

# 中野区の産前・産後のママ・パパへの主な支援

こんなとき… **妊娠したら（出産前に受けられる支援）**

## ○家事・育児への支援

体調が悪いけど、誰も頼れず、家事ができない…

⇒ **産前家事支援事業**  
(ふたご・みつごの場合)多胎児家庭サポート事業



## ○各種講座、相談、交流

出産～子育て期のサービスの紹介、支援プランの作成

⇒ **かんがるー面接、かんがるープラン作成**

講座を通して赤ちゃんを迎えるイメージづくり

⇒ **こんにちは赤ちゃん学級, オンライン両親学級**  
**妊婦さんクラス**



出産に向けたママの体のケア

⇒ **歯つぴいお食事講座、マタニティケアクラス**

パパが参加する講座は？

⇒ **父業のススメ、パパ向け離乳食講習会**

## ○各種助成

- ・ 出産・子育て応援ギフト（出産）
- ・ こども商品券



こんなとき… **赤ちゃんが生まれたら（出産後の支援）**

## ○家事・育児への支援

産後の体調が心配、休養したい、赤ちゃんのケアをしたい

⇒ **産後ケア事業**（ショートステイ、デイケア、アウトリーチ）

赤ちゃんのお世話が大変で、家事ができない

⇒ **産後家事・育児支援事業**

多胎児（ふたご・みつご）の家庭の場合…

⇒ **多胎児家庭サポート事業**



## ○各種講座、相談、交流

ママと赤ちゃんの健康を保健師さんに相談！

⇒ **こんにちは赤ちゃん訪問**

赤ちゃんとの生活が不安、相談・仲間づくりがしたい！

⇒ **BPプログラム、ウェルカム！はじめてママ**  
**0歳のあかちゃん・集合！、子育て専門相談**

離乳食のこと、赤ちゃんの歯について知りたい！

⇒ **離乳食・歯みがきスタート講座離乳食講習会**  
(パパ向けあり)

## ○各種助成

- ・ 出産・子育て応援ギフト（子育て）
- ・ ファーストバースデーサポート



# ◎産前産後家庭への支援（産前）

事業名	サービス内容	利用時期・対象	手続き・利用方法	自己負担額/ その他備考
産前家事支援事業	家族等の支援がなく、体調の悪い妊婦さんを対象に、日常的に行われている範囲の家事（食事の支度、洗濯、清掃、買い物、未就学児の送迎、健診の同行）を支援します。	出産するまで間、最大15時間	①各すこやか福祉センターへ問い合わせ ②保健師による聞き取り ③状況確認後、利用カード発行 ④各事業所へ利用の相談	800円/時間 (要支援世帯は無料)
かんがる一面接	妊娠中期以降の方を対象に、保健師等による面接を実施。妊娠から出産、子育て期に適したサービスをご案内し、支援プラン（かんがるープラン）を作成します。 ※体調不良等の場合、自宅訪問又はオンラインで面接が可能です。	妊娠中期（妊娠20週）以降の方	各すこやか福祉センターへ電話→予約 ※各すこやか福祉センターから連絡する場合あり	・面接後、「こども商品券」（1万円相当）をお渡しします。 ・面接時に申請された方へ「出産応援ギフト」（5万円相当）の電子ギフト券を送ります。
こんにちは赤ちゃん学級 (オンライン両親学級)	沐浴実習、パパの妊婦体験のほか、産後のことと身体についての講義、参加者同士の交流を実施しています。 (年に4回程度、オンラインでも実施)	初めて出産をむかえる妊娠中期以降の夫婦とその家族 ※オンラインは妊娠30週以降の妊婦さんとその家族	往復はがきで申し込み、抽選で受講者を決定 ※オンラインは電子申請で申し込み	参加費無料
妊婦さんクラス	地域で活躍する助産師が、妊娠中の体のこと、準備すること、生活について、リアルな子育ての状況や出産に向けて役立つ情報をお伝えします。	妊娠中期以降で、初めてクラスに参加される方	電子申請で申し込み	参加費無料
妊婦さんの歯っぴいお食事講座	安心して健康的な出産に向けて、妊娠期からのママの口腔ケア、妊娠中から産後の食事のポイントや離乳食づくりに応用できるレシピを紹介しています。	初めて出産を迎える妊娠中の方（妊娠初期から受講が可能）	各すこやか福祉センターへ電話、窓口又は電子申請で申し込み	参加費無料
パパ向け離乳食講習会	簡単な離乳食の調理体験を通して、離乳食の作り方や味付けなどについて学びます。	これから赤ちゃんを迎える又は、乳児のいる家庭のパパ	各すこやか福祉センターへ電話、窓口又は電子申請で申し込み	参加費無料 Youtube中野区公式チャンネルで動画を配信中。
マタニティケアクラス	産後の母乳トラブル予防のため、妊娠中からできる体づくりやおっぱいのお手入れ、母乳の飲ませ方や母乳のでる仕組みなど、助産師が丁寧に伝えます。	初めて出産を迎える妊娠28週～36週の方	往復はがきで申し込み、抽選で受講者を決定	参加費無料
父業のススメ	新米パパと先輩パパの交流を通し、子育てを学ぶ講座です。主にグループワークや妊娠中期以降のママの心身の変化、赤ちゃんを迎えるにあたってのパパの心構えなどについて学びます。	これから赤ちゃんを迎える又は、0歳児を育てているお父さん	電子申請で申し込み	参加費無料

