

令和4年6月版

よこはま

子育てガイドブック

どれどれ



妊娠中から就学前までご利用ください

横浜市の子育て支援

妊娠から就学までの主な手続き・健康診査

時期	内容	参照頁	時期	内容	参照頁
妊娠	☐ 妊娠の届出・母子健康手帳	2	生後1か月 ～4か月	☐ 1か月児健診(医療機関)	6
	☐ 妊婦健診	2		☐ 新生児家庭訪問	5
	☐ にんしんSOSヨコハマ	3		☐ こんにちは赤ちゃん訪問	5
	☐ 妊婦歯科健診	3	生後4か月	☐ 4か月児健診(区役所)	6
	☐ 母親(両親)教室	3	生後7か月	☐ 7か月児健診(医療機関)	6
	☐ 産前産後ヘルパー派遣事業	3	生後12か月	☐ 1歳児健診(医療機関)	6
	☐ 妊産婦健康相談	3	1歳6か月	☐ 1歳6か月児健診(区役所)	6
出産	☐ 出生届	4	3歳	☐ 3歳児健診(区役所)	6
	☐ 出産育児一時金	4	3歳	☐ 視聴覚検診	7
	☐ 小児医療費助成	4	6歳	☐ 就学時健診	7
	☐ 健康保険加入手続き	4			
	☐ 児童手当	4			
	☐ 出生連絡票	5			
	☐ 産後母子ケア	5			
	☐ 産婦健診	5			
	☐ 産科医療費補償制度	5			

目次

※市外局番が記載されていないものは、横浜「045」です。

横浜市の子育て支援情報

生まれる前の準備です	2
さあ、赤ちゃんが生まれました	4
乳幼児健診等を受けましょう	6
小児医療費助成制度 各種医療給付	8
地域子育て支援拠点に行ってみよう!	9
育児仲間を見つけましょう	10
子育て中のこんな心配、ここへ相談してください	18
子どもを預ける	22
ひとり親家庭への支援	24
障害のあるお子さんへの支援	25
夜間・休日に急病のときは!	26
お問い合わせは!	28

妊娠から出産

母親になる	30
妊娠中の過ごし方	32
知っておきたい妊娠合併症	34
妊娠中によくみられる症状	36
こんなときはすぐに産婦人科医の診察を	37
妊娠中に気をつけたい感染症	38
妊娠期の食生活	39
あなたの食事は大丈夫?	40
妊娠中の体重増加	
妊娠中に心がけたい食生活のポイント	
その他に気をつけたいこと	
加工食品を上手に使いましょう	
はじめて父親になるあなたへ	46
妊婦体操	50
もうすぐ出産	52
お産の経過	54
産後の経過	56
産後に気をつけたい症状	56
産後のお母さんのメンタルヘルス	58
赤ちゃんの授乳について	60

歯の健康・食生活

妊娠中の歯の健康	62
赤ちゃんの歯がつくられるまで	
子どもの歯の健康	64
歯みがきレッスン!	
おやつのとりを工夫しましょう	
妊婦さんと子どもの歯に関するよくある質問	68
ママと子どもの食生活	70
離乳食のすすめ方	72
幼児期の楽しい食事	74
1日のたべもののめやす	75

赤ちゃんの心とからだの発達

赤ちゃんの心とからだの発達	76
新生児期(生後約4週間)の赤ちゃん	
赤ちゃんのおふろ	
うんちとおしっこ	
赤ちゃんの「泣き」、そして「抱っこ」	
成長カレンダー	
0か月～4か月	80
4か月～8か月	82
8か月～12か月	84
12か月～24か月(1歳～2歳)	86
3歳～4歳	88
5歳～6歳	90

事故・病気の予防

子どもを事故から守ろう	92
子どもの成長と起こりやすい事故・その予防	
子どもの病気・事故の対応	94
予防接種	96
子どもに多い感染症	98
あなたなら、こんなとき、どうしますか?	100
毎月5日は「子供虐待防止推進の日」	101
横浜市子育てりびいん	102
(横浜市建築局からのお知らせ)	

●福祉保健センターの母親(両親)教室参加の際は、このガイドブックをお持ちください。

横浜市の子育て支援情報

いっしょに横浜市もバックアップしていきます

生まれる前の準備です



妊娠の届出・母子健康手帳交付

妊娠に気づいたら、できるだけ早く受診し妊娠の確認をしましょう。妊娠が確定したら、妊娠の届出、母子健康手帳の交付を受けます。

母子健康手帳をもらったら、妊娠から出産までのお母さんのこと、お子さんの健康診査の結果などを記録しましょう。また、同時にお渡しした「健診券綴り」は、妊婦歯科健診の受診券（1枚）、妊婦健診の補助券（14枚）*、妊婦用横浜市子宮頸がん検診無料クーポン券（1枚）、新生児聴覚検査の補助券（1枚）、産婦健診の補助券（2枚）、医療機関で受ける乳幼児健康診査の受診票（3枚）などをまとめたものですので、活用しましょう。 ※多胎児の場合19枚（令和3年4月から）

福祉保健センターこども家庭支援課 P.28・29 参照

特に初めての妊娠はとまどうことも多いのでは？市では健やかに安心して妊娠期を送れるように、様々なサポートをしています。

妊娠の届出に妊婦さんの個人番号（マイナンバー）が必要です。

- ◎**個人番号カードをお持ちの方**
個人番号カード1枚で
①個人番号の確認 ②本人確認 を行えます。
- ◎**通知カード（または個人番号が記載された住民票）をお持ちの方**
通知カード等のほかに本人確認書類が必要です。
※本人確認書類は2つ以上必要になる場合があります。
詳しくは横浜市ホームページをご確認ください。

外国語版母子健康手帳及び点字解説書について

外国人の方には6か国語（英語・中国語・韓国語・スペイン語・ポルトガル語・ベトナム語）の母子健康手帳があります。点字解説書が必要な方はお申し出ください。

妊婦健康診査

妊婦健康診査は、安全に出産するため、定期的に妊婦さんや赤ちゃんの健康状態を確認するものです。

横浜市では、妊婦健康診査にご利用いただける14枚の補助券をお渡しします（多胎妊婦については19枚）。妊婦健康診査に必要な検査であれば、検査項目の指定はありません。

14回分の妊婦健康診査費用補助券

他都市からの転入の場合は、妊娠週数によって、お渡しできる枚数が変わります。

子ども青少年局地域子育て支援課 TEL 671-2455

期 間	妊娠初期～23週	妊娠24週～35週	妊娠36週～出産まで
受診間隔	4週間に1回	2週間に1回	1週間に1回
毎回共通する基本的な項目	●健康状態の把握…妊娠週数に応じた問診・診察等を行います。 ●検査計測…妊婦さんの健康状態と赤ちゃんの発育状態を確認するための基本検査を行います。 基本検査例：子宮底長、腹囲、血圧、浮腫、尿検査（糖・蛋白）、体重（1回目は身長も測定） ●保健指導…妊娠期間を健やかに過ごすための食事や生活に関するアドバイスをを行うとともに、妊婦さんの精神的な健康に留意し、妊娠・出産・育児に対する不安や悩みの相談に応じます。また、家庭的・経済的問題などを抱えており、個別の支援を必要とする方には、適切な保健や福祉のサービスが提供されるように、市区町村の保健師等と協力して対応します。		
必要に応じて行う医学的な検査	●血液検査 初期に1回 血液型（ABO血液型・Rh血液型・不規則抗体）、血算、血糖、B型肝炎抗原、C型肝炎抗体、HIV抗体、梅毒血清反応、風疹ウイルス抗体 ●子宮頸がん検診（細胞診） 初期に1回 ●超音波検査 期間内に2回	●血液検査 初期に1回 血算、血糖 ●超音波検査 期間内に1回 ●B群溶血性レンサ球菌（GBS） 妊娠33週から37週までに1回	●血液検査 期間内に1回 血算 ●超音波検査 期間内に1回
	●血液検査 妊娠30週までに1回 HTLV-1抗体検査 ●性器クラミジア 妊娠30週までに1回		

●子宮頸がん検診

妊婦さんの子宮頸がん予防策の1つとして、横浜市子宮頸がん検診の頸部検診を無料で受けられる、妊婦用横浜市子宮頸がん検診無料クーポン券をお渡しします。検査方法は細胞診です。ぜひ、活用ください。（クーポン券は、健康福祉局保健事業課と契約している横浜市子宮頸がん検診実施医療機関でのみ利用できます）（令和4年4月1日時点で19歳以上の方が対象です）

横浜市けんしん専用ダイヤル
8:30～17:15
（日曜・祝日・年末年始除く）
TEL 664-2606
FAX 663-4469

にんしんSOSヨコハマ

予期しない妊娠に悩む方や、子どもを産み育てることに悩む方が、孤立することなく気軽に相談支援を受けられるように、電話やメールで相談に応じます。

保健師・助産師・看護師等の専門相談員が、様々な事情により、悩みを抱えた方の状況を丁寧に受け止めながら、適切な情報提供を行います。また、ご相談内容によっては、各区の福祉保健センターや専門支援機関への紹介も行います。匿名での相談もできます。不安や悩みは1人で抱え込まず、まずはお気軽に相談ください。

- 電話相談** TEL 662-5524
受付時間 毎日 10:00～22:00
※土日祝日、年末年始でもご利用いただけます。
- メール相談** メール相談もあります
[にんしんSOSヨコハマ](#) [検索](#)

妊婦歯科健康診査

妊婦歯科健康診査は、妊娠期のお口の健康を守り、赤ちゃんのむし歯予防につなげるために行っています。

妊娠中に1回受診（無料）できる妊婦歯科健診受診券をお渡しています。**実施医療機関は横浜市のホームページ**でご確認ください。
[横浜市妊婦歯科健康診査](#) [検索](#)

産前産後ヘルパー派遣事業

子どもがいる妊婦で心身の不調等がある方や出産後5か月（双子以上の場合は1年）未満の産婦で、日中家事または育児の支援者がいないため、支援が必要な場合は、ヘルパーの派遣を受けて、洗濯・掃除・食事の準備等の家事や、授乳、おむつ交換、沐浴の手伝い等の育児の支援を受けることができます。

申請窓口: お住まいの区の福祉保健センターこども家庭支援課
利用時間: 月～金曜（祝日・年末年始を除く）9:00～17:00 1回2時間以内 1日2回まで
利用回数: 産前産後各20回まで（双子以上の場合は産後40回まで）
自己負担額: 1回（2時間以内）あたり、1,500円
なお、以下の条件に当てはまる場合は、証明書を提出することで利用料の減免を受けることができます。

世帯区分	推定世帯年収 ^{*1}	減免後利用料	提出する証明書
生活保護世帯	—	無料	保護証明
住民税非課税世帯	～270万円	無料	市民税・県民税非課税証明書 ^{*2}
市民税所得割77,100円以下の世帯	～360万円	500円	市民税・県民税課税証明書 ^{*2}

※1 目安です。世帯の状況により異なります。
※2 税源移譲前の市民税所得割が記載されたもの。世帯全員分の証明書が必要です。

利用登録: 産後ヘルパー派遣を希望する方は妊娠32週から事前に利用登録ができます。お子さんが生まれたら利用開始日についてお知らせください。

提出書類: ①ヘルパー利用（登録）申請書（横浜市のホームページからダウンロードできます）
②診療情報提供書（妊娠中にご利用の場合のみ）

福祉保健センターこども家庭支援課 P.28・29 参照

母親（両親）教室

初産の方が、妊娠・出産・子育てについての基礎知識を学びます。

同じころに赤ちゃんが生まれるお母さん、お父さんが集まりますので、同じ地域の人との出会いの場、友達をつくるよいチャンスでもあります。

福祉保健センターこども家庭支援課 P.28・29 参照

出産予約情報

市内の出産取扱施設及び出産予約状況をホームページでご覧いただけます。
<https://cgi.city.yokohama.lg.jp/iryo/sanka/index.html>

助産制度

助産制度は児童福祉法に定められた制度です。出産費用を負担できない方（所得制限あり）が、衛生で安全に出産できるよう分娩費用の助成を行っています。

福祉保健センターこども家庭支援課 P.28・29 参照

妊産婦健康相談

区役所では、母子保健コーディネーター・助産師・保健師等による健康相談を行っています。母子の健康管理に役立ててください。

福祉保健センターこども家庭支援課 P.28・29 参照



おめでとうございます 横浜市での子育てが始まります

さあ、赤ちゃんが 生まれました

出生届

赤ちゃんが生まれた日から14日以内に提出します。
提出するところは下記のいずれかの市区町村です。

・住所地 ・本籍地 ・出生地

届出人はお父さんまたはお母さんです。

お子さんの名前をつけるときは、常用

漢字、人名用漢字、カタカナ、ひらがなを

使用してください。

持参するもの

●出生届

●母子健康手帳

☎ 各区役所戸籍課戸籍担当
P.28・29 参照

小児医療費助成

健康保険に加入している中学3年生までのお子さんが医療
機関に受診した場合、保険診療の自己負担額が助成されます。

ただし、3歳児から所得制限があります。 ※詳細はP.8参照

持参するもの

●お子さんの健康保険証

●課税証明書（所得証明書）が必要な場合があります。

☎ 各区役所保険年金課保険係 P.28・29 参照

児童手当

児童を養育している方に対して手当の支給を行います。

●対象となるのは

中学校修了までの児童を養育している方に請求の翌月分から支給します。（必ず請求が必要です。さかのぼっての支給はありません。）

●支給月 6・10・2月

●所得制限あり。

制度の概要はこちらから



☎ こども青少年局こども家庭課手当給付係
月～金（祝日、年末年始を除く）9：00～17：00
TEL 641-8411 FAX 641-8412

出生届が終わったら、横浜市が行っているサービスの
手続きをしましょう。

持参するものや所得制限枠内に入っているかなどを
事前に確かめてからでかけましょう。

出産育児一時金

出産後には、健康保険から出産育児一時金等が支給され
ます。出産時の費用負担を軽減するための制度として、直
接支払制度があります。出産する医療機関等で契約手続き
を行うことにより、医療機関等の窓口で支払う出産費用が出
産育児一時金を上回った額のみとなります。多くの医療機
関等が直接支払制度に対応していますが、出産予定の医療
機関等が制度に対応しているかどうかは、直接医療機関等
にお問い合わせください。

また、社会保険の被保険者には、育児休業期間中は、社
会保険料が免除される制度もあります。

☎ 国民健康保険の場合：各区役所保険年金課保険係
P.28・29 参照

社会保険などの場合：勤務先、健康保険組合、
全国健康保険協会（協会けんぽ）

健康保険の加入手続き

お父さん、お母さんの健康保険に赤ちゃんの加入手続きを
しましょう。必要な書類はご加入の健康保険にお問い合わせ
ください。

☎ 国民健康保険の場合：各区役所保険年金課保険係
P.28・29 参照

持参するもの 国民健康保険の場合

●母子健康手帳

●お父さん、お母さんの国民健康保険証

☎ 社会保険などの場合：勤務先、健康保険組合

産前産後国民年金保険料免除

国民年金第1号被保険者の方で、出産日が平成31年2月
1日以降の方は、31年4月から産前産後期間の国民年金保
険料が免除となります。31年4月以降、出産予定日の6か月
前から届出可能です。

産前産後期間として原則4か月保険料を納付したものと
して老齢基礎年金の受給額に反映されます。

また、厚生年金の被保険者は、育児休業期間中も厚生年
金保険料が免除される制度があります

☎ 国民年金の場合：各区役所保険年金課国民年金係
P.28・29 参照

厚生年金の場合：勤務先

出生連絡票（兼低体重児出生届）の提出

母子健康手帳に付いているハガキです。出生後なるべく早
くお住まいの区の福祉保健センターへ提出してください。

出生連絡票は、区福祉保健センターの訪問事業などに活用
させていただきます。

また、低体重児出生届を兼ねていますので、必ず全員提出
してください。

※低体重児（2500g未満）のお子さんをご出産の方は、法
律で届出が義務づけられています。

☎ 福祉保健センターこども家庭支援課 P.28・29 参照

母子訪問（新生児訪問）

横浜市では、初めての赤ちゃん及びお母さんを対象に、健康
状態の確認や、育児に関するさまざまな相談・アドバイスを目
的として、助産師等による母子訪問（無料）を実施しています。

<相談・アドバイス内容の一例>

●授乳方法で困っていませんか？

母乳のこと、ミルクの与え方など

●赤ちゃんのことで心配なことはありませんか？

体重の増え、予防接種など

●福祉保健センターを活用してみませんか？

育児教室、乳幼児健診、子育て相談など

訪問を希望されない場合でも、赤ちゃんやお母さんの

状態によりご連絡のうえ訪問することがあります。

こんにちは赤ちゃん訪問

おめでとうございます!地域の訪問員が
お役立ち情報をお届けします。

生後4か月までの赤ちゃんのいるすべての家庭を、地域
の訪問員が訪問し、誕生のお祝いと出産後に利用できる
サービスや地域の子育て情報等の提供を行います。

Q「地域の訪問員」ってどんな人？

地域で活動している民生委員・児童委員、主任児童
委員や子育て支援の経験のある方で、子育ての力強い
味方です。

Q いつ訪問に来るの？

・生後4か月までの間にお伺いします。

・出生連絡票の提出後、お電話でご都合をお伺いし
訪問します。また、直接伺うこともあります。お早め
に出生連絡票をご提出ください。

☎ 福祉保健センターこども家庭支援課
P.28・29 参照

産後母子ケア事業

産後に心身の不調や育児不安があるなどの要件に該当する
産後4か月未満の母子を対象に、産後母子ケア事業を実施し
ています。

1 訪問型母子ケア

助産師が自宅を訪問し、授乳方法や育児に関する具体的
な相談対応を行います。

自己負担額	4,000円／1回
利用回数上限	3回まで
利用時間	9時～17時（土・日・祝日・年末年始を除く）

☎ こども青少年局地域子育て支援課 TEL 671-2455

2 宿泊型（ショートステイ）・日帰り型（デイケア）

市内の助産院や医療機関で、産後の母体管理や授乳方法、
育児に関する相談等のサービスを提供します。

	宿泊型	日帰り型
自己負担額*1	3,000円/1日（1泊2日6,000円～）	2,000円/1日
利用日数上限	7日まで（多胎児の場合は14日まで）	7日まで

※1 市民税非課税世帯及び生活保護世帯の減免有

ご利用にあたっては、ご家庭の育児状況や支援状況を伺
ったうえで決定します。まずは、区福祉保健センターにご相談く
ださい。※事前予約はできません。

☎ 区福祉保健センターこども家庭支援課

制度の詳細は [横浜市 産後母子ケア](#) [検索](#)

産婦健康診査について

産婦健康診査は、産婦さんの心身の健康状態を確認するた
めに行います。横浜市では産後2週間・産後1か月における
産婦健康診査費用の一部を補助する事業を実施しており、2
回分の補助券をお渡ししています。

<補助の対象となる健診項目>

ア 問診（生活環境、授乳状況、育児不安等）
イ 診察（悪露、乳房の状態、子宮復古状況等）
ウ 体重・血圧測定
エ 尿検査（蛋白・糖）
オ こころの健康アンケート
カ 赤ちゃんへの気持ち質問票
キ 育児支援チェックリスト

※オの質問票は必ず実施します。カ・キの質問票の実施は任意です。

☎ こども青少年局地域子育て支援課 TEL 671-2455
※制度の詳細は横浜市ホームページをご覧ください。

[横浜市 産婦健康診査](#) [検索](#)

お産で重度の脳性麻痺となった場合

産科医療補償制度という制度があります。制度に加入してい
る分娩機関で産まれた、在胎週数28週以上等の要件を満たし
ているお産で重度の脳性麻痺となった赤ちゃんに補償金が支払
われます。詳しくは、日本医療機能評価機構にお問い合わせく
ださい。

☎ 日本医療機能評価機構 TEL 0120-330-637

乳幼児健診等を 受けましょう

赤ちゃんにとって大事な節目の健診です。
忘れないように受けましょう。

医療機関乳児健康診査（無料育児相談）について

母子健康手帳と同時に交付された「健診券綴り」の受診票を使って、
医療機関でお子さんの健康診査が3回無料で受けられます。

受診票の太枠を記入のうえ、必ず受診する前に医療機関の窓口へ提出してください。



1 内容

健康診査及び育児相談の費用が公費負担されます。ただし、病気の治療などの費用は含まれません。

2 相談回数、受診できる期間

受診票の「無料で受診できる月齢」の期間内に、受診票を使用できます。

	標準の受診月齢	受診票の有効期間（無料で受診できる月齢）
1 回目	生後 1 か月	生後 0 か月～3 か月（4 か月未満）
2 回目	生後 7 か月	生後 5 か月～8 か月（9 か月未満）
3 回目	生後 12 か月	生後 9 か月～12 か月（13 か月未満）

3 受診できる医療機関

市内の「医療機関乳児健康診査（無料育児相談）」を実施している医療機関でのみ受診できます。

なお、医療機関によって実施日等が異なりますので、事前にご確認のうえご利用ください。

☎ **こども青少年局地域子育て支援課** TEL 671-2455

4 か月、1 歳 6 か月、3 歳で健康診査があります

福祉保健センターで行っている健診は、4 か月児、1 歳 6 か月児、3 歳児の 3 回です。

各時期に健診のお知らせが届きます。（日程に関するお問合せは、各区福祉保健センターこども家庭支援課まで）
お子さんの発育や発達を成長の節目で確認し、子育てを応援するのが目的です。

必要なお子さんには、病院や専門機関の紹介、経過健診、相談、家庭訪問などの支援をします。

4 か月児健康診査

からだの発育や健康の状態、首のすわり、ものを見る力等を確認します。産後のお母さんの体調や育児に関する相談もお受けしています。

主な内容

計測、診察、育児相談、
歯科相談、栄養相談

1 歳 6 か月児健康診査

言葉等のコミュニケーションの方法やスプーン等の道具の使い方、歩行等を家庭での様子を伺いながら確認します。

主な内容

計測、診察、歯科健診・相談、
育児相談、栄養相談

3 歳児健康診査

言葉の理解や会話、生活習慣の自立や社会性の発達等を保護者の方と一緒に確認します。

主な内容

計測、診察、歯科健診・相談、
尿検査、育児相談、栄養相談

☎ **福祉保健センターこども家庭支援課** P.28・29 参照

新生児聴覚検査

聴覚障害の早期発見・早期療育を目的として実施されている新生児聴覚検査の費用を一部補助します。

横浜市と契約している医療機関（産科病院または診療所）で受けた検査は、補助券を使用することができますが、里帰り等で横浜市と契約していない医療機関（産科病院または診療所）で受けた検査は、事後に費用の一部を助成しています。

補助の対象となる検査

横浜市に住民登録があるお母さんが出産した赤ちゃんまたは横浜市に住民登録がある赤ちゃんが、生後 60 日以内に受けた検査

☎ **こども青少年局地域子育て支援課** TEL 671-2455

就学時健康診断

翌年に小学校入学を控えたお子さんを対象に、内科・眼科・歯科の健康診断と面接を行います。学校生活や日常生活に支障となるような疾病等を、早期に発見して受診をお勧めするもので、医学的な立場からの確定診断を行うものではありません。転出予定や国立・私立学校へ入学予定のお子さんも対象となります。

小学校入学の前年 10 月中旬頃に、各区役所から就学通知書が発送されます。「就学時健康診断」についてのご相談は、原則として就学通知書に記載されている学校へお早めにご連絡ください。

☎ **教育委員会事務局健康教育・食育課**
TEL 671-3275

視聴覚検診

視力と聴力の検査を受けましょう

幼稚園・保育園（横浜保育室、認可外保育施設を含む）等の協力を得て、就学前の 3 歳児の視力と聴力の検査を行っています。

なぜ、検査が必要なのでしょう。

子どもの目は 6 歳位までに発達して、大人並の視力になります。ところが、強い遠視や斜視等により弱視になることがあります。片方の目に弱視があっても子どもは何も言いませんし、生活に不自由がないように見えます。また、子どもの聞こえ（聴力）は、ことばの発達や落ち着きがなくなる等、周囲に対する反応にも大きく影響します。

幼稚園・保育園等から配布される「視力と聴力の調査票（アンケート）」にご協力いただき、お子さまの目と耳の検査をぜひ受診してください。

ご自宅で保育をされている方や、横浜市の幼稚園・保育園等に通われている方は、下記お問合せ先までご連絡ください。

☎ **小児療育相談センター**
検診事業部 TEL 321-1773
〒221-0822 横浜市神奈川区西神奈川 1-9-1
※土日祝、夏季（8/15～16）、年末年始を除く



きめ細かいサービスで家族の負担を軽減します

小児医療費助成制度

健康保険に加入している中学 3 年生までのお子さんが、医療機関に受診したとき、保険診療の自己負担額を助成します。

小児医療費助成

各区役所
保険年金課保険係
P.28・29 参照

対象となるお子さん

- 横浜市内に住所があること。●健康保険に加入していること。

対象年齢	0歳～中学3年生
助成対象	入院・通院
所得制限の有無	0歳～2歳→無 3歳～中学3年生→有
助成の内容	0歳・3歳～小3→全額助成 1歳・2歳→保護者の方の所得が所得基準額 以上の場合は、通院1回500円 までの負担 ※入院、院外薬局の薬代は全額助成 ※1～2歳の保護者の所得が所得基準額未満 は全額助成 小4～中3→通院1回500円までの負担 ※入院、院外薬局の薬代は全額助成 ※保護者の市民税が非課税の場合は全額助成

申請の手続きについては各区役所保険年金課保険係へ
お問合せください。

医療証をお持ちのお子さんが 県内の医療機関にかかるとき

医療証と健康保険証を医療機関
の窓口で提示してください。この
制度による診療を取り扱わない医
療機関では使えません。

医療証をお持ちのお子さんが 県外の医療機関にかかるとき

一旦、窓口で支払う必要があり
ますが、後で区役所保険年金課保
険係に申請することにより払い戻
されます。

払戻し手続きについては各区役所保険年金課保険係へ
お問合せください。

次のような場合は、対象になりません。

- 他の医療費助成事業により、医療費の助成を受けている場合
(重度障害者医療費助成事業・ひとり親家庭等医療費助成事業)
- 生活保護を受給している場合

各種医療給付

お子さんが病気になったとき、医療費を助成する制
度があります。これらの制度は病気の種類等によって、
該当する制度が異なりますので、よくお確かめのうえ
申請してください。

未熟児養育医療給付

福祉保健センター
こども家庭支援課
P.28・29 参照

体重が2,000g以下、または身体の
発育が未熟なままで生まれた赤ちゃん
(0歳児)が、指定された医療機関に入院
した場合、原則として保険診療の自己負
担額と入院時食事代を助成します。

小児慢性特定疾病医療給付

福祉保健センター
こども家庭支援課
P.28・29 参照

下記の病気(疾患毎に状態の基準があり
ます)にかかっている18歳未満(20歳未
満まで延長可)の方が、医療機関で治療
を受けた場合、保険診療の自己負担額と入院
時食事代の一部を助成します。ただし、家族
の収入により医療費の一部負担があります。

悪性新生物、慢性腎疾患、慢性呼吸器疾患、慢性心疾患、内分泌疾
患、膠原病、糖尿病、先天性代謝異常、血液疾患、免疫疾患、神経・
筋疾患、慢性消化器疾患、染色体又は遺伝子に変化を伴う症候群、
皮膚疾患群、骨系統疾患、脈管系疾患

自立支援(育成)医療給付

福祉保健センター
こども家庭支援課
P.28・29 参照

生まれつき、あるいは病気などで身
体に障害がある、または放置すると将
来障害を残すと認められ、手術等で確
実な治療効果が見込まれるお子さんが、
指定された医療機関で治療する場合に
該当します。保険診療の自己負担は原
則1割ですが、所得に応じて月額 self
負担額に上限が設けられています。
なお、一定所得以上の世帯の方は、特
例を除き公費負担の対象外となります。

結核児童療育医療給付

福祉保健センター
こども家庭支援課
P.28・29 参照

結核にかかっている児童(18歳未満)
が、国の指定する医療機関に入院した場
合、保険診療の自己負担額を助成します。
また、学習・療養生活に必要な物品を支
給します。ただし、家族の収入により、医
療費の一部負担があります。

地域子育て支援拠点に行ってみよう!

地域子育て支援拠点とは?

- 保護者と子どもが遊び交流できる場があります。
- ちょっとした子育ての悩みの相談ができます。
- 子育てに関するいろいろな情報があります。
- 子育てに関する施設・事業の利用を支援します。
- 子育て支援に関わる方々と一緒に地域のネットワークをつくります。
- 子育て支援に関わる方々向けの研究会などを実施します。
- 地域での子どもの預かり合いをサポートします。



区	施設名	住所	電話	FAX
青葉	ラフル	青葉台1-4 青葉消防署青葉台消防出張所複合施設6F	981-3306	981-3307
	ラフルサテライト	市ケ尾町1152-25 1F	979-1360	979-1361
旭	ひなたぼっこ	二俣川1-67-4	442-3886	442-3896
	ひなたぼっこサテライト	鶴ヶ峰1-7-10 ライオンズプラザ鶴ヶ峰3F	752-8881	752-8990
泉	すきっぷ	和泉中央南5-4-13 相鉄いずみ中央ビル209号	805-6111	805-6122
磯子	いそピヨ	森1-7-10 トワイシア横浜磯子 2F	750-1322	750-1323
神奈川	かなーちえ	東神奈川1-29 東部療育ビル3F	441-3901	441-3901
	かなーちえサテライト	入江1-17-12-2	642-5727	642-5727
金沢	とことこ	能見台東5-6 2F	780-3205	780-3206
港南	はっち	日野2-4-6	840-5882	848-0688
港北	どろっぴ	大倉山3-57-3	540-7420	540-7421
	どろっぴサテライト	綱島東3-1-7	633-1078	633-1072
栄	にこりんく	桂町711 さかえ次世代交流ステーション1F	898-1615	898-1615
瀬谷	にこてらす	二ツ橋町469 せやまる・ふれあい館1F	391-8316	391-8447
都筑	Popola(ポポラ)	中川中央1-1-3 ショッピングタウンあいたい5F	912-5135	912-5160
	Popola(ポポラ)サテライト	池辺町4035-1 ららぽーと横浜3F	507-6856	507-6857
鶴見	わっくんひろば	豊岡町38-4	582-7590	582-7591
	わっくんひろばサテライト	尻手1-4-51	642-5710	585-0051
戸塚	とっとの芽	川上町91-1 モレラ東戸塚3F	820-2885	825-6885
	とっとの芽サテライト	上倉田町957-1 ヴィラ桜1F	410-7010	410-7010
中	のんびりんこ	住吉町1-12-1 belle 横浜3F	663-9715	663-9715
西	スマイル・ポート	みなとみらい3-3-1 三菱重工横浜ビルショッピングプラザ3F	264-4355	264-4350
保土ケ谷	こっころ	川辺町2-5 パークタワー横浜星川 1F	340-0013	332-3190
緑	いっぽ	十日市場町817-8	989-5850	989-5851
南	はぐはぐの樹	弘明寺町158カルムI 201号室	715-3728	715-3728



- ※休館日、開館時間など詳しくは各施設にお問い合わせください。
- ※利用無料、登録あり。
- ※「横浜子育てパートナー」については、P.21 をご参照ください。
- ※拠点では横浜子育てサポートシステム区支部事務局を運営しています。

育児仲間を見つけましょう

親と子のつどいの広場

マンションの一室や商店街の一角などで、NPO法人などの市民活動団体が運営しています。子育て中の親子が気軽に集い、語り合い、交流を行っています。また、育児相談や子育てに関する情報の提供も行っています。

※利用料等がかかる場合があります。詳細は各広場にお問い合わせください。
★印のある広場では、普段から広場を利用している方を対象に、お子さんを広場の開所時間に合わせてお預かりしています。

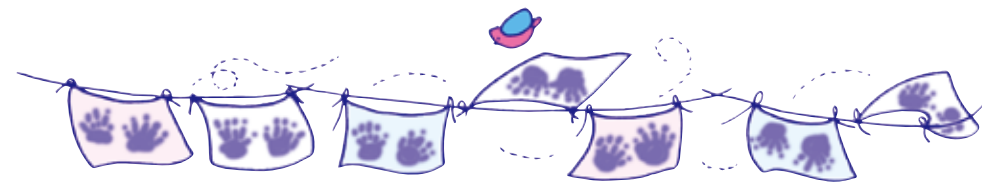
	名称	所在地	電話番号	一時預かり
1	親と子のつどいの広場 ぴよぴよ	青葉区あざみ野南2-4-8カルドあざみ野南207	511-8062	
2	親と子のつどいの広場 ぶーぶーしえすた	青葉区美しが丘1-12-18第五松美101	482-7669	
3	WITH(ウィズ)	青葉区黒須田33-4パティオコート・21 101	507-9784	★
4	ビッピおやこの広場 はっぴい	青葉区新石川2-14-2サバスタマブラーザ101	532-6021	★
5	親と子のつどいの広場 あそびんご	青葉区奈良5-1-10PrimaVera参番館206	962-2819	
6	親子サロン メダカ	旭区上白根2-6-4-101	955-2980	
7	子育て広場 にっこにこ	旭区さちが丘189-1プリリアントさちが丘207号	520-3066	
8	わかば親と子の広場 そらまめ	旭区若葉台3-5-1	442-7987	★
9	おやこの広場 ぼっぽの家	泉区下和泉1-10-33	800-5760	★
10	親子のひろば 「にこにこパーク」	泉区中田東1-41-3	803-0398	★
11	ピッコロひろば	泉区緑園4-1-6ジスタス2F	813-7323	★
12	親と子のつどいの広場 夢ひろば	磯子区中原4-26-27ライオンズステーションプラザ杉田204	353-5051	★
13	子育てスポット くすくす	磯子区東町9-9	753-5216	★
14	親と子のつどいの広場 夢たま	磯子区丸山2-9-17 1F	342-7879	★
15	親子のひろば だっこ	磯子区森5-16-15丸ハビル101	349-3473	
16	親と子のつどいの広場 kidsスペース マカナ	磯子区洋光台1-13-30第10武内ビル201号	367-9465	
17	子育てキディ・洋光台	磯子区洋光台3-13-2-109	836-1225	★
18	おやこのたまり場 「ママといっしょ!」	神奈川区神大寺2-29-29-207	413-0013	★
19	つどいの広場 しゅーくるーむ	神奈川区菅田町2299-1	070-5549-2034	
20	ほしのひろば	神奈川区星野町10番ヒストリアレジデンス海舟202	628-9074	★
21	親と子のつどいの広場 ままのわ	金沢区釜利谷東2-19-43-101	090-9684-5466	
22	親と子のつどいの広場 「ふきのとう」	金沢区洲崎町10-7	080-2042-8220	
23	親と子のつどいの広場 「たんぽぽ」	金沢区六浦2-14-12	090-6928-8341	★
24	関東学院 親と子のひろば 「おりーぶ」	金沢区六浦東1-50-1 関東学院六浦こども園内	090-8725-0170	
25	ひろば「おひさま」	港南区上大岡東1-7-14ステイツ21 201号	878-5462	
26	子育てのいえ わっ!ふる	港南区港南台5-11-16	070-5542-7584	
27	ちゅーりっぷカフェ	港南区東永谷1-18-18	824-7770	★
28	つどいの広場 ぼっけ	港北区岸根町539-1 プリス岸根公園207	642-4809	
29	つどいの広場 ぼっけ新横浜	港北区新横浜1-14-6 コートタワー新横浜102	未定	
30	おやこの広場 ビーのビーの	港北区篠原北1-2-18	439-7447	★
31	ともとも	港北区新吉田東6-25-10	718-5772	

32	「たかたんのおうち」	港北区高田西4-27-34 mi patio B-1	592-6608	
33	ひだまり	港北区樽町1-22-27	717-8206	★
34	こんぺいとう	港北区日吉本町4-1-55-101	628-9510	
35	OYAKO CLUBチューリップ おやこの駅ひろば	栄区笠間4-11-6グランフォレスト1-B	895-6320	★
36	OYAKO CLUBチューリップ おやこのひろば	栄区上郷町106-1 第2ミサキビル101	892-1030	
37	ひろば「きりかぶ」	瀬谷区五貫目町16-18	465-6355	
38	親子のひろば まんま	瀬谷区瀬谷4-7-19 2F	303-5393	
39	ひろばネスト	瀬谷区三ツ境23-8	363-0367	★
40	つどいの広場 「ほっとスペース」	瀬谷区三ツ境88-5	274-2149	★
41	すすくサロン	都筑区佐江戸町1829	516-9117	★
42	親と子のつどいの広場「ハッピーひろば」	都筑区茅ヶ崎東3-26-2 サウスウイング201	777-9133	
43	おやこの広場 『ぷらっとカフェ』	都筑区仲町台1-20-11ヒルサイド303	944-3554	★
44	親と子のつどいの広場 つづき	都筑区北山田1-2-1 ウォールナットグローブB01号	593-4011	
45	親と子のつどいの広場 こまーま	鶴見区駒岡1-23-20	633-4868	
46	はなはなひろば	鶴見区生麦5-8-24	567-8700	★
47	kitsch(キッチュ)	鶴見区馬場1-5-30コートレジデンス菊名103	080-7667-9949	★
48	coron(ころん)	鶴見区上末吉5-1-34リノヴァ三ツ池公園1F	080-3582-9949	
49	親と子の休憩室 はあとハウス	戸塚区戸塚町4253-1 サクラス戸塚1F	866-3377	
50	つどいの広場 きらきら	戸塚区原宿4-17-1 市立大正小学校内	080-2213-2585	★
51	ゆうゆうひろば	戸塚区矢部町1252-12-105	864-1101	★
52	シャーロックBABy本牧	中区本牧和田17-17テラスハウスD	263-8647	★
53	ぐらんまのいえ	西区境之谷30-6	341-4248	
54	シャーロックBABy	西区南軽井沢18-1 南軽井沢パークサイド110	324-5033	★
55	とびあ	保土ケ谷区帷子町2-99-2ヴィランレイユ209	461-9496	
56	親と子のつどいの広場 星の子	保土ケ谷区上星川2-2-7ロイヤル上星川ビル1F A号室	489-8959	
57	親と子のつどいの広場 マムマム	保土ケ谷区狩場町301-56アルカディア壱番館102号室	070-3520-0606	
58	親と子のつどいの広場 風の子	保土ケ谷区西谷町890-12リバティハウス西谷101	453-8639	
59	親子のフリースペース 「ピア」	保土ケ谷区星川1-25-13シエル星川 I-101	459-5258	★
60	親と子のつどいの広場 ぎんがむら	保土ケ谷区峰岡町3-417 4F	331-0468	★
61	つどいの広場 みらいポケット	緑区鴨居1-11-2リバーサイド鴨居101	532-3313	
62	ながつたパオパオ	緑区長津田町2311-1	532-6125	
63	みどりっこ親子の居場所 はなまる	緑区台村町332-1 第二丸正ビル201	932-9122	★
64	つどいの広場 えの木	南区井土ヶ谷上町18-20井土ヶ谷上二町内会館	080-8889-0937	
65	さくらザウルス 蒔田ひろば	南区榎町1-1-5 フレア吉原1F	711-4666	★
66	M-HOUSE 三春台	南区三春台154-1	325-8749	
67	さくらザウルス 六ツ川ひろば	南区六ツ川1-287-7ザ・ブランドヒル南横浜壱番館101	711-4771	★

