


西宮市での子育てについて

先輩パパ・先輩ママはどんなことに困っていた？ 出産・育児のことで困ったら保健師に相談をしましょう。



育児で困ったらどこに聞けばいい？

産後の準備って何がある？

使えるサービスが分からない

里帰りの時期はいつがいい？

涙が止まらない

陣痛が始まったらどうすればいい？

周辺に知り合いがいない…

今日誰とも喋ってない…

妊娠中にお腹の中で成長する赤ちゃんを守るために、女性の体は色々な変化を経験します。

また、産後は環境も少なからず変化するため、身体と環境の両方の影響を受けて、心も揺れやすくなります。

初めての妊娠・出産は、様々なことが分からず不安に感じることも多いと思います。



ミルク飲まない…

眠れない…

泣き止まない どうしよう…

吐き戻し…どうすればいい？

子どもが寝ない

育休取ったけど 上手く育児できない

気持ちが沈む

相談できる人がいない…

出来ているのかわからない…

体重が増えているか分からない

イライラする、頭が回らない

どう関わればいいのか分からない…

取り残されている感じがする…

保健師にご相談ください。

私たち西宮市の保健師は、赤ちゃんからご高齢の方まで、西宮の皆さんの心と体が元気で過ごせるように、お手伝いをしています。妊娠期から出産・子育てまで一貫して身近で相談に応じ、各家庭のニーズに応じた必要な支援に繋がります。

子育てや健康づくりに関する講座を行ったり、乳幼児健康診査などを行っています。また、産後は電話や訪問等で、パパ・ママの育児に関するお悩み事やご相談を受け付けています。妊娠中の栄養や離乳食についてもご相談ください。

育児のお困り事は子供の性格や環境によって様々です。一人で抱え込むのではなく、保健師と一緒に育児を考えていきましょう。上記のようなお困り事、ご相談があれば担当エリアの保健福祉センターにご連絡ください。



マタニティブルーって？

産後、ホルモンバランスの乱れや生活の変化等によって起こります。

症状

涙もなく泣いてしまう、気分が沈みやすくなる、感情の起伏が激しくなる
食欲低下、食べすぎ、集中力がなくなる など

期間

出産後2～3日から現れやすく、多くの場合、
数週間～1か月くらいで自然に消えていきます。

どれくらいの人に起きるの？

ママだけでなく、パパも環境の変化に伴い、症状が出る場合があります。

約30%のママが
なると言われてい
ます。



実はパパも約10%の方が産後うつ
になると言われています。育休を
取っていないか、仕事のことや
育児・家事が重なり、精神的に
しんどくなってしまうことも。

理由もないのに
悲しくなる…



**不安定な状態が1か月以上続く、もしくは強くなるようであれば、
産後うつの可能性があります。早めに医療機関（出産した産婦人科、心療内科、精神科）
に相談しましょう。**

家族間で出来ることは何でしょうか？

- ・お互いの気持ちを否定せずに、しっかり聞いてあげる
(解決策が出なくても、聞いてあげることが大切です)
- ・それぞれが休めるように、家事の分担や効率化を考えましょう。
必要時は社会資源を活用することも大切です。
- ・おむつ替えや子どものぐずりに積極的に対応するなど
- ・出産前に自宅のどこに何を収納しているか等を聞いておきましょう。



育児セミナー受講時に「しあわせ授乳期サポート BOOK」をお渡ししています。
役割分担を考えるファミリースタートアップシートなどが記載されています
ので、是非参考にしてみてください！



各保健福祉センターの担当エリア

塩瀬 保健福祉センター

(住所) 名塩新町1
(電話番号) 0797-61-1766
(小学校区) 名塩、生瀬、東山台

山口 保健福祉センター

(住所) 山口町下山口4丁目1-8
(電話番号) 078-904-3160
(担当小学校区) 山口、北六甲台

北口 保健福祉センター

(住所) 北口町1-1
(電話番号) 0798-64-5097
(小学校区) 高木北、高木、瓦木、瓦林、深津、平木、広田、樋ノ口、甲東、段上西、段上、上ヶ原、上ヶ原南、大社、甲陽園、神原、北夙川、苦楽園

