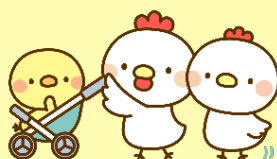


若者の
皆さんへ

2026 KOCHI CITY

結婚・出産

子育て



移住・就職

高知市は、若者の皆さんの「高知市で暮らしたい」
を応援しています。



サポ
ート
BOOK



高知市



ライフステージに合わせて

出会い・結婚の支援



- 出会いの機会がない。
- 出会いの場に行くのが不安。
- 結婚したいけど、引越時代とかいろいろな費用が必要で…。

■ 結婚したい方に向けた事前セミナーや、楽しい出会いイベントを実施しています。

■ 結婚時の経済的負担を軽減する支援もあります！

P.11 出会い～結婚をサポート

P.11 結婚新生活支援事業費補助金

妊娠から出産までの支援など



- 妊娠したら、どんな手続きが必要になるの？
- 妊娠中や出産時に経済的な支援はあるの？
- 初めての出産で、不安でいっぱい。

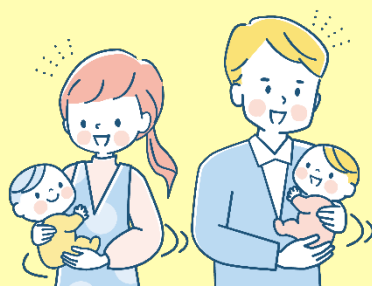
■ すこやかな妊娠と出産のために必要な手続きがあります。

■ いろいろな支援についても気軽にご相談ください！

P.4 母子健康手帳や必要な健診について

P.5 妊婦支援給付金などの概要

出産後の支援など



- 出産したら、どんな手続きが必要になるの？
- 子どもの医療費の支払いが心配…。
- 子どもが受ける検査について知りたい。

■ 出産後の支援には手続きが必要です。

■ 出産後なるべく早く手続きをしましょう。

P.6 健康保険への加入

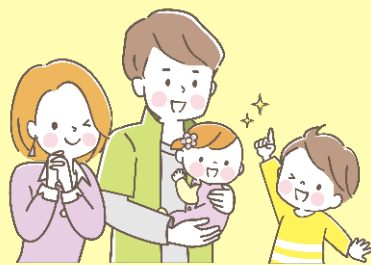
P.6 児童手当

P.7 出産育児一時金や子ども医療費助成

P.7 出産後に受ける検査等

切れ目なくサポートします！

子育て の支援



- 子育てが大変。休養してリフレッシュしたい。
- 子どもの健診について知りたい。
- 保育料や副食費支援ってあるの？

■ 出産後の疲れをサポートする産後ケア、子どもの乳幼児健診を行っています。

■ 保育施設同時利用第2子以降の保育料や副食費の支援もあります。

P.8 産後ケアや乳幼児健診、絵本のプレゼント

P.9 保育料や副食費の支援

小中高生 通学の支援



- 子どもの成長はうれしいけど出費が心配…。
- 安全な通学を支援してくれる制度は心強い！
- 申請するにはどうすればいい？

■ 自転車通学をする小中高生を対象に、ヘルメット購入費用をサポートします。

P.10 ヘルメット購入費助成事業

就職・ 移住定住 の支援



- 奨学金の返済支援ってあるの？
- 高知市で仕事を探している。
- 移住で使える助成制度はあるの？

■ 県・市・企業が協働して、新規採用者等へ奨学金の返還支援を行っています。

■ 高知市へUIターンし、就職・転職する方を支援します。

P.10 奨学金の返済支援

P.11 移住に係る支援金

P.11 UI孫ターン補助金

妊娠～出産 の支援



～すこやかな誕生のために～

すこやかな妊娠のために

不妊治療助成事業



一般不妊治療



特定不妊治療

保険適用されたものの高額な不妊治療にかかる費用を助成します。

治療区分	対象年齢	助成額等 (1子につき)
一般不妊治療	なし	通算2年 5万円
特定不妊治療	40歳未満	6回まで 7万円
	40歳～ 42歳	3回まで 4万円

