

妊娠・出産



▶ ママの体調管理と出産準備

妊娠届・母子健康手帳の交付

医療機関で妊娠の診断をされたら、妊娠届を保健予防課保健予防係または保健センター等の窓口でお出してください。母子健康手帳を交付し、区内に住民登録がある方には妊婦健康診査受診票等が入った「母と子の保健バッグ」をお渡しします。

同時にアンケートをご記入いただき、必要な方には保健予防課の母子保健コーディネーターや、各保健センター等の保健師・助産師が継続的にサポートします。

【受付時間】 平日 午前8時30分～午後5時

【届出場所】 保健予防課保健予防係、各保健センター等、区民事務所

【届出方法】 申請の際、出産予定日や医療機関、担当の医師名の記入等があります。

※ 区役所や保健センターへのアクセスが難しい等の特別な事情がある場合には、区民事務所でも妊娠届出書を提出することが可能です。

問合せ 保健予防課 保健予防係 ☎ 3880-5892 FAX 3880-5602

スマイルママ面接

妊娠届を提出され、区の保健師等と妊娠の経過や心配事などについての面接を受けていただいた方に、育児パッケージとして「こども商品券」10,000円分をお渡しします。また、面接終了後に「あだち出産・子育て応援事業（P19）」の妊娠時ギフト申請書（※）をお渡ししています。

※ 他の自治体で同様のギフトを申請した場合は対象外。

問合せ 保健予防課 保健予防係 ☎ 3880-5892 FAX 3880-5602

妊娠中の健康と相談

事業名	内容
妊婦健康診査・妊婦超音波検査・妊婦子宮頸がん検診	母子健康手帳を交付の際、妊婦健康診査受診票（14回分）、妊婦超音波検査受診票（4回分※）及び妊婦子宮頸がん検診受診票（1回分）をお渡ししています。受診票に記載されている検査項目（妊婦健康診査は2回目以降は選択制）に限り、費用の一部を助成します。この受診票は、区が委託契約している都内の医療機関で利用できます。多胎妊婦の方はP35もご覧ください。※ 令和6年4月以降に妊娠届を提出された方または同年4月1日時点で妊娠中の方。
妊婦歯科健診	母子健康手帳を交付の際、妊婦歯科健診受診券をお渡ししています。区内指定歯科医療機関で妊娠中1回のみ歯科健診が受診できます。事前に予約のうえ受診してください。

事業名	内容
スマイルママ相談	保健予防課や各保健センター等で妊娠届出をされた方やご希望の方に対し、妊娠中の生活・栄養・出産などのご相談に応じます。 また、必要な方には保健師や助産師が家庭訪問し、妊娠や出産についての保健指導を行います（電話相談可）。
ファミリー学級	妊娠・出産・子育てなどについて学べる講座です。2日制または1日制で、1日制は土曜日や日曜日（委託事業者実施）にも開催しています。 【対象】 妊婦、妊婦の夫（パートナー）、その他親族 【お知らせ方法】 ホームページ、チラシ 【問合せ】 平日・土曜日開催分について 各保健センター等（P108.109 参照） 日曜日開催分について 保健予防課 保健予防係にお問い合わせください。

問合せ 保健予防課 保健予防係 ☎ 3880-5892 FAX 3880-5602

風しんの抗体検査・任意予防接種の費用助成制度

検査日現在 19 歳以上の足立区民の方を対象に、風しんの抗体検査および任意予防接種（※）の費用助成を行っています。

詳しくは区ホームページをご覧ください。

※ 麻しん風しん (MR) 混合ワクチンまたは風しん単独ワクチンのいずれか。



問合せ 保健予防課 予防接種係 ☎ 3880-5094 FAX 3880-5602
各保健センター等（P108. 109 参照）

陣痛時にも利用できるタクシー会社一覧

陣痛時、医療機関までの移送サービスを展開しているタクシー会社一覧です。事前登録が必要となりますので、詳しくは各社にご確認ください。

会社名	サービス名称	電話および検索ワード
国際自動車株式会社 (kmタクシー)	マタニティ・マイタクシー	5520-5690 (平日9:00~17:00)
大和自動車交通株式会社	たまごタクシー	大和自動車 たまごタクシー
東京無線協同組合	プレママタクシー	東京無線 プレママ
日本交通株式会社	陣痛タクシー	日本交通 陣痛タクシー
日の丸交通株式会社	子育てタクシー	3811-1156 (平日8:00~16:00)

いずれのサービスも、インターネット上で事前登録が必要となります。

コラム

パートナーの方もファミリー学級に参加しませんか？

パートナーの方向けの冊子を配付しているほか、赤ちゃんの沐浴体験等を通して赤ちゃんを安心して迎える準備ができます。ぜひお気軽にご参加ください。

【実際に参加したパートナーの感想】

- ◆ 出産に向けての見通しを持つことができ、親になることへの自覚の第一歩となった。
- ◆ 産前産後の女性(母)の気持ちを知る事ができてよかった。

産前・産後家事支援事業

産前産後の妊産婦がいる家庭に家事支援ヘルパーを派遣します。

【対象】 産前6週から産後3か月までの妊産婦がいる家庭。

【内容】 食事の準備及び後片付け、衣類等の洗濯、居室の清掃及び整理整頓、生活必需品の買い物等の家事の補助。※ 原則1回につき1.5時間以内、1週間につき2回以内。

【利用時間】 午前8時から午後8時（12/29～1/3を除く）

	利用時間	最初の1時間以内	1時間以降（30分あたり）
平日	8:00～18:00	500円	250円
	18:00～20:00（夜間）	800円	400円
土・日・祝	8:00～20:00	800円	400円

※ 平日の18:00をまたぐ利用の場合は、夜間の利用料金が適用されます。

【申込み先】 お近くの事業者へご連絡ください（平日の午前9時～午後5時）

事業者名	所在地	電話番号
梅元ケアセンター	①本社	西新井 6-3-8 3854-7890
	②保木間支店	保木間 2-16-12 5851-7588
佐々木ケアサービス	③足立本社	足立 4-37-11 3848-7151
	④竹ノ塚営業所	東伊興 3-17-1 3853-2285
城北介護センター	⑤本社	千住宮元町 30-4
	⑥椿	鹿浜 4-22-21
	⑦東和	東和 4-8-21 ヤクルトハイツ東和 1階
	⑧保木間	花畑 1-16-1-105
日介センター	⑨足立	西新井 1-38-18 コーラルコート 1階 5839-8355
	⑩足立東	竹の塚 5-1-14 5851-3520
⑪ぶらちなくらぶ	加平 1-8-23 5697-9204	
⑫プレミアム訪問介護ステーション	扇 1-3-5 3890-3357	
ヘルパーステーションもやい	⑬綾瀬	綾瀬 3-17-25 藤和綾瀬コープ 106 5697-8321
	⑭千住	千住 2-37 STビル 2階 5284-3631
	⑮西新井	関原 3-14-3 5845-3181
⑯ヘルパーステーションゆいま～る	千住仲町 16-4 3881-5600	
⑰ほのぼの介護小台	小台 2-36-2 5959-6565	
わかばケアセンター	⑱伊興	伊興 1-24-16 5647-8777
	⑲鹿浜	鹿浜 6-3-14 2階 6803-1155
	⑳六町	西加平 2-3-10 5686-2282
	㉑ケアタウン 1st	東和 5-5-17 5856-1652
	㉒竹の塚	竹の塚 1-33-10 5851-8856
	㉓五反野	中央本町 2-24-18 2階 5888-6391
	㉔西新井	西新井栄町 1-16-2 5845-5366

