

これから赤ちゃんを迎えるあなたへ

HABIKINO 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
- 国民年金保険料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

成長が
楽しみだね



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 ▶ P34

手当・助成等

- 出産育児一時金 ▶ P20
- 育児休業・育児休業給付金 ▶ P17
- 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
- 予防接種 ▶ P30

チェック
しよう!



サポート

- 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
- 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



〈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

・〈以下は広告スペースです〉

はびきの子育てガイドブック



START! 出産予定日と、各期間の開始予定日を書き込んでみよう！

mama's memo

つわりによる体調不良や
流産の心配も。

妊娠がわかった日

年 月 日

妊娠初期
(～13週)

☒ 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。

☒ 家事を分担しよう

ママが体調不良の場合
はいつもよりたくさん家
事をするなど、予め家事
の分担を決めておこう。

☒ マタニティスクール
(P20へ)への参加

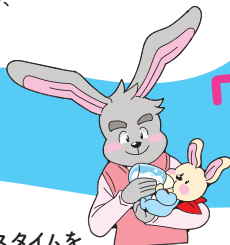
マタニティスクールなどへ
参加し、2人で育児をする
準備を始めよう。

2人で
準備しよう



☒ 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。



「ママ」になる妻と

妻の体と心の変化を

☒ 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へ)

☒ 夫婦のコミュニケーションを増やす

毎日の家事や育児、教育保育施設(P44～へ)
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。

☒ 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。

☒ 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。

☒ たくさんの「はじめて」を
楽しんで

今だけの
貴重な
時間だよ



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

〈以下は広告スペースです〉



しみず

こどもの丘クリニック

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

〒583-0872 羽曳野市はびきの3丁目7番4号

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)

072-957-3194

妊娠中期 (14週～ 27週)

mama's memo
体調が安定し始め、
胎動を感じられる
ように。

開始予定日

年 月 日

- ☒ 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。
パパの話しかけを通して
ママとコミュニケーション
をとってね。



妊娠後期 (28週～)

mama's memo
おなかますます大きく重く、
動悸や息づれを感じる場合も。

開始予定日

年 月 日

- ☒ ママの体への気づかい
ママがしんどくなっていない
か、気にかけてよう。

- ☒ ワーク・ライフ・バランス
の計画を立てる

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へ)について
職場にも相談を。

できるだけ
早く帰宅しよう

2人で過ごす
時間を楽しもう



これから赤ちゃんを
迎えるあなたへ

ともに「パパ」になる!

理解し、サポートしよう!

出 産

mama's memo
産後、搾乳トラブルや
後陣痛がある場合も。

産後～ 8週間

mama's memo
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。

- ☒ 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。

ママが
休めるように
家事をしよう



- ☒ 2人で育児する

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。

出産予定日

年 月 日

- ☒ 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!



- ☒ 出生届(P22へ)
を出す

出生の日から14日以内に
提出しよう。

〈以下は広告スペースです〉



たけのここどもクリニック

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

施設の管理上、臨時に休診日を設けさせていただくこともあります

▲ 水・土の午後診は
14:00～18:00までになります
☆ はワクチンやスキンケアなど
非発熱患者/非感染症患者様の診察に
限らせていただいております

土日祝
も診療

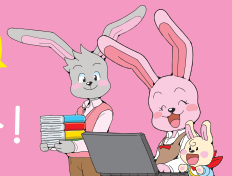


TEL 072-339-0101 イオンタウン松原 南側すぐ

松原市新堂4丁目1186-1 松原新堂クリニックビル1F



無理
しないでね



産前産後の働き方をサポート!

職場生活で知っておきたいコト

復職時に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

復職

こどもの1歳の誕生日前まで

業務・育児時間のコト

◎育児時間

生後1年に達しないこどもを育てる女性は、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(下記の「母性健康管理指導事項連絡カード」に準じてください)。

安心の
制度ね!



母性健康管理指導事項連絡カード

医師等の指導のもとに、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



CHECK



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な事項を記載する

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

出典:厚生労働省働きながらお母さんになるあなたへ、厚生労働省ババママ育児プラスより加工・編集して作成

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。

働き続けるうえで知っておきたいこと

こどもの3歳の誕生日前まで

業務時間のコト

◎短時間勤務制度

事業主は、3歳未満のこども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歳未満のこども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。

こどもの小学校3年生修了まで

こどもの病気やケガのとき

◎子の看護等休暇

会社に申し出るにより、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等、感染症に伴う学級閉鎖や入園(入学)式、卒園式のために取得できます(有給が無給かは会社の規定によります)。

育児休業制度

1歳に満たないこどもを養育する従業員(男女問わず)が取得できます。

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①②のいずれにも該当する場合、取得できます。

- ①こどもが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
- ②産後パパ育休を取得する場合
子の誕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(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)

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、こどもが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(最長でこどもが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

こどもの出生後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。

出生	8週間	育児休業	1歳	1歳半	2歳
ママ	産後休暇				
パパ					

出生時育児休業 出生時 8週間 さらに 週間1回 育児休業 (例)

パパママ育休プラス

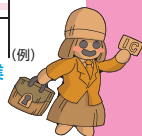
父母ともに育児休業を取得する場合は、こどもが1歳2か月に達するまでの間に父母それぞれ1年間まで育児休業を取得できます(ただし、出産した母の場合は出産日、産後休業期間と育児休業期間をあわせて1年間)。

出生	8週間	1歳	1歳2か月
ママ	産後休暇	育児休業	
パパ		育児休業	

(例)

これから赤ちゃんを迎えるあなたへ

パパも育休!



もっと詳しく知りたい方はこちら /

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

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。