

「妊娠・子育てほっとステーション」

妊娠、出産、子育ての相談など、お気軽にご相談下さい。

北 区 (025) 387-1340	秋葉区 (0250) 25-5622
東 区 (025) 250-2340	南 区 (025) 372-6375
中央区 (025) 223-7237	西 区 (025) 264-7423
江南区 (025) 382-4340	西蒲区 (0256) 72-8372

児 童 憲 章

われらは、日本国憲法にのこる精神に從い、児童に対する正しい視念を確立し、すべての児童の幸福をはかるため、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、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、道徳的心情がつかわれる。
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またげられないように、十分に保護される。
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

新潟市



交付

手帳番号 **20250**

保護者の氏名

子の氏名: (第 子)

生年月日: 年 月 日 性別:

健診・予防接種番号



目 次

○母子健康手帳について	1
○赤ちゃんの誕生の記録	2
○出生届出済証明	3

妊娠経過・発育の記録・予防接種・ 歯の健康ページ

妊婦

●妊婦の健康状態志、職業と健康	4～5
●妊娠中の記録	6～9
●妊娠中の経過、検査の記録	10～12
●産科学校などの受講記録	13
●妊娠中と産後の歯の状態	14
●父親や周囲の方の記録	15

出産

●出産の状態	16
●出産後の母体の経過	17

産後

●産後ケアの記録、利用記録	18
---------------	----

乳児

●新生児期の経過と検査の記録	20～21
●保護者の記録と健康診査	21～33

幼児

●保護者の記録と健康診査	34～47
--------------	-------

発育記録	48～55
------	-------

学童期以降

●学童期以降の記録	56
-----------	----

成長記録	57～58
------	-------

みんなで守ろう！子どもの権利	59
----------------	----

今までにかかった主な病気	60
--------------	----

予防接種

●予防接種の記録	61～65
●予防接種を受ける時期、 スケジュール例	66～69

歯の健康

●歯の健康診査、保健指導、 予防処置	70～71
-----------------------	-------

●お口と歯の健康	72～74
----------	-------

情報ページ

妊婦中の生活

●妊婦中の生活	75～80
●妊婦中と産後の食事	81～85

育児のワンポイント

●赤ちゃんのいる暮らし	86
●新生児期(生後約4週間)	87～90
●乳児期(お誕生日の頃まで)	91～92
●幼児期(1歳～6歳)	93～95
●乳幼児期の栄養	96～99

事故予防	100～103
------	---------

災害から命を守る	104～105
----------	---------

制度

●働く女性・男性のための出産、 育児に関する制度	106～110
●母性健康管理指導事項 連絡カード	111～112
●医療費助成・手当	113

新潟市の母子保健サービス

●サービスの流れ	114
●各健康診査、聴覚検査受診票	115
●こんにちは赤ちゃん訪問	115

保育サービス・子育て支援	116
--------------	-----

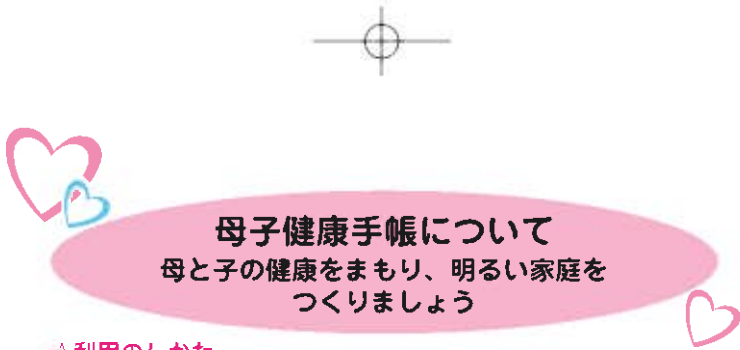
困った時の相談先	117～119
----------	---------

地域保健福祉センター	
------------	--

健康センターなどの案内	120～123
-------------	---------

その他

●休日・夜間などの相談・診療	124
●先天性代謝異常等検査	125～126



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

☆利用のしかた

- 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。

☆母子健康手帳の再交付など

- 双子（ふたご）以上のお子さんが生まれることがわかった場合は、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の交付を受けてください。
- 使用に支障をきたすほど破れたり、紛失した場合は、申し出て再交付を受けてください。
- その他、この手帳についてわからないことは、妊娠・子育てほっとステーションにお問い合わせください。



にいがた子育て応援アプリを活用しませんか。
予防接種管理や子育て情報の配信など役立つ機能満載！

予防接種のスケジュール管理や健診・日々の成長を記録できます。お子さまの成長にあわせたアドバイスや月齢・年齢にあわせた子育て情報をお届けします。ぜひダウンロードして、ご利用ください。



ダウンロードはこちら！

※登録時にお住まいの新潟市内の郵便番号を入力すると、市の情報が届きます。



赤ちゃんの誕生の記録



Large dashed rectangular area for recording the baby's birth details.

(赤ちゃんの写真を貼るなど自由に使いましょう)

出生の記録	♥ 出生年月日	年	月	日生		
♥ 性別	男	女	♥ 身長	cm	♥ 体重	g
♥ 頭囲	cm	♥ 胸囲	cm			

この欄は手帳を受け取ったらすぐに自分で記入してください。

	続柄	氏名	生年月日(年齢)	職業
子の 保 護 者	母 (姓・姓)		年 月 日 生(歳)	
	父		年 月 日 生(歳)	
			年 月 日 生(歳)	
居住地	電話			
	電話			
	電話			

出生届出済証明

子の氏名	男・女		
出生の場所	都道府県	市区町村	
出生の年月日	年	月	日

上記の者については 年 月 日
出生の届出があったことを証明する。

市区町村長

印

赤ちゃんが生まれたら14日以内に出生届をして、同時に上欄に出生届出済の証明を受け取ってください。

このページは妊婦自身で記入してください。

妊婦の健康状態等

妊
婦

身長	cm	ふだんの体重	kg	BMI
BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m) (体格指数)				

- 次の病気にかかったことがありますか。(あるものに○印)
 高血圧 腎臓病 糖尿病 肝炎 心臓病 甲状腺の病気
 精神疾患(心の病気) その他病気(病名)
- 次の感染症にかかったことがありますか。
 風しん(三日はしか) (はい いいえ 予防接種を受けた)
 麻疹(はしか) (はい いいえ 予防接種を受けた)
 水痘(水ぼうそう) (はい いいえ 予防接種を受けた)
- 今までに手術を受けたことがありますか。
 なし あり(病名)
- 服用中の薬(常用薬) ()
- 薬剤や食品などのアレルギー ()
- 家庭や仕事など日常生活で強いストレスを感じていますか。 (はい いいえ)
- 今回の妊娠に際し、心配なことはありますか。 (はい いいえ)
- その他心配なこと ()
- たばこを吸いますか。
 いいえ(以前は吸っていた(1日 本)) (はい(1日 本))
- 同居者は同室でたばこを吸いますか。 (はい(1日 本))
- 酒類を飲んでいますか。
 いいえ(以前は飲んでいた(1日 程度)) (はい(1日 程度))
- ※喫煙と飲酒は、赤ちゃんの成長に大きな影響を及ぼしますので、やめましょう。

夫・パートナーの健康状態	健康 よくない(病名)
--------------	-------------

いままでの妊娠・出産

出産年月	妊娠期間・出産方法	出生児の体重・性別	現在の子の状態
年 月	妊娠 週	g 男 女	

4

※妊娠についての悩みや、出産・育児の不安がある方は、市町村(こども家庭センター)、医療機関等に気軽に相談しましょう。

このページは妊婦自身で記入してください。

妊婦の職業と環境

妊娠に気づいたときの状況	職業				
	仕事の内容と職場環境(※)				
	仕事をやる時間	1日約()時間・()時～()時 交代制など変則的な勤務(あり・なし)			
	通勤や仕事に利用する乗り物				
	通勤の時間	片道()分	混雑の程度	ひどい・普通	
妊娠してからの変更点	仕事を休んだ(妊娠 週(第 月)のとき) 仕事を変えた(妊娠 週(第 月)のとき) 仕事をやめた(妊娠 週(第 月)のとき) その他()				
産前休業	月	日から	月	日まで	
産後休業	月	日から	月	日まで	
育児休業	母親	月	日から	月	日まで
		月	日から	月	日まで
	父親	月	日から	月	日まで
		月	日から	月	日まで
住居の種類	一戸建て(階建)・集合住宅(階建 階 ・エレベーター有・無)・その他()				
騒音	静・普通・騒	日当たり	良・普通・悪		
同居	子ども(人)・夫・夫の父・夫の母・実父・実母 その他(人)				

妊
娠

※立ち作業など負担の大きい作業が多い、湿度が高い、たばこの煙がひどい、振動が多い、ストレスが多い、休息がとりにくい、時間外労働が多いなどの特記事項も記入しましょう。

妊 娠 中 の 記 録 (1)

ご自身の体調や妊娠経過などを常に尋ねたいこと、赤ちゃんを迎える気持ちなどを書き留めておきましょう。

妊

娠

(妊娠3か月) 妊娠8週～妊娠11週 (月 日 ~ 月 日)

※妊娠・出産について気軽に相談できる人を見つけておく心安いです。

(妊娠4か月) 妊娠12週～妊娠15週 (月 日 ~ 月 日)

※妊娠初期の血液検査結果を確認しましょう。(以降も各種検査結果について確認しましょう。)
※産期予定を予定している場合は、医師や助産師 家医と話し合い、確認しましょう。

最終月経開始日 年 月 日

この妊娠の初診日 年 月 日

胎動を感じた日 年 月 日

分娩予定日 年 月 日

6

産婦科女性は、妊婦健康診査で医師等から指導(予防的措置も含みます)があった際は、「母性健康管理指導事項連絡カード」を活用しましょう。

妊 娠 中 の 記 録 (2)

ご自身の体調や妊婦健康診査の際に尋ねたいこと、赤ちゃんを迎える気持ちなどを書き留めておきましょう。

〈妊娠5か月〉妊娠16週～妊娠19週（ 月 日 ～ 月 日）

※働く女性・男性のための出張、台座に関する制度を確認しましょう。

〈妊娠6か月〉妊娠20週～妊娠23週（ 月 日 ～ 月 日）

妊
娠

※妊婦健康診査は必ず受けましょう。

妊娠中は、気がかりなことがなくても、身体にはいろいろな変化が起こっています。きちんと妊婦健康診査を受けましょう。

※妊娠中注意したい症状

次のような症状は、治療などの対応が必要な場合もありますので、医師などに相談しましょう。

〔むくみ・性器出血・おなかの張り・腹痛・発熱・下痢・がんこな便秘〕
〔ふだんと違ったおりもの・強い頭痛・めまい・はきけ・嘔吐〕

また、つわりで衰弱がひどいとき、イライラや動悸がはげしく、不安感が強いとき、今まであった胎動を感じなくなったときは、すぐに医師などに相談しましょう。

妊 娠 中 の 記 録 (3)

ご自身の体験や妊娠経過談をのちに尋ねたいこと、赤ちゃんを迎える気持ちなどを書き留めておきましょう。

妊

娠

〈妊娠7か月〉 妊娠24週～妊娠27週 (月 日 ~ 月 日)

〈妊娠8か月〉 妊娠28週～妊娠31週 (月 日 ~ 月 日)

出産前後の居住地	住所	電話
妊娠・分娩に係る緊急連絡先 (知らせたい人)	氏名	電話
	氏名	電話
分娩施設へのアクセス方法	自家用車・タクシー・徒歩・その他 () 所要時間 (時間 分)	
出産前後、家事や育児を手伝ってくれる人		

8

※出血や破水、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。

妊 娠 中 の 記 録 (4)

ご自身の体調や妊娠健康診査の際に尋ねたいこと、赤ちゃんを迎える気持ちなどを書き留めておきましょう。

〈妊娠9か月〉 妊娠32週～妊娠35週 (月 日 ～ 月 日)

※出産が過ぎて産科生体分娩施設に待合するものを確認しておきましょう。
※出産や産後の生活について、不安な点や不明な点はかかりつけの医師や助産師、市町村の保健師などに相談しましょう。

〈妊娠10か月〉 妊娠36週～妊娠39週 (月 日 ～ 月 日)

妊娠40週～
(月 日 ～)

出産日： 年 月 日

※赤ちゃん誕生を迎えた気持ちを記入しておきましょう。

妊
娠

※出血や羊水、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。

妊 娠 中

妊

娠

診察 月日	妊娠 週数-日	子宮 底長	腰 囲	体 重 <small>妊娠前の体重</small>	血 圧	浮 腫	尿蛋白 ^尿	尿 糖
/	-	cm	cm	kg	/	- + #	- + #	- + #
/	-				/	- + #	- + #	- + #
/	-				/	- + #	- + #	- + #
/	-				/	- + #	- + #	- + #
	-				/	- + #	- + #	- + #
/	-				/	- + #	- + #	- + #
/	-				/	- + #	- + #	- + #
/	-				/	- + #	- + #	- + #
/	-				/	- + #	- + #	- + #
/	-				/	- + #	- + #	- + #
/	-				/	- + #	- + #	- + #
/	-				/	- + #	- + #	- + #
/	-				/	- + #	- + #	- + #
/	-				/	- + #	- + #	- + #
/	-				/	- + #	- + #	- + #
/	-				/	- + #	- + #	- + #
/	-				/	- + #	- + #	- + #
/	-				/	- + #	- + #	- + #
/	-				/	- + #	- + #	- + #

の 経 過

その他の検査 (血液検査、血糖、超音波など)	特記事項 (安静・休養などの指示や 切迫早産等の産科疾患や合併症など)	施設名又は 担当者名

妊

娠

※妊婦健康診査を受けるときはもちろん、外出時にも持参しましょう。

検査の記録

感染症検査や子宮頸がん検診の結果に関して、気になる点や追加検査が必要かについて、医師に相談しましょう。

妊

婦

検査項目	検査年月日	備考
血液型	年 月 日	ABO 型 Rh
不規則抗体	年 月 日	
子宮頸がん検診	年 月 日	
梅毒血清反応	年 月 日	
HBs抗原	年 月 日	
HCV抗体	年 月 日	
HIV抗体	年 月 日	
風しんウイルス抗体	年 月 日	
HTLV-1抗体	年 月 日	
クラミジア抗原	年 月 日	
B群溶血性連鎖球菌	年 月 日	
	年 月 日	
	年 月 日	
	年 月 日	
	年 月 日	
	年 月 日	
	年 月 日	
	年 月 日	
	年 月 日	

12 ※検査結果を記録する場合は、妊婦に説明し同意を得ること。

このページは妊婦自身で記入してください。

両親学級などの受講記録

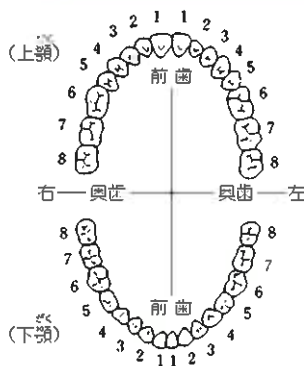
受講年月日	課 目	備 考
年 月 日		
年 月 日		
年 月 日		
年 月 日		
年 月 日		
年 月 日		
年 月 日		
年 月 日		

妊
娠

予 備 欄

妊娠中と産後の歯の状態

妊
娠



歯の状態記号:健全歯/ 心し歯(未処置歯)C
処置歯○ 喪失歯△

初診	年	月	日
妊 娠	週		
要治療のむし歯	なし	あり(本)	
歯 石	なし	あり	
歯肉の炎症	なし	あり(要指導)	あり(要治療)
特記事項			
施設名又は担当者名			

8 7 6 5 4 3 2 1 1 2 3 4 5 6 7 8	妊 娠・産 後	週	
8 7 6 5 4 3 2 1 1 2 3 4 5 6 7 8	歯 石	なし	あり
特記事項	歯肉の炎症	なし	あり(要指導)
年 月 日診査	施設名又は担当者名		
8 7 6 5 4 3 2 1 1 2 3 4 5 6 7 8	妊 娠・産 後	週	
8 7 6 5 4 3 2 1 1 2 3 4 5 6 7 8	歯 石	なし	あり
特記事項	歯肉の炎症	なし	あり(要指導)
年 月 日診査	施設名又は担当者名		

※むし歯や歯周病などの病気は妊娠中に悪くなりやすいものです。歯周病は早産等の原因となることがあるので注意し、歯科医師に相談しましょう。

※歯科医師にかかるときは、妊娠中であることを話してください。

父親や周囲の方の記録

赤ちゃんを迎える気持ちなどを書き留めておきましょう。

妊

娠



出 産 の 状 態

出
産

妊 娠 期 間	妊 娠	週	日	
誕 出 日 時	年	月	日	午 ^前 後 ^後 時 分
分 娩 経 過	頭位 ・ 骨盤位 ・ その他 () 特記事項			
分 娩 方 法				
分 娩 所 要 時 間		出 血 量	少 量 ・ 中 量 ・ 多 量 (ml)	
輸 血 (血 液 製 剤 含 む) の 有 無	無 ・ 有 ()			

出 産 時 の 児 の 状 態	性 別 ・ 数	男 ・ 女 ・ 不 明	単 ・ 多 (胎)
	計 測 値	体 重	g 身 長 . cm
		頭 囲 . cm	胸 囲 . cm
	特 別 な 所 見 ・ 処 置	新 生 児 仮 死 → (死 亡 ・ 蘇 生) ・ 死 産	

証 明	出 生 証 明 書 ・ 死 産 証 書 (死 胎 検 査 書) ・ 出 生 証 明 書 及 び 死 亡 診 断 書		
出 産 の 場 所 名 称			
分 娩 取 扱 者 氏 名	医 師	そ の 他	
	助 産 師		

出産後・退院時の診察の時に記入してもらいましょう。

出産後の母体の経過

産後 日数	子宮 復古	悪露	乳房の状態	血圧	尿蛋白	尿糖	体重	EPDS等の 実施など
	良・否	正・否		/	-++	-++	<g	
	良・否	正・否		/	-++	-++		
	良・否	正・否		/	-++	-++		
	良・否	正・否		/	-++	-++		
	良・否	正・否		/	-++	-++		

出
産

母親自身の記録

- 気分が沈んだり涙もろくなったり、何もやる気になれないといったことがありますか。
いいえ はい 何もいえない
- 産後、ご自身の気持ちやからだのことで、気がついたこと、変わったことがあれば、医師、助産師、地域の子育てに関する相談機関（こども家庭センター等）に相談しましょう。
- 産後のご自身の気持ちなど、自由に記入しましょう。

入浴	産後	日(月日)	家事開始	産後	日(月日)
家事以外の 労働開始	産後	日(月日)	月経再開	年	月日
家族計画指導	なし・あり(医師・産婦人科医・助産師) 年 月 日				

産後ケアを利用した時に記入してもらいましょう。

産 後 ケ ア の 記 録

年月日	方法	場所	備考
	宿泊・デイサービス・訪問		
	宿泊・デイサービス・訪問		
	宿泊・デイサービス・訪問		
	宿泊・デイサービス・訪問		
	宿泊・デイサービス・訪問		
	宿泊・デイサービス・訪問		
	宿泊・デイサービス・訪問		

産

後

地域の子育てに関する相談機関（こども家庭センター等）を利用した時に記入してもらいましょう。

利 用 記 録

年月日	概要など	場所



MEMO



検査の記録

検査項目	検査年月日	備考
先天性代謝異常等検査	年 月 日	
新生児聴覚検査 (自動ABR・OAE) リファア(要再検査)の場合	年 月 日	右(パス・リファア) 左(パス・リファア)
先天性サイト メガロウイルス検査	年 月 日	陰性・陽性

