



福利部報

一般社団法人
長野県作業療法士会
2023年3月発行



子育てと仕事を両立させるには??

近年、少子化が社会的な問題になっています。
実際、お仕事をしながら子育てをするのはなかなか大変です。
そこで今回は、県士会の皆が安心して子育てを始めることができるよう、
子育てを応援する様々な取り組みをご紹介します。

どんな制度があるの?

ご自身の住民票のある自治体、また、お勤めの職場によって、
制度や取り組みは少しずつ異なります。ここでは、自治体や、
職場による取り組みの例をご紹介します♪



妊娠

自治体

妊婦一般健康診査補助：妊婦健診や血液検査、超音波検査等の費用を助成。母子ともに安心安全に出産するための健診助成券。
妊娠期歯科検診助成金：妊娠期の歯科 検診により口内環境を整えるための助成券。
うぶ声講座：出産前のママ・パパ向けに、妊娠中や 出産後について学ぶ講座を開催。
ママサポート事業：妊娠中から産後4ヶ月まで家事や育児の手伝いをするヘルパー派遣費用を助成

職場

特別休暇：妊婦健診や保健指導など。
交通機関の混雑に影響を受ける場合、始業、または終業1時間以内。
健康保持に必要な休憩、捕食に必要な時間。
☞ 不妊治療や妊娠障害のための休暇も取得できる場合があります

出産

自治体

誕生祝い金：出生届を役所へ届け出ると贈呈されます。第何子かによって金額が異なることもあります。
プレゼント：絵本や植樹など
クーポン券：母乳相談、おむつ購入、ファミリーサポート利用など
このほかにも・・・
産後ケア事業 新生児訪問・健診・育児相談 新生児聴覚検査補助
乳児一般健康診査補助 産後健康診査補助 など盛りだくさん♪



職場

産前産後休暇：出産予定日前約6週、予定日後約8週
出産祝い金：加入している互助会などから

健康保険

出産育児一時金：出産費用の補助。（42万円）
出産手当金：勤務先から給与が支払われない場合に給付される手当。

子育て

自治体

乳幼児検診・相談：生後1ヶ月～3歳までの節目に健診・相談を行います。

予防接種：定期接種（無料）の接種券が郵送されてきます。たくさんあるのでスケジュールの組み立てはお早めに。

 **任意接種（有料）**も検討してね

子育て支援センター：子育てに関する相談、子育て世代間の交流・情報交換などの場として、子どもを遊ばせながら気軽に利用できる場所です。

相談事業：母親のための専門家による個別相談や、保育園や小学校の巡回相談、発達に関することや家庭内での親子関係の相談など、様々な相談をすることができます。

児童手当給付

0歳から2歳 15000円（月）

3歳から15歳 10000円（月）

第3子以降は小学校修了まで15000円（月）

※ひとり親、障がいのある子の養育者には別に定めあり

福祉医療：自治体によって、中学卒業や高校卒業までの期間、医療費の窓口負担が無料になります。

美容院に行きたい
一人でリフレッシュしたい



そんなときは・・・

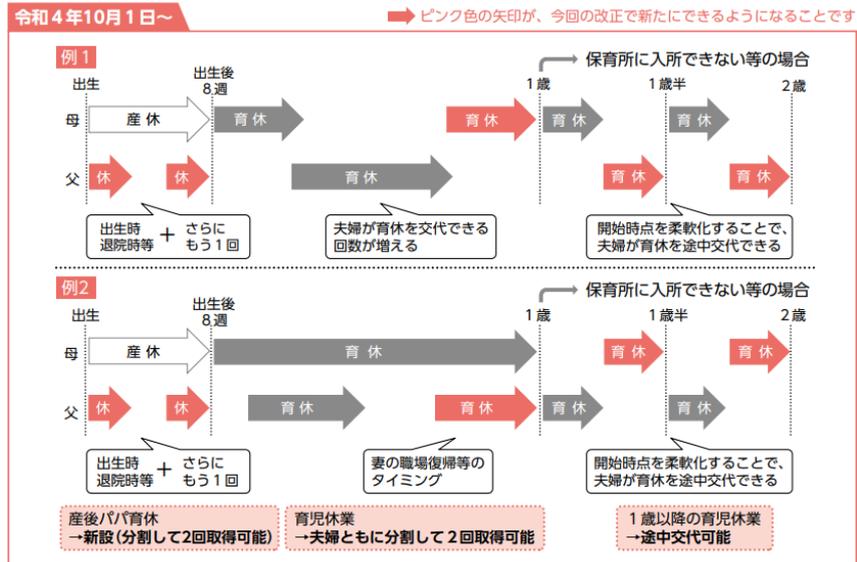
一時預かり保育
ファミリーサポートセンター
支援センターの預かり制度 etc . . .