※ ヘルパーの空き状況等により、支援の日時、回数のご希望に添えない場合がございます。

※ 清掃の専門業者ではありませんので、大掃除や高度な技術、時間を要する細かな作業等は実施していません。

問合せ

子ども政策課 子育て応援係

☎ 3880-0719 FAX 3880-5641

あだちスマイルママ& エンジェルプロジェクト(ASMAP)

～妊娠期から出産・子育て期まで切れ目のない支援を行います～

支援を要する方、ご希望の方のお宅に母子保健コーディネーターや各保健センター等の地区担当保健師がお伺いして、ご相談に応じます。

対象

- 妊娠届出をされた方で支援を要する方、ご希望の方
- 妊娠期間中に足立区へ転入された方
- その他ケアプラン作成を希望される方

相談できること

- 妊娠中のお身体の事や生活について
- 出産に関するご心配やご不安について
- 産後のお子さんに関する事について

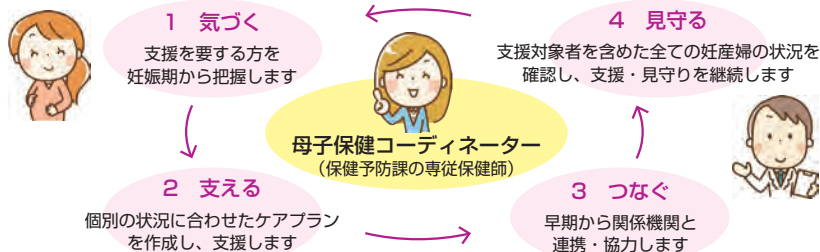


【母子保健コーディネーター】

ご相談に対し、出産や育児に関する情報を提供したり、必要な関係機関をご案内します。また、個別のケアプラン作成やご相談に対応いたします（随時）。

問合せ

保健予防課 妊産婦支援係 ☎3880-5405 FAX 3880-5602
【管轄の相談窓口】各保健センター等（P108. 109参照）



コラム

あだち出産・子育て応援事業 (国の「出産・子育て応援給付金」)

妊娠届出からすべての妊婦・子育て世帯に寄り添い、身近で相談に応じる「伴走型相談支援」と、妊娠・出産時にそれぞれ50,000円(※)分のギフトクーポンを配付する「経済的支援」を一体的に実施します。

- 【対象】 ①令和5年4月1日以降に妊娠届を提出された方
②令和5年4月1日以降にお子さまが生まれた家庭

【問合せ】 保健予防課 保健予防係

☎3880-5892 FAX 3880-5602

※ 東京都の補助事業により、出産時のギフトクーポンが50,000円分上乗せされます。



赤ちゃんが生まれたら

出生届

生まれた日から14日以内に、出生届を出しましょう。

【届出場所】 下記のいずれかの場所の市区町村役場

・父母の本籍地 ・届出人（父または母）の住所地 ・お子さんの出生地

【必要なもの】 出生届、母子健康手帳

問合せ 戸籍住民課 戸籍届出係 ☎ 3880-5065 FAX 5681-7662

新生児聴覚検査

母子健康手帳を交付の際、新生児聴覚検査受診票（1回分）をお渡ししています。新生児聴覚検査の費用の一部を助成します。この受診票は都内委託契約医療機関で利用できます。

問合せ 保健予防課 保健予防係 ☎ 3880-5892 FAX 3880-5602

赤ちゃんが生まれたら訪問します

事業名	内容
こんにちは 赤ちゃん訪問	赤ちゃんが生まれた全家庭に訪問し、赤ちゃんの発育・発達の確認や、お母さんの体調管理等の相談をお受けしています（P21参照）。
未熟児家庭訪問	出生時体重が2,500g未満の赤ちゃんを対象に、保健師が家庭訪問をして発育・栄養・生活環境・感染予防などについて情報提供します。
乳幼児家庭訪問	子育てに不安がある方や、産後のお母さんの体調が気になる方に、保健師が家庭訪問します。赤ちゃんの発育・発達の確認や母乳育児について情報提供します。
健康診査未受診者 家庭訪問	保健センター等の乳幼児健康診査未受診者を対象に訪問し、お子さんの発育・発達等の確認や相談をお受けしています。

※ 保健師または助産師が訪問します。

問合せ 保健予防課 保健予防係 ☎ 3880-5892 FAX 3880-5602
各保健センター等（P108.109参照）

NPOも「子育てパパ・ママ」の味方です

- 話を聞いてほしいけど・・・行政には相談しづらい
- 家に閉じこもりは「イヤ！」 ●友達をつくって話したい
- 交流したい ●何か新しく始めてみたい

そんな「子育てパパ・ママ」の味方となるNPOと「つながって」みませんか。

問合せ 協働・協創推進課 協働・協創推進担当
☎3880-5020 FAX 3880-5610

NPOを検索するための協働パートナーサイトはこちらから



赤ちゃんが生まれたら 全家庭を訪問します

足立区では、生後3か月までの乳児がいる全家庭を対象に「こんにちは赤ちゃん訪問事業」を実施しています。

訪問指導員（保健師・助産師）または、各保健センター等の地区担当保健師がお伺いして、健康相談や育児のアドバイスをを行います。



対象 生後3か月までの乳児

費用 無料

- ◎ 赤ちゃんの発育・発達状況やお母さんの健康相談！
- ◎ 栄養・生活環境・病気の予防についての相談や助言！
- ◎ 子育てに関する相談や地域の育児情報提供！

- 赤ちゃんが生まれたら、「母子健康手帳」に記込まれている「赤ちゃん訪問連絡票（出生通知票）」を、お早めに足立区役所保健予防課窓口へお出しになるか、ポストへ投函（郵送）してください。訪問日時については、訪問指導員が事前に連絡し調整させていただきます。なお、提出がない場合でも区から連絡させていただきます。
- お問い合わせは、各地域を担当する保健センター等（P108、109参照）まで。
- 訪問時に「あだち出産・子育て応援事業（P19）」の出産時ギフト申請書をお渡しています。
※ 他の自治体で同様のギフトを申請した場合は対象外。
- インターネットによる申請も可能です。

* 赤ちゃん訪問連絡票

足立区では、すべての赤ちゃんのお宅を訪問する「こんにちは赤ちゃん訪問」（無料）を実施しています。

赤ちゃんが生まれたら必ず足立区保健予防課窓口へお出しになるか、ポストに郵送（郵送）してください。なお、提出がない場合でも、こちらから連絡させていただきます。ご了承ください。

★各の二次元コードから、インターネットによる申請も可能です。

訪問連絡票	年	月	日	記入	
新	赤ちゃんの氏名 (姓・名)				
生	生年月日	年	月	日	
出	出生時の体重	グラム	出生時位	第 位	
産	氏名	生年月日	年	月	日
所	住所				
送	*日中、連絡のとれる電話番号を記入してください(昼間のみ)の月を要収。				
信	〒 送付先 () () ()				
用	*訪問指導員が郵便物等で上記住所と合う場合に記入してください				
票	訪問指導員住所	足立区(白毛)へ 年 月 日 印捺する予定			
現在印していること、心配なことを、希望することがありますか					

