



双子・三つ子を 妊娠・子育てされるご家庭へ

妊娠おめでとうございます。

双子・三つ子を迎えるご家族が安心して出産、子育てができるよう、
区福祉保健センターで行っている様々な子育て支援を紹介しています。

妊婦健康診査

横浜市では母子健康手帳を交付する際に、妊婦健康診査費用補助券を14枚交付しています。

多胎妊娠の方には、受診回数が単胎の方よりも多いことから一律5枚の補助券を追加で交付します。

出産・子育てに向けて
準備をしましょう。

困ったときには、
区福祉保健センターや
地域子育て支援拠点に
相談してみましょう。

券種	単胎	多胎
4,700円	11枚	15枚
7,000円	1枚	1枚
12,000円	2枚	3枚
計	14枚	19枚

- 母子健康手帳は子どもひとりにつき一冊です。受け取っていない場合は速やかにお住いの区福祉保健センターへ
- 2回目の母子健康手帳の交付では、看護職が面接し妊娠中の悩みなどをお聞きします。

詳細は
ホームページを
ご覧ください。



産前・産後ヘルパー派遣事業

「妊娠で心身の不調等がある方」や「出産後5か月(双子以上の場合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、支援が必要な方は、ヘルパーの派遣を受けて、家事や育児の支援を受けることができます。

相談窓口 お住まいの区福祉保健センター

利用回数 産前・産後各20回まで(双子以上の場合は産後40回まで)

利用料金 1回2時間以内1,500円

※一部条件にあてはまる方は、利用料金が免除されます。
(証明書が必要です)

お申込み手続き等、詳細はホームページをご覧ください。

横浜市 産前産後ヘルパー 検索



家庭訪問・電話面接等

区福祉保健センターの保健師や助産師が家庭訪問や、電話・面接等で相談に応じます。

産後母子ケア 多胎児家庭の方は母子ショートステイが最大14日間ご利用いただけます!

産後に育児の不安がある方などを対象に、助産所や産科医療機関で母子のケアを受けることができます。

心身の疲れを休め、助産師からアドバイスを受けながら育児方法を学ぶことができます。

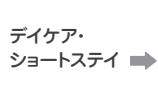
※利用には事前の相談が必要です。妊娠中から相談を受けていますので、お住いの区福祉保健センターにご相談ください。(申請は出産後からできます。)

※利用対象: 生後4か月未満(ただし、早産児の場合は出産予定期を基準にして4か月未満まで)

※市民税非課税世帯及び生活保護世帯は、利用料金が免除されます。(証明書が必要です)

※自宅に助産師が訪問し、授乳方法や育児に関する相談などを行う訪問型母子ケアも行っています。(詳しくはHPへ)

サービス名称	利用料金	利用回数
デイケア (通い型)	〈1日〉2,000円	7日間
ショートステイ (宿泊型)	〈1泊2日〉6,000円 (1日追加ごとに3,000円)	14日間 (単胎の方は 7日間)



産前
産後の
家事
育児支援

出産後の相談やサービス

家庭での生活に慣れてきたら、お子さんと外出してみるのもいいかもしれません。
赤ちゃんの集まる場所、双子や三つ子の赤ちゃんが集まる場にも出かけてみましょう。

まずは、区福祉保健センターこども家庭支援課にご相談下さい。

裏面あり



子育てに悩んだら1人で抱え込まず相談してみましょう。

区福祉保健センターでは、

保健師・助産師・母子保健コーディネーターなどが妊娠・出産・子育てに関する相談を受けています。

また、各区にある地域子育て支援拠点では、居場所だけではなく、多胎児家庭向けの集まりの会や、
様々な居場所や支援の情報があります。

妊娠期から様々な困りごと等についても「横浜子育てパートナー」が相談を受けています。

区名	地域子育て支援拠点名	連絡先		所在地
		TEL	FAX	
① 青葉区	ラフル	479-5810	981-3307	青葉台1-4 青葉消防署 青葉台出張所複合施設6階
	ラフルサテライト	507-5570	979-1361	市ヶ尾町1152-25 1階
② 旭区	ひなたぼっこ	489-6170	442-3896	二俣川1-67-4
	ひなたぼっこサテライト	752-8354	752-8990	鶴ヶ峰1-7-10 ライオンズプラザ鶴ヶ峰3階
③ 泉区	すきっぷ	805-6133	805-6122	和泉中央南5-4-13 相鉄いずみ中央ビル209号
④ 磯子区	いそピヨ	750-1324	750-1323	森1-7-10トワイシア横濱磯子2階
⑤ 神奈川区	かなーちえ	441-7722	441-3901	東神奈川1-29東部療育ビル3階
	かなーちえサテライト	642-5728	642-5727	入江1-17-12-2
⑥ 金沢区	とことこ	701-3101	780-3206	能見台東5-6 2階
⑦ 港南区	はっち	844-0112	848-0688	日野2-4-6
⑧ 港北区	どろっぷ	547-1180	540-7421	大倉山3-57-3
	どろっぷサテライト	547-1182	633-1072	綱島東3-1-7
⑨ 荻窪区	にこりんく	891-0085	898-1615	桂町711 さかえ次世代交流ステーション1階
⑩ 瀬谷区	にこてらす	744-5554	391-8447	二ツ橋町469 せやまる・ふれあい館1階
⑪ 都筑区	Popola(ポポラ)	479-5920	912-5160	中川中央1-1-3 ショッピングタウンあいたい5階
	Popola(ポポラ)サテライト	507-5772	507-6857	池辺町4035-1 ららぽーと横浜3階
⑫ 鶴見区	わっくんひろば	582-5529	582-7591	豊岡町38-4
	わっくんひろばサテライト	642-5200	585-0051	尻手1-4-51
⑬ 戸塚区	とつとの芽	719-2001	825-6885	川上町91-1 モレラ東戸塚3階
	とつとの芽サテライト	410-8766	410-7010	上倉田町957-1 ヴイラ桜1階
⑭ 中区	のんびりんこ	228-8330	663-9715	住吉町1-12-1 belle 横浜ビル3階
⑮ 西区	スマイル・ポート	306-9090	264-4350	みなとみらい3-3-1 KDX横浜みなとみらいタワー3階
⑯ 保土ヶ谷区	こっころ	336-9707	332-3190	川辺町2-5 パークタワー横濱星川1階
	こっころサテライト	459-5062	459-9150	岩間町1-7-15
⑰ 緑区	いっぽ	272-5643	989-5851	十日市場町817-8
	いっぽサテライト	755-5588	755-5553	緑区長津田7-3-18
⑱ 南区	はぐはぐの樹	721-8686	715-3815	弘明寺町158 カルムI 2階