

(市町村名)

親子健康手帳

表紙はデザイン中です～



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： _____ 年 月 日 性別： _____

親子健康手帳（京都版母子健康手帳）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ときは（*巻末とじ込みはがき①）

住所が変わられるときは、必ず転居前・転居後の市町村窓口で御連絡ください。妊娠中や産後に受けられる母子保健サービスは、市町村や都道府県によって異なる場合がありますので、事前に転居先の市町村サービスを確認しておきましょう。

～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・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・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

保護者・出生届出済証明	1
<妊娠・出産>	
妊婦の健康状態等	2
妊婦の職業と環境	3
妊婦自身の記録	4
妊娠中の経過	8
検査の記録	10
母親（両親）学級受講記録	12
妊娠中と産後の歯の状態	13
出産の状態	14
出産後の母体の経過	15
<乳児>	
早期新生児期の経過	16
1か月児健康診査	21
3～4か月児健康診査	23
6～7か月児健康診査	25
9～10か月児健康診査	27
<幼児>	
1歳児健康診査	29
1歳6か月児健康診査	31
2歳児健康診査	33
3歳児健康診査	35
4歳児健康診査	37
5歳児健康診査	39
6歳児健康診査	41
<発育曲線>	
発育曲線	42
身長体重曲線	48
<予防接種>	
予防接種の記録	50
予防接種スケジュールの例	55
今までにかかった主な病気	56
歯の健康診査、保健指導、予防処置	57
成長曲線	58

<子育て>	
すこやかな妊娠と出産のために	60
妊娠中と産後の食事の目安	64
妊娠・出産に伴う心身の変化	66
お母さん・お父さんの悩みや子育てに関する相談	67
育児のしおり	72
<仕事>	
仕事と育児の両立	75
母性健康管理指導事項連絡カード	78
<病気・けが>	
子どもの病気やけが	80
事故の予防／心肺蘇生法	82
<各種制度>	
主な医療給付等の制度や各相談窓口	86
お父さん・お母さんからのメッセージ	88

届出通知はがき



ここをチェック



～赤ちゃんのご家族の皆様～
妊娠おめでとうございます～
妊娠・出産のお役立ち情報をチェックし
てくださいまし～

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				



予防接種の種類・注意点について 詳細はこちら（QRコード）

妊娠・出産

乳児

幼児

発育曲線

予防接種

病気・けが

子育て

仕事

各種制度

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												①②③							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)																				①②③ 13～14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	

(*) 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

詳細はこちら

※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

※QR

※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）

妊娠・出産

乳児

幼児

発育曲線

予防接種

病気・けが

子育て

仕事

各種制度

< 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) 歯肉・粘膜 かみ合わせ 歯の形態・色調 その他()
												(異常なし・あり)
	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E		(よい・経過観察)
	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E		(異常なし・あり)
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												

