

この江東区子育てハンドブックはおもに妊娠中の方や未就学児のお子さんをもつ保護者向けの情報が入っています。ぜひご利用ください。

江東区の子育て

気軽に相談しよう

妊娠がわかったら

赤ちゃんが生まれたら

こどもが通う施設

子育てをちょっと手助けしやすくしたい

こどもとお出かけ

子育てについて学びたい

ひとり親の方へ

障害・疾病のためにお子さんのために

こどもらふ



2023江東区

# 子育て ハンドブック



妊娠中の方や3歳までのお子さんをもつ保護者向けに江東区では  
こんにちは赤ちゃんLINE(マタニティ・産後)を配信しています。  
ぜひご利用ください。詳しい内容はP7、8をご覧ください。

こんにちは赤ちゃんLINE



# 妊娠がわかったら

## 妊娠の経過

妊娠月数	2				3				4				5				6			
妊娠週数	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
〇月〇日	妊娠前期 ( ~ / )												妊娠中期 ( / ~ / )							
健診	4週間に1回(母子健康手帳持参)																			
	子宮頸がんの検診										16~28週間に歯科健診を受ける									
胎児の発達																				
子宮の大きさ	鶏卵より少し大きい				握りこぶしくらい				子どもの頭くらい				15~18cm				18~21cm			
赤ちゃんの身長 <small>*( )は頭殿長</small>	*(1.5~4.5cm)				*(1.5~4.5cm)				*(5~11cm)				20~25cm				28~30cm			
赤ちゃんの体重	~5g				5~25g				30~120g				150~250g				300~650g			
赤ちゃんの様子	心臓ができる				脳の前型ができる				呼吸の練習開始				胎盤がほぼ完成				胎動を感じる			
	肝臓ができる				乳歯の芽がではじめる				乳歯のエナメル質がで始める				永久歯の芽が							
	目耳鼻ができる				手足ができる				男・女にわかれる											
母体の変化 (個人差があります)	つわりで体重があまり増えない時期です										体重増加が著しい時期です									
	つわりがはじまります				つわりがおさまってきます				代謝の変化に応じられないと											
日常の心得	○早い時期に受診しましょう				○流産しやすい時期なので体に負担をかけないようにしましょう ○いつもより強い子宮収縮、頻繁な収縮があるときは横になりましょう ○栄養バランスの良い食事を ○太りすぎに注意															
留意すること	○薬の内服やレントゲン検査等の際には注意しましょう ○継続して内服している人は主治医と産婦人科医師に必ず相談しましょう ○つわりがひどい場合は無理せず受診しましょう				○出血や腹痛があった時には早めに受診をしましょう ○LINEに登録しましょう				○重い荷物は控えましょう ○下腹部を圧迫しないようにしましょう ○つわりがおさまってきたら1日3食のバランスの取れた食事を心がけましょう ○保健相談所等の両親学級に参加してみましょう				○妊娠中に1回妊婦歯科健康診査を受けられます 体調が安定していれば、早めに受診しましょう ○体重管理を始めましょう ○保健相談所で「ゆりかご面接」を受けましょう				○むくみや頭痛、しびれる等の診をしましょう ○お腹の赤ちゃんので、話しましょう ○出産準備品を ○家族と退院後しましょう			

※この表は、あくまでも目安です。妊娠経過は妊婦さんによってさまざまですので、気になること・心配なことがあるときは、

江東区の子育て

気軽に相談しよう

妊娠がわかったら

赤ちゃんが生まれたら

こどもが通う施設

子育てを支援する

こどもとお出かけ

子育てについて

ひとり親へ

障害(疾病)のあるお子さんのため

こどもらさ

7				8				9				10					
24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41
妊娠後期 / ~																	
2週間に1回(母子健康手帳持参)												1週間に1回(母子健康手帳持参)					
21~24cm				24~27cm				27~30cm				30~33cm					
32~37cm				38~42cm				43~46cm				47~50cm					
700~1,100g				1,200~1,700g				1,900~2,400g				2,500~3,800g					
体脂肪を付けて寒さに対応できる準備をする																	
音を聞く 目を開く				腸臓完成				大人と同じ抗体価				大人より多い抗体価					
できる				消化管完成				肺の表面に空気が入ってもつぶれないように するための物質がつきはじめる				鉄分や骨の材料を ママからもらう					
体重増加はだんだんだらかになります																	
妊娠糖尿病になることがあります																	
を赤ちゃんに送るように代謝が変化します うに、脂質を蓄えようとして																	
<ul style="list-style-type: none"> <li>○妊娠高血圧症候群や貧血に注意</li> <li>○次のような症状がある場合は要受診 (むくみの増大・体重の増加・腰痛・破水・規則的な収縮・出血)</li> <li>○休息は十分にとりましょう *予定日の3週間前から</li> <li>○毎日入浴し、体を清潔に 2週間後までは正常の範囲内</li> <li>○出血があったとき、破水の心配があるとき、お腹の張りが強いときなど、「あれっおかしいな」と思ったら、定期健診を待たずに医療機関に相談しましょう</li> <li>○育児物品の最終確認をしましょう</li> </ul>																	
<p>目の前がチカチカする、手足が症状があった時は早めに受</p> <p>んはこの頃になると声が聞こかけてコミュニケーションをと</p> <p>そろえましょう</p> <p>の生活について相談し始めま</p>																	

