



福島医発第1954号（地）
平成26年10月16日

各 医 師 会 長 殿

福 岡 県 医 師 会
会 長 松 田 峻一良
（ 公 印 省 略 ）

母子保健法施行規則の一部を改正する省令の公布及び
母子健康手帳の記載事項の取扱い等について

今般、標記の件につきまして厚生労働省健康局結核感染症課長並びに雇用均等・児童家庭局母子保健課長の連名により、各都道府県等衛生母子保健主管部（局）長宛通知がなされ、日本医師会に対しても周知協力方依頼があった旨、連絡がありましたのでお知らせいたします。

本件は、本年10月1日より水痘に係る予防接種が定期接種の対象となったことから、母子保健法施行規則に規定する母子健康手帳の様式が改正されたこと、及び既に公布している母子健康手帳の取扱い等について留意事項を示したものです。

また、母子健康手帳の任意記載事項様式の改正についても、別途、母子保健課長より通知がなされておりますので併せてお知らせいたします。

つきましては、貴会におかれましても本件についてご了知いただき、ワクチン接種の円滑な実施に向け、貴会会員への周知方につきご高配賜りますようお願い申し上げます。

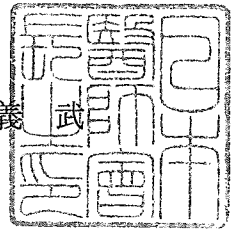
小郡三井医師会より

母子保健担当理事 田中泰之
会長 廣瀬真恵

平成26年10月9日

都道府県医師会長 殿

日本医師会長
横 倉 義 武



母子保健法施行規則の一部を改正する省令の公布及び
母子健康手帳の記載事項の取扱い等について

時下益々ご清祥のこととお慶び申し上げます。

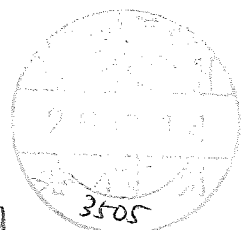
今般、標記の件について、厚生労働省健康局結核感染症課長、雇用均等・児童家庭局母子保健課長の連名により、各都道府県等衛生・母子保健主管部（局）長宛通知がなされ、本会に対しても周知、協力方依頼がありました。

本件は、本年10月1日より水痘に係る予防接種が定期接種の対象になったことから、母子保健法施行規則に規定する母子健康手帳の様式について改正がなされ、また、既に公布している母子健康手帳の取扱い等について留意事項を示したものです。

予防接種法施行令の一部を改正する政令等については、平成26年7月17日付（地Ⅲ90）にて貴会宛お送りしております。

なお、母子健康手帳の任意記載事項様式の改正については、別途、母子保健課長より通知がなされておりますので併せてお送り申し上げます。

つきましては、貴会におかれましても本件についてご了知いただき、ワクチン接種の円滑な実施に向け、貴会管下郡市区医師会、関係医療機関等への周知方よろしくご高配のほどお願い申し上げます。



健感発 0929 第 1 号
雇児母発 0929 第 1 号
平成 26 年 9 月 29 日

公益社団法人日本医師会会長 殿

厚生労働省健康局結核感染症課長
(公 印 省 略)

厚生労働省雇用均等・児童家庭局母子保健課長
(公 印 省 略)

母子保健法施行規則の一部を改正する省令の公布及び
母子健康手帳の記載事項の取扱い等について

平素から、予防接種行政及び母子保健行政に御理解と御協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

本年 10 月 1 日に予防接種法施行令の一部を改正する政令（平成 26 年政令第 247 号）が施行されることにより、水痘が定期の予防接種の対象疾病となります。

これを踏まえ、母子保健法施行規則（昭和 40 年厚生省令第 55 号）に規定する母子健康手帳の様式の一部について、母子保健法施行規則の一部を改正する省令（平成 26 年厚生労働省令第 112 号）により改正し、同日から適用することとしており、その改正内容及び母子健康手帳の記載事項の取扱いについて、別紙のとおり、都道府県、保健所設置市及び特別区衛生・母子保健主管部（局）長あて通知しました。

つきましては、貴職におかれましても、当該内容及び取扱いについて、貴会会員への周知を図るとともに、今後の円滑な予防接種の実施に特段の御配慮をいただきますようお願いいたします。

健感発 0929 第 1 号
雇児母発 0929 第 1 号
平成 26 年 9 月 29 日

各 { 都道府県
保健所設置市
特別区 } 衛生・母子保健主管部（局）長 殿

厚生労働省健康局結核感染症課長
(公 印 省 略)

厚生労働省雇用均等・児童家庭局母子保健課長
(公 印 省 略)

母子保健法施行規則の一部を改正する省令の公布及び
母子健康手帳の記載事項の取扱い等について

平素から、予防接種行政及び母子保健行政に御理解と御協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

本年 10 月 1 日に予防接種法施行令の一部を改正する政令（平成 26 年政令第 247 号）が施行されることにより、水痘が定期の予防接種の対象疾病となります。

これを踏まえ、母子保健法施行規則（昭和 40 年厚生省令第 55 号）に規定する母子健康手帳の様式の一部について、母子保健法施行規則の一部を改正する省令（平成 26 年厚生労働省令第 112 号）により改正し、同日から適用することとしており、その改正の概要等は下記のとおりです。

貴職におかれては、下記第一の内容について御了知の上、貴管内市町村への周知を図るとともに、その実施に遺漏のないようお願いいたします。

また、既に交付している母子健康手帳の取扱い等について、下記第二に記載していますので、併せて御留意いただき、円滑な予防接種の実施に特段の御配慮をお願いいたします。

なお、母子健康手帳の任意記載事項様式の取扱いについては、別途通知でお示しします。

記

第一 母子保健法施行規則の一部改正について

1 改正の趣旨

予防接種法施行令の一部を改正する政令（平成 26 年政令第 247 号）の施行により、本年 10 月 1 日から水痘に係る予防接種が定期接種の対象となること。これを踏まえ、母子保健法施行規則に規定する母子健康手帳の様式について 2 の改正を行うこと。

2 改正の内容

母子保健法施行規則様式第 3 号中、水痘に係る予防接種の記録欄を追加するとともに、1 歳 6 か月児健診、3 歳児健診及び 6 歳児健診の結果を記載するページにおける予防接種の記録欄に、水痘に係る予防接種を追加すること。

3 施行期日等

- (1) 平成 26 年 10 月 1 日から施行すること。
- (2) 母子保健法施行規則の一部を改正する省令の施行の際、現にある、改正前の様式による用紙については、当分の間、これを取り繕って使用することができること。

第二 既に交付している母子健康手帳の取扱い等

1 既に交付している母子健康手帳の取扱い

- (1) 既に交付している母子健康手帳及び平成 26 年 10 月 1 日時点で現にある用紙については、当分の間、これを取り繕って使用することができること。
- (2) その際には、任意様式の水痘に係る予防接種の記録欄に記録するなど、分かりやすい接種の記録が行われるよう情報提供に努めること。また、この場合であっても、予防接種法施行規則（昭和 23 年厚生省令第 36 号）第 4 条第 3 項の規定に基づき、予防接種済証の交付に代えて、母子健康手帳に証明すべき事項を記載すること。

2 妊産婦や乳幼児のいる家庭等に対する情報提供

1 の内容と併せ、水痘に係る予防接種の定期接種化について、衛生主管部局と母子保健主管部局とで連携しながら、母子健康手帳の交付の機会等を利用し、既に母子健康手帳を交付した方を含む妊産婦や乳幼児のいる家庭等に対する情報提供に努めること。

(新)

<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
胸 囲	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 (眼位異常・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○を付ける。)		Hib 小児肺炎球菌 ジフテリア 百日せき 破傷風 ポリオ BCG 麻疹 風しん 水痘	

健康・要観察

歯 の 状 態	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	むし歯の罹患型：O ₁ O ₂ A B C 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 (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 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：奥歯と前歯にむし歯 C：下前歯にもむし歯

(旧)

<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
胸 囲	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 (眼位異常・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○を付ける。)		Hib 小児肺炎球菌 ジフテリア 百日せき 破傷風 ポリオ BCG 麻疹 風しん	

健康・要観察

歯 の 状 態	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	むし歯の罹患型：O ₁ O ₂ A B C 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 (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 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：奥歯と前歯にむし歯 C：下前歯にもむし歯

<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
頭 囲	cm	栄養状態：ふとり気味・普通・やせ気味	
目の異常（眼位異常・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○を付ける。）	Hib 小児肺炎球菌 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

歯 の 状 態	E	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 （ 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	
	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：下前歯がむし歯 C₂：下前歯やその他にむし歯

<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
頭 囲	cm	栄養状態：ふとり気味・普通・やせ気味	
目の異常（眼位異常・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○を付ける。）	Hib 小児肺炎球菌 ジフテリア 百日せき 破傷風 ポリオ BCG 麻しん 風しん 日本脳炎		

健康・要観察

歯 の 状 態	E	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 （ 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	
	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：下前歯がむし歯 C₂：下前歯やその他にむし歯

6 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（眼位異常・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（ ）			
予防接種（受けているものに○を付ける）	Hib 小児肺炎球菌 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

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 ^{くわ} の疾病異常：（ ） （ 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		

6 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（眼位異常・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（ ）			
予防接種（受けているものに○を付ける）	Hib 小児肺炎球菌 ジフテリア 百日せき 破傷風 ポリオ BCG 麻しん 風しん 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 ^{くわ} の疾病異常：（ ） （ 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		

予防接種の記録(2)

BCG			
接種年月日 Y/M/D (年齢)	メーカー/ロット Manufacturer/ Lot.No.	接種者署名 Physician	備考 Remarks

ワクチンの種類 Vaccine		接種年月日 Y/M/D (年齢)	メーカー/ロット Manufacturer/ Lot.No.	接種者署名 Physician	備考 Remarks
麻しん (はしか) Measles 風しん Rubella	第1期				
	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/ロット Manufacturer/ Lot.No.	接種者署名 Physician	備考 Remarks
水痘 Varicella	1回				
	2回				

●その他

予防接種

予防接種の記録(2)

BCG			
接種年月日 Y/M/D (年齢)	メーカー/ロット Manufacturer/ Lot.No.	接種者署名 Physician	備考 Remarks

ワクチンの種類 Vaccine		接種年月日 Y/M/D (年齢)	メーカー/ロット Manufacturer/ Lot.No.	接種者署名 Physician	備考 Remarks
麻しん (はしか) Measles 風しん Rubella	第1期				
	第2期				

日本脳炎 Japanese Encephalitis				
時期	接種年月日 Y/M/D (年齢)	メーカー/ロット Manufacturer/ Lot.No.	接種者署名 Physician	備考 Remarks
第1期 初回	1回			
	2回			
第1期 追加				

予防接種

予防接種の記録（3）

日本脳炎 Japanese Encephalitis				
時期	接種年月日 Y/M/D (年齢)	メーカー／ロット Manufacturer/ Lot.No.	接種者署名 Physician	備考 Remarks
第1期 初回	1回			
	2回			
	3回			
第1期 追加				

ワクチンの種類 Vaccine	接種年月日 Y/M/D (年齢)	メーカー／ロット Manufacturer/ Lot.No.	接種者署名 Physician	備考 Remarks
ヒトパピローマ ウイルス (HPV) Human Papilloma (2価・4価)	1回			
	2回			
	3回			

予防接種

●薬剤や食品などのアレルギー記入欄

予防接種の記録（3）

ワクチンの種類 Vaccine	接種年月日 Y/M/D (年齢)	メーカー／ロット Manufacturer/ Lot.No.	接種者署名 Physician	備考 Remarks
ヒトパピローマ ウイルス (HPV) Human Papilloma (2価・4価)	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

●その他



(号外)
独立行政法人国立印刷局

目次

〔省 令〕

○国民年金法施行規則及び日本年金機構の業務運営に関する省令の一部を改正する省令(厚生労働一―一)
○母子保健法施行規則の一部を改正する省令(同一―二)

〔告 示〕

○周波数割当計画の一部を変更する件(総務三五二)
○特定化学物質障害予防規則の規定に基づく厚生労働大臣が定める性能等の一部を改正する告示(厚生労働三七七)
○種苗法第十八条第一項の規定に基づき品種登録した件(農林水産一三〇九)
○海洋生物資源の保存及び管理に関する法律施行規則第十六条第一項の規定に基づき、採捕の数量等の報告者及び漁獲努力量等の報告者の使用に係る入出力装置を指定する件の一部を改正する件(同一三一〇)

〔公 告〕

諸事項

○公営住宅法施行規則第二十三条に規定する率を定めた件(国土交通九二二)
○改良住宅の家賃の変更に係る率並びに改良住宅の家賃に係る修繕費及び管理事務費に係る率を定めた件(同九二二)
裁判所
破産、免責、再生関係
特殊法人等
独立行政法人製品評価技術基盤機構
平成二十五年年度財務諸表、東日本高速道路株式会社工事完了、弁理士登録関係
地方公共団体
教育職員免許状失効、行旅死亡人、無縁墳墓等改葬関係
会社その他
会社決算公告

省 令

○厚生労働省令第百一十一号

政府管掌年金事業等の運営の改訂のための国民年金法等の一部を改正する法律(平成二十六年法律第六十四号)の施行に伴い、国民年金法(昭和三十四年法律第百四十一号)第百九条の二第三項及び第六項並びに第百十条並びに日本年金機構法(平成十九年法律第百九号)第三十八条第五項第三号及び第五十六条の規定に基づき、国民年金法施行規則及び日本年金機構の業務運営に関する省令の一部を改正する省令を次のように定める。

平成二十六年九月二十九日

国民年金法施行規則及び日本年金機構の業務運営に関する省令の一部を改正する省令

厚生労働大臣 塩崎 恭久

〔国民年金法施行規則の一部改正〕

第一条 国民年金法施行規則(昭和三十五年厚生省令第十二号)の一部を次のように改正する。
第七十七条の四第一項中「による申請」の下に「(法第百九条の二第二項に規定する学生納付特例事務法人(以下「学生納付特例事務法人」という。)が同項の規定に基づき学生等である被保険者以下この条から第七十七条の四の三までにおいて「学生等被保険者」という。)の委託を受けて行う当該学生等被保険者に係る法第九十条の三第一項の規定による申請を除く。第三項において同じ。」「を加え、「同項」を「法第九十条の三第一項」に改め、同条第三項中「学生等である被保険者を学生等被保険者」に改め、同条第四項を削り、同条の次に次の二条を加える。
(学生等の保険料納付の特例に係る申請の委託の方法)

第七十七条の四の二 学生等被保険者が、法第百九条の二第二項の規定により法第九十条の三第一項の規定による申請(以下この条及び次条において「学生納付特例申請」という。)を学生納付特例事務法人に委託するときは、前条第一項各号に掲げる事項を記載した申請書に、同条第二項各号(第二号を除く。)に掲げる書類を添えて、これを当該学生納付特例事務法人に提出しなければならない。

2 学生納付特例事務法人は、法第百九条の二第二項の規定に基づき、学生等被保険者から学生納付特例申請の委託を受けたときは、当該学生等被保険者に、次の各号に掲げる事項を記載した書面を交付しなければならない。

一 学生納付特例事務法人の名称及び当該学生納付特例事務法人が学生納付特例申請の委託を受けた旨

二 前条第一項第一号及び第三号に掲げる事項

三 学生納付特例申請を委託された年月日

(学生納付特例事務法人による学生等の保険料納付の特例に係る申請)
第七十七条の四の三 学生納付特例事務法人は、法第九十九条の二第一項の規定に基づき、学生等被保険者の委託を受けて学生納付特例申請をしようとするときは、前条第一項の申請書に次の各号に掲げる事項を付記し、かつ、同項の規定により提出された書類を添えて、これを機構に提出しなければならない。

