

Yell

あなたの未来をもっと応援



もっと自分らしく
輝くための制度紹介ブック



CONTENTS

出会い・結婚


妊娠・出産

子育て

ワークライフバランス

自分の未来を想像してみよう！

進学、就職、生活、お金、人間関係、夢、目標、キャリアアップ、健康、結婚、子育て、自分の時間、家族との時間… あなたらしい人生を実現するために、ライフデザインについて少し考えてみませんか。この冊子では、「結婚」「妊娠・出産」「子育て」「ワークライフバランス」の各ライフステージに応じた支援を紹介しています。「仕事」と「子育て」の両立って難しい？「妊娠・出産」や「子育て」にかかるお金が心配… 高知県にはあなたを応援してくれる制度が実はたくさんあるんです！

	出会い・結婚	妊娠・出産		子育て	
		妊娠期	出産期 / 新生児期～1才まで	乳幼児期(1才～就学前)	学童期(6才～)
健康・健診		<ul style="list-style-type: none"> 母子健康手帳の交付 妊婦健診(妊婦一般健康診査) 妊婦歯科健診 	<ul style="list-style-type: none"> 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 産婦健診 	<ul style="list-style-type: none"> 乳幼児健診 	
訪問指導		<ul style="list-style-type: none"> 妊産婦訪問 	<ul style="list-style-type: none"> 新生児・乳児訪問 産後ケア(訪問型・通所型・宿泊型) 		
相談・情報	<ul style="list-style-type: none"> こうち出会いサポートセンター 婚活サポーター 高知で恋しよ!!応援サイト 高知で恋しよ!!マッチング 不妊専門相談センター「ここから相談室」 	<ul style="list-style-type: none"> 子育て世代包括支援センター 出産育児応援サイト「こうちプレマnet」 プレママ相談(「こうちプレマnet」内) 思春期相談センター「PRINK」<small>※妊娠の不安や女性の身体に関する相談</small> 	<ul style="list-style-type: none"> ひとり親家庭等就業・自立支援センター 		
集う・預ける	<ul style="list-style-type: none"> 高知で恋しよ!!イベント 	<ul style="list-style-type: none"> 両親学級 地域子育て支援センター 子育てサロン・子育てサークル 	<ul style="list-style-type: none"> 病児・病後児保育 保育所・認定こども園・認可外保育施設(託児所) 多機能型保育施設 ファミリー・サポート・センター(6ヶ月～) 	<ul style="list-style-type: none"> 幼稚園(3才～) 一時預かり(一時保育) 	<ul style="list-style-type: none"> 放課後児童クラブ・放課後子ども教室
手当・助成制度	<ul style="list-style-type: none"> 結婚新生活支援事業 不妊治療費助成事業 	<ul style="list-style-type: none"> 助産制度 	<ul style="list-style-type: none"> 出生育児一時金 育児休業給付金(最長2才まで) 児童手当(中学校卒業まで) 乳幼児・児童医療費助成制度 産前・産後、育児休業中の社会保険料免除 	<ul style="list-style-type: none"> 保育所・幼稚園等 利用料無償化(3才～) 	
ワーク・ライフ・バランス	<p>の制度について、中で詳しく紹介しています！</p> 	<ul style="list-style-type: none"> 妊娠中の通勤緩和 産前・産後休業(産前6週間、産後8週間) 	<ul style="list-style-type: none"> 育児休業(最長2才まで) 時間外労働・深夜業の制限 所定外労働の制限(3才まで) 育児時間 ※育児のために1日2時間以内まで勤務しないことができる 育児短時間勤務制度(3才まで) 子の看護休暇 	<ul style="list-style-type: none"> 他にも、 ● 年次有給休暇 ● テレワーク・在宅勤務 など 	

※お住まいの市町村や職場によって、実施時間や内容が異なることがあります。



出会い・結婚

「出会い」や「結婚」への支援を希望するみなさんを応援するために、マッチングシステムやイベントなどによる出会いのきっかけづくりのほか、新婚世帯の住生活への経済的な支援を行っています。

1 出会い・結婚について相談する

こうち出会いサポートセンター

出会いや結婚に関する様々な相談を伺っています。会員制のお引き合わせシステム「高知で恋しよ!!マッチング」で異性との1対1の出会いをサポート。高知市、安芸市、四万十市の3箇所に設置されていて、いずれも高知県の運営だから安心!

