



Lần đầu mang thai, sinh con và nuôi dạy con là một thế giới hoàn toàn xa lạ.
Trong cuốn sách này, chúng tôi giới thiệu những gợi ý hữu ích cho bước khởi đầu dưới dạng 「Hành động của bố」.
Những thay đổi sắp tới, có thể mang lại nhiều niềm vui, hạnh phúc, mặt khác cũng có thể có những lúc vất vả và khó khăn.
Ở Quận, sẽ cung cấp hỗ trợ liên tục, không bị gián đoạn từ khi mang thai cho đến khi nuôi dạy con, nhằm giúp giảm bớt phần nào những lo lắng và gánh nặng về mặt tinh thần như vậy.
Mỗi người đều có một hành trình khác nhau, vì vậy hãy tận dụng các hình thức hỗ trợ khác nhau và tiến từng bước một theo nhịp độ của bản thân mình.

5 điều quan trọng

「Bố cũng hãy tham gia nhiều hơn vào việc chăm sóc con và việc nhà」. Khi xu hướng thời đại thay đổi, tỷ lệ nam giới nghỉ chế độ chăm con cũng đang tăng lên qua từng năm. Tuy nhiên, cùng lúc đó cũng xuất hiện những thách thức mới như, sự cô lập của các ông bố, các vấn đề về sức khỏe, hay thiếu những nơi để học hỏi về cách nuôi dạy con,... Có thể cần có ý thức trách nhiệm phù hợp đối với 「Việc trở thành người bố」, nhưng đồng thời sự hỗ trợ cũng là điều không thể thiếu. Hỗ trợ người bố chính là hỗ trợ gia đình. Để hỗ trợ tất cả nam giới trở thành bố tại quận Toshima, chúng tôi đã bắt đầu các hoạt động hỗ trợ người cha cùng với Tổ chức pháp nhân phi lợi nhuận Hiệp hội Daddy Support.
Chúng tôi xin chia sẻ 5 điều quan trọng mà Hiệp hội Daddy Support đề ra.



1 Trước tiên, điều quan trọng là bố mẹ phải có sức khỏe.

Sức khỏe tinh thần của bố mẹ là nền tảng của việc nuôi dưỡng con cái khỏe mạnh. Quan trọng không kém sức khỏe và môi trường của trẻ, hãy trân trọng 「sức khỏe tinh thần và thể chất」 của chính mình, và 「xây dựng môi trường an tâm」.



2 Không nhất thiết phải vượt qua mọi thứ

Mang thai, sinh con, nuôi con là những việc khó khi chỉ hai bố mẹ lo liệu. Đừng cố làm mọi thứ một mình, mà hãy nâng cao khả năng tiếp nhận hỗ trợ 「khả năng nhờ cậy」.



3 Không làm tốt là điều bình thường

Kể cả bố, mẹ, em bé đều là những người mới trong việc nuôi con. Thay vì hướng tới sự hoàn hảo, thì hãy hướng đến việc tránh những 「nguy hiểm」.



4 Hãy dần dần chấp nhận sự khác biệt.

Khác biệt trong giá trị sống hay các suy nghĩ giữa vợ chồng có thể trở nên rõ ràng. Nếu môi trường trưởng thành của trẻ và trải nghiệm khác nhau, thì giá trị sống và cách suy nghĩ cũng có thể khác nhau.
Trước tiên, hãy thử cùng nhau lắng nghe.



5 Để bảo vệ chính mình và cả gia đình thì 「Kiến thức chuẩn bị trước」

Để không đặt tính mạng của người mẹ và em bé vào tình huống nguy hiểm, có những kiến thức nhất định cần phải biết trước.
Để bảo vệ chính mình và gia đình, hãy trang bị kiến thức ngay từ khi mang thai.

contents

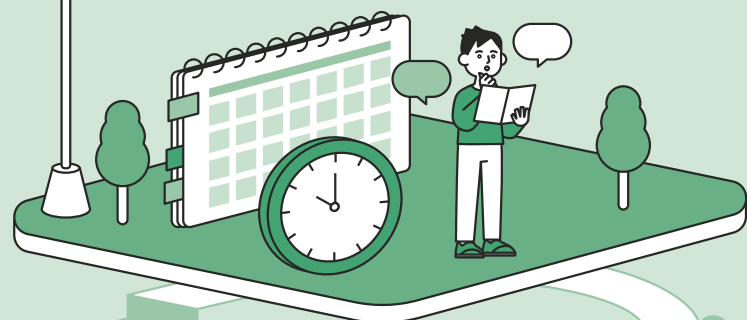
5 điều quan trọng



Chap. 1

Lịch hỗ trợ dành cho bố **p.5**

Khi còn là ông bố tương lai, chưa biết nên làm gì, trước tiên hãy tham khảo lịch hỗ trợ này để nắm tổng quát các thủ tục và các bước từ khi mang thai cho đến sau sinh.



Giai đoạn mang thai

p.6



0 tuổi

p.10



Giai đoạn sơ sinh

p.8



Chap. 2

Những kiến thức hỗ trợ nuôi dạy con

"Chúng tôi muốn bạn biết", "Những điều cần biết trước" **p.13**

Sau khi hiểu rõ nội dung cơ bản ở chương 1, hãy cùng tìm hiểu sâu hơn các thông tin chi tiết liên quan đến hỗ trợ nuôi dạy con.

Bởi vì có những dịch vụ ưu chuộng và bắt buộc phải đặt hẹn trước, nên việc thu thập thông tin sớm là điều quan trọng. Thời điểm làm bố tương lai chính là lúc thích hợp để tìm hiểu.



Các tài liệu

~ Người bạn đồng hành đáng tin cậy luôn ở bên

p.14

Hỗ trợ tài chính

- Danh sách "chi phí phải trả", "có thể nhận"

p.18



Cơ sở và quầy tư vấn của quận

- Những địa điểm nên biết

p.16



Hỗ trợ tài chính của quận

p.19



Hãy tìm

"nơi có thể nhờ cậy khi gặp khó khăn"

p.20



• Các tài liệu chính giới thiệu trong MAP for PAPA đều được đính kèm trong "Túi chăm sóc sức khỏe mẹ và bé" được phát khi nộp giấy báo mang thai. Vui lòng kiểm tra kèm theo.

