



妊娠がわかったら



赤ちゃんがやってくる！
妊娠期は親になるための
大切な時間です。

大きな喜びと不安が入り混じる時です。

この時期は親になる準備とともに、

健やかな赤ちゃんに会うために、健康に気をつけていきましょう。

出産まで安心して過ごすためにさまざまなサービスがあります。

ささいなことでも、気軽にお問い合わせください。



▶▶▶▶▶ INDEX ▶▶▶▶▶

妊娠期応援シート	P6
文京区版 ネウボラ事業	P8
母子健康手帳の交付	P9
ネウボラ面接(妊婦面接)	P10
ネウボラ相談	P10
産前・産後サポート事業	P10
赤ちゃんを迎える準備のために	P11
妊産婦の健診、相談	P12
いきいきサポート	P13
東京都中小企業従業員生活資金融資制度 子育て・介護支援融資(すくすく・ささえ)	P14

さんの妊娠期応援シート



妊娠初期

	2か月	3か月	4か月	5か月
週数	4～7週	8～11週	12～15週	16～19週
妊婦健診	4週間に1回			
自分や家族で すること 	<input type="checkbox"/> 母子健康手帳と「母と子の保健バッグ」(P9)を受け取る。 <input type="checkbox"/> ネウボラ面接 (P10) を受ける。 <input type="checkbox"/> 里帰り出産をするか決め、病院を検討し問合せをする。 <input type="checkbox"/> 出産する病院を決めて予約する。 <input type="checkbox"/> 子育て応援メールマガジン (産前) (P4) に登録する。		<input type="checkbox"/> 歯科医院に行く。 (妊婦歯周疾患検診を受ける。)	
子育て支援 サービス 	<input type="checkbox"/> 妊娠中の食事や生活について情報収集する。 <input type="checkbox"/> お酒・タバコをやめる。 <input type="checkbox"/> いきいきサポート (P13) (妊娠中は医師指示にて安静制限ある方のみ) <input type="checkbox"/> 上のお子さんがいる場合は、子育て支援サービスを利用して負担軽減を図りましょう。 <input type="checkbox"/> ベビーシッター利用料助成制度 (P50) <input type="checkbox"/> おうち家事・育児サポート事業 (P51) (妊娠期から利用可) <input type="checkbox"/> 病児・病後児保育事業 (P58・59) <input type="checkbox"/> ファミリー・サポート・センター事業 (P60) <input type="checkbox"/> ネウボラ相談 (保健師・助産師への相談) (P10) <input type="checkbox"/> プレママお食事教室 (妊娠中の栄養についての講義・調理実演) (P11)			
お仕事関係 	<input type="checkbox"/> 勤務先に妊娠・出産予定日を伝える。 <input type="checkbox"/> 就業規則を確認する。 <input type="checkbox"/> 産前休暇開始日を確認する。 <input type="checkbox"/> 体調に応じて業務の調整を相談する。 <input type="checkbox"/> 体調が悪い場合には、医師や助産師に相談し「母性健康管理指導事項連絡カード」を勤務先に提出する。		<input type="checkbox"/> 引継ぎの段取りを勤務先と相談する。	

問合せ先はお住まいの住所により異なります

文京区保健サービスセンター ☎03-5803-1807
 後楽1・2丁目/春日1・2丁目/小石川1・2・3・4・5丁目/白山2・3・4丁目/千石1・2・3・4丁目/水道1・2丁目/小日向1・2・3・4丁目/大塚1・2・3・4・5・6丁目/関口1・2・3丁目/目白台1・2・3丁目/音羽1・2丁目/本郷1・2丁目/本郷4・5・6丁目/西片1丁目



妊娠中期



妊娠後期

6か月	7か月	8か月	9か月	10か月
20～23週	24～27週	28～31週	32～35週	36～40週
2週間に1回			1週間に1回	

- | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 赤ちゃん用品の買い物リストを作り準備を始める。 <input type="checkbox"/> 母親学級・両親学級に参加する。 <input type="checkbox"/> 産後の家事・育児の分担を家族で話し合う。 <input type="checkbox"/> 上の子の出産時の体制を考える。 <input type="checkbox"/> 近所の小児科や地域の交流の場などの情報収集し、足を運んでみる。 <input type="checkbox"/> 出産予定月3か月前に届くアンケートに回答する(希望時は面談を受ける)。 | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 産前・産後のサービスについて利用を検討する。 <input type="checkbox"/> 出産時の連絡先リストを作る。 <input type="checkbox"/> 産後の生活をイメージし自宅の赤ちゃんを迎える環境を整える。 <input type="checkbox"/> 入院セットを準備する。 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

家族や周りの人が喫煙しないよう配慮してもらう。

出産前及び出産後小児保健指導 (P12)

