

表紙

国様式（ひな形）

京都版（案）

様式第三号（第七条関係）

市町村（特別区）名

母子健康手帳

令和 年 月 日交付 No. _____

保護者の氏名：ふりがな _____

子の氏名ふりがな _____ (第 子)

生年月日：令和 年 月 日 性別：_____

(市町村名)

親子健康手帳

表紙はデザイン中です～



令和 年 月 日交付 NO.

保護者の氏名：_____

子の氏名：_____

生年月日：令和 年 月 日 性別：_____

母子健康手帳


国様式（ひな形）

もくじ

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

～京都のお父さん、赤ちゃんのご家族のみなさま～



 ここをチェック

妊娠おめでとうございます～

P●から、先輩お父さんやイクボスさん（部下の仕事と育児の両立を支援する管理職）、地域の支援者からのメッセージがあるです～

妊娠・出産の豆知識、ワンポイントアドバイス、秘訣をチェックしてくださいまし～

<新規>




すこやかな妊娠と出産のために

妊娠中の母体には、おなかの赤ちゃんの発育が進むにつれて、様々な変化が起こってきます。

特に、妊娠11週（3か月）頃までと妊娠28週（8か月）以降は、からだの調子に変化しやすい時期なので、仕事のしかたや休息の方法（例えば家事や仕事の合間に、少しの時間でも横になって休むなど）、食事の取り方などに十分注意しましょう。普段より一層健康に気をつけ、出血、破水、おなかの強い張りや痛み、胎動の減少を感じたら、すぐに医療機関を受診しましょう。

また、各時期に応じた支援サービスも活用し、安心して赤ちゃんを迎える準備をしていきましょう。

	妊娠初期（～4か月ごろ）	妊娠中期（5か月～7か月）
赤ちゃんの様子 	3ヶ月頃のお腹の中の様子が分かるイラスト 4cm～16cm 16g～130g ママのお腹はまだまだ目立ちません	6ヶ月頃のお腹の中の様子がわかるイラスト 25cm～35cm 250g～1000g 少しずつお腹が目立ってきます
ママの変化 	つわりが始まって、胸やけや吐き気、だるさ、眠気、いらいらなどが起こります。 つわりがあることで、食べたり、飲んだりすることが難しくなって、体重が減る場合もあります。食べられるときに少しずつ食べるようになるため、間食が増えて歯垢がたまりやすく、嘔吐や吐き気等により、歯磨きをすることが大変になるため、虫歯がしやすい時期です。 つわりは大変ですが、遅くとも、妊娠16週ごろには症状が落ち着きます。	早いひとだと5か月頃に胎動を感じ始めます。胎動や、お腹のふくらみなどのからだの変化にあわせて、ママになるころの準備もしています。 赤ちゃんがぐんぐん大きくなる時期なので、貧血等になる人もいます。バランスよくしっかりお食事をさせていただきたい時期ですが、つわりの反動でお食事が美味しいと感じて、体重が増えやすい時期でもあります。
まちの子育て世代包括支援センター 	赤ちゃんがママのおなかの中で大きくなる準備をする大切な時期です。 分娩予定日が決まったら、大切なママと赤ちゃんを守るために、妊娠したこと、いつ頃出産予定かを周囲の人に伝えて、ママと赤ちゃんが安全に過ごせるように環境を整えてください。 また、つわりで虫歯ができてやすくなっているの、症状が落ち着き次第、妊婦歯科検診に行くようにしてくださいね。	つわりが落ち着いて、ママ・赤ちゃんともに妊娠中、一番安定している時期です。 まだまだ先と思っても、出産まではあっという間です。からだ安定していて、動きやすい間に、赤ちゃんとの生活に備えて、両親学級に参加したり、赤ちゃんに必要な道具の準備、母乳で育てるためのおっぱいのケア等を進めてくださいね。

妊娠後期（末期）（8か月～）	
赤ちゃんの様子 	<p>9ヶ月頃のお腹の中の様子が分かるイラスト</p> <p>40cm～50cm 1500g～3000g お腹がどんどん張り出していきます</p>
ママの変化 	<p>赤ちゃんが生まれるまであと少し！</p> <p>お腹が張り出してきた、動くとお腹が張る感があります。出産の準備のため、骨盤が緩んできて、足元が不安定になったり、腰痛が起きたりします。</p> <p>また、妊娠前と比較して10キロ近く体重も増えています。この頃には、からだのバランスが変わったり、少し動いただけで心臓がドキドキしたりして、動きが大きく制限されます。</p>
まちの子育て世代包括支援センター 	<p>妊娠期間中で、最も異常（高血圧や浮腫等）が起こりやすい時期ですので、これまで以上に生活やお食事等に気を配って過ごしていただきたいです。</p> <p>赤ちゃんがママのお腹の中で安心して育っていただけるように、無理せず、出産や赤ちゃんとの生活を想像しながら、ゆっくりと過ごすようにしましょう。</p> <p>お腹が大きくなって、家のことが大変なときは、家事サポート等（産前・産後サポート事業）の活用を考えてみてください。</p>

お住まいの
子育て世代包括支援センター
連絡先・担当者名

予備欄

国様式（ひな形）

すこやかな妊娠と出産のために

◎妊娠中の日常生活

妊娠中の母体には、おなかの赤ちゃんの発育が進むにつれて様々な変化が起こってきます。特に妊娠11週（3か月）頃までと妊娠28週（8か月）以降は、からだの調子に変化しやすい時期なので、仕事のしかたや、休息の方法（例えば家事や仕事の合間に、少しの間でも横になって休むなど）、食事のとり方などに十分注意しましょう。普段より一層健康に気をつけ、出血、破水、おなかの強い張りや痛み、胎動の減少を感じたら、すぐに医療機関を受診しましょう。

◎健康診査や専門家の保健指導を受けましょう

妊娠中は、特に気がかりなことがなくても、少なくとも毎月1回（妊娠24週（7か月）以降には2回以上、さらに妊娠36週（10か月）以降は毎週1回）妊婦健康診査を受けて、胎児の育ち具合や、自身の健康状態（血圧、尿など）をみてもらいましょう。

健康で無事な出産を迎えるためには、日常生活、栄養、環境その他いろいろなことに気を配る必要があります。医師、歯科医師、助産師、保健師、歯科衛生士、管理栄養士などの指導を積極的に受け、妊娠、出産に関して悩みや不安があるとき又は家庭、職場でストレスがあるときなどは遠慮せずに相談しましょう。母親学級、両親学級でも役に立つ情報を提供しています。

出産前後に帰省する（里帰り出産など）場合は、できるだけ早期に分娩施設に連絡するとともに、住所地と帰省地の市区町村の母子保健担当に手続きなどを相談しましょう。

※妊婦健康診査をきっかけに、下記のような妊娠中の異常（病気）が見つかることがあります。

- ・流産：妊娠22週未満に妊娠が終了してしまう状態です。性器出血や下腹部痛などの症状が起こります。妊娠初期の流産は特に原因がなくても、妊娠の約10～15%に起こるとされています。2回以上流産を繰り返す場合は、検査や治療が必要な場合があります。
- ・貧血：妊娠中は血が薄まって貧血になりやすいとされています。出産に備え、鉄分を多く含む食事を取りましょう。ひどい場合には、治療が必要になります。
- ・切迫早産：正常な時期（妊娠37週以降）より早くお産になる可能性がある状態です。下腹部痛、性器出血、前期破水などの症状が起こります。安静や内服などの指示が出されます。
- ・妊娠糖尿病：妊娠中は、それまで指摘されていなくても糖尿病のような状態になり、食事療法や血糖管理が必要となることがあります。
- ・妊娠高血圧症候群（妊娠中毒症）：高血圧と尿たんぱくがみられる状態です。急に症状が悪化することがあり、「強い頭痛がつづく」「目がちかちかする」といった症状がある場合などは要注意です。
- ・前置胎盤：胎盤の位置が正常より低く、子宮の出口をふさいでいる場合をいいます。大出血を起こすことがあります。出産時には帝王切開が必要になります。
- ・常位胎盤早期剥離：赤ちゃんに酸素や栄養を供給する胎盤が、出産前に子宮からはがれて（剥離）しまう状態です。赤ちゃんは酸素不足になるため、早急な分娩が必要になることがあります。主な症状は腹痛と性器出血ですが、胎動を感じにくくなることもあります。

◎妊娠中のリスクについて

下記の項目に当てはまるものがある方は、一般に妊娠中や出産時に異常（病気）を起こすリスクが高いとされています。心配なことがある場合には、医療機関などに相談しましょう。

- 若年（20歳未満）、高年（40歳以上）、低身長（150cm未満）、肥満（BMI25以上）、飲酒、喫煙、多胎、不妊治療での妊娠、糖尿病・腎臓病などの病気がある、過去の妊娠・分娩で問題があった