• Trong MAP for PAPA bao gồm, 「Sổ tay mẹ và bé」 là "Sổ tay sức khỏe mẹ và bé", 「sổ tay J」 là "Sổ tay thông tin nuôi dạy con", 「Xem thêm biết thêm Toshima」 là "Phần mềm ứng dụng sổ tay mẹ và bé, xem thêm biết thêm Toshima by boshimo".

• Nội dung đăng tải trong MAP for PAPA là thông tin tại thời điểm tháng 8 năm 2025 (Reiwa 7).



action 4 Xây dựng "Cuộc sống có con" ~ Hướng đến việc quay lại làm việc ~

p.42



action 3 Bắt đầu thực hành nuôi con ~ Từ sau sinh đến khoảng 8 tuần ~

p.36



action 2 Hãy chuẩn bị trở thành bố mẹ ~ Giai đoạn mang thai ~

p.26



action 1 Để hai người trở thành bố mẹ

p.24



Chap.3

Hai người cùng nhau trở thành bố mẹ.

Hành động của bố theo từng giai đoạn p.23

Điều quan trọng trong thời kỳ mang thai là cùng đối diện và chuẩn bị để trở thành bố mẹ với người bạn đời.

Hành động của bố là các hành động gợi ý, những hãy nhớ rằng câu trả lời cụ thể nằm ở chính bạn và người bạn đời của bạn.

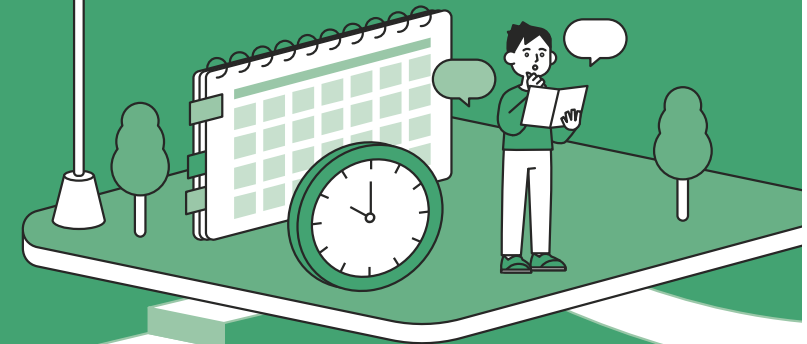


Chap. 1

Lịch hỗ trợ dành cho PAPA

Chúng tôi giới thiệu các thủ tục cần làm và các hỗ trợ có thể sử dụng từ khi mang thai cho đến sau sinh bằng cuốn lịch.

Các hành động liên quan hướng đến các bố cũng có ghi. Hãy tham khảo chuẩn bị cho các thủ tục trong tương lai hay các điều phải làm bây giờ.





Thời kỳ mang thai



Thời kỳ mang thai là thời kỳ chuẩn bị quan trọng để chào đón em bé. Trong thời gian mang thai, tâm lý và thể chất của người bạn đời thay đổi từng ngày, sự quan tâm, thông cảm và hỗ trợ từ những người xung quanh chính là sức mạnh lớn nhất. Hãy ở bên cạnh, đồng hành để có thể trải qua giai đoạn một cách nhẹ nhàng, và cùng nhau bước những bước mới trên chặng đường mới.

