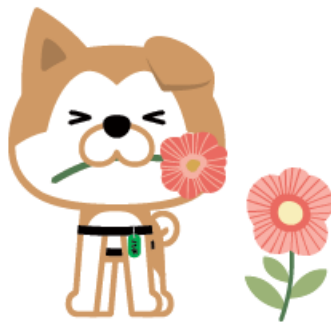


ネウボラ子育て ハンドブック

Neuvola Childcare Handbook



©SHIBUYA♡HACHIアニメ製作委員会

渋谷区

もくじ

| | |
|---------------------------------------|----|
| 渋谷区公式 LINE について | 2 |
| 「母と子の保健バッグ」に入っているもの | 3 |
| 子育てガイド(妊娠中から出産まで) | 4 |
| 子育てガイド(出産以降) | 6 |
| 妊娠中のこと | 8 |
| 01 妊婦健康診査 | |
| 02 妊婦歯科健康診査 | |
| 03 パパ・ママ入門学級 | |
| 04 妊婦面接・育児パッケージ | |
| 05 RS ウイルスワクチンの予防接種 | |
| 妊娠中から生まれたあとまで | 12 |
| 01 妊婦のための支援給付金 | |
| 02 産後ケア(宿泊型・訪問型・デイサービス型) | |
| 03 産前産後家事サポーター派遣事業 | |
| 04 産前産後期間の国民健康保険料免除 | |
| 赤ちゃんが生まれたあとのこと | 16 |
| 01 新生児聴覚検査 | |
| 02 出生届 | |
| 03 子ども医療費助成 | |
| 04 児童手当 | |
| 05 子どもの予防接種 | |
| 06 産婦健康診査 | |
| 07 1か月児健康診査 | |
| 08 ハッピーマザー出産助成金 | |
| 09 新生児訪問・こにちは赤ちゃん訪問 | |
| 10 育児学級(前期・後期) | |
| 11 里帰り等妊婦健康診査費用助成金 および新生児聴覚検査費用助成金 | |
| 12 ベビーシッター利用支援事業 | |
| 13 子どもショートステイ事業 | |
| 14 トワイライトステイ事業 | |
| 15 マイナンバーカード特急発行 | |
| 16 子育て支援センター・子育てひろば | |
| 17 子ども家庭支援センター | |
| 18 子ども発達相談センター | |
| 19 教育センター | |
| そのほかの子育てに関する情報や制度について | 27 |
| 区外へお引越しする人へ | 28 |
| 健診や育児のことで困ったら | 29 |
| 中央保健相談所の担当地域と問い合わせ先 | |
| 恵比寿保健相談所の担当地域と問い合わせ先 | |
| 幡ヶ谷保健相談所の担当地域と問い合わせ先 | |
| 休日夜間・緊急診療、医療機関検索について | |
| 渋谷区子育てネウボラ | 30 |
| 外国語翻訳について(Language) | 31 |



お金に関する手続き



健康診査



申請が必要



電子申請が使える



LINE が使える



予約が必要

渋谷区公式 LINE について

About Shibuya Official LINE

渋谷区公式 LINE アカウントのお友だち登録をお願いします

▼ LINE でこんなことができます ▼

すきま時間にサクッと予約

妊婦面接や
パパ・ママ入門学級など、
ネウボラで実施している
事業の予約ができます！

印刷や投函の時間不要

出生通知票の提出や
産後ケアの申請など、
紙に書かなくて OK！
ポストに行かなくて OK！
(※一部事業除く)

子育て以外の情報も！

子育てに関する情報は
もちろん、
くらしに役立つ情報や
地域イベントなどの
お知らせが届きます！



● 渋谷区 LINE 公式アカウント友だち登録方法

左の二次元コードを読み取るか、@shibuyacity で検索

問い合わせ 中央保健相談所母子保健係 TEL 03-3463-2409

※お友だち登録後は渋谷区公式 LINE アカウントのブロック、トーク削除をしないでください。
申請や予約後の通知等が見られなくなる場合があります。

● このハンドブックを手にした妊産婦さんへ

妊娠初期から産後までの「からだ」と「こころ」や「育児」について知っておいてほしいことは以下のページに資料の掲載情報がありますので、ぜひご活用ください！

妊娠したら

パパ・ママ入門学級 (P.9)
妊娠中に注意する食品 (P.14)
むし歯がある 2 歳児の割合 (P.21)

赤ちゃんがうまれたら

育児学級 (P.21)

「母と子の保健バッグ」に入っているもの



ネウボラ子育てハンドブック（この冊子です）※

妊婦健康診査受診票

妊婦超音波検査受診票

妊婦子宮頸がん検診受診票

新生児聴覚検査受診票

妊婦歯科健康診査受診票兼実施報告書

都外医療機関で産婦健康診査・1か月児健康診査を受診される方へ

産婦健康診査受診票・産婦健康診査実施のお願い

1か月児健康診査受診票・1か月児健康診査実施のお願い

RS ウイルスワクチン受診票・RS ウイルスワクチンのご案内

国や東京都からのお知らせ

- ・子育て応援とうきょうパスポート
- ・出産育児のための制度
- ・先天性代謝異常等検査のお知らせ
- ・東京都こども医療ガイド
- ・TOKYO 子育て情報サービス
- ・妊娠相談ほっとライン
- ・子ゴコロ・親ゴコロ相談@東京 LINE
- ・小児救急でんわ相談（子どもの健康相談室案内カード）
- ・こどもを亡くされたご家族のために（SIDS 電話相談案内カード） など