問 母子保健課 088-855-7795

妊娠したら

母子健康手帳



病院で妊娠届出書を受けとったら、お近くの親子サポートステーションに提出してください。

妊娠、出産及び育児に関する、保護者とお子さんの一貫した大切な健康記録となる母子健康手帳をお渡しします。

問 ●親子サポートステーション
(母子保健課内) 088-855-7795

●東部親子サポートステーション
088-882-0035

●西部親子サポートステーション
088-843-0415

●北部親子サポートステーション
088-820-1025

すこやかな出産のために

妊婦健診

すこやかな出産のために、妊婦健診を受けて、おなかの赤ちゃんの発達について定期的に確認し、必要な保健指導を受けましょう。

受診の目安

妊娠23週(6か月)まで

▶▶ 4週間に1回

妊娠24週(7か月)～35週(9か月)まで

▶▶ 2週間に1回

妊娠36週(10か月)以後出産まで

▶▶ 1週間に1回

母子健康手帳と一緒にお渡しする
「妊婦一般健康診査受診票」を使うと

▶▶ 14回まで **無料**

問 母子保健課 088-855-7795

妊婦歯科健診



妊娠中はホルモンバランスや食生活の変化などお口のトラブルが起こりやすくなります。

歯周病は重症化すると早産や低出生体重児出産のリスクにもつながりますので、歯科検診を受けましょう。

受診の目安 ▶▶ 安定期(16～27週)

母子健康手帳と一緒にお渡しする
「妊婦歯科健康診査受診票」を使うと

▶▶ 1回 **無料**

問 母子保健課 088-855-7795

パパママ 教室



妊娠16週以降の方と、育児を一緒に行う方を対象に、妊娠期からの食生活や歯の健康管理、産後の生活や健康に関する講話や沐浴体験を行います。

※予約制です。

●くわしくは

▶▶高知市の広報「あかるいまち」

▶▶母子保健課のホームページ

問 母子保健課 088-855-7795

※市内の地域子育て支援センターでも妊婦さん向けの講座を実施しています。



問 子ども育成課 088-823-9482

経済的支援

妊婦支援給付金



安心して出産・子育てができるように出産育児用品の購入や子育て支援サービス利用を経済的にサポートします。

1回目【妊娠届出時】

妊娠の届け出をして面談をした後に

▶▶ **5万円を給付**

2回目【妊娠8か月アンケート送付時】

児1人につき

▶▶ **5万円を給付**

問 母子保健課 088-855-7795

助産制度



経済的な理由などで出産費用の負担が困難な方に対して、指定の助産施設での入院・出産費用の一部を負担します。

事前の申請が必要です。週数によっては利用できない場合がありますので、早めにご相談ください。

問 母子保健課 088-855-7795

社会保険料

育児休業期間中、産前産後休業中の、社会保険料が免除される制度があります。

問 勤務先、ご加入の保険者
(年金事務所、健康保険組合など)

産前産後期間の国保料



高知市国民健康保険（高知市国保）に加入されている方が出産〔妊娠12週（85日）以上の死産・流産等を含む〕をしたとき、産前産後期間相当分の保険料を

▶▶ **減免**

※減免には申請が必要です。出産予定日の6か月前から申請できます。

問 保険医療課資格賦課担当
088-823-9360

国民年金保険料

産前産後の一定期間について、第1号被保険者の国民年金保険料免除制度があります。

問 中央窓口センター 国民年金担当
088-823-9439
○高知東年金事務所 088-831-4430
(音声案内「2」→「2」)
○高知西年金事務所 088-875-1717
(音声案内「2」→「2」)