Ngày dự sinh

Ngày Tháng

	Giai đoạn đầu thai kỳ				Giai đoạn giữa thai kỳ			Giai đoạn cuối thai kỳ		
	Mang thai 1 tháng	Mang thai 2 tháng	Mang thai 3 tháng	Mang thai 4 tháng	Mang thai 5 tháng	Mang thai 6 tháng	Mang thai 7 tháng	Mang thai 8 tháng	Mang thai 9 tháng	Mang thai 10 tháng
Những điều chú ý trong giai đoạn này	<p>Thời gian mang thai được tính với quy ước 4 tuần là 1 tháng. "mang thai 1 tháng" là thời gian được tính từ khi thụ tinh đến hết tuần thứ 4. Mặc dù nhiều trường hợp vẫn chưa nhận ra rằng mình đã mang thai, nhưng bên trong cơ thể trứng đã thụ tinh và làm tổ trong tử cung và phôi thai (tiền thân của em bé) bắt đầu phát triển.</p> <p>Ngày lập tức cảm nhận mình sắp làm bố mẹ là điều không hề dễ dàng. Trước tiên hãy trấn trọng các cơ hội như khám thai, "phòng vấn Yurikago", dành thời gian trò chuyện, thấu hiểu và đồng hành cùng với người bạn đời của mình. Hiểu rõ được những điều mà những người xung quanh cần nên tránh như hút thuốc lá, cũng rất quan trọng. Khi cảm thấy bất an hay thắc mắc, mà hãy thoải mái sử dụng quầy tư vấn của quận. ▶ Cơ sở và quầy tư vấn của quận - trang 16</p>				<p>Giai đoạn giữa thai kỳ cũng là lúc sức khỏe của người bạn đời sẽ ổn định. Đây là thời điểm thích hợp để hai người cùng nhau thảo luận về cuộc sống và công việc sau sinh. ▶ step by step - trang 30</p> <p>Khi đã quyết định nghỉ thai sản, hãy thông báo sớm cho nơi làm việc và điều chỉnh công việc kịp thời. Các lớp học dành cho mẹ hay lớp chuẩn bị cho bố mẹ là cơ hội tốt để học về cuộc sống sau sinh, đừng ngại tham gia nhé.</p>			<p>Từ tuần thứ 37 của thai kỳ trở đi được gọi là giai đoạn sinh đủ tháng, khi cơ thể em bé cũng đang dần hoàn tất các chuẩn bị để thích nghi với môi trường bên ngoài. Ngày dự sinh chỉ mang tính chất tham khảo, vì thế hãy chuẩn bị dư dả để đủ sinh vào lúc nào cũng có thể yên tâm. Bạn cũng nên mô phỏng trước phương tiện di chuyển và cách liên lạc để khi cơn đau chuyển dạ bắt đầu.</p>		
Khám thai (Tần suất mang tính tham khảo)	4 tuần 1 lần (Ngày Tháng)	4 tuần 1 lần (Ngày Tháng)	4 tuần 1 lần (Ngày Tháng)	4 tuần 1 lần (Ngày Tháng)	4 tuần 1 lần (Ngày Tháng)	2 tuần 1 lần (Ngày Tháng) (Ngày Tháng)	2 tuần 1 lần (Ngày Tháng) (Ngày Tháng)	2 tuần 1 lần (Ngày Tháng) (Ngày Tháng)	Mỗi tuần (Ngày Tháng) (Ngày Tháng) (Ngày Tháng)	
Các thủ tục tại quận	<p>Nộp giấy khai báo mang thai <small>Sau khi được chẩn đoán mang thai</small></p> <p>Buổi phòng vấn Yurikago 1 lần trong thai kỳ ¥10,000 (Phiếu điện tử) ¥50,000 (Tiền mặt hoặc phiếu điện tử)</p>				<p>Lớp học chuẩn bị làm bố mẹ (Từ tuần 24 đến 36 của thai kỳ lần đầu)</p> <p>Lớp học dành cho bà mẹ (Từ tuần 24 đến 36 của thai kỳ lần đầu)</p>					
Hỗ trợ trong quá trình mang thai	<p>Đón chào em bé <small>Dành cho bố mẹ chuẩn bị sinh con đầu lòng</small></p> <p>Dịch vụ hỗ trợ chăm sóc giúp việc nuôi con <small>Có thể sử dụng để đi cùng khi khám thai hoặc hỗ trợ việc nhà (Đến khi trẻ dưới 2 tuổi)</small></p> <p>Dịch vụ tư vấn thăm hỏi nuôi dạy con <small>Có thể tư vấn từ khi mang thai</small></p>									
Hành động của bố	<p><input type="checkbox"/> Quyết định cơ sở y tế sinh con (Kể cả trường hợp về quê sinh con)</p> <p><input type="checkbox"/> Nộp giấy khai báo mang thai</p> <p><input type="checkbox"/> Xác nhận lịch khám thai và trong khả năng có thể thì cùng nhau đi khám.</p> <p><input type="checkbox"/> Buổi phòng vấn Yurikago • Quà tặng hỗ trợ Yurikago (🎧 Phiếu điện tử trị giá 10.000 yên) • Đăng ký trợ cấp hỗ trợ dành cho phụ nữ mang thai (🎧 50.000 yên tiền mặt hoặc phiếu điện tử)</p> <p><input type="checkbox"/> Xác nhận nội dung trong "túi chăm sóc sức khỏe mẹ và bé" • Kiểm tra "Sổ tay "khi mang thai" " • Đọc "Sổ tay mẹ và bé". • Hai vợ chồng cùng đăng ký ứng dụng phần mềm sổ tay mẹ và bé "Toshima - Xem và biết thêm" • "Phiếu kiểm tra các thủ tục khi "Em bé chào đời"</p> <p><input type="checkbox"/> Nếu trường hợp có con lớn, hãy tìm hiểu và cần nhắc sử dụng các dịch vụ hỗ trợ nuôi con của quận. <small>(Ví dụ như: lưu trú ngắn hạn, giúp việc hỗ trợ nuôi con, hỗ trợ gia đình, trợ cấp sử dụng dịch vụ giữ trẻ, v.v.).</small></p>				<p><input type="checkbox"/> Quyết định ngày tham gia lớp chuẩn bị làm bố mẹ và đặt lịch trước.</p> <p><input type="checkbox"/> Xác nhận và đặt lịch ngày học trong lớp học dành cho mẹ mà bố cũng có thể tham gia.</p>			<p><input type="checkbox"/> Kiểm tra các thủ tục cần thiết sau sinh như, trợ cấp hay tiền hỗ trợ, v.v. • "Sổ tay "Sau khi em bé chào đời" " • "Phiếu kiểm tra các thủ tục "Khi em bé chào đời"</p> <p><input type="checkbox"/> Xác nhận và đăng ký hỗ trợ chăm sóc bé lớn trong thời gian sinh.</p>		



Biểu tượng huy hiệu (medal mark) cho biết có hỗ trợ tài chính.

Tư vấn hỗ trợ và hỗ trợ tài chính của quận từ khi mang thai, sinh con và giai đoạn nuôi dạy con.

Mọi chi tiết xem ở đây ▶





Giai đoạn sơ sinh



4 tuần đầu sau sinh được gọi là "giai đoạn sơ sinh", là khoảng thời gian rất quan trọng để em bé làm quen với môi trường mới. Hãy cùng gia đình hợp tác, nhờ sự hỗ trợ của những người xung quanh để bắt đầu cuộc sống mới.

