



いつでもお気軽にご相談ください
☆いきいき健康課☆
055-275-8785 へご連絡ください。

「しょうわ子育て応援ナビ」への登録をお願いします！

カンタン&無料で登録できます

アプリのダウンロードはこちら！ダウンロードも無料です。



しょうわ 子育て応援ナビ

パソコン・スマホどちらからでもご利用いただけます。

<https://showa-town.city-hc.jp/>



しょうわ

出産・子育てサポートブック

妊娠中～乳幼児期編

<保存版>



母子手帳と一緒に
使ってね♪



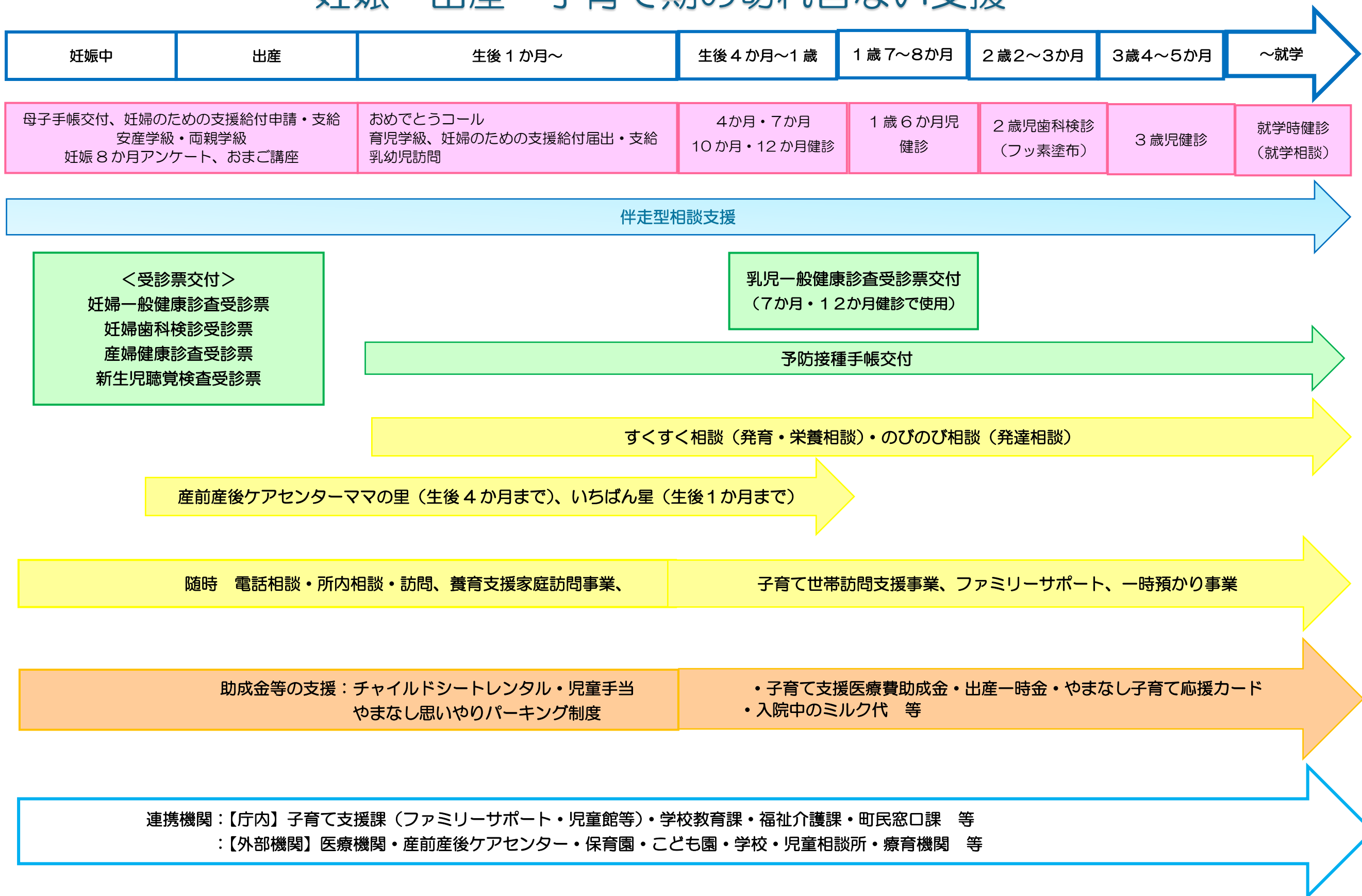
母の氏名： _____

出産予定日： 年 月 日

お子さんの氏名： _____

お誕生日： 年 月 日

～妊娠・出産・子育て期の切れ目ない支援～



あなたのマタニティサポートプラン



目標：妊娠中の健康管理ができる・家族みんなで安心して出産を迎える

	ご自身ができること	家族ができること
現在～ 妊娠 4か月	☐ 禁煙・禁酒をする ☐ 出産機関を決める ※里帰り出産の場合は帰省先の病院等に予約 ☐ 産休・育休の調整や手続きをする ☐ 定期的に妊婦健診を受ける ☐ つわりが落ち着いてきたら生活習慣を整える ☐ しょうわ子育て応援ナビ（アプリ）を活用する ☐ その他（ ）	☐ 禁煙をする ☐ 妊婦の体調を気遣い、サポートする ☐ マタニティブルー、妊娠経過などについて学ぶ ☐ その他（ ）
妊娠 5か月～ 10か月	☐ 禁酒・禁煙をする ☐ 定期的に妊婦健診を受ける ☐ 妊婦歯科検診を受ける ☐ 安産教室・両親学級を受講する ☐ 家族と緊急連絡先や産前産後の生活について確認する ☐ 入院時の必要物品の準備 ☐ ベビー用品の準備 ☐ 不安なこと、気がかりなことは一人で抱え込まない ☐ その他（ ）	☐ 禁煙をする ☐ 両親学級等を受講する ☐ 緊急連絡先や産前産後の生活について確認する ☐ 産後の生活をイメージして家事分担など話し合う ☐ その他（ ）