一 学生納付特例事務法人の名称及び当該学生納付特例事務法人が学生納付特例申請の委託を受けた旨

二 学生納付特例申請を委託された年月日

第七十七条の八第三項中「第七十七条の五第一項の申請」の下に「若しくは第七十七条の四の二第一項の申請の委託」を加え、「申出若しくは」を「申出」に改め、第七十七条の四第一項の申請の下に「若しくは第七十七条の四の二第二項の申請の委託」を加える。

第八十二条中「又は」を「」に改め、「の申請」の下に「又は第七十七条の四の二第二項の申請の委託」を加える。

第八十三条の四第一項中「に関する事務」の下に「(以下この項及び次項第二号において「学生納付特例申請に関する事務」という。)を加え、「当該事務」を「当該学生納付特例申請に関する事務」に改め、同条第二項第二号中「法第九十九条の二第一項に規定する学生納付特例事務法人(以下「学生納付特例事務法人」という。)が行う事務」を「法人が行う学生納付特例申請に関する事務」に改め、同条第三項中「申出を行った」を「申出書を提出した」に、「学生納付特例事務法人」を「法第九十九条の二第一項に規定する厚生労働大臣の指定を受けた法人」に改める。

第八十三条の五中「学生納付特例事務法人」を「法第九十九条の二第一項に規定する厚生労働大臣の指定を受けた法人」に、「及び第二項」を「に規定する申出書又は同条第二項」に、「又は同条第二項」を「若しくは同項」に改める。

第八十五条の二第二項各号列記以外の部分中「又は」を「若しくは」に改め、「により申請」の下に「又は第七十七条の四の二第二項(第三号に該当する場合に限る。)の規定により申請の委託」を加える。

(日本年金機構の業務運営に関する省令の一部改正)

第二条 日本年金機構の業務運営に関する省令(平成二十一年厚生労働省令第六十五号)の一部を次のように改正する。

第十三条第一項中「第三十条第一項及び」を削り、同条を第十四条とし、第十二条を第十三条とし、第十一条を第十二条とし、第十条を第十一条とし、第九条の次に次の一条を加える。

(法第三十八条第五項第三号の厚生労働省令で定める事務)

第十条 法第三十八条第五項第三号の厚生労働省令で定めるものは、次のとおりとする。

一 身体障害者福祉法(昭和二十四年法律第二百八十三号)第十八条の規定による措置に関する事務

二 精神保健及び精神障害者福祉に関する法律(昭和二十五年法律第二百二十三号)第二十九条第一項及び第二十九条の二第一項の規定による入院措置に関する事務

三 精神保健及び精神障害者福祉に関する法律第五十一条の二の規定による審判の請求に関する事務

四 知的障害者福祉法(昭和三十五年法律第三十七号)第十五条の四及び第十六条第一項の規定による措置に関する事務

五 知的障害者福祉法第二十八条の規定による審判の請求に関する事務

六 老人福祉法(昭和三十八年法律第三十三号)第十条の四及び第十一条の規定による措置に関する事務

七 老人福祉法第三十二条の規定による審判の請求に関する事務

八 高齢者虐待の防止、高齢者の養護者に対する支援等に関する法律(平成十七年法律第二百四号)第九条第一項及び第二十四条の規定による措置に関する事務

九 障害者虐待の防止、障害者の養護者に対する支援等に関する法律(平成二十三年法律第七十九号)第九条第一項及び第十九条の規定による措置に関する事務

別記様式中「(一)〇〇〇〇〇〇」を「(二)〇〇〇〇〇〇」に改める。

附 則

1 (施行期日)
この省令は、政府管掌年金事業等の運営の改善のための国民年金法等の一部を改正する法律の施行の日(平成二十六年十月一日)から施行する。

2 (経過措置)
国民年金法施行規則第七十七条の四の三の規定は、学生納付特例申請の委託の日(国民年金法第九十九条の二第一項に規定する学生納付特例事務法人が同項の規定により同法第九十条第一項に規定する学生等である被保険者から同法第九十条の三第一項の規定による申請の委託を受けた日)をいう。以下この項において同じ。がこの省令の施行の日(以下「施行日」という。)以後の場合については、適用し、学生納付特例申請の委託の日が施行日前の場合については、なお従前の例による。

〇厚生労働省令第六十二号

母子保健法(昭和四十年法律第四十二号)第十六条第三項の規定に基づき、母子保健法施行規則の一部を改正する省令を次のように定める。

平成二十六年九月二十九日

母子保健法施行規則の一部を改正する省令

母子保健法施行規則(昭和四十年厚生省令第五十五号)の一部を次のように改正する。

様式第三号三十一ページ、三十五ページ及び四十一ページ中「図しん」を「図しん」に改める。

厚生労働大臣 塩崎 恭久

様式第三号五十一ページ及び五十二ページを次のように改める。

予防接種の記録（2）

BCG				
接種年月日 Y/M/D (年齢)	メーカー/ロット Manufacturer/ Lot.No.	接種者署名 Physician	備考 Remarks	

ワクチンの種類 Vaccine	接種年月日 Y/M/D (年齢)	メーカー/ロット Manufacturer/ Lot.No.	接種者署名 Physician	備考 Remarks
麻疹 (はしか) Measles	第1期			
風しん Rubella	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/ロット Manufacturer/ Lot.No.	接種者署名 Physician	備考 Remarks
水痘 Varicella	1回			
	2回			

●その他

予防接種

予防接種の記録（3）

日本脳炎 Japanese Encephalitis				
時期	接種年月日 Y/M/D (年齢)	メーカー/ロット Manufacturer/ Lot.No.	接種者署名 Physician	備考 Remarks
第1期初回	1回			
	2回			
第1期追加				

ワクチンの種類 Vaccine	接種年月日 Y/M/D (年齢)	メーカー/ロット Manufacturer/ Lot.No.	接種者署名 Physician	備考 Remarks
ヒトパピローマ ウイルス (HPV) Human Papilloma (2価・4価)	1回			
	2回			
	3回			

●薬剤や食品などのアレルギー記入欄

附 則

（施行期日）

1 この省令は、平成二十六年十月一日から施行する。

（経過措置）

2 この省令の施行の期日であるこの省令による改正前の様式による用紙については、当分の間、これを取り替えて使用することができる。

雇児母発0929第4号

平成26年9月29日

公益社団法人 日本医師会会長 殿

厚生労働省雇用均等・児童家庭局母子保健課長

(公 印 省 略)

母子健康手帳の任意記載事項様式の改正について

母子保健事業の推進については、かねてより特段のご配慮をいただいているところであり、深く感謝申し上げます。

今般、母子健康手帳の任意記載事項様式を改めることとし、別添1のとおり各都道府県、保健所設置市及び特別区母子保健主管部（局）長あて通知いたしました。

貴職におかれましても、今回の母子健康手帳の任意記載事項様式の改正について、貴会会員にご周知いただくとともに、今後の母子保健事業の円滑な実施にご協力いただきますようお願いいたします。

(別添1)

雇児母発0929第3号

平成26年9月29日

各

都道府県
保健所設置市
特別区

 母子保健主管部（局）長 殿

厚生労働省雇用均等・児童家庭局母子保健課長
(公 印 省 略)

母子健康手帳の任意記載事項様式の改正について

母子保健事業の推進については、かねてより特段のご配慮をいただいているところであり、深く感謝申し上げます。

本年10月1日に予防接種法施行令の一部を改正する政令（平成26年政令第24号）が施行されること等に伴い、母子保健法施行規則（昭和40年厚生省令第55号）様式第3号以外の任意記載事項様式（53頁以降）について、別添のとおり改めることといたしましたので、貴管内市町村において、平成26年10月1日以降に交付する母子健康手帳にその内容を反映いただくようお願いいたします。

また、既に交付している母子健康手帳等については、当分の間、これを取り繕って使用して差し支えありません。

(新)

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/ロット Manufacturer/ 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/ロット Manufacturer/ Lot.No.	接種者署名 Physician	備考 Remarks
B型肝炎 Hepatitis B				
ロタウイルス Rotavirus				
おたふくかぜ Mumps				
インフルエンザ Influenza				

(旧)

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/ロット Manufacturer/ 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/ロット Manufacturer/ Lot.No.	接種者署名 Physician	備考 Remarks
水痘 Varicella				
おたふくかぜ Mumps				
B型肝炎 Hepatitis B				
インフルエンザ Influenza				
ロタウイルス Rotavirus				

(新)

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 カ 月	3 カ 月	4 カ 月	5 カ 月	6 カ 月	7 カ 月	8 カ 月	9 カ 月	12 カ 月	15 カ 月	18 カ 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(Hib)	①	②	③						④											
	小児用肺炎球菌	①	②	③						④											
	四種混合 (DPT-IPV)		①	②	③						④										
	BCG				①																
	麻しん、風しん (MR)									①					②						
	水痘(水ぼうそう)									①	②										
	日本脳炎												①②	③						④ 9～12歳 (2期)	
	二種混合(DT)																			①11～12歳 (2期)	
任意 接種	ヒトパピローマ ウイルス(HPV)																			①②③ 13～14歳	
	B型肝炎(HBV)	①	②			③															
	ロタウイルス	1価	①	②																	
		5価	①	②	③																
	おたふくかぜ									①					(2)						
	インフルエンザ																			毎年①、②(10月、11月など)	13歳より ①

(*) 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(日本小児科学会ホームページ: http://www.jpeds.or.jp/modules/general/index.php?content_id=9 「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 (<http://www.niid.go.jp/niid/ja/schedule.html>)

(旧)

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 カ 月	3 カ 月	4 カ 月	5 カ 月	6 カ 月	7 カ 月	8 カ 月	9 カ 月	10 カ 月	11 カ 月	12 カ 月	15 カ 月	18 カ 月	19 カ 月	2 歳	3 歳	4 歳	5 歳	6 歳	7 歳	8 歳	9 歳	10歳以上	
定期 接種	四種混合 (DPT-IPV)		①	②	③									④											
	二種混合(DT)																							①11～12歳 (2期)	
	BCG					①																			
	麻しん、風しん (MR)											①					②								
	日本脳炎																①②	③						④ 9～12歳 (2期)	
	インフルエンザ菌 b型(Hib)	①	②	③								④													
	小児肺炎球菌	①	②	③								④													
	ヒトパピローマ ウイルス(HPV)																							①②③	
任意 接種	水痘(水ぼうそう)											①	(2)												
	おたふくかぜ											①					(2)								
	B型肝炎(HBV)	①	②			③																			
	インフルエンザ																							毎年①、②(10月、11月など) ①	
	ロタウイルス	1価	①	②																					
	5価	①	②	③																					

(*) 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(日本小児科学会ホームページ: http://www.jpeds.or.jp/modules/general/index.php?content_id=9 「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 (<http://www.niid.go.jp/niid/ja/schedule.html>)

(新)	(旧)
予防接種 ◎予防接種の種類（平成26年10月1日現在） 予防接種には、予防接種法に基づき市区町村が実施する定期接種（対象者は予防接種を受けるよう努力する）と、対象者の希望により行う任意接種があります。市区町村が実施する予防接種の種類や補助内容の詳細については、市区町村などに確認しましょう。 ・定期接種 Hib 感染症、小児の肺炎球菌、ジフテリア・百日せき・破傷風・ポリオ（DPT－IPV）（またはジフテリア・百日せき・破傷風（DPT）、ポリオ）、<u>麻しん、風しん（MR）</u>、日本脳炎、BCG（結核）、ヒトパピローマウイルス感染症（HPV）、<u>水痘（水ぼうそう）</u> ・主な任意接種 <u>水痘（水ぼうそう）</u>、<u>おたふくかぜ</u>、B型肝炎、インフルエンザ、<u>ロタウイルス</u> ※下線の予防接種は、<u>毒性の弱い細菌・ウイルス</u>、又は<u>毒性を弱めた細菌・ウイルス</u>を生きたまま使う生ワクチンです。次の予防接種を行う日までの間隔を 27 日間（4 週間）以上空ける必要がありますので、注意が必要です（不活化ワクチンは次の予防接種までの間隔は 6 日（1 週間）以上）。 ※必要な場合は、複数のワクチンを同時に接種することが可能ですので、かかりつけ医と相談しましょう。 ◎予防接種を受ける時期 市区町村が実施している予防接種は、予防接種の種類、実施内容とともに、接種の推奨時期についても定められています。それぞれの予防接種を実施する推奨時期は、お母さんから赤ちゃんにあげていた免疫効果の減少、感染症にかかりやすい年齢、かかった場合に重症化しやすい年齢などを考慮して設定されています。生後 2 ヶ月から接種できるものもあるので、早めに、市区町村、保健所、市町村保健センター、かかりつけ医に問い合わせましょう。 ◎予防接種を受ける時に 予防接種を受けに行く前に、体温を計り、予診票の注意事項をよく読み、予診票に必要事項を正確に記入して、母子健康手帳とともに持って行き、子どもの健康状態をよく知っている保護者が連れて行き、不安なことがある場合は、医師に相談しましょう。 ◎予防接種を受けられないことがあります からだの調子が悪い場合には、予防接種を受けたために病気が悪化したり、副反応が強くなったりすることがあります。子どもが下記のような場合には、予防接種を受けられないことがあります 1. 熱がある、又は急性の病気にかかっている 2. 過去に同じ予防接種を受けて異常を生じたことがある 3. 特定の薬物や食品にアレルギーがある	予防接種 ◎予防接種の種類（平成26年4月1日現在） 予防接種には、予防接種法に基づき市区町村が実施する定期接種（対象者は予防接種を受けるよう努力する）と、対象者の希望により行う任意接種があります。市区町村が実施する予防接種の種類や補助内容の詳細については、市区町村などに確認しましょう。 ・子どもの定期接種：Hib 感染症、小児の肺炎球菌、ジフテリア・百日せき・破傷風・ポリオ（DPT－IPV）（またはジフテリア・百日せき・破傷風（DPT）、ポリオ）、<u>麻しん（はしか）・風しん</u>、日本脳炎、BCG（結核）、ヒトパピローマウイルス感染症（HPV） ・子どもの主な任意接種：<u>水痘（水ぼうそう）</u>、<u>おたふくかぜ</u>、B型肝炎、インフルエンザ、<u>ロタウイルス</u> ※下線の予防接種は、<u>毒性の弱い細菌・ウイルス</u>又は<u>毒性を弱めた細菌・ウイルス</u>を生きたまま使う生ワクチンです。次の予防接種を行う日までの間隔を 27 日間（4 週間）以上空ける必要がありますので、注意が必要です（不活化ワクチンは次の予防接種までの間隔は 6 日（1 週間）以上）。 ※必要な場合は、複数のワクチンを同時に接種することが可能ですので、かかりつけ医と相談しましょう。 ◎予防接種を受ける時期 市区町村が実施している予防接種は、予防接種の種類、実施内容とともに、接種の推奨時期についても定められています。それぞれの予防接種を実施する推奨時期は、お母さんから赤ちゃんにあげていた免疫効果の減少、感染症にかかりやすい年齢、かかった場合に重症化しやすい年齢などを考慮して設定されています。生後 2 ヶ月から接種できるものもあるので、早めに、市区町村、保健所、市町村保健センター、かかりつけ医に問い合わせましょう。 ◎予防接種を受ける時に 予防接種を受けに行く前に、体温を計り、予診票の注意事項をよく読み、予診票に必要事項を正確に記入して、母子健康手帳とともに持って行き、子どもの健康状態をよく知っている保護者が連れて行き、不安なことがある場合は、医師に相談しましょう。 ◎予防接種を受けられないことがあります からだの調子が悪い場合には、予防接種を受けたために病気が悪化したり、副反応が強くなったりすることがあります。子どもが下記のような場合には、予防接種を受けられないことがあります 1. 熱がある、又は急性の病気にかかっている 2. 過去に同じ予防接種を受けて異常を生じたことがある 3. 特定の薬物や食品にアレルギーがある

