

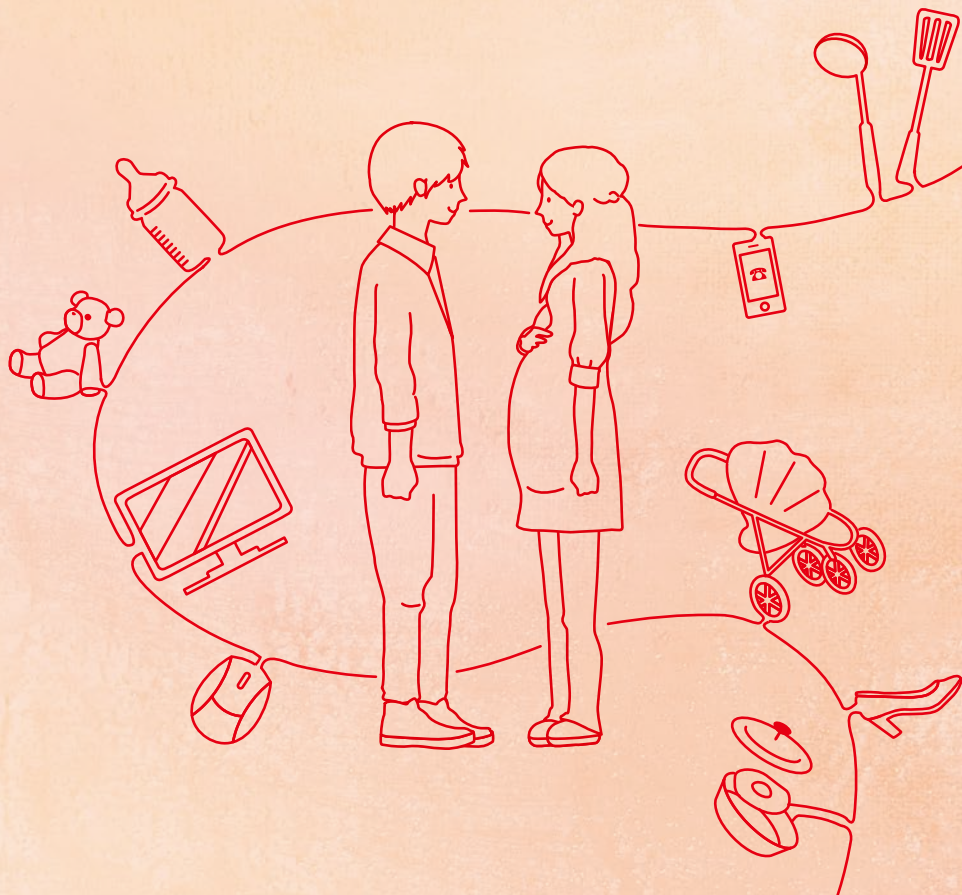
あなたと

わたしの



# ワーク・ライフ・バランス ハンドブック

～子どものいる暮らしを、より充実させるために～



# ～はじめに～

パパとママになる皆様。

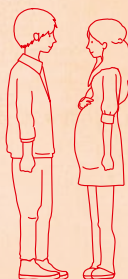
これからの子どもと一緒に生活をより充実したものとするために、

子どもが生まれる前から、ふたりで話し合ってみませんか。

仕事と家事・育児の両立に向けて、

この「ハンドブック」をご活用いただけたら幸いです。

ふたりらしい、子育て期のワーク・ライフ・バランスをデザインしてみてください。



## CONTENTS

夫婦のパートナーシップ .....	3P
「ワーク・ライフ・バランス」とは .....	4P
妊娠・出産シミュレーション .....	5P
両立生活シミュレーション①家事の書き出しと役割分担 .....	6P
両立生活シミュレーション②育児の書き出しと役割分担 .....	7P
両立生活シミュレーション③出産後の役割分担の参考事例 .....	8P
両立生活シミュレーション④分担スケジュールの書き込み .....	9P
育児休業制度と給付金 .....	10P
両立支援や妻の母性保護に関わる主な制度 .....	11P
出産・育児・子育てに関する経済的支援 .....	12P
職場の制度を確認しよう .....	13P
横浜市の子育て支援に関する情報 .....	14P
その他 横浜市からの情報提供 .....	15P

