子供手帳モデル

も　く　じ

予防接種の記録・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・55
予防接種のスケジュールの例・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・60
今までにかかった主な病気・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・61
歯の健康診査、保健指導、予防処置・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・62
成長の記録・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・63
低出生体重児成長発育曲線・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・64
０歳から６歳までの成長・健康の記録・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・66
７歳から１８歳までの成長・健康の記録・・・・・・・・・・・・・・・・・・・69
成長曲線・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・73
すこやかな妊娠と出産のために・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・75
妊娠中と産後の食事・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・82
育児のしおり・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・86
新生児（生後約４週間までの赤ちゃん）・・・・・・・・・・・・・・・・・・・87
予防接種・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・94
乳幼児期の栄養・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・96
お口と歯の健康・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・101
働く女性・男性のための出産、育児に関する制度・・・・・・・・・・・・・・103
主な医療給付の制度／産科医療保障制度・・・・・・・・・・・・・・・・・・108
母性健康管理指導事項連絡カード・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・109
お母さん・お父さんの悩みや子育てに関する相談・・・・・・・・・・・・・・111
子どもの病気やけが・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・114
事故の予防・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・115
食べ物や玩具など、ものがのどにつまった時の応急手当・・・・・・・・・・・118
心肺蘇生法・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・119
児童憲章・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・120
母子健康手帳について・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・121
母子健康手帳情報支援サイトについて・・・・・・・・・・・・・・・・・・・122
相談窓口／情報提供事業・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・126

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.	接種者名 Physician	備　考 Remarks
おたふくかぜ Mumps				
インフルエンザ Influenza				

ページの下のメッセージは、東京都福祉局子供・子育て支援部作成「子育てあいうえおカード」より改編して作成したものです。

比べるは よそより我が子の 一年前
一年前にはできなかったこと、困っていたことは今は案外解決しているもの。

予防接種の記録（５）
その他の予防接種

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.	接種者名 Physician	備　考 Remarks

我が子に言いたい「ありがとう」最高級のほめ言葉。

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.	接種者名 Physician	備　考 Remarks

向ける目は 監視は我慢 観察で
監視カメラのように悪いことをしないよう目を光らせるより
朝顔の観察日記のように、成長に目を向けてみましょう。

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.	接種者名 Physician	備　考 Remarks

子供十人十色なら、育て方とて十人十色。
何が正しい正しくないかは、子供それぞれ、親それぞれ。周りのことは気にしない気にしない。

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.	接種者名 Physician	備　考 Remarks

子供よちよち歩きなら、親もよちよち、まだ赤ちゃん。
子供と親と、どっちが先に一人前？　焦らずゆっくり、一歩一歩。

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	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	①	②																		
		5価	①	②	③																	
	五種混合（DPT-IPV-Hib）		①	②	③						④											
	BCG					①																
	麻しん、風しん（MR）										①						②					
	水痘（水ぼうそう）										①		②									
	日本脳炎													①②		③						④9～12歳 2（期）
	二種混合（DT）																					①11～12歳 2（期）
	ヒトパピローマウイルス（HPV）	2価 4価																				①②③ 12～13歳
		9価																				①②（③） 12～13歳
任意接種	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 ①
	新型コロナウイルス						製剤ごとに定められた方法により接種する															

（＊）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です。
（＊）令和６年４月１月以降、五種混合（ＤＰＴ-ＩＰＶ-Ｈｉｂ）ワクチンを接種することができます。インフルエンザ菌ｂ型（Ｈｉｂ）ワクチン及び四種混合（ＤＰＴ-ＩＰＶ）ワクチンにより接種を開始した方は、４回目接種完了までインフルエンザ菌ｂ型（Ｈｉｂ）ワクチン及び四種混合（ＤＰＴ-ＩＰＶ）ワクチンを接種することができます。
（＊）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）・経口弱毒生ロタウイルスワクチン（５価）のいずれかを接種します。
（＊）９価HPVワクチンを接種する場合は、合計２回又は３回接種します。
１５歳になるまでに１回目の接種を行った方は、２回で接種を完了できます。

※日本の予防接種スケジュール（国立感染症研究所感染症疫学センター）

我が子に言いたい「いいね！」どんなことにも使える万能の言葉。

＜このページは保護者自身で記入してください。＞

今までにかかった主な病気

水痘（水ぼうそう）や風しんなどの感染症、アトピー性皮膚炎や喘息、食物アレルギーなどのアレルギー疾患、骨折などの外傷、心臓病などの大きい病気にかかった場合にきちんと記録しておきましょう。

病名	年月日 （年齢）	備考 （症状、合併症、治療、手術の状況など）

子には子の、親には親の理屈がある。親から見れば「なんで？」と思うような子供の行動も子供なりの理由がある。まずは子供の目線で考えてみよう。

＜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○　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） 歯肉・粘膜 （異常なし・あり＿＿＿＿＿＿） かみ合わせ （よい・経過観察＿＿＿＿＿＿） 歯の汚れ・形態・色調 （異常なし・あり＿＿＿＿＿＿） その他（　　）
	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E		
	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E		
6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	
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） 歯肉・粘膜 （異常なし・あり＿＿＿＿＿＿） かみ合わせ （よい・経過観察＿＿＿＿＿＿） 歯の汚れ・形態・色調 （異常なし・あり＿＿＿＿＿＿） その他（　　）
	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E		
	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E		
6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	
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） 歯肉・粘膜 （異常なし・あり＿＿＿＿＿＿） かみ合わせ （よい・経過観察＿＿＿＿＿＿） 歯の汚れ・形態・色調 （異常なし・あり＿＿＿＿＿＿） その他（　　）
	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E		
	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E		
6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	
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） 歯肉・粘膜 （異常なし・あり＿＿＿＿＿＿） かみ合わせ （よい・経過観察＿＿＿＿＿＿） 歯の汚れ・形態・色調 （異常なし・あり＿＿＿＿＿＿） その他（　　）
	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E		
	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E		
6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	
年　月　日						診査施設名または歯科医師名						

我が子に言いたい「嬉しい」親の気持ちを言葉に乗せて。

成長の記録

◎成長の記録

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。各月年齢のページにも発達について記録する項目がありますが、乳幼児期の発達には個人差が大きく幅があります。このページは、お子さんの成長・発達のペースが一目でわかるように一覧表にしました。できた日記念日としても記録していきましょう。また、心配や不安があれば、かかりつけ医や保健所・保健センターなどに相談しましょう。

＜この記録は保護者自身で記入してください。＞

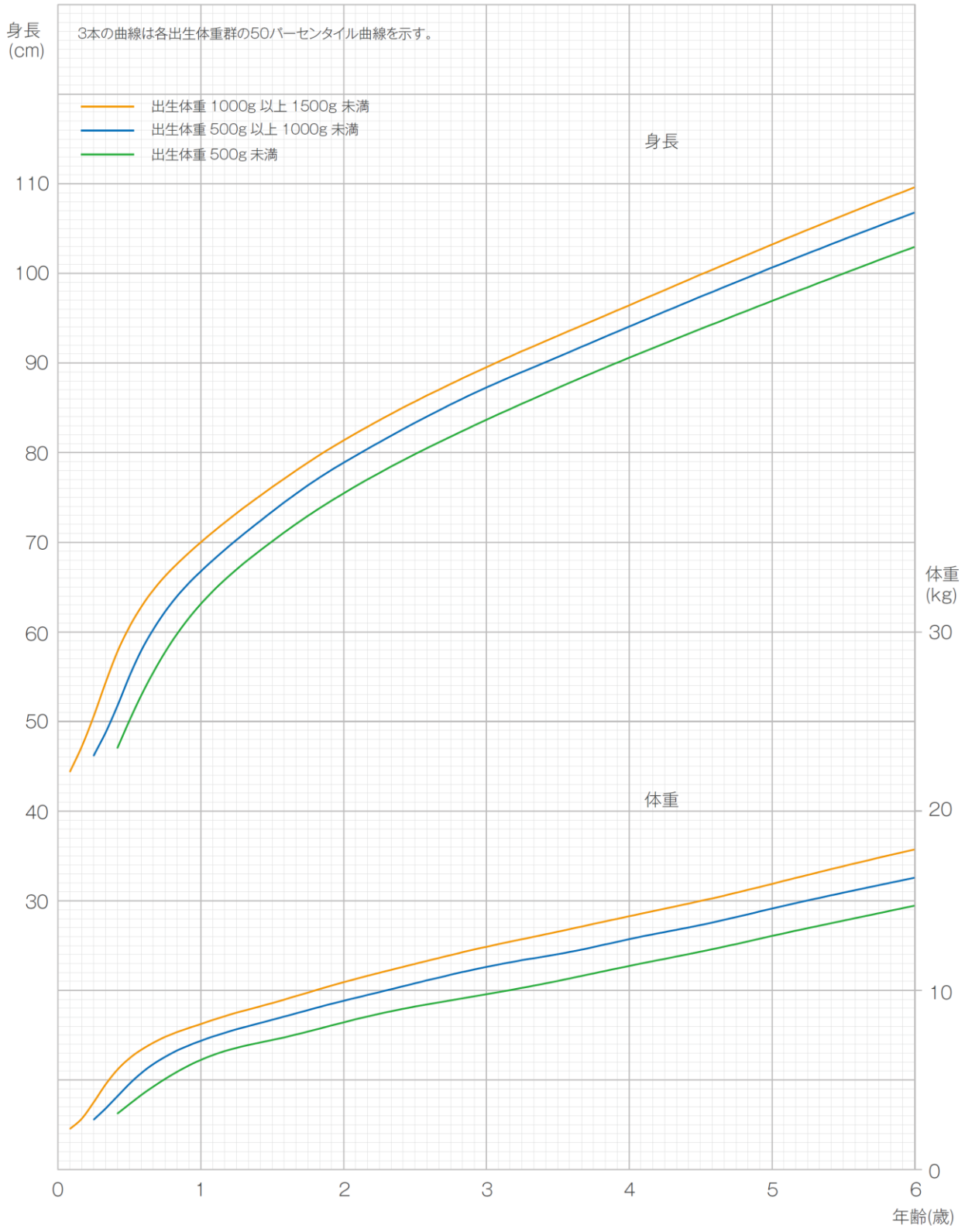
できたこと	できた時期（年月日頃）	年（月）齢	コメント
首がすわった	年　月　日頃	歳　か月	
あやすと笑った	年　月　日頃	歳　か月	
寝返りをした	年　月　日頃	歳　か月	
ひとりすわりをした	年　月　日頃	歳　か月	
はいはいをした	年　月　日頃	歳　か月	
つかまり立ちをした	年　月　日頃	歳　か月	
つたい歩きをした	年　月　日頃	歳　か月	
バイバイ、コンニチワなどの身振りをした	年　月　日頃	歳　か月	
ひとり歩きをした	年　月　日頃	歳　か月	
ママ、ブーブーなど意味のあることばを話した	年　月　日頃	歳　か月	
走ることができた	年　月　日頃	歳　か月	
二語文（ワンワンキタ、マンマチョウダイ）を話した	年　月　日頃	歳　か月	
	年　月　日頃	歳　か月	
	年　月　日頃	歳　か月	