※検査結果を記録する場合は、保護者に説明し同意を得ること。

予 備 欄

保護者の記録

【2週間頃】 (年 月 日記録)

- 泣き声やお乳を飲む力が弱いと思いませんか。 いいえ はい
- 寝かせるときは、おおむね向けて寝かせていますか。 はい いいえ
- 自動車に乗るとき、チャイルドシートを使用していますか。 はい いいえ
- 保護者ご自身の睡眠で困っていることはありませんか。 いいえ はい
- 子育てについて気軽に相談できる人はいますか。 はい いいえ
- 子育てについて不安や困難を感じることはありますか。 いいえ はい 何ともいえない
- 成長の様子、育児の心配、かかった病気、感想などを自由に記入しましょう。

乳

児

※このページは医療機関、こども家庭センター等で参考にしますので、丁寧に記入しましょう。気になることがあれば、医師や保健師、助産師などに相談しましょう。

保護者の記録

【1か月頃】 (年 月 日記録)

年 月 日で1か月になりました。

- 裸にすると手足をよく動かしますか。 はい いいえ
- お乳をよく飲みますか。 はい いいえ
- 大きな音にピクッと手足を伸ばしたり、泣き出すことがありますか。 はい いいえ
- おへそはかわいていますか。 はい いいえ
- 寝かせるときは、あお向けに寝かせていますか。 はい いいえ
- 自動車に乗るとき、チャイルドシートを使用していますか。 はい いいえ
- 保護者ご自身の睡眠で困っていることはありますか。 いいえ はい
- 子育てについて気軽に相談できる人はいますか。 はい いいえ
- 子育てについて不安や困難を感じることはありますか。 いいえ はい 何ともいえない
- 成長の様子、育児の心配、かかった病気、感想などを自由に記入しましょう。

乳

児

1 か月児健康診査

(年 月 日実施・ か月 日)

体 重	g	身 長	cm
頭 囲	cm		
栄養状態：	良 ・ 要指導	栄養法：	母乳 ・ 混合 ・ 人工乳
健康 ・ 要観察			
特 記 事 項			
施設名又は 担当者名			

次の健康診査までの記録

(自宅などで測定した身長・体重も記入しましょう。)

年月日	月齢	体 重	身 長	特 記 事 項	施設名又は 担当者名
		g	cm		

乳

児

保護者の記録

【2か月頃】（ 年 月 日記録）

- お乳をよく飲みますか。 はい いいえ
- 目を動かして物を追って見ますか。 はい いいえ
- 寝かせるときは、あお向けに寝かせていますか。 はい いいえ
- 自動車に乗るとき、チャイルドシートを使用していますか。 はい いいえ
- 保護者ご自身の睡眠で困っていることはありますか。 いいえ はい
- 子育てについて気軽に相談できる人はいますか。 はい いいえ
- 子育てについて不安や困難を感じることはありますか。 いいえ はい 何ともいえません
- 成長の様子、育児の心配、かかった病気、感想などを自由に記入しましょう。

乳

児

2 か月児健康診査

(年 月 日実施・ か月 日)

体 重	g	身 長	cm
頭 囲	cm		
栄養状態：	良 ・ 要指導	栄養法：	母乳 ・ 混合 ・ 人工乳
健康 ・ 要観察			
特 記 事 項			
施設名又は 担当者名			

次の健康診査までの記録

(自宅などで測定した身長・体重も記入しましょう。)

年月日	月齢	体 重	身 長	特 記 事 項	施設名又は 担当者名
		g	cm		

乳

児

保護者の記録

【3～4か月頃】（ 年 月 日記録）

- 首がすわったのはいつですか。 （ 月 日頃）
（「首がすわる」とは、支えなしで首がぐらつかない状態をいいます。）
- あやすとよく笑いますか。 はい いいえ
- 目つきや目の動きがおかしいのではないかと
気になりますか。 いいえ はい
- 見えない方向から声をかけてみると、そちら
の方を見ようとしますか。 はい いいえ
- 外気浴をしていますか。 はい いいえ
（天気のよい日に散歩するなどしてあげましょう。）
- 自動車に乗るとき、チャイルドシートを
使用していますか。 はい いいえ
- お子さんの睡眠で困っていることはありますか。 いいえ はい
- 保護者ご自身の睡眠で困っていることはありますか。 いいえ はい
- 子育てについて気軽に相談できる人はいますか。 はい いいえ
- 子育てについて不安や困難を感じること
はありますか。 いいえ はい 何ともいえない
- 成長の様子、育児の心配、かかった病気、感想などを自由に記入しましょ
う。

乳

児



3 ～ 4 か月児健康診査

(年 月 日実施・ か月 日)

体 重	g	身 長	cm
頭 囲	cm		
栄養状態： 良 ・ 要指導		栄養法：母乳・混合・人工乳	
股関節開排制限： なし ・ あり			
健康・要観察			
特記事項			
要精査（精密検査受診日： 年 月 日）			
施設名又は担当者名			

次の健康診査までの記録

（自宅などで測定した身長・体重も記入しましょう。）

年月日	月齢	体 重	身 長	特記事項	施設名又は担当者名
		g	cm		

乳
児

保護者の記録

【6～7か月頃】（年 月 日記録）

- 寝返りをしたのはいつですか。 (月 日頃)
- ひとりすわりをしたのはいつですか。 (月 日頃)
（「ひとりすわり」とは、支えなくてもすわれることをいいます。）
- からだのそばにあるおもちゃに手をのばしてつかみますか。 はい いいえ
- 家族といっしょにいるとき、話しかけるような声を出しますか。 はい いいえ
- 保護者の声やおもちゃの音がすると、すぐそちらを見ますか。 はい いいえ
- 離乳食を始めましたか。 はい いいえ
（離乳食を始めて1か月位したら1日2回食にし、食品の種類をふやしていきましょう。7、8か月頃から舌でつぶせる固さにします。）
- ひとみが白く見えたり、黄緑色に光って見えたりすることがありますか。 ※ いいえ はい
- 自動車に乗るとき、チャイルドシートを使用していますか。 はい いいえ
- お子さんの睡眠で困っていることはありますか。 いいえ はい
- 保護者ご自身の睡眠で困っていることはありますか。 いいえ はい
- 子育てについて気軽に相談できる人はいますか。 はい いいえ
- 子育てについて不安や困難を感じることはありませんか。 いいえ はい 何ともいえない
- 成長の様子、育児の心配、かかった病気、離乳食の心配、感想などを自由に記入しましょう。

乳

児

※ひとみが白く見えたり、黄緑色に光って見えたりするときは眼の病気の心配があります。すぐに眼科医の診察を受けましょう。

※このページは医療専門、こども家庭センター等で参考にしますので、丁寧に記入しましょう。気になることがあれば、医師や保健師、助産師などに相談しましょう。

6～7か月児健康診査

(年 月 日実施・ か月 日)

体 重	g	身 長	cm
頭 囲	cm		
栄養状態：	良・要指導	栄養法：	母乳・混合・人工乳
離 乳：	開始・未開始	歯	本
口の中の疾患や異常※： なし・あり ()			
健康・要観察			
特記事項			
施設名又は担当者名			

次の健康診査までの記録

(自宅などで測定した身長・体重も記入しましょう。)

年月日	月齢	体 重	身 長	特記事項	施設名又は担当者名
		g	cm		

乳
児

※口の中の疾患や異常は、心しずくきの病気がみ合わせの不具合等を高めます。

保護者の記録

【9～10か月頃】（ 年 月 日記録）

- はいはいをしたのはいつですか。 (月 日頃)
- つかまり立ちをしたのはいつですか。 (月 日頃)
- 指で、小さい物をつまみますか。 はい いいえ
(たばこや豆などの異物誤飲に注意しましょう。)
- 離乳は順調にすすんでいますか。 はい いいえ
(離乳食を1日3回食にし、9か月頃からは固くきでつぶせる固さにします。)
- そっと近づいて、ささやき声で呼びかけると振り向きませんか。 はい いいえ
- 後追いをしますか。 はい いいえ
- 歯の生え方、形、色、歯肉などについて、
気になることがありますか。 いいえ はい
- 自動車に乗るとき、チャイルドシートを使用していますか。 はい いいえ
- お子さんの睡眠で困っていることはありますか。 いいえ はい
- 保護者ご自身の睡眠で困っていることはありますか。 いいえ はい
- 子育てについて気軽に相談できる人はいますか。 はい いいえ
- 子育てについて不安や困難を感じることはありますか。 いいえ はい 何ともいえない
- 成長の様子、育児の心配、かかった病気、離乳食の心配、感想などを自由に記入しましょう。

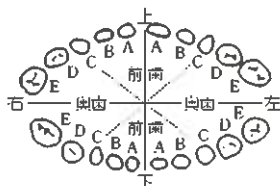
乳

児

歯の生えた月日を右の図に記入しましょう。

(生え始め: 月 年)

むし歯など歯の異常に気づいたら右の図に×印をつけておきましょう。



生えてきた歯を濡れたガーゼや歯ブラシを使って磨いてみましょう。

9～10か月児健康診査

(年 月 日実施・ 月 日)

体 重	g	身 長	cm
頭 囲	cm		
栄養状態：	良・要指導	離乳食は1日	<input type="checkbox"/>
歯()本	口の中の疾患や異常：なし・あり()		
健康・要観察			
特 記 事 項			
施設名又は 担当者名			

次の健康診査までの記録

(自宅などで測定した身長・体重も記入しましょう。)

年月日	月齢	体 重	身 長	特 記 事 項	施設名又は 担当者名
		g	cm		

乳
児

0歳のうちに接種しておきたい予防接種を確認しましょう。 接種完了・未完了

保護者の記録

【1歳の頃】（ 年 月 日記録）

年 月 日で1歳になりました。

保護者からの1歳の誕生日のメッセージを記入しましょう。

- つたい歩きをしたのはいつですか。 (月 日頃)
- バイバイ、コンニチハなどの身振りをしますか。 はい いいえ
- 音楽に合わせて、からだを楽しそうに動かしますか。 はい いいえ
- 大人の言う簡単なことば（おいで、ちょうだいなど）
がわかりますか。 はい いいえ
- 部屋の離れたところにあるおもちゃを指さすと、
その方向をみますか。 はい いいえ
- どんな遊びが好きですか。（遊びの例：)
- 1日3回の食事のリズムがつかえましたか。 はい いいえ
（食欲をなくさぬよう、また、むし歯予防のために、
砂糖を含む飲食物を控えましょう。）
- 歯みがきの練習をはじめていますか。 はい いいえ
- 自動車に乗るとき、チャイルドシートを使用していますか。 はい いいえ
- お子さんの睡眠で困っていることはありますか。 いいえ はい
- 保護者ご自身の睡眠で困っていることはありますか。 いいえ はい
- 子育てについて気軽に相談できる人はいますか。 はい いいえ
- 子育てについて不安や困難を感じることは
ありますか。 いいえ はい 何ともいえない
- 成長の様子、育児の心配、かかった病気、感想などを自由に記入しましょう。

幼

児

1 歳児健康診査

(年 月 日実施・ 歳 か月)

体 重	g	身 長	cm
頭 囲	cm		
栄養状態：	良 ・ 要指導	母乳：	飲んでいない・飲んでいる
1日に食事()回、 間食(おやつ)()回		目の異常 (眼位・その他)	なし・あり・疑 ()

健康・要観察

歯 の 状 態	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	要治療のむし歯：なし・あり(本) 歯の汚れ：きれい・少ない・多い 歯肉・粘膜：異常なし・あり() かみ合わせ：よい・経過観察 歯の形態・色調：異常なし・あり() (年 月 日診査)
	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	

特記事項

施設名又は 担当者名	
---------------	--

次の健康診査までの記録

(自宅などで測定した身長・体重も記入しましょう。)

年月日	年齢	体 重	身 長	特記事項	施設名又は 担当者名
		g	cm		

幼
児

このページは1歳6か月児健康診査までに記入しておきましょう。

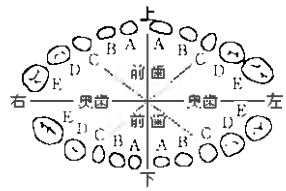
保護者の記録

【1歳6か月の頃】 (年 月 日記録)

- ひとり歩きをしたのはいつですか。 (歳 月頃)
- ママ、プープーなど意味のあることばをいくつか話しますか。 はい いいえ
- 自分でコップを持って水を飲めますか。 はい いいえ
- 哺乳ビンを使っていますか。 いいえ はい
(いつまでも哺乳ビンを使って飲むのは、むし歯につながるおそれがあるので、やめるようにしましょう。)
- 食事や間食(おやつ)の時間、回数はだいたい決まっていますか。 はい いいえ
- 歯の仕上げみがきをしてあげていますか。 はい いいえ
- 極端にまぶしがったり、目の動きがおかしいのではないかと気になったりしますか。※ いいえ はい
- うしろから名前を呼んだとき、振り向きますか。 はい いいえ
- どんな遊びが好きですか。(遊びの例:)
- 歯にフッ化物(フッ素)の塗布やフッ化物配合歯磨き剤の使用をしていますか。 はい いいえ
- 自動車に乗るとき、チャイルドシートを使用していますか。 はい いいえ
- お子さんの睡眠で困っていることはありますか。 いいえ はい
- 保護者ご自身の睡眠で困っていることはありますか。 いいえ はい
- 子育てについて気軽に相談できる人はいますか。 はい いいえ
- 子育てについて不安や困難を感じることはありますか。 いいえ はい 何ともいえない
- 成長の様子、育児の心配、かかった病気、感想などを自由に記入しましょう。

幼
児

むし歯など歯の異常に気づいたら右の図に×印をつけておきましょう。



※外に目した時に極端にまぶしがったり、目を細めたり、首を傾けたりするときには、目に異常のある可能性がありますので、眼科医に相談しましょう。
 ※このページは医療機関、こども医療センター等で参考にしますので、丁寧に記入しましょう。気になることがあれば、医師や保健師などに相談しましょう。

1歳6か月児健康診査は、全ての市区町村で実施されていますので、必ず受けましょう。

1歳6か月児健康診査

(年 月 日実施・ 歳 か月)

体 重	. kg		身 長	. cm							
頭 囲	. cm										
栄養状態：良・要指導	母乳：飲んでいない・飲んでいる		離乳：完了・未完了								
目の異常 (眼位・視力・その他)	なし・あり・疑 ()		耳の異常 (難聴・その他)	なし・あり・疑 ()							
予 防 接 種 (受けているものに○を付する)	Hib 小児肺炎球菌 B型肝炎 ロタウイルス シンテリア 百日せき 破傷風 ポリオ BCG 麻疹 風しん 水痘										
健康・要観察 要精査(精密検査受診日： 年 月 日)											
歯 の 状 態	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	むし歯の罹患率：O ₁ O ₂ A B C 薬治歯のむし歯：なし・あり () 歯の汚れ：きれい・少ない・多い 歯肉・粘膜：異常なし・あり () かみ合わせ：よい・経過観察 歯の形態・色調：異常なし・あり () (年 月 日診査)
	F	D	C	B	A	A	B	C	D	F	
特 記 事 項											
施設名又は担当者名											

次の健康診査までの記録

(自宅などで測定した身長・体重も記入しましょう。)

年月日	年齢	体 重	身 長	特 記 事 項	施設名又は担当者名
		. kg	. cm		

※むし歯の罹患率 O₁：むし歯なし、歯もきれい O₂：むし歯なし、歯の汚れ多い
 A：奥歯または前歯にむし歯 B：奥歯と上顎前歯にむし歯
 C：下顎前歯にもむし歯

幼

児

保護者の記録

[2歳の頃] (年 月 日記録)

年 月 日で2歳になりました。

保護者から2歳の誕生日のメッセージを記入しましょう。

- | | | | |
|---|-----|-----|----------|
| ● 走ることができますか。 | はい | いいえ | |
| ● スプーンを使って自分で食べますか。 | はい | いいえ | |
| ● 積木で塔のようなものを作ったり、横に並べて電車などにみたりして遊ぶことをしますか。 | はい | いいえ | |
| ● テレビや大人の身振りのまねをしますか。 | はい | いいえ | |
| ● 2語文(ワンワンキタ、マンマチョウダイ)などを言いますか。 | はい | いいえ | |
| ● 肉や繊維のある野菜を食べますか。 | はい | いいえ | |
| ● 歯の仕上げみがきをしてあげていますか。 | はい | いいえ | |
| ● どんな遊びが好きですか。(遊びの例:) | | | |
| ● テレビやスマートフォンなどを長時間見せないようにしていますか。 | はい | いいえ | |
| ● 自動車に乗るとき、チャイルドシートを使用していますか。 | はい | いいえ | |
| ● お子さんの睡眠で困っていることはありますか。 | いいえ | はい | |
| ● 保護者ご自身の睡眠で困っていることはありますか。 | いいえ | はい | |
| ● 子育てについて気軽に相談できる人はいますか。 | はい | いいえ | |
| ● 子育てについて不安や困難を感じることはありますか。 | いいえ | はい | 何ともいえません |
| ● 成長の様子、育児の心配、かかった病気、感想などを自由に記入しましょう。 | | | |

幼

児

2 歳児健康診査

(年 月 日実施・ 歳 か月)

体 重	kg	身 長	cm
頭 囲	cm	栄養状態:ふとり気味・普通・やせ気味	
目の異常 (眼位・視力・その他)	なし・あり・疑	耳の異常 (難聴・その他)	なし・あり・疑

健康・要観察

歯 の 状 態	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	歯し磨の確率型 O O A B C 要治療のむし歯 なし・あり(本) 歯が汚れ・きれい 少ない・多い 歯肉・粘膜・異常なし・あり() かみ合わせ よい・経過観察 歯の形態・色調 異常なし・あり() (年 月 日診査)
	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	

特記事項

施設名又は 担当者名	
---------------	--

次の健康診査までの記録

(自宅などで測定した身長・体重も記入しましょう。)

年月日	年齢	体 重	身 長	特記事項	施設名又は 担当者名
		kg	cm		

幼

児

【3歳の頃】（ 年 月 日記録）

年 月 日で3歳になりました。

保護者から3歳の誕生日のメッセージを記入しましょう。

幼

児

- | | | |
|--------------------------------------|-----|------------|
| ●手を使わずにひとりて階段をのぼれますか。 | はい | いいえ |
| ●クレヨンなどで丸（円）を描けますか。 | はい | いいえ |
| ●衣服の着脱をひとりでしたがりますか。 | はい | いいえ |
| ●自分の名前が言えますか。 | はい | いいえ |
| ●歯みがきや手洗いをしていますか。 | はい | いいえ |
| ●歯の仕上げみがきをしてあげていますか。 | はい | いいえ |
| ●よくがんで食べる習慣はありますか。 | はい | いいえ |
| ●斜視はありますか。 | いいえ | はい |
| ●物を見ると目を細めたり、極端に近づけて見たりしますか。 | いいえ | はい |
| ●耳の間こえが悪いのではないかと気になりますか。 | いいえ | はい |
| ●かみ合わせや歯並びで気になることがありますか。 | いいえ | はい |
| ●歯にフッ化物（フッ素）の塗布やフッ化物配合歯磨き剤を使用していますか。 | はい | いいえ |
| ●ままごと、ヒーローごっこなど、ごっこ遊びができませんか。 | はい | いいえ |
| ●落ち着きがないと思いますか。 | いいえ | はい |
| ●テレビやスマートフォンなどを長時間見せないようにしていますか。 | はい | いいえ |
| ●自動車に乗るとき、チャイルドシートを使用していますか。 | はい | いいえ |
| ●お子さんの睡眠で困っていることはありませんか。 | いいえ | はい |
| ●保護者ご自身の睡眠で困っていることはありませんか。 | いいえ | はい |
| ●子育てについて気軽に相談できる人はいますか。 | はい | いいえ |
| ●子育てについて不安や困難を感じることはありませんか。 | いいえ | はい 何ともいえない |
| ●成長の様子、育児の心配、かかった病気、感想などを自由に記入しましょう。 | | |