医療費について

異常分娩で入院するとき

切迫早産や帝王切開などで入院・手術になったときは、医療保険の給付制度をご確認ください。

高額療養費制度

ご自分の加入医療保険で交付される「限度額適用認定証」を提示する、もしくはマイナンバーカードの健康保険証利用に対応している病院の場合、支払額を

▶▶ 自己負担限度額 まで軽減

※保険料の納付等の要件があります。
※自己負担限度額を超えて支払ったときは、申請により払いすぎた医療費が返還されます。



高知市国保加入者は
問 保険医療課給付担当まで
088-823-9359

出産したら



～必要な手続きや支援の概要～

出産後に必要な手続き

産後には、いくつか必要な手続きがあります。申請しないと支給されないものがありますのでなるべく早く手続きしましょう。

出生届の提出

お子さんが生まれたら、14日以内（生まれた日を入れる）に出生届を提出してください。

●提出先

▶▶中央窓口センター 088-823-9431

※各地域の窓口センターでも受け付けています。

●必要なもの

① 出生証明書

（出生届の右半分が証明書になっています）

② 母子健康手帳

健康保険への加入

お子さんが生まれたら、なるべく早く健康保険の加入手続きをしましょう。

●高知市国保に加入される方は、出生届のときに、加入手続きをお願いします。

問 保険医療課資格賦課担当
088-823-9360

高知市国保以外の健康保険に加入される方は、勤務先またはお子さんの加入予定の保険者（協会けんぽ・各健康保険組合等）にお尋ねください。



児童手当



お子さんが生まれたら、生まれた月に、または生まれた日の翌日から起算して15日以内に申請が必要です。

※公務員の方は勤務先に申請が必要です。



●支給額

▶ 3歳未満

▶▶ 1万5千円
（第3子以降は3万円）

▶ 3歳以上高校生年代まで

▶▶ 1万円
（第3子以降は3万円）

●受給資格

18歳に達する日以後の最初の3月31日までの間にあるお子さんを育てていて高知市に住民登録している方

※外国人の方を含みます。

※以下のお子さんに対しては、支給対象となりません。

▶日本国内に住所を有しない子ども（留学中を除く）

▶児童養護施設などに入所している子どもや里親に委託されている子ども（施設設置者や里親に対して支給されます。）

●窓口

子育て給付課 088-823-9447

※各地域の窓口センターでも受け付けています。

●申請に必要なもの

①申請者の個人番号確認書類

②申請者の本人確認書類

③申請者名義の預金口座番号（一人目の子どものみ）

④申請者の加入保険の資格情報が確認できる書類等

※追加の書類が必要な場合があります。

問 子育て給付課 088-823-9447

子ども医療費助成



ご家庭の医療費負担の軽減のため、中学3年生までのお子さんの医療費（保険診療の自己負担分）を

▶▶ **0円**に

お子さんが健康保険に加入ができ次第、申請できます。

●対象

高知市に住民登録があり、健康保険に加入している中学3年生までのお子さん

●窓口

子育て給付課 **088-823-9447**

※各地域の窓口センターでも受け付けています。

●申請に必要なもの

- ① お子さんの個人番号確認書類
- ② お子さんの本人確認書類
- ③ お子さんの健康保険情報がわかるもの



※追加の書類が必要な場合があります。
※小中学生の場合、①②は不要です。

問 子育て給付課 **088-823-9447**

出産育児一時金

出産したとき、1児につき

▶▶ **50万円**

が、加入保険から支給されます。

※産科医療補償制度に加入していない分娩機関で出産した場合は48万8千円です。
※直接支払制度が利用できる場合があります。

●窓口

高知市国保の場合

保険医療課給付担当 **088-823-9359**

※各地域の窓口センターでも受け付けています。

上記以外の場合

▶▶ 勤務先にお尋ねください。

出産後に受ける検査等

先天性代謝異常等の検査

高知県では、生まれつきの病気（20種類を対象）をできるだけ早く見つけて適切な治療につなげ、病気の発症を予防したり、命を救うために、すべての赤ちゃんを対象に、先天性代謝異常等新生児マススクリーニング検査をしています。

生後数日の赤ちゃんのかかところごく少量の血液を採取して検査します。

●時期

▶▶ 生後4～6日ごろ



●申し込み

▶▶ 出産した病院にある所定の申込書により申し込んでください。

●費用

▶▶ **無料**

※採血料及び精密検査が必要になったときはその検査費用が自己負担になります。

問 高知県子育て支援課 **088-823-9659**

新生児聴覚検査

新生児の1,000人のうち、1～2人は耳の聞こえに障害があると言われています。赤ちゃんの言葉と心の成長には、早期発見と適切な支援が重要です。

赤ちゃんが眠っている間に小さな音を聴かせて、脳から出る微弱な反応波を検出し、正常な波形と比較することにより判定を行います。数分間で痛みや副作用もなく、安全に検査できます。薬も使用しません。