(新)

<歯の健康診査や指導を受けるときは、持参して記入してもらいましょう。>

歯の健康診査、保健指導、予防処置

歯の状態記号:健全歯/ むし歯(未処置歯) C 処置歯○ 喪失歯△

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

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

予備欄

(旧)

<歯の健康診査や指導を受けるときは、持参して記入してもらいましょう。>

歯の健康診査、保健指導、予防処置

歯の状態記号:健全歯/ むし歯(未処置歯) C 処置歯○ 喪失歯△

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

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

予備欄

(新)

すこやかな妊娠と出産のために

◎妊娠中の日常生活

妊娠中の母体には、おなかの赤ちゃんの発育が進むにつれて様々な変化が起こってきます。特に妊娠 11 週（3 か月）頃までと妊娠 28 週（8 か月）以降は、からだの調子に変化しやすい時期なので、仕事のしかたや、休息の方法（例えば家事や仕事の合間に、少しの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、少なくとも毎月 1 回（妊娠 24 週（7 か月）以降には 2 回以上、さらに妊娠 36 週（10 か月）以降は毎週 1 回）妊婦健康診査を受けて、胎児の育ち具合や、自身の健康状態（血圧、尿など）をみてもらいましょう。

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

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

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

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

(旧)

すこやかな妊娠と出産のために

◎妊娠中の日常生活

妊娠中の母体には、おなかの赤ちゃんの発育が進むにつれて様々な変化が起こってきます。特に妊娠 11 週（3 か月）頃までと妊娠 28 週（8 か月）以降は、からだの調子に変化しやすい時期なので、仕事のしかたや、休息の方法（例えば家事や仕事の合間に、少しの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、少なくとも毎月 1 回（妊娠 24 週（7 か月）以降には 2 回以上、さらに妊娠 36 週（10 か月）以降は毎週 1 回）妊婦健康診査を受けて、胎児の育ち具合や、自身の健康状態（血圧、尿など）をみてもらいましょう。

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

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

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

- ・流産：妊娠 22 週未満に妊娠が終了してしまう状態です。性器出血や下腹部痛などの症状が起こります。妊娠初期の流産は特に原因がなくても、妊娠の約 10～15 % に起こるとされています。2 回以上流産を繰り返す場合は、検査や治療が必要な場合があります。
- ・貧血：妊娠中は血が薄まって貧血になりやすいとされています。出産に備え、鉄分を多く含む食事をとりましょう。ひどい場合には、治療が必要になります。
- ・切迫早産：正常な時期（妊娠 37 週以降）より早くお産になる可能性がある状態です。下腹部痛、性器出血、前期破水などの症状が起こります。安静や内服などの指示が出されます。
- ・妊娠糖尿病：妊娠中は、それまで指摘されていなくても糖尿病のような状態になり、食事療法や血糖管理が必要となることがあります。
- ・妊娠高血圧症候群（妊娠中毒症）：高血圧と尿蛋白がみられる状態です。急に症状が悪化することがあり、「強い頭痛がつづく」「目がちかちかする」といった症状がある場合などは要注意です。
- ・前置胎盤：胎盤の位置が正常より低く、子宮の出口をふさいでいる場合をいいます。大出血を起こすことがあります。出産時には帝王切開が必要になります。

(新規)

(新)	(旧)
◎たばこ・お酒の害から赤ちゃんを守りましょう 妊娠中の喫煙は、切迫早産、前期破水、常位胎盤早期剥離を起こりやすくし、胎児の発育に悪影響を与えます。妊婦や赤ちゃんのそばでの喫煙は乳幼児突然死症候群（SIDS）と関係することが知られています。妊婦自身の禁煙はもちろんのこと、お父さんなど周囲の人も、妊婦や赤ちゃんのそばで喫煙してはいけません。 出産後に喫煙を再開してしまうお母さんもいます。出産後もお母さん自身やお子さんのために、たばこは控えましょう。 また、アルコールも胎児の発育（特に脳）に悪影響を与えます。妊娠中は、全期間を通じて飲酒をやめましょう。出産後も授乳中は飲酒を控えましょう。 ◎妊娠中の感染症予防について 妊娠中は、免疫力が低下して感染症にかかりやすくなっています。妊娠中は赤ちゃんへの影響も考えて有効な薬が使えないことがあります。日頃から手洗い、うがいなど感染予防に努めましょう。 また、何らかの微生物（細菌、ウイルスなど）がお母さんから赤ちゃんに感染し、まれに赤ちゃんに影響が起きることがあります。妊婦健康診査では、感染症の有無を調べることができるものもあるので、きちんと受診しましょう。 まだ発見されていない感染症や検査が一般に行われない感染症もあります。子どもや動物の体液や糞尿に触れた場合には、よく手洗いをしましょう。 ※妊婦健康診査で調べる感染症（http://www.mhlw.go.jp/bunya/kodomo/boshi-hoken16/dl/06_1.pdf） ※国立感染症研究所（http://www.nih.go.jp/niid/ja/route/maternal.html） ※赤ちゃんとお母さんの感染予防対策5か条（http://www.ispnm.com/topics/data/topics20130515.pdf）	◎たばこ・お酒の害から赤ちゃんを守りましょう 妊娠中の喫煙は、切迫早産、前期破水、常位胎盤早期剥離を起こりやすくし、胎児の発育に悪影響を与えます。妊婦や赤ちゃんのそばでの喫煙は乳幼児突然死症候群（SIDS）と関係することが知られています。妊婦自身の禁煙はもちろんのこと、お父さんなど周囲の人も、妊婦や赤ちゃんのそばで喫煙してはいけません。 出産後に喫煙を再開してしまうお母さんもいます。出産後もお母さん自身やお子さんのために、たばこは控えましょう。 また、アルコールも胎児の発育（特に脳）に悪影響を与えます。妊娠中は、全期間を通じて飲酒をやめましょう。出産後も授乳中は飲酒を控えましょう。 ◎妊娠中の感染症予防について 妊娠中は、免疫力が低下して感染症にかかりやすくなっています。妊娠中は赤ちゃんへの影響も考えて有効な薬が使えないことがあります。日頃から手洗い、うがいなど感染予防に努めましょう。 また、何らかの微生物（細菌、ウイルスなど）がお母さんから赤ちゃんに感染し、まれに赤ちゃんに影響が起きることがあります。妊婦健康診査では、<u>感染症の有無を調べることが出来るので、きちんと受診しましょう。</u> まだ発見されていない感染症や検査が一般に行われない感染症もあります。子どもや動物の体液や糞尿に触れた場合には、よく手洗いをしましょう。 ※妊婦健康診査で調べる感染症（http://www.mhlw.go.jp/bunya/kodomo/boshi-hoken16/dl/06_1.pdf） ※国立感染症研究所（http://www.nih.go.jp/niid/ja/route/maternal.html）
◎妊娠・出産・授乳中の薬の使用について 妊娠中や授乳中の薬の使用については、必ず医師、歯科医師、薬剤師等に相談しましょう。自分の考えで薬の使用を中止したり、用法、用量を変えたりすると危険な場合があるので、医師から指示された用量、用法を守り適切に使用しましょう。 ※「妊娠と薬情報センター」（http://www.ncchd.go.jp/kusuri/index.html）において、妊娠中の薬の使用に関する情報提供が実施されていますので、主治医と相談しましょう。 また、子宮収縮薬などの出産時に使用される医薬品についても、その必要性、効果、副作用などについて医師から十分な説明を受けましょう。 ※独立行政法人 医薬品医療機器総合機構の Web サイト（http://www.info.pmda.go.jp/psearch/html/menu_tenpu_base.html）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。	◎妊娠・出産・授乳中の薬の使用について 妊娠中や授乳中の薬の使用については、必ず医師、歯科医師、薬剤師等に相談しましょう。自分の考えで薬の使用を中止したり、用法、用量を変えたりすると危険な場合があるので、医師から指示された用量、用法を守り適切に使用しましょう。 ※「妊娠と薬情報センター」（http://www.ncchd.go.jp/kusuri/index.html）において、妊娠中の薬の使用に関する情報提供が実施されていますので、主治医と相談しましょう。 また、子宮収縮薬などの出産時に使用される医薬品についても、その必要性、効果、副作用などについて医師から十分な説明を受けましょう。 ※独立行政法人 医薬品医療機器総合機構の Web サイト（http://www.info.pmda.go.jp/psearch/html/menu_tenpu_base.html）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。

(新)	(旧)
◎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、過労をさけ、<u>肥満を防ぎ、望ましい体重増加になるように心がけましょう。</u>毎日の食事はバランスのとれた内容とし、砂糖、菓子類はひかえめにし、脂肪の少ない肉や魚、そのほか乳製品、豆腐、納豆など良質のたんぱく質や、野菜、果物を適度にとり、塩味はうすくするようにしましょう。 ◎丈夫な骨や歯をつくるために 生まれてくる赤ちゃんの骨や歯を丈夫にするためには、カルシウムだけでなく、たんぱく質、リン、ビタミンA・C・Dの栄養素を含む食品をバランス良くとることが大切です。産後もバランスのよい食生活を継続し、赤ちゃんとお母さんの健康を保ちましょう。 ◎妊娠中の葉酸摂取について 二分脊椎などの神経管閉鎖障害の発生を減らすためには、妊娠前から妊娠初期の葉酸の摂取が重要であることが知られています。 葉酸は、ほうれん草、ブロッコリーなどの緑黄色野菜や、いちご、納豆など、身近な食品に多く含まれています。日頃からこうした食品を多くとるように心がけましょう。葉酸の添加された食品やサプリメントもありますが、とりすぎには注意が必要です。 ※神経管閉鎖障害とは、妊娠初期に脳や脊髄のもととなる神経管と呼ばれる部分がうまく形成されないことによって起こる神経の障害です。葉酸不足の他、遺伝などを含めた多くの要因が複合して発症するものです。 ◎魚介類に含まれる水銀について 魚介類は良質なたんぱく質や微量栄養素を多く含みます。魚介類の一部には、食物連鎖を通じて、高い濃度の水銀が含まれているものもあり、胎児に影響するおそれがあるという報告もあります。一部の魚ばかりにかたよって、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。<u>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。</u>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。これらの多くは、原因となる病原体が付着した食品を食べることによって起こります。日頃から食品を十分に洗浄し、加熱するなど、取り扱いに注意しましょう。 ※詳しくは、市町村の管理栄養士などに相談してください。 ※妊娠と食事についての詳しい情報 ・厚生労働省ホームページ「これからママになるあなたへ」 (http://www.mhlw.go.jp/topics/syokuchu/06.html) ・(独)国立健康・栄養研究所情報センターのウェブサイト 妊娠中の食事とサプリメントについてページ (http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail1550.html)	◎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、過労をさけ、<u>肥満を防ぎ、望ましい体重増加になるように心がけましょう。</u>毎日の食事はバランスのとれた内容とし、砂糖、菓子類はひかえめにし、脂肪の少ない肉や魚、そのほか乳製品、豆腐、納豆など良質のたんぱく質や、野菜、果物を適度にとり、塩味はうすくするようにしましょう。 ◎丈夫な骨や歯をつくるために 生まれてくる赤ちゃんの骨や歯を丈夫にするためには、カルシウムだけでなく、たんぱく質、リン、ビタミンA・C・Dの栄養素を含む食品をバランス良くとることが大切です。産後もバランスのよい食生活を継続し、赤ちゃんとお母さんの健康を保ちましょう。 ◎妊娠中の葉酸摂取について 二分脊椎などの神経管閉鎖障害の発生を減らすためには、妊娠前から妊娠初期の葉酸の摂取が重要であることが知られています。 葉酸は、ほうれん草、ブロッコリーなどの緑黄色野菜や、いちご、納豆など、身近な食品に多く含まれています。日頃からこうした食品を多くとるように心がけましょう。葉酸の添加された食品やサプリメントもありますが、とりすぎには注意が必要です。 ※神経管閉鎖障害とは、妊娠初期に脳や脊髄のもととなる神経管と呼ばれる部分がうまく形成されないことによって起こる神経の障害です。葉酸不足の他、遺伝などを含めた多くの要因が複合して発症するものです。 ◎魚介類に含まれる水銀について 魚介類は良質なたんぱく質や微量栄養素を多く含みます。魚介類の一部には、食物連鎖を通じて、高い濃度の水銀が含まれているものもあり、胎児に影響するおそれがあるという報告もあります。一部の魚ばかりにかたよって、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。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。これらの多くは、原因となる細菌やウイルスが付着した食品を食べることによって起こります。日頃から食品を十分に洗浄し、加熱するなど、取り扱いに注意しましょう。 ※妊娠と食事についての詳しい情報 ・厚生労働省ホームページ「これからママになるあなたへ」 (http://www.mhlw.go.jp/topics/syokuchu/06.html) ・(独)国立健康・栄養研究所情報センターのウェブサイト 妊娠中の食事とサプリメントについてページ (http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail1550.html)
67	67

(新)

◎自立心が強くなります

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

◎少しずつ、おむつを取る練習を始めましょう

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

◎むし歯予防に取り組みましょう

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

幼児期（3歳頃）

◎まだまだ甘えたい時期です

お父さん、お母さんは笑顔で子どもを抱きしめてあげましょう。

◎自己主張が始まります

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

◎上手に叱りましょう

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

◎家族で食事を楽しみましょう

家族そろった楽しい食事と団らんの際は大切です。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。かむことであごの骨の発育を促し、永久歯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。

(旧)

◎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

むし歯が急速に増える時期です。おやつ回数を決める、仕上げみがきをする、フッ素塗布を行うことによりむし歯を予防することができます。

幼児期（3歳頃）

◎まだまだ甘えたい時期です

お父さん、お母さんは笑顔で子どもを抱きしめてあげましょう。

◎自己主張が始まります

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

◎上手に叱りましょう

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

◎家族で食事を楽しみましょう

家族そろった楽しい食事と団らんの際は大切です。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。かむことであごの骨の発育を促し、永久歯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。

(新)

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。

◎日頃こんなことを感じますか？振り返ってみましょう

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

◎子どものことで不安に思っていることはありませんか

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、市区町村の保健所、保健センター、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。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・お父さんの悩みや子育てに関する相談機関

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

かかりつけの医療機関、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	
-----	--	-------	--

(旧)

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。

◎日頃こんなことを感じますか？振り返ってみましょう

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

◎子どものことで不安に思っていることはありませんか

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、市区町村の保健所、保健センター、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。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・お父さんの悩みや子育てに関する相談機関

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

かかりつけの医療機関、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

名 称		連 絡 先	
-----	--	-------	--

名 称		連 絡 先	
-----	--	-------	--

名 称		連 絡 先	
-----	--	-------	--

(新)

※ 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）。

公益財団法人日本中毒情報センター
(<http://www.j-poison-ic.or.jp/homepage.nsf>)

・大阪中毒110番 TEL 072-727-2499
(24時間 365日対応)

・つくば中毒110番 TEL 029-852-9999
(9時～21時 365日対応)

・たばこ専用回線 TEL 072-726-9922
(無料（テープによる情報提供）24時間 365日対応)

◎子どもの命を守るチャイルドシート

子どもの命を守るため、また、事故による被害を防止、軽減するために、自動車に同乗させるときにはチャイルドシートを必ず正しく使用しましょう。チャイルドシートを使用していないと、使用しているときに比べて、事故時に死亡又は重傷となる率が著しく高くなります。また、チャイルドシートを使用していても取付方法や子どもの座り方が不適切な場合には、その効果が著しく低下するので、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、出産前から準備しておきましょう。

※ 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。

※ 正しいチャイルドシートの使用方法
(<http://www.npa.go.jp/koutsuu/kikaku/childseat/index.htm>)

