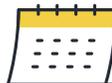


1. パパのための基礎知識

1 妊娠・出産・育児全体カレンダー

赤ちゃんが“生きること”を手助けしましょう。
※赤ちゃんの成長は目安です。発達の違いには個人差があります。



妊娠初期 (2~4か月)	妊娠中期 (5~7か月)	妊娠後期 (8~10か月)	誕生	1か月	2か月	3か月	4か月	5か月	6か月	7か月	8か月	9か月	10か月	11か月	1歳	2歳	3歳	4歳
命のはじまり まだお腹は目立たないが、心拍確認	胎動がはつきり ママのお腹がふくらむ	胎児が成長し、 動きがゆるやかに	おなかから 外的世界へ	手足バタバタ	あやすと笑顔に！ 目がよく見えてくる	首を持ち上げる	「楽しい」を感じはじめる頃	物をつかむ 足をつかむ 首がすわる	くるりと寝返り	ひとりでおすわり	下の歯が生える ハイハイで大冒険	発音が増え、 おしゃべりが楽しくなる	つかまり立ち	伝い歩きであとを追う	初めての言葉が出るころ	運動機能が発達 イヤイヤ期	会話が上手に	しっかりと 会話ができる
成長のようす	光や音に 反応すること		“アウー” “クー” おしゃべり	パパママの 声がよくわかる	寝返り できた!!	初めての 立ちを見た!		おめでとう!										
家事や食事の準備を担い、 健診に同行しよう。	出産費用・育休の確認、 ベビー用品の準備。	入院準備、出産立ち会いの 確認、緊急時連絡体制を 共有しておこう。	ママの体と心の回復期。 授乳や夜間の赤ちゃんの ケアを支え、家事を担おう。 抱っこで赤ちゃんとも 触れ合おう。	赤ちゃんの首と体を支えてゆっくり丁寧に	首がすわり動きが 増える時期。 家の中の安全を チェックしよう。	赤ちゃんに声をかけよう。 沐浴やおむつ替えをしよう。	離乳食を作ってみよう。 一緒に食べる時間を大切に。 おすわりを支えながら見守ろう。	ハイハイで動き回る時期。 危険ポイントを再チェック。 言葉かけをしながら、 やりとりを楽しもう。	赤ちゃんがつかまり立ちや伝い歩きをする時は、 手を伸ばして歩く体を支えてあげよう。 「いないいないばあ」をして遊ぼう。	1歳の誕生日は家族の節目。これまでの成長を家族と 一緒に振り返り、次のステップ(保育園準備など)へ。	イヤイヤ期の関わり方を大切に。 トイレ練習や園選び。 生活リズムを整え遊びや運動を 一緒に楽しもう。							

※予防接種のスケジュール等はお住まいの自治体ホームページで確認してください。

※離乳食は赤ちゃんの食べる力に合わせて進めます。

※保育所入園申込時期等は早めに市区町村情報を確認してください。

2 お金の話



— 妊娠・出産・子育てで受け取れるお金・助成・免除 —

妊娠・出産・子育てには、さまざまな公的支援や給付金があります。
もらえるお金、免除になるお金などは、妊娠・出産した女性全員もらえるもの、自身が社会保険の加入者、国民健康保険の加入者、夫の社会保険の扶養家族と、立場によって変わります。

※加入している保険や働き方によって異なります。

	社会保険加入者 (社)	国民健康保険加入者 (国)	夫の扶養加入の妻 (扶)
共通	<ul style="list-style-type: none"> ● 妊婦健診助成(市区町村による助成) ● 妊婦のための支援給付(妊娠している子の数による) ● 出産育児一時金(50万円程度)※制度改正により変更される場合あり ● 児童手当(0~18歳/年齢・兄弟数により異なる) ※月額10,000円~30,000円 		
それぞれ	<ul style="list-style-type: none"> ● 出産手当金 ● 育児休業給付金 ● 育休中は社会保険料が免除 ● 健保組合による独自の付加給付 	<ul style="list-style-type: none"> ● 産前産後の国保保険料が免除 ● 市区町村による独自の出産給付 	<ul style="list-style-type: none"> ● 夫の健康保険組合による独自の付加給付 ● 育休中の収入は雇用保険給付以外に会社独自の手当てがある場合も

