

基礎知識編

子育て支援の制度やサービスを知っておこう



子供は家庭だけではなく、地域社会の中で育つもの。

子育ての大変さをパパやママだけで背負う必要はありません。

地域には、子供の成長段階や家庭の事情に応じて利用できる、さまざまなサービスがあります。

積極的に活用してパパやママの負担を軽くし、楽しく笑って過ごせる機会を増やしましょう。



男性の「育業」支援



家庭も仕事も両立するために

東京都では、育児休業の「休む」というイメージを一新するため、「育業」という愛称とともに育業を社会全体で応援する気運醸成に取り組んでいます。

2022年10月には「育児・介護休業法」の改正により、従来の育児休業とは別で利用できる新たな制度がスタート。

これまでよりも男性が柔軟に育業しやすくなりました。

2022年10月からの新たな制度

「産後パパ育休制度」の創設

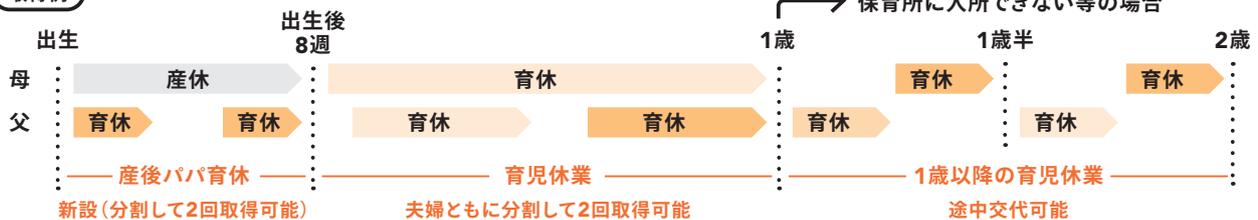
産後パパ育休（出生児育児休業）とは産後8週間以内に4週間（28日）を限度として2回に分けて取得できる休業で、育児休業とは別に取得できる制度です。

1歳児までの育児休業を分割で取得可能に

これまで、育児休業は原則1回しか取得できませんでしたが、2022年10月からは男女ともそれぞれ2回に分けて取得することが可能となりました。

	産後パパ育休(2022.10.1~) 育児休業とは別に取得可能	育児休業制度 (2022.10.1~)
対象期間 取得可能日数	子の出生後8週間以内に 4週間まで取得可能	原則子が1歳 (最長2歳)まで
申出期限	原則休業の2週間前まで	原則1か月前まで
分割取得	分割して2回取得可能 (始めにまとめて申し出ることが必要)	分割して2回取得可能 (取得の際にそれぞれ申出)
休業中の就業	労使協定を締結している場合に限り、労働者が 合意した範囲で休業中に就業することが可能	原則就業不可
育児休業給付	○	○

取得例



「TOKYOパパ育業促進企業」について

東京都では、男性従業員の育業取得率を一定割合達成し、今後も継続して育業を促進する企業を「TOKYOパパ育業促進企業」として登録しています。登録企業には取得率に応じた「ゴールド」「シルバー」「ブロンズ」の登録マークを付与し、社会全体で育児をするパパを応援していきます。