京都版（案）

◎妊娠中の日常生活

妊娠中の母体には、おなかの赤ちゃんの発育が進むにつれて様々な変化が起こってきます。特に妊娠11週（3か月）頃までと妊娠28週（8か月）以降は、からだの調子に変化しやすい時期なので、仕事のしかたや、休息の方法（例えば家事や仕事の合間に、少しの間でも横になって休むなど）、食事のとり方などに十分注意しましょう。普段より一層健康に気をつけ、出血、破水、おなかの強い張りや痛み、胎動の減少を感じたら、すぐに医療機関を受診しましょう。

◎健康診査や専門家の保健指導を受けましょう

妊娠中は、特に気がかりなことがなくても、妊婦健康診査を受けて、胎児の育ち具合や、自身の健康状態（血圧、尿など）をみてもらいましょう。市町村では、健診費用の一部に対する助成が行われています。

健康で無事な出産を迎えるためには、日常生活、栄養、環境その他いろいろなことに気を配る必要があります。医師、歯科医師、助産師、保健師、歯科衛生士、管理栄養士などの指導を積極的に受け、妊娠、出産に関して悩みや不安があるとき又は家庭、職場でストレスがあるときなどは遠慮せずに相談しましょう。母親学級、両親学級でも役に立つ情報を提供しています。

出産前後に帰省する（里帰り出産など）場合は、できるだけ早期に分娩施設に連絡するとともに、住所地と帰省地の市区町村の母子保健担当に手続きなどを相談しましょう。

※妊婦健康診査をきっかけに、下記のような妊娠中の異常（病気）が見つかることがあります。

- ・流産：妊娠22週未満に妊娠が終了してしまう状態です。性器出血や下腹部痛などの症状が起こります。妊娠初期の流産は特に原因がなくても、妊娠の約10～15%に起こるとされています。2回以上流産を繰り返す場合は、検査や治療が必要な場合があります。
- ・貧血：妊娠中は血が薄まって貧血になりやすいとされています。出産に備え、鉄分を多く含む食事を取りましょう。ひどい場合には、治療が必要になります。
- ・切迫早産：正常な時期（妊娠37週以降）より早くお産になる可能性がある状態です。下腹部痛、性器出血、前期破水などの症状が起こります。安静や内服などの指示が出されます。
- ・妊娠糖尿病：妊娠中は、それまで指摘されていなくても糖尿病のような状態になり、食事療法や血糖管理が必要となることがあります。
- ・妊娠高血圧症候群（妊娠中毒症）：高血圧と尿たんぱくがみられる状態です。急に症状が悪化することがあり、「強い頭痛がつづく」「目がちかちかする」といった症状がある場合などは要注意です。
- ・前置胎盤：胎盤の位置が正常より低く、子宮の出口をふさいでいる場合をいいます。大出血を起こすことがあります。出産時には帝王切開が必要になります。
- ・常位胎盤早期剥離：赤ちゃんに酸素や栄養を供給する胎盤が、出産前に子宮からはがれて（剥離）しまう状態です。赤ちゃんは酸素不足になるため、早急な分娩が必要になることがあります。主な症状は腹痛と性器出血ですが、胎動を感じにくくなることもあります。

◎妊娠中のリスクについて

下記の項目に当てはまるものがある方は、一般に妊娠中や出産時に異常（病気）を起こすリスクが高いとされています。心配なことがある場合には、医療機関などに相談しましょう。

- 若年（20歳未満）、高年（40歳以上）、低身長（150cm未満）、肥満（BMI25以上）、飲酒、喫煙、多胎、不妊治療での妊娠、糖尿病・腎臓病などの病気がある、過去の妊娠・分娩で問題があった

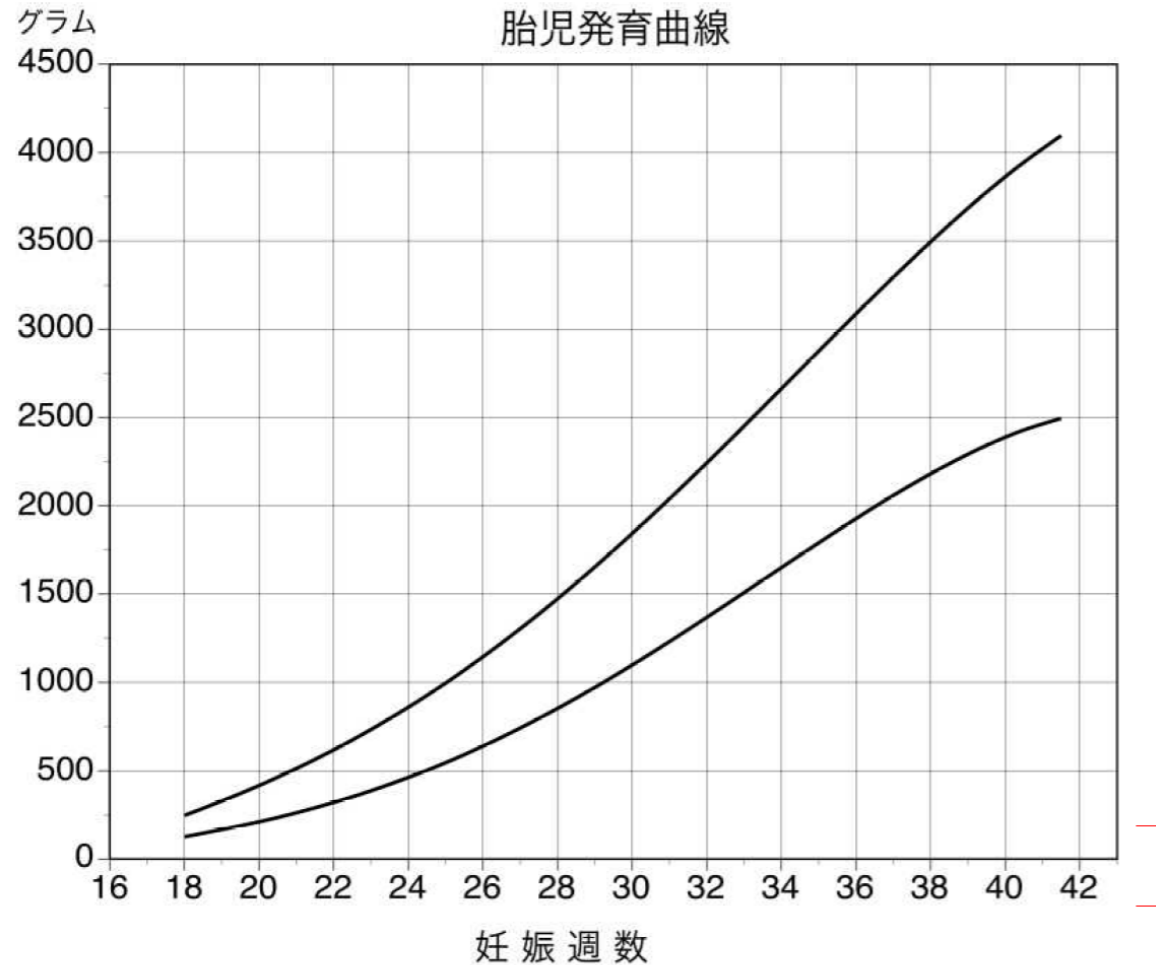
※妊婦健診等に関する厚生労働省のリーフレット



国様式（ひな形）

◎胎児の発育について

妊婦健康診査の超音波検査により、胎児の推定体重を計算することができます。推定体重を胎児の発育曲線に書き入れて赤ちゃんの発育の様子を確認してみましょう。



※この曲線の、上下の線の上に約95.4%の赤ちゃんの妊娠週数別推定体重が入ります。心配なことがあれば、医療機関等に相談しましょう。

(出典)「推定胎児体重と胎児発育曲線」保健指導マニュアル

◎妊娠中の歯の健康管理

妊娠中はつわりなどの体調の変化で丁寧な歯みがきが難しく、ホルモンのバランスや食生活も変化するため、歯周炎やむし歯が進行しやすい時期です。お口の中を清潔に保つため、日常の口腔ケアに加えて定期的な歯科受診により口の中の環境を整え、必要があれば妊娠安定期（概ね4～8か月）に歯科治療を行いましょう。口の中の環境が悪いと生まれてくる赤ちゃんに影響の出ることがあります。

◎たばこ・お酒の害から赤ちゃんを守りましょう

妊娠中の喫煙は、切迫早産、前期破水、常位胎盤早期剥離を起りやすくし、胎児の発育に悪影響を与えます。妊婦や赤ちゃんのそばでの喫煙は乳幼児突然死症候群（SIDS）と関係することが知