# 夫婦のパートナーシップ



## 産前産後は夫婦のパートナーシップの強化期間

産前産後は女性の心もからだも大きな変化がおこり、とてもデリケートな時期です。産後のケアは特に重要。ふたりで一致団結して乗り切れば、その後の夫婦関係に強い絆が生まれるはずです。

## こう考えるとラク…男と女 ものの見方は違う

男性は「問題解決志向」、女性は「共感性志向」と言われています。それぞれに行動パターンが違うことを理解すれば腹が立つことが少なくなります。男性と女性の違いを知って、夫婦のすれ違いを防止しましょう。

## まずは話を聴くこと

日常会話において、相手は意見を求めているわけではなく、話を聴いてほしいだけという場合も。しかし、途中でさえぎり、解決策を示して会話を終わらせるケースも珍しくありません。まずは共感しながら最後まで、目を見て、黙って聞くことから始めましょう。



パパ・ママから  
聞きました！

## コラム：夫婦のコミュニケーションで大切にしていること

### パパ

- 夫婦ふたりで話ができる時間を意識して作ること。  
日々の何気ない出来事や子どもの様子など話しながら、自然に愚痴もこぼせて、気分が楽になります。
- いつまでも、記念日を大切にすること



### ママ

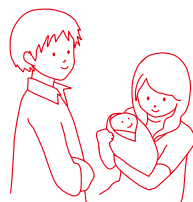
- 感謝や気遣いの言葉をきちんと伝えること。思いやりの気持ちを忘れずに。
- 相手にも自分にも過度に求めない。無理のない役割分担を。

# 「ワーク・ライフ・バランス」(仕事と生活の調和)とは

「ワーク・ライフ・バランス」とは、『仕事』と家事・育児、地域活動、個人の自己啓発など仕事以外の『生活』との調和を図ることをいいます。子育て期、中高年期といった人生の各段階に応じて、一人ひとりが希望するバランスで、「なりたい自分」を実現していくことが大切です。

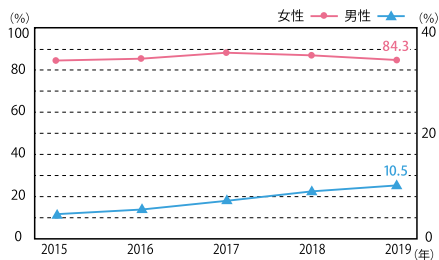
- \* 男性も女性も、あらゆる世代の人のためのもの
- \* 子育てや介護だけでなく、地域活動や自己啓発も含めた様々な活動を行うためのもの
- \* 人生の段階に応じて、自分の希望するバランスで実現できるもの
- \* 「仕事の充実」と「仕事以外の生活の充実」の好循環をもたらすもの

「限られた人生の時間を有意義に過ごすこと」、そして、「子どもとの時間を楽しく、幸せに過ごすこと」。子どもが生まれる前に、これからのワーク・ライフ・バランスやライフデザインについて話し合い、ふたりの未来を考えてみましょう。