CLICK 詳しくはこちらをご覧ください

家庭と仕事の両立支援ポータルサイト



CLICK 育児休業の愛称「育業」についてはこちら

こどもスマイルムーブメント



知っておきたい 基礎知識

最低限必要になる手続きは押さえておこう

出産直後から 申請が必要なもの

いずれも住民票を置く区市町村の担当課へ申請します。
担当課は役所の窓口で案内してもらうことができます。

出生届

赤ちゃんを戸籍登録する手続きです。出産日を含む14日以内に提出します。届出日までに名前を決めておきましょう。

乳幼児医療費助成

健康保険に加入する小学校入学前までの子供の医療費について、その一部を自治体が助成する制度です。

児童手当

0歳から中学校修了前の子供を養育している方に支給される手当です。出生日の翌日から15日以内に申請します。

未熟児養育医療給付金

出生時体重が2,000g以下の乳児等が生まれたとき、条件を満たした入院養育費等の負担を軽減できる制度です。養育開始日から退院するまでに申請します。

健康保険に 関わる支援

子供の健康保険証の発行・ 高額療養費の給付等

国民健康保険の加入者はお住まいの区市町村または加入している国保組合に、健康保険組合や共済組合の加入者は勤務先に手続き等を確認してください。

その他

出産育児一時金、出産手当金、
育児休業給付金については、
次のページの経済的支援をご覧ください。

医療費控除

1年間に10万円以上、もしくは所得の5%以上の医療費を支払った人が、確定申告を行なった場合に受けられる所得税の控除です。各種の領収書など、適切な書類を保存していれば過去5年まではさかのぼって申請が可能。出産後、落ち着いてから検討することもできます。

CLICK

医療費控除の対象となる出産費用

国税庁





経済的支援を 活かそう

子育ての経済的支援は多種多様です。国や東京都、お住まいの区市町村が実施する支援を積極的に活用しましょう。

CLICK お住まいや子供の年齢にあわせて制度を検索

どうきょう子育てスイッチ

子育てのお金を支援する制度一覧

都内の区市町村等で受けられる代表的な制度を一覧にまとめます。

- すべての家庭が対象
- 労働環境や所得に応じて支給
- ひとり親家庭が対象

● 出産育児一時金

出産費用の一部を母親の健康保険から支給します。原則的に子供1人に50万円。出産日から2年以内に申請します。

● 児童扶養手当

ひとり親家庭向けの手当です。子供が満18歳の3月末（障害児は20歳未満）まで支給されます。

● 受験生チャレンジ支援貸付

高校・大学の受験対策で学習塾に通う費用と、受験料を無利子で借りることができます。入学した場合、返済は免除されます。

● 出産手当金

健康保険組合に加入されていて、産休中に会社から給与が出ないときは、給与の2/3に相当する額が健康保険から支給されます。

● 児童育成手当

都内に住むひとり親家庭向けの手当です。子供が満18歳の3月末（障害児は20歳未満）まで支給されます。
※都独自の制度です。

● 教育支援金

学校教育法に定められた高校や大学等への進学・就学に必要な学費等を借りることができます。

● 育児休業給付金

雇用保険の被保険者の方が育児休業を取得した場合に、一定要件を満たすと支給される給付金です。育児休業取得の原則1か月前までに、勤務先を通じて申請します。

● 子供の医療費助成制度

子供が一定の学齢に達するまで、医療費の一部を助成します。内容は区市町村によって異なります。

● 母子及び父子福祉資金

20歳未満の子供を扶養するひとり親家庭が、引っ越しや就職のための資金、修学資金などを借りることができます。

● 児童手当

子供が中学を卒業するまで継続的に支給される手当です。金額は子供の年齢、人数、保護者の所得で変わります。

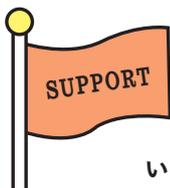
● ● ひとり親家庭等 医療費助成制度

ひとり親家庭向けに医療費を助成します。対象は、子供が満18歳の3月末（障害児は20歳未満）まで。

● 018（ゼロイチハチ）サポート

都内に住む18歳以下の子供を対象に、月額5,000円（年額6万円）を支給します。
※都独自の制度です。

※制度の内容は変わる可能性もあるので、最新の情報をチェックしましょう。



子育て支援サービスを活用しよう!

いずれもお住まいの区市町村で詳細をご確認ください。

CLICK

子育て支援情報一覧(東京都福祉局)

●産前・産後支援ヘルパー

家庭にヘルパーを派遣し、特に負担が大きくなる産前・産後の時期の家事や子育てを支援します。家事などをサポートするほかに育児に関する相談なども行なっています。

どんなお願いができるの?