※制度や金額などは変更になる場合があります。最新情報はご自身で確認してください。

どれだけのお金がかかるの? — 出ていくお金 —

出産費用 ● 平均: 40~60万円前後

- 出産育児一時金(50万円程度)をあてる場合が多い。
- ただし、個室料や時間外・休日出産で費用が上乗せされる場合も。
- 産婦人科・助産院の分娩費は「出産ナビ」で確認できます。



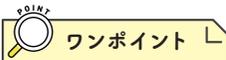
厚生労働省

出産準備費用 ● 目安: 10~15万円

- ベビーベッド・布団・チャイルドシート・抱っこひも・哺乳びん・衣類など。
- レンタルやおさがりを活用すれば、費用を抑えることも可能。

育児費用(月々) ● 目安: 1~3万円

- 粉ミルク・おむつ・衣類・医療費など。
- 保育園等を利用する場合、保育料等が加わる。



ワンポイント

出ていくお金も「見える化」すれば不安が減ります。
 夫婦で収支を共有して、無理なく「育児貯金」をスタート!

お金も「見える化」で不安解消!!

3 妊娠の届出・出産後の手続き



妊娠から出産後にかけて、必要な手続きや申請が続きます。
 ママと一緒に進めましょう。

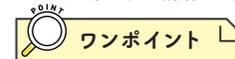
● 妊娠がわかったら(妊娠期)

手続き・申請内容	申請先	ポイント ※時期は市区町村により異なるのもあります。
<ul style="list-style-type: none"> ● 妊娠届出書の提出 ● 母子健康手帳の受取 ● 妊婦健康診査受診票交付 	住民票がある市区町村	病院で妊娠判定を受け妊娠届出書もらい、市区町村に提出すると、母子健康手帳と妊婦健康診査受診票(医療機関で利用できる指定回数分が公費助成)が交付される。
妊婦のための支援給付	市区町村	1回目:妊婦ひとり5万円 妊娠届出後申請 2回目:妊娠している子の数×5万円 時期は市区町村による

● 出産したら(出産直後~2週間以内) ※市区町村は住民票のある市区町村のことです。

出生届	市区町村	出生の日を含め14日以内。出生証明書が必要。
健康保険の加入手続き	勤務先または市区町村	出産後できるだけ早く。扶養に入る場合も申請。
児童手当の申請	市区町村	誕生日の翌日から15日以内に。
出産育児一時金の申請	加入している健康保険組合または市区町村	医療機関での直接支払制度と受取代理制度がある。
出産手当金(社会保険加入者)	勤務先または健康保険組合	産前42日・産後56日の休業期間中の給与補填。申請は出産後。支給額は標準報酬日額×2/3。
育児休業給付金	勤務先を通じてハローワークへ	会社が2か月ごとに申請。書類の記載が必要。支給額は休業前賃金の67%(6か月以降50%)。
出生時育児休業給付金	勤務先を通じてハローワークへ	出生後8週間以内に取得した「産後パパ育休」が対象。休業前賃金の67%が支給される。
高額医療費制度	加入している健康保険組合または市区町村	医療費が高額になった場合に自己負担が軽減。事前申請または後日申請可。
子ども医療費支給制度	市区町村	医療証の交付を受ける。0歳から対象。詳しくは市区町村に確認。
未熟児療育医療支援	市区町村	小さく生まれて入院が必要な場合、入院中に早めに申請。

※出生後に育児休業を取得した場合、条件により「出生後休業支援給付金」(雇用保険)が支給される制度があります。
 ※2026年1月の情報です。最新情報や詳細は申請先に確認してください。