● ネウボラ子育てハンドブックの二次元コードがうまく読み取れないとき

渋谷区ホームページの検索機能をご活用ください！

もくじに記載の「事業名称」を入力して検索すると

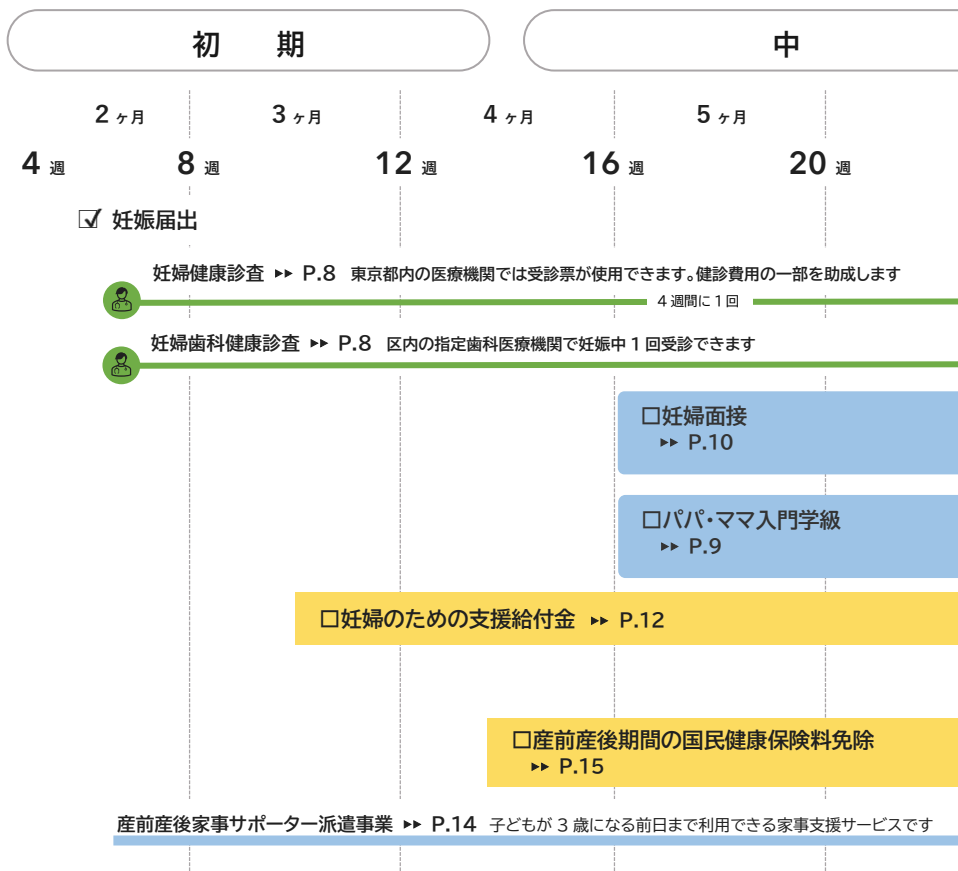
該当のページにアクセスすることができます。



けんさく



※最新の情報は各ページ掲載の二次元コードから区ホームページ等にアクセスしてご確認ください。



利用できるサービスなど

自分や家族ですること

- 母子健康手帳と妊婦健診受診票を受け取る
- 渋谷区公式 LINE に登録する
- 出産病院を決めて予約をする
- 里帰り出産をするか決める
- お酒、たばこをやめる
- 家族や周囲の人に近くで喫煙しないよう配慮してもらう
- 妊娠中の食事や生活について情報収集する
- 育児グッズを準備する
- 産後の家事・育児の分担を家族で話し合う
- 利用できるサポート、地域の医療機関、交流の場や子育て支援施設の情報を集める
- 産前・産後のサービスについて利用を検討

仕事関係

- 出産予定日を勤務先に伝え、妊娠中の働き方の希望を伝え、相談する
- 体調が悪い場合は、医師や助産師に相談し、「母性健康管理指導事項連絡カード」を勤務先に提出する
- 妊婦健診を受けるための時間が必要な場合は勤務先に申請する

期

後 期

6 ヶ月

7 ヶ月

8 ヶ月

9 ヶ月

10 ヶ月

24 週

28 週


32 週

36 週

2週間に1回

週1回

妊娠 16 週～32 週に保健師と面接します。
妊娠・子育てに関する不安をお話ください。

 16 週から 32 週に妊婦面接を受けた人かつ 33 週時点で渋谷区に住民登録がある人
 育児パッケージ

助産師・栄養士・歯科衛生士による講話や沐浴実習。
妊娠 16 週～35 週にご参加ください。



RS ウイルスワクチンの予防接種 ▶▶ P.11
赤ちゃんを感染症から守る母子免疫をつけましょう

産後ケア 28 週から申請できます！

- 出産時の上の子の体制を考える
- 里帰り出産の場合は、産院を決める

- 入院セットを準備する
- 出産時の連絡先リストを作る
- 産後の生活をイメージし、自宅の環境を整える
- 産前・産後のサービス登録（産後ケアなど）
- 出産時の上の子の体制調整

