



1章

妊娠がわかったら



身体や気持ちに大きな変化がある妊娠期。心配なことは区や地域の子育て先輩など周りの人にどんどん相談しましょう。出産前から地域の情報を集めて、近所に知り合いを見つけると、心強いですね!

- ❁ 母子健康手帳(親子健康手帳) P17
- ❁ ネウボラ面接(妊娠期面接・妊娠8か月時面談・産後面接)(せたがや子育て利用券) ... P18-19
- ❁ おなかの赤ちゃんと一緒に P20-21
- ❁ 両親学級 P22
- ❁ お母さんの健康 P23-25
- ❁ 産前産後等援助サービス P26
- ❁ 多胎児を育てる家庭へのサービス P27
- ❁ 妊娠・出産に関する制度 P28-30
- ❁ 育児休業制度や育児中の給付制度 P31
- ❁ 仕事を始めてからの育児支援 P32
- ❁ 見直そう!ワーク・ライフ・バランス P33-34



母子健康手帳 (親子健康手帳)

世田谷区 母子健康手帳(親子健康手帳) 検索



母子健康手帳(親子健康手帳)を活用しよう

母子健康手帳(親子健康手帳)は妊娠中の経過、出産後のお母さんと赤ちゃんの健診、予防接種の記録など、妊娠期から乳幼児期まで繰り返し使う大切な手帳です。経過やエピソードなどをたくさん記録して、残しておきましょう。出産したら、とじ込まれている出生通知票を出しましょう。

母子健康手帳(親子健康手帳)はこんな事に使います

❁ 妊娠中: お母さんと胎児の経過記録

❁ 産後: 子どもの健康の記録

【健診・予防接種の記録】(病気をした時書き留めておきましょう)

【子どもの成長の記録】(首が座った、など書き留めておきましょう)

❁ まだもらっていない方は、「妊娠届」を下記の窓口で提出して母子健康手帳(親子健康手帳)を受け取りましょう。

問い合わせ

❁ 総合支所保健福祉センター健康づくり課事業係

世田谷 ☎ 5432-2893

北沢 ☎ 6804-9355

玉川 ☎ 3702-1948

砧 ☎ 3483-3161

烏山 ☎ 3308-8228

❁ 出張所・まちづくりセンター

❁ 各総合支所くみん窓口



保健師

子どもの成長や、病気をした時に記録しておくと、子どもが大きくなっても役立ちます。

写真を貼ったり、いろいろな出来事や自分の気持ちを書き留めています。大きくなったら子どもにプレゼントしたいな。



ネウボラ面接 (妊娠期面接・妊娠8か月時面談・産後面接)

世田谷区 ネウボラ面接 検索

ネウボラ面接(妊娠期面接・妊娠8か月時面談・産後面接)を行っています

世田谷版ネウボラ(妊娠期からの切れ目のない支援)の取り組みとして、妊娠中のすべての方を対象に、各総合支所保健福祉センター健康づくり課で、ネウボラ・チームが面接を行い、子育て利用券を配付しています。また、妊娠8か月頃の希望する妊婦の方を対象に妊娠8か月時面談を行っています。

出産・育児などについて、気軽にご相談ください。

*妊娠届出書を健康づくり課の窓口へ提出された方は、提出時に面接します。

健康づくり課以外の窓口へ提出された方は、後日、お住まいの地域の健康づくり課にて面接します。面接は予約制です。妊娠期面接予約システムからご予約いただくか、お住まいの地域の健康づくり課まで、電話でご予約ください。

*転入の方や、妊娠期面接後も気軽にご相談ください。

ネウボラ・チームの構成

地区担当の
保健師



母子保健
コーディネーター



子ども家庭支援センター
子育て応援相談員




地域子育て支援
コーディネーター



受付・問い合わせ先



妊娠期面接予約システムは
こちらから

問い合わせ  総合支所保健福祉センター健康づくり課保健相談係
世田谷 ☎5432-2896
北 沢 ☎6804-9667
玉 川 ☎3702-1982
砧 ☎3483-3166
烏 山 ☎3308-8246