この連絡票の郵送には個人情報を保護するために、封入をお願いします。

足立区オンライン申請システム
「こんにちは赤ちゃん訪問」



妊娠や育児に役立つ情報

各保健センター等では、乳幼児期の発育・発達・育児に関する相談や教室を開催しています。

教室名	お知らせ方法	対象	内容
育児栄養相談 オンライン相談あり	広報 ホームページ	乳幼児	身長や体重の計測及び発育・発達・育児・お子さんの食事・歯や口のケア等専門職による個別相談。
健やか親子相談	チラシ等	乳幼児	住区センターの児童館等で開催。発育・発達・育児に関する相談を実施。手遊びや交流も実施。
マザーメンタルヘルス相談事業・産後育児ストレス相談	チラシ等	保護者	育児ストレス等についての保護者対象のグループワークや専門職の個別相談。
乳児アレルギー予防教室	広報等	アレルギーが心配な乳児の家族	こどものアレルギーに関する知識の普及・啓発を目的に専門医を招いて教室を実施。

※ 育児栄養相談（オンライン）は予約制です。オンライン相談の場合、身長や体重の計測はできません。

問合せ 各保健センター等（P108.109 参照）

母乳ケア施設一覧

「母乳がうまく出ない」「赤ちゃんが上手におっぱいを吸えない」「おっぱいが痛くてどうしよう」といった悩みの相談に応じます。

施設名称	住所	電話番号 FAX	受付時間等
ノア助産院	綾瀬2-11-4 第2フラワーコーポ1階	☎090-1619-9811	8:30~18:00
れいちゃん助産院 (池野玲子/堤式)	加平2-20-16 サンクレール208	☎090-1763-2801	出張専門・予約制 9:00~17:00 (不定休)
ひな助産院 (斉藤史香)	加平3-14-12	☎5697-5829 ☎090-1816-1749 FAX なし	母乳育児相談 9:00~16:00 出張出産介助(助産院・自宅分娩どちらも対応可能)
mammy 助産院 (桶谷式母乳育児相談室)	栗原3-1-4-505 エスポワール KIJIMA	☎090-5999-1181 FAX なし	外来日: 平日 9:00~17:00 休診日: 土曜午後、日曜、祝日
小澤助産所 (桶谷式)	千住寿町14-5	☎3870-2378 FAX 3870-2378	予約制
横川レディース クリニック (桶谷式母乳外来)	保木間1-22-15	☎3884-1241 FAX 3884-1660	予約制

足立区産後ケア

出産後、ホルモンの急激な変化により心身が不安定になりやすい時期に、「育児を手伝ってくれる人がいなくて不安」「赤ちゃんのお世話の仕方がわからない」「身体の疲れが取れない」等、産後ケアの利用を希望する方を対象に、お母さんの心身・育児サポートや育児相談が受けられます。詳しくは、保健予防課にお問い合わせください。

◆医療機関等（宿泊型・日帰り型）

【対象】 足立区に住民登録がある産後4か月未満のお母さんと赤ちゃん

【利用料金】 〈宿泊型〉

1泊2日 10,000円（食事代含む） 以後1日ごとに5,000円加算
多胎児の場合は、2人以降1人あたり1日2,000円加算（双子の場合：1日2,000円加算、三つ子の場合：1日4,000円加算）

〈日帰り型〉

2,500円（食事代含む）

多胎児の場合は、2人以降1人あたり500円加算

※ 住民税非課税世帯・生活保護受給世帯は、免除制度があります。

【利用期間】 累計7日まで

【利用方法】 保健予防課窓口またはインターネットで利用申請後、各施設へ予約



【実施施設】

施設名称	住所	宿泊	日帰り
綾瀬産後ケア	葛飾区小菅 4-8-10	○	○
スワンレディースクリニック	北区王子 4-27-7	○	×
東京かつしか赤十字母子医療センター	葛飾区新宿 3-7-1	○	×
東京リバーサイド病院	荒川区南千住 8-4-4	○	×
東都文京病院	文京区湯島 3-5-7	○	×
長門クリニック 新規	足立区中川 2-5-8	○	×
横川レディースクリニック	足立区保木間 1-22-15	○	×

◆NPO法人（日帰り型）

【対象】 足立区に住民登録がある産後1年未満のお母さんと赤ちゃん

【利用料金】 500円（昼食が必要な方は別途有料）

【利用方法】 ホームページから申込

【実施施設】 ① **新規** すこやかプラザ あだち（令和6年度中開始予定）※産後5か月未満まで
江北 5-14-1（未定）
② マタニティ&ベビーハウス Ohana
梅島 3-4-8 うめじま KSビル2階



問合せ

保健予防課 保健予防係 ☎ 3880-5892 FAX 3880-5602

不妊症・不育症 専門医療機関一覧（足立区内）

不妊症、不育症の原因として男性側の要因、女性側の要因、それぞれ考えられます。医療機関を受診する際は、夫婦揃って受診するようにしてください。

施設名	住所	電話番号 F A X	事前予約	実施可能項目							
				不妊相談	不育相談	人工授精	体外受精	子宮卵管造影	通気・通水検査	男性不妊	妊娠時の分娩対応
池上レディースクリニック	伊興 5-6-8	☎ 5838-0228 FAX なし	要	○	×	×	×	×	○	×	×
真島クリニック	関原 1-14-11	☎ 3849-4127 FAX 3880-8087	要	○	○	○	○	×	○	○	○
くすの木レディースクリニック北千住	千住 3-1 藤田ビル 2 階	☎ 6806-2500 FAX なし	要	○	×	×	×	×	○	×	×
東京北千住 ゆたかクリニック	千住 3-58-4	☎ 5284-8455 FAX なし	要	○	×	×	×	×	×	○	×
勝楽堂病院	千住柳町 5-1	☎ 3881-0137 FAX 3870-8720	-	○	○	○	×	○	×	×	×
白井医院	東和 2-12-18	☎ 3605-1677 FAX 3605-5114	要	○	○	○	○	○	○	○	×
長門クリニック	中川 2-5-8	☎ 3605-3131 FAX なし	要	○	×	×	×	×	○	×	○
アーク 米山クリニック	江北 4-29-5 KJメディカル モール江北 3 階	☎ 3853-3333 FAX なし	要	○	×	○	×	○	×	×	×
待木医院	西竹の塚 2-13-17	☎ 3899-3541 FAX なし	-	○	○	○	×	○	×	×	○
横川レディース クリニック	保木間 1-22-15	☎ 3884-1241 FAX 3884-1660	-	○	×	○	×	○	○	×	○

足立区特定不妊治療費助成

「東京都特定不妊治療費（先進医療）助成事業」（P25 参照）の承認決定を受けている方に対して、助成対象となった医療費への上乘せ助成を実施しています。

問合せ

保健予防課 保健予防係

☎ 3880-5892 FAX 3880-5602

※ 従来の「東京都特定不妊治療費助成事業」の承認決定を受けている方についても、上乘せ助成の対象となる場合があります。詳しくは、保健予防課にお問い合わせください。

東京都不妊検査等助成および特定不妊治療費（先進医療）助成

東京都では、不妊検査や治療を受ける夫婦の経済的負担を軽減するため、不妊検査、一般不妊治療および特定不妊治療（保険診療）と併せて実施した「先進医療」にかかる費用（※）の一部を助成しています。詳細は、東京都福祉局へ直接お問い合わせください。

※ 保険適用外の医療費。

問合せ

東京都福祉局 家庭支援課 母子医療助成担当
☎ 5320-4362

東京都不育症検査助成

東京都では、検査により不育症のリスク因子を特定し、適切な治療及び出産につなげることができるよう、不育症検査に係る費用の一部を助成しています。詳細は、東京都福祉局へ直接お問い合わせください。