## 参考：育児休業取得率の推移

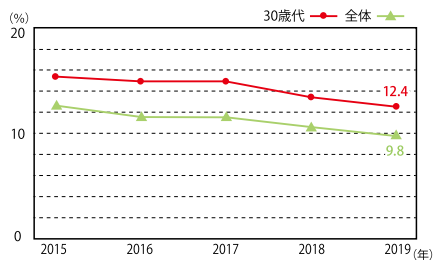
女性に比べ男性の育休取得率は低く、男女間で大きな差があります。



出典：厚生労働省「令和元年年度雇用均等基本調査」

## 参考：週労働時間60時間以上の就業者の割合(男性)

子育て期にある30代男性就業者の約8人に1人が週60時間以上労働しています。



出典：内閣府「令和2年版男女共同参画白書」

# 妊娠・出産シミュレーション

赤ちゃんを迎えるまで、そして迎えてからも、女性にはさまざまな「心とからだ」の変化があります。職場の制度を調べるなど、出産に向けた環境を整えることも大切です。

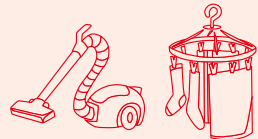
## ママになる（母体の変化）

- 2ヶ月 月経が止まる／つわりが始まる／下腹が張ったり、腰が重くなる  
／基礎体温は高温相が続く（中には微熱っぽく感じる人も）
- 3ヶ月 尿の回数が増える／便秘になりやすい／乳房が張る  
／乳房や乳輪が黒ずんでくる
- 4ヶ月 つわりがおさまり食欲が出てくる／おなかが少しふくらんでくる  
／基礎体温は4ヶ月後半からは下がり、出産までは低温相に
- 5ヶ月 乳房が大きくなる／体重が増え、おなかのふくらみが目立つ  
ようになる／早い人は胎動を感じ始める
- 6ヶ月 ほとんどの人が胎動を感じるようになる／おなかがせり出してくる  
／こむらがりえりを起こしやすい
- 7ヶ月 足にむくみや静脈瘤がでやすくなる／妊娠線があらわれることも
- 8ヶ月 動悸、息切れ、胃のもたれなどを感じやすい
- 9ヶ月 心臓や胃が圧迫され、一度にたくさんの量を食べられなくなる  
／動悸や息切れがまばずくなる／下腹やもものつけ根に鈍重感  
シミやそばかすが増えることも
- 10ヶ月 子宮の位置が下がり、おなかが前に突き出てくる  
／胃の圧迫感がなくなり食欲が出る／頻尿になる

- お産の始まり・入院  
規則的な陣痛が始まる、陣痛が強くなる
- 分娩  
陣痛の間隔が1～2分になると、いよいよ出産
- 出産後  
安静にしてゆっくり休養することが大切  
入院中は、授乳、おむつ交換、検温、医師の回診など慌ただしい
- 退院  
■ 産後～8週間  
子宮の回復、母乳の分泌など母体に大きな変化。母体が元の状態に戻るまで、産後6～8週間は無理をしないように注意。出産後3日～1週間前後は一時的に気持ちが落ち込むことがある。出産後2～3週間から3か月後くらいの間は、育児疲れや育児不安を感じたり、気分が落ち込む「産後うつ」になりやすい時期。

## パパはこんなことからトライ

- ママと一緒に赤ちゃんの成長を確認する、お腹を触って赤ちゃんに話しかける
- 家に早く帰るようにこころがける、ママとのコミュニケーションを積極的にとる
- ママにやさしいことばをかける
- 赤ちゃんをたばこの煙から守る
- ベビー用品をチェックする
- 洗濯をする
- 高いところのものをとる
- ゴミ捨てをする
- 自分の身の回りのことをする
- 料理をする
- トイレ・風呂掃除をする
- 休暇取得など、なるべく妻に付き添えるよう準備する
- 自宅をきれいにするなど、ママと赤ちゃんを迎える環境を整える



- 互いの実家など必要な連絡先に連絡する
- 生まれたら、心からのねぎらいと祝福をする
- 退院に付き添う（入院費用の精算、荷物を持つ、車を手配するなど）
- ママの心と体の疲労を理解し、家事や育児を分担する
- 育児休業や有給休暇を取得する
- なるべく早く帰宅する
- 赤ちゃんの沐浴やおむつ交換などをする
- 出産後の手続きや届け出を行う