中央 保健福祉センター

(住所) 染殿町8-3
(電話番号) 0798-35-3310
(小学校区) 浜脇、西宮浜、香櫛園、用海、安井、津門今津、夙川、上甲子園

鳴尾 保健福祉センター

(住所) 鳴尾町3丁目5-14
(電話番号) 0798-42-6630
(小学校区) 小松、鳴尾、鳴尾北、南甲子園、鳴尾東、甲子園浜、高須、高須西、春風

本日のパワーポイントについては、下記の二次元コードからダウンロードできます。

にしのみや子育てガイド



西宮市の制度について
(パワーポイント)



出産、育児のこと等でご相談が
ございましたら、担当の保健師
までご連絡ください！





1. 妊娠中の健診・講座等

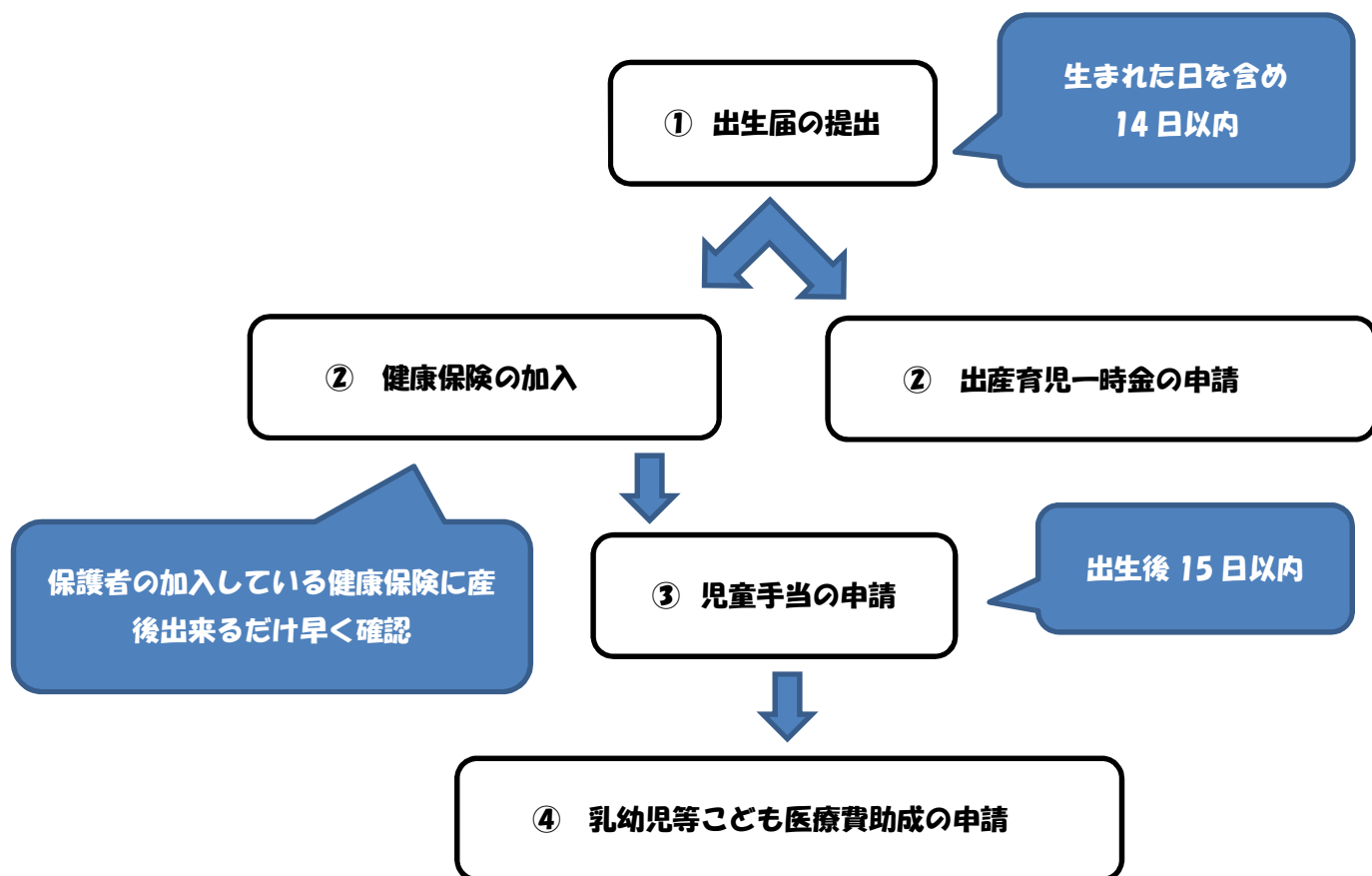
項目	内容	窓口
母親学級	妊娠中期・後期の初妊婦を対象に、妊娠中・出産後の日常生活についての講話や、赤ちゃん人形を使って抱っこ体験等を行います。塩瀬・山口では、経産婦も対象です。 申し込み詳細は、市政ニュースや西宮市 HP をご確認ください。 西宮市 HP からページ番号:83945618 で検索	各保健福祉センター (連絡先は最後のページをご確認ください。)
妊婦健康診査	西宮市が契約している医療機関以外での受診時は産後 6 か月以内で償還払いが行えます。代理人による申請も可能です。	地域保健課 0798-32-3302
妊婦歯科検診	1度の妊娠につき、1回無料で妊婦歯科検診を受診できます。申請が必要です。	

