

# 第8章 子育て情報

## 1. 出産後の手続きの流れ

### ① 出生届の提出

西宮市役所市民課または各支所など  
＜出生届書、母子健康手帳＞

里帰りなどで本籍地、  
出生地等、西宮市外で  
出生届を提出した場  
合は、住民登録が完了  
していることを確認  
のうえ、②の手続きを  
行ってください。

### ② 健康保険の加入、出産育児一時金の申請

#### 国保の人

西宮市役所国民健康保険課または各支所など  
＜国民健康保険被保険者証、手続きする人の  
本人確認書類、母子健康手帳など＞

#### 国保以外の人

保護者の加入し  
ている健康保険  
へ確認

### ③ 児童手当の申請

西宮市役所子育て手当課または各支所など(公務員は勤務先)  
＜口座確認書類など＞

出生の翌日から起算  
して15日以内に申請  
手続きをしてください。

### ④ 乳幼児等・こども医療費助成の申請

西宮市役所医療年金課または各支所など  
＜赤ちゃんの健康保険証＞

※上記は一例です。健康保険加入状況等により手続きが異なる場合があります。  
詳しくはP55をご確認ください。

## 2. 出産後の手続き一覧

目安	妊娠中	出産～入院中				
手続き関係	各申請手続き書類の準備	出生届	児童手当	健康保険の加入		
窓口		<p>生まれた赤ちゃんの戸籍と住民票を新たに作成します。</p> <p>所在地・本籍地・出生地のいずれかの市区町村窓口</p> <p>西宮市に届ける場合 市民課 (0798-35-3128) 又は、各支所、アクト西宮ステーション等*</p>	<p>児童を養育している人に支給される手当です。所得制限があります。</p> <p>市役所 子育て手当課 (0798-35-3189) 又は各支所・アクト西宮ステーション等* (公務員の方は勤務先の担当窓口へ提出)</p>	<p>医療が必要な状態になったときに、医療費の一部を負担してくれる公的医療保険制度です。詳細は加入している健康保険に確認して下さい。</p> <table border="1" data-bbox="721 571 1090 879"> <tr> <td data-bbox="721 571 909 879">                     国民健康保険以外の方  保護者の加入している健康保険                 </td> <td data-bbox="909 571 1090 879">                     国民健康保険加入の方  市役所 国民健康保険課 (0798-35-3117) 又は各支所・アクト西宮ステーション等*                 </td> </tr> </table>	国民健康保険以外の方  保護者の加入している健康保険	国民健康保険加入の方  市役所 国民健康保険課 (0798-35-3117) 又は各支所・アクト西宮ステーション等*
国民健康保険以外の方  保護者の加入している健康保険		国民健康保険加入の方  市役所 国民健康保険課 (0798-35-3117) 又は各支所・アクト西宮ステーション等*				
必要書類等	<ul style="list-style-type: none"> <li>出生届書(出生証明書)</li> <li>母子健康手帳 ※父母ともに外国籍の場合は事前にご相談ください。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>本人確認書類</li> <li>請求者名義の口座確認書類 以下は必要な場合有</li> <li>健康保険証</li> <li>マイナンバー確認書類</li> <li>委任状 等</li> <li>※不足書類があっても申請可能</li> </ul>	<p>国民健康保険加入の方</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>手続きに来る方の本人確認書類</li> <li>世帯主のマイナンバー(個人番号)がわかるもの</li> </ul>			
その他	<ul style="list-style-type: none"> <li>出産後、すぐに提出しなければならない申請書類等は事前にそろえておきましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>出生届書の右側の出生証明書を産んだ施設で記入してもらう。</li> <li>出生届書は産する施設に備え付けの場合が多いです。</li> <li>誕生日を含めて14日以内に提出。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>原則として申請した月の翌月分からの支給。提出が遅れるとさかのぼって支給されないので注意。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>出生後の赤ちゃんの医療等に備え、早めの手続きを。</li> <li>窓口や提出書類、期限等については健康保険によって異なるため、それぞれで事前の確認。</li> <li>国民健康保険に加入の方は誕生日を含めて14日以内に提出。</li> </ul>		