医療機関に相談をしましょう。



各保健相談所のお問合せ先はP15、16をご覧ください。

## 手続き・届出

### 妊娠届

各保健相談所

保健相談所、保健所、区役所区民課、出張所で妊娠の届出をすると、母子健康手帳と「母と子の保健バッグ」をお渡しします。「母と子の保健バッグ」には、妊婦健康診査の受診票や出生通知票、両親学級のご案内など大切なものが入っています。

### 母子健康手帳

各保健相談所

母子健康手帳は、お母さんと生まれてくるお子さんの健康を守るためにつくられたものです。健康の記録などを記入し、お子さんの健やかな成長のために活用してください。予防接種・健康診査を受けるときには必ずお持ちください。



江東区母子健康手帳

### ゆりかご面接

各保健相談所

すべての妊婦さんを対象に、保健師等の専門職が面接し、妊娠中の過ごし方や出産・育児に関するご相談に応じます。妊娠中や出産後の事業の紹介を行います。面接を受けた妊婦さんご本人には、プレゼントを差し上げます。

## 健康診査

### 妊婦健康診査

各保健相談所

妊娠中の定期的な健康診査にかかる費用の一部を19回(超音波検査4回、子宮頸がん検診1回を含む)助成します。

### 新生児聴覚検査

各保健相談所

受診票は「母と子の保健バッグ」に入っています。

- 内容: 聴覚検査費用の一部を助成
- 場所: 都内委託医療機関
- 実施日時: 医療機関にお問合せください。(生後50日に達する日までに受けてください。)

### 妊婦歯科健康診査

各保健相談所

むし歯や歯周病などの病気は妊娠中に悪くなりやすく、歯周病は早産等の原因となることもあり注意が必要です。指定の医療機関で歯科健診を無料で受けられます。

### 保健指導票

各保健相談所

生活保護世帯、特別区民税が非課税の世帯の方で経済的理由により保健指導を受けられない妊産婦、赤ちゃんは、指定の医療機関で一般保健指導、歯科保健指導が受けられます。



## 親になる準備

### 両親学級(平日版)

各保健相談所

これから父、母になる方に対し、安心して出産・育児ができるように、沐浴・保育・歯科・栄養の話、交流会などを実施します。参加費は無料です。詳細は区報・区のホームページ等をご覧ください。

### 両親学級(休日版)

各保健相談所

初めて父、母になる方を対象に、土曜日または日曜日に両親学級を開催しています。詳細は区報・区のホームページ等をご覧ください。(事前申込みが必要です)

### プレママお料理教室

各保健相談所

妊娠中や産後のからだの回復のための栄養のととり方、バランスのとれた献立と簡単な料理をご紹介します。両親学級(平日版)の中で同時開催しています。

### 妊婦訪問指導

各保健相談所

20歳未満、または40歳以上の初妊婦、多胎妊娠の方など、必要に応じて保健師がご家庭を訪問します。出産や育児で心配なことなど気軽にお話ください。

## 手当て・給付金・助成

### 新生児聴覚検査助成

各保健相談所

都外の医療機関で新生児聴覚検査を受診し、受診票を使用できなかった方に、検査費用の一部を助成します。

申請期間はお子さんの1歳の誕生日前日まで、江東区に住民登録があるお子さんが対象です。

### 里帰り出産等妊婦健康診査受診費助成

各保健相談所

里帰り等の理由で都内の委託医療機関で妊婦健康診査を受診できなかった方に、都外の病院や助産所などで受診した健診費用の一部を助成します。

申請期間は出産後～お子さんの1歳の誕生日前日まで、江東区に住民登録がある期間の健診費用が対象です。

### 妊娠高血圧症候群などの医療費助成制度

各保健相談所

妊婦が妊娠高血圧症候群などで、入院治療する必要がある場合、区の定める認定基準を満たす方に、健康保険の自己負担分を助成します。

前年分の所得税額が30,000円以下の世帯に属する方、または入院期間が26日以上の方が対象です。



## 入院助産制度

お問合せ先 福祉事務所保護第一課 ☎3645-3106 FAX 3647-4917  
福祉事務所保護第二課 ☎3637-2707 FAX 3683-3722

出産のための入院費用の支払いが経済的に困難な一定所得以下の方は、  
出産前にご相談ください。ただし、利用できる病院は指定されています。  
福祉事務所：お住まいの地域によって、担当する福祉事務所が異なります。



