

妊娠・出産・子育てトータルケア事業の実施について

中野区では、子ども・子育て支援事業計画の取組みとして、妊娠・出産・子育てトータルケア事業を平成27年10月から実施します。

妊娠期、産後育児期の各ステージにおける細やかな支援として、妊産婦に対する医療職面接機会の拡大や、出産・育児に関する個別支援プランの提供などを行います。

また合わせて、区のすこやか福祉センターでは、妊娠から出産、育児までの切れ目のない支援を実施していきます。東京都の補助事業である「育児パッケージ」を活用し、全ての妊婦とすこやか福祉センターとの密接な関係づくりを行います。

主な事業内容

電話相談 (もしもしプレママコール)	妊娠中・後期の妊婦に架電 ※平成27年9月から先行実施
医療職による全妊婦への面接 相談	妊娠20週以降の全妊婦に対し面接を実施
妊娠期の支援プラン作成	全妊婦に対し妊娠期プラン作成
育児パッケージ (妊娠・子育て応援ギフト券)	妊娠期プラン作成時に1万円相当のギフト券贈呈 (医療職と面接相談を行った方に贈呈)
産前サポート事業	グループワーク・相談・仲間づくりなど
産後期の支援プラン作成	支援の必要な産婦へ育児期プラン作成
産後ケア事業	<ul style="list-style-type: none"> ・ショートステイ、デイケア 生後4か月以下の乳児と母対象 原則自己負担あり ・ケア支援者派遣 生後6か月以下の乳児と母対象 原則自己負担あり
産後サポート事業	グループワーク・相談・仲間づくりなど

産前・産後、子育てを切れ目なく応援します！

妊娠おめでとうございます。中野区では、妊婦さんとそのご家族が安心して赤ちゃんを迎えられるよう、また子育てができるように専門スタッフが妊娠期から相談をお受けし、お一人おひとりに適したサービスをご提案します。

～ 妊 娠 し た ら ～

母子健康手帳交付 妊婦健康診査

医療機関にて妊娠の診断を受けた方は、中野区役所、またはすこやか福祉センターにて妊娠の届出を行ってください。母子健康手帳、妊婦健康診査受診票を含む母子バックをお渡しします。お母さん自身の体とおなかの赤ちゃんの体を守るために定期的に妊婦健康診査を受けましょう。妊娠 20 週頃には、すこやか福祉センターよりお電話をします。その際、体調面やご心配なことを伺ったり、相談先やサービスののご案内をします。

こんにちは赤ちゃん学級

はじめての赤ちゃんを迎えるご両親とご家族のための講座です。沐浴実習、パパの妊婦体験などを実施しています。妊娠 16 週以降 36 週までの参加をお勧めします。

【開催場所】 ●各すこやか福祉センター



NEW

産前サポート事業 「マタニティケアクラス」

安産を目指して心身ともに準備を整えていけるよう、身体づくりや妊娠期間中からのおっぱいの手入れ等丁寧にお伝えします。開催は全日曜日です。忙しい妊婦さんどうぞ、ご参加ください。初めての出産を迎える妊娠 28 週から 36 週までの方が対象です。

【開催場所】

●堤式助産母乳育児相談処 中野区新井 2-5-4

NEW

かんがる～プランを作成しましょう

出産後、赤ちゃんとの生活はめまぐるしく変化します。安心して子育てができるように専門スタッフが妊産婦さん・家族からの相談を受け、妊娠～出産子育て期の支援プランを作成し、適したサービス・施設を紹介します。妊娠中に面談を行った方には「妊娠・子育て応援ギフト券」（1 万円相当）をお渡しします。【実施場所】 ●各すこやか福祉センターほか

NEW

産前サポート事業

「妊婦さんのためのゆるりヨガ&ストレッチ」

妊娠に伴う不快な症状をやわらげる術をご紹介します。お産に向けて心と身体をととのえましょう。妊娠 20 週以降で妊娠経過の順調な方が対象です。

【開催場所】 中部すこやか福祉センター

「プレパパ・ママ講座」

先輩パパ・ママからお産や育児の話の聞いたり、スタッフが橋渡しをし、参加者同士の交流をはかります。

【開催場所】 中部すこやか福祉センター

NEW

妊婦さんの歯っぴいお食事講座

妊娠中からの口腔ケアや食事のポイント、栄養バランスの取り方、手軽な調理法の講話や体験・試食を通して安心して健康的な出産に向けたサポートをします。体験型妊婦さんの歯っぴいお食事講座を、産前産後の健康づくりにお役立てください。