●対象

▶▶ 出生時、出産した母親の住民票が高知市にある新生児

●費用

▶▶ **無料**

問 母子保健課 **088-855-7795**

子育ての支援

～すこやかな成長のために～



子育て応援の第一歩

赤ちゃん誕生おめでとう訪問

生後2か月前後に市の子育て訪問支援員がご自宅にお伺いします。

●対象

高知市に住民票のある赤ちゃんのいる全家庭

※日程は妊娠届出時の携帯電話番号へのショートメール等で事前にお知らせします。

●内容

- ①育児の相談
- ②赤ちゃんの体重測定
- ③子育てに関する情報提供



問 母子保健課 088-855-7795

地域子育て支援センター



親子で遊んだり、交流、情報交換、育児相談ができます。

育児講座や季節の行事もあります。

●対象

妊娠期から就学前のお子さんとその保護者等

問 子ども育成課 088-823-9482

親子絵本ふれあい事業



絵本の読み聞かせやふれあい遊びを通してお子さんと絵本の出会いのきっかけを作ります。

●対象

生後3か月～1歳のお子さんと保護者

※日程等は、母子保健課からの3～4か月アンケートに同封して郵送でお知らせします。

問 子ども育成課 088-823-9482

出産後の心身のケアや育児支援

産後ケア事業



健やかな育児ができるように出産後1歳まで母子の心身のケアや育児サポートが受けられる産後ケアを利用できます。

●対象

出産後1歳未満のお子さんとお母さん

●利用回数 ※利用料金が必要です。

▶▶ **8回まで**

問 母子保健課 088-855-7795

こうちファミリーサポートセンター



子育ての手助けをしてほしい「依頼会員」と子育てのお手伝いができる「援助会員」が登録し、会員間で子育ての助け合いをする有償ボランティア組織です。

●対象

生後6か月～小学校6年生のお子さん

問 子ども育成課 088-823-9482

乳幼児健診を受けましょう

健診は単に診察を受けるだけでなく、乳幼児の健康を守り、発育の状態を見る機会です。子育てで普段から気になっていることや不安に思っていることなどの相談もできるので、ぜひ受診しましょう。

乳児期の健診(個別健診方式)

県内の病院(小児科)で健康診査を3回受けることができます。

※乳児の集団検診は実施していません。

●自己負担

▶▶ **上限額あり**

※くわしくは、受診票の綴りをご覧ください。

※公費で受けられるのは3回までです。

問 母子保健課 088-855-7795

幼児期の健診 (集団健診方式)



