

👤 いっしょに参加

妊婦面接（妊婦出産ナビゲーション事業）
妊娠中の不安や悩みを保健師等に相談できます。出産・子育てに関する情報提供や、必要な支援につながります。

新生児等・産婦訪問
生後4か月までの赤ちゃんがいるご家庭に、保健師や助産師が訪問し、赤ちゃんの体重測定や育児相談を行います。

パパへ

さまざまな機会にお子さんの成長を共有し、育児の悩みや疑問をご相談できます。妊婦面接は出産後の生活について考える機会に、新生児訪問や乳幼児健診はお子さんの成長を確認する大切な機会となります。ぜひパートナーと一緒にご参加ください。

乳幼児健診（3～4か月児、1歳6か月児、3歳児）

お子さんの発育・発達の確認、身体測定、内科・歯科健診、育児相談、栄養相談などを行います。お子さんの成長に合わせた健診を実施しています。

✓ 知る・学ぶ -妊娠期-

ウェルカムベビー講座
パートナーと一緒に参加できる出産・育児の準備講座です。
・対面コース・オンラインコース

プレパパセミナー
これからパパになる方向けの特別講座。赤ちゃんのお世話の基本を学びます。

🏠 ケア・サポート

産後ケア事業（宿泊型・通所型・訪問型）
助産師等による産婦さんの心身のケア、育児相談、沐浴指導等を実施します。訪問型はパパも一緒にご利用いただけます。



問合せ 健康推進課母子保健係 03-3579-2313

👤 相談する

健康福祉センターの保健師
パパのこころとからだの健康や、妊娠から子育て期の疑問や悩みなど、お住まいの地域を担当する保健師による個別相談です。

育児相談 出張育児相談
授乳、発育、離乳食、歯みがきなど、子育てに関する相談を行っています。お子さんの身長・体重の計測もしています。

パパのためのこころの相談室
育児の不安や家族関係等の悩みについて、公認心理師による個別相談です。
(予約制・保育付き)

精神保健相談
不眠や気分の落ち込み等、こころの不調からくる症状への対応や医療機関への受診の必要性についてなど、精神科医師による個別相談です。(予約制)

パパのメンタルヘルス

子どもが生まれると、パパも大きな環境の変化を経験します。産後うつは父親にも起こるもので、日本では約10%の発症率と言われています。ご自身の時間を確保する、パートナーと対話する、同じ立場の仲間と交流するなど、ご自身の心の健康を大切にすることが、家族全体の幸せにつながります。気持ちの落ち込みが続く、不安や心配がいつぱいで眠れない、感情が不安定でイライラしやすいなど気になる症状があれば健康福祉センターの保健師にご相談ください。



📍 問合せ・ご相談

お住まいの地域の健康福祉センター 月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時（祝休日・年末年始除く）

板橋健康福祉センター：03-3579-2333
板橋、稻荷台、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：03-3937-1041
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：03-3979-0511
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：03-3969-3836
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：03-3938-8621
新河岸、高島平、三園（2丁目）