◎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、転倒や転落によるけがを防ぐため、自転車乗車専用のヘルメット及び座席のシートベルトを着用させましょう。また、転倒の恐れがあるので、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。

(旧)

※ 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）。

(財)日本中毒情報センター

・大阪中毒110番 TEL 072-727-2499
(24時間 365日対応)

・つくば中毒110番 TEL 029-852-9999
(9時～21時 365日対応)

・たばこ専用回線 TEL 072-726-9922
(無料（テープによる情報提供）24時間 365日対応)

◎子どもの命を守るチャイルドシート

子どもの命を守るため、また、事故による被害を防止、軽減するために、自動車に同乗させるときにはチャイルドシートを必ず正しく使用しましょう。チャイルドシートを使用していないと、使用しているときに比べて、事故時に死亡又は重傷となる率が著しく高くなります。また、チャイルドシートを使用していても取付方法や子どもの座り方が不適切な場合には、その効果が著しく低下するので、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、出産前から準備しておきましょう。

※ 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。

※ 正しいチャイルドシートの使用方法
(<http://www.npa.go.jp/koutsuu/kikaku/childseat/index.htm>)

◎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、転倒や転落によるけがを防ぐため、自転車乗車専用のヘルメット及び座席のシートベルトを着用させましょう。また、転倒の恐れがあるので、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。

(新)

お口と歯の健康

◎歯の生える時期について

乳歯は上下 10 歯ずつ、合計 20 歯あります。生後 7～8 か月頃で下の前歯から生え始め、2 歳半～3 歳頃、20 歯が生えそろういます。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 歳頃までに親知らず（第三大臼歯）を除くすべての歯が生えそろういます。

◎初めての歯みがきのポイント

子どもの歯みがき習慣づけのために、下記の順序で始めていきましょう。

① 子どもの目の前で、保護者が楽しそうに歯をみがくようにしましょう。

② 乳歯が生え始めたら、保護者のひざにあお向けに寝かせ子どもの歯を観察する（歯を数える）ことから始めましょう。歯の生え方を見ながらガーゼみがきなどから始め、徐々に歯ブラシに慣れさせるようにしましょう。

③ 歯の観察ができたら、赤ちゃん用の歯ブラシで 1～2 回歯に触れる練習をし、練習後はほめてあげましょう。（約 1 か月程度）

※嫌がればすぐにやめ、できるだけ泣かせないように工夫しましょう。

⑤ 歯ブラシを口に入れることに慣れてきたら、歯みがきを始めましょう。子どもの機嫌を取りながら、鉛筆を持つ持ち方で力を抜いて歯を見ながら 1 本ずつやさしくみがいてあげましょう。1 本 5 秒ぐらいで十分です。

※歯をきれいにみがくことも大切ですが、歯ブラシの刺激に慣れさせ、歯みがきを好きになってもらうことが重要です。

※安全に歯みがきを習慣づけるために、歯ブラシを勝手に持たせないようにしたり、安全な歯ブラシを選んだりしてあげましょう。

◎うがいについて

うがいはかぜやむし歯の予防に効果があるので、手洗いとともに進めていきましょう。うがいは大きく分けて、口を洗浄する「ブクブクうがい」とのどを洗浄する「ガラガラうがい」があります。保護者が見本をみせながらすすめていきましょう。

(旧)

お口と歯の健康

◎歯の生える時期について

乳歯は上下 10 歯ずつ、合計 20 歯あります。生後 7～8 か月頃で下の前歯から生え始め、2 歳半～3 歳頃、20 歯が生えそろういます。また、歯の生える時期や順序には個人差があります。

永久歯は上下 16 歯ずつ、合計 32 歯あります。最初に生える永久歯は下の前歯の場合が多く、次にかむ力の大きい手前の奥歯（第一大臼歯）から生え、12～13 歳頃までに親知らず（第三大臼歯）を除くすべての歯が生えそろういます。

◎初めての歯みがきのポイント

子どもの歯みがき習慣づけのために、下記の順序で始めていきましょう。

① 子どもの目の前で、保護者が楽しそうに歯をみがくようにしましょう。

② 乳歯が生え始めたら、保護者のひざにあお向けに寝かせ子どもの歯を観察する（歯を数える）ことから始めましょう。歯の生え方を見ながらガーゼみがきなどから始め、徐々に歯ブラシに慣れさせるようにしましょう。

④ 歯の観察ができたら、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。（約 1 か月程度）

※嫌がればすぐにやめ、できるだけ泣かせないように工夫しましょう。

⑥ 歯ブラシを口に入れることに慣れてきたら、歯みがきを始めましょう。子どもの機嫌を取りながら、鉛筆を持つ持ち方で力を抜いて歯を見ながら 1 本ずつやさしくみがいてあげましょう。1 本 5 秒ぐらいで十分です。

※歯をきれいにみがくことも大切ですが、歯ブラシの刺激に慣れさせ、歯みがきを好きになってもらうことが重要です。

※安全に歯みがきを習慣づけるために、歯ブラシを勝手に持たないようにしたり、安全な歯ブラシを選んだりしてあげましょう。

◎うがいについて

うがいはかぜやむし歯の予防に効果があるので、手洗いとともに進めていきましょう。うがいは大きく分けて、口を洗浄する「ブクブクうがい」とのどを洗浄する「ガラガラうがい」があります。保護者が見本をみせながらすすめていきましょう。

(新)

働く女性・男性のための出産、育児に関する制度

◎妊娠がわかったら

- ・出産予定日や休業の予定を早めに会社に申し出ましょう
- ・妊婦健康診査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、会社の定めによります。)
- 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)
- ・妊婦健康診査で主治医の指導を受けたら・・・
- 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、会社は指導内容に応じた適切な措置を講じなければなりません。
- 医師等からの指導事項を会社にきちんと伝えることができるよう、医師等に「母性健康管理指導事項連絡カード」(別記様式。拡大コピーをして用いる事ができます)を記入してもらい、会社に伝えることも効果的です。



◎妊娠中の職場生活

- ・時間外、休日労働、深夜業の制限、変形労働時間制の適用制限
- 妊婦は、時間外労働、休日労働、深夜業の免除を請求できます。
- 変形労働時間制がとられる場合にも、1 日及び 1 週間の法定労働時間を超えて労働しないことを請求できます。
- ・軽易業務転換
- 妊娠中に立ち仕事や重い物を扱う仕事などがつらいときは、他の軽易な業務への転換を請求できます。
- ・危険有害業務の就業制限
- 重い物を扱ったり、有害ガスが出る場所で行う業務などは、妊娠、出産機能等に有害なので、妊娠の有無や年齢等によらず全ての女性を就業させることが禁止されています。

◎産前・産後休業を取るときは

- ・産前休業
- 出産予定日の 6 週間前 (双子以上の場合は 14 週間前) から請求すれば取得できます。
- ・産後休業

(旧)

働く女性・男性のための出産、育児に関する制度

◎産前・産後の健康管理

- ・妊産婦 (妊娠中、出産後 1 年を経過しない女性) は、事業主に申し出ることにより、次の保健指導又は健康診査を受けるために必要な時間を確保することができます。
- 妊娠 23 週までは 4 週に 1 回
- 妊娠 24 週から妊娠 35 週までは 2 週に 1 回
- 妊娠 36 週以後出産までは 1 週に 1 回
- ただし、医師や助産師の指示でこれを上回ることもあります。
- ・妊産婦が医師などの指導を受けた場合には、その指導事項を守ることができるよう、事業主は、勤務時間の変更、勤務の軽減など必要な措置を講じなければなりません。
- これらの措置には、妊娠中の通勤緩和、休憩に関する措置、つわり・切迫流早産といった症状などに対応する措置が含まれます。
- *医師などから母体や胎児の健康保持などについて受けた指導を職場に的確に伝達するために「母性健康管理指導事項連絡カード」(別記様式。拡大コピーをして用いることができます。)をご利用ください。

◎産前・産後・育児期の労働

- ・妊産婦は、事業主に請求することにより、時間外労働、休日労働、深夜業 (午後 10 時から午前 5 時までの間の労働) が免除されます。
- ・妊産婦は、重量物を取り扱う業務など、一定の悪影響を与える業務への就業が制限されています。
- ・妊娠中は、事業主に請求することにより、他の軽易な業務に替わることができます。
- ・1 歳未満の子を育てる女性は、事業主に請求することにより、1 日 2 回、少なくとも各 30 分の育児時間をとることができます。

◎産前・産後の休業

- ・産前 6 週間 (多胎妊娠の場合は 14 週間) は、事業主に請求することにより、休業することができます。
- ・産後 8 週間は、事業主は、その者を就業させることができません。ただし、産後 6 週経過後に医師が支障がないと認めた業務については、本人の請求により、就業させることができます。

(新)

出産の翌日から8週間は、働くことはできません。ただし、産後6週間経ったあとに、本人が請求して医師が認めた場合は働くことができます。

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

◎産後休業後に復職するときは

・育児時間

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

・母性健康管理措置

産後1年を経過しない女性は、医師等から指示があったときは、健康診査に必要な時間の確保を申し出ることができます。

また、指導を受けた場合には、必要な措置を受けることができます。

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

産後1年を経過しない女性には、妊娠中と同様に、これらが適用になります。

◎育児休業を取るときは

・育児休業制度とは

1歳に満たない子を育てる男女労働者は、希望する期間子どもを育てるために休業することができます。

・育児休業を取ることができる人

正社員だけでなく、パートや派遣で働く方も一定の要件を満たしていれば育児休業を取ることができます。

・育児休業を取るための手続き

育児休業を取得するためには、会社に申し出る必要があります。遅くとも休業開始1か月前までに、会社に育児休業申出書を提出しましょう。

◎幼い子どもを育てながら働き続けるために

・短時間勤務制度

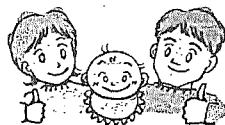
会社は、3歳未満の子を育てる男女労働者について、短時間勤務制度（原則として1日6時間）を設けなければなりません。

・パパ・ママ育休プラス

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

・1歳6か月までの育児休業の延長

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



・所定外労働の制限

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

(旧)

◎育児休業、短時間勤務制度等

○育児休業制度

・子が1歳に達するまでの間（保育所に入所できないなどの場合には子が1歳6か月に達するまでの間）は、事業主に申し出るにより、父親、母親のいずれでも育児休業を取ることができます。一定の条件を満たした期間雇用者も休業できます。

・パパ・ママ育休プラス

父母がともに育児休業を取得する場合は取得可能期間が延長され、子が1歳2か月に達するまでの間に、父母それぞれ1年間まで育児休業を取得できます。

・育児休業の申出

育児休業の申出は、育児休業申出書を事業主に提出して行います（事業主が適当と認める場合には、ファックスや電子メールなどでも申出が可能です）。労働者からの育児休業申出に対して、事業主は休業開始予定日や休業終了予定日などを労働者に通知（書面、ファックス、電子メールなどにより行う）することになっています。

○短時間勤務制度

・事業主は、3歳未満の子を養育する男女労働者について、短時間勤務制度（1日6時間）を設けなければなりません。

○所定外労働の免除制度等

・3歳未満の子を養育する男女労働者は、事業の正常な運営を妨げる場合を除き、事業主に請求することにより所定外労働が免除されます。

・小学校入学までの子を養育する男女労働者は、事業の正常な運営を妨げる場合を除き、事業主に請求することにより、深夜業（午後10時から午前5時までの間の労働）が免除されます。

・小学校入学までの子を養育する男女労働者は、事業の正常な運営を妨げる場合を除き、事業主に請求することにより、1年につき150時間、1か月につき24時間を超える時間外労働が免除されます。

○子の看護休暇

・小学校入学までの子を養育する男女労働者は、1年につき子が1人なら5日、子が2人以上なら10日まで、病気やけがをした子の看護、予防接種、健康診断のために休暇を取ることができます。

(新)	(旧)
・<u>子の看護休暇</u> 小学校入学前の子を育てる男女労働者は、会社 に申し出ることにより、年休とは別に、1 年につき、子が1人なら5日まで、子が2人 以上なら10日まで、病気やけがをした子の看 護、予防接種及び健康診断のために休暇を取 得することができます。 ・<u>時間外労働、深夜業の制限</u> 会社は、小学校入学前の子を育てる男女労働 者から請求があった場合は、1か月24時間、 1年150時間を超える時間外労働をさせては ならないことになっています。 また、深夜（午後10時から午前5時まで）に 働かせてはなりません。 以上の問い合わせ先 都道府県労働局雇用均等室 ◎育児等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 けたプラン作りの支援などを実施しています。 ・雇用保険は、原則として退職してから1年間の中で、再就職活動を行っている期間に受給することがで きます。しかし、その期間に妊娠、出産、育児のために再就職できない場合、その雇用保険を受給できる 期間を延長することができます（退職後最大4年間まで）。 問い合わせ先 公共職業安定所（ハローワーク） ◎出産育児一時金・出産手当金など ・出産に当たっては、出産育児一時金や出産手当金などが支給される制度があります。また、産前産後休 業期間中や育児休業期間中には、社会保険料が免除される制度もあります。 問い合わせ先 勤務先、全国健康保険協会（協会けんぽ）、健康保険組合 など ◎育児休業給付 ・育児休業を取得したときは、一定の条件を満たした場合、雇用保険から休業開始時賃金の67％（休業開 始から6ヶ月経過後は50％）相当額が育児休業給付金として支給される制度があります。 問い合わせ先 公共職業安定所（ハローワーク） 9 0	◎<u>不利益取扱いの禁止</u> ・事業主が、妊娠、出産、産休取得などを理由とした解雇その他不利益な取扱いをすることは禁止されていま す。 ・事業主が、育児休業、短時間勤務制度等の申出や取得をしたことなどを理由とした解雇その他の不利益な取 扱いをすることは禁止されています。 以上の問い合わせ先 都道府県労働局雇用均等室 ◎育児等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 けたプラン作りの支援などを実施しています。 ・雇用保険は、原則として退職してから1年間の中で、再就職活動を行っている期間に受給することができ ます。しかし、その期間に妊娠、出産、育児のために再就職できない場合、その雇用保険を受給できる期間 を延長することができます（退職後最大4年間まで）。 問い合わせ先 公共職業安定所（ハローワーク） ◎出産育児一時金・出産手当金など ・出産に当たっては、出産育児一時金や出産手当金などが支給される制度があります。また、産前産後休 業期間中や育児休業期間中には、社会保険料が免除される制度もあります。 問い合わせ先 勤務先、全国健康保険協会（協会けんぽ）、健康保険組合 など ◎育児休業給付 ・育児休業を取得したときは、一定の条件を満たした場合、雇用保険から休業開始時賃金の67％（休業開 始から6ヶ月経過後は50％）相当額が育児休業給付金として支給される制度があります。 問い合わせ先 公共職業安定所（ハローワーク） 9 0

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／ロット Manufacturer/ 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／ロット Manufacturer/ Lot. No.	接種者署名 Physician	備 考 Remarks
B 型肝炎 Hepatitis B				
ロタウイルス Rotavirus				
おたふくかぜ Mumps				
インフルエンザ Influenza				

予防接種の記録 (5)

その他の予防接種

[illegible]

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 カ 月	3 カ 月	4 カ 月	5 カ 月	6 カ 月	7 カ 月	8 カ 月	9 カ 月	12 カ 月	15 カ 月	18 カ 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(Hib)	①	②	③						④											
	小児用肺炎球菌	①	②	③						④											
	四種混合 (DPT-IPV)		①	②	③						④										
	BCG				①																
	麻しん、風しん (MR)									①					②						
	水痘(水ぼうそう)									①	②										
	日本脳炎												①	②	③					④ 9～12歳 (2期)	
	二種混合(DT)																			① 11～12 歳 (2期)	
	ヒトパピローマ ウイルス(HPV)																			①②③ 13～14歳	
任意 接種	B型肝炎(HBV)	①	②			③															
	ロタウイルス	1価	①	②																	
	5価	①	②	③																	
	おたふくかぜ									①					(②)						
	インフルエンザ																			毎年①、②(10月、11月など)	13歳より ①

