

(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：ふりかき \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

子の氏名：ふりかき \_\_\_\_\_

生年月日： 令和 年 月 日 性別： \_\_\_\_\_

## 親子健康手帳（母子健康手帳）について

妊娠おめでとうございます

はじめての赤ちゃんを迎えられる、新人お母さん・お父さんでしょうか。それとも、何人か赤ちゃんを抱いたことのあるお母さん、お父さんでしょうか。新しく家族が増えるよろこびと、生活の変化や育児に少し不安もあるかもしれません。この親子健康手帳では、お母さんと赤ちゃんの健康情報の記録や、京都府内の妊娠出産・子育てに活用できる情報を紹介しています。この手帳が、赤ちゃんを育てるあなたとあなたの家族の世界をより広く豊かにしてくれることを願っています。

妊娠中に転居される場合は… ※ 転出（予定）通知書の案内

※京都版母子健康手帳をベースに作成しています

～母と子の健康をまもり、明るい家庭をつくりましょう～

- ◎妊娠中や乳幼児期は急に健康状態が変化しやすいこと、この時期が生涯にわたる健康づくりの基盤となることから、お母さんとお子さんの健康を守るために母子健康手帳がつけられました。受けとったら、まず一通り読んで妊婦自身や保護者の記録欄などに記入しましょう。
- ◎この手帳は、お母さんとお子さんの健康記録として大切です。健康診査、産科や小児科での診察、予防接種、保健指導などを受けるときは、必ず持って行き、必要に応じて書き入れてもらいましょう。手帳の記録は、お子さんの健康診断のときの参考となるばかりでなく、予防接種の公的記録として就学後も役立つものなので、紛失しないように注意してください。また、お母さんとお子さんの健康状態、健診結果などの覚え書きとしても利用してください。
- ◎この手帳を活用して、お母さんとお父さんが一緒になって赤ちゃんの健康、発育に関心を持ちましょう。お父さんもお子さんの様子や自分の気持ちなどを積極的に記録しましょう。お子さんが成人されたときに、お母さん、お父さんから手渡してあげることも有意義です。
- ◎双子（ふたご）以上のお子さんの妊娠がわかった場合は、お住まいの市区町村窓口からお子さん1人につき手帳1冊となるように新たに母子健康手帳を受けとってください。  
市町村において、双子（ふたご）以上のお子さんに関する相談支援などが行われていることもあるので確認してみましょう。
- ◎使用に支障をきたすほど破れたり、よごれたり、なくしたりしたときは、お住まいの市区町村窓口で母子健康手帳の再交付を受けましょう。
- ◎その他わからないことは、受けとった市区町村窓口、子育て世代包括支援センター、保健所、市町村保健センターで聞きましょう。

### マタニティマーク

妊娠中、特に外見で妊婦であるかどうか判断しづらい初期は、赤ちゃんの成長はもちろん、お母さんの健康を維持するためにとっても大切な時期です。交通機関を利用する際などは、マタニティマークを活用しましょう。

※詳しい活用方法や内容はマタニティマーク厚生労働省HPをご覧ください。



# 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ります～

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いただきまし～

# 児 童 憲 章

われらは、日本国憲法の精神に従い、児童に対する正しい観念を確立し、すべての児童の幸福をはかるために、この憲章を定める。

児童は、人として尊ばれる。

児童は、社会の一員として重んぜられる。

児童は、よい環境のなかで育てられる。

1. すべての児童は、心身ともに、健やかに生まれ、育てられ、その生活を保障される。
2. すべての児童は、家庭で、正しい愛情と知識と技術をもって育てられ、家庭に恵まれない児童には、これにかわる環境が与えられる。
3. すべての児童は、適当な栄養と住居と被服が与えられ、また、疾病と災害から守られる。
4. すべての児童は、個性と能力に応じて教育され、社会の一員としての責任を自主的に果たすように、みちびかれる。
5. すべての児童は、自然を愛し、科学と芸術を尊ぶように、みちびかれ、また、道徳的心情がうちかわれる。
6. すべての児童は、就学のみちを確保され、また、十分に整った教育の施設を用意される。
7. すべての児童は、職業指導を受ける機会が与えられる。
8. すべての児童は、その労働において、心身の発育が阻害されず、教育を受ける機会が失われず、また、児童としての生活がさまたげられないように、十分保護される。
9. すべての児童は、よい遊び場と文化財を用意され、わるい環境から守られる。
10. すべての児童は、虐待、酷使、放任その他不当な取り扱いから守られる。あやまちをおかした児童は適切に保護指導される。
11. すべての児童は、身体が不自由な場合、または、精神の機能が不十分な場合に、適切な治療と教育と保護が与えられる。
12. すべての児童は、愛とまことによって結ばれ、よい国民として人類の平和と文化に貢献するように、みちびかれる。



予防接種の記録（４）

ワクチンの種類 Vaccine	接種年月日 Y/M/D (年齢)	メーカー又は製剤名／ロット Manufacturer or Brand name/ Lot.No.	接種者署名 Physician	備考 Remarks
ジフテリア・破傷風 Diphtheria・ Tetanus	第2期			
日本脳炎 Japanese Encephalitis	第2期			

ワクチンの種類 Vaccine	接種年月日 Y/M/D (年齢)	メーカー又は製剤名／ロット Manufacturer or Brand name/Lot.No.	接種者署名 Physician	備考 Remarks
おたふくかぜ Mumps				
インフルエンザ Influenza				



## 予防接種スケジュールの例

予防接種のスケジュールは、それぞれの予防接種の望ましい接種時期の例を示しています。  
 実際に接種する予防接種とスケジュールについては、かかりつけ医などと相談しましょう。  
 丸囲み数字（①、②など）は、ワクチンの種類毎に接種の回数を示しています。

種類	ワクチン	乳児期							幼児期					学童期								
		2 か 月	3 か 月	4 か 月	5 か 月	6 か 月	7 か 月	8 か 月	9 か 月	12 か 月	15 か 月	18 か 月	2 歳	3 歳	4 歳	5 歳	6 歳	7 歳	8 歳	9 歳	10 歳～	
定期 接 種	インフルエンザ菌 b型H(ib)	①	②	③					④													
	小児用肺炎球菌	①	②	③					④													
	B型肝炎 (HBV)	①	②					③														
	ロタウイルス	1価	①	②																		
		5価	①	②	③																	
	四種混合 (DPT-IP V)		①	②	③					④												
	BCG					①																
	麻しん、風しん M(R)								①						②							
	水痘水(ぼうそう)								①	②												
	日本脳炎												①②	③							④9～12歳	
	二種混合 (DT)																					①11～12歳
ヒトパピローマ ウイルス(HPV)																					①②③ 13～14歳	
任 意 接	おたふくかぜ								①					(②)								
	インフルエンザ																				毎年①、②(10月、11月など) 13歳より	

(\*)任意接種のスケジュール例については、日本小児科学会が推奨するもの

(\*)ロタウイルスについては、経口弱毒生ヒトロタウイルスワクチン（1価）・5価経口弱毒生  
 ロタウイルスワクチン（5価）のいずれかを接種

※日本小児科学会が推奨する予防接種スケジュール

※予防接種について詳しい情報はこちら  
 国立感染症研究所感染症疫学センター



## 予防接種

### ◎予防接種の種類（令和3年4月1日現在）

予防接種には、予防接種法に基づき市区町村が実施する定期接種（対象者は予防接種を受けるよう努力する）と、対象者の希望により行う任意接種があります。市区町村が実施する予防接種の種類や補助内容の詳細については、市区町村などに確認しましょう。

#### ・定期接種

Hib 感染症、小児の肺炎球菌、ジフテリア・百日せき・破傷風・ポリオ（DPT-IPV）（又はジフテリア・百日せき・破傷風（DPT）、ポリオ）、麻しん・風しん(MR)、日本脳炎、BCG（結核）、ヒトパピローマウイルス感染症（HPV）、水痘（水ぼうそう）、B型肝炎、ロタウイルス

#### ・主な任意接種

おたふくかぜ、インフルエンザ

※下線の予防接種は、毒性の弱い細菌・ウイルス、又は毒性を弱めた細菌・ウイルスをきたまま使う注射生ワクチンです。次の注射生ワクチン予防接種を行う日までの間隔を27日間（4週間）以上空ける必要があるため、注意が必要です。

※必要な場合は、複数のワクチンを同時に接種することが可能ですので、かかりつけ医と相談しましょう。

### ◎予防接種を受ける時期

市区町村が実施している予防接種は、予防接種の種類、実施内容とともに、接種の推奨時期についても定められています。それぞれの予防接種を実施する推奨時期は、お母さんから赤ちゃんにあげていた免疫効果の減少、感染症にかかりやすい年齢、かかった場合に重症化しやすい年齢などを考慮して設定されています。生後2か月から接種が勧められるものもあるので、早めに、市区町村、子育て世代包括支援センター、保健所、市町村保健センター、かかりつけ医に問い合わせましょう。

### ◎予防接種を受ける時に

予防接種を受けに行く前に、体温を計り、予診票の注意事項をよく読み、予診票に必要事項を正確に記入して、母子健康手帳とともに持って行き、子どもの健康状態をよく知っている保護者が連れて行き、不安なことがある場合は、医師に相談しましょう。

### ◎予防接種を受けられないことがあります

からだの調子が悪い場合には、予防接種を受けたために病気が悪化したり、副反応が強くなったりすることがあります。子どもが下記のような場合には、予防接種を受けられないことがあります。

1. 熱がある、又は急性の病気にかかっている
2. 過去に同じ予防接種を受けて異常を生じたことがある
3. 特定の薬物や食品等にアレルギーがある

これ以外にも予防接種を受けるのに不適当な場合もあります。また、病気があっても受けた方がよい場合もありますので、子どもの健康状態をよく知っているかかりつけ医に相談しましょう。

◎予防接種を受けた後に

重篤な副反応は、予防接種後 30 分以内に生じることが多いため、その間は、医療機関等で様子を見るか、又は医師とすぐに連絡をとれるようにしておきましょう。入浴は差し支えありませんが、注射した部位をわざとこすることはやめましょう。接種当日は、はげしい運動はさけましょう。高い熱が出たり、ひきつけを起こしたり異常が認められれば、すぐに医師の診察を受けましょう。

万が一、予防接種で健康被害が生じた場合は、補償制度があります。また、接種の記録として母子健康手帳へ記入されたり、予防接種済証が発行されたりしますが、就学時健康診断や海外渡航などの際に活用されますので、大切に保管しましょう。

◎指定された日時に受けられなかった場合

予防接種には、複数にわたって受けなければならないものもあります。指定日に接種を受けられなかったときには、かかりつけ医に相談しましょう。

※予防接種健康被害救済制度（予防接種法に基づき市区町村が実施する定期接種の場合）



※医薬品副作用被害救済制度（対象者の希望により行う任意接種の場合）





< 歯の健康診査や指導を受けるときは、持参して記入してもらいましょう。 >

## 歯の健康診査、保健指導、予防処置

歯の状態記号:健全歯 / むし歯 (未処置歯) C 処置歯 O 喪失歯 △

6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	診査時年齢歳か月
												保健指導(有・無)
												予防処置(有・無)
	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	歯肉・粘膜	
												(異常なし・あり)
	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	かみ合わせ	
												(よい・経過観察)
6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	歯の形態・色調
												(異常なし・あり)
												その他()
年月日診査施設名または歯科医師名												