問合せ

東京都福祉局 家庭支援課 母子医療助成担当
☎ 5320-4362

コラム

知ってる!?不育症

妊娠するけれども、流産・死産や新生児死亡などを繰り返して、結果的に子どもを持っていない場合を不育症と呼びます。不育症は、子宮形態異常や甲状腺異常、ストレスなどが要因となることがあります。妊娠前から知識を得て、妊娠初期から流産を予防することが重要です。適切な治療のためにも、専門医療機関の受診をおすすめします。

不育症に関しては下記の情報をご覧ください。

足立区のホームページ

URL <https://www.city.adachi.tokyo.jp/hoken/fukushi-kenko/kenko/jose-adachifunin.html>

東京都不妊・不育ホットライン

☎6407-8270（毎週火曜日 10時～19時 毎月1回土曜日 10時～16時／
祝日、年末年始を除く） TELのみ

※ 土曜日の開設日は下記東京都HPでご確認ください。

https://www.fukushi.metro.tokyo.lg.jp/kodomo/sodan/h_soudan.html



コラム

色覚の多様性

生まれつき色の見え方が多くの人と少し違う人がいます。赤と緑でも、明るさや濃さ、背景の色によっては似た色に見える場合があります。本人も周囲の人も気づかない場合がありますが、気になることがあれば眼科医に相談してください。

（参考：公益社団法人 日本眼科医会「色の見え方」）

「卵子凍結」及び「凍結卵子を使用した生殖補助医療」の費用助成

東京都では、子供を産み育てたいと望んでいるものの、様々な事情によりすぐには難しい方を対象とした「卵子凍結」及び「凍結卵子を使用した生殖補助医療」に係る費用の一部を助成しています。詳細は、東京都福祉局へ直接お問い合わせください。

問合せ

東京都福祉局 家庭支援課 母子医療助成担当

☎ 5320-4362



低所得妊婦を対象とした初回産科受診費用助成

国内医療機関等において実施する最初の妊娠判定に要する診察、尿検査及び超音波検査費用の一部を助成します。詳しくは、保健予防課にお問い合わせください。

問合せ

保健予防課 保健予防係

☎ 3880-5892 FAX 3880-5602



コラム

パパ・ママ眠れていますか？

妊娠・出産は、家族全員にとっての大きな変化です。

女性は急激なホルモンバランスの変化から、こころや身体の調子を崩すことがあります。産後は体調が回復するまで、周囲の家事・育児等のサポートが必要です。

また、パートナーや身近なご家族も子どもが生まれることで、仕事に加え、家事・育児などの負担が増えて過労になったり、プレッシャーを抱えてこころのバランスを崩すことがあります。

妊娠・出産を機に、ご家族の健康に目を向け合いましょう。



- 疲れているのに2週間以上眠れない
(寝つきが悪い、夜中に目が覚める、朝早く目が覚める)
- 食欲がない
- 漠然とした不安・イライラを感じる
- すぐ涙ぐむ
- 気力・集中力の低下

自分や家族に目を向けて…
こんなことはありませんか？



もしかしたらそれは「うつ」のサインかも…

zz

一人で悩まず、最寄りの保健センター等(P108.109参照)に相談を。

■ よりそいホットライン(あらゆる相談) 0120-279-338 24時間(年中無休)

■ こころといのちのほっとライン 0570-087478 正午～翌朝5時30分(年中無休)



コラム

「もし、あなたが子育てに悩むおとぎ話のプリンセスだったら」

もしプリ

東京都と東京医科歯科大学による子育て環境診断・スキル向上サイトです。子育ての環境をおとぎ話のプリンセスに例えて診断してくれます。子育てのヒントがきっと見つかります。



コラム

イマドキのまごそでて、こうだったんだ!

祖父母世代と親世代の子育てに対する世代間の違いや、現在の育児方法について理解を深め、孫や親世代と心地よい関係を築いていくための一冊です。

【配布場所】 ■子ども政策課

問合せ 【子ども政策課 子育て応援係】

☎ 3880-0719

FAX 3880-5641



ファーストバースデーサポート

1歳時にお送りする子育てに関するアンケートに1歳2か月になる月の末日までに回答した方へ、子育て支援の情報と育児パッケージとして「こども商品券」をお送りします（第1子：60,000円分、第2子：70,000円分、第3子以降：80,000円分）。

問合せ 保健予防課 保健予防係 ☎ 3880-5892 FAX 3880-5602

※ 令和5年4月以降に生まれたお子さまを対象とした金額。

多胎児家庭移動支援

多胎のお子さんが0歳・1歳・2歳時に、タクシー利用が可能な「こども商品券」を24,000円分お送りし、母子保健事業利用時の移動を支援します。なお、こども商品券は各年齢につき1回のお渡しとなります。

※ 各年齢ごとに、区の保健師等と子育てに関する面接を受けていただく必要があります。

問合せ 保健予防課 保健予防係 ☎ 3880-5892 FAX 3880-5602

東京都事業 子育て応援とうきょうパスポート

ステッカーが貼ってある協賛店でパスポートを提示すると、割引や優待サービスが受けられます。協賛店は、「とうきょう子育てスイッチ」サイトより検索できます。パスポートは、全国の協賛店でも利用できます。

【対象】 東京都在住の18歳（※）未満のお子さん又は妊娠中の方がいる世帯
※ 18歳に達した最初の3月31日を迎えるまで。

【種類】 デジタルと紙

※ デジタルパスポートは子育てスイッチサイトより入手できます。

【配布場所】 子ども政策課、戸籍住民課、保健予防課、各保健センター、区民事務所（中央本町区民事務所を除く）、保育・入園課、私立保育園課、幼稚園・地域保育課、こども支援センターげんき

問合せ 東京都福祉局 子供・子育て支援部 企画課

☎ 5320-4115 FAX 5388-1406

足立区子ども政策課 子ども施策推進担当

☎ 3880-5266 FAX 3880-5641



子育てスイッチ



このステッカーが目印!

子育ての先輩に話を聞いてもらいませんか？

(きかせて子育て訪問事業)

出産や子育てに不安のある方で、周りに気軽に相談できる人がいなくて困っている人はいませんか？子育て経験等のあるサポーターが子育ての不安や悩みをお聴きします。

【対象】 妊娠している方、未就学児の保護者 【利用料金】 無料

【支援内容】 傾聴および子育てサロンへの同行。次のような時にご利用ください。

- ★話相手がなくてさみしい
 - ★家にこもりがち
 - ★初めての妊娠・子育てで不安
 - ★子育てサロンに行くのは緊張する
- ※ ベビーシッターや家事代行などのサービスは行いません。

問合せ

子ども政策課 子育て応援係
☎ 3880-0719 FAX 3880-5641



コラム

子育てのモヤモヤきかせて！

きかせて子育て訪問事業では、子育てのちょっとした悩みやグチをお聴きしています。電話もしくは足立区公式ホームページから申込できます。ぜひお気軽にご利用ください。

【実際に利用したママの感想】

- ◆ちょっとした不安な事や、とにかく聴いて欲しい、話したいことをゆっくりきいてもらえた幸せな時間。
- ◆ママ友や家族とかには話せないこともあるので、知らない大人に話すだけで心強かった。
- ◆初めは話す内容を整理して考えないといけなと思っていただけど、だんだん何も考えずたわいもない話をしているだけなのにスッキリしました。