話は短くシンプルに、ビシッと一言叱って、それで十分。
子供の集中力はそう長くは続きません。
話が長いと子供は何を叱られているかがわからなくなってしまいます。

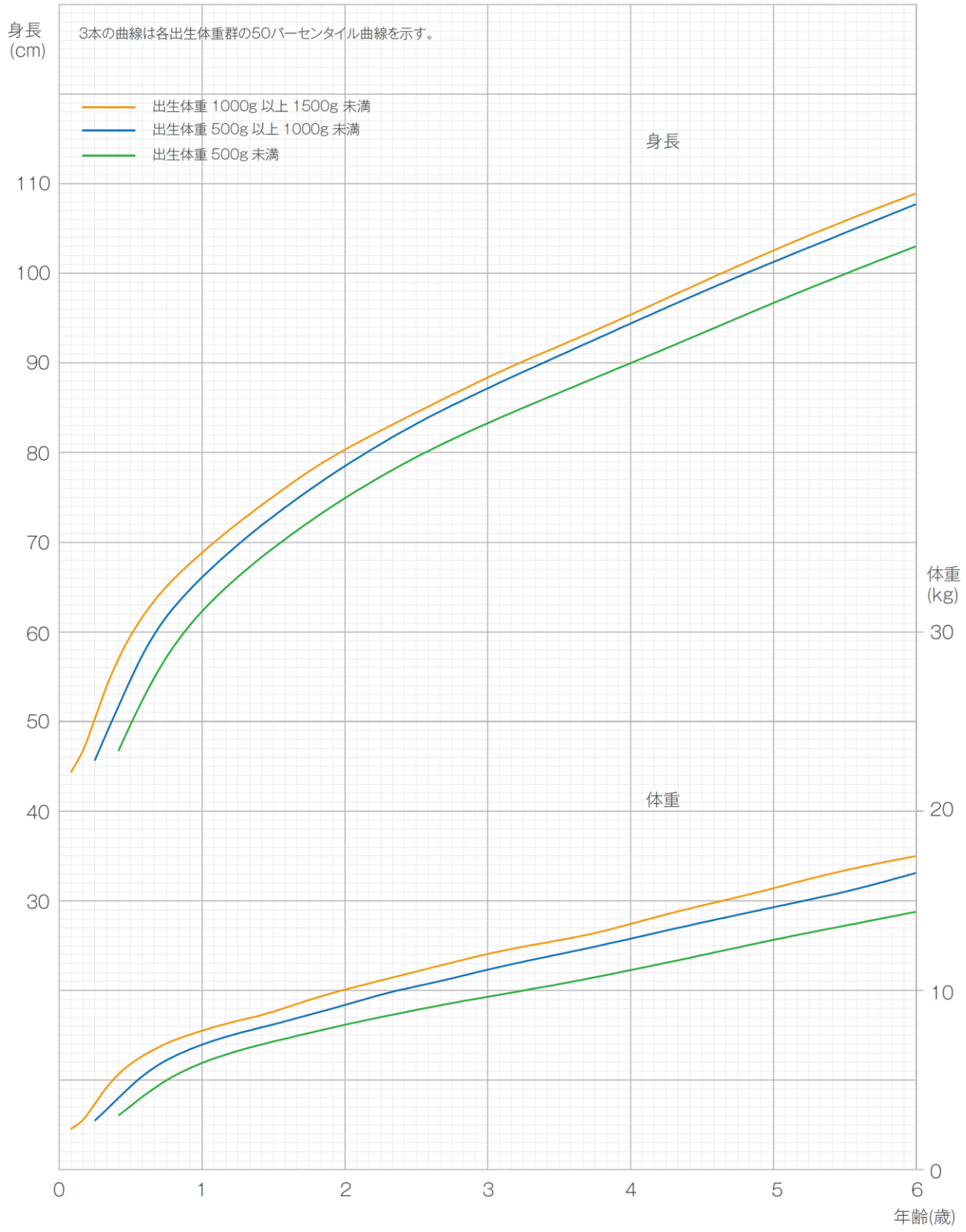
◎小さく生まれた場合の発育曲線

出生体重1,500ｇ未満の極低出生体重児を対象とした「極低出生体重児発育曲線」があります。小さく生まれたお子さんの場合には、月齢、年齢に伴う変化がより多くみられます。小さく生まれても、発育が追いつくのはだいたい２歳までと言われています。身長が小さい、体重が極端に小さいなどの気になる症状がある場合は、かかりつけ医に相談しましょう。

身長と体重の推移（各体重群の平均）：男児



身長と体重の推移（各体重群の平均）：女児



出典：令和3－4年度厚生労働科学研究費補助金（成育疾患克服等次世代育成基盤研究事業）
「低出生体重児の成長・発達評価手法の確立のための研究」班

０歳から６歳までの成長・健康の記録

０歳から６歳までの日々の成長記録や健康診断の結果、体調の変化を自由に記録できます。子どもの発達はさまざまです。全員が全員、同じような発達をたどるわけではありません。つかまり立ちが通常より遅い、ハイハイをしないで歩き始めるなど個人差が大きいです。お父さんやお母さんが見た日々のお子さんの成長・健康の様子を記録していきましょう。

	身長	体重	メモ 日々の成長や気になる体調の変化の記録など
０歳 （１か月頃）	cm	g	
０歳 （３～４か月頃）	cm	g	
０歳 （６～７か月頃）	cm	g	
０歳 （９～10か月頃）	cm	g	

	身長	体重	メモ 日々の成長や気になる体調の変化の記録など
１歳	cm	g	
１歳６か月頃	cm	kg	
２歳	cm	kg	
３歳	cm	kg	

	身長	体重	メモ 日々の成長や気になる体調の変化の記録など
４歳	cm	kg	
５歳	cm	kg	
６歳	cm	kg	

◎お子さんのことで不安に思っていることはありませんか？

　生まれてから、小学校までの乳幼児期は人間として必要なことの芽がほとんど準備されるといわれています。お子さんの発達の節目を見守りながら、少しずつその子に合わせた新しい体験をしていきましょう。毎日の生活の繰り返しの中でお子さんは自分らしく成長していきますので、何歳だからできるはずと決めつけないでじっくり経験してもらい、できるまで待ってあげましょう。

　また、子育てについての情報や相談窓口は、126ページ以降にまとめています。ご両親は、心配なことは自分たちだけで悩まず相談してみましょう。

＜このページはお子さんと一緒に記録しましょう＞

７歳から18歳までの成長・健康の記録

７歳（小学校１年生）から１８歳までの日々の成長記録や健康診断の結果、体調の変化を記録できます。この時期は、生涯を通じて健康で安全な生活を送ることができるよう、お子さんの自己管理能力の基礎が培われる大切な時期です。

今までは、お父さんやお母さんなどの保護者が記録していましたが、これからはお子さん自身が記録し、徐々に健康の自己管理ができるようにしていきましょう。

	身長	体重	メモ 日々の成長や気になる体調の変化の記録など
７歳 （小学１年生）	cm	kg	
８歳 （小学２年生）	cm	kg	
９歳 （小学３年生）	cm	kg	

我が子に言いたい「えらかったね」一生懸命頑張っている姿に。

	身長	体重	メモ 日々の成長や気になる体調の記録など
１０歳 （小学４年生）	cm	kg	
１１歳 （小学５年生）	cm	kg	
１２歳 （小学６年生）	cm	kg	

いつも熱湯のようにカッカしていませんか？
熱すぎるお風呂には長くつかることができないように
親子関係もうまくいかないもの。ぬるま湯くらいがちょうどいい。

	身長	体重	メモ 日々の成長や気になる体調の記録など
１３歳 （中学１年生）	cm	kg	
１４歳 （中学２年生）	cm	kg	
１５歳 （中学３年生）	cm	kg	

言って聞かせるだけでは動かない。子供ってそんなもの。
言ってダメなら一緒にやってみせてやる。叱る前にほんの一手間。

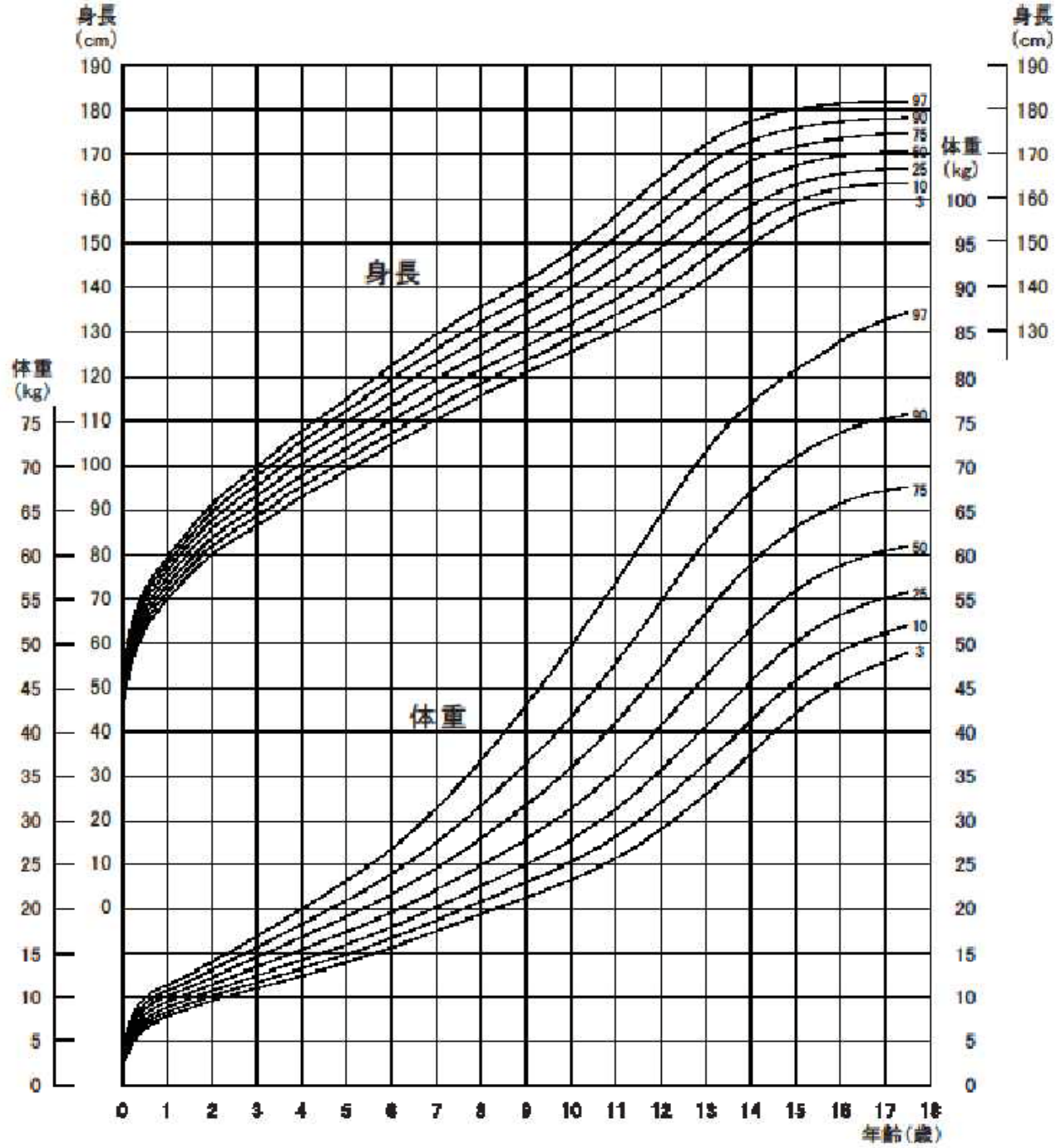
	身長	体重	メモ 日々の成長や気になる体調の記録など
１６歳	cm	kg	
１７歳	cm	kg	
１８歳	cm	kg	