6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	診査時年齢歳か月
												保健指導(有・無)
												予防処置(有・無)
	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	歯肉・粘膜	
												(異常なし・あり)
	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	かみ合わせ	
												(よい・経過観察)
6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	歯の形態・色調
												(異常なし・あり)
												その他()
年月日診査施設名または歯科医師名												

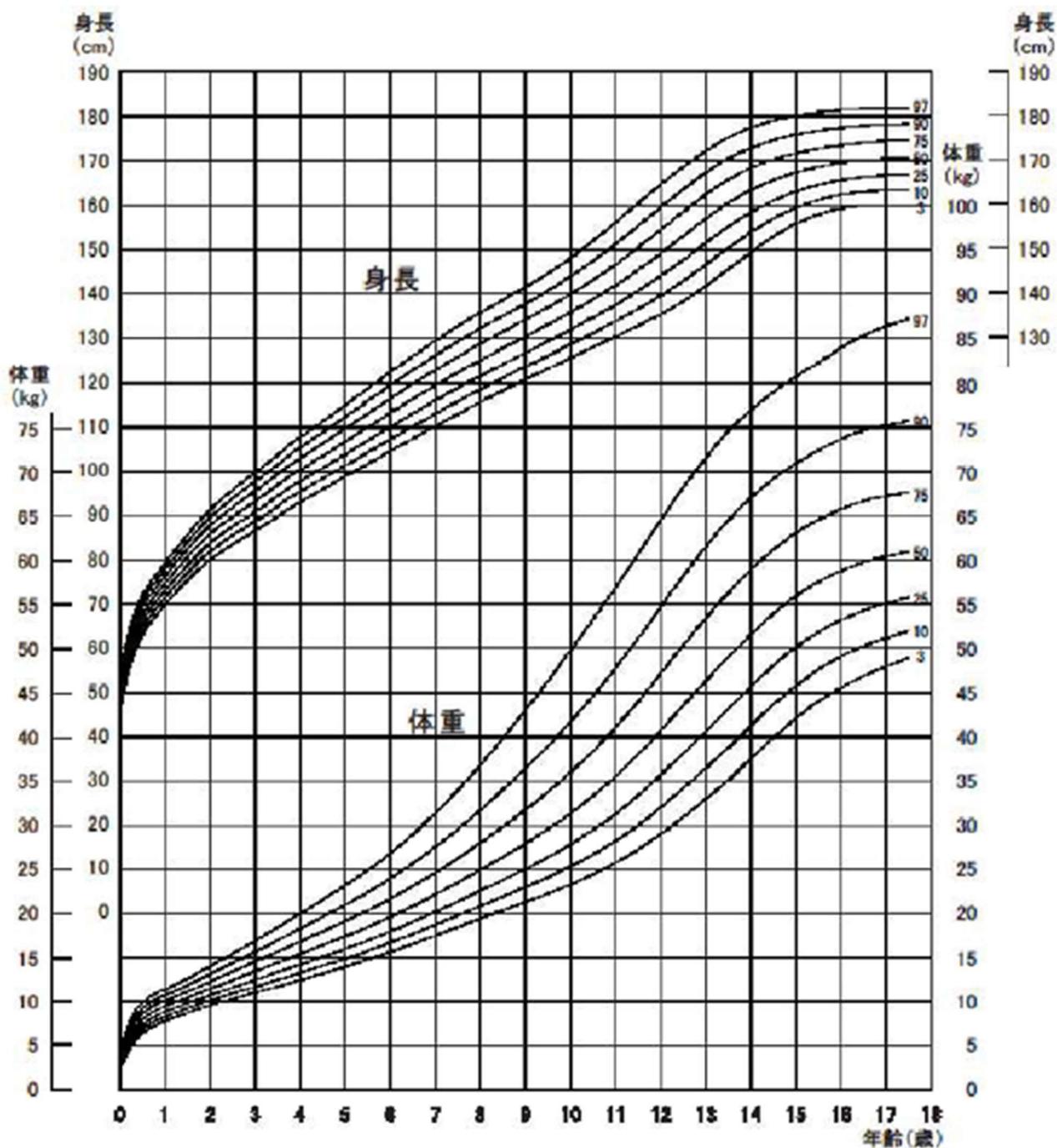
予備欄

---

〈お子さんの体重や身長をこのグラフに記入しましょう。〉

## 男子 成長曲線

(平成16年2月作成)



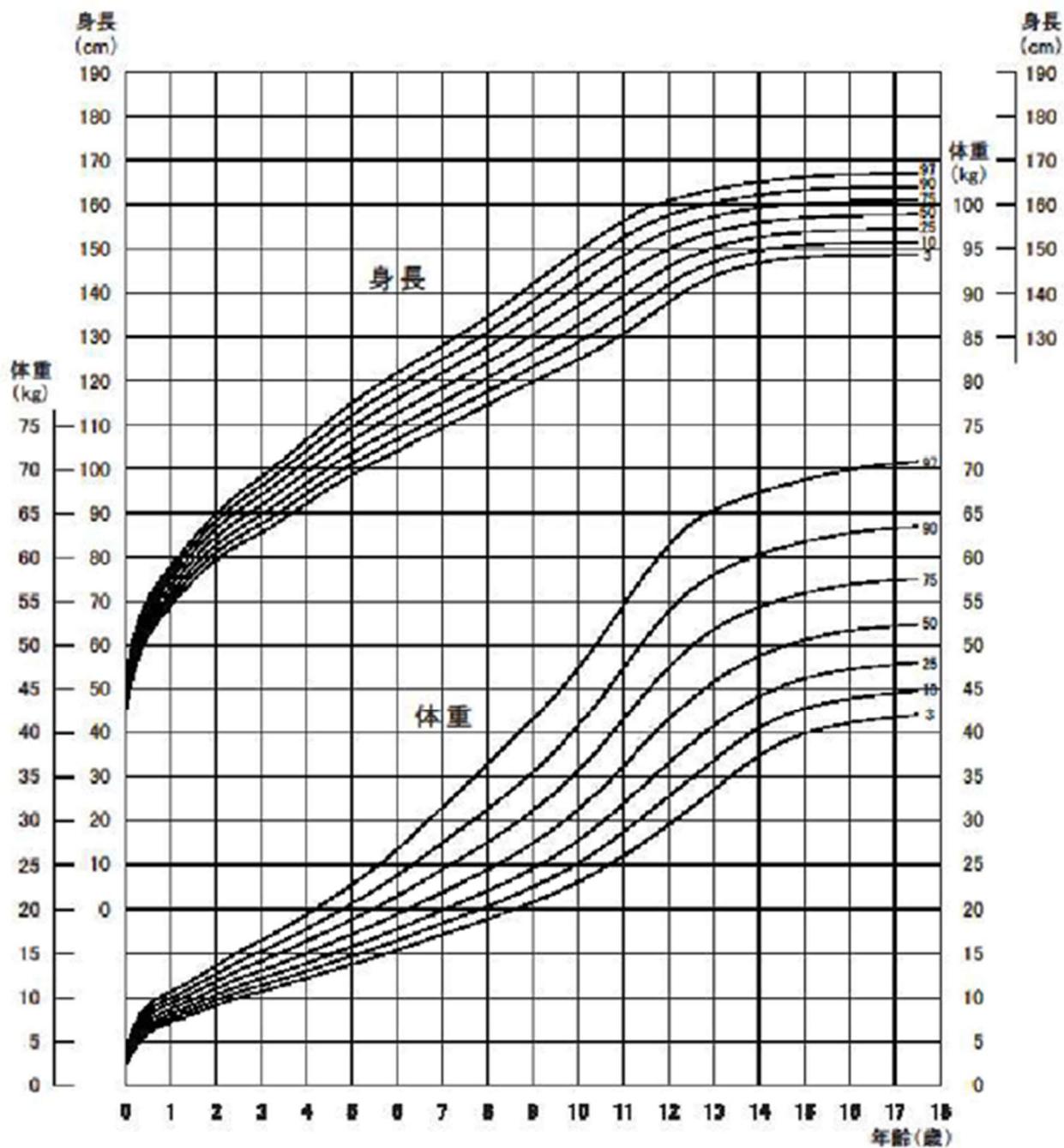
○身長と体重を記入して、その変化を見てみましょう。

- 身長、体重は、曲線のカーブにそっていますか。
- 体重は、異常に上向きになっていませんか。
- 体重は、低下していませんか。

〈お子さんの体重や身長をこのグラフに記入しましょう。〉

## 女子 成長曲線

(平成16年2月作成)



成長曲線

のまんなかの曲線（50のカーブ）が標準の成長曲線です。

(出典)

「食を通じた子どもの健全育成（- いわゆる「食育」の視点から-）のあり方に関する検討会」報告書



## 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、からだの調子の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）
<b>赤ちゃんの様子</b>  	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; text-align: center;">3ヶ月頃のお腹の中の様子が分かるイラスト</div> <p>4cm～16cm 16g～130g ママのお腹はまだまだ目立ちません</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; text-align: center;">6ヶ月頃のお腹の中の様子がわかるイラスト</div> <p>25cm～35cm 250g～1000g 少しずつお腹が目立ってきます</p>
<b>ママの変化</b>  	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>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。</p> <p>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し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。</p>
<b>まちの子育て世代包括支援センター</b>  	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>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。</p> <p>まだまだ先と思っていても、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。</p>

妊娠後期（末期）（8か月～）	
赤ちゃんの様子  	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">9ヶ月頃のお腹の中の様子が分かるイラスト</div>  40cm～50cm 1500g～3000g お腹がどんどん張り出していきます
ママの変化  	赤ちゃんが生まれるまであと少し！  お腹が張り出してきて、動くとお腹が張る感じがあります。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。 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。
まちの子育て世代包括支援センター  	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。 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。 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。

お住まいの市町村の  
子育て世代包括支援センター  
連絡先・担当者名

予備欄

## ◎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、少しの時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場合があります。

- ・妊娠高血圧症候群（妊娠中毒症）：高血圧と尿蛋(たん)白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（150 cm 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

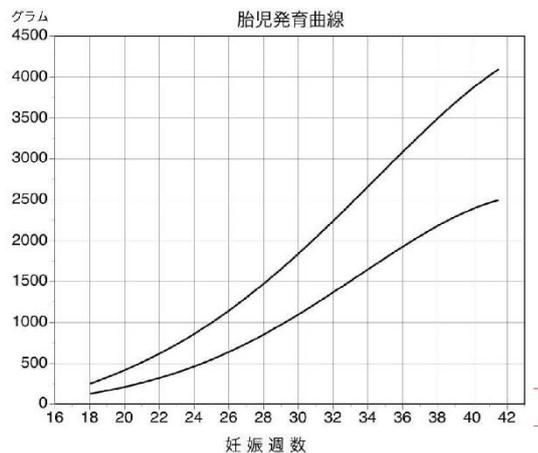


### ◎胎児の発育について

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、上下の線の間には約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しやすくし、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