ワンポイント

- 出産後の申請は「出生届」から始まり、健康保険・手当・給付金が次に続きます。
- 忘れがちな育児休業給付金や医療費制度も、早めの確認が安心です。

4 女性が出産するという事

— 命を育てる体の変化を、パパにも知ってほしい —

妊娠と出産は、女性の体が“命を育てるために全力で働く期間”。
見た目ではわかりにくい変化が多く、パパが知っているママも安心！



妊娠中の体と心の変化とパパにできること

つわり・気分の変化

妊娠初期(妊娠5~16週ごろ)は、ホルモンの変化により、吐き気や眠気、気分の変化が起こりやすくなります。

お腹の張り

子宮が大きくなることでお腹が張ることがあります。無理をせず、安静にすることが大切です。強い張りや妊娠37週未満の張りは、医療機関に相談しましょう。

歯や視力の変化

ホルモンの影響で歯ぐきが腫れたり、視界がかすむことがあります。

頻尿・むくみ

子宮が膀胱を圧迫することで頻尿になり、血流が滞ることでむくみが出やすくなります。夜中に何度もトイレに起きることも。

腰・背中痛み

お腹の重みで姿勢が反り返りやすくなり、腰や背中の筋肉に負担がかかります。立ち仕事や長時間の家事がつかくなるため、休憩やマッサージのサポートを。



パパにできるサポート

- 家事や買い物、重いものを持つなどできることから行う
- 匂いや食事、休める環境に気を配る
- 健診や両親学級(パパママ教室)と一緒にいき、ママの話を聞く

やってみて!

おうちで、リュックに2Lペットボトル3本(約6kg)を入れ、お腹の前に抱え、その姿勢で靴下を履いてみると、妊婦時の動作の大変さを実感できます。

こんなに重いんだ
立っているのも大変だと
実感したよ!

パパへのメッセージ

妊娠・出産は、ママだけでなくパパも関わる「チームの時間」。そばにいて気づくこと、手を貸すこと、自分のことは自分でやること、何よりのサポートです。共感のひとつひとつや、ママの体を理解することは、家族を守る第一歩です。

イラストは妊婦体験ジャケット



5 こどもは親との関わりや遊びが大事

— 心を育てるのは、毎日のふれあい —

こどもは遊びやふれあいを通して、言葉・感情・社会性を育てていきます。どんな高価なおもちゃよりも、パパやママの声・笑顔・ぬくもりがこどもにとっての“学び”です。

絵本の読み聞かせ

読み手の声のリズムや表情の変化が、赤ちゃんの安心と知的発達を支えます。言葉がわからなくても、その心地良さを感じています。



赤ちゃんにスマホやゲームはいらない

赤ちゃんの脳は、1秒間に100万回以上の神経のつながりをつくりながら成長しています。乳児期は、一方的で強い刺激が多いスマホや動画より、人の声や表情のあるやりとりが、脳の発達に大切です。



スキンシップをとる

抱っこ、なでる、手をつなぐなどのスキンシップは、心を安定させるホルモン(オキシトシン)を分泌させます。パパの抱っこでもこの働きが確認されています。



遊びは学び

こどもは、遊びや外遊びを通して「生きる力」(考える力・がんばる力・感情をコントロールする力・相手を思いやり尊重し合う力)が伸びることが知られています。遊びは、何をするかよりも「誰と遊ぶか」が大切。



こどもと笑う時間をつくる

笑いは、親子の緊張をほぐし、記憶にも残る最高のコミュニケーション。1日何度でもいいので、スマホを置いて「一緒に笑う」時間を。



夫婦のコミュニケーション

パパがママに優しく接する姿やママの笑顔は、こどもの安心感や愛情のモデルになります。こどもは「ママに優しいパパが好き」になるのです。



パパへのメッセージ

こどもの育ちに大切な「愛着」は、母親だけで育まれるものではありません。こどもが不安なとき、そばにいるおとなが気持ちを受け止めることで、こどもは「大丈夫」と感じられるようになります。かつての「3歳までは母親が育てるべき」という考え方には根拠はなく、父親の毎日の関わりも、こどもの安心と成長を支えています。こどもは、完璧な親よりも、自分を見てくれる親を求めています。