育児仲間を見つけましょう

子育て支援者の子育て相談

「しつけの方法は?」「子どもとの遊び方は?」または「子育てサークルを始めたいんだけど」など、子育てで不安に思っていること、悩んでいることを子育て支援者がいっしょに考えます。(令和4年5月現在)



- ※の詳細は各区にお問い合わせください。
- 年末年始、祝日のほか、施設等の都合により休館する場合があります。

場 所

曜日

時 間

青葉区

問い合わせ 978-2460

山内地区センター

火

10:00～12:00

藤が丘地区センター

木

10:00～12:00

若草台地区センター

金

9:30～11:30

美しが丘西地区センター

水

10:00～12:00

奈良地区センター

木

10:00～12:00

大塚みずが丘地区センター

水

10:00～12:00

美しが丘地域ケアプラザ

月

10:00～12:00

荏田西コミュニティハウス

木

9:30～11:30

青葉台コミュニティハウス

月

9:30～11:30

青葉区区民交流センター

金

9:30～11:30

鴨志田地域ケアプラザ

水

9:30～11:30

奈良消防出張所安全安心ステーション

月

10:00～12:00

みたけ台コミュニティハウス

月

9:30～11:30

恩田地域ケアプラザ

金

9:30～11:30

荏田地域ケアプラザ

水

9:30～11:30

※ 火／第1週のみ月

場 所

曜日

時 間

磯子区

問い合わせ 750-2448

洋光台駅前公園
こどもログハウス

木

10:00～12:00

杉田地区センター

火

10:00～12:00

根岸地区センター

金

10:00～12:00

浜小学校コミュニティハウス

水

10:00～12:00

上中里地区センター

水

10:00～12:00

屏風ヶ浦地域ケアプラザ

木

10:00～12:00

磯子センター

火

10:00～12:00

岡村中学校コミュニティハウス

木

10:00～12:00

場 所

曜日

時 間

港南区

問い合わせ 847-8410

永谷地区センター

火

10:00～12:00

日野南地域ケアプラザ

火

10:00～12:00

東永谷地区センター

金

10:00～12:00

野庭地区センター

木

10:00～12:00

日下地域ケアプラザ

水

10:00～12:00

港南北北公園
集会所みやがや

金

10:00～12:00

下永谷地域ケアプラザ

木

10:00～12:00

ウィリング横浜研修室 112

月

10:00～12:00

上永谷コミュニティハウス

月

10:00～12:00

日限山地域ケアプラザ

金

10:00～12:00

場 所

曜日

時 間

旭 区

問い合わせ 954-6160

白根地区センター

木

10:00～12:00

都岡地区センター

金

10:00～12:00

東希小コミュニティハウス

水

10:00～12:00

川井地域ケアプラザ

火

10:00～12:00

今宿地区センター

金

10:00～12:00

万騎が原地域ケアプラザ

火

10:00～12:00

若葉台地域ケアプラザ

水

10:00～12:00

市沢地区センター

木

10:00～12:00

活動ホーム
「サポートセンター連」

木

10:00～12:00

笹野台地域ケアプラザ

火

10:00～12:00

希望が丘地区センター

木

10:00～12:00

左近山地域ケアプラザ

水

10:00～12:00

場 所

曜日

時 間

港北区

問い合わせ 540-2365

網島地区センター

木

10:00～12:00

篠原地区センター

水

13:00～15:00

日吉地区センター

金

10:00～12:00

新田地区センター

金

9:30～11:30

高田地域ケアプラザ

金

9:30～11:30

城郷小机地区センター

金

10:00～12:00

しんよこはま地域活動ホーム

水

10:00～12:00

樽町地域ケアプラザ

火

9:30～11:30

下田地域ケアプラザ

火

9:30～11:30

宮前公会堂

木

13:30～15:30

日吉本町地域ケアプラザ

木

9:30～11:30

菊名地区センター

木

10:00～12:00

場 所

曜日

時 間

神奈川区

問い合わせ 411-7111

神大寺地区センター

水

10:00～12:00

神之木地区センター

木

10:00～12:00

松見町4丁目町内会館

金

10:00～12:00

菅田地区センター

水

10:00～12:00

片倉・三枚地域ケアプラザ

金

10:00～12:00

栗田谷中学校地域交流室

木

10:00～12:00

白幡地区センター

水

10:00～12:00

幸ヶ谷集会所

※

10:00～12:00

横浜市羽沢スポーツ会館

火

10:00～12:00

神奈川スポーツセンター

金

10:00～12:00

場 所

曜日

時 間

金沢区

問い合わせ 788-7829

釜利谷地区センター

金

10:00～12:00

富岡並木地区センター

火

10:00～12:00

六浦地区センター

水

10:00～12:00

富岡西公園グリーンハウス

月

10:00～12:00

金沢地区センター

木

10:00～12:00

釜利谷地域ケアプラザ

火

10:00～12:00

柳町地域ケアプラザ

水

10:00～12:00

場 所

曜日

時 間

泉 区

問い合わせ 800-2447

下和泉地域ケアプラザ

火

10:00～12:00

中田コミュニティハウス

火

10:00～12:00

岡津地域ケアプラザ

水

10:00～12:00

立場地区センター

木

10:00～12:00

上飯田地区センター

金

10:00～12:00

緑園地域交流センター

金

10:00～12:00

いすみ台公園こどもログハウス

木

10:00～12:00

新橋地域ケアプラザ

火

10:00～12:00

場 所

曜日

時 間

栄 区

問い合わせ 894-8958

豊田地区センター

火
※

10:00～12:00

小管ヶ谷地域ケアプラザ

水

10:00～12:00

SAKAESTA 内
本郷地区センター

木

10:00～12:00

笠間地域ケアプラザ

金

10:00～12:00

上郷地区センター

水

10:00～12:00

障害者支援施設
リエゾン笠間

金

10:00～12:00

場 所

曜日

時 間

磯子区

問い合わせ 750-2448

洋光台駅前公園
こどもログハウス

木

10:00～12:00

杉田地区センター

火

10:00～12:00

根岸地区センター

金

10:00～12:00

浜小学校コミュニティハウス

水

10:00～12:00

上中里地区センター

水

10:00～12:00

屏風ヶ浦地域ケアプラザ

木

10:00～12:00

磯子センター

火

10:00～12:00

岡村中学校コミュニティハウス

木

10:00～12:00

場 所

曜日

時 間

港南区

問い合わせ 847-8410

永谷地区センター

火

10:00～12:00

日野南地域ケアプラザ

火

10:00～12:00

東永谷地区センター

金

10:00～12:00

野庭地区センター

木

10:00～12:00

日下地域ケアプラザ

水

10:00～12:00

港南北北公園
集会所みやがや

金

10:00～12:00

下永谷地域ケアプラザ

木

10:00～12:00

ウィリング横浜研修室 112

月

10:00～12:00

上永谷コミュニティハウス

月

10:00～12:00

日限山地域ケアプラザ

金

10:00～12:00

場 所

曜日

時 間

旭 区

問い合わせ 954-6160

白根地区センター

木

10:00～12:00

都岡地区センター

金

10:00～12:00

東希小コミュニティハウス

水

10:00～12:00

川井地域ケアプラザ

火

10:00～12:00

今宿地区センター

金

10:00～12:00

万騎が原地域ケアプラザ

火

10:00～12:00

若葉台地域ケアプラザ

水

10:00～12:00

市沢地区センター

木

10:00～12:00

活動ホーム
「サポートセンター連」

木

10:00～12:00

笹野台地域ケアプラザ

火

10:00～12:00

希望が丘地区センター

木

10:00～12:00

左近山地域ケアプラザ

水

10:00～12:00

場 所

曜日

時 間

港北区

問い合わせ 540-2365

網島地区センター

木

10:00～12:00

篠原地区センター

水

13:00～15:00

日吉地区センター

金

10:00～12:00

新田地区センター

金

9:30～11:30

高田地域ケアプラザ

金

9:30～11:30

城郷小机地区センター

金

10:00～12:00

しんよこはま地域活動ホーム

水

10:00～12:00

樽町地域ケアプラザ

火

9:30～11:30

下田地域ケアプラザ

火

9:30～11:30

宮前公会堂

木

13:30～15:30

日吉本町地域ケアプラザ

木

9:30～11:30

菊名地区センター

木

10:00～12:00

場 所

曜日

時 間

神奈川区

問い合わせ 411-7111

神大寺地区センター

水

10:00～12:00

神之木地区センター

木

10:00～12:00

松見町4丁目町内会館

金

10:00～12:00

菅田地区センター

水

10:00～12:00

片倉・三枚地域ケアプラザ

金

10:00～12:00

栗田谷中学校地域交流室

木

10:00～12:00

白幡地区センター

水

10:00～12:00

幸ヶ谷集会所

※

10:00～12:00

横浜市羽沢スポーツ会館

火

10:00～12:00

神奈川スポーツセンター

金

10:00～12:00

場 所

曜日

時 間

金沢区

問い合わせ 788-7829

釜利谷地区センター

金

10:00～12:00

富岡並木地区センター

火

10:00～12:00

六浦地区センター

水

10:00～12:00

富岡西公園グリーンハウス

月

10:00～12:00

金沢地区センター

木

10:00～12:00

釜利谷地域ケアプラザ

火

10:00～12:00

柳町地域ケアプラザ

水

10:00～12:00

場 所

曜日

時 間

泉 区

問い合わせ 800-2447

下和泉地域ケアプラザ

火

10:00～12:00

中田コミュニティハウス

火

10:00～12:00

岡津地域ケアプラザ

水

10:00～12:00

立場地区センター

木

10:00～12:00

上飯田地区センター

金

10:00～12:00

緑園地域交流センター

金

10:00～12:00

いすみ台公園こどもログハウス

木

10:00～12:00

新橋地域ケアプラザ

火

10:00～12:00

場 所

曜日

時 間

栄 区

問い合わせ 894-8958

豊田地区センター

火
※

10:00～12:00

小管ヶ谷地域ケアプラザ

水

10:00～12:00

SAKAESTA 内
本郷地区センター

木

10:00～12:00

笠間地域ケアプラザ

金

10:00～12:00

上郷地区センター

水

10:00～12:00

障害者支援施設
リエゾン笠間

金

10:00～12:00

※ 第3月曜が祝日の場合は休館



感染症対策のため、時間を短縮している場合があります。開催時間等の詳細については、各区にお問い合わせください。

場 所	曜 日	時 間	場 所	曜 日	時 間	場 所	曜 日	時 間
瀬谷区 問い合わせ 367-5760			戸塚区 問い合わせ 866-8472			保土ヶ谷区 問い合わせ 334-6323		
瀬谷地区センター	火	10:00～12:00	戸塚地区センター	金	10:00～12:00	上菅田地域ケアプラザ	月	10:00～12:00
南瀬谷小学校コミュニティスクール	月	10:00～12:00	東戸塚地域ケアプラザ・東戸塚地区センター	木	10:00～12:00	ほどがや地区センター	水	10:00～12:00
中屋敷地区センター	金	10:00～12:00	大正地区センター	火	10:00～12:00	川島地域ケアプラザ	火	10:00～12:00
阿久和地区センター	水	10:00～12:00	上矢部地区センター	火	10:00～12:00	常盤台コミュニティハウス	火	10:00～12:00
せや活動ホーム太陽別館	火	10:00～12:00	舞岡地区センター	木	10:00～12:00	今井地区センター	水	10:00～12:00
せや福祉ホーム(ゆいまる)	木	10:00～12:00	踊場地区センター	木	10:00～12:00	権太坂コミュニティハウス	火	10:00～12:00
都筑区 問い合わせ 948-2318			平戸地域ケアプラザ	火	10:00～12:00	西谷地区センター	木	10:00～12:00
仲町台地区センター	火	10:00～12:00	下倉田地域ケアプラザ	月	10:00～12:00	仏向地域ケアプラザ	木	10:00～12:00
中川西地区センター	木	10:00～12:00	名瀬地域ケアプラザ	火	10:00～12:00	イコットハウス※	金	10:00～12:00
都田地区センター	金	10:00～12:00	汲沢地域ケアプラザ	水	10:00～12:00	初音が丘地区センター	金	10:00～12:00
北山田地区センター	火	10:00～12:00	南戸塚地域ケアプラザ	水	10:00～12:00	※ 選挙会場に使用するため、選挙前後は休館		
東山田地域ケアプラザ	木	10:00～12:00	原宿地域ケアプラザ	金	14:00～16:00	緑 区 問い合わせ 930-2332		
都田小学校コミュニティハウス	水	10:00～12:00	秋葉中学校コミュニティハウス	金	10:00～12:00	白山地区センター	水	10:00～12:00
つづきの丘小学校コミュニティハウス	水	10:00～12:00	舞岡柏尾地域ケアプラザ	月	10:00～12:00	十日市場地区センター	木	10:00～12:00
都筑中央公園レストハウス	金	10:00～12:00	※1 第3月曜のみ翌火曜 ※2 祝日及び奇数月第2月曜の場合は翌火曜			中山地区センター	火	10:00～12:00
加賀原地域ケアプラザ	火	10:00～12:00	中 区 問い合わせ 224-8171			長津田地区センター	金	10:00～12:00
都筑地区センター	木	10:00～12:00	中本牧コミュニティハウス	木	10:30～12:30	森の台小学校コミュニティハウス	水	10:00～12:00
川和連合町内会館	火	10:00～12:00	本牧和田地域ケアプラザ	木	10:00～12:00	いぶき野小学校コミュニティハウス	木	13:30～15:30
※1 令和4年6月から ※2 第2月曜が祝日の場合は休館			横浜市健康福祉総合センター	火	10:00～12:00	サンクスシティ長津田みなみ台	火	10:00～12:00
鶴見区 問い合わせ 510-1850			蓑沢地域ケアプラザ	木	10:00～12:00	鴨居地域ケアプラザ	火	10:00～12:00
寺尾地区センター	水	10:00～12:00	麦田地域ケアプラザ	月	10:00～12:00	長延寺(摩耶の家)	火	10:00～12:00
潮田地区センター	水	10:00～12:00	不老町地域ケアプラザ	月	10:00～12:00	プリマシティ管理棟	木	10:00～12:00
矢向地区センター	木	10:00～12:00	黄金町高架下スタジオサイトティー集会場	火	10:00～12:00	南 区 問い合わせ 341-1151		
白幡公園こどもログハウス	火	10:00～12:00	西 区 問い合わせ 320-8469			永田地区センター	水	10:00～12:00
末吉地区センター	火	10:00～12:00	地域活動ホームガッツ・ビーと西	月	10:00～12:00	大岡地区センター	火	10:00～12:00
生麦地区センター	火	10:00～12:00	軽井沢中学校コミュニティハウス	火	10:00～12:00	南センター	木	10:00～12:00
駒岡地区センター	木	10:00～12:00	戸部コミュニティハウス	火	10:00～12:00	睦地域ケアプラザ	木	9:30～11:30
鶴見中央地域ケアプラザ	月	10:00～12:00	西地区センター※	水	10:00～12:00	六ツ川地域ケアプラザ	月	9:45～11:45
鶴見市場地域ケアプラザ(ゆうづる)	金	10:00～12:00	横浜市教育会館	木	10:00～12:00	中村地区センター	火	10:00～12:00
新鶴見小学校コミュニティハウス	金	10:00～12:00	藤棚地区センター	金	10:00～12:00	別所コミュニティハウス	木	10:00～12:00
馬場地域ケアプラザ	金	10:00～12:00	※ 令和4年9月～工事のため会場変更予定			永田みなみ台公園こどもログハウス	火	10:00～12:00
鶴見どろんこ保育園	水	10:00～12:00	※1 毎月第3木曜は休館 ※2 毎日第3火曜は休館					

※1 毎月第3木曜は休館
※2 毎月第3火曜は休館

育児仲間を見つけましょう



区役所では

各区の福祉保健センターでは、子育てが初めてという0歳児のお母さんなどを対象に、月1回程度、地域の町内会館等で地域育児教室を開催しています。

保健師、助産師等と赤ちゃんの育つ様子確かめながら、子育てのアドバイスや情報交換、仲間づくりをしています。

お近くの会場や開催日時については、お住いの各区福祉保健センターにお問い合わせください。

☎ 福祉保健センター子ども家庭支援課 P.28・29 参照

子育てグループに対する支援

保護者同士で自主的に活動している子育てグループの活動場所、運営方法のアドバイスをしたり、相談に応じるために子育て支援者を派遣しています。

☎ 福祉保健センター子ども家庭支援課 P.28・29 参照



各種子育て関係のグループの紹介などについては、次へお問い合わせください。

☎ ・福祉保健センター P.28・29 参照
・区役所地域振興課
・各区の市民活動・生涯学習支援センター（下記参照）

名称	電話番号	名称	電話番号
青葉区区民活動支援センター	978-3327	瀬谷区民活動センター	369-7081
旭区市民活動支援センター	382-1000	都筑区民活動センター	948-2237
いずみ区民活動支援センター	800-2393	つるみ区民活動センター	510-1694
いそご区民活動支援センター	754-2390	とつか区民活動センター	825-6773
神奈川区区民活動支援センター	411-7089	なか区民活動センター	224-8138
金沢区民活動センター	788-7803	にしく市民活動支援センター	620-6624
港南区民活動支援センター	841-9361	ほどがや市民活動センター	334-6306
港北区区民活動支援センター	540-2246	緑区市民活動支援センター	938-0631
さかえ区民活動センター	894-9900	みなみ市民活動・多文化共生ラウンジ	232-9544

認定こども園・保育所・幼稚園では

全ての市立保育所及び一部の認定こども園・私立保育所・幼稚園では、園の施設や人材を活かした地域の子育て支援に取り組んでいます。
地域で子育てをしている保護者や子どもたちが楽しく過ごせるように、園庭を開放したり、育児講座や交流保育などを催しています。
子育て中のお母さんと一緒におしゃべりをしたり、仲間づくりもできます。
利用・開催日時等の詳細については、各園にお問い合わせください。

認定こども園・保育園子育てひろば（常設）

園名	所在地	電話番号
1 美しが丘保育園	青葉区美しが丘	901-7221
2 荏田保育園	青葉区荏田北	913-7952
3 左近山保育園	旭区左近山	351-1929
4 認定こども園やつはしキッズハッポウ幼稚園*	旭区中希望が丘	364-7771
5 和泉保育園	泉区和泉町	803-1483
6 緑園なえば保育園*	泉区緑園	810-6131
7 洋光台第二保育園	磯子区洋光台	831-3959
8 松見保育園	神奈川区松見町	432-6635
9 あおぞら第2保育園*	神奈川区六角橋	413-1871
10 金沢さくら保育園	金沢区泥亀	781-9360
11 きらら保育園	金沢区能見台東	790-3440
12 あおぞら谷津保育園*	金沢区谷津町	784-0542
13 大久保保育園*	港南区大久保	842-0399
14 赤い屋根保育園	港南区港南台	833-9981
15 港南台第二保育園	港南区港南台	832-3309
16 野庭第二保育園	港南区野庭町	849-1700
17 港北保育園	港北区仲手原	421-8589
18 やまゆり保育園*	栄区鍛冶ヶ谷町	894-5353
19 桂台保育園	栄区桂台中	894-1374
20 認定こども園いのやまいのやま幼稚園いのやま保育園*	栄区上之町	894-5588

☎ 市立 こども青少年局保育・教育支援課 TEL 671-2396
私立 こども青少年局保育・教育運営課 TEL 671-3564

園名	所在地	電話番号
21 中屋敷保育園	瀬谷区中屋敷	301-4852
22 みどり保育園	都筑区荏田南	941-2800
23 茅ヶ崎南保育園	都筑区茅ヶ崎南	943-1285
24 鶴見乳幼児福祉センター保育園*	鶴見区鶴見	581-5653
25 鶴見保育園	鶴見区鶴見中央	501-9522
26 レインボー保育園*	戸塚区上矢部町	811-3328
27 川上保育園	戸塚区川上町	822-5926
28 新山下二丁目保育所*	中区新山下	628-0819
29 竹之丸保育園	中区竹之丸	641-1646
30 ろぜっと保育園*	西区浜松町	251-3301
31 南浅間保育園	西区南浅間町	312-0942
32 笹山保育園*	保土ヶ谷区上菅田町	381-7465
33 神戸保育園	保土ヶ谷区神戸町	333-6247
34 天王町保育園	保土ヶ谷区天王町	331-1837
35 鴨居保育園	緑区鴨居	933-2106
36 小学館アカデミーなかやま保育園*	緑区台村町	090-2523-4921
37 長津田保育園	緑区長津田	985-9978
38 井土ヶ谷保育園	南区井土ヶ谷下町	715-0198

上記の園以外に、すべての市立保育所でも相談をお受けしています。
※私立常設園

私立幼稚園等はまっ子広場（常設）

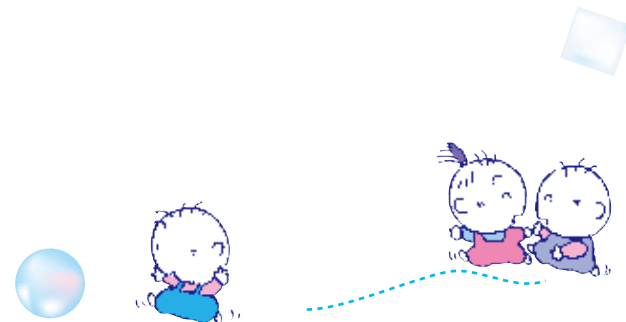
※認定こども園 ☎ こども青少年局保育・教育運営課 TEL 671-2085

園名	所在地	電話番号
1 ナザレ幼稚園*	青葉区鴨志田町	962-0050
2 美しの森幼稚園	青葉区新石川	911-5228
3 みたけ台幼稚園	青葉区みたけ台	973-0817
4 藤が丘幼稚園	青葉区藤が丘	971-4158
5 グリーンヒル幼稚園	旭区鶴ヶ峰	373-6745
6 上の原幼稚園	旭区小高町	373-1124
7 横浜三輪幼稚園	旭区善部町	391-0524
8 横浜昭和幼稚園	旭区二俣川	361-1858
9 上川井幼稚園	旭区上川井町	921-3324
10 鶴ヶ峯幼稚園	旭区鶴ヶ峰	373-6639
11 プレスクール若葉幼稚園	旭区若葉台	921-3223
12 上飯田幼稚園*	泉区上飯田町	803-0644
13 なかよしこども園*	泉区下和泉	802-0566
14 平和幼稚園	泉区和泉中央北	802-6600
15 宮の台幼稚園*	泉区中田北	802-0266
16 かおり幼稚園	磯子区洋光台	833-1929
17 上中里幼稚園	磯子区上中里町	773-5570
18 金沢百合谷幼稚園*	金沢区釜利谷南	784-0610

園名	所在地	電話番号
19 美し野幼稚園	港南区港南台	831-6666
20 金井幼稚園	港南区日野	842-3370
21 港南台幼稚園	港南区港南台	832-0248
22 宝島幼稚園	港南区港南台	831-7074
23 野庭聖佳幼稚園*	港南区野庭町	844-1203
24 かもめ幼稚園	港南区港南台	831-3103
25 小机幼稚園	港北区小机町	471-9038
26 飯島幼稚園	栄区飯島町	861-5155
27 中野幼稚園 中野どんぐり保育園*	栄区元大橋	893-3980
28 関東幼稚園	瀬谷区下瀬谷	301-5924
29 みなみ幼稚園*	瀬谷区阿久和南	362-0115
30 荏田南幼稚園	都筑区荏田南	942-0210
31 都田幼稚園	都筑区池辺町	941-2849
32 ひまわり幼稚園*	戸塚区戸塚町	864-0131
33 みどり幼稚園*	戸塚区汲沢	881-2301
34 しらかば幼稚園*	戸塚区矢部町	871-2605
35 スカイハイツ幼稚園	保土ヶ谷区天王町	335-6001

赤ちゃんとお出かけ

赤ちゃんの素敵な時間を過ごすために



子どもと一緒に出かけする機会が多くなります。お買い物や病院に行ったり、たまには外食もするかもしれませんね。

子どもと一緒にだと、知らない人からも声をかけられたり、社会の温かみを感じることも多くあります。でも、子どもが騒ぎ過ぎてしまったり、ベビーカーを友達と並んで押して道をふさいでしまうと周りの人はどう思うでしょう…。また、ベビーカーを押しながら携帯電話を使うと、車が近づいてくるのに気付きにくく、事故につながりやすくなります。

子どもと一緒にだからこそ、マナーを守ることは、その場にいるお互いが気持ちよく、安全に生活するために大切なことです。

子どもは親の一つひとつの行いを見て、まねをしながら成長していきます。あなたが周りの事を気遣う姿を子どもに見せることで、子どもも少しずつ周囲との関係を意識することを学ぶことができます。

外出した時、子どもの安全を守り、ちょっとした気遣いを大切にできると良いですね。



マタニティマーク



妊娠初期は、赤ちゃんの成長はもちろん、お母さんの健康を維持するためにも、とても大切な時期です。このマークは、妊婦さん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。通勤や、健康診査等の通院などにお役立てください。

マタニティマークについて（厚生労働省ホームページ）
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kodomo/kodomo_kosodate/boshi-hoken/maternity_mark.html

マタニティマーク 検索

子育て家庭応援事業「ハマハグ」



小学生以下の子どもがいる家庭の方や妊娠中の方が、ステッカーの掲示された協賛店舗・施設で「ハマハグ登録証」を見せると、ちょっとした心配りから、安心・便利な設備・備品の利用、割引・優待まで、子育てを応援するサービスを受けられる仕組みです。「ハマハグ登録証」は「ハマハグ」のアプリやホームページからダウンロードできるほか、区役所等で配布しています。

利用の登録や協賛店舗・施設・サービス内容の情報など、詳しくはホームページをご覧ください。

ハマハグ 検索 **子ども青少年局地域子育て支援課**
TEL 671-4157



ベビーカーで市営バスに乗車するには

横浜市営バスでは、ベビーカーにお子様を乗せたまま、ご乗車いただくことができます。ご利用にあたっては、次の点にご留意ください。

- ①乗務員に「開いたまま乗車」することをお伝えください。
- ②車内の指定場所にベビーカーを進行方向に対して後向きにして、車輪のストッパーをかけ、お客様ご自身で、座席に備え付けのベルトを用いて固定してください。
- ③ベビーカーのシートベルトは必ず締めてください。
- ④事故防止のため、やむを得ず急ブレーキをかける場合があります。進行中は、必ずベビーカーを手で支えてください。

※市営バスではすべての路線で、二人乗りベビーカーにお子様を乗せたままバスにご乗車いただけます。

詳しい乗車方法や注意事項は公式ウェブサイトをご確認ください。
<https://www.city.yokohama.lg.jp/kotsu/bus/norikata/babycar.html>

状況によっては、ベビーカーをたたんでのご乗車をお願いすることがあります。

- 車内が混雑しているとき
- ベルトで固定することができないとき
- 車いすや二人乗りベビーカーご利用のお客様が乗車されていて、ベビーカー用固定ベルトが使用できないとき
- ベビーカーがすでに2台固定されている場合（車種によっては1台までの場合もあります）
- 通路を確保できないサイズのもの

ご理解・ご協力をお願いいたします。



詳細につきましては、 **ベビーカーの乗車 横浜市営バス** 検索

交通局自動車本部運輸課 TEL 671-3196

コラム

ベビーカー利用の安全性・快適性の向上に向けて ～国土交通省「公共交通機関等におけるベビーカー利用に関する協議会」～

ベビーカーを利用しやすい環境づくりに向けて、国土交通省は、平成25年6月に実務者で構成される「公共交通機関等におけるベビーカー利用に関する協議会」を設置し、26年3月にベビーカー利用者、周囲の方、交通事業者・施設管理者等に対するお願い事項を整理した「ベビーカー利用にあたってのお願い」及び「ベビーカーマーク」を公表し、今後継続的に普及・啓発活動を行っていくこととしています。

ベビーカーを利用する方も、利用しない方もお互いに気遣い合う関係性を育んでいきましょう！

ベビーカーマークについて

バス車両および車内でベビーカーが利用できる場所などに掲示されます。



ベビーカーマーク



子育て中のこんな心配、 ここへ相談してください

子育て中は迷ったり、悩んだりすることもたくさんあります。
横浜市には子育てで悩んだとき、あなたを受けとめてくれる
ところがあります。聞いてほしい、教えてほしい、アド
バイスがほしい、そんなとき、気軽に相談してください。
※必要に応じて関係機関をご案内することもあります。

▲ は2次の相談機関です

こんな心配には		区役所		横浜子育て支援拠点				
		こども家庭相談	保育・教育 コンシェルジュ	横浜子育て パートナー	認定こども園・ 保育所	児童相談所	教育総合 相談センター (幼児相談)	男女共同参画 センター (横浜・横浜南・横浜北)
		問合せは P20	問合せは P20	問合せは P9	問合せは P15	問合せは P21	問合せは P20	問合せは P21
		子ども全般 (0歳～) 親自身	乳幼児主体 (0歳～6歳)	乳幼児主体 (0歳～6歳)	乳幼児主体 (0歳～6歳)	子ども全般 (0歳～)	幼児主体 (3歳～6歳)	親自身
成長や発達について	体重が増えない。体が小さい。肥満。おすわりができない。 ハイハイができない。歩かないなど。 ことばが遅い。ことばがはっきりしない。発達が心配。	●		●	●			
こころについて	指しゃぶり。落ち着きがない。わがまま。かんしゃくをおこす。赤ちゃん返り。 おとなしすぎる。人見知り。よく泣く。奇声を発する。 気になる癖。乱暴。うそをつく。いたずらをする。反抗するなど。	●		●	●	▲	●	
生活について	夜泣き。おねしょ。おむつがとれない。こどもとの遊び方がわからない。 寝る時間が定まらない。トイレを嫌がる。テレビ、スマホばかりになってしまう。 きょうだい児とのかかわりについて。こどもとの外出について。子どもと遊べる場所を知りたい。	●		●	●	▲	●	
体調不良や病気について	熱がある。よく吐く。便秘や便について。顔色が悪い。元気がない。アレルギー。湿疹。 目の見え方、耳の聞こえ方が気になる。予防接種。お医者さんのかかり方。 感染症（はしか、水ぼうそうなど）についてなど。	●						
食事について	母乳・ミルクの与え方（時間・量など）。ミルクを飲む量について（多い・少ない）。 離乳食の作り方、与え方。離乳食を食べない。 食事の量。好き嫌いが多い。むら食い。食事のしつけなど。アレルギー対応の食事について。	●						
遊びや友だちについて	友だちが欲しい。友だちができない。友だちと遊べない。 親にべったり。いじめる。いじめられる。順番を待てない。あきっぽい。 よその子にすぐ手を出す。保育所・幼稚園を嫌がる。こだわりが強い。	●		●	●	▲	●	
子育ての悩みについて	しつけ、しかり方に迷っている。 子どもが言うことを聞かないと叩いてしまう。 子どもがかわいくない。育てづらい。子育てに疲れてしまった。	●		●	●	▲	●	●
親自身の悩みについて	自分自身の生き方。夫も育児に協力してほしい。 ①家族に育て方を理解してもらいたい。 ②子どもの親同士のつきあい方。 ③子育てしていてイライラする。おちこむ。子どものことを話す相手がない。 夫婦関係に悩んでいる。性の悩み。妊娠出産について。	●						●
	ドメスティックバイオレンス（DV）について知りたい・相談したい。	●						●
保育所入所について	保育所の状況を知りたい（所在地、定員、受け入れ年齢、保育時間、空き情報など）。 母親などの都合（病気・出産・リフレッシュ）で一時的に子どもを預けたい。		●					
教育・就学について	幼児教育について。 入園、就学等について。	●	▲※					
※幼稚園の入園・預かり保育について								
その他	子どもを家庭で育てられない事情ができた（一時的または長期間含めて）。	●				●		
	里親になりたい。					●		

子育て中のこんな心配、 ここへ相談してください

こども家庭相談

子育てをしていて、気になることや困ったがあったとき、区役所で気軽に相談ができます。妊娠期・乳幼児期から思春期までの子育てに関する相談に保健師・助産師・社会福祉職などの専門職が対応します。電話や面談でお住まいの区役所にご相談ください。(無料)

月～金(祝日・年末年始は除く)
8:45～17:00(12:00～13:00は除く)

- ◆ 育児をしていて、はっきりわからないけど不安
- ◆ 母乳、ミルク、離乳食
- ◆ 赤ちゃんのあやし方や遊び方がわからない
- ◆ 夜寝ない、夜泣きで困っている
- ◆ お友達とうまく遊べない
- ◆ まだ歩けない
- ◆ 言葉が遅い
- ◆ しつけの仕方がわからない
- ◆ イライラして辛い



など 子育ての事で気になったら、
一人で悩まずに 話してみませんか？

区 名	電話番号	区 名	電話番号
青葉区	978-2460	瀬谷区	367-5747
旭 区	954-6160	都筑区	948-2349
泉 区	800-2465	鶴見区	510-1840
磯子区	750-2525	戸塚区	866-8472
神奈川区	411-7173	中 区	224-8171
金沢区	788-7728	西 区	320-8470
港南区	847-8439	保土ヶ谷区	334-6396
港北区	540-2388	緑 区	930-2356
栄 区	894-3790	南 区	341-1153

横浜市教育総合相談センター(幼児相談)

月・火・水・金(祝日・振替休日を除く)
9:00～17:00

幼児期のお子さんの教育に関わる相談を電話によりお受けします。 TEL 624-9367

保育・教育コンシェルジュ

就学前のお子さんの預け先に関する保護者の相談に応じ、保育サービス等について情報を提供しています。
曜日・時間は区により異なります。

区 名	電話番号	区 名	電話番号
青葉区	978-2428	瀬谷区	367-5782
旭 区	954-6173	都筑区	948-2463
泉 区	800-2413	鶴見区	510-1816
磯子区	750-2435	戸塚区	866-8467
神奈川区	411-7157	中 区	224-8172
金沢区	788-7795	西 区	320-8472
港南区	847-8318	保土ヶ谷区	334-6397
港北区	540-2280	緑 区	930-2331
栄 区	894-8463	南 区	341-1150

児童相談所での相談

18歳未満のお子さんのあらゆる問題について相談をお受けします。専門のスタッフが問題解決のお手伝いをします。
※来所される場合は、あらかじめお電話ください。

中央児童相談所

神奈川・鶴見・中・西・南区の方
南区浦舟町 3-44-2
TEL 260-6510
FAX 262-4155

西部児童相談所

旭・泉・瀬谷・保土ヶ谷区の方
保土ヶ谷区川辺町 5-10
TEL 331-5471
FAX 333-6082

南部児童相談所

磯子・金沢・港南・栄・戸塚区の方
磯子区洋光台 3-18-29
TEL 831-4735
FAX 833-9828

北部児童相談所

青葉・港北・都筑・緑区の方
都筑区茅ヶ崎中央 32-1
TEL 948-2441
FAX 948-2452

電話児童相談室 市内全域

月～金 9:00～17:30 土 9:00～16:30
TEL 260-4152(ヨイコニ)

●よこはま子ども虐待ホットライン

TEL 0120-805-240(はまっこ24じかん)

市内の児童虐待に関する相談及び通告を24時間365日フリーダイヤルで受け付けます。子どもが長時間外に放置されている、親に繰り返し叩かれているなど「虐待では?」と疑われるとき、いつでもご連絡ください。

P.18・19に書かれている相談機関のリストとその他の主な相談機関の問い合わせ先も載せています。
どこに聞いたらいいかわからないときは、とりあえずここかなと思う所に聞いてみてください。
大切なのは1人で悩まないことです。子育てはみんなで支え合い、助け合ってしていくものなのですから。