言葉にしてほめることが難しい人はハイタッチから。
スキンシップも大事なコミュニケーション。

＜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。

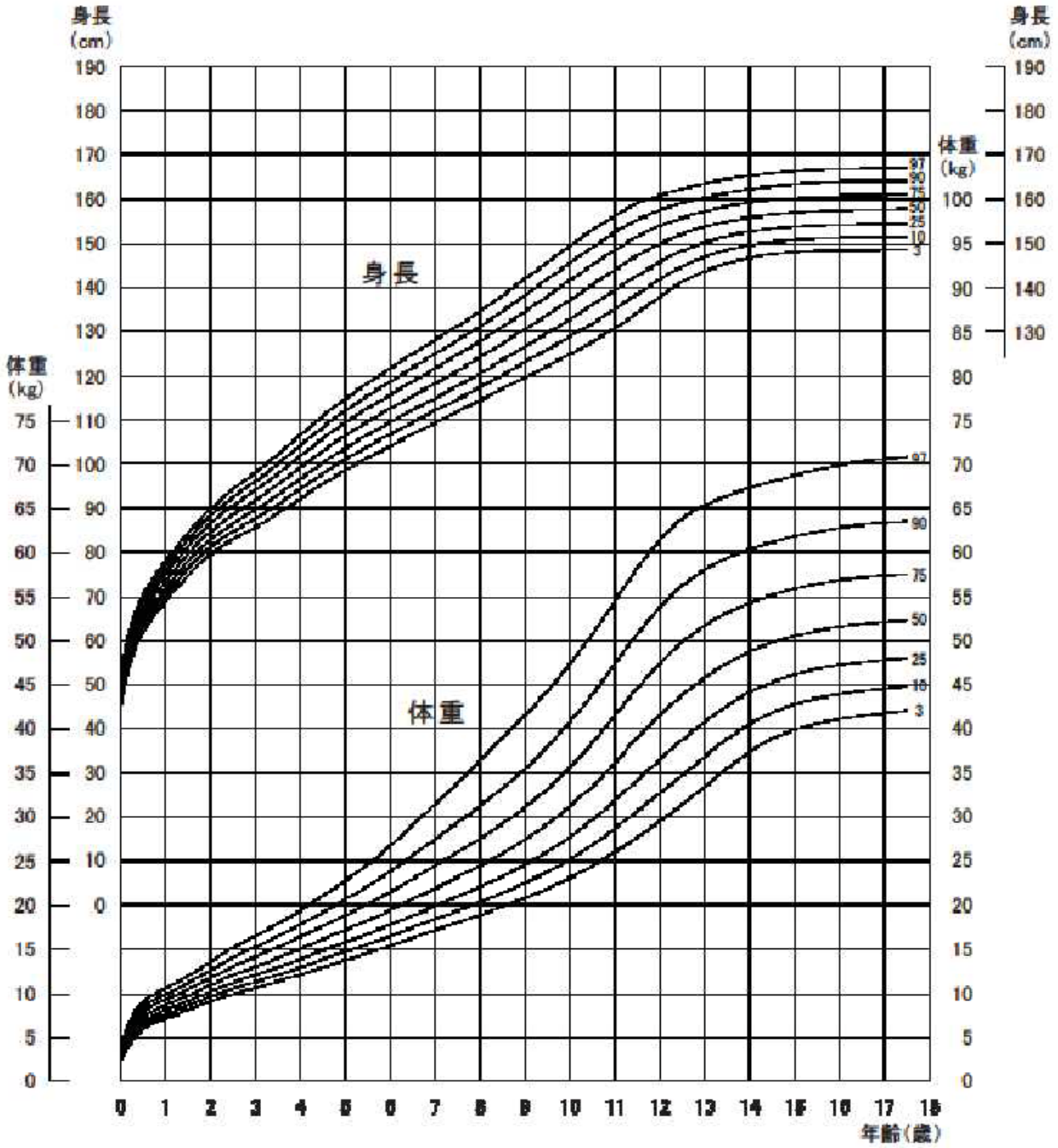
・体重は、低下していませんか。

「子供は親の言う通りにはしないが、親のする通りにはする」
アイルランド出身の牧師ジョセフ・マーフィーの言葉。
子供にとって親は最高の教材、まずは親がお手本を。

＜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（ーいわゆる「食育」の視点からー）のあり方に関する検討会」報告書

いつも注意してばかりで疲れてしまった時は少し力を抜いて、いつもの注意は今日はお休み。
疲れた時には甘い物、自分にも子供にも甘く。

すこやかな妊娠と出産のために

妊娠中はお腹の赤ちゃんの成長とともに、心身ともに大きな変化が起きます。
妊娠中も健やかな生活を送るために、妊娠中のすごし方や働き方などについて知りましょう。

◎妊娠がわかったら

妊娠中、できるだけ早い時期に出産する施設を探しましょう。

出産施設には病院や診療所、助産所があり、施設によって、提供する医療やケア、サービス、それらの費用はさまざまです。

どのような出産をしたいかをイメージしながら、自宅や里帰り先からのアクセス、費用面、スタッフによるサポートの有無等を踏まえ、ご自身の状況に合わせた施設選びをしましょう。

厚生労働省が運営する「出産なび」では、地域や詳細条件で絞り込みを行いながら、施設ごとの「施設の情報」、「助産ケア」、「付帯サービス」、「費用」の詳しい情報を確認することができますので、活用してみましょう。

※出産なび（厚生労働省）

◎妊娠中の支援

妊娠中の支援として、お住まいの区市町村が実施する伴走型相談支援が行われています。

伴走型相談支援は、すべての妊婦と子育て家庭が安心して出産・子育てができるように、妊娠期から出産・子育ての見通しを立てたり、気持ちに寄り添って不安解消を支援するための面談を行うものです。保健師や助産師の他、一定の研修を受けた者が対応して、妊娠出産に関する専門的なことや、妊娠中や産後に受けられるサービスやサポートについても確認できる機会です。

面談は、妊娠の届出時、妊娠後期、出産後に実施されていますが、その間や産後も随時相談を受けています。区市町村により、面談の方法や時期が異なりますので、妊娠の届出時や引っ越しをした際に、お住まいの区市町村の窓口で確認をしましょう。

◎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。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、すぐにかかりつけの産科医療機関に連絡しましょう。

その他の気になる症状がある場合も、一人で抱え込まず相談することが大切です。

◎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）を見てもらいましょう。区市町村では、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、住所地と帰省地の区市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：高血圧がみられる状態です。尿蛋白（たんぱく）や頭痛等の症状が伴うことがあります。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。

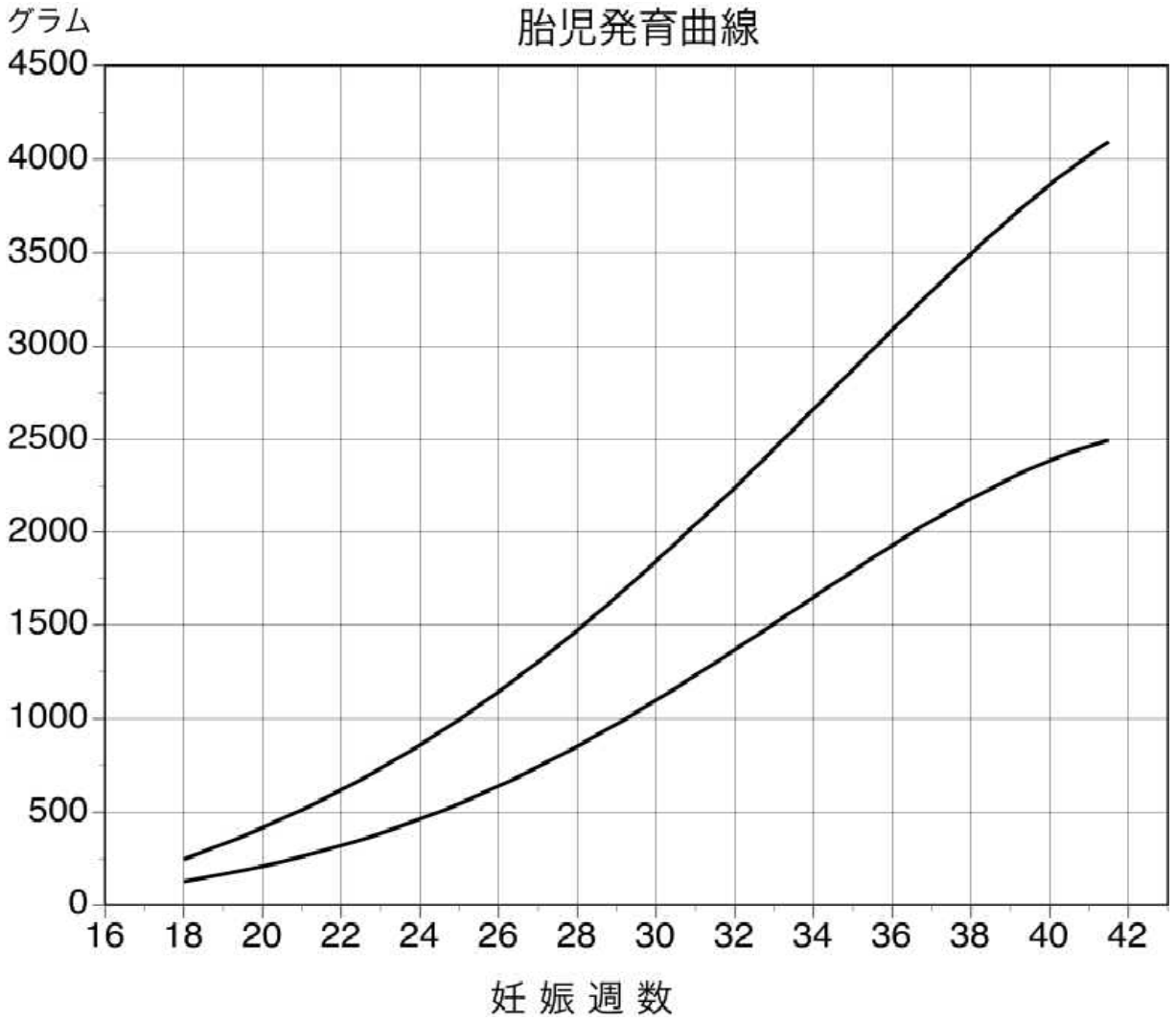
◎妊娠中のリスクについて

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（35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）

◎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

◎妊娠中の休息

妊娠中は十分な休息と睡眠をとることが大切です。疲労回復やストレス緩和になり、妊娠期間中の心身の安定を図ることができます。

つわりがひどいときや夜あまり眠れないときなどは、空いている時間を見つけて横になる、目を閉じる時間をつくるなどして、少しでも休息をとりましょう。クッションや枕を使って、少しでも自分の楽な姿勢で休息をとりましょう。

◎妊娠中の運動

妊娠中の運動は、出産・産後のための体力づくりや、体重管理などにも役立ちます。その日の体調や状況に合わせて無理なく運動を行いましょう。合併症がある方など、運動を控えたほうがよい方もいますので、妊娠中に運動を始めるときは、必ず主治医に相談してください。

妊娠中におすすめの運動は、ウォーキングやマタニティヨガといった有酸素運動で、運動しながら普通の会話ができる程度が目安です。転びやすいスポーツやお腹を圧迫するおそれのある激しい運動は避けましょう。

◎妊娠中の歯・口腔の健康管理

妊娠中はホルモンバランスや食生活の変化、つわりなどの体調の変化で丁寧な歯みがきが難しくなるため、歯周炎やむし歯が発生または進行することがあります。つわりの時期には、できるだけ気分のよいときに歯みがきを行い、みがけないときは、うがいをこころがけましょう。

妊娠期間中は、日常の口腔ケアに加えて歯科健康診断や歯科受診により歯・口腔の環境を整え、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。歯・口腔の健康を保つことは、お母さんと赤ちゃんの健康にとってとても大切です。歯や歯ぐきのケアを意識することで、より安心して妊娠期間を過ごせるようにしましょう。

※妊娠中の歯科に関するQ&A（周産期口腔ケア推進委員会）

◎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、常位胎盤早期剥離のリスクを高め、胎児の発育に悪影響を与えます。また、たばこは乳幼児突然死症候群（SIDS）の発生要因のひとつであるといわれています。乳幼児の周囲でだれかがたばこを吸うことは、SIDS の発症率を高くすることがわかっています。妊婦自身の喫煙、まわりの人が吸ったたばこの副流煙を妊婦が吸う「受動喫煙」も生まれた後に SIDS の発生要因になります。子どもに関わるすべての大人は喫煙をやめましょう。

また、アルコールも胎児の発育（特に脳の発達）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。

妊娠中に伝染性紅斑（リンゴ病）に感染した場合、流産等のリスクとなる場合があります。熱や倦怠感が出現した後に発疹が出るなど、伝染性紅斑を疑う症状がある場合は、医療機関に相談しましょう。感染しても症状がない場合もあるため、周囲に伝染性紅斑の人がいる場合は、妊婦健康診査の際に、医師に伝えてください。また、かぜ症状がある方との接触をできる限り避け、手洗いやマスクの着用などの基本的な感染予防を行ってください。

~~また、~~生活上の注意で防げる母子感染症があります。例えばサイトメガロウイルス感染症予防のためには、子どものだ液や尿に触れた後によく手を洗いましょう。また、トキソプラズマ症予防のためには、肉類はしっかり加熱し、食事以外では、特に野良猫との接触を避け、飼い猫のトイレ掃除や土いじりをするときには手袋を使い、終了後には手を洗いましょう。

※母子感染（国立感染症研究所）

※赤ちゃんとお母さんの感染予防対策（日本産婦人科学会等）

※伝染性紅斑（厚生労働省）

※肝疾患相談・支援センター（国立国際医療研究センター）

◎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

HBs抗原が陽性（＋）であった場合は、Ｂ型肝炎ウイルスに感染しています。
また、HCV抗体 が陽性（＋）であった場合は、Ｃ型肝炎ウイルスに感染しています。
いずれも、自覚症状がないまま、将来、肝炎や肝硬変、肝がんになる可能性があります。
必ず受診し、精密検査を受けましょう。
初回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。