1歳6か月児健診

内科健診と歯科健診のほか、ことばの発達など心身の発達を全体的にみます。

医師・歯科医師・栄養士・歯科衛生士・保健師・心理相談員・言語聴覚士・保育士が相談に応じます。

※ことばや精神発達面に関する相談にも個別に応じます。

●対象

満1歳6か月～2歳のお誕生日の前日まで

●通知時期・方法

1歳4か月～1歳6か月頃に受診票を個人宛に通知します。



3歳児健診

内科健診と歯科健診のほか、尿検査、屈折検査（眼科）、聴力・視力の簡易検査（必要に応じて）、ことばや社会性の確立など心身の発達を全体的にみます。

医師・歯科医師・栄養士・歯科衛生士・保健師・心理相談員・言語聴覚士・保育士が相談に応じます。

※ことばや精神発達面に関する相談にも個別に応じます。

●対象

満3歳～4歳のお誕生日の前日まで

●通知時期・方法

3歳2か月～3歳4か月頃に受診票を個人宛に通知します。

問 母子保健課 088-855-7795

子育て期の医療費負担を軽減

子ども医療費助成



子育て中のご家庭の経済的な負担を軽減するため、中学3年生までのお子さんの医療費（保険診療の自己負担分）を

▶▶ **0円に**

問 子育て給付課 088-823-9447

保育料・副食費の負担を軽減

同時利用第2子以降 保育料の無償化



国の制度による3～5歳児の保育料無償化に加え、同時利用中の0～2歳児の第2子以降の保育料を

▶▶ **0円に**

同時利用第2子以降 副食費の軽減

3～5歳の同時利用中の第2子の副食費は

月額上限

▶▶ **5,100円を軽減**

●同時利用中の第3子以降は **無料**

※差額がある場合は保護者負担になります。

問 保育幼稚園課 088-823-4012

病中または病後時の保育を確保

病児保育事業



仕事等により家庭で保育できない保護者に代わって、病中または病後の回復期にあるお子さんを預かります。

問 子ども育成課 088-823-9482

多胎家庭の育児をサポート

多胎家庭支援事業



多胎児（3歳の誕生日の前日まで）を育てているご家庭に育児サポーターを派遣して、家事や外出等のサポートをします。

●利用料

▶▶ **無料**

※利用時間には上限があります。

※事前申請が必要です。

問 母子保健課 088-855-7795

小中高生 通学の支援



通学用ヘルメット購入を支援

ヘルメット購入費助成事業



①市立中高



②県立学校



③私立国立学校

自転車通学する生徒のヘルメット購入費を支援します。

▶▶ 最大 **2千円**

問 ①学校環境整備課 088-823-9480

問 ②県教委 学校安全対策課 088-821-4533

問 ③県私学・大学支援課 088-821-4690

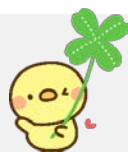
※ ①～③を除く、高知市内居住者及び高知市内事業所に勤務されている方

問 ④居住又は勤め先警察署管内にある交通安全協会

詳しくは→



就職・ 移住定住の支援



若者の市内就職を支援

こうち奨学金 返還支援制度



高知県、高知市、企業と一緒に奨学金の返還を支援します。

●要件

- ・学生又は高知県外在住の35歳以下の既卒者（詳細はHPにて）
- ・高知県の登録を受けた企業に正規雇用で就職すること
- ・内定前に県制度に登録が必要

▶▶ 最大 **180万円**

※ 6年間総額

（4年制大卒者が市内居住の場合）

問 県産業政策課 088-823-9692

問 産業政策課 088-823-9456

高知市無料職業 紹介所



求職情報などの提供をはじめ、求人企業と求職者の方を結びつけるためのあっせんや、就職に関するお悩みごとのご相談を受けています。

お仕事を探している本人やご家族の方など、どなたでも利用できます。

●相談内容

- ・求人情報の提供
- ・履歴書等の書き方や面接時のポイントのアドバイス
- ・職業に関する適正検査



●相談時間 1時間程度

※予約制のため、事前に問い合わせ先に連絡をお願いします。

問 産業政策課 088-823-9456

こうちらいふ | 高知市で暮らす。

「高知家で暮らし隊」 会員特典



高知県へのUターンに関心がある方を対象とした無料会員制度です。高知県の移住に関する最新情報の配信や、お得な会員特典（各種割引等）を受けることができます。

▶▶ レンタカー割引・
引越割引等あり

問 (一社)高知県UIターンサポートセンター
088-823-9336

暮らすに「ぼっちり」 高知市ガイドツアー



都会と田舎、両方の魅力をほどよく持った高知市を、移住専門スタッフが案内します。
※日程やその他要望にも応じます。

●案内コース

- ▶市街地（60分） ▶鏡コース（120分）
- ▶土佐山（150分） ▶フリー（120分）

▶▶ 参加費無料