「きかせて子育て訪問事業」で検索！

コラム

今こそ、卒煙にチャレンジしませんか？

たばこの煙は、たばこを吸う人だけでなく、周囲の人の生命および健康にも悪影響を及ぼすことが明らかとなっています。とりわけ子どもに対しては、受動喫煙による健康への影響が大きく、赤ちゃん自らが煙を避けることもできません。大切な新しい命のために、卒煙してみませんか？



子どもの健康を守る卒煙チャレンジ支援事業

18歳未満の子どもと同居する保護者、もしくは妊婦およびその同居するパートナーを対象に、健康保険が適用される禁煙治療の自己負担分を助成(上限2万円)します。詳しくは、区ホームページをご覧ください。

喫煙による子どもへの影響

妊娠中

流産 早産 死産
低出生体重児
など

産後

喘息 気管支炎
乳幼児突然死症候群
※両親ともに喫煙している場合、さらにリスクが高まります
たばこの誤飲による急性ニコチン中毒
※ 子どもの誤飲事故は、たばこが一番多いことが報告されています。

授乳中

母乳中のニコチンの取り込み

オンライン申請も受付中。
詳細やお申込はこちらから



健康診査を受けましょう

健康診査の対象月年齢に達して、まだ受けていないときは、各保健センター等へお問い合わせください。

健康診査名	通知方法	実施場所	対象月年齢
3～4か月児健康診査	3～4か月になる月に通知を送付	各保健センター等	3か月前日から 5か月前々日まで
6か月児・9か月児健康診査	3～4か月児健康診査を受診した際に受診票を配付	都内委託医療機関	(6か月児) 6か月前日から8か月前々日まで (9か月児) 9か月前日から11か月前々日まで
1歳6か月児健康診査(内科・歯科)	1歳6か月前後に通知を送付	(内科) 区内委託医療機関 (歯科) 各保健センター等	1歳6か月前日から 1歳8か月前々日まで (歯科は1歳6か月前日から 2歳前々日まで)
3歳児健康診査	3歳になる月から翌月に通知を送付	各保健センター等	3歳前日から 4歳前々日まで

- ※ 上記の健康診査で詳しい検査等が必要になった場合は、経過観察健診等をご案内します。
 ※ 3歳児健康診査では、弱視の早期発見・早期治療のためにスポットビジョンスクリーナーを用いた視覚検査を実施しています。

問合せ 各保健センター等 (P108.109 参照)

コラム

お子さんの目の健康を守りましょう

乳幼児期は視力が発達する重要な時期です。テレビやスマホなど平面の画面を見る時間が長くと、視力の発達を妨げてしまいます。テレビやDVD・スマホ・タブレットの利用は、2歳まではなるべく控え、2歳以降は1日につき合計2時間までを目安にしましょう。また、使う場所や時間などについて、家族みんなでルールを作りましょう。(参考:公益社団法人 日本小児科医会「見直しましょう メディア漬け」)

歯と口の健診・相談

各保健センター等では、歯科健診や相談事業を実施しています。

事業名称	お知らせ方法	対象	内容
親子はじめては歯科健診「こんにち歯ひろば」	9か月になる月に通知を送付	9か月～1歳2か月児と保護者	・親子歯科健診 ・個別の歯みがき体験 ・むし歯予防のポイントなど
2歳児歯っぴいパーク	1歳6か月児歯科健診で案内	2歳児と保護者	・フッ素入り歯みがき剤の使い方 ・歯みがき相談 ・ぶくぶくうがいの練習など

問合せ 各保健センター等 (P108.109 参照)

予防接種を受けましょう

定期接種

妊娠・出産

種類	通知方法	回数	法定接種年齢	接種場所	
ロタウイルス	2 か月になる月の月初に 予診票を送付	ロタリックス 2 回	生後 6 週から 24 週まで	23 区内の 指定医療 機関	
		ロタテック 3 回	生後 6 週から 32 週まで		
小児用肺炎球菌		4 回	2 か月の前日から 5 歳の 前日まで		
B 型肝炎		3 回	1 歳の誕生日の前日まで		
五種混合 (DPT-IPV-Hib)		4 回	2 か月の前日から 7 歳 6 か月の前日まで		
BCG		5 か月になる月の月初に 予診票を送付	1 回		1 歳の誕生日の前日まで
麻しん風しん(MR) 混合 1 期		1 歳になる月の月初に予 診票を送付 (★1)	1 回		1 歳の誕生日の前日から 2 歳の誕生日の前日まで
水痘			2 回		1 歳の誕生日の前日から 3 歳の誕生日の前日まで
日本脳炎 1 期		3 歳になる月の翌月の 月初に予診票を送付	3 回		6 か月の前日から 7 歳 6 か月の前日まで
麻しん風しん(MR) 混合 2 期	5 歳～7 歳未満で小学校 入学 1 年前 4 月初に 予診票を送付	1 回	5 歳～7 歳未満 (幼稚園 等の年長児) で小学校入 学前の 1 年間		

※ ロタウイルスワクチンは、ロタリックス (1 価) かロタテック (5 価) のいずれかを接種
します。1 回目は生後 14 週 6 日までに接種してください。

※ 出産を伴う里帰り等のために 23 区の指定医療機関以外で定期接種を行う方は、35 ページ
をご確認ください。

任意接種

種類	通知方法	回数	助成金額	対象年齢	接種場所
小児インフル エンザ NEW	9 月末までに予診 票を送付	12 歳以下 2 回 13 歳以上 1 回	2,000 円/回 助成	6 か月の前日から高校 3 年生相当まで	足立区内 の指定 医療機関
おたふくかぜ	1 歳になる月の月 初に予診票を送付 (★1 に同封)	1 回	4,000 円助成	1 歳の誕生日の前日から 2 歳の誕生日の前日まで	
麻しん風しん (MR) 混合 任意公費	事前に区に申請す ることで予診票を 発行	1 回 または 2 回	全額助成	2 歳以上 18 歳以下 ※ 定期予防接種の混合 2 期の対象者を除く	

※ 予診票申請はオンライン・郵送・窓口で受け付け。

問合せ

保健予防課 予防接種係 ☎ 3880-5094 FAX 3880-5602
各保健センター等 (P108, 109 参照)



オンライン申請

足立区あんしん子育てナビ

妊娠や育児に役立つ情報をメールでお知らせします

足立区
あんしん子育てナビ



<https://adachi.city-hc.jp>

妊娠・
出産

これで安心♪ 予防接種ナビ



お子さん一人ひとりに合わせた予防接種スケジュールをメールでお知らせします。

ご利用いただくことで、保護者の方のスケジュール管理の負担を軽減し、接種忘れも防ぐことができます。スマートフォン、携帯電話、パソコンからご登録いただけます。

「足立区あんしん子育てナビ」システムから妊娠中は出産予定日、出産後はお子さんの生年月日等を登録してください。

※ 個人が特定されるような情報（実氏名等）は登録に必要ありません。また、利用にあたっての基本料は無料ですが、データ通信料は利用者負担となります。

問合せ 保健予防課 予防接種係 ☎ 3880-5094 FAX 3880-5602

すこやか赤ちゃんメール



妊娠週数、お子さんの月齢等に合わせた妊娠や育児に役立つ情報をメールで配信します。

問合せ 保健予防課 予防接種係 ☎ 3880-5094 FAX 3880-5602

新米ママパパの子育てブログ



お子さんの成長にともなう子育ての悩みと対処法などを、お子さんの月齢に合わせたメールで配信します。

問合せ こども家庭相談室 こども家庭相談課
☎ 3852-3535 FAX 3889-3400

成長グラフ・成長記録・健診（妊婦・乳幼児）記録機能

妊娠期はお母さんの体重、出産後はお子さんの身長・体重を登録することで、成長グラフを自動で作成します。

お子さんの健診データや写真の記録も可能となっており、これらの機能を利用するとお子さんの発育状態をひと目で把握することができ、病気の早期発見にもつながります。

お子さんの写真も掲載できます。

問合せ 保健予防課 予防接種係 ☎ 3880-5094 FAX 3880-5602

離乳食のすすめ方のめやす

首のすわりがしっかりしている。支えてあげると座れる。食べものに興味を示す。
赤ちゃんのこんなサインを感じたら、そろそろ離乳食をはじめましょう。

離乳初期(5~6か月頃)

