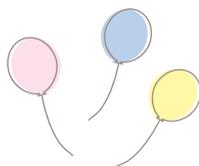


# 産前産後の準備

## お仕事編



赤ちゃんが生まれて、子育て支援サービスは利用していますか？  
P15～P26をご覧ください。是非利用してみてください。  
産休中は、赤ちゃんとゆったりじっくり過ごしてください。  
赤ちゃんと一緒に外に出ることもおすすめです。“ともだちをつくろう  
(P27～P46)”には、親子で出かけられる場所、P102～P103では、文京区  
内の公園、P104では隣接区のおすすめスポットを紹介しています。  
赤ちゃんと一緒に過ごす時間を楽しんでください。



## 仕事復帰の準備をするときの参考にしてください！

○妊娠中にお仕事関係の手続きは済みましたか？  
“妊娠期応援シート（P6～P7）”参照

## 出産後には

- 慣らし保育期間などを考慮して、職場復帰の時期を改めて検討する。
- 保育園の情報を集め、保育園の見学に行ってみる。(幼児保育課に相談)
- 保育所の利用申し込みをする。
- 育児休業給付金を申請する。(原則勤務先経由)
- 産前産後の社会保険料(健康保険・厚生年金)の免除を申し出る。(原則勤務先経由)
- 職場復帰に向けて家族で育児・家事の分担や働き方を話し合う。
- 職場復帰後の働き方を考える。(時短勤務や残業免除等について勤務先と相談しましょう)



## チェック👉 東京都 産業労働局 雇用就業部 労働環境課



### 家庭と仕事の両立支援ポータルサイト

<https://www.katei-ryouritsu.metro.tokyo.lg.jp/ikuji/>

### 東京都TOKYOはたらくネット

<https://www.hataraku.metro.tokyo.lg.jp/index.html>