



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。

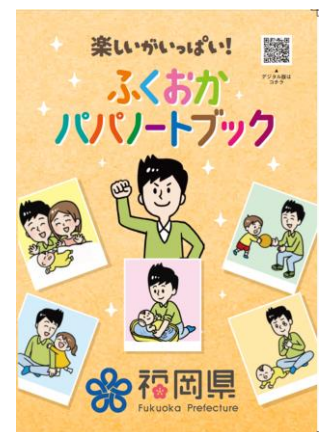
家事や育児をシェアするだけでなく、共に楽しむことができるよう、パパの家事・育児の伴走ガイドブックとしてご活用ください。

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・育児シェアが見える化する「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が見える化
- ・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、こ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・育児の実態レポート～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)

・福岡県にここ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めます。

(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