※肝疾患相談・支援センター

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



### ◎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



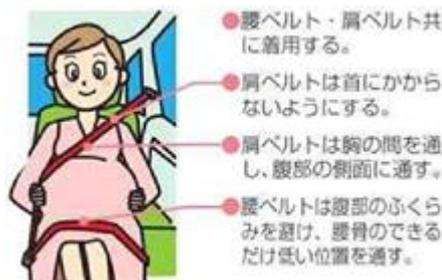
※厚生労働省ホームページ「無痛分娩について」

### ◎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。

※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、ご活用ください。

※健やか親子21 HP



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



# 妊娠中と産後の食事

- - 新しい生命と母体に良い栄養を- -

お母さんの健康と赤ちゃんの健やかな発育のために、食事はとても大切です。1日3食とること、特定の料理や食品に偏らないバランスのとれた食事をとることが基本です。食物アレルギー診療ガイドライン2021においても、妊娠中や授乳中の食事制限は子どものアレルギー疾患の発症を予防する効果がないことが示されています。特に妊娠中期から授乳期は、普段より副菜、主菜、果物などを多くとるなどして、必要なエネルギーや栄養素をしっかりととりましょう。

## ◎妊娠中の体重増加は、お母さんと赤ちゃんにとって望ましい量に

妊娠中は、赤ちゃんや胎盤、羊水、母体の子宮や乳房の増大などのため、適正な体重増加が必要です。妊娠中の望ましい体重増加量は、妊娠前の体型によっても異なります。日本産科婦人科学会が提示する「妊娠中の体重増加指導の目安」を参考に、食事の内容、とり方、生活のしかたを考えて体重の増え方が順調か、医師や助産師の助言を受けながら見守りましょう。

## 妊娠中の体重増加指導の目安

妊娠前の体格	体重増加指導の目安
低体重（やせ）：BMI18.5未満	12～15kg
ふつう：BMI18.5以上25.0未満	10～13kg
肥満（1度）：BMI25.0以上30.0未満	7～10kg
肥満（2度以上）：BMI30.0以上	個別対応（上限5kgまでが目安）

※BMI（Body Mass Index）：体重(kg)/身長(m)<sup>2</sup>

## ◎貧血予防のために

貧血を防ぐためには、毎日、栄養のバランスのとれた食事をきちんととることが大切です。鉄分の補給については、吸収率が高いヘム鉄が多く含まれる赤身の肉や魚などを上手に取り入れるように心がけましょう。また、鉄分の吸収率を高めるたんぱく質やビタミンCが含まれる食品をとることも大切です。

良質のたんぱく質、鉄、ビタミンなどを多く含む食品（卵、肉類、レバー、魚介類、大豆類(豆腐、納豆など)、緑黄色野菜類、果物、海草(ひじきなど)）を上手にとり入れましょう。

## ◎妊娠高血圧症候群の予防のために

妊娠高血圧症候群の予防のためには、睡眠、休養を十分にとり、過労を避け、望ましい体重増加になるように心がけましょう。毎日の食事はバランスのとれた内容とし、砂糖、菓子類はひかえめにし、脂肪の少ない肉や魚、そのほか乳製品、豆腐、納豆など良質のたんぱく質や、野菜、果物を適度にとり、塩味は薄くするようにしましょう。

## ◎丈夫な骨や歯をつくるために

生まれてくる赤ちゃんの骨や歯を丈夫にするためには、カルシウムだけでなく、たんぱく質、リン、ビタミンA・C・Dの栄養素を含む食品をバランス良くとることが大切です。産後もバランスのよい食生活を継続し、赤ちゃんとお母さんの健康を保ちましょう。

## ◎葉酸摂取について

二分脊椎などの神経管閉鎖障害の発症予防のため、妊娠前から妊娠初期の女性は、食事に加え、サプリメントなどによって付加的に1日あたり400 $\mu$ gの葉酸摂取が望まれます。ただし、とりすぎには注意が必要です。

※神経管閉鎖障害とは、妊娠初期に脳や脊髄のもととなる神経管と呼ばれる部分がうまく形成されないことによって起こる神経の障害です。葉酸不足の他、遺伝などを含めた多くの要因が複合して発症するものです。

### ◎魚介類に含まれる水銀について

魚介類は良質なたんぱく質や微量栄養素を多く含みます。魚介類の一部には、食物連鎖を通じて、高い濃度の水銀が含まれているものもあり、胎児に影響するおそれがあるという報告もあります。水銀濃度が高い一部の魚だけに偏って毎日たくさん食べることは避けましょう。

### ◎妊娠中の食中毒予防について

妊娠中は、免疫機能が低下して、食中毒など食べ物が原因の病気にかかりやすくなっています。

妊婦にとって特に注意が必要な病原体として、リステリア菌とトキソプラズマ原虫が挙げられます。また、お母さんに症状が無くても、赤ちゃんに食品中の病原体の影響が起きることがあります。感染を防ぐため、妊娠中は生ハムや加熱殺菌していないナチュラルチーズなどをなるべく避け、食品を十分に加熱して食べましょう。そして、食中毒予防のために、日頃から食品を十分に洗浄し、加熱するなど、その取扱いに注意しましょう。

※詳しくは、市町村の管理栄養士などに相談してください。

※妊娠と食事についての詳しい情報

・厚生労働省ホームページ

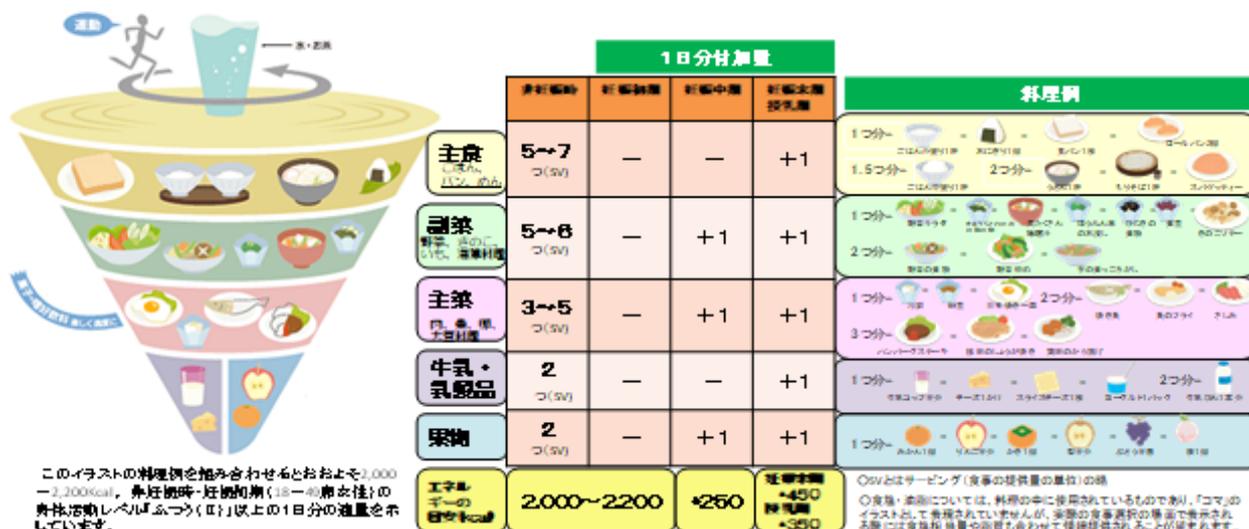
「これからママになるあなたへ」

「妊娠中と産後の食事について」



### 妊娠中と産後の食事の目安

お母さんの健康と赤ちゃんの健やかな発育のために、食事はとても大切です。1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかが一目でわかる食事の目安です。「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5グループの料理や食品を組み合わせてとれるよう、それぞれの適量をイラストでわかりやすく示しています。



1日の食事例(非妊娠時・妊娠初期)

妊娠中期に追加したい量

妊娠末期・授乳期に追加したい量

★非妊娠時、妊娠初期の1日分を基本とし、妊娠中期、妊娠末期・授乳期の方はそれぞれの時期の付加量を加えることが必要です。

<予備覧>

## ◎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
 <b>赤ちゃん</b>	<p>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。</p> <p>1か月もすれば、動くものを眺めたり、指やおもちゃをしゃぶったり、パパやママの顔をみて笑ったりします。</p> <p>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！</p>	<p>首が座って、抱っこも安定してきます。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>
 <b>産後のママ</b>	<p>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。</p> <p>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。</p> <p><b>休んでいるママのイラスト</b></p>	<p>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。</p> <p>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、傷ついてしまこともあります。</p> <p><b>赤ちゃんのお世話をするママのイラスト等</b></p>
 <b>まちの子育て世代包括支援センター</b>	<p>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。</p> <p>また、順調にママのからだか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。</p> <p>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。</p> <p>気軽に何でも相談してください。</p>	<p>おっば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とのお世話にも慣れてきたころでしょうか。</p> <p>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、赤ちゃんのお世話って、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。</p> <p>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。</p>

	6か月～8か月ごろ	9か月から 12か月ごろ
 <b>赤ちゃん</b>	<p>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。</p> <p>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、赤ちゃんのこころ（社会性）が育ちはじめる時期です。</p> <p>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。</p>	<p>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。</p> <p>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。</p>
 <b>産後のママ</b>	<p>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。）</p> <p>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った、ママのこころは、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。</p> <p><b>離乳食をあげているママのイラスト等</b></p>	<p>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。</p> <p>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。</p> <p><b>赤ちゃんを追いかけるママのイラスト等</b></p>
 <b>まちの子育て世代包括支援センター</b>	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>一人で無理をして頑張らないで。</p> <p>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。</p> <p>赤ちゃんにとっては、ママがにこにこしてくれていることが一番です。</p> <p>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。</p> <p><b>笑顔のママのイラスト等</b></p>

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

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と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、お母さんのからだと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。

## 新生児（生後約4週間までの赤ちゃん）

生まれて約4週間、特に最初の2週間は、赤ちゃんがお母さんの体内とはまったく違う環境の中で、自分の力で発育していくことに慣れる大切な時期です。

下記のような注意をしながら、母体を離れての生活に無理なく慣れ、人生の第一歩を踏み出せるようにしましょう。

### ◎赤ちゃんが過ごす場所

生まれたばかりの赤ちゃんは、乳を飲むとき以外はほとんど眠っています。清潔で静かな場所に、ゆったりと寝かせましょう。

また、医学的な理由で医師からうつぶせ寝をすすめられている場合以外は、赤ちゃんの顔が見えるあお向けに寝かせるようにしましょう。また、なるべく赤ちゃんを一人にしないようにしましょう。乳幼児突然死症候群(SIDS)や窒息、誤飲、けがなどの事故を未然に防ぐことにもつながります。

### ◎保 温

赤ちゃんは、まだ、自分で体温を調節することがうまくできないので、部屋の温度はなるべく20℃以下にならないようにしましょう。ただし、室内の空気を新鮮に保つことを忘れないでください。

### ◎清 潔

赤ちゃんの世話をする前に手を洗い、寝具、衣類、おむつはいつも清潔に保ちましょう。また、毎日沐浴を行い、皮膚を清潔に保ちましょう。かぜをひいた人が赤ちゃんに近づいたり、抱いたりしないなどの注意も大切です。

### ◎授 乳

新生児には母乳が基本です。母乳栄養は赤ちゃんの病気を防ぎ、赤ちゃんとお母さんのきずなを強くします。特に初乳は赤ちゃんが初めて口にする食物としてかけがえのないものですから、ぜひ与えたいものです。母乳が出ないようでも、あせらずに、赤ちゃんが欲しがるとまかせて根気よく吸わせてみましょう。母乳の出を良くするには、お母さんが十分な栄養と休息をとることも大切です。授乳中はゆったりした気持ちで赤ちゃんに向き合いましょう。体質や病気、環境などで母乳を与えられないとき、また、お母さんの仕事の都合によっては、粉ミルクや乳児用液体ミルクを活用しましょう。