●加入している健康保険等によって、上記とは手続きが異なることがありますので、必要書類等については事前に申請先に確認しておきましょう。

子供が生まれてから行う主な手続きは下記のとおりです。お母さんは入院中なので、お父さんが手続きを進めれば退院後も安心です。日付厳守のものもあるので、注意しましょう。

## 退 院 後

乳幼児等・こども医療費助成	出産育児一時金	出産手当金	所得税の還付申告 (医療費控除)	
健康保険診療の自己負担額の一部又は全部を助成します。所得制限あり。助成内容は子供の年齢や世帯の収入により異なります。	加入者が出産した時、一定額が支給されます。	女性が出産のために会社を休む際、条件を満たしていれば、勤務先の健康保険から手当金支給開始日以前の継続した12ヶ月間の各月の標準報酬月額を平均した額の2/3が支給されます。	医療費等の自己負担部分 が10万円を超える場合には、その超えた金額分の控除が受けられます。	
市役所 医療年金課 (0798-35-3131)又は各支所・アクタ西宮ステーション等※	国民健康保険 以外の方  保護者の加入している健康保険	国民健康保険加入の方  市役所 国民健康保険課 (0798-35-3120)又は各支所・アクタ西宮ステーション等*	勤務先の担当窓口 又は各健康保険組合等	住所地の税務署 西宮税務署 (0798-34-3930)
・赤ちゃんの健康保険証	国民健康保険加入の方 ・健康保険証 ・出生証明書又は母子健康手帳(出生届出済証明のあるもの) ・通帳等(口座番号のわかるもの、世帯主以外の口座へ振込む場合は委任状が必要) ・分娩機関の領収書と明細書 ・直接支払制度に関する合意文書 ・手続きに来る方の本人確認書類 ・分娩者のマイナンバー(個人番号)がわかるもの	・健康保険証 ・母子健康手帳 ・預金通帳 ・出生証明書等  ※産休に入る前に、勤務先又は健康保険組合等に申請書類等を確認してください。	・確定申告書 ・領収書 等	
・乳幼児等医療費受給者証の交付について 出生届を西宮市に届ける場合は、提出時に交付申請書を配布。また、郵送やインターネットでも交付申請が可能。 ・赤ちゃんの健康保険証ができたらずに早めに手続きを。 ・赤ちゃんが兵庫県以外で受診した場合は診療月の翌月以降2年以内に支給申請を。	・加入している健康保険等によって手続きが異なる場合があります。直接支払い制度の利用等、詳細は申請先に確認を。		・元々、課税されていないと還付されません。 ・妊婦健診や分娩費用等から出産育児一時金等を差引いた額になります。 ・家族でかかった医療の総額で計算できます。 ・住民税も対象になります。 ・対象になる費用や手続きは必ず住所地の税務署で確認して下さい。	

※サービスセンター含む。土・日・祝は取扱っていません。ただし、出生届の受領のみ、土日祝・時間外も本庁とアクタで行っています。アクタは、土日祝もご利用できますが、取扱業務が異なりますのでお問い合わせください(0798-65-6930)。

### 3. 祝いごと雑学

#### ◆帯祝い

妊娠5か月の「戌（イヌ）の日」にさらしの腹帯を巻いて安産を祈る慣わしのことです。犬は多産でお産が軽いので、それにあやかるといふ意味があります。



#### ◆お七夜

赤ちゃんが生まれた日から数えて7日目のお祝いです。子供の名前を書いて床の間などに飾って祝う命名式もこの日に一緒に行うこともあります。



#### ◆内祝い

お宮参りの頃までに、出産のお祝いを頂いた方に子供の名前でお礼の品を贈ります。



#### ◆お宮参り

生後1か月頃、健やかな成長を願って地元の社寺等にお参りします。古いときたりでは男の子は31日目、女の子は32日目ですが、地域によっては違うところもあります。現在では日にちにはこだわらず、天気の良い日を選んで、健やかな成長を願ってお参りすることが多いようです。