3歳児健康診査は、全ての市区町村で実施されていますので、必ず受けましょう。

3歳児健康診査

(年 月 日実施・ 歳 か月)

体 重	.	kg	身 長	.	cm
-----	---	----	-----	---	----

栄養状態:ふとり気味・普通・やせ気味

目の異常(眼位・視力・その他):なし・あり・疑()
屈折検査 未・済(実施(異常なし 異常あり 判定不可)実施不可)

耳の異常(難聴・その他):なし・あり・疑()

予 防 接 種 Hib 小児肺炎球菌 B型肝炎 ロタウイルス ジフテリア 百日せき
破傷風 ポリオ BCG 麻しん 風しん 水痘 日本脳炎

健康・要観察

要精査(精密検査受診日): 年 月 日)

歯 の 状 態	F	D	C	B	A	A	B	C	D	E	むし歯の罹患型: O A B C ₁ C ₂ 要治療のむし歯: なし・あり()本 歯の汚れ: きれい・少ない・多い 歯肉・粘膜: 異常なし・あり() かみ合わせ: よい・経過観察 歯の形を・色調: 異常なし・あり() (年 月 日診査)
	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	

特記事項

施設名又は
担当者名

次の健康診査までの記録

(自宅などで測定した身長・体重も記入しましょう。)

年月日	年齢	体 重	身 長	特記事項	施設名又は 担当者名
		. kg	. cm		

※むし歯の罹患型 O:むし歯なし
A:奥歯または前歯にむし歯 B:奥歯と前歯にむし歯
C₁:下顎前歯がむし歯 C₂:下顎前歯やその他にむし歯

幼

児

保護者の記録

【4歳の頃】 (年 月 日記録)

年 月 日で4歳になりました。

保護者から4歳の誕生日のメッセージを記入しましょう。

- 階段を2、3段目の高さからとびおりのようなことをしますか。 はい いいえ
- 自分の経験したことをお母さんやお父さんに話しますか。 はい いいえ
- お手本を見て十字が描けますか。 はい いいえ
- はさみを上手に使えますか。 はい いいえ
- 衣服の着脱ができますか。 はい いいえ
- 友だちと、ごっこ遊びをしますか。 はい いいえ
- 歯みがき、口ゆすぎ（ぶくぶくうがい）手洗いをしますか。 はい いいえ
- 歯の仕上げみがきをしてあげていますか。 はい いいえ
- 食べ物の好き嫌いがありますか。 いいえ はい
(嫌いなものの例：)
- おしっこをひとりですみますか。 はい いいえ
- テレビやスマートフォンなどを長時間見せないようにしていますか。 はい いいえ
- 自動車に乗るとき、チャイルドシートを使用していますか。 はい いいえ
- お子さんの睡眠で困っていることはありますか。 いいえ はい
- 保護者ご自身の睡眠で困っていることはありますか。 いいえ はい
- 子育てについて気軽に相談できる人はいますか。 はい いいえ
- 子育てについて不安や困難を感じることはありませんか。 いいえ はい 何ともいえない
- 成長の様子、育児の心配、かかった病気、感想などを自由に記入しましょう。

幼

児

4 歳児健康診査

(年 月 日実施・ 歳 か月)

体 重	kg	身 長	cm
-----	----	-----	----

栄養状態:ふとり気味・普通 やせ気味

目の異常(眼位・視力:右()左()その他):なし・あり・疑()

耳の異常(難聴・その他):なし・あり・疑()

健康・要観察

歯 の 状 態	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	要治療のむし歯:なし・あり() 歯の汚れ:きれい・少ない・多い 歯肉・粘膜:異常なし・あり() かみ合わせ:よい・経過観察 歯の形態・色調:異常なし・あり() (年 月 日診査)
	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	

特記事項

施設名又は 担当者名	
---------------	--

次の健康診査までの記録

(自宅などで測定した身長・体重も記入しましょう。)

年月日	年齢	体 重	身 長	特記事項	施設名又は 担当者名
		kg	cm		

幼

児

保護者の記録

【5歳の頃】（ 年 月 日記録）

年 月 日で5歳になりました。

保護者から5歳の誕生日のメッセージを記入しましょう。

- | | | | |
|--------------------------------------|-----|-----|---------|
| ●片手で5秒以上、立つことができますか。 | はい | いいえ | |
| ●ジャンケンの勝ち負けがわかりますか。 | はい | いいえ | |
| ●色（赤、黄、緑、青）がわかりますか。 | はい | いいえ | |
| ●はっきりした発音で話ができますか。 | はい | いいえ | |
| ●うんちをひとりですますか。 | はい | いいえ | |
| ●幼稚園、保育所などの集団生活になじみ、
楽しく過ごしていますか。 | はい | いいえ | |
| ●家族と一緒に食事を食べていますか。 | はい | いいえ | |
| ●歯の仕上げみがきをしてあげていますか。 | はい | いいえ | |
| ●いつも指しゃぶりをしていますか。 | いいえ | はい | |
| ●お話を読んであげるとその内容が分かるよう
になりましたか。 | はい | いいえ | |
| ●テレビやスマートフォンなどを長時間見せない
ようにしていますか。 | はい | いいえ | |
| ●自動車に乗るとき、チャイルドシートを使用していますか。 | はい | いいえ | |
| ●おさんの睡眠で困っていることはありませんか。 | いいえ | はい | |
| ●保護者ご自身の睡眠で困っていることはありませんか。 | いいえ | はい | |
| ●子育てについて気軽に相談できる人はいますか。 | はい | いいえ | |
| ●子育てについて不安や困難を感じるこ
とはありませんか。 | いいえ | はい | 何ともいえない |
| ●成長の様子、育児の心配、かかった病気、感想などを自由に記入しましょう。 | | | |

幼

児

5 歳児健康診査

(年 月 日実施・ 歳 か月)

体 重	. kg	身 長	. cm
-----	-----------------	-----	-----------------

栄養状態:ふとり気味・普通 やせ気味

目の異常(眼位・視力:右()左()その他):なし・あり・疑()

目の異常(雑聴・その他):なし・あり・疑()

健康・要観察

歯 の 状 態	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	要治療のむし歯:なし・あり (乳歯 本 未欠歯 本) 歯の汚れ:きれい/少ない/多い 歯肉・粘膜:異常なし/あり() なみかた:よい/経過観察 歯・口腔の疾病異常:() 歯の形態・色調:異常なし/あり() (年 月 日診査)
	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E			
	F	D	C	B	A	A	B	C	D	E			
	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	

特 記 事 項

施設名又は
担当者名

次の健康診査までの記録

(自宅などで測定した身長・体重も記入しましょう。)

年月日	年齢	体 重	身 長	特 記 事 項	施設名又は 担当者名
		. kg	. cm		

幼

児

保護者の記録

【6歳の頃】（ 年 月 日記録）

年 月 日で6歳になりました。

保護者から6歳の誕生日のメッセージを記入しましょう。

- 四角の形をまねて、描けますか。 はい いいえ
- 自分の「前後」「左右」がおおよそわかりますか。 はい いいえ
- ひらがなの自分の名前を読んだり、書いたり
できますか。 はい いいえ
- おもちゃやお菓子などをほしくても我慢
できるようになりましたか。 はい いいえ
- 約束やルールを守って遊べますか。 はい いいえ
- 第一大臼歯（乳歯列の奥に生える永久歯）は
生えましたか。 はい いいえ
- 歯の仕上げみがきをしてあげていますか。 はい いいえ
- 朝食を毎日食べますか。 はい いいえ
- テレビやスマートフォンなどを長時間見せない
ようにしていますか。 はい いいえ
- お子さんの睡眠で困っていることはありますか。 いいえ はい
- 保護者ご自身の睡眠で困っていることはありますか。 いいえ はい
- 子育てについて気軽に相談できる人はいますか。 はい いいえ
- 子育てについて不安や困難を感じること
はありますか。 いいえ はい 何ともいえない
- 成長の様子、育児の心配、かかった病気、感想などを自由に記入しましょ
う。



幼

児

6 歳児健康診査

(年 月 日実施・ 歳 か月)

体 重	. kg	身 長	. cm
-----	------	-----	------

栄養状態:ふとり気味・普通・やせ気味

目の異常(眼位・視力:右()左()その他):なし・あり・疑()

目の異常(雑音・その他):なし・あり・疑()

予 防 接 種 <small>(接種しているものに○を付ける)</small>	Hib 小児肺炎球菌 B型肝炎 Oタウウイルス シンデリア 百日せき
	破傷風 ポリオ BCG 麻疹 風しん 水痘 日本脳炎

健康・要観察

歯 の 状 態	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	要治療のむし歯:なし・あり (乳歯 本 永久歯 本) 歯の汚れ:きれい・少ない・多い 歯肉・粘膜:異常なし・あり() かみ合わせ:よい・経過観察 歯・口腔の疾病異常:() 歯の形態・色調:異常なし・あり() (年 月 日診査)
	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	

特 記 事 項

施設名又は
担当者名

次の健康診査までの記録

(自宅などで測定した身長・体重も記入しましょう。)

年月日	年齢	体 重	身 長	特 記 事 項	施設名又は 担当者名
		. kg	. cm		

幼

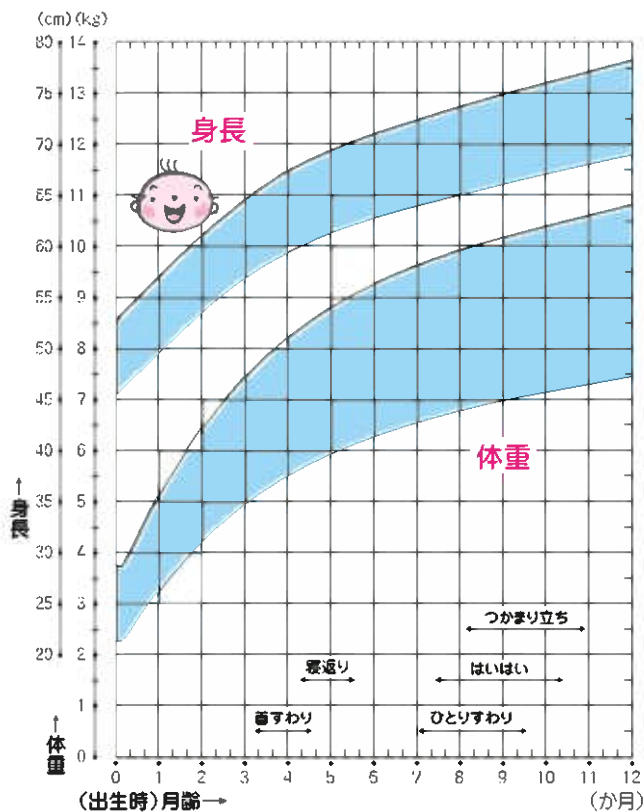
児

お子さんの体重や身長をこのグラフに記入しましょう。

男の子

乳児身体発育曲線（令和5年調査）

発
育
曲
線

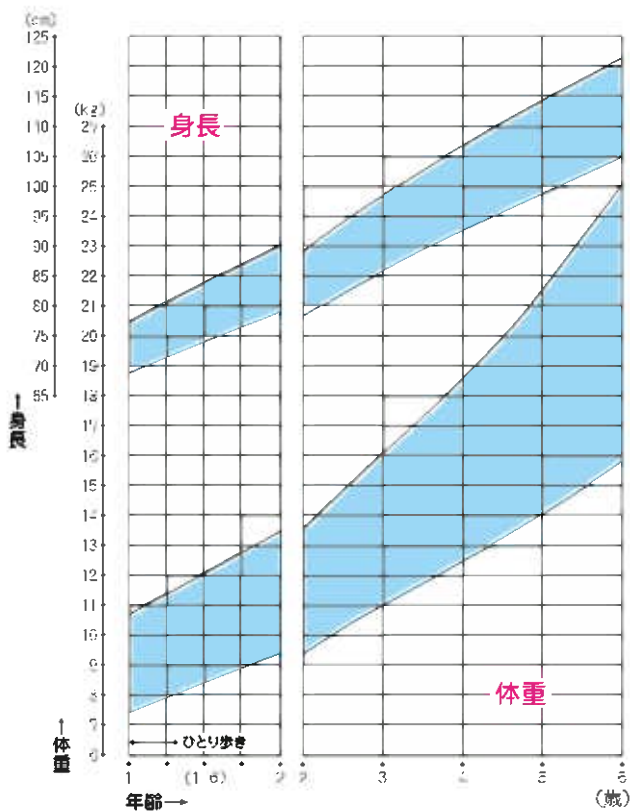


首すわり、寝返り、ひとりすわり、はいはい、つかまり立ち及びひとり歩き
の矢印は、約半数のこどもができるようになる月・年齢から、約9割のこども
ができるようになる月・年齢までの目安を表したものです。
お子さんができるようになったときを矢印で記入しましょう。

お子さんの体重や身長をこのグラフに記入しましょう。

男の子

幼児身体発育曲線（令和5年調査）



発
育
曲
線

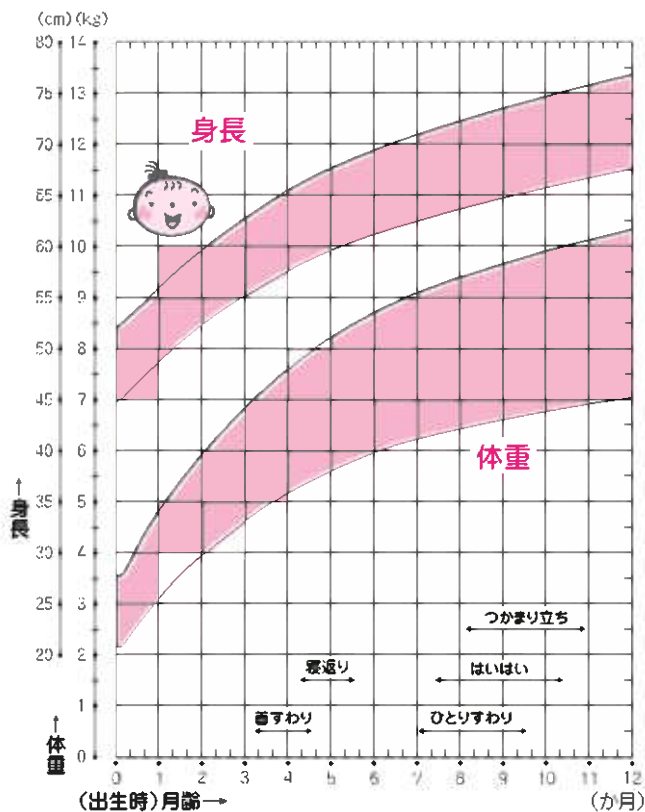
身長と体重のグラフ：帯の中には、各月・年齢の94パーセントのこどもの値が入ります。乳幼児の発育は個人差が大きいです。このグラフを一応の目安としてください。なお、2歳未満の身長は原則寝かせて測り、2歳以上の身長は立たせて測ったものです。

お子さんの体重や身長をこのグラフに記入しましょう。

女の子

乳児身体発育曲線（令和5年調査）

発育
曲線

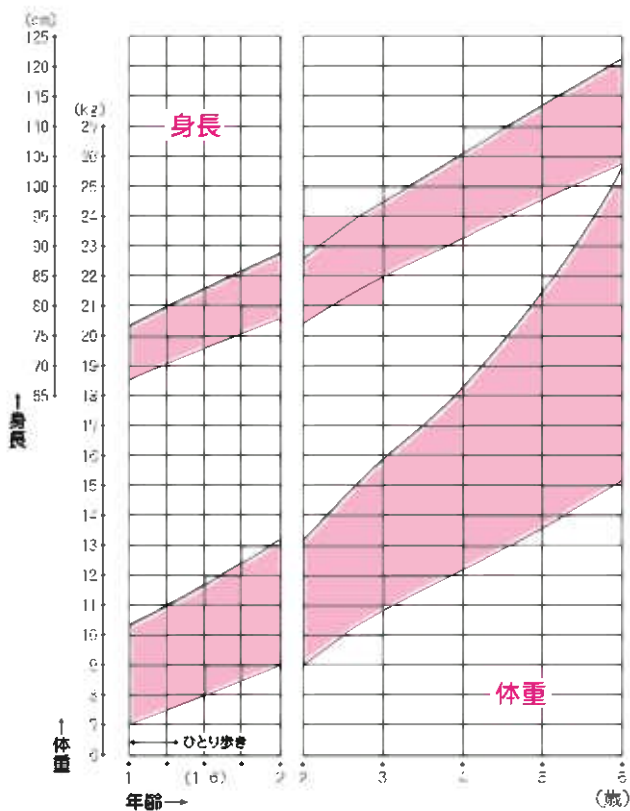


首すわり、寝返り、ひとりすわり、はいはい、つかまり立ち及びひとり歩き
の矢印は、約半数の子どもができるようになる月・年齢から、約9割のこ
どもができるようになる月・年齢までの目安を表したものです。
お子さんができるようになったときに矢印で記入しましょう。

お子さんの体重や身長をこのグラフに記入しましょう。

女の子

幼児身体発育曲線（令和5年調査）



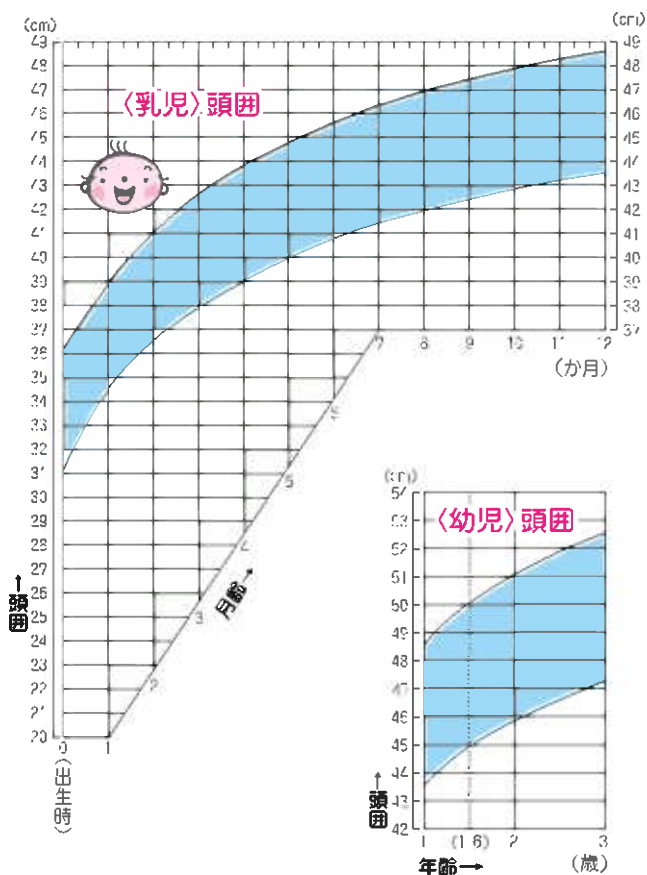
身長と体重のグラフ：帯の中には、各月・年齢の94パーセントのこどもの値が入ります。乳幼児の発育は個人差が大きいです。このグラフを一応の目安としてください。なお、2歳未満の身長は原則寝かせて測り、2歳以上の身長は立たせて測ったものです。