- 産休について勤務先に報告し、取得する（出産後の働き方の希望も伝える）
- 育児について家族で話し合い、勤務先へ申請する

- 仕事の引き継ぎの準備をする

子育てガイド 出産以降

出産

1ヶ月 2ヶ月 3ヶ月 4ヶ月 5ヶ月

出生届 ▶▶ P.16

出生日を含めて14日以内に届け出てください

新生児聴覚検査 ▶▶ P.16

生後50日以内に受診票を使って受けましょう

出生通知票 ▶▶ P.20

LINEから早めに提出してください

子ども医療費助成 ▶▶ P.17

出生日から14日以内に申請してください

児童手当 ▶▶ P.17

出生日の翌日から数えて15日以内に申請してください

出産育児一時金 出産手当金

産前産後期間の国民健康保険料免除 ▶▶ P.15

健康保険の加入

国民健康保険の人は国民健康保険課、
国民健康保険以外の人は勤務先の担当者へお問合せください

産後ケア▶▶ P.13

里帰り等の妊婦健康診査費用と新生児聴覚検査費用の助成について ▶▶ P.22


ハッピーマザー出産助成金 ▶▶ P.19

産前産後家事サポーター派遣事業 ▶▶ P.14 子どもが3歳になる前日まで利用できる家事支援サービスです

ベビーシッター利用支援事業(一時預かり利用支援) ▶▶ P.23 6歳までの未就学児又は12歳までの障がい児が利用できる支援

 産婦健康診査
▶▶ P.18

 1か月児健康診査
▶▶ P.18

 3~4か月児健診
▶▶ P.19

 乳幼児経過観察健診

新生児訪問・こんにちは赤ちゃん訪問

▶▶ P.20

助産師または訪問スタッフがご自宅に伺います

妊婦のための支援給付金 ▶▶ P.12

ひよこママの時間 ▶▶ P.20 お母さん同士お話しませんか

母乳相談 ▶▶ P.18

授乳に関するご相談を助産師がお受けします

赤ちゃんショートステイ ▶▶ P.13

育児学級(前期)
▶▶ P.21

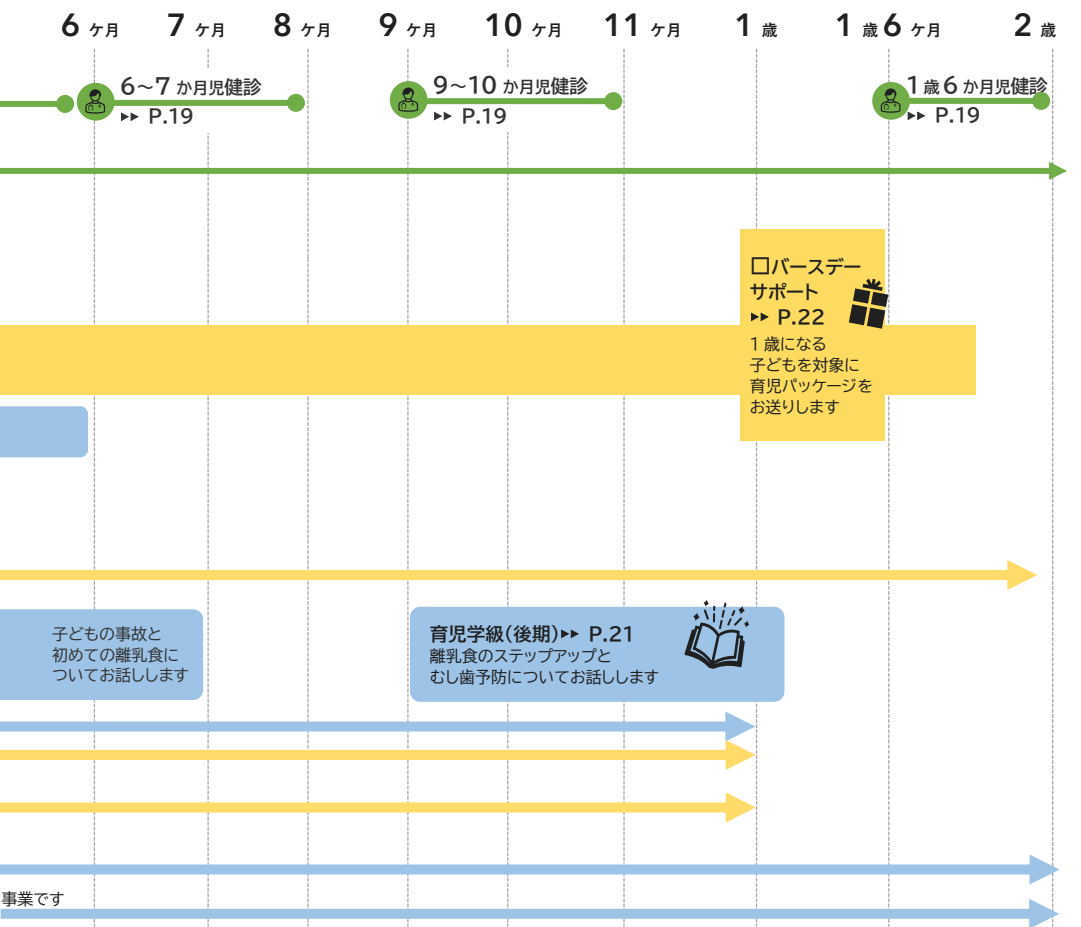
利用できるサービスなど

自分や家族ですること

- 産後のケアや子育てのサポートを利用する
- 予防接種を継続して受ける ▶▶ P.17
- かかりつけの小児科医を決める
 - 地域の子育て講座や交流の場を利用する
(育児学級、子育て支援センター等)
- 里帰り等の妊婦健康診査費用と新生児聴覚検査費用の申請 ▶▶ P.22

仕事関係

- 出産後、慣らし保育期間などを踏まえて、職場復帰の時期を改めて検討
 - 保育所の情報を集め、足を運んでみる
- 育児休業給付金を申請する(原則会社経由)
- 産前産後の社会保険料(健康保険・厚生年金)の免除を申し出る(原則会社経由)
- 育児休業取得中の社会保険料(健康保険・厚生年金)の免除を申し出る(原則会社経由)



- 職場復帰に向けて家族で育児・家事の分担や働き方を話し合う
- 夫婦それぞれが職場復帰後の働き方(短時間勤務や残業免除等)について会社と相談する
- ファミリー・サポート・センター事業、ベビーシッターサービス等の利用を検討する

妊娠中のこと

01 妊婦健康診査

Health Checkups for Expecting Mothers



お腹の赤ちゃんとお母さんの健康のために、定期的に妊婦健康診査を受けましょう。

受診票は東京都内のほとんどの医療機関で使用することができます。

健診の際は忘れずにお持ちください。

里帰りなどにより都内契約医療機関以外で受診した人はP.22をご覧ください。

| 受診票の種類 | | 助成回数 |
|--------------|------------|------|
| 妊婦健康診査受診票 | 1回目（水色） | 1回 |
| | 2～14回目（黄色） | 13回 |
| 妊婦超音波検査受診票 | 白色 | 4回 |
| 妊婦子宮頸がん検診受診票 | 桃色 | 1回 |

※令和7年度時点の内容です。

助成回数や内容は変更になる場合がありますので詳しくは区ホームページをご確認ください。

問い合わせ 中央保健相談所母子保健係 TEL 03-3463-2409

02 妊婦歯科健康診査

Dental Checkup for Expecting Mothers



妊娠中に1回、区内協力歯科医院で無料歯科健診が受けられます。

利用できる歯科医院の一覧は区ホームページをご覧ください。



生まれてくる赤ちゃんの歯はお母さんの口の中の状態が大きく影響するといわれています。

特に妊娠中は口腔内の環境が変化し、歯や歯肉にトラブルが起きやすい時期ですので、これを機に、「かかりつけ歯科医」をもち、定期的に歯と口の管理をしていきましょう。

問い合わせ 中央保健相談所母子保健係 TEL 03-3463-2409

03 パパ・ママ入門学級

Papa・Mama Introductory Course



▲ 資料はここから

妊娠している人やパートナーを対象に、これからの子育てや、地域で子育てをするための仲間づくりに役立つように、パパ・ママ入門学級を開催しています。妊娠 16 週から 35 週にご参加ください。各会場の日程は区ホームページをご覧ください。**実施日の 30 日前から** LINE で申し込みます。 ※中央保健相談所で実施する 6 月・9 月・12 月・3 月には英語通訳がつかます。

- **赤ちゃんを迎える準備クラス** 準備クラス・休日編を受講したことがない、第 1 子を妊娠中の入産師がお話します・妊娠中の過ごし方・お産の経過・産後うつ予防・赤ちゃんとの生活
赤ちゃんをお風呂に入れてみましょう（実習）
パートナーの妊婦体験もできます！

Check



妊娠初期から産後までの「ママのからだどころ」や「育児」について、右上の二次元コードからアクセスできるパパ・ママ入門学級のページに資料を掲載しています。ぜひご覧ください！
YouTube のご案内もしておりますので、学級を受講する前には動画をご覧ください。

- **今、知っておきたい「栄養」と「オーラルケア」クラス**

栄養士と歯科衛生士がお話します

- ・ ママ・パートナーと一緒に学び、赤ちゃんにバランスの良い栄養を届けよう！
「健やか食生活」のススメ
- ・ 唾液がキーワードのオーラルケア
- ・ 今日から始めよう！「0 歳」からのむし歯予防

- **休日編**

赤ちゃんを迎える準備クラスと同じ内容を各保健相談所で年 2 回休日に開催しています。平日の参加が難しい人はお申込みください。

- ・ 抽選制（開催日の前月 1 日～20 日に LINE で抽選受付）
- ・ 午前または午後のいずれか
- ・ 準備クラス・休日編を受講したことがなく、第 1 子を妊娠中の人が対象