母親学級 (20週～37週未満) (P11)

両親学級 (24週～37週未満) (P11)

産後ケア事業の登録 (28週～) (P18)

一時保育事業 (P54・55) 緊急一時保育事業 (P56) リフレッシュ一時保育事業 (P56)

ショートステイ・トワイライトステイ事業 (P61)

こどもと家庭の総合相談 (こども家庭支援センターへの相談) (P76)

産休について勤務先に報告し取得する。

育休について家族で話し合い勤務先へ申請する (産後パパ育休など)。

業務の引継ぎをする。

休業中の連絡方法を報告する。

文京区保健サービスセンター本郷支所 ☎03-3821-5106

白山1・5丁目／本郷3・7丁目／湯島1・2・3・4丁目／西片2丁目／向丘1・2丁目／弥生1・2丁目／根津1・2丁目／千駄木1・2・3・4・5丁目／本駒込1・2・3・4・5・6丁目

妊娠がわかったら



妊娠期から出産、子育て期にわたる切れ目のない支援

『文京区版 ネウボラ事業』

妊娠期から切れ目のない支援

Neuvola(ネウボラ)とは、フィンランド語で『アドバイスの場』を意味する支援制度です。

文京区版ネウボラ事業は、妊娠から出産、子育て期にわたる切れ目のない支援によって、より身近な場で妊産婦の方等を支える仕組みをつくるものです。

文京区版ネウボラ事業 概要

		妊娠	出産	産後子育て						
		妊娠中	誕生～0か月	1か月	2か月	3か月	4か月	5か月～1歳	1歳～	
文京区版 ネウボラ事業 3本の柱	支援相談	妊娠届 (P9)	ネウボラ面接 (P10) 妊娠後期サポートアンケート (P11)	新生児訪問・乳児家庭全戸訪問 (P18)						
	サポート等事業	ネウボラ相談 ～保健師・助産師による相談・支援～								
	産前・産後	母親学級 (P11)	パパママタイム (P28)・親子交流の場 (P28)							
	産後ケア事業			沐浴指導・相談 (P18)		母乳相談 (P18)				
				赤ちゃんとママのホットサロン (P18)						
				宿泊型ショートステイ事業 (P19)						
				デイサービス型(個別) (P19)						
				助産師出張相談 (P19)						

妊娠がわかったら



出産までの大切な時期、お母さんの健康が胎児の健康を守ります

妊娠がわかったら

母子健康手帳の交付

妊娠の診断を受け、右記の交付場所に妊娠届を提出すると、**母子健康手帳**と「**母と子の保健バッグ**」の交付が受けられます。

[交付場所]

- 保健サービスセンター
- 保健サービスセンター本郷支所
- 区民サービスコーナー (9か所。場所については健康推進課 ☎03-5803-1961にお問い合わせください。)

③ 保健サービスセンター

☎03-5803-1805

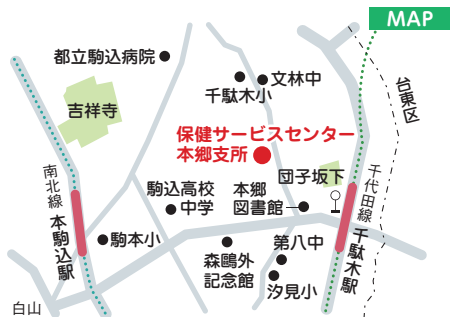
シビックセンター8階北側



⑦ 保健サービスセンター本郷支所

☎03-3821-5106

千駄木5-20-18



保健サービスセンター(本郷支所を含みます。)では、妊娠生活、出産・子育ての準備に安心して臨めるよう、妊娠届などの際に保健師が相談に応じています(ネウボラ面接)。面接終了後には育児パッケージをお渡しますので、お気軽にお越しください。

母子健康手帳・保健バッグ



母と子の保健バッグ



マタニティマークストラップ



母子健康手帳 副読本



文京区妊婦歯周疾患検診のご案内



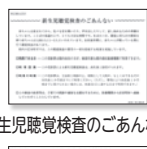
母子健康手帳



妊婦超音波検査のご案内(4枚)



妊婦健康診査受診票(14枚)



新生児聴覚検査のご案内



妊婦子宮頸がん検診のご案内



産婦健康診査のご案内(2枚)



出生通知票
手続案内
(母子手帳内)



1か月児健康診査のご案内

保健サービスセンター

☎03-5803-1807
シビックセンター8階北側

保健サービスセンター本郷支所

☎03-3821-5106
千駄木5-20-18

ネウボラ面接(妊婦面接)

妊娠中の様々な不安を軽減し安心して出産を迎えていただくために保健師・助産師が妊婦の方全員と面接します。

- 妊娠を祝福し、生まれてくる赤ちゃんを歓迎するメッセージとして、ネウボラ面接終了後に育児パッケージをお渡しします。(パッケージの内容は年度により変わる可能性があります。)



