子育てカレンダー

	妊娠中	誕生	6か月
届出・健診	国民健康保険料の産前産後期間の免除申請▶P21 国民年金の産前産後期間の保険料免除申請▶P20 母子健康手帳▶P18 妊婦健康診査（妊婦健診）▶P18 妊婦歯科健康診査▶P18	出生届▶P22 産婦健康診査▶P24 新生児聴覚検査 先天性代謝異常等検査（生後5～7日目） 乳幼児健康診査▶P28	
相談・教室	マタニティスクール・マタニティ交流会▶P20 妊産婦・新生児訪問 乳幼児教室・相談▶P34	はじめての育児交流会▶P24 家庭児童相談▶P62　児童虐待の相談▶P64	離乳食講習会
手当・助成等	予防接種▶P30	出産育児一時金▶P20 育児休業・育児休業給付金 児童手当▶P23 未熟児養育医療費助成▶P22　子ども医療費助成▶P23	
サポート	地域子育て支援拠点事業▶P6 こども家庭センター 子育て世帯訪問支援事業▶P42	保育園▶P45　認定こども園▶P44 一時預かり事業▶P42 病後児保育▶P43 はびきのファミリー・サポート・センター▶P43 子育て短期支援事業（ショートステイ）▶P42	

〈以下は広告スペースです〉

ない科　ひふ科　ますい科

たてやまクリニック

院長・麻酔科担当医師：立山博一

（P16台有）

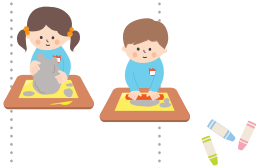
※水・土午後、日曜・祝日は休診

受付時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00～12:15	○	○	○	○	○	○	×
16:30～19:15	○	○	×	○	○	×	×

TEL/FAX 072-955-3005

羽曳野市樫山265番地

1歳	3歳	5歳	小学生	中学生	高校生～



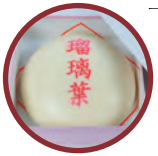
すこやか教育相談 ▶P62

ひとり親家庭医療費助成 ▶P40

幼稚園 ▶P44

〈以下は広告スペースです〉

お子様が一生元気で食べ物に困らないことを願って
一歳のお誕生日を一升餅でお祝いしましょう。



写真もプリントできます。

和菓子工房
あん庵
ー本格和菓子をあなたのもとへー
〒583-0865 大阪府羽曳野市羽曳が丘西 1-4-53
TEL072-950-1122

あん庵では１個（１升）、２個（５合×２）、
12 個、ハート型の一升餅をご用意しております。

「ママ」になる妻とともに「パパ」になる！

妊娠初期（～13週）

妊娠がわかった日

年　月　日

ママの体調の変化　つわりによる体調不良や流産の心配も。

つわりのつらさを知ろう

時期や症状に個人差はあるけれど、つわりのつらさは本人にしかわからない。体調を気づかい、サポートしよう。

家事分担の見直し

ママが体調不良の場合は特に、いつもより積極的に家事を。また、今後の生活に向けて、少しずつできる家事を増やしていこう。

妊娠中期（14週～27週）

開始予定日

年　月　日

体調が安定し始め、胎動を感じられるように。

おなかの赤ちゃんに話しかける

7か月頃から赤ちゃんの聴覚が発達し胎動も活発に。話しかけは、ママが安心してくれる効果も大。

マタニティスクール（P20参照）への参加

マタニティスクールなどへ参加し、2人で育児をする準備を始めよう。

出産後について話し合う

入院時の対応や、出産後の時間の使い方、ママがパパを頼れないときどうするかなど、祖父母や外部サービスの手を借りることも視野に入れて、夫婦で具体的に話し合っておこう。

妊娠後期（28週～）

開始予定日

年　月　日

おなかがますます大きく重く、動悸や息ぎれを感じる場合も。

ママの体への気づかい

妊娠中は体のコリや、背中・腰の痛みなど体調を崩しがち。そんな時は、やさしく撫でたりさすってあげて。

ワーク・ライフ・バランスの計画を立てる

労働時間の見直しを含め、効率的に仕事ができるように計画を立てよう。また、産後の休業（P16参照）について職場にも相談を。

〈以下は広告スペースです〉

しみず こどもの丘クリニック

SHIMIZU

診療時間		月	火	水	木	金	土	日祝
午前診	9:00～12:00	○	○	○	○	○	○	／
予防接種・乳幼児健診	15:00～16:30	◎	◎	◎	／	◎	★	／
午後診	16:30～19:00	○	○	○	／	○	／	／