#### ◆お食い初め

「箸初め」「箸ぞろえ」などともいい、一般的に生後100日目に赤ちゃんにお乳以外のものを初めて与える（まねごとをする）行事です。一生食べ物に困らないようにという願いがこめられています。祝い膳は赤飯、尾頭付きの魚が主ですが、ちょうど離乳食を始める頃なので、特別な料理ではなく、おかゆなどのところもあります。



#### ◆初節句

初めて迎える「お節句」の祝いです。現在に伝わる五節句は「七草（1月7日）」、「桃の節句（ひな祭り）」、「端午の節句」「七夕（7月7日）」、「菊の節句（重陽）（9月9日）」で、江戸時代から公的な休日でした。現代では、女の子は3月3日の桃の節句にひな人形、男の子は5月5日の端午の節句に五月人形や鯉のぼりを飾り、家族で祝うのが一般的です。



#### ◆七五三

子供の成長に感謝し、幸せを願って地元の社寺等にお参りします。一般的に女の子は3歳と7歳、男の子は5歳の11月15日ですが、現在は、10月下旬～11月中に行われています。



## 4. 仕事と子育ての両立支援制度

お父さんが育児休業を取得することは、子供が小さい時に長い時間をともに過ごすために大切なことです。職場の理解も必要ですが、勇気をもって育児休業を取得することを、一度、検討してみてください。また育児休業制度以外にも仕事と子育てにかかる勤務先の制度については、確認しておきましょう。

※育児・介護休業法の改正に伴い、令和4年4月より順次施行されます。詳細は厚生労働省ホームページをご覧ください。

### 育児休業

育児休業は1歳までの子供を養育する男女が原則1回\*に限り取得でき（両親ともに育児休業を取得した場合は1歳2か月まで）、期間の定めのない契約社員・パートタイム労働者、また一定の条件を満たした期間の定めのある契約社員・パートタイム労働者も要件を満たせば対象となります。なお、保育所入所を希望していたが入所できなかった場合や養育者の病気などの特別の事情があれば1歳6か月に達するまでの間、さらに、1歳6ヶ月以後も保育所に入所できない等一定の要件を満たした場合には、最長2歳まで育児休業を延長することができます。また、お母さんが専業主婦の場合であっても、お父さんは育児休業を取得することができます。

※出生後8週間以内に父親が育児休業を取得した場合（出生後8週間以内に終了している休業に限る）は、特別な事情がなくても2回目の育児休業も取得可能。

※令和4年10月1日より育児休業の分割取得が可能（2回まで）。

※令和4年10月1日より「産後パパ育休」が創設（子の出生後8週間以内に4週間まで取得可能）されます。

### 勤務時間短縮等

3歳に満たない子供を養育する男女は、短時間勤務制度や所定外労働免除制度を利用することができます。また、業務の性質または業務の実施体制に照らして短時間勤務制度を講ずることが困難と認められる業務に従事する労働者については、下記の①～④の内の事業主が講じた制度を利用できます。

①育児休業に関する制度に準ずる措置 ②フレックスタイム制度 ③始業・終業時刻の繰上げ・繰下げ ④従業員の3歳に満たない子に係る保育施設の設置運営その他これらに準ずる便宜供与

※勤務時間短縮等の措置を受けて働き、それに伴って標準報酬月額が低下した場合は、申出することにより、子供が生まれる前の標準報酬月額に基づく年金額を受け取ることができる。「養育期間の従前標準報酬月額みなし措置」があります。

### 子の看護休暇

小学校就学前の子供を養育する男女は、申し出ること、子供1人につき1年に5日まで、病気やけがの子供の看護のために、2人以上であれば年に10日まで、育児・介護休業法の改正に伴い、時間単位で休暇を取得することができます。