### ◎低出生体重児の届出、未熟児への医療の給付

出生体重が2,500g未満の低出生体重児については、出生後、市町村に届けることが法律で義務づけられていますので、忘れずに届け出ましょう。市町村では、低出生体重児の発達に応じた相談支援などが受けられることがあります。また、入院が必要な場合、医療給付が受けられる場合がありますので市町村に連絡をしましょう。

### ◎赤ちゃんの具合が悪い時

母乳・ミルクをいつもより飲まない、発熱があって元気がない、下痢・けいれんがある、顔色が悪い、呼吸の様子がおかしい、強い黄疸があるなどの症状がみられたら、すみやかに医師の診察を受けましょう。

### ◎先天性代謝異常等の検査を受けましょう

すべての新生児を対象として、血液を用いてフェニルケトン尿症などの先天性代謝異常検査や先天性甲状腺機能低下症のスクリーニング検査が行われています。これらの病気は早期に発見された場合、特殊ミルクや甲状腺ホルモン薬などで治療することができます。検査結果の異常が通知された場合には、すみやかに医療機関で受診しましょう。

### ◎新生児聴覚検査を受けましょう

生まれつき、耳の聞こえに何らかの障害を持つ赤ちゃんは、1,000人に1～2人とされています。

その場合は早期に発見し、できるだけ早期に適切な療育を始めることで、赤ちゃんのこぼやコミュニケーションの発達に大きな効果が期待できます。早期発見のために、出生後早期（概ね3日以内）に、聴覚検査を受けましょう。もし、精密検査が必要と判断された場合は、遅くとも生後3か月頃までに専門の医療機関を受診しましょう。また、検査で異常なしでも、耳の聞こえについて気になるときは医療機関に相談しましょう。

日本耳鼻咽喉科学会HP「精密聴力検査機関リスト」



日本耳鼻咽喉科学会HP「子どものみみ・はな・のどの病気 Q&A」

### ◎視覚の発達について

視覚は生まれてから発達します。新生児は、視線が定まらずぼんやりと外界を見ていますが、見続けることで視覚が次第に発達します。生後1か月から1歳6か月頃は特に視覚の発達が盛んな時期なので、この時期に両目でモノをしっかりと見ることが大切です。

ひとみが白い・光ってみえる、目が開かない、片目ずつ目の前にそっと手をかざすと片方だけ嫌がって顔をそむける、目つきが気になるといった症状が見られたら、眼科を受診しましょう。

※日本視能訓練士協会目の健康を調べるチェックシート



### ◎乳幼児突然死症候群（SIDS）の予防のために

SIDSとは、それまで元気だった赤ちゃんが睡眠中に何の前ぶれもなく亡くなってしまう病気です。原因はわかっていませんが、下記のような点を日頃から心がけることで、この病気の発生を減らせることがわかっています。

1 赤ちゃんを寝かせるときは、あお向け寝にしましょう。

ただし、医学的な理由から医師がうつぶせ寝を勧める場合もあるので、このようなときは医師の指導を守りましょう。

2 妊娠中や赤ちゃんの周囲では、たばこを吸ってはいけません。

3 できるだけ母乳で育てましょう。

### ◎股関節脱臼の予防のために

股関節脱臼は脚のつけ根の関節がはずれる、女兒や逆子（骨盤位）に多い病気です。この予防には、赤ちゃんの両脚は、両膝と股関節が十分曲がったM字型で、外側に開いて自由に動かせることが好ましいため、抱っこは正面抱きとし、寝ている姿勢等にも気をつけましょう。

※ 日本小児整形外科学会  
関節脱臼予防パンフレット



◎赤ちゃんを激しく揺さぶらないで（乳幼児揺さぶられ症候群について）

赤ちゃんは激しく揺さぶられると、首の筋肉が未発達なために脳が衝撃を受けやすく、脳の損傷による重大な障害を負うことや、場合によっては命を落とすことがあります（乳幼児揺さぶられ症候群）。赤ちゃんが泣きやまず、イライラしてしまうことは誰にでも起こり得ますが、赤ちゃんを決して揺さぶらないでください。万が一、激しく揺さぶってしまった場合は、すぐに医療機関を受診し、その旨を伝えましょう。

※赤ちゃんが泣くのは？

言葉が話すことができない赤ちゃんは、泣くことにより、おなかがすいた、おむつが汚れた、だっこしてほしい、暑い、寒いなどと伝えてきます。お母さんやお父さんは一緒にいると徐々に泣き方で分かってきます。おむつを替えたり、おっぱいを飲ませたり、だっこしたり、静かな環境にしたりなどしても赤ちゃんが泣きやまない時は、イライラしてしまいがちです。そのようなときは、深呼吸をしたり、安全な所に赤ちゃんを寝かせてその場からいったん離れたり、誰かと言葉をかわしたりなどして、気分転換を試みましょう。たいていの赤ちゃんは泣き疲れて眠ってしまいます。もし、心配な事があれば、かかりつけ医などに相談しましょう。

※厚生労働省広報啓発DVD「赤ちゃんが泣きやまない～泣きへの理解と対処 のために～」

ホームページ



◎新生児訪問や乳児家庭全戸訪問（こんにちは赤ちゃん訪問）など

保健師や助産師などが自宅を訪問し、赤ちゃんの発育状況の確認、お母さんの健康相談、育児相談、子育て支援に関する情報提供などを行っています。赤ちゃんが生まれたら、早めに出生通知のハガキを市区町村に郵送しましょう。

## 育児のしおり

育児の上で保護者の方に心得て頂きたい各時期の子どもの成長に合わせた育児のポイントを記したものです。

◎ゆったりとした気持ちで

赤ちゃんの成長や発達は個人差が大きいです。ほかの赤ちゃんとの違いをあまり気にしすぎないようにしましょう。毎日の育児は、身体的にも精神的にも負担がかかります。お母さん、お父さんにとっても、心と体の健康が一番大切です。休養をできるだけとって、何より健康であるよう心がけましょう。

◎体罰等によらない子育てのための具体的なポイント

子育てにおいて、しつけと称して、叩いたり怒鳴ったりすることは、子どもの心身の成長・発達にさまざまな悪影響を及ぼしてしまう可能性があります。以下の点などを意識し、いろいろな人の力を借りながら、子どもを健やかに育みましょう。

- 1 子どもの気持ちや考えに耳を傾けましょう
- 2 子どもの成長・発達は一人ひとり異なります
- 3 環境を整え、子どものやる気に働きかけてみましょう
- 4 良いこと、できていることを具体的に褒めましょう
- 5 親自身は自分なりのストレス解消法を見つけましょう

「体罰等によらない子育て」

～みんなで育児を支える社会に～

QRコード

◎心配な時は相談を

健康診査は、赤ちゃんの健康状態を定期的に確認し、気になっていることを相談する機会です。特に1歳6か月と3歳の健康診査は全ての市区町村で実施しています。きちんと受診し、赤ちゃんのこと、育児のことでわからないこと、不安なことがあれば、遠慮せずに、医師、保健師、助産師などに相談しましょう。子育て世代包括支援センターや保健所、市町村保健センター等では電話相談も受け付けています。保健師、助産師、子育て経験者などによる家庭訪問も利用してみましょう。

◎お父さんの役割

子育ては、お父さんとお母さんがよく話し、二人が主体的に育てていくという意識を持つことが大切です。お父さんもおむつを替えたり、お風呂に入れたり、あやしたりなど、積極的に子育てに参加しましょう。また、お母さんを独りぼっちにせず、精神的に支え、いたわることもお父さんの大切な役割です。

## 乳児期（1歳まで）

### ◎泣くことは赤ちゃんのコミュニケーション

1～2か月頃の赤ちゃんが、おむつの汚れ、空腹以外で泣いたりぐずっているときは、だっこして十分なだめてあげましょう。赤ちゃんはお母さん、お父さんに抱かれると安心して泣き止みます。抱きぐせがつくと心配する必要はありません。6か月頃から夜泣きをする子がふえてきます。おなかがすいている様子があれば、夜中でも母乳やミルクをあげてかまいません。話しかけたり、抱いたり、ときには遊んであげたりすることも必要です。

### ◎赤ちゃんはだっこが大好き

赤ちゃんはだっこが大好きです。赤ちゃんがこわがったり、不安そうにしたりしているときは、だっこしてよくなだめて安心させてあげましょう。

### ◎赤ちゃんに話しかけましょう

3～4か月になると、あやすとにっこり笑ったり、赤ちゃんから話しかけるような声を出したりするようになってきます。赤ちゃんの顔をのぞきこみ、話しかけて遊んであげましょう。

### ◎食べること

赤ちゃんは指をしゃぶったり、おもちゃを口に入れたりして遊びます。口の発達が促されますので、おもちゃなどは清潔にして与えましょう。9～10か月頃になると、自分で食べたがるようになります。

### ◎人見知りも成長の証拠

人見知りは、子どもによって時期や程度はまちまちですが、家族と見慣れない人の区別ができるようになった証拠です。同じくらいの年の子と一緒にいる機会も、少しずつ作ってあげましょう。

## 幼児期（2歳頃）

### ◎遊びは危険のない場所で

走ったり、体を動かしたりすることがますます好きになります。なるべく外遊びや友だちとの遊びの機会を作り、危険のない場所で自由に遊ばせてあげましょう。クレヨンなどでなぐり書きを楽しんだり、積木やブロックでなにか意味のあるものを作ったりして遊ぶようになってきます。一緒に遊んであげましょう。

### ◎自立心が強くなります

食事や着替えなど、自分ひとりでしたがるようになります。うまくできずに泣いて怒ることも多いのですが、少しずつほめながら、できることを増やしていきましょう。こわいことや、新しい体験に出会ったりして、お母さん、お父さんを求めてきたときには、だっこなどして優しく受け入れ、なぐさめてあげましょう。

### ◎少しずつ、おむつを取る練習を始めましょう

「おしっこが出た」「うんちが出た」と言えるようになり、「出たら教えてね」という言葉も理解できるようになります。できたらほめる、失敗しても叱らないようにしていると、いつの間にかできるようになるものです。夜のおむつが取れるのはまだ先です。

### ◎むし歯予防に取り組みましょう

むし歯ができやすい時期です。おやつ回数や時間を決める、仕上げみがきをする、フッ化物塗布を行うことによりむし歯を予防することができます。

## 幼児期（3歳頃）

### ◎まだまだ甘えたい時期です

お父さん、お母さんは笑顔で子どもを抱きしめてあげましょう。

### ◎自己主張が始まります

好き嫌い、自己主張、自分本位な要求をすることがあります。一方的に拒否しないで、まず耳を傾けて、優しく対応しましょう。自分のことは自分でやりたがる時期です。ちゃんとできなくても、ちょっとだけ手を貸しながら、できることはやらせましょう。

### ◎上手に叱りましょう

危ないことやしてはいけないことについては、感情的にならず、なぜいけないのかを丁寧に伝えて、やめさせましょう。わかるようになったらほめてあげましょう。

### ◎家族で食事を楽しみましょう

家族そろった楽しい食事と団らんの場は大切です。乳歯が生えそろって3歳以降はかむ力も育ってきます。多少歯ごたえのある物もゆっくりかんで食べさせましょう。口を閉じてよくかんで食べることなどによる健やかなあごの成長発育は、永久歯の歯並びにも良い影響を与えます。