認定こども園・保育園・子育てひろば(常設)での育児相談

しつけ、遊び方、発育のことなど、日々の子育てのご心配事に保育士等がアドバイスします。お気軽にご相談ください。
月～金 9:30～16:00 曜日、時間は園により異なる場合があります。

☎ 認定こども園・保育所子育てひろば P.15 参照

横浜子育てパートナー

妊娠期からのいろいろな悩みごと、困りごと等について、各区の地域子育て支援拠点の専任スタッフ「横浜子育てパートナー」が相談者の気持ちに寄り添い、必要な情報を調べたり、適切な支援機関を紹介したりします。
地域子育て支援拠点が遠くて相談に行くことが難しい場合も、まずはお電話ください。

区	施設名	電話
青葉	ラフル	479-5810
	ラフルサテライト	507-5570
旭	ひなたぼっこ	489-6170
泉	すきっぷ	805-6133
磯子	いそピヨ	750-1324
神奈川	かなーちえ	441-7722
	かなーちえサテライト	642-5728
金沢	とことこ	701-3101
港南	はっち	844-0112
港北	どろっぴ	547-1180
	どろっぴサテライト	547-1182
栄	にこりんく	891-0085
瀬谷	にこてらす	744-5554

区	施設名	電話
都筑	Popola(ポボラ)	479-5920
	Popola(ポボラ)サテライト	507-5772
鶴見	わっくんひろば	582-5529
	わっくんひろばサテライト	642-5200
戸塚	とっとの芽	719-2001
	とっとの芽サテライト	410-8766
中	のんびりんこ	228-8330
西	スマイル・ポート	306-9090
保土ヶ谷	こっころ	336-9707
緑	いっぽ	272-5643
南	はぐはぐの樹	721-8686

※地域子育て支援拠点については、P.9をご参照ください。

男女共同参画センター

心とからだと生き方の電話相談

夫婦・家族関係、仕事、性に関する傷つき、女性に対する暴力など、日常生活で直面するさまざまな問題についての相談をお受けします。男女平等の視点を大切にしています。 TEL 871-8080

火	9:30～16:00	—
水	9:30～16:00	—
金	9:30～16:00	18:00～20:00 (祝日を除く)
土	9:30～16:00	—

年末年始を除く
★面接による相談は予約制
(男女共同参画センター 横浜・横浜南・横浜北)

自助グループ

乳がん、摂食障害、家族の依存症、障害児の子育て、シングルマザー、DVなど共通の悩み・問題を抱える人やその家族が集まり、気持ちや情報をわかちあうグループミーティングです。
テーマ、日時等はお問い合わせください。

フォーラム
(男女共同参画センター横浜) TEL 862-5058
フォーラム南太田
(男女共同参画センター横浜南) TEL 714-5911
アートフォーラムあざみ野
(男女共同参画センター横浜北) TEL 910-5700

子どもを預ける

多様な保育サービスの充実などや新しい事業展開で、働きやすい環境づくりをしています。

保育所等

☎ **こども家庭支援課** P.28・29 参照

保育所等は、保護者の方と一緒に子どもを育てる場所です

保護者の方が就労などの理由でお子さんを家庭で保育できない時間を、保護者の方に代わって、お子さんの保育を行う施設です。子育てについてお困りのこと、不安なこと等があれば相談してください。また、通い始めてから、ご家庭でお子さんの体調がすぐれない、いつもと様子が違うなどのときには、通っている施設に知らせましょう。保育中に、お子さんの体調に変化がある場合は、早めのお迎え等ご連絡しますので、速やかに対応ください。

利用申請前に、施設の見学・重要事項説明書*の確認をしてください

保育所等は、市や国の定めた基準のもと、それぞれの理念で保育を行っています。行事の有無や実施方法、利用料以外に必要な費用は施設によって異なります。利用申請前に、施設見学や重要事項説明書を確認して、保育に対する考え方などが自分と合っているか確認しましょう。

※保育所での生活における留意点、施設から保護者をお願いしたいこと、利用料以外の費用などが書かれたもの。なお、入園時には、重要事項説明書への同意が必要です。

▶保育時間

「保育短時間」「保育標準時間」のどちらの区分で認定されているかによって利用できる時間が異なります。

保育時間（8時間）・・・「保育短時間」認定のお子さんの利用可能時間。

保育時間（11時間）・・・保育時間（8時間）を含む11時間で「保育標準時間」認定のお子さんの利用可能時間。
また、保育時間の時間帯については、施設によって異なります。

このようなサービスもあります

▶**延長保育**：保育所等が定める認定区分に応じた保育時間を超える前後の時間帯に保育を実施します。事前申し込み制で、基本の保育料とは別に、利用料と間食（おやつ）代等がかかります。

▶**障害児保育**：障害のあるお子さんの利用希望については、あらかじめお住まいの区のこども家庭支援課にご相談ください。

▶**休日保育**：休日等に保育が必要な小学校就学前のお子さんを、平日に利用している園とは別の、休日保育実施園で預かる制度です。

保育所等の種類

種別	対象年齢 (歳)	特徴
認可保育所	0～5	定員20人以上の規模の施設です。
認定こども園	0～5	幼稚園と保育所の機能を併せ持つ施設です。保育の必要性のないお子さんの利用も可能です。
小規模保育事業	0～2	定員6人～19人の比較的小規模な施設です。
事業所内保育事業	0～2	事業所の中に設置する施設です。一般利用の枠もあります。
家庭的保育事業	0～2	定員5人以下の規模で、福祉員の自宅等で家庭的な雰囲気の施設です。
横浜保育室	0～2	横浜市の基準を満たした施設です。一部3歳児以上を保育する施設もあります。

利用の申し込みに関する手続きは、「横浜市保育所等利用案内」をご確認ください。

保育所等を利用したいときの手続き 横浜市 検索

病児保育

☎ **こども青少年局保育・教育運営課** TEL 671-3564

保護者が就労・傷病・出産・冠婚葬祭など、やむを得ない事情で家庭での保育が困難なとき、病氣中または病氣の回復期にある、生後6か月～小学校6年生（施設により小学校3年生まで）のお子さんを一時的に保育します。利用には事前登録・予約などが必要です。利用料は1日2,000円です（減免措置あり）。

施設の詳細はホームページ 横浜市 病児保育 検索

病後児保育

☎ **こども青少年局保育・教育運営課** TEL 671-3564

保護者が就労・傷病・出産・冠婚葬祭など、やむを得ない事情で家庭での保育が困難なとき、病氣の回復期にある、生後6か月～小学校6年生（施設により小学校3年生まで）のお子さんを一時的に保育します。利用には事前登録・予約などが必要です。利用料は1日2,000円です（減免措置あり）。

施設の詳細はホームページ 横浜市 病後児保育 検索

一時保育

☎ **こども家庭支援課** P.28・29 参照

保護者の仕事や疾病などにより、一時的に家庭での保育が困難な場合や、リフレッシュしたい時などに、子どもを保育所などに預けることができます。事前登録と予約が必要です。申し込み、利用料などは実施施設に直接お問い合わせください。

横浜市一時保育 検索

乳幼児一時預かり

☎ **こども青少年局保育・教育運営課** TEL 671-3564

用事を済ませたい、リフレッシュしたい、仕事が入ったなど、理由を問わず子どもを一時的に預かります。利用には事前の登録予約が必要です。申し込み、利用料などは、実施施設に直接お問い合わせください。

横浜市 乳幼児一時預かり事業 検索

休日の一時保育

☎ **こども青少年局保育・教育運営課** TEL 671-3564

お仕事の都合などにより、日曜や祝日にご家庭でお子さんの保育ができないときは、保育園でお子さんを預けることができます。

■休日の一時保育

小学校就学前のお子さんで、下の（1）～（3）のいずれかに該当する方がご利用いただけます。

（1）原則、休日保育の対象となるお子さん以外で、お仕事（就労・就学、職業訓練など）の都合により、休日等の保育が必要となるお子さん

（2）病氣や怪我、入院、冠婚葬祭への出席など、やむを得ない理由により、緊急一時的に休日等に保育が必要となるお子さん
（3）保護者の育児疲れの解消を図るため、休日等に保育を必要とするお子さん

※休日保育の対象となるお子さんでも、利用を希望する施設が休日保育を実施していない場合は、休日の一時保育の利用となります。この場合は利用料がかかります。

利用料など、より詳細な情報につきましては、ホームページ 横浜市 休日保育 検索

24 時間型緊急一時保育

☎ **こども青少年局保育・教育運営課** TEL 671-3564

保護者の病氣・就労などで緊急に保育を必要とする場合、生後6か月～未就学児を一時的に預けることができます。

横浜市 24 時間型緊急一時保育 検索

私立幼稚園等での預かり保育

☎ **こども青少年局保育・教育運営課** TEL 671-2085

保護者の就労等により家庭で保育ができない場合に、園の正規の教育時間の前後に在園児を保育する「私立幼稚園等預かり保育事業」を実施する幼稚園・認定こども園があります。また、急な用事等の際に利用できる預かり保育を実施する園もあります。

横浜市 私立幼稚園等預かり保育事業 検索

私立幼稚園での 2 歳児受入れ推進事業

☎ **こども青少年局保育・教育運営課** TEL 671-2085

長時間の保育を必要とする場合に、2歳児の受入れを行う幼稚園があります。2歳から小学校入学まで同じ幼稚園で過ごすことで、子どもの成長に応じた保育・教育を受けられます。

横浜市 私立幼稚園2歳児受入れ推進事業 検索

横浜子育てサポートシステム

横浜子育てサポートシステム区支部事務局
http://famisapo.city.yokohama.lg.jp/

横浜 子サポ 検索

地域全体で子育てを支援していくため、市民が会員として登録し、会員同士が子どもを預けたり、預かったりするシステムです。保護者に冠婚葬祭・就業・通院などの予定がある時や自分の時間を持ちたい時などにサポートを行っています。利用料金など、詳しくは各区支部事務局へお問い合わせください。

※各区支部事務局は、地域子育て支援拠点が運営しています。

☎ **こども青少年局地域子育て支援課** TEL 671-4157

ひとり親家庭への支援

児童扶養手当

☎ 福祉保健センター ども家庭支援課 P.28・29 参照

18歳まで（中度以上の障害のある場合は20歳未満）の子どもを養育するひとり親家庭等の父、母または養育者に手当を支給します。所得制限あり。

※「18歳まで」とは、子どもが18歳になった年度の3月31日までをいいます。

※公的年金などの金額が児童扶養手当の金額を下回っている場合は、その差額分の児童扶養手当を受給できます。

ひとり親家庭等医療費助成

☎ 各区役所保険年金課保険係 P.28・29 参照

健康保険に加入している、ひとり親家庭等の父・母・養育者及び18歳に達する日以後最初の3月31日までの子ども（中程度以上の障害のある場合、または高等学校等に在学中の場合は20歳未満まで）の保険診療の自己負担額を助成します。所得制限あり。



母子生活支援施設

☎ 福祉保健センター ども家庭支援課 P.28・29 参照

18歳未満の子どもがいる母子家庭が、いろいろな事情から子どもを育てる上で環境面、生活面などで支援を必要としている場合に入所し、安心して自立に向けた生活を営むための施設です。



ひとり親家庭の生活の安定と自立を支援し、子どもの健全な育成のために、様々な制度があります。

手続きが必要です。持参するものなどを事前にお問い合わせください。

母子父子寡婦福祉資金の貸付

☎ 福祉保健センター P.28・29 参照

母子・父子家庭及び寡婦の自立支援や、その子どもの福祉のために、修学資金など各種資金をお貸しします。

ひとり親家庭等の就労相談・支援

☎ 福祉保健センター 28・29 ページ参照
ひとり親サポートよこはま TEL 227-6337

ひとり親家庭の父または母（原則、児童扶養手当受給者）の就労の相談に応じます。就労支援員が一人ひとりに合わせた就労支援計画を作成し、きめ細やかに求職活動を支援します。

ひとり親サポートよこはまではひとり親サロンや養育費セミナー、無料法律相談（離婚に際しての養育費取り決めや、離婚手続き等）を予約制で行っています。

ひとり親家庭の電話相談

ひとり親サポートよこはま TEL 663-4188

月～金（土日祝日を除く）9:00～20:30
ひとり親家庭の生活やお子さんのことなどの相談をお受けします。

ひとり親サポートよこはまでは、ひとり親の方にLINEを配信しています。

各種セミナーや相談のお知らせなどが届きます。
下記の二次元コードでご登録ください。



家庭生活支援員の派遣

子ども青少年局 ども家庭課 TEL 671-2390

求職活動や病気などで、一時的に家事や育児等に困っている母子・父子・寡婦家庭に家庭生活支援員（ヘルパー）を派遣して、日常生活のお手伝いをします。

障害のあるお子さんへの支援

障害児やその家族等の生活を支援する制度・サービスを紹介します。

障害者手帳の交付

障害者向けの各種制度が利用できます。

身体障害者手帳の交付 永続する身体障害がある方

愛の手帳（療育手帳）の交付 知的障害と判定された方

☎ 福祉保健センター P.28・29 参照

特別児童扶養手当

20歳未満の障害児（おおむね身体障害1～3級と4級の一部か、知的障害または精神障害により日常生活において常に介護を必要とする状態にある）を養育する保護者等に手当を支給します。

●所得制限あり。

☎ 福祉保健センター P.28・29 参照

障害児福祉手当

日常生活において常に介護を必要とする20歳未満の重度障害児（身体障害1・2級の一部や最重度知的障害の方など）に支給します。

●所得制限あり。 ●施設入所者は対象外。

☎ 福祉保健センター P.28・29 参照

障害児育児手当金

生まれて2年以内の赤ちゃんに先天性の障害または異常が現れたとき、その障害の程度に応じて手当を支給します。

●出生から申請時まで継続して横浜市国民健康保険に加入していること。

●申請が障害または異常が現れてから2年以内であること。

☎ 各区役所保険年金課保険係 P.28・29 参照

神奈川県在宅重度障害者等手当

支給年度の8月1日現在、半年以上県内に住んでいて、おおむね、以下に該当する障害児（者）が対象です。

- 次の重度障害の2つ以上に該当する方
・身体障害者手帳1級または2級の交付を受けた方
・知的障害のA1またはA2に相当する判定を受けた方
・精神障害者保健福祉手帳1級の交付を受けた方
 - 障害児福祉手当または特別障害者手当の支給を受けている方
- 過去1年間で3か月を超えて入所または入院（20歳以上の方）していないこと。
●所得制限あり。

☎ 福祉保健センター P.28・29 参照

地域療育センター

0歳児から小学生までの児童を対象に障害についての相談から診断・評価・療育にいたるまでの一貫したサービスを行います。

鶴見・神奈川区の方	東部地域療育センター	441-7711
西・中・南区の方	中部地域療育センター	253-0358
港南・栄区の方	よこはま港南地域療育センター	882-1210
保土ヶ谷・旭・瀬谷区の方	西部地域療育センター	353-6933
磯子・金沢区の方	南部地域療育センター	774-3831
緑・都筑区の方	北部地域療育センター	942-3451
青葉区の方	地域療育センターあおば	978-5112
戸塚・泉区の方	戸塚地域療育センター	825-1181
港北区の方	総合リハビリテーションセンター	473-0666

※ご希望により、他の区域のセンターを利用することもできます。
お住まいの区を担当するセンターまでお問い合わせください。

障害者スポーツ文化センター （横浜ラポール・ラポール上大岡）

スポーツ、文化活動、レクリエーション等を通じて、障害のある方の社会参加と福祉の増進及び市民相互の交流を図ることを目的とした施設です。横浜ラポールでは、アリーナや温水プール、ボウリング場等のスポーツ施設や創作工房、おもちゃ図書館等の文化活動の場の提供と、聴覚障害者への通訳者派遣などを行っています。ラポール上大岡では、予約制のプログラム等の実施や地域の関係施設や団体と連携した地域支援等の取組を行っています。いずれの施設も障害のある方もない方もご利用いただけます。

<横浜ラポール>

港北区鳥山町1752(新横浜駅徒歩10分 送迎バス有)
TEL 475-2001 休館日：年末年始、毎月第2火曜日

<ラポール上大岡>

港南区上大岡西1-6-1(横浜市営地下鉄「上大岡駅」下車)
TEL 840-2151 休館日：年末年始、毎週火曜日

心身障害児・者 歯科診療

歯科保健医療センター TEL 201-7737

月～土曜日 9:00～12:00 (P.26 参照)
13:00～17:00 (予約制)
(日曜・祝日・年末年始(12/29～1/4)を除く)

心身障害児・者歯科診療事業協力医療機関

心身障害児・者の歯科診療を実施しています。
協力医療機関についてのお問い合わせは
横浜市歯科医師会 TEL 681-1553

図書館の障害者向け読書支援

- ・視覚に障害のある方…点字、録音版の図書・雑誌の貸出、図書館での対面朗読などを行っています。対面朗読は各区の市立図書館でも行っています。
- ・障害のために来館が困難な方…図書館が所蔵する図書や雑誌の配送貸出を行っています。※どちらも登録要件あり。詳しくはお問い合わせください。

○ 横浜市中央図書館
西区老松町1
TEL 250-1619
(担当直通)

夜間・休日に急病のときは!

まずは夜間急病センター、休日急患診療所などの初期救急医療施設に行き、医師の診察を受けましょう。
急な病気やケガで迷ったら #7119 に相談しましょう。

急な病気やケガで迷ったら。。。 (年中無休・24 時間対応)

TEL #7119
(携帯電話・PHS・プッシュ回線)
または
TEL 232-7119
(すべての電話で利用可能)

案内に従って操作すると各サービスにつながります。

- 1 番を選択：医療機関案内**
救急受診できる病院・診療所を知りたい
- 2 番を選択：救急電話相談**
今すぐに受診すべきか、救急車を呼ぶべきか
医療機関案内 FAX (聴覚障害者専用) FAX : 242-3808

救急受診ガイド

パソコンやスマートフォンから

緊急性や受診の必要性を確認できます。 [横浜市救急受診ガイド](#) [検索](#)



夜間急病センター (夜間の急病に)

横浜市夜間急病センター TEL 212-3535

診察日	診療科目	診療時間
毎日	内科・小児科 眼科・耳鼻咽喉科	20:00~24:00

中区桜木町 1-1 桜木町駅前 健康福祉総合センター内
びおシティ **夜間急病センター**
← 関内 JR 桜木町駅 横浜 →

横浜市北部夜間急病センター TEL 911-0088

都筑区牛久保西 1-23-4
市営地下鉄センター北駅 徒歩 8 分

診療日
毎日
診療科目
内科、小児科
診療時間
20:00~24:00



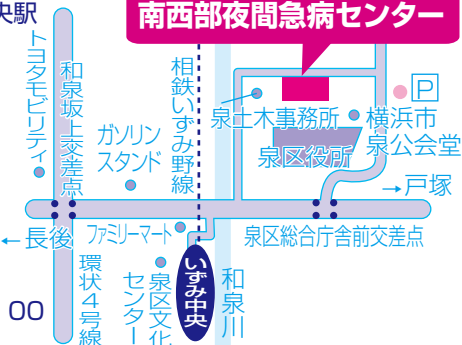
休日・夜間の歯痛には

横浜市南西部夜間急病センター TEL 806-0921

泉区和泉中央北5-1-5
相鉄線いすみ中央駅 徒歩 8 分

診療日
毎日
診療科目
内科、小児科
診療時間
20:00~24:00

泉区休日急患診療所内
南西部夜間急病センター

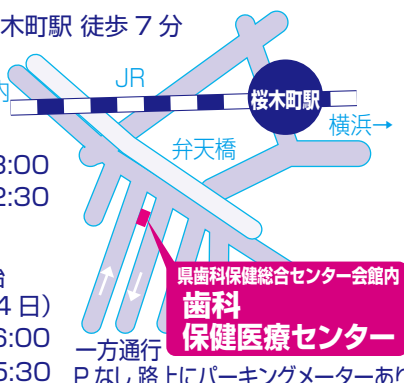


横浜市歯科保健医療センター TEL 201-7737

中区相生町 6-107 桜木町駅 徒歩 7 分

診療科目 歯科
診療日 毎日
診療時間 19:00~23:00
受付時間 19:00~22:30

診療日
日曜・祝日・年末年始
(12月29日~1月4日)
診療時間 10:00~16:00
受付時間 10:00~15:30



かかりつけ医・かかりつけ歯科医の紹介は

横浜市医師会地域医療センターでは、かかりつけ医のいない市民の方々へ、電話でお近くの医療機関のご案内をしています。(医療相談はお受けできません)

また、ホームページでは、診療科目・診療日時はもちろん、予防接種・乳幼児健診・駐車場の有無など、さまざまな条件から医療機関を検索することができます。

なお、歯科医療機関については、横浜市歯科医師会にお問い合わせください。

医科

TEL 201-8712 FAX 201-8768
受付時間 月~金 9:00~12:00 / 13:00~17:00
(土・日・祝日・年末年始を除く)
ホームページ URL <https://yokomed.com>
(24時間利用可)



歯科

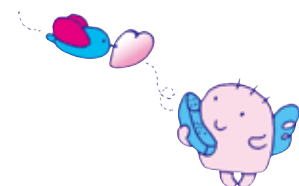
TEL 681-1553 FAX 212-4618
受付時間 月~金 9:00~12:00 / 13:00~17:00
(土・日・祝日・年末年始を除く)
ホームページ URL <https://www.yokoshi.net/>
「横浜の歯医者さん」をご覧ください。



日曜、祝日、年末・年始 (12月30日~1月3日) の急病に 休日急患診療所

青葉区	TEL 973-2707 青葉区市ケ尾町 31-21	診療科目 内科、小児科	診療時間 9:00~12:00 13:00~16:00
旭 区	TEL 363-2020 旭区二俣川 1-88-16	診療科目 内科、小児科	診療時間 10:00~16:00
泉 区	TEL 806-0921 泉区和泉中央北 5-1-5	診療科目 内科、小児科	診療時間 10:00~16:00
磯子区	TEL 753-6011 磯子区磯子 1-3-13	診療科目 内科、小児科	診療時間 10:00~16:00
神奈川区	TEL 317-5474 神奈川区反町 1-8-4 は一と友神奈川 3 階	診療科目 内科、小児科	診療時間 10:00~16:00
金沢区	TEL 782-8785 金沢区金沢町 48	診療科目 内科、小児科 診療時間 10:00~16:00	歯科 5月連休及び 12/30~1/3 10:00~16:00
港南区	TEL 842-8806 港南区港南中央通 7-29	診療科目 内科、小児科	診療時間 10:00~16:00
港北区	TEL 433-2311 港北区菊名 7-8-27	診療科目 内科、小児科	診療時間 10:00~16:00
栄 区	TEL 893-2999 栄区公田町 635	診療科目 内科、小児科	診療時間 10:00~16:00
瀬谷区	TEL 360-8666 瀬谷区二ツ橋町 489-46	診療科目 内科、小児科	診療時間 10:00~16:00
都筑区	TEL 911-0088 都筑区牛久保西 1-23-4	診療科目 内科、小児科	診療時間 10:00~16:00
鶴見区	TEL 503-3851 鶴見区鶴見中央 3-4-22	診療科目 内科、小児科	診療時間 10:00~16:00
戸塚区	TEL 861-3335 戸塚区戸塚町 4141-1	診療科目 内科、小児科	診療時間 10:00~16:00
中 区	TEL 622-6372 中区本牧町 2-353	診療科目 内科、小児科	診療時間 10:00~16:00
西区	TEL 322-5715 西区中央 1-15-18	診療科目 内科、小児科	診療時間 10:00~16:00
保土ヶ谷区	TEL 335-5975 保土ヶ谷区岩間町 1-7-15 保土ヶ谷三師会館	診療科目 内科、小児科 ※令和 4 年 6 月(予定) まで、建替えに伴う仮設診療所による診療	診療時間 10:00~16:00
緑 区	TEL 937-2300 緑区中山 3-16-2	診療科目 内科、小児科	診療時間 10:00~16:00
南 区	TEL 731-2416 南区宿町 4-76-1	診療科目 内科、小児科	診療時間 10:00~16:00

お問い合わせは!



市外局番は横浜「045」です。

青葉区 代表電話 TEL 978-2323 ● こども家庭支援課 FAX 978-2422 こども家庭係 TEL 978-2457 子育て支援担当 TEL 978-2456 保育担当 TEL 978-2428 ● 福祉保健課 健康づくり係 TEL 978-2438 ● 保険年金課 保険係(給付担当) TEL 978-2338	旭区 代表電話 TEL 954-6161 ● こども家庭支援課 FAX 951-4683 こども家庭係 TEL 954-6151 子育て支援担当 TEL 954-6150 保育担当 TEL 954-6173 ● 福祉保健課 健康づくり係 TEL 954-6146 ● 保険年金課 保険係(給付担当) TEL 954-6138	泉区 代表電話 TEL 800-2323 ● こども家庭支援課 FAX 800-2513 こども家庭係 TEL 800-2444 子育て支援担当 TEL 800-2447 保育担当 TEL 800-2413 ● 福祉保健課 健康づくり係 TEL 800-2445 ● 保険年金課 保険係(給付担当) TEL 800-2425
磯子区 代表電話 TEL 750-2323 ● こども家庭支援課 FAX 750-2540 こども家庭係 TEL 750-2415 子育てに関すること TEL 750-2525 保育担当 TEL 750-2435 障害児に関すること TEL 750-2439 ● 福祉保健課 健康づくり係 TEL 750-2445 ● 保険年金課 保険係(給付担当) TEL 750-2428	神奈川区 代表電話 TEL 411-7171 ● こども家庭支援課 FAX 321-8820 こども家庭係 TEL 411-7112 こども家庭支援担当 TEL 411-7111 保育教育担当 TEL 411-7157 ● 高齢・障害支援課 障害者支援担当 TEL 411-7114 ● 福祉保健課 健康づくり係 TEL 411-7138 ● 保険年金課 保険係(給付担当) TEL 411-7126	金沢区 代表電話 TEL 788-7878 ● こども家庭支援課 FAX 788-7794 こども家庭係 TEL 788-7785 こども家庭支援担当 TEL 788-7787 ● 高齢・障害支援課 障害者支援担当 TEL 788-7849~50 ● 福祉保健課 健康づくり係 TEL 788-7840 ● 保険年金課 保険係(給付担当) TEL 788-7838
港南区 代表電話 TEL 847-8484 ● こども家庭支援課 FAX 842-0813 こども家庭係 TEL 847-8410 子育てに関すること TEL 847-8439 保育担当 TEL 847-8498 ● 福祉保健課 健康づくり係 TEL 847-8438 ● 保険年金課 保険係(給付担当) TEL 847-8423	港北区 代表電話 TEL 540-2323 ● こども家庭支援課 FAX 540-3026 こども家庭係 TEL 540-2340 こども家庭支援担当 TEL 540-2365 保育担当 TEL 540-2280 ● 高齢・障害支援課 障害者支援担当 TEL 540-2237 ● 福祉保健課 健康づくり係 TEL 540-2362 ● 保険年金課 保険係(給付担当) TEL 540-2351	栄区 代表電話 TEL 894-8181 ● こども家庭支援課 FAX 894-8406 こども家庭係 TEL 894-8410 こども家庭支援担当 TEL 894-8049 ● 高齢・障害支援課 障害者支援担当 TEL 894-8068 ● 福祉保健課 健康づくり係 TEL 894-6964 ● 保険年金課 保険係(給付担当) TEL 894-8426

瀬谷区 代表電話 TEL 367-5656 ● こども家庭支援課 FAX 367-2943 こども家庭係 TEL 367-5760 ● 福祉保健課 健康づくり係 TEL 367-5744 ● 保険年金課 保険係(給付担当) TEL 367-5727	都筑区 代表電話 TEL 948-2323 ● こども家庭支援課 FAX 948-2309 子育て事務係 TEL 948-2320 こども家庭支援担当 TEL 948-2318 保育運営担当 TEL 948-2463 ● 高齢・障害支援課 障害者支援担当 TEL 948-2316 ● 福祉保健課 健康づくり係 TEL 948-2350 ● 保険年金課 保険係(給付担当) TEL 948-2336	鶴見区 代表電話 TEL 510-1818 ● こども家庭支援課 FAX 510-1887 こども家庭係 TEL 510-1797 こども家庭支援担当 TEL 510-1850 保育担当 TEL 510-1816 ● 高齢・障害支援課 障害者支援担当 TEL 510-1847 ● 福祉保健課 健康づくり係 TEL 510-1832 ● 保険年金課 保険係(給付担当) TEL 510-1810
戸塚区 代表電話 TEL 866-8484 ● こども家庭支援課 FAX 866-8473 こども家庭係 TEL 866-8466 こども家庭支援担当 TEL 866-8470 障害児に関すること TEL 866-8468 ● 福祉保健課 健康づくり係 TEL 866-8426 ● 保険年金課 保険係(給付担当) TEL 866-8450	中区 代表電話 TEL 224-8181 ● こども家庭支援課 FAX 224-8159 子育てに関すること TEL 224-8171 保育等に関すること TEL 224-8172 ● 高齢・障害支援課 障害者支援担当 TEL 224-8165 ● 福祉保健課 健康づくり係 TEL 224-8332 ● 保険年金課 保険係(給付担当) TEL 224-8317~8	西区 代表電話 TEL 320-8484 ● こども家庭支援課 FAX 322-9875 子育てに関すること TEL 320-8467 保育担当 TEL 320-8472 障害児に関すること TEL 320-8402 ● 福祉保健課 健康づくり係 TEL 320-8439 ● 保険年金課 保険係(給付担当) TEL 320-8427
保土ヶ谷区 代表電話 TEL 334-6262 ● こども家庭支援課 FAX 333-6309 こども家庭係 TEL 334-6297 ● 福祉保健課 健康づくり係 TEL 334-6347 ● 保険年金課 保険係(給付担当) TEL 334-6338	緑区 代表電話 TEL 930-2323 ● こども家庭支援課 FAX 930-2435 こども家庭係 TEL 930-2332 こども家庭支援担当 TEL 930-2361 保育担当 TEL 930-2331 ● 高齢・障害支援課 障害者支援担当 TEL 930-2432 ● 福祉保健課 健康づくり係 TEL 930-2357 ● 保険年金課 保険係(給付担当) TEL 930-2344	南区 代表電話 TEL 341-1212 ● こども家庭支援課 FAX 341-1145 こども家庭係 TEL 341-1148 子育て支援担当 TEL 341-1151 保育担当 TEL 341-1149 ● 高齢・障害支援課 障害者支援担当 TEL 341-1141 ● 福祉保健課 健康づくり係 TEL 341-1185 ● 保険年金課 保険係(給付担当) TEL 341-1128



妊娠から出産

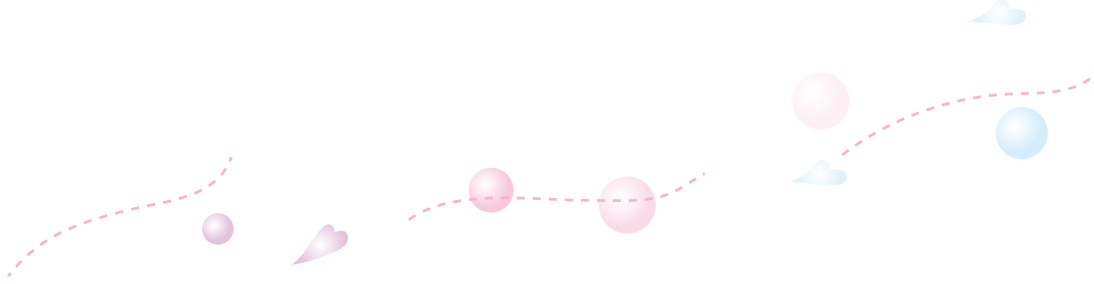
母親になる

妊娠中の母体の変化と胎児の発育

※身長・体重はそれぞれの月数の終わりの平均値を示しています。

赤ちゃんが育つ。母体も変化する。
お産を迎えるまでには、じつにさまざまな
“心とからだ”の変化があります。

時期		初期																中期							
月	2か月				3か月				4か月				5か月				6か月								
週数	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23					
 身長約2cm 体重約4g からだの各器官の形成が始まる。  身長約9cm 体重約30g 人間らしい顔つきになって、四肢の区別ができるようになる。  身長約15cm 体重約120g 髪の毛が生え始め、身長がグンと伸び始める。  身長約25～26cm 体重約300g 胎盤が完成する。全身に産毛が生え、からだが胎脂という脂におおわれ始める。  身長約30cm 体重約600g 皮膚にしわが出てきて、手指に爪が生え、まつ毛がはっきりしてくる。																									
2か月 ●月経が止まる。 ●つわりが始まる。 ●下腹が張ったり、腰が重くなる。 ●基礎体温は高温相が続く（中には微熱っぽく感じる人も）。 ※標準的な現象や症状を挙げています。個人差がかなりあります。 					3か月 ●尿の回数が増える。 ●便秘になりやすい。 ●乳房が張る。 ●乳頭や乳輪が黒ずんできた。 POINT ●妊娠届を出し、母子健康手帳をもらう。					4か月 ●つわりがおさまる、食欲が出てくる。 ●おなかが少しふくらんでくる。 ●基礎体温は4か月後半からは下がり、出産までは低温相になる。 POINT ●中期に入ったら両親学級などを受講する。 ●中期～後期は貧血や妊娠高血圧症候群が起こりやすいので注意！					5か月 ●乳房が大きくなる。 ●体重が増え、おなかのふくらみが目立つようになる。 ●早い人は胎動を感じ始める。					6か月 ●ほとんどの人が胎動を感じるようになる。 ●おなかがせり出してくる。 ●こむらがえりが起こりやすい。 					



後期																過期妊娠							
7か月				8か月				9か月				10か月											
24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43				
 身長約35cm 体重約1000g 耳が聞こえるようになり、足指にも爪が生える。まばたきができる。皮膚が赤く、しわが多い。				 身長約40cm 体重約1600g 皮下脂肪が増え始め、おなかの中での位置がほぼ定まってくる。				 身長約45cm 体重約2400g からだ丸みをおびてきて、各臓器の機能がほぼ成熟に近づく。				 身長約50cm 体重約3000g 皮下脂肪が完全に付いて、胎外生活の準備が完了する。											
7か月 ●足にむくみや静脈瘤が出やすくなる。 ●妊娠線があらわれることも。				8か月 ●動悸、息切れ、胃のもたれなどを感じやすい。				9か月 ●心臓や胃が圧迫され、一度にたくさん量を食べられなくなる。 ●動悸や息切れが激しくなる。 ●下腹やもものつけ根に鈍重感。 ●シミやそばかすが増えることも。				10か月 ●子宮の位置が下がり、おなかが前に突き出てくる。 ●胃の圧迫感がなくなり、食欲が出る。 ●頻尿になる。											
								POINT ●仕事を持っている人は出産予定日の6週間前(多胎では14週間前)から産前休暇に。 ●いつお産になってもいいよう、十分な体調管理を。															

妊娠中の過ごし方

おなかに赤ちゃんがいます。まず赤ちゃんのことを気遣って、毎日の生活のリズムを規則的にするよう心がけましょう。また、家族や周囲の人にも協力してもらいましょう。

妊婦健康診査を必ず受けましょう

妊婦健康診査は、お母さんとおなかの赤ちゃんの健康を守り、妊娠が順調かどうかをチェックするためのものです。自覚症状がなく順調に見えても、トラブルが隠れていることもあります。特に気がかりなことがなくても、必ず妊婦健康診査を受けて、赤ちゃんの育ち具合や、自身の健康状態をチェックしてもらいましょう。もし、お母さんに心の問題があるようなら、必ず相談しましょう。（詳しくは P.2）

妊婦歯科健診を必ず受けましょう

妊娠中は口の中の衛生状態が保ちにくく、むし歯や歯周病など口腔の病気が悪くなりやすいため、毎食後に歯をみがくなど、口の中を清潔に保つことが大切です。妊娠中期ごろには、痛みなどの症状がなくても歯の健康診査を受けましょう。歯科を受診するときは必ず妊娠していることを伝えましょう。（詳しくは P.3）

母親教室・両親教室を受講しましょう

医療機関や福祉保健センターの母親教室、両親教室では、妊娠・出産についてのくわしい知識や出産のための準備、育児の実用的な情報や実技指導などが受けられます。医師、助産師、保健師、栄養士、歯科衛生士などが必要に応じてアドバイスしますので、積極的に参加してください。父親も参加できる両親教室が行なわれているところもあります。

こうした教室では、友だちができることもメリットのひとつです。妊婦さん同士での情報交換はもちろん、赤ちゃんが生まれてからもつきあえる友だちとの出会いも期待できます。



こんなことに気をつけましょう

喫煙

妊娠中の喫煙は胎児の成長・発育を妨げ、子どもの将来の健康問題（肥満や糖尿病など）につながるといわれています。また、流産、早産、常位胎盤早期剥離や口蓋裂などの先天奇形などのリスクも高めます。禁煙は簡単なことではありませんが、主治医や周囲の人に助けってもらって、子どもとあなたの健康のために、加熱式・電子たばこを含めて喫煙はやめましょう。また、お母さんの受動喫煙も胎児に影響があります。周りで喫煙する人にもやめてもらいましょう。

出産後、喫煙を再開してしまうお母さんもいますが、たばこは母乳の分泌に影響を与え、受動喫煙によって赤ちゃんが呼吸器の病気を起こしやすくなったり、乳幼児突然死症候群（SIDS）の危険が高くなります。さらに、喘息の危険性も高まります。お母さんも周囲の人も、禁煙を続けましょう。

アルコール

妊娠中の飲酒は胎児の発育に悪影響を与えます。アルコールは血液を介して、胎児に運ばれ、胎児の成長、特に脳へ影響を及ぼします。妊娠中は全期間を通じて飲酒はやめましょう。

