

いくぴよ my プラン

妊娠期から子育て期まで安心して過ごせるように様々なサービスを提供しています。

下線部を書き込んで、あなたの妊娠・出産・育児をプランニングしましょう！

相談先

★ 地域保健担当 … 2 階 2 4 番窓口 ☎ 06-6715-9968
♪ 子育て支援室 … 2 階 2 1 番窓口 ☎ 06-6715-9024

妊娠中

※妊娠中は、妊娠前の最後の月経の初日を「妊娠 0 週 0 日」として、7 日を 1 週、28 日（4 週）を 1 か月と数えます。

妊
娠
初
期

2 か月

(4～7 週)

妊娠がわかったら、早めに保健福祉センター（生野区役所 2 階 23 番）の窓口で
母子健康手帳・別冊（健康診査手帳）・予防接種手帳・大阪市出産応援給付金申請書を受け取りましょう。給付金の申請には、妊婦ご本人との面談が必要です。

妊婦健康診査の受診票も一緒に配布されます。健診費用の公費負担があります。

出産が経済的に困難な場合は、ひとりで悩まず、相談しましょう。



3 か月

(8～11 週)

出産予定日の確定（ 年 月 日）

出産する場所（病院・助産所・自宅）を決めて予約しましょう！ → ★

職場へ妊娠の報告 → 仕事内容、産休・育休の相談を！

4 か月

(12～15 週)

保健福祉センターが主催する**ウェルカムベビースクール（妊婦教室）**や**妊婦歯科健康診査**を受けましょう。

大阪市主催の、はじめてのパパ、ママになる方を対象とした**プレバママの育児セミナー**も開催しています。

5 か月

(16～19 週)

ウェルカムベビースクール / 妊婦歯科健康診査

A（栄養士・保健師）： 月 日

B（歯科衛生士・栄養士）： 月 日

C（助産師）： 月 日

プレママ・プレパパ講座（子ども・子育てプラザ）

月 日

産院等

月 日

6 か月

(20～23 週)

7 か月

(24～27 週)

確認しましょう！

●妊娠 8 か月頃、体調等を伺うアンケートが届きます。

アンケートへのご回答をお願いします。

●妊娠 8 か月から産後ケアの申請ができます。

●出産育児一時金の手続き

→ 社会保険なら保険者（会社等）

国民健康保険なら 生野区役所 4 階

●育児用品・出産の準備 → ★

●産前産後のサポートについて相談しましょう → ★

●いくのっこ袋をもらいにいきましょう！ → ♪

→ 子育て支援センター・つどいの広場

8 か月

(28～31 週)

9 か月

(32～35 週)

10 か月

(36～39 週)

産休（里帰り出産をする方は転院・帰省）

いよいよ出産です！

入院の準備、連絡先（家族や産院、緊急時の交通手段）

の確認をしておきましょう！

働いているママは

育児休暇をとって復帰するのか、出産を機に退職するのかなど、今後の予定を考えて職場に相談、報告をしましょう。出産予定日がはっきりしたら、妊婦健診の予定も伝えておきましょう。

里帰り出産を予定しているママは

- 母子健康手帳をもらったらずに、出産を希望している医療機関へ分娩予約をしましょう。
- 安定期に入ったらなるべく早めに帰省し、出産を予定している医療機関で受診をしましょう。
- 出産後に慌てないよう、事前に出産育児一時金の手続きの仕方も確認しておきましょう。
- 出産したら、2 週間以内に出生届、新生児出生連絡票を提出しましょう。出生地の自治体窓口での提出も可能です。

育休取得後に職場復帰予定のママは

認可保育所の申し込み時期や、入れなかった場合の預け先、残業時や病気の時の対応についても早めに調べておきましょう。