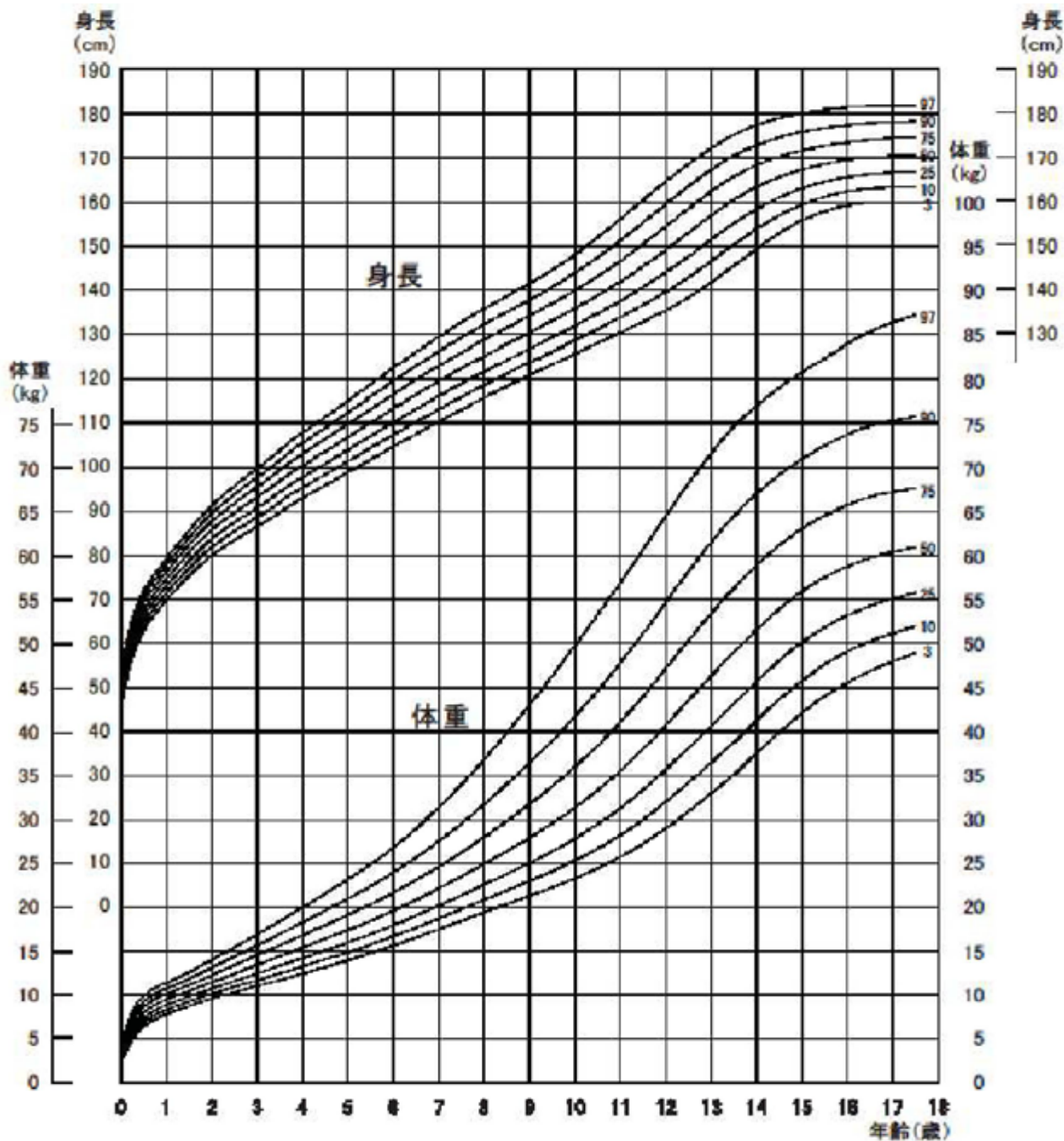
6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	診査時年齢歳か月 保健指導(有・無) 予防処置(有・無) 歯肉・粘膜 かみ合わせ 歯の形態・色調 その他()
												(異常なし・あり)
	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E		(よい・経過観察)
	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E		(異常なし・あり)
6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	
年月日診査施設名または歯科医師名												

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)



