時期	妊娠初期			妊娠中期			妊娠後期			出産						
月	2か月	3か月	4か月	5か月	6か月	7か月	8か月	9か月	10か月	産後1か月	3～4か月	6～7か月	9～10か月	1歳	1歳6か月	
週 数	4週～	8週～	12週～	16週～	20週～	24週～	28週～	32週～	36週以降							
健 診	**4週間に1回**					**2週間に1回**			**1週間に1回**	**1か月健診**	□ **3～4か月健診**	□ **6～7か月健診**	□ **9～10か月健診**			□**1歳6か月児健診/歯科健診**
相談・教室				□ **病院の両親学級や区のハローベビー教室**（第一子のみ）			□ **パパとパートナーのための育児ゼミ**（ハイハイクラス）	□ **離乳食講習会**	□ **歯育て教室**（7か月児歯科相談）					□ **歯ツピー教室**（1歳児歯科相談） □ **パパとパートナーのための育児ゼミ**（ヨチヨチクラス）		
自分や家族ですること	□ **母子健康手帳**と**妊婦健康診査**の冊子など「**母と子の保健バッグ**」を受け取る □ **ぴよママ相談**を受ける □ **ぴよナビえどがわ**で"おなかの赤ちゃん"の登録をする □ **出産病院を決めて**、予約をする □ お酒、たばこを**やめる** □ 家族や周囲の人に近くで喫煙しないように配慮してもらう □ **食事診断アプリ**をダウンロードし、妊娠中の食生活について情報収集する □ 利用できるサポートの確認をする **私のTo Do List** □ □ □			□ **育児グッズ**を準備する □ **妊婦歯科健診**を受ける □ **食事診断アプリ**を活用する □ 産後の家事・育児の分担について家族で**話し合う** □ 近所の小児科や地域の交流の場の情報を集め足を運んでみる □ 里帰り出産の場合、里帰りの**スケジュールを決める** **私のTo Do List** □ □ □			□ 入院中の上の子のお世話について話し合う □ 産前・産後の**サービスの利用を検討**する □ **入院セット**を準備する □ 入院時の**連絡先**（産院・タクシー等）**リスト**をつくる □ 産後の生活をイメージし、自宅の**環境を整える** □ 産後に必要な**手続きを確認**する □ **妊婦のための支援給付事業**に関する胎児の数の届出と８か月妊婦のアンケートに回答する （個別通知が届いてからアンケートに回答する） ※妊婦のための支援給付事業は令和７年4月～ □ **８か月相談**を利用する □ **子育ておむつ定期便**の案内が届く （個別通知が届いてから専用のポータルサイトに登録する） □ **出産手当金** □ **出産育児一時金** □ **産前・産後期間の年金保険料の免除** □ **産前・産後期間の国民健康保険料の免除** （令和5年11月1日以降に出産された方が対象） **私のTo Do List** □			**＜出産直後に必要な手続き＞** □ **出生届** □ **公的医療保険の加入** □ **児童手当** □ **乳児養育手当**（支給要件あり） □ **018サポート** □ **児童育成手当**（所得制限あり、ひとり親家庭等） □ **児童扶養手当**（所得制限あり、ひとり親家庭等） □ **ひとり親家庭等医療費助成** □ **子どもの医療費助成** □ **医療費控除** **＜子育てのサポートを利用や、お子さんとお出かけしてみる＞** □ **ぴよナビ えどがわの"お子さま"の登録** □ **新生児訪問の申請** □ **「子育ておむつ定期便」の本登録・申請** □ **産後ケア（宿泊型・デイサービス型・訪問型）** □ **えどがわママパパ応援隊** □ **子育てひろば** □ **共育プラザ** □ **図書館** □ **保育ママ・保育園** □ **保育園や幼稚園** （園庭開放、保育体験、親子であそんだりすることができます。 詳しくは各園へお問い合わせください。） □ **一時保育** □ **ベビーシッター利用支援事業** □ **ファミリー・サポート** □ **子どもショートステイ・子どもトワイライトステイ** □ **多胎児家庭移動経費補助事業** **など** □ **予防接種**を継続して受ける □ **かかりつけの小児科**を決める **私のTo Do List** □ □ □			□ 「**ファーストバースデーサポート事業**」が届く （案内が届いてからアンケートに回答する） **私のTo Do List** □ □ □
お仕事の関係	□ 出産予定日を職場に伝える　□ 妊娠中の働き方（時間外労働、休日労働、深夜業の制限など）の希望を伝え、相談する □ 体調が悪い場合は、医師や助産師に相談し「**母性健康管理指導事項連絡カード**」を勤務先に提出する □ 仕事中に**妊婦健診**を受ける必要がある場合は職場に申請する □ 妊娠・出産・育児休業等に対してハラスメントを受けたり解雇された等お困りごとがある場合は、労働局雇用環境・均等部(室)に相談する **私のTo Do List** □ □ □			□ **産休**について職場に報告し、取得する（産後の働き方の希望を伝える） □ **育休**について家族で話し合い、職場に申請する **私のTo Do List** □ □ □			□ 産前・産後期間の**社会保険料**（健康保険・厚生年金）**の免除**を申し出る（原則勤務先経由） **私のTo Do List** □ □ □			□ 出産後、慣らし保育期間などを踏まえて、職場復帰の時期を改めて検討する □ **保育所**の情報を集め、足を運んでみる→　利用申込みをする □ **育児休業給付金**を申請する（原則勤務先経由） □ 育児休業取得中の**社会保険料**（健康保険・厚生年金）**の免除**を申し出る（原則勤務先経由） □ 職場復帰に向けて家族で育児・家事の分担や働き方を話し合う □ 夫婦それぞれが職場復帰後の働き方（**短時間勤務**や**残業免除等**）について会社と相談する □ **ファミリー・サポート**、**ベビーシッターサービス等**の利用を検討する **私のTo Do List** □ □ □			**私のTo Do List** □ □ □