問い合わせ 各保健相談所(P.29)にお問い合わせください

04 妊婦面接・育児パッケージ

Interview with Pregnant Woman



保健師が区内在住の全ての妊婦の皆さまとお会いして、出産・産後のお母さんや赤ちゃんのこと、ご家族の健康、子育てに関するご相談をお受けしています。不安や心配事の対応策と一緒に考え、必要な子育て情報やサービスをお伝えすることで、安心して出産を迎え、子育てができるようにサポートします。ご心配事のない場合でもこれからの出産や子育ての相談窓口として保健相談所を知っていただくために、ぜひ面接へお越しください。

妊娠16週から32週の間面接を受け、33週の時点で渋谷区に住民登録がある人を対象に、育児に必要な衣類や体温計などを揃えた育児パッケージをお贈りします。

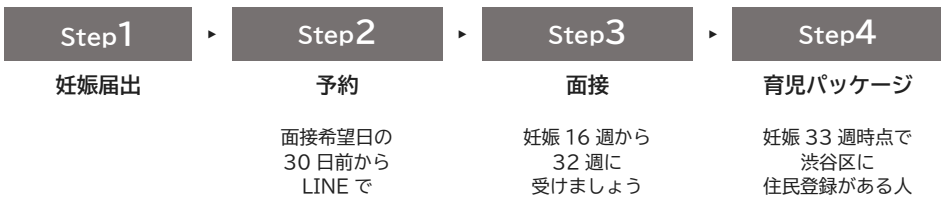
育児パッケージ - Childrearing Package -



育児に必要な衣類（肌着・ベビー服等）、スタイ（よだれかけ）、体温計、ガーゼ、バスタオル、おもちゃ、爪切りなど出産後に必要な育児用品を渋谷区からお祝いを込めてお贈りします。



写真はイメージです



来所での面接が難しい妊婦の皆さまには、オンライン※による面接も行っています。

詳しくは区ホームページをご覧ください。

※Microsoft Teams を利用します。



問い合わせ 各保健相談所(P.29)にお問い合わせください

05 RS ウイルスワクチンの予防接種

RS virus vaccine vaccination



令和8年4月1日から、妊婦が対象のRSウイルスワクチンの定期接種が始まります。定期予防接種は予防接種法に基づく予防接種で、対象者は受けるよう努めなければならないとされています。妊娠中にワクチン接種を行い、赤ちゃんを感染症から守る母子免疫をつけましょう。

対象者は、妊娠28週から36週6日までの妊婦です。予防接種を受ける際には、渋谷区が発行する予診票が必要です。予診票は、「母と子の保健バッグ」に同封しています。

法定接種期間であれば、東京23区内の指定医療機関で無料で接種することができます。

また、里帰り出産などにより東京23区外で接種した定期予防接種費用の助成をおこなっています。助成を受けるには、**接種する前**に必ず「予防接種依頼書」の申請が必要です。

詳しくは区ホームページをご覧ください。

問い合わせ 地域保健課予防接種係 TEL 03-3463-1412

妊娠中から生まれたあとまで

01 妊婦のための支援給付金

Support benefits for pregnant women



妊婦の産前産後期間における身体的・精神的・経済的負担を軽減し、妊婦や胎児である子どもの保健及び福祉の向上に寄与することを目的として妊婦支援給付金を支給します。支給には妊娠期（1回目）と出産後（2回目）のそれぞれで申請が必要です。

詳しくは区ホームページをご覧ください。



妊婦のための支援給付金（1回目）について

渋谷区で妊娠の届出を提出した人（妊婦の方）へ、妊婦給付認定申請のための案内を届出の翌月以降に送付します。案内に記載の方法で申請してください。

申請時点で妊娠の診断を医療機関から受けていない場合は認定の対象にはなりません。診断を受けたあとの認定申請が必要となりますのでご注意ください。

●**支給内容** 妊婦一人あたり5万円

現金（口座振込）か同額相当のギフトを申請時に選択



妊婦のための支援給付金（2回目）について

渋谷区で妊婦認定された人を対象に出産予定日の翌月以降に案内を送付します。

案内に記載の方法で胎児の数を届出ください。

●**支給内容** 妊娠している胎児1人につき5万円

現金（口座振込）か同額相当のギフトを申請時に選択

問い合わせ 妊婦支援給付金コールセンター TEL 03-3463-3589

02 産後ケア（宿泊型・訪問型・デイサービス型）



Postpartum Care (Short-stay Care Type・Home-visit Care Type・Day Care Type)

育児に慣れていない初産などの人が、家族などから育児や家事の支援を受けられない場合に、母子のケアや授乳相談、育児相談が受けられます。渋谷区が契約する施設に宿泊する「宿泊型」と、ご自宅に助産師が訪問して行う「訪問型」、渋谷区が契約する施設に日帰りで通所する「デイサービス型」があります。

利用するためには事前の申請が必要です。妊娠 28 週から LINE で申請できます。

詳しくは区ホームページをご覧ください。



▲ LINE 申請



宿泊型 施設などに宿泊

- 利用対象者 産後 5 か月未満（施設により異なります）
 - 利用日数 最大 5 日間
 - 利用料金 個室 1 日 3,500 円（1 泊 2 日 7,000 円） 多胎加算あり
- ※住民税非課税・生活保護世帯の利用料金は区ホームページをご覧ください



訪問型 ご自宅に助産師が訪問

- 利用対象者 産後 1 年未満
 - 利用回数 1 回の出産につき、最大 3 回まで
 - 利用料金 1 回 1,000 円 多胎加算あり
- ※生活保護世帯の利用料金は区ホームページをご覧ください



デイサービス型 施設などに通所

- 利用対象者 産後 1 年未満（施設により異なります）
 - 利用回数 1 回の出産につき、最大 7 回まで
 - 利用料金 1 回 2,000 円 多胎加算あり
- ※住民税非課税・生活保護世帯の利用料金は区ホームページをご覧ください

問い合わせ 中央保健相談所母子保健係 TEL 03-3463-2409

赤ちゃんショートステイ Temporary Childcare Services

生後 4 か月未満のお子さんを持つお母さんが一時的に養育できない場合に、区の委託施設でお子さんを短期間預かり、宿泊を伴う養育を行います。

利用を希望する人は事前に各保健相談所（P.29）の地区担当保健師にご相談ください。



03

産前産後家事サポーター派遣事業

Prenatal and postpartum housework supporter dispatch service



妊娠中の人や乳幼児のいるご家庭に家事サポーターが訪問し、日常的な家事のお手伝いをします。

妊娠中から子どもが3歳になる誕生日の前日まで利用可能です。

ご利用の前に渋谷区公式 LINE から登録申請をしてください。

詳しくは区ホームページをご覧ください。

● 利用限度時間

児童1人につき96時間

● 利用日時

事業者によって異なります。

利用は1日1回 2時間以上4時間以内(1時間単位での利用)