休診日　木曜午後・土曜午後・日曜・祝日

◎ 15:00～16:30　予防接種・乳幼児健診・慢性疾患
★ 12:00～13:00　予防接種・乳幼児健診・慢性疾患

当日の診療予約

当クリニックでは、院内での待ち時間を短縮するため、初診の方でもパソコンやスマートフォン、携帯電話から順番予約・確認ができる順番予約システムを導入しています。

インターネット予約

予約受付時間
●午前診…　5:00～11:30
●午後診…14:00～18:30

窓口での予約

受付時間
●午前診…　9:00～11:45
●午後診…15:00～18:45

ウェルビーイングはびきの1階
（大阪はびきの医療センター横）

〒583-0872 羽曳野市はびきの3丁目7番4号　072-957-3194

出典：さんきゅうパパ準備BOOK（内閣府 子ども・子育て本部）より加工・編集して作成

妻の体と心の変化を理解し、サポートしよう！

出産

出産予定日

年　月　日

産後、授乳トラブルや後陣痛がある場合も。

赤ちゃん誕生！

ママに感謝の言葉を伝える。頑張ったママをねぎらい、心から感謝しよう。無事に生まれてきた赤ちゃんに祝福を！

退院に向けて準備する

家の中を片付けて、ママと赤ちゃんを迎える準備を。

2人で子どもの世話をする

夫婦で育てるという意識を持って、赤ちゃんにたくさん触れて、スキンシップをとろう。

産後～8週間

出産予定日と、各期間の開始予定日を書き込んでみよう！

子宮が元の大きさに戻るのに約8週間、体の回復にはもっと時間を要します。無理のない範囲で生活を。

出生届（P22参照）を出す

出生の日から14日以内に提出しよう。

職場に出産を報告し、周りの理解を得る

職場の協力も得ながら、より効率的に働こう。週1日は定時で帰るなど、具体的な目標を立てて。

たくさんの「はじめて」を楽しんで

夫婦のコミュニケーションを増やす

毎日の家事や育児、保育施設（P50～参照）探しやママの職場復帰など、これからの家族のことを話し合おう。

ママにリラックスタイムを

産後のママは、ホルモンの急激な変化によって、精神的に不安定になりやすい。また、約1割の女性が「産後うつ」になると言われているため、ママの話に耳を傾けるなど、精神面のサポートもパパの大切な役割。（P25参照）

産後の健診に付き添う

新生児との外出は不安なもの。定期健診などで病院へ行く際は、付き添いがあるとママも安心。

〈以下は広告スペースです〉

たけのこ こどもクリニック

日曜日も診療

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00～12:00	●	●	▲	●	●	●	●	
14:00～15:30	☆		▲	☆	☆		☆	
16:00～19:00	●			●	●		●	

休診日：祝、第1・3・5水曜

▲第2・4水曜のみ診療

☆ワクチンやスキンケアなど非発熱患者様を優先します

TEL 072-339-0101　イオンタウン松原 南側すぐ

松原市新堂4丁目1186-1 松原新堂クリニックビル1F

産前産後の働き方をサポート！

妊娠～産後、夫婦の働き方をサポートしてくれる制度をご紹介します。

詳しくはこちら

産前産後の働き方をサポートする制度に関する問い合わせ

窓口　大阪労働局雇用環境・均等部　☎06-6941-8940
大阪市中央区大手前4-1-67大阪合同庁舎第2号館8階

別途、勤め先の会社の規定もご確認ください。また、会社に規定がなくても、パートなどの方も会社へ申し出ることができます。

職場生活で知っておきたいコト

妊娠中

業務時間のコト

★時間外、休日労働、深夜業の制限・変形労働時間制の適用制限

カラダ・業務内容のコト

★軽易業務転換
★危険有害業務の就業制限

重量物の取扱い業務、有害物質が発散する場所等における業務については、妊娠・出産機能等に有害であることから、妊娠中・年齢等によらず全ての女性を就業させることは禁止されています。

産前休業

予定日6週間前
（双子以上の場合は14週間前）

請求すれば取得できます。出産当日は産前休業に含まれます。

出産

産後休業

出産の翌日から8週間

就業することができません。ただし、産後6週間を経過後に、本人が請求し、医師が支障がないと認めた業務には就業できます。

Check!