※ウイルス性肝炎患者等の重症化予防推進事業（厚生労働省）

◎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（厚生労働省）

「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カウンセリングが受けられます。申し込み方法はホームページをご覧ください。

※妊娠と薬情報センター（国立成育医療研究センター）

医薬品医療機器総合機構（PMDA）において、個別の医薬品の添付文書を検索することができます。
※医療用医薬品 添付文書等情報検索（医薬品医療機器総合機構）

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。

◎無痛分娩について

経膣（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、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。
※全国無痛分娩施設検索（無痛分娩関係学会・団体連絡協議会）

◎妊娠中のシートベルト着用について

妊娠中の車の運転は、つわりなどの体調不良時や眠気が強い場合、お腹が大きくなる妊娠後期には、自分で運転するのを極力避けましょう。
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。

また、妊娠中は血管の中に血のかたまり（血栓）ができやすくなるため、足などの血管に血栓ができたり、その血栓が肺などの大きな血管を塞いでしまうことがあります（静脈血栓塞栓症）。

旅行中に長時間体を動かさない場合、そのリスクはさらに高まる可能性があります。長時間の移動の際は、こまめな休憩や水分補給、定期的に足を動かしたりすることも大切になります。

※妊娠中の正しいシートベルトの着用方法（警視庁）

◎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。

～父親が活躍するチャンス～

- 妊娠の届出や妊婦健診に付き添いましょう。
- 家事の分担を見直しましょう。
- 保健所・保健センター、産院などで開かれる両親学級などに積極的に参加しましょう。

＊紹介している内容はあくまで一例です。

◎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に追われ、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、ひとりで悩まず医療機関などの医師や助産師、こども家庭センターや地域子育て相談機関などの保健師等に相談したり、産後ケア等の利用を検討したりしましょう。

産後ケアではお母さんの心身のケアや育児のサポート、授乳の支援等を行っています。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。

～お母さんへ～

育児がつらいと感じることはありませんか？このような気持ちの変化が見られたら一人で抱えこまずに周囲の人や、保健所・保健センター、医療機関等に相談しましょう。

□将来の子育てに自信が持てない
□待ち望んでいた赤ちゃんの世話なのに、つい面倒に思えてしまう
□赤ちゃんが可愛く思えないと感じる
□「自分は母親失格だ」といった自分を責める気持ちがある
□睡眠が十分にとれない
□食欲がない
□元気がない　　（参考）厚生労働省　生活習慣病予防のための健康情報サイト

～お父さんや家族、周囲の方へ～

お母さんから相談をされたら、まずはお母さんの話をゆっくり聴きましょう。また、休養ができるように育児を手伝ったり、育児サービスを利用したりしましょう。お母さんだけで相談に行くことが難しいことがあります。「いつもと様子が違う」と気が付いたら、保健所・保健センター・医療機関等に一緒に相談に行きましょう。

◎赤ちゃんのかかりつけ医

産後に地域で安心して育児ができるように、妊娠中に、健康についての相談をするかかりつけの小児科医をきめておくと安心です。

病気やけが、予防接種などのサポートをしてくれる、育児中の心強い存在となります。

◎マタニティマークの活用について

マタニティマークは、妊産婦が交通機関や職場、飲食店などにおいて身につけることで、周囲の方が妊産婦さんへの配慮を示しやすくするものです。また、緊急時や災害時には、妊産婦さんであることを知らせやすくなります。

習い事やスポーツと違って子育ては練習ができません。
今日の我が子を育てるのはみんな初心者、みんな子育て素人。だからうまくいかなくて当然です。

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、食物アレルギーの発症予防のために妊娠中と授乳中の母親の食事制限を行うことは推奨されておりません。
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（令和３年３月）

妊娠前体格	体重増加指導の目安
低体重（やせ）：BMI18.5未満	12～15 kg
ふつう：BMI18.5以上25.0未満	10～13 kg
肥満（１度）：BMI25.0以上30.0未満	７～10 kg
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)÷身長(m)

◎妊娠中の過ごし方について

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心がけましょう。毎日の食事はバランスの取れた内容とし、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、果物を適度にとりましょう。

また、適度な運動により、妊娠高血圧症候群等の妊娠に関連する病気を予防できる可能性があります。運動量については、主治医等とよく相談しましょう。

◎貧血予防のために

貧血を防ぐためには、毎日、栄養のバランスが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。

我が子に言いたい「すごいね」些細な事でもどんどん褒めよう。

◎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。

◎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400μg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。

◎授乳期の食事について

母乳は赤ちゃんにとって大切な栄養源です。

授乳期のお母さんの健康と赤ちゃんの健やかな成長のために、妊娠前と比べて350kcal多くエネルギーをとることが必要とされています。この時期の無理な減量は禁物です。

授乳期に特にたくさん食べなくてはいけない食品はなく、必要な栄養素をバランスよく摂取できるように、主食、主菜、副菜がそろった食事を1日2回以上とることを心がけましょう。また、水や、麦茶などでこまめに水分補給をするとよいでしょう。

なお、アルコールは母乳に移行して赤ちゃんの発達に影響を与えるため、禁酒が原則です。

・主食：ごはん、パン、めん類などの炭水化物を主材料とする料理です。授乳中は必要なエネルギーが増えるため、しっかりとるようにしましょう。
・副菜：ビタミン、ミネラル、食物繊維を含む野菜、いも、豆類（大豆を除く）、きのこ、海藻などを主材料とする料理です。体を整えるビタミンやミネラルを副菜からしっかりと補いましょう。
・主菜：肉や魚、卵、大豆（大豆製品）などのたんぱく質を含む食材を主材料とする料理です。たんぱく質は血液や筋肉をつくる、体の構成に必要な栄養素です。さまざまな主菜を組み合わせて、十分にとることが大切です。その他、カルシウムが補える牛乳（乳製品）や、ビタミン・ミネラルが豊富な果物も適量をとるように心がけましょう。

◎授乳期における食事の工夫

例えば、家電製品を活用した時短料理や作り置きなどの工夫を取り入れたり、冷凍ストックやミールキット、宅配を活用したりすることにより、多様な食品を利用することもできます。

詳しくは、区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）

※「妊娠中、育児中のご自身の食事や赤ちゃんの食事に関する情報提供」（厚生労働省）

※妊娠中と産後の食事について（こども家庭庁）

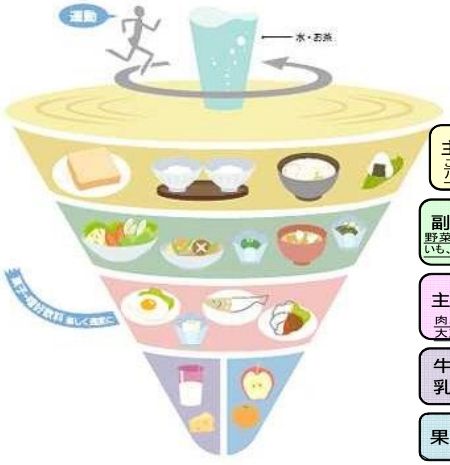
※妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針（こども家庭庁）

自分がしていることが正解なのかわからず
でも周りから認められることもなく、子育てって難しい。
でも大丈夫。何も言われないのはちゃんとできている証だから。

妊産婦のための食事バランスガイド

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。



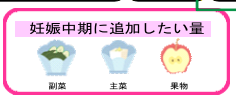
このイラストの料理例を組み合わせるとおおよそ2,000～2,200Kcal。非妊娠時・妊娠初期（18～49歳女性）の身体活動レベル「ふつう（Ⅱ）」以上の1日分の適量を示しています。

1日分付加量

	非妊娠時 妊娠初期	妊娠中期	妊娠末期 授乳期	料理例
主食 ごはん、パン、めん	5～7つ（SV）	－	＋1	1つ分＝ ごはん小盛り1杯 おにぎり1個 食パン1枚 ロールパン2個 / 1.5つ分＝ ごはん中盛り1杯 / 2つ分＝ うどん1杯 もりそば1杯 スパゲッティー
副菜 野菜、きのこ、いも、海藻料理	5～6つ（SV）	＋1	＋1	1つ分＝ 野菜サラダ 具だくさん味噌汁 ほうれん草のお浸し 煮豆 きのこソテー / 2つ分＝ 野菜の煮物 野菜炒め 芋の煮っころがし
主菜 肉、魚、卵、大豆料理	3～5つ（SV）	＋1	＋1	1つ分＝ 冷奴 納豆 目玉焼き一皿 / 2つ分＝ 焼き魚 魚の天ぷら まぐろとイカの刺身 / 3つ分＝ ハンバーグステーキ 豚肉のしょうが焼き 鶏肉のから揚げ
牛乳・乳製品	2つ（SV）	－	＋1	1つ分＝ 牛乳コップ半分 チーズ1かけ スライスチーズ1枚 / 2つ分＝ ヨーグルト1パック 牛乳びん1本分
果物	2つ（SV）	＋1	＋1	1つ分＝ みかん1個 りんご半分 かき1個 梨半分 ぶどう半房 桃1個
エネルギーの目安(kcal)	2,000～2,200	＋250	妊娠末期 ＋450 授乳期 ＋350	

○ SVとはサービング（食事の提供量の単位）の略
○ 食塩・油脂については、料理の中に使用されているものであり、「コマ」のイラストとして表現されていませんが、実際の食事選択の場面で表示される際には食塩相当量や脂質も合わせて情報提供されることが望まします。

＋



＋

☆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枠内の付加量を補うことが必要です。

（参考）妊産婦のための食事バランスガイド
http://www.mhlw.go.jp/houdou/2006/02/dl/h0201-3b02.pdf

欲しがる物を全てプレゼントしてあげられない代わりに親から子供に言葉のプレゼント。
一日一回、ほめ言葉を子供に。

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に子どもとの関わりの具体的な工夫のポイント

体罰等はよくないとわかっていてもいろいろな状況や理由によって、それが難しいと感じられることがあります、一方で、安心感や信頼感、温かな関係が心地よいのは、子どもも大人も同じです。子どもとの関わり方の一例です

１ 子どもの気持ちや考えに耳を傾けましょう

２ 「言うことを聞かない」にもいろいろあります

３ 子どもの成長・発達によっても異なることがあります

４ 子どもの状況に応じて、身の周りの環境を整えてみましょう

５ 注意の方向を変えたり、子どものやる気に働きかけてみましょう

６ 肯定文でわかりやすく、時には一緒に、お手本に

７ 良いこと、できていることを具体的に褒めましょう

※体罰によらない子育てのために～みんなで育児を支える社会に～（こども家庭庁）

◎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区市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、歯科医師、保健師、助産師などに相談しましょう。こども家庭センターや地域子育て相談機関、保健所、保健センター等では電話相談も受け付けています。伴走型相談支援の面談や、保健師、助産師、子育て経験者などによる家庭訪問の機会も利用してみましょう。

◎共に子育てを

日本は、国際的に見ても、父親の家事・育児関連時間は低水準にあります。お父さんとお母さんがよく話し、二人で協力しあって育てていくという意識を持つことが大切です。

◎お父さんの役割

子育てには、母親的な関わりだけでなく、父親的な関わりも大切です。赤ちゃんをだっこしたり、声かけをするなど、スキンシップをたくさんとりましょう。赤ちゃんはお父さんへの愛着が深まり、親子のきずなも深まります。また、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。お父さんも、育児休業を取得したり、子どもの看護や予防接種、乳幼児健診の付き添いのために、看護休暇を利用することができます。職場に相談してみましょう（p. 103参照）。

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。お母さんの気持ちが落ち込んでいたり、つらそうにしていないか気を配りましょう（p. 81参照）。お父さんとお母さんがよく話し、二人で育てていくという意識を持つことが大切です。

親の前でうんと泣き、うんとワガママを言うのは信頼している証。
本音が言えるからこそ喧嘩にもなるのです。ワガママは我がママ（パパ）だからできること。

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。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。