2. 伴走型相談支援と出産子育て応援給付金(国の出産子育て応援交付金事業)

全ての妊婦や子育て家庭に寄り添って相談に応じ、必要な支援につなぐ「伴走型相談支援」と出産育児関連用品の購入や子育て支援サービスの利用における負担軽減をはかる「経済的支援(出産・子育て応援給付金)」を一体的に実施します。

項目	内容	問い合わせ先
子育て応援給付金	出生届出後に面談と給付金の申請により、出生1人当たり5万円を給付します。申請書は、出生日の翌月下旬以降に発送します。	地域保健課 0798-35-3302

3. 赤ちゃんが生まれたら届け出ましょう




詳しい内容や必要書類については次ページをご確認ください。

詳しい内容について

項目	内容	必要書類等	窓口
①出生届	生まれた日を含めて14日以内に届け出ましょう。 届出は出生地、届出人の所在地、本籍地のいずれかで提出できます。	出生届(右側の出生証明書に医師または助産師の記入のあるもの) 母子健康手帳	市民課 0798-35-3128 支所(鳴尾、瓦木、甲東、山口、塩瀬) アクタ西宮ステーション、 市民サービスセンター(夙川、上甲子園)
②出産育児一時金	各健康保険から出産育児一時金が支給されます。 ※詳しくは出産される方が加入している各健康保険に問合せください。	健康保険証 出生証明書又は母子健康手帳 等 ※詳しくは出産される方が加入している各健康保険に問合せください。	・出産される方の加入している各健康保険 ・西宮市国民健康保険の方は国民健康保険課 給付チーム 0798-35-3120
②健康保険加入	医療が必要になったときに、医療費の一部を負担してくれる、公的医療保険制度への加入の手続きが必要です。	出生証明書又は母子健康手帳 等 ※詳しくは保護者の加入している各健康保険に問合せください。	・保護者の加入している健康保険 ・西宮市国民健康保険の方は国民健康保険課 資格・賦課チーム 0798-35-3117
③乳幼児等・こども医療費助成	高校3年生まで(18歳に到達する日以後最初の3月31日まで)のお子様、医療機関で受診した際に支払う健康保険診療分の自己負担額の全部又は一部を助成(助成内容はお子様の年齢や世帯の収入により異なります。)	お子様の健康保険証 ※にしのみやスマート申請での手続きも受け付けております。 西宮市 HP でページ検索。 ページ番号:24109048	医療年金課 0798-35-3131
④児童手当	出生月の月末まで、または出生の翌日から起算して15日以内に請求しましょう。(公務員は勤務先に請求) 中学校修了前(15歳到達後最初の3月31日まで)の児童を養育している父母のうち、主たる生計維持者(所得の高い方)が請求者となります。 ※所得制限有	請求者の本人確認書類、口座確認書類、健康保険証(私学共済以外の共済組合の場合)、配偶者・子のマイナンバー確認書類(配偶者・子が他市区町村在住の場合) ※その他にも書類を求めることがあります。 ※書類が揃っていても受付は可能です。 ※郵送受付・電子申請可能	子育て手当課 0798-35-3189