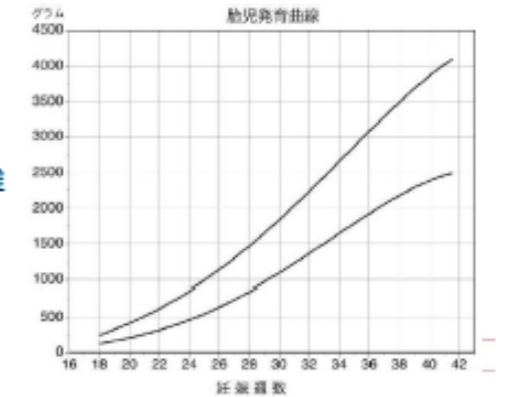
京都版（案）

◎胎児の発育について

妊婦健康診査の超音波検査により、胎児の推定体重を計算することができます。推定体重を胎児の発育曲線に書き入れて赤ちゃんの発育の様子を確認してみましょう。

※この曲線の、上下の線の上に約95.4%の赤ちゃんの妊娠週数別推定体重が入ります。心配なことがあれば、医療機関等に相談しましょう。

(出典)「推定胎児体重と胎児発育曲線」保健指導マニュアル



◎妊娠中の歯の健康管理

妊娠中はつわりなどの体調の変化で丁寧な歯みがきが難しく、ホルモンのバランスや食生活も変化するため、歯周炎やむし歯が進行しやすい時期です。お口の中を清潔に保つため、日常の口腔ケアに加えて定期的な歯科受診により口の中の環境を整え、必要があれば妊娠安定期（概ね4～8か月）に歯科治療を行いましょう。口の中の環境が悪いと生まれてくる赤ちゃんに影響の出ることがあります。

◎たばこ・お酒の害から赤ちゃんを守りましょう

妊娠中の喫煙は、切迫早産、前期破水、常位胎盤早期剥離を起りやすくし、胎児の発育に悪影響を与えます。妊婦や赤ちゃんのそばでの喫煙は乳幼児突然死症候群（SIDS）と関係することが知られています。妊婦自身の禁煙はもちろんのこと、お父さんなど周囲の人も、妊婦や赤ちゃんのそばで喫煙してはいけません。出産後に喫煙を再開してしまうお母さんもいます。出産後もお母さん自身やお子さんのために、たばこは控えましょう。

また、アルコールも胎児の発育（特に脳）に悪影響を与えます。妊娠中は、全期間を通じて飲酒をやめましょう。出産後も授乳中は飲酒を控えましょう。

◎妊娠中の感染症予防について
妊娠中は、免疫力が低下して感染症にかかりやすくなっています。妊娠中は赤ちゃんへの影響も考えて有効な薬が使えないことがあります。日頃から手洗い、うがいなど感染予防に努めましょう。

何らかの微生物（細菌、ウイルスなど）がお母さんから赤ちゃんに感染し、まれに赤ちゃんに影響が起きることがあります。妊婦健康診査では、感染症の有無を調べることができるものもあり、治療を受けることで赤ちゃんへの感染を防ぐことができるものもあるのできちんと受診しましょう。

また、生活上の注意で防げる母子感染症があります。サイトメガロウイルスやトキソプラズマ原虫の感染予防のため、子どものだ液や尿に触れた後は、よく手を洗い、食事に注意しましょう。

※妊娠中の食事の注意点についてはP●「妊娠中の食中毒予防について」をよくお読みください

※国立感染症研究所



※赤ちゃんとお母さんの感染予防対策5ヶ条



◎妊婦健康診査で肝炎ウイルス検査の結果が陽性であった方へ

※肝炎相談・支援センター

将来、肝炎やがんになる可能性があります。自覚症状がなくても精密検査を受けましょう。初回の精密検査や定期検査、肝炎の治療の費用助成を受けられる場合があります。お住まいの都道府県や肝炎相談・支援センターへお問い合わせください。

※肝炎相談・支援センター



国様式（ひな形）

られています。妊婦自身の禁煙はもちろんのこと、お父さんなど周囲の人も、妊婦や赤ちゃんのそばで喫煙してはいけません。

出産後に喫煙を再開してしまうお母さんもいます。出産後もお母さん自身やお子さんのために、たばこは控えましょう。

また、アルコールも胎児の発育（特に脳）に悪影響を与えます。妊娠中は、全期間を通じて飲酒をやめましょう。出産後も授乳中は飲酒を控えましょう。

◎妊娠中の感染症予防について

妊娠中は、免疫力が低下して感染症にかかりやすくなっています。妊娠中は赤ちゃんへの影響も考えて有効な薬が使えないことがあります。日頃から手洗い、うがいなど感染予防に努めましょう。

また、何らかの微生物（細菌、ウイルスなど）がお母さんから赤ちゃんに感染し、まれに赤ちゃんに影響が起きることがあります。妊婦健康診査では、感染症の有無を調べることができるものもあり、治療を受けることで赤ちゃんへの感染を防ぐことができるものもあるのできちんと受診しましょう。

まだ発見されていない感染症や検査が一般に行われにくい感染症もあります。子どもや動物のだ液や糞尿に触れた場合には、よく手洗いをしましょう。

※妊婦健康診査で調べる感染症 (http://www.mhlw.go.jp/bunya/kodomo/boshi-hoken16/d1/06_1.pdf)

※国立感染症研究所 (<http://www.nih.go.jp/niid//ja/route/maternal.html>)

※赤ちゃんとお母さんの感染予防対策5ヶ条 (<http://www.jspnm.com/topics/data/topics20130515.pdf>)

◎妊婦健康診査で肝炎ウイルス検査の結果が陽性であった方へ

将来、肝炎や肝がんになる可能性があります。自覚症状がなくても精密検査を受けましょう。初回の精密検査や定期検査、肝炎の治療の費用助成を受けられる場合があります。お住まいの都道府県や肝疾患相談・支援センターへお問い合わせください。

※肝疾患相談・支援センター

(<http://www.kanen.ncgm.go.jp/cont/060/center.html>)



◎妊娠・出産・授乳中の薬の使用について

妊娠中や授乳中の薬の使用については、必ず医師、歯科医師、薬剤師等に相談しましょう。自分の考えで薬の使用を中止したり、用法、用量を変えたりすると危険な場合があるので、医師から指示された用量、用法を守り適切に使用しましょう。

※「妊娠と薬情報センター」(<http://www.ncchd.go.jp/kusuri/>)において、妊娠中の薬の使用に関する情報提供が実施されていますので、主治医と相談しましょう。

また、子宮収縮薬などの出産時に使用される医薬品についても、その必要性、効果、副作用などについて医師から十分な説明を受けましょう。

※（独）医薬品医療機器総合機構のWebサイトから、個別の医薬品の添付文書を検索することができます。



◎無痛分娩について

経腔分娩の際、麻酔薬を使用し、陣痛の痛みを和らげる方法です。無痛分娩を検討される方は、下記のURLを参照するなど、各医療機関の診療体制をよく理解した上で、担当医と相談し、分娩の方法を選びましょう。

※厚生労働省「無痛分娩について」(<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000186912.html>)

京都版（案）

◎妊娠・出産・授乳中の薬の使用について

妊娠中や授乳中の薬の使用については、必ず医師、歯科医師、薬剤師等に相談しましょう。自分の考えで薬の使用を中止したり、用法、用量を変えたりすると危険な場合があるので、医師から指示された用量、用法を守り適切に使用しましょう。

※「妊娠と薬情報センター」において、妊娠中の薬の使用に関する情報提供が実施されていますので、主治医と相談しましょう。



また、子宮収縮薬などの出産時に使用される医薬品についても、その必要性、効果、副作用などについて医師から十分な説明を受けましょう。

※（独）医薬品医療機器総合機構のWebサイトから、個別の医薬品の添付文書を検索することができます。



◎無痛分娩について

経腔(けいちつ)分娩の際、麻酔薬を使用し、陣痛の痛みを和らげる方法です。無痛分娩を検討される方は、右記のQRコードを参照するなど、各医療機関の診療体制をよく理解した上で、担当医と相談し、分娩の方法を選び



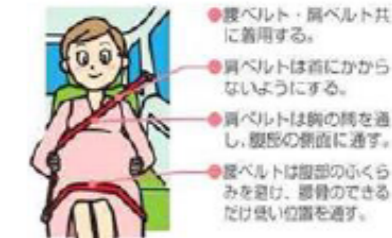
※厚生労働省ホームページ「無痛分娩について」

◎妊娠中のシートベルト着用について

シートベルトは、後部座席を含む全座席において着用が義務付けられています。妊娠中であっても、シートベルトを正しく着用することにより、交通事故に遭った際の被害から母体と胎児を守ることができます。ただし、妊娠の状態は個人により異なりますので、シートベルトを着用することが健康保持上適切かどうか、医師に確認するようにしましょう。