※すべての手続きや子育てサービス等が含まれているわけではありません。

令和７年１月現在

あなたの健康サポートセンター

地区担当保健師

あなたの健康サポートセンターは

- ☐ **中央健康サポートセンター　：03-5661-2467**
- ☐ **小岩健康サポートセンター　：03-3658-3171**
- ☐ **東部健康サポートセンター　：03-3678-6441**
- ☐ **清新町健康サポートセンター：03-3878-1221**
- ☐ **葛西健康サポートセンター　：03-3688-0154**
- ☐ **鹿骨健康サポートセンター　：03-3678-8711**
- ☐ **小松川健康サポートセンター：03-3683-5531**
- ☐ **なぎさ健康サポートセンター：03-5675-2515**

健康サポートセンターでは地域の皆様の健康づくりのお手伝いをしています。

わかりやすい

えどがわ ぴよママ プラン

＊中面 がスケジュールになっています。いつ・何をしたら

いいか確認し、実施したものに☑（チェック）しましょう。

＊親子健康手帳（母子健康手帳）と一緒に使ってください。

ぴよママ相談日

年　　月　　日

あなたのお名前

お子さんのお名前

memo

＜関連情報＞

パパとママが描くみらい手帳

東京都　東京ウィメンズプラザ

働きながらお母さんになるあなたへ

厚生労働省

● **次にお会いする（ご連絡する）タイミングは？**※

※ご連絡の時期が前後する場合があります

☐ **保健師などの専門職がお電話します。**

☐ **（　　）の時にお会いしましょう。**

☐ **その他**

（　　）

☑ **助産師・保健師が新生児訪問にうかがいます。**

新生児訪問を受けるには、電子申請が必要です。
右の二次元コードから申請、申請方法をご確認いただけます

そのほか、出産・子育てなどで心配事がありましたら、いつでもご相談ください。

● **お住まいの地域の健康サポートセンターを確認したい方**

江戸川区のホームページ「妊娠・出産」について ご覧になりたい方

妊婦のための支援給付事業(旧：出産・子育て応援給付金事業)（国事業）

ぴよママ相談（妊婦全数面接事業）

妊婦健診（妊婦健康診査）

妊婦歯科健診

産費にお困りの方へ（入院助産）

バローベビー教室（平日・休日・Web動画 ディズムルアップ）

江戸川区外で里帰り出産をされる方へ

産後ケア

妊娠にとまどい、出産に不安を抱えている方へ

赤ちゃんが生まれたら　等

江戸川区のホームページ「子育て」について ご覧になりたい方

江戸川区子育ておむつ定期便

パパとパートナーのための育児ぜミ

えどがわママパパ応援隊

ベビーシッター利用事業

多胎児家庭移動経費補助事業

ファーストト・2ndバースデーサポート事業

保育ママ・保育園・幼稚園・認証保育所・一時保育など

ファミリー・サポート・センター

子育て支援事業

幼児教育・保育の無償化

児童手当・子ども医療費助成・ひとり親への支援　等

＊**裏面 がスケジュールになっています。いつ・何をしたらいいか確認し、実施したものに（チェック）しましょう。**

区のホームページ「赤ちゃん・子どもの健康」 についてご覧になりたい方

子どもの健診（乳幼児健康診査）・講習会一覧

→乳幼児健診各種の通知時期などをご覧いただけます。

江戸川区に転入されたかたへ

→乳幼児健診のご案内の発行について等ご覧いただけます。

医療費助成

→未熟児養育医療などをご確認いただけます。

「新生児聴覚検査」の費用の一部助成

新生児訪問

ふたご・あつごの会

子ども相談　等

江戸川区のホームページ「子育て応援サイト」 をご覧になりたい方

子育て世代を応援するため、
お役立ち情報をまとめたサイトです。
子育ての一助としてお役立てください。

江戸川区の子育てに役立つ情報をまとめた 「えどがわ子育てガイド」をご覧になりたい方

「えどがわ子育てガイド」は、区の子育て支援事業や
子育て施設など、子育てに役立つ情報をまとめた
ガイドブックです。
PDFでご覧いただけます。