### 幼児期（4歳）

#### ◎友だちと遊ぶ機会を積極的に

4歳頃になると、役割を持った「ごっこ遊び」（ままごと、ヒーローごっこ、自動車ごっこなど）を楽しむようになります。友だちと遊ぶ機会を積極的に作ってあげましょう。

#### ◎お手伝いしてもらいましょう

家庭で、手伝いの役割を持つことは良いことです。食事の準備や調理など、できることを少しずつ手伝ってもらいましょう。

#### ◎良いところをほめてあげましょう

子どもの良いところを探して、ほめましょう。忙しくても、お子さんの話に耳を傾けましょう。

### 幼児期（5~6歳）

#### ◎優しい気持ちで接しましょう

子どもは親のまねをします。親が優しく接することで、子どもも優しく育ちます。

#### ◎親子でふれあい遊びを

手先の細かな動きが発達し、はさみや鉛筆も上手に使えるようになります。家にある様々な材料を利用して、親子で何か作ってみてはいかがでしょうか。ボール遊びもできるようになります。

#### ◎ひとりで着替えをさせましょう

時間がかかっても、励まし、出来たらほめてあげましょう。

#### ◎家の中で役割を持たせましょう

食器を並べたり、片付けたりするお手伝いなどを楽しくさせましょう。遊んだ後のおもちゃの後かたづけも、自分でできる習慣をつけましょう。

#### ◎言葉や想像力が発達します

5歳になると発音がはっきりし、きれいになってきます。タ行とサ行が混乱したり、言葉がつかえたりするときは、大人はむりに直そうとせず正確な発音でゆっくり話を聞いてあげましょう。絵本の続きのお話を一緒に考えるなど、子どもの想像力につき合ってあげましょう。

#### ◎約束やルールを大切に

仲良しの友達ができ、よく一緒に遊ぶようになってきます。友達とさまざまな体験をするなかで社会性を身につけていきます。約束やルールを守り、自分の好き嫌いだけで行動することから卒業するように、励ましてあげましょう。

#### ◎永久歯が生え始めます

一生使う大切な歯ですから、生えかわりをとらえて自分から歯みがきをする自主性を養いましょう。奥歯は大変むし歯になりやすいので、仕上げみがきを続けましょう。

※子育てのヒント集文部科学省「子供たちの未来をはぐくむ家庭教育」

子育てのヒント集として「家庭教育手帳一乳幼児編（ドキドキ子育て）」を掲載しています。



## 乳幼児期の栄養

### ◎身体発育や栄養の状態を確認しましょう

乳幼児期の子どもからだつきは、成長とともに変化し、個人差や栄養法による違いが大きいです。お子さんの身長や体重の値を定期的に身体発育曲線のグラフに記入して、身体発育や栄養の状態を見ましょう。

### ◎授乳について

赤ちゃんの栄養は母乳が基本です。特に初乳は、赤ちゃんを病気から守ってくれる成分が多く含まれています。お母さん自身の体質や病気などの影響で母乳を与えられないとき、また、お母さんの仕事の都合によっては、粉ミルクや乳児用液体ミルクを活用しましょう。

飲む量は赤ちゃんによって個人差があるので、むりに飲ませることはしないでください。よろこんで飲み、体重が順調に増えているのなら心配ありません。授乳に関することなどで心配なことがあるときは、出産した医療機関の助産師などに相談しましょう。

### ◎粉ミルクのつくり方

粉ミルクのつくり方は、製品によってきめられたとおりの濃さに溶かすことが大切です。井戸水やわき水は、雑菌によって赤ちゃんが体調をくずすことがあります。赤ちゃんの粉ミルクや水分補給には、水道水、水質基準の検査に合格した井戸水や、ミルク調製用の密封容器に入った水などを使いましょう。

粉ミルクの調乳の前には必ず手を洗い、一度沸騰させた70℃以上のお湯で粉ミルクを溶かし、十分に冷まして体温ぐらいになっていることを確認してから飲ませるようにしましょう。飲み残しや調乳後2時間以上たったミルクは必ず捨てましょう。

### ◎はちみつを与えるのは1歳を過ぎてからにしましょう。

はちみつは、乳児ボツリヌス症を引き起こすリスクがあるため、1歳を過ぎるまでは与えないようにしましょう。

### ◎離乳について

母乳、粉ミルクや乳児用液体ミルクだけをとっていた赤ちゃんに、なめらかにすりつぶした状態の食物を与えはじめ、次第に食物の固さと量、種類をふやしていくことを離乳といいます。なめらかにすりつぶした食物を与えはじめるのは、5～6か月頃が適当です。

なお、離乳開始前の乳児に果汁を与えることについて栄養学的な意義は認められていません。また、スプーンなどの使用は、通常生後5～7か月頃にかけて哺乳反射が減弱、消失していく過程でスプーンが口に入ることも受け入れられていくので、離乳の開始以降でよいです。離乳を段階的にすすめることで、しっかりかむ力や飲み込む力が発達します。

9～10か月頃になると、手づかみ食べが始まります。手づかみ食べにより、自分で食べる練習になるとともに自分で食べる意欲が育ちます。

### ◎断乳について

子どもが乳汁を必要としなくなる時期は、子どもの成長や発達、離乳の進行の程度や家庭環境によって個人差があります。乳汁を終了する時期を決めることは難しいことから、いつまで授乳を継続するかについては、お子さんの状態等により判断しましょう。

### ◎離乳の進め方の目安

子どもの発育、発達の状況にあわせて離乳をすすめましょう。また、生活リズムを身につけ、食べる楽しさを体験していくことができるように工夫しましょう。

		離乳の開始		離乳の完了	
		以下に示す事項は、あくまでも目安であり、子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて調整する。			
		離乳初期 生後5～6か月頃	離乳中期 生後7～8か月頃	離乳後期 生後9～11か月頃	離乳完了期 生後12～18か月頃
食べ方の目安		○子どもの様子を見ながら1日1回1さじずつ始める。 ○母乳や育児用ミルクは飲みたいだけ与える。	○1日2回食で食事のリズムをつけていく。 ○いろいろな味や香ざわりをまじめるように食品の種類を増やしていく。	○食事リズムを大切に、1日3回食に差をつけていく。 ○共食を通じて食の楽しい体験を積み重ねる。	○1日3回の食事リズムを大切に、生活リズムを整える。 ○手づかみ食べにより、自分で食べる楽しさを増やす。
調理形態		なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	歯ぐきで噛める固さ
1回当たりの目安量					
I	穀類 (g)	つぶしがゆから始める。すりつぶした野菜等も試してみる。  慣れてきたら、つぶした豆腐・白身魚・卵黄等を試してみる。	全がゆ 50～80	全がゆ 90～軟飯80	軟飯90～ ご飯80
II	野菜・ 果物 (g)		20～30	30～40	40～50
III	魚 (g)		10～15	15	15～20
	又は肉 (g)		10～15	15	15～20
	又は豆腐 (g)	30～40	45	50～55	
	又は卵 (個)	卵黄 1～ 全卵 1/3	全卵 1/2	全卵 1/2～ 2/3	
	又は乳製品 (g)	50～70	80	100	
歯の萌出の 目安			乳歯が生え始める。	1歳前後で前歯が6本生えそう。 離乳完了期の後半頃に歯肉（第一乳臼歯）が生え始める。	
摂食機能の 目安		口を閉じて取り込みや飲み込みが出来るようになる。 	舌と上あごで潰していくことが出来るようになる。 	歯ぐきで潰すことが出来るようになる。 	歯を使うようになる。

※衛生面に十分に配慮して食べやすく 調理したものを与える

### ◎離乳の完了

離乳の完了とは、形のある食物をかみつばずすることができるようになり、エネルギーや栄養素の大部分が母乳、粉ミルクや乳児用液体ミルク以外の食物からとれるようになった状態をいいます。その時期は生後12～18か月頃ですが、母乳、粉ミルクや乳児用液体ミルクを飲んでいない状態を意味するものではありません。この頃には1日3回の食事、1日1～2回の間食となります。

注) 離乳食のポイント

#### ア 食品の種類と組合せ

離乳の進行に応じて、食品の種類及び量を増やしていきます。

離乳の開始は、おかゆ（米）から始め、新しい食品を始める時には離乳食用のスプーンで1さじずつ与え、子どもの様子を見ながら量を増やしましょう。慣れてきたらじゃがいもや人参等の野菜、果物、さらに慣れたら豆腐や白身魚、固ゆでした卵黄など、種類を増やしてみましょう。

離乳が進むにつれ、魚は白身魚から赤身魚や青皮魚へ、卵は卵黄から全卵へ、食べやすく調理した脂肪の少ない肉類、豆類、緑黄色野菜などの野菜類、海藻とヨーグルト、塩分や脂肪の少ないチーズと新たな種類も増やしてみましょう。

脂肪の多い肉類は少し遅らせましょう。

離乳食に慣れ、1日2回食に進む頃には、穀類（主食）、野菜（副菜・果物、たんぱく質性食品（主菜）を組み合わせた食事にしましょう。また、家族の食事から調味する前のものを取り分けたり、薄味のものを取り入れたりすると、食品の種類や調理方法が多様になります。

母乳育児の場合、生後6か月頃に鉄欠乏やビタミンD欠乏の報告があることから、適切な時期に離乳を開始し、様子を見ながら鉄やビタミンDの供給源となる食品を意識的に取り入れることが重要です。

食物アレルギーがあっても原因食物以外の離乳食開始の時期を遅らせる必要はありません。医師から指示された原因食物を除去しながら通常通りに離乳食を進めましょう。

離乳が順調に進まず鉄欠乏のリスクが高い場合や、適当な体重増加が見られない場合には、医師に相談した上で、必要に応じてフォローアップミルクの活用も検討しましょう。

牛乳を飲用として与える場合は、鉄欠乏性貧血の予防の観点から、1歳を過ぎてからが望ましいです。

## イ 調理形態・調理方法

離乳の進行に応じて、食べやすく調理したものを与えましょう。子どもは細菌への抵抗力が弱いので、調理を行う際には衛生面に十分に気を配りましょう。

食品は、子どもが口の中で押しつぶせるように十分な固さになるよう加熱調理し、初めは「つぶしがゆ」とし、慣れてきたら粗つぶし、つぶさないままへと進め、軟飯へと移行させます。

野菜類やたんぱく質性食品などは、始めはなめらかに調理し、次第に粗くしていきます。離乳中期頃になると、つぶした食べ物をひとまとめにする動きを覚え始めるので、飲み込み易いようにとろみをつける工夫も必要になります。

調味料について、離乳の開始時期は、調味料は必要なく、離乳の進行に応じて、食塩、砂糖など調味料を使用する場合は、それぞれの食品のもつ味を生かしながら、薄味でおいしく調理します。油脂類も少量の使用としましょう。

### ◎幼児期の食生活

幼児期は、食生活の基礎ができる時期です。規則正しく食事をする習慣をつけること、子どもにとっては食事の一部である間食についても量や栄養のバランスに気を配ること、食べ物の好き嫌いを少なくすることが大切です。

家族そろって楽しい食事の雰囲気をつくるのが大切です。この時期には食べ方のむらがあります。機嫌がよく、日常生活が普段と変わらないようであれば、食事を無理強いすることやだらだら食べさせることはやめましょう。