2 お相手探し、イベントに参加する

高知で恋しよ!!応援サイト

「高知で恋しよ!!マッチング」への入会申込(仮登録)ができるほか、会員登録後はログインすればお相手情報の検索、閲覧ができます。また、出会いイベントの情報を検索して、サイトから参加申込をすることも可能です。



3 ボランティアと二人三脚のお相手探し

婚活サポーター

地域のお世話焼きさんといっしょにお相手探しができます。県の養成講座を受講したボランティアが、出会いのきっかけづくりからお引き合わせまで、二人三脚であなたの出会いをサポートします。

4 新婚さんの暮らしを応援

結婚新生活支援事業

新婚世帯を対象に、結婚に伴う新生活のスタートアップのための費用を支援しています。新居の家賃や引越費用など、条件を満たせば、1世帯あたり最大30万円の補助を受けることができます。※市町村によって条件や実施状況が異なります。



300組以上が成婚

私たちは結婚を希望する20歳以上の独身の方の1対1の出会いをサポートしています。高知県のサポートによる成婚は300組以上。会員さんは30代・40代の方が80%を占めており、公務員の方や自営業の方など、職場との往復で出会いのきっかけがないという様々な職種の方が利用されています。お気軽にお越しくださいね。



こうち出会いサポートセンター長 久さん

ご縁を結ぶお手伝い

友人の誘いでサポーターになりました。活動に加わって今年で9年目になるのですが、昔は地域によくいたお世話焼きさんのような、お母さんのような、何でも気軽に相談しやすい存在を目指しています。ランチ会やバスツアーなどのイベントを考えたり、引合わせの立会いをしたり、「結婚します!」と報告をいただく時はとってもやりがいを感じますね。



サポートしてくる方

サポートしてくる方

妊娠・出産

産前から産後まで、赤ちゃんやお母さん、ご家族の心身の健康をサポートします。健康保険の適用外となる妊娠・出産費用も、各自治体の支援により、負担を大きく軽減することができます。

1 まずは専門家に相談

子育て世代包括支援センター

妊娠・出産・子育ての総合相談窓口として、母子健康手帳の交付や、保健師などの専門資格を持つ母子保健コーディネーターが、妊産婦やそのご家族の相談を伺っています。



2 健診は低負担で受けられる

妊婦健診・産婦健診

妊婦健診はお母さんとおなかの中の赤ちゃんの健康を確認し、安全な出産につなげるための大切な健診です。出産後には、産後の心と身体の回復状況の確認や育児の悩みを相談できる産婦健診も実施しており、いずれも市町村が一定費用を負担しています。



3 産後の不安を和らげる

産後ケア事業

子育ての悩みや不安を抱えるお母さんが安心して子育てができるよう、産後のサポートを実施しています。助産師による訪問のほか、医療機関等での赤ちゃんのケアや授乳相談など、宿泊型のサポートも受けることができます。※市町村によって利用できる内容や料金が異なります。

4 出産費用をサポート

出生育児一時金

高知県の場合、1回の出産にかかる入院等の費用は約37万円ほどになるといわれています。健康保険・国民健康保険に加入している人であれば、約40万円が出産費用として支給され、経済的な負担を大幅に軽減することができます。

5 不妊に悩む方への支援

不妊治療費助成

不妊治療にかかる医療費の負担軽減のため、県及び中核市(高知市)では、1回の治療につき最大30万円の助成を行っています。また、高知県不妊専門相談センター「ここから相談室」では、専門相談員が不妊に関する相談を伺っています。



自然豊かな高知で子育て

家族と一緒に過ごす時間をもっと増やしたいと思い、神奈川から高知に移住してきました。ちょうど妻が2人目の出産を控えていたので、自治体からのお便りを見たり、WEBで検索して、妊婦健診や出生育児一時金制度などを活用しました。高知は自然が豊かでとても暮らしやすいです。近所に仁淀川があるので、休日は子ども達と川遊びやキャンプなどを楽しんでいます。