予期しない妊娠
これからの妊娠
についても相談できます

せたがや子育て利用券を配付します

子育て利用券は母乳・育児相談、ヘルパー派遣、一時預かり、子育て講座などの産前・産後サービスに利用することができます。

各総合支所保健福祉センター健康づくり課で妊娠中またはお子さまが2歳になるまでにネウボラ面接を受けた方に、地域の産前・産後サービスが利用できる「せたがや子育て利用券」を配付しています。

有効期限は配付からお子さまの2歳のお誕生日までです。
(額面1万円。赤ちゃん1人につき1セット。)

*世田谷区に転入された方・里親も対象となります。



出産・子育て応援ギフトを支給します

全ての妊婦・子育て家庭が安心して出産や子育てができるよう、出産・子育て応援ギフトを支給します。対象の方に申請のご案内をお送りいたします。

ギフトの種類	対 象
出産応援ギフト(妊婦一人あたり5万円相当のギフトカード等)	妊娠の届出を行い、世田谷区の妊娠期面接を受けた方
子育て応援ギフト(出生した子ども一人あたり10万円相当のギフトカード等)	出産後、世田谷区の乳児期家庭訪問(赤ちゃん訪問)を受けた方

問い合わせ 世田谷出産・子育て応援事務局 ☎6705-0258





おなかの赤ちゃんと一緒に

プレパパ・プレママ
にもおすすめ



おでかけひろばへ行ってみよう！

世田谷区には、赤ちゃんの初めてのおでかけにぴったりの場所、おでかけひろばがたくさんあります。おでかけひろばには、月齢にあったおもちゃが用意され、経験豊富なスタッフがいるので、気軽に育児相談もできます。また、妊娠期から参加できる子育てイベントを開催しているおでかけひろばもあり、プレママ・プレパパの利用も大歓迎です。

ぜひ、お近くのおでかけひろばに行ってみてください！ ＊詳しくは、P57をご覧ください。



児童館へ行ってみよう！

児童館は、0歳の赤ちゃんから中高生世代まで、いつでもだれでも気軽に遊べる場所です。乳幼児が安心して遊べるスペースがあり、プレママ・プレパパも利用できます。小学校に入学すると一人でも利用できるのも、友だちと一緒に遊んだり、異年齢の人たちと交流したりする場にもなっています。各児童館のおでかけひろばでは、楽しく遊んだり、子育て講座や保健師などの専門職と連携した育児相談など、子育て支援を充実させています。また、地域の子育て情報を発信し、身近な地域の子育てをいつでも応援しています。

＊乳幼児が利用する場合は、保護者の方と一緒に遊びにきて下さい。

＊「マタニティ講座」についてはP21、「子育て講座」についてはP67

「児童館のおでかけひろば」や「子育てサークル」についてはP61をご参照ください。



区立保育園にも行ってみよう！

保育園は、通う親子だけが行くところ？いえいえ、子どもを中心に、世代を超えて、地域のみんなが集まって、繋がれる場所です。赤ちゃんの出産を控えたプレママ、プレパパを対象に、イベントを開催しています。保育園に通う子どもたちに囲まれて、ママパパ気分を味わえます。出産前から子育てに関する相談を保育士や栄養士、看護師がお受けしています。地域の保育園と繋がってみませんか。

問い合わせ 区のホームページをご覧ください。

マタニティ講座

児童館では、コンサート、ヨガなどの体操や、ボディケアなどママになるために役立つ講座を開催しているところもあります。各講座の開催時期・内容は児童館によって異なりますので、ご利用の児童館にお問い合わせください。また、産前・産後のママさん向けに「産前・産後のセルフケア講座」も実施しています。ストレッチでからだをほぐしたり、子育てに役立つ地域の情報もお伝えしています。