● 利用料金

1時間あたり1,100円(税込) ※非課税世帯・生活保護世帯は減免あり

問い合わせ 子ども家庭支援センター TEL 03-3463-3748



妊娠中に注意する食品があることをご存じですか？



妊娠中は「リステリア菌」に感染しやすいと言われています。

このことから、リステリア菌の原因食品と言われる「加熱殺菌していないナチュラルチーズ」・

「魚や肉のパテ」・「生ハム」・「スモークサーモン」などは避けた方が良い食べ物とされています。

これらの食品に限らず、食べる前には十分に加熱するなど食中毒菌には十分に気をつけましょう。

また、魚を食べることは体に良いことですが、お母さんが食べる魚の種類と量についても注意が必要です。「パパ・ママ入門学級(P.9)」の「栄養」と「オーラルケア」クラスでは、妊娠中の食事について、さらに詳しくお伝えしています。

妊娠中に、お腹の赤ちゃん、パートナーと一緒に食生活について学んでみませんか？

問い合わせ 中央保健相談所保健管理係(栄養) TEL 03-3463-2444

04 産前産後期間の国民健康保険料免除



Exemptions from National Health Insurance

Payments During Periods Before and After Childbirth



渋谷区の国民健康保険に加入している人が出産される際、届出により、産前産後期間相当分の国民健康保険料が免除されます。

※他の健康保険に加入している人は、勤務先や加入している健康保険の保険者にお問い合わせください。



▲ LINE 申請

● 対象者

国民健康保険の被保険者で、妊娠85日（4か月）以上の出産をする（した）人

※流産、死産、早産の場合も含む

● 免除対象期間

出産予定日または出産日が属する月の前月から4か月分に相当する国民健康保険料

※多胎妊娠（2人以上の赤ちゃんを同時に妊娠）の場合は、出産予定日または出産日が属する月の3か月前から6か月に相当する国民健康保険料

● 届出方法

出産予定日の6か月前から届出できます。出産後の届出も可能です。

手続きには、出産した被保険者の氏名、出産予定日または出産日、単胎・多胎の別がわかる書類（母子健康手帳など）や本人確認書類が必要です。

区役所本庁舎3階国民健康保険課窓口、LINE、オンラインまたは郵送で届出をしてください。

詳しくは区ホームページをご覧ください。

※世帯の国民健康保険料が限度額に達している場合、産前産後期間相当分を免除したとしても限度額のまま保険料が変わらない場合があります。

問い合わせ 国民健康保険課資格賦課係 TEL 03-3463-1781

赤ちゃんが生まれたあとのこと

01 新生児聴覚検査

Neonatal Hearing Test



新生児聴覚検査は、耳の間こえの障がいや早い時期に発見するために、出生後間もない時期に実施する検査です。すべての赤ちゃんに安心して受けていただくために、検査費用の一部を助成しています。生後 50 日までに新生児聴覚検査受診票を使って検査を受けましょう。

出産した医療機関で検査を受けられない場合は東京都ホームページに検査を受けられる医療機関が掲載されています。

里帰りなどにより契約医療機関以外で検査を受けた人はP.22をご覧ください。

検査の結果、再検査（リファー）になった人は先天性サイトメガロウイルス感染の検査を受けることが推奨されています。



● Web サイト <http://cmvtoxо.umin.jp>

サイトメガロウイルス、トキソプラズマ等の母子感染の予防と診療に関する研究班ホームページ

問い合わせ 中央保健相談所母子保健係 Tel 03-3463-2409

02 出生届

Birth Registration



出生の日から 14 日以内（初日算入）に届出をしてください。届出は、届出人の所在地、子どもの出生地、父母の本籍地のいずれかの市区町村役所・役場に行きます。詳しくは区ホームページをご覧ください。子どもが住民登録をする自治体へ届出をすると、手当などの手続きがスムーズです。

問い合わせ 住民戸籍課戸籍係 Tel 03-3463-1801

03 子ども医療費助成

Medical Care Subsidy Program for Children
(Medical Care Certificate Card for Infants and Children)



区内在住で日本の健康保険に加入している子どもの医療費を助成します。

助成を受けるには医療証の交付申請が必要です。保護者（申請者）の所得制限はありません。

出生・転入から14日以内に申請すると、出生・転入の日から助成が受けられます。それ以降の申請は、申請書を受け付けた日から助成します。詳しくは区ホームページをご覧ください。

問い合わせ 子ども青少年課子育て給付係 Tel. 03-3463-2558

04 児童手当

Child Allowance



高等学校修了前（18歳になった最初の3月31日まで）の日本国内に居住する子どもを養育している人で、子どもの両親のうち、主たる生計維持者（所得の高い人）に対して児童手当が支給されます。**出生日の翌日から数えて15日以内に申請**してください。

詳しくは区ホームページをご覧ください。

問い合わせ 子ども青少年課子育て給付係 Tel. 03-3463-2558

05 子どもの予防接種

Vaccination for Children



▲定期予防接種



▲任意予防接種

定期予防接種と任意予防接種があります。

定期予防接種は予防接種法に基づく予防接種で、対象者は受けるよう努めなければならないとされています。法定接種期間であれば、決められた回数を東京23区内の指定医療機関で無料で受けることができます。生後1か月になる月末に予防接種予診票を送ります。

また、里帰り出産などにより東京23区外で接種した定期予防接種費用の助成をおこなっていません。助成を受けるには、**接種する前に必ず「予防接種依頼書」の申請**が必要です。