(*) 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（日本小児科学会ホームページ：http://www.jpeds.or.jp/modules/general/index.php?content_id=9 「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 (<http://www.niid.go.jp/niid/ja/schedule.html>)

予防接種

◎予防接種の種類（平成26年10月1日現在）

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

・定期接種

Hib感染症、小児の肺炎球菌、ジフテリア・百日せき・破傷風・ポリオ（DPT-IPV）（またはジフテリア・百日せき・破傷風（DPT）、ポリオ）、麻しん、風しん(MR)、日本脳炎、

BCG（結核）、ヒトパピローマウイルス感染症（HPV）、水痘（水ぼうそう）

・主な任意接種

おたふくかぜ、B型肝炎、インフルエンザ、ロタウイルス

※下線の予防接種は、毒性の弱い細菌・ウイルス、又は毒性を弱めた細菌・ウイルスを生きたまま使う生ワクチンです。次の予防接種を行う日までの間隔を27日間（4週間）以上空ける必要があるため、注意が必要です（不活化ワクチンは次の予防接種までの間隔は6日（1週間）以上）。

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

◎予防接種を受ける時期

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

◎予防接種を受ける時に

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

◎予防接種を受けられないことがあります

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

1. 熱がある、又は急性の病気にかかっている
2. 過去に同じ予防接種を受けて異常を生じたことがある

3. 特定の薬物や食品にアレルギーがある

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

◎予防接種を受けた後に

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

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

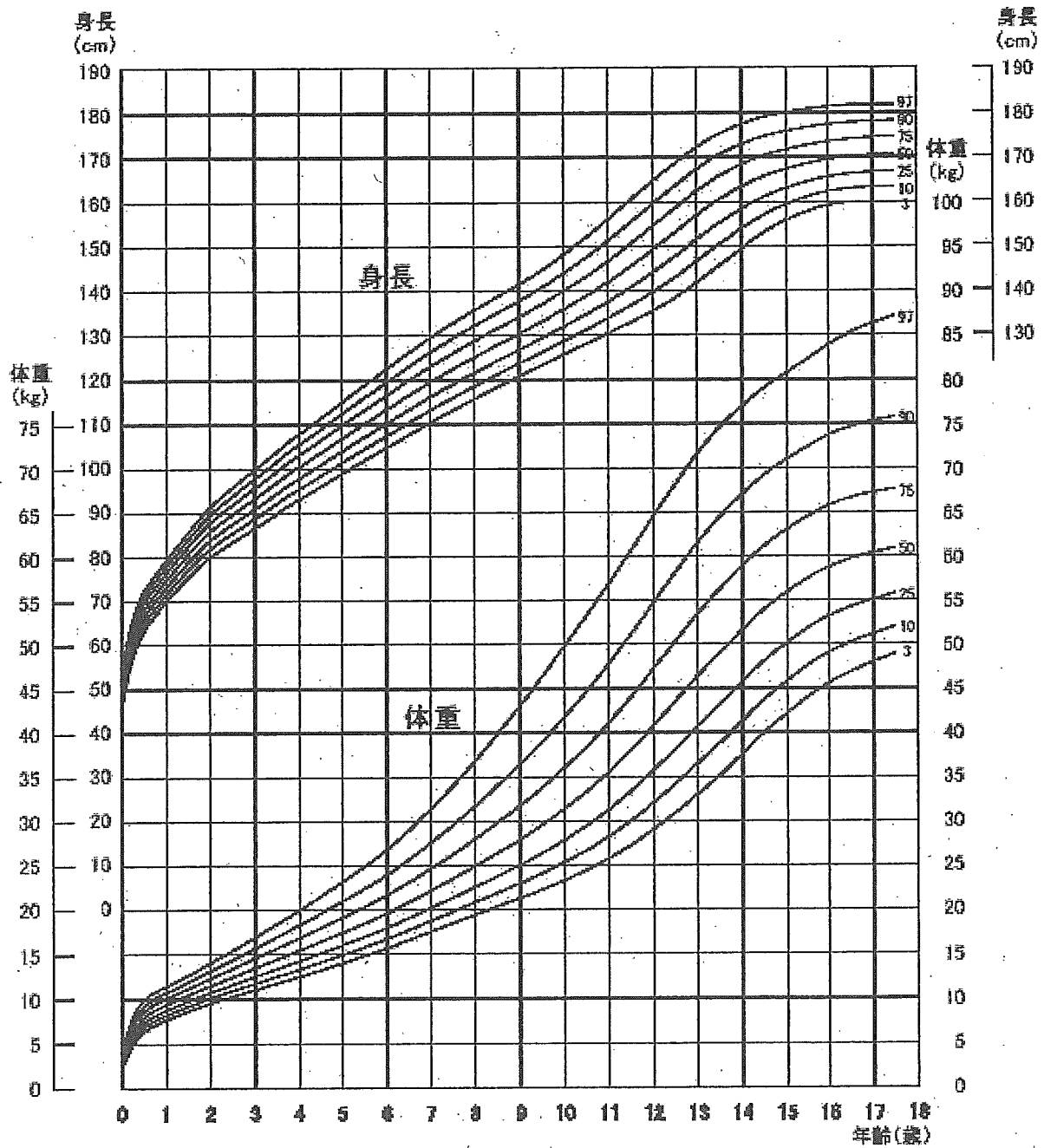
◎指定された日時に受けられなかった場合

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

<お子さんの体重や身長をこのグラフに記入しましょう。>

男子 成長曲線

(平成16年2月作成)



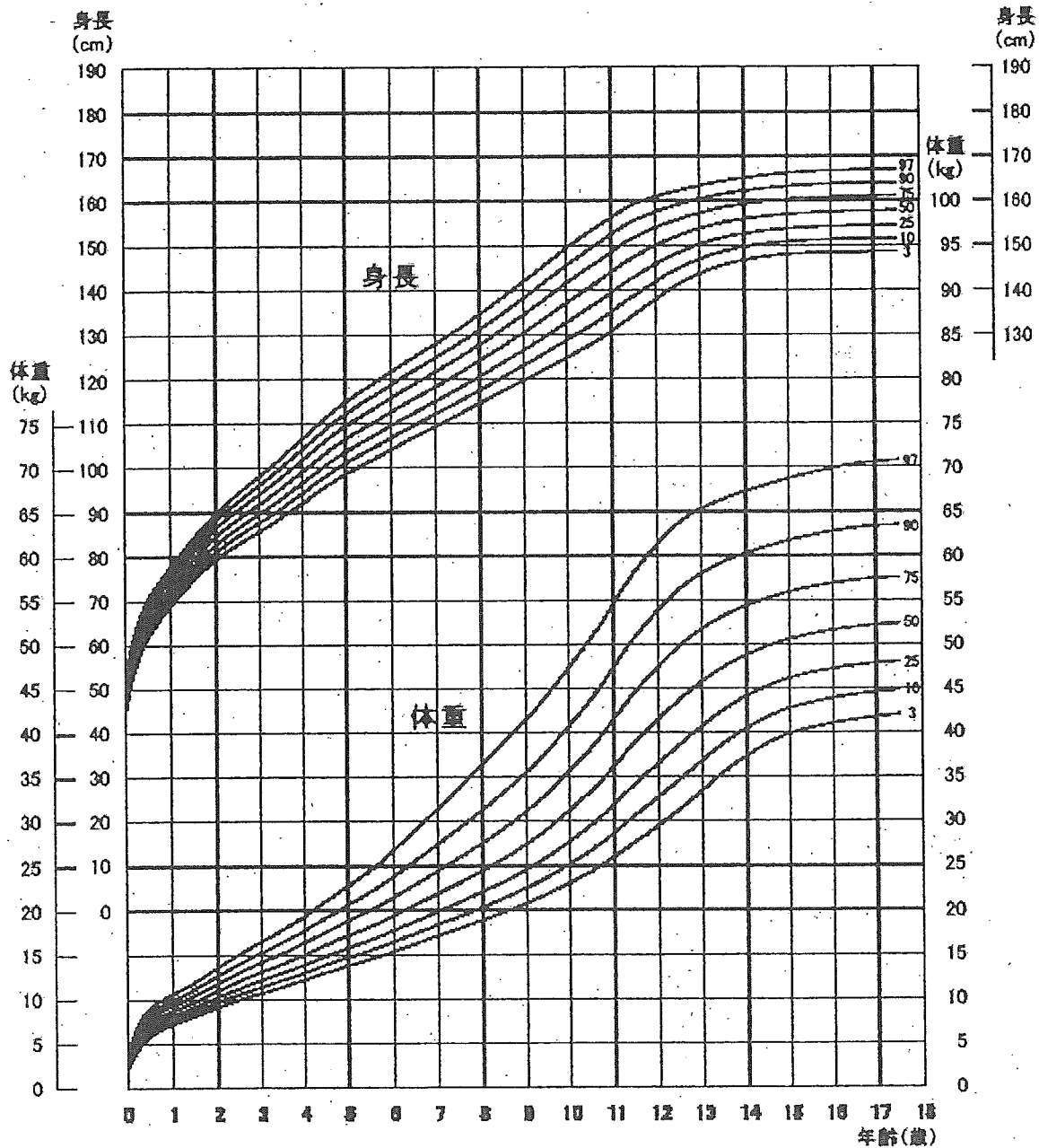
○身長と体重を記入して、その変化を見てみましょう。

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

<お子さんの体重や身長をこのグラフに記入しましょう。>

女子 成長曲線

(平成16年2月作成)



成長曲線のまんなかの曲線（50のカーブ）が標準の成長曲線です。

(出典)「食を通じた子どもの健全育成（－いわゆる「食育」の視点から－）のあり方に関する検討会」報告書<http://www.mhlw.go.jp/shingi/2004/02/s0219-4.html>

<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)

< 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 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
												(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 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
												(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												

予備欄

すこやかな妊娠と出産のために

◎妊娠中の日常生活

妊娠中の母体には、おなかの赤ちゃんの発育が進むにつれて様々な変化が起こってきます。特に妊娠11週（3か月）頃までと妊娠28週（8か月）以降は、からだの調子に変化しやすい時期なので、仕事のしかたや、休息の方法（例えば家事や仕事の合間に、少しの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、少なくとも毎月1回（妊娠24週（7か月）以降には2回以上、さらに妊娠36週（10か月）以降は毎週1回）妊婦健康診査を受けて、胎児の育ち具合や、自身の健康状態（血圧、尿など）をみてもらいましょう。

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

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

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

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

な症状は腹痛と性器出血ですが、胎動を感じにくくなることもあります。

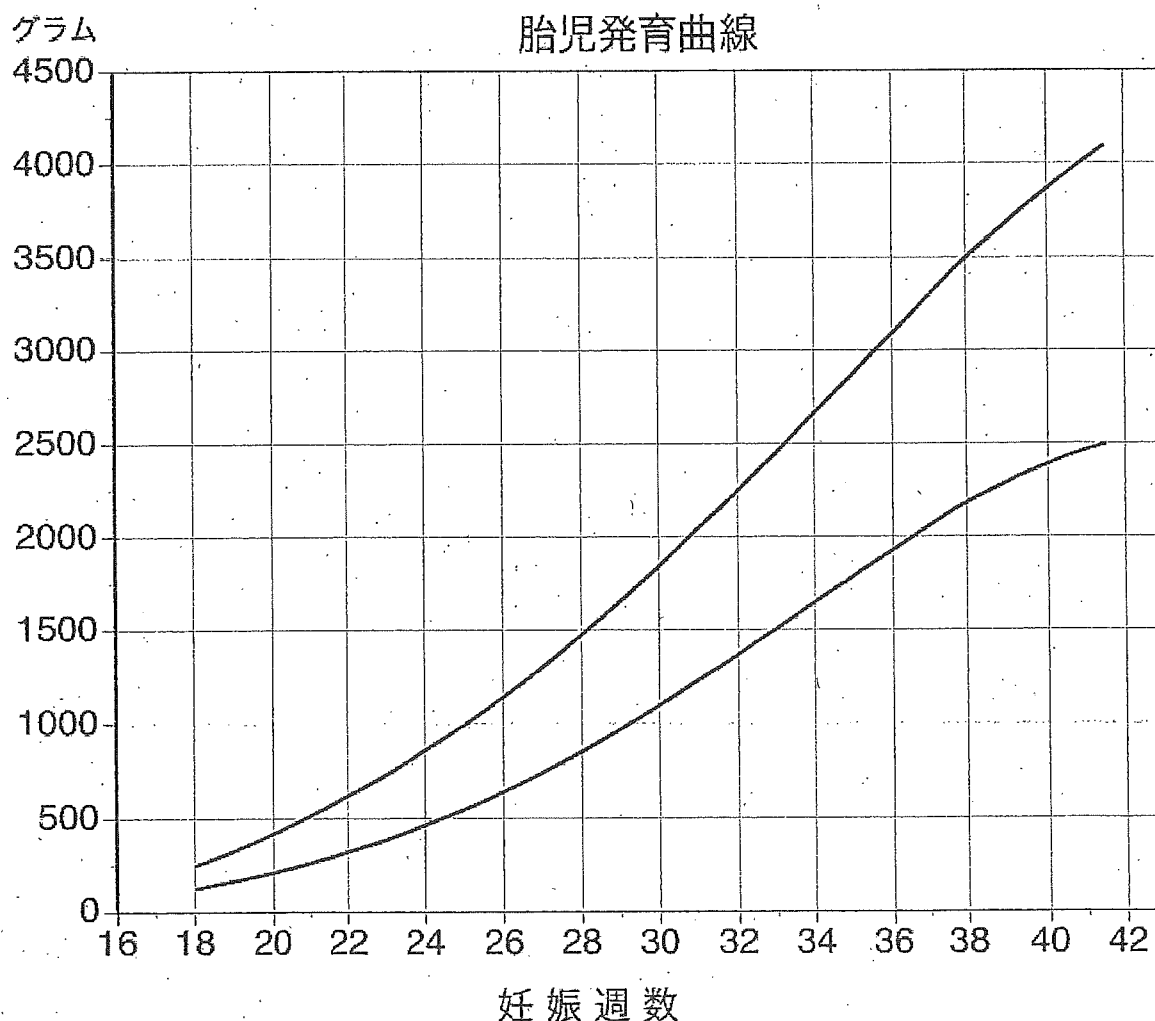
◎妊娠中のリスクについて

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

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

◎胎児の発育について

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



※この曲線の、上下の線の間には約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。

(参考) 日本産科婦人科学会 (<http://www.jsog.or.jp/public/shusanki.html>)

◎たばこ・お酒の害から赤ちゃんを守りましょう

妊娠中の喫煙は、切迫早産、前期破水、常位胎盤早期剥離を起こりやすくし、胎児の発育に悪影響を与えます。妊婦や赤ちゃんのそばでの喫煙は乳幼児突然死症候群（SIDS）と関係することが知られています。妊婦自身の禁煙はもちろんのこと、お父さんなど周囲の人も、妊婦や赤ちゃんのそばで喫煙してはいけません。

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

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

◎妊娠中の感染症予防について

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

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

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

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

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

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

◎妊娠・出産・授乳中の薬の使用について

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

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

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

※独立行政法人 医薬品医療機器総合機構のWebサイト (http://www.info.pmda.go.jp/psearch/html/menu_tenpu_base.html) 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。

