



赤ちゃんが生まれたら



こんにちは、赤ちゃん！
待ちに待った瞬間から、
新たなスタートです。

大きな感動とともに、赤ちゃんの誕生。

小さな手を握るたびに、喜びがこみあげてきますね。

この喜びを忘れずに、小さな命を大切に育てていきましょう。

区では、新生児と保護者に向けたさまざまな支援をしています。

区のサービスを活用して、楽しい子育てライフを送りましょう。

▶▶▶▶ INDEX ▶▶▶▶▶

赤ちゃんが生まれた時の手続きは？ — P16

子どもの医療費助成 — P17

子どもの医療に関する制度は？ — P17

新生児訪問・乳児家庭全戸訪問 — P18

産後ケア事業 — P18

ショートステイ、デイサービス、

助産師出張相談 — P19

バスデーサポート事業 — P19

子どもの健診 — P20

子どもの健康相談 — P21

児童等にかかる各種手当 — P22

予防接種 — P23

特別な支援を必要とするお子さんのために — P24

医療的ケアの必要なお子さんのために — P25

子育て応援番組 — P26

ベビーメトロ
“baby metro”

(ベビーカー利用者向けWebサービス) — P26

赤ちゃんが
生まれたら



赤ちゃんが生まれたら

赤ちゃんが生まれた時の手続きは？

出生届

出生日から14日以内
(出生日を含みます。)

届け出に必要なものは？

- 出生届(病院等の医師または助産師の証明があるもの)
 - 母子健康手帳(夜間・休日に届出のときは、翌日以降に出生届済証明書を郵送します。)
- * 区役所に出生届書(父または母が届出人欄に署名したもの)を持っていくのは、父母以外でも構いません。
* 児童手当等の申請も必要なため、父母の住所地での届出が便利です。

戸籍住民課 戸籍係 ☎03-5803-1183
シビックセンター2階北側

文京区の国民健康保険に加入の方

健康保険の 加入

出生日から14日以内に国保加入届書の提出をお願いいたします。

国保年金課 国保資格係 ☎03-5803-1192
シビックセンター11階南側

出産したとき

出産育児一時金が支給されます。
妊娠85日以上(医師の証明書が必要)の死産も支給されます。

国保年金課 国保給付係 ☎03-5803-1193
シビックセンター11階南側

高額な医療費 がかかったら

医療機関等に支払った1か月の一部負担金(自己負担限度額を超えた時)が、申請により高額療養費が支給されます。自己負担限度額は、世帯の所得により決まります。文京区では、受診月の3～4か月後に申請についてのお知らせを送付します。

国保年金課 国保給付係 ☎03-5803-1193
シビックセンター11階南側

国保組合や社会保険などに加入の方は、加入している健康保険の窓口にお問い合わせください。



子育て
アドバイス

“寝る子は育つ”

子どもの成長に欠かせない成長ホルモンの分泌は、夜寝ている間に盛んになります。明るくなったら起きて、暗くなったら寝る。健やかな成長のためにも、生活リズムを大切にしたいですね。



子どもの医療費助成

助成名	対 象	助成対象医療費
子どもの医療費助成	18歳到達後、最初の3月31日までの子ども(保護者の所得制限はありません。)	保険診療による子どもの医療費(入院時食事療養標準負担額を除きます。)
ひとり親家庭等医療費助成	離婚等により父または母がいないか、父または母に重度の障害がある18歳到達後、最初の3月31日までの児童(中度以上の障害がある場合は、20歳まで)の養育者および当該児童(所得制限があります。)	対象者の保険診療による医療費(入院時食事療養標準負担額を除きます。) 所得により一部自己負担の場合があります。

