



はじめに



高知市では子どもたちがすくすく幸せに育っていくことができるよう、妊娠期から出産、子育て中の方が安心して子育てができるようにと願いをこめて、「こうちし子育てガイド ぱむ」を作成しました。

妊娠中から赤ちゃんが生まれて育っていくなかで必要な手続きや制度、サービス、相談先、お子さんを預けることができる施設など、高知市の情報を集めています。

この情報誌をお手元に置いていただき、お子さんとの時間をより楽しく、充実したものにするために、ぜひご活用ください。

pamu

ぱむ(pamu)・・・「パパ」の「ぱ」と「ママ」の「む」とって「ぱむ」。平成17年度に高知市が初めて子育て情報誌を発行するときに、子育てサークルのお母さんが名付けてくださいました。小さいお子さんを育てるお父さんとお母さんのための冊子として、引き続きこの名前を使っていきます。



※本冊子の掲載情報は、2026年5月時点のものです。
掲載情報が一部変更になっていることがありますので、お出かけなどのときはホームページや電話などでご確認ください。

2026年度
こうちし子育てガイド
ぱむ

制作

株式会社サイネックス
〒543-0001
大阪府大阪市天王寺区上本町5-3-15
☎06-6766-3333(大代表)

発行

高知市こども未来部
子ども育成課・母子保健課
株式会社サイネックス

広告販売

株式会社サイネックス 徳島支店
〒770-0813
徳島県徳島市中常三島町1-32
☎088-623-0530



高知市HP



サイネックスHP

※掲載している広告は、2026年4月現在の情報です。



見やすく読みまちがえにくい
ユニバーサルデザインフォント
を採用しています。

無断で複写、転載することをご遠慮ください。

QRコードは株式会社デンソーウェブの登録商標です。

公衆衛生の豆知識①

出典 厚生労働省ホームページ
(<https://www.mhlw.go.jp/content/000603845.pdf>)より加工・編集して作成

咳エチケット

咳エチケットとは、感染症を他者に感染させないために、咳・くしゃみをする際、マスクやティッシュ・ハンカチ、袖、肘の内側などを使って、口や鼻をおさえることです。

対面で人と人との距離が近い接触(互いに手を伸ばしたら届く距離でおおよそ2mとされています)が、一定時間以上、多くの人々との間で交わされる環境は、リスクが高いです。感染しやすい環境に行くことを避け、手洗い、咳エチケットを徹底しましょう。

3つの咳エチケット せき 電車や職場、学校など人が集まるところでやろう



マスクを着用する
(口・鼻を覆う)

ティッシュ・ハンカチ
で口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う



何もせずに咳やくしゃみをする

咳やくしゃみを
手でおさえる

正しいマスクの着用



鼻と口の両方を確実に覆う



ゴムひもを耳にかける



隙間がないよう鼻まで覆う



こうちし子育てガイド

ぱむ もくじ

- 1 はじめに
- 4 もくじ
- 7 子育て情報はインターネットでも！

8 みんなで子育てサポートメニュー

10 妊娠したら

- 10 母子健康手帳 / 妊婦健診 / 妊婦支援給付金 / 妊婦歯科健診 / パパママ教室
- 11 RSウイルス母子免疫ワクチン定期接種について / 里帰り出産を予定されている方へ(県外で受けた健診費用の払い戻しについて) / 助産制度 / 高額な医療費がかかったときは(高額療養費制度) / 医療費控除(確定申告)
- 12 知っておきたい！働くプレママを守る法律 / 妊娠中の職場生活
- 14 一時金や手当、給付など

15 出産したら

- 15 出生届の提出 / 健康保険の加入 / 児童手当
- 16 子ども医療費助成 / 出産育児一時金 / 障害基礎年金、子の加算額の追加 / 赤ちゃん誕生おめでとう訪問
- 17 先天性代謝異常等新生児マススクリーニング検査 / 新生児聴覚検査(赤ちゃんのきこえの検査) / 産婦健診
- 18 産後1か月の生活で気をつけること / こんなときは受診を / 栄養 / 産後の気分の変化
- 19 避妊と家族計画 / 産後ケア事業(訪問型・宿泊型・通所型)
- 20 多胎家庭支援事業 / 子育て世帯訪問支援事業 / 成人健康診査