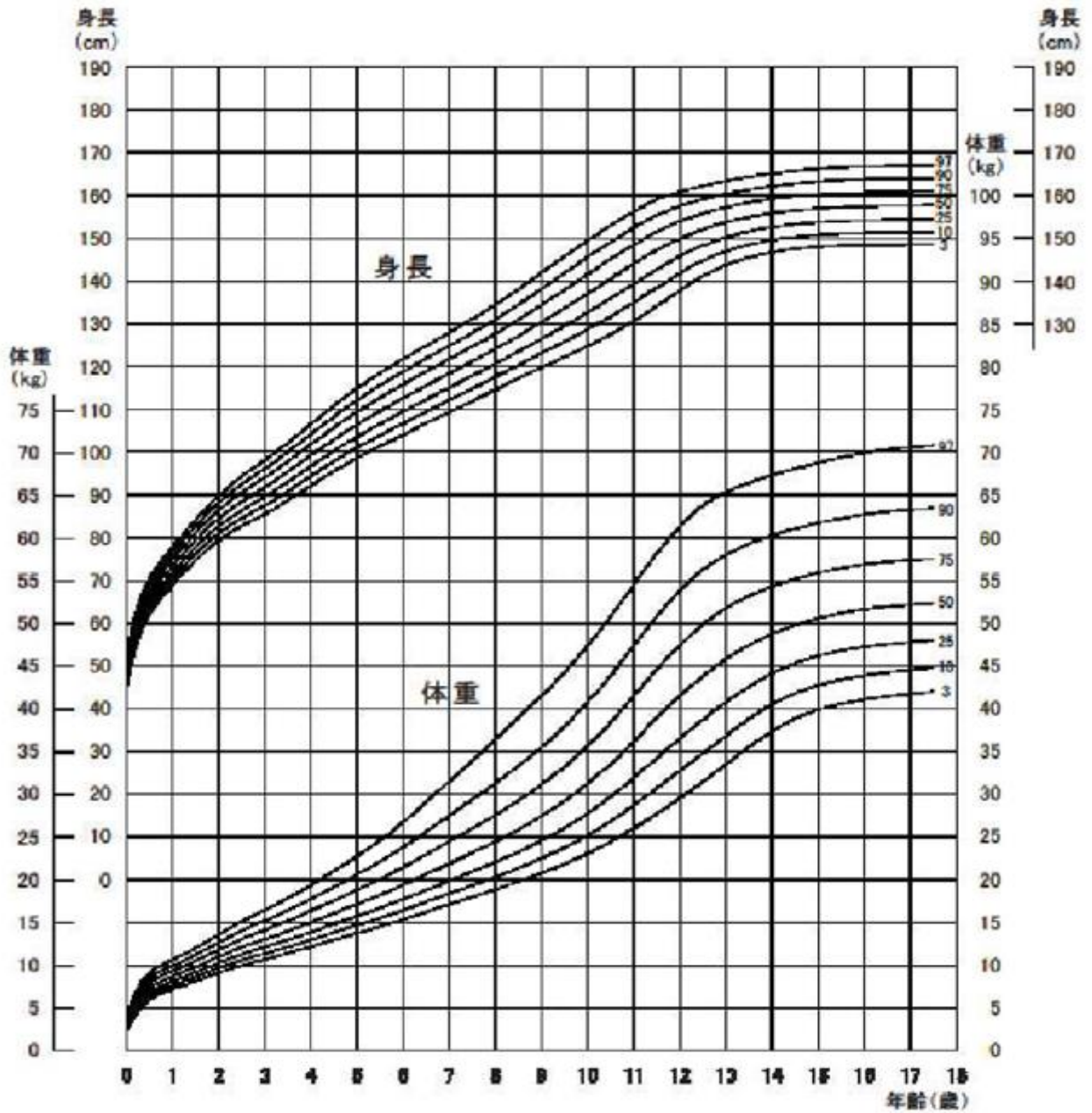
○身長と体重を記入して、その変化を見てみましょう。

- 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



すこやかな妊娠と出産のために

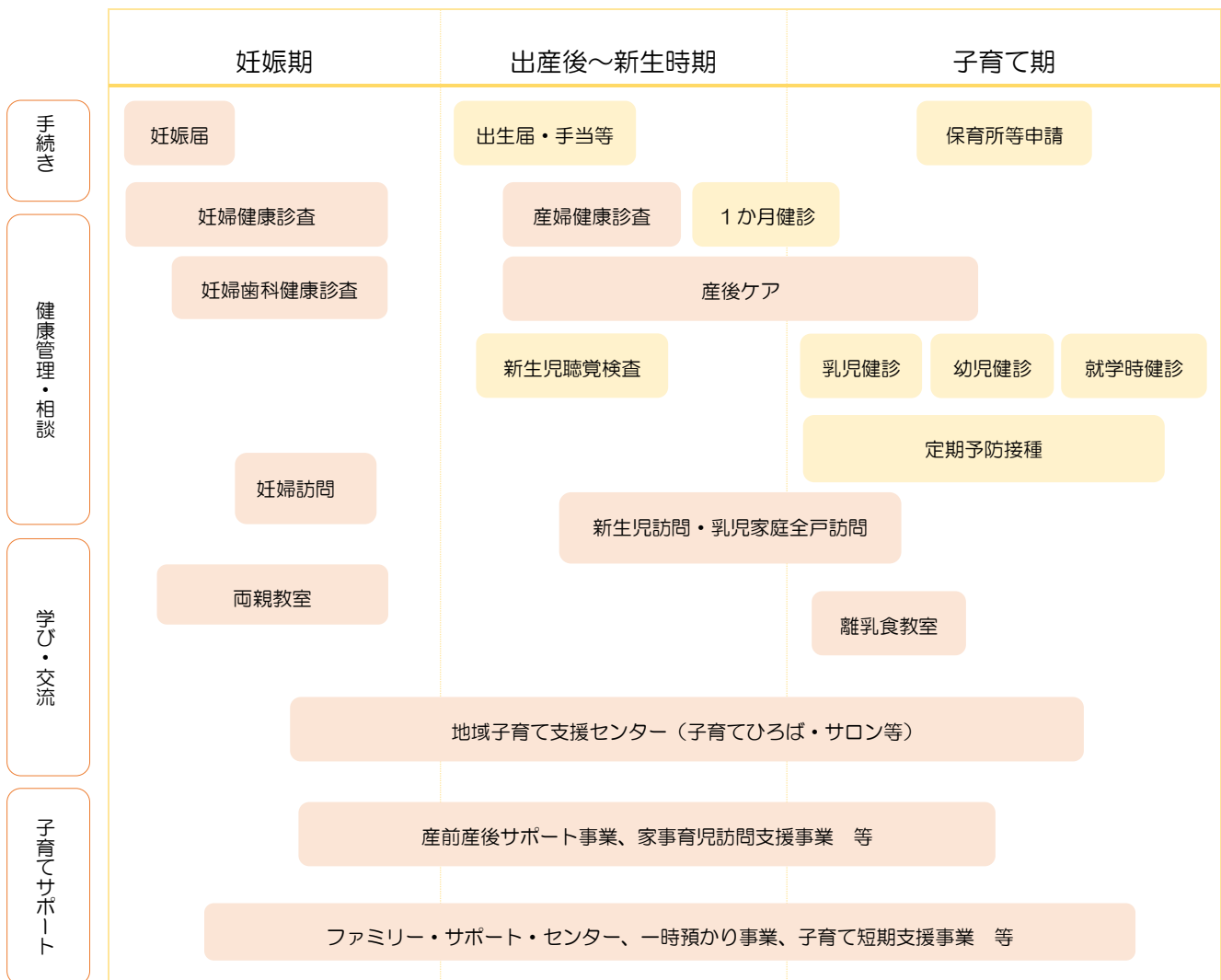
妊娠中の母体には、おなかの赤ちゃんの発育が進むにつれて、様々な変化が起こってきます。