## ◎産前産後家庭への支援（産後）

事業名	サービス内容	利用時期・対象	手続き・利用方法	自己負担額/ その他備考
産後ケア事業	産後の体調が心配、育児が不安で困ったとき、産後の疲労回復や赤ちゃんのケアなどの助産師によるサポートと相談を受けられます。 （ショートステイ）実施施設に宿泊（食事の提供あり） （デイケア）日帰りで利用 （アウトリーチ）助産師が自宅を訪問	・かんがる一面接を受けた方 （ショートステイ）産後満5か月まで （デイケア）産後満7か月まで （アウトリーチ）産後満1歳まで ※利用回数に上限あり （退院が延期となった場合、期間延長）	①かんがる一面接時に利用カードを受取 ②各実施施設（医療機関、助産院等）へ直接連絡し、予約する	（ショートステイ）3,000円/回 （デイケア）1,000円/回 （アウトリーチ）3,000円/回 ※要支援世帯は無料
産後家事・育児支援事業	赤ちゃんを迎え、家事や育児でお困りの家庭に向けて、家事育児のサポーターを派遣します。 家事は日常的に行われる範囲、育児は授乳やおむつ替え等です。	・1歳未満のお子さんを育てる家庭 ※上限20時間 （3歳未満の兄弟がいる場合60時間） （退院が延期となった場合、期間延長）	①すこやか福祉センターへ来所 ②申請後、利用チケットを受取 ③希望の事業者へ直接連絡 ④利用後、時間分のチケットをサポーターに渡す	800円/時間 ※要支援世帯は無料
多胎児家庭サポート事業	2人、3人を同時に妊娠したご家庭に、以下の支援を実施します。 ①妊婦健康診査の追加助成（5回分） ②産後ケア事業の利用回数の上限を追加 ③移動経費の補助（24,000円/年） ④多胎児家庭交流事業の開催（多胎児ピアサポート） ⑤家事・育児支援を実施	2人、3人を同時に妊娠したご家庭 ③お子さんが満2歳を迎えるまで ④プレママ・プレパパも参加可 ⑤3歳未満の多胎児がいる家庭 （子の年齢に応じて90～150時間）	①妊娠届提出時に配布 ②かんがる一面接時に利用カードを受取 ③保健師との面接時にお渡し ④すこやか福祉センターへ電話又は来所 ⑤「産後家事・育児支援事業」と同様	②21,000円まで区が負担 ③こども商品券でお渡し ⑤健診等の同行で利用した場合、一定時間分の利用料を区が負担
こんにちは赤ちゃん訪問	各家庭を保健師等が訪問し、お子さんの発育、健康状態の確認をしながら、お母さんの健康状態や子育ての相談をお受けしています。また、中野区の子育てサービスについてお伝えします。	・生後4か月以内のお子さんがある 全ての家庭	①出産後、はがき又は電子申請で「出生通知票」を提出 ②各すこやか福祉センターからの連絡にて日程調整	・訪問時に申請された方へ、「子育て応援ギフト」（10万円相当）の電子ギフト券を送ります。
BPプログラム	赤ちゃんの育ちや生活についての講義のほか、参加者同士のグループワークや情報交換を通じた学び、お母さん同士の仲間づくりや、情報交換を行っています。	【BP1プログラム】 …初めて育児するお母さんと赤ちゃん（生後2か月～5か月） 【BP2プログラム】 …2人目以上の赤ちゃんとお母さん（生後2か月～7か月）	【BP1プログラム】 すこやか福祉センターへ電話又は窓口で予約する 【BP2プログラム】 電子申請で申し込み	テキスト代 1,100円
ウェルカム！はじめてママ	はじめての赤ちゃんとの生活について、育児や健康管理で不安なことや日頃の思いを助産師や参加者同士で情報交換します。	初めて育児するお母さんと赤ちゃん（満5か月まで）	すこやか福祉センターへ電話又は窓口で予約する	無料
0歳の赤ちゃん・集合！	赤ちゃんとの暮らしの中で心配なこと、気になることを助産師や参加者同士で話し合いながら、座談会やベビーマッサージやふれあい遊び等のミニプログラムを通じた交流ができます。	1歳未満の赤ちゃんとそのお母さん・お父さん	電子申請で申し込み	無料