21 育っていく赤ちゃん

- 21 乳児期の健診(個別健診方式) / 幼児期の健診(集団健診方式)
- 22 予防接種を受けよう / 予防接種一覧(定期接種)
- 23 県外で定期接種を受ける場合
- 24 赤ちゃんの栄養と口の発達
- 26 離乳食づくりのポイント
- 27 子どものむし歯予防
- 28 子どもの具合が急に悪くなったら / こんな時は気をつけて！ / 体調が悪いときは早めに「かかりつけ医」を受診しよう！ / 夜間・休日に急病になったら



30 | 相談する

- 30 育児に関する相談
- 31 児童家庭相談 / 施設の利用に関する相談
- 32 ひとり親家庭のための相談
- 33 就業に関する相談 / 子どもの医療に関する相談
- 34 子どもの発達・障がいに関する相談 / そのほか各種相談
- 36 子どもたちの笑顔を守るために～虐待から子どもを守ろう～ / 民生委員・児童委員、主任児童委員

38 | 子どもを預ける

- 38 保育所・認定こども園等の利用申し込み
- 39 保育所 / 認定こども園 / 小規模保育事業
- 40 事業所内保育事業 / 幼稚園
- 42 認可外保育施設
- 43 一時預かり事業(一時保育)
- 44 病児保育事業
- 46 こども誰でも通園制度
- 47 こうちファミリーサポートセンター
- 48 子育て短期支援事業 / 放課後児童クラブ・放課後子ども教室

49 | 子どもと親のための制度

- 49 児童手当 / 子ども医療費助成
- 50 ひとり親家庭のための制度

- 52 障がいのあるお子さんのための制度
- 54 その他の医療助成制度

55 | 遊ぶ・仲間をつくる

- 55 地域子育て支援センターに行ってみよう!
- 64 子育て集いの場・子育てサロン
- 67 子育てサークル
- 68 多機能型保育支援事業実施施設
- 69 図書館などの情報 / オーテピア
- 70 高知市民図書館(分館・分室)
- 71 認定NPO法人 高知こどもの図書館 / 高知おもちゃ図書館はとぼっぽ / 親子絵本ふれあい事業～よちよちランド～
- 72 園庭開放など
- 84 公園情報

88 | 子どもを守る

- 88 防災情報
- 89 妊産婦・乳幼児のための非常用物品

90 | 子育て施設マップ

94 | 緊急時対応窓口(休日・夜間救急ガイド)



見やすく読みまちがえにくい
ユニバーサルデザインフォント
を採用しています。



子育て情報は インターネットでも！

高知市 ホームページ

高知市が行う子育て関係の事業の紹介をはじめ、市役所から様々な情報を提供しています。



高知市 LINE公式アカウント

「友だち追加」すると、防災、ごみ出し、子育て、イベントなどから自分が選んだ情報を受け取ることができます。



お子さんの生年月日などに回答いただくと、年齢等に応じて利用できる制度(健診や補助金など)をご案内させていただきます。また、お住まいの地区を回答いただくと、資源物・不燃ごみの収集日や、祝日や年末年始に各ごみの収集があるかどうかをお知らせします。