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。

▶ 子育て世代包括支援センターとセルフプランについて

大切な妊娠期を安心して過ごせるよう、お住まいの子育て世代包括支援センター（保健師）とともに妊娠中のプランを考え、家族で安心して赤ちゃんを迎える準備をしていきましょう。

お住まいの市町村に様式がある場合は、そちらを活用しましょう。



妊娠中の過ごし方や注意点について 詳細はこちら（QR コード）



妊娠初期（1ヶ月～4か月ごろ）

赤ちゃんがお母さんのおなかの中で大きくなる準備をする大切な時期です。分娩予定日が決まったら、大切なお母さん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、お母さんと赤ちゃんが安全に過ごせるように環境を整えましょう。

また、つわりで虫歯ができやすくなっているため、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。

イラスト
手帳交付
面談

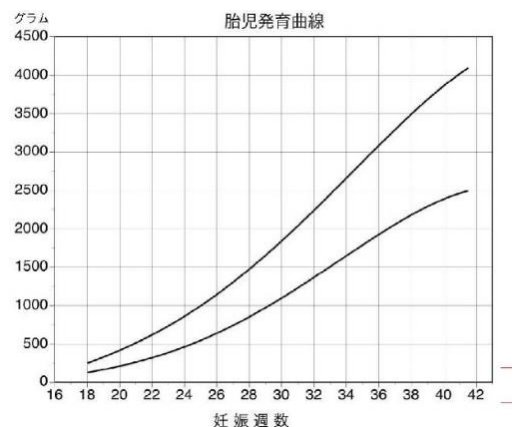


<p>赤ちゃんの様子</p> 	<p>3ヶ月頃のお腹の中の様子が分かるイラスト</p> <p>4cm～16cm 16g～130g ママのお腹はまだまだ目立ちません</p>	<p>お住まいの子育て世代包括支援センター担当者や連絡先</p> <p>連絡先： 電話： 担当者：</p>
<p>母体の変化</p> 	<p>つわりが始まり、胸やけや吐き気、だるさ、眠気、いらいらなどが起こります。</p> <p>また、つわりで、食べたり、飲んだりすることが難しくなり、体重が減る場合もあります。</p> <p>食べられるときに少しずつ食べるようになるため、間食が増えて歯垢がたまりやすく、嘔吐や吐き気等により、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>	

➤ 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





妊娠中期（5か月～7か月）の記録

つわりが落ち着いて、お母さん・赤ちゃんともに妊娠中、一番安定している時期です。まだまだ先と思っても、出産まではあっという間です。からだが安定していて、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。

イラスト
両親学級



<p>赤ちゃんの様子</p> 	<p>6ヶ月頃のお腹の中の様子がわかるイラスト</p> <p>スト</p> <p>25cm～35cm</p> <p>250g～1000g</p> <p>少しずつお腹が目立ってきます</p>	<p>・・・ 予 備 欄 ・・・</p> <p>母子保健サービスの利用の様子など書き留めておきましょう。</p>
<p>母体の変化</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、お母さんになるこ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。</p> <p>また、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>	

➤ 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取りましょう。

詳細はこちら

QRコード

妊娠後期（8か月～）



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。

赤ちゃんがお母さんのお腹の中で安心して育っていけるように、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・産後サポート事業等）の活用を考えてみてください。