子育て支援事業コールセンター

☎03-5803-1288 月曜日～金曜日 8:30～17:00

児童給付係 シビックセンター5階南側



赤ちゃんが生まれたら

子どもの医療に関する制度は？

養育医療	未熟児で生まれた赤ちゃんの入院医療費	健康推進課 健康増進係 ☎03-5803-1961
自立支援医療 (育成医療)	身体上障害があるか、または、現在の病気を放置すると障害を残すと認められた方の医療給付	健康推進課 健康増進係 ☎03-5803-1961
小児慢性特定疾病 医療費助成・ 難病医療費助成	疾病の種類等詳しくは担当へ	保健サービスセンター ☎03-5803-1805 保健サービスセンター 本郷支所 ☎03-3821-5106
大気汚染に係る 医療費助成	気管支ぜん息・慢性気管支炎・ぜん息性気管支炎・肺気腫で都内に引き続き1年(3歳未満は6か月)以上住所を有する18歳未満の方の医療給付	予防対策課 保健予防係 ☎03-5803-1225



先輩ママ・パパ
からのメッセージ

“子育て応援メールマガジン(産後)を利用して”(P4)

- 生まれて〇〇日目です、というお知らせが、日数が増えていくごとに“とても嬉しく”、“励みになった”。自分では日数を数えていないので、おお、1000日超えた!などと、明るい気持ちになった。
- メールに記載されている内容が、ほんの数日前に気になっていたことだったり、感じていたことだったりすることが多々あり、私を感じていることは他のママたちも感じることなのだと思い、“安心につながった”。
- 時間の制約や心理的ハードルから、対面の相談がしにくい人にとっては、特に“ありがたい支援”だと思う。

赤ちゃんが
生まれたら



すこやかな成長のために お子さんの健診を忘れずに

保健サービスセンター

☎03-5803-1805

シビックセンター8階北側

保健サービスセンター本郷支所

☎03-3821-5106

千駄木5-20-18

地図参照

P9

新生児訪問・乳児家庭全戸訪問

生後4か月までのすべてのお子さんのご家庭を助産師または保健師が訪問します。
お子さんが生まれたら、母子健康手帳付属の出生通知票をお出しください。または、お電話で申し込みください。

産後ケア事業

区HP



【訪問型相談】	対 象	内 容
沐浴指導・相談	生後 28 日未満の 赤ちゃん	助産師による訪問型 沐浴指導・相談
母乳相談	産後 1 年未満の方	助産師による母乳相 談や乳房ケア

【外来型相談】	対 象	内 容
母乳相談	産後 1 年未満の方	助産師による母乳相談や乳房ケア ※母子手帳、保険証をご持参下さい ●実施施設や費用等、詳細は区ホームページをご確認ください
赤ちゃん和妈妈 のホッとサロン	生後 5 か月未満の 赤ちゃん和妈妈	助産師による産後の心身のケアや育児全般についての相談 及びミニ講座 ●申込先：管轄（P6～7 下段参照）の保健サービスセンター



先輩ママ・パパ
からのメッセージ

“産後ケア事業を利用して” (P18)

- 乳腺が詰まった際に助産師さんが迅速に対応してくださり助かりました。助産師訪問も充実しているので諦めかけていた母乳育児も文京区の丁寧な事業のおかげで続けられています。
- 訪問型の母乳相談室を数回利用しました。とても親切かつ効果を実感できています。

保健サービスセンター

☎03-5803-1805

シビックセンター8階北側

保健サービスセンター本郷支所

☎03-3821-5106

千駄木5-20-18

地図参照

P9

ショートステイ、デイサービス、助産師出張相談 **有料**

	対 象	内 容
宿泊型 ショートステイ	産後4か月未満の方と赤ちゃん ※施設によって異なる。	母子のケアや授乳指導、育児相談を受けることができる宿泊型産後ケア事業です。 利用期間:1泊2日～6泊7日以内 (1回のお産につき通算して7日以内) ※詳しくはホームページをご覧ください。
デイサービス 型(個別)	産後6か月未満の方と赤ちゃん ※施設によって異なる。	お母さんが体をゆっくり休めたり、助産師による授乳指導や育児相談が受けられる通所型産後ケア事業です。 利用回数:3日以内
助産師 出張相談	産後1年未満の方 (育児不安・心身の不調等のある方)	助産師による乳房ケアなどの産後の心身のケアや育児全般についての相談 ・費用:1回3,000円(3回まで) ・申込先:八千代助産院 ☎03-5940-2102