ネウボラ相談

保健サービスセンター(本郷支所を含みます。)の保健師が母子保健コーディネーターとして、妊娠期から子育て期の健康や子育ての相談に応じます。八千代助産院では助産師が365日相談に応じます。

	施設	電話番号	受付時間
ネウボラ相談	保健サービスセンター	☎03-5803-1807	月曜日～金曜日(平日) 8:30～17:00
	保健サービスセンター本郷支所	☎03-3821-5106	
	八千代助産院 音羽1-19-18 東京都助産師会館	☎03-5940-2102	9:00～17:00

産前・産後サポート事業

産前・産後の教室や交流事業を地域の身近な場所で行います。

※母親学級・両親学級はP11、親子交流の場はP28、パパママタイムはP28を参照してください。



先輩ママ・パパ
からのメッセージ

“子育て応援メールマガジン(産前)を利用して”(P4)

- つわりで横になっている間、毎日適度な分量のこのメールの情報がたのしみでした。
- 初めての妊娠なので、変わりゆく体や心、胎児の様子が毎日気になりました。毎日届くメールを読み、今日はこんな感じと知ることはひとつの安心材料になりました。
- 妻の体内で起きていることがわかり、妻をよりいたわれるようになれました。



赤ちゃんを迎える準備のために

	対象	保健サービスセンター	保健サービスセンター本郷支所
母親学級	第1子を妊娠中の妊娠20週～37週未満の方	原則として第1・第2金曜日の午後(2日制)(予約制)	原則として第2・第3火曜日の午後(2日制)(予約制)
母親学級 土曜ショートコース (1回制)	第1子を妊娠中の妊娠20週～37週未満の方で就労等で平日の母親学級に参加できない方	年3回開催 6月・9月・12月 原則として第1土曜日の午前(予約制)	年1回開催 3月 第1土曜日の午前(予約制)
両親学級	第1子を妊娠中の妊娠24週～37週未満の方とそのパートナー	月2回開催 ●日曜日午前・午後(予約制) ●平日午前(予約制) ※平日開催分は、第2子以降を妊娠している方の参加可。 きょうだい児の参加不可。	月1回開催 土曜日午前・午後(予約制)
妊娠後期 サポート アンケート	妊娠8か月前後の妊婦	出産予定月3か月前にアンケートを送ります。 希望がある方は面談を実施します。	
ぶんきょう 初孫講座	生後1歳未満の初孫を迎える祖父母(祖父母か孫が文京区在住)	年1回開催(予約制)	
プレママ お食事教室	妊娠された方とそのパートナー	年3回開催(予約制)	

妊娠がわかったら

※日程、詳細はホームページを参照又は各保健サービスセンターにお問い合わせください。

保健サービスセンター

☎03-5803-1805

シビックセンター3階北側

保健サービスセンター本郷支所

☎03-3821-5106

千駄木5-20-18

地図参照
P9



先輩ママ・パパ
からのメッセージ

“母親学級、両親学級に参加して”(P11)

- とても厚みのある内容で勉強になりました。
沐浴体験などを通して産後のイメージが湧きました。
- 実際にお風呂やおむつ交換の体験ができて、赤ちゃんが生まれた後にどういってお世話をすれば良いかイメージが湧きました。参加することで、こどもが生まれることに対する不安が少し和らいだ気がします。



妊産婦の健診、相談

	対象	内容
妊婦のための支援給付 (妊婦支援給付金)	妊産婦の方	すべての妊婦さんが安心して出産・子育てができるよう、2回に分けて支給します。 妊娠確定妊婦…5万円 胎児届出妊婦…胎児1人につき5万円(出産後)
妊婦健康診査	妊婦の方	都内の委託医療機関で利用できる妊婦健康診査受診票14枚と、超音波検査受診票4枚、子宮頸がん検診受診票1枚をお渡しします。 ※健診内容により、一部自己負担が生じる場合があります。
妊婦歯周疾患検診	妊婦の方	区内の指定歯科医療機関で利用できる妊婦歯周疾患検診受診票1枚をお渡しします。
妊婦訪問	妊娠中に異常や心配のある方	保健師が訪問します。
妊娠高血圧症候群等医療費助成	医師が入院を必要と認めた妊産婦の方 ただし、所得制限や一定の基準を満たす方が対象	入院治療を必要とした場合、これに必要な医療費を助成します。
出産前及び出産後小児保健指導	妊娠後期の方、出産後4か月未満の産婦の方、配偶者の方又はご家族	小児科に相談する機会を提供し、育児不安の解消や、生まれてくるお子さんのかかりつけ医の確保に役立てることが出来ます(指定医療機関の紹介状が必要です)。
新生児聴覚検査	生後50日に達するまでの赤ちゃん	都内の委託医療機関で利用できる新生児聴覚検査受診票1枚をお渡しします。
産婦健康診査	出産後2か月以内の産婦の方	都内の委託医療機関等で利用できる産婦健康診査受診票2枚をお渡しします。(令和8年10月から使用可)