授乳中の飲酒も、母乳の分泌に影響を与え、アルコールは母乳を通じて胎児に移行します。授乳中も飲酒をひかえましょう。



睡眠と休養

妊娠中は十分な睡眠と休息をとりましょう。無理を重ねると、からだに負担がかかるばかりではなく、精神的にもつらくなってしまいます。早寝早起きが理想ですが、つわりがひどいときは無理せず横になりましょう。仕事などの関係で夜が遅い人も、睡眠不足にならないように注意が必要です。

くすり・サプリメント

妊娠・出産・授乳中も、病気やトラブルの治療のために、薬を用いる必要があるときがあります。薬の必要性や効果、副作用、妊娠に与える影響などについては、医師・歯科医師または薬剤師から十分な説明を受けましょう。また、指示された使い方や量を守りましょう。漢方薬や市販薬を含め、多くの薬剤やサプリメントは妊婦への安全性が確立されていません。自己判断せずに、必ず主治医に安全性や有効性を確認してから使用しましょう。また、産婦人科以外の科を受診する場合は、必ず妊娠していることを伝えてください。

カフェイン

少量のカフェイン摂取（コーヒーで1日約300ccまで）は妊娠中も安全といわれていますが、早期産の原因になるとの報告もありますので、飲みすぎに注意しましょう。

入浴と清潔

妊娠中は新陳代謝が盛んになりますから、毎日入浴するかシャワーを浴び、シャンプーもこまめにしたいものです。ただし、熱すぎる湯や長湯は避けましょう。また、おなかが大きくなると足下が見えにくくなるので、浴室などですべて転倒しないように気をつけましょう。

妊娠中のセックス

医師からの特別な指示がない限り、妊娠中のセックスは安全だといわれています。こわがってむやみに避けることはありませんが、妊娠初期や妊娠後期はひかえめにします。清潔にすることと、おなかを圧迫しないことも大切です。おなかの張りがあつたら中止し、出血や休んでもおさまらない張りが起きたら、すみやかに産婦人科を受診しましょう。

また、妊娠時には、男性の尿道などに常在する菌が子宮の中で炎症をおこし、早産や破水の原因になることがあるといわれていますので、コンドームの使用が望ましいです。

運動

妊娠中の経過に問題がなければ、1日30分ぐらいの軽い有酸素運動をするのが、妊娠糖尿病などの予防のためにも望ましいとされています。主治医と相談したうえで、妊婦体操やウォーキングなどに取り組みましょう。

中期以後は、あおむけの状態で行う運動や関節に負担をかけるような運動、バランスを崩して転びやすいような運動、人との接触があるような運動は避けましょう。

十分な休憩と水分をとること、高温多湿の環境をさけることを忘れないようにします。



姿勢動作

妊娠中は体重増加だけでなく、腹部がせり出してくるため、姿勢が悪くなりがちです。バランスの悪い姿勢は腰痛の原因にもなります。意識的に姿勢を正しく保ち、動作も慎重にしましょう。

- 低い靴を選び、底に滑り止めのあるものが安全です。
- 立っているときはあごを引き、肩の力を抜いて自然に胸を張りましょう（背筋を伸ばし、お尻を持ち上げ、両足を開くと楽です）。
- 階段の昇り降りは重心が取りにくいので、手すりなどにつかまりましょう。手すりがない場合は、壁や柵の近くを通りましょう。特に降りる時に気をつけましょう。
- 重いものを持ち上げるときは、一旦、腰を落としてから持ち上げましょう。
- 高いものを取るときは、転倒しないように気をつけましょう。

旅行

妊娠5か月に入ると安定期と言われますが、これは初期、後期と比べた相対的なものです。旅行を積極的に推奨するものではありません。妊娠中に旅行する場合は、仕事や家事から解放され休養することを目的とし、観光で何か所も巡ったりせず、ゆったりとした日程で行動しましょう。また、旅行に限らず、健康保険証と母子健康手帳を常に携帯しましょう。

- 医師に、旅行へ行っても問題のない状況かどうかを確認しましょう。
- 食物や水が旅行先で安全か、緊急の場合の医療対応は問題ないか、医療保険は使えるかなどについて確認しておきましょう。
- 旅行先で提示することのできる医療記録のコピーを持っていきましょう。
- 車内や飛行機内で長時間の着座は避け、足を延ばすために頻回の休憩をとりましょう。飛行機内でも立ち上がったたり、立ち歩いたりするようにしましょう。血栓症発症の予防につながります。
- 多くの航空会社で妊娠36週未満は利用を許可しており、安全上問題はないと思われていますが、里帰りなどで飛行機を利用する時には事前に確認しておきましょう。

知っておきたい妊娠合併症

多くの場合、妊娠は問題なく経過しますが、妊娠に伴う病気もあります。妊婦健診をきちんと受けることで、様々な病気に適切な対応をすることができます。

おそ つわり・妊娠悪阻

妊娠初期の吐き気やおう吐はよくみられる症状ですが、吐き気が続き、頻回のおう吐がみられ、体重減少や脱水の兆候などがある場合は、妊娠悪阻として入院や点滴が必要になることもあります。ほとんどは、20週を超える頃には改善しますが、妊娠後期まで症状が持続する場合もあります。

食事は1回分を少量にして、1日の食事回数を増やすようにし、消化しやすい食品や水分を補給します。1日に数回以上のおう吐が続く場合は受診しましょう。

静脈血栓症

妊娠するとホルモンや血液凝固機能の変化で血栓症発症リスクが高まります。より子宮が大きくなり静脈血の心臓への還流が悪くなる妊娠後期ばかりでなく、つわりで脱水症状が強くなる時期、お産の後にも起こりやすい時期があります。適度に体を動かし、長時間同じ姿勢をとり続けられないなどの日頃からの対策が発症予防になります。

妊娠高血圧症候群

妊娠20週～産後12週までに高血圧を発症した場合を妊娠高血圧症候群といいます。20人に1人の割合で起こり、高血圧（最高血圧140mmHg以上または最低血圧90mmHg以上）やたんぱく尿が認められます。

重症になると、お母さんはけいれん発作（しんかん）や脳出血、肝臓・腎臓の機能障害など、赤ちゃんは胎児発育不全や常位胎盤早期剥離、胎児機能不全、胎児死亡などを起こすことがあります。

肥満や高齢（40歳以上）の妊婦や多胎妊娠、初めての出産の場合にリスクが高くなるので注意してください。この病気の原因や治療方法はまだ確立されていませんが、健診をきちんと受け、適切な妊娠管理を行うことが最も大切です。産後は急速に改善しますが、重症化した場合はフォローが必要です。

前置胎盤

胎盤が正常より低い位置にあり、子宮の出口にかかっていたり覆っていたりする状態のことをいいます。高齢や喫煙、多産婦、帝王切開の既往などが原因として挙げられます。

一般的には無症状ですが、腹痛を伴わない突然の性器出血や大量性器出血を起こすことがあります。その場合にはすぐに産婦人科を受診しましょう。

前置胎盤になると、ほぼ100%で帝王切開での分娩となります。

低置胎盤で胎盤が内子宮口から2cm以内にある場合も前置胎盤に準じた対処となります。

妊娠糖尿病

妊娠中に初めて発見された糖代謝異常のことを妊娠糖尿病といいます。妊娠後に検査を受け、血糖値が高いと診断されます。血糖のコントロールが不十分な場合、お母さんは妊娠高血圧症候群や難産など、赤ちゃんは巨大児や黄疸、低血糖など多くの合併症が起こることがあります。お産の時期や方法についても注意が必要です。

妊娠中は血糖の管理が重要です。食事療法や適度な運動など、医師から指導を受けてください。ほとんどの人が産後に改善しますが、糖尿病に移行してしまう場合もあるので、定期的な検診が必要です。

貧血

妊娠すると、体内を循環する血液の量が増えます。しかし、血液中の赤血球の増加量よりも水分の増加量の方が多いため、水血症（血液中の水分の割合が増えた状態）になり、ヘモグロビン値が基準よりも低くなることがあります。また、胎児発育のために鉄の必要量が増えることで、鉄欠乏性貧血が起こりやすくなります。

母体の貧血が原因で、胎児貧血や子宮内胎児発育不全になることもあります。また、分娩時には出血性ショックを起こすこともあります。

貧血を予防するためには、鉄分が豊富な動物性食品などを含む、バランスのよい食事をとることです。鉄分の吸収率を高めるビタミンCを含む食品をいっしょに食べることも大切で、鉄欠乏性貧血以外に、葉酸などが不足して起こる貧血もありますので、緑黄色野菜なども十分にとりましょう。必要に応じて医師の指示のもとに鉄剤を服用して治療します。



常位胎盤早期剥離

赤ちゃんがお腹のなかにいる間に、まれに胎盤が子宮から剥がれることがあります。赤ちゃんは胎盤から酸素や栄養を受けているため、酸素不足が原因で脳性麻痺などの障害が残ったり、赤ちゃんが死んでしまうことがあります。また、お母さんが重篤な状態になることもあります。

妊娠高血圧症候群や切迫早産、喫煙などがリスクを高めるとされています。予防や早期発見のためには、定期的に健診を受け、医師の指導に従うことが大切です。

初期の症状として見られるお腹のはりが切迫早産のそれと類似することがあり、注意が必要です。



早産・切迫早産

早産とは妊娠22週0日～36週6日までの出産をいいます。早産の場合、新生児集中治療室での長い治療が必要となったり、重い障害が出てくる可能性が高くなります。

妊娠の5%に発生し、原因は感染、子宮筋腫、筋腫を含む子宮の手術後、体質など多岐にわたります。また、妊娠高血圧症候群や前置胎盤、常位胎盤早期剥離などにより、人工的に早産とせざるを得ない場合もあります。

早産になりかかっている状態のことを切迫早産といいます。切迫早産になると、安静を必要とするとともに、子宮の収縮を抑える薬を使用します。感染が原因とされる場合で、有効な抗菌薬があればそれを投与します。最近ではホルモン剤を使うこともあります。

早産や切迫早産を予防するには、日頃から無理のない妊娠生活を心がけることが最も大切です。また、定期的に健診を受け、医師の指導には従うようにしましょう。

帝王切開

帝王切開による出産割合は年々増加しており、一般病院及び一般診療所における割合は20.4%（平成29年医療施設調査）と報告されています。すべての妊婦は、帝王切開について事前に学び、前向きに考えておく必要があります。

一部の帝王切開は前もって計画して行われますが、多くは分娩中の経過の中で医師が判断し、行われます。帝王切開の可能性が高い医学的な理由は以下のようなものが挙げられます。

- 多胎
- 母親に心疾患やヘルペス感染がある
- 母親の血圧が高く危険
- 骨盤や臍帯、胎児の位置（逆子等）の問題
- 胎児機能不全（心音の低下）
- 以前の帝王切開

妊娠中によくみられる症状

おなかの赤ちゃんの成長に伴って、体も変化していきます。少しでも心配なときは、主治医に相談してください。

体の変化

皮膚のかゆみ

- 多くは腹部ですが、時に手のひらや足裏などにも起こり、ほとんどが産後に改善します。



腰痛・背部痛

- 子宮や赤ちゃんが大きくなることで、背部や骨盤部、腰部等に痛みを感じる場合があります。

足がつる（こむらえり）

- ふくらはぎや足の筋肉のつり（こむらえり）はしばしば、妊娠中期や後期の妊婦にみられ、夜に突然起こることが多く、つらいものです。予防としては就寝前のストレッチや日常の軽い運動、マグネシウムを多く含む食品（豆類、ドライフルーツ、ナッツなど）、適切な水分の摂取などが、有効といわれています。起こってしまったときは、ゆっくりやさしく筋肉のストレッチを行い、筋肉を温めたり、マッサージしたり、足を上げたりするとよいとされています。

めまい・立ちくらみ

- 妊娠による血流の増加や子宮が血管を圧迫することによって、めまいや立ちくらみがおこりやすくなります。症状が出たときは、体の左側を下にして横になって休むとよいです。

痔（痔核）

- 痔は多くの妊婦にみられ、痛みや出血の原因になりますが、ほとんどの痔は産後に改善します。妊娠中は便秘の改善が重要です。

頻尿・尿漏れ

- 子宮が膀胱などを圧迫するため、頻尿や尿漏れがおこりやすくなります。しかし、水分を控えるようなことはせず、まめにトイレに行くようにしましょう。

便秘

- 妊娠するとホルモンバランスが変わり、子宮が大きくなり、大腸の動きが鈍くなるため、便秘ぎみになりやすくなります。
- また、便秘が原因で痔になることもあるので、食事や運動などで予防しましょう。（P.39 参照）

体重増加

- 妊娠中の体重増加量はとても重要です。太りすぎもやせすぎも、様々な合併症のリスクが高まる場合があります。（P.42 参照）

静脈瘤

- 妊娠中は循環血液量が増えるので、静脈は拡張します。さらに、子宮が大きな静脈を圧迫するため、脚の静脈血の心臓への戻りが妨げられ、下肢の静脈瘤ができやすくなります。座るときにも足を上げるようにします。長時間同じ姿勢で立ったり座ったりすることは避けます。弾性ストッキングなどが有効なこともあるので、主治医に相談してみましょう。多くは産後数か月ぐらいで消失していきます。



その他、妊娠中におこりやすい不快な症状

- 全体 不眠・熱感・いろいろな感・のぼせ・憂うつ・冷え性・汗をかきやすくなる・疲労感



症状が強いときには受診を！

下腹部等

- 下痢・陰部静脈瘤・ヘルニア・色素沈着・帯下増・陰部のかゆみ（カンジダなど）



「安定期だからこそ出血は異常」

安定期は非妊娠時と同じことができるわけではありません。出血や下腹痛があったらすぐに受診しましょう。

こんなときはすぐに産婦人科医の診察を

そのままにしてはいけないトラブルがあります

次のような症状のときは、すみやかに産婦人科医の診察を受けましょう。妊娠にともなう生理的な変化や、出産が始まるしるしで心配ないこともありますが、そのままにしておくと母子ともに危険な状態になることもあります。「健診を受けただけだから」とか「来週、健診だからそれまでいいや」などと放置してはいけません。

お腹の張り・痛み

お腹の張り、痛みを感じたら、まずは横になってからだを休め、様子をみましょう。それでおさまるようなら生理的な張りと考えられます。しかし、「痛みや張りがどんどん強くなる」「動けないほど強い痛み」「お腹が板のようにかたい」「出血をともなう」「発熱をともなう」などのときは、絶対にそのままにしておいてはいけません。妊娠初期ならば、流産、子宮外妊娠、中期以後ならば常位胎盤早期剥離、早産など、すぐに入院して手当てをしなければならぬ状態のこともあるので、医師に連絡をし、診察を受けましょう。お腹を打ったなどのときも、しばらく安静にして様子をみて、少しでもおかしいと思ったら診察を受けてください。

出血

妊娠中に出血したときは、初期、中期、後期など時期にかかわらず、必ず受診しましょう。子宮腔部のびらんや子宮頸管ポリープなど心配のないものもありますが、自己判断は禁物です。妊娠初期ならば、流産、子宮外妊娠、胎状奇胎。中期以後ならば切迫早産や前置胎盤・常位胎盤早期剥離などが考えられます。安静にして症状を医師に連絡し、受診してください。

頭痛

強い頭痛が長く続く、目に火花が散る、チラチラするといったときは血圧の検査が必要です。妊娠高血圧症候群（P.34 参照）の可能性もあります。

つわりがひどく水分もとれない

つわりは多くの妊婦が経験する症状ですが、繰り返し吐いて水分も受けつけけないときは「妊娠悪阻」の心配があります。脱水や代謝異常をきたすおそれがあり、点滴などが必要になる場合もあるので、必ず受診しましょう。

胎動が感じられない

「昨日までよく動いていた赤ちゃんが今日は一度も動きを感じられない」「胎動が極端に弱くなった」というときは、すぐに受診しましょう。なんらかの原因で赤ちゃんが弱っていることが考えられます。

破水

赤ちゃんを包んでいる卵膜が陣痛開始前に破れてしまうことです。妊娠のなかばで膜が破れると、赤ちゃんが子宮の中にいられなくなり流産・早産となります（妊娠後期の場合は、入院治療で無事に出産できる可能性があります）。

尿とも違う、さらさらした液体（羊水）が流れ出ているとき、あるいは液体が大量に流れ出たときは、時間を問わず、すぐ受診しましょう。



妊娠中に気をつけたい感染症

風しん

妊娠 4～20週に初めて風しんウイルスに感染した場合、赤ちゃんが難聴・白内障や緑内障・心臓疾患を起こすことがあります(先天性風しん症候群)。予防接種を受けたことが確認できない場合や抗体がないと判断された場合は、妊娠前に必ず予防接種を受けましょう。また、家族やパートナーも妊娠前に予防接種を確認し、必要に応じて接種しましょう。

風しん感染がすべて先天性風しん症候群を起こすわけではありませんし、妊娠週数によってもリスクは違います。不安なときは産婦人科医などに相談し、よく説明を聞きましょう。

B型肝炎

母親がB型肝炎ウイルスのキャリアである場合、子どもに高率にウイルスが感染するので、出産後ワクチンとグロブリン注射で必ず予防します。

C型肝炎

B型肝炎と同じく血液を介して感染する肝炎です。C型肝炎ウイルスRNA検査で陰性ならば問題ありません。ワクチンはありませんが、RNA陽性となった赤ちゃんの 30%は3歳までにウイルス消失するといわれており、そうでない場合もその後のウイルス治療で効果が出ています。

ヒトT細胞白血病ウイルス 1 型 (HTLV-1)

血液中の Tリンパ球に感染するウイルスで、感染した人のごく一部で、感染してから 40年以上経過した後に、成人 T細胞白血病(ATL)や HTLV-1関連脊髄症(HAM) という病気が引き起こされることがあります。

お母さんがこのウイルスをもっていると、母乳を介して赤ちゃんが HTLV-1に感染するリスクが高まります。授乳方法を工夫することによって感染の可能性を低くできることがわかっていますが、2017年以後は完全人工栄養が推奨されています。

梅毒

最近、若い女性の梅毒が増加傾向にあります。妊婦さんが感染すると胎盤を通じて赤ちゃんに感染することがあり、適切な治療が行われなければ、流産や死産、先天梅毒の原因になります。

性器クラミジア

若年層の女性に多い性感染症で、原因はクラミジア・トラコマチスです。自覚症状がないのが特徴で、気づかないまま赤ちゃんに産道感染すると、新生児肺炎や結膜炎を起こします。抗菌薬で、出産までに完治すれば心配ありません。

性器ヘルペス

性感染症の一つで、単純ヘルペスウイルスが原因です。外陰部に水疱やかぶれが起こり、一度感染すると体内の神経節に潜伏、妊娠中に症状が出てくることがあります。分娩の直前に感染または再発すると赤ちゃんに重症の肺炎や脳炎を引き起こすことがあるので、帝王切開が必要になることがあります。

妊娠中に感染すると赤ちゃんに影響を与えるものもあるので、感染症予防は大変重要です。子どもや動物のだ液・糞尿に触れた場合、生肉の調理やガーデニングの後には、よく手を洗いましょう。肉などはしっかり加熱して食べるようにします。人ごみはなるべく避け、インフルエンザや風邪などが流行しているときには外出時にマスクを着用しましょう。

B群溶血性レンサ球菌 (GBS)

B群溶血性レンサ球菌は、腔内や肛門付近に比較的良好に認められる細菌です。産道感染すると、赤ちゃんが髄膜炎や敗血症などを起こす心配があるので、陣痛時や破水時に、母体に点滴で抗菌薬を投与して産道感染を防ぎます(母体に影響はないので、妊娠中は治療しません)。

インフルエンザ

妊婦さんがインフルエンザにかかると重症になる傾向があり、時には早産等の原因になります。妊娠中のインフルエンザワクチン接種は安全とされているので、主治医に相談してみましょう。

パルボB19ウイルス

幼児に多い「りんご病(伝染性紅斑)」の原因となるウイルスです。妊娠中に感染すると、まれに流産や胎児水腫などを起こすことがあるので、注意が必要です。

サイトメガロウイルス

多くの人は大人になるまでに感染していますが、妊娠初期に初めて感染した場合は、赤ちゃんに肝障害や難聴などの影響が出る可能性があります。

トキソプラズマ

加熱が不十分な肉、猫の糞、土などに存在する原虫です。妊娠中の初感染は、ごくまれですが赤ちゃんに影響が出る場合があります。免疫(抗体)があればまず心配はありませんが、ペットの糞の始末など衛生には気をつけます。

水ぼうそう(水痘)

免疫のない女性が妊娠中に初めて感染すると、まれに赤ちゃんに先天性感染(神経障害や皮膚の萎縮など)を起こすことがあります。また、母親が分娩前後に初めて水ぼうそうに感染すると、重い新生児水痘を起こすことがあり、とても危険です。

新型コロナウイルス

基礎疾患を持たない場合、妊婦さんが特に重症化しやすいというエビデンスはありませんが、妊娠後期に感染すると、早産率が高まり、患者本人も一部は重症化することが報告されています。

人混みを避ける、こまめに手を洗うなど感染予防をしましょう。

【参考ホームページ】

国立感染症研究所(感染症情報)→〈母子感染〉<http://www.nih.go.jp/niid/ja/route/maternal.html>
妊婦健診で調べる感染症(厚生労働省)http://www.mhlw.go.jp/bunya/kodomo/boshi-hoken16/dl/06_1.pdf
HTLV-1に関する情報(厚生労働省)<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekaku-kansenshou29/>
これからママになるあなたへ・食べ物について知っておいてほしいこと(厚生労働省)
<http://www.mhlw.go.jp/topics/syokuchu/dl/ninpu.pdf>

国立感染症研究所	母子感染	検索
妊婦健診で調べる感染症	厚生労働省	検索
HTLV-1に関する情報	厚生労働省	検索
これからママになるあなたへ	厚生労働省	検索

妊娠期の食生活

お母さんの健康と赤ちゃんの健やかな発育には、妊娠前からのからだづくりが大切です。妊娠前からしっかりと食事をとることを意識しましょう。若い世代の「やせ」が多いことなどの課題を受けて、10項目の指針が示されました。

妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針

🍴 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

若い女性では「やせ」の割合が高く、エネルギーや栄養素の摂取不足が心配されます。主食・主菜・副菜を組み合わせた食事がバランスの良い食事の目安となります。1日2回以上、主食・主菜・副菜の3つをそろえてしっかり食べられるよう、妊娠前から自分の食生活を見直し、健康なからだづくりを意識しましょう。

🍴 「主食」を中心に、エネルギーをしっかりと

炭水化物の供給源であるごはんやパン、めん類などを主材料とする料理を主食といいます。妊娠中、授乳中には必要なエネルギーも増加するため、炭水化物の豊富な主食をしっかりと摂りましょう。

🍴 不足しがちなビタミン・ミネラルを、「副菜」でたっぷりと

各種ビタミン、ミネラルおよび食物繊維の供給源となる野菜、いも、豆類(大豆を除く)、きのこ、海藻類などを主材料とする料理を副菜といいます。妊娠前から野菜をたっぷり使った副菜でビタミン・ミネラルを摂る習慣を身につけましょう。

🍴 「主菜」を組み合わせでたんぱく質を十分に

たんぱく質は、からだの構成に必要な栄養素です。主要なたんぱく質の供給源の肉、魚、卵、大豆及び大豆製品などを主材料とする料理を主菜といいます。多様な主菜を組み合わせで、たんぱく質を十分に摂取するようにしましょう。

🍴 乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などでカルシウムを十分に

日本人女性のカルシウム摂取量は不足しがちであるため、妊娠前から乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などでカルシウムを摂るよう心がけましょう。

🍴 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

妊娠中の体重増加が不十分だと早産やSGA(妊娠週数に対して赤ちゃんの体重が少ない状態)のリスクが高まります。適切な体重増加量をチェックし、不安な場合は医師に相談しましょう。

🍴 母乳育児も、バランスのよい食生活のなかで

授乳中に、特にたくさん食べなければならない食品はありません。逆に、お酒以外は、食べてはいい食品もありません。必要な栄養素を摂取できるように、バランスよく、しっかり食事をとりましょう。

🍴 無理なくからだを動かしましょう

妊娠中に、ウォーキング、妊娠水泳、マタニティビクスなどの軽い運動を行っても、赤ちゃんの発育に問題はありません。新しく運動を始める場合や体調に不安がある場合は、必ず医師に相談してください。

🍴 たばこやお酒の害から赤ちゃんを守りましょう

妊娠・授乳中の喫煙、受動喫煙、飲酒は、胎児や乳児の発育、母乳分泌に影響を与えます。お母さん自身が禁煙、禁酒に努めるだけでなく、周囲の人にも協力を求めましょう。

🍴 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

お母さんと赤ちゃんのからだと心のゆとりは、家族や地域の方など周りの人々の支えから生まれます。不安や負担感を感じたときは、一人で悩まず、家族や友人、地域の保健師など専門職に相談しましょう。

妊産婦のための食事バランスガイド

～あなたの食事は大丈夫？～

「食事バランスガイド」ってなあに？

「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。

このイラストの料理例を組み合わせるとおよそ 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。



おいしいおやつ、つい食べすぎなんてことはありませんか。食べすぎは肥満のもと、3食きちんと食べて、おやつは、ほどほどにしましょう。



厚生労働省・農林水産省決定

菓子・嗜好飲料

～楽しく適度に1日に200kcalをこえないようにしましょう～

100kcal	200kcal	300kcal
チョコレート（3粒） 15g 84 kcal 練りようかん（4×3×2cm大） 25g 72 kcal	串だんご（1串） 80g 158 kcal コーラ・サイダー（清涼飲料） 350ml コーラ 164kcal サイダー 146kcal ポテトチップス（1/3袋） 30g 162 kcal バスケット（2枚） 20g 102 kcal アイスcream（1個） 100g 178 kcal	大福もち（1個） 70g 156 kcal じゃが芋（1個） 80g 225 kcal ドーナツ（1個） 80g 294 kcal シュークリーム（1個） 100g 223kcal ショートケーキ（1切） 100g 314 kcal メロンパン（1個） 100g 349 kcal

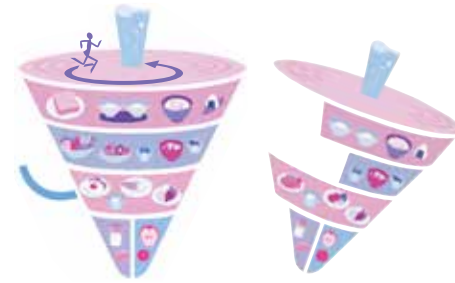
（8訂日本食品標準成分表）

厚生労働省及び農林水産省が食生活指針を具体的な行動に結びつけるものとして作成・公表した「食事バランスガイド」に、食事摂取基準の妊娠・授乳期の付加量を参考に一部加筆

〈妊産婦のための食事バランスガイド〉（厚生労働省ホームページ）
<https://www.mhlw.go.jp/content/000788598.pdf>

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

若い女性では「やせ」の割合が高く、エネルギーや栄養素の摂取不足が心配されます。主食・主菜・副菜を組み合わせた食事がバランスの良い食事の目安となります。1日2回以上、主食・主菜・副菜の3つをそろえてしっかり食べられるよう、妊娠前から自分の食生活を見直し、健康なからだづくりを意識しましょう。



バランスの良い例

バランスの悪い例

●「主食」を中心に、エネルギーをしっかりと

炭水化物の供給源であるごはんやパン、めん類などを主材料とする料理を主食といいます。妊娠中、授乳中には必要なエネルギーも増加するため、炭水化物の豊富な主食をしっかりと摂りましょう。

●不足しがちなビタミン・ミネラルを、「副菜」でたっぷり

各種ビタミン、ミネラルおよび食物繊維の供給源となる野菜、いも、豆類（大豆を除く）、きのこ、海藻類などを主材料とする料理を副菜といいます。妊娠前から野菜をたっぷり使った副菜でビタミン・ミネラルを摂る習慣を身につけましょう。

副菜で十分に野菜を摂取しましょう！

料理例

1つ分 = ごはん小盛り1杯	= おにぎり1個	= 食パン1枚	= ロールパン2個
1.5つ分 = ごはん中盛り1杯	2つ分 = うどん1杯	= もりそば1杯	= スパゲッティ
1つ分 = 野菜サラダ	= きゅうりとわかめの酢の物	= 具だくさん味噌汁	= ほうれん草のお浸し
2つ分 = 野菜の煮物	= 野菜炒め	= 芋の煮ころかし	
1つ分 = 冷奴	= 納豆	= 目玉焼き一皿	2つ分 = 焼き魚
3つ分 = ハンバーグステーキ	= 豚肉のしょうが焼き	= 鶏肉のから揚げ	= 魚の天ぷら
1つ分 = 牛乳コップ半分	= チーズ1かけ	= スライスチーズ1枚	= ヨーグルト1パック
2つ分 = 牛乳瓶1本分			
1つ分 = みかん1個	= りんご半分	= かき1個	= 梨半分
	= ぶどう半房	= 桃1個	

※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、妊娠後期・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。

母乳育児も、バランスのよい食生活のなかで

授乳中に、特にたくさん食べなければならない食品はありません。逆に、お酒以外は、食べてはいけない食品もありません。必要な栄養素を摂取できるように、バランスよく、しっかり食事をとりましょう。

「主菜」を組み合わせたらたんぱく質を十分に

たんぱく質は、からだの構成に必要な栄養素です。主要なたんぱく質の供給源の肉、魚、卵、大豆及び大豆製品などを主材料とする料理を主菜といいます。多様な主菜を組み合わせ、たんぱく質を十分に摂取するようにしましょう。

乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などでカルシウムを十分に

日本人女性のカルシウム摂取量は不足がちであるため、妊娠前から乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などでカルシウムを摂るよう心がけましょう。

1日の食事例（非妊娠時・妊娠初期）



妊娠中期に追加したい量



妊娠後期・授乳期に追加したい量



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

妊娠中の体重増加が不十分だと早産やSGA(妊娠週数に対して赤ちゃんの体重が少ない状態)のリスクが高まります。下記「妊娠中の体重増加指導の目安」を参考に適切な体重増加量をチェックしてみましょう。また、不安な場合は医師に相談してください。

妊娠前の体格指数(BMI)を知っていますか？

妊娠中の適切な体重増加は、健康な赤ちゃんの出産のために必要です。体重増加には、個人差があります。また浮腫(むくみ)が起こると、体重が急に増えることもあるので、不安な場合は医師に相談して下さい。

BMIとは？

BMI(Body Mass Index)は、身長と体重から算出される肥満や低体重(やせ)の測定に用いられる指標です。

計算式

BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

例 身長160cm、体重50kgの人のBMIは？ → 50(kg) ÷ 1.6(m) ÷ 1.6(m) = 19.5

妊娠中の体重増加指導の目安 ※1

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

※1「増加量を厳格に指導する根拠は必ずしも十分ではないと認識し、個人差を考慮したゆるやかな指導を心がける」産婦人科診療ガイドライン産科編 2020 CQ 010より

※2 日本肥満学会の肥満度分類に準じた。

望ましい体重増加量に

体重増加は
適正に！

体重をはかりましょう

妊娠前	妊娠(週)	妊娠(週)	妊娠(週)	出産後	出産3か月後	出産6か月後
kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg

やせすぎは、妊婦の貧血、低出生体重児のリスクにつながり、それがさらにこどもの生活習慣病にも影響する可能性があると言われています。

太りすぎは、妊娠高血圧症候群や妊娠糖尿病、分娩時の異常を起こす可能性が高くなります。



妊娠中に心がけたい食生活のポイント

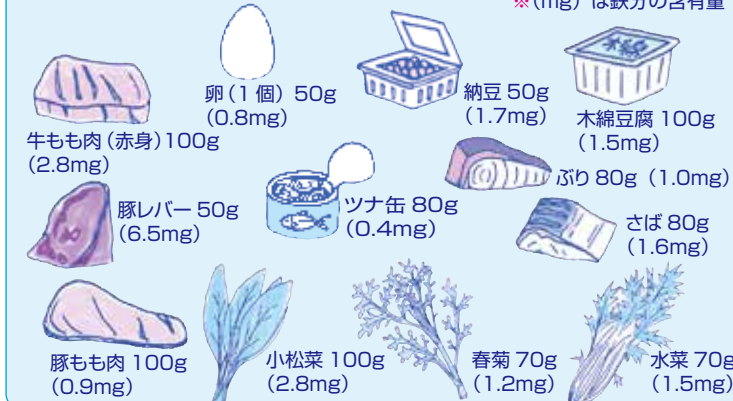
貧血を予防するために

- 規則正しい生活を心がけましょう。
- 偏食欠食はやめ規則正しい食事をするように心がけましょう。
- 鉄分の吸収をよくするために、動物性たんぱく質やビタミンCも毎食取るように心がけましょう。

鉄分の多い食品 + 動物性たんぱく質 + ビタミンC = 貧血予防
鉄分の吸収を助ける 鉄分の吸収を助ける

鉄分の多い食品

鉄分を多く含む食品には、次のようなものがあります
※(mg)は鉄分の含有量



1日にとりたい鉄分の目安

妊娠前	18~29歳	10.5mg
	30~49歳	10.5mg
妊娠中期・後期	18~29歳	16mg
	30~49歳	16mg

日本人の食事摂取基準(2020年版)

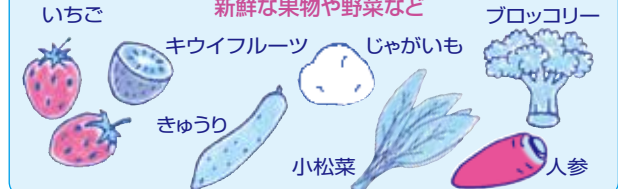
動物性たんぱく質

肉、魚、卵、牛乳・乳製品など



ビタミンC

新鮮な果物や野菜など



便秘を予防するために

妊娠するとホルモンのバランスがかわり、子宮が大きくなり、大腸の動きが悪くなるため、便秘になりやすくなります。

- 食物繊維の多い野菜、果物、芋類、海藻類等を十分にとりましょう。
- 規則的に生活のリズムを身につけ、排便の習慣をつけるよう心がけましょう。
- こまめにからだを動かすように心がけましょう。

妊娠高血圧症候群に気をつけましょう

- 食事は1日3回規則正しくとりましょう。
- 食事ごとに魚、肉、豆腐などの大豆製品、卵、牛乳などの良質なたんぱく質を適量とりましょう。
- 新鮮な野菜、海藻類を十分にとりましょう。
- 砂糖、菓子類、嗜好品などは控えましょう。



減塩のコツ

- ◆ 味付けはうすめにしましょう。
- ◆ 酢やレモンなどの酸味を上手に取り入れましょう。
- ◆ 汁ものは1日1回程度にしましょう。
- ◆ 天然のだしを使いましょう。
- ◆ 香りや風味を活かしましょう。
- ◆ 新鮮な材料、旬のものを使うと、調味料が少なくてもおいしく食べられます。
- ◆ 加工食品、インスタント食品、うま味調味料などは使いすぎないように

葉酸不足には妊娠前から気をつけましょう

葉酸は水溶性ビタミンB群のひとつで、妊娠初期における葉酸不足と胎児の神経管閉鎖障害（二分脊椎など）の関係が明らかになっています。葉酸は野菜・かんきつ類・レバーなどに多く含まれていますが、調理によって失われやすいことや利用効率がよくないことなどから、妊娠可能な女性については、栄養補助食品（サプリメント）から1日0.4mgの葉酸をとることを推奨しています。ただし、過剰摂取については注意が必要で、1日1mgを超えるべきではないとされています。妊娠を計画している女性は、妊娠の1か月以上前から妊娠3か月までの間、葉酸をはじめとしたビタミンを多く含む栄養のバランスの良い食事をこころがけましょう。

1週間に●（赤丸印：水銀量）1個までが目安です

お魚の名前	刺身1人前、切身1切れに (それぞれ約80g) 含まれる水銀量(●)	1週間に食べるお魚の献立例	
		例1	例2
キダイ マカジキ ユメカサゴ ミナミマグロ(インドマグロ) ヨシキリザメ イシイルカ クロムツ	● 半個	キダイの焼物1切れ (約80g) ● ミナミマグロの 刺身1人前(約80g) ●	マカジキの刺身1人前 (約80g) ●
キンメダイ ツチクジラ メカジキ クロマグロ(本マグロ) メバチ(メバチマグロ) エッチウバイガイ マッコウクジラ	● 1個	なし	キンメダイの煮付 半人前 (約40g) ●
コビレゴンドウ ●●	2個	なし	なし
バンドウイルカ ●●●●●●●●	8個	なし	なし
キハダ ビンナガ メジマグロ ツナ缶 サケ アジ サバ イワシ サンマ タイ プリ カツオ など		ツナサラダ 通常の量で差し つかえありません	サケの焼物 アジの開き 通常の量で差しつかえありません
		目安の範囲内 合計 ●	目安の範囲内 合計 ●

特に注意が
必要でないもの

健康的な食生活のためにお魚をバランス良く食べましょう。

厚生労働省ホームページ これからママになるあなたへ お魚について知っておいてほしいこと
http://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/iyaku/syoku-anzen/suigin/dl/100601-1.pdf

＊ リステリア食中毒に要注意

食品は十分に加熱してから食べましょう。

妊娠中は、一般の人よりもリステリア菌に感染しやすくなり、赤ちゃんに影響がでることがあります。リステリア菌は、食品を介して感染する食中毒菌で、塩分にも強く、冷蔵庫でも増殖しますが、加熱をすることで予防できます。リステリア食中毒の原因となりやすい、生ハムやスモークサーモン、ナチュラルチーズ、肉や魚のパテは、妊娠中には避けたほうがよいでしょう。

