













仕事と育児の計画書(フォーマット)

	妊娠・出産・育児の流れ	夫の育児計画	妻の育児計画
<p><b>産前休業</b> 6週間</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 妊婦の定期健診</li> <li>・ 妊娠23週まで: 4週間に1回</li> <li>・ 妊娠24~35週まで: 2週間に1回</li> <li>・ 妊娠36週以降: 1週間に1回</li> <li>● 両親学級</li> </ul>		
<p><b>出産</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 出産</li> <li>● 産後パパ育休の取得</li> </ul>		
<p><b>産後休業</b> 8週間</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 定期健診: 産後4週間前後に1回</li> <li>● 産後パパ育休の取得</li> </ul>		
<p><b>育児休業</b> 1歳 (最長) 2歳</p> 	<p>【5ヵ月頃~】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 定期健診: 3~4ヵ月、6~7ヵ月、9~10ヵ月</li> <li>● 予防接種</li> </ul> <p>【1歳】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 定期健診: 1歳</li> <li>● ならし保育</li> </ul>		
<p><b>幼児期</b> 1歳~</p> 	<p>【1歳以降~】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 定期健診: 1歳6ヵ月</li> <li>● 予防接種</li> <li>● 子どもの傷病等への対応</li> <li>● 保育所等へ入所</li> <li>● 保育所等への送迎</li> <li>● 保育所等の諸行事への参加</li> </ul>		
<p><b>幼児期</b> 3歳~</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 定期健診: 3歳</li> <li>● 予防接種</li> <li>● 子どもの傷病等への対応</li> <li>● 保育所等への送迎</li> <li>● 保育所等の諸行事への参加</li> </ul>		

仕事と育児の計画書(記載例)

	妊娠・出産・育児の流れ	夫の育児計画	妻の育児計画
<b>産前休業</b> 6週間 	<ul style="list-style-type: none"> <li>●妊婦の定期健診</li> <li>・妊娠23週まで:4週間に1回</li> <li>・妊娠24~35週まで:2週間に1回</li> <li>・妊娠36週以降:1週間に1回</li> <li>●両親学級</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●年次有給休暇(両親学級参加)</li> </ul>	産前・産後休業 <ul style="list-style-type: none"> <li>●妊婦の定期健診</li> <li>●年次有給休暇(両親学級参加)</li> <li>●産前産後休業</li> </ul>
	<b>出産</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>●出産</li> <li>●産後パパ育児の取得</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●産後パパ育児(妻の入院中、上の子の世話)</li> </ul>
<b>産後休業</b> 8週間 	<ul style="list-style-type: none"> <li>●定期健診:産後4週間前後に1回</li> <li>●産後パパ育児の取得</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●産後パパ育児(妻の退院、退院後の育児、上の子の世話、定期健診、家事全般)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●定期健診</li> </ul>
	<b>育児休業</b> 1歳(最長) 2歳 	【5ヵ月頃~】 <ul style="list-style-type: none"> <li>●定期健診:3~4ヵ月、6~7ヵ月、9~10ヵ月</li> <li>●予防接種</li> </ul> 【1歳】 <ul style="list-style-type: none"> <li>●定期健診:1歳</li> <li>●ならし保育</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●上の子の保育所の送迎(夫婦で分担)</li> <li>●子の看護休暇(子どもの疾病等発生時の看護や定期健診、予防接種)</li> <li>●年次有給休暇(上の子の行事等の際に取得)</li> <li>●育児休業(上の子の世話、家事全般)</li> </ul>
<b>幼児期</b> 1歳~ 	【1歳以降~】 <ul style="list-style-type: none"> <li>●定期健診:1歳6ヵ月</li> <li>●予防接種</li> <li>●子どもの傷病等への対応</li> <li>●保育所等へ入所</li> <li>●保育所等への送迎</li> <li>●保育所等の諸行事への参加</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●短時間勤務(保育所への迎え)</li> <li>●年次有給休暇(保育所の行事等の際に取得)</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>●所定外労働の免除(保育所への送り)</li> <li>●子の看護休暇(子どもの疾病等発生時の看護や定期健診、予防接種)</li> </ul>	所定外労働の免除 <ul style="list-style-type: none"> <li>●所定外労働の免除(保育所への送り)</li> <li>●子の看護休暇(子どもの疾病等発生時の看護や定期健診、予防接種)</li> </ul> 短時間勤務 <ul style="list-style-type: none"> <li>●短時間勤務(保育所への迎え)</li> <li>●年次有給休暇(保育所の行事等の際に取得)</li> </ul>
	<b>幼児期</b> 3歳~ 	<ul style="list-style-type: none"> <li>●定期健診:3歳</li> <li>●予防接種</li> <li>●子どもの傷病等への対応</li> <li>●保育所等への送迎</li> <li>●保育所等の諸行事への参加</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●保育所の送り(原則月・水・金)</li> <li>●保育所の迎え(原則火・木)</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>●子の看護休暇(子どもの疾病等発生時の看護や定期健診、予防接種)</li> <li>●年次有給休暇(保育所の行事等の際に取得)</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>●テレワーク制度の活用</li> </ul>

仕事と育児の計画書(家事・育児分担表)

**【参考資料】 家事・育児分担表**

現状の担当しているものに分担割合を入力し、家庭の状況に応じてこれからの分担を記入します。

会社の制度利用を想定しながら記入して下さい。

育児・家事分担表		現状			これから		
		夫	妻	外部サポート	夫	妻	外部サポート
食事関係	献立を考える						
	朝食の支度						
	子どもの朝食の補助						
	朝食の後片付け						
	昼食(お弁当)の支度						
	子どもの昼食の補助						
	昼食の後片付け						
	夕食の支度						
	子どもの夕食の補助						
	夕食の後片付け						
	離乳食・ミルクの支度						
	離乳食・ミルクを食べさせる						
	離乳食・ミルクの片付け						
	食料品の買い物						
家事関係	リビングの掃除						
	お風呂の掃除						
	キッチンの掃除						
	洗面・トイレの掃除						
	ゴミ出し						
	洗濯機を回す・下洗いをする						
	洗濯物を干す						
	洗濯物をたたむ・しまう						
	アイロンをかける						
	クリーニングに出す						
	食料品以外の生活用品の買い物						
生活サポート関係	子どもの沐浴・入浴						
	子どもの歯磨き・補助						
	子どもの寝かしつけ・夜泣きの対応						
	おむつ交換、トイレの付き添い						
	子どもと遊ぶ(家の中)						
	子どもと遊ぶ(屋外)						
	子どもが病気の時の看病						
	通院						
保育所関係	病児保育の手配						
	子どもの着替え・身支度/補助						
	保育所の持ち物準備						
	連絡帳の記入						
	保育所への送り						
	保育所への迎え						
状況に応じ自由記載	保育所で必要なものの購入						
	保護者会・PTAの出席						
状況に応じ自由記載							