移住者

3兄弟のパパ 小野義矩さん

子育て

子育ての負担や不安、孤立感を和らげるため、育児に関する相談窓口の設置や、保育所・幼稚園以外の預け先、医療費等の経済的支援など、保護者のニーズや子どもの成長に応じた支援に取り組んでいます。

1 子育て中の安らぎ・相談の場

地域子育て支援センター

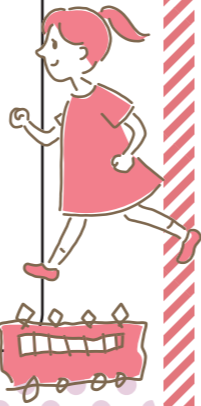
乳幼児及びそのご家族がゆったりと過ごせる場所です。子育てに関する知識・経験のあるスタッフが常駐しており、安心してお子さんを遊ばせられるうえ、子育て相談も受け付けています。県内48か所のセンターでは定期的に子育てに関する講座も開かれています。



2 地域で助け合う子育て

ファミリー・サポート・センター

「子育ての援助を受けたい人」と「子育てのお手伝いをしたい人」が会員となり、助け合うための会員制の有償ボランティア組織です。生後6ヶ月以上のお子さんの送迎や急用時の預かりの他、子育てから離れてリフレッシュしたいときなどにも利用できます。



3 子育ての「正しい」情報を

出産・育児応援サイト「こうちプレマnet」

妊娠中や子育て中の不安や悩みを相談できる窓口の紹介をはじめ、メールマガジンなどによる情報提供で出産・子育てを応援しています。「プレママ相談」では、助産師がメール、電話による相談を受け付けています。(妊娠中～満3才程度まで)



4 子育て世帯を金銭面でサポート

児童手当制度

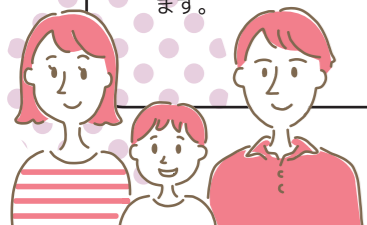
中学校卒業までのお子さんがある家庭に、1人あたり月額1万円(3才未満は1万5,000円)が支給される制度です。お住まいの市町村に「認定請求書」を提出することで支給を受けることができます。



5 急な病気にも安心

児童医療費助成制度

お子さんの入院や通院にかかる医療費について、自己負担分の全額を市町村が負担しています。市町村によって対象年齢の上限が異なりますが、中学3年生まで制度が適用され、医療費がかからない市町村もあります。



子ども達の存在に癒される

子育ては大変なこともあります。それ以上に幸せを感じることも多いです。やっぱり自分の子どもは可愛いですし、成長していく様子を見てると自分自身も成長させてもらえます。責任も感じますが、生き甲斐にもなります。子育ての疑問や不安は職場の先輩ママやママ友だけでなく、地域子育て支援センターの支援員さんにも相談して、助けていただきました。



子育て中

3兄弟のママ
香西知恵子さん

ワーク・ライフ・バランス

仕事と家庭の調和(ワーク・ライフ・バランス)に向けて、育児休業をはじめとしたさまざまな制度が法律で定められています。また、「働き方改革」など、企業による働きやすい環境づくりの取り組みも進められています。

1 「休み方」も大切

年次有給休暇制度

労働者の健康と生活のため、半年以上継続的に雇用されており、全労働日の8割以上出勤しているすべての労働者は年次有給休暇を取得する権利があります。2019年4月からは、法改正により「年5日」の休暇取得が雇用者の義務となりました。

2 子育てしながら働く

育児のための時短勤務・看護休暇制度

仕事と育児の両立のため、1日の労働時間を原則6時間とする「時短勤務制度」(満3才まで)や、お子さんの看病のために、1人あたり年5日まで休暇を取得できる「子の看護休暇制度」(小学校就学まで)があります。いずれも法で定められた制度です。

3 家庭と仕事の両立のために

育児休業・休暇制度

労働者が1才(最長2才)までの子を育てるための休業制度です。法改正により、男女を問わず、休業を取得しやすい環境整備が進められています。企業によっては、配偶者の出産時や参観日などに使える、独自の育児目的休暇制度を設けていることがあります。