魚介類 ～妊娠中にはちょっと注意が必要～

健康的な食生活には、魚は不可欠です。ところが、魚には食物連鎖によって自然界に存在する水銀が取り込まれるため、偏った食べ方をすることで、お腹の中の赤ちゃんに影響を与える可能性が指摘されています。魚の種類と量を考えて食べることが必要です。注意が必要な魚については、下の図を参考にして食べるようにしましょう。

加工食品を上手に使いましょう

●種類

素材缶 冷凍食品	季節をとわず使用でき、また、下処理の手間が省けます。 他の新鮮な材料と組み合わせておいしく、うす味に仕上げましょう。
レトルト食品 冷凍食品 惣菜類 缶詰類	味もついていて、加熱または解凍しただけで食べられる食品です。だれの口にも合うように味付けが少し濃い目のものが多く食塩、糖分、脂肪の多すぎるものがありますので、注意が必要です。

ひと工夫でわが家の味に

● レタス、プチトマトなど
野菜を添えて



● レモン、おろししょうが・
大根おろしをそえて
さっぱりした味に



● 牛乳・だし汁で味をのばしたり、
手近にある野菜を加え、
濃い味をやわらげて



野菜を手軽に食べましょう

野菜はゆでる
のが大変……



野菜不足は気に
なるけど……

●電子レンジを上手に活用しましょう

小松菜

1/3束 100g
1分30秒



キャベツ

大きな葉1枚 100g
2分



かぼちゃ

正味 85g
2分



にんじん

小1本 100g
2分



※時間は目安

- 洗ったあと、ラップなどでくるみ、加熱します。
- 素材や電子レンジによっても加熱時間が変わるので、様子を見て、加減します。
- やわらかくなったら、青菜はすぐ水に入れると、色が鮮やかになります。

●まとめてゆでて保存を

- ブロッコリー、アスパラ、小松菜などの青菜は、ゆでてから水分を切り密閉容器に入れて、冷蔵庫で保存します。(保存した食材は早めに使い切りましょう)
- 青菜はゆでてから水気を絞り、ラップなどで小分けに包み冷凍庫へ。



●外食や買ったものはプラス“野菜”のひと皿を。

※不足しがちなものは家に帰って補いましょう。

- 外食なら…
サラダなどを一品プラスして



- メニューを選んで…
麺類なら具だくさんの
ものを選びましょう。



- 買ったものなら…
おにぎりやパンだけでなく野菜
中心の惣菜や乳製品も一緒に



栄養成分表示をよく見てみましょう

容器包装に入れられた加工食品及び添加物には、栄養成分表示が表示されています。

栄養成分表示

(100g 当たり)

熱量	62kcal
たんぱく質	3.6g
脂質	3.0g
炭水化物	4.9g
食塩相当量	0.1g



表示の見方

食品の内容量と栄養成分表示の
食品単位 (100g、1食、1袋など) を確認しましょう

内容量 500ml 実際に飲む (食べる) 量に計算を 100ml 当たり エネルギー 40kcal	500ml 当たり エネルギー 200kcal	比較 1個 当たり エネルギー 200kcal	このジュース 1本 (500ml) 飲むと200kcal おにぎり と同じカロリーに なるのね
---	--	---	--

はじめて 父親になるあなたへ

父親になることは大きな喜びですが、同時にストレスもあります。子育ての難しさをうまく乗りきる方法を早く見つけ出し、かけがえのない子どもとの絆を深めましょう。

夫婦二人の生活から「子どものいる生活」へスイッチしていくことが育児を楽しむ大切なポイントです。妊娠がわかった時から、夫は父親になり、妻は母親になります。夫婦の新しい関係性をつくっていきましょう。

子どもは生まれたと思ったら歩きはじめ、ことばを話し、学校に行き……。子どもの成長・発達、あっという間です。だからこそ、父親として子どもの成長・発達を意識し子育てを楽しむ気持ちが大切です。なんでも母親と同じようにする必要はありません。妊娠、出産、授乳が母親にしかできないように、父親しかできないことがあります。夫婦で育児に取り組みましょう！ 子どもはいつも「両親が笑顔でいる」ことを望んでいます。

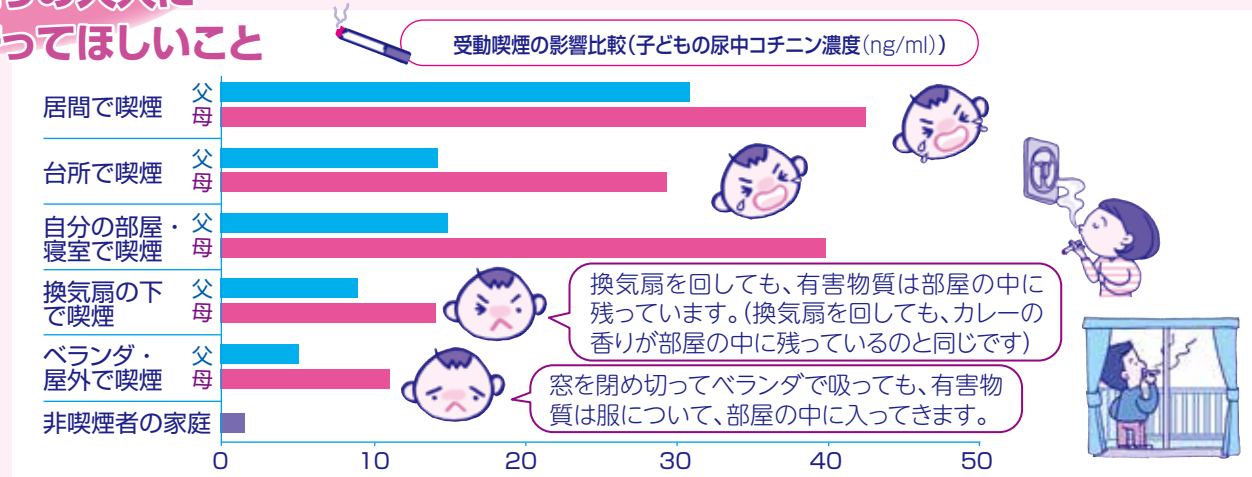
父親として、「母親が笑顔でいられるように」「子どもが笑顔でいられるように」育児を楽しみましょう！



さんきゅうパパ準備ブックより引用

周りの大人に 守ってほしいこと

●子どもを受動喫煙から守る



先天性風しん症候群の予防

○自分自身がうけた風しんの予防接種を記録で確認し、うけていなければ予防接種をうけましょう。(先天性風しん症候群についてはP.38 参照)

女性にとって妊娠中から産後は、心も体も大きく変化する時期。妊娠・出産の知識を得ながら、ママの気持ちに寄り添って、パパが活躍するチャンスです！

予防接種制度については

横浜 予防接種 検索

生まれるまでも、大切な時間

妊娠初期 (～13週)

ママの体の 変化

つわりによる体調不良や流産の心配も。



つわりのつらさを知ろう

時期や症状に個人差はあるけれど、つわりのつらさは本人にしかわからない。体調を気づかい、サポートしよう。

家事分担の見直し

ママが体調不良の場合は特に、いつもより積極的に家事を。また、今後の生活に向けて、少しずつできる家事を増やしていこう。



妊娠中期

体調が安定し始め、



両親学級への 参加

両親学級などへ参加し、二人で育児をする準備を始めよう。



(14週～27週)

胎動を感じられるように。



出産後について話し合う

入院時の対応や、出産後の時間の使い方、ママがパパを頼れないときどうするかなど、祖父母や外部サービスの手を借りることも視野に入れて、夫婦で具体的に話し合っておこう。

できるだけ早く帰宅する

早く帰って、ママに安心してもらう。

おなかの赤ちゃんに 話しかける

7か月頃から赤ちゃんの聴覚が発達し、胎動も活発に。話しかけは、ママが安心してくれる効果も大。

妊娠後期 (28週～)

おなかますます大きく重く。動悸や息切れを感じる場合も。

二人だけで過ごす 時間をつくる

出産後は二人だけの時間が減るので、ママの気分転換も兼ねて、無理のない範囲で楽しもう。



ママの体への気づかい

妊娠中は体のコリや、背中・腰の痛みなど体調を崩しがち。そんな時は、やさしく撫でたりさすってあげて。



ワーク・ライフ・バランスの 計画を立てる

労働時間の見直しを含め、効率的に仕事ができるように計画を立てよう。また、産後の休暇について職場にも相談を。

※「ママの体の変化」については、産婦人科医の協力を得て作成しておりますが、それぞれ個人差があります。また、紹介している内容はあくまで一例です。各ご家庭で話し合ってみましょう。

※妊娠時期の定義は、「産婦人科診療ガイドライン-産科編2020」(日本産科婦人科学会、日本産婦人科医会)に基づいています。

はじめて父親になるあなたへ さあ、さんきゅうパパになろう

無事に出産を終えたら、いよいよ本格的にパパの出番。産後すぐは、ママの体が思うように動かず精神的にも大変なとき。いつ休むかも計画して、全面的にサポートしよう！

出産

ママの体の 変化

産後、授乳トラブルや後陣痛がある場合も。

休暇を取ろう！

出産日



赤ちゃん誕生！ ママに感謝の言葉を 伝える

頑張ったママをねぎらい、心から感謝しよう。無事に生まれてきた赤ちゃんに祝福を！

退院に向けて準備する

家の中を片付けて、ママと子どもを迎える準備を。また、出産直後は特に体がしんどいので、ママが休めるように家事をしよう。

休暇を取ろう！

退院日



二人で子どもの世話をする

夫婦で育てるという意識を持って、赤ちゃんにたくさん触れて、スキンシップをとろう。

夫婦の コミュニケーションを 増やす

毎日の家事や育児、保育園探しやママの職場復帰など、これからの家族のことを話し合おう。

職場に出産を報告し、 周りの理解を得る

職場の協力も得ながら、より効率的に働こう。週1日は定時で帰るなど、具体的な目標を立てて。周囲のママ・パパに話を聞くのもいいね。

休暇を取ろう！

出生届

出生届を出す

出生の日から14日以内に提出しよう。

産後～8週間

子宮が元の大きさに戻るのに約8週間、体の回復にはもっと時間を要します。無理のない範囲で生活を。

たくさんの「はじめて」を楽しんで

子どもが生まれると、毎日の生活はもちろん、夫婦の関係性や地域とのつながりなどが変化する。周囲の人々の手も借りながら、新しい生活を楽しもう！

ママにリラックスタイムを

産後のママは、慣れない育児で疲れやすい。リラックスできる一人の時間をつくってあげよう。



ママへの気づかいを

産後のママは、ホルモンの急激な変化によって、精神的に不安定になりやすい。約1割の女性が「産後うつ」になると言われている。ママの話に耳を傾けるなど、精神面のサポートも、パパの大切な役割。(P.58参照)



休暇を取ろう！

産後健診日



産後の健診に付き添う

新生児との外出は不安なもの。定期健診などで病院へ行く際は、付き添いがあるとママも安心。

パパに知ってほしい

地域の 子育て

地域の父親向けプログラムに参加してみよう！

市内の各地域で、父親向け講座・イベントが開催されています。父親同士が気軽に話し合う交流の場、父親と子どもと一緒に体を使って遊ぶふれあい運動、工作や料理などプログラムは盛りだくさん。webサイト「ヨコハマダディ」でプログラムを検索して子どもと一緒に地域へ出かけてみませんか。

最新情報ははこちらから [ヨコハマダディ](#) [検索](#)

でかけてみよう！ 親子の居場所&地域子育て支援拠点

主に未就学のお子さんと保護者が、一緒に遊んで過ごせる場所です。子どもと安心して遊びたい、子育ての地域情報を知りたい、よその子どもとも触れあってみたい。時間を見つけて、ほっと一息くつろぎませんか？

最新情報ははこちらから [横浜 親子の居場所](#) [検索](#)
[横浜 地域子育て支援拠点](#) [検索](#)

プレイパークに遊びに行こう！

プレイパークは、木登りや泥んこ遊びなど日常なかなかできなくなった外遊びができる場所です。子どもの冒険心や自主性を育み、いきいきと成長していく子どもの姿を親が感じることでできる発見と喜びの場でもあります。子どもとともに遊びを創るプレイリーダーが配置されています。(市内25団体により実施)

最新情報ははこちらから [横浜 プレイパーク](#) [検索](#)
<https://www.yokohama-playpark.net/>

妊婦体操

順番はありません。
どの運動からはじめてもかまいません。

妊娠後半期になると、足や腰が痛くなり、姿勢も悪くなりがちです。妊婦体操を日課にとりいれましょう。お産に備えて関節や筋肉がやわらかくなってくる20週をすぎた頃から始めると効果的です。おなかのはる、むくみがある、血圧が高い、その他体調に不安があるときは主治医に相談してからはじめましょう。

首の運動

あぐらを組み、肩の力を抜く。
①右→左→前→後に曲げる。
②時計回り、反時計回りにぐるっと回す。



内股の筋肉を強め、産道を軟らかくする運動

足のうらをあわせる。
①深呼吸をする。
②両膝を外側に押しつける。



肩、腕、手、指の運動

腕を前でクロスする。
息を吐きながら膝に向かって手をずらし、上体を前にたおす。
息を吸いながらもとにもどす。



両手を肩にのせて、前から、後ろから肩を回す。



両手をのばし、頭上で合わせる。
息を吸いながら上にのびる。
息を吐きながらゆるめる。(両脇をよくのばす)

腹筋の運動

赤ちゃんの重みを支え、分娩時の腹圧を強める運動



横向きで、肘をたて頭を支える。
足をゆっくり上げておろす。(50cm 位)
向きをかえて反対側も同じようにする。

ネコ体操

お腹の筋肉を強め、骨盤の弾力を高める運動



四つんばいになる。
①息を吸いながら首を曲げて背中を丸める。
息を吐きながら首を上げて背すじをまっすぐにする。
②からだをゆっくり前後にゆする。

産道を軟らかくし、お腹の筋肉を強くする運動

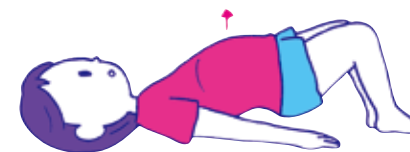
あおむけに寝て、両手を離す。



膝を立てて右側へたおす。
(左側も同様)



片側の膝を立てて、内側に少したおしてもどす。続いて外側に十分たおして、もとにもどす。
(反対側も同様)



息を吸いながらお腹をつき出し、背中でトンネルをつくる。息を吐きながらもとにもどす。
(肩とおしりは床につける)



息を吸いながら、お腹の筋肉をひきしめ、腰をうかす。(1、2、3、4、5)
息を吐きながらおろす。(1、2、3、4、5)

しゃがむ体操

足腰を強め、骨盤の弾力を高める運動

足を肩幅ぐらい広げて立つ。
腕を組み、ゆっくりと腰をおろす。
1、2、3、と反動をつけてお尻から先に立つ。



骨盤の運動

腰痛を防ぐ運動



肩幅ぐらいに足を開いて腰に手をおく。
腰を時計回りにゆっくり回す。
(反時計回りも同様に)

足指、足首の運動

足の疲れやふくらはぎの痛みを防ぐ運動

椅子にすわる。
①指を曲げたりのばしたりする。
膝を組む。
②足首を曲げたりのばしたりする。
③足首を時計回り、反時計回りに回す。
(反対側も同様に)



足と腕の運動

足のつかれを防ぐ運動

壁に向かって立つ。
①肩幅ぐらい足を開き、上体を壁にかけ、おしもどす。
②右足をふみ出し、左足をぐっとのばす。リズムをつけて、左足のかかとを上下させる。
(反対側も同様に)



もうすぐ出産

安産のために、こころとからだの準備と必要な物を用意しておきましょう。

心と体の準備

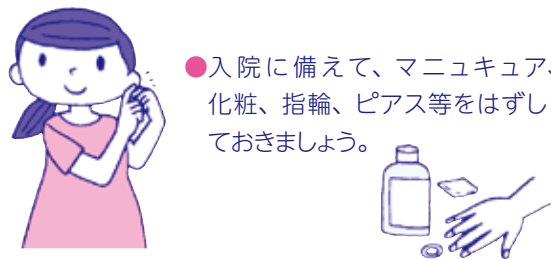
- お産に備え睡眠を十分にとり、体力をたくわえておきましょう。



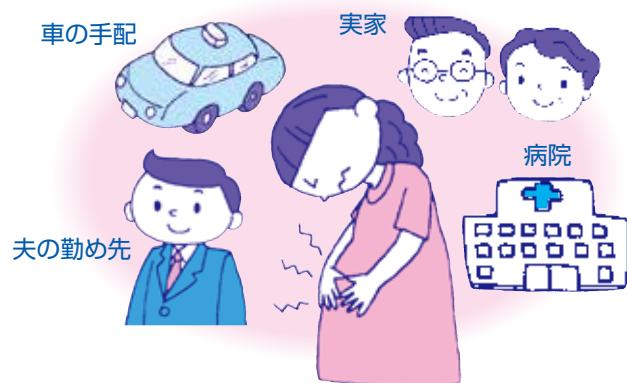
- 安心して入院できるよう、退院後に休養ができるよう、家事やきょうだいのお世話を代わりにしてくれる人を決めておきましょう。退院した後のお母さんの負担は大変重いです。帰宅した後、どのようにサポートしてもらいたいかを、あらかじめ家族や関係者に伝えておきましょう。



- 入院に備えて、マニキュア、化粧、指輪、ピアス等はずしておきましょう。



- 緊急時にあわてないよう、連絡先や連絡方法を確認しておきましょう。産院までの移動手段も確かめておきます。



- 出産について主治医や助産師と話し合っておきましょう。リラックス法や呼吸法の練習をしておきましょう。



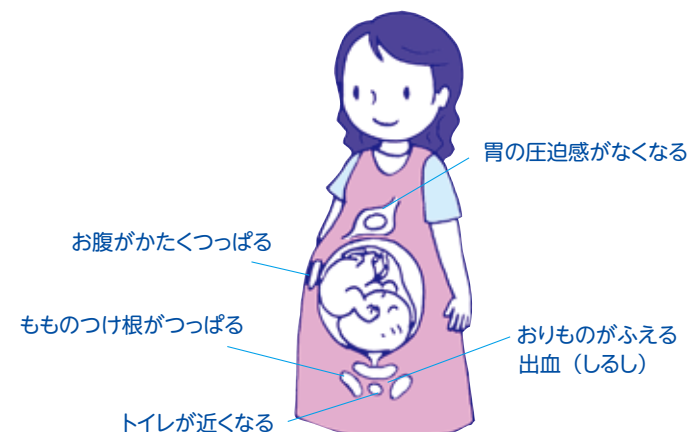
入院用品の準備と退院後、すぐに必要なもの

25～30 週頃までに準備し、家族にわかるようにしておきましょう。入院時必要なもの、退院時必要なもの、もそれぞれの施設によって違います。あらかじめ確認しておきましょう。



お産の近づいたしるし

出産の 2～3 週間前になるとこのような兆候がみられます。いつ入院してもいいように準備をしましょう。



お産へのチェック項目

次のことなどを記録しておくといでしょう。



- 予定日 ○月○日
- おしるし ○日○時頃
- 陣痛が 10 分おきになったのは ○日○時頃
- 破水 ○日○時頃
- その他

お産の始まり・入院へ

一般的には、お腹の痛みが規則正しく 10 分おきになった時。

次のことがあったら直ちに連絡すること

- 破水したとき
- お腹の痛みが休みなく続くとき
- 出血のあったとき (月経量より多いとき、サラサラした出血のあるとき)
- その他異常を感じたとき

お産に必要な 3 つの要素

お産は 3 つ条件がそろってはじめてうまくいきます。

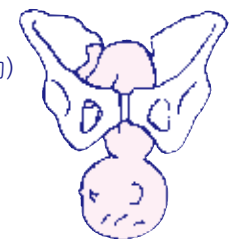
1. お母さんの生み出す力 (子宮収縮と腹圧)



2. 赤ちゃんが、通り抜けられる広さ (軟産道・骨産道)



3. 赤ちゃんの生まれ出る力 (胎児の回旋運動)



お産の経過

お産のしくみや経過を理解して、補助動作や呼吸法を身につけておくと、安心してお産にのめります。

赤ちゃんがお腹から出てくる、その動き（収縮）に合わせてリズムをとり、吸う、吐く、の動作を続けます。



補助動作と過ごし方

お産の所要時間

胎児の進み方

陣痛の間隔

呼吸法

第1期（開口期）

初産婦 10～12 時間
経産婦 4～6 時間

陣痛が始まり、徐々に赤ちゃんが子宮口に向かって押し出され、子宮口が開いていきます。心地よい姿勢やマッサージなどで、痛みを和らげるようにしますが、痛みが強くてつらいときは医師・助産師に相談しましょう。

第2期

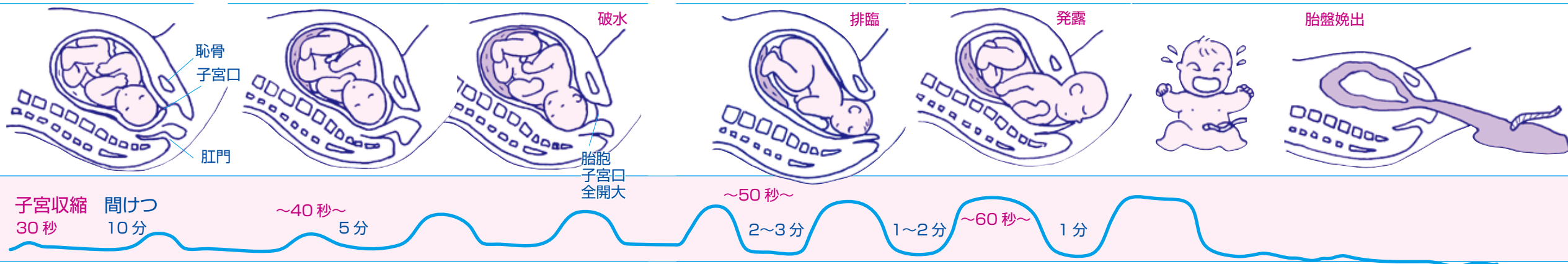
（娩出期）初産婦 2～3 時間
経産婦 1～1.5 時間

子宮口が完全に開いた状態になって赤ちゃんの頭が十分見えたら、医師・助産師がいきむよう指示します。陣痛とともにいきんで胎児を押し出し、陣痛が治まれば休めます。出産に伴う裂傷の予防、赤ちゃんへのストレス軽減を目的として、必要に応じて会陰切開が行われます。

第3期（後産期）

初産婦 15～30 分間
経産婦 10～20 分間

出産後5～30分後くらいに陣痛がおこり、胎盤が娩出されます。



目的

- ①呼吸に意識を集中し、産痛を緩和すること。
 - ②息を吐くことで、副交感神経を優位にすること。
 - ③呼吸により筋肉の緊張を和らげること。
- どの呼吸法を選択するかは実際に分娩を行う医療機関の医師または助産師の指導に従ってください。

具体的な方法

ラマーズ法

静かに長く吐いていきます。吸うのは、自然にまかせて短く。吸うことを意識する必要はありません。吐くのをやめると空気は自然に入ってきます。

初期

（子宮口が0cmから7cm開くまで）
軽い収縮 鼻から吸って、口から吐く。

深い呼吸・ワルツのリズム

吸って2・3、吐いて2・3のワルツのリズムで。

中期

（7cmから全開大になり、赤ちゃんの頭が見えかくれるまで）
口から吸い、口から吐くようになる。

「ヒーファー」型

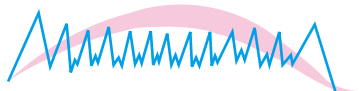
ソフロロジー式呼吸法

ゆっくりと細く、長く吐くことがポイントです。息を吐くことだけに集中し、息が吐けなくなったら自然（無意識的）に吸います。

後期

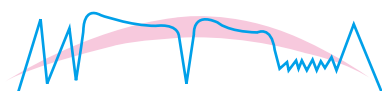
軽いききみ

「フー、ウン」（または「アン」）



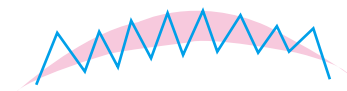
「ヒ、ヒ、フー、ウン」（または「アン」）
ウンの反動で息は自然に吸いこまれるので、吐く方に注意を集中。強い収縮と軽いききみを上手にのがす。

いきみの呼吸



目を閉じないで、正しい方向にいきむ。
2回深呼吸をして3回目にぐつと吸いこみ後、長くいきむ。

赤ちゃんが出てくるときの、力の抜き方



赤ちゃんが出てくるときは、けっしていきんではいけません。ゆっくりと赤ちゃんを出してあげてください。フー・フーの呼吸法は基礎呼吸法によく似ていますが、もっと徹底して、深く、ゆっくりと全身の筋肉の力を抜き切るようにして、息を吐きます。

おめでとうございます！



赤ちゃんと感激の対面です

マッサージ

・4本揃えた指の腹で腹部全体をマッサージする。

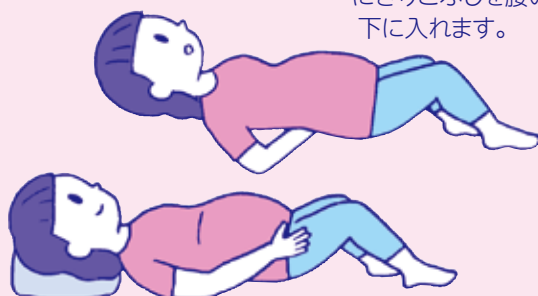
- ・自宅で入浴・洗髪などして様子をみる。
- ・陣痛の間隔は手足の力をぬいて楽にします。



リラックス

圧迫

・両手の親指で
・にぎりこぶしを腰の下に入れます。



圧迫

・腰骨の内側を強く圧します。
・いきみが少しずつでできます。
・できるだけいきまないようにしましょう。



リラックス

マッサージ法

腹部、腰、大腿部など気持ちのよいところを呼吸法とあわせてマッサージします。

圧迫法

腸骨の内側や腰を、吐く息に合せて親指で強く圧迫します。

リラックス法

不安や緊張をやわらげるために欠くことのできない訓練です。
どの筋肉も部分的に緊張や弛緩ができるように練習しておきましょう。

産後

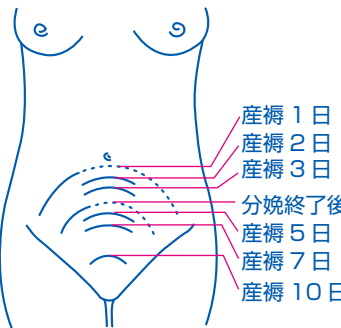
産後の経過

母体が妊娠前の状態に戻るには6～8週間ぐらいかかります。経過が順調であると思われるときでも、1～2か月頃には医師の診察を受けましょう。

バランスの良い食事と休息を上手にとりながら家事と育児のリズムを早くつけてください。

特に心の変化として出産前後にかけて、一時的に、涙もろい・不安・いらいら・頭痛・不眠等の症状が出やすくなります。慣れない育児で疲れやすく、気苦労の多い時期です。症状が長引いたり、苦痛の強いときは、主治医などに相談しましょう。



	子宮の回復	悪露の変化と手当	乳房の変化と手当	生活の目安
1週間	 産褥 1日 産褥 2日 産褥 3日 分娩終了後 産褥 5日 産褥 7日 産褥 10日	血性悪露 褐色悪露 黄色悪露 白色悪露 ● 悪露は子宮内部の傷からの出血と子宮頸管、膣からの分泌物の混じったおりものです。 ● 会陰の痛みや腫れが強くなったり、膿性分泌物がある場合、悪露のにおいが強くなったり、大量の出血がみられた場合、38度以上の発熱があった場合は主治医に相談しましょう。	 初乳 成乳 ● 2～3日頃から硬く張って痛くなります。 ● 乳首、乳輪を柔らかくし、乳管開通します。 ● 初乳はできるだけ与えましょう。	● 病院のスケジュールに従いましょう。 ● お産当日はぐっすり眠り、その後も十分休養をとりましょう。 ● 尿意を感じにくくなることもあります。3～4時間ごとに排尿しましょう。 ● 医師の許可があればシャワー浴ができます ● 腹帯はゆるんだ腹壁の回復を図るためしっかりしめます（産後4週間）。 ● 入院中に育児等の退院後の生活指導を受けましょう。 ● 5日前後で退院です。
2週間				● 赤ちゃんの世話と自分の身のまわりの生活にとどめます。 ● ふとんを敷き心身共に安静にしましょう。 ● 産後も体操でシェイプアップしましょう。
3週間	● お産がすむと子宮は急に小さくなり、産後10日目には腹壁上から触れなくなります。 ● 子宮が収縮するため産後数日は下腹部痛（後陣痛）が起こります。 ● 産後数日は外陰部の腫れや痛みがありますが、4週間ぐらいで膣や会陰は元に戻ります。座浴で症状を和らげたり、座るときに枕やドーナツクッション等を利用します。 ● 6～8週間で妊娠前の状態に戻ります。		● 1日平均体重増加量が25～40gであれば、母乳は十分足りています。 ● この時期の新生児は、寝たり起きたりをくりかえし、夜間の授乳回数も増え、1日10～15回の授乳になることもあります。	● 食事の支度や部屋の整理等を少しずつ行いましょう。（疲れたら横になりましょう）
4週間				● 近くでの買い物はできますが、長時間の外出は控えましょう。 ● 産後の健診を受けましょう。
5～8週間			● ほぼ規則的な授乳になります。	● 悪露が消失し、産後の健診で異常がなければ性生活を始めてよいのですが、避妊をしましょう。

産後に気をつけたい症状

～こんな時はすぐに医師に相談しましょう～

体の異常

出血

- ・ 大量の出血や出血量の増加

発熱・腰痛・腹痛

- ・ 38度以上の発熱
- ・ 新たに出現した強い腹痛



局所の感染など

- ・ 帝王切開や会陰裂傷の傷が腫れて赤くなってきたり、膿のようなものがみられる
- ・ 悪露に悪臭がある
- ・ 強い排尿痛や尿失禁



乳房・乳頭のトラブル

- ・ 乳房の強い腫れや痛み、乳頭からの出血や亀裂



頭痛・むくみ

- ・ 強い頭痛や視力の変化
- ・ 足の痛みや腫れ、むくみが新たに出現した



こころの不調

P58・P59へ

産後は最初から避妊を

二人で何人の子どもが良いか、きちんと話し合っておきましょう

子どもを望まない時期には確実な避妊をすることが大切です。

母乳をあげていたり、一般に月経がない間は妊娠しないと思っている人もあるようですが、これは間違いです。月経の前に排卵があることを忘れてはいませんか。

最初の排卵があるのは授乳の状態や個人の体質によって違います。

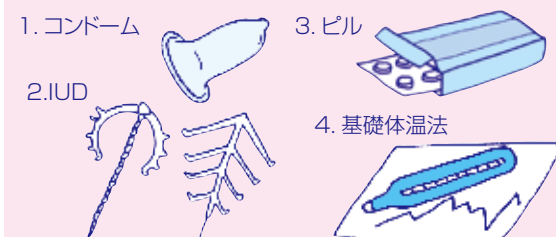
受精調節を確実にしようと思えば、たとえ月経がなくともはじめての性生活から避妊をおこないましょう。

会陰切開の傷の痛みも治まる3か月頃からは、医師が特に禁じている以外は問題ありません。

産後間もない時期の避妊の方法はコンドームを使いましょう。

各種の避妊法

1. 精子を膣内に入れない方法(コンドーム/女性コンドーム)
2. 子宮内避妊具 (IUD)
3. 経口避妊薬 (ピル) ※授乳中の方は飲んではいけません ※膣外射精は、避妊法ではありません。また、基礎体温法も確実性に乏しいとされています



産後

産後のお母さんのメンタルヘルス

心配なときは、
区役所の助産師や
保健師に
相談してください



「子どもが泣き止まなくて本当に辛い」「涙が出て止まらない、不安で頭がいっぱい」「よく眠れない、ささいなことでイライラする」…産後のお母さんがこんな気持ちになることはめずらしくありません。産後うつは誰にでも起こりえますし、決して恥ずかしいことではありません。適切な対応で、その多くがよくなるといわれています。

一人で悩まないで、パートナーや家族など、身近な相談しやすい人、専門家に援助を求めましょう。この時期の子育てで一番重要なのは、お母さん自身へのケアであることを忘れてはいけません。

産後うつとは？

産後のお母さんが非常に強い不安や悲しみ、激しい疲労感を感じて、ふつうの日常活動も難しくなるような状態をさします。産後のお母さんの10%以上におけるといわれています。

産後うつの原因は？

様々な要因が重なって起こります。女性ホルモンの急激な低下や、産後の体力の回復に必要な安静が十分取れないこと、睡眠不足が続くことによる疲労や不快感、母親としての自信不足や完璧主義、出産前の生活の喪失感などが産後うつの症状に関係しています。

いわゆるマタニティブルーとはどう違うの？

マタニティブルーは産後数日間に見られる、感情の揺れ、不安や悲しみ、いらいら、食欲不振、突然泣き出す、などの症状です。ほとんどが1週間ぐらいで軽快し、治療の必要はありません。

産後うつはより長く続き、症状も重く、産後1年ぐらいのどの時期にも起こる可能性があります。

産後うつの症状は？

こんな症状が見られたら、かかりつけの医師や助産師、区役所の助産師や保健師に相談してください。

- いらいらする。落ち込む。怒りっぽい。
- 悲しい気持ちになる。希望がない。打ちのめされる。
- 涙もろい。
- 気力がない。何もやる気が起こらない。
- 食欲がない、またはたくさん食べすぎる。
- 睡眠が不足している、または極端に寝すぎる。
- 集中力や判断力が低下している。
- 物覚えが悪くなった。
- 自分を価値のない人間だ、申し訳ないと思う。
- 以前は楽しめていたことに、興味がわかない。
- 友達や家族から遠ざかろうとする。
- 頭痛などの体の痛みや胃部不快感などが続く。



こんな時にはすぐに受診しましょう。

- 2週間たってもよくなる。
- だんだん症状が悪くなる。
- うつ症状がひどく、自分自身の生活や子育てに大きな支障がある。
- 自分自身や子どもを傷つけてしまいそうになる。

家族やパートナーはどのように援助すればよいのでしょうか？

産後うつの症状に一番初めに気づくことができるのは家族です。(本人は自分の症状がうつだということに気づかないことが多いものです) 家族から専門家に相談するよう勧めましょう。

パートナーは精神的なサポートとともに、子どもの世話を積極的に行うなど、お母さんの負担を少なくしてあげましょう。

産後うつをそのままにしてしまったら？

もし適切に対応されなければ、症状が長期にわたって続き、お母さんは自信を失い、罪悪感を感じることで、さらに病状が悪化する危険があります。お母さんの健康だけでなく、母子関係にも影響するといわれており、その結果赤ちゃんの睡眠や食事、行動、発達などに影響を及ぼす可能性があります。

産後の運動で、気分をリフレッシュ

産後に適度な運動を行うことは、お母さんに活力を与え、良い睡眠をもたらします。骨盤底筋群を鍛えるとともに、ストレスを軽減し、産後うつの予防にも効果があるといわれています。

軽い有酸素運動(少し汗ばんで脈拍が早くなる程度)を「約150分/週」を目安に行います。短い時間のウォーキングも気分転換になります。

産後うつへの対応のヒント

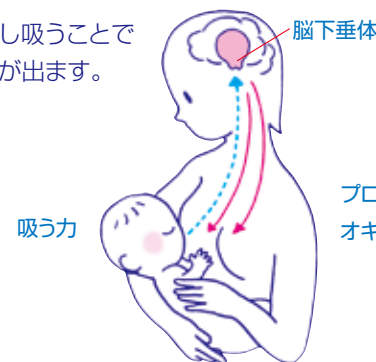
～自分に合うものから始めましょう～

- できるだけ安静をとります。赤ちゃんが眠っているときには、お母さんも睡眠をとるようにします。
- 完璧に何でもやろうと思わないことです。
- パートナーや家族、友人に頼りましょう。ベビーシッターなどを活用して、リラックスするのもいいでしょう。
- 健康的な生活習慣、ウォーキングなどの運動習慣を心がけ、アルコール摂取などは避けましょう。
- 外出する機会やパートナーと二人きりでゆっくりする時間を持ちましょう。
- あなたの気持ちをパートナーや家族に話しましょう。
- 独りぼっちになる時間を減らしましょう。
- お母さんどうし体験を話し合うのも助けになります。
- 妊娠中や産後の生活の激変(引っ越しなど)を、できるだけ避けましょう。どうしても避けられない場合は援助を求めて十分準備をしましょう。

赤ちゃんの授乳について

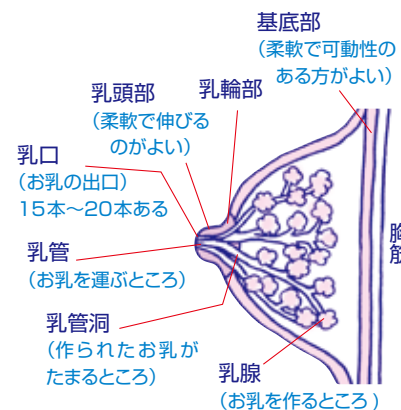
母乳の出るしくみ

赤ちゃんがくりかえし吸うことでお乳を作るホルモンが出ます。



プロラクチン（母乳を作るホルモン）
オキシトシン（母乳を送り出すホルモン）

乳房の構造



母乳の利点

- 免疫物質が赤ちゃんを病気から守ります。
- 赤ちゃんが飲む努力をするので、かむ力の発達のために大切です。
- スキンシップによって赤ちゃんは安心と信頼をつちかっています。
- 新鮮で適温、いつでもどこでも与えられます。
- 子宮収縮し、母体の回復を早めます。
- 授乳は産後の肥満防止になり、乳がん発症の危険性の減少に関係するといわれています。
- 赤ちゃんのSIDS (P.77 参照) や肥満防止にも役立つと報告されています。