出産！！	☐ 出産に全力で望む！ ☐ 体をできるだけ休ませる！ ☐ その他（ ）	☐ 妊娠、出産、産後の育児への頑張りを労う ☐ その他（ ）

町のサポート事業の内容・利用の目安・場所	
☐ 妊婦健康診査 ☐ 妊婦歯科検診	医療機関を利用するときに費用の一部を助成。妊婦歯科検診の受診は、つわりが落ち着き妊娠5か月以降が受診の目安。
☐ 妊婦のための支援給付	母子手帳交付面談後に、経済的支援として5万円のギフト券を支給。
☐ 妊婦訪問	母子手帳交付に希望のあった方や妊娠経過によって必要となった方に、保健師や助産師、管理栄養士がご自宅へ訪問し相談に対応。 <u>助産師の個人携帯から日程調整の連絡がある場合がありますので、ご承知おきください。</u>
☐ マタニティコール ☐ 妊娠後期アンケート ☐ 妊婦相談	妊娠後期を迎える妊婦さんにアンケートや電話相談を実施。 ▶妊婦相談は時期に関わらず随時お待ちしております♪
☐ パパママ学級 （両親学級）※通知あり	パパママになる方を対象にした妊娠中の生活・出産・産後の育児についてご夫婦で学ぶ教室。▶しょうわ予約システムから予約
☐ ようこそ赤ちゃん学級 （母親学級）※通知あり	妊娠・出産・育児について助産師、管理栄養士からお話をしたり、妊婦同士、情報共有ができる機会。▶しょうわ予約システムから予約
☐ 産前産後ケア事業 （産前産後ケアセンター）	妊娠中や産後に不安や心配事がある、疲労感があるが休めない、サポートがない方など、宿泊または日帰りで助産師のケアが受けられる。（希望の方はいきいき健康課へ） ▶24時間対応の助産師電話相談（055-269-8110） ★マタニティ・ハローギフト使用可（持っている方）
☐ 妊産婦こころの健康相談	妊娠・産後の方を対象とした心理職による相談事業。
☐ 里帰り出産	里帰り先での健診費用は、後日申請により一部を返金。
☐ おまご講座※通知あり	祖父母の方々を対象とした講座。（年1回）
☐ SORA 母乳育児相談室	助産師による産前産後ケアサービス ★マタニティ・ハローベビーギフト使用可（持っている方）
☐ 美音助産院	助産師による産前産後ケアサービス、マタニティ・ベビー用品 ★マタニティ・ハローベビーギフト使用可（持っている方）