※妊娠28週以降、事前の利用登録申請が必要です。

※区HPで利用登録申請となります。

※利用負担減免があります。1回あたり2,500円の減免で、お子様1人につき最大5回までです。回数のおえ方は下記のとおりです。

○宿泊型:1泊につき1回

○デイサービス型(個別)・助産師出張相談1日につき1回

※詳細は区HPを確認してください。

区HP



赤ちゃんが生まれたら

バースデーサポート事業

1歳を迎えるお子さんがいるご家庭の子育てを応援するために、アンケートを回答していただいた方に育児パッケージを送付します。子育て支援の情報提供、ご家庭の状況把握や相談支援を行います。



先輩ママ・パパ
からのメッセージ

“赤ちゃんの持つパワーはすごい”

子どもが生まれる前には「知らなかった」ことだらけ、というのが正直なところです。ポジティブな驚きが多いです。特に毎日のように街中で話しかけられ「赤ちゃんかわいいね」など。赤ちゃんの持つパワーに驚いてます。



子どもの健診

*対象者には個別通知します。

月・年齢		保健サービスセンター	保健サービスセンター本郷支所
4か月		(原則として)毎月第1・2・4火曜日の午前	(原則として)毎月第1・3水曜日の午前
6・9か月		都内の契約医療機関(4か月児健康診査来所時に受診票を配付)	
1歳6か月	歯科	(原則として)毎月第1・3金曜日の午前 6・9・12・3月の第2金曜日の午前	(原則として)奇数月第2木曜日の午前 偶数月第2・4木曜日の午前
	内科	区内の契約医療機関(1歳6か月児歯科健診来所時に受診票を配付)	
3歳		(原則として)偶数月第1・3・4火曜日の午後 奇数月第1・3火曜日の午後	(原則として)偶数月第4水曜日の午前 奇数月第2・4水曜日の午前

保健サービスセンター

☎03-5803-1805

シビックセンター3階北側

保健サービスセンター本郷支所

☎03-3821-5106

千駄木5-20-18

地図参照
P9



ワンポイント アドバイス

～離乳食をはじめましょう!～

5～6か月頃

離乳食を始める目安は?

- ①首のすわりがしっかりしている。
- ②支えてあげると座れる。
- ③食べ物に興味を示す。
- ④スプーン等を口に入れても舌で押し出すことが少なくなる。

始める目安が確認できたら

- ★体調や機嫌のよい日に始めましょう。
- ★初めて食べる食材は1日1種類1さじから始めましょう。
- ★離乳食を食べた後は、母乳やミルクを欲しがらなければ大丈夫です。

注意

はちみつは乳児ボツリヌス症予防のために1歳を過ぎるまではあげないでください。



つぶしがゆの作り方

作り方はこちらをご覧ください。



子どもの健康相談



*全て予約制です。

	対象・内容	保健サービスセンター	保健サービスセンター 本郷支所
経過観察健診	身長や体重等の発育面で心配のある乳幼児	原則として 毎月第1木曜日の午前	原則として 毎月第3金曜日の午前
発達健診	発育・発達等で心配のある乳幼児	原則として 毎月第3火曜日の午前	原則として 毎月第1火曜日の午後
アレルギー相談	15歳未満で小児喘息や湿疹等のアレルギー症状のある方	原則として 毎月第4水曜日の午後	原則として 毎月第1木曜日の午後
歯科保健相談	歯やお口のことで心配のある乳幼児。3歳までは定期健診と有料でフッ素塗布も行っています。	毎月3～4回 木曜日の午後	毎月2回 木曜日の午後
歯みがき教室	1歳6か月未満で歯が生え始めたお子さんを対象にむし歯予防のお話と歯磨き練習を行っています。	毎月1～2回 木曜日の午前	毎月1回 木曜日の午後
はじめての離乳食講習会	5～6か月のお子さんを対象に離乳食の進め方のお話と実演を行っています。	毎月1回 午前・午後	奇数月1回 午前・午後
ステップ・アップ! 離乳食講習会	7～8か月のお子さんを対象に離乳食の進め方のお話と実演を行っています。	奇数月1回 午前・午後	偶数月1回 午前・午後
幼児食講習会	1歳のお子さんを対象に幼児食とむし歯予防のお話を行っています。	年2回開催 午前・午後	年3回開催 午前・午後