問い合わせ 各児童館 (P61参照)

*産前・産後のセルフケアについては、児童課児童育成担当
(☎5432-2254 FAX 5432-3016)までお問い合わせください。

地域で子育てを応援していきます 世田谷区×WEラブ赤ちゃんプロジェクト

赤ちゃんが泣いてしまうのは自然なこと。泣いている赤ちゃんや、泣きやませなければと自分自身を追い詰めがちなママやパパたちを、もっと温かく見守りあえる地域にしたい。そんな想いから、ステッカーなどで「泣いてもいいよ!」を意思表示する「世田谷×WEラブ赤ちゃんプロジェクト」に取り組んでいます!ステッカーなどを通じて、ママやパパたちの子育てを応援していきます。ステッカーなどは、各総合支所、出張所・まちづくりセンター・図書館などで配布しています。詳しくは、特設サイトをご覧ください。



プロジェクトで作成しているステッカー

特設サイト

<https://woman.excite.co.jp/welovebaby/setagaya>

問い合わせ 子ども家庭課

☎5432-2569 FAX 5432-3081





両親学級

世田谷区 両親学級 検索

対象 妊婦とそのパートナー



両親学級に出て、地域の仲間を作ろう

妊娠中の健康管理や過ごし方・育児体験を行う両親学級を平日と休日に開催。両親学級では、赤ちゃんを迎える心構えについてのおはなしもあり、パートナーの参加も増えています。

➔ 両親学級の内容例 *内容は変更される場合があります。

- ❁ 妊娠中のお話
- ❁ お産のお話
- ❁ 産後のお話
- ❁ 育児のお話
- ❁ 食事診断
- ❁ 沐浴
- ❁ 妊婦・育児体験
- ❁ 地域の子育て支援・区の行政サービス
- ❁ 家族同士の交流

* 要予約／参加費無料

詳しい日程・内容などや申込については、ホームページをご覧ください。

* 対面講座とオンライン講座を開催しています。詳しくはこちら



問い合わせ ❁ 世田谷保健所健康推進課
☎ 5432-2446 FAX 5432-3102

妊娠期の生活は、出産の準備中心となりがち。両親学級に参加すると、産後の生活をイメージすることができます。



保健師

パートナーと参加しました！沐浴の見学をして、ちょっと親になる実感がわいたみたい。



参加者

両親学級で友だちができました！産後も仲良くしています！



参加者

お母さんの健康

妊婦健康診査を受けましょう

妊婦健康診査は、妊婦さんや胎児の健康状態を定期的を確認するために行います。

妊婦健康診査の回数

妊娠23週までは4週間に1回、妊娠24週～35週までは2週間に1回。妊娠36週以降は、1週間に1回です。

定期健診の標準的な内容

問診、体重測定、血圧測定、尿検査、血液検査、むくみの有無、胎児心音の確認、腹囲測定・子宮底長測定、超音波検査などです。

妊婦健康診査費用の一部を公費負担しています(妊婦健康診査14回分/妊婦超音波検査4回分/子宮頸がん検診1回分)。受診票は妊娠届を出した時にお渡しした「母と子の保健バッグ」に入っています。なお、助産所や里帰り等により都外医療機関で妊婦健康診査を受診した場合にも、その費用の一部を助成します。申請期限は、出産した日から1年以内です。また、多胎妊娠された方で14回分の妊婦健康診査受診票を超えて、自費で受診した際に要した費用の一部を助成しています。(15回目以降に自費で受診した分から対象)

問い合わせ 世田谷保健所健康推進課 ☎5432-2446 FAX 5432-3102

産前・産後歯科健康診査を受けましょう

産前と産後に1回ずつ指定医療機関で歯科健診を受けることができます。受診券は「母と子の保健バッグ」に入っています。

問い合わせ 世田谷保健所健康推進課 ☎5432-2442 FAX 5432-3102

妊娠中のアルコール、タバコの害

妊娠中の喫煙は、流産や早産、胎児異常、低体重児などの原因になることが知られています。母乳にニコチンが移行したり受動喫煙の害も深刻です。アルコールも胎盤を通しやすく胎児性アルコール症候群(FAS)をおこすことがあります。妊娠中・授乳中の飲酒、喫煙はやめましょう。