妊娠中は、事故などの際の胎児への影響を少なくするために、腰ベルトのみの着用は行わず、腰ベルトと肩ベルトを共に着用し、大きくなった腹部をベルトが横切らないようにするなど、正しくシートベルトを着用することが必要です。

※警察庁「妊娠中の正しいシートベルトの着用方法」



◎健やか親子21について

健やか親子21（第2次）は「すべての子どもが健やかに育つ社会」の実現を目指し、関係者、関係機関・団体が一体となって母子保健に関する取組を推進する国民計画運動です。健やか親子21ホームページでは、妊娠・出産・子育て等に役立つ情報が掲載されていますので、ご利用ください。

※健やか親子21HP



妊娠出産や育児等に関する相談窓口「妊娠出産・不妊ほっとコール」
妊娠出産・不妊（不育を含む）に関する様々な悩みや不安など専任助産師が対応します。

※必要に応じて面談での相談も承っております。まずはお気軽にお電話ください。

電話 075-692-3449

相談日：月～金※祝日・年末年始は除く時間：9:15～13:15 / 14:00～16:00



国様式（ひな形）

京都版（案）

※無痛分娩関係学会・団体連絡協議会「無痛分娩に関する情報」など (<https://www.jalosite.org/>)

※日本産科麻酔学会「無痛分娩Q&A」 (http://www.jsoap.com/pompier_painless.html)

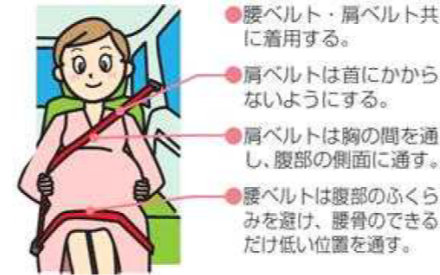
◎妊娠中のシートベルト着用について

シートベルトの着用は、後部座席を含む全座席について義務付けられています。妊娠中であっても、シートベルトを正しく着用することにより、交通事故に遭った際の被害から母体と胎児を守ることができます。ただし、妊娠の状態は個人により異なりますので、シートベルトを着用することが健康保持上適当かどうか、医師に確認するようにしましょう。

妊娠中は、事故などの際の胎児への影響を少なくするために、腰ベルトのみの着用は行わず、腰ベルトと肩ベルトを共に着用し、大きくなった腹部をベルトが横切らないようにするなど、正しくシートベルトを着用することが必要です。

※妊娠中の正しいシートベルトの着用方法

(<https://www.npa.go.jp/bureau/traffic/anzen/seatbelt.html>)






◎妊娠中の夫・パートナーの役割

妊婦の心身の安定には、夫や家族など周囲の理解や協力が必要です。妻をいたわり、ねぎらい、家事を積極的に行いましょう。妻の妊娠期間の約10か月は、妻本人や夫・パートナーにとっても「親」として育てていく大切な準備期間です。この時期に、ふたりにとって子どもとはどんな存在か、親になるとはどういうことなのかなど、じっくり話し合ってみましょう。また、お産の時や産後の育児で夫がどのような役割を持つのか、妊娠中からよく話し合い、準備しておきましょう。

◎地域の育児サポート

育児に疲れてしまったときや病気になったときなどは、地域の育児サポートを利用するのも良いでしょう。具体的には、保育所などで子どもを一時的に預かる「一時預かり」や「ショートステイ」、地域における子育ての相互援助活動を行う「ファミリー・サポート・センター」、妊娠、出産や子育てに関する相談・支援などを行う「子育て世代包括支援センター」や「市区町村子ども家庭総合支援拠点」、身近なところで子育て親子が気軽に集まって交流する場を設けて子育てに関する相談や地域の子育て情報を提供する「地域子育て支援拠点」、家事支援、育児指導、家庭教育支援などを行う家庭訪問があります。

	1～2か月ごろ	3か月～5か月ごろ
 赤ちゃん	生まれたばかりの赤ちゃんは、うとうと寝ていることが多いです。 1か月もすれば、動くものを眺めたり、指やおもちやをしゃぶったり、パパやママのお顔をみて笑ったりします。 赤ちゃんの手に細いものを握らせると、力強く握ってくれます。赤ちゃんの力強さにびっくり！	首が座って、抱っこも安定してきます。 パパやママの声のほうを向こうと、首を動かしたり、手足をばたばた動かしたりします。 だんだんと、一人で寝返りを打てるようになっていきます。 生後3か月を過ぎると、起きたり寝たりしていた赤ちゃんが昼間に起きて、夜間に眠るリズムを身につけるようになります。
 産後のママ	妊娠・出産という大仕事を終えたママのからだところは、妊娠前のからだに戻るために、大きく変化します。 特に、気持ちが落ち込みやすいため、十分にこころとからだを休めることができるよう、周囲からのサポートが必要です。 <u>休んでいるママのイラスト</u>	産後に落ち込んだ気持ちが落ち着いてきて、身体も安定してきます。 それでも、ママにとって、まだ言葉を話せない赤ちゃんのお世話は大変なことで、何気ない言葉に敏感に反応して、傷ついてしまうこともあります。 <u>赤ちゃんのお世話をするママのイラスト等</u>
 まちの子育て世代包括支援センター	産後のママがしっかりからだところを休めることができるように、事前に家族とサポート体制について相談しておいてくださいね。 また、順調にママのからだ回復しているかを確認するための産後健診は、ママにとっても赤ちゃんにとっても大事な健診です。 健診以外にも、ご自宅にママと赤ちゃんの様子を見に伺う「こんにちは赤ちゃん」訪問等で、ママと赤ちゃんを見守っています。 気軽に何でも相談してください。	おっぱいやミルクをあげたり、おむつを交換したりする赤ちゃんのお世話にも慣れてきたころでしょうか。 パパがお仕事に戻ったり、助けてくれた親族が帰宅したりすると、赤ちゃんのお世話を、やっぱり大変と感じることもあると思います。ファミリー・サポート・センターでは、ママの「ちょっと困った」を助けてくれますよ。 それでも、赤ちゃんのお世話に疲れてしまった、少しお休みしたいというときは、ママのからだところを休める産後ケア事業の利用を検討してみてください。

	6か月～8か月ごろ	9か月から 12か月ごろ
 赤ちゃん	一人でお座りができるようになって、はいはいで動き回るようになります。 パパ・ママと自分が違う存在だと気づいて、赤ちゃんは自分を大切にしてくれるパパ・ママに興味津々です。また、人見知りが始まって、見慣れない大人や環境を怖がる等、赤ちゃんのころ（社会性）が育ちはじめる時期です。 昼間に起きて、夜間に眠るリズムが狂ってしまうと、夜泣きに悩まされることもあります。	上手につかまり立ちができるようになります。早くタッチして、かわいいお顔を見せて歩いてほしいですが、上手に歩いたり、走ったりするために、しっかりはいはいすることも実は大切です。 あーとかうーと声を上げていた赤ちゃんが、まんま・ばば・わんわん等、意味のある言葉を話し始めるようになります。
 産後のママ	この頃には、多くのママの生理が再開し、体重も妊娠前と同じくらいに戻ります。（早い人だと産後1ヶ月で生理が再開する場合があります。） 離乳食を始めることで、ママと赤ちゃんの大事なおっぱいの時間が少しずつ減っていき、ママのころは、赤ちゃんの成長が嬉しい反面、寂しさを感じることもあります。 <u>離乳食をあげているママのイラスト等</u>	日に日に成長していく赤ちゃんの様子に喜びを感じるものの、赤ちゃんの行動範囲が広がって目が離せなくて、ママはとっても忙しくなります。 子育てと仕事を両立するママは、保育所探しや職場復帰等、考えることがたくさんで、気持ちに余裕がなくなることがあります。 <u>赤ちゃんを追いかけるママのイラスト等</u>
 まちの子育て世代包括支援センター	まだまだ言葉は話せませんが、赤ちゃんの気持ちは分かりやすくなってきましたね。気持ちがわかると赤ちゃんを可愛いと感じる気持ちが強くなります。 それでも、理由がわからず号泣されたり、夜泣きされたりすると、悲しくなったり、不安になったりすることもあると思います。 赤ちゃんとの関わりに困ったときは、離乳室教室や、育児相談の利用、家事・育児サポート等で、誰かに助けを求めようとしてくださいね。 子育てひろばでは、子育て中のママと情報交換したり、おしゃべりをしたりして、気分転換が出来ますよ。気軽に遊びに来てくださいね。	一人で無理をして頑張らないで。 赤ちゃんのお世話に疲れてしまった、少しお休みしたいというときは、周囲にSOSを出して、ママのからだところを休めましょう。 赤ちゃんにとっては、ママがにこにこしていてくれることが一番です。 お掃除や洗濯、食事作りといった家事や赤ちゃんのお世話を助けてもらう家事・育児支援サービスや、ママのからだやこころを休めるための産後ケアを活用してにこにこママでいてくださいね。 <u>笑顔のママのイラスト等</u>

