

赤ちゃんが生まれたら

出生後の手続き

赤ちゃんが生まれたら

問 市民課

☎0773-24-7014

生まれた日から**14日以内**に**出生届**を提出しましょう。

届出先 市民課

(※業務時間外は、本庁宿直室へ)

必要なもの

- 出生証明書
- 母子健康手帳
- 印鑑

出生届のあとに、ハピネスふくちやま1階へ

- **出生連絡票**の届出を行いましょう。
- **子育て出産応援給付金**の申請をしましょう。
- **児童手当**の届出も生まれた翌日から**15日以内**にお忘れなく!(P26)

届出先 子ども政策室 ☎0773-24-7011

健康保険加入の届出は生まれた日から**14日以内**にお忘れなく!

届出先 職場や国保など

保険証ができたら



医療費支給制度(京都子育て支援医療・ふくふく医療)の届出をしましょう。(P27)

届出先 子ども政策室 ☎0773-24-7011



福知山市産後ケア事業

日帰りデイサービスのご案内



「子どもを預かってもらってゆっくり身体を休めたい」「授乳方法について相談したい」といった出産後のお母さんと赤ちゃんの生活を応援するため産後ケア事業「日帰りデイサービス」を実施しています。

京都大呂ガーデンテラス 大呂298-5

利用できる方

福知山市に住民票がある産後1年未満のお母さんと赤ちゃん等で、産後の体調不良や育児不安等がある方

実施日

月2回程度開催予定
(詳細は、申込フォーム内でご確認ください。)

定員

各日3人(初めての方を優先します)

ケア内容

- お1人につき1部屋を用意しています。
ベッドに横になり身体を休めたり、入浴していただくことができます。
- 育児相談
- 発育・発達相談
- カフェタイム(希望者)
- 赤ちゃんをお預りすることもできます。

料金／時間

産後ケア利用料金 ¥1,000/回
利用時間 10時～15時

申込方法

希望日の10日前までに下記の申込フォームに必要事項を入力のうえ申し込みください。
締切後、利用決定については別途通知します。
(希望者が多い場合は抽選となります。)

持ち物

母子健康手帳、お子さんの着替えやおむつ、授乳に必要な物、おもちゃ、昼食等

ランチ希望者は前日までに要予約(料金別途)

☎0773-33-2041

問合せ先

☎0773-24-7055

福知山市子ども政策室子育て支援係



市HP



申込フォーム



赤ちゃんが生まれたら



出生後のサポート

産後ケア事業(宿泊型・訪問型)

問 子ども政策室子育て支援係

☎0773-24-7055

概ね産後1年までのお母さんを対象に、訪問や宿泊による産後ケアを行っています。産後気持ちが沈みがちな人や、育児に不安がある人に対し、助産師が赤ちゃんのお世話の仕方についてのアドバイスやおっぱいケアをするなど、きめ細やかなサポートを行います。

助産院

お産やおっぱいの準備など、妊娠中から相談することができます。産後は、母乳・育児の相談や乳房ケアを訪問でも受けることができます。

場所・問い合わせ

くく助産院

〒620-0813

福知山市南平野町14

☎0773-27-0023

090-3974-1364



助産師外来

妊娠中の体づくりについての相談や乳房のお手入れ、マイナートラブル、産後の授乳や育児についての相談ができます。妊婦健診や産婦健診時に予約いただくか、下記までお電話ください。(助産師外来は医療保険適用外です。)

場 所 市立福知山市民病院

時 間 平日14時～16時(要予約)

予 約 0773-22-2101(代)

外来Dブロック受付まで

料 金 基本料金…1時間あたり1,000円

おっぱいケア…1回2,000円

+ 休日・時間外加算あり

※おっぱいのトラブルは、休日や上記の時間外も相談を受付けています。

新生児訪問

問 子ども政策室子育て支援係

☎0773-24-7055

子ども政策室よりお電話します。新生児訪問のご希望や、子育てでお困りのことなどをご相談ください。お子さんの発育測定や産後の心と体の健康(体調)・母乳に関することなど、助産師や保健師が訪問して相談に応じます。

日 程 お子さんの様子や里帰りなど、個々の予定に合わせて調整できます。

また、子育てでお困りのことがあれば、電話相談もご利用ください。

対 象 生後0か月～2か月頃のお子さん方がいて、希望される方

こんにちは赤ちゃん訪問

問 子ども政策室子育て支援係
☎0773-24-7055

生後2か月になる月に、子ども政策室よりお電話します。市の職員と民生児童委員がご家庭を訪問し、心ばかりの「お祝い品」と、福知山市やお住まいの地域の子育て支援情報をお届けします。