Khám sức khỏe trẻ 1 tháng tuổi

Ngày Tháng

	Sinh con	Tuần 1	Tuần 2	Tuần 3	Tuần 4
Những điều chú ý trong giai đoạn này	Ngày Tháng	Việc tiến hành đầy đủ các thủ tục cần thiết cũng là một trong những sự hỗ trợ quan trọng để người bạn đời có thể an tâm nghỉ ngơi. Trước tiên, hãy nộp giấy khai sinh trong vòng 14 ngày, tính cả ngày em bé chào đời. Để chuẩn bị sau khi xuất viện, việc kiểm tra lại môi trường trong phòng cũng rất quan trọng.	Bởi vì em bé ngủ và thức không phân biệt ngày đêm, nên người chăm sóc rất dễ bị thiếu ngủ. Việc thay người bạn đời còn mệt mỏi để cố gắng chăm con và làm việc nhà là rất trân trọng, nhưng bố cũng cần chú ý để không tự dồn ép bản thân quá mức. Đừng cố gắng trở nên hoàn hảo, đôi khi việc làm qua loa một chút hoặc nhờ ai đó giúp đỡ cũng rất quan trọng.	Đây là giai đoạn mà cả bố và mẹ đều dễ tích tụ mệt mỏi và căng thẳng. Trường hợp người bạn đời có các biểu hiện như, khóc không rõ lí do kéo dài, hãy liên hệ với bệnh viện sản ngay cả khi chưa đến kỳ khám sức khỏe 1 tháng. Dịch vụ " Tư vấn thăm hỏi nuôi dạy con " của quận có nhân viên đến tận nhà, nên bố mẹ có thể cùng nhau trao đổi.	Cả gia đình đã thực sự cố gắng trong 1 tháng qua. Khám sức khỏe 1 tháng tuổi của bé, dù là điều nhỏ nhặt đi chăng nữa, hãy thoải mái trao đổi những điều mà bạn băn khoăn nhé. Ngay cả những người khỏe mạnh cũng bắt đầu cảm thấy mệt mỏi vào thời điểm này. Kiểm tra xem cả hai có tranh thủ được thời gian ngủ và nghỉ ngơi ngắn hay không, và nếu cần, hãy cùng nhau xem xét lại việc phân chia chăm con và việc nhà.
Các thủ tục tại quận Hỗ trợ trong quá trình mang thai		<p>Nộp giấy khai sinh (Trong vòng 14 ngày kể cả ngày sinh)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Đăng ký trợ cấp nhi đồng (trợ cấp nuôi con) (Trong tháng có ngày sinh hoặc trong vòng 15 ngày kể từ ngày hôm sau của ngày sinh) ▶ Đăng ký cấp thẻ bảo hiểm y tế cho trẻ sơ sinh (Trong vòng 2 tháng kể từ ngày sinh) <p>Tham gia bảo hiểm y tế quốc dân (Chỉ áp dụng cho đối tượng phù hợp)</p> <p>Dự án hỗ trợ sử dụng dịch vụ bảo mẫu (Chỉ áp dụng cho đối tượng phù hợp) (Chỉ áp dụng cho trẻ chưa đến tuổi đi học)</p> <p>Dự án chăm sóc sau sinh (Từ sau khi sinh đến khoảng khi bé dưới 4 tháng tuổi)</p> <p>Dự án giúp việc hỗ trợ nuôi dạy trẻ (Giúp đỡ việc nhà và chăm sóc trẻ (Trẻ dưới 2 tuổi))</p> <p>Chương trình tư vấn thăm hỏi nuôi dạy trẻ (Từ khi mang thai đến trước khi trẻ đi học)</p>			
Hành động của bố Thủ tục và các dịch vụ có thể nhận được		<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Nộp giấy khai sinh <input type="checkbox"/> Đăng ký trợ cấp nhi đồng (trợ cấp nuôi con) <input type="checkbox"/> Đăng ký cấp thẻ bảo hiểm y tế cho trẻ sơ sinh <input type="checkbox"/> Tham gia bảo hiểm y tế (Bảo hiểm y tế quốc dân làm thủ tục tại quận) <input type="checkbox"/> Để được nhận dịch vụ "Thăm hỏi chào đón em bé", hãy gửi phiếu thông báo sinh. *Đây là bưu thiếp có trong túi "Túi chăm sóc sức khỏe mẹ và bé" được phát khi nộp giấy khai báo mang thai <input type="checkbox"/> Kiểm tra các thủ tục và dịch vụ. <ul style="list-style-type: none"> • [Số tay 「Khi em bé chào đời」] • Phiếu kiểm tra các thủ tục [Khi em bé chào đời] 			

Bước đầu tiên của các thủ tục Hãy nộp giấy khai sinh!
Trường hợp nộp tại quận Toshima

Quầy số 4 Phòng tiếp nhận tổng hợp của quận (tầng 3)

Hãy sắp xếp thời gian dự dã, và đến trước 15 giờ các ngày trong tuần (Thứ bảy đến trước 14 giờ)

★Sau khi nộp giấy khai sinh

Sẽ được hướng dẫn làm các thủ tục cần thiết cho từng trường hợp như, đăng ký trợ cấp nhi đồng, tham gia bảo hiểm y tế quốc dân, v.v.

★Những thứ cần chuẩn bị

Vui lòng kiểm tra trang hướng dẫn của từng chế độ và phiếu kiểm tra thủ tục **[Khi em bé chào đời]**.

Nếu có điểm nào chưa rõ, vui lòng liên hệ trước.

Trung tâm cuộc gọi 03-3981-1111



0 tuổi

Cuộc sống cùng em bé 0 tuổi là những ngày đan xen giữa niềm vui và sợ hãi ngỡ ngàng.
Thay vì cố gắng trở nên hoàn hảo, hãy trân trọng thời gian dành để chăm sóc và đồng hành cùng sinh linh bé nhỏ ngay trước mắt bạn.
Hãy cùng người bạn đời hỗ trợ nhau, vun đắp gắn kết gia đình.