母乳で育てるには

あせらずにゆったりとかまえば、赤ちゃんもお母さんもコツをつかんでうまくいきます。



1. 赤ちゃんが生まれたらできるだけ早くから、授乳しましょう。くり返し吸わせることによって出るようになります。
2. 赤ちゃんが欲しがるとき、母親が飲ませたいときはいつでも母乳を飲ませられるようにしましょう。
3. 夜間も授乳するため睡眠不足になりがちです。時間を工夫して、休息を十分とりましょう。
4. 精神的にゆったりした気分は、母乳分泌をスムーズにします。授乳中はテレビ、携帯メール等を消して、ゆったりした気持ちで赤ちゃんに向き合しましょう。イライラしたり心配ごとは母乳の出を悪くします。家族も協力して心の支えになってあげましょう。
5. 乳房をしめつけないような乳帯やブラジャーをつけましょう。
6. 搾乳器を使用する際は、注意事項をよく読み、適切な利用に努めてください。
7. はじめは乳房が張ってきてから与えていた母乳も、吸われることで張っていかなくても出るようになります。

与え方とポイント

うんちをしているなど、必要があればおむつを替え、手を洗いましょう。

1. いすや壁に寄り掛かるなど姿勢を楽にして、ゆったりとした気持ちで赤ちゃんを向かい合わせに抱っこする。



2. 乳房のつけ根を持ち上げるようにしてもつ。



3. 赤ちゃんが口を開けたときに、赤ちゃんを乳房の方に引き寄せてふくませる。



4. 片方だけで満足した場合は、次の授乳のときに反対側からふくませてみる。

5. 母乳を直接飲んでいると、げっぷが出ないこともある。げっぷをさせるには、飲み終わったら立て抱きにして静かにさするとよい。



母乳の保存

- 搾乳する前に手を洗いましょう。
- 搾乳した母乳を保存するための清潔な、密閉できる容器（市販の母乳バッグなど）を用意しましょう。
- 健康な乳児であれば、冷蔵庫に保存した母乳（冷蔵時間は24時間まで）をあけてもよいでしょう。
- 冷蔵庫保存の母乳を24時間以内に使用する予定がない場合は、冷凍します（冷凍期間は2週間まで）。容器に必ず搾乳した日付を入れましょう。
- 母乳を冷凍庫に保存する場合は、冷凍庫の一番奥で、温度の低い場所に保存し、冷凍庫の温度設定を最も低くします。
- 冷凍母乳の容器に、さらに搾乳した母乳を足したりしてはいけません。
- 解凍は、冷蔵庫もしくは湯せんで行います。解凍や温めるのに電子レンジは使わないようにします。（電子レンジでは加熱が均一にならず、母乳成分が損なわれる可能性があるため）
- 湯せんで解凍した母乳は直ちに使用します。冷蔵庫で解凍した母乳も、24時間以内には使用します。
- 解凍した母乳の再冷凍をしてはいけません。
- 飲み残した母乳は捨てます。



粉ミルクの作り方・飲ませ方

お母さん自身の病気や飲んでいるお薬の影響で母乳を与えられない時、母乳の出が十分でない時などは、粉ミルクや保存しておいた母乳、乳児用液体ミルクを活用しましょう。

●ミルクの作り方

水を完全に沸騰させてから70度ぐらいに冷ましたお湯で粉ミルクを溶かします。溶かしたミルクはすぐに流水の下などに置き、適温に冷ましてから飲ませます。粉ミルクの濃度を医師の指示なしに勝手に変更したりしてはいけません。

日本製の粉ミルクは、国内の水道水で溶かすと最も母乳に近づくように作られています。どうしても水道水が使えない場合に市販のペットボトルの水を使うことも可能ですが、成分をよく確かめて、ミネラル成分の少ないものを選びましょう。また、ペットボトルの水も必ず、沸騰させてから使いましょう。

●飲ませ方

赤ちゃんを抱いて乳首を深く含ませ、乳首が常にミルクで満たされるように哺乳瓶を傾けます。1回の哺乳時間が10～15分程度で終わるように、赤ちゃんの月齢や吸う力を考慮して乳首を選びましょう。勢いよく飲むと、飲み込む空気の量が多くなりがちです。飲ませた後は、母乳の時と同じようにげっぷをさせましょう。

インターネット等で販売される母乳について

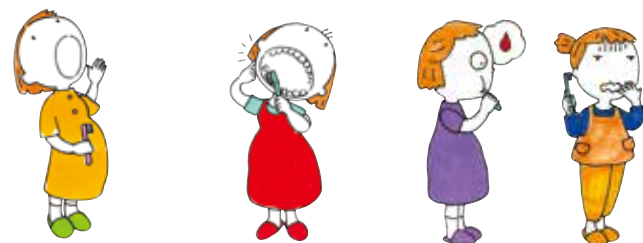
インターネット等で販売されている母乳については、HTLV-1等の感染性のあるウイルスが含まれている可能性もあり、搾乳方法や保管方法によっては、細菌などが混入する危険性もあります。母乳の安全性を確認することは非常に難しいと考えられますので、母乳が出ないことで悩んでいる方は、購入する前に、医師や保健師、助産師に相談しましょう。

妊娠中の歯の健康 さわやか歯ハ・ライフ

妊娠中の口の中の変化

妊娠すると、こんなことはありませんか？

- 口臭が気になる。
- 歯肉が腫れた感じがする。
- 歯をみがくと血が出る。
- つわりで歯がみかけない。



一般的に、妊娠すると口の中的环境が悪くなり、むし歯や歯周病が増えると言われます。妊娠中に歯周病が重症化すると、早産や低体重児出産に影響を及ぼす可能性も報告されています。

原因

1. つわりで歯みがきが十分にできない。
2. 食事や間食回数が増え、食生活が不規則になる。
3. 唾液のpHの低下(唾液の酸性化)や、内分泌機能に変化する。

妊娠中に起こりやすい歯と口の病気

むし歯



歯肉炎



健康な歯肉



上の2枚と比べてください

妊娠中のむし歯の予防や歯周病の予防・改善

1 まず、むし歯や歯周病の原因は歯垢(プラーク)です



これが歯垢(プラーク)です！
時間とともに細菌が増えます

12時間後



72時間後



歯垢(プラーク)とは…？

- 成分のほとんどが細菌で、食べカスではありません。
- 歯垢は、食べ物や飲み物に含まれる糖분을栄養にして生産され、増えていきます。
- ネバネバした汚れで、口をゆすいだけでは取れません。
- むし歯や歯周病の原因になるものです。

2 歯みがきや食生活で、お口の中の環境を良くして歯垢をなくす！

具体的には

歯みがきで歯垢をとりましょう。腫れていた歯肉も改善されます。

間食については

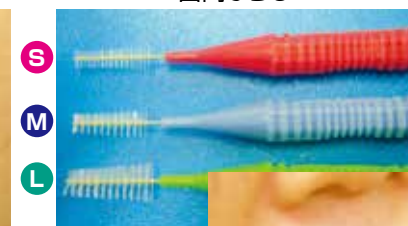
甘い食べ物や、糖分の含まれる飲み物は控えめに、牛乳・乳製品や果物などを取りましょう。

歯ブラシ以外の道具

デンタルフロス



歯間ぶらし



歯ブラシが届かないところは、フロスや歯間ブラシ等を使います。

かかりつけの歯医者さんをつくりましょう！

妊娠期からの歯と口の健康管理が大切です。かかりつけ歯科医で定期的にお口の中のチェックやブラッシングアドバイスを受けましょう。

赤ちゃんの歯がつくられるまで

妊娠8週頃

乳歯の芽



妊娠5~6か月頃

永久歯の芽の一部がつくられる



6~7か月児

歯肉をつきやぶって乳歯の誕生



乳歯も
ではじめて
いるんだ



うまれたよ



歯がはえたよ

かわいらしい歯が生えてきました。

乳歯の芽は妊娠8週頃にでき始め、妊娠中期になると永久歯の一部もつくられ始めます。

赤ちゃんの歯を守るために

赤ちゃんはむし歯菌を持たずに生まれてきます。むし歯菌は、周囲の人から唾液を介して移ります。

周囲の大人の方はむし歯の治療や歯みがきをして、常に口の中を清潔に保ちましょう。

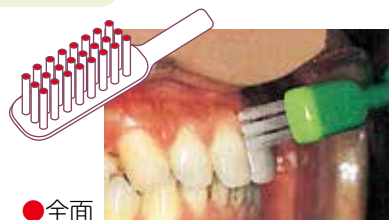
赤ちゃんが生まれたら、早い時期から甘いお菓子や飲み物を与えないでね！

むし歯菌(ミュータンス菌)は糖分を摂取して増えていきます。赤ちゃんに早い時期から甘い物を覚えさせないようにしましょう。

歯みがきのポイント

みがき方

歯垢は、歯ブラシの毛先を上手に使うと軽くこきざみに動かすとよくとれます。

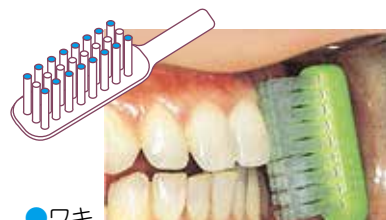


●全面



●ソマ先

●カカト



●ワキ

歯ブラシの選び方

- 植毛部は小さめ
- まっすぐな柄
- 平坦な毛のカット

小さめ



歯みがき剤

汚れを落とす補助剤の1つです。少なめに…

これからママになる方へ

妊婦健診を受けるには

横浜市民の妊婦さんを対象に、妊婦歯科健診を実施しています。妊婦歯科受診券の利用で、市内の「妊婦歯科健康診査実施医療機関」で妊娠中に1回、無料で健診が受けられます。できるだけ、妊娠12週から27週頃に受診しましょう。名簿は、こども青少年局ホームページ、区福祉保健センターで閲覧できます。受診の前に必ず歯科医院に予約をしてください。

【当日の持ち物】

・母子健康手帳 ・受診券 ・産婦人科の診察券

妊婦歯科健診を受けましょう！

パパや家族になるみなさんへ

この機会に、ママと一緒に歯科健診を受け、家族で健康づくりを始めてみませんか！妊娠からの歯と口の健康管理が大切です。かかりつけ歯科医で定期的にお口の中のチェックやブラッシングアドバイスを受けましょう。

子どもの歯の健康

歯は生えて
きましたか？

生えた乳歯の
大切な役割は

食べ物をかむ



発音を助ける



顔の形をととのえる



永久歯が正しく生えかわる
ときの場所の目印



歯みがきの準備をはじめましょう！

- ◆ほっぺやお口の周りを触ったりして、触られてもいい感覚に慣れさせましょう！
- ◆何でも口に入れたがるこの時期に、大人の手が届くところで、歯ブラシを持たせて慣れさせましょう。



じょうぶな歯で、よくかんで食べることは、
健康な体をつくるうえで、とても大切なことです。
生えた歯は、大切にしましょう！

乳歯列完成ドキュメント！

あっ！歯が生えてきた



乳歯は、生後約 6 か月
～10 か月頃に生えてく
ると言われていますが、
個人差があります。



どんどん生えてくるね



前歯は、6～7歳頃
まで使うよ！



奥歯の登場！



奥歯は、10～12歳頃
まで使うよ！

ヤッター、乳歯列の完成



乳歯は、上下合わせて
20本生えてきます。



あっこれは…
むし歯！

むし歯ができちゃった

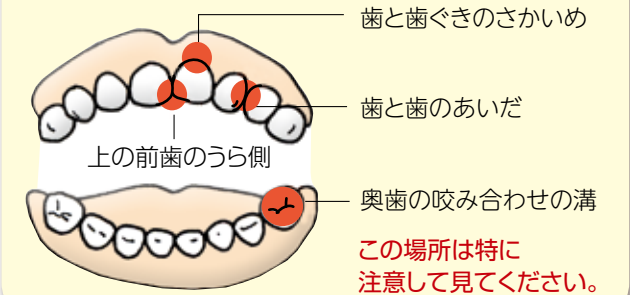
むし歯のなり始め

毎日のチェックで早めに発見



歯と歯ぐきのさか
いめに白い所があ
りますね！これが
むし歯の始まりです。

むし歯になりやすい場所



この場所は特に
注意して見てください。

子どものむし歯

- 1歳6か月で、むし歯のある子
は約0.9%で、3歳になると、
なんと約8.3%に増えます。

1歳6か月



約0.9%

3歳

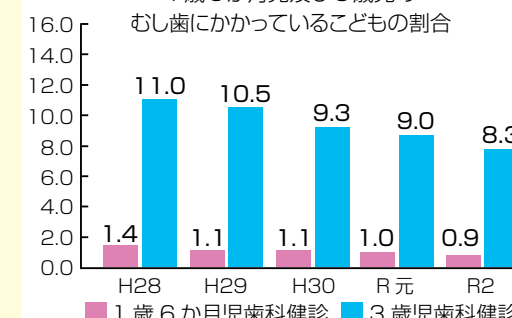


約8.3%

(令和2年横浜市乳幼児健診)

経年的むし歯罹患率

1歳6か月児及び3歳児の
むし歯にかかっているこどもの割合



- むし歯は、年々減少傾向に
ありますが、グラフのように、
1歳6か月児から3歳まで
に約9倍にむし歯にかっ
ているお子さんが増えてい
ます。歯みがき習慣、おやつ
の取りかたなど注意しまし
ょう。また、かかりつけ歯科医
で定期的に歯科健診をうけ
ましょう。

むし歯はどうしてできるの？

むし歯ができるしくみ



お口の中にはいつも
たくさんの
細菌がいます。

歯垢というネバネ
バした物質をつく
ります。

その細菌が、口の中にはいつ
きた糖質を食べて、

ミュタンス菌
など

これが、
むし歯です！

これを、そのまま
にしておくと…



細菌が、歯垢の中で
酸をつくり、歯を溶か
してしまいます。

見た目にはきれいですが…



きれいに見えても、歯垢染色液で
染め出してみると、歯垢が残ってい
るところが赤く染まります。この歯
垢（プラーク）がむし歯の原因です。

子ども自身でみがけたつもりでも、こんなにみがき
残しがあります。仕上げは、大人がしてあげましょう。

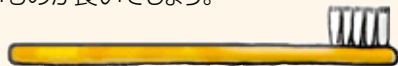


＊ むし歯にしないために ＊ 歯みがきレッスン！ ＊

歯ブラシの選び方

子ども用

毛の部分は、子どもの前歯2本分ぐらいの大きさと、柄が短く太いものが良いでしょう。



仕上げ用

大人が握りやすい、柄の長いものが良いでしょう。



歯ブラシの持ち方

ペンを持つ要領で、軽く持ちましょう。



歯ブラシの動かし方

歯ブラシを歯面に直角に当て、軽く横にシャカシャカと動かしましょう。



寝かせみがきです



座らせてみがく方法です



立たせてみがく方法です



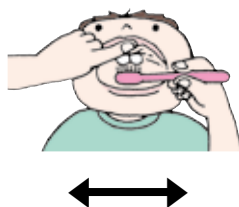
事故予防

歯ブラシによる事故が多いのは**1歳児**で、その7～8割は歯みがき中の転倒事故です。**親の目の届かないところで決して歯ブラシを持たせない**ようにしましょう！

部位別みがき方

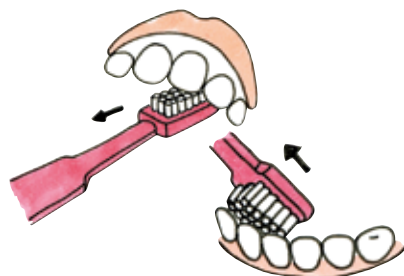
前歯（表側）

歯の表面に毛先を直角に当てて、軽く横にシャカシャカと動かします。



前歯（裏側）

歯ブラシをたてに入れ、かき出すように動かします。



奥歯のかみ合わせ

溝に毛先を直角に当てて、細かく動かします。



＊ おやつのとりを工夫しましょう ＊

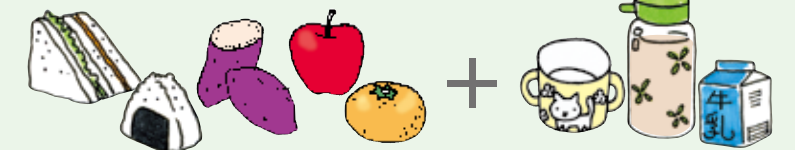
おやつは幼児にとって、食事の一部でもあり、楽しみでもあります。ただむし歯にはしたくない！ 食べ方を工夫して歯を健康に保ちましょう。

おやつのできポイント

① 時間を決めましょう。



② おやつは、3回の食事では足りない分を、おやつとして補いましょう。組み合わせや量を考えましょう。

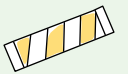


③ お菓子・ジュースの買いおきはやめましょう。



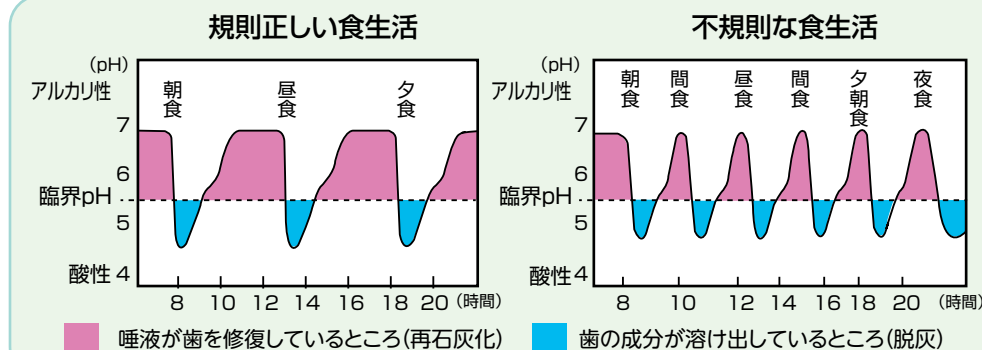
1日の砂糖のめやす P.75 参照

1～5歳 5g
5gのスティックシュガー 1本分



お菓子などをダラダラと食べるのはやめましょう

食後は口の中が酸性になり、pHが約5.5（臨界pH）以下になると歯の成分が溶けだします（脱灰）。その後、唾液が溶けた歯を修復してくれます（再石灰化）。お菓子などをダラダラ食べると、口の中がいつまでも酸性で、再石灰化が間に合わず、むし歯になります。



- ◆ 食事やおやつを食べるとpHが低下し、歯の成分が溶け出します。30分ほど経過すると、唾液が中和してpHが上昇し、唾液が歯を修復します。
- ◆ 間食（ビスケット、あめ、ケーキ、ジュースなど）をとるたびにpHが低下し、常に口の中が酸性状態になり、再石灰化が間に合わないと、むし歯になります。

お砂糖にかえると、このくらいの甘さ？

これは一般的な目安です。栄養成分表示が書かれているものもありますので参考にしましょう。

飲み物		お菓子類			
炭酸飲料 500ml 50g	イオン飲料 500ml 35g	ドーナツ 40g 10g	プリン 1個 20g	ヨーグルト 1個 10g	アイスクリーム 1個 24g
乳酸飲料 65ml 12g	果物ジュース 200ml 20g	ショートケーキ 100g 30g	氷菓子 1本 18g	チョコレート 1枚 25g	グミ 3個 20g

妊婦さんと子どもの歯に関するよくある質問

妊婦編

Q 歯の強い子にしたいのですが、妊娠中にカルシウムをとると強い歯ができますか？

A カルシウムだけではできません。タンパク質やミネラルや、リン、ビタミンなどバランスのとれた栄養が必要です。

Q つわりで歯みがきができません…

A 気分の良い時にこまめに磨いたり、小さめの歯ブラシで下を向いて磨くとよいでしょう。歯みがき剤の香りが気になる場合は歯ブラシだけで十分です。

Q 歯をみがくと出血します。どうしたらよいのでしょうか？

A 出血の原因は、歯垢による歯肉炎とされます。特に歯と歯肉の境目の部分にみがき残しがないよう気をつけましょう。

Q 歯の治療はどうしたらよいのでしょうか？

A 一般的には、安定期（妊娠16週～27週）にほとんどの歯の治療は可能です。その他の時期でも、お母さんの体の状態や治療内容によって可能です。まず、主治医と歯科医師に相談しましょう。

乳幼児編

(参考:すぐに役立つ 歯育て支援Q&Aより)

Q 上唇から前歯の根元の歯ぐきのところに筋みたいなものがのびているのですが？

A 子どもの上唇の裏には、上唇小帯というひだがあります。ここに歯ブラシの毛や柄の先が当たると痛みを感じます。小帯を保護するように指でカバーして磨きましょう。



Q 転倒して歯をぶつけてしまったのですがどうしたらよいのでしょうか？

A ごく軽い場合には様子を見てもよいですが、かかりつけ医に診察してもらってください。また、子どもに歯ブラシを持たせるときは、必ず保護者の見守りが必要です。歯ブラシを持ったまま歩くことは、非常に危険ですので注意しましょう。

Q 歯が2本くっついて生えてきました。むし歯になりやすいのでしょうか？

A 癒合歯^{ゆごうし}といいます。2本の歯が一体化している状態です。2本が合わさっている部分は溝になっていることが多く、その部分はむし歯になりやすいので、よく磨いてください。溝が深い場合は、予防的に溝を埋めるほうが望ましい場合もありますのでご相談ください。

Q 歯が生まれつき生えているのですが…

A 生まれたときすでに歯が生えていたり（先天性歯）、生後まもなく歯が生え始めることがあります。下の前歯によく見られますが、歯ぐきを傷つけたりすることもあります。歯科医院で相談しましょう。

Q 歯が生える前のきざしはありますか？

A しきりにものを口へ運んで噛もうとする動作が増えてきます。

Q 仕上げみがきを嫌がるのですが…

A 歯ブラシだけでなく、顔やお口のまわりにふれスキンシップをとりましょう。そして、歯みがきをするとお口の中がきれいになるということを体験させてあげましょう。無理をせず、歌いながらなど楽しい雰囲気、短時間で済ませましょう。

Q お誕生日を過ぎても歯が生えないのですが…

A 1歳3か月頃になってもまだ生えてこないようなら、歯科医院で相談しましょう。

Q おしゃぶりはいつごろまで使っていていいですか？

A 離乳が完了して口の働きが「吸う」から「かむ」に移行します。2歳を過ぎても使用を続けると、歯並びやかみ合わせに影響がでやすくなります。2歳過ぎまでにはやめられるといいですね。

Q デンタルフロスを使うと、「すきっ歯」になりますか？

A デンタルフロスで隙間が開くことはありません。むしろ、歯ブラシだけでは、歯と歯の間の汚れを落とすことが難しいので、積極的に使うことをお勧めします。

Q 歯ぐきに真珠のような白いものが見られますが…

A 生後2～3か月のころに歯ぐきに白い半球状の粒が見られることがあります。これを上皮真珠といいます。歯をつくる細胞の一部が残って硬くなったものです。自然になくなりますので心配ありません。

Q 子どもに歯ブラシを持たせる時期はいつ頃からですか？

A 離乳食も始まり手に持ったものをお口の中に入れるようになったら歯ブラシを持たせてあげましょう。危ないので大人は目を離さないように注意しましょう。

Q 歯と歯のすき間が気になるのですが…

A 乳歯の歯並びではすき間があっても正常です。成長とともにあごは大きくなります。成長したあごにちょうどよい大きさの永久歯に生えかわってすき間はなくなります。

Q かみ合わせが反対なのですが…

A この時期はまだ奥歯が生えていないことも多く、しっかりかみ合っていないのがふつうなのははっきりわかりません。歯科医院にご相談下さい。下あごを前に突き出すような動きは異常ではありません。

Q 指しゃぶりをします。どうしたらよいですか？

A 指しゃぶりは3歳ごろまでは、無理にやめさせなくてもいいでしょう。お子さんの生活リズムを整え、元気に外遊びをさせたり、手や口を使う機会を増やしましょう。寝付くまでの間は、こどもの手を握ったり、絵本を読んであげたりしましょう。4歳以降も続くようなら、小児科医や小児歯科医などの専門家に相談しましょう。

Q 歯が足りないといわれましたが…

A 先天欠如^{せんてんけつじょ}といって、もともと歯がつくられないこともあります。また、癒合歯^{ゆごうし}といって、2本分の歯がくっついて生えることもあります。乳歯のうちは経過をみて、永久歯に生え変わる頃に、将来の歯並びやかみ合わせについて小児歯科医に相談しましょう。

フッ化物について

フッ化物は、歯を強くしたり、初期むし歯^{さいせつかいか}の修復（再石灰化）を促し、むし歯になりにくい歯を作る効果があるといわれています。

フッ化物は、むし歯予防の万能薬ではありません。安心せず、歯みがき習慣や規則正しい食生活を守りましょう。

利用の方法としては下記のような方法があります。

①フッ化物入りの歯磨き剤などを家庭で毎日継続して使う方法

◆歯磨き剤の量は、年齢に合った量を使いましょう。

歯磨き剤の使用量の目安

0歳（歯が生えてから）～2歳で、吐き出しやうがいできない乳幼児

切った爪の先程度

3歳～5歳で吐き出しやうがいができる幼児

5mm以下（エンドウ豆大）

6歳～14歳

1cm程度

◆歯磨き剤は、使用説明にそって使いましょう！

②フッ化物洗口による洗口方法

4歳以上でうがいのできる場合は、フッ化物の洗口液でうがいする方法もあります。詳しくは、かかりつけ歯科医に相談しましょう。

②歯科医院で定期的に塗布する方法

歯磨剤やフッ化物洗口液よりも濃度の高いフッ化物を、定期的に歯科医院で塗布する方法があります。希望される場合は、かかりつけ歯科医に相談しましょう。

乳幼児歯科相談&妊産婦歯科相談のごあんない

各区福祉保健センターにおいて乳幼児及び妊産婦を対象に歯科相談を実施しています。

お子さんの仕上げみがきの方法がよくわからない、歯並びが気になるなど歯のことで心配なことがありましたらご相談ください。

また、妊娠すると口の中がネバネバする、つわりで歯みがきができないなどお口の中の変化が見られます。お口に関することで歯科相談をご希望の方は、各区福祉保健センター歯科相談日にご予約ください。歯科医師&歯科衛生士が直接お答えします。

福祉保健センターこども家庭支援課 P.28・29 参照

ママと子どもの食生活

授乳中のお母さんの食事

- 妊娠中に引き続き、授乳期も母乳を十分に分泌させるためや、お母さんの健康の維持のためにもバランスの良い食事が大切です。(P.40 参照)
- 食事は1日3回、主食・主菜・副菜をそろえるように心がけましょう。



次の世代に良い食習慣を

- 子どものころの食習慣はその人の一生の健康に大きくかわるものの1つです。新しく生まれた赤ちゃんに良い食習慣を伝えましょう。そのためには、1日の生活リズム(睡眠、食事)を整え、親が好き嫌いなく何でも食べることが必要です。家族そろって楽しい食卓を囲みましょう。



離乳食

離乳食とは

- 離乳食とは、母乳やミルクから幼児食へ移行する食事です。(母乳やミルクを飲む行為は、本能ですが、食物をかみつぶして飲み込むことは学習です。最初から上手に出来ることではありません) 赤ちゃんのかむ能力にあわせて離乳食を与えましょう。
- 『食べることは楽しいこと』ということを知ってもらい、第一歩です。食事は楽しくあせらず、ゆったりとした雰囲気ですすめましょう。

はじめるにあたってのポイント

- 生活のリズムを整えましょう。
- 昼と夜の区別をつけ、生活のリズムをつくってあげましょう。
- 赤ちゃんには、個人差があります。それぞれの赤ちゃんにあわせてすすめましょう。
- 嫌がるときには無理をせず、声かけをしながら楽しくすすめましょう。
- 赤ちゃんがスプーンを持ちたがったら、柄の短い赤ちゃん用スプーンを使うのもいいでしょう。



離乳食の開始の目安

- 開始時期は一般的に生後5、6か月頃といわれています。以下の様子が見受けられたらそろそろ始めてみましょう。
 - ・首のすわりがしっかりして寝返りができる。
 - ・5秒程度座れる。
 - ・スプーンなどを口に入れても舌で押し出すことが少なくなる。
 - ・食べ物に興味を示す。



離乳食のすすめ方

(P.72・73 参照)

- 離乳食を始めて1か月間は、あせらずに、離乳食にならしたり、飲み込む練習をしましょう。
- 離乳食の後には母乳・ミルクを与えましょう。
- 《母乳の場合》
子どもの欲するままに与えましょう。
- 《ミルクの場合》
離乳初期は子どもの欲するままに与え、離乳中期以降はP.72・73のスケジュール例を参考に与えましょう。
- 食物アレルギーの発症を心配して離乳食の開始を遅らせる必要はありません。

離乳食の完了

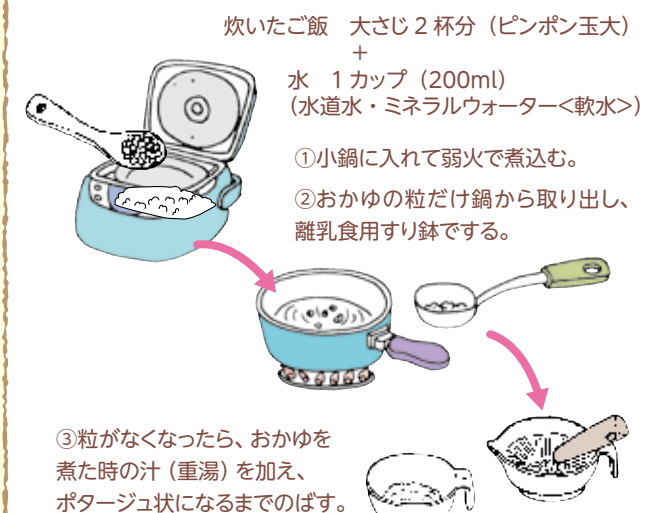
- 母乳やミルク以外の、形のある食事がしっかり食べられるようになります。12か月～18か月ごろが目安です。

注意

- 乳児ボツリヌス症予防のために、1歳までは、はちみつを与えないようにしましょう。また、人工乳(粉ミルク)に使う水として、井戸水は使用しないようにしましょう。
- 赤ちゃん自身がアトピー性皮膚炎の場合やきょうだいに明らかな食物アレルギーがある場合は、まずは主治医に相談しましょう。
- 手、食器、調理器具は、清潔にし、新鮮な良い材料を加熱して衛生的に調理しましょう。

ワンポイントアドバイス

最初にあげる「つぶしがゆ」の作り方



炊飯器を利用して



フリージングを利用して

多めに作った場合は、離乳食用の個別保存容器を使って1回分ずつラップなどに分けて冷凍し、早めに使いましょう。



離乳食のすすめ方

初めてあげる食品は、小さじスプーン1杯程度から始めて、赤ちゃんの様子を見ながらすすめます。

赤ちゃんが食べることに興味をしめせるように、大人が食事をしている場面を見せるように心がけましょう。

※下の表の食べ物の種類や量はあくまで目安です。
子どもの食欲や成長・発達等の状況に応じて調整して下さい。

離乳の開始

完了

月 齢

離乳初期 5～6 か月頃

離乳中期 7～8 か月頃

離乳後期 9～11 か月頃

離乳完了期 12～18 か月頃

チェックポイント

- ・開始はあせらずに、5、6か月頃から。
- ・新しい食品を加える時には、一品のみを離乳食用のスプーン1杯程度からはじめ、赤ちゃんの様子をみながら増やしていきます。
- ・時間を決めて毎日続けましょう。
- ・野菜などを食べさせると便の中にそのまま出ることがあります。また、便が軟らかくなくても赤ちゃんの機嫌が良く、食欲もあれば心配せずにあげましょう。
- ・大人の食事を上手に利用しましょう。
(やわらかくした材料を味つけ前に取り分けてすりつぶしましょう)

- ・あせらず、じっくりモグモグの練習をさせてあげましょう。
- ・大人の食事を上手に利用しましょう。
(やわらかくした材料を味つけ前にとりわけて食べやすくしましょう)
- ・野菜などを食べさせると便の中にそのまま出ることがあります。また、便が軟らかくなくても赤ちゃんの機嫌が良く、食欲もあれば心配せずにあげましょう。

- ・自分で食べたがるようになってきます。うまくできなくても、自分でやらせてあげましょう。
- ・コップの練習を始めましょう。
- ・手づかみ食べしやすいものを用意しましょう。

- ・思いきり遊ばせて、食欲がわくようにしましょう。
- ・1日3食、しっかり食べられるようにしましょう。
- ・1日1～2回、食事の一部としておやつをあげましょう。

食べ方の 発達の目安

ゴックン期

口を開けたまま飲み込むこともあります。だんだんと口を閉じて飲み込めるようになってきます。

モグモグ期

舌と上あごで押しつぶせるようになり、モグモグと口を上下に動かしたあと、飲み込めるようになってきます。

カミカミ期

やわらかいものを歯ぐきでかみつぶせるようになってきます。

パクパク期

形あるものを歯ぐきや歯でかみつぶせるようになってきます。

固さの目安

なめらかにすりつぶした状態 (ヨーグルトぐらい)

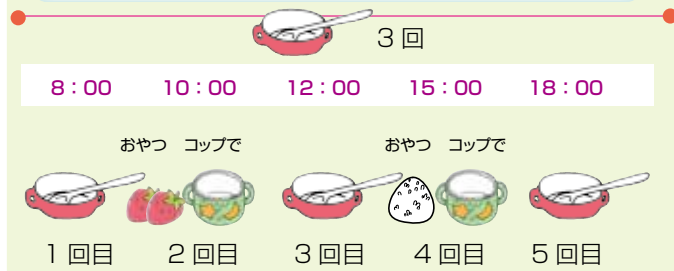
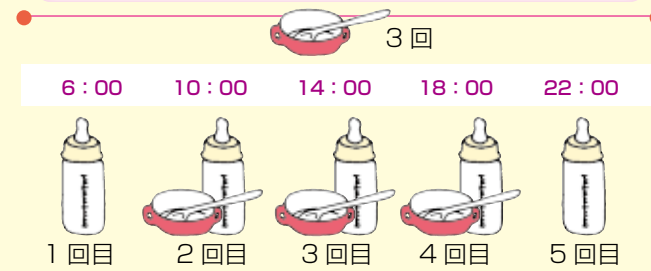
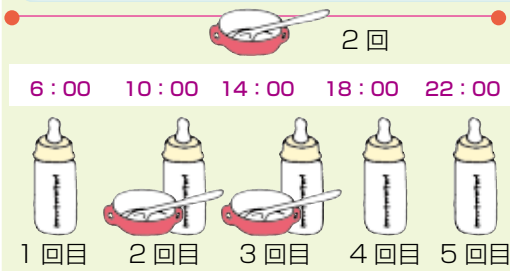
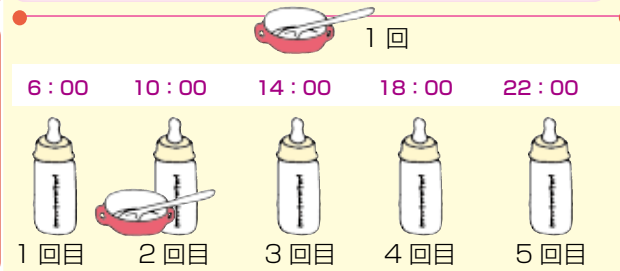
舌でつぶせるかたさ (豆腐ぐらい)

歯ぐきでつぶせるかたさ (バナナぐらい)

歯ぐきでかめるかたさ (肉だんごぐらい)

スケジュール例

- 授乳 (ミルクの場合)
- 離乳食



1回当たりの目安量	I	体温をつくり 働く力になるもの	穀類
	II	体の調子を整える	野菜 海藻 果物
	III	たんぱく質性食品は「肉、魚、卵、大豆製品」など、血や肉になるもの	魚 肉 大豆製品 卵 乳製品

米	つぶしがゆ ごはんをやわらかく煮てよくつぶす。
パン	パンがゆ (両面焼いて細かくくだき、汁やミルクで煮る。)
うどん	やわらか煮をつぶす。
豆腐・白身魚・卵黄などを試してみる。	スープの実や、やわらか煮をすりつぶすおろし煮など
汁の実をつぶす	やわらか煮のつぶしたもの
固ゆでした卵黄を少量から	白身魚を煮て細かくほぐして煮汁でのばす

全がゆ 50g	米	あらつぶしがゆ
パン 80g	パン	両面焼いて汁やミルクにひたす。
うどん	うどん	やわらか煮、マカロニやオートミールも使える。
20～30g		やわらか煮をつぶす。 炒め煮のあらつぶし やわらかいものはそのまま
10～15g		やわらか煮、やわらかいものはそのまま
10～15g		新鮮な魚を煮てほぐしたり、すり身にする。
30～40g		脂肪の少ない肉、レバーをつぶして
卵黄1個→全卵 1/3個		汁の実、煮豆腐
50～70g		かゆに混ぜたり、かき卵汁、炒り卵などにする。
		プレーンヨーグルトや粉チーズ (かゆなどにふりかける)

全がゆ 90g	米	かゆ・やわらかごはん
又は やわらかごはん 80g	パン	やわらかい食パンを小さくちぎる。
うどん	うどん	煮込みうどん
30～40g		やわらか煮をそのまま、菜っぱ類はやわらかくしてごはんにまぜる。 しらあえなど
15g		やわらか煮、やわらかいものはそのまま
15g		新鮮なものを煮魚、みそ煮、塩焼き、バター焼きなどに
45g		肉、レバーは細かく切る。
全卵 1/2個		いり豆腐、煮豆腐
80g		いり卵、オムレツ、茶わん蒸し、かき卵、卵とじなど。
		チーズは薄切りを料理に用いる。プレーンヨーグルトは果物、野菜をあえるのに用いる。

やわらかごはん 90g	米	やわらかごはん・ごはん
又は ごはん 80g	パン	両面焼いてバターをぬる。
うどん	うどん	煮込みうどん
40～50g		やわらか煮をそのまま、菜っぱ類はやわらかくしてきざむ。 しらあえなど
15～20g		やわらか煮、やわらかいものはそのまま
15～20g		新鮮なものを煮魚、みそ煮、塩焼き、バター焼きなどに
50g～55g		肉、レバーは細かく切る。
全卵 1/2個→2/3個		いり豆腐、煮豆腐
100g		いり卵、オムレツ、茶わん蒸し、かき卵、卵とじなど。
		チーズは薄切りを料理に用いる。プレーンヨーグルトは果物、野菜をあえるのに用いる。

幼児期の 楽しい食事

食事の時間は楽しい時間です。周りの大人がゆったりとした気持ちで子どもと接しましょう。そして、のびのびとした雰囲気の中で楽しく食べられるように心がけましょう。



栄養のバランス

幼児期では食べる量や発育の状態にかなりの個人差があります。少食でも毎食、**主食+主菜+副菜(野菜)** がそろっていれば、心配いりません。

生活のリズム

起床後すぐや、あまり体を動かさない生活ではお腹もすきません。起床・就寝・食事・遊びの時間等の生活リズムを整えましょう。



1~2歳で気をつけるポイント

●全部自分で食べるのはむずかしいですが、手づかみなどで少しずつ食べられるようになります。

●食事の前に手を洗い、手で食べても大丈夫なようにしましょう。



●奥歯で食物を十分すりつぶせるようになるのは3歳以後です。あまり早いうちに硬い物、かみにくい物を与えると、丸呑みをしたり、かむ力が育ちません。食物によっては、子どものちっ息事故の原因になります。

●1~2歳児の食べ物の好みは、味よりも舌ざわりや色で判断したり、周りの大人の好みに大きく左右されます。無理強いせず、おいしそうに食べてみせたり、いろいろな味に慣れさせるように心がけましょう。

一度食べなかったものでも、盛りつけや味つけ等を工夫して出してみましょう。



3~5歳で気をつけるポイント

●お手伝いを通して「食べること」に興味をもちます。買い物や食事づくりの中で子どもができること(お茶わん等食器をならべる、卵の殻をわる等)を見つけ、一緒にしましょう。

また、「お肉は力がつくよ」「野菜は元気のもとよ」と声をかけながら行うことで自然と興味をもてるようになります。



注意!

