

大津市は
おおつ家事育児
シェアシートを
作成しました！
詳しくはP5まで

子育て伴走宣言！

妊産婦の ための 支援事業

サポートハンドブック

面談で安心！

妊婦等包括相談
支援事業

給付金で嬉しい！

妊婦のための
支援給付

ひとりで不安を抱えていませんか？

昨今、核家族化や地域とのつながりの減少により、孤立感や不安感を抱く妊婦・子育て家庭は少なくありません。



地元ではないので知合いが
少なく相談相手がいない

働ける時間が減って、収入に
不安がある

体調や栄養管理が難しい

子どもを預かってくれる人が
いない



大津市では、安心して出産・子育てができるように、
妊娠期からの **心身の負担** と **経済的な負担** を **軽くするサポート** を
行っています。

あなたの妊娠・出産・子育てに寄り添います！

すべての妊産婦さんや子育て世帯が安心して出産・子育てできるように、
妊娠期から子育て期まで切れ目のない支援を行うことを目的として、

「妊婦等包括相談支援事業」と「妊婦のための支援給付」を一体的に実施しています。



妊婦等包括相談支援事業とは

面談を通して、健康や子育てに関する情報を提供したり、妊産婦やそのご家族が妊娠・出産・子育てに対して抱える不安や悩み等をお伺いし、必要な支援につなげる事業です。

面談は保健師や助産師等の専門の相談員が行いますので、気になることや不安なことがあればお気軽にご相談ください。

面談実施タイミング 妊娠届出時・妊娠8か月頃・出産後 等

面談対象者 妊産婦 ※パートナー等と一緒に面談することを推奨しています。

面談内容 妊娠期から産後までの見通しや過ごし方、利用できるサービス等を一緒に確認します。

妊婦のための支援給付とは

給付対象者 妊娠している方（医療機関にて胎児の心拍が確認できた妊婦）

妊産婦の産前産後期間の経済的負担を軽減するため、**妊婦給付認定後**と**胎児の数の確認後の2回に分けて給付金を支給する制度**です。※所得制限なし



1回目 【妊娠届出後】妊婦1人につき**5万円**

2回目 【新生児訪問後】胎児の数×**5万円**

対 象 医療機関において妊娠（胎児の心拍）が
確認された妊婦

対 象 胎児の数の届出をした産婦

申請方法 妊娠届出時にご案内します

申請方法 新生児訪問（乳児家庭全戸訪問時等）で
ご案内します

※妊婦のための支援給付は、胎児の心拍を確認後に、流産・死産等をされた方も対象になります。

氏名 様

妊娠・子育てサポートプラン 確認したら ☒ をつけましょう

時期	妊娠初期			妊娠中期		
月 (週数)	2か月 (4～7週)	3か月 (8～11週)	4か月 (12～15週)	5か月 (16～19週)	6か月 (20～23週)	7か月 (24～27週)
妊婦健診	4週間に1回					
自分や家族ですること	☐ 母子健康手帳と妊婦健診受診券を受け取る ☐ 妊娠届出後の面談を受ける ☐ とも★育アプリに登録する とも★育 アプリ 子育てに役立つ情報や 優待がいっぱい! とも★育 iPhone(iOS端末)は こちら Androidは こちら			☐ 里帰り出産の場合は産院を決めて予約する ☐ 産後の家事・育児の分担を家族で話し合う		
	☐ お酒、たばこをやめる ☐ 家族や周囲の人に近くで喫煙しないように配慮してもらう ☐ 出産施設・産後過ごす場所を決める ☐ 妊娠中の食事や生活について情報収集する ☐ 妊婦支援給付金1回目の申請をする(※P1参照)			☐ 入院セットを準備する ☐ 市や医療機関が行う母親教室・両親教室に参加する ☐ 近所の小児科や地域の交流の場(地域子育て支援拠点など)の情報を集め、足を運んでみる ☐ 妊婦歯科検診を受ける		
仕事関係ですること	☐ 出産予定日を会社に伝える ☐ 妊娠中の働き方(時間外労働、休日労働、深夜業の制限など)の希望を伝え、会社に相談する ☐ 体調が悪い場合は、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」を会社に提出する ☐ 妊婦健診を受けるための時間が必要な場合は会社に申請する			☐ 産休について会社に報告し、取得する(出産後の) ☐ パパ・ママの育休について家族で話し合い、会社へ申請する		
	利用できるサポート	● 妊婦訪問 ● 地域子育て支援拠点などの交流の場 ● マタニティサロン ● 初めてのパパママ教室 ● おおつパパスクール				