お住まいの子育て世代包括支援センターの連絡先・担当者氏名

国様式（ひな形）

京都版（案）

◎妊娠・出産に伴う心身の変化

妊娠や出産による身体や生活スタイルの変化などにより、不安を感じることがあります。特に、出産後に気持ちが落ち込んだり、涙もろくなったり、不安になったりすることがあり、多くの場合は一時的なものと言われていますが、気持ちの落ち込みや焦り、育児に対する不安などが2週間以上続く場合もあります。「産後うつ」は、産後のお母さんの10～15%に起こるとされています。出産後は、お母さんは赤ちゃんの世話を追われ、自分の心や体の異常については後回しにしがちです。また、お父さんや周囲の方も赤ちゃんが最優先で、お母さんの変化を見過ごしがちです。妊娠中や出産後に不安を感じたり、産後うつかもしれない、と思ったときは、ひとりで悩まず医師、助産師、保健師、子育て世代包括支援センター等で相談し、産後ケア等の利用を検討しましょう。

また、妊娠中や出産時に異常があった場合は、出産後も引き続き治療や受診が必要な場合があります。経過が順調と思われるときでも、医師の診察を受けましょう。

◎赤ちゃんのかかりつけ医

妊娠中に、産科医から紹介を受けるなどして、軽い風邪や発熱などで気軽にいつでもみてもらえるよう、かかりつけの小児科医をきめておくとう安心です。

妊娠・出産に伴う心身の変化 ～産後のお母さんのからだサポート～

妊娠や出産による身体や生活スタイルの変化、急激なホルモンバランスの変化などにより、出産後のお母さんは、情緒の不安定や体調不良を生じやすくなります。特に、出産後に気持ちが落ち込んだり、涙もろくなったり、不安になったりすることがあり、多くの場合は一時的なものと言われていますが、気持ちの落ち込みや焦り、育児に対する不安などが2週間以上続く場合もあります。

出産後、母体が妊娠前の状態に戻るまでの約4～8週間の産褥期は、心と体をしっかりケアしていくことが必要です。

また、妊娠中や出産時に異常があった場合は、出産後も引き続き治療や受診が必要な場合があります。経過が順調と思われるときでも、医師の診察を受けましょう。

「産後うつ」とは


産後のお母さんの10～15%に起こるとされています。出産後は、お母さんは赤ちゃんの世話を追われ、自分の心や体の異常については後回しにしがちです。また、お父さんや周囲の方も赤ちゃんが最優先で、お母さんの変化を見過ごしがちです。妊娠中や出産後に不安を感じたり、産後うつかもしれない、と思ったときは、ひとりで悩まず医師、助産師、保健師、子育て世代包括支援センター等で相談し、産後ケア等の利用を検討しましょう。

■日頃こんなことを感じますか？振り返ってみましょう

- 不安になる 気分が落ち込む 不眠やイライラがある なぜか疲れる
- 育児が楽しくない 子どもの遊ばせ方がわからない
- 子育ての話し相手や手伝ってくれる人がいない など

産婦健康診査・・・出産後のお母さんのからだどころが順調に回復しているか、赤ちゃんへの授乳がうまくいっているかを確認するための健康診査です。

産後ケア事業・・・出産後のお母さんのセルフケア能力を高めて、お母さんとその家族が健やかな育児ができるように支援するため、十分に休養できるよう環境を整えたり、必要な助言をしたりして、お母さんのからだどころの安定を促します。

 最新の研究で、男性（お父さん）も産後うつになることがわかってきました！
赤ちゃんが生まれてから急激に赤ちゃんを中心とした生活に変化するため、お母さんもお父さんも、変化に対する戸惑いから気持ちが落ち込みやすくなります。共倒れにならないよう、つらくなった時や困った時に助けを求められるよう、準備をしておきましょう。

働く女性・男性のための出産、育児に関する制度

◎妊娠がわかったら

- ・ 出産予定日や休業の予定を早めに会社に申し出ましょう
- ・ 妊婦健康診査または保健指導を受けるための時間が必要な場合は、会社に申請しましょう
申請があった場合、会社は、健康診査等のために必要な時間を確保しなければなりません。
(有給か無給かは、会社の規定によります。)
- 回数…妊娠23週までは4週間に1回、妊娠24週から35週までは2週間に1回、妊娠36週以後出産までは1週間に1回（医師等がこれと異なる指示をした場合はその回数）
- ・ 妊婦健康診査等で医師等から指導を受けたら・・・
医師等から、通勤緩和、休憩時間の延長、つわりやむくみなど症状に対応した勤務時間の短縮や作業の制限、休業などの指導を受けた場合には、会社に申し出て必要な措置を講じてもらいましょう。
申し出があった場合、会社は医師等の指導内容に応じた適切な措置を講じなければなりません。医師等からの指導事項を会社にきちんと伝えることができるよう、医師等に「母性健康管理指導事項連絡カード」（別記様式。拡大コピーをして用いる事ができます。なお、この様式は、令和3年度中の改正を検討しておりますので、最新の様式については厚生労働省ホームページをご確認ください。）を記入してもらい、会社に伝えることも効果的です。



◎妊娠中の職場生活

- ・ 時間外、休日労働、深夜業の制限、変形労働時間制の適用制限
妊婦は、時間外労働、休日労働、深夜業の免除を請求できます。
変形労働時間制がとられる場合にも、1日及び1週間の法定労働時間を超えて労働しないことを請求できます。
- ・ 軽易業務転換
妊娠中に立ち仕事や重い物を扱う仕事などがつらいときは、他の軽易な業務への転換を請求できます。

◎産前・産後休業を取るときは

- ・ 産前休業
出産予定日以前の6週間（双子以上の場合は14週間）について請求すれば取得できます。
- ・ 産後休業
出産の翌日から8週間は、働くことはできません。ただし、産後6週間経ったあとに、本人が請求して医師が認めた場合は働くことができます。
- ・ 産前・産後休業は、正社員だけでなく、パートや派遣で働く方など誰でも取得できます

仕事と育児の両立～ワーク・ライフ・バランス

（働く女性・男性のための出産、育児に関する制度）


ワーク・ライフ・バランスとは、一般的に「仕事と生活の調和」といわれています。やりがいや充実感をもって働きながら、子育ての時間や、家庭、地域等で個人の時間を持ち、健康で豊かな生活をおくるために、仕事と生活の双方の調和の実現を目指すものです。夫婦や家族で家事・育児を分担し、妊娠、出産、子育て期のワーク・ライフ・バランスを家族でデザインしてみましょう。

ステップ1 妊娠がわかったら出産予定日や休業の予定を早めに会社に申し出ましょう

妊婦は、妊婦健康診査または保健指導を受けるための時間が必要な場合は、会社に申請しましょう。申請があった場合、会社は、健康診査等のために必要な時間を確保しなければなりません。（有給か無給かは、会社の規定によります。）

回数…妊娠23週までは4週間に1回、妊娠24週から35週までは2週間に1回、妊娠36週以後出産までは1週間に1回（医師等がこれと異なる指示をした場合はその回数）

◎妊婦健康診査等で医師等から指導を受けたら・・・

医師等から、通勤緩和、休憩時間の延長、つわりやむくみなど症状に対応した勤務時間の短縮や作業の制限、休業などの指導を受けた場合には、会社に申し出て必要な措置を講じてもらいましょう。申し出があった場合、会社は医師等の指導内容に応じた適切な措置を講じなければなりません。医師等からの指導事項を会社にきちんと伝えることができるよう、医師等に「母性健康管理指導事項連絡カード」（P●の様式。）を記入してもらい、会社に伝えることも効果的です。（厚生労働省ホームページからダウンロードもできます。
[ダウンロードページ](#)


（なお、この様式は、令和3年3月に改正され、7月から適用されています。）

◎医師等から不育症と診断され、通常以上の回数の妊婦健診や休業等の指導を受けた場合、または流産、死産後1年以内で、医師等から健康診査や休業等の指導を受けた場合は、会社に申し出て通院時間の確保や指導事項を守ることができるように措置を講じてもらいましょう。