その他にも下記のような事項が法律で定められています。

※ 時間外労働、深夜業の制限

小学校就学前の子供を養育する男女は、事業主に請求することで、事業の正常な運営を妨げる場合を除き、制限時間を超える時間外労働や深夜労働の免除が受けられます。

※ 不利益取扱の禁止

育児休業、子の看護休暇、勤務時間の短縮等の措置等の取得を理由とする解雇や不当な取扱い（降格、減給等）は禁止されています。

■ 仕事と子育てに関する両立支援制度は各勤務先などにより異なりますので、制度を利用する場合は、勤務先の担当部署などで相談や手続きを行ってください。



## 5. その他関連情報誌の紹介

### 「母子健康手帳」

妊娠が分かり、市役所に妊娠届を提出すると交付される「母子健康手帳」。出産までの妊婦の健康状況やアドバイス、出生時の記録、出産後の予防接種や子供の成長記録等を記入する手帳です。じっくり見るお父さんは少ないかと思いますが、母子の健康と成長にかかる内容が掲載されています。一度、ご覧になって下さい。



### 「母子健康手帳 副読本」

「母子健康手帳」交付時には、同時に様々なものが配布されます。その中に「母子健康手帳副読本」があります。「母子健康手帳」より詳細な妊娠期から子育ての情報が色々と掲載されています。



### 「にしのみや子育てガイド」

上記の「副読本」と同様、「母子健康手帳」交付時に皆さんに配布しています。妊娠期から子供の健康、子育てに関する様々な支援制度や各種相談窓口、保育所・幼稚園・子育て関連施設など、子育てに役立つ情報を一冊にまとめ、分かりやすく掲載したものです。「父子手帳」と合わせて子育てに役立ててください。



### 「にしのみや子育てガイド 子育てポータルサイト」

<https://www.nishi.or.jp/kosodate/>

子育てに関する情報を集めたポータルサイト。妊娠、出産、子どもの遊び場、保育所・幼稚園などの保育施設、各種相談などカテゴリに分けて情報を提供。

そのほか、市内で開催される子育てに関するイベントを紹介している「子育てイベント情報」サイトもあり、カレンダーからイベントを検索できます。



※それぞれの配布物につきましては、年度によって表紙や内容が変わることがあります。

## ◎ コラム記事

### 「子育ての今・昔」

祖父母の時と今の子育ての状況や常識は変わっています。ただ、子供を思う気持ちは親世代も祖父母世代も同じではないでしょうか。お互いを尊重し合い、今の子育てに関する情報を共有しながら、助け合って子供の成長を喜ぶことができるといいですね。



昔



今

#### だっこ

抱きぐせがつくと赤ちゃんが抱っこを求めて頻繁に泣くようになる。赤ちゃんを甘やかしていると言われることも。

抱きぐせは気にしなくていい。赤ちゃんは抱っこされることで心が安定し、情緒豊かに成長していく。抱きぐせなど心配しないでたくさん抱っこしてあげていい。

#### 母乳とミルク

授乳の間隔は3時間あける。育児用ミルクの方が栄養がある。風呂上りなどの水分補給は白湯、ビタミンC補給として果汁を与える。



母乳は赤ちゃんが欲しがったら授乳する。母乳で育てたいという人が多い。その反面、母乳が出ない、出にくいことによる劣等感を抱く母親も少なくない。母乳でも育児用ミルクでも親子に合った形であればどちらでも問題ない。水分補給は、母乳(ミルク)を与える。離乳食が始まるまでは白湯や果汁などの水分は必要ない。

#### うつぶせ寝

頭の形がよくなる、寝つきがよくなる。

乳幼児突然死症候群(SIDS:P46参照)から赤ちゃんを守るため、赤ちゃんの顔が見える「あおむけで寝かせる」ことが推奨されている。

#### むし歯の予防(食べ物の口移し)

離乳食は大人が噛み砕いた食べ物を与えたり、箸やスプーンは共有していた。

むし歯菌は大人の口の中から(唾液を通して)うつることがわかってきたため、噛み砕いたものは与えない。また箸やスプーンも共有しない。

#### 日光浴

体が丈夫になるなど、日光浴が勧められていた。

皮膚が薄い赤ちゃんの肌は紫外線の影響・ダメージを受けやすい。外気や温度差に慣らす「外気浴」が勧められている。