母乳やミルク以外の食べ物に慣れさせましょう。



●食べ方の目安

1日1回つぶしがゆ
1さじから始める。

【かたさ】 やわらかなとろとろ状から
ベタベタ状へ
(ポターージュ状からヨーグルト状)。

【食 材】 おかゆ、野菜、豆腐、白身魚、卵黄
など。

離乳中期(7~8か月頃)

いろいろな味や舌触りを楽しめるよう
食品の種類を増やしましょう。



●食べ方の目安

1日2回食で食事の
リズムをつけていく。

【かたさ】 つまむと簡単につぶれる
やわらかさ(豆腐くらい)。

【食 材】 卵黄から全卵へ、鶏ささみ、赤身魚
なども、様子を見ながらチャレンジ
しましょう。



離乳初期 離乳中期 は野菜の味に親しもう!

根菜類(人参・大根・かぶなど)

皮をむいて大きめに切り、やわらかく茹でる。



葉菜類(ほうれん草・小松菜・キャベツなど)

葉先の柔らかい部分を熱湯でやわらかく茹でてから水にさらし
縦横に包丁で細かく刻む。



離乳初期は、裏ごしし、
水分を足してなめらかに
仕上げる。



離乳中期は、舌と上あごで
つぶせるかたさにする。根
菜類はフォークでつぶし、葉
菜類はとろみをつける。

教室名	お知らせ方法	対象	内容
にこにこ離乳食	3~4か月児健診・ ホームページ・チラシ	7~8か月児 の保護者	・離乳中期の進め方 ・食材と目安量 ・調理のポイント(かたさ、味付け)



**はちみつは
1歳まで
使用しない!!**

はちみつに含まれている菌により、まれに重篤な症状を起こして乳
児ボツリヌス症となり、死亡する場合があります。はちみつは消化機能
が発達し、腸内環境が整う満1歳までは使わないでください。

1歳頃は食べむらが出始めますが、その日の気分や調理法で好みは変わります。無理強いしない程度に繰り返し体験させてあげましょう。また、味付けはまだうす味です。1歳のお誕生日を過ぎてても大人の1/3～1/2程度の味付けを目安にしましょう。

離乳後期(9～11か月頃)

前歯で噛み切り、歯ぐきでつぶす練習をしましょう。



●**食べ方の目安**
食事のリズムを大切に、1日3回食へ。

【**かたさ**】 つまんでみて、少し力を入れるとつぶれるくらい(バナナくらい)。

【**食 材**】 赤身肉、レバーなども、様子を見ながら加えていきましょう。

離乳完了期(12～18か月頃)

エネルギーや栄養素のほとんどを食事からとれるようになる時期です。



●**食べ方の目安**
1日3回の食事と生活リズムを整える。

【**かたさ**】 手づかみで食べられ、歯ぐきで噛みつぶせるくらい(肉だんごくらい)。

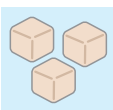
【**食 材**】 様々な食材にチャレンジしましょう(味の濃いもの、刺身などの生ものは避けましょう)。



1歳頃は野菜の味、食感を体験しよう!

根菜類 手づかみ食べの練習にピッタリ。月齢に合わせた大きさに切り、やわらかく茹でる。

葉菜類 ペラペラしているので食べにくい野菜。特に生の葉菜類は食べにくいので、しっかり噛めるようになるまでは加熱して刻む。



離乳後期は、歯ぐきでつぶせるかたさにする。
根菜類は1cmの角切りにし、葉菜類は刻んで必要に応じてとろみをつける。



離乳完了期は、前歯でかじりとれる大きさにする。スティックや半月切りがオススメ!

教室名	お知らせ方法	対象	内容
1歳ごろの栄養教室	広報ホームページ チラシ	11か月以上児の保護者	・離乳完了期から幼児食への進め方 ・調理のポイント(大きさ、味)と目安量 ・レシピ紹介

離乳食のすすめ方の詳しい内容・解説付き動画はこちらから→



離乳食・幼児食に関するご相談や、教室に関するお問合せ

各保健センター等(P108.109参照)
教室の実施状況については、足立区ホームページをご確認ください。

つくってみよう! 包丁いらすのかんたん離乳食

ご家庭にある食材を使って、包丁いらずで簡単に作れる離乳食を紹介します。
保健センターでは離乳食教室等を開催していますので、ぜひご参加ください（P32.33参照）。

離乳中期（7～8か月頃）から 冷凍かぼちゃのミルク煮

冷凍野菜を活用し、電子レンジでチンするだけの簡単離乳食です。さつまいもなどでアレンジもできます。

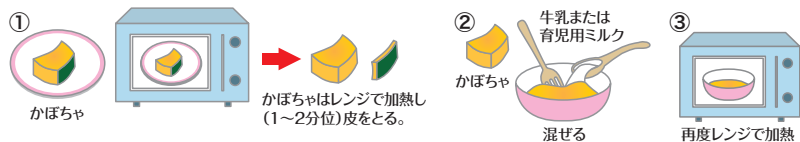


【材 料】1人分

冷凍かぼちゃ……………1かけ
牛乳または育児用ミルク……………大さじ1

【作り方】

- ① 冷凍かぼちゃを電子レンジで1～2分加熱（600ワット）して皮をとる。
 - ② ①のかぼちゃをフォークでつぶし、牛乳を加える。
 - ③ ②にラップをして電子レンジで再度30秒位加熱する。
- ※牛乳は、少量なら7か月頃から加熱して離乳食に使用できます。



離乳完了期（12か月頃）から ベジタブルエッグ

自分で食べたい意欲が育つ時期です。カラフルな色合いとチーズの風味が食欲をそそります。



【材 料】1人分

卵……………1/2個
ミックスベジタブル……………大さじ1
スライスチーズ……………1/2枚
サラダ油……………少々

【作り方】

- ① 卵を溶き、ミックスベジタブル、スライスチーズをちぎりながら加え、よく混ぜる。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、①を流し入れフライパンをかたむけて卵を寄せるように焼いて、しっかり火を通し、食べやすく切る。



ふわふわの卵焼きに食感の違う野菜を入れることで、噛む練習にもなるおかずです。ミックスベジタブルの代わりに、茹でたほうれん草やブロッコリーを加えてもおいしいです！

＞ 出産育児に関する支援

出産費用の助成

足立福祉事務所 各福祉課 P106.107 参照

入院して分娩する必要があるにもかかわらず、経済的にその費用を支払うことが困難な妊産婦を対象に、事前申請でその費用の一部を助成する「入院助産制度」があります。利用には条件があります。詳しくは、各福祉課へお問い合わせください。