※詳しくは、市区町村の管理栄養士などに相談してください。

### (参考)

- 授乳や離乳について



- アレルギーに関する「正しい情報」をお届けする  
Web サイト 「アレルギーポータル」



- 楽しく食べる子どもに



- 早寝早起き朝ごはんコミュニティサイト



## お口と歯の健康

◎歯の生える時期について 乳歯は上下10歯ずつ、合計20歯あります。生後7～8か月頃で下の前歯から生え始め、2歳半～3歳頃、20歯が生えそろいます。また、歯の生える時期や順序には個人差があります。永久歯は親知らず（第三大臼歯）をあわせると上下16歯ずつ、合計32歯あります。多くの場合、最初に生える永久歯は下の前歯で、次にかむ力の大きい奥歯（第一大臼歯）が生えることが多く、12～13歳頃までに生えそろいます。

### ◎初めての歯みがきのポイント

子どもの歯みがき習慣づけのために、下記の順序で始めていきましょう。

- ① 子どもの目の前で、保護者が楽しそうに歯をみがくようにしましょう。
- ② 乳歯が生え始めたら、保護者のひざにあお向けに寝かせ子どもの歯を観察する（歯を数える）ことから始めましょう。歯の生え方を見ながらガーゼみがきなどから始め、徐々に歯ブラシに慣れさせるようにしましょう。
- ③ 歯の観察ができたなら、赤ちゃん用の歯ブラシで1～2回歯に触れる練習をし、練習後はほめてあげましょう。（約1か月程度）

※嫌がる場合は、機嫌の良い時を見計らって行い、できるだけ泣かせないように工夫しましょう。

- ④ 歯ブラシを口に入れることに慣れてきたら、歯みがきを始めましょう。子どもの機嫌を取りながら、鉛筆を持つ持ち方で力を抜いて歯を見ながら1本ずつやさしくみがいてあげましょう。

1本5秒ぐらいで十分です。

※歯をきれいにみがくことも大切ですが、歯ブラシの刺激に慣れさせ、歯みがきを好きになってもらうことが重要です。また、安全に歯みがきを習慣づけるために、歯ブラシを勝手に持たせないようにしたり、安全な歯ブラシを選んだりしてあげましょう。

◎うがいについて うがいはかぜやむし歯の予防に効果があるので、手洗いとともに進めていきましょう。うがいは大きく分けて、口を洗浄する「ブクブクうがい」とのどを洗浄する「ガラガラうがい」があります。保護者が見本をみせながらすすめていきましょう（2歳を過ぎたら、少しずつ「ブクブクうがい」の練習をさせていきましょう。）

### ◎フッ化物(フッ素)の利用について

フッ化物(フッ素)の塗布は、生え始めの歯の表面に直接フッ化物を塗布することによって、むし歯に強い歯となります。歯科医院、保健所、市町村保健センターなどで実施されています。また、日常的にフッ化物入り歯磨剤を使って歯みがきをすることや、4歳を過ぎたらフッ化物の入った洗口剤を使って「ブクブクうがい」をすることもむし歯の予防になります。

### ◎乳幼児期の食事の際の注意

乳歯が生えてきたら、飲食物が歯の表面に残らないよう気をつけてあげましょう。特に、離乳完了の頃には様々な食品を食べるようになり、歯の表面に糖分を含む食べ物のかすが残りやすくなります。甘いおやつをだらだら食べる習慣も、むし歯になりやすいので、おやつは1日2回程度時間と量を決めて食べるようにしましょう。また、ジュース、イオン飲料や乳酸菌飲料は、むし歯になりやすいので注意が必要です。普段の水分補給は水や麦茶などの甘くない飲み物にしましょう。また、保護者の口の中の環境が悪いと食べ物を口移して与えることにより、保護者のむし歯の原因菌が唾液を介して子どもにうつることがあるので避けましょう。

### ◎指しゃぶりについて

心細いとき、不安を感じた時などに気持ちを落ち着けるために指しゃぶりをすることがあります。むりに指しゃぶりをやめさせるのではなく、声をかけたり、一緒に遊んだりしてあげましょう。指にタコができるほどの過度の指しゃぶりは、あごの発育障害や、歯ならびやかみ合わせが悪くなる原因となりますので、4歳を過ぎても頻繁な指しゃぶりが続く場合は、早めに歯科医師などの専門家に相談するようにしましょう。

日本歯科医師会「お口の予防とケア」



## お母さん・お父さんの悩みや子育てに関する相談

赤ちゃんが産まれてから、お母さん、お父さんは大変忙しくなります。子育て中はストレスがたまりやすいです。そのため、普段は元気なお母さん、お父さんであっても、イライラする、眠れなくなる、急にふさぎ込むなど心身の調子がとれなくなることもあります。

### ◎子どものことで不安に思っていることはありませんか

夜泣きがひどい、寝つきが悪い、母乳を飲んでくれない、離乳食をいやがる など  
保育所、幼稚園、認定こども園の先生や友だちになじめない、言葉がはっきりしない、興味を示すものが限られている、集団の中で落ち着いていられない、聞かれたことに答えない、同じ言葉を繰り返す など

気になることや、悩みがあるときは、まずは、家族と話し合しましょう。  
そして、家族以外にも子育ての助けになる人を探してみましょう。

子育ての悩みは誰にでもあります。

自分の健康や子育てについて悩みがあるときは、まず、自分の気持ちを家族に伝え、よく話し合しましょう。子どもは多くの人の手を支えられて育っていきます。お母さん、お父さんだけで悩まず、都道府県、保健所、市町村保健センター、子育て世代包括支援センター、かかりつけ医などに気軽に相談してみましょう。

また、母親（両親）学級などで知り合った親子、近隣の子育てボランティアなどは、身近なところで子育てのことを一緒に考えてくれる仲間です。産後ケア、育児相談、子育て教室、子育てサークルなどを利用して、こうした知り合いをつくることも、お母さん、お父さんのストレス解消に役立ちます。

### ◎お母さん・お父さんのからだや心の悩み、子どもの発育や発達、子育ての仕方に関する相談

かかりつけの医療機関、子育て世代包括支援センター、市町村保健センター、保健所、精神保健福祉センター、発達障害者支援センター、児童発達支援センター

名 称		連 絡 先	
名 称		連 絡 先	
名 称		連 絡 先	

### ◎養育上の悩みや生活の不安などに関する相談

子育て世代包括支援センター、地域子育て支援拠点、幼稚園、保育所、認定こども園、児童館、主任児童委員(※)、民生・児童委員(※)、福祉事務所、児童相談所、市区町村子ども家庭総合支援拠点※厚生労働大臣から委嘱され、子育ての不安、妊娠中の心配ごとなどの相談、援助、福祉事務所を始めとする関係機関との調整など必要な支援を行っています。

【児童相談所相談専用ダイヤル 0120-189-783】 【DV相談ナビ全国共通ダイヤル #8008】

名 称		連 絡 先	
名 称		連 絡 先	

(関連情報) 内閣府「子ども・子育て支援新制度」ホームページ

幼稚園、保育所、認定こども園や少人数の単位で子どもを保育する「地域型保育」、病児保育についても掲載しています。



# 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」(P90～91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。

様式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

### 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 退院手続き 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、洗濯洗う・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。



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読本―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

	休業等	予定
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・・・

### ～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週間経過したあとに、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・・・

～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

幼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・・・

(表)

母性健康管理指導事項連絡カード

事業主殿

年 月 日

医療機関等名\_\_\_\_\_

医師等氏名\_\_\_\_\_

下記の1の者は、健康診査及び保健指導の結果、下記2～4の措置を講ずることが必要であると認めます。

記

1. 氏名等

氏名		妊娠週数	週	分娩予定日	年	月	日
----	--	------	---	-------	---	---	---

2. 指導事項

症状等 (該当する症状等を○で囲んでください。)

指導事項 (該当する指導事項欄に○を付けてください。)

措置が必要となる症状等
つわり、妊娠 <sup>おそ</sup> 悪阻、貧血、めまい・立ちくらみ、腹部緊満感、子宮収縮、腹痛、性器出血、腰痛、痔、静脈 <sup>りゅう</sup> 瘤、浮腫 <sup>ふしゅ</sup> 、手や手首の痛み、頻尿、排尿時痛、残尿感、全身倦怠感、動悸、頭痛、血圧の上昇 <sup>たん</sup> 、蛋白尿、妊娠糖尿病、赤ちゃん(胎児)が週数に比べ小さい、多胎妊娠(胎)、産後体調が悪い、妊娠中・産後の不安・不眠・落ち着かないなど、合併症等( )

標準措置		指導事項
休業	入院加療	
	自宅療養	
勤務時間の短縮		
作業の制限	身体的負担の大きい作業(注)	
	長時間の立作業	
	同一姿勢を強制される作業	
	腰に負担のかかる作業	
	寒い場所での作業	
	長時間作業場を離れることのできない作業	
ストレス・緊張を多く感じる作業		

(注)「身体的負担の大きい作業」のうち、特定の作業について制限の必要がある場合には、指導事項欄に○を付けた上で、具体的な作業を○で囲んでください

標準措置に関する具体的内容、標準措置以外の必要な措置等の特記事項

\_\_\_\_\_

3. 上記2の措置が必要な期間

(当面の予定期間に○を付けてください。)

1週間(月 日～月 日)	
2週間(月 日～月 日)	
4週間(月 日～月 日)	
その他(月 日～月 日)	

4. その他の指導事項

(措置が必要である場合は○を付けてください。)