任意予防接種は予防接種法に基づかない予防接種で、本人や保護者の希望により接種するものです。予防接種の種類や申請方法など、詳しくは区ホームページをご覧ください。

問い合わせ 地域保健課予防接種係 Tel. 03-3463-1412

06 産婦健康診査

Postpartum Health Checkup



令和8年10月1日から、出産後間もない時期のお母さんに対する健康診査の助成を開始します。

産後2か月以内に2回まで受診可能です。

1回目を産後2週間頃、2回目を産後1か月頃を目安に、産婦健康診査受診票を使って受診しましょう。

受診票は令和8年10月1日から使用できます。それ以前に受診された場合は、助成の対象外（自費）となります。

詳しくは区ホームページをご覧ください。（順次公開予定）

問い合わせ 中央保健相談所母子保健係 TEL 03-3463-2409

07 1か月児健康診査

Health Checkup for Your Baby at One Month Old



令和8年10月1日から、出生後1か月頃の赤ちゃんに対する健康診査の助成を開始します。

生後41日までに、1か月児健康診査受診票を使って受診しましょう。

受診票は令和8年10月1日から使用できます。それ以前に受診された場合は、助成の対象外（自費）となります。

詳しくは区ホームページをご覧ください。（順次公開予定）

問い合わせ 中央保健相談所母子保健係 TEL 03-3463-2409

母乳相談 Breastfeeding Consultation

授乳に関する相談（集団および個別相談）を助産師がお受けします。
事前申し込みは不要です。詳しくは区ホームページをご覧ください。



問い合わせ 各保健相談所（P.29）にお問い合わせください

08 ハッピーマザー出産助成金

Happy Mother Childbirth Subsidy



出産時の経済的負担の軽減を図り、安心して出産ができるよう、出産した人にハッピーマザー出産助成金を支給します。出産した日から1年以内に申請してください。

詳しくは区ホームページをご覧ください。LINEからも申請できます。

※LINEで申請する人のみ、セブン銀行ATMによる受取の申込みが可能です。



▲LINE申請

● 助成対象

妊娠12週を超えて(85日以上)出産し、出産日の3か月前から申請日現在まで継続して区内に住民登録があり、健康保険に加入している人

※妊娠12週を超えた(85日以上)流産・死産の場合も含む

● 助成内容

1人の出産につき限度額100,000円

ただし、加入している健康保険から付加給付が支給される場合は、その額を控除した金額

問い合わせ 国民健康保険課給付係 TEL 03-3463-1776

区が実施している子どもの健診など - Health Checkups for Children -

● 3～4か月児健診

3か月になる月に案内を送ります。指定した日に各保健相談所で受診してください。

● 6～7か月児健診・9～10か月児健診

都内の委託医療機関で受診してください。3～4か月児健診の案内と一緒に受診票を送ります。



▲健診日程

● 1歳6か月児健診

1歳5か月になる月に案内を送ります。

指定した日に各保健相談所で受診する歯科健診と、区内の委託医療機関で受診する内科健診があります。

● 3歳児健診

3歳になる月に案内を送ります。指定した日に各保健相談所で受診してください。

● 5歳児健診

詳しくは区ホームページをご覧ください。(順次公開予定)

問い合わせ 各保健相談所(P.29)にお問い合わせください

09 新生児訪問・こんにちは赤ちゃん訪問

Newborn Visit・Hello Baby Visit



新生児訪問またはこんにちは赤ちゃん訪問として

出生後5か月未満のすべての赤ちゃんを対象に看護師等専門職の資格を有するスタッフがご自宅に伺います。

里帰り中などに区外で訪問を受けたい場合は、滞在先の自治体にお問い合わせください。



新生児訪問

生後28日までの赤ちゃんを対象に、授乳の方法や体重の増え方など、ご心配事がある人には「新生児訪問」として助産師や地区担当保健師がご自宅に訪問します。



こんにちは赤ちゃん訪問

出生後5か月未満のすべての赤ちゃんを対象に、「こんにちは赤ちゃん訪問」として看護師等専門職の資格を有するスタッフがご自宅に訪問し、育児・産後のご相談や地域の子育て情報をお届けします。訪問日時は出生月の翌々月（生後2か月）上旬にお手紙でお知らせします。



出生通知票を提出してください

新生児訪問・こんにちは赤ちゃん訪問・乳児健診の参考にさせていただきますので、出生後おおむね1か月以内に出生通知票をご提出ください。

LINEからご提出いただけます。

低体重児届をかねているので、**赤ちゃんの体重が2500g未満の場合は速やかに**ご提出ください。



▲ LINE

問い合わせ 中央保健相談所母子保健係 TEL 03-3463-2409

あなたが自分らしく育児するための時間

“ひよこママの時間”に参加しませんか？（予約不要）

「育児って思っていたよりつらいかも・・・」

普段なかなか言葉にできないことも、ママが「わたし」を主語に安心して話せる時間です。生後1か月～5か月（6か月未満）の赤ちゃんとママはどなたでも参加できます。



10 育児学級（前期・後期）

Childcare Class（First Term・Second Term）



▲資料はここから

前期（4～6 か月児）と後期（9～12 か月児）に分けて、乳児とその保護者を対象に、保健師・栄養士・歯科衛生士が、実技などで分かりやすく子育てについてお話しします。

前期 1 回と後期 1 回の受講がおすすめです。実施日の 30 日前から LINE で申し込みます。

各会場の日程は区ホームページをご覧ください。

● 前期（4～6 か月児）

- ▶ 子どもの発達と事故のこと
子どもの成長・発達を知って
安全をプレゼントしましょう！
- ▶ 初めての離乳食の進め方
離乳食はいつから何をあげたらいいの？

● 後期（9～12 か月児）

- ▶ 離乳食のステップアップ！
上手にモグモグできるようになったら
ステップアップしましょう！
- ▶ 0 歳からはじめるむし歯予防
子どもの歯と口の健康さほんのきを知って
「歯育て」しましょう！



Check

右上の二次元コードからアクセスできる育児学級のページに資料を掲載しています。
ぜひご覧ください！
YouTubeのご案内もしておりますので、学級を受講する前には動画をご覧ください。

問い合わせ 各保健相談所(P.29)にお問い合わせください

生まれてくる赤ちゃんの歯はお母さんの口の中の状態が影響するってホント！？

お母さんにむし歯があると子どもがむし歯になる確率が高くなるといわれています。

妊娠中のオーラルケアはとても大切です。

小さなときからケアを怠らず、

家族みんなで^{けんこう}健口を守っていきましょう。

出典：妊婦と歯科治療とカウンセリング（東京臨床）

むし歯がある 2 歳児の割合



お母さんに
むし歯がある子

75.9%



お母さんに
むし歯がない子

24.1%

問い合わせ 中央保健相談所保健管理係（歯科） TEL 03-3463-3097

11 里帰り等妊婦健康診査費用助成金

および新生児聴覚検査費用助成金

Subsidies for health checkups for pregnant woman who is going back to her hometown for delivery and Subsidies for neonatal hearing test



一部助産所、里帰り等による都外医療機関、都内契約医療機関以外の医療機関（新生児聴覚検査に限る）などでは区が交付する受診票が使用できません。受診票を使わずに健診や検査を受けた人に自費で支払った費用の一部を助成します。受診1回あたり限度額の範囲で、領収書で確認できる金額を支給します。**分娩・出生日から1年を超えない期間**に申請をしてください。詳しくは区ホームページをご覧ください。

※受診券を使用できる施設を受診した際に受診券を忘れた場合などは申請対象となりません。

● 必要書類

1. 里帰り等妊婦健康診査費用助成金・新生児聴覚検査費用助成金申請書兼請求書
2. 未使用の「妊婦健康診査受診票」「妊婦超音波検査受診票」「妊婦子宮頸がん検診受診票」「新生児聴覚検査受診票」（東京都区市町村発行のもの）
3. 医療機関・助産所発行の「領収書」及び「診療明細書」のコピー
4. 母子健康手帳「表紙」・「出生届出済証明」・「妊娠中の経過」・「検査の記録」のコピー

● 申請方法 原則、郵送。区から転出した場合は、分娩前でも申請することができます。

● 助成方法 指定の口座に振り込むまでに2～3か月程度かかります。

※令和8年10月1日以降、里帰り等、都外の医療機関で産婦健康診査・1か月児健康診査を受診された人は助成金の申請対象となる場合があります。申請方法・提出書類等詳細については区ホームページをご確認ください。（令和8年9月頃更新予定）