出産・産後

妊娠したら知っておきたいことについて、横浜市医師会・横浜市歯科医師会にご協力いただき、動画を作成しました。

横浜市 こころと身体 妊婦

検索

## 両立生活シミュレーション ①家事の書き出しと役割分担

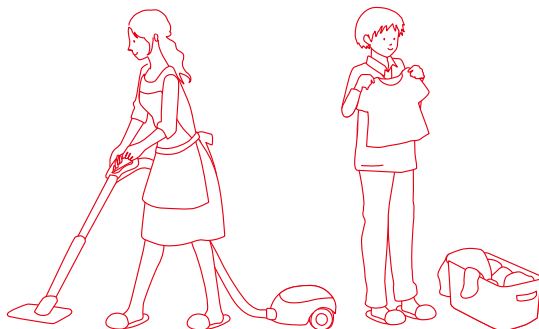
子どもが生まれる前と後では生活が大きく変わります。

家事や、これから必要になる育児の内容を書き出してみ、仕事や家事、育児の両立ができるよう、ふたりの役割分担について、話し合ってみましょう。

### 《1》 家事

やること	今の分担	これからの分担 子育て中の分担
部屋掃除	パパ・ママ・2人で	パパ・ママ・2人で
風呂掃除	パパ・ママ・2人で	パパ・ママ・2人で
トイレ掃除	パパ・ママ・2人で	パパ・ママ・2人で
洗濯	パパ・ママ・2人で	パパ・ママ・2人で
食事づくり	パパ・ママ・2人で	パパ・ママ・2人で
食後の片づけ	パパ・ママ・2人で	パパ・ママ・2人で
ゴミ捨て	パパ・ママ・2人で	パパ・ママ・2人で
買い物	パパ・ママ・2人で	パパ・ママ・2人で
	パパ・ママ・2人で	パパ・ママ・2人で
	パパ・ママ・2人で	パパ・ママ・2人で
	パパ・ママ・2人で	パパ・ママ・2人で
	パパ・ママ・2人で	パパ・ママ・2人で
	パパ・ママ・2人で	パパ・ママ・2人で
	パパ・ママ・2人で	パパ・ママ・2人で

参照：神奈川県「働くママ・プレママのための両立応援ブック」



## 両立生活シミュレーション ②育児の書き出しと役割分担

### 《2》 育児

やること	平日	休日
ミルク・離乳食用意	パパ・ママ・2人で	パパ・ママ・2人で
おむつ交換	パパ・ママ・2人で	パパ・ママ・2人で
沐浴	パパ・ママ・2人で	パパ・ママ・2人で
寝かしつけ	パパ・ママ・2人で	パパ・ママ・2人で
着替え	パパ・ママ・2人で	パパ・ママ・2人で
保育園等送り迎え	パパ・ママ・2人で	パパ・ママ・2人で
絵本の読み聞かせ	パパ・ママ・2人で	パパ・ママ・2人で
いっしょに遊ぶ	パパ・ママ・2人で	パパ・ママ・2人で
	パパ・ママ・2人で	パパ・ママ・2人で
	パパ・ママ・2人で	パパ・ママ・2人で
	パパ・ママ・2人で	パパ・ママ・2人で
	パパ・ママ・2人で	パパ・ママ・2人で
	パパ・ママ・2人で	パパ・ママ・2人で
	パパ・ママ・2人で	パパ・ママ・2人で

参照：神奈川県「働くママ・プレママのための両立応援ブック」

### コラム：先輩パパ・ママからのメッセージ

#### パパ

- 子育ては、お互いの理解・協力が不可欠。いつも「自分が相手の立場だったら…」と考えるよう意識しています。
- 残業が続いた時期に、子どもに人見知りをされた経験が…。かけがえのない時間を大切に。



#### ママ

- 妊娠中にご近所を訪ねて挨拶しておくことをおすすめします。
- 全部ひとりで完璧にやろうと思うと苦しいです。頼れるものには頼りましょう!
- 仕事に家事・育児いろいろあるけど、なんとかなる!

## 両立生活シミュレーション ③出産後の役割分担の参考事例

### 参考事例 共働き夫婦の場合

育児休業が明けると、まず保育所の送り迎えの問題が発生します。事例の家庭では、基本的に出勤時間が遅い妻が朝食作りや朝の保育所送りを担当して、お迎えは夫が担当。お互いの仕事の状況によって、役割を交換する日もあります。また、休日は、妻が家事に集中する時間帯は、夫が子どもを外に連れ出して育児を行うなど、役割分担を工夫しています。

時間		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
基本パターン	夫		洗濯					仕事					お迎え 18:00 まで		保育園お迎え/ 入浴・寝かしつけ			
	妻		朝食作り/皿洗い 保育園送り					仕事								夕食作り・皿洗い		
役割を交換する日	夫		朝食作り/皿洗い 保育園送り					仕事								夕食作り・皿洗い		
	妻		洗濯					仕事					お迎え 18:00 まで		保育園お迎え/ 入浴・寝かしつけ			
休日パターン	夫		洗濯・ おむつ替え		公園遊び					子どものお世話/ 買い物		子どものお世話				入浴・寝かしつけ		
	妻			朝食作り/掃除・洗濯/昼食作り							買い物		夕食作り			皿洗い・片付け		