マタニティブルーズ

マタニティブルーズは多くの産婦さんが体験するもので、いらいらしたり、涙もろくなったりします。数日でおさまりますが、ゆっくり休養することが必要です。1か月以上続く場合は、産後うつの可能性もありますので、心配な方やご家族の方は健康づくり課までご相談ください。

妊娠中から
いろいろなご相談を
お受けしています。



保健師

*妊娠中から相談できる場はP87-89に詳しく載っています。

産前・産後のお母さんの身体について

妊娠、出産、産後の経過は人それぞれです。妊娠前と全く同じように生活できる人から、つわりがひどく食事をすることが大変な人までいます。人と比べず、時にはペースを落として、身体の声聞きながら過ごしましょう。

つわりの時期は、とにかく食べられるものだけを食べてしのぎました。

妊娠初期は言いづら
いけれど、思い切って
周囲に言って助けて
もらいました。

パートナーが疲れて
いたので出来るだけ
家事をやりました。

産前・産後と家族の食事

「妊娠中の食事と体調管理」
についても掲載しています。



詳しくは
こちらを
ご覧ください。



健康づくり課の栄養士に
お気軽にご相談ください。

🍃 妊婦さんへ＊お気軽にご相談ください ～健康づくり課からのメッセージ～

「妊娠していますよ!」と言われて、あなたはどんな気持ちになりましたか？
妊娠中はこころや体の変化が大きく、精神的にも不安定になりやすい時期です。
また家族が増える喜びとともに不安を感じている方も多いのではないのでしょうか？
健康づくり課では、こころや体の相談だけでなく、家族やこれからの子育てに関するご相談もお受けしています。ご相談をおまちしています。

育自という旅にようこそ！！

赤ちゃんが生まれること、それはこの世の中で尊く、素晴らしい事だと思います。妊娠・出産は生理的な変化であり、通常は病気ではありませんが、女性の身体も心もダイナミックでエネルギー的な変化が生じます。それに比して、男性は自身の身体での変化は生じないため、女性との時差があると言われ、その時差がパートナー間の摩擦になることもあります。出産後はそれまでよりも時間の余裕がなくなるので、妊娠中から、意識的にコミュニケーションを大切にすることが必要です。

そして、妊娠・出産・育児は、一人で頑張っても思い通りになるものでもありません。赤ちゃんとの共同作業で、時に変化のペースについていけないことや、変化を受け入れることが難しいことがあります。また、今までできていた事が出来なくなったり、思うように出来ないこともあるかもしれません。そんな時は、自分自身を発見する時だと思ってください。親になることは「育自」ともいうそうです。100人の妊婦さんがいたら100通りの出産の物語があり、100通りの育児があります。その時々最善と思われることを試行錯誤する家族の旅ともいえるかもしれません。旅には計画通りにいかないこと、思わぬハプニングがつきものですし、そういうことがあったほうが思い出深く残ります。「1時間は60分、1日は24時間」というのは、先人が決めた当たり前のことですが、赤ちゃんはまだその世界になじんでいません。それまでの決まり事をちょっと棚に置いておく、そんな勇気も必要かもしれません。

最初から自信満々で育児を始める親はいません。苦しいとき、辛いときは、一人で頑張らなくてもよいのです。SOSを出すことも親になることには必要なことです。あなたの「育自という旅」が楽しく充実したものになるように、私達をどうぞご活用ください。