赤ちゃんが生まれたら

保健サービスセンター

☎03-5803-1807

シビックセンター3階北側

保健サービスセンター本郷支所

☎03-3821-5106

千駄木5-20-18

地図参照

P9

赤ちゃんが
生まれたら



ご存知ですか?お子さんと 保護者のための支援サービス

児童等にかかる各種手当

手当名	対 象	手当月額児童1人当たり (2025年4月現在)
児童手当	18歳到達後、最初の3月31日までの 児童の養育者 ※出生の翌日から15日以内に申請。 ※施設入所児童には施設の設置者に 支給。	3歳未満 15,000円 3歳以上～高等学校修了前 10,000円 第3子以降 30,000円
児童扶養手当	離婚等により父または母がいない か、父または母に重度の障害がある 18歳到達後、最初の3月31日まで の児童(中度以上の障害がある場合 は、20歳まで)の養育者 公的年金を受給している場合は、差 額を支給します。ただし、施設入所児 童は該当しません。(所得制限あり)	本体額 11,010円～46,690円 第2子以降加算額 5,520円～11,030円
育成手当	離婚等により父または母がいないか、父 または母に重度の障害がある18歳到達 後、最初の3月31日までの児童(施設入 所児童を除く。)の養育者(所得制限あり)	13,500円
障害手当	心身に一定程度以上(身体障害者手帳1・2 級、愛の手帳1～3度、脳性マヒまたは進行 性筋萎縮症)の障害のある20歳未満の児童 (施設入所児童を除く。)の養育者 心身障害者等福祉手当との併給はできま せん。(所得制限あり)	15,500円
特別児童扶養手当	身体障害者手帳1～3級(一部4級)程度、 愛の手帳1～3度程度の障害同程度の身 体または精神の障害もしくは疾病、複数の 障害がある20歳未満の児童の養育者 施設入所児童および当該障害を理由の年 金受給者は該当しません。(所得制限あり)	1級 56,800円 2級 37,830円

子育て支援事業コールセンター

☎03-5803-1288 月曜日～金曜日 8:30～17:00

児童給付係 シビックセンター5階南側



予防接種

『子育て応援ワクチンナビ』をご利用ください

『子育て応援ワクチンナビ』は、文京区の予防接種情報を提供するサービスです。お子さまに合わせた予防接種スケジュールを自動で作成し、接種日が近づくとメールでお知らせします。登録は無料ですので、ぜひご利用ください。
登録はこちらから <http://bunkyo.city-hc.jp/>



- 定期予防接種（生後90か月に至るまでに接種するもの）

予防接種名		接種回数	接種期間	接種に適した年齢
①	ロタウイルス	2回(1価) 又は 3回(5価)	1価:出生6週0日後～24週0日後 5価:出生6週0日後～32週0日後	初回接種: 生後2か月～ 出生14週6日後
②	B型肝炎	3回	1歳に至るまで	生後2か月～9か月
③	BCG	1回	1歳に至るまで	生後5か月～8か月
④	小児用肺炎球菌初回	3回	生後2か月～60か月に至るまで	生後2か月～7か月
	小児用肺炎球菌追加	1回		生後12か月～15か月
⑤	五種混合1期初回 (ジフテリア・百日咳・ 破傷風・不活化ポリオ・ヒブ)	3回	生後2か月～90か月に至るまで	生後2か月～7か月
	五種混合1期追加 (ジフテリア・百日咳・ 破傷風・不活化ポリオ・ヒブ)	1回		初回終了後 6か月～18か月後
⑥	MR(麻しん・風しん混合)1期	1回	生後12か月～24か月に至るまで	誕生日が来たらすぐに
	MR(麻しん・風しん混合)2期	1回	小学校就学前年度の4/1～3/31	小学校就学前年度の4/1～3/31
⑦	水痘	2回	生後12か月～36か月に至るまで	1回目:生後12か月～15か月 2回目:1回目接種終了後 6か月～12か月後
⑧	日本脳炎1期初回	2回	生後6か月～90か月に至るまで	3歳
	日本脳炎1期追加	1回		4歳