産前・産後休業の期間及びその後30日間の解雇は禁止されています

Check! 母性健康管理指導事項連絡カード

医師等の指導をもとに、妊婦健診を受けるための時間を確保したり、ラッシュを避けるために通勤の時間をずらしてもらう等、母性健康管理のために必要な措置を記載したカード

妊娠中または出産後の働く女性

健康診査等を受診後、事業主に母健連絡カードを提出し、措置を申し出る

医　師

母健連絡カードに必要事項を記載する

事業主

母健連絡カードの記載内容に応じた措置を講じる

母健連絡カードはこちらからダウンロード

育児休業制度　1歳に満たない子

契約期間の定めのある労働者（期間雇用者）であっても、下記の❶❷のいずれにも該当する場合、取得できます。

❶子が1歳6か月（2歳まで取得する場合は2歳）に達する日までの間に雇用契約更新の終了が明らかでない場合

❷産後パパ育休を取得する場合
子の出生日又は出産予定日のいずれか遅い方から起算して8週間を経過する日の翌日から6か月を経過する日までに労働契約が満了し、更新されないことが明らかでないこと

復職時に知っておきたいコト

子の1歳の誕生日前まで

復　職

業務・育児時間のコト

★育児時間

生後1年に達しない子を育てる女性は、1日2回各々少なくとも30分間の育児時間を請求できます。

★時間外労働、休日労働、深夜業の制限・変形労働時間制の適用制限・危険有害業務の就業制限

出産後1年以内の女性には、妊娠中と同様に、これらが適用になります。

カラダのコト

★母性健康管理措置

出産後1年以内の女性は、医師等から指示があったときは、健康診査等に必要な時間の確保を申し出ることができます（左記の「母性健康管理指導事項連絡カード」に準じてください）。

働き続けるうえで知っておきたいコト

子の3歳の誕生日前まで　子の小学校入学まで

働き続けるために

業務時間のコト

★短時間勤務制度

事業主は、3歳未満の子を養育する従業員について、短時間勤務制度（1日原則として6時間）を設けなければならないことになっています。

所定外労働の制限

3歳未満の子を養育する従業員から請求があった場合、所定外労働をさせてはならない。

時間外労働、深夜業の制限

1か月24時間、1年150時間を超える時間外労働をさせてはならない、深夜労働（午後10時から午前5時まで）させてはならない。

子どもの病気やケガのとき

★子の看護休暇

会社に申し出ることにより、年次有給休暇とは別に1年につき5日（子が2人以上なら10日）まで、時間単位で病気やけがをした子の看護、予防接種及び健康診断のために取得できます（有給か無給かは会社の規定によります）。

を養育する従業員（男女問わず）が取得できます。

育児休業期間の延長

保育所等に入れないなどの一定の要件を満たす場合は、子が1歳6か月に達する日までの間、育児休業を延長することができます（最長で子が2歳に達する日までの間）。

手続き

- ▶会社の規定を確認し、遅くとも休業開始1か月前までに会社に育児休業申出書を提出しましょう（規定がない場合でも、育児・介護休業法を根拠に請求ができます）。

  ※産後パパ育休を取得する場合

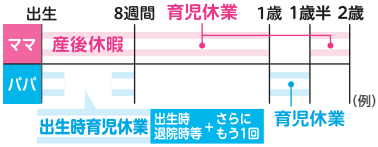
  休業開始予定日の2週間前まで（労使協定を締結している場合は2週間超から1か月以内で労使協定で定める期限）

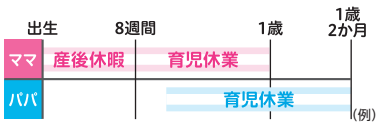
- ▶育児休業期間を延長する場合、休業開始予定日の2週間前までに申し出てください。

育児休業の取得パターン

【産後パパ育休】

子の出生後8週間のうち、最大4週間まで、2回に分割して休業することができます。育児休業とは別に取得できる制度です。



【パパママ育休プラス】

父母ともに育児休業を取得する場合は、子が1歳2か月に達するまでの間に父母それぞれ1年間まで育児休業を取得できます（ただし、出産した母の場合は出産日、産後休業期間と育児休業期間をあわせて1年間）。