世田谷区立産後ケアセンター
センター長 助産師 永森久美子



産前産後等援助サービス

世田谷区社会福祉協議会 ふれあいサービス事業 検索

対象 産前産後で家族から家事の援助が受けられない方

産前:医師から要安静と診断された期間

産後:退院後、原則として1か月まで

小学3年生までのお子さんの保護者が、一時的な病気やケガなどで家事育児ができない場合も対象になります。

家族に頼れない時の心強い味方

世田谷区社会福祉協議会に登録している「ふれあいサービス協力会員」が訪問して、家事や沐浴補助などの育児補助を行います。

→ 申し込み方法

①地域の社会福祉協議会事務所に電話する。

②地区担当職員が自宅を訪問して希望する利用内容を確認。

③入会の手続き。

利用料金 1時間 1,000円 (年会費2,000円。3か月以内の短期利用の場合は、1,000円)

利用時間 7:00~21:00(原則平日のみ)

問い合わせ

世田谷地域社会福祉協議会事務所	☎ 3419-2311 FAX 3419-2354
北沢地域社会福祉協議会事務所	☎ 5787-8537 FAX 5787-8533
玉川地域社会福祉協議会事務所	☎ 3702-7777 FAX 3702-7861
砧地域社会福祉協議会事務所	☎ 5727-6101 FAX 5727-6103
烏山地域社会福祉協議会事務所	☎ 5314-1891 FAX 5314-1893





多胎児を育てる 家庭へのサービス

世田谷区 多胎児支援 検索



ツインズプラスサポート(ヘルパー訪問事業)

3歳未満の多胎児を育てるご家庭へ家事や育児をお手伝いするヘルパーが訪問します。

- 利用期間** 妊娠中～3歳の誕生日の前日
- 利用料金** 無料
- 利用上限** 妊娠中～1歳未満(0歳児)240時間
1歳～2歳未満(1歳児)180時間
2歳～3歳未満(2歳児)120時間

問い合わせ・申込み先 子ども家庭課 ☎5432-2569 FAX5432-3081



多胎児家庭タクシー料金助成

3歳未満の多胎児を育てるご家庭が利用したタクシー料金を助成します。

*** 出産後にご利用・申請していただく必要がありますので、ご注意ください。**



- 利用期間** 申請する年齢区分により異なります。
0歳児: 出産後から1歳の誕生日の前日
1歳児: 1歳の誕生日から2歳の誕生日の前日
2歳児: 2歳の誕生日から3歳の誕生日の前日
- 助成対象** 乳児健診や予防接種、多胎児家庭の交流会などに行くために利用したタクシー料金
- 助成上限** 年齢区分ごとにそれぞれ24,000円
- 申請条件** 対象となるお子さん(多胎児)が申請する年齢区分の間に区の赤ちゃん訪問や乳幼児健診等で保健師などと個別に相談をされていること
- 注意事項** 上記の申請条件を満たした後に申請してください。