ステップ2 妊娠中の職場生活

妊婦は、「時間外労働」、「休日労働」、「深夜業」の制限免除を請求できます。
変形労働時間制が適用される場合でも、1日8時間、1週間について40時間を超えて労働しないことを請求できます。また、妊娠中に立ち仕事や重い物を扱う仕事などがつらいときは、他の「軽易業務」への転換を請求できます。



妊婦健診や両親学級はできるだけ付き添い、妊娠中の注意事項などを聞いておきましょう。

育児の主体としての父親の位置づけについて・両親の仕事と育児の両立について（論点1・2）に関する内容 ②

国様式（ひな形）

京都版（案）

◎産後休業後に復職するときは

・育児時間

生後1年に達しない子を育てる女性は、1日2回少なくとも各30分間の育児時間を請求できます。

・母性健康管理措置

産後1年を経過しない女性は、医師等から指示があったときは、健康診査等に必要な時間の確保を申請できます。また、指導を受けた場合には、必要な措置を受けることができます。

・時間外、休日労働、深夜業の制限、変形労働時間制の適用制限、危険有害業務の就業制限

産後1年を経過しない女性には、妊娠中と同様に、これらが適用になります。

◎育児休業を取るときは

・育児休業制度とは

1歳に満たない子を育てる男女労働者は、希望する期間、子どもを育てるために休業することができます。配偶者が専業主婦（夫）であっても取得できます。

・パパ・ママ育休プラス

両親ともに育児休業を取得する場合は、休業可能期間が延長され、子が1歳2か月に達するまでの間の1年間、それぞれ育児休業を取得できます。

・育児休業を取ることができる人は

正社員だけでなく、パートや派遣などの有期契約労働者も一定の要件を満たしていれば育児休業を取ることができます。

・育児休業の延長

子が1歳以降、保育所に入れられないなどの場合には、子が1歳6か月に達するまでの間、子が1歳6か月以降、保育所に入れられないなどの場合には、子が2歳に達するまでの間、育児休業を延長することができます。

・育児休業を取るための手続き

育児休業を取得するためには、会社に書面で申し出ることが必要です。遅くとも休業開始1か月前までに、会社に育児休業申出書を提出しましょう。

◎妊娠・出産・育児休業等を理由とする不利益取扱いやハラスメントは許されません

妊娠・出産・育児休業等を理由に、解雇、雇止め、降格などの不利益な取扱いを行うことは禁止されています。また、会社は職場での妊娠・出産・育児休業等に関するハラスメントについて防止する義務があります。ハラスメントを受けたら会社に相談しましょう。

◎幼い子どもを育てながら働き続けるために

・短時間勤務制度

会社は、3歳未満の子を育てる男女労働者について、短時間勤務制度（原則として1日6時間）を設けなければなりません。

・所定外労働の制限

会社は、3歳未満の子を育てる男女労働者から請求があったときは、所定外労働をさせてはなりません。

ステップ3 子どもが小学校に就学するまでの生活をイメージしてみましょう

■子どもが就学するまでの生活イメージし、夫婦で共同して役割を決めましょう

	～出生	～8週間	～保育所等入所	～就学
子どものイベント	出生届 児童手当金申請 健康保険加入 乳幼児医療費助成申請 通院手続き等	各種子育て支援サービスの利用手続き	予防接種 定期健診 保育所等入園手続き	保育所等の行事 小学校入学手続き
主な育児	上の子の世話 赤ちゃんを迎える部屋の準備（育児環境整備）	おむつ交換 ミルクの準備 授乳 衣服の着せ替え 沐浴 寝かしつけ あやす、遊ぶ	離乳食の準備 食事の補助 歯磨き 子どもと入浴 通院や看病 話を聞く、話をする 一緒に遊ぶ	慣らし保育 保育所等送迎
主な家事	食事作り、食事の後片付け、お弁当作り、掃除（お風呂、トイレ、お部屋、台所）、ゴミ出し、洗濯・干す・たたむ、買い物（食料品や日用品）、整理・整頓、アイロン、居住メンテナンス			

育児休業は家族にとって好影響 ～男性の育児休業のすすめ～

◎夫婦二人で協力して育児ができる

育児の喜びを共有し、悩みを分かち合いながら、子どもの成長を二人で見守りましょう。

◎夫婦ともに育児休業からの復帰がスムーズになる

育児休業を取得し、一定期間しっかりと家事・育児を行いスキルアップしておきましょう。家族のチームプレーが確立できていれば、育児休業から復帰がスムーズになります。

◎母親の育児ストレスの軽減

出産による急激なホルモンバランスの変化で、情緒不安定や体調不良が生じやすくなります。妻の心と体を理解し、慣れない育児を夫婦で協力して行うことで、母親の産後ストレス軽減に大きく役立ちます。



～お父さん・パートナーの役割（妊娠中の夫・パートナーの役割）～

妊婦の心身の安定には、夫や家族など周囲の理解や協力が必要です。妻をいたわり、ねぎらい、家事を積極的に行いましょう。妻の妊娠期間の約10か月は、妻本人や夫・パートナーにとっても「親」として育っていく大切な準備期間です。この時期に、ふたりにとって子どもとはどんな存在か、親になるとはどういうことなのかなど、じっくり話し合ってみましょう。また、お産の時や産後の育児で夫がどのような役割を持つのか、妊娠中からよく話し合い、準備しておきましょう。



イクボスメッセージ・・・

ステップ4 産前産後休業・育児休業をとるタイミングと期間を考える

育児休業とは、育児・介護休業法に定められた両立支援制度で、子が1歳に達するまで申し出により休業の取得ができるもので、各家庭の状況に応じて柔軟な取得が可能です。

育児休業、産後パパ育休を取得するためには、会社に書面で申し出ることが必要です。育児休業は遅くとも休業開始1か月前、産後パパ育休は2週間前（※）までに、会社に育児休業申出書を提出しましょう。 ※会社によっては労使協定で申出期限を2週間超～1か月前としている場合があります。

■育児休業取得パターン

※出典：育MENプロジェクト「父親の仕事と育児両立橋本ワーク・ライフ・バランスガイド」



■休業・休暇スケジュール

出産予定日 年 月 日

		予定	
休業等	年	月	日
父	育児休業	年	月 日 () ~ 年 月 日 ()
母	産前休業	年	月 日 () ~ 年 月 日 ()
	産後休業	年	月 日 () ~ 年 月 日 ()
	育児休業	年	月 日 () ~ 年 月 日 ()

休暇体験エピソード・・・

育児の主体としての父親の位置づけについて・両親の仕事と育児の両立について（論点1・2）に関する内容 ④
 国様式（ひな形）

京都版（案）

～妊産婦が利用できる制度～

- (1)産前休業 出産予定日以前の6週間(双子以上の場合は14週間)について請求すれば取得できます。
- (2)産後休業 出産の翌日から8週間は、働くことはできません。ただし、産後6週間経過した後に、本人が請求して医師が支障ないと認めた業務に就くことはできます。

※産前産後休業は、正社員だけでなく、パートや派遣で働く方など誰でも取得できます。

産後休業後に復職するときは…

- (3)育児時間
生後1年に達しない子を育てる女性は、1日2回少なくとも各30分間の育児時間を請求できます。
- (4)母性健康管理措置
産後1年を経過しない女性は、医師等から指示があったときは、健康診査等に必要な時間の確保を申請できます。また、指導を受けた場合には、必要な措置を受けることができます。
- (5)時間外、休日労働、深夜業の制限、変形労働時間制の適用制限、危険有害業務の就業制限
産後1年を経過しない女性には、妊娠中と同様に、これらを請求することができます。

勤務先の制度など memo



※女性にやさしい職場づくりナビ



※イクメンプロジェクト



◎妊娠・出産・育児休業等を理由とする不利益取扱いやハラスメントは許されません
 妊娠・出産・育児休業等を理由に、解雇、雇止め、降格などの不利益な取扱いを行うことは禁止されています。また、会社は職場での妊娠・出産・育児休業等に関するハラスメントについて防止措置を講じる義務があります。ハラスメントを受けたら会社に相談しましょう。

※以上の制度の詳細や会社の取扱いへのご相談などは下記にお問い合わせください。

問い合わせ先 都道府県労働局雇用環境・均等部（室）

◎育児等のために退職した方への再就職支援

お子様連れでも安心して相談できる「マザーズハローワーク」「マザーズコーナー」において、専属のスタッフが1人ひとりの状況に応じて就職活動をサポートしています。マザーズハローワーク



雇用保険は、原則として退職してから1年間の中で、再就職活動を行っている期間に受給することができます。しかし、その期間に妊娠、出産、育児、疾病及び負傷等のために再就職できない場合、その雇用保険を受給できる期間を延長することができます（退職後最大4年間まで）。

