

令和6年度（2024年度） 両親学級「プレママ・プレパパ教室」実施要領

1 目的

初妊婦とその夫・家族に対して、妊娠中の健康管理や出産・育児に関する知識の普及を行い、妊婦や子どもを取り巻く環境を整えることによって、健全なマタニティライフを送ることができる一助となるとともに、子どもの健全育成を図ることを目的とする。

2 実施根拠

母子保健法 第9条（別紙条文参照）

3 対象者

両親学級開催時点で函館市内に住民票のある妊娠12週（4か月）～35週（9か月）までの初妊婦・その夫
直近で生まれた子どもとおおむね6歳以上離れている第2子以降の妊婦の方
函館市内で里帰り出産される予定の方

4 周知方法

母子健康手帳交付と併せて配付するリーフレットにて周知
市政はこだて等への記事掲載および市のホームページ上で告知
函館市子育てアプリ「すくすく函館っ子」上で告知
市内産婦人科・公共施設にポスターを掲示

5 会場

函館市総合保健センター 2階 健康教育室，研修室，会議室

6 定員

24組（申し込み順）

7 開催日

令和6年度5月10日（金），6月8日（土），7月6日（土），8月23日（金），
10月5日（土），11月8日（金），12月14日（土），令和7年2月7日（金），
3月8日（土）

（計9回）

8 時間

金曜日開催 14時00分～15時30分

土曜日開催 10時00分～11時30分

9 内容および従事者

（1）実習

・沐浴，オムツ交換

- ・妊婦シミュレーター体験 (保健師, 看護師)
- (2) 教室内容の動画の配信
 - <赤ちゃんのお風呂>
 - ・準備について
 - ・着替えについて
 - ・入れ方について
 - <妊産婦のための食生活>
 - ・食事のバランス編
 - ・しっかり摂りたい栄養素編
 - ・妊娠中の食生活編
 - <ママ, パパになるプロセスにおけるメンタルヘルス>
 - <家族みんなで取り組むお口の健康>