### 福祉事務所各課の担当地区

課名	担当地区
保護第一課 区庁舎2F	清澄、常盤、新大橋、森下、平野、三好、白河、高橋、佐賀、永代、福住、 深川、冬木、門前仲町、富岡、牡丹、古石場、越中島、塩浜、枝川、豊洲、 東雲、有明、辰巳、潮見、青海、千石、石島、千田、海辺、扇橋、猿江、 住吉、毛利、木場、東陽、東砂6～8丁目、南砂、新砂、海の森
保護第二課 総合区民センター1F	亀戸、大島、北砂、東砂1～5丁目、夢の島、新木場、若洲

## 出産育児一時金・出産手当金

医療保険課保険給付係

お問合せ先 国保加入者以外の方は勤務先または各健康保険組合  
医療保険課保険給付係 ☎3647-3168 FAX 3647-8443



健康保険の被保険者や配偶者が出産したときに給付されます。  
国民健康保険に加入している方は、下記参照。

江東区国民健康保険被保険者が出産した場合、出生児おひとりにつき50万円が出産育児一時金として支給されます(妊娠85日以上の死産・流産を含む)。ただし、他の健康保険等から支給を受ける方は対象外です。なお、出産時の費用負担の軽減を図るために、国保が医療機関に一時金を支払う直接支払制度(事前に世帯主と医療機関との間で合意が必要)、受取代理制度(事前に世帯主が医療機関と代理契約を結び、国保に申請が必要)を実施しています。また、直接支払・受取代理制度を利用されない出産の場合は、出産後国保に出産育児一時金の申請が必要です。

※令和5年3月以前の出産の支給額は42万円です。

### <直接支払・受取代理制度を利用されない方の出産育児一時金申請>

- ①世帯主の保険証
- ②母子健康手帳(区市町村長の証明印のあるもの)
  - ・海外出産の場合は、公的機関発行の出生証明書とその日本語訳
  - ・死産、流産の場合は、妊娠85日以上であることが確認できる医師の証明書
- ③振込口座の確認できるもの(世帯主または出産された方のもの)
- ④領収明細書(直接支払制度を利用しなかったことが明記されているもの)
- ⑤医療機関との合意書(直接支払制度を利用しなかったことが明記されているもの)  
※海外出産の場合は、上記④と⑤は必要ありませんが、出産された方のパスポートが必要です。

### <出産費資金の貸付(直接支払・受取代理制度をご利用される方・海外出産は対象外です)>

江東区国民健康保険から出産育児一時金の支給が見込まれる世帯で、出産予定日まで1か月以内の方に、出産費資金をお貸しします(それ以外の方でも妊娠4か月以上で出産費を医療機関に支払う必要が生じている方はご相談ください)。貸付金額は、出産育児一時金の8割までで無利子です。



## 産前産後期間の国民年金保険料免除制度

国民年金加入中(第1号被保険者)の方で、出産予定日または出産日が属する月の前月から4か月間の国民年金保険料が免除されます。なお、多胎妊娠の場合は、出産予定日または出産日の属する月の3か月前から6か月間の国民年金保険料が免除されます。産前産後期間として認められた期間は保険料を納付したもとして老齢基礎年金の受給額に反映されます。出産予定日の6か月前から届出可能ですが、出産後でも届出することができます。

### ■持ち物

出産前に届書の提出をする場合：出産予定日のわかるもの(母子健康手帳など)

出産後に届書の提出をする場合：出産日は市区町村で確認できるため原則不要。ただし、被保険者と子が別世帯の場合は出生証明書など出産日及び親子関係を明らかにする書類

お問合せ先 江東年金事務所(亀戸5-16-9) ☎3683-1231 FAX 3681-6549  
区民課年金係 ☎3647-1131 FAX 3647-9415

## その他

### にんしんSOS東京

特定非営利活動法人ピッコラーレ

にんしんにまつわる全ての「困った」、「どうしよう」に寄り添います。



- 電話相談：☎4285-9870 電話は30円で何分でもお話できます。
- メール相談：HP上のメールフォームよりご相談ください。
- 時間：16:00～23:00(年中無休)
- URL：<https://nsost.jp>
- TwitterDM相談：詳しくはにんしんSOS東京(@ninshinsostokyo)のアカウントをご確認ください。  
月/水：20:00～22:00  
土：13:00～15:00(変更になる場合あり)