問い合わせ先 公共職業安定所（ハローワーク）



イクボスメッセージ・・・

育児の主体としての父親の位置づけについて・両親の仕事と育児の両立について（論点1・2）に関する内容 ⑤
 国様式（ひな形）

京都版（案）

～子どもを育てている方が利用できる制度～

育児休業を取るときは…

- (6) 育児休業制度 1歳に満たない子を育てる男女労働者は、希望する期間、子どもを育てるために休業することができます。配偶者が専業主婦（夫）であっても取得できます。令和4年10月1日以降は、分割して2回取得することもできます。
- (7) 育児休業の延長 子が1歳以降、保育所に入れないなどの場合には、子が1歳6か月に達するまでの間、子が1歳6か月以降、保育所に入れないなどの場合には、子が2歳に達するまでの間、育児休業を延長することができます
- (8) パパ・ママ育休プラス 両親ともに育児休業を取得する場合は、休業可能期間が延長され、子が1歳2か月に達するまでの間の1年間、それぞれ育児休業を取得できます。
- (9) 産後パパ育休（出生時育児休業）
 パパは、子の出生後8週間以内に4週間まで、育児休業とは別に、子育てのために休業することができます。分割して2回取得することもできます。

※育児休業、産後パパ育休は、正社員だけでなく、パートや派遣などの有期契約労働者も次の要件を満たせば取得できます。

育児休業：子が1歳6か月（2歳までの育児休業の場合は2歳）に達する日までに労働契約が満了し、更新されないことが明らかでないこと

産後パパ育休：子の誕生日又は出産予定日のいずれか遅い方から起算して8週間を経過する日の翌日から6か月を経過する日までに労働契約期間が満了し、更新されないことが明らかでないこと

若い子どもを育てながら働き続けるために…

- (1) 短時間勤務制度 会社は、3歳未満の子を育てる男女労働者について、短時間勤務制度（原則として1日6時間）を設けなければなりません。
- (2) 所定外労働の制限 会社は、3歳未満の子を育てる男女労働者から請求があったときは、所定外労働をさせてはなりません。
- (3) 子の看護休暇 小学校入学前の子を育てる男女労働者は、会社に申し出ることにより、年次有給休暇とは別に、1年につき、子が1人なら5日まで、子が2人以上なら10日まで、病気やけがをした子の看護、予防接種及び健康診断のために1日又は時間単位で休暇を取得することができます。
- (4) 時間外労働、深夜業の制限 会社は、小学校入学前の子を育てる男女労働者から請求があった場合は、1ヶ月24時間、1年150時間を超える時間外労働をさせてはなりません。また、深夜（午後10時から午前5時まで）に働いてはなりません。
- (5) 子の看護休暇 小学校入学前の子を育てる男女労働者は、会社に申し出ることにより、年次有給休暇とは別に、1年につき、子が1人なら5日まで、子が2人以上なら10日まで、病気やけがをした子の看護、予防接種及び健康診断のために1日又は時間単位で休暇を取得することができます。
- (6) 時間外労働、深夜業の制限 会社は、小学校入学前の子を育てる男女労働者から請求があった場合は、1ヶ月24時間、1年150時間を超える時間外労働をさせてはなりません。また、深夜（午後10時から午前5時まで）に働いてはなりません。

ステップ5 育児休業後のワーク・ライフ・バランス考える

育児休業が終わった後のお互いの仕事と生活のバランスについて、夫婦であらかじめ十分話し合うことが大切です。お互いの状況や双方のニーズをすり合わせて、大まかなスケジュールと時間帯別の役割分担を考えておきましょう。

家事・育児の分担スケジュールを、妻と相談しておきましょう。

時間	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	0
基本パターン																				
分担を交換する日は																				
休日は																				

- ◎出産育児一時金・出産手当金の支給及び社会保険料・国民年金保険料の免除
 出産に当たっては、出産育児一時金や出産手当金などが支給される制度があります。また、産前産後休業期間中や育児休業期間中の、社会保険料（健康保険・厚生年金）が免除される制度や、産前産後期間中の国民年金保険料が免除される制度があります。
 問い合わせ先 勤務先、全国健康保険協会（協会けんぽ）、健康保険組合、年金事務所、市区町村の国民年金担当窓口（国民年金保険料に係る免除制度に限る）など
- ◎児童手当 児童を養育している方に支給されます。支給額は所得や児童の年齢等によって異なります。児童が生まれた日の翌日から15日以内に、お住まいの市区町村（公務員は勤務先）に申請が必要です（転居や公務員となったときにも連絡が必要です）。
 問い合わせ先 市区町村の児童手当担当窓口
- ◎育児休業給付 育児休業を取得したときに、一定の条件を満たした場合、雇用保険から休業開始時賃金の67%（休業開始から6ヶ月経過後は50%）相当額が育児休業給付金として支給される制度があります。 問い合わせ先 公共職業安定所（ハローワーク）



休暇体験エピソード・・・

子どもの病気やけが

子どもは、感染症にかかったり、やけど、けが、誤飲などの事故にあったりすることも稀ではありません。いつも子どもと接している保護者が、子どもの様子が「普段と何かが違う」「どこかおかしい」と感じたときには、よく子どもの状態を観察しましょう。心配な点がある場合には、かかりつけ医に相談しましょう。

◎医療機関への受診について

呼吸が苦しそう、ぐったりしている、何度も吐く、けいれん、意識を失うような症状が見られた場合には、必ず医療機関を受診しましょう。医療機関を受診する際には、子どもの症状、その変化、時間をメモしておきましょう。また、母子健康手帳にはこれまでの重要な記録があるので、必ず持参しましょう。

・子ども医療電話相談事業（電話番号：＃8000（全国同一の短縮ダイヤル））

休日、夜間の子どもの症状にどのように対処したら良いのか、病院を受診した方が良いのかなど判断に迷った時は、小児科医師や看護師から、症状に応じた適切な対応の仕方や受診する病院等のアドバイスを受けられます。

※厚生労働省「子ども医療電話相談事業（＃8000）について」

(<http://www.mhlw.go.jp/topics/2006/10/tp1010-3.html>)

※（公社）日本小児科学会「こどもの救急」ホームページ (<http://kodomo-qq.jp/>)

◎抗生物質（抗菌薬）を正しく使うために

抗生物質（抗菌薬）は、細菌を退治する薬であり、“かぜ”やインフルエンザの原因であるウイルスには効きません。また、副作用や抗生物質の効かない細菌（薬剤耐性菌）を産む原因にもなりえます。抗生物質が必要かどうかを慎重に判断できるように、“かぜ”で受診する時には症状を医師にくわしく伝え、わからないことがあれば尋ねましょう。また、処方された場合は量と期間を守りましょう。

※薬剤耐性（AMR）について（AMR臨床リファレンスセンター）(<http://amr.ncgm.go.jp/general>)

子どもの病気やけが

子どもは、感染症にかかったり、やけど、けが、誤飲などの事故にあったりすることも稀ではありません。いつも子どもと接している保護者が、子どもの様子が「普段と何かが違う」、「どこかおかしい」と感じたときには、よく子どもの状態を観察しましょう。心配な点がある場合には、かかりつけ医に相談しましょう。

観察のポイント

食べる

いつも通りごはんを食べたているか？

赤ちゃんはおっぱいやミルクを飲んでいるか？

寝る

夜や昼寝の時間にいつもと同じように眠れていますか？

苦しくて眠れないといった様子はないですか？

遊ぶ

いつもと同じように遊んでいますか？

機嫌がよく、活気がありますか？

出す

うんちやおしっこ回数、量、様子はいつもと変わりないですか？

おしっこが長時間出ないようことはないですか？

◎医療機関への受診について

呼吸が苦しそう、ぐったりしている、何度も吐く、けいれん、意識を失うような症状が見られた場合には、必ず医療機関を受診しましょう。医療機関を受診する際には、子どもの症状、その変化、時間をメモしておきましょう。また、母子健康手帳にはこれまでの重要な記録があるので、必ず持参しましょう。

記録のポイント

①グラフ・メモで記録する

熱の高さは折れ線グラフに表にする。
鼻水、せき、嘔吐、便、発疹などいつもと異なる症状やあらかじめ質問したいことは、箇条書きでメモをとる。
※折れ線グラフ・メモのイラスト

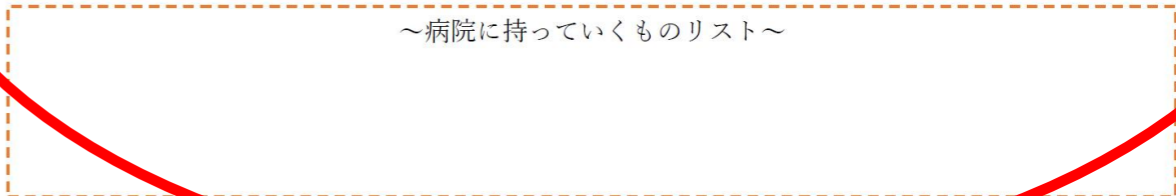
②写真・動画で記録する

せきなどは、様子がわかりやすいよう動画で撮影する。
発疹や便（オムツ）などは、写真に撮っておく
お薬手帳への記録や熱型表のアプリ、アプリスタンプの活用もおすすめ。

