

平塚市産後パパ育児取得応援交付金 育児実施計画書

(提出先) 平塚市長

申請者氏名

1 父親のための育児ガイド（平塚市父子育児手帳）による事前学習

出産前に「父親のための育児ガイド（平塚市父子育児手帳）」を読み、回答してください。

- ① 母親の疲れがピークを迎える時期は産後 月 日 か月の期間である
- ② 産後退院した母親が抱える悩み「睡眠不足で疲労」は第 月 日 位である
- ③ 母親、父親の「産後うつ」については 月 日 ページに掲載されている
- ④ 産後のお母さんの体がもとに戻るまでは、約 月 日 か月かかる
- ⑤ お父さんの育児参加が与える良い影響は 月 日 ページに掲載されている

※交付には正答率80%以上が必須。父親のための育児ガイド（平塚市父子育児手帳）は、妊娠届出の際に冊子を配布しており、平塚市HPでもデータで公開しています。

2 母親父親教室への参加状況

参加済 参加した日：（ 年 月 日 ）

未参加 → 第2子以降の場合はWeb講座受講への代替可

Web講座受講日（ 年 月 日 ）

回答 ① ② ③ ④ ⑤

※正答率80%以上が必須。平塚市HPの「母親父親教室」のページにアクセスしていただき、母親父親教室（あかちゃん誕生準備編）保健師の講座（外部リンク）からご覧ください。

備考

3 パパ育宣言

出産前に「育児休業中に特に力を入れて取り組むこと」を宣言してください。

私は、次のことに力を入れて取り組みます。

- ・
- ・
- ・

宣言した日： 年 月 日

- (例) ・退院後の母親の睡眠確保のため、夜間の育児に努めます。
- ・子の排便時のおむつ交換も積極的に行います。