対象 生後3か月頃のお子さんのいるすべてのご家庭

身体計測日

問 子ども政策室母子保健係
☎0773-24-7055

保護者がお子さんの身長・体重を測ることができます。

開催日程 月1回

時間内に予約無しでご利用いただけます。



離乳食教室

問 子ども政策室母子保健係
☎0773-24-7055

離乳食のスムーズなスタートに向けた、進め方の基礎を学べる教室です。4か月児健診でご案内します。参加をご希望の方は、市ホームページからお申込みください。



対象 4か月から6か月までのお子さんの保護者様

開催日程 月1回(予約制)

離乳食情報が満載の市ホームページもご覧ください!

栄養士相談

問 子ども政策室母子保健係
☎0773-24-7055

妊娠中や産後の食事、赤ちゃんの離乳食や幼児の食事など、栄養士にゆつくりご相談ください。お子さんの身長・体重の計測もできます。

開催日程 月1回(予約制)

詳細はお問い合わせください。

助産師相談日

問 子ども政策室子育て支援係
☎0773-24-7055

助産師が育児や授乳などの相談に応じます。

開催日程 月2回(予約制)

詳細はお問い合わせください。

親と子の健康相談

問 子ども政策室母子保健係
☎0773-24-7055

保健師または栄養士が、子育てや栄養、発育の相談に応じます。保護者がお子さんの身長・体重を測ることができますので、詳細は各支援センターへお問い合わせください。



三和子育て支援センター ☎0773-58-3005
夜久野子育て支援センター ☎0773-37-1107
大江子育て支援センター ☎0773-56-0990

家事代行サービス

問 株式会社 栄光サービスセンター
福知山市字内記48-7
☎0773-22-1272

サービスの内容

おむつ交換・沐浴介護・食事介助・産前産後や育児のお手伝い・子どもの遊び相手・買物・調理・調理補助・片付け・衣服の整理・季節衣類の入替・掃除・窓ふき・洗濯・布団干し等

料金 基本料金:30分 2,000円～

※早朝や深夜、年末年始は加算あり

健康・発育

予防接種

問 子ども政策室母子保健係
☎0773-24-7055

生後2か月になる前に、小児用肺炎球菌、ロタウイルス、B型肝炎、5種混合、BCG、MR1期、水痘の7種類の予防接種を郵送します。他の予防接種は、対象年齢になる時に郵送します。接種スケジュールについては、主治医と相談して計画的に接種しましょう。

乳幼児健康診査

問 子ども政策室母子保健係
☎0773-24-7055

福知山市では4か月、10か月、1歳半、3歳半のお子さんを対象に健康診査を実施しております。ご案内は事前に個別通知します。

助成・制度

未熟児養育医療

問 子ども政策室児童福祉係
☎0773-24-7011

身体の発育が未熟なまま生まれた、入院が必要な新生児の医療費を公費負担し、健やかな成長を支援する制度です。

*所得に応じて自己負担があります。

児童手当

問 子ども政策室児童福祉係
☎0773-24-7011

対 象

高校修了前年齢の児童を養育している人

申請期限

出生・転入日の翌日から15日以内。公務員の場合は、職場に申請してください。

手当支給月 10月・12月・2月・4月・6月・8月

手当額(月額)(児童1人当たり額)

0歳～3歳未満	3歳～高校3年
一律 15,000円	一律 10,000円
第3子以降 30,000円	

医療費支給制度(京都子育て支援医療・ふくふく医療)

問 子ども政策室児童福祉係 ☎0773-24-7011

0歳～中学校3年まで(入院は高校3年生まで)の児童が病気やけがなどで医療機関にかかったときの医療費を助成します。保険適用の医療費が対象となります。京都府内の医療機関にかかるときには、保険証と受給者証を窓口に提示してください。府外受診の場合と高校生入院分は、償還払い(払い戻し)となります。