イラスト
家事
サポート



<p>赤ちゃんの様子</p> 	<p>9ヶ月頃のお腹の中の様子が分かるイラスト</p> <p>40cm～50cm 1500g～3000g お腹がどんどん張り出していきます</p>	<p>・・・ 予 備 欄 ・・・</p> <p>母子保健サービスの利用の様子など書き留めておきましょう。</p>
<p>母体の変化</p> 	<p>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。</p> <p>また、妊娠前と比較して10キロ近く体重も増えています。この頃には、からだのバランスが変わったり、少し動いただけで心臓がドキドキしたりして、動きが大きく制限されます。</p>	

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」

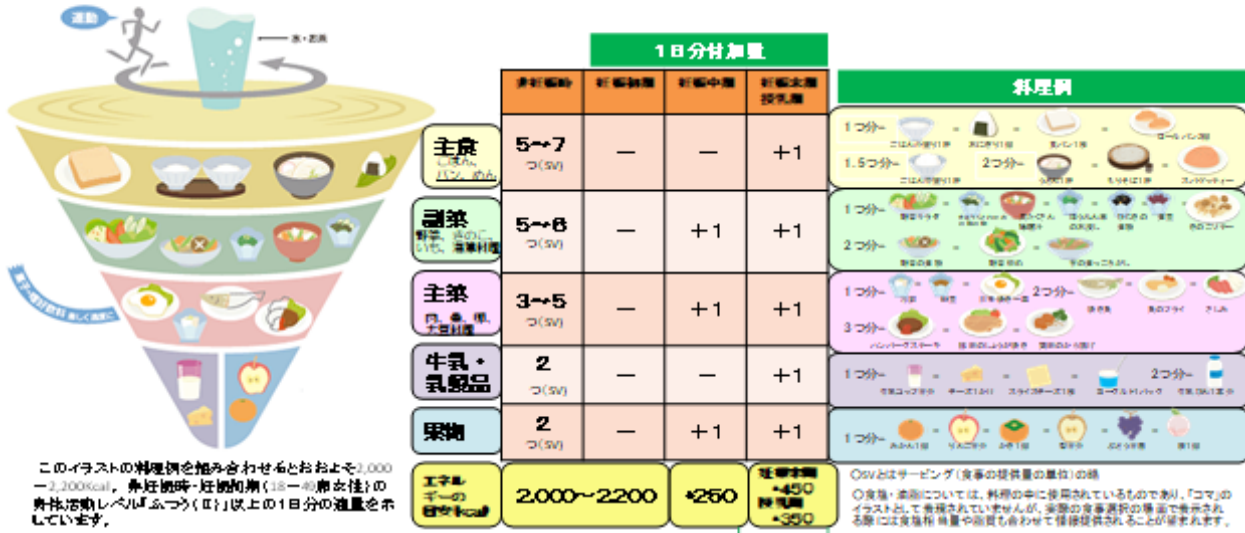
妊娠出産や育児に関する様々な悩みや不安など専任助産師による相談窓口です。

※面談相談も可能 まずは、お気軽にお電話ください。

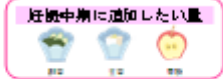
電話 075-692-3449 相談日：月～金※祝日・年末年始は除く 時間：9:15～13:15 / 14:00～16:00

妊娠中と産後の食事の目安

お母さんの健康と赤ちゃんの機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1,000~2,200kcal、非妊期時・妊娠初期(18~40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。



★非妊期時、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。

妊娠・出産

乳児

幼児

発育曲線

予防接種

病気・けが

子育て

仕事

各種制度

妊娠・出産に伴う心身の変化 ～産後のお母さんのからだサポート～

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

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

➤ 「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

当てはまる項目があって、気になるときは、まずはご連絡をください。

◎産婦健康診査

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

◎産後ケア事業

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



最新の研究で、男性（お父さん）も産後うつになることがわかってきました。

赤ちゃんが生まれてから急激に赤ちゃんを中心とした生活に変化するため、お母さんもお父さんも、変化に対する戸惑いから気持ちが落ち込みやすくなります。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。

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、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	

➤ ひとり親家庭の様々な不安に関する相談

ひとり親家庭の方々等の生活相談、子育て相談、就業相談など、自立に向かうための一貫した支援を行っています。「子育てと仕事の両立が大変」、「ひとり親家庭になったけれど…何から始めたらよいかわからない」など、京都府ひとり親家庭自立支援センターにまずはお電話をください。

南部センター（京都ジョブパークマザーズジョブカフェ内）075-662-3773 詳細はこちら
 （父子専用075-692-3478）

北部センター（北京都ジョブパークマザーズジョブカフェ内）0773-23-2771



➤ 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	



出産後から生後1ヶ月～2か月ごろ

産後のお母さんがしっかりからだところを休めることができるように、事前に家族とサポート体制について相談しておいてくださいね。

また、順調に産後からだが回復しているかを確認するための産婦健診は、お母さんにとっても赤ちゃんにとっても大事な健診です。

健診以外にも、ご自宅にお母さん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、お母さんと赤ちゃんを見守っています。気軽に何でも相談してください。