### 参考事例 専業主婦（専業主夫）家庭の場合

専業主婦（専業主夫）家庭の場合は、夫（妻）が出勤前・帰宅後にどのように家事・育児を分担するかを考えておきましょう。事例の家庭では、夫（妻）は育児を重点的に行い、出勤前は登園準備手強い、帰宅後は子どもの入浴・歯磨き・寝かしつけなどを担当。また、休日は、夫（妻）が風呂掃除・皿洗いなどの家事と育児を積極的に行い、ふだん絶え間なく育児・家事と向かい合っている妻（夫）のために気晴らしができる時間を作るよう工夫しています。

時間		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
基本パターン	夫(妻)			登園準備														入浴・寝かしつけ
	妻(夫)		朝食作り・洗濯/ 登園準備	幼稚園 送り	掃除/買い物				お迎え 14:00 まで		幼稚園お迎え/公園遊び					夕食作り・皿洗い・ 片付け		
休日パターン	夫(妻)			掃除・洗濯・子どものお世話/ 買い物					風呂掃除/ 子どものお世話			公園遊び				皿洗い・片付け		
	妻(夫)			朝食作り/ 買い物		余裕があれば 気晴らし(外出)			昼食 作り			子どものお世話/ 夕食作り				入浴・寝かしつけ		

参照：厚生労働省「父親の仕事と育児両立読本」



## 両立生活シミュレーション ④分担スケジュールの書き込み

家事・育児の分担スケジュールを、ふたりで相談しておきましょう。

子どもの急な発熱など、病気の際の対応もあらかじめ考えておくと安心です。

時間	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
基本 パターン	夫																
	妻																
役割を 交換 する日	夫																
	妻																
休日 パターン	夫																
	妻																

### コラム：知っておこう ママの心の変化

ママの産後に起こりやすい心の変化について知っておき、早く気づき、上手に乗り切りましょう。



#### ○ マタニティブルー

産後3～10日ごろまでに生じる気分の落ち込み、涙もろい、食欲不振などの症状で、出産後の急激なホルモンの変動、食後の疲れ、育児不安などが原因となります。特に治療の必要はなく、症状は自然に消えていきます。

#### ○ 産後うつ

気分の落ち込みなどの症状が続く場合は、「産後うつ」の可能性も考えられます。産後うつを体験するママは珍しくなく、無理せず早期に治療を受けるようにしましょう。

# 育児休業制度と給付金

## 育児休業制度とは

子どもが生まれたときに、一定期間仕事を休むことができる制度です。労働者は、その事業主に申し出ることにより、育児休業を取得することができます。

### ● 育児休業を取得できる人は？

- 原則として、1歳になるまでの子どもを育てる男女の労働者です。
- 妻が専業主婦や育児休業中でも、夫は取得できます。
- 有期契約社員でも次の条件を満たせば、取得できます。
  - ① 今の会社で1年以上働いている。
  - ② 子どもが1歳6か月になるまでの間に雇用契約がなくなることが明らかでない。



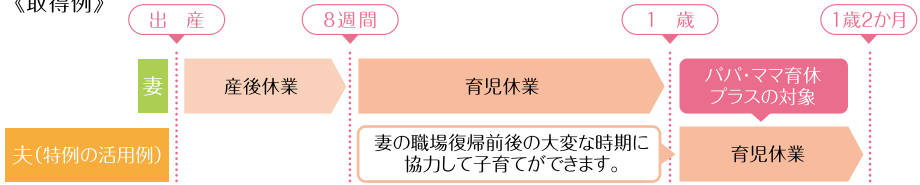
### ● 取得できる期間は？

- 原則として、子どもが満1歳になるまでの間で、労働者が希望する期間取得することができます。
- 子どもが1歳以降、保育所に入れないなど一定の要件を満たす場合、1歳6か月になるまで取得できます。
- 子どもが1歳6か月以降、保育所に入れないなど一定の要件を満たす場合、2歳になるまで取得できます。

## パパ・ママ育休プラス

夫婦ともに育児休業をとると、ふたりで同時にとる場合も、交代でとる場合も「パパ・ママ育休プラス」という特例の対象になった場合は、休業期間を子どもが1歳2か月になるまで延ばすことができます。なお、それぞれが取得できる休業期間(母親は誕生日と産後休業期間を含む)の上限は1年間です。