また、乳幼児突然死症候群（SIDS）はうつぶせ寝、あおむけ寝のどちらの体勢でも起こっていますが、あおむけに寝かせたほうが発症率が低いことが研究でわかっています。

※乳幼児突然死症候群（SIDS）

◎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。

◎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に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と向き合いましょう。体質や病気、環境などで母乳を与えられないときや状況に応じ、育児用ミルク（粉ミルクや乳児用液体ミルク）を活用しましょう。

◎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、皮膚を清潔に保つケアをしましょう。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。

◎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、区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。区市町村では、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、医療費助成が受けられる場合がありますので区市町村に連絡をしましょう。

◎赤ちゃんの具合が悪い時

母乳や育児用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。

思い描いていたような子育てができず、悩んだ時には子供の寝顔。
一日の終わりに良い寝顔があれば、良い子育てができたしるし。寝顔良ければ全て良し。

◎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、出産した病院などで、生後４、５日目頃に赤ちゃんの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などのスクリーニング検査が行われています。現在都では、全国で実施されている20疾患に加えて、SMA（脊髄性筋萎縮症）や SCID（重症複合免疫不全症）など早期発見・治療が可能となった疾患についても独自に公費負担の対象としています。

これらの病気は検査で早期に発見された場合、 特殊ミルク等の使用による食事療法や薬などで治療することによって、症状が現れたり、病状が重くなることを防ぐことができます。

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を受診しましょう。

※対象疾患に関する情報や、検査が陽性となった新生児の保護者の方への情報
マススクリーニング研究室（国立成育医療研究センター）

※先天性代謝異常等検査について（東京都福祉局）

◎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人といわれています。

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、赤ちゃんのことば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、生後３週間以内に先天性サイトメガロウイルス感染症についての尿検査を受けましょう。その後、尿検査陽性は２か月以内、陰性の場合は遅くとも３か月以内を目途に専門医療機関での精密聴力検査を受けましょう。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。

※新生児聴覚スクリーニング後・乳幼児健診後の聴力検査機関一覧（日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会）

※「子どものみみ・はな・のどの病気　Q&A」（日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会）

※赤ちゃんの耳のきこえについて（東京都福祉局）

◎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。

新生児期から、ひとみが白い・光ってみえる、黒目の大きさが左右で違う、黒目が濁ってみえる、生後１か月を過ぎても目が開かないといった症状が見られたら、すみやかに眼科を受診しましょう。

なお、生後３か月頃になると、左右眼で物をじっと見つめるようになります。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、すみやかに眼科を受診しましょう。

※目の健康を調べるチェックシート（日本視能訓練士協会）

◎乳幼児突然死症候群（SIDS）について

SIDSとは、それまで大きな異常のきざしがないのに、乳幼児が睡眠中になくなってしまう原因不明の病気です。SIDSの予防方法は確立していませんが、下記のような点を日頃から心がけることで、この病気の発症率が低くなるというデータがあります。

１　１歳になるまでは、寝かせる時はあおむけに寝かせましょう。
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　できるだけ母乳で育てましょう。
３　たばこをやめましょう。
※乳幼児突然死症候群（SIDS）普及啓発用リーフレット（こども家庭庁）

◎先天性股関節脱臼の予防のために
先天性股関節脱臼は脚のつけ根の関節がはずれる、女児や逆子（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。
※ 股関節脱臼予防パンフレット（日本小児整形外科学会）

◎赤ちゃんを激しく揺さぶらないで。転倒や転落にも気をつけて。

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ので、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。また、赤ちゃんや幼児が転倒・転落した場合も、脳の損傷が生じ重大な事態に至ることがありますので気を付けましょう。

赤ちゃんが泣くのは？

言葉を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、気分転換をしてみましょう。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。

※赤ちゃんが泣きやまない～泣きへの理解と対処のために～（こども家庭庁）

◎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区市町村に郵送するなど、各自治体の仕組みに合わせた通知方法で出生について連絡し、訪問の日程を調整するようにしましょう。

我が子に言いたい「面白いね」子供の発想は大人の想像を超える。

◎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。

◎お父さんも育児を

お父さんも赤ちゃんとスキンシップをしっかりもち、おむつを替えたり、お風呂に入れたり、できることから始めましょう。お母さんがお父さんに赤ちゃんを任せて外出できるようになると、お母さんも助かります。

◎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（１歳頃）

◎自我が芽生えてきます

自分でできることが増えるにつれ、なんでも自分でやりたいという気持ちが芽生えてきます。思うとおりにできずに、泣いたり、怒ったり、大声をあげたりすることもありますが、うまくできたときはほめてあげて、やる気を育てましょう。

我が子に言いたい「そうだね」まずは共感することから。

◎絵本を読んだり、お話ししてあげましょう

１歳６か月頃になると、動物やものを指差して教えてくれるようになります。一緒に絵本などを見て遊んであげましょう。親子のふれあいの時間を増やし、言葉の発達を促すためにも、テレビ、ＤＶＤ、スマートフォンやタブレットなどを長時間見せるのはやめましょう。

◎生活リズムを整え、体をたくさん動かしましょう

早寝早起きの生活にすると、子ども自身も元気よく遊べ、親も余裕を持って楽しく子育てができるようになります。歩いたり走ったり、体を十分に動かして、いきいきと楽しめる機会を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。おやつの回数や時間を決める、仕上げみがきをする、フッ化物塗布を受けるなど、むし歯になりにくい環境を整えましょう。また、甘味食品・飲料はむし歯になりやすくなります。歯科医院を定期的に受診し、口腔の健康づくりについて相談しましょう。

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

楽をすることは悪いこと？ 楽の本来の意味は「身も心も安らかなこと」
安らかでなければ良い子育てはできません。楽した方がいいのです。

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をとり、団らんの場を大切にしましょう。
　３歳になって乳歯が生えそろうと、かむ力も育ってきます。歯ごたえのある物もゆっくりかんで食べることに慣れさせていきましょう。口を閉じて、よくかんで、健やかな顎の成長発育を促していきましょう。

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。

◎デンタルフロスをつかいましょう
　乳歯が生えそろうと、歯のかみ合わせの面だけでなく、歯と歯の間にもむし歯ができやすくなります。特に奥歯はデンタルフロスも使いましょう。

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。

我が子に言いたい「優しいね」よく見れば子供は案外優しいもの。

◎約束やルールを大切に
　仲良しの友達ができて、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ので、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）
※幼児期までのこどもの育ちに係る基本的なビジョン
（はじめの100か月の育ちビジョン）　（こども家庭庁）

※子供たちの未来をはぐくむ家庭教育（文部科学省）

※家庭教育手帳－乳幼児編（ドキドキ子育て）（文部科学省）

我が子に言いたい「ニコニコしているね」笑う門には福来たる。
我が子に言いたい「上手だね」得意なことをもっと得意に。

予防接種

◎予防接種の種類（令和6年4月1日現在）

予防接種には、予防接種法に基づき区市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。

区市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、区市町村などに確認しましょう。

・定期接種

小児の肺炎球菌、ジフテリア・百日せき・破傷風・ポリオ・Ｈｉｂ感染症（ＤＰＴ-ＩＰＶ-Ｈｉｂ）、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・ウイルスを生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ので、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・ワクチン情報（厚生労働省）

◎予防接種を受ける時期

区市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、区市町村、こども家庭センター、保健所、保健センター、かかりつけ医に問い合わせしましょう。

◎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みるか、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。

※予防接種法に基づき区市町村が実施する定期接種の場合：
　予防接種健康被害救済制度（厚生労働省）

※対象者の希望により行う任意接種の場合：医薬品副作用被害救済制度（医薬品医療機器総合機構）

◎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。

◎妊娠中に妊婦自身の風しんウイルス抗体価が低い場合
　妊娠中に風しんウイルスの抗体価が低いとわかった場合には、出産後にワクチンを接種するとよいか、かかりつけ医と相談しましょう。

引いて待つのも一つの手。
子供が言うことを聞くまで叱り続けてしまいがちですが押しの一手が逆効果になることも。

乳幼児期の栄養

乳幼児期は成長や発達が著しく、生涯にわたる健康づくりの基盤となる重要な時期です。
家族や周囲の大人は、子どもの発育状況、日々の様子をみながら、子どもが必要なエネルギーや栄養素をとることができるようにすることが大切です。
しかし、授乳や離乳、食事の場面では無理強いは禁物です。焦らず気長に、子どもが成長していく過程を楽しみましょう。

◎身体発育や栄養の状態を確認しましょう

乳幼児期の子どものからだつきは、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母子健康手帳に記載されている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。お子さんの身長や体重の変化が曲線を横切ったり、体重の減少が見られたりなど、発育について気になることがあれば、かかりつけの医療機関や乳幼児健診の際に相談しましょう。

◎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、お母さんの仕事の都合により母乳を与えることが困難な場合は、育児用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。

◎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、充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。

◎乳幼児期の栄養・食事の重要性について

生まれてからの赤ちゃんの主なエネルギー源は母乳や育児用ミルクですが、5～6か月頃からは食べる練習を始めていきます。食物の形態は、液体から固形物へと徐々に変わり、食べる食品の種類や量が増えていき、この食べる経験を通じて摂食機能を身に付けていきます。

この時期に形成された味覚や嗜好、さらに食習慣はその後の人生の健康にも影響を及ぼすと言われて

います。また、家族や他の人といっしょに食べることを楽しむ豊かな食の体験により、赤ちゃんは「食べたい」という意欲がわいてきます。健やかな心とからだの成長･発達のためにも、楽しい食事の雰囲気をつくり、規則正しく食事をする習慣を定着させることが大切です

◎離乳について

子どもが成長すると、母乳や育児用ミルクだけでは必要なエネルギーや栄養素が十分にとれないため、それらを補う必要があります。

母乳、育児用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、この時にお子さんにあげる食事を離乳食といいます。

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。赤ちゃんの機嫌が良くて、時間にゆとりがあるときに離乳食を開始しましょう。赤ちゃんのペースに合わせて、あせらず、離乳は行きつ戻りつでも大丈夫です。

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。

12～18か月頃には形のある食物をかみつぶすことができるようになります。

◎断乳への移行

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、お子さんの状態や自らの状態により判断しましょう。

◎離乳の進め方の目安

離乳食の進め方は大きく初期、中期、後期、完了期の4つの段階にわけられますが、各期によって、食品の種類や量が異なり、調理した食品の固さや大きさが変わります。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。

（離乳の進め方の目安）

		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		○子どもの様子をみながら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。 ○いろいろな味や舌ざわりを楽し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回食に進めていく。 ○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、自分で食べる楽しみを増やす。
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８本生えそろう。 離乳完了期の後半頃に奥歯（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

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、子どもの様子をみ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。離乳期には、赤ちゃんに生の肉･魚･卵をあげるのは避けましょう。

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。ベビーフードを使用する場合は、子どもに与える前に

一口食べて、味や硬さが適切かどうか確認しましょう。温めるときは熱くなり過ぎないように注意しましょう。

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、様子をみながら大豆製品、魚類、肉類など鉄の多い食品や魚類、卵黄、きのこ類などビタミン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。

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。

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。

◎離乳の完了

離乳の完了とは、形のある食物をかみつぶす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や育児用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、育児用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。

母乳や育児用ミルクは、子どもの離乳の進行や完了の状況に応じてあげるようにしましょう。また、子どもが母乳や育児用ミルク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。いつまでにやめなければならない、という決まりはありませんので、離乳の状況やお母さんのからだの状態から判断するとよいでしょう。

◎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、家族そろって楽しい食事の雰囲気をつくることが大切です。

この時期には味覚が発達して食べ方にむらが出る時期ですので、無理強いをせずに見守りましょう。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。

また、脂質や食塩の摂りすぎ、ジュースや菓子類の食べ過ぎに気を付け、間食の量や栄養バランスに気を配りましょう。

授乳や赤ちゃんの成長、栄養に関して心配や知りたいことがあれば、詳しくは、区市町村の管理栄養士、病院や保健所・保健センターの助産師や看護師、保育士、管理栄養士などに相談することができます。