<p>赤ちゃん</p> 	<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、お母さん・お父さんのお顔をみて笑ったりします。赤ちゃんの手に細いものを握らせると、力強く握ってくれます。赤ちゃんの力強さにびっくり！</p>	<p>・・・ 予 備 欄 ・・・</p> <p>母子保健サービスの利用の様子など書き留めておきましょう。</p>
<p>産後のママ</p> 	<p>妊娠・出産という大仕事を終えたお母さんのからだところは、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>	

➤ 新生児（生後約4週間までの赤ちゃん）について→詳細こちらQR

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。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過ごす場所を整えたり必要な検査をうけましょう。

生後3ヶ月～5か月ごろ





おっぱいやミルクをあげたり、おむつを交換したりする赤ちゃんのお世話にも慣れてきたころでしょうか。

お父さん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、やっぱり大変と感ずることもあると思います。

子育て相談では、「ちょっと困った」を教えてください。

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、お母さん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>赤ちゃん</p> 	<p>首が座って、抱っこも安定してきます。お母さん・お父さんの声のほうを向こうと、首を動かしたり、手足をばたばた動かしたりします。 だんだんと、一人で寝返りを打てるようになっていきます。 生後3か月を過ぎると、起きたり寝たりしていた赤ちゃんが昼間に起きて、夜間に眠るリズムを身につけるようになります。</p>	<p>・・・ 予 備 欄 ・・・</p> <p>母子保健サービスの利用の様子など書き留めておきましょう。</p>
<p>産後のママ</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。 それでも、お母さんにとって、まだ言葉を話せない赤ちゃんのお世話は大変なことで、何気ない言葉に敏感に反応して、傷ついてしまうこともあります。</p>	

➤ 乳幼児期の栄養について（断乳や離乳食の進め方など）→詳細はQR

生後6ヶ月～8か月ごろ

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も強くなります。



それでも、理由がわからず号泣されたり、夜泣きされたりすると、悲しくなったり、不安になったりすることもあると思います。

赤ちゃんとの関わりに困ったときは、離乳室教室や、育児相談の利用、家事・育児サポート等で、誰かに助けを求めようとしてくださいね。

子育てひろばでは、子育て中のお母さんと情報交換したり、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。

イラスト
離乳食あげ
ているママ



<p>赤ちゃん</p> 	<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。 お母さん・お父さん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お母さん・お父さんに興味津々です。また、人見知りが始まって、見慣れない大人や環境を怖がる等、赤ちゃんのころ（社会性）が育ちはじめる時期です。 昼間に起きて、夜間に眠るリズムが狂ってしまうと、夜泣きに悩まされることもあります。</p>	<p>・・・ 予 備 欄 ・・・</p> <p>母子保健サービスの利用の様子など書き留めておきましょう。</p>
<p>産後のママ</p> 	<p>この頃には、多くのお母さんの生理が再開し、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もあります。） 離乳食を始めることで、お母さんと赤ちゃんの大事なおっぱいの時間が少しずつ減っていき、お母さんのころは、赤ちゃんの成長が嬉しい反面、寂しさを感じることもあります。</p>	

➤ お口と歯の健康について

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。



初めての歯磨きのポイントやうがいについて→詳しくはこちら (QR)

生後9ヶ月～12 か月ごろ



赤ちゃんのお世話を、一人で無理をして頑張らないで。

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、お母さんのからだところを休めましょう。

赤ちゃんにとっては、お母さんがにこにこしていてくれることが一番です。お掃除や洗濯、食事作りといった家事や赤ちゃんのお世話を助けてもらう家事・育児支援サービスや、お母さん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お母さん・お父さんでいてくださいね。

イラスト
赤ちゃんを
追いかける



<p>赤ちゃん</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>	<p>・・・ 予 備 欄 ・・・</p> <p>母子保健サービスの利用の様子など書き留めておきましょう。</p>
<p>産後のママ</p> 	<p>日に日に成長していく我が子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り、目が離せなくなり、お母さん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お母さんは、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>	

➤ 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。地域によっては、この他さまざまな行政サービスを利用できる場合もありますので、市区町村の保健、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。



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。



◆ ゆったりとした気持ちで

赤ちゃんの成長や発達に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

◆ 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。

※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

※「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



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。

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

むし歯が得意な時期です。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。



乳幼児期のお口と歯の健康について 詳細はこちら（QRコード）

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。乳歯が生えそろそろ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歳になると発音をはっきりし、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—乳幼児編（ドキドキ子育て）」を掲載しています。