6 男性の育児支援制度を利用しよう

— パパの“育児時間”を制度でつくる —

出産を機に、パパが「家族の時間」をつくるための制度を知り、働き方を見直しましょう。パパが育児休業を取得した場合、「育児休業給付金」「出生時育児休業給付金」の支給対象となります。

制度 「出生時育児休業(産後パパ育休)」

子の出生後8週間以内に、父親が最長4週間(28日)を限度として、2回まで分割取得可能です。

「育児休業」

こどもが1歳になるまで(条件により1歳6か月・2歳まで延長可)取得できる休業制度。男女どちらでも対象。

「パパ・ママ育休プラス」

両親がともに育児休業を取得することで、育休の対象期間を「子が1歳になるまで」から「子が1歳2か月になるまで」延長できる特例制度。

● 育休は期限厳守・給付確認・職場調整を忘れないようにしましょう。

働き方のポイント

時短勤務・残業免除・子の看護等休暇など、子育てと両立できる制度があります。

POINT 制度を活用するためのポイント

勤務先にどう伝える?

- 人事・総務に相談し、制度説明を受ける
- 「出産予定」と「育休取得の意向」を伝える
- 育休中～復職後の希望する働き方(テレワーク・時短勤務など)を伝える

自分の働き方を見直してみよう

- 仕事の優先順位を見直す
- 同僚や上司、部下に頼る
- 1日の時間(仕事・育児・休息)を書き出し見える化する
- パパ同士の交流や先輩パパの話聞き、働き方のヒントを集める
- 予定どおりにいかない日もある、柔軟に“切り替え”て心に余裕をもつ

〆 パパへのメッセージ

制度を使うことは「家族の安心」を守る第一歩。赤ちゃん期は一度きり。悔いのないように。



働き方を変えよう!



7 「とるだけ育休」振り返りチェックリスト10

※これはできないことを責めるものではありません。

せっかく育休を取っても、家事・育児に取り組まなければ“とるだけ育休”に。まずは自分をチェックして、家族のチーム力を高めましょう!

✓ チェック項目(例) 深く考えずに当てはまる項目にチェックしてください。

No	チェック項目	✓	No	チェック項目	✓
1	家事や育児は「手伝う」ものだと思っている	✓	6	自分が主体で行う家事を明確にしている	✓
2	育休中の1日の予定を特に決めていない	✓	7	夜泣き対応を毎回ママに任せている	✓
3	赤ちゃんのお世話よりスマホを見る時間が長い	✓	8	育休中に自分の趣味時間を多く取っている	✓
4	ママの気持ちを聞くより、自分のことを優先しがち	✓	9	ママの外出を気軽に送り出せない	✓
5	おむつ替えや沐浴を「苦手だから」と避けている	✓	10	育休が終われば「元の生活に戻る」と思っている	✓

判定結果

チェック数	結果コメント
✓ 0個	理想のチーム育児ができています。
✓ 1~3個	理想のチーム育児まで、あと一歩。
✓ 4~6個	行動を見直し、少しずつママの視点で考えてみましょう。
✓ 7個以上	“とるだけ育休”の可能性。家事・育児に取り組みましょう。

✓の数を合計してみましょう!

とるだけ育休にならない解決策

育休を“取るだけ”で終わらせず、“一緒に育つ時間”に変えるためのヒントを紹介します。

場面	パパの行動例
家事	1日1回は自分が主体で行う(洗濯・料理・掃除など)
育児	“自分の仕事”として赤ちゃんの世話をする
コミュニケーション	「今日どうだった?」など、ママの話をしっかり毎日聞く
スケジュール	育休中の1日見える化し、家族で共有する
サポート活用	実家・地域・産後ケア・ファミサポ・宅配サービスなど外部資源を活用
心のケア	自分の疲れも素直に話し、相談する(P43をチェック!)

📢 完璧でなくていい。小さな一歩を積み重ねるパパが頼もしい!