（参考）
・授乳や離乳について
（こども家庭庁）

・アレルギーポータル（日本アレルギー学会）

・「早寝早起き朝ごはん」全国協議会

「この子の将来のためにきちんとしつけをしなければ」
それはとても大事。でも、将来と同じくらい今も大事。親子で今を楽しむことも忘れずに。

お口と歯の健康

◎歯の生える時期について

乳歯は上下10本ずつ、合計20本あります。

生後６～７か月頃で下の前歯から生え始め、２歳半～３歳頃、20本が生えそろいます。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）を除くと上下14本ずつ、合計28本あります。多くの場合、６歳頃に下の前歯から永久歯に生え替わり始めます。次に乳歯のうしろにかむ力の大きい奥歯（第一大臼歯）が生えてきます。乳歯は順に永久歯へと生え替わり、12～13歳頃までに永久歯が生えそろいます。

◎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、下記の工夫を参考にしましょう。

①お口の中は敏感です。歯が生える前から口の中を指でやさしくタッチして徐々に準備しましょう。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。

前歯が生えてきた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。

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。

嫌がる場合は、機嫌の良い時を見計らって行ったり、保護者が楽しそうに歯をみがく様子をみせてあげたりしてみましょう。

②仕上げみがきは寝かせて、子どもが自分で磨くときは必ず座らせ、「歯ブラシ喉突き事故」に気をつけましょう。

仕上げみがきの習慣づけと共に、子どもによる歯みがきは、朝食後と寝る前を含む１日２回以上を目安に続けましょう。

歯科受診の際に正しい歯のみがき方を習うことをお勧めします。

◎うがいについて

うがいはかぜやむし歯の予防、お口の機能発達を促す効果もあるので、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）。

我が子に言いたい「楽しいね」親も子も楽しいのが一番。
我が子に言いたい「やったね」喜びを親子で分かち合おう。

◎フッ化物（フッ素）の利用について

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、むし歯になりにくい強い歯となります。フッ化物塗布は、歯科医院、保健所、保健センターなどで実施されています。

フッ化物配合歯磨剤の具体的な使用方法は、下記を参考にしてください。４歳を過ぎて「ブクブクうがい」ができるようになったらフッ化物の入った洗口剤を利用することもむし歯の予防に効果的です。

※う蝕予防のためのフッ化物配合歯磨剤の推奨される利用方法（2023年版）（日本小児歯科学会ＨＰ）

◎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。

◎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。

指しゃぶりは過度の心配は不要ですが、あごの発育とかみ合わせに影響することがありますので、３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。

※「お口の予防とケア」（日本歯科医師会）

※こどもたちの口と歯の質問箱（日本小児歯科学会）

子供と話す時はどうしても親が意見をしてしまいがちですが聞き上手は共感上手。
親の意見はぐっとこらえてまずは「そう思うんだね」と返してみよう。

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。）

・出産施設を選ぶ際には、条件検索機能や各施設の詳細情報が掲載された「出産なび」を使ってみましょう。地域やサービスの条件にあう出産施設を検索できます。また、各施設の施設情報や、実施している助産ケア・付帯サービスの詳しい内容、出産に関する費用情報を確認することもできます。

※「出産なび」（厚生労働省）

・妊婦健康診査（妊婦健診）：
妊婦健診は、お母さんや赤ちゃんの健康状態を定期的に確認するために行うものです。妊娠中は、普段よりいっそう、健康に気をつけなければなりません。妊婦健診を定期的に受診し、医師や助産師などに相談し、その時々の生活状況に応じたアドバイスを受け、出産・育児の準備をしましょう。
健康診査費用には、公費による補助制度があります。妊娠がわかったら、お住まいの区市町村へ妊娠届を提出しましょう。

・妊婦健康診査等の回数：

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。医師又は助産師（以下「医師等」という。）がこれと異なる指示をした場合はその回数。

・母性健康管理指導事項連絡カードの活用：

妊婦健康診査等では、体調が優れなかったり、勤務する上で不安に思うことなどがあれば、遠慮無く医師等に申し出ましょう。

その結果、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。

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」（拡大コピーをして用いることができます。）を記入してもらい、会社に伝えることも効果的です。　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。

※母性健康管理指導事項連絡カード

・医師等から不育症と診断され、通常より多い回数の妊婦健診や、通常の産前休業より早い時期からの休業などの指導が出ることがありますが、これらも母性健康管理措置の対象となりますので、会社に申し出て必要な措置を講じてもらいましょう。

◎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。

叱った数の３倍ほめる。
大事なことは叱らないことではなく、バランスの問題。
ほめた数だけ、子供は素直に話を聞けるようになる。

・軽易業務転換：

妊娠中は、他の軽易な業務への転換を請求できます。

・危険有害業務の就業制限：

妊婦を妊娠、出産、哺育等に有害な業務に就かせることはできません。

◎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。

・妊娠４か月以上での流産・死産については産後休業の対象となります。
さらに、４か月未満の流産・死産であっても、１年間は母性健康管理措置の対象となりますので、医師等から指導があった場合は、会社に申し出て措置を講じてもらいましょう。

◎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：

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。

・危険有害業務の就業制限：

産後１年を経過しない女性は、哺育等に有害な一定の危険有害業務に就かせてはいけません。

◎育児休業（育休）を取るときは

・育児休業制度：
１歳未満の子を育てる男女労働者は、希望する期間、２回まで子育てのために休業することができます。育児休業の取得は法律で定められた労働者の権利ですので、会社の就業規則に育児休業に関する規定がなくても取得できます。お困りの際は、都道府県労働局へご相談ください。
なお、雇用保険に加入し、要件を満たせば、育児休業期間中に育児休業給付が支給されます。給付額は、休業開始から180日までは休業前の賃金の67%、それ以降は50%です。また、夫婦ともに育児休業を取得するときは給付額が上乗せされることがあります。詳しくは、公共職業安定所（ハローワーク）にお問い合わせください。

※公共職業安定所（ハローワーク）

・育児休業を取ることができる人は：
育児休業は正社員のためだけの制度ではありません。パートや派遣の方が有期契約で働いていても、子が１歳６か月（２歳までの休業の場合は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場合は育児休業が取得できます。

・産後パパ育休（出生時育児休業）
父親は、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。会社に労使協定がある場合、労働者が合意した範囲で休業中に働くことも可能です。

・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。

・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。
まずは育児休業取得について会社に相談の上、休業開始１か月前まで（会社によっては２週間前まで）に、育児休業申出書を会社あてに提出しましょう。

◎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・出産等、育児・介護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まずは会社に相談しましょう。お困りの際は、都道府県労働局にもご相談ください。

◎幼い子どもを育てながら働き続けるために
育児休業取得後、子どもを育てながら仕事を続けるために次のような制度を利用しましょう。
・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。
なお、雇用保険に加入し、要件を満たせば、２歳未満の子を育てるために短時間勤務制度利用中に育児時短就業給付（賃金の10%）が支給されます。
詳しくは、公共職業安定所（ハローワーク）にお問い合わせください。
・所定外労働の制限（残業免除）：
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。
令和７年４月１日からは、対象となる子の範囲が小学校就学前の子を養育する男女労働者に拡大されます。
・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。
令和７年４月１日からは、対象となる子の範囲が小学校３年生までに拡大され、感染症に伴う学級閉鎖や入園（入学）式及び卒園式の場合も取得が可能となります。
また、名称も「子の看護等休暇」になります。
・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か月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）に働かせてはなりません。
・柔軟な働き方を実現するための措置：
令和７年10月１日から始まる制度です。
会社は、３歳から小学校就学前の子を養育する男女労働者に関して、「始業時刻等の変更」、「テレワーク等(10日以上/月)」、「保育施設の設置運営等」、「就業しつつ子を養育することを容易にするための休暇（養育両立支援休暇）の付与(10日以上/年)」、「短時間勤務制度」の中から、２つ以上の措置を選択して講じなければなりません。
労働者は会社が講じた措置の中から１つを選択して利用することができます。

◎妊娠中や育児中の働き方・休み方に関して困ったことがあれば、お近くの都道府県労働局にご相談ください。 その他、お役立ち情報を発信していますので、合わせてご覧ください。

※各都道府県労働局 雇用環境・均等部（室）所在地一覧

◎保育所などを利用したいとき：

認定こども園や保育所、幼稚園などの情報を、お住まいの地域や最寄り駅などから検索することができます。施設の詳細が地図情報とあわせて閲覧できますので、子ども・子育ての情報は「ここdeサーチ」を活用しましょう。

※ここ de サーチ(子ども・子育て支援情報公表システム)ウェブサイト

また、一部の区市町村では、認定こども園や保育所などの保育施設、一時預かりなどの保育サービスを、円滑に利用できるようにサポートしてくれる事業を行っています。保育コンシェルジュと呼ばれることもあります。仕事復帰のために保育所の利用を考えている方は、お住まいの区市町村の窓口に相談するなど、早めに情報収集をして、自分たちの育児環境や働き方にあったサービスを選択しましょう。

・こども誰でも通園制度

「こども誰でも通園制度」は、現行の幼児教育・保育給付に加え、月一定時間までの利用可能枠の中で、就労要件を問わず時間単位等で柔軟に利用できる新たな通園制度として令和７年度に創設されます。

令和8年度からは全国の区市町村で利用可能になります。多様な働き方やライフスタイルに合わせた利用が可能です。ご利用の詳細につきましてはお住いの区市町村にお尋ねください。

◎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た就職活動のサポートや、子育てと仕事の両立を目指せる仕事の紹介をしています。

※マザーズハローワーク事業（厚生労働省）

・雇用保険の基本手当（失業給付）は、原則、退職してから１年間（受給期間）、再就職活動中に受給することができます。

ただし、受給期間中に妊娠、出産等のために連続30日以上再就職できない場合、その日数分（退職後最大４年間まで）、受給期間を延長することができます。

※公共職業安定所（ハローワーク）

◎妊婦のための支援給付

妊婦のための支援給付は、妊娠したときに申請すると５万円、お子さん（法律上は胎児）の人数を届出すると人数×５万円が支給される妊産婦の方を経済的に支援する制度です。

支給方法はお住まいの区市町村で異なりますので、直接区市町村にお尋ねください。

◎出産育児一時金（原則50万円）

出産にあたっては、ご加入の健康保険組合等から出産育児一時金（１児につき原則50万円）が支給されます。

申請の方法は出産施設により異なり、「直接支払制度」や「受取代理制度」を導入している施設であれば、事前の手続きにより退院時の窓口での支払額を軽減することができます。

支給条件や手続きの詳細は、ご加入の健康保険組合等の窓口にお問い合わせください。

◎出産手当金（原則給与の2/3）

勤務先の健康保険組合等に加入されている方は、産前・産後休業の期間中に出産手当金（給与の2/3）が支給されます。

ただし、休業している間にも給与が支払われている場合には支給額が異なります。勤務先を通じた届出が必要ですので、詳しくは勤務先、あるいはご加入の健康保険組合等の窓口にお問い合わせください。

◎各種保険料の免除

国民健康保険、国民年金（第１号被保険者）に加入している方は、産前産後期間中の保険料が免除されます。ご自身で市区町村窓口に届出を行ってください。なお、国民年金の産前産後免除は、マイナポータルを利用して電子申請ができます。

勤務先で健康保険・厚生年金保険に加入している方は、産前産後休業期間中や育児休業期間中の保険料が免除されます。勤務先を通じて届出を行ってください。

※年金にかかる上記免除期間は、保険料を納付したものとして将来の年金受給額に反映されます。

◎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ので、こども家庭庁やお住まいの区市町村のホームページをご覧ください。児童が生まれたら、お住まいの区市町村（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）。区市町村の認定を受ければ、原則として、申請した月の翌月分の手当から支給されますので、児童手当制度の案内を参考に、申請は早めにしましょう。

※児童手当制度のご案内（こども家庭庁）

◎子どもの医療費

子どもの医療費を助成する制度です。お住まいの自治体で手続きをすることで助成を受けることができます。各都道府県、区市町村により助成対象の年齢や内容が異なるため、助成内容を確認しましょう。

（参考情報）

※働く女性の心とからだの応援サイト（厚生労働省）

※出産なび（厚生労働省）

※イクメンプロジェクト（厚生労働省）

口は挟まず、心は離さず。
子供が大きくなってきたら一歩引いて待つことも大切。信じて待つことも親の仕事です。

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、医療費の自己負担を軽減する制度です。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

◎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、区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。

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、下記に掲載されています。

※産科医療保障制度（日本医療機能評価機構）

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「産科医療保障制度 登録証」が交付されましたら、登録証はお子様が５歳になるまで大切に保管してください。

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)

