

令和5年6月版

よこはま

子育てガイドブック

どれどれ



妊娠中から就学前までご利用ください

横浜市の子育て支援

妊娠から就学までの主な手続き・健康診査

時期	内容	参照頁	時期	内容	参照頁
妊娠	<input type="checkbox"/> 妊娠の届出・母子健康手帳	2	生後1か月 ～4か月	<input type="checkbox"/> 1か月児健診(医療機関)	6
	<input type="checkbox"/> 出産応援金	2		<input type="checkbox"/> 子育て応援金	4
	<input type="checkbox"/> 妊婦健診	2		<input type="checkbox"/> 新生児家庭訪問	5
	<input type="checkbox"/> にんしんSOSヨコハマ	3		<input type="checkbox"/> こんにちは赤ちゃん訪問	5
	<input type="checkbox"/> 妊婦歯科健診	3	生後4か月	<input type="checkbox"/> 4か月児健診(区役所)	6
	<input type="checkbox"/> 母親(両親)教室	3	生後7か月	<input type="checkbox"/> 7か月児健診(医療機関)	6
	<input type="checkbox"/> 産前産後ヘルパー派遣事業	3	生後12か月	<input type="checkbox"/> 1歳児健診(医療機関)	6
	<input type="checkbox"/> 妊産婦健康相談	3	1歳6か月	<input type="checkbox"/> 1歳6か月児健診(区役所)	6
	出産	<input type="checkbox"/> 出生届	4	3歳	<input type="checkbox"/> 3歳児健診(区役所)
<input type="checkbox"/> 出産育児一時金		4	3歳	<input type="checkbox"/> 視聴覚検診	7
<input type="checkbox"/> 小児医療費助成		4	6歳	<input type="checkbox"/> 就学時健診	7
<input type="checkbox"/> 健康保険加入手続き		4			
<input type="checkbox"/> 児童手当		4			
<input type="checkbox"/> 出生連絡票		5			
<input type="checkbox"/> 産後母子ケア		5			
<input type="checkbox"/> 産婦健診		5			
<input type="checkbox"/> 産科医療費補償制度		5			

目次

※市外局番が記載されていないものは、横浜「045」です。

横浜市の子育て支援情報

生まれる前の準備です	2
さあ、赤ちゃんが生まれました	4
乳幼児健診等を受けましょう	6
小児医療費助成制度 各種医療給付	8
地域子育て支援拠点に行ってみよう!	9
育児仲間を見つけましょう	10
赤ちゃんとお出かけ	16
子育て中のこんな心配、ここへ相談してください	18
子どもを預ける	22
ひとり親家庭への支援	24
障害のあるお子さんへの支援	25
夜間・休日に急病のときは!	26
お問い合わせは!	28

妊娠から出産

妊産期の食生活	30
あなたの食事は大丈夫?	32
妊娠中に心がけたい食生活のポイント	
妊娠中の体重増加	
はじめて父親になるあなたへ	38
妊婦体操	42
もうすぐ出産	44
お産の経過	46
産後の経過	48
産後のお母さんのメンタルヘルス	50
赤ちゃんの授乳について	52

歯の健康・食生活

妊娠中の歯の健康	54
さわやか歯ハライフ	
子どもの歯の健康	56
歯みがきレッスン!	
おやつのととり方を工夫しましょう	

妊婦さんと子どもの歯に関するよくある質問	60
ママと子どもの食生活	62
離乳食のすすめ方	64
幼児期の楽しい食事	66
1日のたべもののめやす	67

赤ちゃんの心とからだの発達

赤ちゃんのお世話	68
育児のポイント	
赤ちゃんのおふろ	
成長カレンダー	
0か月～4か月	70
4か月～8か月	72
8か月～12か月	74
12か月～24か月(1歳～2歳)	76
3歳～4歳	78
5歳～6歳	80

事故・病気の予防

子どもを事故から守ろう	82
子どもの成長と起こりやすい事故・その予防	
子どもの病気・事故の対応	84
予防接種	86
子どもに多い感染症	88
あなたなら、こんなとき、どうしますか?	90
横浜市子供を虐待から守る条例について	91
横浜市子育てりびいん	92
(横浜市建築局からのお知らせ)	

●福祉保健センターの母親(両親)教室参加の際は、このガイドブックをお持ちください。