生や生焼けのお肉は食べさせちゃダメ!

お肉には、新鮮でも腸管出血性大腸菌(O157やO111など)や、カンピロバクターなどの菌が付いていることがあり、腹痛・下痢・発熱などを起こす食中毒の原因になります。乳幼児は抵抗力が弱く重症化しやすいので、要注意です。

- ・お肉は中心の色が変わるまでしっかり加熱!
- ・生肉に触れた箸で食べさせない!
- ・生肉を扱ったまな板・包丁などは洗剤を使って十分に洗浄し、熱湯や塩素系漂白剤で消毒!
- ・生肉にさわったら、ていねいに手洗いし、消毒をする!

1日のたべもののめやす

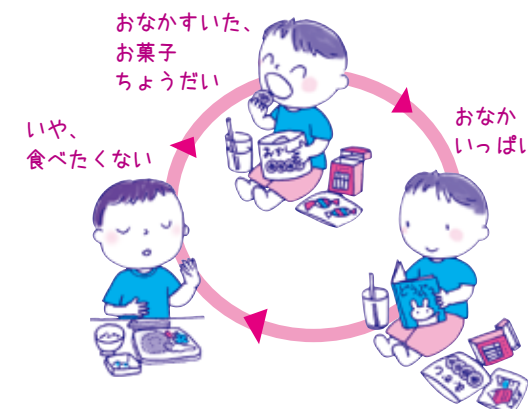
食べる量には個人差があります。子どもの発育や食欲にあわせて調整しましょう。

働き	食 品	子どもの量 (1~2歳)	子どもの量 (3~5歳)	お母さんの量
血や肉になるもの	卵 類	鶏卵 25g (1/2個)	鶏卵 25g (1/2個)	鶏卵 50g (1個)
	牛乳、乳製品	牛乳 250ml (子どものコップ2杯)	牛乳 300ml (子どものコップ2杯)	牛乳 180ml (コップ1杯)
	魚 類	どちらか 30g	どちらか 40g	60g
	肉 類	どちらか 30g	どちらか 40g	60g
	大豆製品	とうふ 50g (1/6丁)	とうふ 75g (1/4丁)	とうふ 100g (1/3丁)
からだの調子を整えるもの	緑や黄色の濃い野菜	90g にんじん 20g かぼちゃ 20g 小松菜 50g (2株)	90g にんじん 20g かぼちゃ 20g 小松菜 50g (2株)	120g にんじん 20g かぼちゃ 20g 小松菜 80g (4株)
	その他の野菜	120g たまねぎ 30g (1/4個) キャベツ 40g (1枚) キュウリ 30g (1/3本) レタス 20g (1枚)	150g たまねぎ 30g (1/4個) キャベツ 40g (1枚) キュウリ 50g (1/2本) レタス 30g (1枚半)	230g たまねぎ 60g (1/2個) キャベツ 80g (2枚) キュウリ 60g (2/3本) レタス 30g (1枚半)
	くだもの	100g みかん 100g (中1個)	150g みかん 150g (小2個)	200g みかん 200g (小3個)
体温をつくり働く力となるもの	穀 類	ごはん 100g (子ども茶わん1杯) ゆでうどん 120g (1/2玉) 食パン 45g (1枚)	ごはん 100g (子ども茶わん1杯) ゆでうどん 160g (2/3玉) 食パン 60g (1枚)	ごはん 250g (茶わん大1杯) ゆでうどん 200g (1玉) 食パン 90g (2枚)
	いも類	じゃがいも 30g (中1/3個)	じゃがいも 55g (中1/2個)	じゃがいも 100g (中1個)
	さとう	5g (大さじ1/2)	5g (大さじ1/2)	10g (大さじ1)
	あぶら類	10g (大さじ1)	15g (大さじ1 1/2)	20g (大さじ2)
	菓子類	せんべい 20g (2枚)	せんべい 30g (3枚)	せんべい 40g (4枚)
計	エネルギー	900~950 キロカロリー	1250~1300 キロカロリー	2000 キロカロリー

お・や・つ おやつも食事の仲間です

お菓子の与え過ぎは、こんな悪循環を招きます

- 3回の食事ではとりきれない栄養を補うのがおやつです。おやつの例(ホットケーキと牛乳・さつま芋と牛乳・果物と牛乳)
- 食事のほかに1日1~2回、時間と量を決めてあげましょう。
- 食べる量と内容に気をつけて、次の食事に影響がないようにしましょう。
- エネルギーが高く、塩分の多いもの(ポテトチップスなど)はなるべくひかえましょう。
- 菓子類(チョコレートなど)だけでなく、甘い飲み物(ジュース類・乳酸菌飲料・スポーツドリンク等)も食事に影響を与えます。のどがかわいたら水やお茶類をあげましょう。
- 牛乳・果物などいろいろな組み合わせであげましょう。(P.67参照)
- おやつは子どもにとって大きな楽しみであり、心を豊かにし、気分転換にもなります。



赤ちゃんの心とからだの発達

よその子とくらべないで。
その子なりの成長を見守りましょう。

新生児期（生後約 4 週間）の赤ちゃん

新しい世界に慣れるようサポートを

生後約 4 週間の時期を「新生児期」といいます。この時期、特に最初の 2 週間は、赤ちゃんがお母さんの胎内とはまったく違う環境の中で、自分の力で発達していくことに慣れる大切な時期です。

もっとも大きな変化は、いままで胎盤を通してお母さんの血液の中から酸素や栄養が送りこまれていたのに対し、これからは、自分の力で呼吸し、栄養もとり入れていかなければならないということです。母体を離れての生活に赤ちゃんが無理なく慣れていけるよう、環境をととのえてあげましょう。

また、赤ちゃんは「見る」「聞く」などの五感が生まれたときから機能しています。やさしく抱いたり、言葉をかけたりすると応えます。生後すぐからコミュニケーションをたくさんとり、親子のきずなを深めましょう。



- 体重** 出生後、体重が一時的に減ることがありますが、出生時の 10% くらいまでの減少は心配ありません。1 週間くらいで、もとに戻ります。
- 姿勢** 赤ちゃんの自然な姿勢は、腕は W 字型で足は M 字型。手は軽くにぎっています。手足をよく動かし、上を向いているときは、左右対称に動かすのが特徴です。
- 体温** 赤ちゃんは体温調節機能もまだうまく働かず、体温も周りの温度に左右されます。暑すぎたり寒すぎたりしないように気をつけてあげましょう。室温は冬は 20～23 度、夏は 26～28 度くらいが目安です。
- 聴覚** 耳も聞こえています。特におなかの中で聞いていたお母さんの声は大好きです。



- 呼吸や脈拍** まだ心臓も肺も小さいので、大人とくらべて呼吸数も脈拍も多くなります。呼吸数は 1 分間に 40 くらい、脈拍は 120～140 程度。泣いたあとや授乳のあとはさらに増え、体温も上がります。
- 頭** 頭のとっぺんにひし形のすき間があり、さわるとやわらかくてペコペコしています。これは「大泉門」といい、すき間は、これからの成長にそなえるためのものです。1 歳から 1 歳半くらいで閉じます。頭にこぶのようなものができていることがありますが、これは狭い産道を圧迫されて通ってきたときにできたもの。ふつう 3～4 日で消えます。
- 視覚** 明るい・暗いはよくわかり、明るいほうを見ようとします。ものの輪郭はぼんやりですが、見えています。特に人の顔はよく見えるので、30 cm くらいに近づけて、話しかけながら顔を見せてあげてください。

- 肌の様子** 生後 2～3 日ごろから、肌が黄色みをおびてきます。これは「新生児黄疸」と呼ばれる生理的なものです。生後 4～5 日くらいにピークを迎え、2 週間くらいで消えます。お尻のところに青く見えるのは「蒙古斑」。年齢が進むにつれて薄くなり、消えていきます。
- うんち** 最初に出るうんちはネバネバした黒っぽい色で、これを胎便といいます。やがて少しずつ黄色みをおびたうんちになってきます。
- へその緒** へその緒は、たいてい生後 2～3 週間くらいまでに自然にとれます。ケア方法は出産した病院などで指導してもらえます。

乳幼児突然死症候群（SIDS）の予防のために

- 赤ちゃんを寝かせるときは、あお向け寝にしましょう。
- 妊娠中や赤ちゃんの周りで、たばこを吸ってはいけません。
- できるだけ母乳で育てましょう。

赤ちゃんのお風呂

回数

- 1 日 1 回

時間

- 1 回 6～8 分位、授乳の直前、直後はさげます。
- 生活のリズムをつくるよう時間帯を同じころにしましょう。

赤ちゃんの皮膚は、弱いので清潔にしておかないとちょっとした刺激でただれたり、傷ついたりしやすいものです。皮膚を清潔にしておくことは、皮膚病を予防し、血液の循環をよくして赤ちゃんの発育を順調にします。からだを観察するのにもよい機会です。全身の状態をよくみましょう。

注意

- ゆったりした気分で楽しく入浴できる工夫をしてみましょう。
- お尻、足の方からゆっくり。
- お湯は、夏 38℃～39℃、冬は 40℃位が適温です。

赤ちゃんの準備

- **こんなときはお風呂はやめましょう。**
- 熱があるとき・機嫌が悪いとき
- 下痢をしているとき
- お乳をたくさん吐いたとき

入れる人の準備

- 爪を切り、手を洗い、石の入った指輪ははずしましょう。

部屋の準備

- 明るい、暖かい部屋で室温 20℃前後。冬は、すき間風に注意しましょう。

沐浴の方法について、動画でも案内しています。

- 沐浴のポイント（なぜ必要？目的は何？）
- ベビーバスを使う方法（インバス）
- 沐浴のあとにすること



用意するもの



ベビーバス
洗面器
石けん
（香料のない
刺激の少ないもの）
体温計、湯温計
タオル

基本的なお風呂の入れ方

- 1 赤ちゃんを沐浴布などでつつみ、足から入れます。このとき、左手の親指と中指で耳をおさえます。
- 2 しばらくあたためてから、洗面器にとってあるガーゼをしぼり、顔をふきます。
- 3 石けんを手につけて泡立て、頭から順に洗っていきます。
- 4 向きをかえ、背中を洗い石けん成分を流します。
- 5 バスタオルでふきます。おへその手当をします。
- 6 衣類を着せます。耳、鼻、髪の手入れをします。

赤ちゃんの心とからだの発達

よその子とくらべないで。
その子なりの成長を見守りましょう。

うんちとおしっこ

うんちとおしっこは 赤ちゃんの健康の手がかり

生まれたばかりの赤ちゃんは、1日に何回もおしっこをします。回数でいえば1日10～20回。一つには、赤ちゃんは膀胱におしっこをためることができないからです。また、大人は腎臓で、つくる尿の濃さを調整して体液のバランスを保ちますが、赤ちゃんはこの機能が未熟。薄いおしっこを何回にも分けてするので。

うんちも、頻繁です。これもうんちをためておくことができないからです。回数は一般に1日4～8回ですが、生後1～2か月ごろは授乳のたびにうんちをする子もいます。

うんちの回数が少ないときは母乳不足も疑われますが、きげんがよく元気で、体重もその子なりに増加しているようなら心配はないでしょう。

便色カードでうんちの色をチェック

胆道閉鎖症などで、胆汁が腸管に流れる量が少ないと、うんちの色がうすい黄色、うすいウグイス色、白っぽい色などになります。母子健康手帳に掲載されている「便色カード」は、こうした病気を早期に発見するためのものです。

カードに記載されている生後2週、生後1か月、生後1～4か月の時期、赤ちゃんのうんちの色をチェックしましょう。カード1～3番の場合は、すみやかに小児科や小児外科などを受診してください。また、生後2週間を過ぎて黄疸が徐々に強くなる（皮膚や白目が黄色い、おしっこが濃い黄色）場合も、すぐに医師に相談しましょう。

便秘・下痢の判断の目安

生後しばらくの間、出てくるうんちはたいいていの場合水っぽく、ツブツブが混じっていることもあります。しかしこれはこの時期の赤ちゃんの消化機能が未熟なためで、下痢というわけではありません。

成長につれ、うんちの回数は減っていき、かたさも出てきます。生後2～3か月になると1日1回、あるいは3日に1回という子も出てきます。「急に出なくなった」「便秘でしょうか」と心配するお母さんも多いのですが、これもこの時期はふつうのことです。3～4日に1回しか出ていなくても、やわらかくてスムーズに出ているようなら便秘ではなく、この時期からのその子の排便リズムです。

また、下痢かどうかは、ふだんのうんちに比べてどうかで、考えましょう。

注意!

赤ちゃんのうんちの色を比べるときは、必ず母子健康手帳に掲載されている便色カードをご使用ください。

育児のポイント

● ゆったりした気持ちで

赤ちゃんの成長や発達は個人差があります。ほかの赤ちゃんとの違いをあまり気にし過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。ママ、パパにとっても、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。

● 子どもを健やかに育むために

子育ての中で、子どもを叩いたり怒鳴ったりすることは子どもの成長の助けにならないばかりか、悪影響を及ぼしてしまう可能性があります。

体罰によらない子育ての工夫を意識しながら、子どもを健やかに育みましょう。

1 大切にされていると感じるよう
子どもの気持ちや考えに
耳を傾けて



2 触られたくないものは
手の届かない場所へ
叱らないでよい環境を



3 気持ちの切替えが難しい時は
場面を移して、
注意の方向を変えてみる



4 「いい子にして」や「ちゃんとして」では伝わらない
肯定文でなにをするかを
具体的に



5 やる気が増すように
楽しく取り組める工夫を



6 自己肯定感が育ちます
できていることを
具体的にほめましょう



赤ちゃんの「泣き」、そして「抱っこ」

泣きは赤ちゃんのメッセージ

言葉が話せない赤ちゃんは、泣くことで、してほしいことや気持ちを伝えます。生後1～2か月くらいまでは「おなかがすいた」「おむつがぬれて不快」「暑い」「寒い」といった生理的なことが原因であることが多いようです。やがて「抱っこ」「かまって」「甘えたい」といった気持ちを訴える泣きなども出てきます。

なぜ泣いているのか、原因がわからないときもあるでしょう。わからなくても、「どうしたの」などと声をかけたり、抱っこしてあげましょう。こんなくり返しの中から、親子のきずなが育まれていきます。慣れてくると、なぜ泣いているのか、何をしてほしいのかもだんだんわかるようになるでしょう。

「抱きぐせ」がつくのでは、と心配する人もいるようです。けれど、抱くことで泣きやむのであれば、どんどん抱いてあげましょう。

赤ちゃんの泣き声にイライラするとき

ときには、赤ちゃんの泣き声をつらく感じることもあるかもしれません。また、何をしても泣きやまないときに、ついイライラしたり、自制心を失いそうになるお母さん・お父さんもいます。

でも、その感情を赤ちゃんにぶつけることは、決してしないでください。「何度が深呼吸する」「赤ちゃんを安全なところにひとまず寝かせ、自分はその場をいったん離れる」「誰かと言葉をかわす」などして、自分の気持ちをまず落ち着かせましょう。福祉保健センターの育児相談や、かかりつけの小児科医などに相談してみましょう。

イライラや感情の不安定さは、お母さん自身の疲れや睡眠不足のほか、「産後うつ病（P.58参照）」が原因の場合もあります。医師や育児相談など、専門家の援助を積極的に求めましょう。

抱っこは赤ちゃんに安心感を与えます

よく泣く赤ちゃんでも、手が離せないときは「待っていてね」と声をかけながら少しくらい泣かせておいても大丈夫ですし、泣かない赤ちゃんも放っておかず、抱いたりあやしたりしましょう。

生後4～5か月ごろになって首がすわれば、たて抱きもできるようになります。抱っこひもなどを使えば外出もしやすくなるでしょう。首がしっかりすわったあとなら、おんぶもOKです。両手があくので便利です。からだがかくついているので、赤ちゃんも安心感があります。

ただし、スリングや抱っこひもなどの赤ちゃん用子守帯については、落下や窒息、股関節の開き等に注意して使用することが必要です。



○
赤ちゃんの脚が常に
M字形に開いている
ような姿勢をとらせる
こと

（独）国民生活センター「スリングや抱っこひもなど赤ちゃん用子守帯に注意」
http://www.kokusen.go.jp/news/data/n-20100326_1.html

股関節脱臼に注意しましょう

股関節脱臼は、脚の付け根の関節が外れる病気で、抱き方やおむつの当て方を注意することで予防したり、悪化を防いだりできるといわれています。

両膝をまげて、股関節を十分開いて、M字型になるように、抱っこしましょう。また、向き癖がある場合は、反対側の脚が伸びた状態になりやすいので、注意が必要です。

日本小児整形外科学会「赤ちゃんが股関節脱臼にならないよう注意しましょう」
<http://www.jpoa.org/wp-content/uploads/2013/07/pediatric3.pdf>

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）。軽症の場合でも、食欲の低下、ぐずりが多いなど、はっきりしない症状がつづくことがあります。いかなる理由でも、絶対に赤ちゃんを激しく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。

成長カレンダー

赤ちゃんの心とからだの発達

0 か月～4 か月

よその子とくらべないで。
その子なりの成長を見守りましょう。



横軸の左端（薄い部分）は約半数の子どもができるようになる月齢、右端（濃い部分）は約9割の子ができるようになる月齢をあらわしています。

（参考：母子健康手帳副読本）

	0 か月	1 か月	2 か月	3 か月	4 か月
全身の運動			首がすわる		
手指のはたらき			ガラガラをにぎる		
言葉と理解	「アー」「ウー」など声を出す		声を出して笑う		

子育てのポイント

生活リズム

- 日中は寝かせるだけでなく、抱っこしたりあやしたり、起きていることの楽しさを覚えさせましょう。
- 日中は手足が動きやすい服を着せ、夜はパジャマ（ねまき）に着替えさせて、昼と夜の区別をはっきりしましょう。



はらばい

- 授乳直後やおなかがすいているときは避け、ご機嫌のよいときを見計らって1日に3～4回はらばいの姿勢を経験しましょう。ただし、はらばいをするときは、柔らかなソファやふとんの上はさけ、目を離さないようにしましょう。
- はらばいの姿勢は首や手足、背の筋肉の育ちを促し、首のすわり、おすわり、ハイハイ、つかまり立ちなどすべての姿勢の基本になります。また、あおむけで寝ているときとは違った、物を見る角度や見える範囲が広がり、生活の楽しさを経験できます。
- 慣れない姿勢のために泣き出すこともあります。正面から声をかけたり、あやしたりして楽しく遊びながら徐々に慣れさせましょう。

スキンケア

- 赤ちゃんの皮膚はとても繊細で、バリア機能も未発達です。
- 清潔に保つよう心がけ、洗うときは石けんを泡立て、泡で包むように手でやさしく洗います。汚れのたまりやすいくびれ部分のほか、おでこやほほなど顔もガーゼと石けんで洗います。洗ったあとは石けんの成分が残らないよう流しましょう。
- 乾燥防止に保湿クリームやローションを塗りましょう。
- 湿疹がなかなか良くならないときには、主治医に相談しましょう。

おむつかぶれの予防・治療

- 汚れたおむつはできるだけ早く交換しましょう。
- 汚れた皮膚はお湯（人肌程度）と柔らかい布できれいに洗い流します。（アルコールや香料を含まないウェットティッシュもOK）
- きれいにした後、空気乾燥させます。おむつをする時間をできるだけ短くするようにします。
- 重症のおむつかぶれ、感染の兆候がある場合は早めに受診してください。

おもちゃ

- 4か月くらいになると、おもちゃを見ると手を出そうとします。そこでしっかりと握ることを経験することで、手の感覚の発達を促すことができます。
- おもちゃの選び方のポイント
 - ・握りやすく、口に入れても危険がないもの（口径39mmより大きいもの）
 - ・色の鮮やかなもの
 - ・目や耳で、音や動きが楽しめるもの
 - ・手で触れると音が出たり、動くもの
- 赤ちゃんは家族と一緒にいるのが大好きで、話しかけるような声をよく出すようになってきます。赤ちゃんの視線に合わせながら、話しかけ、遊びましょう。家族みんなでたくさん相手をしましょう。
- 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。食べる・話すなどの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。

くる病

最近、子どものビタミンD不足が原因の「くる病」が増えているといわれています。

生後5～6か月までは母乳だけで育てることが望ましいのですが、母乳だけだとビタミンDが不足しがちです。また、アレルギーなどが原因で食事が偏ると、必要なビタミンを摂ることができません。さらに日光を浴びる機会が極端に少ないと、皮膚でビタミンDを作ることができなくなります。

紫外線の浴びすぎはよくありませんが、適度に日の光を浴びることや食事内容のバランスには注意しましょう。

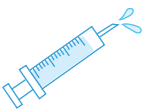
歯

歯みがき準備期

- 仕上げみがきに備え、口のまわりや頬にさわられることに慣らしてあげましょう。



予防接種



赤ちゃん自身の免疫をつけるために適切な時期に予防接種を受けることが大切です。スケジュールについて、主治医と相談しながら、計画的に接種しましょう。（詳しくはP.96・97へ）

成長カレンダー

赤ちゃんの心とからだの発達

4 か月～8 か月

よその子とくらべないで。
その子なりの成長を見守りましょう。



横軸の左端(薄い部分)は約半数の子どもができるようになる月齢、右端(濃い部分)は約9割の子ができるようになる月齢をあらわしています。

	4 か月	5 か月	6 か月	7 か月	8 か月
全身の運動	寝がえり		ひとりですわる はいはいをする	つかまって立ち上がる	
手指のはたらき	ものに手を伸ばす		両手に積み木を持つ		
言葉と理解	パ、ダ、マなど言う		意味なく「パピ」など言う		

子育てのポイント

衣 類

- 動作が活発になるので動きやすい上着とズボンにしましょう。
- 薄着の習慣をつけるようにしましょう。目安は大人より一枚少なめです。
- 夏でも汗を吸いやすい、綿シャツを1枚着せましょう。

おもちゃ

- ころがす、積む、たたくなどができそうなもの。
- 吹くと音の出るもの。

遊 び

- 変化のあるおもちゃ(ガラガラ、紙、箱など)で遊びましょう。(手指の発達を促します)
- 赤ちゃんがおしゃべりをしたら返事をしましょう。赤ちゃんとおしゃべりを楽しめるといいですね。

夜泣き

- 睡眠リズムの確立とともに出現することが多く、心配ないものがほとんどです。
- 夜泣きの原因には、病気のはじまり、母乳やミルクの飲み過ぎ、おなかがすいているとき、おなかにガスがたまっているとき、部屋の温度が暑かったり寒かったりするとき、興奮することがあったとき(たくさんの人に会うなど)、生活リズムが変わったとき(外出・来客)など、いろいろありますが、原因がわからないこともあります。夜泣きをしたときは、赤ちゃんに異常がないかを調べ、おむつを取り替えたり、部屋の温度などを調節するなど、夜泣きの原因にあわせて対応しましょう。
- 原因が分からなかったり、なかなか泣きやまないときはだっこしてあやしたり、一度目を覚まさせて再度寝かしつけるなどの工夫をします。

離乳食

離乳食を上手にすすめるポイント

- お座りや抱っこなどの姿勢で与えましょう。
- 食欲には個人差があります。無理強いせず赤ちゃんのペースにあわせましょう。
- 離乳食は時間帯を決めて与えましょう。
- 材料・食器・手指は清潔にしましょう。
- 新鮮なもの、季節のものをバランスよく組み合わせましょう。
- 味はごくうす味にしましょう(素材そのものの味を覚えさせましょう)。

人見知り

- 赤ちゃんによって時期はまちまちですが、このころから1歳頃までの間におこります。家族と見慣れない人との区別ができるようになったからです。赤ちゃんが安心できるようにお母さん・お父さんが赤ちゃんに声をかけてあげましょう。

事故予防

- この時期の事故には、高いところからの落下、異物(たばこ、ボタンなど)の飲み込み、やけどがあります。家の中を総点検して、赤ちゃんが安全に遊べる環境を整えましょう。(P.92 参照)

「目」について

- 時々、お子さんの目を見てみましょう。次のような場合は、眼科医の診察を受けてください。
- ・目つきや目の動きがおかしい。
- ・ひとみが白く見えたり、黄緑色に光って見える。
- ・目の大きさや形がおかしい。
- ・視線が合わない。
- ・動くものを目で追わない。
- ・目がゆれる。

離乳食

大人の食事を上手に利用しましょう。

- 食品によっては味つけ前にとりわけて利用できます。種類や量が増えていきます。
- うす味を心がけましょう。あせらずじっくりとモグモグの練習をしましょう。

歯

- 歯が生え始めるのは、およそ6～10か月ですが、生える時期は個人差があります。
- 保護者が赤ちゃん用歯ブラシで歯にふれる練習をし、さらに慣れてきたら優しくみがいてあげましょう。

「耳のきこえ」について

- ことばは耳で聞いて覚えます。耳が聞こえにくいと、ことばの発達が遅れることがあります。次の点についてお子さんはどうでしょうか。
 - ・人の声(特に聞き慣れた家族の声)がすると表情が変わったり顔をむけたりしますか。
 - ・不意の聞き慣れない音、珍しい音にはっきり顔をむけますか。
 - ・日常のいろいろな音に関心を示しますか。
 - ・名を呼ぶと顔をむけますか。
- 耳のきこえがご心配な場合、健診時など福祉保健センターにおたずねください。

成長カレンダー

赤ちゃんの心とからだの発達

8 か月～12 か月

よその子とくらべないで。
その子なりの成長を見守りましょう。



横軸の左端(薄い部分)は約半数の子どもができるようになる月齢、右端(濃い部分)は約9割の子ができるようになる月齢をあらわしています。

	8 か月	9 か月	10 か月	11 か月	12 か月
全身の運動	はいはいする つかまって立ち上がる	少しだけ(2秒)ひとりで立つ			
手指のはたらき				コップで飲む なぐり書きをする	
言葉と理解	意味なく「パピ」など言う			意味ある単語が1語出てくる	
人間関係		欲しいものを示す			

子育てのポイント

ハイハイ

- ハイハイは腕や足だけでなく、全身を使う運動です。動きやすいように安全なスペースを作って環境を整えましょう。



遊び

- 「タカイタカイ」や「ヒコーキ」など、体を使った遊びをしてあげましょう。
- 外で過ごす時間を少しずつ増やしていきましょう。
- 散歩の時には赤ちゃんの大人の目線の高さを同じにして、見えるものを赤ちゃんに話しかけましょう。

離乳食



- 9か月～11か月頃には、歯ぐきでつぶせるかたさのもの(バナナぐらいのかたさ)をめやすに与えましょう。
- 自分で食べたがるようになったら、汚してもできなくてもやらせてあげましょう。手づかみで食べることも大切です。
- そろそろコップを持たせて飲む練習をしましょう。



歯



歯みがきのワンポイントアドバイス

- 歯ブラシの選び方**
お子さんが使う物と大人が仕上げみがき用として使う物と分けて、2本用意すると便利です。
- 歯ブラシは…?**
持ち方：ペンを持つように
力の入れ方：毛先でやさしく
動かし方：細かく、小刻みに
- ポイント**
 - ・親がみがいている姿を見せ、興味を持たせましょう。
 - ・1日1回は歯ブラシを口に入れる機会を持ちましょう。
 - ・最初はきれいにするというより、歯みがきに慣れさせるというつもりでかかわりましょう。

★子どもの歯ブラシによるケガについて消費者庁から、歯ブラシを口に入れたり、手に持たせたまま歩き回らせないよう、不安定な場所での歯みがきをしないよう注意が出ています!

哺乳瓶むし歯について

哺乳瓶にジュースやイオン飲料などの糖分の多くの入った飲み物を入れて飲ませたり、寝る前に哺乳瓶でミルクを飲ませながら眠ると、上の前歯にむし歯ができることがあります。これを**哺乳瓶むし歯**といいます。
1歳を過ぎたらコップで飲ませましょう。

赤ちゃんの便秘症

一般的に、一週間で便の回数が3回より少ない、硬くて出にくい、お腹が張るなどの症状が続くと便秘症だと考えられます。体重の増加が良いことを確認したうえで、次のことを試してみてもよいでしょう。それでも改善しない場合は医師に相談しましょう。

- 綿棒にワセリンなど滑りをよくするものをぬって、肛門を痛めないようにやさしく刺激する
- ブルー、リンゴ、かんきつ類などの果汁を3倍くらいに薄めて10～20mlほど飲ませる
- 離乳食開始後の赤ちゃんにはヨーグルトを毎日少しずつ食べさせることで便通が良くなることがある

(小児慢性機能性便秘診療ガイドライン作成委員会「こどもの便秘—正しい知識で正しい治療を—」より抜粋)

成長カレンダー

幼児の心とからだの発達

12 か月～24か月（1歳～2歳）

よその子とくらべないで。
その子なりの成長を見守りましょう。

横軸の左端（薄い部分）は約半数の子どもができるようになる月齢、右端（濃い部分）は約9割の子ができるようになる月齢をあらわしています。

	12 か月	13 か月	14 か月	15 か月	16 か月	17 か月	18 か月	19 か月	20 か月	21 か月	22 か月	23 か月	24 か月
全身の運動	少しだけ（2秒）ひとりで立つ				階段を登る								
	じょうずに歩く					ボールをける							
手指のはたらき	コップで飲む												
	なぐりがきをする												
	積み木を 2 個重ねる												
言葉と理解	意味ある単語が 1 語出てくる				2 語文が出てくる								
人間関係	簡単なお手伝いができる												

子育てのポイント

生活習慣

- 起床・食事・おやつ・就寝時間など規則正しい生活リズムを作ることで、子どもの心や体が安定します。
- 早寝早起きはお子さんの成長・発達にとても大切です。

ことば・コミュニケーション

- 大人のいうことを理解し、ことばが出始める時期です。
- 「きれいだね」「おいしいね」など子どもの気持ちをことばで表して、たくさん語りかけましょう。
- テレビ、スマートフォンなどの接触時間が長いとことばの発達などに悪い影響を及ぼすといわれています。
- 何か欲しい物があるときやすてきなものを見つけたときなど、自分から伝えたくても、ことばがうまく使えない時には、子どもは指をさしたり、表情を見せたり、声を出して注意を促そうとしたりすることがあります。このような子どもの気持ちにに応じてあげることがとても重要です。「○○が欲しいの?」「○○がかわいいね」などと気持ちを受け止めて、やりとりしましょう。
- 絵本の読み聞かせも、子どもの経験を豊かにしてくれます。ときどき絵本を読みながら「これなあに」などと尋ねたりしてみましょう。

食事・おやつ

- 朝昼夕の3回の食事をしっかり食べられるように心がけましょう。
- 味付けはうす味にしましょう。
- 12～18か月ぐらいになると、歯ぐきで噛めるぐらいのかたさのもの（例えば、煮込みハンバーグなど）をあげることができますが、大人のように奥歯で噛むことができるのは3歳を過ぎてからです。
- 誤嚥しやすい物や噛み切りにくい物（もち、トマト、こんにゃく、かまぼこ、ソーセージ、肉、豆、ブドウ、リンゴなど）には注意が必要です。
- 食事のときはテレビを消して。
- スプーンやフォークも持たせ始めてみましょう。
- おやつやジュースはなるべく避けて、乳製品や果物などを組み合わせましょう。

予防接種

1歳になったら麻疹風しんや水痘の予防接種を受けましょう。詳しくはP.96・97をご覧ください。

しつけ

- 子どもがよいことをしたときにほめることが基本です。
- 親が子どもへの愛情を示し、励まし、尊敬することで、子どもは親の言うことを聞くようになります。
- 子どもがよくないこと、危険なことをしたときには、その場で簡潔に穏やかに伝えましょう。「ちゃんとしなさい」というようなあいまいな叱り方は子どもを混乱させてしまいます。

外あそび

- 外遊びをたくさんしましょう。まだ上手にコミュニケーションがとれないので、お友だちを押したり、叩いたりしてしまうこともあります。

歯

- 「自分でみがく!」といって、仕上げみがきを嫌がる時です。そんなときには、無理をせず、言葉かけをしたり工夫しましょう。
- 歯みがきは3歳頃までの習慣づけが第一目標です。
- 転んで歯が抜けたり折れたときは、そのまま牛乳につけてすぐに歯科医院へ行きましょう!