《取得例》



## 育児休業給付金

会社の制度によりますが、育児休業中、無給となる場合は、雇用保険から「育児休業給付金」が支給されます。1か月ごとの給付金は、休業開始時から180日目までは賃金の67%、それ以降は賃金の50%です。

# 両立支援や妻の母性保護に関わる主な制度

※令和3年3月現在

## 育児・介護休業法

### ◇子の看護休暇(法第16条の2、第16条の3)

小学校入学前の子を養育する労働者は、その事業主に申し出ることにより、1年に5日(子が2人以上の場合は1年に10日)まで、年次有給休暇とは別に1日単位又は時間単位で、病気・けがをした子の看護等のために休暇を取得することができます。

### ◇所定外労働(残業)の免除(法第16条の8)

事業主は、3歳に満たない子を養育する労働者が請求した場合においては、所定労働時間を超えて労働させてはなりません。

### ◇時間外労働の制限(法第17条)

事業主は、小学校入学前の子を養育する労働者が請求した場合においては、1月24時間、1年150時間を超えて時間外労働をさせてはなりません。

### ◇深夜業の制限(法第19条)

事業主は小学校入学前の子を養育する労働者が請求した場合においては、深夜(午後10時～午前5時まで)において労働をさせてはなりません。

### ◇短時間勤務制度(法第23条)

事業主は、3歳に満たない子を養育する労働者が利用できる短時間勤務の措置(原則として1日6時間)を設けなければなりません。

### ◇配置についての配慮(法第26条)

事業主は、労働者の転勤については、その育児の状況に配慮しなければなりません。

## 労働基準法

### ◇産前・産後休業(法第65条第1項、第2項)

産前は6週間前(双子以上の場合は14週間前)から、請求すれば取得できます。出産の翌日から8週間、会社は働かせることができません。ただし、産後6週間を経過後に、本人が請求し、医師が認めた場合は働くことができます。

### ◇妊婦の軽易業務転換(法第65条第3項)

事業主は妊娠中の女性が請求した場合には、他の軽易な業務に転換しなければなりません。

### ◇妊産婦の危険有害業務の就業制限(法第64条の3)

事業主は妊産婦等を妊娠、出産、保育等に有害な業務に就かせることはできないことになっています。

### ◇育児時間(法第67条)

1歳に満たない子どもを育てる女性は、1日2回各々少なくとも30分の育児時間を請求することができます。

### ◇妊産婦に対する変形労働時間制の適用制限(法第66条第1項)

変形労働時間制であっても、妊産婦が請求した場合は、1日及び1週間の法定労働時間を超えて労働させることはできないことになっています。

## 男女雇用機会均等法

### ◇保健指導又は健康診査を受けるための時間の確保(法第12条)

事業主は女性労働者が妊産婦のための保健指導又は健康診査を受診するために必要な時間を確保しなければなりません。保健指導又は健康診査を受けるための時間について有給か無給かは会社の定めによります。

### ◇指導事項を守ることができるようにするための措置(法第13条)

妊娠中及び出産後の女性労働者が、健康診査等を受け、医師等から指導を受けた場合は、その女性労働者が、受けた指導事項を守ることができるようにするために、事業主は、勤務時間の変更や勤務の軽減等の措置を講じなければなりません。



# 出産・育児・子育てに関する経済的支援

※令和3年3月現在

## 出産に関する経済的支援

### ◇ 妊婦健診

妊婦の届出を行うと、妊婦健診を公費負担により受診することができます。(一部、自己負担が発生する場合があります。)

### ◇ 出産育児一時金

医療保険から子ども一人につき原則42万円(産科医療補償制度に加入する病院などにおいて出産した場合、それ以外の場合は40万4千円。)が支給されます。この出産育児一時金については、事前に合意文書を取り交わすことにより、医療機関が代わりに受け取ることで、42万円(40万4千円)を超える費用のみ支払うようにすることも可能です。なお給付額については、ご加入の健康保険組合によって、付加給付がある場合もあります。

### ◇ 助産施設

経済的理由により入院助産を受けることができない妊産婦に対し、助産施設において助産を行う制度があります。(一部、自己負担が発生する場合があります。)