妊産婦

所得制限あり

里帰り出産等での妊婦健康診査費用及び新生児聴覚検査費用助成

保健予防課 保健予防係 ☎3880-5892 FAX 3880-5602

足立区にお住まいの方が里帰り出産や都外医療機関・助産所などでの出産のため、区が交付する妊婦健康診査受診票、妊婦超音波検査受診票、妊婦子宮頸がん検診受診票及び新生児聴覚検査受診票を使えなかった場合、各種健康診査・検査に要した費用の一部を助成します。詳しくは、保健予防課にお問い合わせください。

妊産婦

所得制限なし

里帰り出産等による予防接種の費用助成

保健予防課 予防接種係 ☎3880-5094 FAX 3880-5602

足立区にお住まいの方が、里帰り等のために23区の指定医療機関以外でお子さんの予防接種（定期接種）を行う場合、予防接種に要した費用の一部を助成します。助成には接種前に区への申請が必要です。詳しくは、保健予防課にお問い合わせください。

子ども

所得制限なし

多胎妊娠に伴う妊婦健康診査費用助成

保健予防課 保健予防係 ☎3880-5892 FAX 3880-5602

足立区にお住まいの方が、多胎（2子以上）妊娠をされ、助成回数14回を超えて妊婦健康診査をお受けになった場合、その費用の一部を助成します。

妊産婦

所得制限なし

医療費助成

妊娠高血圧症候群等の医療費助成

保健予防課 保健予防係 ☎3880-5892 FAX 3880-5602

妊娠高血圧症候群、糖尿病、貧血、産科出血、心疾患のため入院医療を必要とする妊産婦で、前年の世帯の総所得税額が30,000円以下の場合や、医師により26日以上入院治療が必要と認められた場合など一定条件を満たした場合、医療費の一部を助成します。詳しくは、保健予防課または住所地の各保健センター等にお問い合わせください（入院日数が26日未満の場合は、所得制限あり）。

妊産婦

一部所得制限あり

子ども医療費助成

親子支援課 子ども医療費給付係 ☎ 3880-5923 FAX 3880-5573

【対象】 18歳になった日（誕生日の前日）以降の最初の3月末までの足立区に住所を有するお子さんを養育している方に対し、お子さんにかかる医療費のうち保険診療の自己負担額（入院時の食事療養費標準負担額をのぞく）を助成します。

【申請場所】 親子支援課 子ども医療費給付係、足立福祉事務所（P106.107参照）
※ お子さんの住所地が足立区外の場合は各住所地の市区町村役場にお問い合わせください

子ども

所得制限なし

未熟児養育医療の給付

保健予防課 保健予防係 ☎ 3880-5892 FAX 3880-5602

出生時体重が2,000g以下や、強度のチアノーゼ等一定の症状のあるお子さんで指定養育医療機関の医師が入院養育の必要を認めた場合には、医療費および食事療養費の給付が受けられます。

この給付が受けられるのは、指定養育医療機関に限られています。できるだけ早めにお問い合わせください（保護者の所得により保護者負担金があります）。

子ども

保護者の所得により負担金あり

小児慢性特定疾病についての助成

保健予防課 保健予防係 ☎ 3880-5892 FAX 3880-5602

原則18歳未満で小児慢性特定疾病（悪性新生物（がん）・慢性腎疾患・慢性呼吸器疾患・慢性心疾患・内分泌疾患・膠原病・糖尿病・先天性代謝異常症・血液疾患・免疫疾患・神経および筋疾患・慢性消化器疾患・染色体又は遺伝子に変化を伴う症候群・皮膚疾患・骨系統疾患・脈管系疾患）に該当する場合は、医療費および入院時の食事療養費の一部の助成制度があります（保護者の所得により自己負担金が変わります）。

子ども

保護者の所得により負担金あり

育成医療

中央本町地域・保健総合支援課 ☎ 3880-5358 FAX 3880-6998

身体に機能障がいがある、または放置すると将来障がいを残すと認められる18歳未満の児童に対し、手術などで確実に治療効果が期待できる場合に、身体障がいの改善に要する医療費や補装具代の一部が支給されます（入院時の食事療養費標準負担分をのぞく）。

子ども

所得制限あり

小児精神病医療費助成

中央本町地域・保健総合支援課 精神保健係
☎ 3880-5357 FAX 3880-6998

精神科病院または精神科病床で入院治療している18歳未満の方は、都から医療費の自己負担分の助成を受けられます（入院時の食事療養費標準負担分をのぞく）。

子ども

所得制限なし

児童手当 親子支援課 児童手当係 ☎ 3880-6492 FAX 3880-5573

【対象】 15歳になった日（誕生日の前日）以降の最初の3月末までの日本国内に住所を有するお子さんを養育している方に支給します（お子さんの年齢や保護者の所得により支給額が異なる場合や支給されない場合があります）。

※ R6年10月分以降制度改正予定。詳細は広報、HP掲載予定。

【申請場所】 親子支援課 児童手当係、足立福祉事務所（P106.107参照）

※ 公務員の方は勤務先へ申請してください。養育者の住所地が足立区外の場合は各住所地の市区町村役場へ申請してください。

子ども

所得制限あり

免除・軽減制度

産前産後期間の国民年金保険料免除制度（免除するためには届出が必要です）

高齢医療・年金課 国民年金係 ☎ 3880-5843 FAX 3880-5981

日本年金機構 足立年金事務所 ☎ 3604-0111 FAX 3602-4449

届出をすると、産前産後期間の保険料免除期間は、保険料を納付したもとして将来の老齢基礎年金の受給額に反映されます。



【対象】 平成31年2月1日以降に出産された国民年金第1号被保険者の方

※ 妊娠85日以上の出産（死産、流産、早産及び人工中絶を含む）が対象。

【免除内容】 単胎妊娠：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

多胎妊娠：出産予定日または出産日が属する月の3か月前から最大6か月間

【届出方法】 出産予定日の6か月前から、出産後はいつでも可。郵送でも手続き可。

母子健康手帳など、妊娠（出産）の事実が確認できる書類が必要。

産前産後期間の国民健康保険料免除制度（令和6年1月1日開始）

国民健康保険課 資格賦課担当 ☎ 3880-5240 FAX 3880-5618

【対象】 令和5年11月1日以降に出産予定または出産をした国民健康保険に加入している方

※ 妊娠85日以上の出産（死産、流産、早産及び人工中絶も含む）が対象。

【免除内容】 産前産後期間の保険料（所得割額と均等割額）を免除

・単胎妊娠の方…出産予定月または出産月の前月から4か月分

・多胎妊娠の方…出産予定月または出産月の3か月前から6か月分

※ 令和5年度分においては、産前産後期間のうち令和6年1月以降の期間分だけ保険料が免除されます。



【届出期間】 出産予定日の6か月前から、出産後も届出可能

【必要書類】 ①届出書 ②妊娠（出産）の事実が確認できる書類（母子健康手帳など）

【届出方法】 窓口または郵送

妊産婦

未就学児の国民健康保険料均等割額軽減制度

国民健康保険課 資格賦課担当 ☎ 3880-5240 FAX 3880-5618

【対象】 国民健康保険に加入している未就学児

【軽減内容】 均等割額の5割を軽減

【申請】 不要



子ども

ひとり親家庭への支援

豆の木相談室（ひとり親家庭支援員による相談受付）



親子支援課 事業係 ☎ 3880-5932 FAX 3880-5573

ひとり親家庭支援員が日々の不安や悩みをお伺いします。また、養育費に関する相談（取り決め方法や公正証書等作成費用・養育費保証契約初回保証料の補助など）も受け付けています。