保健サービスセンター

☎03-5803-1805
シビックセンター8階北側

保健サービスセンター

本郷支所
☎03-3821-5106
千駄木5-20-18

地図参照
P9

健康推進課

☎03-5803-1961
シビックセンター8階南側



子育て
アドバイス

“ママはゆったりリラックス”

妊娠中はなんと言ってもゆっくりリラックスして過ごすことが大切です。ひとりの体ではありません。できるだけ無理をせずゆっくりのんびり過ごしましょう。お母さんが心地よく感じていると赤ちゃんも心地よいのです。

この時期、食事は偏りなくバランスよく!



いきいきサポート **有料**

ご近所での助け合い事業です。家事などのサポートをする方(協力会員)と、受けたい方(利用会員)を仲立ちし、「お互いさま」の関係を支援します。

対象	妊婦または3歳未満の乳幼児がいる方
利用可能期間	産前：出産予定日の6週間前（多胎妊娠の場合は14週間前） ※それより前は医師の安静指示が必要 産後：退院日（出産した病院）から3か月（多胎児出産の場合は6か月） その他：ケガ等（3か月）職場復帰時（1か月）
支援内容	家事（掃除・洗濯・買物・調理） 沐浴の準備と片付け（週2回、1回2時間まで）
料金	1時間1,000円

13 **文京区社会福祉協議会** ☎03-5800-2941

本郷4-15-14 文京区民センター4階



妊娠がわかったら

おすすめ
スポット

①

～お散歩コース“播磨坂”～

春日通りと千川通りを結ぶ播磨坂。周辺にはおしゃれなお店があります。中央部は、緑道として整備され、地域の憩いの場となっています。約120本の桜の木が植えられ、春には見事な桜が楽しめます。



先輩ママ・パパ
からのメッセージ

“子育て応援メールマガジン(産前)を利用して”(P4)

- 文京区は子育てで支援が少ないという印象で子育てに不安があったが自治体の支援・サービスを知ることが出来て良かった。
- わかりやすく様々な情報が届くので楽しみにしています。週数に合わせた自治体独自の情報も得られることがありがたいです。夫に話さなくても体調や時期特有の症状を知ってもらえて助かっています。



東京都中小企業従業員生活資金融資制度 子育て・介護支援融資(すくすく・ささえ)

都内在住又は在勤の中小企業従業員が、子育て期間中*の子育てに関する費用(子の医療費、保育料、教育費など)、介護に必要な費用及び育児・介護休業中の生活費にご利用いただける融資制度です。



*子育て期間とは、妊娠から子が20歳に達した日以後の最初の3月31日まで

- 融資額……………100万円以内
- 年利……………1.5%(2026年4月1日現在)
- 返済期間、方法…据置期間後5年以内、元利均等月賦返済

問い合わせ先	電話番号
中央労働金庫	☎0120-86-6956
東京都信用組合協会	☎03-3567-6211

※その他要件があります。

※融資にあたっては金融機関による審査があり、ご希望に添えない場合もありますのでご了承ください。

**東京都産業労働局
雇用就業部労働環境課
☎03-5320-4653**

おすすめ スポット

②

～お散歩コース“東京大学構内”～

東京大学構内～東京大学付属病院周辺を週末のんびりお散歩できます。病院～竜岡門バス停の桜並木は春お花見の穴場です。都会の真中にいることを忘れてしまうほど、ゆっくりとお散歩ができます。



先輩ママ・パパ からのメッセージ

“子育て応援メールマガジン(産後)を利用して”(P4)

本日でこどもも6歳、子育て応援メールの配信終了とのことで、感謝の気持ちを伝えたくメールしました。妊娠時から初めてのことで、こどもが産まれてからはひたすらワンオペ育児、さらに下の子の出産。旦那も6年かけて少しずつこどもの相手ができるようになりましたが、赤ん坊の時はほぼ戦力外。いっぱいの中、育児をしてきました。そんな中、子育て応援メールには幾度となく励まされてきました。夜泣きで極度の寝不足の中でも「そろそろこんなことが出来るようになるのかも」とわくわくしてみたり、頑固なイヤイヤに翻弄されている時も「今は自我が出てきて心身ともに成長しているのだから」と一呼吸置いてからこどもに向き合ってみたり、メールを読むだけで、少し緊張が解けて、リラックスできたように思います。長い間ありがとうございました。上の子どもこの4月からようやく小学校1年生です。