お子さんの頭囲をこのグラフに記入しましょう。

男の子

乳幼児身体発育曲線（令和5年調査）

発
育
曲
線

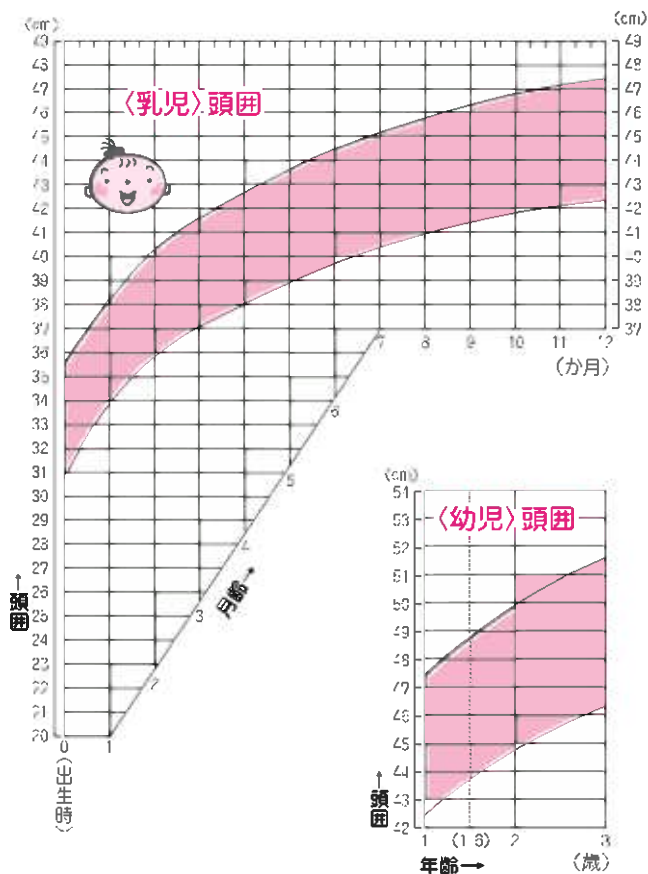


頭囲のグラフ：帯の中に94パーセントのこどもの値が入ります。なお、頭囲は左右の眉の直上を通るようにして測ったものです。

お子さんの頭囲をこのグラフに記入しましょう。

女の子

乳幼児身体発育曲線（令和5年調査）



発
育
曲
線

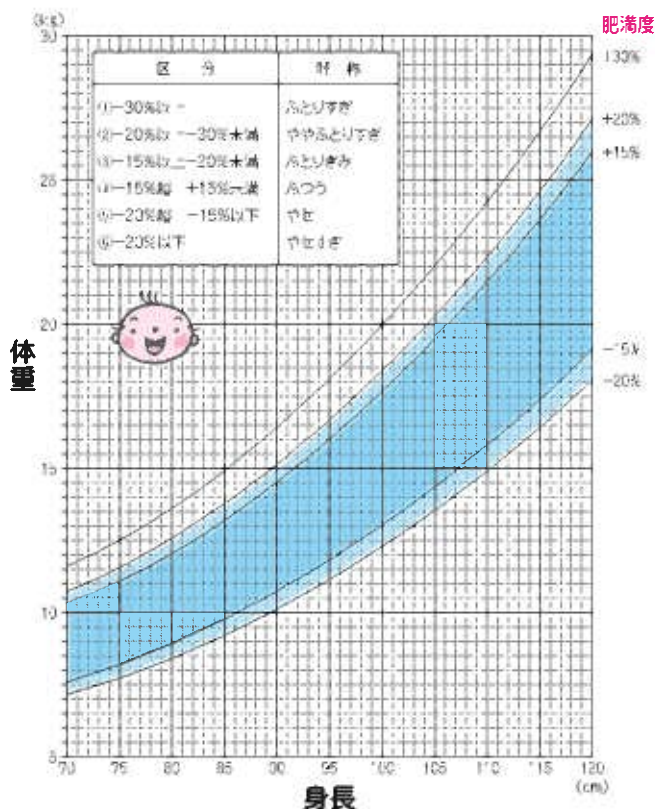
頭囲のグラフ：帯の中に94パーセントのこどもの値が入ります。なお、頭囲は左右の眉の上を通るようにして測ったものです。

お子さんの体重と身長が交差する点をグラフに記入しましょう。

男の子

幼児の身長体重曲線（令和5年調査）

発
育
曲
線

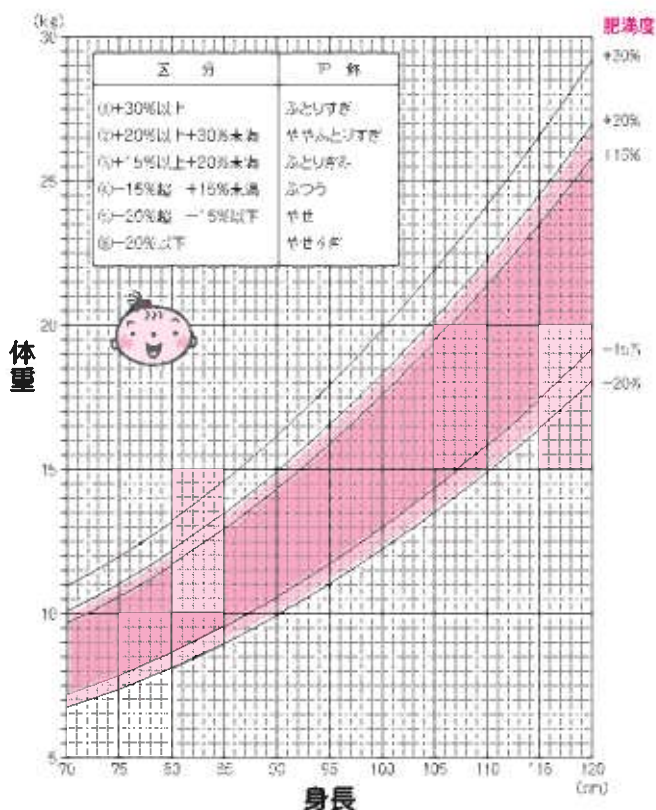


こどものからだつきは成長とともに変化し、個人差も大きいのですが、この曲線を肥満とやせの一応の目安としてください。「ふつう」に入らないからといってただちに異常というわけではありませんが、心配な場合は医師等に相談しましょう。身体計測を行ったときはこのグラフに記入し、成長に伴う変化をみるようにしましょう。

お子さんの体重と身長が交差する点をグラフに記入しましょう。

女の子

幼児の身長体重曲線（令和5年調査）



発
育
曲
線

こどものからだつきは成長とともに変化し、個人差も大きいのですが、この曲線を肥満とやせの一端の目安としてください。「ふつう」に入らないからといってただちに異常というわけではありませんが、心配な場合は医師等に相談しましょう。身体計測を行ったときはこのグラフに記入し、成長に伴う変化をみるようにしましょう。

学童期以降の記録

小学生の記録

学年	検査日			身長 cm	体重 kg	視力 右・左	むし歯	特記事項
	年	月	日					
1年生 小学								
2年生 小学								
3年生 小学								
4年生 小学								
5年生 小学								
6年生 小学								

学童期以降

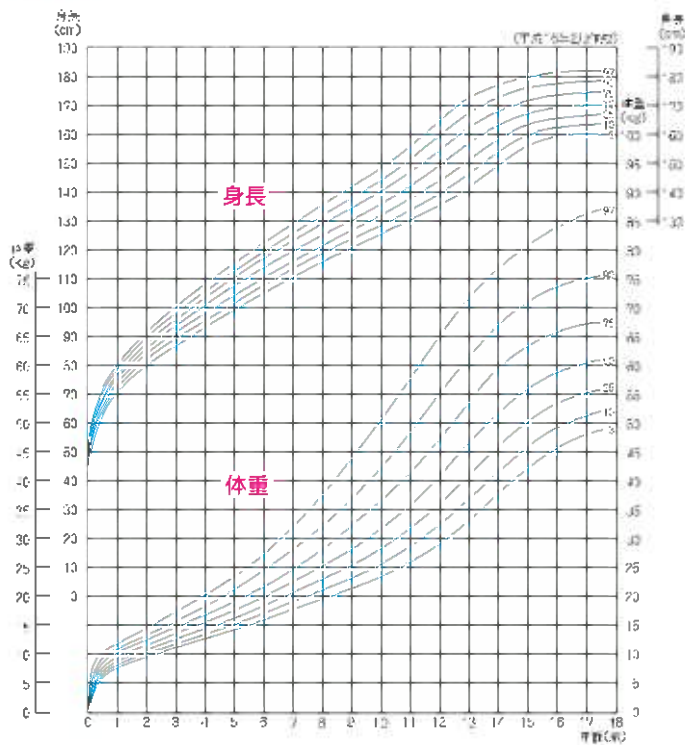
中学生以降の記録

学年	検査日			身長 cm	体重 kg	視力 右・左	むし歯	特記事項
	年	月	日					
1年生 中学								
2年生 中学								
3年生 中学								
16歳								
17歳								
18歳								

お子さんの体重や身長をこのグラフに記入しましょう。

男の子

成長曲線



成長曲線

○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。

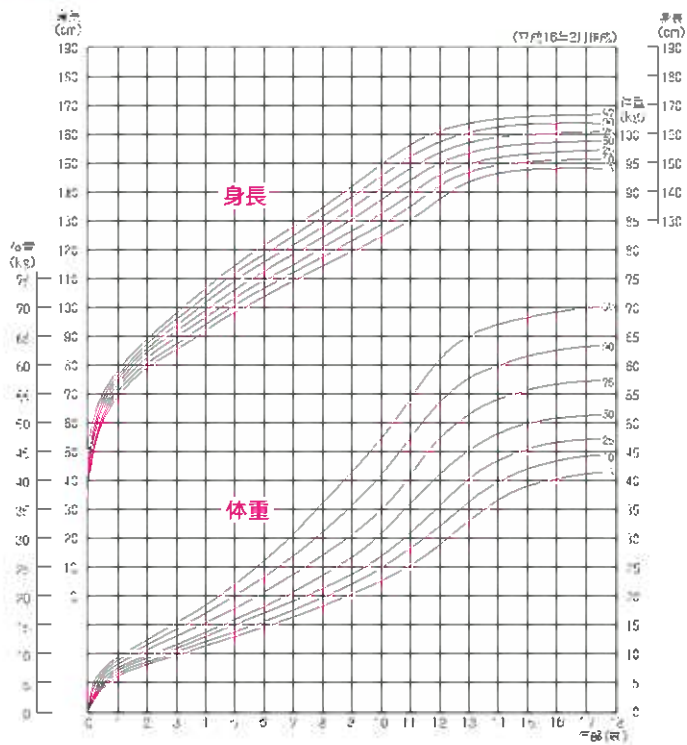
お子さんの体重や身長をこのグラフに記入しましょう。

女の子

成長曲線



成長曲線



成長曲線のまんなかの曲線（50のカーブ）が標準の成長曲線です。

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



みんなで守ろう!子どもの権利

(新潟市子ども条例)



すべての子どもは生まれた時から、かけがえのない一人の人間として尊重され、今を豊かに生き、成長発達する権利をもっています。そして、おとなは子どもの権利を守る義務があります。生まれてくるお子さんの健やかな育ちを支えましょう。

子どもにとって大切な権利—すべての子どもに「権利」があります—

安心して生きる権利 第8条

- いのちが守られ、尊重されます
- 愛を持って育てられます など



豊かに生き、育つ権利 第9条

- 自分にあったペースで生活できます
- 学び、遊ぶことができます など



自分らしく生きる権利 第10条

- 個人として尊重され、他者との違いが認められます
- 不平等な扱いを受けません。 など

身近なおとなに思いや願いを受け止めてもらえる権利 第11条

- 自分の思いや願いを、自由に表明できます など



社会に参加する権利 第12条

- 社会に参加し、意見が表わされ、機会が与えられます など



おとなの責務—責任や役割—

おとなは、子どもの権利を守るため、それぞれの役割を担い、連携して子どもを支えます。



新潟市
子ども未来センター
ほけりやあそび

- 個別の相談やパンフレット、資料などの取寄せなどはこちら!



新潟市子ども条例 検索

- 新潟市子ども条例
かたごころは紹介
動画 (YouTube)
こちら (YouTube)



- 子どもの権利に関するお悩みは「こころのレスキュー隊」までご相談ください!



ココロの
レスキュー隊

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)

今更にかかるとは
思いません

予防接種の記録(1)

Immunization Record

感染症から子ども（自分の子どもはもちろん、周りの子どもたちも）を守るために、予防接種は非常に効果の高い手段の一つです。子どもたちの健康を守るために予防接種の効果と副反応をよく理解し、子どもに予防接種を受けさせましょう。

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/ロタ Manufacturer or Brand name/Lot No	接種者名 Physician	備考 Remarks
小児用肺炎球菌 Streptococcus pneumoniae	1回			
	2回			
	3回			
	追加			
B型肝炎 Viral Hepatitis type B	1回			
	2回			
	3回			
ロタウイルス Rotavirus ※5価経口弱毒生ロ タウイルスワクチン のみ3回目を接種	1回			
	2回			
	3回 (※)			

予
防
接
種

予防接種の記録(2)

Immunization Record

ジフテリア・百日せき・破傷風・ポリオ・インフルエンザ菌b型 (Hib)

Diphtheria・Pertussis・Tetanus・Polio・Haemophilus influenzae type b

時期	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.	接種者名 Physician	備考 Remarks
第1期 初回	1回				
	2回				
	3回				
第1期 追加					
第2期 ジフテリア・破傷風 Diphtheria-Tetanus					

BCG

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

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
麻疹 Measles ・ 風疹 Rubella	第1期			
	第2期			
水痘 Varicella	1回			
	2回			

予防接種の記録(3)

Immunization Record

日本脳炎

Japanese Encephalitis

時期	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
第1期 初回	1回			
	2回			
第1期追加				
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.	接種者名 Physician	備考 Remarks
ヒトパピローマ ウイルス (HPV) Human Papillomavirus	1回			
	2回			
	3回			

●薬剤や食品などのアレルギー記入欄

予
防
接
種

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

予
防
接
種

予 防 接 種

☆予防接種を受ける時期

予防接種を受ける時期や接種方法は、表（P68～69参照）のようになっています。表中の接種対象年齢は予防効果と安全性の面から、それぞれの予防接種を受けることが推奨されている時期です。

新潟市の予防接種は、全て委託医療機関で受ける個別接種です。定期接種は接種対象年齢内であれば費用は無料です。

個別に予防接種の通知はしませんので、予防接種スケジュールの例や新潟市の予防接種実施方法を参考に、かかりつけの医師と相談して望ましい接種年齢で受けましょう。

新潟市内の委託医療機関最新情報はホームページで確認できます。



☆予防接種を受ける時に

予防接種は体調の良いときに受けましょう。

事前に「予防接種と子どもの健康」を読んで必要性や副反応についてよく理解しましょう。予診票は正確に記入し、母子健康手帳と一緒に持っていきましょ。また、お子さん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。

※「予防接種と子どもの健康」、「予防接種予診票つ折り」、委託医療機関名簿は出生届またはこども医療費の申請手続きの時にお渡しします。

☆予防接種を見合わせたほうがよい場合

1. 熱がある、あるい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. 特定の薬物や食品にアレルギーがある。

その他にも接種を見合わせたほうがよい場合があります。また、病気があっても受けたほうがよい場合もありますので、お子さんの健康状態をよく知っているかかりつけの医師に相談しましょう。

☆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、医療機関などで様子を見るか、医師とすぐに連絡をと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、注射した部位を強くすることはやめましょう。また、接種当日は激しい運動は避けましょう。なお、高い熱が出たり、ひきつけを起こすなどの異常が認められた場合は、すぐに医師の診察を受けてください。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、接種の記録は母子健康手帳に記入、又は予防接種済証が発行されます。就学時健康診断や海外渡航などの際に必要となりますので、大切に保管してください。

***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)

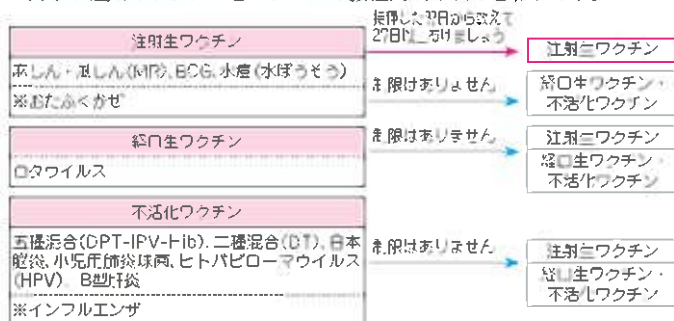


***医薬品副作用被害救済制度(対象者の希望により行う任意接種の場合)**



☆異なる種類のワクチンを接種する場合の接種間隔

異なる種類のワクチンとワクチンの接種間隔は次のとおりです。



※任意の予防接種ワクチン 《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、かかりつけ室と相談しましょう。》

- 予防接種に行く時は、母子健康手帳を必ず持参し、記録を残しましょう。
- 接種日に新潟市に住民登録(住民票)のある方が新潟市での定期予防接種の対象です。新潟市外へ転出(住民票を異動)した場合は転出先の市町村で予防接種についてご確認ください。
- 県外で予防接種を受ける場合は、事前に手続きが必要です。接種の2週間前までにお住まいの区でお手続きください。
- 予防接種制度は変更になる場合があります。「市報にいがた」や市ホームページなどでお知らせしますので、ご確認ください。
- 予防接種についてわからないことや心配なことは、下記にお問い合わせください。

問い合わせ先

保健所 保健管理課 感染症対策室 ☎025-212-8123
区役所 健康福祉課 健康増進係 (P119参照)

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。対象年齢、接種間隔を確認し、実際に接種する予防接種とスケジュールについて、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。

種別	ワクチン	乳児期						幼児期					学童期		
		生後2ヶ月	生後3ヶ月	生後4ヶ月	生後5ヶ月	生後6ヶ月	生後9ヶ月	1歳	1歳6ヶ月	2歳	3歳	4歳	5歳	6歳	10歳
スケジュール例	小児科で接種	①	②	③				④							
	日本赤十字社	①	②			③									
	ロタウイルス	1価	①	②	③										
		5価	①	②	③										
	石炭酸不活化 (DPT-IPV)	①	②	③				④							
	二価結合 (DT)													⑤	
	B、C、E	①	②		③										
	麻疹、風疹 (MR)							①	②	③	④				
	水痘 (かぶらごり)							①	②						
	日本脳炎										①	②	③	④	
	ニューハロワーマウイルス (PV)														⑤
11歳未満	おたふくかぜ								①	②					
	インフルエンザ													③	

予防接種

* 色の明暗は定期接種対象年齢です。それぞれの望ましい接種年齢を色で示してあります。

* 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）・5価経口弱毒生ロタウイルスワクチン（5価）のいずれかを接種します。