赤ちゃんが生まれたら

※ 予防接種の予診票は、生後1か月半頃に個別発送します。文京区へ転入された方は、母子健康手帳等にて接種歴を確認の上、予診票を交付いたします。ただし、MR2期については、接種時期直前の3月下旬に個別送付します。

※ 区指定医療機関または他区（東京23区）の指定医療機関で接種できます。

※ 生後90か月以上で接種する定期予防接種として日本脳炎2期、DT2期やHPV（ヒトパピローマウイルス感染症、女性のみ）があり、それぞれ接種時期の年齢になられる時に、予診票を個別送付いたします。

● MR1期及び2期について MRワクチンの供給不足に伴い令和6年度に生後24か月に達した未接種の方及び2期の対象者（平成30年4/2～31年4/1生まれ）で未接種の方は令和9年3/31まで接種できます。

● 里帰り先等で接種した予防接種費用の助成 里帰り等の理由により、東京23区以外の医療機関（国内の医療機関に限る。）で定期予防接種を接種した場合、申請により接種費用の一部または全額を助成します。

● 任意予防接種 おたふくかぜ・MR1・2期接種もれ・男子HPVワクチンの費用助成があります。

※ 詳しくは、下記担当課までお問い合わせください。

本情報は、2025年4月1日現在のものです。

予防対策課 感染症対策担当

☎03-5803-1834 シビックセンター16階北側



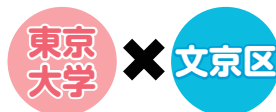
特別な支援を必要とするお子さんのために

事業名	事業内容	担当・問い合わせ先
子どもの発達と教育の相談	運動発達、ことばの発達など心配な場合はご相談ください。 (P72参照)	教育センター 総合相談係 ☎03-5800-2594
児童発達支援「そよかぜ」	心身の発達になんらかの遅れや偏りのある未就学児を対象に、通所による療育指導を行います。詳細は担当課へお問い合わせください。	教育センター 児童発達支援係 ☎03-5800-2631
心身障害者等福祉手当 (区制度) 重度心身障害者手当 (都制度) 障害児福祉手当(国制度)	支給要件等の詳細は担当課へお問い合わせください。	障害福祉課 障害者在宅サービス係 ☎03-5803-1212
心身障害者医療費助成 (マル障)	支給要件等の詳細は担当課へお問い合わせください。	障害福祉課 障害者在宅サービス係 ☎03-5803-1212
障害手当 [児童育成手当(区制度)] 特別児童扶養手当 (国制度)	支給要件等の詳細は担当課へお問い合わせください。 (P22参照)	子育て支援課事業コールセンター ☎03-5803-1288
自立支援医療(育成医療)	「子どもの医療に関する制度は？」 (P17参照)	健康推進課 健康増進係 ☎03-5803-1961
障害福祉サービスの利用	障害福祉サービスの利用についてご相談ください。	(身体障害のある方) 障害福祉課 身体障害者支援係 ☎03-5803-1219 (知的障害のある方) 障害福祉課 知的障害者支援係 ☎03-5803-1214 (精神障害・発達障害・難病のある方) 予防対策課 精神保健担当 ☎03-5803-1847
小児慢性特定疾病 日常生活用具	日常生活を容易にするための用具を給付します。	予防対策課 精神保健担当 ☎03-5803-1847