自己負担金(1医療機関ごと) 【令和5年9月診療分～】

対象年齢	中学3年生まで		高校生
入院	【京都子育て支援医療】白色 1医療機関1か月200円		【ふくふく医療】医療証なし 1医療機関1か月200円の自己負担とし超える分を申請により払戻します。
	【ふくふく医療】みどり色 医療費の自己負担分を無料 市町村民税非課税世帯対象		
対象年齢	小学6年生まで	中学生	
入院外 (通院) 訪問看護 ステーション	【京都子育て支援医療】白色 1医療機関1か月200円	【ふくふく医療】空色 1医療機関1か月200円	
		【京都子育て支援医療】 1か月支払いが1,500円を超えたとき、申請により超過分を償還払いします。	
	【ふくふく医療】みどり色 医療費の自己負担分を無料 市町村民税非課税世帯対象		

赤ちゃんが生まれたら

乳児栄養食品支給事業

問 子ども政策室母子保健係 ☎0773-24-7055

赤ちゃんの健康のために、粉ミルクを支給する制度です。

- 対 象** 生活保護世帯、市民税非課税世帯、所得税非課税世帯のいずれかに該当し、ミルクが必要なお子さん
- 支給期間** 申請日翌月から満1歳の誕生月月末まで
- 支給内容** 粉ミルク 1缶／月

ひとり親家庭への支援

問 子ども政策室児童福祉係 ☎0773-24-7011

母子家庭・父子家庭などひとり親家庭のための制度や事業があります。

福祉医療

ひとり親家庭の親と満18歳に達する日以後、最初の3月31日までの児童が、病気などにより診療を受けた場合、その保険診療の自己負担分を公費で負担します。
(所得制限あり)

高等学校通学補助

経済的に困難な家庭にある子どもの高等学校などへの通学定期代の3分の1を助成します。
(他制度との併用不可・所得制限あり・回数券不可)

母子家庭奨学金

母子家庭に対し、児童の教育、養育などに要する経費の一部が支給されます。
(所得制限なし。ただし、京都府が実施している他の奨学金との併用はできません。)
毎年申請が必要です。

自立支援給付金事業

ひとり親家庭の父親、母親を対象に、就職に有利な資格取得のための費用助成や修業期間中の生活費の負担軽減のために給付し、ひとり親家庭の自立を支援します。「自立支援教育訓練給付金」と「高等技能訓練促進給付金」がありますが、申請された人すべてが受給できるものではありません。事前の相談、事前の申請が必要です。

児童扶養手当

父親または母親のいない家庭の児童で、「満18歳に達する日以後の最初の3月31日までの児童」または、「20歳未満で中程度以上の障害のある児童」の母または父、あるいはその児童を養育している人に支給されます。

また、父親または母親に国民年金のほぼ1級障害程度の重度の障害がある場合も支給されます。
(所得制限あり)

*毎年8月に児童扶養手当現況届の提出をお願いします。

*手当額は毎年4月に改定されます。

支給月 1月・3月・5月・7月・9月・11月

手当額(月額)(令和6年度)

10,740円～45,500円

対象児童2人以上の場合：

1人増えるごとに5,380円～10,750円加算

全国 50位

京都府 2位

合計特殊出生率 **1.84**人のまち! 福知山市

合計特殊出生率とは、「15歳から49歳までの女性の年齢別出生率を合計したもの」で一人の女性がその年齢別出生率で一生の間に生むとしたときの子どもの数。

出典：人口動態統計特殊報告(平成30年～令和4年人口動態保健所・市区町村別統計)厚生労働省

障害等のあるお子さんへの支援

特別児童扶養手当

問 子ども政策室児童福祉係
☎0773-24-7011

身体や精神に中程度以上の障害のある20歳未満の児童を養育されている人に支給されます。(所得制限あり)

*手当の支給は京都府から行われます。

*手当額は毎年4月に改定されます。

支給月 4月・8月・12月(11月)

手当額(月額)(令和6年度)

1級 55,350円 2級 36,860円

自立支援医療(育成医療)

問 子ども政策室児童福祉係
☎0773-24-7011

身体に障害のある児童(18歳未満)に対して、生活に適應するために必要な医療にかかる費用を給付します。

*所得に応じて自己負担があります。

日常生活用具の給付

問 子ども政策室児童福祉係
☎0773-24-7011

日常生活用具(吸入器・歩行支援用具・入浴補助用具など)を給付します。

対象 小児慢性特定疾病にかかり医療費支給認定を受けている児童で在宅療養されている人

*他の制度で補助や給付が受けられる人は対象外となります。

*所得に応じて自己負担があります。

相談

障害等のあるお子さんの福祉制度や、発達や療育、就学等のご相談は下記で行っています。

乳幼児の発達や療育に関する相談	子ども政策室 ☎0773-24-7055 FAX 0773-23-7011
手帳の取得・医療／福祉制度の相談	障害者福祉課 ☎0773-24-7017 FAX 0773-22-9073
就学に関する相談	各学校・学校教育課 ☎0773-24-7062 FAX 0773-24-4880