Sinh nhật 1 tuổi

Ngày Tháng

	Sau sinh 1 tháng	Sau sinh 2 tháng	Sau sinh 3 tháng	Sau sinh 4 tháng	Sau sinh 5 tháng	Sau sinh 6 tháng	Sau sinh 7 tháng	Sau sinh 8 tháng	Sau sinh 9 tháng	Sau sinh 10 tháng	Sau sinh 11 tháng	
Những điều chú ý trong giai đoạn này	Sau khi nộp phiếu thông báo sinh Trang 8: Hành động của bố , Khoảng 2 tuần sau, người phụ trách của quận sẽ liên hệ để sắp xếp lịch "Thăm hỏi em bé" Sau khi thăm hỏi, đừng quên đăng ký nhận quà tặng. Thông tin liên quan đến cô vũ nuôi dạy con, sẽ được gửi qua bưu điện khoảng 1 tháng sau sinh.		Hãy xây dựng nhịp sinh hoạt để bé học phân biệt ngày và đêm, như tắm nắng buổi sáng hay tạo thói quen trước khi đi ngủ. Từ khi sau sinh 4 tháng tuổi, trong chương trình cô vũ nuôi dạy con, mỗi tháng nhân viên hỗ trợ sẽ đến thăm nhà và trò chuyện khoảng 5 phút. Hãy chia sẻ thoải mái những lo lắng hay khó khăn nhé.		Sự phát triển của mỗi em bé là khác nhau. Đừng so sánh với trẻ khác, hãy theo dõi sự phát triển riêng của con. Nếu có lo lắng hay thắc mắc, hãy thoải mái trao đổi nhé. Cũng có quầy có thể tư vấn về sự phát triển của trẻ. Sổ tay [Tư vấn - Hỗ trợ] Khoảng từ 5 ~ 6 tháng tuổi là lúc bắt đầu nghĩ đến ăn dặm và chăm sóc răng miệng cho bé. Quận có tổ chức lớp hướng dẫn ăn dặm dành cho bố mẹ đã bắt đầu cho bé ăn dặm.				Khi bé trở nên hiếu động, bạn sẽ không thể rời mắt khỏi bé. Trước 1 tuổi, tai nạn trong nhà như ngã, hóc dị vật, bóng, v.v xảy ra rất nhiều, vì vậy hãy điều chỉnh môi trường trong nhà phù hợp với sự phát triển của bé. Nếu cảm thấy mệt mỏi, hãy cân nhắc sử dụng dịch vụ giữ trẻ tạm thời tại Trung tâm hỗ trợ gia đình và trẻ em để thư giãn.			
Khám sức khỏe và tiêm chủng	Khám sức khỏe 1 tháng tuổi	Bắt đầu tiêm chủng	Khám sức khỏe 3 ~ 4 tháng tuổi (khám tập trung)		Khám sức khỏe 6 ~ 7 tháng tuổi			Khám sức khỏe 9 ~ 10 tháng tuổi		Khám răng cho trẻ 1 tuổi		
Hỗ trợ nuôi dạy con	<p>Thăm hỏi theo dõi các gia đình nuôi con ("Cô vũ nuôi dạy con") Phiếu 30.000 yên (Từ 4 tháng đến 11 tháng tuổi) (Tối đa 8 lần)</p> <p>Thăm hỏi xin chào em bé (Từ 0 tháng tuổi đến dưới 5 tháng tuổi) 50.000 yên (tiền mặt hoặc phiếu điện tử)</p> <p>Thăm hỏi sinh nhật 1 tuổi Trị giá tương đương 60.000 ~ 80.000 yên</p> <p>Giữ trẻ tạm thời [Trung tâm hỗ trợ gia đình trẻ em] (Đủ 10 tháng tuổi ~)</p> <p>Dịch vụ lưu trú ngắn hạn cho trẻ (Sau sinh từ 43 ngày đến 18 tuổi)</p> <p>Dịch vụ hỗ trợ gia đình (Sau sinh từ 43 ngày đến học sinh tiểu học)</p> <p>Chương trình chăm sóc sau sinh (Từ sau sinh đến khoảng khi bé dưới 4 tháng tuổi)</p> <p>Lớp hướng dẫn ăn dặm</p> <p>Chương trình giữ trẻ định kỳ kết nối trẻ em (Đủ 6 tháng đến lớp 2 tuổi)</p> <p>Chương trình hỗ trợ sử dụng bảo mẫu</p> <p>Chương trình giúp việc hỗ trợ nuôi dạy trẻ</p> <p>Khoá học cô vũ dành cho bố (Trẻ dưới 1 tuổi 7 tháng)</p>											
Hành động của bố	<input type="checkbox"/> Khám sức khỏe trẻ 1 tháng tuổi <input type="checkbox"/> Nhận thăm hỏi chào đón em bé . • Đăng ký trợ cấp hỗ trợ cho phụ nữ mang thai (50.000 yên tiền mặt hoặc phiếu) <input type="checkbox"/> Đăng ký chương trình " Cô vũ nuôi dạy con " (theo dõi thăm hỏi gia đình nuôi con). • Phát hành phiếu hỗ trợ sinh con Toshiba. (Phiếu điện tử 50.000 yên) <input type="checkbox"/> [Sổ tay [Khi em bé chào đời]] Kiểm tra danh sách tiêm chủng. Đặt lịch tiêm chủng lần đầu (từ 2 tháng tuổi)		<input type="checkbox"/> Khám sức khỏe trẻ 3 ~ 4 tháng tuổi. <input type="checkbox"/> Đặt lịch và nhận lịch thăm hỏi của " Cô vũ nuôi dạy con ". (Từ 4 ~ 11 tháng tối đa 8 lần) • Sau mỗi lần thăm hỏi mỗi tháng, nhận phiếu 3.000 yên .		<input type="checkbox"/> Khám sức khỏe trẻ 6 ~ 7 tháng tuổi Đặt lịch ở cơ quan y tế được chỉ định và đi khám. <input type="checkbox"/> Đặt lịch và tham gia lớp hướng dẫn ăn dặm . <input type="checkbox"/> Cân nhắc tham gia Khoá học cô vũ dành cho bố .			<input type="checkbox"/> Khám sức khỏe trẻ 9 ~ 10 tháng. Đặt lịch ở cơ quan y tế được chỉ định và đi khám.		<input type="checkbox"/> Tham hỏi sinh nhật 1 tuổi (Thăm hỏi hoặc trả lời phiếu khảo sát qua web. 60.000 ~ 80.000 yên Điem quà tặng catalog web)		
Thủ tục và các dịch vụ có thể nhận được	<input type="checkbox"/> Thử đưa em bé đi ra ngoài. [Sổ tay [Đi chơi cùng bé]] <input type="checkbox"/> Trung tâm hỗ trợ gia đình trẻ em <input type="checkbox"/> Papa Mama ☆ Spot <input type="checkbox"/> Công viên <input type="checkbox"/> Quảng trường sinh hoạt cộng đồng của quận <input type="checkbox"/> My Hoikuen - Nhà trẻ của tôi <input type="checkbox"/> Salon nuôi dạy con Toshiba <input type="checkbox"/> Thư viện v.v											

Biểu tượng của lá thư có ý nghĩa là thông báo/hướng dẫn sẽ được gửi qua đường bưu điện.

豊島区男性育児支援プロジェクト 『For PAPA』 ～男性の育児を推進から支援へ～

これまでは、男性が育児にあまり関わらないことが問題とされてきたため、男性がもっと積極的に育児に参加するよう、国や自治体の政策で育児休業を取る人を増やしたり、育児や家事にかかる時間を増やす目標が掲げられ、さまざまな施策が展開されてきました。

こうした取り組みが進む中で、豊島区の子育て支援窓口では、男性がひとりで子どもを連れてくるような姿も見受けられるようになり、育児の当たり前が変わりつつあります。しかしその一方で、妊娠中の配偶者へのサポートの仕方や子育てに悩む男性が増えるといった新しい問題も出てきています。

そこで豊島区として、「ForPAPA プロジェクト」という男性の育児支援プロジェクトを立ち上げました。

今後は、男性の育児を推進するだけでなく、「支援」がますます重要になってくると考えます。男性が情報を知りやすいかどうか、制度やサービスが使いやすいかといった視点で、現状を見直し、より利用しやすい子育て支援を目指します。