我が子に言いたい「物知りだね」勉強のことじゃなくても。

（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。）

措置が必要となる症状等
つわり、妊娠悪阻（おそ）、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、静脈瘤（りゅう）、浮腫（ふしゅ）、手や手首の痛みや、頻尿、排尿時痛、残尿感、全身倦怠感、動悸、頭痛、血圧の上昇、蛋白（たん）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 （　　）

指導事項（該当する指導事項欄に○を付けてください。）

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。

泣く子は利口、泣く子は育つ。きちんと主張できている証。

（裏）

（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

我が子に言いたい「センスいいね」年齢が高い子にオススメ。
我が子に言いたい「お兄さんだね」「お姉さんだね」成長を称賛しよう。

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悪くなることもあります。

◎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

◎子どものことで不安に思っていることはありませんか
子どもの発育や発達には個人差があり、「うまくできない」「気になる」「ちょっと違うかも」などの心配や不安がでてくることもあります。そうした子どもの気になる行動は、育て方やしつけの問題ではなく、発達に特性があるため起こっている場合があります。心配なことがあったら一人で悩まないで相談をしてみましょう。
～特にこんな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　　□人の目を見ることが少ない
□指さしをしない　　□ほかの子どもに関心がない
□保育所、認定こども園、幼稚園の先生や友だちになじめない（一人遊びが多く集団行動が苦手）
□自分の話したいことしか口にせず、会話がつながりにくい
□自分の好きなことや興味のあることには、毎日何時間でも熱中する
□初めてのことや決まっていたことの変更は苦手　　など
（参考）厚生労働省　知ることからはじめよう　みんなのメンタルヘルス　総合サイト

気になることや、悩みがあるときは、まずは、家族と話し合いましょう。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、よく話し合いましょう。子どもは多くの人の手に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、保健所・保健センター、こども家庭センター、地域子育て相談機関、子供家庭支援センター、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。

相談できる人・場所		連絡先	
相談できる人・場所		連絡先	
相談できる人・場所		連絡先	

うちの子は頑固？いいえ、人より強い意思を持っているんです。
うちの子はおふざけさん？いいえ、人を楽しませる心があるんです。

お母さん・お父さんの悩みや子育てに関する相談機関

◎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期間

かかりつけの医療機関、こども家庭センター、地域子育て相談機関、保健所・保健センター、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、医療的ケア児支援センター

こども家庭センター	連絡先	
保健センター　地区担当保健師：	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

こども家庭センター、地域子育て相談機関、地域子育て支援拠点、子供家庭支援センター、保育所、認定こども園、幼稚園、児童館、民生委員・児童委員(※)、主任児童委員(※)、福祉事務所、児童相談所

※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】 ・【親子のための相談LINE】
・【ＤＶ相談ナビ全国共通ダイヤル ＃８００８ 】

名称		連絡先	
名称		連絡先	
名称		連絡先	

相談したときの記録

相談日時	内容	備考(相談先など)
年　月　日		
年　月　日		
年　月　日		
年　月　日		

◎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・認定こども園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」
・月一定時間までの利用可能枠の中で、就労要件を問わず時間単位等で柔軟に利用できる「こども誰でも通園制度」
・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「こども家庭センター」
・こども家庭センターを補完し、妊産婦、子育て世帯、子どもが気軽に相談できる「地域子育て相談機関」
・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」
・子育てや子どもとの関わり方についてのペアレントトレーニング等を実施する「親子関係形成支援事業」
・家事・育児支援、育児指導、家庭教育支援などを行う「子育て世帯訪問支援事業」等をはじめとした家庭訪問があります。

地域によっては、この他さまざまな子育て支援サービスを利用できる場合もあり、これらのサービスをはじめとした様々なニーズに即した必要な支援につなげますので、区市町村の保健、福祉、子育て支援、家庭教育支援の担当課にお問い合わせください。

名称		連絡先	
名称		連絡先	
名称		連絡先	

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。

◎こ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。詳細はお住まいの都道府県にお問い合わせください。

※こども医療電話相談事業（#8000）について（厚生労働省）

※こどもの救急（日本小児科学会）

◎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）

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。
起こりやすい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（赤ちゃん用の硬めの寝具を使い、仰向けに寝かせる）
１～６か月	転 落 やけど	☆ベッドやソファー、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、常に柵を上げる） ☆抱いている子どもに熱い飲料をこぼす
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、椅子などから落ちる、ドアや窓で指や手を挟む ☆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でやけどをする ☆浴槽、洗濯機に落ちて溺水する(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、磁石などを誤飲する（子どもの手の届くところに置かない） ☆パン、お菓子などの食品がのどにつまる ☆車中で座席から転落する（チャイルドシートを使用する）
１～４歳	誤飲・中毒 窒息 転落･転倒 歯みがき時のけが やけど 溺水 交通事故	☆行動範囲が広がり、あらゆるものが誤飲の原因になる ☆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、ベランダなどから落ちる（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、水あそび時に溺水する ☆飛び出しによる交通事故（手をつないで歩く）

（参考情報）
◎子どもの事故予防に関する豆知識や注意点などを、情報発信しています。
※乳幼児期の事故防止学習ソフト

※こどもの事故防止ハンドブックについて（こども家庭庁）

※こどもを事故から守る！事故防止ポータルサイト
こどもの不慮の事故を防ぐために（こども家庭庁）

※子どもの予防可能な傷害と対策（日本小児科学会）

◎消費者庁では、こどもの事故予防に関する豆知識や注意点などを、こども安全メール（メールマジン）や X(旧Twitter)で配信しています。

※こども安全メール、X（旧 Twitter）のご紹介（消費者庁）

※消費者庁 こどもを事故から守る！ X（旧 Twitter）（消費者庁）

◎歯ブラシの喉つき事故についての情報

※「楽しく安全に歯みがきをする習慣を身につけよう」リーフレット（表）（日本小児歯科学会）

※「楽しく安全に歯みがきをする習慣を身につけよう」リーフレット（裏）（日本小児歯科学会）

◎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）。

※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回線　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ても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。

６歳以上の子どもであっても、体格等の事情により、シートベルトを適切に着用させることができない場合は、チャイルドシートを使用しましょう。

＜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～＞

※子供を守るチャイルドシート（警察庁）

※自動車アセスメント（国土交通省）

＜チャイルドシートに関する情報＞

※チャイルドシートアセスメント検索一覧（自動車事故対策機構）

※チャイルドシート安全比較BOOK（自動車事故対策機構）

◎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、パワーウイ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、乗車用ヘルメットを着用させるとともに、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。自転車や幼児用座席は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。

自転車に乗るときは、自らの命を守るため、乗車用ヘルメットを着用しましょう。また、子どもに着用させるものも含め、安全性を示すマークの付いた乗車用ヘルメットを使用しましょう。

※自転車は車のなかま～自転車はルールを守って安全運転～（警察庁）

うちの子は短気？いいえ、熱いハートを持っているんです。

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39㎜、口から喉の奥までの長さ51㎜）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。

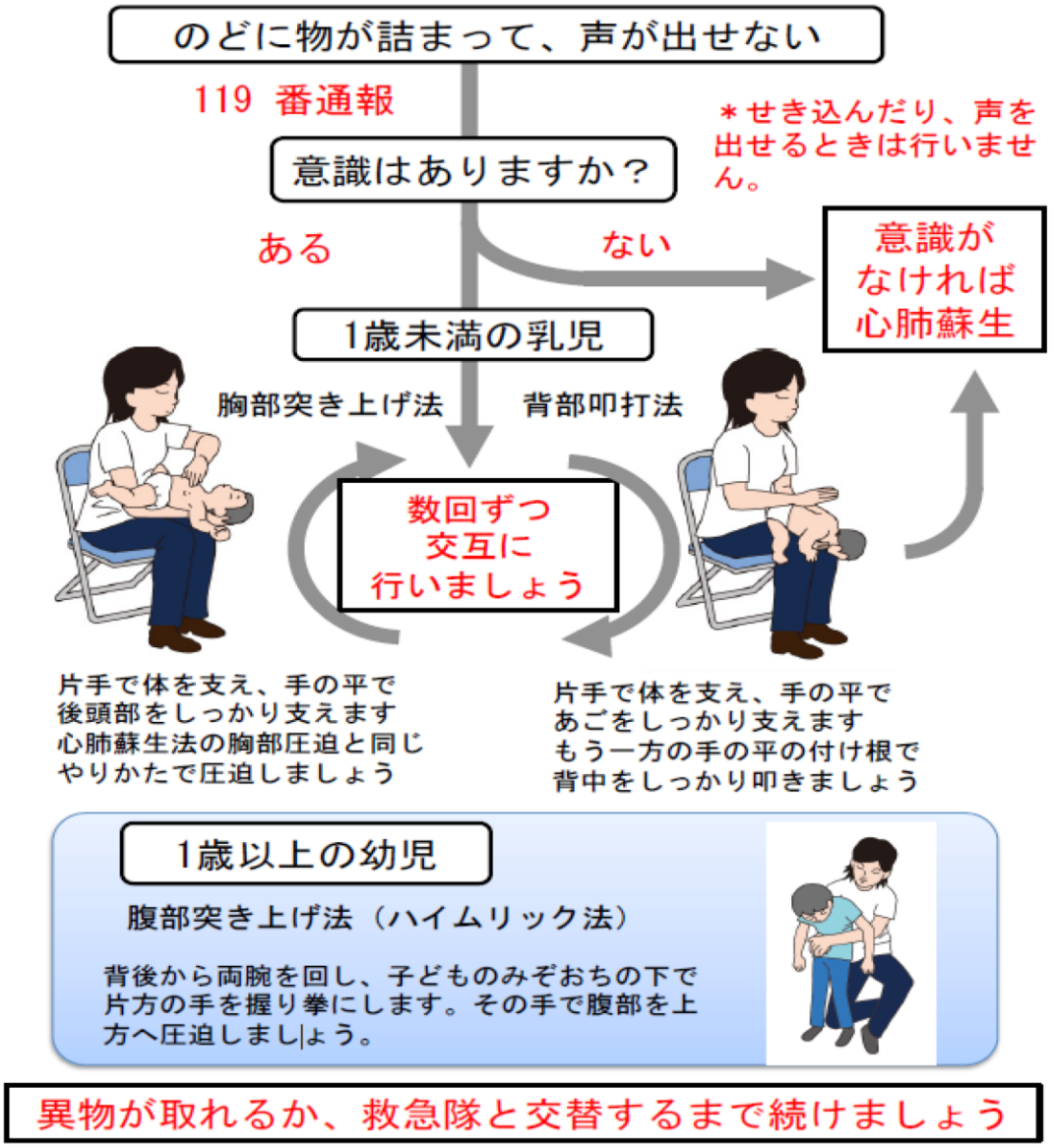
口の中に指を入れて取り出そうとすると、異物がさらに奥へ進んでしまうことがあります。