問 移住・定住促進課 088-823-8813

かがみ暮らし体験 滞在拠点「しいの木」



高知市での生活体験ができる中山間地域の短期滞在施設です。

●利用要件等

- 所在地 ▶ 高知市鏡今井
- 対象者 ▶ 高知市への移住を検討している高知市外在住の方
- 利用期間 ▶ 2泊以上28泊以下

問 移住・定住促進課 088-823-8813

こうちらいふ体験 滞在拠点「いっく」



高知市での生活体験や高知県内への二段階移住を検討する際の拠点となる、市街地の長期滞在施設です。

●利用要件等

- 所在地 ▶ 高知市一宮南町一丁目
- 対象者 ▶ 高知県内への移住を検討している高知県外在住の方
- 利用期間 ▶ 1か月以上6か月以下

問 移住・定住促進課 088-823-8813

高知市地方創生 移住支援金



東京23区在住者または東京圏から23区への通勤者が高知市へ移住し、就職（移住支援金対象求人に限る）又は起業等を行った場合、移住費用に係る支援を行います。

▶▶ 単身 **60万円**

▶▶ 世帯 **100万円**

※帯同する18歳未満の方一人につき100万円を加算

問 移住・定住促進課 088-823-8813

高知市UI孫ターン 支援事業費補助金



県外から高知市へUIターンし、高知県内の企業等に就職・転職する方を支援します。

▶▶ 補助率 **10/10**

▶▶ 最大 **35万円**

●対象となる費用

引越し代、登録免許税、仲介手数料、家賃

問 移住・定住促進課 088-823-8813

こうち二段階移住 | 県内への移住

二段階移住支援 事業費補助金



高知県内への二段階移住を考えている方に、一段階目の移住・滞在となる高知市でのお試し移住費用等を補助します。

▶▶ 補助率 **10/10**

▶▶ 最大 **24万円**

●対象となる費用

1か月分の家賃、初期費用（礼金・仲介手数料・家賃保証料・鍵交換料・その他これに類するもの）、引越し代、移住相談窓口を巡る際のレンタカー費用

問 移住・定住促進課 088-823-8813

出会い・ 結婚の支援



出会いの場を確保

ラブアクト推進事業

市内在住、もしくは在勤の25歳～34歳の独身男女の「結婚したい!」を様々な企画で応援します。

問 青少年・事務管理課 088-823-9468

新婚世帯の家賃・引越し費用等を支援

結婚新生活支援 事業費補助金



結婚に伴う経済的不安を軽減するため、新婚世帯を対象に家賃や引越し費用等を助成します。※パートナーシップも対象

▶▶ 最大 **30万円**

●親世帯と同居または近居の場合 **45万円**

※夫婦等ともに39歳以下、お二人の所得合計が500万円未満などの要件があります。

問 こども政策課 088-803-5067

若者・子育て中の皆さまへ



高知市では、若い世代が生きがいや幸せを実感しながら暮らすことができ、地域に愛着を持ち、将来にわたって住み続けたい・帰ってきたいと思えるまちづくりに取り組んでいます。

そこで、様々な支援メニューをさらに充実させ、結婚～妊娠～出産～子育てのそれぞれのライフステージに合わせた切れ目のないサポート体制を構築し、安心して子どもを生み育てられるまちをつくります。



こうちし子育てガイド ぱむ



妊娠期から就学前のお子さん
がいるご家庭のための情報を
掲載しています。



主な連絡先

こども未来部の
ページはこちら



高知市こども未来部

こども政策課 ☎088-803-5067

- 結婚新生活支援事業補助金
- 子ども・子育て支援事業計画 など

子育て給付課 ☎088-823-9447

- 児童手当、児童扶養手当
- 子ども医療、未熟児医療、ひとり親医療などの医療費助成
- 母子、父子・寡婦の相談、貸付金・給付金制度 など

子ども育成課 ☎088-823-9482

- 地域子育て支援センター、子育て支援事業に関すること
- 放課後児童クラブ、放課後子ども教室

保育幼稚園課 ☎088-823-4012

- 保育に関すること
- 子どものための教育・保育給付に関すること など

【 こどもみらいセンター 】

母子保健課 ☎088-855-7795

- 母子健康手帳、妊産婦・妊婦歯科健康診査、産後ケア事業
- 新生児聴覚検査、乳幼児健康診査
- 妊娠期・子育て期の相談支援事業、親子サポートステーション
- 助産制度、子どもの発達や障がいに関する相談支援 など

子ども家庭支援センター ☎088-823-1212

- 児童家庭相談
- 児童虐待相談・通告窓口
- 子育て短期支援事業の申請 など

児童虐待相談・
通告専用電話

☎088-823-9489

----- 子育てや移住に関する情報はインターネットでもご覧になれます -----



高知市公式
ホームページ



高知市LINE
公式アカウント



高知市移住・定住
ポータルサイト