妊娠期の過ごし方プラン ～赤ちゃんを迎える生活についてふたりで話し合いましょう～

お住まいの地区担当は

学区 担当保健師です

出産予定日:

年

月

日

記入日:

年

月

日

妊娠後期

8か月
(28~31週)

9か月
(32~35週)

10か月
(36週以降)

2週間に1回

1週間に1回

- ☐ 妊娠8か月頃アンケートに返答し
必要時産前の面談を受ける
- ☐ 育児グッズを準備する
- ☐ 産前・産後のサービス(産後ケアなど)について
利用を検討する
- ☐ 産前・産後の上の子のサポート体制を考える
(一時預かり、ファミリーサポートなど)
- ☐ 陣痛時の連絡先・移動手段を考える
(産院・ゆりかごタクシーなど)
- ☐ 出産時の連絡先リストを作る(パパの連絡先など)
- ☐ 産後の生活をイメージし、
自宅や里帰り先の環境を整える

出産

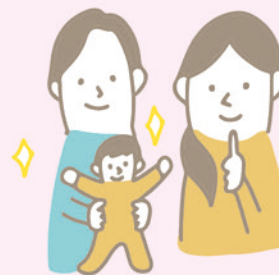
産婦健診

- 2週間健診
- 1か月健診

子の健診等

- 先天性代謝異常等検査
- 新生児聴覚検査
- 1か月児健診

- ☐ 新生児訪問を電子申請で申込む
(出生連絡票(兼低出生体重児届出書)を兼ねる)
- ☐ 新生児訪問の面談後に、妊婦支援給付金の案内を
受け取り、2回目の申請をする(※P1参照)
- ☐ 産後ケアや子育てのサポートを利用する
- ☐ 予防接種を継続して受ける、かかりつけの小児科を決める



働き方の希望を伝える)

- ☐ 仕事の引き継ぎの準備をする

来所
予約制

すこやか相談所のご案内

助産師・保健師が常駐し、お母さんや赤ちゃん、
ご家族のさまざまな健康に関する
ご相談に応じます。お気軽にご利用ください。
各地域のすこやか相談所まで
電話で予約をお願いします。

詳細はこちらから▶



- ☐ 育休給付金の申請、
産休・育休中の社会保険料
(健康保険・厚生年金)免除の
申請をする
※原則会社経由



● 新生児訪問



● 地域子育て
支援拠点

memo

大津市の保健サービスについて

安心して、すこやかに妊娠・出産・子育てができるように支援します。

最新の情報は市ホームページ等でご確認ください。→



産前・産後に利用できる保健サービス（★のマークがついているものは必ず利用しましょう）

時期	必須	サービス	内容・ポイント
産前	妊娠初期	★ 妊婦健康診査	ご自身の健康や胎児の成長を確認しましょう。 【申込方法】母子健康手帳別冊の妊婦健康診査等受診券を利用 （県外受診は償還払いの申請）
	妊娠中期から後期まで	マタニティサロン	妊婦同士の交流や知識を得る場です。 【対象】妊娠16～37週未満の妊婦 【申込方法】市のHP「マタニティサロンのご案内」を確認
		初めての パパママ教室	妊娠、出産、育児について、ママとパパと一緒に学びましょう。 【対象】第1子を妊娠した妊婦（16～37週未満）とパートナーです。 【申込方法】市のHP「初めてのパパママ教室のご案内」を確認
		★ 妊婦歯科検診	歯や歯ぐきの健康チェック。つわりの治まった時期の受診がおすすめです。 【申込方法】市のHP「大津市妊婦歯科検診のご案内」を確認
産前 産後まで		性と健康の 相談支援事業	性とカラダについて、自身の健康や治療に安心して向き合えるよう、年齢、性別を問わず支援します。不妊・不育に関する相談や流産・死産を経験された方の相談も行っています。 【申込方法】けんしん等ネット予約システムまたは母子保健課へお問い合わせください。
出産後		★ 産婦健康診査	出産後2週間頃と、1か月頃に産後のからだやこころの状態を確認しましょう。 【申込方法】母子健康手帳別冊の産婦健康診査受診券を利用 （県外受診は償還払いの申請）
		★ 妊婦健康診査等 費用償還払 （払い戻し）	妊婦健康診査において受診券の助成額を超えた自己負担分（受診券対象の検査項目に限る）があった場合等に、後日、市に償還払いの申請をすることができます。 【申込方法】必要書類や詳細は、市ホームページを確認
		産後ケア事業	出産後1年以内（流産等含む）で産後ケアを必要とされる方が、ご自宅や助産所等で居宅訪問型、通所型、短期入所型の支援を受けられます。 ※利用者負担金があります。 【申込方法】各地域のすこやか相談所にお問い合わせください。
		★ 新生児訪問	保健師、助産師がご自宅等に訪問して、ママと赤ちゃんの健康や育児の相談等を行います。 【申込方法】P3の二次元コードからお申込みください。
		★ 1か月児 健康診査	生後1か月頃の赤ちゃんの身体発育状況や栄養状態を確認し、身体の異常を早期に発見するための健康診査です。 【申込方法】実施医療機関で1か月児健康診査受診券を利用 （県外受診は償還払いの申請）