◎歯ブラシの喉つき事故についての情報

※「楽しく安全に歯みがきをする習慣を身につけよう」リーフレット（表）（日本小児歯科学会）

※「楽しく安全に歯みがきをする習慣を身につけよう」リーフレット（裏）（日本小児歯科学会）

【ものがのどにつまった時の応急処置】



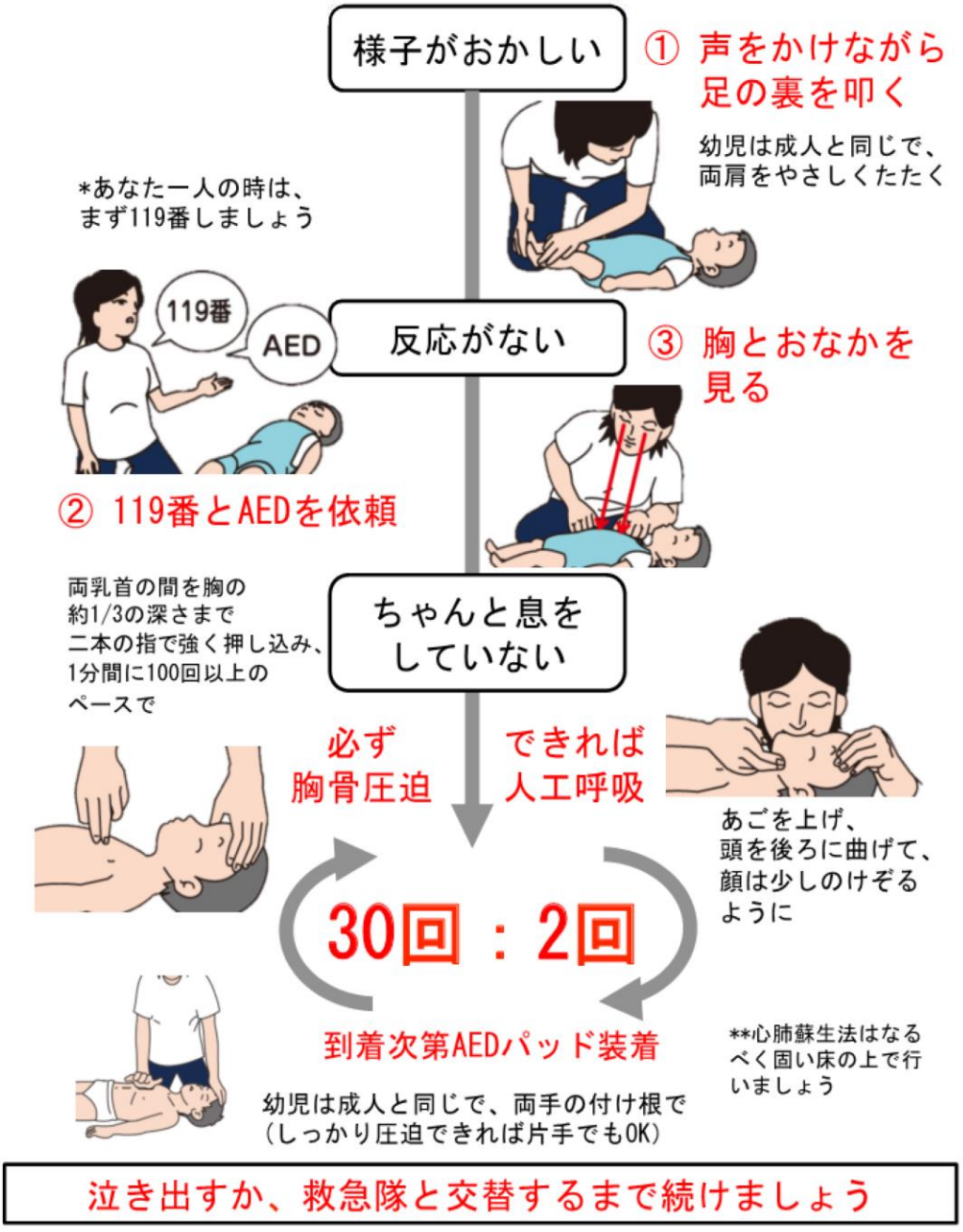
（監修）日本小児呼吸器学会、日本小児救急医学会

うちの子は内気？いいえ、相手の気持ちが尊重できるんです。

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。



（監修）日本小児呼吸器学会、日本小児救急医学会

※消防機関等で応急処置の講習会が行われています。慣れておくと安心なので、参加してみましょう。

一度できたことが次もできるとは限らない、それが子供。

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、健やかにうまれ、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、道徳的心情がつちかわれる。
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。

母子健康手帳について

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くられました。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。

◎双胎（ふたご）以上のお子さんの妊娠がわかった場合は、お住まいの区市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。

区市町村において、双胎（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、お住まいの区市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、受けとった区市町村窓口、こども家庭センター、保健所・保健センターで聞きましょう。

障害がある、発育・発達が遅れている…など言われたら、保護者の方の戸惑いや不安はとても大きいと思います。そんな時には保健所・保健センターに相談をしてみましょう。
この母子健康手帳だけでは不十分と感じる保護者の方とお子さんのために、母子健康手帳と一緒に使える様々な手帳があります。保健所・保健センター等で、お子さんの特性にあった手帳についても聞いてみてください。手帳がなくても、子育てや療育など、お子さんにあった情報を教えてもらえると思います。
一人で悩まずに、まず一歩を踏み出して相談してください。

母子健康手帳情報支援サイトについて

出産や育児などの情報を中心に、妊娠・出産・子育てに関する情報を掲載しています。

主な掲載項目

◎すこやかな妊娠と出産のために

・すこやかな妊娠と出産のために
・新生児（生後約４週間までの赤ちゃん）
・育児のしおり
・予防接種（種類、受ける時期等）
・妊娠中と産後の食事
・乳幼児期の栄養
・お口と歯の健康

◎子育てに関する制度・相談窓口

・働く女性・男性のための出産、育児に関する制度
・主な医療給付等の制度

◎こどもの病気やけが・事故予防

・こどもの病気やけが
・事故の予防
・ものがのどにつまった時の応急手当
・心肺蘇生法

◎その他

・児童憲章

母子健康手帳情報支援サイト（随時、情報更新を行っています。）

予　備　欄

※当予備欄は、医療機関を受診する時に利用したり、お母さんやお子さんの気になる点などを記載したり、ご自由にお使いください。

「他の親ならもっとうまくやっているかも…?」
いいえ。あなたの子供の育て方はあなたにしかわかりません。
胸を張って言いましょう。「私にしかできない仕事をしています！」

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			
産科医療補償制度登録証	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			
	分娩機関管理番号			
小児科	名称		電話	
	住所			
歯科	名称		電話	
	住所			

□　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（※）	□　助産師が管理できる妊婦			
	□　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。

〔こ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、夜間のこ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よいのかなど判断に迷った時に、小児科医師・看護師から、お子さんの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
「こども医療電話相談事業（＃8000）について」

※（公社）日本小児科学会
「こどもの救急」ホームページ

災害の備え・対策

災害が起きたときには、妊娠中であることや乳幼児がいることを伝え、周囲の方に手助けを求めましょう。また、母子の避難場所や母子専用の授乳スペースなどがあるかどうかを確認し、必要であることを伝えましょう。

◎災害はいつ起こるかわかりませんので、妊娠初期から準備しておきましょう。
お住まいの地域の情報をもとに、家族などで事前に話し合っておくと安心です。

災害時の情報取得方法： （例：防災用アプリ、防災速報、防災気象情報、防災行政無線無料テレホンサービスなど）
災害時の連絡方法： （例：災害用伝言ダイヤルなど）
緊急連絡先、相談先： （例：市区町村の災害対策窓口など）
地域の避難場所： ※お住まいの地域の避難場所を確認のうえ、安全に避難できるルートであるか、歩いて確認してみましょう。
災害時の持ち出し品： ※両手が使えるようリュックサックにつめておきましょう。 １日の生活を振り返り、生活必需品を備えておきましょう。 下記のものは、いつも携帯しておくと安心です。 （例：母子健康手帳、診察券、保険証、常備薬、生理用品、衛生用品など） ※災害が起きたときに、母子健康手帳などの現物がなくてもわかるよう、データを保存しておきましょう。あらかじめ家族と情報共有をしておくことや、アプリやクラウドサービスを活用して管理する方法もあります。
家庭での災害対策： （例：生活必需品の備蓄、家具の固定など）
妊婦自身や家族の健康状態など：

子育てに関する情報（ホームページ）

○東京都の子育て情報サイト「とうきょう子育てスイッチ」

(https://kosodateswitch.metro.tokyo.lg.jp/)

都内自治体の子育てに関する行政サービス、「子育て応援とうきょうパスポート」の利用店舗・施設、赤ちゃん・ふらっと（授乳・おむつ替えスペース）、小児救急医療機関、だれでもトイレなどの情報が検索できます。デジタル・パスポートの取得も可能です。

○東京都「ＴＯＫＹＯ子育て情報サービス」

(https://www.fukushi.metro.tokyo.lg.jp/kodomo/kosodate/info_service/info-service.html)

妊娠中や子育てに関する疑問、子どもにおこりやすい事故やその時の応急手当てなどについて、インターネットで情報提供しています。

○とうきょう子育て応援ブック

(https://www.fukushi.metro.tokyo.lg.jp/kodomo/koho/ouenbook.html)
東京の子育てに関する情報をわかりやすくまとめた冊子です。
都庁や区市町村の子育て担当部署でもらうことができます。

○子育て環境診断・スキル向上ウェブサイト「もしプリ（もし、あなたが子育てに悩むおとぎ話のプリンセスだったら）」

(https://moshipri.jp/)
東京都と東京医科歯科大学で連携実施した「けんこう子育て・とうきょう事業」の一環で製作した『もしプリ』は、現在の子育て環境を“子育てに悩むおとぎ話のプリンセス”にたとえ、プリンセスタイプに応じて必要な「子育てスキル」を授ける、子育て環境診断・スキル向上ウェブサイトです。

○東京くらしWEB

(http://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.jp/okosama/)

東京くらしのWebの「お子さまがいるご家庭」のページでは、子供の事故防止・安全対策についての情報提供をしています。

○文部科学省「子供たちの未来をはぐくむ家庭教育」

(http://katei.mext.go.jp/)
子育てのヒント集として「家庭教育手帳」を掲載しています。
（トップページ＞ライブラリに掲載）

○乳幼児期の事故防止学習ソフト

(https://www.fukushi.metro.tokyo.lg.jp/kodomo/shussan/nyuyoji/jikoboushi/)
東京都では、子供にとっての身近な危険を大人が実感することで、日常生活の中での事故防止対策に活かせるよう、「乳幼児期の事故防止学習ソフト」を作成しています。

相談窓口

OSEKKAIくんの
詳しい情報はこちら

保健所・保健センター

子供の発育や発達、子育ての仕方、お母さん・お父さんのからだや心の悩みに関する相談に保健師、栄養士、歯科衛生士などが相談に応じています。

（特別区）　（中核市・政令市）　（市町村）

＃7119

または　03-3212-2323（23区）
042-521-2323（多摩地区）

◎東京消防庁救急相談センター
急な病気やけがをした場合に、救急車を呼んだ方がいいのか、今すぐ病院に行った方がいいのかなど迷った際の相談に医療相談チーム（医師、看護師、救急隊経験者等の職員）が対応しています。（受付時間：24時間年中無休）

※東京消防庁＃7119救急相談センター
（https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/lfe/kyuu_adv/soudan-center.html）

＃8000

または　03-5285-8898

◎東京都「子供の健康相談室」（小児救急相談）
子どもの健康・救急に関する相談に看護師や保健師等が応じています。また、必要に応じて小児科医師が対応します。（電話相談のため、医師が診断をするものではありません。）
（受付時間：月～金　午後6時～翌朝8時、土・日・休日・年末年始　午前8時～翌朝8時）

※厚生労働省小児救急電話相談事業（＃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/）

03-5272-0303

◎東京都医療機関案内サービス「ひまわり」
都内の医療機関案内（受付時間：24時間年中無休）

※医療情報ネット「ナビイ」ホームページ
（https://www.iryou.teikyouseido.mhlw.go.jp/znk-web/juminkanja/S2300/initialize）

以下のような施設や相談窓口もあります。

福ナビ　とうきょう福祉ナビゲーション

東京都の福祉施設や相談窓口について、調べることができます。

(http://www.fukunavi.or.jp/fukunavi/)

東京都立児童福祉施設等一覧

東京都が運用する療育センター等の児童福祉施設は、下記のHPより確認することができます。

(https://www.fukushi.metro.tokyo.lg.jp/shougai/shisetsu/fs_list.html)

東京都心身障害者福祉センター

東京都心身障害者福祉センターでは、身体障害者手帳及び愛の手帳の交付や、東京都重度心身障害者手当の認定・支給などを行っています。

(https://www.fukushi.metro.tokyo.lg.jp/shinsho//index.html)

東京都立（総合）精神保健福祉センター

精神保健福祉センターでは、心の問題や病気で困っているご本人や家族及び関係者の方からの相談を受けています。

(https://www.fukushi.metro.tokyo.lg.jp/shougai//shisetsu/c_tantou.html)

東京都発達障害者支援センター

自閉症、アスペルガー症候群その他の広汎性発達障害、学習障害、注意欠陥多動性障害などの発達障害をもつ方、そのご家族、関係機関等からの相談に応じています。

(https://www.fukushi.metro.tokyo.lg.jp/shougai//shisetsu/shien.html)

特別支援学校（公立・都立）

特別支援学校の情報は、下記のHPより確認することができます。

(https://www.kyoiku.metro.tokyo.lg.jp/school/special_needs_school/)