お子さんのお名前　　お誕生日　令和　年　月　日　生

お子さんの月齢	0か月	1か月	2か月	3か月	4か月	5か月	6か月～11か月	1歳	1歳6か月	2歳	3歳	3歳6か月	4歳～5歳

出生後の手続

□①出生届の提出
□②赤ちゃん訪問申込み
（出生連絡はがき）
□③こども医療費助成申請
□④児童手当の申請
□⑤健康保険の加入
□⑥出産育児一時金の申請
□⑦未熟児養育医療給付
□⑧ひとり親の方
□⑨育児休業給付金の申請（原則会社経由）
□⑩育児休業取得中の社会保険料（健康保険・厚生年金）の免除を申し出る（原則会社経由）

①出生届　②赤ちゃん訪問　③医療費　④児童手当　⑤健康保険　⑥出産一時金　⑦未熟児養育医療給付　⑧ひとり親　⑩保険料の免除

①,②はお誕生日から14日以内に手続きしましょう。

③～⑧は１ヶ月以内でなるべく早く手続きしましょう。

⑤⑥は国民健康保険のページです。
それ以外の方は,職場等にご確認ください。

①保育所等への入所申請
仕事復帰予定の方は，慣らし保育期間などを踏まえて職場復帰の時期を検討し，早めに手続きについて確認しましょう。
②職場復帰に向けて家族で育児・家事の分担や働き方を話合いましょう。
③夫婦それぞれが職場復帰後の働き方（短時間勤務や残業免除等）について会社と相談しましょう

①こども育成課保育給付係　①子育て支援ナビゲーター（保育園案内）

乳幼児健診 子育て相談 家庭訪問 学びの場等

□産婦健診
(産後約２週間)
医療機関で赤ちゃんとお母さんの健診を受けましょう

□産婦健診
(産後約１か月)
医療機関で赤ちゃんとお母さんの健診を受けましょう

□予防接種が2か月から始まります,出生届出時にお渡しする「予防接種のしおり」を確認しましょう（健康推進課保健予防係）

□４か月児健診

□１０か月児健診
医療機関での個別健診

□1歳6か月児健診

□３歳6か月児健診

□新生児聴覚検査
出生後２～３日頃実施します
赤ちゃんの検査

□こんにちは赤ちゃん訪問
赤ちゃんの生まれた全てのご家庭に保健師,助産師が訪問します。
応援交付金の申請についても説明します

□股関節脱臼検診
整形外科で受けましょう
□網膜芽細胞腫
視覚の異常について
□その他の検査
赤ちゃんの検査

□子育てに関する「学びの場」
初めてのママ・パパも，経験のある方も，
子育ては「なぜ？」「どうしたらいい？」の連続です
必要な知識やスキルを学んで
子どもの育ちを応援しましょう

□幼児健康相談（健診事後の発達相談）
医師，言語聴覚士，心理士，保健師，栄養士等が相談に応じます
□発達支援相談窓口
お子さんの発達についてお気軽にご相談ください
□子ども巡回相談
保育所等に訪問し，お子さんの様子を見せていただいた上でご相談に応じます　①～③

□うぶごえへの贈りもの
（赤ちゃんに絵本と木製品をお贈りします）

□離乳食教室（保健指導課栄養担当）

□お子さんの発達について調べたいとき

①窓口相談・電話相談・家庭訪問・オンライン相談（おやこ応援課）
②子育て健康相談(おやこ応援課　要予約)
お子さんの身体測定，育児相談，栄養相談，歯科相談などを行っています。

①窓口相談・電話相談・オンライン相談　②子育て健康相談

一時預かり等サービス

□産後ケア事業
（産後の体調管理，育児相談）

□産前・産後ヘルパー
（家事・育児のお手伝い）

□病児保育（北彩都保育室　☎74－5334）
□病後児保育（こども育成課こども事業係　☎25－9106）
（子どもの発熱など急な病気のとき，
また病気の回復期の一時的な預かり）

□一時預かり保育(日中に保育施設でお子さんをお預かりします)
□ショートステイ（泊まりで預けたい）
□トワイライトステイ（夜間や休日に泊まりで預けたい）

一時預かり　ショートステイ・トワイライト

□こども緊急さぽねっと
（子どもの病気や保護者の急な用事などの場合に子どもを預けることができます）

□子育ての援助　ファミリーサポートセンター
（保育園，学校の送り迎えや放課後の預かり，保護者の通院時など一時的な預かり）

遊び場

□育児・多胎サークル　□地域子育て支援センター　□子育てサロン　□もりもりパーク（フィール旭川6階　☎56-0760）　□児童センター

育児のしおり

※母子健康手帳に（P70～）目を通しましょう

□生まれて4週間は，お母さんのお腹の中と違う環境に慣れる大切な時期です
□赤ちゃんが過ごす場所
清潔で静かな場所にゆったりと寝かしましょう
□保温
室温は20度以下にならないようにしましょう
室内の空気は新鮮に保ちましょう
□清潔
手を洗い，寝具，衣類，おむつはいつも清潔に保ちましょう
毎日沐浴を行い，皮膚を清潔に保ちましょう
□睡眠時は仰向けで寝かせましょう

□泣くことは，赤ちゃんのコミュニケーションです
言葉を交わすことができない赤ちゃんは，泣くことにより，お腹がすいた，おむつが汚れた，だっこして欲しい，暑い，寒いなどと伝えてきます。イライラする時もありますが，深呼吸したり，離れたりして，気分転換をしましょう。もし，心配なことがあれば，かかりつけ医や相談窓口などに相談しましょう。
□赤ちゃんはだっこが大好きです
□たくさん話しかけてあげましょう

□うつぶせ運動や遊びの中で,首のすわりや全身運動の発達を促しましょう

□子どもの事故防止ハンドブック

□赤ちゃんの体調が心配なときは
北海道小児救急電話相談　#8000
夜間急病センター（市立病院内）☎25－0297
当番医療機関のご案内
☎0120－20－8699（一般電話）　011－221－8699（携帯電話）
当番医療機関のご案内

□少しずつ外出や遠出ができるようになります
□外出時は母子健康手帳や保険証を持ち歩きましょう

□ハイハイなど移動ができるようになると,転落,誤飲などの事故予防が重要です
□お母さんがお父さんに赤ちゃんを任せて外出できるようになると,お母さんも助かります

□自我が芽生えてきます
やる気を育てましょう
□絵本を読んでお話ししましょう
□生活リズムを整え，体をたくさん動かしましょう
□少しずつオムツを取る練習を始めましょう
□むし歯予防に取り組みましょう

□まだまだ甘えたい時期です
□自己主張が始まります
まず耳を傾けて優しく対応しましょう
□危ないこと,いけないことは,なぜいけないのか伝え,わかったら褒めましょう
□体を動かして遊び,生活リズムを整えましょう

□できることを少しずつお手伝いをしてもらいましょう
□友達と遊ぶ機会を積極的につくりましょう
□よいところを見つけてほめてあげましょう

令和５年１月 現在　＜お問合せ・相談先＞　旭川市子育て支援部　おやこ応援課　☎２６－２３９５　〒070-0031　旭川市１条通８丁目187番地の１ツルハ旭川中央ビル２階