* 日本小児科学会が推奨するスケジュールを参考としています。
日本小児科学会が推奨する予防接種スケジュール

(予防接種について詳しい情報はこちら)
国立感染症研究所感染症疫学センター

日本小児科学会「知っておきたいわくちん情報」

新潟市の予防接種実施方法について

【定期予防接種】 新潟市内の委託医療機関での個別接種です。接種対象年齢内の接種は無料で行われます。(令和7年4月現在)

予防接種名	ワクチンの種類	接種対象年齢	接種回数	接種時期	接種場所	
小児用肺炎球菌	不活化	1歳2か月以上 5歳未満	1回目 生後2か月以上 7か月までに開始 【補注】 1歳12～15か月の間に接種した60日以上経過を要する	1回目 2か月以上おいて 3回目接種 【補注】 1歳未満の幼児は接種日よりおいて、必ず、1歳以降に1回接種	4	接種対象年齢によって接種回数があるため接種しなさい。
B型肝炎	不活化	出生後から 1歳未満	生後2か月以上 接種が可能な時期		3	
ロタウイルス	減毒生	【ロタリックスV】 生後8歳未満 【ロタテック】 生後8歳未満から3歳未満	【補注】 1歳未満の乳児は、生後2か月以上、接種が可能な時期まで	27日以内、おいて 2回目接種 27日以内、おいて 3回目接種	2 3	飲み水や母乳でも、生後14日以内までには接種を終了させなさい。
五種混合 DPT-IPV、Hib ジフテリア 百日咳 ポリオ （小児用）	不活化	1歳2か月以上 7歳未満	11歳未満 生後2か月以上 7か月までに開始 11歳未満 12歳未満 12歳未満の接種を要する	11回目以内 20～26日、おいて 3回目接種 11歳未満 12歳未満の接種を要する	4	
二種混合・DT ジフテリア 破傷風	不活化	11歳以上 13歳未満	1歳	1回目接種	1	
BCG	生	1歳未満から 1歳未満	生後2か月以上 8か月未満	1回目接種	1	接種時期がないので接種しなさい。
麻しん・風しん （MR）	生	1歳以上 2歳未満 5歳以上7歳未満 【注】 5歳未満の子供は、2歳未満の子供の11歳未満の子供（1歳未満の子供）	11歳 1歳をすぎたら であるが19年間に 【注】 1歳12か月以上の1回目 （2歳12か月、1歳12か月まで）	1回目接種 1回目接種	1 1	1歳以上になったら、早く接種しなさい。
水痘 （水ぼうそう）	生	1歳以上 3歳未満	【補注】 1歳以上 1歳3か月未満 【補注】 1歳未満の子供は、接種が可能な時期を要する	2回目接種 2回目接種 （1歳未満の子供は、接種が可能な時期を要する）	2	1歳以上になったら、早く接種しなさい。
日本脳炎	不活化	生後6か月以上 7歳未満 9歳未満 13歳未満	11歳未満、3歳 11歳未満、4歳 12歳、5歳	11回目以内 1～4歳（5～25日）の間 接種を要する2回目接種 11回目以内 12歳未満の子供は、接種が可能な時期を要する1回目接種 12歳未満の子供は、接種が可能な時期を要する1回目接種	2 1 1	
ヒトパルボウイルス・HPV	不活化	小学5年生～高 生1年生未満 に相当する女子	中学1年生	ワクチンの接種し、より 接種期間の異なる接種	2 3	ワクチンの種類や接種回数によって接種期間が異なります。

※接種にあたり予防接種の目的に定期接種を受けられなかった市営市民について、特別接種が受けられています。詳しくはかかりつけ医にご相談ください。

予
防
接
種

(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△

E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	診査時年齢 歳 月
E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	保健指導（有・無）予防処置（有・無）
歯内・植歯（異常なし・あり）										
かみ合わせ（よい・経過観察）										
歯の形態・色調（異常なし・あり）										
その他										
年 月 U 診査施設名または歯科医師名										

F	D	C	B	A	A	B	C	D	E	診査時年齢 歳 月
E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	保健指導（有・無）予防処置（有・無）
歯内・植歯（異常なし・あり）										
かみ合わせ（よい・経過観察）										
歯の形態・色調（異常なし・あり）										
その他										
年 月 B 診査施設名または歯科医師名										

E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	診査時年齢 歳 月
E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	保健指導（有・無）予防処置（有・無）
歯内・植歯（異常なし・あり）										
かみ合わせ（よい・経過観察）										
歯の形態・色調（異常なし・あり）										
その他										
年 月 U 診査施設名または歯科医師名										

E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	診査時年齢 歳 月
E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	保健指導（有・無）予防処置（有・無）
歯内・植歯（異常なし・あり）										
かみ合わせ（よい・経過観察）										
歯の形態・色調（異常なし・あり）										
その他										
年 月 U 診査施設名または歯科医師名										

E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	診査時年齢 歳 月
E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	保健指導（有・無）予防処置（有・無）
歯内・植歯（異常なし・あり）										
かみ合わせ（よい・経過観察）										
歯の形態・色調（異常なし・あり）										
その他										
年 月 U 診査施設名または歯科医師名										

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)	_____	_____
												歯の形態・色調		
												(異常なし・あり)	_____	_____
6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	その他		
												(_____)		
年 月 日 診査施設名または歯科医師名														

歯の健康

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)	_____	_____
												歯の形態・色調		
												(異常なし・あり)	_____	_____
6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	その他		
												(_____)		
年 月 日 診査施設名または歯科医師名														

6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	診査時年齢	歳	か月
												保健指導（有・無）		
												予防処置（有・無）		
												歯肉・粘膜		
												(異常なし・あり)	_____	_____
												かみ合わせ		
												(よい・経過観察)	_____	_____
												歯の形態・色調		
												(異常なし・あり)	_____	_____
6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	その他		
												(_____)		
年 月 日 診査施設名または歯科医師名														

お口と歯の健康

* 歯の生える時期について

☆ 乳歯について

乳歯は上下10歯ずつ、合計20歯あります。(右図) 生後7～8か月頃で下の前歯(A)から生え始め、2歳半～3歳頃で20歯が生えそろいます。歯の生え方には個人差があり、生える時期がやや遅れたり、生える順序が異なることがあります。

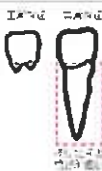
乳歯は永久歯が生える際にも重要な働きをしますので、むし歯にならないよう注意することが大切です。

乳歯列



4歳になる前に乳歯が抜けたら要チェック

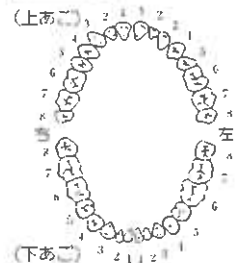
通常、乳歯が抜けはじめるのは6歳前後です。個人差もみられますが、4歳未満で複数本乳歯が抜ける場合、全身の病気の症状の一つである可能性があります。特に抜けた歯の根の先端部が細長かつがった形をしている場合は要注意です。早く乳歯が抜けると、あごの成長に悪影響を及ぼし、永久歯の歯並びにも影響します。4歳未満で乳歯が抜けたら、小児歯科や小児科医に御相談ください。監修：新潟大学医学部総合病院 小児歯科、小児科



☆ 永久歯について

永久歯は上下16歯ずつ、合計32歯あります。(右図) 第三大臼歯(親知らず)(8)は生えないこともあります。多くの場合、5～6歳頃に永久歯が生え始めます。最初に下の前歯(1)が生え、次にかむ力の大きい第一大臼歯(6歳臼歯)(6)が生えることが多く、12～13歳頃までに第三大臼歯(親知らず)を除くすべての歯が生えそろいます。

永久歯列



新潟市

「おっぱい」にいたる21

—新潟市生涯歯科保健計画—

新潟市では、乳幼児から高齢者まで、豊かな生活が送られるよう、歯の健康づくり運動「おっぱい」にいたる21」を推進しています。よい歯でよくかむことは全身の健康づくりの第一歩です。

お子さんのお口と歯の健康を育むために

☆歯科健診を受けましょう

新潟市では1歳児、1歳6か月児、2歳児、3歳児の歯科健診を行っています。むし歯予防とお口の健康確認のため受診しましょう。

☆歯磨きの習慣づくりについて

- こどもの歯みがき習慣づくりのため、下記の順序で始めていきましょう。
- ①乳歯が生え始めたら、保護者のひざにこどもをあお向けに寝かせ、こどもの歯を観察することから始めましょう。また、歯の生え方を見ながら、ガーゼでこどもの歯の表面をふきとるなどしてみましょ。
 - ②ガーゼによるふきとりに慣れてきたら、赤ちゃん用の歯ブラシで1～2回歯に触れる練習をし、練習後はほめてあげましょう。
 - ③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。

◆歯みがきのポイント

- *鉛筆を持つ持ち方で力を抜いて、歯を見ながら1歯ずつ優しくみがいてあげましょう。1歯5秒くらいで十分です。
- *上の前歯の外側、奥歯のかみあう面、歯と歯の間はむし歯になりやすいので、気を付けてみがきましょう。
- *歯ブラシを持ったまま遊ばせないようにしましょう。
- *9歳くらいまでは、大人が仕上げみがきを行いましょ。



☆食事・おやつの際に気をつけること

- *甘いおやつを習慣的にだらだら食べると、むし歯になりやすいです。おやつは1日2回程度時間を決めて食べるようにしましょう。また、寝る前には与えないようにしましょう。
- *ジュースやイオン飲料は、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、甘くない飲み物にしましょ。

☆フッ化物の利用で歯の質を強化しましょ

生えたばかりの歯は、歯の質が未熟でむし歯になりやすい状態です。フッ化物を利用すると、むし歯に強い歯となります。生え始めの時期を逃さず、むし歯予防にフッ化物を利用しましょ。

- ①【乳歯のむし歯予防】概ね6か月間隔でフッ化物塗布を受けましょ。塗布の間隔は、かかりつけ歯科医に相談してください。
- ②【永久歯のむし歯予防】フッ化物洗口を実施している園、学校があります。簡単で効果的にむし歯を予防することができます。
- ③フッ化物入り歯みがき剤は、乳歯、永久歯のむし歯予防に効果的です。

☆シーラントで奥歯の溝をパワーアップ

シーラントは奥歯の溝を合成樹脂などでふさぎ、むし歯を予防する方法です。歯科医院で相談してください。

☆指しゃぶりについて

指にタコができるほどの過度の指しゃぶりが長く続くと、あごの発育や歯ならび、かみ合わせに悪影響を与えることがあります。4歳を過ぎても頻繁な指しゃぶりが続く場合は、早めに歯科医師などの専門家に相談するようにしましょう。

日本歯科医師会
「お口の予防とケア」



日本小児歯科学会
「こどもたちの口と歯の質問箱」



お母さんの歯が健康であるために

お母さんにむし歯があると、お子さんもむし歯になりやすい傾向にあります。お子さんの歯の健康を守るためにもお母さんのむし歯予防が大切です。

☆歯を失う原因はむし歯と歯周病

一生自分の歯で食べるために、むし歯と歯周病をしっかり予防しましょう。生涯入れ歯に頼らないためには、歯周病予防が大切です。

☆むし歯を予防するために

- ・歯みがき剤はフッ化物入りを使いましょう。
成人では歯の根の部分がむし歯になりやすく、予防にはフッ化物入りの歯みがき剤が効果的です。約70%の予防効果が示されています。
- ・歯みがき剤の見分け方

・フッ化ナトリウム
・モノフルオロリン酸ナトリウム (MFP)

 表示のものを！

☆歯周病を予防するために

- ・歯周病の原因は歯垢（細菌）です。



- ・歯と歯の間をきれいにしましょう。
糸つきようじや歯間ブラシで歯の根元や歯と歯の間をきれいにしましょう。
- ・歯のみがき方は専門家にチェックしてもらいましょう。

妊娠中の生活

☆妊娠中の日常生活

妊娠中の母体には、赤ちゃんの発育が進むにつれていろいろな変化が起こってきます。

特に妊娠11週（3か月）頃までと28週（8か月）以降は、身体の調子が変わりやすい時期なので、仕事のしかたや休息の方法（例えば家事や仕事の合間に、少しの時間でも横になって休むなど）、食事のとり方などに十分注意しましょう。

普段より一層健康に気をつけ、出血、破水、おなかの強い張りや痛み、胎動の減少を感じたら、すぐに医療機関を受診しましょう。

☆健康診査や専門家の保健指導を受けましょう

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

健康で無事な出産を迎えるためには、日常生活・栄養・環境その他いろいろなことに気を配る必要があります。医師・歯科医師・助産師・保健師・歯科衛生士・管理栄養士などの指導を積極的に受け、妊娠や出産に関して悩みや不安がある時、または、家庭・職場でストレスがある時などは遠慮せずに相談しましょう。

母親学級・両親学級でも役立つ情報を提供しています。パートナーと参加してみてください。

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、住所地及び帰省地の市区町村の母子保健担当に手続きなどを相談しましょう。

☆B型肝炎の検査は早めに受けましょう

妊娠届出時に交付される「妊婦健康診査受診票」を使って、早い時期に検査（無料）を受けましょう。

お母さんが、B型肝炎ウイルスを持っている場合、生まれた赤ちゃんにグロブリンやワクチンを投与することが必要になります。適切な処置を受けて、赤ちゃんへの感染を防ぎましょう。

※**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。尿蛋白や頭痛などの症状を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。主な症状は腰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。

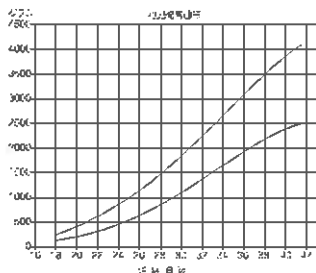
☆**妊娠中のリスクについて**

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。



※この由線の、上下の線の間に約95.4%の赤ちゃんの妊娠週別推定体重が入ります。心配なことがあれば、医療機関などに相談しましょう。

〔出典〕「推定胎児体重と胎児発育曲線」保健指導マニュアル



☆妊娠中のパートナーの役割

妊婦の心身の安定には、パートナーや家族など周囲の理解や協力が必要です。妊婦をいたわったり、ねぎらい、家事を積極的に行いましょう。妊娠期間の約40週間は、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、ふたりにとってこ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パートナー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。

☆たばこ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。妊婦や乳幼児のそばでの喫煙は、乳幼児突然死症候群（SIDS）の発症率を高くすることがわかっています。妊婦自身の禁煙はもちろんのこと、

お父さんなどこどもに関わる全ての ※新潟市HP

大人は喫煙をやめましょう。禁煙は、「あなたの禁煙をサポート」

専門家に相談することが効果的です。



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

☆妊娠中の感染症予防について

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

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

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

※妊娠中の食事の注意点についてはP84「妊娠中の食中毒予防について」をよくお読みください。

※国立感染症研究所



※赤ちゃんとお母さんの
感染予防対策



☆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。

初回の精密検査や定期検査、肝炎の治療の費用助成を受けられる場合があります。お住まいの都道府県や、肝疾患相談・支援センターへご相談ください。
※肝疾患相談・支援センター



☆妊娠・出産・授乳中の薬の使用について

妊娠中や授乳中の薬の使用については、必ず医師、歯科医師、薬剤師などに相談しましょう。

自分の考えで薬の使用を中止したり、用法・用量を変えたりすると危険な場合があるので、医師から指示された用量・用法を守り適切に使用しましょう。
※「妊娠と薬情報センター」において、妊娠中の薬の使用に関する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



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

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



☆無痛分娩について

経膣分娩の際、麻酔薬を使用し、陣痛の痛みを和らげる方法です。無痛分娩を検討される方は、下記の二次元コードを参照するなど、各医療機関の診察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。

※JALA HP「全国無痛分娩施設検索」



☆妊娠中の歯の健康管理

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

☆近所の小児科医をさがしておきましょう

産後は、何かと不安がともないがちです。妊娠中に、健康についての相談や予防接種などを行う、かかりつけの小児科医をきめておくと安心です。

☆マタニティマーク

マタニティマークは、妊婦さんが交通機関などを利用する際に身につけ、周囲に妊婦であることを示しやすくするものです。また、交通機関、職場、飲食店などが、呼びかけ文を添えてポスターなどとして掲示し、妊産婦さんにやさしい環境づくりを推進するものです。

※マタニティマークHP



☆健やか親子21について

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

※健やか親子21HP



健やか親子21

☆妊娠中のシートベルト着用について

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



- 腰ベルト・肩ベルト共に着ける。
- 肩ベルトは肩にからないようにする。
- 肩ベルトは胸の骨を跨し、腰間の前面に掛す。
- 腰ベルトは股部のふくらはぎを定は、腰骨のできるだけ低い位置を通す。

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

※警察庁「妊娠中の正しいシートベルトの着用方法」



☆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、不安を感じる場合があります。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逃しがちです。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、妊娠・子育てほとステーションなどで相談し、産後ケアなどの利用を検討しましょう。

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

流産・死産のあとも、医師の指示により産後の診察を受けましょう。産婦さんだけの家庭訪問や相談も可能です。（相談窓口 P119）

☆産後ケア事業

産後、身体の回復や育児に不安を持っているお母さんが、医療機関や助産院、ご自宅などで保健指導を受けられる産後ケア事業があります。詳しくは新潟市のホームページをご覧ください。

妊娠中と産後の食事

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こどものアレルギー疾患の発症を予防する効果がないことが示されています。特に妊娠中期から授乳期は、普段より副菜、主菜、果物などを多くとるなどして、必要なエネルギーや栄養素をしっかりととりましょう。

☆妊娠中の体重増加は、お母さんと赤ちゃんにとって望ましい量に

妊娠中は、赤ちゃんや胎盤、羊水、母体の子宮や乳房の増大などのため、適正な体重増加が必要です。妊娠中の望ましい体重増加量は、妊娠前の体型によっても異なります。次の表の推奨体重増加量を目安に、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。

妊娠中の体重増加量を目安

妊娠前の体格		体重増加指導の目安
低体重(やせ)	BMI 18.5未満	12~15kg
普通体重	BMI 18.5以上25.0未満	10~13kg
肥満(1度)	BMI 25.0以上30.0未満	7~10kg
肥満(2度以上)	BMI 30.0以上	個別対応 (上限5kgまでが目安)

※BMI (Body Mass Index) 体重(kg) ÷ 身長(m)²

☆貧血予防のために

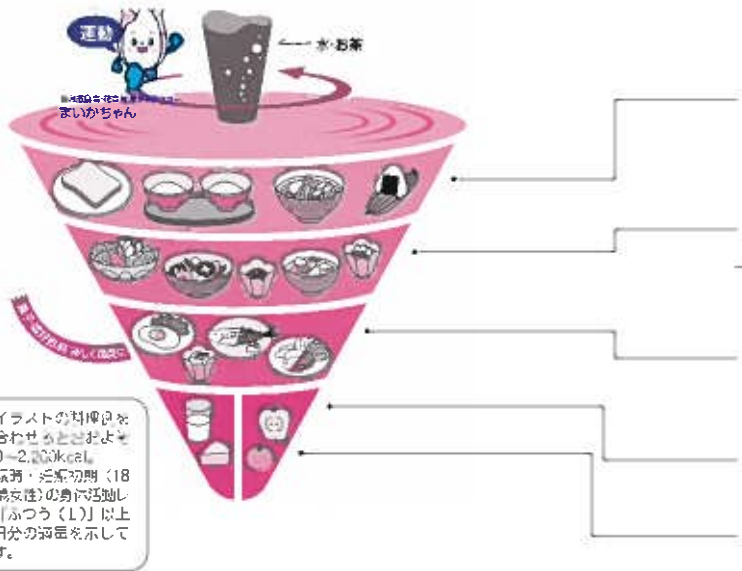
貧血を防ぐためには、毎日、栄養のバランスのとれた食事をきちんととることが大切です。良質のたんぱく質、鉄、ビタミンなどを多く含む食品(卵・肉類・レバー・魚介類・大豆類(豆腐、納豆など)・緑黄色野菜類・果物・海藻(ひじきなど))を上手にとり入れましょう。

