

「妊娠したかもしれない」と思ったら…

妊娠がわかって

いろいろ悩んでいるあなたへ



妊娠がわかって、ばくぜんと不安…
どこに相談したらよいかわからない…
そんな時は保健センターの保健師へお電話ください。



大切なあなたのこと、一緒に考えます
～プライバシーは必ず、守ります～



杉並区

2025.4

ゆりかご面接のご案内

～妊娠の届出はぜひ担当地域の保健センターへ～ ※電話番号は中をご覧ください。

- 妊娠がわかったら、妊娠の届出をしましょう。母子健康手帳、妊婦健康診査受診票等をお渡しします。
- すべての妊婦さんと専門相談員（助産師・保健師等）が「ゆりかご面接」をして、出産や子育てに向けてのプランと一緒に作成し、心配ごと等のご相談をお受けします。
- 「ゆりかご面接」を受けた妊婦さんに、妊娠中から地域の子育て支援サービスに利用できる「ゆりかご券（杉並子育て応援券）」を交付します。
- 妊婦支援給付金を支給します。受け取るには、妊婦給付認定が必要です。
- 保健センターではその後も引き続きご相談をお受けしています。
- 妊娠の届出やゆりかご面接は杉並区役所地域子育て支援課母子保健係でもお手続きできますが、その後のご相談は担当地域の保健センターでお受けします。
- 平日の日中に窓口に来ることができない方は、担当地域の保健センターへご相談ください。



杉並区では、いろいろなお困りごとについて、
次の機関で直接相談することができます。



相談内容の一例	担当窓口・電話番号
自己チェックで妊娠かも… 確定診断はいつ、どこの病院に行けばいいの？	お近くの保健センター
経済的な理由で、妊娠判定のための受診ができない 出産することをいつまでに決めればいいのか？	●荻 窪 ☎03-3391-0015
出産できる医療機関がわからない	●高井戸 ☎03-3334-4304
出産や育児のことがわからなくて不安	●高円寺 ☎03-3311-0116
妊娠のことをパートナーや家族に相談できない	●上井草 ☎03-3394-1212
お酒やたばこがやめられない	●和 泉 ☎03-3313-9331
思いがけず妊娠をした	月～金 午前8時30分～午後5時

東京都でも、妊娠に関する相談窓口があります。

※祝日・年末年始を除く

妊娠相談ほっとライン

電 話：03-5339-1133 月～日（元日を除く） 午前10時～午後10時

メール：妊娠相談ほっとライン [検索](#) ホームページ上の相談フォームに必要事項を記入して送信

※メール相談の返信には数日かかります。急ぎの場合は、電話相談をご利用ください。

相談内容の一例	担当窓口・電話番号
子どもと一緒に住める家がない	お近くの福祉事務所
お金のことで困っている	●荻 窪 ☎03-3398-9104
ひとりで子どもを育てていくには どんな制度があるの？	●高円寺 ☎03-5306-2611
妊娠したけどパートナーからの 暴力が続いている	●高井戸 ☎03-3332-7221
育てていくことで困っている 子育てに困り預かってほしい	月～金 午前8時30分～午後5時
	子ども家庭部管理課ひとり親家庭支援担当
	☎03-5307-0343 月～金 午前8時30分～午後5時
	すぎなみDV専用ダイヤル
	☎03-5307-0622 月～金 午前9時～午後5時
	東京都杉並児童相談所
	☎03-5370-6001 月～金 午前9時～午後5時



※祝日・年末年始を除く

どこにも相談できない時間に、今すぐ相談したい

児童相談所

全国共通ダイヤル

189 (いち・はや・く) へおかけください。(24時間365日)