詳しい内容は『しょうわ子育て応援ナビ』や『昭和町HP』で確認♪



あなたの子育てサポートプラン



目標：前向きに子育てができる・家族みんなで協力して子育てを行う

	ご自身ができること	家族ができること
産後～ 2か月 まで	☐ 身体をできる限り休ませる ☐ 人に頼る ☐ 悩み事を一人で抱え込まない ☐ 出生届（14日以内）・出生連絡票の提出 ☐ 子どもの健康保険加入手続きをする ☐ 出産一時金の申請手続きをする ☐ こども医療費助成、児童手当の申請手続きをする ☐ 産後2週間健診、1か月健診を受ける ☐ 育児休業の手続きをする ☐ 子どものかかりつけ医を決める ☐ 予防接種を受ける（2M～） ☐ 育児学級に参加する ☐ しょうわ子育て応援ナビを活用する（育児や予防接種の記録） ☐ その他（ ）	☐ 出生届（14日以内）・出生連絡票を提出する ☐ 子どもの健康保険加入手続きをする ☐ 出産育児一時金の申請手続きをする ☐ こども医療費助成、児童手当の申請、マイナンバーカードの手続きをする ☐ 禁煙をする ☐ 産婦を気遣った育児・家事の分担をする ☐ 仕事を可能な範囲でセーブする（育児休暇の取得を相談する） ☐ その他（ ）
生後3か月以降	☐ 禁煙 ☐ 規則正しい生活を心がける ☐ 健診・予防接種を計画的に受ける ☐ しょうわ子育て応援ナビを活用する（育児や予防接種の記録） ☐ イライラする時や心配な時は誰かに相談する 【子どもをたたいたり怒鳴ったりしない】 【子どもの前で夫婦喧嘩をしない】 ☐ 悩み事を一人で抱え込まない ☐ 職場復帰や保育園等の検討 ☐ その他（ ）	☐ 禁煙をする ☐ ママのサポート 【子どものまえて夫婦喧嘩をしない】 ☐ 家事や育児の分担 ☐ 子どもの事故防止に努める（見守り・危険のない場所で外遊び） ☐ その他（ ）

町のサポート事業の内容・利用の目安・場所	
☐ 出生届・出生連絡票	出産後、14日以内に提出。
☐ 新生児聴覚検査	出生後に行う聴覚検査費を3000円分助成。
☐ 産婦健康診査	産後2週間後と1か月後の産婦健診を助成。
☐ 1か月健診	生後1か月頃、産院にて行うお子さんの健診。費用は全額自費。
☐ 出産育児一時金	昭和町国民健康保険の加入者は町民窓口課へ、それ以外の方は加入している保険者や会社へ申請。1回の分娩につき50万円支給。
☐ おめでとうコール ☐ 新生児・乳児訪問	保健師か助産師がご家庭に訪問。★電話相談は随時実施。
☐ 産前産後ケア事業	●産前産後ケアセンター ママの里 宿泊は出産直後から生後5か月までご利用できます。 ▶24時間対応の助産師電話相談（055-269-8110） ●産後ケアセンターいちばん星（げんき夢こども園） 産後のデイケアサービスを産後1年まで受けられます。 ★マタニティ・ハローギフト使用可（持っている方）
☐ 育児学級 ☐ 個別面談（伴走型相談支援） ☐ ハローベビーギフト	生後1か月になる月末に開催。今後の健診や予防接種について説明をし、予防接種の接種券等を交付。保健師との個別面談、経済的支援として5万円のギフト券の支給を実施。 ※対象者には通知。
☐ すくすく相談	月に1回総合会館保健センターでお子さんの身体測定や育児・栄養相談を実施。▶しょうわ予約システムから予約。
☐ のびのび相談	言葉や発達が心配な方や、子どもへの接し方を困っている方へ、心理相談員が個別相談を実施。▶完全予約制（まずは電話で相談を）
☐ ファミリーサポート しょうわ	子どもを預けたい人（依頼会員）と子どもを預かれる人（援助会員）が会員になった、地域の中で相互に助け合う有償ボランティア。 ▶ファミリーサポートしょうわ（TEL：055-275-8115） ★マタニティギフト・ハローベビーギフトが使用可。（持っている方）
☐ 一時預かり事業	一時的に乳幼児をこども園（押原こども園・げんき夢こども園）で預かる事業。★マタニティギフト・ハローベビーギフトが使用可。（持っている方）