◎妊娠中のシートベルト着用について

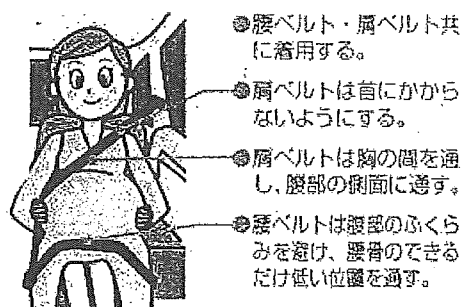
妊娠中であっても、シートベルトを正しく着用することにより、交通事故に遭った際の被害から母体と胎児を守ることができます。ただし、妊娠の状態は個人により異なりますので、シートベル

トを着用することが健康保持上適当かどうか、医師に確認するようにしましょう。

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

※妊娠中の正しいシートベルトの着用方法

(<http://www.npa.go.jp/koutsuu/kikaku/seatbelt/index.htm#s05>)



◎妊娠中の夫の役割

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、夫にとっても「父親」として育っていく大切な準備期間です。この時期に、ふたりにとって子どもとはどんな存在か、親になるとはどういうことなのかなど、じっくり話し合ってみましょう。また、お産の時や産後の育児で夫がどのような役割を持つのか、妊娠中からよく話し合い、準備しておきましょう。

◎出産後の心身の健康

出産後のお母さんは、わけもなくイライラしたり、気持ちが落ち込んだりすることがあります。産後のホルモンなど体の内部の変化や、慣れない育児の疲れなどが原因とされています。「産後うつ」は、産後のお母さんの10～15%に起こるとされています。出産後は、お母さんは赤ちゃんの世話に追われ、自分の心や体の異常については後回しにしがちです。また、お父さんや周囲の方も赤ちゃんが最優先で、お母さんの変化を見過ごしがちです。産後うつかもしれない、と思ったときは、迷わず医師、助産師、保健師に相談しましょう。

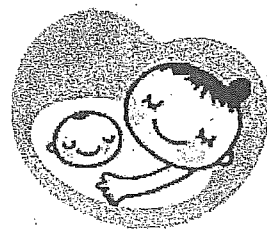
また、妊娠中や出産時に異常があった場合は、出産後も引き続き治療や受診が必要な場合があります。経過が順調と思われるときでも、医師の診察を受けましょう。

◎赤ちゃんのかかりつけ医

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

◎マタニティマーク

マタニティマークは、妊婦が交通機関等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。



マタニティマークホームページ (http://www.mhlw.go.jp/bunya/kodomo/maternity_mark.html)

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取れた食事を取ることが基本です。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。下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。

体格区分別 妊娠中の推奨体重増加量

非妊娠時の体格区分	妊娠全期間を通しての推奨体重増加量	妊娠中期から末期における1週間あたりの推奨体重増加量
低体重（やせ）：BMI18.5未満	9～12kg	0.3～0.5kg/週
ふつう：BMI18.5以上25.0未満	7～12kg 注1	0.3～0.5kg/週
肥満：BMI25.0以上	おおよそ5kgを目安 注2	医師に要相談

※BMI (Body Mass Index)：体重(kg)/身長(m)²

注1 体格区分が「ふつう」の場合、BMIが「低体重（やせ）」に近い場合には推奨体重増加量の上限側に近い範囲、「肥満」に近い場合には推奨体重増加量の下限側に近い範囲の体重増加が望ましい。

注2 BMIが25.0をやや超える程度の場合は、おおよそ5kgを体重増加量の目安とする。BMIが25.0を著しく超える場合には、他のリスクなどを考慮しながら、個別に対応する必要があるため、医師などに相談することが望ましい。

◎貧血予防のために

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

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、過労をさけ、望ましい体重増加になるように心がけましょう。毎日の食事はバランスのとれた内容とし、砂糖、菓子類はひかえめにし、脂肪の少ない肉や魚、そのほか乳製品、豆腐、納豆など良質のたんぱく質や、野菜、果物を適度にとり、塩味はうすくするようにしましょう。

◎丈夫な骨や歯をつくるために

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

◎妊娠中の葉酸摂取について

二分脊椎などの神経管閉鎖障害の発生を減らすためには、妊娠前から妊娠初期の葉酸の摂取が重要であることが知られています。

葉酸は、ほうれん草、ブロッコリーなどの緑黄色野菜や、いちご、納豆など、身近な食品に多く含まれています。日頃からこうした食品を多くとるように心がけましょう。葉酸の添加された食品やサプリメントもありますが、とりすぎには注意が必要です。

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

◎魚介類に含まれる水銀について

魚介類は良質なたんぱく質や微量栄養素を多く含みます。魚介類の一部には、食物連鎖を通じて、高い濃度の水銀が含まれているものもあり、胎児に影響するおそれがあるという報告もあります。一部の魚ばかりにかたよって、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。これらの多くは、原因となる病原体が付着した食品を食べることによって起こります。日頃から食品を十分に洗浄し、加熱するなど、取り扱いに注意しましょう。

※詳しくは、市町村の管理栄養士などに相談してください。

※妊娠と食事についての詳しい情報

・厚生労働省ホームページ「これからママになるあなたへ」

(<http://www.mhlw.go.jp/topics/syokuchu/06.html>)

・(独)国立健康・栄養研究所情報センターのウェブサイト

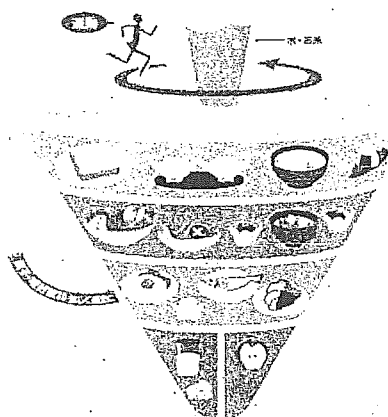
妊娠中の食事とサプリメントについてページ

(<http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail1550.html>)

妊産婦のための食事バランスガイド

妊娠中と産後の食事の目安

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



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

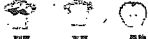
1日分付加量				料理例	
	妊娠前期	妊娠初期	妊娠中期	妊娠末期 授乳期	
主食 ごはん パン、めん	5~7 つ(SV)	-	-	+1	1つ分= おにぎり1個 1.5つ分= ごはん中盛り1杯 2つ分= 食パン1枚 ロールパン2個 22個 もやし1杯 スーパーソーダ
副菜 野菜、肉、魚、豆、海藻類、いも、油揚げ、こんにゃく	5~6 つ(SV)	-1	+1	+1	1つ分= 豆腐サラダ きんぴら肉 煮たさんま 味噌汁 卵かけご飯 だし入りの 豆腐 ひじきの 煮豆 きのこ 2つ分= 豆腐の煮物 豆腐炒め 平のまっごうし
主菜 鶏、魚、肉、大豆類	3~5 つ(SV)	-	+1	+1	1つ分= 肉類 卵 豆 豆と卵の炒め 2つ分= 鶏ささぎ 魚のフライ しゃも
牛乳・乳製品	2 つ(SV)	-	-	+1	3つ分= ハンバーグステーキ 鶏肉のしょうが焼き 鶏肉のかまぼけ 1つ分= 牛乳 チーズ1かけ スライスチーズ1枚 フォートレック 牛乳びん417ml 2つ分=
果物	2 つ(SV)	-	+1	+1	1つ分= みかん1個 りんご半 赤い梅 梨半 ぶどう半 桃1個
エネルギーの目安(kcal)	2,000~2,200		+250	妊娠末期 +450 授乳期 +350	Osvとはヤーンピング(食事の提供量の単位)の略 の食塩・油脂については、料理の中には使用されているものであり、「コマのイラストとして表されているまさんちゃん種類のイラストの裏面に書かれている分量を必ず守って管理提供されることが望まれます。

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

1日の食事例（非妊娠時・妊娠初期）



妊娠中期に追加したい量



☆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。

妊娠末期・授乳期に追加したい量

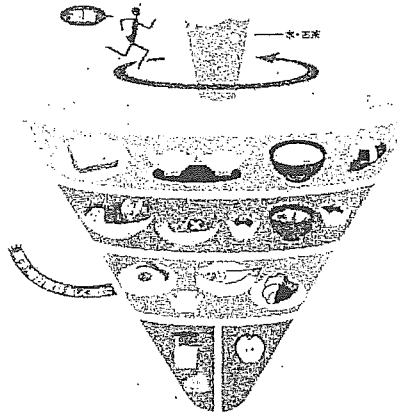


(参考) 妊産婦のための食事バランスガイド
<http://www.mhlw.go.jp/houdou/2006/02/d/h0201-3b02.pdf>

妊産婦のための食事バランスガイド

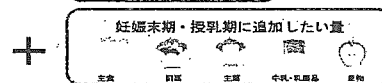
妊娠中と産後の食事の目安

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



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

	1日分付加量				料理例
	非妊娠時	妊娠初期	妊娠中期	妊娠末期・授乳期	
主食 (ごはん、パン、めん)	5～7 つ(SV)	—	—	+1	1つ分= ごはん小盛り1杯、おにぎり1個、うどん1杯、ロールパン2個 1.5つ分= ごはん小盛り1杯、おにぎり1個、うどん1杯、ロールパン2個 2つ分= ごはん小盛り1杯、おにぎり1個、うどん1杯、ロールパン2個
副菜 (野菜、豆、海藻類)	5～6 つ(SV)	—	+1	+1	1つ分= 野菜サラダ、お豆腐、お肉、お魚、お豆、お海藻、お野菜、お肉、お魚、お豆、お海藻、お野菜 2つ分= 野菜サラダ、お豆腐、お肉、お魚、お豆、お海藻、お野菜、お肉、お魚、お豆、お海藻、お野菜
主菜 (肉、魚、卵、大豆製品)	3～5 つ(SV)	—	+1	+1	1つ分= 肉、魚、卵、大豆製品 2つ分= 肉、魚、卵、大豆製品 3つ分= 肉、魚、卵、大豆製品
牛乳・乳製品	2 つ(SV)	—	—	+1	1つ分= 牛乳、ヨーグルト、チーズ、アイスクリーム、ソフトクリーム、アイスキャンディー、アイスミルク、アイスデザート 2つ分= 牛乳、ヨーグルト、チーズ、アイスクリーム、ソフトクリーム、アイスキャンディー、アイスミルク、アイスデザート
果物	2 つ(SV)	—	+1	+1	1つ分= みかん1個、りんご半分、バナナ1本、葡萄半分、いちご半分、オレンジ半分
エネルギーの目安(kcal)	2,000～2,200	+250	妊娠末期・授乳期 +450	授乳期 +350	OSVとはサービング(食事の提供量の単位)の略 ○食塩・油類については、料理の中に使用されているものであり、「コメ」のイラストとして表現されていますが、実際の食事選択の場面で表示される際には食塩相当量や脂質も合わせて情報提供されることが望まれます。



☆非妊娠時、妊娠初期の1日分を基本とし、妊娠中期、妊娠末期・授乳期の方はそれぞれの枠内の付加量を補う必要があります。

(参考) 妊産婦のための食事バランスガイド
<http://www.mh-w.go.jp/houdou/2006/02/d/1-0201-3602.pdf>

新生児（生後約4週間までの赤ちゃん）

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

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

◎赤ちゃんが過ごす場所

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

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

◎保 温

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

◎母 乳

新生児には母乳が基本です。母乳栄養は赤ちゃんの病気を防ぎ、赤ちゃんとお母さんのきずなを強くします。特に初乳は赤ちゃんが初めて口にする食物としてかけがえのないものですから、ぜひ与えたいものです。母乳が出ないようでも、あせらずに、赤ちゃんが欲しがるとにまかせて根気よく吸わせてみましょう。母乳の出を良くするには、お母さんが十分な栄養と休息をとることも大切です。

授乳中はテレビなどを消して、ゆったりした気持ちで赤ちゃんに向き合しましょう。

◎清 潔

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

◎低出生体重児の届出、未熟児への医療の給付

出生体重が2,500g未満の低出生体重児については、出生後、市町村に届けることが法律で義務づけられていますので、忘れずに届け出ましょう。出生体重が2,000g以下の場合や、その他の異常がある場合、自宅訪問などの支援が受けられます。また、入院が必要な場合、医療給付が受けられる場合がありますので市町村に連絡をしましょう。

◎赤ちゃんの具合が悪い時

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

◎先天性代謝異常等の検査を受けましょう

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

◎新生児聴覚検査について

赤ちゃんは産まれてから、色々な音を聞いたり、声を出したりして、話し始めるための準備をしています。ことばの発達の上で、とても大切な時期です。生まれつき、聴覚に何らかの障害を持つ赤ちゃんは1,000人に1～2人といわれています。出生後早期に、赤ちゃんが眠っている間に行う聴覚検査があります。耳の聞こえについて気になるときは、医療機関などに相談しましょう。

◎視覚の発達について

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

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。

目の健康を調べるチェックシート

日本視能訓練士協会 (<http://www.jaco.or.jp/mame/index5.html>)

◎乳幼児突然死症候群（SIDS）の予防のために

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

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

◎赤ちゃんを激しく揺さぶらないで（乳幼児揺さぶられ症候群について）

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

※赤ちゃんが泣くのは？

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

※厚生労働省広報啓発DVD「赤ちゃんが泣きやまない～泣きへの対処と理解のために～」ホームページ
http://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kodomo/kodomo_kosodate/dv/nakiyamanai.html

◎新生児訪問や乳児家庭全戸訪問（こんにちは赤ちゃん訪問）など

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

育児のしおり

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

◎ゆったりとした気持ちで

赤ちゃんの成長や発達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。

◎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。保健所や市町村保健センターなど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

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

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、あやすとにつこり笑ったり、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は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。

◎食べること

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

◎人見知りも成長の証拠

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

幼児期（1歳頃）

◎自我が芽生えてきます

自分でできることが増えるにつれ、なんでも自分でやりたいという気持ちが芽生えてきます。思うとおりにできずに、泣いたり、怒ったり、大声をあげたりすることもあります。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、言葉の発達を促すためにも、テレビやDVDなどを長時間見せるのはやめましょう。

◎生活リズムを整え、体をたくさん動かしましょう

早寝早起きの生活にすると、子ども自身も元氣よく遊べ、親も余裕を持って楽しく子育てができるようになります。歩いたり走ったり、体を十分に動かして、いきいきと楽しめる機会を作ってあげましょう。

幼児期（2歳頃）

◎遊びは危険のない場所で

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

◎自立心が強くなります

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

◎少しずつ、おむつを取る練習を始めましょう

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

◎むし歯予防に取り組みましょう

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

幼児期（3歳頃）

◎まだまだ甘えたい時期です

お父さん、お母さんは笑顔で子どもを抱きしめてあげましょう。

◎自己主張が始まります

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

◎上手に叱りましょう

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

◎家族で食事を楽しみましょう

家族そろった楽しい食事と団らんの際は大切です。乳歯が生えそろって3歳以降はかむ力も育ってきます。多少歯ごたえのある物もゆっくりかんで食べさせましょう。かむことであごの骨の発育を促し、永久歯にも良い影響を与えます。

幼児期（4歳）

◎友だちと遊ぶ機会を積極的に

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

◎お手伝いしてもらいましょう

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

◎良いところをほめてあげましょう

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

幼児期（5～6歳）

◎優しい気持ちで接しましょう

子どもは親のまねをします。親が優しく接することで、子どもも優しく育ちます。

◎親子でふれあい遊びを

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

◎ひとりで着替えをさせましょう

時間がかかっても、励まし、出来たらほめてあげましょう。

◎家の中で役割を持たせましょう

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

◎言葉や想像力が発達します

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

◎約束やルールを大切に

仲良しの友達ができて、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。

※子育てのヒント集

家庭教育応援ホームページ <http://katei.mext.go.jp/index.html>

子育てのヒント集として「家庭教育手帳」を掲載しています。

子どもの病気やけが

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

◎医療機関への受診について

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

・小児救急電話相談事業（電話番号：＃８０００（全国同一の短縮ダイヤル））

休日、夜間の急な子どもの病気にどう対処したらよいのか、受診した方がよいのか迷ったときは、小児科医や看護師から、症状に応じた適切な対応の仕方や受診する病院などのアドバイスが受けられます。

