

## 出産・育児に関する事業等のご案内

板橋区では、妊婦・産婦さんとご家族が安心して赤ちゃんを迎え、子育てができるように、区内5か所の健康福祉センターでお住まいの担当保健師等がご相談をお受けしています。お気軽にご利用ください。

### \* 妊娠したら \*

#### 妊婦面接

妊娠届を提出しおやこ健康手帳(母子健康手帳)を受け取った後、まだ妊婦面接を受けていない方は、体調やご都合の良い時にぜひ妊婦面接をお受けください。育児パッケージのプレゼントもあります。

##### 【問合せ】

お住まいを担当する健康福祉センター  
健康推進課母子保健係



#### 妊娠 8 か月頃アンケート

出産を間近に控え、出産準備や産後の生活などをより具体的に考え始める妊娠 8 か月頃の方を対象にアンケートを実施しています。妊婦さんやご家族が安心して出産や子育てができるよう、助産師の訪問や保健師等の面談を行っています。

訪問や面談の希望は、アンケート内でおうかがいします。訪問や面談を希望しない方も、お手数ですがご回答下さるようお願いいたします。

##### 【問合せ】

お住まいを担当する健康福祉センター  
健康推進課母子保健係



#### おすすめコンテンツ

妊婦さんやパートナー、ご家族向けに健康福祉センターが作成したおすすめの動画等です。お時間のある時にご自由にご覧ください。



##### 【内容】

- お産の流れとからだの変化
- 妊娠中の歯と口の健康
- 抱っこの仕方
- 赤ちゃんのおむつがえ
- 赤ちゃんの沐浴の仕方
- ポイント押さえてニコニコお着替え
- パパとママの産後うつ
- マタニティストレッチ&マッサージ
- 赤ちゃんの「泣き」への対応
- ミルクの作り方の基本
- 抱っこひもの使い方
- 妊産婦のための栄養と食事
- やってみようお家で妊婦体験



【お問合せ先 各担当地域(町名)】 開庁時間：平日 8:30～17:00(祝日、年末年始を除く)

□板橋健康福祉センター TEL 03-3579-2333 板橋区大山東町 32-15

担当地域：板橋、稲荷台、大谷口、大谷口上町、大谷口北町、大山町、大山金井町、大山西町、大山東町、加賀、熊野町、小茂根(1丁目1番地のみ)、幸町、栄町、中板橋、仲宿、仲町、中丸町、氷川町、富士見町、双葉町、本町、南町、向原、大和町、弥生町

□上板橋健康福祉センター TEL 03-3937-1041 板橋区桜川 3-18-6

担当地域：上板橋、小茂根(1丁目1番地を除く)、桜川、東新町、常盤台、東山町、南常盤台

□赤塚健康福祉センター TEL 03-3979-0511 板橋区赤塚 1-10-13

担当地域：赤塚、赤塚新町、大門、徳丸、中台、成増、西台、三園(1丁目)、四葉、若木

□志村健康福祉センター TEL 03-3969-3836 板橋区蓮根 2-5-5

担当地域：相生町、小豆沢、泉町、大原町、坂下、清水町、志村、蓮沼町、蓮根、東坂下、舟渡、前野町、宮本町

□高島平健康福祉センター TEL 03-3938-8621 板橋区高島平 3-13-28

担当地域：新河岸、高島平、三園(2丁目)

□健康推進課 母子保健係 TEL 03-3579-2313 板橋区板橋 2-66-1 板橋区役所南館 3階

## \* 赤ちゃんが生まれたら \*

※【申込・問合せ】の連絡先は、表面をご覧ください

### 出生通知票(オンライン提出)

赤ちゃんが生まれたら、おやこ健康手帳（母子健康手帳）に綴られている出生通知票（出生届とは異なります）の案内をご確認のうえ提出をお願いします。新生児等・産婦訪問に伺います。

【問合せ】  
お住まいを担当する  
健康福祉センター



### 新生児等・産婦訪問

保健師または助産師が、赤ちゃんが生まれたすべてのご家庭を訪問します。赤ちゃんの体重を測定し、赤ちゃんや産婦さんの体調等について気になることや疑問にお答えします。

※出生通知票の提出がない場合は、お住まいを担当する健康福祉センターの保健師が連絡いたします。里帰り先での訪問も可能です。

【問合せ】  
お住まいを担当する  
健康福祉センター



## \* 出産後の育児のために \*

### 産後ケア事業(要登録)

出産後のお母さんが安心して子育てができるよう、助産師等が心身のケアや産後の生活のアドバイス、乳房ケア、赤ちゃんの育児相談、沐浴指導等を行います。

宿泊型・通所型・訪問型の3つの方法で実施しています。事前に利用登録（妊娠8か月以降から登録できます）が必要なため、妊娠中からオンラインでの登録をお勧めします。

※詳細は区公式ホームページをご確認ください。

【申込・問合せ】  
健康推進課母子保健係



### 子育て支援サービス(一部要登録)

板橋区子ども家庭総合支援センターでは、下記のサービスを行っています。一部、妊娠中からご利用いただけます。詳細は区公式ホームページをご確認ください。

#### 【ファミリーサポートセンター事業】

対象：生後43日～12歳のお子さん  
内容：一時的な預りや送迎のお手伝い等



#### 【育児支援ヘルパー派遣事業】

対象：妊娠中～3歳未満のお子さんのいる家庭  
内容：家事援助、育児援助

#### 【ベビーシッター利用料助成派遣事業】

対象：未就学児のいる家庭 他  
内容：シッター利用料の一部を助成補助

#### 【産前産後支援事業(産後ドゥーラ)】

対象：妊娠中から出産後6カ月未満の方  
内容：家事・育児のサポート等

#### 【ショートステイ事業】

対象：生後43日～18歳未満のお子さん  
内容：施設や協力家庭での一時的なお預かり

【問合せ】 サービスの違いや利用方法をご案内します  
子ども家庭総合支援センター子育てサポート  
TEL 03-5944-2381

子育て中の「どうしよう…」何でもご相談ください

●子どもなんでも相談 TEL 0120-925-610※無料  
(24時間 365日対応)

●親子のための相談 LINE※無料  
利用方法はこちらから⇒



### ママのためのこころの相談室

### パパのためのこころの相談室

妊娠・出産・育児の不安や家族関係等の悩みについて、乳幼児の保護者や妊婦およびその夫・パートナーを対象に、公認心理師による個別相談を行っています。(予約制・保育付き)

【問合せ】  
お住まいを担当する  
健康福祉センター



ママ



パパ

### 育児相談

健康福祉センターや児童館などで、保健師・助産師・栄養士・歯科衛生士による育児相談・身体計測を行っています。(日時は区公式ホームページ参照)。電話での相談は開庁時間内で随時受け付けています。

【申込・問合せ】  
各健康福祉センター