男性を対象とした子育て支援に関するアンケートを随時実施します。
お子様のため、これからパパになる男性のためにも、
ご協力をお願いいたします。



ロゴマークのご紹介



親子を取り囲む手のうち、ひとつは「父親の手」、もう片方の手は「支援」を表し、父親と支援のふたつの手で親子を包みこみ支えるイメージです。

手の外側の太いラインは輪の一部のように描き、支援の輪の広がり表現しています。

男性向けの子育てイベントや、男性歓迎の施設で目印として活用します。

Chap.2

Kiến thức cơ bản về hỗ trợ nuôi dạy con

"Chúng tôi muốn bạn biết",
"Những điều cần biết trước"

Tại quận Toshima có rất nhiều chương trình và dịch vụ hỗ trợ liên tục, không bị đứt đoạn từ giai đoạn mang thai cho đến khi nuôi dạy con.
Mong muốn không còn tình trạng "Tôi không biết dịch vụ này", chúng tôi đã tổng hợp các thông tin hỗ trợ trong "Chúng tôi muốn bạn biết", "Những điều cần biết trước".



Chap. 2

Kiến thức cơ bản về hỗ trợ nuôi dạy con

Người bạn đồng hành mạnh mẽ trong tầm tay ~ Nhiều loại tài liệu ~

Quận sử dụng nhiều công cụ khác nhau để cung cấp thông tin nuôi dạy con, tuy nhiên thông tin được ghi ở đâu. Cũng có ý kiến cho rằng là khó hiểu. Thực ra, khi nộp giấy khai báo mang thai, bạn đã nhận được những tài liệu có ghi đầy đủ "các thông tin cơ bản" rồi. Hãy kiểm tra lại tài liệu đang có trong tay, hãy đọc và thử vận dụng nó.

Sổ tay sức khỏe mẹ và bé

Sổ tay nhằm bảo vệ sức khỏe của phụ nữ mang thai / sau sinh và trẻ em. Khi đi khám thai, khám tại khoa sản hoặc khoa nhi, tiêm chủng, nhận tư vấn y tế, v.v. Hãy luôn mang theo sổ và nhờ nhân viên y tế ghi chép khi cần. Bởi vì sổ được sử dụng cho đến lúc bé đã lớn, hãy gìn giữ và bảo quản cẩn thận trong thời gian dài nhé.

Thời điểm cấp phát Khi nộp giấy khai báo mang thai

Nội dung chính

- Ghi chép khi sinh con, chứng minh đã nộp giấy khai sinh
- Các ghi chép (Tình trạng sức khỏe của thai phụ, tình trạng sinh con, quá trình sau sinh, đặt lịch tiêm chủng, v.v.)
- Biểu đồ tăng trưởng
- Ghi chép kiểm tra màu phân (Thẻ màu phân)
- Các chế độ liên quan đến sinh con, nuôi con dành cho phụ nữ và nam giới đang đi làm.
- Thẻ liên lạc hướng dẫn quản lý sức khỏe thai sản, v.v.



Ứng dụng phần mềm sổ tay mẹ và bé Toshima - xem thêm biết thêm

Ứng dụng hỗ trợ từ khi mang thai, sinh con đến nuôi dạy con. Thông báo thời điểm tiêm chủng bằng thông báo đẩy (push). Có thể chia sẻ trong gia đình và ghi lại lịch khám sức khỏe, quá trình phát triển của bé. Thông tin các sự kiện cũng rất phong phú. Được đánh giá cao vì giúp dễ dàng nắm bắt các sự kiện nuôi dạy con hấp dẫn của quận.

Về cách đăng ký và chi phí sử dụng, v.v

Để sử dụng, cần phải tải và đăng ký ứng dụng "Boshimo". Sau khi tải ứng dụng "Boshimo", hãy nhập mã bưu điện nơi cư trú khi đăng ký hồ sơ. Tên ứng dụng sẽ chuyển thành "Toshima Xem thêm biết thêm bởi Boshimo". Mọi chi tiết, vui lòng kiểm tra ở trang web của quận.



Link : <https://www.city.toshima.lg.jp/219/kenko/kenko/033557.html>

Ứng dụng miễn phí.
Sẽ không bị mất phí khi xem các thông tin hay sử dụng các chức năng.
Tuy nhiên, phí dữ liệu mạng sẽ bị mất phí.



Sổ tay thông tin nuôi dạy con

Cuốn sách tổng hợp các thông tin hữu ích về mang thai và nuôi dạy con của quận.
Tập hợp các thông tin như các dịch vụ, thủ tục, hỗ trợ tài chính có thể nhận theo từng giai đoạn phát triển của trẻ.
Nếu tìm thấy dịch vụ mà bạn quan tâm trong tài liệu này, hãy kiểm tra chi tiết trong "Sổ tay" nhé.

Thời điểm cấp phát Khi nộp giấy khai báo mang thai

Nội dung chính

- Lịch nuôi dạy con
- Thông tin công viên và khu vui chơi.
- Các thủ tục từ khi mang thai đến nuôi con, nhập học, v.v.
- Các dịch vụ hỗ trợ nuôi dạy con
- Danh sách các nơi tư vấn



Bản điện tử "Sổ tay thông tin nuôi dạy con"



Link : <https://ebooks.scinex.co.jp/contents/11977/html/index.php>

Xem dưới dạng sách điện tử như là xem trên máy tính, máy tính bảng, hay điện thoại thông minh, v.v tại nhà.

Trang web của quận Sinh con & Nuôi dạy con Toshima

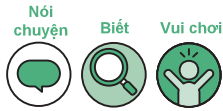


Hãy kiểm tra trang web của quận để cập nhật thông tin mới nhất về hỗ trợ nuôi dạy con của quận.

Link : <https://www.city.toshima.lg.jp/guide/shussan.html>



Quầy tiếp nhận và cơ sở của quận ~ Nhiều địa điểm khi đi ra ngoài ~



Ở quận Toshima, có nhiều nơi hỗ trợ các gia đình nuôi con như: khu vui chơi, cơ sở học tập, nơi tư vấn khi gặp khó khăn, v.v.
Không biết thì thật đáng tiếc
Hãy thử tìm cho mình một nơi vui chơi yêu thích và một nơi tư vấn đáng tin cậy nhé.