※詳しい実施状況は厚生労働省小児救急医療電話相談事業（＃８０００）についてホームページ

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

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

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。

◎日頃こんなことを感じますか？振り返ってみましょう

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

◎子どものことで不安に思っていることはありませんか

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、市区町村の保健所、保健センター、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。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・お父さんの悩みや子育てに関する相談機関

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

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

名 称	連 絡 先

名 称	連 絡 先

名 称	連 絡 先

◎養育上の悩みや生活の不安などに関する相談

地域子育て支援センター、幼稚園、保育所、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

【児童相談所全国共通ダイヤル 0570-064-000】

【DV相談ナビ全国共通ダイヤル 0570-0-55210】

名 称		連 絡 先	
-----	--	-------	--

名 称		連 絡 先	
-----	--	-------	--

名 称		連 絡 先	
-----	--	-------	--

※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。

◎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」、地域における育児の相互援助活動を行う「ファミリー・サポート・センター」、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。

名 称		連 絡 先	
-----	--	-------	--

名 称		連 絡 先	
-----	--	-------	--

名 称		連 絡 先	
-----	--	-------	--

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
1～6か月	転落 やけど	☆ベッドやソファなどから落ちる（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、バギー、椅子 ☆アイロン、魔法瓶やポットのお湯、炊飯器やスチーム加湿器の蒸気 ☆浴槽、洗濯機に落ちる（残り湯をしない） ☆たばこ、医薬品、化粧品、洗剤、コインなど ☆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 火遊びによる死傷	☆範囲が広がり、あらゆるものが原因になる ☆お菓子などの食品がのどにつまる ☆階段、ベランダ（踏台になるものを置かない） ☆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） ☆浴槽に落ちる、水あそび ☆飛び出し事故（手をつないで歩く） ☆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）

（関連情報） 消費者庁「子どもを事故から守る！プロジェクト」ホームページ

・携帯電話用： <http://www.caa.go.jp/m/pc/kodomo/>

・パソコン用： <http://www.caa.go.jp/kodomo/index.php>

子どもの事故予防に関する豆知識や注意点などを、メール配信しています。

- ※ 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）。

公益財団法人日本中毒情報センター

(<http://www.j-poison-ic.or.jp/homepage.nsf>)

・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)

・たばこ専用回線 TEL072-726-9922

(無料（テープによる情報提供）24時間・365日対応)

◎子どもの命を守るチャイルドシート

子どもの命を守るため、また、事故による被害を防止、軽減するために、自動車に同乗させるときにはチャイルドシートを必ず正しく使用しましょう。チャイルドシートを使用していないと、使用しているときに比べて、事故時に死亡又は重傷となる率が著しく高くなります。また、チャイルドシートを使用していても取付方法や子どもの座り方が不適切な場合には、その効果が著しく低下するので、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、出産前から準備しておきましょう。

- ※ 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。

- ※ 正しいチャイルドシートの使用方法

(<http://www.npa.go.jp/koutsuu/kikaku/childseat/index.htm>)

◎車の中の危険

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

◎自転車の危険

子どもを自転車の幼児用座席に乗せるときは、転倒や転落によるけがを防ぐため、自転車乗車専用のヘルメット及び座席のシートベルトを着用させましょう。また、転倒の恐れがあるので、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。

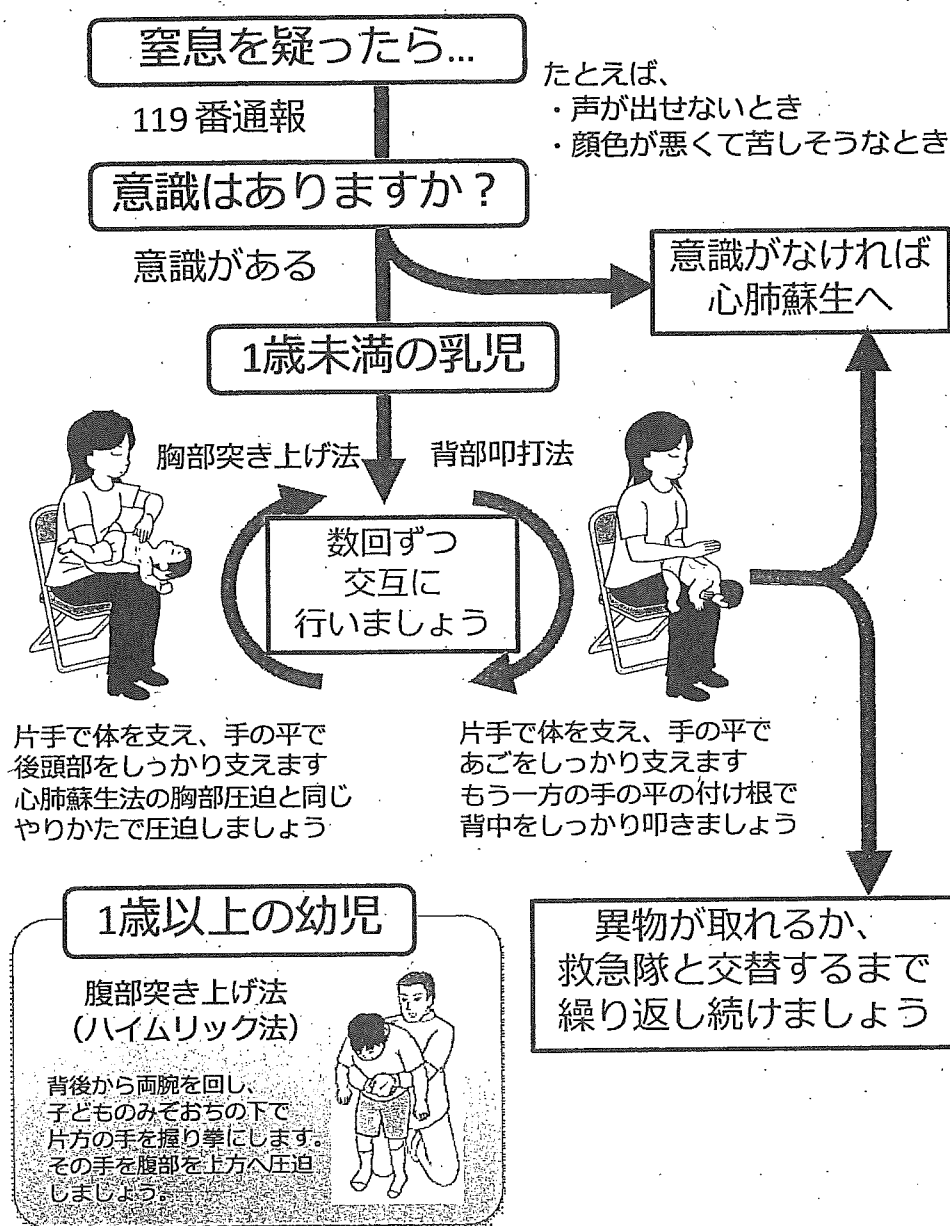
◎食べ物や玩具など、ものがのどにつまった時の応急手当

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（トイレットペーパーの芯程度）を知り、食べ物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】



(監修) 日本小児救急医学会心肺蘇生委員会、日本救急医療財団心肺蘇生委員会

乳幼児期の栄養

◎身体発育や栄養の状態を確認しましょう

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

◎授乳について

赤ちゃんの栄養は母乳が基本です。特に初乳は、赤ちゃんを病気から守ってくれる成分が多く含まれています。お母さん自身の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、人工乳（粉ミルク）を活用します。

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

◎人工乳（粉ミルク）のつくり方

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

粉ミルクの調乳の前には必ず手を洗い、一度沸騰させた70℃以上のお湯でミルクを溶かし、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。

◎離乳について

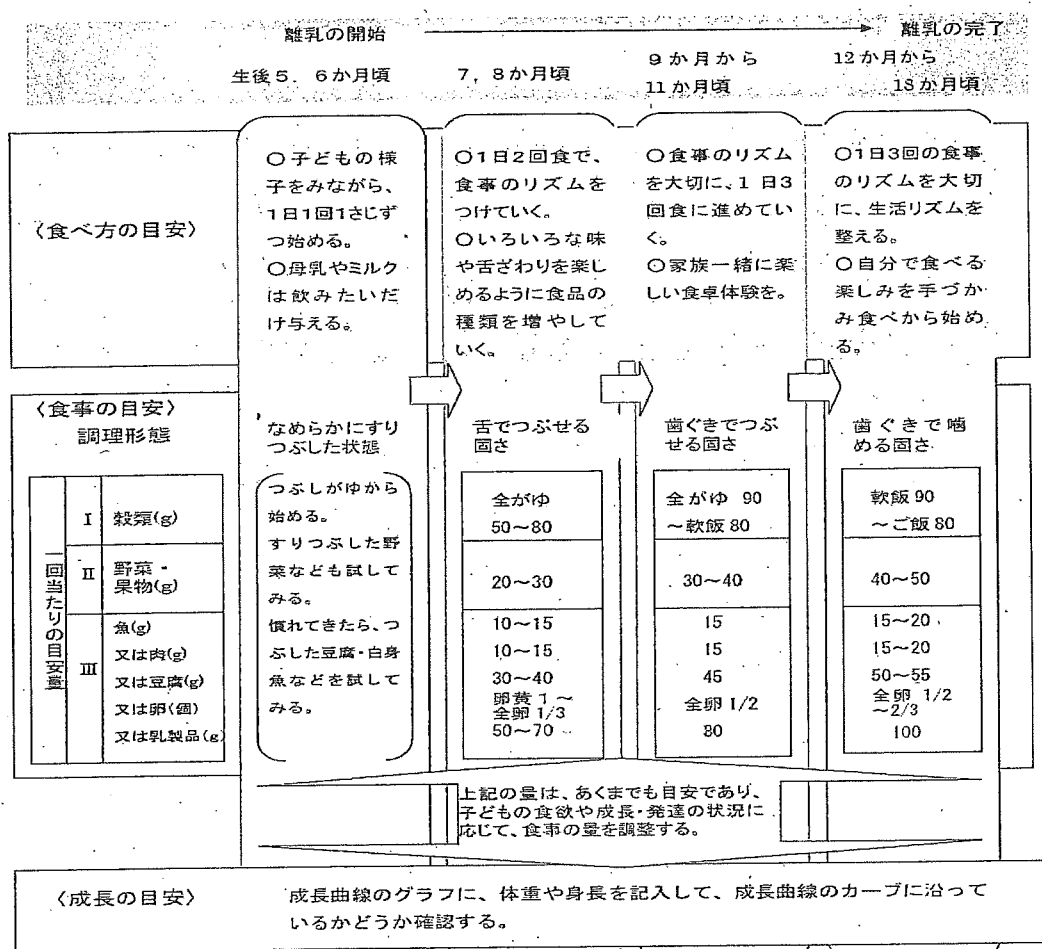
母乳や人工乳だけをとっていた赤ちゃんに、なめらかにすりつぶした状態の食物を与えはじめ、次第に食物の固さと量、種類をふやしていくことを離乳といいます。なめらかにすりつぶした食物を与えはじめるのは、5～6か月頃が適当です。

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

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

◎離乳の進め方の目安

子どもの発育、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。



注) 離乳食のポイント

ア 食品の種類と組合せ

離乳の進行に応じて、食品の種類を増やしていく。1日2回食に進む頃には、穀類、野菜・果物、たんぱく質性食品を組み合わせた食事とする。ベビーフードを適切に利用することができる。

- ① 離乳の開始では、アレルギーの心配の少ないおかゆ（米）から始める。新しい食品を始めるときには一さじずつ与え、乳児の様子をみながら量を増やしていく。慣れてきたらじゃがいも、野菜、果物、さらに慣れてきたら豆腐や白身魚など、種類を増やしていく。はちみつは乳児ボツリヌス症を予防するため、満1歳までは使わない。
- ② 離乳が進むにつれ、卵は卵黄（固ゆで）から全卵へ、魚は白身魚から赤身魚、青皮魚へと進めていく。ヨーグルト、塩分や脂肪の少ないチーズも用いてよい。食べやすく調理した脂肪の少ない鶏肉、豆類、各種野菜、海藻と種類を増やしていく。脂肪の多い肉類は少し遅らせる。野菜類には緑黄色野菜も用いる。
- ③ 生後9か月以降は、鉄が不足しやすいので、赤身の魚、肉、レバーを取り入れ、調理用使用する牛乳、乳製品のかわりに育児用ミルクを使用するなど工夫する。生後9か月になっても離乳が順調に進まない場合には、フォローアップミルクの併用もできる。

イ 調理形態・調理方法

離乳の進行に応じて、食べやすく調理したものを与える。子どもは細菌への抵抗力が弱いので、調理を行う際には衛生面に十分に配慮する。

- ① 米がゆは、乳児が口の中で押しつぶせるように十分に煮る。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、軟飯へと移行する。
- ② 野菜類やたんぱく質性食品などは、初めはなめらかに調理し、次第に粗くしていく。
- ③ 調味について、離乳の開始頃では調味料は必要ない。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する。油脂類も少量の使用とする。

◎離乳の完了

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

◎幼児期の食生活

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

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

※詳しくは、市区町村の管理栄養士などに相談してください。

（参考）

- ・授乳・離乳の支援ガイド <http://www.mhlw.go.jp/shingi/2007/03/dl/s0314-17.pdf>
- ・楽しく食べる子どもに <http://www.mhlw.go.jp/shingi/2004/02/dl/s0219-3a.pdf>
- ・早寝早起き朝ごはんコミュニティサイト <http://www.hayanehayaoki.jp/>

お口と歯の健康

◎歯の生える時期について

乳歯は上下10歯ずつ、合計20歯あります。生後7～8か月頃で下の前歯から生え始め、2歳半～3歳頃、20歯が生えそろいます。また、歯の生える時期や順序には個人差があります。

永久歯は上下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歳頃までに親知らず（第三大臼歯）を除くすべての歯が生えそろいます。

◎初めての歯みがきのポイント

子どもの歯みがき習慣づけのために、下記の順序で始めていきましょう。

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

※嫌がればすぐにやめ、できるだけ泣かせないように工夫しましょう。

- ④ 歯ブラシを口に入れることに慣れてきたら、歯みがきを始めましょう。子どもの機嫌を取りながら、鉛筆を持つ持ち方で力を抜いて歯を見ながら1本ずつやさしくみがいてあげましょう。1本5秒ぐらいで十分です。

※歯をきれいにみがくことも大切ですが、歯ブラシの刺激に慣れさせ、歯みがきを好きになってもらうことが重要です。

※安全に歯みがきを習慣づけるために、歯ブラシを勝手に持たせないようにしたり、安全な歯ブラシを選んだりしてあげましょう。

◎うがいについて

うがいはかぜやむし歯の予防に効果があるので、手洗いとともに進めていきましょう。うがいは大きく分けて、口を洗浄する「ブクブクうがい」とのどを洗浄する「ガラガラうがい」があります。保護者が見本をみせながらすすめていきましょう。

◎フッ化物(フッ素)の利用について

フッ化物(フッ素)の塗布は、生え始めの歯の表面に直接フッ化物を塗布することによって、むし歯に強い歯となります。歯科医院、保健所、市町村保健センターなどで実施されています。また、日常的にフッ素入り歯磨剤を使って歯みがきをすることもむし歯の予防になります。