◎子ども医療電話相談事業

休日、夜間の子どもの症状にどのように対処したら良いのか、病院を受診した方が良いのかなど判断に迷った時は、小児科医師や看護師から、症状に応じた適切な対応の仕方や受診する病院等のアドバイスを受けられます。

- ・電話番号#8000（全国同一の短縮ダイヤル）



お役立ちウェブサイト

- ※（公社）日本小児科学会「こどもの救急」ホームページ



- ※ 京都健康医療よろずネット

京都府の医療機関・医療情報検索サイトです。トップページの「小児科を探す」をクリックすると、府内の「今、小児科が受診できる病院」を検索できます。

<http://www.mfis.pref.kyoto.lg.jp/ap/cq/men/pwtpmenult01.aspx>

QRコード

◎抗生物質（抗菌薬）を正しく使うために

抗生物質（抗菌薬）は、細菌を退治する薬であり、“かぜ”やインフルエンザウイルスには効きません。また、副作用や抗生物質の効かない菌を産む原因にもなりえます。抗生物質が必要かどうかを慎重に判断し、“かぜ”で受診する時には症状を医師にくわしく伝え、わからないことがあれば尋ねましょう。また、処方された場合は量と期間を守りましょう。



エンザの原因で細菌（薬剤耐性）を産む原因にもなりえます。抗生物質が必要かどうかを慎重に判断し、“かぜ”で受診する時には症状を医師にくわしく伝え、わからないことがあれば尋ねましょう。

- ※薬剤耐性（AMR）について（AMR臨床リファレンスセンター）



ワンポイント

主な医療給付等の制度

国様式（ひな形）

京都版（案）

主な医療給付等の制度

◎未熟児に対して

からだの発育が未熟なまま生まれた新生児で、入院が必要な場合、公費で医療が受けられます。

◎小児慢性特定疾病にかかっている児童等に対して

子どもが下記の疾患群に属する小児慢性特定疾病にかかった場合、公費で医療が受けられます。また、自立のための各種支援（自立支援事業）や日常生活用具の給付を受けられる場合があります。

悪性新生物、慢性腎疾患、慢性呼吸器疾患、慢性心疾患、内分泌疾患、膠原病、糖尿病、先天性代謝異常、血液疾患、免疫疾患、神経・筋疾患、慢性消化器疾患、染色体又は遺伝子に変化を伴う症候群、皮膚疾患、骨系統疾患、脈管系疾患

※小児慢性特定疾病情報センター（<https://www.shouman.jp/>）

◎障害児に対して

身体の障害の状態の軽減を行う手術などの治療を行う場合、公費で医療（自立支援医療）が受けられます。また、補装具費の支給や日常生活用具の給付を受けられる場合があります。

いずれの場合も、病気の程度や所得などに応じて制限がありますので、市町村などに相談してください。

保護者に万一（死亡・重度障害）のことがあったとき、障害児・者に終身年金を支給する障害者扶養共済制度（任意加入）があります。お住まいの都道府県又は指定都市にお問い合わせください。

主な医療給付等の制度

◎未熟児に対して

からだの発育が未熟なまま生まれた新生児で、入院が必要な場合、公費で医療が受けられます。

リトルベビーハンドブック

◎小児慢性特定疾病にかかっている児童等に対して

子どもが下記の疾患群に属する小児慢性特定疾病にかかった場合、公費で医療が受けられます。また、自立のための各種支援（自立支援事業）や日常生活用具の給付を受けられる場合があります。

※小児慢性特定疾病情報センター

小児慢性特定疾病相談、問い合わせ先

京都府では、小児がんや先天性心疾患、低身長症など慢性的な疾病を抱えるお子さんとご家族からの、「病気のことや助成制度のことが知りたい」「就学や進学が不安」「同じ病気の人と話したい」などの様々なお悩みに応えるため、小児慢性特定疾病児童等自立支援員による専用の相談窓口を開設しています。

◎障害児に対して

ダウン症等の先天的な病気をもつお子さんの成長・発達をサポートするために、様々な支援制度があります。

手術などの治療を行う場合は医療費（自立支援医療）やリハビリのための補装具費の支給、自立した生活を支えるための日常生活用具の給付を受けられる場合があります。

また、発達がゆっくりなお子さんの状態にあわせて、言葉や生活動作の習得をサポートする療育や、お子さんの発達・生活の相談等のサポートが受けられます。様々な支援を一貫して受けられるよう、支援ファイルを配布していますので、ご利用ください。

※その他の障害や病気に関する制度の案内はコチラ。PDF

医療的ケア児等支援センターことわ

「京都府医療的ケア児等支援センター」では、病気や障害があることで、人工呼吸器の管理やたんの吸引等の医療的ケアを日常的に必要とする子どもとその家族の相談に応じるとともに、地域で安心して生活できるよう関係機関の連絡調整や支援者育成等を行っています。

◎ひとり親家庭の方へのサポート

児童扶養手当、ひとり親家庭医療助成制度

京都府ひとり親家庭自立支援センター

ひとり親家庭の方々の生活相談や就職相談から情報提供まで、一貫した相談を行っています。

京都ジョブパークマザーズジョブカフェ

「ひとり親自立支援コーナー（ひとり親家庭自立支援センター）」

<http://hitorioya.kyoto/>

北京都ジョブパーク（ひとり親家庭北部自立支援センター）

<http://hitorioya.kyoto/info...>

京都府内の子育て応援情報

国様式（ひな形）

京都版（案）

京都府内の子育て応援情報

◎きょうと子育てピアサポートセンターポータルサイト

地域の子育て支援情報が満載！お子さんの年代や目的に応じた情報をスマートフォンやパソコンで簡単に検索していただけます。妊娠中や産後のサポートが知りたい、地域で気軽に子育て相談を受けられる場所を知りたいとき等にご活用ください。



◎まもっぶ〜きょうと子育て応援パスポートアプリ〜

子ども連れでお出かけできる植物園や地域の飲食店等で様々なサービスを受けられる、子育て家庭のためのパスポートです。府内の協賛店のほか、全国の「全国共通展開協賛店舗」でも利用できます。ぜひご利用ください！



<問い合わせ先> 京都府健康福祉部 ども・青少年総合対策室 電話：075-414-4602

<対象と入手方法>

対象：18歳未満のお子さんや妊娠中の方がおられる家庭

入手方法：まもっぶから入手いただくか、各市町村役場や府総合庁舎、保健所などでカードの配布も行っています。

◎京都おもしろい駐車場利用制度

障害のある方や高齢者、妊産婦など、歩行が困難な方に利用証を交付し、車いすマークの駐車場等を利用いただく制度です。



<問い合わせ先> 京都府健康福祉部 地域福祉推進課 電話：075-414-4551

<交付対象となる方（妊産婦の場合）>

母子健康手帳取得時から産後12か月までの方（産後は乳児道場の場合のみ対象となります）

<申請方法>

申請書と母子健康手帳を下記窓口にお持ちください。即日発行いたします。

窓口：京都府府民総合案内・相談センター（京都府庁内）、家庭支援総合センター（京都市東山区）、京都府保健所

◎京の子育て応援総合融資「tomorrow-loan」トゥモローン

京都府が府内の金融機関と協働して創設した「子育てに必要な費用支援」に必要な資金を通常金利より2パーセント低い金利で融資する制度です。（限度額：200万円、期間：10年以内）



<問い合わせ先> 京都府健康福祉部 ども・青少年総合対策室 電話：075-414-4602

<対象>

申込時に京都府内に住所を有し、22歳以下の子どもを扶養する子育て家庭。

<協働実施金融機関>

京都銀行、京都信用金庫、京都中央信用金庫、京都北都信用金庫、近畿労働金庫

◎女性のための相談窓口

女性が生活する上で直面するあらゆる悩みの相談窓口です。

自分自身の生き方、夫婦や親子の関係、夫や恋人からの暴力・暴言、家族や近所の人間関係など、働く女性の待遇や労働条件、職場の人間関係やハラスメント（セクハラ・マタハラ・パワハラ）、法律や制度、仕事と家庭の両立の仕方等、ひとりで悩まずに、まずはお電話ください。



<電話番号> 075-692-3437（相談・予約） 075-692-3433（予約・問合せ）

<受付時間> 月～土：午前10時～正午、午後1時～午後7時（電話相談）