### ◇ 出産手当金

産前・産後休業中、無給の場合は、健康保険から出産手当金をうけることができます。被保険者のみが対象です。出産手当金は出産日(出産が予定日より後になった場合は、出産予定日)以前42日(多胎妊娠の場合は98日)から出産日の翌日以降56日までの範囲内で無給の期間を対象として、1日につき、標準報酬日額の3分の2に相当する金額が支給されます。詳しくは、会社の担当部署へ。

### ◇ 社会保険(健康保険・厚生年金保険)の保険料免除

産前・産後休業中の社会保険料が免除されます。詳しくは、年金事務所、健康保険組合、厚生年金基金等へ。

### ◇ その他、企業による経済的支援

出産奨励金や出産祝い金などの一時金を支給している企業もあります。会社の制度を確認してみましょう。

## 育児休業中の経済的支援

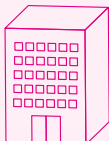
### ◇ 社会保険(健康保険・厚生年金保険)の保険料免除

育児休業等期間中の社会保険料は、育児休業等を開始した日の属する月からその育児休業等が終了する日の翌日が属する前月までの期間(ただし子が3歳に達するまで)について、被保険者負担分および事業主負担分ともに保険料が免除されます。年金額の計算に際しては、育児休業取得直前の標準報酬で保険料納付が行われたものとして取り扱われます。

育児休業中、無給の場合は雇用保険の控除もありません。

### ◇ その他、企業による経済的支援

企業によっては育児休業期間の最初の数日～20日程度を有給扱いにしたり、支援金を支給するという制度を設けているケースもあります。会社の制度を確認してみましょう。



## 子育てに関する経済的支援

### ◇ 小児医療費助成

横浜市内に住所があり健康保険に加入している子どもが、病気やけがで医療機関に受診したときに、保険診療の自己負担額を助成する制度です。子どもが1歳以上の場合は保護者の所得制限があります。(年齢に応じて、一部負担金の適用があります。)

※令和3年4月から、2歳まで所得制限がなくなります。

### ◇ 児童手当



0歳から中学校卒業まで(15歳の誕生日後の最初の3月31日まで)の児童を養育している方に支給されます。支給額は所得と児童の年齢によって異なります。子どもが生まれた日の翌日から15日以内に、お住まいの市区町村(公務員は勤務先)に申請が必要です。

### ◇ その他、企業による経済的支援

子どもの扶養に対して手当金を支給したり、ベビーシッター等の費用補助などを行っている企業もあります。会社の制度を確認してみましょう。

## 職場の制度を確認しよう



	制度名	会社の取り決め
夫 	育児休業制度	子が満( )歳まで
	時間外労働(残業)の制限	子が満( )歳まで
	深夜業の制限	子が満( )歳まで
	子の看護休暇	子が満( )歳まで/年間・1子につき( )日まで
	育児短時間勤務等	子が満( )歳まで/1日( )時間まで
	育児に使える休暇制度	休暇名( ) 年間( )日まで <input type="checkbox"/> 有給/ <input type="checkbox"/> 無給 取得条件( )
	その他 ※例:ノー残業デー、在宅勤務など	
妻 	母性健康管理	制度→ <input type="checkbox"/> あり/ <input type="checkbox"/> なし ※制度がなくても利用できます。
	産前・産後休業	産前6週・産後8週 それ以外( )
	育児時間	1歳まで1日30分×2回 それ以外( )
	育児休業制度	子が満( )歳まで
	時間外労働(残業)の制限	子が満( )歳まで
	深夜業の制限	子が満( )歳まで
	子の看護休暇	子が満( )歳まで/年間・1子につき( )日まで
	育児短時間勤務等	子が満( )歳まで/1日( )時間まで
	出産時や育児に使える休暇制度	休暇名( ) 年間( )日まで <input type="checkbox"/> 有給/ <input type="checkbox"/> 無給 取得条件( )
	その他 ※例:ノー残業デー、在宅勤務など	

参照：厚生労働省「父親の仕事と育児両立読本」

### コラム：パパの育休体験談

- 家事・育児の大変さを実感。
- 子どもと密に過ごすことができ、有意義な時間でした。
- 子どもの成長を肌で感じることができ、育児の楽しさを知ることができました。
- 育児を通じて、段取り力がつきました。仕事にも役立っています。