問合せ先

母子保健課
☎077-511-9182

ご予約は
こちらから！

大津市けんしん等ネット予約システム



産前・産後の主な手続き

出産までに確認しておきましょう。

手続き	問合せ先
出産育児一時金	出産する医療機関または各医療保険者
出生届(出生日を含め14日以内)	戸籍住民課 ☎077-528-2732
健康保険の加入	社会保険の方は会社の健康保険組合等 大津市国民健康保険の方は保険年金課 ☎077-528-2750
乳幼児医療費助成	保険年金課または各支所で福祉医療費受給券の交付申請を。 電子申請または郵送での申請も可能 保険年金課 ☎077-528-2653
児童手当(出生日の翌日から15日以内)	子育て支援給付課 ☎077-528-2804
出産手当金(母の勤務先によって異なる)	母の勤務先(会社)、各医療保険者

≡ 大津市はふたりで協力し合う子育てを支援します ≡ 「おおつ家事育児シェアシート」

男性の家事・育児の参画を促進するため、
家庭内での理想的な分担を話し合うツールとして
「おおつ家事育児シェアシート」を作成しました。
毎日の家事・育児について、ふたりで話してみませんか？
市のホームページからダウンロードし、
記入例を参考に作成してみてください！

家事分担を
整理したり
パートナーと
気持ちを伝え合う
ためのシートに
なっています

シェアシートの
ダウンロードは
こちらから！ ▶



問合せ先

人権・男女共同参画課 ☎077-528-2791



ママとパパのこころの相談先

妊娠から出産にかけての時期は、急激に女性ホルモンのバランスが変化することや、周囲から十分なサポートが得られないことからくるストレスにより、体調を崩しやすくなっています。

産前・産後のこころのSOS

マタニティブルーズ

出産後の女性の30～50%前後が経験します。
症状は1～2週間で収まりますが、
長引く場合、産後うつ病に移行することがあります。



産後うつ病

日本の母親の10～15%前後にみられ、不安、イライラ、不眠、自分を責める、子どもに愛情が持てない等の症状が現れます。産後8週間ごろまでは、出産のために頑張ったママの体の回復にとっても大切な時期です。

パパのこころの状態

産前にうつのリスクがあるとされる父親は約8%、産後1年間では8～13%前後といわれています。
一人で抱え込まないことが大切です。



自分でチェック
してみましょう！

次の項目に **1つでも該当する場合** は、
市の相談窓口 または かかりつけ産科医 にご相談ください。

- ☐ 過去1か月の間に、気分が落ち込んだり、元気がなくなる、あるいは絶望的になって、しばしば悩まされたことがありますか？
- ☐ 過去1か月の間に、物事をすることに興味あるいは楽しみをほとんどなくして、しばしば悩まされたことがありますか？
- ☐ 過去1か月の間に、ほとんど毎日緊張感、不安感または神経過敏を感じるがありますか？
- ☐ 過去1か月の間に、ほとんど毎日心配することを止められない、または心配をコントロールできないようなことがありましたか？



市の相談窓口

性と健康の相談支援事業

産前・産後のママとパパの不安や心身の不調に伴うこころの相談も行っていきます。



すこやか相談所 来所予約制

各地域のすこやか相談所に電話で予約をお願いします。

各相談所の電話番号はこちらから▶▶▶



マチレット

マチレットは、自治体から市民へ専門性が高い情報をよりわかりやすく確実に伝える、地域に寄り添う「マチのブックレット」です。

2026年6月発行

発行：大津市 母子保健課

編集・デザイン：株式会社ジチタイアド

※コンテンツの一部は、こども家庭庁(<https://www.cfa.go.jp/top/> 参照 令和5年8月20日)の情報をもとに株式会社ジチタイアドが作成

※当冊子の著作権を侵害する行為(SNSやHPへの無断転載、デザインや文言の流用、複製物の商用利用等)は法律で禁じられています