問い合わせ・申込み先 子ども家庭課 ☎5432-2569 FAX5432-3081



妊娠・出産費用に 関わる助成制度

🌿 出産費用などの助成制度

制度名	内容	問い合わせ先
出産育児一時金	<p>赤ちゃん一人あたり50万円が支給されます(妊娠85日以上であれば死産・流産も支給)。支給方法は、①直接支払制度、②受取代理制度、③償還払の3通り。①、②の制度を利用した場合は、出産費用の一部として保険者(世田谷区)が直接医療機関などに支払います。ただし、②は事前申請です。③は出産費用を全額医療機関などに支払った後、申請手続きが必要です。詳しくはお問い合わせください。</p> <p>申請期限 出産日の翌日から2年。</p>	<p>健康保険証の発行元</p> <p>(国民健康保険の方) 国保・年金課保険給付 ☎ 5432-2349 FAX 5432-3038</p>
世田谷区 出産費助成制度	<p>安心して子どもを産むことのできる環境の整備及び母体の保護を図ることを目的に、子どもの出産にかかる経済的負担の一部を助成する制度。(妊娠85日以上であれば死産・流産も支給)</p> <p>助成額 出産児1人につき5万円。 申請期限 出産日から1年。</p>	<p>子ども家庭課 子ども医療・手当担当 ☎ 5432-2309</p>
入院助産 (出産費用の援助)	<p>出産の為に入院費用を支払うのが困難な妊産婦に対し支援する制度。区内在住で指定病院での出産が対象。出産前の相談が必要です(所得制限あり)。</p>	<p>総合支所保健福祉センター 子ども家庭支援課 (P13  参照)</p>
妊娠高血圧 症候群等 医療費助成	<p>妊娠中の方が妊娠高血圧症候群・糖尿病・心疾患などで入院した場合に助成されます(所得や入院期間等の制限あり)。</p>	<p>総合支所保健福祉センター 健康づくり課 事業係(P41参照)</p>
出産費用等 (医療費控除)	<p>妊娠と診断されてからの定期検診や検査などの費用、また、通院費用は医療費控除の対象になります。</p> <p>* 出産育児一時金や家族出産育児一時金などは、医療費控除の額を計算する際に医療費から差し引かなければなりません。</p>	<p>医療費控除に関する質問は、「「税務相談チャットボット ふたば」にご相談ください。</p> <p>(「国税庁 ふたば」で検索)</p> <p> スマホでのご利用はこちらから!</p>

制度名	内容	問い合わせ先
限度額適用認定証	切迫早産や帝王切開などで入院・手術になり、保険診療となった場合、この認定証を医療機関等に提示すると、医療費の負担が自己負担限度額までとなります。認定証の交付については、加入している健康保険にお問い合わせください。	健康保険証の発行元 (国民健康保険の方) 国保・年金課保険給付 ☎ 5432-2349 FAX 5432-3038
産科医療補償制度	制度に加入している医療機関での分娩に関連して、重度脳性麻痺を発症した場合、看護・介護のための補償金を受け取ることができます。	公益財団法人 日本医療機能評価機構 産科医療補償制度専用 コールセンター ☎ 0120-330-637 (平日:午前9時～午後5時)
保健指導票の交付	低所得の方などの妊婦健診、産後の母と子の健診の費用を助成する制度です。	総合支所保健福祉センター 健康づくり課 事業係(P41参照)
産前産後の 国民年金保険料 免除制度 (平成31年4月制度開始)	国民年金第1号被保険者の方は、届出により出産予定日の前月から出産予定日の翌々月までの4か月間の保険料が免除されます(多胎妊娠の場合は3か月前からの6か月間)。 対象 出産日が平成31年2月1日以降の方。 *妊娠85日以降の出産(死産・流産・早産及び人工妊娠中絶を含む) 届出 出産予定日の6か月前から可能。届出期間はなし。 その他 任意加入期間は対象外。	国保・年金課国民年金係 ☎ 5432-2356 FAX 5432-3051
産前産後の 国民健康保険料 免除制度 (令和6年1月制度開始)	出産予定または出産した被保険者の方は、届出により出産予定日の前月から出産予定日の翌々月までの4か月相当分の国民健康保険料が免除されます(多胎妊娠の場合は3か月前から6か月相当分)。 対象 出産予定日または出産日が令和5年11月以降の方。 *妊娠85日以降の出産(死産・流産・早産及び人工妊娠中絶を含む) 届出 出産予定日の6か月前から可能。出産後の届出も可能。	国保・年金課資格賦課 ☎ 5432-2331 FAX 5432-3038

🌸 出産直後の助成制度

制度名	内容	問い合わせ先
新生児聴覚検査	出産した病院などで行う聴覚検査の費用の一部を助成する制度です。	世田谷保健所健康推進課 ☎ 5432-2446 FAX 5432-3102
障害基礎年金の 子による加算	障害基礎年金を受給中の方が出産などにより下記の子を有するようになった場合、手続きにより年金額が加算されます。 🌸 18歳になった後の最初の3月31日までの子 🌸 20歳未満で障害年金の等級1級または2級の障害の状態にある子 *児童扶養手当との受給額の調整があります。	国保・年金課国民年金係 ☎ 5432-2356 FAX 5432-3051