赤ちゃんが生まれたら

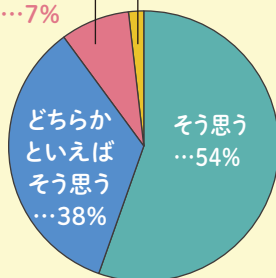
令和5年度乳幼児健康診査問診票より

福知山市で
今後も子育てを
していきたい
と思いますか?

92%の方が
福知山市で子育て
していきたいと回答!

どちらかといえば
そう思わない…7%

そう思わない…1%



／ 考えよう！育児&家事分担 ／

赤ちゃんを
迎えたら

パパが たくさんあります！



赤ちゃんの生活リズムがなかなか掴めず、予定どおりに事が進まないことも多い新生活。

そんなときこそ、共に暮らすパートナー同士、助け合うことが重要です！

お互いのワークライフバランスを見直し、協力し合えることを話し合ってみましょう。

赤ちゃんのお世話編

泣く

赤ちゃんが何を不快に感じているのか、はじめは察しにくいもの。ママが全てに対応しようと思うと、とても疲れてしまいます。

- パパとママうまく交替しながら赤ちゃんの泣き声もおおらかに受け止めましょう。



授乳

新生児期は2～3時間おきに授乳を行います。夜中の授乳に疲れてしまうことや、人によって母乳トラブルも…。

- 授乳後、赤ちゃんのゲップのための縦抱きを担当
- 母乳が不足しているなら、ミルクを作って赤ちゃんにあげる。
- ママが助産師相談日(P25)や産後ケア(P23)に行く時間をつくる。



オムツ

赤ちゃんの柔らかなお肌を守るために、頻繁にオムツ替えが必要です。横漏れで肌着が汚れてしまったら洗濯も！

- オムツ替えも数をこなせば上手になります。
- うんちの色、お肌の様子もチェック。



沐浴

新生児期は毎日ベビーバスなどで沐浴をします。

- 「MOKUYOKU体験教室」(P8)などで沐浴の方法を事前にCheck！
- 首が座っていない赤ちゃんを支えるとき、手のひらが大きく腕力の強いパパが大活躍！
- 赤ちゃんが湯冷めしないよう、用意周到に、連携プレーが最適

家のこと編

買い物、洗濯、食事の準備、 皿洗い、ごみ出し、etc…

ママの産後は安静第一！体の回復には個人差もありますが、産後1か月健診を終えるまでは外出等もできるだけ控え、徐々に慣らしていくことが望ましいとされています。

- 家事のやることリストをつくる。「見えない家事」にも注目！
- 家事が苦手なパパは、出産前から準備や練習をしてみましょう。

きょうだいがいる場合は…

- 学校や園への送り迎え
- 着替えや歯磨き など

忙しい毎日でも、パパとママで協力し、上の子の心のケアをしっかり行いましょう。





Column

困ったときはどうする？

● パパだって大変！ストレス解消法

ママの妊娠が分かった時や赤ちゃんが生まれた時、父親として「頑張らなければ」と思ったと思います。しかし「いい夫」「カッコいいパパ」になるため知らず知らず負担になっているということはありませんか。ママの大変な姿を見て、つい自分は我慢をしてしまいがちですが、弱みを見せることは悪いことではありません。言いたいことを言葉にして伝えることで夫婦の絆が深まりますよ。

また男性も「産後うつ」になりうる場合があります。生活が変化し、睡眠不足や疲労がたまり精神的にもまいってしまうからだと言われています。家族を守るためにもパパ自身キャパオーバーにならないように、周囲に助けを求めたり、夫婦で意見をすり合わせながら育児をしていけるといいですね。



● 子育てや家児をする時間を確保しましょう

お仕事が忙しく、子どもと向き合う時間が少ないため、ママとの経験・知識の差ができてしまいます。家族と触れ合う時間を確保することができればできないことができるようになり、ストレスを減らすことができます。