かかりつけ歯科医をつくり、定期的に歯科健診を受けましょう。

成長カレンダー

幼児の心とからだの発達

3 歳～4 歳

よその子とくらべないで。
その子なりの成長を見守りましょう。

	3 歳	4 歳
全身の運動	● 幅とびができる ● 三輪車に乗れる	● 片足で 5 秒たつ
手指のはたらき	● まねて○の形をかく ● 積木の塔を作る	● まねて十字の形をかく
言葉と理解	● 名と姓が言える ● 3 つまでの概念がわかる	● 寒い、つかれ、空腹がわかる ● 3 つの色がわかる ● 5 までの概念がわかる
人間関係	● 靴がはける（紐を結ばない） ● 手を洗い乾かす ● 順番を待てるようになる	● 母親から容易に離れていられる ● ボタンがかけられる

子育てのポイント

言葉・コミュニケーション

- まだすらすらというわけにはいきませんが、おしゃべりが上手になり、自分の気持ちを表現する力もついてきます。
- 同時に知りたいことがたくさんできて、「なんで?」「どうして?」が多くなります。一緒に調べたり、考えてあげられるといいですね。

遊び・友だち

- ままごとやお店屋さんごっこなど簡単なごっこ遊びができるようになり、3 歳の後半からは多人数で遊ぶ鬼ごっこなど、ルールのある遊びや「貸し借り」「順番」も理解できるようになってきます。公園などにでかけ、遊び友達をたくさんつくてあげましょう。
- 子どもたち同士のけんかもよくありますが、そのような経験をしながら社会性が育っていきます。
- お友達を叩いたり押したりするときには、子どもの気持ちをくみとりながら、「おもちゃかして」「いやだ」というように、言葉で表現するほうが望ましいことを伝えましょう。

食 事

- できるだけ家族そろって楽しい食事の雰囲気をつくりましょう。
- 規則正しい食事の習慣をつけ、栄養のバランスに配慮します。
- 食事の前の手洗いの習慣も大事です。「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつもやらせてみましょう。
- おはしの練習もはじめてみましょう。
- 重大な事故につながるので、おはしを口にくわえたまま、立ち歩いたりさせないようにします。

予防接種

- ・ 予防接種をきちんと受けていますか。
- ・ 日本脳炎の接種は、3 歳からおすすめしています。詳しくは P.96・97 を参照

生活習慣

- 自分の身の回りのことがかなりできるようになります。洗面手洗いなど、用具を使いやすく配置するなど、1 人でできる環境を整えてあげましょう。



排泄・おねしょ

- トイレトレーニングを始める目安として、簡単な指示が理解でき、排泄する前や後にことばやようすで伝えてくれるようになっていくこと、日中 2 時間ぐらいいは おむつが濡れていない時間がある、トイレ（おまる）にすわることができる、というようなことがあげられます。
- 上手に排泄することができたら一緒に喜び、ほめてあげましょう。
- うまくいかないときは無理にトレーニングを続けず、様子を見て再開することを考えましょう。
- 夜のおむつがとれるのは 5 歳ごろまでかかることが多いです。夜中に起こしたり、おねしょを叱るのは逆効果です。



歯

- **歯の定期健診を受けましょう。**
乳歯はむし歯の発生や進行が早いのが特徴です。歯科医院で定期的に健診してもらうことが大切です。
- 乳歯の歯並びについては、永久歯に生えかわるときに正しい位置に生える場合もあります。定期的に歯科医院で様子をみてもらいましょう。
- **フッ素の予防処置については、かかりつけ歯科医に相談しましょう。**
- 奥歯が生えたらデンタルフロスを使いましょう。

その他

- 眠る時に指しゃぶりをする子もいます。その他、パンツに便をする、性器いじり、吃音（どもり）、チックなど、様々な問題が現れることも多くあります。これらは規則正しい、充実した楽しい生活を送り、お子さんの体力や情緒が発達するにつれ、多くのお子さんはいずれは乗り越えるものです。あまり神経質にならず、うるさく注意しないように、温かく見守ってあげましょう。

子育てのヒント

幼児期の肥満

3～5 歳にかけての急激な肥満は学童期へ移行することがありますので注意が必要です。特にご両親の肥満を伴う場合は、成人肥満への移行の可能性が高いため、子どもだけでなく、家庭の食生活全般への配慮が求められます。

一般に、幼児に食事制限をさせる必要はありませんが、肥満度 20 % 以上の肥満が認められる場合は、以下のような点に留意しましょう。

- ① ファーストフードやスナック菓子のおやつはやめ、果物・牛乳などに。
- ② おやつは 100 キロカロリーまで。
- ③ 牛乳の飲みすぎ（特に 1 L 以上は鉄欠乏になりやすい）はやめましょう。
- ④ ジュースやイオン飲料、甘い飲み物はやめましょう。
- ⑤ 食事は 3 回きちんととり、油の多い食事が続くことは避けましょう。
- ⑥ 食事バランスガイドにそった食事の内容をこころがけましょう。
- ⑦ 早食い、夜遅い食事は避けましょう。
- ⑧ 毎日できるだけ屋外で、体を使った遊びをしましょう。
- ⑨ 家庭で運動する習慣をもちましょう。

（参考 乳幼児健診マニュアル第 4 版 福岡小児科医会編）

成長カレンダー

幼児の心とからだの発達

5 歳～6 歳

よその子とくらべないで。
その子なりの成長を見守りましょう。

	5 歳	6 歳
全身の運動	- はねたボールをとる - 片足でとぶ	スキップができる
手指のはたらき	- まねて口の形をかく - 人をかく（3つの部分がかかる）	人の絵をかく（6つの部分がかかる）
言葉と理解	10まで数えられる	6語の言葉の意味を言える
人間関係	- 衣服がひとりで着られる - 夜間のおむつが取れる	

子育てのポイント

遊び・友だち

- 多くの子どもが保育所や幼稚園で集団生活を体験します。
- 約束やルールを理解し、うまくお友達と遊べるようになる時期です。
- 友達とのトラブルも自分たちで解決しようとし、やさしさや思いやりも友達との関係の中で育まれていきます。

食 事

- 生活リズムを整えるためにも1日3回きちんと食事をしましょう。
- おなかをすかせるためにも、外遊びをいっぱいさせましょう。
- 生活習慣の基礎づくりの時期ですので、買い物や食事作りから家族と一緒にする機会をつくり、食べることへの関心を高めましょう。

予防接種

小学校にあがる前に予防接種をきちんと受けているか確認しましょう。特に麻しん風しん予防接種の2回目は、接種期間が短いので注意しましょう。
詳しくはP.96・97を参照

子育てのヒント

おやつとの与え方

従来、子どもは発育が早いが消化器が小さいため、食事の間のおやつで、栄養を補う意義があると考えられてきましたが、最近の栄養状況では、むしろ好ましくない食行動ともとらえられています。おやつは、楽しみや気分転換としての意義もありますので、次のようなことに気をつけながら、与えていきましょう。

ことば



- 会話が流ちょうになり、しりとりなどもできるようになってきます。
- 保育所や幼稚園の先生の名前や友達の名前もいえるようになり、保育所や幼稚園の集団での指示にも応じられるようになってきます。
- 時に力行とサ行がタ行に混乱したり、ことばがつかえたりすることがあります。このようなときは言い直さず、ゆっくりときいてあげて、大人は正確な発音で話してください。



排 泄

- うんちの始末が自分でできるようになってきます。不十分な場合は少しずつ手伝いながら練習させてあげましょう。

歯



みがき方を教えてあげましょう

- 手をそえたり、言葉かけをしながら教えてあげてください。4歳頃からは手先も器用になりますし、鏡を使って歯を見ることができるようになります。

6歳臼歯（永久歯）を守ろう

- 「6歳臼歯」は乳歯と生えかわるのではなく、今生えている乳歯の奥歯のうしろに生えてきます。真ん中から数えて6番目の歯です。かみ合わせの面の溝が深く、歯みがきもしにくく、むし歯になりやすいので注意しましょう。

6歳臼歯の1本みがき

- 生え始めは歯の高さが違うので歯ブラシを横からも入れて磨きましょう。

永久歯に生えかわるときの注意

- 乳歯が抜けないうちに永久歯が出てきたら、歯科医院で相談しましょう。歯科医院で定期健診を受ける習慣をつけましょう。

- フッ素の予防処置については、かかりつけ歯科医に相談しましょう。



事故・病気の予防

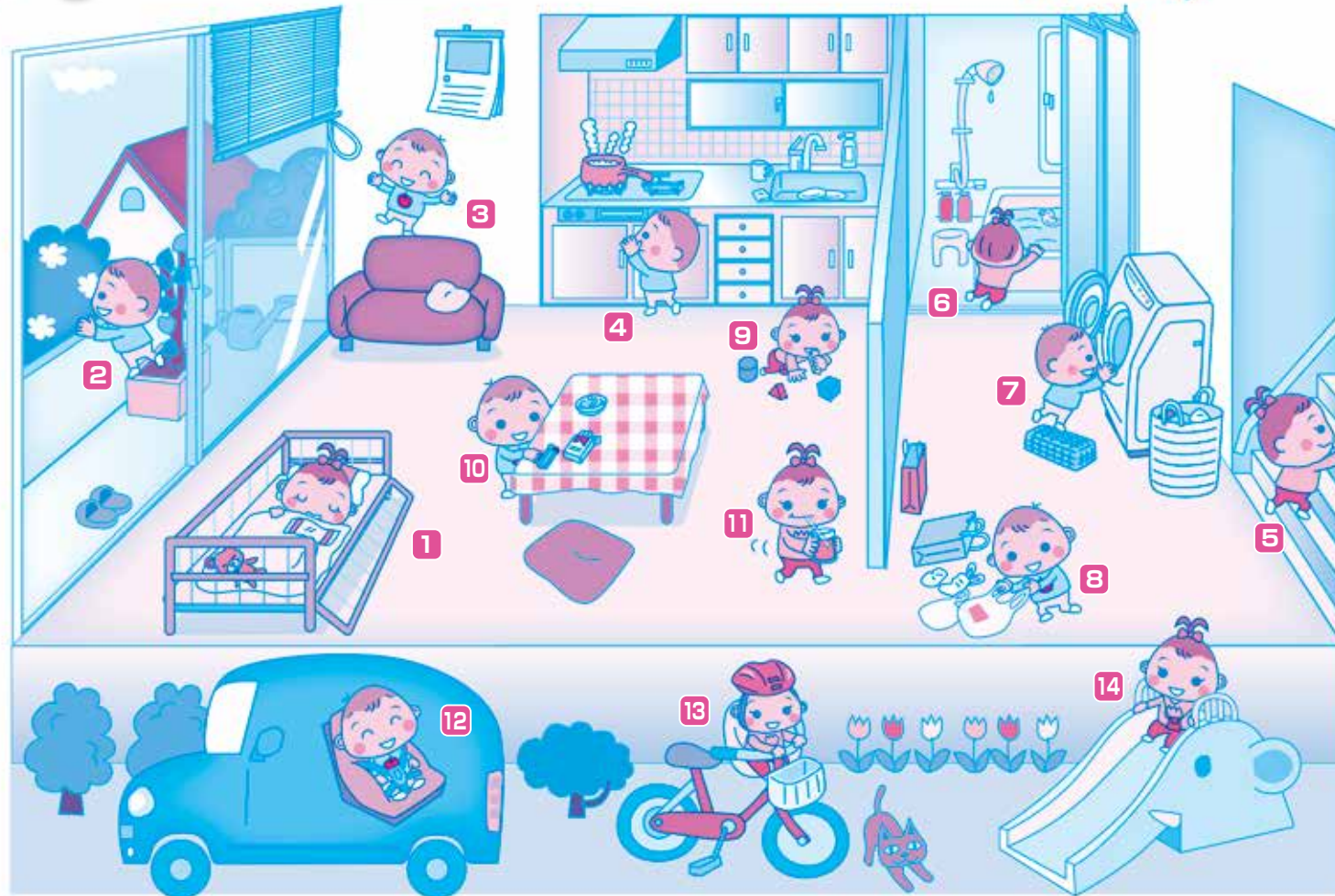
子どもを 事故から守ろう

子どもの死亡事故の第1位は「不慮の事故」です。
しかし、これらの事故のほとんどは、ちょっとした注意
で防ぐことができます。

子どもの成長と起こりやすい事故・その予防

あっ! ここが危ない!
さっそく点検を

下のイラストを参考に、
致命的な事故を未然に
防ぎましょう。



※抱っこひもやベビーカー使用時も取扱説明書を読み、バックルやベルトを正しく締めて使用しましょう。

子どもの目線
で
見てみよう

お家の中は、整理整頓

お子さんの視線で、お家の中
を見回してみてください。いつ
もと違って見えませんか? 「アレ
は何だろう?」と、お子さんの
興味を引くものが、いっぱいです。
危ないものは、お子さんの手の
届かないところへしまいましょう。

子どもが静かな時こそ、要注意

「あれ? 何しているのかな?」と、気にかけましょう。
何かによじ登ったり、のぞき込んだり、口に入れたり
しているかも…。

子どもを呼び寄せるより、親から近づこう

特に、外で「○○ちゃん」と呼びかけると、お子
さんはお父さん・お母さんしか目に映りません。周
囲の車や物に、注意がいなくなってしまう。

転落して頭を強打する危険

1 ベビーベッド



ベッドの柵は一番上まで上げ、
しっかりロックをしましょう。

2 ベランダ



踏み台になるものは置かない
ようにします。
ひとりでベランダに出ないよう
ガラス戸に鍵をかけましょう。

5 階段



ひとりで上り下りしない
ように柵をつけるように
しましょう。

(くわえたまま) 転倒してのど の奥深くに突き刺さる危険

11 長いもの



ストローや歯ブラシ、箸のような
長いものを口にくわえたまま
走り回ったりさせないように
しましょう。

(自転車ごと) 転倒して 頭を強打する危険

13 自転車



子どもを補助いすに乗せたまま
止めておかないようにします。
ヘルメットをかぶせましょう。

※窒息・誤嚥（ごえん）防止のため、ミニトマトやブドウ等、球状の食べ物は小さく切って食べさせましょう。豆・ナッツ類は5歳以下の子どもには食べさせないようにしましょう。

湯・水の中に落ちて溺れる危険

6 浴槽、ビニールプール



ひとりで風呂場に入れないよう入り口に
鍵をかけるようにします。
浴槽内や洗面器、ビニールプールなどに
水や湯を残さないようにしましょう。

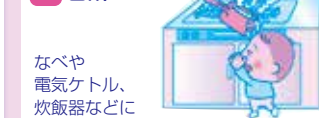
7 洗濯機



ふたを開けてのぞけないように、近く
に踏み台になるものは置かないように
し、必ず蓋を開けて、チャイルドロック
機能などを利用しましょう。

やけどする危険

4 台所



なべや
電気ケトル、
炊飯器などに
触れないように、届かない位置に
置きます。ひとりで台所に入れない
ようにしましょう。

10 居間など



ライターやタバコ、アイロンは手の
届かないところに置くようにしましょう。

息ができなくて窒息する危険

1 ベビーベッド



柔らかい布団や枕は使わず、ぬいぐるみ、
タオルなども、口や鼻をふさぐ危険がある
ので、近くに置かないようにしましょう。

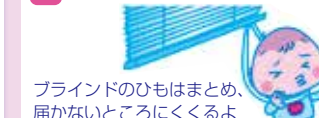
8 ビニール袋



ビニール袋は
近くに置かないようにしましょう。

ひもで首がしまって窒息する危険

3 ブラインド



ブラインドのひもはまとめ、
届かないところにくくるよう
にします。ブラインドの
下に飛び跳ねて遊ぶ家具
は置かないようにします。

14 すべり台



遊ぶときは、ひもやフードつきの洋服は
避け、かばんや水筒などは外すようにし
ましょう。

のどに詰まって窒息する危険

9 おもちゃ・日用品など



ボタン電池やコイン、タバコのような
子どもの口に入る危険のあるものは、
手の届かない場所に置きましょう。

車中に放置され熱中症になる危険 車のドアやパワーウィンドウに挟まれる危険

12 自動車



短時間でも子どもだけを残して車から
離れないようにします。
ドアや窓は、子どもが自分で開閉操作がで
きないようにロック機能を活用しましょう。

大切なことは、子どもをいつでも視野の中に入
れておくことです。事故を未然に防げます。
あなたの子どもには日頃からなぜ危ないのか
を伝えていきましょう。

チェック!
あなたのお家は大丈夫?

- ☐ Q1 薬・たばこ・化粧品・洗剤・お酒類などが、お子さんの手の届くところに置いてありませんか。
- ☐ Q2 ストーブ・アイロン・ポット・炊飯器などの熱い物に、お子さんの手が届きませんか。
- ☐ Q3 ベランダや洗濯機の周辺に、お子さんがよじ登れそうなものはありませんか。
- ☐ Q4 お風呂場には、お子さんが自由に出入りできますか。また、浴槽にはいつも水がはってありませんか。
- ☐ Q5 ベビーベッドや階段に取り付けられた柵を、つい面倒でしないことがありますか。
- ☐ Q6 お家の中で、お子さんが何をしているのか、わからないことがありますか。
- ☐ Q7 お家や車の中に、お子さんだけを置いていくことはありませんか。

子どもの病気・事故の対応

こんなときどうする?いざという時のための応急処置

急な病気やケガで救急車を呼ぶか迷ったとき

- 横浜市救急相談センター (24時間対応)
#7119 (又は045-232-7119)
 - ONLINE QQ こどもの救急
(公益社団法人日本小児科学会)
- 夜間や休日などの診療時間外に病院を受診するかどうか、判断の目安を提供しています。



たばこ、洗剤、化粧品などの誤飲事故が起こったとき

- 大阪中毒110番 (24時間対応)
☎072-727-2499
 - つくば中毒110番 (9時から21時対応)
☎029-852-9999
- (公益社団法人日本中毒情報センター)

身近な場所をメモしてみましょう

休日の診療は _____ 休日急患診療所 ☎ _____

窒息の対応

のどに物が詰まった!唇が紫色(チアノーゼ)!呼吸ができないときは!呼吸をしていないときや顔色がおかしい場合は救急車を呼びましょう。

●●● 背部叩打法 ●●●

- ◆ 乳児を片方の腕にうつ伏せに乗せます。
- ◆ 手のひらで顔(あご)を支え、頭がやや低くなる姿勢にします。
- ◆ 背中の中を力強く、連続してたたきます。**空いている方の手のひらの付け根で、力強く連続して叩く!**



●●● 胸部突き上げ法 ●●●

- ◆ 乳児を片方の腕に仰向けで乗せて、手のひらで後頭部をしっかり支えます。
- ◆ 頭部が低くなる状態で、もう一方の手の指二本で、**胸の真ん中にある骨(胸骨)の下半分を、力強く数回連続して圧迫します。**



●●● 腹部突き上げ法 ハイムリック法 1歳以上 ●●●

- ◆ 後ろから抱えるように腕を回します。
- ◆ 片手で握りこぶしを作り、その親指側を子どもの**みぞおち**の下に当てます。
- ◆ もう片方の手で握りこぶしを握り、すばやく**手前上方**に向かって両手で圧迫するように突き上げます。



発熱時の対応

熱が出たら水分補給・冷却・早めの受診をしましょう。

●●● 体温が上がりきったとき ●●●

- 手足が熱いとき・顔が火照って赤くなっているとき。
- 薄着にしたり、頭を冷やしたりして熱を発散させましょう。



●●● 体を冷やすとき ●●●

- わきや足の付け根を冷やしましょう。顔や肩は冷やしてはいけません。

動いてしまう場合は腕に氷枕を乗せて抱っこしましょう。水分補給も忘れず!!(乳児用イオン飲料など)



熱性けいれんの対応

発熱で起こるけいれんで1~4歳くらいに多く見られます。5分程度で自然とおさまる後遺症はないとされていますので慌てずに落ち着いて対応しましょう。10分以上けいれんが続くときは、救急車を呼びましょう。

- ① 慌てず、安全で平らな場所に仰向けに寝かせましょう。
★吐きそうな場合は、吐いたものがのどに詰まらないように顔と体を横に向けましょう。
- ② けいれんが始まった時間を確認しましょう。
衣類をゆるめて熱を測りましょう。
- ③ けいれんの状態を確認しましょう。
★腕や足がガクガクしているのか、ギューツとしているかなど身体の動きに注意!
- ④ けいれんが長い場合(5分以上)や繰り返すときは病院を受診しましょう。



大声で名前を呼ばない!
身体をゆすらない!
刺激となり、けいれんが長引く場合があります。

口の中に物を入れない!
熱性けいれんで舌を噛むことはほとんどありません。
噛む力はかなり強いので物や指を入れることは危険です。

やけどの対応

やけどをしたら流水で冷やしましょう。
やけどの範囲が広い場合はすぐに救急車を呼びましょう。

- ◆ 流水で冷やしましょう。
氷や氷水で冷やす必要はありません
- ◆ 水ぶくれ(水泡)は破らないようにしましょう。
- ◆ 医師の判断以外で軟膏などは塗らないようにしましょう。



出血時の対応

傷口が広く長い場合は病院を受診しましょう。
吹き出すような出血は救急車を呼びましょう。

- ◆ 傷口に清潔なガーゼやきれいなタオルなどをあててしっかりとおさえて圧迫します。(3-5分)
- ◆ 頭の傷は出血量が多くなる場合がありますが、慌てず**しっかりおさえて圧迫**しましょう。



ギューツとしっかり押さえて圧迫

鼻出血時の対応

- ◆ いすに座らせて下を向けさせます。
- ◆ 親指と人差し指で小鼻の部分をギューツとつまみ続けます。(3-5分程度)
- ◆ 深呼吸でリラックスさせます。



上体を起こす

顔を下に向ける

鼻に詰め物はしません

予防接種

市内の協力医療機関で接種できます。お子さんの体調の良いときに受けましょう。
詳しいことは横浜市から送付される「予防接種のしおり」をご覧ください。なお、最新の情報は、横浜市発行「広報よこはま」や横浜市ホームページ等でご確認ください。

予防接種を受ける前に 次のような場合は予防接種を受けることができません

- 1

明らかに発熱（通常 37.5℃以上をいいます）をしているお子さん
- 2

重篤な急性疾患にかかっていることが明らかなお子さん
- 3

その日に受ける予防接種の接種液に含まれる成分で※アナフィラキシーを起したことがあることが明かなお子さん

※アナフィラキシー 通常、接種後30分以内に起こるひどいアレルギー反応のことです。汗がたくさん出る、顔が急に腫れる、全身にひどいじんましんが出るほか、吐き気、嘔吐、声が出にくい、息が苦しいなどの症状に続き、ショック状態になるような激しい全身反応のことです。
- 4

その他、医師が不適当な状態と判断したお子さん

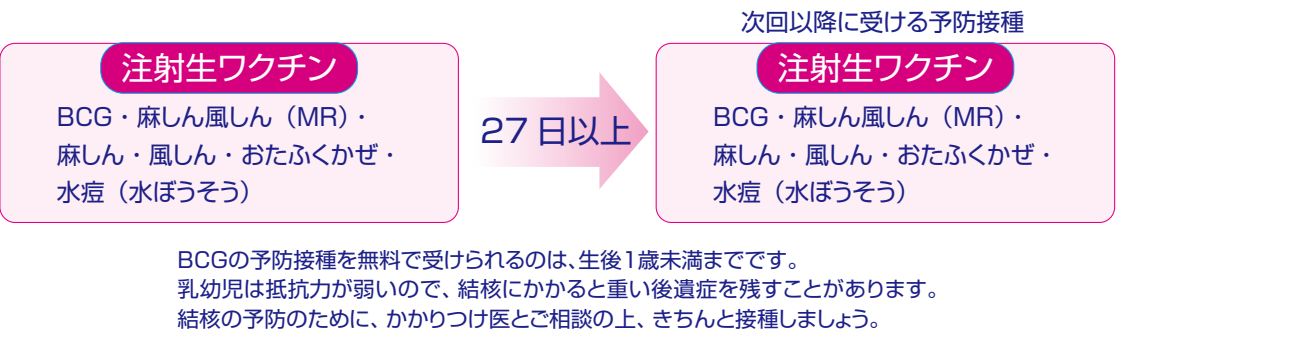
予防接種一覧

何か気にかかることがあれば、かかりつけの医師や横浜市予防接種コールセンター（☎ 045-330-8561）に相談しましょう。

	ワクチンの種類	予防する病気	接種回数	0か月	3か月	6か月	12か月	18か月	2歳	3歳	4歳	5歳	6歳	7歳	実施期間	接種機関
定期接種 無料	ヒブ（インフルエンザ菌b型） 不活化ワクチン	Hibによる髄膜炎、 こう頭がい炎、肺炎等	初回3回 追加1回 ※接種開始年齢によって異なります。		初回：27日～56日の間隔で3回			◎無料で受けられる年齢は5歳未満まで							通年	市内の協力医療機関 （公費負担）
	小児用肺炎球菌（13 価） 不活化ワクチン	肺炎球菌による肺炎、 髄膜炎、中耳炎等	初回3回 追加1回 ※接種開始年齢によって異なります。		初回：27日以上の間隔で3回			◎無料で受けられる年齢は5歳未満まで								
	B 型肝炎 不活化ワクチン	B型肝炎	3回		生後2か月～3か月の間に27日以上の間隔で2回			◎無料で受けられる年齢は生後1歳未満まで								
	ロタウイルス 生ワクチン	ロタウイルスによる胃腸炎、 脳炎等	2回または3回 ※ワクチンの種類によってこととなります。		出生6週0日後～24週0日後までの間に2回（27日以上間隔あける） 出生6週0日後～32週0日後までの間に3回（27日以上間隔あける）			※いずれも、1回目を生後2カ月～出生14週6日後までに接種								
	BCG 生ワクチン	結核	1回		生後5か月～8か月未満の間に1回			◎無料で受けられる年齢は1歳未満まで								
	四種混合（DTP-IPV） 不活化ワクチン	ジフテリア・百日せき・ 破傷風・ポリオ	初回3回 追加1回		初回：20～56日の間隔で3回			◎無料で受けられる年齢は90か月（7歳6か月）未満まで								
	麻しん風しん混合（MR） 生ワクチン	麻しん（はしか） 風しん	1期1回 2期1回		1期（1回） 生後12か月～24か月未満 ※2期の接種期間は、小学校入学1年前の4月1日～入学する年の3月31日までの間です。			2期（1回）※ 年長児相当								
	水痘 生ワクチン	水痘（みずぼうそう）	2回		生後12か月～15か月未満の間に1回 初回接種後6～12か月の間に1回											
	日本脳炎 不活化ワクチン	日本脳炎	初回2回 追加1回		◎無料で受けられる年齢は90か月（7歳6か月）未満まで 初回 追加 初回：3歳中に6～28日の間隔で2回 追加：4歳中に1回（初回接種後、おおむね1年後）											
任意接種 有料	おたふくかぜ 生ワクチン	流行性耳下腺炎 （おたふくかぜ）	1～2回		生後12か月～15か月の間に1回			5歳～7歳未満までの間に1回※ ※麻しん風しん2期と同時期							い 合 せ く だ さ い	医療機関 （自己負担）
	インフルエンザ 不活化ワクチン	インフルエンザ	毎年2回		2～4週間の間隔で2回 生後6か月から											

他の予防接種との間隔

異なる種類のワクチンを接種する場合、次の場合に限り、27日以上、間隔をあける必要があります。



子どもに多い感染症

赤ちゃんは生まれたとき、お母さんから免疫（抵抗力）をもらいますが、生後6か月を過ぎる頃から、自然に失われ、病気にかかりやすくなります。

うつり方（感染経路）

病気を引き起こすウイルスや細菌などが、体に侵入する経路には主に次の4つがあります。

何か気になることがあれば、かかりつけの医師や福祉保健センター健康づくり係（☎ P.28・29 参照）に相談しましょう。

ひまつかんせん 飛沫感染
咳やくしゃみで飛び散った飛沫（しぶき）によって鼻やのどから感染します。



空気感染
ひまつ 飛沫の水分が蒸発し、空気中に長時間漂い、吸い込むことで感染します。



接触感染
手から手、タオルなどを介して感染します。



経口感染
水や食べ物などを通して感染します。



子どもに多い感染症



病 名	ロタウイルス	百日せき	突発性発しん	麻疹（はしか）	風しん（三日ばしか）	流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）	水 痘（水ぼうそう）	手足口病	ヘルパンギーナ	伝染性紅斑（りんご病）	インフルエンザ
感染経路（うつり方）	経口	飛沫・接触	飛沫	空気（飛沫・接触）	飛沫（接触）	飛沫（接触）	空気・飛沫・接触	飛沫・経口・接触	飛沫・経口・接触	飛沫・接触	飛沫（接触）
潜伏期間	1～3日	7～10日	約10日間	約10日	2～3週間	約2～3週間	10～20日	3～5日	2～4日	7～18日	1～3日
発 熱	時に発熱	なし	38℃以上（3～4日間）	38～39℃以上（4～6日・一度下がり、再び上がる）	38℃前後	38℃前後（1～3日間）	38℃前後（1～3日間）	時に発熱	38～39℃（1～3日間）	なし	38～39℃以上（3～4日）
発しん	なし	なし	解熱とともに紅い発疹	顔・全身の紅斑、色素沈着	顔面・全身の細かな発疹（約3日）	なし	紅い発疹から、水泡・かさぶたへ変化	手・足・口・おしりに水疱性の発しん	口蓋垂（のどちんこ）の根もとに小水疱	おもに頬の紅斑	なし
他の症状	おう吐、下痢、けいれん、脱水	長く続く激しい咳	下痢	鼻水・咳・結膜充血	耳の後のリンパ節の腫れ	片側または両側の耳下腺の腫れと痛み	なし	口の中の痛み	のどの痛み	なし	鼻水・咳・のどの痛み 下痢・おう吐
通園（通学）のめやす（詳しくは医師にご相談ください）	おう吐・下痢などの症状が治まり、ふだんの食事ができる	特有の咳が止まる。または適正な抗菌薬治療5日間が終了する	解熱後1日以上たって、全身状態がよい	解熱した後、3日を経過する	発疹が消失する	耳下腺・顎下腺の腫れが発現してから5日を経過する	すべての発疹がかさぶたになる	解熱後1日以上たって、ふだんの食事ができる	解熱後1日以上たって、ふだんの食事ができる	発疹が出たときにはすでに感染力はないので全身状態がよいこと	発症した後5日を経過し、かつ解熱後3日を経過する
予防接種で予防できる病気（接種の開始年齢）	○ （生後6週～）	○ （生後3か月～）		○ （1歳～）	○ （1歳～）	○ （1歳～）	○ （1歳～）				○ （生後6か月～）

予防するには

※咳エチケット

咳やくしゃみが出る人は、他の人にうつさないためにも、マスクをつけるか、ハンカチで口をおおひましょう。

石けんを使った丁寧な手洗いをする。



栄養・睡眠を十分にとり、規則正しい生活をして体力をつける。



流行の時期は人混みをさける。



予防接種をする。



かかったかな？と思ったら

必ず受診し、医師の指示を守りましょう。



なるべく安静に過ごしましょう。

下痢や高熱などで食欲がない場合は、水分を十分に与え、消化のよい食べ物を与えましょう。

入浴、外出については、症状がおさまればかまいませんが、医師とよく相談しましょう。

部屋の温度は、子どもが気持ちよく感じるくらいに調節しましょう。

いつから、どんな症状であったのか、その順序と程度、経過についてよく観察し、医師に伝えられるよう整理しておきましょう。

薬の使い方、どういう症状に注意すればよいか、家での過ごし方、また次の受診はいつ頃にすればよいかを医師にききましょう。

あなたなら、こんなとき、どうしますか？

子どもが言うことをきかないとき、
ついたたいてしまうんです。
もうやめようと思うのですが、また
同じことの繰り返しで……。
自分がイヤになってきます。

しつけのためには、時には、
子どもをたたくこともしかた
のないことかしら？

でも、やっぱり「たたく」のは
どうかしら？
言ってわからなくても何とかし
なくちゃ。
だから子育ては大変なのよねえ。

もう～。泣き止まなくて、
いやになっちゃう！
どうしたらいいのかしら？
こっちが泣きたいワ。



いろいろな保護者（親）の声が、聞こえてきました。
こんなとき、あなたは どうしますか？
「もしかして、これって、子どもへの虐待かも……？」

子どもと一緒にいるのがツライ。
子どもを「カワイイ」と思うこと
ができない。どうしたらいいの？

? 子ども虐待ってどんなこと？

虐待であるかどうかの判断は、保護者（親）の考え方や意図とは無関係です。
「しつけのつもり……」「子どものため……」という保護者（親）側の意図で判断するのではなく、
子どもがどう感じ、どう傷ついているか「子どもの立場」から判断されるものです。
具体的には、保護者（親）が子ども（18歳未満）に対して行う、次のような行為をいいます。

●身体的虐待●

子どもの身体に暴行を
加えること（赤ちゃんを
強くゆさぶる、たたく、
口をふさぐ等）

●性的虐待●

子どもにわいせつな
行為をすること、させ
ること又は見せること

●心理的虐待●

子どもの心を傷つ
ける言動、子ども
の目前でDVを行
うこと

●ネグレクト（保護の怠慢・拒否）●

子どもの健康・安全への配慮を怠る
こと（食事を与えない、乳幼児を家
に残して外出する等）

※これらが重複して行われる場合もあります

子育てのことで悩んだら相談してみましょう！

子どもへの虐待は、子育ての不安から始まることがよくあります。
子育てのがんばりすぎやいろいろなストレスがきっかけになって虐待に
至ってしまう。
それは決して特別なことではありません。
近くに知り合いがいらない。注意されそうで誰にも相談できない。
そんなふうに思っていないですか？
「もしかしたら、これって虐待かな……」
そう思われたら、ぜひ相談してください。一緒に考えましょう。
（区役所（P.28・29）、児童相談所（P.20）の窓口へご連絡ください）

LINEでも相談できます！

横浜市では、「かながわ子ども家庭110番相談
LINE」として、児童虐待、子育ての不安など、子
どもに関する相談をLINEでもお受けしています。

ID: kana_kodomo110
相談時間：月～土曜日 9～21時
（年末年始を除く）



～「横浜市子供を虐待から守る条例」～ 毎月5日は「子供虐待防止推進の日」

「横浜市子供を虐待から守る条例」は、子どもが虐げられ、傷つくことが決まらずに、全ての市民が一体となつて、地域の力で子どもと家庭を支える環境づくりを推進するため、平成26年11月5日に施行されました。令和元年6月に児童虐待防止法が改正され、親権者による体罰の禁止が明文化されたことを踏まえ、令和3年10月に本条例の一部改正を行いました。体罰など子どもの品位を傷つける行為がなく、全ての子どもが一人の人間として尊重され、健やかに成長できる社会の形成に取り組むことなどを追記しています。

条例改正の ポイント

- ★保護者は子育てに際して、虐待をしないことに加えて、体罰を含む子どもの品位を傷つける行為をしないこと、また、体罰等のない子育てを横浜市全体として支える内容を追加しました。
- ★子ども自身が、さまざまな権利を持つ一人の人間として尊重されることを、明らかにしました。



地域の皆さんの役割（第5条）

- 子育てに係る保護者の負担を理解します。
- 子どもや保護者を地域で見守り、声かけを行い、孤立することのないよう努めます。
- それでも心配だったら…各区こども家庭支援課・児童相談所に通告します。
※匿名でも大丈夫です。秘密は守ります。

大変そうだなあ
と思ったら、
どう？

子育てのこと
誰に相談
すれば？？

区役所や
児童相談所に
電話で相談
できますよ！

と声掛けする
だけでも！

悩んでいる保護者も
少なくありません

と番号を教えて
あげてください！



保護者の皆さんの役割（第6条）

- 子どもに愛情を持って接し自主性と自発性を
育む健全な養育を行います。
- 子どもの心身の健康の保持や安全の確保
は、年齢に応じた配慮をします。
- 子育てに関する知識の習得に努めます。
- 子育てについて支援してほしいと思ったら、
積極的に子育て支援事業を利用します。
※子育て支援事業については各区こども家庭支援課
にお尋ねください。



妊娠中の女性と胎児の健康の保持増進（第12条）

- 妊娠中の女性は、積極的に健康診査を受け、
妊娠、出産や育児に関する必要な保健指導
を受け、自己と胎児の健康の保持増進に努めます。
- 配偶者及び同居者は、妊娠中の女性が安心して
生活できるよう、心身の負担を軽減するなどの
配慮を行います。
- 産婦人科又は産科医療機関は、妊娠中の女性
に対して、妊娠、出産や育児に関する支援のため
の施策の周知に努めます。

※妊娠がわかったら、できるだけ早く「妊娠の届出」を行い、
母子健康手帳の交付を受けましょう。

※妊婦健康診査や妊婦歯科
健康診査を受診して、妊娠、
出産や育児に関する必要な
保健指導を受けましょう。

※両親教室などに参加して、
「赤ちゃんのいる生活」の
準備をしましょう。



配偶者や恋人など身近な人からの暴力が原因で悩んでいませんか？

配偶者等からの行為が怖くて、怯えたり、不安を感じていたりしていたら、まずは相談して
みてください。「家庭内の問題だから」「自分にも悪いところがあるから」など、と思ったり
せず、一人でがまんせずに、ご相談ください。

<相談先>

横浜市DV相談支援センター〔電話相談窓口〕

045-671-4275

月曜～金曜 9:30～16:30
（祝日・年末年始を除く）

045-865-2040

月曜～金曜 9:30～20:00
土曜・日曜・祝日 9:30～16:00
（第4木曜・年末年始を除く）

※性別を問わず受け付けています。
※横浜市各区福祉保健センターや警察署・交番でもご相談に応じしています。

※緊急時は、
最寄りの警察署・
交番、又は
110番へ!!

住宅貸付補助金

子育て りんごいいん



入居者の収入に
応じて家賃補助

最大4万円を家賃助成します。
(最長6年間)

たとえば、
家賃10万円/月
世帯月収額12万円の場合

▶▶▶ 10万円×40%=4万円/月
最大で4万円/月×6年間=288万円
の家賃助成

子育て世帯に
やさしい環境を
備えた安心・
安全な住宅

- ・小学校や小児医療施設が近隣に立地
- ・新耐震基準に適合

最寄駅

徒歩又はバスで
概ね20分以内



小学校

概ね1km以内



小児医療施設

徒歩で概ね20分以内



公園等

概ね1km以内



店舖等

櫻ね1km以内



子育て支援施設
(保育園等)

概ね1km以内



※主な入居資格:世帯月収額が21万4千円以下、18歳未満の子がいる等

Memo

万が一のとき あわてないように
メモしておきましょう

●かかりつけ医	Tel.
●かかりつけ医	Tel.
●タクシー会社	Tel.
●すぐ知らせたい人の連絡先	
名前	Tel.
名前	Tel.
名前	Tel.
名前	Tel.

救急機関リスト

P.26・27参照

区休日急患診療所 Tel.

【#7119・救急受診ガイド】

電話から #7119（携帯電話・PHS・プッシュ回線）

または045-232-7119（すべての電話で利用可能）

- 救急受診できる病院・診療所を知りたい
医療機関案内(1番を選択)
- 今すぐに受診すべきか、救急車を呼ぶべきか
救急電話相談(2番を選択)

パソコン・スマートフォンから

横浜市救急受診ガイド

緊急性や受診の必要性を確認できます。

横浜市救急受診ガイド

検索



慌てずはっきり
話しましょう

救急車を呼ぶ場合119番



住 所

氏 名

電話番号

家の場所の説明（目印など）



よこはま子育てガイドブック「どれどれ」

発行 横浜市子ども青少年局地域子育て支援課
令和4年6月
〒231-0005 横浜市中区本町 6-50-10
TEL 671-2455 FAX 681-0925

編集協力・デザイン：企業組合エコ・アド