

母子健康手帳番号：

(ふりがな)  
妊産婦氏名：

# 横須賀はぐくみサポートプラン

横須賀市では安心して出産子育てができるよう、妊娠期から子育て期まで、切れ目のない支援(横須賀版ネウボラ注1)に必要なプランを各種ご用意しています。ぜひ母子健康手帳と一緒に「子育てガイド」をご活用ください。みなさんがそれぞれの時期にあったプランを利用できるようにチェックリストにしました。気になることやご心配がありましたら、下記担当者までご相談ください。

【使い方】ステップ①を記入する。ステップ②ベーシックプラン・オプションプランをチェックする。  
(P. O)は子育てガイドの左開きのページ数、(P. 育O)は子育てガイドの右開きのページ数、(☆)マークは母子健康手帳交付時、こんにちは赤ちゃん訪問時にお渡ししているチラシ等をご参照ください。♪マークの教室は、特に初めての子育ての方におすすめです。

ステップ①	
気になること 困っていること	
目標とする生活	例) 不安なく出産したい。
サポートしてくれる人	夫・パートナー 自分の親 夫の親 兄弟・姉妹(おじ おば) 友人 保育園 幼稚園 その他 ( )

ステップ②		ベーシック プラン	日付	オプション プラン	日付	
妊娠中	<input type="checkbox"/> 妊娠届け出時の応援金を申請する(P.10)	/		<input type="checkbox"/> ♪ママ友・ベビ友おしゃべり会やプレママ・プレパパ教室など各種教室に参加する(P.11、16・17)(☆)	/	
	<input type="checkbox"/> 出産する病院・助産院を予約する	/		<input type="checkbox"/> 産後ケアの問い合わせや施設見学(P.14)	/	
	<input type="checkbox"/> 妊婦健康診査を受ける(P.11)	/		<input type="checkbox"/> 子育て支援ヘルパーを利用する(P.13)(☆)	/	
	<input type="checkbox"/> 妊婦歯科検診を受ける(☆)	/		<input type="checkbox"/> 授乳相談を利用する(☆)	/	
	<input type="checkbox"/> 働く女性・男性のための出産・育児に関する制度を確認する(母子健康手帳等参照)	/		<input type="checkbox"/> その他( )	/	
	<input type="checkbox"/> 妊娠8か月ごろに「出産応援アンケート」を返信する	/				
	<input type="checkbox"/> 里帰り出産の場合の手続きを確認する(☆)	/				
	<input type="checkbox"/> 新生児聴覚検査・先天性代謝異常等検査(P.16)	/		<input type="checkbox"/> ♪ママ友・ベビ友おしゃべり会に参加する(☆)	/	
出産直後	<input type="checkbox"/> 出生届・出生連絡票・小児医療証申請書・児童手当の申請書を提出する(P.12、15)	/		<input type="checkbox"/> 授乳相談をする(☆)	/	
	<input type="checkbox"/> 病院で1か月健診を受ける	/		<input type="checkbox"/> 産後ケアを利用する(P.14)(☆)	/	
	<input type="checkbox"/> 産婦健康診査を受ける(P.11)	/		<input type="checkbox"/> 子育て支援ヘルパーを利用する(P.13)(☆)	/	
	<input type="checkbox"/> こんにちは赤ちゃん訪問を受ける(P.12)	/		<input type="checkbox"/> その他( )	/	
	<input type="checkbox"/> 出生届出後の応援金を申請する(P.15)	/				
育児中	子どもの健診	<input type="checkbox"/> 乳幼児健康診査を受ける(P.16)(乳児・10か月児・1歳6か月児・3歳児)	/	【定期予防接種】 生後2か月からロタウイルス・B型肝炎・Hib・小児用肺炎球菌・四種混合ワクチンの接種が始まります。予防票は出生月の翌月末頃にまとめて郵送します。		
		<input type="checkbox"/> 2歳6か月児歯科健康診査を受ける(P.16)	/			
	医療・予防接種	<input type="checkbox"/> 定期予防接種を開始する(P.18・19)	/		<input type="checkbox"/> 任意予防接種を開始する(P.18・19)	/
		<input type="checkbox"/> かかりつけの小児科・歯科を決める	/			
		<input type="checkbox"/> かかりつけの薬局を決める	/			
	教室・遊び場	<input type="checkbox"/> 夜間や休日に診療している医療機関を確認(P.32・33)	/		<input type="checkbox"/> 遊戯場など地域の子育て情報を集める(P.育24~27)	/
		<input type="checkbox"/> 遊戯場など地域の子育て情報を集める(P.育24~27)	/		<input type="checkbox"/> ♪ 育(はぐ)はぐ教室、栄養・歯科の教室に参加する(P.16・17)	/
		<input type="checkbox"/> 各健康福祉センターに相談する(P.9)	/		<input type="checkbox"/> ♪ 愛らんど・地域の集まりへ遊びに行く(P.13、育24~27)	/
	相談	<input type="checkbox"/> 各健康福祉センターに相談する(P.9)	/		<input type="checkbox"/> ♪ 乳児事故防止教室に参加する(P.35)	/
		<input type="checkbox"/> 各健康福祉センターに相談する(P.9)	/		<input type="checkbox"/> ♪ 上手な小児科のかかり方(講演会)に参加する(P.33)	/
保育園・子どもの預け先等	<input type="checkbox"/> 各健康福祉センターに相談する(P.9)	/	<input type="checkbox"/> スカリン育児相談会を利用する(P.17)	/		
	<input type="checkbox"/> 子どもの預け先等の情報を集める(P.25~31)	/	<input type="checkbox"/> 子育てホットラインを利用する(P.5、7、13)	/		
	<input type="checkbox"/> 子どもの預け先等の情報を集める(P.25~31)	/	<input type="checkbox"/> その他( )	/		

お気軽にご利用ください

○あなたの相談先は  
(中央・北・南・西)健康福祉センター  
担当保健師は ( )です

中央健康福祉センター	西逸見町1-38-11	046-824-7632
北健康福祉センター	船越町6-77	046-861-4118
南健康福祉センター	久里浜6-14-2	046-836-1511
西健康福祉センター	長坂1-2-2	046-856-0719
地域健康課	西逸見町1-38-11	046-824-7141
子ども家庭支援課 (子育て世代包括支援センター)	小川町16番地	046-822-8933

年 月 日 受付者

子育て世代包括支援センターでは母子保健コーディネーターがご相談内容に応じた窓口の紹介等をいたします。注1)ネウボラとはフィンランド語で「アドバイスの場」の意味です。横須賀版ネウボラではみなさんの身近な地域に妊娠期から子育て期まで切れ目なく相談ができる場所を整え、安心して出産・子育てを迎えることができるようにサポートしています。

※各センターの電話受付時間は、  
平日の月～金 8:30～17:00