● 周囲の人に頼りましょう

ずっと育児をして子どもと向き合っていると煮詰まってしまうことがあります。たまには周囲の人に頼り子供を預かってもらったり、夫婦で気晴らしに遊びに行ったりと気分転換を試みましょう。



● パパのコミュニティに参加してみよう

広場などに参加して、気軽に悩みを相談したり育児以外の話もしてみましょう。いろんな発見があり、今まで知らなかったことに気づけたり、悩みを共有することで気持ちが楽になりますよ。

／わが子を愛し、大切に守り育てる気持ちは、今も昔もかわらない。／

時代とともに、子育ても少しずつ変化しています。

子育ての昔と今



昔

「抱きぐせ」をつけると、赤ちゃんは抱っこを求めて泣くようになると考えられていました。

だっこ

今

抱くことがぐせになるようなことはありません。抱っこされることで心が安定し、情緒豊かに育っていきます。

離乳食は大人が噛み砕いた食べ物を子どもに与えていました。箸やスプーンも共有していました。

むし歯
予防

人の口にはたくさんの菌がいます。大人の唾液を通して感染することもありますので、うつらないように気をつけたいですね。

お風呂上りに、白湯や果汁を与えていました。

水分補給

白湯や果汁を与えなくても、ミルクや母乳で十分水分補給ができます。

お風呂上りなどに、ベビーパウダー(てんかふん)を使うとよいと言われていた。

保 湿

赤ちゃんの肌を守るためには、きちんと汚れを落とすことや、保湿剤を使った毎日の保湿ケアが大切と言われています。

「母乳育児が基本」という考えが多く、ミルクだと愛情不足になるとはと、不安になる人もいた。

授 乳

母乳でもミルクでも、赤ちゃんを抱いて目を見て、声をかけながら授乳することによって、愛情形成を育むことができます。

左利きは直したほうがいいと言われていました。

利き手

無理な矯正は子どもの負担となるため、使いやすい手を使わせてあげましょう。

赤ちゃんが生まれたら

離乳食を始める前に

離乳食って？

母乳やミルクを飲んできた赤ちゃんが、いろいろな食べ物に慣れ、上手に食べられるようになるまでの食事のこと

離乳の準備

スプーンの練習や果汁・お茶などは飲ませなくてよい

離乳食のスタート時期の目安

5か月～6か月の初めごろ

離乳食を始めるサイン

- ☐ 首が座っている
- ☐ 支えたと座れる
- ☐ スプーンなどを舌で押し出すことが少なくなる
- ☐ 家族の食事に興味がある(食べる様子をじっと見たり、くちをモグモグさせる)

あったら便利！ 離乳食作りのグッズ

- ☐ 離乳食用スプーン
- ☐ 食器
- ☐ 計量カップ・計量スプーン
- ☐ 裏ごし器
- ☐ すり鉢・すりこぎ
- ☐ スタイ
- ☐ フタつき製氷皿
- ☐ すりおろし器

離乳食初期1か月間の進め方

まずはなめらかにすりつぶした10倍がゆ1さじからスタート。1日1品1さじずつから与えます。詳しい1か月間の進め方は「離乳食カレンダー」をご覧ください！



離乳食の進め方 大きさ・固さの目安

月 齢	5か月	6か月	7か月	8か月	9か月	10か月	11か月	12か月(1歳)～18か月(1歳6か月)
	離乳初期		離乳中期		離乳後期			離乳完了期
形 状	なめらかなペースト状		舌でつぶせるかたさ		歯ぐきでつぶせるかたさ			歯ぐきでかめるかたさ
(例) にんじん								
大 き さ	ペースト	細かくすりつぶす	粗くつぶす	細かいみじん切り	みじん切り	5ミリ角	1センチ角	いちよう切り (1センチ厚さ) 半月切り (1センチ厚さ) 輪切り (1センチ厚さ)
固 さ	ポタージュ ヨーグルト	ジャム	豆腐 プリン		バナナ			肉団子
舌	前後のみ		前後・上下		前後・上下・左右			どこにでも動く
口 の 動 き	□に入った食べ物を、 □を閉じて取りこみ、 飲み込む。		□の前の方で食べ物 を取りこみ、舌と上あご でつぶす。		舌と上あごでつぶせないものを、 歯ぐきの上でつぶす。			前歯で噛みちぎって、一口量を 覚える。歯や歯ぐきで噛むことを 覚える。



市HP「子どもの食育」に月齢別の離乳食の進め方や卵の進め方などを掲載しています！