4. 乳幼児期の健診・相談等

項目	内容	会場	窓口
新生児家庭訪問 乳児家庭訪問	・保健師や助産師が家庭訪問し、育児相談等に応じます。 母子健康手帳でご案内している申請フォームかお電話等でお申し込みください。 ・産後を西宮市以外で過ごされる期間に訪問をご希望の方は、滞在先の市町村にご連絡ください。		地域保健課 各保健福祉センター (連絡先は最後のページをご確認ください。)
産後ケア事業	生後1年未満の赤ちゃんとその養育者の方を対象に、心身のケアと育児・休息のサポートをします。宿泊型・通所型・訪問型があります。 ※詳細はホームページをご参照ください。 HP ページ番号:43073826		
妊娠・子育て オンライン相談	助産師・保健師・管理栄養士が、妊娠中や産後の生活や子育てに関する相談に応じています。【予約制】対象は妊産婦およびパートナー、就学前までの乳幼児とその保護者。※詳細はホームページをご参照ください。HP ページ番号:44926114		
4か月児健康診査	乳幼児の心身の健康状態や発育・発達を確認します。 (対象月の前月に個別通知があります)	中央保健福祉センター 鳴尾保健福祉センター 北口保健福祉センター 山口保健福祉センター 塩瀬公民館	
1歳6か月児健康診査			
3歳児健康診査		担当の保健福祉センターでの受診です。	

10か月児 健康診査	身体計測 小児科診察 保健指導 等 (個別通知があります)	市内委託医療機関	地域保健課 0798-35-3310
---------------	--	----------	-----------------------

5. 休日・夜間にもし、病気になったら

何かあった際にすぐに確認できるよう貼っておきましょう

※ いずれの機関にも健康保険証、各福祉医療受給者証を持参してください。

名称	診療時間	診療科目	利用の際の注意	問い合わせ先・備考
西宮市応急診療所	平日 20:30～23:30 土曜 17:00～23:30 日曜・祝日・年末年始 9:00～14:00 17:00～23:30	内科 小児科	・受付時間や注意点など、詳しくは市ホームページでご確認ください。 	西宮市池田町 13-3 0798-32-0021 (ハローワークの建物1階)
阪神北広域こども急病センター	全日 深夜 0:00～翌朝 6:30	小児科	・対象者は中学生まで	伊丹市昆陽池 2 丁目 10 072-770-9988
特殊救急医療 (尼崎休日夜間急病診療所)	土曜(耳鼻咽喉科のみ) 18:00～20:30 日曜・祝日 9:00～16:00 年末年始 9:00～翌朝 5:30	耳鼻咽喉科 眼科		尼崎市水堂町 3 丁目 15-20 06-6436-8701

電話相談窓口

名称	相談時間	相談科目	内容	電話番号
健康医療相談 ハローにしのみや	24 時間年中無休	健康医療 育児 介護等	急病・けがの応急処置、妊娠・出産、育児、介護などの相談に看護師・医師などの専門スタッフが対応します。	0120-86-2438 (公衆電話や非通知設定の電話、一部のIP電話からは利用できません)
兵庫県 子ども医療電話相談	月～土曜 18:00～翌朝 8:00 日曜・祝日・年末年始 8:00～翌朝 8:00	小児科	こどもの急な病気やけがなどでお悩みの方に対し、電話にて看護師(必要に応じて医師)がご相談に応じるものです。 	#8000(市外局番が 06、072 以外のプッシュフォン回線、携帯、公衆電話) 078-304-8899(市外局番が 06、072、ダイヤル回線、IP電話等)
阪神北広域こども急病センター 電話相談	全日 24:00～翌朝 6:30	小児科		072-770-9981

6. 各保健福祉センターの連絡先

5か所の保健福祉センターを拠点に、子育てや健康づくりに関する相談、講座、家庭訪問や乳幼児健康診査を行っています。開庁時間は平日の午前9時～午後5時30分です。

地域保健課(保健福祉センター)	住所	電話番号
中央保健福祉センター	染殿町8-3	0798-35-3310
鳴尾保健福祉センター	鳴尾町3丁目5-14	0798-42-6630
北口保健福祉センター	北口町1-1	0798-64-5097
塩瀬保健福祉センター	名塩新町1	0797-61-1766
山口保健福祉センター	山口町下山口4丁目1-8	078-904-3160