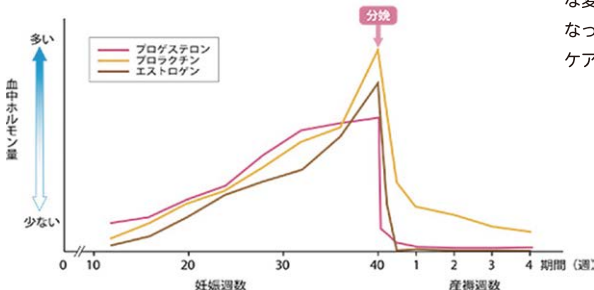
## もやもや、涙がぽろり、なんだか体が重い… そんなことはありませんか？



うつ病は、こころの風邪ともいわれ、生活の中で生じるストレスや、本人の体質的な要因が複合的に組み合わさって発症します。産後のうつ病では、こうした一般的なうつ病の原因の他に、出産後、急激に変化する体内のホルモンが発症に関与しています。

妊娠中は女性ホルモンの血中レベルは高く維持されていますが、出産後、急激に低下して、妊娠前の元のレベルに戻ります。また、出産後、体内の代謝を調節する甲状腺ホルモンのレベルが低下し、気分が落ち込む原因となる事があります。やりたいこと、やらなければならないことはたくさんあるのに、なかなか体がついてこない…そんなことはありませんか？

妊娠中および産褥期の血中女性ホルモンの変動



男性は、出産後の女性の体には生理的な大きな変化が生じて、うつ病のリスクが高い状態になっている事を理解して、相手を大切にケアしましょう。



青野敏博・新女性医学大系 32 産褥 (総編集/武田雄二)、P28 中山書店、2001 (図10より作成)

なんとなく不安なの

一人でいると惨めな気持ちになるの

最近笑っていない

やらなければならないことが  
たくさんあって、大変

なんだか失敗ばかり  
してしまっている気がする

最近眠りにくい



こんなふうを感じることはありませんか？

心配なときは、医療機関や、お近くの保健相談所(P15、16)までご連絡ください。



0歳児からの音楽教室  
乳幼児

音符ピッツ教室  
Piccolina

遊びの中で音楽の基礎を確実に身につけ、  
集中力・記憶力・創造力の成長を目指しませんか？

0歳から始められる！  
楽しく脳育が音符ピッツ

見る  
聴く  
遊ぶ

体験レッスン 2回まで 入会

お子さまの無限の可能性を引き出すお手伝いを！

随時受付中！  
ぜひホームページをご覧ください

TEL 090-1374-7023 東京都江東区社丹3-6-5-1F

皮膚科  
小児皮膚科  
美容皮膚科

診療時間 月 火 水 木 金 土 日

9:00~13:00	●	●	●	●	●	●	/
14:30~17:00	/	●	/	●	●	/	/

休診日：月曜午後、水曜午後、土曜午後、日曜・祝日

予約優先 WEB・電話にて  
(予約なしでも受診できます)

砂町銀座商店街内  
[住所：江東区北砂4-9-10 1F]

03-6666-7122

砂町あんず皮フ科  
Sunamachi Anzu Dermatology Clinic

生徒さん募集中

l'espace de ballet  
KAORU STUDIO

レスパスト バレエ かおるスタジオ

3歳〜のお子様から  
大人の方まで、  
楽しく学べるバレエ教室です。

見学・体験レッスンも  
お気軽に  
お問い合わせください

☎090-7800-0701  
江東区白河3丁目3-15 4F  
ruoka.jp

小児科 アレルギー科  
大島小児科医院  
Ōjima Pediatric Clinic

「子どもは未来である」が当院のモットー。  
外国語の対応は可能です。

www.oojimahospital.com/ (日本語、English)

院長 成高 信一  
(社)日本小児科学会認定 小児科専門医  
(社)日本アレルギー学会認定 アレルギー科専門医  
Certified Board Pediatrician & Pediatric Allergy

休診日 水曜日午後、日曜日・祝祭日

診察時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00~12:00	●	●	●	●	●	●	-
午後 14:30~15:30	●	●	-	●	●	-	-
午後 15:30~18:30	●	●	-	●	●	14:00 17:00	-

乳児健診・予防接種 ▶▶ 午後 14:30~15:30  
育児・栄養相談

■ネット、電話予約制 ■2階専用フロア完備

その他 喘息、アトピー、アレルギー専門外来【予約制】

東京都江東区大島3-5-2 N&Hビル1階・2階  
都営新橋線大島駅A5出口より徒歩2分、中の橋商店街入口

03-5609-7631