

# 苫小牧市 子育て世代包括支援センター

子育て世代包括支援センターでは、安心して妊娠期から子育て期までを過ごせるよう、切れ目ない支援を目指して、様々なサービスを行っています。  
妊娠・出産・子育てについて、不安なことや悩みがあるときには、ご相談ください。

例えば

このような時はご相談ください

## 妊娠期

- ・初めての妊娠で、なんとなく心配
- ・妊娠中から相談できる場所はどこ？
- ・出産の準備にどんなものが必要かな？



## 子育て期

- ・赤ちゃんの体重は増えているかな
- ・身近に協力者がいなくて不安
- ・子どもの成長について相談したい

## 子育て世代包括支援センターのサポートについて



### 妊娠期

母子健康手帳交付時には保健師等が全ての妊婦さんと面談し、妊婦さんの体調や不安なことがないかなどお話をさせていただきます。  
継続して相談を希望される妊婦さんには、その後も電話や来所、訪問などでサポートします。

### 出産後

赤ちゃんが生まれたら、全てのお宅に保健師や助産師が訪問し、赤ちゃんや産婦さんのご相談に応じます。  
継続して相談を希望される方には、その後もサポートします。

### 子育て期

離乳食の進め方や、お子さんの成長や発達についてなど、さまざまなご相談に応じます。



## 子育て応援プランについて



妊娠期・子育て期に、当センターの利用できるサービスなどをまとめてみました。  
サービス利用のスケジュールなど、ぜひご自身の妊娠中や子育てにご活用ください。

ご相談の際に、心配や不安を解消し、今後の育児のイメージができるように、必要時保健師も一緒に考えます。



## お問い合わせ

苫小牧市子育て世代包括支援センター(健康支援課) 苫小牧市役所4階  
【開設時間】月～金曜日 午前8時45分～午後5時15分(祝日、年末年始は除きます)

☎ 0144-32-6411、0144-32-6410(直通)

一人で悩まずに、お気軽にご相談ください！



とま子ヨッピー

