

## 子育て応援メールについて

## 1 概要

妊婦の方や子育て中の保護者等が、妊娠・出産・育児に関するアドバイスや子育て支援情報を受け、安心して子どもを産み育てることができる環境を整える。

\*これまで月 1 回登録者全員に配信をしていたが、平成 27 年 10 月よりリニューアルし、妊娠週数や子どもの月齢に応じた子育てに関する専門的なアドバイス、区の子育て支援情報等、タイムリーな情報を提供し、出産前後から切れ目のない支援を行う。

## 2 配信対象者

区内在住の妊婦とその家族または 16 歳未満の子どもの保護者とその家族

## 3 配信対象機器

携帯電話、スマートフォン、パソコン

## 4 配信概要

## (1) メールの内容

## ① 妊婦とその家族向け（妊娠期）

胎児の成長の様子、妊娠中のからだのこと（食事、生活のアドバイス）、区の子育て支援情報

## ② 子育て中の保護者とその家族向け（子育て期）

子どもの成長の様子、子育てアドバイス（お世話の仕方、ふれあい方）、区の子育て支援情報

※配信される専門的なアドバイスは医師、助産師、管理栄養士等の専門家の監修を経て作成されたもの。

## (2) 配信回数

## ① 妊婦とその家族向け 毎日

## ② 子育て中の保護者とその家族向け

生後 0 日～100 日 : 毎日

生後 101 日～1 歳未満 : 3 日に 1 回程度

2 歳未満 : 週 1 回程度

3 歳未満 : 月 2 回程度

6 歳未満 : 月 1 回程度

## ③ 区からのお知らせ

①・②のほか、月 3 回を限度に配信対象者全員に配信する。

## 5 登録方法

指定したアドレスに空メールを送信して登録をする。（登録無料）

妊娠期は出産予定日、子育て期は子どもの誕生日を登録する。（登録は 16 歳誕生日まで）

## 6 配信開始予定日

平成 27 年 10 月 20 日

# 1 メール原稿について

①登録者の登録状況により配信するメール  
基本原稿+常駐情報原稿



②月日指定メール

基本原稿!!  
胎児の様子・お母さんへメッセージ  
《専門医の監修済》

自治体情報原稿  
自治体情報

妊娠24週と0日  
出産予定日まで112日

<赤ちゃんの様子>  
妊娠7月に入りました。赤ちゃんはカラダが大きくなるとともに、ママのお腹の外に出てから生きていく力をどんどん身につける時期です。

<今日のママへ>  
お腹が大きくなり、すっかり妊婦さんらしくなった人もいるでしょう。カラダの変化とともに、精神的にも出産や親になることを前向きに受け止められるようになった人もいるのでは? 約10か月という妊娠期間は長く思えますが、心の準備のためにはこのくらい必要なかもしれません。今日から妊娠中期のラスト1か月に入ります。

(中野区より)  
妊婦の方を対象に、くまママ教室を3回開催します。お産の話、妊産婦体操、沐浴実習、妊婦さん同士の交流もできます。  
毎月第1~第3金曜日 本郷支所 毎月第2~第4  
問い合わせ先:保健サービスセンター-03\*\*\*~

※おなかの赤ちゃん和妈妈の状態はあくまで一般的な経過であり、個人差があります。  
配信解除はこちら→

(●●/自治体名より)  
※このメールは、●●メールにご登録されている方に送信しています。  
初心者向けのお料理の講座を1日制で実施します。少人数に栄養士がついて実習するので、楽しく学べます。対象は18~35歳の市内在住・在学・在勤の方です。ご夫婦での参加も歓迎です!  
5月24日または31日土曜日の11:00~13:30、会場は保健サービスセンターです。電話でご予約ください。)

00000000000  
お問い合わせ  
市HP  
URL

※おなかの赤ちゃん和妈妈の状態はあくまで一般的な経過であり、個人差があります。  
配信解除はこちら→

・日付が決まっているイベントの告知  
・夜間休日の当番  
・時節のあいさつ  
など  
各市町村が自由に内容と日付を設定して、送信することができます。