☆妊娠高血圧症候群の予防のために

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

☆妊産婦のための食事バランスガイド

「食事バランスガイド」とは、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかが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つのグループの料理や食品を組み合わせてとれるよう、コマにたとえて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。



◎妊娠中期からはあなたと赤ちゃんのためにプラス

コマで示した料理・食品の目安は非妊娠時、妊娠初期のもので、妊娠中期・末期・授乳期には下の表のようにふだんの食事にプラスする必要があります。
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、それぞれ適量をとみましょう。

		1日分付加量			料理例	
妊娠期	妊娠初期	妊娠中期	授乳期			
主食	5~7 つ(SV)	妊娠期は変わりません	+1	1つ分 = = = =		
				1.5つ分 = = 2つ分 = = =		
副菜	5~6 つ(SV)		+1	+1	1つ分 = = = = = = =	
					2つ分 = = =	
主菜	3~5 つ(SV)		+1	+1	1つ分 = = = 2つ分 = = =	
				3つ分 = = =		
牛乳・乳製品	2つ(SV)		+1	1つ分 = = = 2つ分 =		
果物	2つ(SV)	+1	+1	1つ分 = = = = = =		
エネルギーの目安 (kcal)	2,000~2,200	+250	妊娠初期 +450 授乳期 +350	※SVとはサービング（食事の提供量の単位）の略		

※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必要があります。

☆丈夫な骨や歯をつくるために

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

☆葉酸摂取について

二分脊椎などの神経管閉鎖障害の発症予防のため、妊娠前から妊娠初期の女性は、食事に加え、サプリメントなどによって付加的に1日あたり400 μ gの葉酸摂取が望まれます。ただし、とりすぎには注意が必要です。※神経管閉鎖障害とは、妊娠初期に脳や脊髄のもととなる神経管と呼ばれる部分がうまく形成されないことによって起こる神経の障害です。葉酸不足の他、遺伝などを含めた多くの要因が複合して発症するものです。

☆魚介類に含まれる水銀について

魚介類は良質たんぱく質や微量栄養素を多く含み、栄養バランスのよい食事には欠かせないものです。ただし、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、その取り扱いに注意しましょう。

※詳しくは、市対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

「妊娠中と産後の食事について」
(こども家庭庁)



「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)



☆妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針

妊娠期及び授乳期は、お母さんの健康と赤ちゃんの健やかな発育にとって大切な時期です。



(参考) 国立健康・栄養研究所ホームページ

- 妊娠前から、バランスのよい食事をしっかりととりましょう
- 「主食」を中心に、エネルギーをしっかりと
- 不足しがちなビタミン・ミネラルを「副菜」でたっぷりと
- 「主菜」を組み合わせてたんぱく質を十分に
- 乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などでカルシウムを十分に
- 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
- 母乳育児も、バランスのよい食生活のなかで
- 無理なくからだを動かしましょう
- たばこやお酒の害から赤ちゃんを守りましょう
- お母さんと赤ちゃんのからだと心のゆとりは、周囲のあたたかいサポートから

☆朝ごはんを食べよう

朝食には「眠っているあいだに下がった体温をもどす」「脳の働きを活発にする」などの役割があります。

朝食をきちんと食べることは規則的な生活につながり、健康的な生活の基本になります。朝食をしっかりとって、1日の体のリズムを整え、基本的な生活習慣を大切にしましょう。

☆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。



育児のワンポイント

赤ちゃんのいる暮らし

ワンポイント

☆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、通常よりも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、心と身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。

☆体罰など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、こどもの心身の成長・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、こどもを健やかに育みましょう。



- 1 こどもの気持ちや考えに耳を傾けましょう
- 2 こどもの成長・発達は一人ひとり異なります
- 3 環境を整え、こ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。妊娠・子育てほっとステーションや、地域保健福祉センターなどでは電話相談も受け付けています。

助産師、保健師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、いたわることが大切です。お父さんとお母さんとよく話し、二人で育てていくという意識を持つことが大切です。



育児のワンポイント

新生児期（生後約4週間）

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

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

☆赤ちゃんが過ごす場所

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

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

☆保温

赤ちゃんは、まだ、自分で体温を調節することがうまくできないので、部屋の温度はなるべく20℃以下にならないようにしましょう。ただし、室内の空気を新鮮に保つことも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絆を強くします。特に初乳は赤ちゃんが初めて口にする食物としてかけがえのないものですから、ぜひ与えたいものです。母乳が出ないようでもあせらずに、赤ちゃんが欲しがるとき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ためには、お母さんが十分な栄養と休息をとることも大切です。授乳中はテレビなどを消して、ゆったりした気持ちで赤ちゃんと向き合しましょう。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、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。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。

☆赤ちゃんのうんちの色に注意しましょう

腸閉鎖症とは、1万人に1人の赤ちゃんがかかる病気です。

うんちの色がうすい黄色、うすいウグイス色、白っぽい色など（母子健康手帳にとじ込んである便色カードの1～3番に近い色）になるのが大きな特徴です。そのほか、皮膚や白目の黄疸があり、濃い黄色のおしっこが出てきたら、すみやかに小児科、小児外科などを受診しましょう。

☆赤ちゃんの具合が悪い時

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

☆先天性代謝異常など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のスクリーニング検査が行われています。

これらの病気は検査で早期に発見された場合、特殊ミルクや甲状腺ホルモン薬食事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。(詳しくはP125、126参照)

※対象疾患に関する情報や、検査が陽性となった保護者の方への情報

国立成金医療研究センター
H1マススクリーニング
研究室



☆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見るのが大切です。

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

日本視能訓練士協会
「目の健康を測る
チェックシート」



☆新生児聴覚検査を受けましょう

生まれつき、耳の間こえに何らかの障がいを持つ赤ちゃんは、1,000人に1~2人といわれています。難聴は早期に発見し、できるだけ早期に適切な療育を始めることで、赤ちゃんのご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、検査で異常な中でも、耳の間こえについて気になるときはかかりつけ医や保健師に相談しましょう。また、「子どものきこえ相談室」でも保護者からの相談を受け付けています。



日本耳鼻咽喉科学会HP
「子どものみみ、はな、のどの病気、Q&A」

新潟子どものきこえ相談室

(新潟県立新潟よつば学園内)
☎025-250-0428 (代表)



日本耳鼻咽喉科聴覚器科外科学会HP
「新生児スクリーニング後・乳幼児健診後の
聴力検査機関一覧」

家庭でできる耳のきこえと言葉の発達のチェック

赤ちゃんは、いろいろな音やことばを聞いたり声を出したりして、話しはじめるための準備をしています。もし音がきこえていないと、はなしことばの理解ができないため、ことばの発達が遅れる原因となります。そのため、難聴を早く発見することが大切です。

このチェック表には、子どものきこえとことばの発達の目安を月齢毎に書き出してあります。きこえとことばの発達は全体的な発達の中で見ていく必要があります。個人差がありますので、気になるときはかかりつけ医や保健師と相談してください。

お子さんにはお母さんの声が聞こえていますか？

～家庭でできる耳のきこえと言葉の発達のチェック～

(田中・達郎氏)

〔3か月頃〕

- ラジオの音、テレビの音、コマースャルなどに顔（または眼）を向けることがある
- 怒った声や優しい声、歌や音楽に不安げな表情をしたり喜んだり嫌がったりする

〔6か月頃〕

- 話しかけたり歌をうたってやるとじっと顔をみている
- 声をかけると意図的にさっと振り向く
- ラジオやテレビの音に敏感に振り向く

〔9か月頃〕

- 外のいろいろな音（車の音、雨の音、飛行機の音など）に関心を示す（音のほうにはってゆく、または見まわす）
- 「オイデ」「バイバイ」などの人のことば（身振りを入れずにことばだけで命じて）に応じて行動する
- となりの部屋で物音をたてたり、遠くから名を呼ぶとはってくる
- 音楽や、歌をうたってやると、手足を動かして喜ぶ
- ちょっとした物音や、ちょっとでも変わった音がするとハッと向く

〔12～15か月頃〕

- となりの部屋で物音がすると、不思議がって、耳を傾けたり、あるいは合図して教える
- 簡単なことばによるいいつけや、要求に応じて行動する
- 目、耳、口、その他の身体部位をたずねると、指をさす

(出典：一般社団法人 日本耳科咽喉科学会
| 新生児聴覚スクリーニングマニュアル)

☆乳幼児突然死症候群（SIDS）の予防のために

1. 赤ちゃんを寝かせるときは、あお向け寝にしましょう。
ただし、医学的な理由から医師がうつぶせ寝を勧める場合もあるので、このようなときは医師の指導を守りましょう。
2. 妊婦中や赤ちゃんの周囲では、たばこを吸ってはけません。
3. できるだけ母乳で育てましょう。

SIDSとは、それまで元気だった赤ちゃんが睡眠中に何の前ふれもなく亡くなってしまふ病気です。

原因はわかっていませんが、上の3点を日頃から心がけることで、この病気の発生を減らせることがわかっています。

☆乳幼児揺さぶられ症候群

赤ちゃんは激しく揺さぶられると、首の筋肉が未発達の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。赤ちゃんが泣きやまず、イライラしてしまうことは誰にでも起こり得ますが、赤ちゃんを決して揺さぶらないでください。万が一、激しく揺さぶってしまった場合は、すぐに医療機関を受診し、その旨を伝えましょう。

☆赤ちゃんが泣きやまなくてイライラしてしまったら

言葉を話すことができない赤ちゃんは、泣くことにより、おなかはずいた、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。

※こども家庭庁広報啓発動画「赤ちゃんが泣きやまない
～泣きへの理解と対処のために～」



☆新生児訪問やこんにちは赤ちゃん訪問について

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。（詳しくはP115参照）



育児のワンポイント

乳児期（お誕生日の頃まで）

☆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であげましょう。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。

☆股関節脱臼の予防のために

股関節脱臼は脚のつけ根の関節がはずれる、女兒や逆子（骨盤位）に多い病気です。この予防には、赤ちゃんの両脚は、両膝と股関節が十分に曲がった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、寝ている姿勢などにも気をつけましょう。

日本小児整形外科学会
「股関節脱臼予防
パンフレット」



☆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のスキンシップをしっかりとち、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。

☆食へること

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、こ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。

☆メディア漬けの予防は乳幼児期から

子ども期は、心と体の基礎作りの大切な時期。自分を信じる気持ちや、他人への思いやりを育てるには、直接的に人と物に関わることが欠かせません。

【メディアとの付き合い方】

具体的な提言（日本小児科医学会）

1. 2歳までのテレビ・DVD視聴は控えましょう。
2. 授乳中、食事時のテレビ・DVDの視聴は止めましょう。
3. すべてのメディアへの接触する総時間を制限することが重要です。1日2時間までを目安と考えます。
4. 子ども部屋にはテレビ、DVD、パソコンを置かないようにしましょう。
5. 保護者と子どもでメディアを上手に利用するルール作りをしましょう。

「スマホに子守をさせないで！」（日本小児科医学会）

ムスがる赤ちゃんに、スマホの画面で応えることは、赤ちゃんの育ちをゆがめる可能性があります。



赤ちゃんを目と目を合わせ、語りかけることで赤ちゃんの安心感と親子の愛着が育まれます。

ベビーカーに乗せたまま、親がスマホに夢中だと、赤ちゃんの興味・関心を無視することになり、安全も保てません。



散歩や外遊びなどで親と一緒に過ごすことは子どもの体力・運動能力そして五感や共感力を育みます。

新潟市ではブックスタートを実施しています

ブックスタートとは、絵本を通して、赤ちゃんと保護者がゆっくりと心ふれあうひとときを持つきっかけを作る活動です。

新潟市では、1歳誕生歯科健診の会場で、ボランティアによる絵本の読み聞かせを体験してもらうとともに、絵本を1冊手渡しています。



Bookstart

育児のワンポイント

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。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。

☆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、ことば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、こ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。

(2歳頃)

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気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、おも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」ということばも理解できるようになります。できたらほめる、失敗しても叱らないようにしていると、いつの間にかできるようになるものです。夜のおむつが取れるのはまだ先です。

☆むし歯予防に取り組みましょう

むし歯ができやすい時期です。おやつ回数を決める。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。

(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際は大切です。乳歯が生えそろう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。

(4歳)

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。

(5～6歳)

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。優しい気持ちで接しましょう。

☆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。

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。

☆ことば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、ことば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、こどもの想像力につき合ってください。

☆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、気をつけてあげましょう。

☆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）



※子育てのヒント集

文部科学省「子供たちの未来ははぐくむ家庭教育」ホームページ



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



乳幼児期の栄養

☆授乳について

赤ちゃんの栄養は母乳が基本です。特に初乳は、赤ちゃんを病気から守ってくれる成分が多く含まれています。お母さん自身の体質や病気などの影響で母乳を与えられないとき、また、お母さんの仕事の都合によっては、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。よるこんで飲み、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定められた通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、やけどに注意しながら一度沸騰させた70℃以上のお湯で粉ミルクを溶かし、十分に冷まして体温ぐらいになっていることを確認してから飲ませるようにしましょう。飲み残しや調乳後2時間以上たったミルクは必ず捨てましょう。

☆はちみつを与えるのは1歳を過ぎてからにしましょう

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

☆離乳について

母乳や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えます。なめらかにすりつぶした食物を与えはじめるのは、5～6か月頃が適当です。

なお、離乳開始前の乳児に果汁を与えることについて栄養学的な意義は認められていません。また、スプーンなどの使用は、通常生後5～7か月頃にかけて哺乳反射が減弱、消失していく過程でスプーンが口に入ることも受け入れられていくので、離乳の開始以降でよいでしょう。

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。

☆離乳の進め方の目安

こどもの発育、発達状況にあわせて離乳をすすめてみましょう。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。

離乳の時期		離乳の完了			
以下に示す期間はあくまでも目安であり、子どもの発育や成長・発達状況に応じて調整する。					
	離乳初期 生後5～6か月頃	離乳中期 生後7～8か月頃	離乳後期 生後9～11か月頃	離乳完了期 生後12～18か月頃	
食べ方の目安	◎子どもの様子を見ながら1日1回1食ずつ始める。 ◎母乳や母乳増量剤が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。 ◎いろいろな味や舌当たりを試しぬるるよう食品の提供を心がけていく。	◎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牛乳リズムを整える。 ◎手づかみ食に上より、自分で食べる楽しさを増やす。	
腸管運動	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					
I 総量(g)	つぶしかゆから始める。	全がゆ50～80	全がゆ90～軟飯60	軟飯90～ご飯80	
II 野菜・果物(g)	すりつぶした野菜なども試してみる。	20～30	30～40	40～50	
魚(g)		10～15	15	15～20	
又は卵(%)		10～15	15	15～20	
III 又は豆腐(g)	慣れてきたら、つぶした豆腐・白身魚・卵黄などを試してみる。	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歳前後で前歯が生え始める。 離乳完了期の後半には奥歯(第一乳臼歯)が生え始める。		
咀嚼機能の目安	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「舌ご」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。	

※衛生面に十分配慮して食べやすく調理したものを与える。

☆離乳食のポイント

①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、こ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などの野菜、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いきましょう。脂肪の多い肉類は少し遅らせましょう。
- ◆離乳食に慣れ、1日2回食に進む頃には、穀類（主食）、野菜（副菜）・果物、たんぱく質性食品（主菜）を組み合わせた食事に行きましょう。また、家族の食事から調味する前のものを取り分けたり、薄味のものを取り入れたりすると、食品の種類や調理方法が多様になります。
- ◆母乳育児の場合、生後6か月頃に鉄欠乏やビタミンD欠乏の報告があることから、適切な時期に離乳を開始し、様子をみながら鉄やビタミンDの供給源となる食品を意識的に取り入れることが重要です。こどもが乳汁を必要としなくなる時期は、こどもの成長や発達、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、お子さんの状態などにより判断しましょう。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。
- ◆食物アレルギーがあっても、原因食物以外の離乳食開始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。

②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。こどもは細菌への抵抗力が弱いため、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、こどもが口の中で押しつぶせるように十分な固さになるよう加熱調理し、初めは「つぶしがゆ」とし、慣れてきたら粗つぶし、つぶさないままへと進め、軟飯へと移行させます。
- ◆野菜類やたんぱく質性食品などは、始めはなめらかに調理し、次第に粗くしていきます。離乳中期頃になると、つぶした食べ物をひとまとめにする動きを覚え始めるので、飲み込み易いようにとろみをつける工夫も必要になります。

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

☆離乳の完了

離乳の完了とは、形のある食べ物をかみつぶせるようになり、エネルギーや栄養素の大部分を母乳や育児用ミルク以外の食べ物からとれるようになった状態をいいます。その時期は、12～18か月頃ですが、母乳や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。

この頃には食事は1日3回となり、その他に1日1～2回の間食を目安とします。

☆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、食事の一部である間食の量や栄養のバランスに気をつけること、食べ物の好き嫌いを少なくすることが大切です。

また、この時期には食べ方にむらが見られますが、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、ただなら食べさせることはやめましょう。

こどもの健やかな成長には、朝食をしっかり食べるなどの食生活はもちろん、早寝早起きといった基本的な生活習慣がとても大切です。家族そろって楽しい食事の雰囲気をつくるように心がけましょう。

※乳幼児期の栄養についての詳しい情報

・授乳や離乳について
(こども家庭庁)



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



・「早寝早起き朝ごはん」
全国協議会Webサイト



事故の予防

現在わが国では、不慮の事故がこ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	寝返って1から物を落とす お二の子が起き上げてけがさせたり、物を食べさせたりする たまくらや柔らかい布団に顔が埋もれる（おむつの在田 などを使い、仰向けに寝かせる）
1～6か月	転落 やけど	おベッドやソファへ、抱っこひも、ベビーカーなどが 落ちる（大人用ではなく、出来るだけベビース トで乗らせ、ベッドから落ちるときは柵を上げる） お大人がこどもを抱いたまま熱い飲料をこぼす
7～12か月	転落、転倒、はさみ やけど 溺水 窒息、中毒 薬物 車中のけが	お靴、階段、ベッド、ベビーカー、椅子 おアイロン、ボットや電気ケトルのお湯、炊飯器やス チーム調理器のお湯 お浴槽、洗面槽に落ちる（おしぼをしない） おたばこ、医薬品、化粧品、乳剤、コイン、ボタン電 池、磁石など おパン、お菓子などの食品がのどにつまる お窓扉から転落（チャイルドシートで防止できる）
1～4歳	転落、転倒 窒息 やけど 溺水 交通事故	お錠剤がふがし、あらゆるものが原因になる おパン、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 お階段、窓、ベランダ（お台になるものを置かない） お用ブラシでの眠薬き事故 お熱い鍋に触れる、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） おライター、マッチなどによる火遊び（こどもの手の 届くところにライターなどを置かない） お浴槽に溺れる、水あそび お飛び出し事故（守をつないで歩く）