問い合わせ 中央保健相談所母子保健係 TEL 03-3463-2409



バースデーサポート事業

Supporting Services for Childrearing on First Birthday

1歳になったお子さんを含むご家庭に、子育てに関する情報提供、アンケートなどのご案内を郵送します。アンケートにご回答いただいたご家庭には、育児パッケージを配付します。詳しくは区ホームページをご覧ください。

問い合わせ 妊婦支援給付金コールセンター TEL 03-3463-3589



12 ベビーシッター利用支援事業（一時預かり利用支援）

Babysitter Support Service (Temporary Childcare Support)



日常生活上の突発的な事情や社会参加などにより、一時的にベビーシッターによる保育を必要とする保護者の人を対象に、東京都が認定したベビーシッターを利用した際の利用料の一部を補助します。

東京都が認定したベビーシッター事業者を利用後、渋谷区に補助金申請をしてください。

● 対象

0～6歳の未就学児又は0～12歳の障がい児

● 補助上限時間

児童1人につき144時間（年度あたり）

多胎児、障がい児、ひとり親家庭の場合は児童1人につき288時間（年度あたり）

● 補助上限額

日中利用 7時から22時まで 2,500円（1時間あたり）

夜間利用 22時から翌7時まで 3,500円（1時間あたり）

問い合わせ 子ども家庭支援センター TEL 03-3463-3748

13 子どもショートステイ事業

Short-stay for children



保護者が病気、出産、出張などの理由で一時的に子どもの養育ができない場合に、区が委託した施設や協力家庭で短期間子どもを預かり、宿泊を伴う養育を行います。

問い合わせ 子ども家庭支援センター TEL 03-3463-3748

14 トワイライトステイ事業

Twilight-stay

保護者が残業等で夜間に保育ができないときに、施設で子どもをお預かり（15時から22時）することで、ご家庭をサポートします。

問い合わせ 子ども家庭支援センター TEL 03-3463-3748

15 マイナンバーカード特急発行

My Number Card "Express Issuance"

特急発行で申請すると、カード申請から受け取るまで1週間程度でご自宅へマイナンバーカードが送付されます。

※受け取り希望場所が住居地でない場合など、諸事情によってはその限りでない場合があります。

● 対象者

1歳未満の乳児

● 申請方法

①出生届と同時の場合

乳児本人が来庁する必要はありません。

出生届と個人番号カード交付申請書兼電子証明発行申請書を合わせて申請してください。

区役所本庁舎3階住民戸籍課窓口、区民サービスセンター、各出張所で申請できます。

②出生届と同時でない場合

乳児本人が来庁する必要があり、本人確認資料が必要になります。

区役所本庁舎3階住民戸籍課窓口、区民サービスセンターで申請できます。

※詳しくは区ホームページをご覧ください。

● マイナンバーカードの受け取り

特急発行で申請されたマイナンバーカードは転送不要の簡易書留などでご自宅へ送付されます。

不在などにより郵便物を受け取ることができず郵便局での保管期間が経過しますと、渋谷区役所へ返戻されます。

なお、返戻されたマイナンバーカードを受け取るためには別の手続きが必要になります。

問い合わせ 住民戸籍課マイナンバーカード管理主査 TEL 03-3463-1785

16 子育て支援センター・子育てひろば

Childcare counseling centers・Child Rearing Plaza



▲子育て支援センター



▲子育てひろば

親子で自由に遊べるひろばです。子育てに関する相談や講座を実施しています。

通院などで短時間の保育が必要な場合の短期緊急保育も実施しています。

問い合わせ 子ども家庭支援センター TEL 03-3463-3748

17 子ども家庭支援センター

Child and Family Support Center



18歳未満のお子さんとその家庭に関する相談をお受けします。お気軽にご相談ください。

問い合わせ 子ども家庭支援センター TEL 03-3463-3748

18 子ども発達相談センター

Child Development Counseling Center



お子さんの発達や成長について、不安や悩みなどの相談を心理士などの専門職がお受けします。

お気軽にご相談ください。

問い合わせ 子ども発達相談センター TEL 03-3463-3786

19 教育センター

Education Center



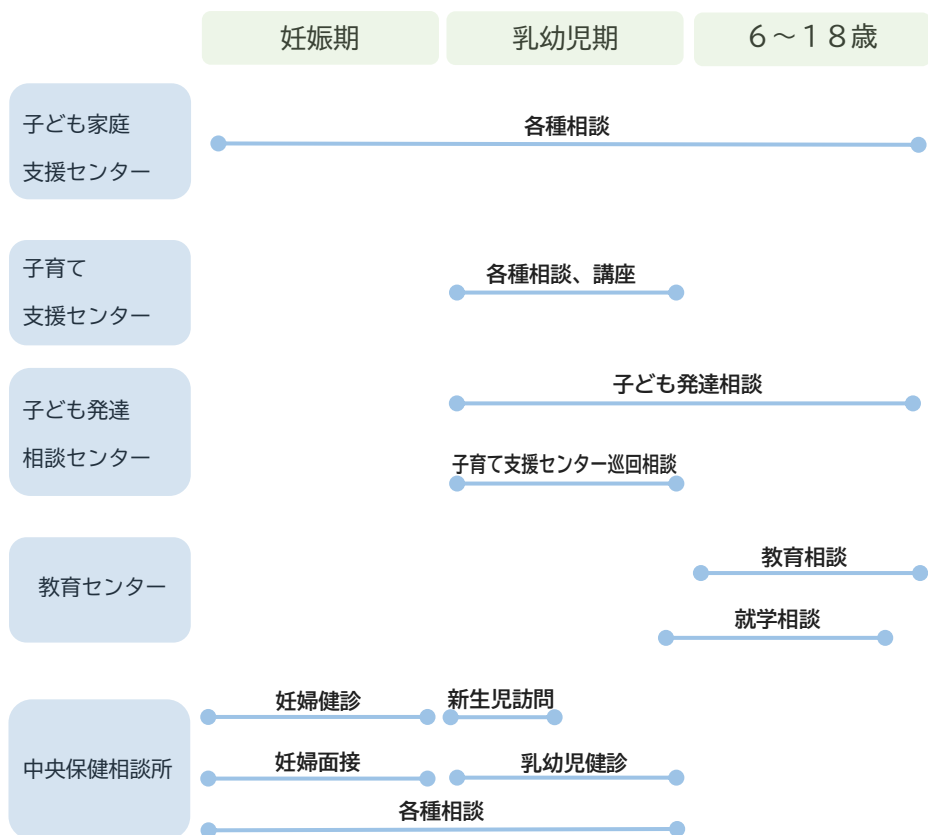
お子さんの教育や就学などについて、心配なことや困りごとなどの相談をお受けします。