Về nuôi dạy con "Muốn biết nhiều hơn", Muốn ai đó lắng nghe mình" "Muốn cho con được chơi" Nếu thắc mắc, thì hãy đến đây!

Trung tâm hỗ trợ gia đình và trẻ em

Là cơ sở có khu vui chơi để bố mẹ và con nhỏ có thể dễ dàng ghé chơi.
Ở quận Toshima có 2 địa điểm, khu đông và khu tây.
Bạn có thể trao đổi mọi vấn đề liên quan đến nuôi dạy con và gia đình.
Các lớp học hướng đến các ông bố hay lớp học hữu ích khi nuôi dạy con cũng được tổ chức.



Hướng dẫn tổng hợp về thông tin nuôi dạy con
Bạn có thể nghe tư vấn khi dẫn theo con nhỏ.

Quầy thông tin nuôi dạy con

Tầng 4 văn phòng hành chính quận. Đây là quầy có đầy đủ thông tin về nuôi dạy con.
Có thể sử dụng từ lúc mang thai mà không cần đặt lịch.
Dù bạn có nhiều điều chưa biết cũng không sao!
Nhân viên điều hướng nuôi con sẽ lắng nghe những lo lắng, bất an của bạn và giới thiệu các dịch vụ hay các thông tin cần thiết.



Phòng xúc tiến sức khỏe, Trạm tư vấn sức khỏe Nagasaki

Có thể tư vấn nhiều vấn đề liên quan đến sức khỏe của mẹ và con như: Tư vấn về tinh thần và thể chất trong thai kỳ và sau sinh, tư vấn nuôi con, dinh dưỡng, nha khoa cho bé, v.v.

Phòng xúc tiến sức khỏe



Trạm tư vấn sức khỏe Nagasaki



Trung tâm phòng chống thiên tai Ikebukuro

Tổ chức "khoá khoá sơ cứu dành cho bố và mẹ mới"
Đề khi bé gặp tai nạn, bạn có thể bình tĩnh xử lý, hãy học trước phương pháp hồi sức tim phổi, hay cách lấy dị vật đúng cách.

※Thông tin liên quan về cơ quan y tế như khám vào ngày nghỉ, v.v. được đăng tải trong "Sổ tay Y tế - Phòng chống thiên tai"



Quảng trường sinh hoạt cộng đồng của quận

Mùa hè nóng hay mùa đông lạnh, khi không thể chơi ở công viên được thì cũng không sao. Quảng trường sinh hoạt cộng đồng của quận có ở mỗi khu vực trường tiểu học. em bé cũng có thể chơi thoải mái.
"Ở khu vui chơi nuôi con", cũng có các hoạt động như: trò chơi tay, thể dục thể thao, v.v.
Mở cửa cả thứ bảy, chủ nhật, ngoại trừ cuối năm đầu năm, ngày lịch đỏ, ngày đóng cửa tạm thời, nên các ông bố đến sử dụng cũng tăng lên.



My Hoikuen - Nhà trẻ của tôi

Bạn có thể đăng ký nhà trẻ gần nhà làm "Nhà trẻ của tôi". Nhờ vậy, bạn có thể tham gia các chương trình hoạt động của nhà trẻ, vui chơi, mở cửa sân chơi, v.v.
Bạn cũng có thể trao đổi với giáo viên mầm non, y tá, nhân viên nấu ăn.



Papa Mama Spot (Trung tâm cư dân quận Toshima)

Đây là địa điểm các đồ chơi làm bằng gỗ rất được yêu thích, hỗ trợ khi đưa em bé ra ngoài. Không gian nhẹ nhàng được bao bọc bởi cây gỗ, các đồ chơi gỗ, và khu vực cho con bú. Ưu tiên đặt lịch trước, thay phiên theo lượt. Khu vực cho con bú, bàn thay tã và nhà vệ sinh bố mẹ - con có thể sử dụng mà không cần đặt lịch trước.



Công viên phòng chống thiên tai Toshima Midori (Ike sunpark)

Là công viên trở thành điểm tập kết phòng chống thiên tai khi có thiên tai.
Khu thay tã và tất nhiên là có cả phòng cho con bú, là điểm dễ dàng sử dụng.
Ngoài ra quận Toshima còn rất nhiều công viên khác nữa.
Hãy thử kiểm tra thông tin công viên trong "Sổ tay "Đi chơi cùng bé" nhé.



Papa Mama Spot (Trung tâm cư dân quận Toshima)

Ngoài ra, còn rất nhiều điểm đến và quầy tư vấn khác nữa!
Hãy xem [Sổ tay]!





Hỗ trợ tài chính

Danh sách "chi phí phải trả", "tiền được nhận"

Chi phí trong thời kỳ mang thai và sinh con về cơ bản là tự chi trả, tuy nhiên sẽ có các khoản hỗ trợ, trợ cấp từ nhà nước, chính quyền địa phương hay bảo hiểm y tế mà bạn đang tham gia. Hãy tham khảo bảng dưới đây để kiểm tra các khoản chi chính và các hỗ trợ tài chính có thể nhận được nhé. Các đồ cần thiết khi sinh con và nuôi con, hay thời gian sử dụng thì sẽ khác nhau tùy từng người. Những vật dụng vẫn thiết thì hãy cân nhắc khi mua sắm, bạn nên xem xét không chỉ mua mà còn có thể thuê, mượn.