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

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

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

➤ 妊婦健康診査等で医師等から指導を受けたら

医師等から、通勤緩和、休憩時間の延長、つわりやむくみなど症状に対応した勤務時間の短縮や作業の制限、休業などの指導を受けた場合には、会社に申し出て必要な措置を講じてもらいましょう。

申し出があった場合、会社は医師等の指導内容に応じた適切な措置を講じなければなりません。医師等からの指導事項を会社にきちんと伝えることができるよう、医師等に「母性健康管理指導事項連絡カード」(P●～●の様式。)を記入してもらい、会社に伝えることも効果的です。（厚生労働省ホームページからダウンロードもできます。）

（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。） [様式ダウンロードページ](#)



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。

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、家族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			



お父さんも、妊婦健診や両親学級に行き、妊娠中の注意事項などを聞いておきましょう

➤ 男性の育児休業について

育児休業は、パートナー等と協力して育児ができ、家族にとって好影響があります。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。

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。育児休業を取得することで、一定期間しっかりと家事・育児を行いスキルアップができます。

また、母親は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。産後の心と体を理解し、慣れない育児を夫婦や家族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。

➤ 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。

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。



妊産婦が利用できる制度や子どもを育てている方が利用できる制度について→QRコード

勤務先の制度など memo



➤ 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 P3「妊婦の職業と環境」一緒に活用しましょう







	休業等	予定
	育児休業	年 月 日() ~ 年 月 日()
		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()



ステップ5 育児休業後のワーク・ライフ・バランスを考える

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																					
 夫																					
 妻																					
分担を交換する日は																					
 夫																					
 妻																					
休日は																					
 夫																					
 妻																					

妊娠・出産

乳児

幼児

発育曲線

予防接種

病気・けが

子育て

仕事

各種制度

(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 ^{おそ} 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 ^{りゅう} 瘤、浮腫 ^{ふしゅ} 、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、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。

妊娠・出産

乳児

幼児

発育曲線

予防接種

病気・けが

子育て

仕事

各種制度

(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

妊娠・出産

乳児

幼児

発育曲線

予防接種

病気・けが

子育て

仕事

各種制度

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。

- 急に熱が出たり、下痢をしたなど子ども具合が悪い?と感じたら、最初に健康観察をしてみましょう

観察のポイント

☑ 食べる
いつも通りにごはんを食べたり、赤ちゃんはおっぱいやミルクを飲んでいませんか。

☑ 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。苦しそうで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、活気はありますか。いつものおもちゃに興味を持てますが。

☑ 出す
うんちやおしっこ回数、量、様子はいつもと変わりないですか。おしっこが長時間出ないようなことはないですか。

※すべてにチェックが入れば、おうちで様子をみてもいいでしょう。心配だったり気になることがあればかかりつけへ!






- 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

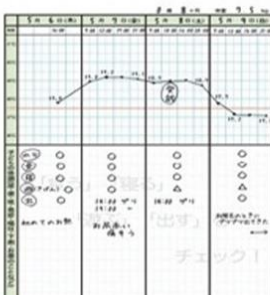
病院に行く前に、メモや写真、動画など、症状を記録したものが役立ちます。

写真・動画で記録する

せきなどは動画で撮影すると、様子がわかりやすくなります。発疹や便（オムツ）などは、写真に撮っておきましょう。お薬手帳に記録することもGood! 熱型表のアプリやLINEスタンプも便利です。

グラフ・メモで記録する

熱の高さは医師が見やすいよう、折れ線グラフに表しましょう。鼻水やせき、嘔吐、便、発疹などの症状は、簡易書きでメモを。既往症についても触れておくとよいでしょう。




▶ 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（全国統一の短縮ダイヤル）

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/gg/men/pwtpmresult01.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。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)



