


旭川市
LINEのご案内



赤ちゃんに関すること、子育てやイベント、防災など市からの情報をお届けしています
お問合せ 広報広聴課 ☎25-5370

旭川市マタニティ&子育て「サポートプラン」

妊娠期から子育て期まで、知っておいて欲しいポイントをまとめました。健やかな子育てのため御利用ください。

※QRコードで市のホームページ等で（詳細）を見ることができます。

プラン作成日 R 年 月 日

ママのお名前

出産予定日 R 年 月 日

妊娠各期	妊娠初期															妊娠中期							妊娠後期																				
妊娠月	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										
妊娠週数	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42				
妊婦健診間隔	4週間に1回															2～4週間に1回							2週間に1回							1週間に1回													
妊娠中の生活アドバイス ※母子健康手帳に目を通しましょう	<input type="checkbox"/> 激しい運動、重い荷物を持つのは避けましょう <input type="checkbox"/> つわりがある時は食べたいときに食べられるものを食べましょう <input type="checkbox"/> 赤ちゃんをたばこ、お酒の害から守りましょう <input type="checkbox"/> 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おう <input type="checkbox"/> 妊娠中の心身の安定には、パートナーや家族の理解と協力が必要です パートナーは妊婦をいたわり、ねぎらい、家事を積極的に行いましょう															<input type="checkbox"/> 栄養のバランスを考えた食事を取りましょう <input type="checkbox"/> 歯科健診を受けましょう							<input type="checkbox"/> 体重増加が順調かどうか確認しましょう <input type="checkbox"/> 貧血予防につとめましょう <input type="checkbox"/> 適度に体を動かしましょう（妊婦体操など） <input type="checkbox"/> お腹が張るときはしっかり休息をとりましょう <input type="checkbox"/> 母親学級や両親学級を受けましょう（出産する病院で確認しましょう） <input type="checkbox"/> 妊娠中からの食事アドバイス（お子さんのアレルギーについて）							<input type="checkbox"/> 妊娠・出産、子育てに関する「学びの場」 初めての出産や子育てに不安・期待もたくさん！一緒に学んで準備しましょう							<input type="checkbox"/> 子どもを健やかに育てるために健やか親子21ホームページ						
手続や準備について	<input type="checkbox"/> 妊婦健診・分娩場所を決めます <input type="checkbox"/> 出産予定日が決まりましたら、市役所又は各支所で妊娠の届出を行い、母子健康手帳と妊産婦健康診査受診票を受け取り、面談を受けましょう															<input type="checkbox"/> 産後のサポート体制について家族と確認しましょう <input type="checkbox"/> 「産前産後期間の国民年金保険料免除」の手続							<input type="checkbox"/> 里帰り出産の方は病院と帰省時期を確認し、準備をはじめましょう <input type="checkbox"/> 家族等と出産前後の過ごし方、緊急連絡先、サポートについて具体的に話し合しましょう							<input type="checkbox"/> お産と育児の準備をしましょう <input type="checkbox"/> 病院の受診方法や連絡方法を確認しましょう <input type="checkbox"/> お子様がいる場合、出産時の体制について話し合しましょう <input type="checkbox"/> 市からアンケートが配付されるので、記入後必ず返送しましょう							<input type="checkbox"/> お産の準備：入院時に必要な物品について病院に確認し、準備しましょう <input type="checkbox"/> 出産時の連絡リストをつくりましょう <input type="checkbox"/> 育児の準備：退院後すぐに必要な物品を確認し、準備しておきましょう <input type="checkbox"/> 入院方法やお産の流れについて確認しましょう <input type="checkbox"/> お仕事が生産に入った方は休息をとりつつ、赤ちゃんを迎える準備をしましょう						
	<input type="checkbox"/> お仕事をされている方（パパ・ママ）は出産予定を職場に伝え、産休・育休等の調整及び申請等をお願いします <input type="checkbox"/> 妊娠中の働き方（時間外労働、休日労働、深夜業の制限など）について希望を伝え相談しましょう															<input type="checkbox"/> 産前産後の社会保険料（健康保険・厚生年金）の免除の申し出は原則会社経由です。							<input type="checkbox"/> 多胎の場合は、早めに（16週から）準備を始めましょう							<input type="checkbox"/> 多胎の場合は、早めに（16週から）準備を始めましょう													
利用出来るサービス	<input type="checkbox"/> 妊婦相談窓口（おやこ応援課） <input type="checkbox"/> 家庭訪問 電話相談（おやこ応援課） （助産師や保健師が体調や心配事などの相談や家庭訪問を行っています） <input type="checkbox"/> 地域子育て支援センター、子育てサロンなど （妊婦さん向けの講座、イベントもあります） <input type="checkbox"/> 産前・産後ヘルパー （家事・育児のお手伝い）															<input type="checkbox"/> 子育て支援センター							<input type="checkbox"/> 妊娠中に保育の体験ができます <input type="checkbox"/> 育児・多胎サークル 先輩の話を聞いておくことも参考にになります							<input type="checkbox"/> 新型コロナウイルス関連							<input type="checkbox"/> 職場づくりナビ						



QRコードは（株）デンソーウェーブの登録商標です