	Chi trả	Có thể nhận
Đang mang thai	Phí khám thai Phí giao thông đi lại khi đi khám thai Đồ dùng cho mẹ bầu Đồ chuẩn bị cho em bé (Giường em bé (cũi), ghế ngồi ô tô, địu em bé, v.v.)	Phiếu khám thai (có thể khám thai định kỳ. Khám thai lần đầu, ngoài các mục trợ cấp hoặc phần vượt quá mức khoản trợ cấp sẽ tự chi trả) Quà hỗ trợ Yurikago 🎁 Trợ cấp dành cho bà bầu 🎁
Sinh con	Chi phí nhập viện sinh, v.v. (Trường hợp sinh thường thì không được bảo hiểm chi trả)	Tiền trợ cấp sinh con (Sẽ được nhận mỗi bé 500.000 yên từ bảo hiểm đang tham gia. Trường hợp là người phụ thuộc thì sẽ là trợ cấp sinh con cho gia đình) Tiền trợ cấp nghỉ sinh con (Áp dụng cho người tham gia bảo hiểm khác ngoài bảo hiểm quốc dân) Smile card 🎁
Sau sinh	Đồ dùng cho em bé (Bim, khăn ướt, sữa, quần áo, chăn gối, đồ chơi, v.v.) Đồ dùng chăm sóc sau sinh cho mẹ, quần áo, v.v Tặng chi phí ăn uống, điện nước (giặt nhiều hơn, giặt thường xuyên hơn, dùng điều hoà máy sưởi nhiều hơn) Chi phí đi lại, tiền sinh hoạt tặng khi về quê Phí thuê bảo mẫu, dịch vụ giúp việc nhà, etc.	Tiền trợ cấp nghỉ chăm con (Dành cho người tham gia bảo hiểm thất nghiệp) Miễn đóng bảo hiểm xã hội (Trong thời gian trước và sau sinh, nghỉ chăm con) Trợ cấp nhi đồng Trợ cấp dành cho bà bầu 🎁 Phiếu giảm giá hỗ trợ sinh con Toshima 🎁 Phiếu giảm giá điện tử có thể chọn đồ hỗ trợ nuôi con 🎁 Điểm quà tặng catalog web 🎁 ★018 Hỗ trợ (Tokyo) ★Quà tặng đầu tiên em bé (Tokyo) ★Hỗ trợ, vui lòng liên hệ đến Tokyo

Trợ cấp nghỉ chăm con cần chú ý thời gian chi trả.

Trợ cấp nghỉ chăm con, thông thường sẽ được chi trả sau khoảng 3 tháng kể từ khi bắt đầu nghỉ chăm con. Đối với phụ nữ, bởi vì nghỉ thai sản xong sau đó mới vào nghỉ chăm con, nên lần chi trả của lần đầu tiên rơi vào khoảng 4 - 5 tháng sau ngày sinh. Sau đó, theo nguyên tắc sẽ được chuyển khoản 2 tháng/lần. Vì vậy, tính trước được lịch này và chuẩn bị sinh hoạt phí thì sẽ yên tâm hơn.

Hỗ trợ tài chính của quận

Ở quận cung cấp hỗ trợ tư vấn và hỗ trợ tài chính liên tục từ khi mang thai cho đến sau sinh và nuôi con. (tính đến tháng 8 năm 2025)

Đối tượng hay cách đăng ký, nơi liên hệ, v.v vui lòng xem chi tiết trong danh sách dưới đây và trên trang web của quận.

Những người đã tham gia "Phòng vấn Yurikago"

- Quà tặng hỗ trợ Yurikago [tương đương 10.000 yên] (Phiếu điện tử)
- Trợ cấp cho phụ nữ mang thai [tương đương 50.000 yên] (Tiền mặt hoặc phiếu điện tử)

Khi nộp giấy khai sinh

- Smile card (phiếu sử dụng miễn phí dịch vụ giữ trẻ tạm thời hay phiếu sử dụng Moms cafe)
- Phiếu đổi cây lưu niệm chào đời

Những người đã nhận "thăm hỏi xin chào em bé"

- Trợ cấp cho phụ nữ mang thai [tương đương 50.000 yên] (Tiền mặt hoặc phiếu điện tử)

Những người đã kiểm tra hướng dẫn gửi đến qua đường bưu điện, v.v và đã đăng ký tham gia chương trình phù hợp

[Sẽ được gửi đến khoảng sau sinh 1 tháng] Phiếu hỗ trợ sinh con Toshima

- Sau khi đăng ký "Cổ vũ nuôi dạy con", phiếu điện tử tương đương 50.000 yên có thể chọn đồ hỗ trợ chăm con sẽ được phát hành.

[Sẽ được thông báo qua email trước khoảng 4 tháng sau sinh] Cổ vũ nuôi dạy con (Phiếu điện tử có thể chọn đồ hỗ trợ chăm con)

- Nộp đơn đăng ký thăm hỏi từ sau sinh 4 tháng. Sau mỗi lần thăm hỏi mỗi tháng, sẽ được phát hành phiếu điện tử tương đương 30.000 yên.

[Sẽ được gửi đến khoảng sinh nhật 1 tuổi của bé] Dự án hỗ trợ sinh nhật (Điểm quà tặng catalog web)

- Sau khi trả lời khảo sát, con thứ nhất là 60.000 yên, con thứ 2 là 70.000 yên, từ con thứ 3 trở đi là 80.000 yên sẽ được phát hành dưới dạng điểm quà tặng catalog web.

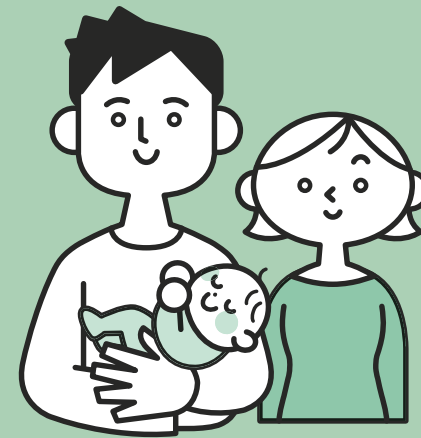
Kiểm tra trang web của quận

Hỗ trợ tư vấn và hỗ trợ tài chính từ mang thai cho đến khi sinh con và nuôi con

Các thông tin mới nhất về hỗ trợ tư vấn và hỗ trợ tài chính sẽ được tổng hợp.

<https://www.city.toshima.lg.jp/219/kosodate/ninshin/2303161305.html>





MAP for PAPA sổ tay thông tin nuôi con quận Toshima

Phát hành tháng 8 năm 2025

Biên tập : Quận Toshima, Tổ chức pháp nhân phi lợi nhuận Hiệp hội Daddy Support.

Phát hành : Quận Toshima

Phòng hỗ trợ nuôi dạy con, bộ phận gia đình và trẻ em

Bộ phận hành chính / Nhóm dự án

03-4566-2478

Thiết kế : Công ty trách nhiệm hữu hạn Higeuro

Hiệu đính : Ensuisha

MAP for PAPA được biên soạn dưới sự giám sát của các chuyên gia y tế về sức khoẻ của mẹ và bé, các bác sĩ, các đoàn thể hỗ trợ người bố của tư nhân, v.v.