【対象】 ひとり親家庭の方、養育者の方、離婚を考えている方

【相談方法】 ・親子支援課窓口または電話（予約優先）

・区ホームページ相談専用フォーム

・オンライン相談（事前予約制）

【相談日・時間】 平日／午前9時から午後4時



ひとり親家庭等の親の就労と自立を支援



親子支援課 事業係 ☎ 3880-5932 FAX 3880-5573

ひとり親家庭等の親を対象に資格取得の支援、ハローワークと連携した就労の支援、学びなおしの支援を行っています。また、窓口では、就職や転職、資格の取得に関する制度や事業をまとめた冊子を配布しています。

区ホームページからダウンロードや閲覧もできます。



ひとり親家庭の暮らしに役立つスマートフォン向け「応援アプリ」



親子支援課 事業係 ☎ 3880-5932 FAX 3880-5573

ひとり親家庭の方向けの支援制度（助成、貸付、子育て等）や区内の施設（地域学習センター、子育てサロン等）を検索できるほか、豆の木メールで配信しているイベント・講座開催情報などを掲載しています。



ひとり親家庭応援メールマガジン「豆の木メール」



親子支援課 事業係 ☎ 3880-5932 FAX 3880-5573

ひとり親家庭の方向けの手当や就職・転職に関するお知らせのほか、親子で楽しめるイベント情報など様々なお知らせを定期的にメールで配信しています。



ひとり親家庭応援「サロン豆の木」



親子支援課 事業係 ☎ 3880-5932 FAX 3880-5573

ひとり親家庭の方同士が、仕事、生活、子育て等の悩みの相談、情報交換をする場です。定期的開催しており、毎回様々なイベントや講座を行います。



ひとり親家庭の暮らしに役立つ応援ブック



親子支援課 事業係 ☎ 3880-5932 FAX 3880-5573

ひとり親家庭の皆さんのライフスタイルに応じて利用できる制度（助成、貸付、子育て、住まい、相談窓口等）を掲載しています。窓口での配布のほか、区ホームページからダウンロードや閲覧もできます。



ひとり親家庭応援のシンボル！「豆の木」

童話「ジャックと豆の木」で豆の木が空に向かって大きく伸びていくように、実施する支援事業がひとり親家庭の皆さんの力になるよう、願いをこめています。対象事業の案内には、このロゴを掲載しています。

手 当

児童扶養手当

親子支援課 ひとり親手当・医療係 ☎ 3880-5883 FAX 3880-5573

ひとり親世帯等（父または母が重度障がい者の場合を含む）で、お子さんを養育している方に支給します。手当の支給は、お子さんが18歳になった日（誕生日の前日）以降の最初の3月分、中度以上の障がいのあるお子さんは20歳の誕生日の前日の属する月までです。

所得制限あり

児童育成手当（育成手当）

親子支援課 ひとり親手当・医療係 ☎ 3880-5883 FAX 3880-5573

ひとり親世帯等（父または母が重度障がい者の場合を含む）で、お子さんを養育している方に支給します。手当の支給は、お子さんが18歳になった日（誕生日の前日）以降の最初の3月分までです。

所得制限あり

医療費助成

ひとり親家庭等医療費助成

親子支援課 ひとり親手当・医療係 ☎ 3880-5883 FAX 3880-5573

ひとり親世帯等（父または母が重度障がい者の場合を含む）で、お子さんとそのお子さんを養育している方を対象に保険診療の自己負担分（全部または一部）を助成します。医療費の助成は、お子さんが18歳になった日（誕生日の前日）以降の最初の3月末、中度以上の障がいのあるお子さんは20歳の誕生日の前日までです。

所得制限あり

障がいのあるお子さんへの支援

手当

児童育成手当（障害手当）

親子支援課 ひとり親手当・医療係 ☎ 3880-5883 FAX 3880-5573

身体障害者手帳 1～2 級程度、愛の手帳 1～3 度程度、脳性マヒまたは進行性筋萎縮症いずれかの障がいの状態にある 20 歳未満のお子さんを養育している方に支給します。

所得制限あり

特別児童扶養手当

親子支援課 ひとり親手当・医療係 ☎ 3880-5883 FAX 3880-5573

身体障害者手帳 1～3 級程度（4 級の一部を含む）、または愛の手帳 1～3 度程度の障がいの状態にある 20 歳未満のお子さんを養育している方に支給します。（上記と同程度の疾病もしくは身体又は精神の障がいも対象）。

所得制限あり

あだちスポーツコンシェルジュ

あだちスポーツコンシェルジュは、お子さんの障がい状況に応じて、地域で参加できる運動・スポーツ活動をご案内します。そのほか、スポーツ施設等で行われる広場・教室事業の見学や体験会への立会いなど、運動・スポーツ活動をお手伝いします。

面接相談は平日午前 9 時から午後 5 時（予約制）

問合せ

スポーツ振興課 スポーツコンシェルジュ担当
☎ 3880-6205 FAX 3880-6028



足立保健所の子育て自主グループ

自主グループとは、子育てや健康づくりに関して同じ目的を持つ区民の方々が定期的に集まり、自主運営している会です。参加希望される場合は各保健センター等へお問い合わせください。

※ 感染症拡大状況等により、内容の変更や開催中止となる場合があります。

①江北保健センター

☎ 3896-4011 FAX 3856-5529

グループ名	活動内容
乳児広場	0歳児の親子が集まり、情報交換やテーマにそって交流します。
双子の会	多胎児の育児に関する情報交換、親子の交流、学習などを行っています。

②千住保健センター

☎ 3888-4278 FAX 3888-5396

グループ名	活動内容
おっぱいの会	母乳で育てたいと思っている妊婦さん、お母さんたちの交流の場です。
たまごっちの会	病気や障がいを持つお子さんと親の集まりです。情報交換や交流を行っています。
ベビーゴジラ	多胎児の親子の集まりです。情報交換や交流を行っています。多胎児を妊娠中の方も参加できます。

③竹の塚保健センター

☎3855-5082 FAX 3855-5089

グループ名	活動内容
すみれの会	ダウン症のお子さんと親の会です。心配事の相談や、情報交換を含めた交流を行っています。
双子の会	双子・三つ子の親子および出産予定の妊婦さんが集まり、情報交換を行い交流を図ります。
母乳育児の会	おっぱいで育てたいと思うお母さんたちの交流の場です。おおむね生後6か月まで利用できます。

④中央本町地域・保健総合支援課

☎ 3880-5352 FAX 3880-6998

グループ名	活動内容
子育てひろば	赤ちゃんとその保護者、妊婦さんたちの交流の場です。学習会やボランティアによる読み語り、季節の行事も行っています。
双子の会	多胎児の育児に関する情報交換、親子の交流、学習などを行っています。

⑤東部保健センター

☎ 3606-4171 FAX 5697-6561

グループ名	活動内容
ぼかぼかの会 にこにこママの会	多胎児とその親が集まり、情報交換や交流などを行っています。多胎児を妊娠中の方も参加できます。

⑥全区

☎ /FAX 各保健センター等 (P108. 109 参照)

グループ名	活動内容
保健センター 健やか親子相談	生後1歳までの保護者を対象に保健センター等で、保健師・助産師による個別相談、グループワーク、身体計測等の機会を通じて保護者の育児不安を軽減し、健やかに子育てができるよう支援しています。ファミリー学級を受講した方々も集まり、情報交換、交流の場としています。
住区センター 健やか親子相談	生後1歳までの保護者を対象に住区センター等で、子育ての悩みや不安についての個別相談、グループワーク、体重測定等の機会を通じて、子育てを支援しています。