4 休業中のお金もサポート

育児休業給付金

育児休業中に国から支給される給付金です。休業後の職場復帰を前提として、毎月の賃金の67%が国から支給されます。なお、休業中は社会保険料の支払いが免除されるため、手取り賃金でみれば休業前の最大8割が支給されることになります。

5 新しい働き方へ

テレワーク・在宅勤務

ICT(情報通信技術)の活用により、時間や場所を有効に活用できる新しい働き方です。子育てや介護などのライフイベントに伴う離職の抑制や、ワーク・ライフ・バランスの向上につながることを期待され、企業の導入が進んでいます。

育休を取りました！

初めての育児でだったので、私も育休制度を利用して妻をサポートしました。男性社員の先輩や1つ上の先輩も育休をとっていたので、会社の雰囲気的にも取りやすく、私の後にも育休制度を利用している人がいました。育児の大変さを感じたり、親になったことを実感したり。妻と一緒に子育てに関われてよかったと思っています。



日頃からのコミュニケーションが円滑

子育て中

井上石匠工業株式会社
嘉藤田武さん



出会い
支援

ワークライフ
バランスの
推進



高知家の 出会い・結婚・子育て 応援団

地域で安心して子どもを
生み育てることができる「高知家」を目指します。

育児休暇・
育児休業の
取得促進

高知県では、平成20年2月に「高知県少子化対策推進県民会議」を設立し、「子どもを生み育てやすい環境づくり」に向け、自ら取り組みを行うとともに、互いに連携し、県民運動として社会全体に広がるように取り組んできました。そして、平成28年3月に「高知家の出会い・結婚・子育て応援団」を創設し、企業や団体の皆様とともに官民協働による少子化対策に全力で取り組んでいます。
(令和3年7月末現在 登録企業・団体数 1,180)

子育て
支援



高知県は、ひとりひとりの生き方を尊重しながら、それぞれの希望に応じて「自分らしく」活躍することを応援しています。「結婚」などは、個人の自由であり、その他にも様々な生き方があるものと私たちは考えています。高知県は、それぞれの意思に基づいた生き方を応援するとともに、その一環として「出会い」や「結婚」への支援を希望する方々の応援をしています。

お気軽にお問い合わせください

冊子に関するお問い合わせ

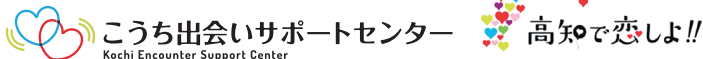


高知県子ども・福祉政策部
少子対策課
〒780-8570 高知市丸ノ内1丁目2番20号
TEL 088-823-9642 (県民運動推進担当)
TEL 088-823-9717 (出会い・結婚支援担当)
FAX 088-823-9658
E-mail 060501@ken.pref.kochi.lg.jp

出会いに関するお問い合わせ

高知県が運営する出会い・結婚応援サイト

1対1の真剣な出会いをしっかりサポート



【高知】高知市駅前町5番5号大同生命高知ビル2階 TEL 088-821-8081
【安芸】安芸市本町3丁目11-5安芸商工会館1階(公社)安芸法人会内 TEL 0887-37-9191
【四万十】四万十市中村小姓町46中村商工会館2階(公社)幡多法人会内 TEL 0880-34-8171

出産・育児に関するお問い合わせ

子育て応援サイト



高知県子ども・福祉政策部
子ども・子育て支援課
〒780-8570 高知市丸ノ内1丁目2番20号
TEL 088-823-9641 FAX 088-823-9658
E-mail 060401@ken.pref.kochi.lg.jp

こうちプレマnet

検索

ワークライフバランスに関するお問い合わせ



高知労働局雇用環境・均等室
高知市南金田1-39(労働総合庁舎4階)
受付月～金8:30～17:15 面談 予約不要 TEL 088-885-6041



高知県働き方改革推進支援センター
高知市布師田3992-2(高知県中小企業会館1階)
受付月～金8:30～17:15(祝日、年末年始を除く) TEL 0120-899-869