事故 予 防

〈関連情報〉消費者庁ウェブサイト「こどもを
事故から守る!事故防止ポータル」

こどもの事故予防に関する豆知識や注意点を、
配信しています。



「消費者庁 こどもを
事故から守る!」
公式X
 (@eiza_kodomo)

Xページ



こども安全メール
from消費者庁

こども安全メール登録

こどもの事故防止
ハンドブック ページ



乳幼児の最大口径

39mm

*右図は3歳児の口の最大口径(直径39mm)を表しています。

この円の中を通るものは、こどもの口の中に入ります。
注意しましょう。

※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、慢性の口毒、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（24時間365日対応）

〈たばこ誤飲事故専用電話〉TEL072-726-9922

（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）からチャイルドシートを使用できるよう、国の安全基準に適合したチャイルドシートを出発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實際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



（株）自転車事故対策機構（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心がけるとともに、乗車用の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

☆食へ物や玩具など、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。食べ物や玩具などがのどにつまると、窒息する危険があります。

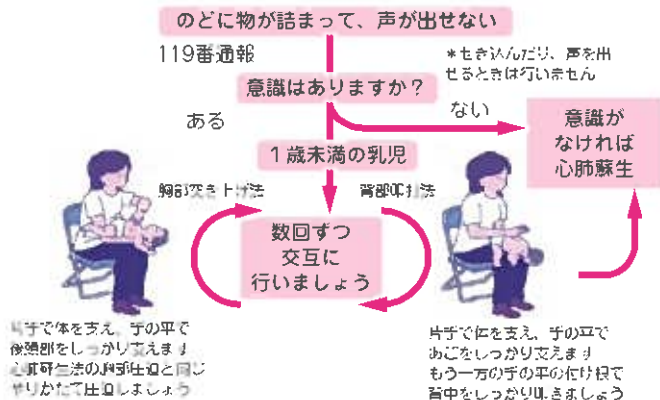
周囲の大人が、普段から乳幼児ののどに詰まりやすい大きさの目安（3歳児の最大口径39mm、口から喉の奥までの長さ51mm。39mmとは、トイレットペーパーの芯程度）を知り、窒息につながりやすい食べ物の注意点や玩具の取り扱いに関する注意書きをよく確認するとともに、すぐに対処できるように、応急手当について知っておくことが必要です。

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

※IPブラシの喉つきまがきについての情報

「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（日本小児歯科学会HP）

【ものがのどにつまった時の応急処置】



1歳以上の幼児

腹部突き上げ法（ハイムリック法）

背後から両腕を回し、子どものみぞおちの下で片方の手を握り拳にします、その手で腹部を二回へ圧迫しましょう。



異物が取れるか、救急隊と交替するまで続けましょう

（監修）日本小児呼吸器学会 日本小児救急医学会

心臓蘇生法

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。



事故予防

（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。備えておく心安心なで参加しましょう。

災害から命を守る



お子さんの命を守るのは、あなたです。

☆いつものものを多く買うことから。最低3日分の備えを。

災害が発生すると、物流がストップしたり、電気・ガス・水道などが使えなくなるため、最低3日分、可能であれば1週間分の水・食料や生活用品を備えておきましょう。

- ・食料は期限があるので、普段食べ慣れているものを定期的に消費・補充するのがおすすめ
- ・手に入りにくいアレルギー対応食の用意も忘れずに。
- ・家族構成や生活スタイル、健康状態などに合わせて必要なものを準備しましょう。

家庭で備えておきたいもの（例）

- | | | | |
|--|-------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 水 | <input type="checkbox"/> 食料 | <input type="checkbox"/> 卓上コンロ、ガスボンベ | <input type="checkbox"/> スマートフォン |
| <input type="checkbox"/> モバイルバッテリー | <input type="checkbox"/> 懐中電灯、携帯ラジオ | <input type="checkbox"/> 乾電池 | |
| <input type="checkbox"/> 薬（常備薬）、健康保険証 | <input type="checkbox"/> お金 | <input type="checkbox"/> 携帯トイレ | <input type="checkbox"/> 上履き（スリッパ） |
| <input type="checkbox"/> マスク、消毒液（ウェットティッシュ）、体温計 など | | | |

☆おむつ、おしりふき、粉ミルク、離乳食などは、
多めに買い置きしておくことで備えられます。



3分間の防災クイズ

☆知らなきゃ損！ちょっとの工夫が防災になります。

- ・外出バックにはお菓子・マスク・カイロなどを入れておく。
- ・棚の上段には、重たいものや割れ物を入れない。
- ・寝室に上履きを置く。

☆ぐらっと揺れたら…

●最初にケガをしないことが肝心です。

1. お子さんは近くにいますか？

- YES→お海の中に包むように顔をクッションや手で押さえて守る。
- NO→無理に駆け寄らず、動かないように伝える。

2. 料理中！火がついている。

- ・すぐに火が消せるなら消す。揺れが大きければ身を守ることが優先
- ・台所は食器や包こなど危険がいっぱい。早めに離れましょう。

☆今災害が起きたら、どこに、どうやって避難しますか？

- ・ハザードマップで最寄りの避難所・危険個所を事前に確認
- ・集合場所・避難ルート・連絡手段を日頃から家族で話し合い決めておく。
- ・「避難」とは難を避けること、安全を確保すること
- ・災害の状況に応じて、避難所だけでなく、自宅にとどまることや安全な親戚・知人宅など複数の避難先を検討しましょう。



ハザードマップ

避難するときのポイント

- 1. 荷物は10kg程度にまとめてリュックへ！**
女性が一人で運べる重さ(10kg以内)を目安に荷物をまとめ、両手が空くようリュックに入れます。
※感染症対策品(マスク、消毒液、体温計など)も忘れずに。
- 2. 原則徒歩！**
車での避難は渋滞により避難が遅れる可能性があります。
赤ちゃんを抱っこひもなどで、目が届くように“前抱っこ”(転落に注意)。
歩けるお子さんとはしっかりと手をつないで歩きましょう。

普段、赤ちゃんの健診や外出のときに準備しているものに加えて、今使っている大切なものを携帯しましょう！
月齢に合わせて、備えておくものが変わります。
□日常生活で必要なものは、非常時でも必要になります。例えば…

 - 哺乳ビン、マグ、ストロー、スプーン
 - 離乳食、粉ミルク
 - おむつ、おしりふき、ごみ袋
 - お気に入りのおもちゃ、お菓子
 - 授乳用ストール
 - 母乳パッド
 - 肌着、服
 - タオル、ガーゼ
 - 母子健康手帳
 - 抱っこひもやおんぶひも
 - 携帯トイレ など
- 3. 安全な格好で！**
避難所までの道は危険箇所がたくさんあります。長袖・長ズボン、軍手、履きなれた靴を履いて避難しましょう。
- 4. ガスの元栓を閉め、電気のブレーカーを切ってから家を出ましょう！**
ライフラインが復旧した際の火災などを防ぐことにつながります。

☆地域とのつながりが命を救う。

阪神・淡路大震災では、生き埋めなどからの生還者の9割以上が自力で脱出したり、家族、隣人等により救出されたというデータもあります。地域の行事や防災訓練に参加して、顔の見える関係を築きましょう。

問い合わせ先 危機管理防災局防災課
☎025-226-1143

☆災害時の情報収集はこちら

●にいがた防災メール

事前に登録した方に避難情報など災害時の緊急情報をお知らせします。

※ドメイン指定受信を設定している場合は、受信設定の変更をお願いします。

※登録方法など詳しくは、
☎ホームページに掲載



●新潟市LINE公式アカウント

避難情報や定期的な啓発情報をLINEでお届けします。

トーク画面上、コンテンツメニューから、ハザードマップなどを確認できます。



●新潟市内の緊急情報

緊急情報は市ホームページで確認できます。



問い合わせ先 危機管理防災局危機対策課
☎025-226-1146

働く女性・男性のための出産、育児に関する制度

●働く妊産婦（妊娠中、出産後1年を経過しない女性）の制度

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

- 保健指導や健康診査に必要な時間を確保できます。

妊娠23週まで	4週に1回（※）
妊娠24週から35週まで	2週に1回（※）
妊娠36週以後出産まで	1週に1回（※）
出産後1年以内	医師などの指示による

※医師などが異なる指示をしたときは、その指示に従って必要な時間を確保

- 妊産婦の就業について

- ・妊産婦は、危険有害業務（重量物を取り扱う業務など）への就業が制限されています。
- ・妊産婦は、時間外労働・休日労働・深夜業の免除を会社に請求できます。
- ・妊娠中の女性は、軽易な業務への配置換えを請求できます。
- ・「通勤緩和」「休憩に関する措置」「妊娠中、出産後の症状など（つわりなど）に対応する措置（作業の制限など）」の医師などの指導が書かれた「母性健康管理指導事項連絡カード（別記様式。拡大コピーをして用いることができます。また、厚生労働省ホームページからダウンロードすることもできます。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。）」を会社に提出すると、会社は、妊産婦が医師などの指導を守ることができるようにしなければなりません。



様式ダウンロードページ

- ・医師などから不育症と診断され、通常以上の回数妊婦健診や休業など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処置を講じてもらいましょう。

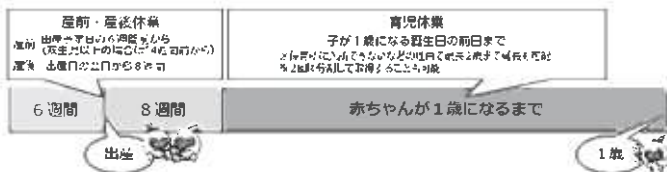
- 産前・産後休業

- ・産前6週間（双生児以上の場合は14週間）は、会社に請求することで、休業することができます。
- ・産後8週間は、就業することはできません。ただし、産後6週間経過後に女性が請求した場合は、医師が支障がないと認めた業務をすることができます。

- 育児時間

満1年未満の子を育てる女性は、本来の休憩時間のほかに、1日2回、それぞれ少なくとも30分の育児時間を会社に請求できます。

●育児休業制度



○どんな人が取得できるの？

1歳に満たない子を養育する労働者で、男女を問わず取得できます。また、要件を満たせば、パートや派遣、契約社員でも取得できます。(ただし、日々雇用される方などは対象になりません。)

○取得の手続きは？

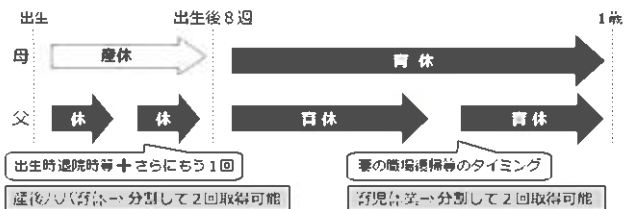
会社の就業規則などを確認し、早めに会社に相談しましょう。遅くとも育児休業開始予定日の1か月前までには会社に申し出て、育児休業申出書を提出する必要があります。

●パパも育児休業を取得できます

○出生時育児休業（産後パパ育休）

子の出生後8週間以内に4週間を限度（2回分割可）として、育児休業とは別に、産後パパ育休を取得することができます。

なお、一定の要件を満たした場合は、出生時育児休業給付金支給されます。また、労使協定を締結している場合に限り、労働者が合意した範囲で休業中に就業することも可能です。※就業可能日などには上限があります。



○パパママ育休プラスとは？

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

○配偶者が専業主婦（夫）や育児休業取得中であっても、育児休業を取得できます。

●その他の制度

○こどもが3歳になるまで

短時間勤務制度	対象となる労働者は、希望すれば、短時間勤務制度（原則1日8時間勤務）を利用できます。（令和7年10月1日以降、柔軟な働き方を実現するための措置として、事業主が同制度を選択した場合は、小学校就学前まで利用が可能となります。）
---------	---

○小学校入学前まで

所定外労働の制限	対象となる労働者が請求した場合、事業の正常な運営を妨げる場合を除き、所定外労働が免除されます。
時外労働の制限	対象となる労働者が請求した場合、事業の正常な運営を妨げる場合を除き、1か月24時間、1年150時間を超える時外労働が免除されます。
深夜業の制限	対象となる労働者が請求した場合、事業の正常な運営を妨げる場合を除き、深夜業（午後10時から午前5時まで）が免除されます。

○小学校3年生修了まで

子の看護等休暇	対象となる労働者は、子の病気やけがの看護、手術授産、健康診断の受診のほか、感染症に伴う学級閉鎖や入園（入学）式、卒園式のための休暇を時間単位で取得することができます。 対象のこどもが1人の場合 年5日まで 対象のこどもが2人以上の場合 年10日まで
---------	--

※以上の制度が会社になく利用させてもらえないなどの場合は、下記の問い合わせ先へご相談ください。

働く妊産婦に関する制度、育児休業制度などに関する問い合わせ・ご相談は…
新潟労働局 雇用環境・均等室 TEL 025-288-3511

☆育児などのために退職した方への再就職支援

- ・育児などにより退職し、将来的に再就職を希望する方に対し、情報提供、再就職セミナー、再就職に向けた各種支援などを実施しています。
- ・雇用保険は、原則として退職から1年間の中で再就職活動を行っている期間に受給することができます。しかし、その間に妊娠、出産、育児、疾病及び負傷のために再就職できない場合、その雇用保険を受給できる期間を延長することができます（退職後最大4年間まで）。

☆育児休業給付

1歳に満たない子を養育するための育児休業を取得し、一定の要件を満たした場合に休業開始時賃金の67%（休業開始から6カ月経過後は50%）相当額が支給されます。同一の子について分割して育児休業を取得した場合には、原則2回まで支給を受けることができます。また、子の出生後8週間の期間内に2回まで合計28日を限度に出生時育児休業（産後パパ育休）を取得し、一定の要件を満たした場合に「出生時育児休業給付金」が支給されます。なお、保育所に入所できないなどの理由により1歳以

後も育児休業を取得する場合、給付金の支給期間を最長で2歳に達する日時まで延長することができます。

※延長手続きに必要な書類（保育所入所申請書の写しなど）については下記問い合わせ先へご確認ください。

令和7年4月1日から、「出生後休業支援給付金」および「育児時短就業給付金」が新たに創設されます。詳細は下記問い合わせ先へご相談ください。

以上の問い合わせ先：勤務先、ハローワーク新潟（☎025-280-8609
部門コード21#）

☆産前産後休業・育児休業期間中の社会保険料の免除制度

育児・介護休業法による満3歳未満の子を養育するための産前産後休業期間や育児休業期間について、健康保険・厚生年金保険の保険料は事業主の申出により免除されます（一部該当しない場合があります）。また、保険料の免除を受けても、健康保険の給付は通常通り受けられ、免除された期間分も将来の年金額に反映されます。

問い合わせ先：勤務先、年金事務所、健康保険組合など

☆出産・育児に伴う休業又は離職中の市税の徴収猶予

出産・育児に伴う休業又は離職により、収入が減少して一時的に納税が困難であると認められる場合は、申請により、1年以内の期間に限り、市税の徴収が猶予され、期間中の延滞金が軽減されます。

猶予された市税は、猶予期間内、又は猶予期間満了後に延滞金とともに納税することになります。

問い合わせ先：納税課（☎025-226-2310）

☆出産育児一時金・出産手当金の支給及び国民年金保険料の免除・国民健康保険料の軽減

出産に当たっては、出産育児一時金や出産手当金などが支給される制度があります。また、産前産後期間中の国民年金保険料が免除される制度や、国民健康保険料が軽減される制度があります。

※出産育児一時金直接支払制度

出産育児一時金の請求と受け取りを、妊婦などに代わって医療機関などが行う制度です。出産育児一時金が医療機関などへ直接支給されるため、医療機関などに高額な出産費用を支払う必要がなくなります。

問い合わせ先：勤務先、妊婦が加入している健康保険、
健康保険組合、年金事務所、各区役所など



☆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、障がい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医療機関の一覧は、〈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。登録証はお子様が生誕してから5歳になるまで大切に保管してください。



産科医療補償制度の
シンボルマーク

〈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）

医療費助成・手当

☆医療費助成について

・子ども医療費助成

病気・けが・歯科治療などで医療機関を受診した際に、本来患者が負担する保険診療分の2割（小学生以上は3割）のうち、一部を助成します。

1日あたり、通院530円または入院1,200円の支払いとなります。

対象は0歳～高校3年生です。

・ひとり親家庭等医療費助成

ひとり親家庭などの親なども、子ども医療費助成と同様の助成が受けられます（所得制限あり）。

・妊産婦医療費助成

妊娠から出産翌月までの妊産婦も、子ども医療費助成と同様の助成が受けられます。

※毎月の健診や通常の出産費用は助成の対象となりません。（※申請日から助成が開始となります。）

☆手当について

・児童手当

0歳～高校3年生までの児童を養育する保護者のうち生計中心者（新潟市内に住居登録のある方）に手当を支給します。

児童の年齢や人数によって支給額が異なります。

・児童扶養手当

ひとり親家庭の生活の安定と自立の促進のため、児童を養育しているひとり親または父母の一方に重度の障がいがある場合などに、所得状況に応じて手当を支給します（所得制限あり）。

以上の問い合わせ先：区役所 健康福祉課児童福祉係（東区、西区は児童福祉担当）

☆助産について

保健上必要があるにもかかわらず、経済的な理由により病院などで出産できない世帯の妊婦を対象に、指定医療機関（新潟市立病院、済生会新潟病院、済生会三条病院）で出産できる制度があります（出生育児一時金を受け取る場合は、原則としてこの制度は利用できません）。

問い合わせ先：区役所 健康福祉課児童福祉係

（東区、西区はこども支援担当、中央区はこども支援係）

☆養育医療について

出生時の体重が2,000g以下、または2,000gを超えても生活力が特に弱い新生児が指定医療機関で入院養育が必要な場合、医療費の助成が受けられます。

☆小児慢性特定疾病について

18歳未満の児童が、国の定める特定疾病にかかった場合、医療費の助成が受けられます。（各疾病に認定基準があります。）

☆育成医療について

18歳未満の児童が、身体の障がいを軽減するために指定医療機関で治療を受ける場合、医療費の助成が受けられます。また治療用器具も対象となります。

以上の問い合わせ先：こども家庭課 ☎025-226-1205

☆精神通院医療について

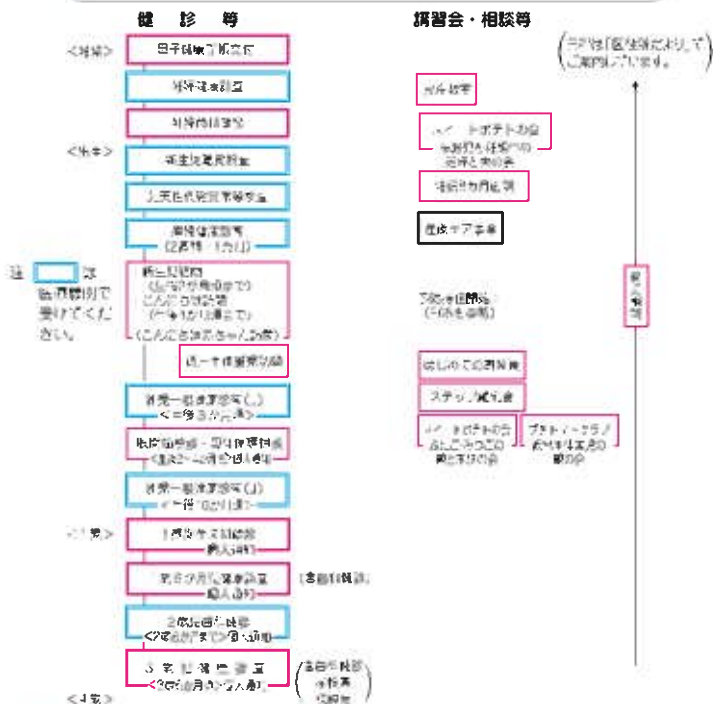
精神疾患（てんかんを含む）により、継続して外来通院が必要な場合の医療費の自己負担を軽減します。