妊娠中の通勤緩和の措置 (在宅勤務を含む。)	
妊娠中の休憩に関する措置	

指導事項を守るための措置申請書

年 月 日

上記のとおり、医師等の指導事項に基づく措置を申請します。

所属\_\_\_\_\_

氏名\_\_\_\_\_

事業主 殿

この様式の「母性健康管理指導事項連絡カード」の欄には医師等が、また、「指導事項を守るための措置申請書」の欄には女性労働者が記入してください。

## (参考) 症状等に対して考えられる措置の例

症状名等	措置の例
つわり、妊娠悪阻	休業（入院加療）、勤務時間の短縮、身体的負担の大きい作業（長時間作業場を離れることのできない作業）の制限、においがきつい・換気が悪い・高温多湿などのつわり症状を増悪させる環境における作業の制限、通勤緩和、休憩の配慮 など
貧血、めまい・立ちくらみ	勤務時間の短縮、身体的負担の大きい作業（高所や不安定な足場での作業）の制限、ストレス・緊張を多く感じる作業の制限、通勤緩和、休憩の配慮 など
腹部緊満感、子宮収縮	休業（入院加療・自宅療養）、勤務時間の短縮、身体的負担の大きい作業（長時間の立作業、同一姿勢を強制される作業、長時間作業場所を離れることのできない作業）の制限、通勤緩和、休憩の配慮 など
腹痛	休業（入院加療）、疾患名に応じた主治医等からの具体的な措置 など
性器出血	休業（入院加療）、疾患名に応じた主治医等からの具体的な措置 など
腰痛	休業（自宅療養）、身体的に負担の大きい作業（長時間の立作業、同一姿勢を強制される作業、腰に負担のかかる作業）の制限 など
痔	身体的負担の大きい作業（長時間の立作業、同一姿勢を強制される作業）の制限、休憩の配慮 など
静脈瘤	勤務時間の短縮、身体的負担の大きい作業（長時間の立作業、同一姿勢を強制される作業）の制限、休憩の配慮 など
浮腫	勤務時間の短縮、身体的負担の大きい作業（長時間の立作業、同一姿勢を強制される作業）の制限、休憩の配慮 など
手や手首の痛み	身体的負担の大きい作業（同一姿勢を強制される作業）の制限、休憩の配慮 など
頻尿、排尿時痛、残尿感	休業（入院加療・自宅療養）、身体的負担の大きい作業（寒い場所での作業、長時間作業場を離れることのできない作業）の制限、休憩の配慮 など
全身倦怠感	休業（入院加療・自宅療養）、勤務時間の短縮、身体的負担の大きい作業の制限、休憩の配慮、疾患名に応じた主治医等からの具体的な措置 など
動悸	休業（入院加療・自宅療養）、身体的負担の大きい作業の制限、疾患名に応じた主治医等からの具体的な措置 など
頭痛	休業（入院加療・自宅療養）、身体的負担の大きい作業の制限、疾患名に応じた主治医等からの具体的な措置 など
血圧の上昇	休業（入院加療・自宅療養）、勤務時間の短縮、身体的負担の大きい作業の制限、ストレス・緊張を多く感じる作業の制限、疾患名に応じた主治医等からの具体的な措置 など
蛋白尿	休業（入院加療・自宅療養）、勤務時間の短縮、身体的負担の大きい作業の制限、ストレス・緊張を多く感じる作業の制限 など
妊娠糖尿病	休業（入院加療・自宅療養）、疾患名に応じた主治医等からの具体的な措置（インスリン治療中等への配慮） など
赤ちゃん（胎児）が週数に比べ小さい	休業（入院加療・自宅療養）、勤務時間の短縮、身体的負担の大きい作業の制限、ストレス・緊張を多く感じる作業の制限、通勤緩和、休憩の配慮 など
多胎妊娠（胎）	休業（入院加療・自宅療養）、勤務時間の短縮、身体的負担の大きい作業の制限、ストレス・緊張を多く感じる作業の制限、通勤緩和、休憩の配慮 など
産後体調が悪い	休業（自宅療養）、勤務時間の短縮、身体的負担の大きい作業の制限、ストレス・緊張を多く感じる作業の制限、通勤緩和、休憩の配慮 など
妊娠中・産後の不安・不眠・落ち着かないなど	休業（入院加療・自宅療養）、勤務時間の短縮、ストレス・緊張を多く感じる作業の制限、通勤緩和、休憩の配慮 など
合併症等（自由記載）	疾患名に応じた主治医等からの具体的な措置、もしくは上記の症状名等から参照できる措置 など

## 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

うんちやおしっこの回数、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/pwtpmenuult01.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できるようなりえます。

※薬剤耐性（AMR）について（AMR臨床リファレンスセンター）



## 事故の予防

現在わが国では、不慮の事故が子どもの死亡原因の上位となっています。事故の内容は年齢によって異なりますが、周囲が気をつけることで防げるものが大部分です。発育過程の中で、いつ頃、どんな事故が起こりやすいか知っておくことは、事故の予防の上で大切です。

### 月齢・年齢別で見る起こりやすい事故

月・年齢	起こりやすい事故	事故の主な原因 と対策
新生児	周囲の不注意によるもの 窒息	☆誤って上から物を落とす ☆上の子が抱き上げてけがさせたり、物を食べさせたりする ☆まくらや柔らかい布団に顔が埋もれる（硬めの布団等を使い、仰向けに寝かせる）
1～6か月	転落 やけど	☆ベッドやソファ、抱っこひも、ベビーカーなどから落ちる（大人用ではなく、出来るだけベビーベッドで寝かせ、ベッドから離れるときは柵を上げる） ☆大人が子どもを抱いたまま熱い飲料をこぼす
7～12か月	転落・転倒・はさむ やけど 溺水 誤飲・中毒 窒息 車中のけが	☆扉、階段、ベッド、ベビーカー、椅子 ☆アイロン、ポットや電気ケトルのお湯、炊飯器やスチーム加湿器の蒸気 ☆浴槽、洗濯機に落ちる（残し湯をしない） ☆たばこ、医薬品、化粧品、洗剤、コイン、ボタン電池、磁石など ☆パン、お菓子などの食品がのどにつまる ☆座席から転落（チャイルドシートで防止できる）
1～4歳	誤飲・中毒 窒息 転落・転倒 やけど 溺水 交通事故	☆範囲が広がり、あらゆるものが原因になる ☆パン、お菓子、豆、ナッツ類、ブドウ、ミニトマトなどの食品がのどにつまる ☆階段、窓、ベランダ（踏台になるものを置かない） ☆歯ブラシでの喉突き事故 ☆熱い鍋に触れる、テーブルクロスを引いて湯をこぼす（テーブルクロスは使用しない）、ライター、マッチなどによる火遊び（子どもの手の届くところにライターなどを置かない） ☆入浴時、浴槽に落ちる、水あそび ☆飛び出し事故（手をつないで歩く）

※参考 「子どもを事故から守る!! 事故防止ハンドブック」  
（関連情報）消費者庁ウェブサイト「子どもを事故から守る！事故防止ポータル」



子どもの事故防止ハンドブック ページ

子どもの事故予防に関する豆知識や注意点などを

Twitterやメール配信しています。

・「消費者庁 子どもを事故から守る！」

・子ども安全メールfrom消費者庁



Twitterページ



子ども安全メール登録

※ 化学物質（たばこ、家庭用品など）、医薬品、動植物の毒などによって起こる急性の中毒について情報提供、相談が行われています（異物誤飲（小石、ビー玉など）、食中毒、慢性の中毒、常用量での医薬品の副作用は受け付けていません）。

（公財）日本中毒情報センター

- ・大阪中毒110番 TEL072-727-2499（24時間365日対応）
- ・つくば中毒110番 TEL029-852-9999（9時～21時365日対応）
- ・たばこ誤飲事故専用電話 TEL072-726-9922

（無料（テープによる情報提供）24時間365日対応、自動音声応答による情報提供）



## ◎子どもの命を守るチャイルドシート

法令で、6歳未満はチャイルドシート使用義務があります。子どもの命を守るため、また、事故による被害を防止、軽減するために、自動車に同乗させるときにはチャイルドシートを必ず正しく使用しましょう。チャイルドシートを使用していないと、使用しているときに比べて、事故時に死亡又は重傷となる率が著しく高くなります。また、チャイルドシートを使用しているにもかかわらず取付方法や子どもの座り方が不適切な場合には、その効果が著しく低下するので、取扱説明書などに従って、正しく使用しましょう。

- ※ 医療機関で生まれた赤ちゃんが退院して自宅に初めて帰るとき（生まれて初めて車に乗るとき）から使用できるよう、国の安全基準に適合したチャイルドシートを出産前から準備しておきましょう。また、チャイルドシートはできるだけ後部座席に固定するようにしましょう。
- ※ 乳幼児（6歳未満の子ども）を同乗させて自動車を運転するときは、疾病のためチャイルドシートを使用させることが療養上適当でないなど使用義務が免除される場合を除き、チャイルドシートを使用することが法律により、義務付けられています。
- ※ チャイルドシートに関する情報~生まれてくる大切な命のために~

警察庁ホームページ



(独)自動車事故対策機構 (NASVA)



## ◎車の中の危険

窓を閉め切った車の中は、真夏でなくても短時間で車内温度が上昇し、子どもが脱水や熱中症を引き起こし、命を落とすこともあります。子どもが車内の装置を動かして事故になることもあります。どんなに短時間でも、決して子どもだけを残して車から離れてはいけません。また、パワーウィンドウに首や指を挟まれて重傷を負う事故が起きています。操作する前に必ず一声かけ、普段はロックしましょう。

## ◎自転車の危険

子どもを自転車の幼児用座席に乗せるときは、ルールを守って安全な運転を心がけるとともに、乗車用ヘルメット及びシートベルトを備えている幼児用座席の場合には、シートベルトを着用させましょう。自転車は車体の安全性を示すマークの付いたものを使いましょう。また、転倒のおそれがあるので、決して子どもだけを残して自転車から離れてはいけません。 ※警察庁ホームページ

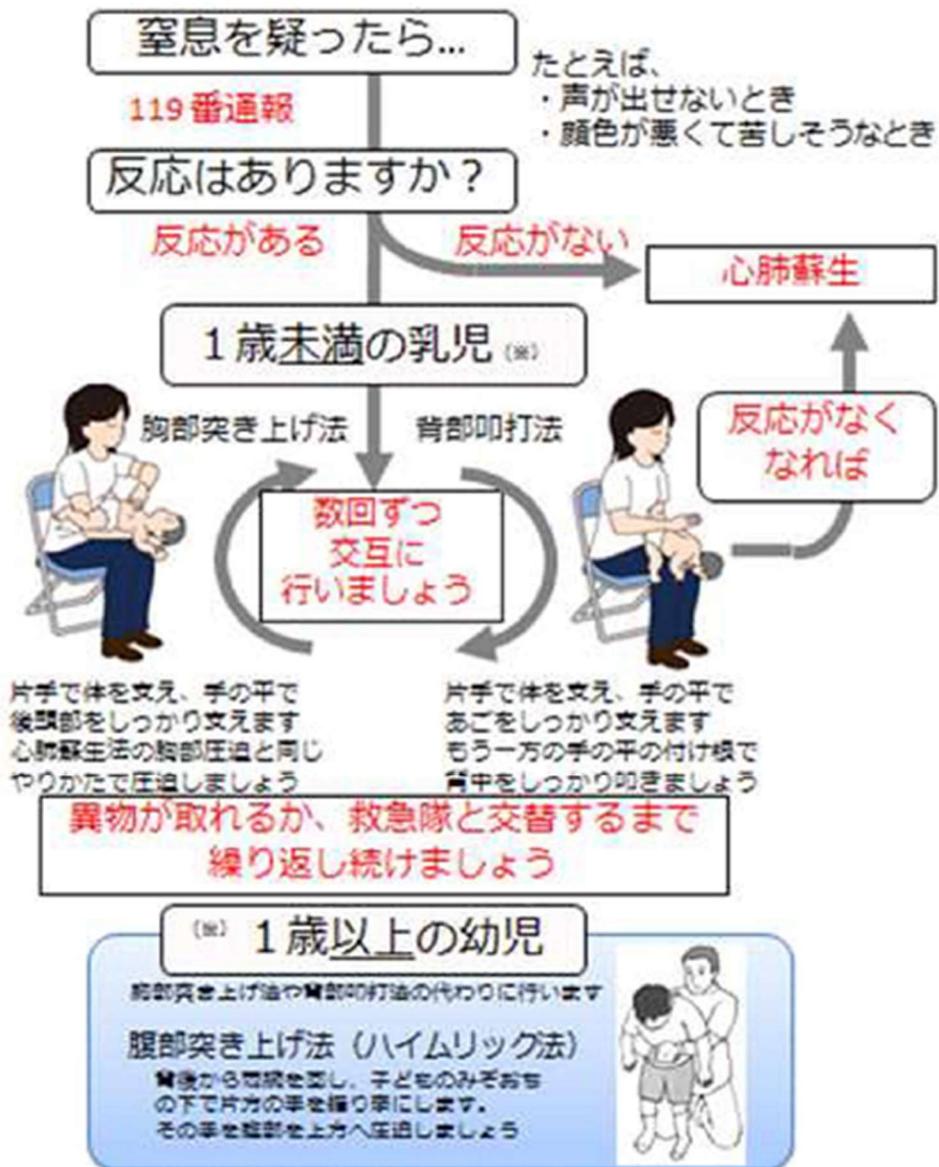


◎食べ物や玩具など、ものがのどにつまった時の応急手当

乳幼児は、大人が思いもよらないものを口にします。食べ物や玩具等がのどにつまると、窒息する危険があります。周囲の大人が、普段から乳幼児ののどに詰まりやすい大きさの目安（3歳児の最大口径 39mm、口から喉の奥までの長さ 51mm。39mm とは、トイレットペーパーの芯程度）を知り、窒息につながりやすい食べ物の注意点や玩具の取り扱いに関する注意書きをよく確認するとともに、すぐに対処できるように、応急手当について知っておくことが必要です。

