

# 妊娠マイカレンダー

| 時期                 | 初 期                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       |        |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 月                  | 2か月                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 3か月   | 4か月    | 5か月                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 週数                 | 4～7週                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 8～11週 | 12～15週 | 16～19週                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 妊婦健診               | 4週間に1回                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |       |        |                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 自分や<br>家族で<br>すること | <input type="checkbox"/> 妊娠届提出・面談 <b>妊婦支援給付金申請</b><br>・母子健康手帳<br>・妊婦健康診査<br>・産婦健康診査<br>・新生児聴覚スクリーニング検査助成券<br>(母子健康手帳別冊)<br><input type="checkbox"/> 出産する病院を決める → 予約<br><input type="checkbox"/> 里帰り出産をするか決める<br><input type="checkbox"/> 目標体重増加量を知る<br><input type="checkbox"/> 飲酒・喫煙をやめる<br><input type="checkbox"/> 家族や周囲の人に近くで喫煙しないよう配慮してもらう<br><input type="checkbox"/> 妊娠中の食事や生活について情報収集<br><input type="checkbox"/> ママのからだの変化と健康管理 |       |        | <input type="checkbox"/> 里帰り出産の<br><input type="checkbox"/> 妊娠中に参加<br>・ウェルカムBa<br>・ぴよママ教室<br>・マタニティマ<br>その他 医療<br><input type="checkbox"/> 育児グッズの<br><input type="checkbox"/> 産後の家事・<br><input type="checkbox"/> 近所の小児科<br><input type="checkbox"/> ママのからだ |
| お仕事の<br>関係         | <b>利用できるサポート</b><br><input type="checkbox"/> 妊婦訪問 <input type="checkbox"/> 妊婦面談 <input type="checkbox"/> 電話相談 <input type="checkbox"/> 住民参加型福祉サービス<br><input type="checkbox"/> 子育て世帯訪問支援事業   など                                                                                                                                                                                                                                          |       |        |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                    | <input type="checkbox"/> 出産予定日を勤務先に伝える。妊娠中の働き方(時間外労働、休日労働、深夜業)<br><input type="checkbox"/> 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<br><input type="checkbox"/> 妊婦健診を受けるための時間が必要な場合は勤務先に申請する<br><input type="checkbox"/> 産前産後の国民年金保険料免除申請(保険料を免除された期間も納付したもの)                                                                                                                                                                                 |       |        | <input type="checkbox"/> 産休について、<br><input type="checkbox"/> 育休について、<br><input type="checkbox"/> 国民健康保険                                                                                                                                                    |

※妊娠・出産・育児休業等に関してハラスメントを受けた解雇されたなどのお困

お住いの住所の地区担当ステーションは  です。

| 中 期    |        | 後 期    |        |          |
|--------|--------|--------|--------|----------|
| 6か月    | 7か月    | 8か月    | 9か月    | 10か月     |
| 20～23週 | 24～27週 | 28～31週 | 32～35週 | 36～40週以降 |
|        | 2週間に1回 |        |        | 1週間に1回   |

場合は産院を予約  
できる教室

by教室  
(母親教室)

マの歯と口の健康教室

機関等の両親教室：出産病院で確認  
準備

育児の分担を話し合う

や地域の交流の場の情報収集  
の変化と健康管理

☐ 妊娠8か月頃  
アンケート

☐ 産後のサービス検討

・産後ケア事業

☐ 第2子以降の出産時の  
育児サポート体制

・産前産後の保育所利用

・ファミリー・サポート・センター

・子どものショートステイ など

☐ 出産時の連絡先リスト作成  
(産院、陣痛タクシー等)

☐ 産後の生活をイメージし、自宅の  
環境を整える

☐ 入院セットを準備する



(家事援助など)

☐ パパ・ママ応援ショップ子育て家庭優待制度

の制限など)の希望を伝え、相談する  
ド」を勤務先へ提出する

として受給額に反映※厚生年金は勤務先の窓口にお問い合わせる)

勤務先に報告し、取得する(出産後の働き方の希望を伝える)

家族で話し合い、勤務先へ申請する ～産後パパ育休～

加入者の産前産後保険税の軽減申請

☐ 仕事の引継ぎの準備をする



り事はありませんか？

埼玉労働局雇用均等室(☎048-600-6269)で相談できます。