事業名		事業内容	担当・問い合わせ先
障害者手帳の取得		取得を検討されている方はご相談ください。	(身体障害のある方) 障害福祉課 身体障害者支援係 ☎03-5803-1219 (知的障害のある方) 障害福祉課 知的障害者支援係 ☎03-5803-1214 (精神障害・発達障害のある方) 予防対策課 精神保健担当 ☎03-5803-1230
補装具		車椅子等の補装具費を支給します。	(身体障害・知的障害のある方) 障害福祉課 身体障害者支援係 ☎03-5803-1219
日常生活用具		日常生活を容易にするための用具の給付を行います。	(精神障害・発達障害・難病のある方) 予防対策課 精神保健担当 ☎03-5803-1847
保育園や幼稚園の入園相談	認可保育園(P60～65参照)		幼児保育課 入園相談係 ☎03-5803-1190
	区立幼稚園(P66参照) ※区立幼稚園のお問い合わせ、申し込みは各幼稚園・幼児保育課入園相談係へ		(制度についてのお問い合わせ) 教育指導課 特別支援教育担当 ☎03-5803-1298
一時的な保護、預かり		身体障害者手帳・愛の手帳をお持ちの方、区内通所障害者施設を利用されている方等の要件を満たし、事前に利用登録をされた心身障害者・児(3歳以上)を一時的にお預かりします。	障害福祉課 障害者施設担当 ☎03-5803-1324
医療的ケアが必要なお子さんのために	保健師による相談	育児や健康、療養生活などの相談を行います。	保健サービスセンター保健指導係 ☎03-5803-1807 (本郷支所) ☎03-3821-5106
	東京都在宅重症心身障害児等訪問事業	在宅での看護・療育の支援を行います。	保健サービスセンター保健指導係 ☎03-5803-1807 (本郷支所) ☎03-3821-5106
	医療的ケア児在宅レスパイト事業	在宅生活を送る医療的ケア児の健康の保持と、保護者の介護負担軽減を図ります。	障害福祉課 身体障害者支援係 ☎03-5803-1219
	退院後の在宅環境整備	安心して自宅に帰るために、相談の機会を設けます。	主治医・ソーシャルワーカー
	医療的ケア児の社会体験プログラム	家族以外の他者との交流活動等を行うことにより、社会参加の機会を図ります。	文京総合福祉センター リアン文京 ☎03-5940-2822
	医療的ケア児支援ルームひまわり	家族以外の他者との交流活動等を行うことにより、社会参加の機会を図ります。	医療的ケア児支援ルームひまわり ☎03-3814-9511 障害福祉課 身体障害者支援係 ☎03-5803-1219

子育て応援番組

区では、『文京版スターティング・ストロング・プロジェクト(BSSP)』という子育て支援事業に取り組んでいます。その事業の中で、東京大学発達保育実践政策学センター(Cedep)監修のもと、幼稚園・保育園の協力により、乳幼児期の子どもの育ちや関わり方のポイントを紹介する6本の10分番組を制作しました。ぜひご覧ください。



🔍 文京区 子育て応援番組

14 教育センター

☎03-5800-2594
湯島4-7-10



すべての番組は

📺 YouTube でご覧いただけます。

ベビー メトロ “baby metro” (ベビーカー利用者向けWebサービス)

東京メトロでは、地下鉄をベビーカーで利用するお客様に向けて情報発信を行っています。Webサービス「ベビーマトロ」では、東京メトロの駅に「エレベーターがあるか」「おむつ替え設備があるか」「最寄りのエレベーターはどこか」「エレベーターの点検日はいつか」等を簡単に検索できます。

ご利用いただく場合はスマートフォン、またはパソコンから、「ベビーマトロ」と検索していただくか、右記QRコードまたは下記URLからもアクセスできます。「ブックマーク」や「ホーム画面に追加」していただくとう便利です。

<https://www.babymetro.jp/>



～エレベーターはどこに？
おむつ替えはどこで？～

駅の困ったことを検索できる
東京メトロのWEBサービスです。



※サービスは変更になる可能性があります。最新情報は東京メトロ公式HPをご覧ください。

東京地下鉄株式会社お客様センター

☎0570-200-222 9:00～17:00