問い合わせ先：区役所 健康福祉課障がい福祉係

新潟市の母子保健サービス



○下記のサービスは、新潟市に住民登録をしている方が受けられます。
 転出される方は転出先の市区町村または保健所へご確認ください。

新潟市の母子保健サービス



☆「市報にいがた」区役所たより」で日程などをご案内しています

○健診や講習会などの日程のほか、その時期に必要な手続きなどを掲載しています。第1・3日曜日に、新聞(新潟日報・朝日・毎日・読売・産経・日経)の朝刊に折り込んで各世帯に配布しています。新潟市LINE公式アカウントや市ホームページ、ウェブサイト「マイ広報紙」からも読むことができます。

市LINE公式アカウント  ウェブサイト「マイ広報紙」 

申し込みにより配布もしています。市役所コールセンター(☎025-243-4594)へ連絡してください。

各健康診査・聴覚検査受診票

※下記の受診票は新潟市に住民登録をしている方が使用できます。
転出される方は転出先の市区町村へご確認下さい。

☆ 妊婦健康診査受診票

- 県内の医療機関・助産所で使用できます。
- ・ 受診票に記載されている妊娠週数を目安に使用できます。ただし、検査の含まれている1回目、4回目、7回目、10回目、11回目は助産所では使用できません。受診票にある検査以外は自己負担となります。
- 多胎妊娠の方は妊婦健診14回を超えた場合、5回分を追加助成します。
- 県外の医療機関・助産所での使用方法について
 - ・ 里帰りなどで県外の医療機関などを受診する予定の方は、できるだけ早めにご記入ご連絡ください。手続きについて説明します。

☆ 産婦健康診査受診票・新生児聴覚検査受診票

- 県内の委託医療機関で使用できますが、里帰りなどで県外の医療機関などを受診する予定の方は、下記へご連絡ください。手続きについて説明します。

☆ 乳児一般健康診査受診票

- 生後3か月頃、生後10か月頃に県内の委託医療機関で使用できますが、一部の医療機関（新潟大学区南学綜合病院など）では使用できませんので、予約時には確認の上で受診してください。

問い合わせ先：こども家庭課 ☎025-226-1205

こんにちは赤ちゃん訪問

新潟市では、赤ちゃんが生後4か月になるまでに、全ての家庭を訪問しています。

【新生児訪問】生後2か月頃までの赤ちゃんとお母さん

申込み 下記2次元コードから「出生連絡票」で生後2週間以内に連絡してください。

※里帰り先が新潟県内であれば、地域の助産師が連絡をした後、無料で訪問いたします。

※里帰り先が県外の場合、生後2か月頃までにご自宅へ戻られる場合は同様に訪問いたします。また、県外の里帰り先で訪問を希望される場合は区役所へご連絡ください。

訪問内容 赤ちゃんの体重測定や保健指導、お母さんの産後の体調や育児についての相談、育児情報の案内



新潟市HP
こんにちは
赤ちゃん
訪問事業

【こんにちは訪問】新生児訪問を受けていない赤ちゃんとお母さん

申込み 不要。区役所健康福祉課よりご連絡後、生後4か月頃までに1回訪問いたします。

訪問内容 お母さんの産後の体調や育児についての相談、育児情報などの案内

○出生体重が2,500g未満の場合は、里帰り先の住所に関係なく保健師・助産師が訪問いたします。

問い合わせ先：区役所 健康福祉課健康増進係（P119参照）

保育サービス・子育て支援

☆病児・病後児保育

病気や病気の回復期にある生後6か月から小学校6年生までの児童を対象に、保護者が仕事などにより家庭で保育できない時に、医療機関などに併設された病児・病後児保育施設を一時的に利用できます。

問い合わせ先：各施設または市役所 幼保支援課市立園・地域支援担当 ☎025-226-1228



☆一時預かり

育児による疲労、ストレスなどからリフレッシュしたいときや、病気やけが、こどもを連れていけない用事するときなどに利用できます。

実施：保育園・認定こども園（幼保連携型、保育所型）など
問い合わせ先：各施設または施設所在地の区役所 健康福祉課児童福祉係

（東区、西区は児童福祉担当）



☆休日保育（保育認定を受け、認定保育施設に通園している児童が対象）

日曜・祝日に保護者の就労などの都合により、家庭での保育が困難な場合に利用できます。

問い合わせ先：各実施施設または施設所在地の区役所 健康福祉課児童福祉係

（東区、西区は児童福祉担当）



☆地域子育て支援センター

子育て家庭の支援を目的とした施設で、保育士などによる子育て相談、親子遊びなどの催し、フリースペースの開放などを行っています。

こどもと一緒に遊ぶなかで、親同士の情報交換や友達づくりもでき、親子で楽しく過ごせます。

問い合わせ先：各施設または施設所在地の区役所 健康福祉課児童福祉係

（東区、西区は児童福祉担当）



※保育サービス・地域子育て支援センターの各施設・各園の詳細情報は、新潟市子育て応援パンフレット「スキップ」をご覧ください。

また、新潟市のホームページでもご覧いただけます。

お母さん・お父さんの悩みや子育てに関する相談

赤ちゃんが生まれてから、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。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。

◎日ごろこんなことを感じますか？

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、こ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

◎こ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…

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、ことばがはっきりしない、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、同じことばを繰り返す…

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には、まず、自分の気持ちを家族に伝え、よく話し合しましょう。

こ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、妊娠・子育てほっとステーションや地域保健福祉センターの助産師・保健師、かかりつけの小児科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のも、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・お父さんの悩みや子育てに関する相談機関

保健・医療・福祉に関するいろいろな悩み事について相談に応じています。相談については、電話、面談などにより行っていますので、ひとりで悩まずご相談ください。

新潟市における主な相談機関

- ★妊娠・子育てほっとステーション、地域保健福祉センター
問い合わせ先：P119、120～（平日8:30～17:30）
- ★地域子育て支援センター
問い合わせ先：新潟市子育て応援パンフレット「スキップ」参照
- ★「ハロー！Midwife（助産師）」 ☎025-244-8885
（月・火・木・金 13:00～15:30
※お盆・年末年始・研修会などお休みさせていただく場合もあります。）
助産師による子育て・女性健康支援電話相談（新潟市助産師会）
- ★新潟市立児童発達支援センター「ごころん」 ☎025-247-6532
（平日8:30～17:30・土8:30～12:30 ※面接相談は要予約）
就学前のこどもの言葉と発達に関わる相談
- ★新潟市児童相談所 ☎025-230-7777（面接相談は要予約）
（平日8:30～17:30 ※緊急虐待相談は休日・夜間も受付）
子ども（18歳未満）に関すること
- ★親子のための相談LINE
（平日10:00～22:00、土10:00～17:00）
※日・祝日、年末年始を除く

親子のための相談LINE



- ★新潟市配偶者暴力相談支援センター ☎025-226-1065
（月・水9:00～17:00、火・木・金9:00～20:00
※祝休日、年末年始を除く）
配偶者やパートナーからの暴力被害の相談

- ★その他
このほかの行政サービスについては、区役所健康福祉課にお問い合わせください。

区役所健康福祉課 問い合わせ先

妊娠・子育てほっとステーション

妊娠から出産、子育てまでの相談にワンストップで対応する窓口です。

北区役所	電話番号	秋葉区役所	電話番号
健康増進係	025-387-1340	健康増進係	0250-25-5685
障がい福祉係	025-387-1305	障がい福祉係	0250-25-5682
児童福祉係	025-387-1335	児童福祉係	0250-25-5622
東区役所	電話番号	南区役所	電話番号
健康増進係	025-250-2340	健康増進係	025-372-6375
障がい福祉係	025-250-2310	障がい福祉係	025-372-6304
児童福祉担当	025-250-2330	児童福祉係	025-372-8351
中央区役所	電話番号	北區役所	電話番号
健康増進係	025-223-7237	健康増進係	025-264-7423
障がい福祉係	025-223-7207	障がい福祉係	025-264-7310
児童福祉係	025-223-7230	児童福祉担当	025-264-7340
江門区役所	電話番号	西南区役所	電話番号
健康増進係	025-382-4340	健康増進係	0256-72-8372
障がい福祉係	025-382-4396	障がい福祉係	0256-72-8358
児童福祉係	025-382-4353	児童福祉係	0256-72-8389

育った方の育ち

新潟市子ども・子育てキャッチフレーズ

新潟市全体で、子ども・子育てを応援していくため、当事者である子ども自身がキャッチフレーズを考え、投票により決定しました。子どもと子育てに優しい新潟市を目指して、様々な取り組みを実施しています。



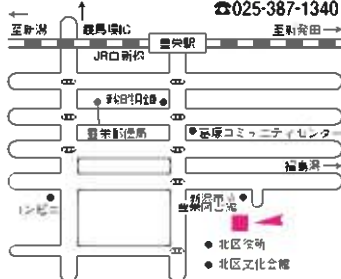
ははたし!
未来を支える
子どもの
笑顔

地域保健福祉センター・健康センターなどの案内

北区豊栄健康センター (さわやかセンター2階)

北区東栄町1丁目1-35

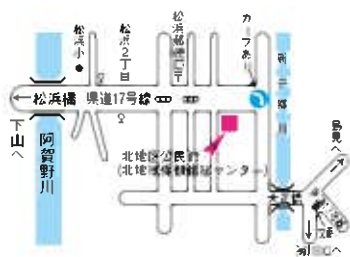
*職員が駐在していません。
問い合わせ先 北区役所
☎025-387-1340



北区北地域保健福祉センター

※北地区公民館と同じ建物です。

北区松浜1丁目7-1 ☎025-387-1781



東区木戸健康センター

※区役所と同じ建物です。

東区下木戸1丁目4-1 ☎025-250-2340



東区石山地域保健福祉センター

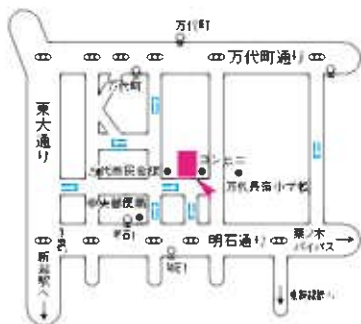
※石山出張所と同じ建物です。

東区石山1丁目1-12 ☎025-250-2901

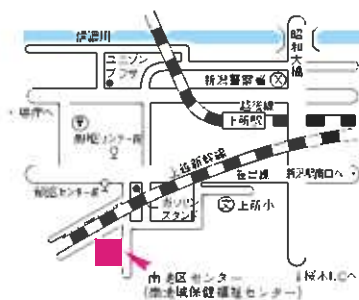


地域保健福祉センター
健康センターなどの案内

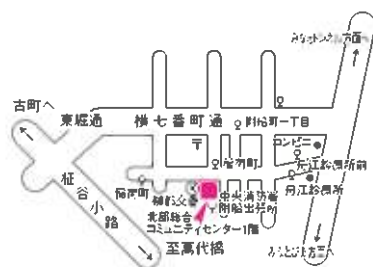
中央区東地域保健福祉センター
 中央区東万代町9-52 ☎025-243-5312
 *万代保育園と同じ建物です



中央区南地域保健福祉センター
 中央区新和3丁目3-1 ☎025-285-2373
 南地区センター内



中央区中央健康センター
 中央区稲荷町3511-1
 北部総合コミュニティセンター1階
 *職員が駐在していません。
 問い合わせ先：中央区役所
 ☎025-223-7237



地域保健福祉センター・健康センターなどの案内

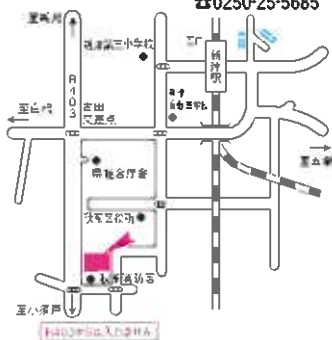
江南区亀田健康センター
(区役所併設) 江南区泉町3丁目1-3

*職員が駐在していません。
問い合わせ先：江南区役所
☎025-382 4340



秋葉区新津健康センター
秋葉区程島1979-4

*職員が駐在していません。
問い合わせ先：秋葉区役所
☎0250-25-5685



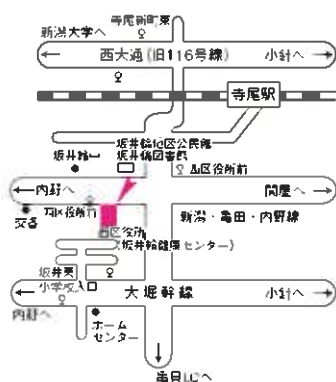
南区白根健康福祉センター なごみなみ
南区白根1364-12

*職員が駐在していません。
問い合わせ先：南区役所
☎025-372-6375

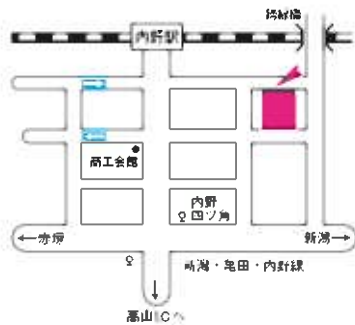


地域保健福祉センター
健康センターなどの案内

西区坂井輪健康センター
 ※西区役所隣接
 西区寺尾東3丁目14-41
 ☎025-264-7423



西区西地域保健福祉センター
 ※内野まちづくりセンター併設
 西区内野町413 ☎025-264-7731

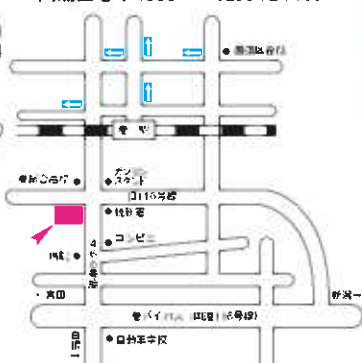


西区黒崎健康センター
 西区金巻772-1

*職員が駐在していません。
 問い合わせ先：西区黒崎地域保健福祉センター(黒崎出張所内)
 (健診会場とは異なります) ☎025-264-7474



西蒲区巻地域保健福祉センター
 西蒲区巻甲4363 ☎0256-72-7100



地域保健福祉センター・
 健康センターなどの案内

休日・夜間などの相談・診療

◎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良いのかなど判断に迷った時は、看護師等から、症状に応じた適切な対応の仕方や受診する病院等のアドバイスを受けられます。

※厚生労働省

「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



◎休日・夜間の診療

急に具合が悪くなった方・ケガをした方に応急処置を行い、かかりつけ医に引き継ぐ外来診療を行います。受診前に電話でご相談ください。

新潟市急患診療センター

内科・小児科	平E	午後7時～翌朝7時
	土曜	午後2時～翌朝7時
整形外科	日曜・祝日・年末年始	午前7時～翌朝7時
	平E	午後7時～午後10時
産婦人科・眼科 耳鼻咽喉科・脳外科	土曜	午後3時～翌朝9時
	日曜・祝日・年末年始	午前9時～午後10時
産婦人科・眼科 耳鼻咽喉科・脳外科	E・日・祝日・年末年始	午前9時～午後6時

※受付は、原則、診療終了時間の30分前までとなります。
お問い合わせ 新潟市中央区紫竹山3丁目3番11号 TEL 025-246-1199

西蒲原地区休日夜間急患センター

内科・小児科 内科と小児科のいずれかが当番で診療 しており、互換にぶつけない対応できない場合 があります。	平日・土曜	午後7時～午後10時
	日曜・祝日・年末年始	午前9時～午後5時 午後7時～午後10時
歯科	日曜・祝日・年末年始	午前9時～午後5時

※受付は、原則、診療終了時間の30分前までとなります。
お問い合わせ 新潟市西蒲区岩甲4363番地 TEL 0256-72-5499

新潟市口時保健福祉センター

歯科	日曜・祝日・年末年始	午前10時～午後5時
----	------------	------------

※受付は、原則、診療終了時間の30分前までとなります。
お問い合わせ 新潟市中央区紫竹山3丁目3番11号 TEL 025-212-8020

先天性代謝異常等検査申込書

申 込 者 (保護者)	住 所			
	郵便番号		電話番号	
	氏 名			
検査を受ける 赤ちゃん	生年月日	年	月	日
検査結果の 連絡先	住 所			
	郵便番号		電話番号	
	世帯主氏名			
先天性代謝異常等検査（20疾患）を受けたいので申し 込みます。 年 月 日 保護者 氏名 <div style="text-align: right; margin-right: 50px;"> 病院 医院 様 </div>				
<p>検査を終えた血液ろ紙の保管について</p> <p style="text-align: center;">〔 〕内のいずれかを○で囲んでください。</p> <p>上記の検査を終えた血液ろ紙を他の病気の診断法の開発や検査法の改良などの検討に用いる場合に備えて、検査機関において10年を保管することに</p> <p style="text-align: center;">〔 同意します ○ 同意しません 〕</p> <p>個人情報の保護には十分に配慮しています。 上記項目に同意いただけなかった場合でも、被検者や家族の方が不利益を被ることはありません。</p>				

キリトリ線

先天性代謝異常など検査を受けましょう

検査を行う20疾患

区分	検査対象疾患
アミノ酸代謝異常症	フェニルケトン尿症、メープルシロップ尿症（極糖尿症）、ホモシスチン尿症、シトルリン血症1型、アルギニノコハク酸尿症
有機酸代謝異常	メチルマロン酸血症、プロピオン酸血症、イソ吉草酸血症、メチルクロトニルグリシン尿症、ヒドロキシメチルグルタル酸血症（HMG血症）、複合カルボキシラーゼ欠損症、グルタル酸血症1型
脂肪酸代謝異常	中鎖アシルCoA脱水素酵素欠損症（MCAD欠損症）、極長鎖アシルCoA脱水素酵素欠損症（VLCAD欠損症）、三頭酵素ノ長鎖3-ヒドロキシアシルCoA脱水素酵素欠損症（TFP/LCHAD欠損症）、カルニチンバルミトイルトランスフェラーゼ-1欠損症、カルニチンハルミトイルトランスフェラーゼ-2欠損症
その他	ガラクトース血症、先天性副腎過形成症、先天性甲状腺機能低下症

先天性代謝異常などによる病気にはいろいろありますが、生まれてまもない時期にこれらの病気を発見して、できるだけ早く適切な治療を行えば、正常な発達を期待することができます。

- 対象 生後4～6日の赤ちゃん
- 指導管理料 自己負担
- 検査料 新潟市が負担します
- 申し込み先 出産した医療機関など

※里帰りなどで県外で出産される場合は、里帰り先の市町村へお問い合わせ下さい。

連絡先メモ

妊産受診 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				

連絡先（※助産所で分娩予定の場合に助産所にて記載）

<input type="checkbox"/> 医療法6条の4の2による書面の交付と適切な説明		説明日	年	月	日
助産所	名称		連絡先		
	助産師の氏名				
	住所				
助産所で管理できる 妊婦の状態（※）	L	助産師が管理できる妊婦			
	I	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				

※ 助産業務ガイドライン2013の「I妊婦管理対応リスト」を参照して二に二を記載すること。

