



令和8年2月13日

子育て支援課  
直 通:092-643-3311  
内 線:3228  
担当者:筒井

## 楽しいがいっぱい！ 「ふくおかパパノートブック」を作成しました！ ～パパのための家事・育児伴走ガイドブック～



県では、これから子育てをするパパになる方、すでにパパとして子育て中の方にとって、ママと協力して子育てするために必要な、妊娠・出産・子育てに関する基本的な知識や、家事の仕方や育児への関わり方などの実践例をまとめた「パパノートブック」を作成しました。

家事や育児をシェアするだけでなく、共に楽しむことができるよう、パパの家事・育児の伴走ガイドブックとしてご活用ください。

### 1 名称

ふくおかパパノートブック



### 2 仕様

- ・デジタル版 インターネット上のデジタルブック
- ・冊子版 A5 版サイズ、52ページ、カラー両面

### 3 特徴

- パパに知ってほしい情報が満載
  - ・妊娠期から子育て期のパパのための基礎知識
  - ・ママの体と心の変化を理解し、寄り添うためのヒント
  - ・共家事・共育児の実践術
  - ・先輩パパたちの体験談やアドバイス
  - ・子育て支援情報(パパのための子育て相談ダイヤル、  
休日や夜間も小児科医が診療を行っている医療機関 ほか)



- 家事・育児シェア見える化する「家事・育児シェアノート」付き

- ・料理、掃除、洗濯などの家事や育児の現状を見る化
  - ・夫婦で話し合ってシェアするのに活用
  - ・「家事・育児シェアノート」は、ダウンロードして、自由に書き込みが可能

### 4 主な内容

#### I パパのための基礎知識(P5~12)

- 妊娠、出産、子どもの成長とパパにできることを掲載
- ・妊娠・出産・育児全体カレンダー ・男性の育児支援制度を利用しよう

#### II 共家事編(P13~18)

- ・家事・育児の実態リポート～データで読み解く、夫婦のホンネ～
- ・今のうちに家事力アップ！～小さなコツを押さえ、家事を楽に～

#### III 妊娠期編(P19~26)

- ・いよいよ出産～ママの様子とパパにできること～
- ・産前・産後に気をつけたいこと～ママのこころ、パパのうつに注意～

#### IV共育児編(P27~42)

・パパの育児実践術 ・パパの共育カレンダー ・パパの子育てQ&A

#### ○福岡県の子育て支援、子育て相談窓口、子育て関連情報(P43~46)

・パパのための子育て相談ダイヤル

#### ○記録(P47~50)

・家事・育児シェアにチャレンジ(家事・育児シェアノート)

### 5 配付方法およびスケジュール

#### (1) デジタル版(2月13日から)

・福岡県にこにこ家族づくりポータルサイトに掲載

<https://kazoku.pref.fukuoka.lg.jp/child/>

※スマートフォンやタブレットでいつでも読みます。

#### (2) 冊子版(3月2日から開始予定)

・市町村が妊娠届出を受理した際、母子健康手帳と併せて配付



ポータルサイト