上手に息抜き
楽しく子育て

職場・雇用保険

育児休業

原則1歳まで。職場によっては3歳の誕生日前日まで取得できる。
R4年10月から産後パパ育休、育児休業の分割取得などが新設。



厚生労働省HP リーフレット「育児・介護休業法改正ポイントのご案内」

出産時育児休業給付

産後パパ育休を取得した方に支給されます。

育児休業給付

雇用保険に加入していると、育児休業中に原則1歳まで支給されます。

職場の事務部の担当の職員がハローワークとのやりとりを行ってくれます

時短勤務

9時～15時、週3日、など、働き方は様々。

育児部分休業、育児時間など、職場によって様々な制度があります。

看護休暇

子どもが病気になったとき、有給休暇とは別に取得することができます。



保育園

0歳、1歳、2歳

保育料は自治体、所得などによって変わります。

➡ 同時在籍で2人目半額、第3子無料などの助成があります

3歳、4歳、5歳

保育料無償！ ➡ さらに主食費や副食費が無料の自治体も！

※ 長時間保育を利用すると、子どもが小さくてもフルタイムで働くこともできます

※ 認可外保育所、私立保育園、幼稚園、認定こども園などもあります

病児・病後児保育：前もって登録しておく、病後、保育園にはまだ行けないけど、仕事も休めないときに預けられます。

県内の子連れで行きやすいご飯屋さん & 公園

子育て中、家で過ごすのもいいですが、気分転換にお出かけするのはどうでしょう？
今回は、先輩ママやパパに子連れでも行きやすいご飯屋さんやオススメの公園を聞いてみました♪♪



北信

●食事

エレファントマウンテン（長野市）／レストランフローリア（長野市）
和ダイニング525（長野市）／nana-mar（中野市）
かりん亭（須坂市）／ベビーフェイス（長野市）／長春館カブリ（長野市）

●公園

一本松公園（中野市）／小布施総合公園（小布施町）／地附山公園（長野市）
昭和の森公園（長野市）／北部スポーツ・レクリエーションパーク（長野市）
南長野運動公園（長野市）／しののけ公園（長野市）／治田公園（千曲市）
篠ノ井中央公園（長野市）／科野の里ふれあい公園（千曲市）

東信

●食事

隠れキッチン（上田市）／キッチンクラフト（上田市）
料亭 緒環（上田市）／味楽亭（上田市）
夢の家（上田市）／いっちょう（上田市）

●公園

上田城址公園（上田市）／市民の森（上田市）／長池公園（上田市）
丸子ベルパーク（上田市）／こども広場わいわいうえだ（上田市）
東御中央公園（東御市）／南城公園（小諸市）／市民交流広場（佐久市）

中信

●食事

ごはんカフェ和み（松本市）／和ダイニングくらすわ（松本市）
快食ダイニング匠彩（松本市）／イタリアンおりべ（松本市）
ハワイアンカフェ フララⅡ（塩尻市）

●公園

クラフトパーク（池田町）／豊科南部総合公園（安曇野市）
庄内公園（松本市）／アルプス公園（松本市）／スカイパーク（松本市）

南信

●食事

つつじ亭（岡谷市）／hand drip café Siesta（伊那市）
めしや（伊那市）／古民家CAFÉ matunoeda terrace（伊那市）
シエスタ（伊那市）／Mama's café Somma（伊那市）
島子カフェ（駒ヶ根市）

●公園

鳥居平やまびこ公園（岡谷市）／立石公園（諏訪市）
清流苑（松川町）／むらやま公園（松川町）
飯田動物園（飯田市）※無料／かざこし子どもの森公園（飯田市）



※聞いた方々の居住地に偏りがあるため、掲載できていない地域の方々すみません。

福祉用具 相談窓口

* 長野県士会では3人の相談アドバイザーがいます。日本作業療法士協会運営のWEBシステム(福祉用具相談支援システム:別紙参照ください)からの利用もできます。

「他のOTのアドバイスを聞きたい」「より良い支援を考えたい」「何か良い製品はないかな」「身近なもので代用できる発想はないかな・・・」など、福祉用具に関する悩みや相談を受け付けています。

担当窓口: 長野県立総合リハビリテーションセンター (026-296-3953:代表) 和田
鹿教湯三才山リハビリテーションセンター鹿教湯病院 (0268-44-2111:代表)
織、西條



倫理問題 相談窓口

* 日本作業療法士協会の倫理委員会と連携しています。

取り扱う倫理問題は

「理学療法士及び作業療法士法の欠格事由に該当する行為」
「日本作業療法士協会の倫理綱領または作業療法士の職業倫理指針に抵触する行為」
「会員が被った不正・不利益・不快感等を伴う行為(ハラスメント含む)」
「会員が第三者として知り得た不正・不利益・不快感等を伴う行為」

についてです。職場に相談できる環境がない場合や、第三者に相談したい場合など小さなことでも積極的に利用してください。

担当窓口:こころの医療センター駒ヶ根
池上(0265-83-3181:代表)



求人情報掲載 依頼窓口

* 求人情報の掲載を県士会HPとOTながので行っています。

職場で作業療法士が欲しい
↓
県士会HPを開く
↓
右バナーの「求人案内」をクリック
↓
連絡先(担当:荒井) 横の☑をクリック
↓
必要事項を入力し、「送信」

担当窓口:こころの医療センター駒ヶ根
齊藤・真壁(0265-83-3181:代表)