食事の準備や片づけ、洗濯、掃除といった家事。買い物の代行。赤ちゃんのおむつ交換や着替え、兄弟のお世話など



●一時預かり

保育園や幼稚園に入園していない場合でも、一時的に子供を預けることができます。リフレッシュ目的でも利用できます。

●ファミリー・サポート・センター

地域で子育てを手伝ってほしい人と、手伝いたい人を結ぶ相互援助活動です。区市町村のファミリー・サポート・センターがマッチングを行います。子供の預かりや送迎に利用できます。

●ショートステイ

病気・出産・出張・育児疲れなどにより、子供の世話をするのが一時的に難しくなった場合に、宿泊で子供を預けることができます。

●トワイライトステイ

仕事や病気の療養で帰宅が遅くなる場合、専用の施設で17時から22時ごろまで子供を預けることができます。夕食・入浴の提供といった生活のサポートもあります。

●病児保育

子供が発熱して保育所等に預けられない場合や、保育園や幼稚園、小学校等に通う子供が病気や病気の回復期にある場合に、一時的に子供を預けることができます。

●ひとり親家庭ホームヘルプサービス

日常生活の家事や育児が大変なひとり親家庭にヘルパーを派遣し、生活を支援します。保護者の仕事や就職活動、冠婚葬祭への参加といった理由でも利用できます。

支援を通じて地域のつながりが広がることも

多くの子育て支援サービスは地域の事業者やボランティアが支えています。支援利用が地域との関わりを深める契機になることもあります。





どんどん相談しよう!

わからないこと、不安なことはまず相談してみましょう。

CLICK

東京OSEKKAI化計画(児童虐待防止公式HP)

● 子供家庭支援センター

子供や家庭に関するさまざまなことを、無料で相談できます。子育て支援サービスの案内もできるので、利用できる制度がわからない場合も相談できます。

CLICK

子供家庭支援センターについて(東京都福祉局)

どんな相談ができるの?

育児における家庭の不安や迷い、学校や地域でのふるまい、虐待に関する相談など、さまざまな相談ができます。



● 児童相談センター・児童相談所

原則18歳未満の子供に関し、内容にそった専門の相談員が応じます。

電話/フリーダイヤル **0120-189-783**
(お近くの児童相談所につながります。)

CLICK

児童相談センター・児童相談所一覧(東京都福祉局)

● 保健所・保健センター

保健師、栄養士、歯科衛生士などの専門家が、赤ちゃんの発育や気になる様子、ママの体調やパパ自身の体調など、妊娠・出産・育児期における家族のあらゆる健康相談に答えます。

CLICK

保健所・保健センターについて(東京都保健医療局)

● 子供の健康相談室(小児救急相談)

子供の病気やけがで、救急車を呼ぶべきかどうか分からないなど、子供の健康と救急に関する相談に看護師や保健師が応じます。

電話/#8000 または **03(5285)8898**
相談時間/月~金(休日と年末年始を除く)は、18時~翌朝8時 土・日・祝日・年末年始は、8時~翌朝8時

● よいこに(4152)電話相談室

相談者は匿名で、18歳未満の子供に関するあらゆる相談が可能です。聴覚言語障害者用のファックス相談も可能です。

CLICK

よいこに電話相談(東京都福祉局)

● 親子のための相談LINE

18歳未満の子供に関して親子関係や子育ての悩みを相談することができます。利用にはLINEアプリが必要です。

CLICK

LINEの友だち追加

● 東京都ひとり親家庭支援センター「はあと」

ひとり親家庭のための総合的な相談窓口です。暮らし、子育て、仕事、養育費や離婚のことなど、相談者の事情にそった支援を行います。

CLICK

「はあと」について(東京都福祉局)

大変なときは周囲と地域に頼って子育てを楽しもう!

子育てで助けを求めることは決して恥ずかしいことではありません。たくさんの人の力も借りて、東京での子育てを楽しんでください。

