母子手帳をもらったら やることリスト

時期・補助券・助成・窓口は自治体や勤務先で違います。母子健康手帳と自治体の案内もあわせて確認してください。

妊娠がわかったら（〜10週ごろ）

- [ ] 産婦人科を予約・受診する（5〜6週ごろが目安）
- [ ] 心拍が確認できたら、市区町村へ妊娠の届け出をする
- [ ] 母子健康手帳と、妊婦健診の補助券（受診票）を受け取る
- [ ] 保健師・助産師の面談や相談の予約をする
- [ ] お酒・たばこをやめる／服用中の薬を医師に伝える
- [ ] 葉酸をとる（食事＋1日400μgが目安）
- [ ] 職場へ、いつ・だれに報告するかを考える

妊娠初期〜中期（11〜27週）

- [ ] 里帰り出産をするか決める（早めに受け入れ先へ連絡）
- [ ] 出産する施設を決める・分娩の予約をする
- [ ] 両親学級・母親学級の予約をする
- [ ] 歯科を受診する
- [ ] 産休・育休の予定を、職場と話し合う
- [ ] お金の制度（出産育児一時金・出産手当金・育児休業給付金）を確認する
- [ ] 健診の記録（体重・血圧）を母子手帳につける

妊娠後期（28週〜）

- [ ] 入院の準備（バッグを3つに分ける）をはじめる
- [ ] 陣痛・破水のときの連絡先と、移動方法を決める
- [ ] 産後のサポート（家族・自治体のサービス）を手配する
- [ ] 赤ちゃんを迎える場所・用品をそろえる
- [ ] 出生届・各種手続きの流れを確認する
- [ ] 36週ごろまでに、入院バッグを完成させる

産後すぐ

- [ ] 出生届を出す（生後14日以内）
- [ ] 健康保険に赤ちゃんを加入させる
- [ ] 児童手当の申請をする

- [ ] 乳児医療費助成の手続きをする
- [ ] 産後1か月の健診を受ける（赤ちゃん・お母さん）
- [ ] 出産育児一時金・出産手当金・育児休業給付金の申請を確認する

出典・くわしい解説：ミマル https://mimaru.net/todo/　／　この PDF は、どなたでも無料でダウンロード・印刷・配布してお使いいただけます（病院・クリニック・助産院・自治体・学校での配布も可）。中身を書き換えて医学的に誤った使い方をしないこと、PDF そのものを販売しないこと、出典「ミマル（mimaru.net）」を残すことが条件です。利用条件：https://mimaru.net/terms/
監修：岡 博史（医師・医科学博士）、陽川 英仁（産婦人科専門医・医学博士）　編集：ヒロクリニック 編集部　運営：Humedit株式会社　最終更新日：2026年11月23日　一般的な情報で、診断や治療の代わりではありません。