※ 口の中に指を入れて取り出そうとすると、異物がさらに奥へ進んでしまうことがあります。

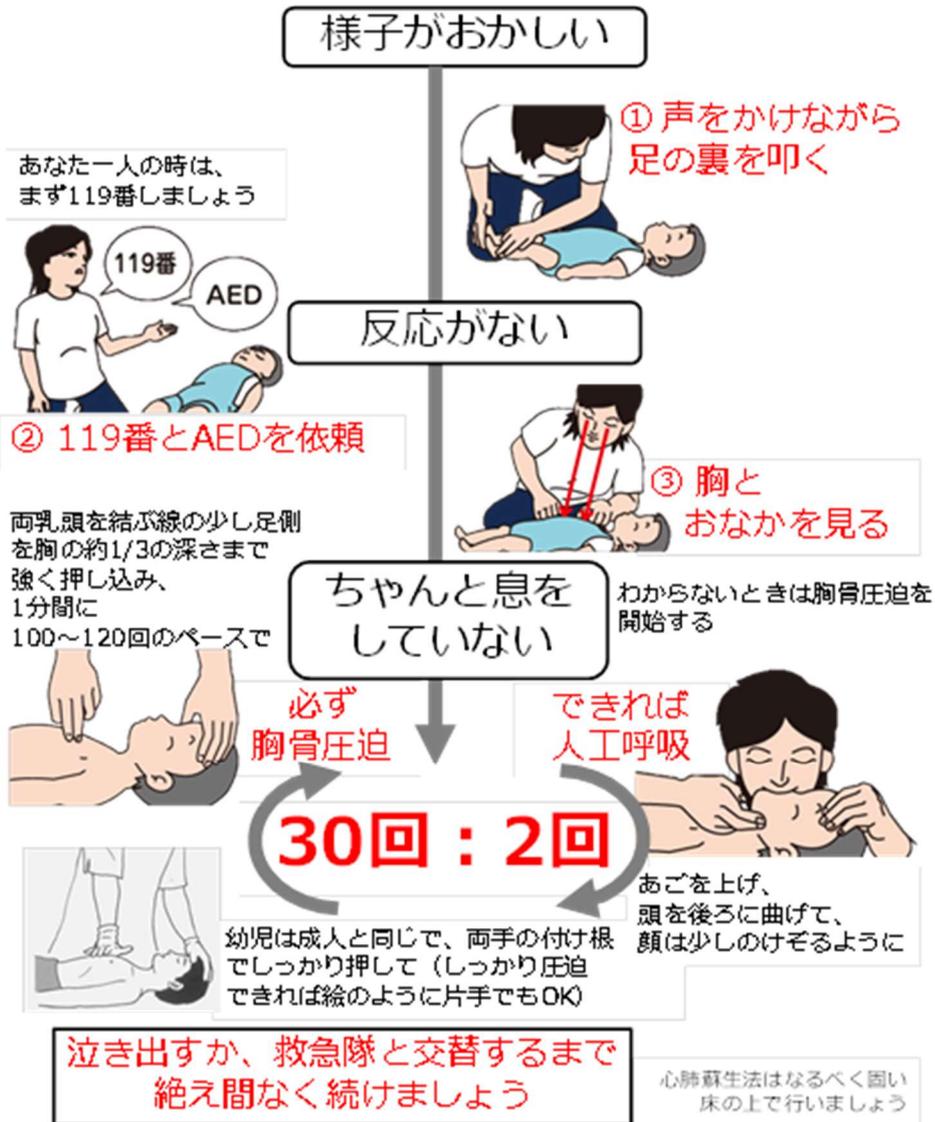
【ものがのどにつまった時の応急処置】



# 心肺蘇生法

心肺蘇生法の基本は、胸骨圧迫と人工呼吸です。胸骨圧迫だけでも、人工呼吸だけでも、何かをするその勇気がお子さんの救命につながります。

様子がおかしいと思ったら助けを呼んで、以下の心肺蘇生法の手順を開始しましょう。



## 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→QR



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...>



## 産科医療補償制度

産科医療補償制度に加入している分娩機関で出産し、万が一、赤ちゃんが分娩に関連して重度脳性まひとなり、在胎週数、障害の程度などの基準を満たした場合には、看護、介護のための補償金が支払われるとともに、脳性まひ発症の原因分析が行われます。この制度に加入している分娩機関の一覧は、(公財)日本医療機能評価機構のホームページに掲載されています。



なお、補償申請期限はお子様の満5歳の誕生日までです。

分娩機関より「産科医療補償制度 登録証」が交付されましたら、以下記入欄をご記入ください。妊産婦管理番号は分娩機関より交付される「登録証」に記載されています。登録証はお子様5歳になるまで大切に保管してください。

<記入欄>

登録証交付日	西暦 20                      年                      月                      日									
妊産婦管理番号										
出産した分娩機関の名称										

- ・産科医療補償制度についてのお問い合わせ先  
産科医療補償制度専用コールセンター  
電話 0120 - 330-637  
受付時間：午前9時-午後5時(土日祝日・年末年始を除く)



産科医療補償制度のシンボルマーク

## 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。



### ◎まもっぴ〜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。ぜひご活用ください！



<問い合わせ先> 京都府健康福祉部こども・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：まもっぴ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。

### ◎京都おもいやり駐車場利用制度

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全般」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> 京都府健康福祉部こども・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）

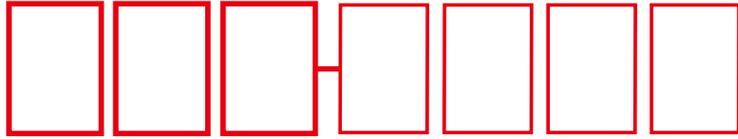
## 妊婦転出（予定）通知書

妊婦の氏名		生年 月日	年 月 日 ( 歳)
現在(転出前) の住所			
転出後の住所	(世帯主氏名) 電話		
転出(予定)日	年	月	日
出産予定日	年	月	日
出産予定地			
妊娠届をした 市 町 村	都・道 府・県	市 町に 村	年 月 日 届出 (頃)

備考

# 郵便はがき

切手をはって  
ください。



---

市・町・村 長 様

---

差出人	住所			
	氏名		妊産婦との関係	

## 妊婦の皆さんへ

出産までに転居される場合、現在のお住まい(転出前)の市町村の母子健康相談窓口はこの用紙でお知らせください。

※ 市町村名、住所はこのガイドのP24～26を参考にして記入してください。

# 妊婦高血圧症（疑）連絡票 妊産婦訪問指導依頼書

妊産婦の氏名		(年齢 歳)	
妊産婦の住 所		(世帯主氏名)	電話
出産(予定)日		年 月 日	<b>現在の状態等</b> ア 身体がむくんでいる イ 尿に蛋白が出る ウ 血圧が高い エ その他よくないところがある（具体的に）
出産(予定)場所	ア 自宅 ウ 診療所 名称・所在地	イ 病院 エ 助産所	

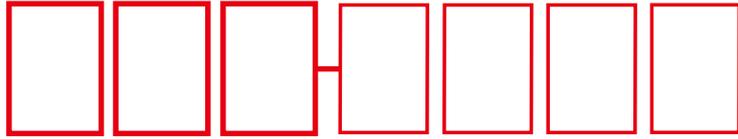
相談したいこと

備考（主治医から指示のあるときは書いてください。）

主治医氏名

# 郵便はがき

切手をはって  
ください。



---

市・町・村 長 様

---

差出人	住所			
	氏名		妊産婦との関係	

## 妊産婦の皆さんへ

お母さんの身体が裏面の「現在の状態等」欄のようであったり、又は相談したいことがあるときは、この用紙でお知らせください。

保健師、助産師等が皆さんのご家庭を訪問し、いろいろご相談に応じます。お母さんと赤ちゃんの健康を守るため、ぜひお知らせください。

※ 市町村名、住所はこのガイドのP24～26を参考にして記入してください。

# 新生児出生通知書 兼低体重児出生届出書

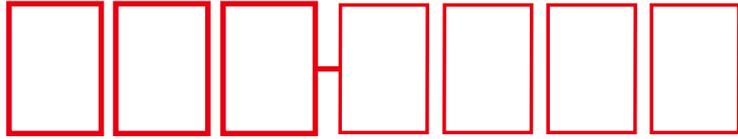
③

赤ちゃんが生まれたら、お住まいの市町村あてに提出してください。

ふりがな 1 お母さん(産婦) の氏名	(年齢 歳)			
ふりがな 2 赤ちゃん の氏名				
3 連絡可能な 電話番号				
4 退院後1か月以内の 住まいが表の住所と 異なる場合の住所	(世帯主氏名) 電話			
5 赤ちゃんの 生まれた日	年 月 日	性別 男・女	第 子 単胎/多胎( 胎)	
6 赤ちゃん の生まれた時の 体重、身長	グラム センチ	在胎週数 週 日 予定日より 日( 週) 早かった・遅かった		
7 出生の 場所	(ア) 自宅(分べん介助者氏名 ) (イ) 病院 (ウ) 診療所 (エ) 助産所 ( 名 称 ) ( 所在地 ) 退院予定日 月 日			
8 出産時の異常	なし・あり ( 吸引・鉗子 ) ( 帝王切開・その他 )			
9 生まれた時の 赤ちゃんの異常	なし・あり ( 黄疸・仮死・その他 )			
10 妊娠中異常	なし・あり ( )			
11 産 後 の お母さんの状態	よい・よくない ( )			
12 相談したいこと	( )			

# 郵便はがき

切手をはって  
ください。



---

市・町・村 長 様

---

差出人	住所			
	氏名		新生児との関係	

## 保護者の皆さんへ

赤ちゃんが生まれたときはすぐこの用紙で届けてください。必要に応じ保健師、助産師等が皆さんのご家庭を訪問し、いろいろ相談に応じます。

※ 市町村名、住所はこのガイドのP24～26を参考にして記入してください。

連絡先メモ

健診受診施設	名称		電話	
	住所			
分娩予定施設	名称		電話	
	住所			
小児科	名称		電話	
	住所			
歯科	名称		電話	
	住所			
	名称		電話	
	住所			
	名称		電話	
	住所			

<input type="checkbox"/> 医療法6条の4の2による書面の交付と適切な説明		説明日	年 月 日
助産所	名称		連絡先
	助産師の氏名		
	住所		
助産所で管理できる妊婦の状態(※)	<input type="checkbox"/> 助産師が管理できる妊婦		
	<input type="checkbox"/> 連携する産婦人科医師と相談の上、協働管理すべき妊婦		
連携して異常に対応する病院 又は診療所	名称		連絡先
	住所		

連絡先(※助産所で分娩予定の場合に助産所にて記載)

※ 助産業務ガイドライン2019の「Ⅲ妊婦管理適応リスト」を参照して□に☑を記載すること。

ウラ表紙です～