助成金やレンタルについて

□チャイルドシートのレンタル	1年間無料でレンタルでき、予定日の1か月前から申請可能。 企画財政課（TEL055-275-8154）へ申請。
□児童手当 ※出生届出時に手続き	●0～3歳未満：第1子・2子 15,000円 ●3歳以上～高校生年代修了まで：第1子・2子 10,000円 ●0歳～高校生年代修了までの第3子以降：30,000円 （※第3子のカウントは兄弟の年齢で該当しない場合もあります。） 支払い時期：2月・4月・6月・8月・10月・12月（年6回） ★町民窓口課（055-275-8264）
□子育て支援医療費助成金 ※出生届出時に手続き	入院、通院ともに高校3年生まで医療費が無料。入院中のミルク代についても助成できる場合あり。
□スマートビデオモニターの貸し出し	赤ちゃんの様子を別室から見守ることができる機器のレンタル。 昭和町社会福祉協議会（055-275-0640）へ申請。



こどもとお出かけ♪

児童館 児童センター	●西条児童館：西条小学校東隣（055-275-9616） ●押原児童館：総合会館敷地内（055-275-6462） ●常永児童館：常永小学校北隣（055-275-0358） ●ゆめてらす：清水新居 560（055-233-1152）
子育て支援センター	●ひまわりキッズ：昭和こども園子育て支援センター（080-2071-4117） ●サンサンサークル：押原こども園子育て支援サークル（055-275-6878） ●流れ星：げんき夢こども園子育て支援センター（080-5012-8597）



詳細はHPやアプリでご確認ください



その他のサポート・相談窓口

＜地域のサポート＞

昭和町母子愛育会	保健師とともに、子育て応援や健康づくりの活動をしている住民の方々です。地域の中でも、あたたかく皆さんの子育てを見守っています。
食生活改善推進員会	地域の幼児から高齢者まで幅広い世代に対して、食を通して健康づくりを応援している住民組織です。町の食育推進にも取り組んでいます。
民生委員（児童委員）	国から委託され、地域の身近な相談相手として活動している住民の方々です。行政との橋渡しをしてくれます。

＜その他の相談窓口＞

子育て支援課	保育園等、ひとり親家庭、放課後児童クラブ等に関すること TEL：055-267-5255
福祉介護課	身体・知的・精神・発達障がい等のサービス利用に関すること TEL：055-275-8784
学校教育課	就学・学校教育に関すること TEL：055-275-8631
町民窓口課	出生届、子育て支援医療費、児童手当等に関すること TEL：055-275-8264

＜病児・病後児保育事業＞

生後6か月から小学校6年生までの児童が対象です。

■実施施設：病児保育室ドリーム 【TEL：055-268-5578】

昭和町河東中島 748-1

（医療法人健輝会げんきキッズクリニック内）

■利用定員：10名

■開設日時：月曜日・火曜日・水曜日・金曜日

午前8時30分～午後5時

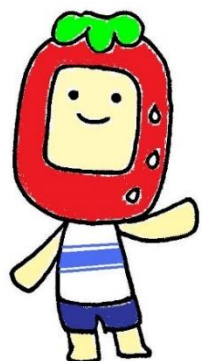
※町内在住者及び町内在勤者は、事前に昭和町役場子育て支援課にて登録手続きをしてください。

町内の保育園・こども園

認定こども園 *一時預かり事業も実施	所在地・連絡先
押原こども園 *	昭和町押越 84 (TEL : 055-275-6878)
ふるるこども園	昭和町築地新居 2289-5 (TEL : 055-298-4130)
昭和こども園	昭和町西条 4185-2 (TEL : 055-275-4252)
富士桜学院	昭和町押越 766 (TEL : 055-240-7722)
げんき夢こども園 *	昭和町河東中島 748-1 (TEL : 055-268-5577)