◎乳幼児期の食事の際の注意

乳歯が生えてきたら、飲食物が歯の表面に残らないよう気をつけてあげましょう。特に、離乳完了の頃には様々な食品を食べるようになり、歯の表面に糖分を含む食べ物のかすが残りやすくなります。甘いおやつをだらだら食べる習慣も、むし歯になりやすいので、おやつは1日2回程度時間を決めて食べるようにしましょう。また、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う。また、保護者が食べ物を口移しで与えることは、むし歯の原因菌がうつることがあるので避けましょう。

◎指しゃぶりについて

心細いとき、不安を感じた時などに気持ちを落ち着けるために指しゃぶりをすることがあります。指にタコができるほどの過度の指しゃぶりは、あごの発育障害や、歯ならびやかみ合わせが悪くなる原因となります。むりに指しゃぶりをやめさせるのではなく、声をかけたり、一緒に遊んだりしてあげましょう。また、口や唇の形が心配な場合は、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。

日本歯科医師会ウェブサイト

お口の予防とケア (<http://www.jda.or.jp/park/prevent/contents.html>)

働く女性・男性のための出産、育児に関する制度

◎妊娠がわかったら

- ・ 出産予定日や休業の予定を早めに会社に申し出ましょう
- ・ 妊婦健康診査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、会社の定めによります。)

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)

- ・ 妊婦健康診査で主治医の指導を受けたら・・・

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、会社は指導内容に応じた適切な措置を講じなければなりません。

医師等からの指導事項を会社にきちんと伝えることができるよう、医師等に「母性健康管理指導事項連絡カード」(別記様式。拡大コピーをして用いる事ができます)を記入してもらい、会社に伝えることも効果的です。



◎妊娠中の職場生活

- ・ 時間外、休日労働、深夜業の制限、変形労働時間制の適用制限

妊婦は、時間外労働、休日労働、深夜業の免除を請求できます。

変形労働時間制がとられる場合にも、1日及び1週間の法定労働時間を超えて労働しないことを請求できます。

- ・ 軽易業務転換

妊娠中に立ち仕事や重い物を扱う仕事などがつらいときは、他の軽易な業務への転換を請求できます。

- ・ 危険有害業務の就業制限

重い物を扱ったり、有害ガスが出る場所で行う業務などは、妊娠、出産機能等に有害なので、妊娠の有無や年齢等によらず全ての女性を就業させることが禁止されています。

◎産前・産後休業を取るときは

- ・ 産前休業

出産予定日の6週間前(双子以上の場合は14週間前)から請求すれば取得できます。

- ・ 産後休業

出産の翌日から8週間は、働くことはできません。ただし、産後6週間経ったあとに、本人が請求して医師が認めた場合は働くことができます。

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

◎産後休業後に復職するときは

・育児時間

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

・母性健康管理措置

産後1年を経過しない女性は、医師等から指示があったときは、健康診査に必要な時間の確保を申し出ることができます。

また、指導を受けた場合には、必要な措置を受けることができます。

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

産後1年を経過しない女性には、妊娠中と同様に、これらが適用になります。

◎育児休業を取るときは

・育児休業制度とは

1歳に満たない子を育てる男女労働者は、希望する期間子どもを育てるために休業することができます。

・育児休業を取ることができる人は

正社員だけでなく、パートや派遣で働く方も一定の要件を満たしていれば育児休業を取ることができます。

・育児休業を取るための手続き

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

・パパ・ママ育休プラス

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

・1歳6か月までの育児休業の延長

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

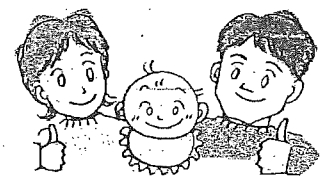
◎若い子どもを育てながら働き続けるために

・短時間勤務制度

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

・所定外労働の制限

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



・子の看護休暇

小学校入学前の子を育てる男女労働者は、会社に出るにより、年休とは別に、1年につき、子が1人なら5日まで、子が2人以上なら10日まで、病気やけがをした子の看護、予防接種及び健康診断のために休暇を取ることができます。

・時間外労働、深夜業の制限

会社は、小学校入学前の子を育てる男女労働者から請求があった場合は、1か月24時間、1年150時間を超える時間外労働をさせてはならないことになっています。
また、深夜（午後10時から午前5時まで）に働かせてはなりません。

以上の問い合わせ先 都道府県労働局雇用均等室

◎育児等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、再就職に向けたプラン作りの支援などを実施しています。

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

問い合わせ先 公共職業安定所（ハローワーク）

◎出産育児一時金・出産手当金など

・出産に当たっては、出産育児一時金や出産手当金などが支給される制度があります。また、産前産後休業期間中や育児休業期間中には、社会保険料が免除される制度もあります。

問い合わせ先 勤務先、全国健康保険協会（協会けんぽ）、健康保険組合 など

◎育児休業給付

・育児休業を取得したときは、一定の条件を満たした場合、雇用保険から休業開始時賃金の67%（休業開始から6ヶ月経過後は50%）相当額が育児休業給付金として支給される制度があります。

問い合わせ先 公共職業安定所（ハローワーク）

主な医療給付の制度

◎未熟児に対して

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

◎小児慢性特定疾患に対して

子どもが下記の病気にかかった場合、公費で医療が受けられます。また、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、^{こう}膠原病、糖尿病、
先天性代謝異常、血友病等血液・免疫疾患、神経・筋疾患、慢性消化器疾患

◎障害児に対して

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

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

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、出生体重、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 (<http://www.sanka-hp.jcqhc.or.jp>) に掲載されています。

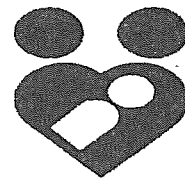
なお、補償申請期限はお子様の満5歳の誕生日までです。

・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 0120-330637

受付時間: 午前9時～午後5時(土日祝除く)



産科医療補償制度のシンボルマーク

<メモ>

出産をした分娩機関の名称: _____

登録証交付日: _____

妊産婦管理番号: _____

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

*妊産婦管理番号は、分娩機関より交付される

「産科医療補償制度 登録証」に記載されてい

ます。登録証はお子様が5歳になるまで大切に

保管してください。

(表)

母性健康管理指導事項連絡カード

平成 年 月 日

事業主殿

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（該当する指導項目に○を付けてください。）

症 状 等		指導項目	標 準 措 置
つわり	症状が著しい場合		勤務時間の短縮
妊娠悪阻			休業（入院加療）
妊婦貧血	Hb9g/dl 以上 11g/dl 未満		負担の大きい作業の制限又は勤務時間の短縮
	Hb9g/dl 未満		休業（自宅療養）
子宮内胎児発育遅延	軽 症		負担の大きい作業の制限又は勤務時間の短縮
	重 症		休業（自宅療養又は入院加療）
切迫流産（妊娠 22 週未満）			休業（自宅療養又は入院加療）
切迫早産（妊娠 22 週以後）			休業（自宅療養又は入院加療）
妊娠浮腫	軽 症		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又は勤務時間の短縮
	重 症		休業（入院加療）
妊娠蛋白尿	軽 症		負担の大きい作業、ストレス・緊張を多く感じる作業の制限又は勤務時間の短縮
	重 症		休業（入院加療）
妊娠高血圧症候群（妊娠中重症）	高血圧が見られる場合	軽 症	負担の大きい作業、ストレス・緊張を多く感じる作業の制限又は勤務時間の短縮
		重 症	休業（入院加療）
	高血圧に伴う蛋白尿を伴う場合	軽 症	負担の大きい作業、ストレス・緊張を多く感じる作業の制限又は勤務時間の短縮
		重 症	休業（入院加療）
妊娠前から持っている病気（妊娠により症状の悪化が見られる場合）		軽 症	負担の大きい作業の制限又は勤務時間の短縮
		重 症	休業（自宅療養又は入院加療）

(裏)

症 状 等			指導項目	標 準 措 置
妊娠中にかかりやすい病気	静脈瘤 ^{ひょうじゆ}	症状が著しい場合		長時間の立作業、同一姿勢を強制される作業の制限又は横になつての休憩
	痔 ^じ	症状が著しい場合		
	腰痛症	症状が著しい場合		長時間の立作業、腰に負担のかかる作業、同一姿勢を強制される作業の制限
	膀胱炎 ^{ぼうこうえん}	軽 症		負担の大きい作業、長時間作業場所を離れることのできない作業、寒い場所での作業の制限
		重 症		休業（入院加療）
多胎妊娠（胎）				必要に応じ、負担の大きい作業の制限又は勤務時間の短縮 多胎で特殊な例又は三胎以上の場合、特に慎重な管理が必要
産後の回復不全		軽 症		負担の大きい作業の制限又は勤務時間の短縮
		重 症		休業（自宅療養）

標準措置と異なる措置が必要である等の特記事項があれば記入してください。

--

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（ ）	

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	
妊娠中の休憩に関する措置	

〔記入上の注意〕

- (1) 「4 その他の指導事項」の「妊娠中の通勤緩和の措置」欄には、交通機関の混雑状況及び妊娠経過の状況にかんがみ、措置が必要な場合、○印をご記入ください。
- (2) 「4 その他の指導事項」の「妊娠中の休憩に関する措置」欄には、作業の状況及び妊娠経過の状況にかんがみ、休憩に関する措置が必要な場合、○印をご記入ください。

指導事項を守るための措置申請書

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。

平成 年 月 日

所属.....

氏名.....印

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。

予 備 欄

連 絡 先 め ち

健 診 受 診 施 設	名 称		電 話	
	所 在 地			
分 娩 予 定 施 設	名 称		電 話	
	所 在 地			
小 児 科	名 称		電 話	
	住 所			
歯 科	名 称		電 話	
	住 所			
	名 称		電 話	
	住 所			
	名 称		電 話	
	住 所			
	名 称		電 話	
	住 所			

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、道徳的心情がつちかわれる。
6. すべての児童は、就学のみちを確保され、また、十分に整った教育の施設を用意される。
7. すべての児童は、職業指導を受ける機会が与えられる。
8. すべての児童は、その労働において、心身の発育が阻害されず、教育を受ける機会が失われず、また、児童としての生活がさまたげられないように、十分保護される。
9. すべての児童は、よい遊び場と文化財を用意され、わるい環境から守られる。
10. すべての児童は、虐待、酷使、放任その他不当な取り扱いから守られる。あやまちをおかした児童は適切に保護指導される。
11. すべての児童は、身体が不自由な場合、または、精神の機能が不十分な場合に、適切な治療と教育と保護が与えられる。
12. すべての児童は、愛とまことによって結ばれ、よい国民として人類の平和と文化に貢献するように、みちびかれる。

母子健康手帳について

母と子の健康をまもり、明るい家庭をつくりましょう

◎妊娠中や乳幼児期は急に健康状態が変化しやすいこと、この時期が生涯にわたる健康づくりの基盤となることから、お母さんとお子さんの健康を守るために母子健康手帳がつくられました。受けとったら、まず一通り読んで妊婦自身や保護者の記録欄などに記入しましょう。

◎この手帳は、お母さんとお子さんの健康記録として大切です。健康診査、産科や小児科での診察、予防接種、保健指導などを受けるときは、必ず持って行き、必要に応じて書き入れてもらいましょう。手帳の記録は、お子さんの健康診断のときの参考となるばかりでなく、予防接種の公的記録として就学後も役立つものなので、紛失しないように注意してください。また、お母さんとお子さんの健康状態、健診結果などの覚え書きとしても利用してください。

◎この手帳を活用して、お母さんとお父さんが一緒になって赤ちゃんの健康、発育に関心を持ちましょう。お父さんもお子さんの様子や自分の気持ちなどを積極的に記録しましょう。お子さんが成人されたときに、お母さん、お父さんから手渡してあげることも有意義です。

◎双生児（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。

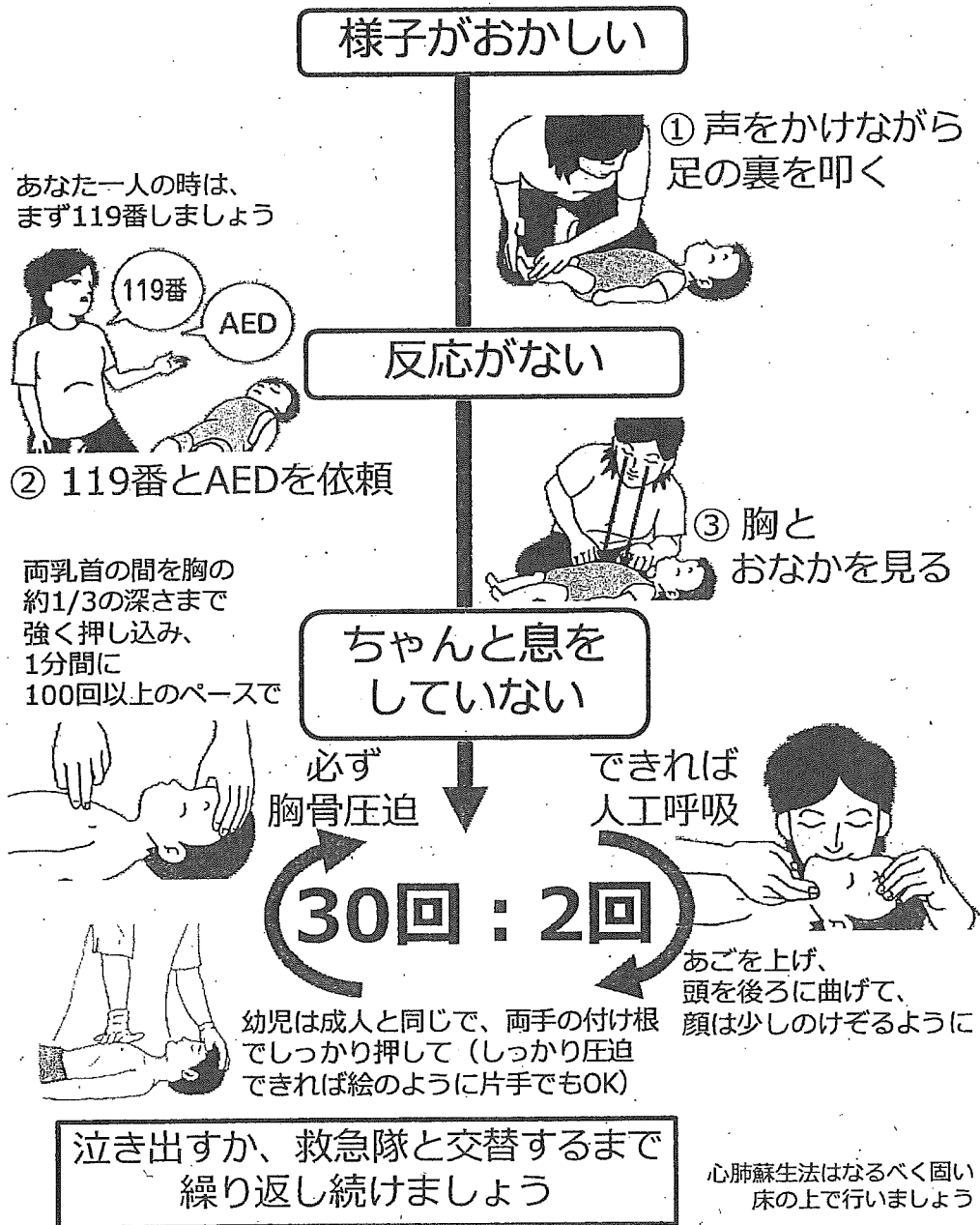
◎使用に支障をきたすほど破れたり、よごれたり、なくしたりしたときは、お住まいの市区町村窓口で母子健康手帳の再交付を受けましょう。

◎その他わからないことは、受けとった市区町村窓口、保健所、市町村保健センターで聞きましょう。

心肺蘇生法

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

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



（監修）日本小児救急医学会心肺蘇生委員会、日本救急医療財団心肺蘇生委員会

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