Facebook 高知市こども未来部 「ほのぼの子育て」

子育て情報や公立保育園の様子などを配信しています。



こうちプレマnet

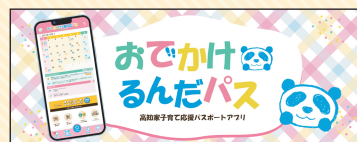


赤ちゃんが生まれるまでの心と体のケア、生まれてからの赤ちゃんの生活などの情報を発信します。助産師さんが悩みにアドバイスをするパピママ相談も実施中です。

こうちプレマnet



おでかけるんだパス



妊娠中・子育て中の方の楽しいおでかけを応援するアプリです。おでかけ先の情報や、お店や施設からのイベント情報、お得な情報が届きます。



問合せ先

高知県子育て支援課

823-9641

060501@ken.pref.kochi.lg.jp



みんなで子育てサポートメニュー



みんなで子育てサポートメニュー

	妊娠期	0～6か月	7～11か月	1歳
お母さんの健康とお子さんの成長をサポート	母子健康手帳交付▶P10 妊婦相談▶P30 妊婦健診▶P10 妊婦歯科健診▶P10 妊産婦・子育て相談(妊娠期～乳幼児期)▶P30 RSウイルス母子免疫ワクチン定期接種▶P11	出産医療機関との連携 産後ケア▶P19 産婦健診▶P17 成人健康診査(女性健康診査・子宮頸がん検診・乳がん検診等)▶P20 新生児聴覚検査▶P17 先天性代謝異常等新生児マススクリーニング検査▶P17 乳児健診▶P21 赤ちゃん誕生おめでとう訪問▶P16 多胎家庭支援事業▶P20 子どもの発達・障がいに関する相談▶P34 専門医相談(すこやか相談) 親子通園事業(ひまわり園)(0歳～就園前) 休日夜間急患センター事業・小児救急医療支援事業▶P94		1歳6か月児健診(フッ素塗布体験)▶P21・27
	子育てについて知識を深める情報を得る仲間をつくる地域で遊ぶ	パパママ教室▶P10 地域子育て支援センター(妊娠期～就学前)▶P55	離乳食教室▶P26 親子絵本ふれあい事業▶P71 地区民生委員児童委員協議会や地区社会福祉協議会・ボランティアによる子育て集いの場・子育てサロン▶P64 子育てサークル▶P67 園庭開放(保育所・幼稚園)▶P72	
子育てや家族の悩みについての相談	妊産婦・育児相談(妊娠期～乳幼児期)・育児相談(0歳～)▶P30 児童家庭相談(妊娠期～)▶P31	園庭開放・子育て相談▶P72		
子どもを一時的に預ける・預かるいろいろな育児支援			保育所での一時預かり(6か月～就学前)▶P43 病児保育(0歳～小学校3年生)▶P44 子育て短期支援事業(ショートステイ:0歳～18歳未満、トワイライトステイ:小学生)▶P48 ファミリーサポートセンター(6か月～小学校6年生)▶P47	
保育所・幼稚園・認定こども園・小学校		事業所内保育事業・幼稚園▶P40 保育所・認定こども園(受入年齢は施設で異なります)・小規模保育事業▶P39 施設の利用に関する相談(利用者支援事業)▶P31		
手当や助成制度	妊婦支援給付金▶P10 助産制度▶P11	出産育児一時金▶P16 児童手当(0歳～18歳)▶P15 子ども医療費助成(0歳～中学校3年生)▶P16 未熟児養育医療(0歳～1歳)▶P54 自立支援医療(育成医療)(0歳～18歳未満)▶P54 小児慢性特定疾病医療(0歳～18歳未満 ※延長が認められた場合は20歳まで)▶P54 自立支援医療(精神通院医療)▶P54		インフルエンザ予防接種費用
ひとり親家庭への支援		ひとり親家庭相談▶P32 ひとり親家庭医療▶P50 児童扶養手当▶P50 母子父子寡婦福祉資金貸付金▶P51 母子家庭等自立支援教育訓練給付金▶P51 母子家庭等高等職業訓練促進給付金▶P51 ひとり親家庭支援センター▶P51		
障がいのあるお子さんがいる家庭への支援		ふくふくまっぷ▶P52 サポートファイル▶P52 身体障害者手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳▶P52 心身障害者(児)扶養共済制度▶P53 重度心身障害児・者医療▶P53 特別児童扶養手当(～20歳未満)▶P53 障害児福祉手当(～20歳未満)▶P53 療育手当(～18歳未満)▶P53 児童発達支援・居宅訪問型児童発達支援 保育所等訪問支援(～高3)		



2歳	3歳 年少	4歳 年中	5歳 年長	就学後
	3歳児健診 ▶ P21 学校保健		就学时健康診断	
早期療育教室				
	就学相談			教育相談・就学相談
	幼稚園・一時預かり(幼稚園型)			放課後児童クラブ(小1~6年生) ▶ P48 放課後子ども教室(小1~6年生) ▶ P48
助成事業(1歳~中学生)				
				放課後等デイサービス(小1~高3)