妊娠中も安心して 働くための様々な制度

産前産後の妊産婦を守るための法律があります。困ったときは、上司や専門家にご相談ください。

* 妊産婦＝妊娠中～産後1年未満の方

妊産婦は、本人の請求により時間外労働・深夜労働・休日労働が免除されます。

産後は、8週間の休暇を取ることが定められています。

* 本人の希望があり、医師が認めた場合は産後6週間経過後から働くこともできます。

勤務時間内でも定期健診を受けるための時間を確保できます。

妊産婦が医師等の指導を受けた場合、事業主は勤務時間の変更や勤務を軽減しなければなりません。

産前は6週間（多胎妊娠の場合は14週間）の休暇が認められます。

事業主は妊産婦に重いものを取り扱うなど、有害な業務に就かせてはいけません。妊娠中は軽易な業務に配置転換を求めることができます。

くわしくは「男女雇用機会均等法」、「労働基準法」をご覧ください。

問い合わせ 東京都労働相談情報センター大崎事務所 ☎3495-6110

連絡カードを活用しよう

法律で守られても、上司が法律を知らなかったり、「妊娠・出産は特別なことではない」と、理解がない場合もあるかもしれません。勤務時間の変更等について医師などの指導を受けた時は、母子健康手帳（親子健康手帳）にある「母性健康管理指導事項連絡カード」を活用しましょう。厚生労働省ホームページからダウンロード、または、拡大コピーをして、医師に必要な事項を記入してもらい、会社に措置を申し出ることができます。





育児休業制度や育児中の給付制度



育児休業

原則として、1歳未満の子どもを養育する男女労働者が育児休業を取得できます。配偶者が専業主婦(夫)や育児休業中であっても取得できます。有期契約社員も一定の条件を満たせば取得できます。保育所に入所できない等の一定の事情により、子が1歳を超えても休業が必要と求められる場合は、子が1歳6か月に達するまで、それでも入所できない場合は2歳に達する日まで取得できます。

	育児休業	プラス 産後パパ育休(育児休業とは別に取得可能)
対象期間取得可能日数	原則子が1歳(最長2歳)まで	子の出生後8週間以内に4週間まで取得可能
分割取得	分割して2回取得可能	分割して2回取得可能
休業中の就業	原則就業不可	労使協定を締結している場合に限り、労働者が合意した一定の範囲で休業中に就業することが可能

問い合わせ 東京労働局雇用環境・均等部 ☎3512-1611



育児休業給付金

育児休業中の方の職場復帰を援助するために、育児休業給付金が支給されます。

制度	内容	条件など	窓 口
育児休業給付金	育児休業の取得促進とその後の円滑な職場復帰を援助するために、雇用保険から給付される。	休業前の勤務日数や雇用保険の加入期間など一定条件がある。	勤務先の所在地を管轄するハローワーク
社会保険料の免除	育児休業中は事業主の申し出により社会保険料が免除になる。		勤務先の健康保険組合または勤務先の所在地を管轄する年金事務所

失業給付金について

離職後1年の受給期間内に、妊娠や育児などですぐ働くことができない方は手続きをすれば受給期間を延長できる場合があります。(条件要確認)

問い合わせ ハローワーク渋谷 ☎3476-8609

育児休業給付金の内容、条件などはこちらからご覧ください。



仕事を始めてからの育児支援

子の看護休暇

小学校就学前の子を養育する労働者は、1年に5日まで、子が2人以上なら10日まで、病気・けがをした子の看護、予防接種及び健康診断のために休暇を取得できます。(時間単位で取得可)

勤務時間の制度等

3歳未満の子を養育する労働者には、短時間勤務制度(1日原則6時間)を設けることが事業主の義務とされ、また労働者が請求すれば所定外労働が免除されることになっています。