【開催場所】 ●各すこやか福祉センター



NEW

子育て応援メール

出産予定日や子どもの誕生日を登録すれば、おなかの赤ちゃんの様子や子育てのアドバイスをメールで配信します。

【問い合わせ先】 ●子ども教育経営分野

☎3228-5605 （平成 27 年 10 月末から配信開始）

～ 産 ま れ た ら ～

NEW

産後ケア事業 ショートステイ

出産後、病院から直接ご自宅に帰るのは体力的にも自信のない方、または産後ご家族のお手伝いが見込めない方などが、助産院に宿泊して赤ちゃんのケア、母体の回復を行う事業です。

＊利用できる方：事前に「かんがる～プラン」を作成し、利用登録をされた方

＊利用料金：1日3,000円（住民税非課税世帯等は0円）

＊利用期間：生後4か月以下のべ5日利用可能（1泊2日で2日分の利用料金）

【宿泊場所】

●松が丘助産院 中野区松が丘1-10-13

NEW

産後ケア事業 ケア専門家派遣「産後ドゥーラ」

産前産後のお母さんの過ごし方、赤ちゃんのお世話に必要な知識・技術を持ったケア専門家（産後ドゥーラ）がご自宅に伺い、家事や赤ちゃん、きょうだいのお世話、育児相談等お母さんの援助を行います。産前の利用もご相談ください。

＊利用できる方：事前に「かんがる～プラン」を作成し、利用登録をされた方

＊利用料金：1時間1,000円（住民税非課税世帯等は0円）

＊利用期間：生後6か月以下のべ15時間利用可能

（1回につき2時間以上の利用が基本）

【問い合わせ先】●各すこやか福祉センター

NEW

産後サポート事業「赤ちゃんがきた！」

初めての育児中のお母さんと生後2か月から5か月児（対象月齢はチラシ参照）の赤ちゃんが集まり、赤ちゃんの育ちや生活、お母さんの悩み等保育士や参加者の方々と一緒にお話し、情報交換を行います。1週間に1回、4回連続コースです。

NEW

産後サポート事業「ほっこり～の」

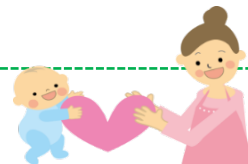
生後4か月以下の赤ちゃんとお母さんが集まり、助産師と一緒に、授乳やお母さんや赤ちゃんの健康管理について情報交換を行います。

【開催場所】●各すこやか福祉センター



NEW

産後ケア事業 デイケア



産後のお母さんと赤ちゃんの心身の休養および回復をはかるため、日帰り（デイケア）で受けられるサービスです。助産師が母乳・育児相談等をお受けします。

＊利用できる方：事前に「かんがる～プラン」を作成し、利用登録をされた方

＊利用料金：1日1,000円（住民税非課税世帯等は0円）

＊利用期間：生後4か月以下のべ5日利用可能

（1日3時間以上の利用が基本）

【場所】●松が丘助産院 中野区松が丘1-10-13

●堤式助産母乳育児相談処 中野区新井2-5-4

●中部すこやか福祉センター ●南部すこやか福祉センター

こんにちは赤ちゃん訪問

生後4か月以下の赤ちゃんがいるご家庭に訪問指導員が訪問し、赤ちゃんの発育、健康状態の確認を行い、お母さんの健康や子育ての相談もお受けします。出産後、母子健康手帳交付時にお渡しした出生通知票（ハガキ）をご投函ください。出生通知票をもとに訪問いたします。訪問日は事前にご連絡します。

お問い合わせ

＊各事業の詳細・お問い合わせは、ホームページまたは、お住まいの地域のすこやか福祉センターへご連絡ください。

●中部すこやか福祉センター：中央3-19-1 ☎ 3367-7788

（中央・東中野・中野・上高田）

●北部すこやか福祉センター：江古田4-31-10 ☎ 3388-0240

（新井・沼袋・松が丘・江原町・江古田・丸山・野方）

●南部すこやか福祉センター：弥生町2-41-2 ☎ 3380-5551

（南台・弥生町・本町）

●鷺宮すこやか福祉センター：若宮3-58-10 ☎ 3336-7111

（大和町・若宮・白鷺・鷺宮・上鷺宮）

～手続きのご案内～

◇出産育児一時金：ご加入の健康保険組合に確認しましょう。

◇子ども医療費助成：お子様の保険診療の自己負担分を助成する制度です。出産後、お子様の健康保険ができましたら、すぐに手続きを！

◇児童手当：出産後、15日以内に手当の手続きを！