妊娠・出産

乳児

幼児

発育曲線

予防接種

病気・けが

子育て

仕事

各種制度

➤ 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必要があります。

※ 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。

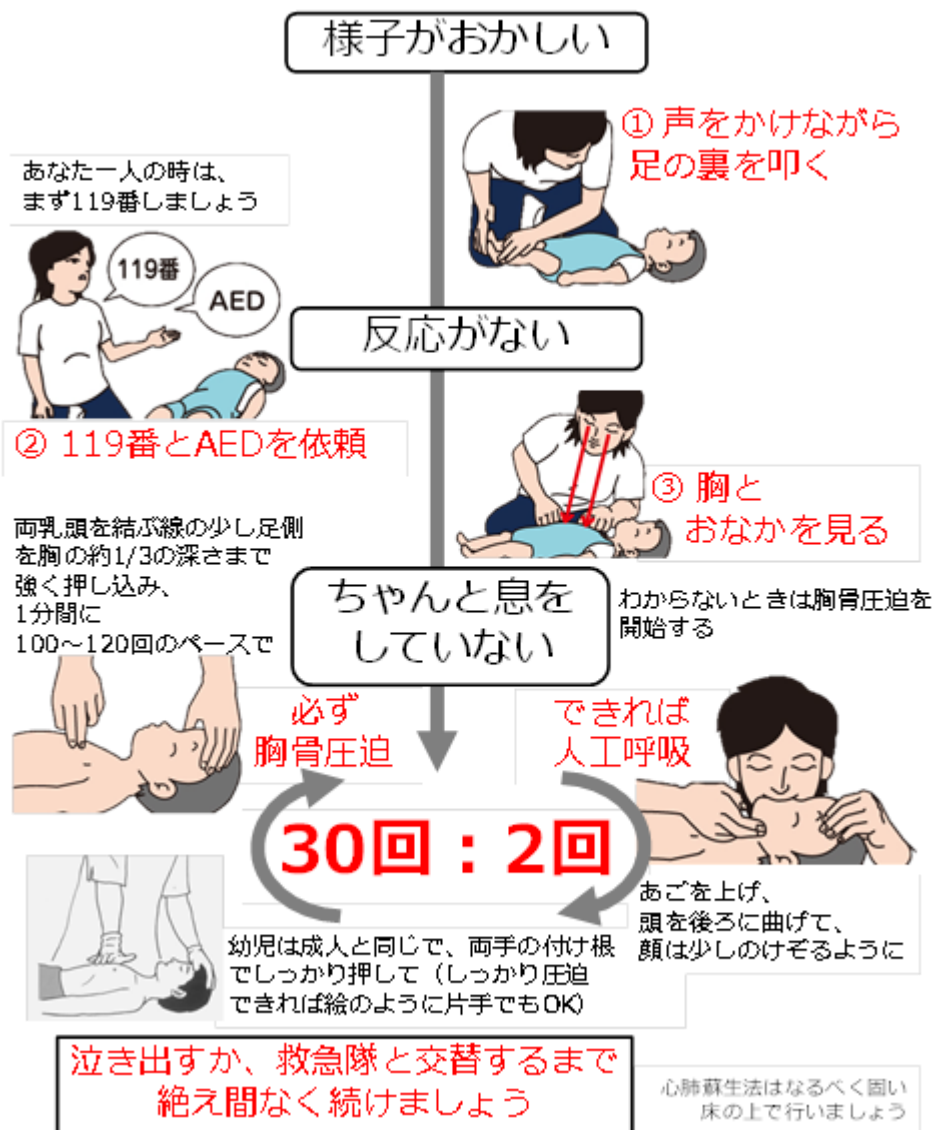
【ものがのどにつまった時の応急処置】



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。



妊娠・出産

乳児

幼児

発育曲線

予防接種

病気・けが

子育て

仕事

各種制度

◇ 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。

京都府では、小さく生まれた赤ちゃんやご家族に母子健康手帳サブブックとてご活用いただける「きょうとリトルベビーハンドブック」を医療機関、市町村窓口等で配布しています。

(QRコード)

◇ 小児慢性特定疾病にかかっている児童等に対して

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

悪性新生物、慢性腎疾患、慢性呼吸器疾患、慢性心疾患、内分泌疾患、膠(こう)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、子に变化を伴う症候群、皮膚疾患、骨系統疾患、脈管系疾患

また、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）やり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、ご活用ください。

◇ 医療的ケア児等支援センターことのわ

「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

ひとり親家庭の児童及びその親が医療機関を受診した際に、医療保険各法による医療費の自己負担額が公費負担される「ひとり親家庭医療助成制度」があります。市町村により制度内容が異なりますので、詳しくは、お住まいの市町村にお問い合わせください。

また、ひとり親家庭の方の就業や生活相談窓口を設置しています。



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。登録証はお子様から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



〔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)

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。



◇ まもっぷ

~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。



妊娠・出産

乳児

幼児

発育曲線

予防接種

病気・けが

子育て

仕事

各種制度

◇ 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。

<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



➤ 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）

月～土：午前10時～正午、午後1時～午後7時

<チャットルーム「ここはな」>

LINE・Twitterのアカウントでログイン（匿名可能）

月～土 午後7時～午後9時（年末年始はお休み）



妊娠・出産

乳児

幼児

発育曲線

予防接種

病気・けが

子育て

仕事

各種制度