保育園	所在地・連絡先
常永保育園	昭和町河西 738 (TEL:055-275-6464)
上河東保育園	昭和町河西 1608-1 (TEL:055-275-3588)
第2上河東保育園	昭和町上河東 521 (TEL : 055-275-3846)

小規模保育施設	所在地・連絡先
押原きっず	昭和町押越 22-1 (TEL : 055-288-0030)
昭和コティ保育園	昭和町西条 2264-1 (TEL : 055-215-7918)



詳細は各園もしくは子育て支援課に
お問い合わせください。

入園について

Q. 保育園の空き状況は
どこで分かる？

A. 年度途中の入園希望
の場合は、直接園に連絡
すると状況が詳しく分か
ります。

Q. 園の見学をしたい場
合はどこに連絡をすれば
よいの？

A. 直接、見学したい園に
連絡をして、日程等相談
してください。



新年度・年度途中の入園手続き
の流れ、入園条件、保育料など
詳しい情報が載っています！
※アプリのダウンロードは裏
表紙をご確認ください。

昭和町で行われる乳幼児健診など

乳幼児期（１歳まで）

事業名	受ける時期	場所・受診方法
４か月児健診	４か月	場所：昭和町総合会館内 保健センター （日時等は通知します。ご確認ください） 内容：☆ 問診 ☆ 身体計測 ☆ 診察 ☆ 保健 栄養相談
* ７か月児健診	７か月	医療機関で受診 * 乳児一般健康診査受診票（ピンク色）１回目をご利用下さい。
１０か月児健診	１０か月	場所：昭和町総合会館内 保健センター （日時等は通知します。ご確認ください。） 内容：☆ 問診 ☆ 身体計測 ☆ 診察 ☆ 歯科、栄養 保健相談
* １２か月児健診（１歳児）	１２か月	医療機関で受診 * 乳児一般健康診査受診票（ピンク色）２回目を ご利用下さい。（期限は１３ヶ月目の末日まで）

■ 持ち物：母子健康手帳・健康保険証・印鑑・筆記用具・バスタオル・健診問診票

《 注意事項 》

- ① 乳幼児期は、心と体の発育・発達が急速に進む時期です。
特に４・７・１０・１２ヶ月は、お子さんの発育発達を確認する大切な時期ですので忘れずに健診を受診しましょう。
- ② 乳児一般健康診査票（ピンク色）は山梨県内の医療機関のみで利用できます。（山梨大学医学部附属病院では使用できませんのでご注意ください）
- ③ また、原則再発行できませんので大切に保管してください。町外へ転出される場合は昭和町のものは使用できませんので、転出先の市町村にご相談



幼児健診



事業名	受ける時期	健 診 内 容	場所
１歳６か月児健診	１歳７か月 ～ １歳８か月	☆ 問診（発達検査） ☆ 保健、栄養相談 ☆ 身体計測 ☆ 診察 ☆ 歯科検診	〈場 所〉 昭和町総合会館 保健センター ※対象者には詳細を通知します
２歳児歯科健診	２歳２か月 ～ ２歳３か月	☆ 歯科健診 ☆ フッ素塗布 ☆ 歯科、栄養、保健相談	
３歳児健診	３歳４か月 ～ ３歳５か月	☆ 問診（発達検査） ☆ 身体計測 ☆ 目の屈折検査 ☆ 診察 ☆ 歯科検診 ☆ 保健、栄養相談	

■ 持ち物：母子健康手帳・健康診査票・バスタオル・健康保険証・印鑑・筆記用具
※尿検査セット（３歳児健診のみ）

《 健診を受けるにあたってのお願い 》

- ① 急性の病気で治療中、発熱などがあるお子さん、ご家族に体調不良の方がいる、やむを得ない理由で欠席するなどの場合は、事前にご連絡をお願いします。
- ② 母子健康手帳は就学前までのお子さんの健康状態を管理するとても大切なものです。お子さんの名前を記入し、日頃の健康状態や成長の様子を記録する習慣を付けましょう。
- ③ 健診会場へのお菓子の持ち込みは、他のお子さんの迷惑になりますのでご遠慮下さい。