問い合わせ 東京労働局雇用環境・均等部 ☎3512-1611

ベビーシッターに関する情報を
集めたい時に利用しています。

問い合わせ 公益社団法人 全国保育サービス協会
新宿区荒木町5-4クサフカビル2階
☎5363-7455
<http://www.acsa.jp/>

* 仕事のためにベビーシッターを利用した場合
費用の一部を補助する割引券制度があります。
HPをご覧ください。

主なサービス内容

産後ケア、一時保育、リフレッシュ保育、病後児保育、学童サポートなど





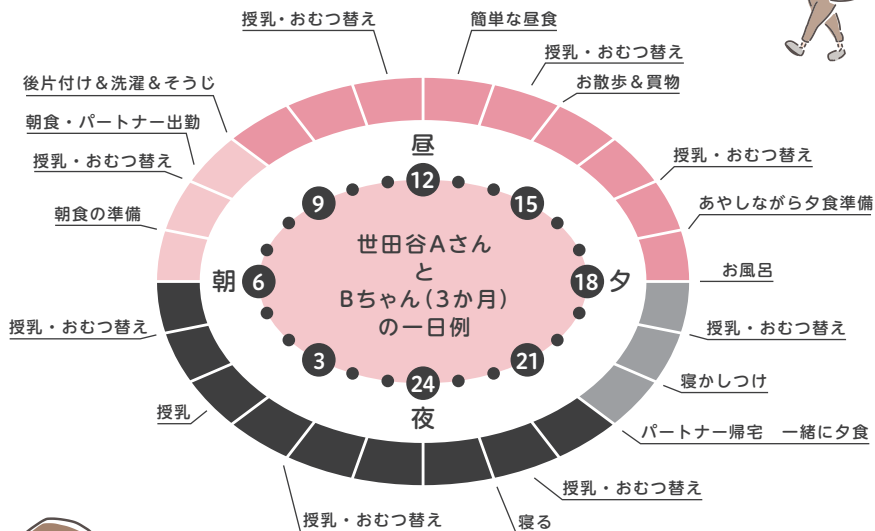
見直そう！

ワーク・ライフ・バランス

ワーク・ライフ・バランス(仕事と生活の調和)という言葉をご存じですか? 私たちにとって、仕事も、仕事以外の生活も楽しみ、充実させていくことが、とても大切です。特に妊娠、出産は、仕事と生活のバランスを見直すいい機会です。仕事と育児の両立や、家族みんなのバランスを考えてみませんか?



育児は24時間休みなし！



ワーク・ライフ・バランスを見直すために…

→ ①自分と家族の現状を把握

二人で今の生活を書きだしてみましよう。何に時間を取られていますか？
したくてもできていないことはありますか？

→ ②家族で話し合う

家族と家事・育児について、一緒に考えてみませんか？
どのように分担するか具体的に話し合うことが大切です。
また、お互いにどんなサポートが必要かも話し合ってみましよう。



→ ③長い目で考えて検討

会社の規則など、自分たちではどうにもならないこともあるかもしれません。
人生の優先順位を長い目で考え、必要があれば、上司や専門家などに相談してみるのも手です。
まずは、お互いに相手を気遣い、大変さについて想像してみては？
お互いに思いやりを持って、話し合い、協力することで、大変な家事・育児も仕事も乗り越えていけるかもしれません。

工夫やアイデアを聞いてみました

短時間でもその間はしっかり子どもと向き合うように心がける

突然自分が休んでも、周囲の人がわかるように、書類等をわかりやすくファイル

自分がどんな仕事をやっているか日ごろから子どもたちに話す

家族と具体的な分担について考える

近所の友達や実家など周囲に助けてもらう

乾燥機、お掃除ロボなど電化製品を活用

フルパワーで仕事ができなくても今は助走期間と考える

MEMO