お気軽にご相談ください。

問い合わせ 教育センター TEL 03-3463-3491

渋谷区子育てネウボラのご案内

不安なく喜びの多い子育てができるよう渋谷区子育てネウボラが切れ目のないサポートをします。



※事業は一例です。

そのほかの子育てに関する情報や制度について

▶▶ パパとママが描くみらい手帳 東京ウィメンズプラザ

子どもが生まれる前から、生活と仕事の調和（ライフ・ワーク・バランス）の重要性について夫婦が共有し、出産後の家事・育児に男性が積極的に参画するための意識醸成に向けて、情報を配信しています。妊娠から育児まで使える制度や助成・給付金情報など、役立つ内容が盛りだくさんです。ぜひご活用ください。

● Web版

<https://www.twp.metro.tokyo.lg.jp/Portals/0/jigyou/lwb/index.html>



▶▶ 産科医療補償制度 公益財団法人日本医療機能評価機構

制度に加入している分娩機関で生まれた赤ちゃんが、分娩に関連して重度脳性麻痺となり、所定の要件を満たした場合に、赤ちゃんのご家族の経済的負担を速やかに保証するとともに、脳性麻痺発祥の原因分析を行い、同じような事例の再発防止に役立つ情報を提供し、紛争の防止・早期解決および産科医療の質の向上を図る制度です。登録や補償金額について詳しくは産科医療補償制度のホームページをご覧ください。



▶▶ さい帯血バンク 日本赤十字社

お母さんと赤ちゃんを結ぶへその緒を「さい帯」といい、そのさい帯と胎盤の中に含まれる血液を「さい帯血」といいます。さい帯血には血液を造る細胞（造血幹細胞）がたくさん入っていて、白血病などの病気に苦しむ患者さんの治療に使うことができます。

詳しくは造血幹細胞移植情報サービスのホームページをご覧ください。



▶▶ とうきょう子育てスイッチ 東京都

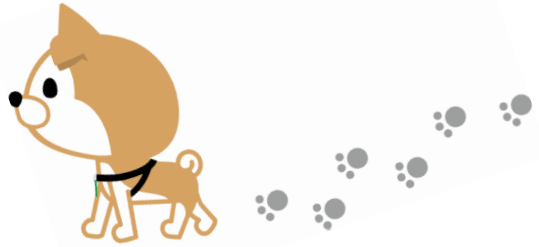
各地域の子育て支援・お役立ち情報が見られるサイトです。子育てをされている人向けのサービスや支援団体が掲載されています。「子育て応援とうきょうパスポート」を使うとお店や施設でさまざまなサービスを受けられます。

詳しくはとうきょう子育てスイッチのホームページをご覧ください。



区外へお引越しする人へ

Move Out of Shibuya Ward



- 母子健康手帳

Maternal and Child Health Handbook

都内・都外問わずそのまま使用できます。

You can use the handbook both in Tokyo and outside Tokyo.

- 妊婦健康診査受診票類・産婦健康診査受診票・新生児聴覚検査受診票・1か月児健康診査受診票

Health Checkup Tickets for Expecting Mothers, Health Checkup Tickets for Postpartum Mothers, Neonatal Hearing Test Ticket and Health Checkup Ticket for Your Baby at One Month Old

都内での転居の場合はそのまま使用できます。

You can use these checkup tickets in case of moving to other cities in Tokyo.

都外への転居の場合は、渋谷区がお渡しした受診票は使用できなくなります。

In case of moving to other cities outside Tokyo, you cannot use these tickets distributed by Shibuya City.

転居先の自治体にお問い合わせください。

Concerning these tickets, please refer to local municipal office close to your new address.

- 妊婦歯科健康診査受診票兼実施報告書・RS ウイルスワクチン受診票

Dental Checkup Ticket for Expecting Mothers and RSV vaccine Voucher

渋谷区外への転居の場合は使用できなくなります。転居先の自治体にお問い合わせください。

If you move to outside Shibuya City, you cannot use the ticket and report card, so please refer to local municipal office close to your new address.

育児パッケージなどサービスを受けるために住民登録が条件となっているものがあります。

お引越しをされる際にご注意ください。そのほか、利用できる子育てサービス等について、転居先の自治体に必ずお問い合わせください。

Residential registration is an essential requirement for receiving some administrative services including receiving Childrearing Package. If you have a plan of moving to outside Shibuya City, please be careful about it. In addition, concerning public childrearing services that can be provided in your new address, please refer to local municipal office close to your new address.

健診や育児のことで困ったら

このハンドブックに掲載していないサービスや、お困りごとについてはいつでもお気軽にお住まいを管轄する保健相談所の地区担当保健師にご相談ください。



中央保健相談所

— Central Public Health Consultation Center

〒150-0042 渋谷区宇田川町 5 番 6 号 渋谷区子育てネウボラ 4 階
TEL 03-3463-2439 FAX 03-5458-4944



この地域にお住まいの人

宇田川町・渋谷・代々木・神南・代々木神園町・西原・南平台町・道玄坂・猿楽町・桜丘町・代官山町
鉢山町・鶯谷町・松濤・大山町・千駄ヶ谷・富ヶ谷・神山町・初台・元代々木町・上原・円山町
神泉町・神宮前



恵比寿保健相談所

— Ebisu Public Health Consultation Center

〒150-0013 渋谷区恵比寿 2 丁目 27 番 18 号
TEL 03-3443-6251 FAX 03-3443-6253



この地域にお住まいの人

東・広尾・恵比寿・恵比寿西・恵比寿南



幡ヶ谷保健相談所

— Hatagaya Public Health Consultation Center

〒151-0072 渋谷区幡ヶ谷 3 丁目 39 番 1 号
TEL 03-3374-7591 FAX 03-3374-5985



この地域にお住まいの人

幡ヶ谷・本町・笹塚



休日夜間・緊急診療、医療機関検索について

休日夜間の診療や都内医療機関の検索は区ホームページをご覧ください。



ネウボラとは、妊娠、出産、子育てを通じて
子どもを持つ家族がずっと寄り添える地域の拠点です。

負担なく喜びの多い子育てができるよう、
あなたの担当保健師がお子さんの成長に寄り添いながら
家族みんなをサポートしていきます。

出会う、集う、語る、つながる。
地域みんなで子どもを育てる。



渋谷区子育てネウボラ専用サイト
<https://shibuya-city-neuvola.tokyo/>



外国語翻訳について(Language)

このハンドブックは日本語表記となっておりますが、区ホームページでは渋谷区の妊娠、
出産、子育てなどの行政サービスの情報の内容の入手することができます。
そして、区ホームページではその内容を英語などに翻訳することができます。
区ホームページの「Language」ボタンをご活用ください。

This handbook is written in Japanese.

However, you can acquire the information of Shibuya City's public services concerning pregnancy, childbirth, or childrearing from Shibuya City's Homepage. In the homepage, you can use the translation function and translate the details of these information in English or other languages. For more information, please refer to the Shibuya City's Homepage and press the Language button for translating from Japanese to English or other languages.



Shibuya City's Homepage

令和8年4月1日発行