# 横浜市の子育て支援に関する情報

地域の中には、子育て中の家族を支える人がたくさんいます。

いろいろな人の力を借りたり、保育施設や子育て支援サービスをうまく活用したりしましょう！親子の居場所などの地域の子育て支援に関する情報を知っておくと安心です。

## 産前産後ヘルパー派遣事業

子どもがいる妊婦で心身の不調等がある方や出産後5ヶ月(双子以上の場合は1年)未満の産婦の方で、日中家事又は育児の支援者がいないため、支援が必要な場合、ヘルパーの派遣を受けて、洗濯・掃除・食事の準備等の家事や授乳、おむつ交換、沐浴の手伝い等の育児の支援を受けることができます(原則有料)。詳細は、ホームページか区役所(区福祉保健センター)にお問い合わせください。

横浜市 産前産後ヘルパー 検索



## 地域子育て支援拠点事業

主に就学前のお子さんとその保護者の方(妊娠中の方を含む)が遊び、交流するスペースがあり、子育て相談、子育ての情報提供、個別のニーズに応じて施設や事業の利用を支援する、子育て支援の核となる施設です。利用登録のうえ、無料で利用いただけます。また、地域で子育て支援に関わる人向けの研修会なども実施しています。

## 親と子のつどいの広場事業

主にNPO法人などが、マンションの一室や商店街の一角、民家などを活用して、地域の子育て中の親子(主に0歳～3歳)を対象に「子育て親子の交流、つどいの場の提供」、「子育てに関する相談」、「地域の子育てに関する情報提供」、「子育て及び子育て支援に関する講習」などを行っています。

## 横浜子育てサポートシステム事業

「子どもを預かってほしい人」が利用会員として、「子どもを預かる人」が提供会員として登録し、地域ぐるみの子育て支援を行う有償の支え合い活動です。保育所などへの送迎や、リフレッシュのための一時預かりなどを行っています。

## 乳幼児一時預かり事業

育児に対する負担感や不安を軽減するため、認可外保育施設で一時預かりを行っています。



## 子育て家庭応援事業(愛称「ハマハグ」)

小学生以下のお子さんのいる家庭の方や妊娠中の方が、ステッカーが掲示された協賛店舗・施設で、子育てを応援するサービス(設備・備品の利用、割引・優待など)を受けられます。

ハマハグ 検索



ハマハグアプリもできました!!  
(Android版、iOS版)

## その他横浜市からの情報提供

### 妊娠などに関すること

#### 《女性の健康相談》

思春期から更年期までの女性のからだと心の悩みについて、区役所こども家庭支援課の助産師、保健師等が相談を行っています。不妊に関する相談にも応じています。

#### 《不妊・不育専門相談》

医師（婦人科、産科、泌尿器科）及び不妊症看護認定看護師等が不妊や不育に関する専門相談を行っています。

横浜市 不妊・不育専門相談

検索

#### 《特定不妊治療費助成》

不妊治療のうち、医療保険が適用されず、高額な医療費がかかる体外受精及び顕微授精（特定不妊治療）の治療費の一部を助成しています。

横浜市 特定不妊治療費助成

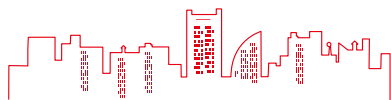
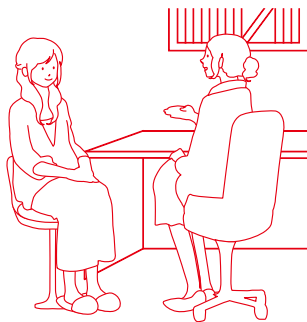
検索

#### 《にんしんSOSヨコハマ》

思いがけない妊娠や、子どもを産むこと、育てることに悩む方の相談をお受けしています。

にんしんSOSヨコハマ

検索



### 子育てパパ応援ウェブサイト「ヨコハマダディ」

毎日の育児に役立つきっかけがいっぱいのサイト。パパ向けのおでかけ情報や地域のパパたちの紹介をはじめ、子育ての豊かさの発信を行っています。

ヨコハマダディ

検索





令和3年3月発行 横浜市こども青少年局企画調整課

〒231-0005 横浜市中区本町6丁目50番地の10 TEL:045-671-4281 FAX:045-663-8061

