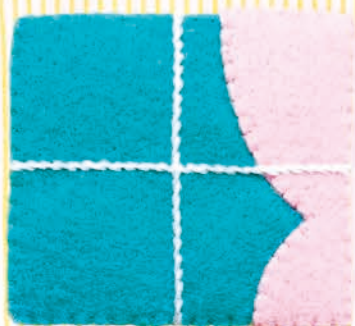
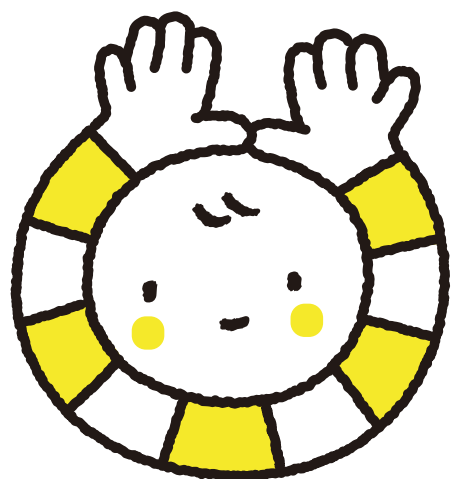


神戸っ子 すくすくハンドブック

～すこやかな出産と子育てのために～



神戸市



こどもっと K O B E



区役所保健福祉部の健康診査や
セミナーに参加される時は、
母子健康手帳と一緒にして
このハンドブックを持参してください。

神戸は、もっと
子育てしやすい
街になろう。

支援やサービスはもちろん、
人も自然も一緒になって、
もっと親子を応援しよう。
子育てにやさしい街に
なることで、子どもたちの
元気があふれ、笑顔が
はじける神戸になろう。

子育てに、笑顔を。
もっともっと。

目次

妊娠カレンダー	4	お孫さんを迎える おじいちゃん・おばあちゃんへ	44	幼児成長カレンダー	78
妊娠中の生活		赤ちゃんとの生活		幼児期の成長とお世話	
妊娠中の日常生活	6	新生児の特徴	46	1歳の頃	80
妊娠中の不快な症状	9	赤ちゃんのお部屋	47	1歳6か月の頃	81
妊娠中の働き方	10	赤ちゃんの健やかな成長のために	48	2歳の頃	82
母乳の分泌をよくするために	11	赤ちゃんのおむつ	50	3歳の頃	83
妊婦体操	12	赤ちゃんのおふろ	51	4歳～6歳の頃	84
妊娠中に気をつけたい症状・病気	14	母乳について	52	予防接種	85
パパ、読んでください！	18	生後1年成長カレンダー	54	子どもの病気やけが	89
妊娠中の歯の健康		乳児期の成長とお世話		応急手当	99
妊娠中の口の状態	26	1～4か月の頃	56	親子のための制度や施設	
妊娠中の歯の治療について	27	5～8か月の頃	58	神戸市の母子保健事業	102
歯みがきのポイント	28	9～12か月の頃	59	神戸市の母子関係等の給付制度	106
妊娠・授乳期の食生活		乳幼児期の食生活		子育てに関する相談窓口	108
きちんと食べて適正体重まで増やす	29	乳児期の食事[離乳食]	60	産前産後のサポート	111
栄養のポイント	30	離乳食づくりのポイント	61	子どもを預けたい時	112
授乳期の食事	32	離乳食早わかりチャート	62	子育て仲間づくりのために	114
赤ちゃんの衣類		離乳食のスタート 5～6か月頃(初期)	64	子どもたちのために	116
衣類の選び方・衣服の着せ方	33	7～8か月頃の離乳食(中期)	65	働く女性・男性のための	
出産準備用品チェックリスト	34	災害時に赤ちゃんを守るために～食の備え～	66	出産、育児に関する制度	118
お産		9～11か月頃の離乳食(後期)	67	保護者の健康管理のために	120
お産の準備	35	離乳の完了(1歳～1歳6か月頃)	68	For Foreigners	122
お産の経過	36	1歳6か月～2歳頃の食事	69	神戸市内の区保健福祉部等 所在地	128
産後の生活		3歳～6歳頃の食事	70	児童憲章	
産後の体の変化と過ごし方	38	幼児期の食事	71		
産後のこころとからだの健康	40	乳幼児の歯の健康			
産後の体操	41	歯みがきの準備	72		
産後の家族計画	42	初めての歯みがき	73		
		赤ちゃんの歯・むし歯の予防	74		
		フッ素(フッ化物)の利用	76		
		絵本とおつきあい、 はじめてみませんか？	77		



マタニティマークを知っていますか？

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

※参考 こども家庭庁 マタニティマーク公式サイト

神戸市では、母子健康手帳交付時にマタニティマークを印刷したキーホルダーをお渡ししています。

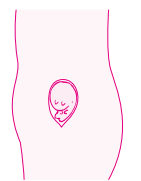
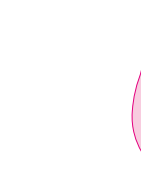
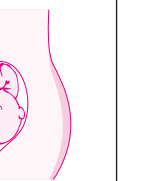
すすくハンドブックに掲載している内容の一部は、厚生労働省母子健康手帳情報支援サイト(<https://mchbook.cfa.go.jp>)でもご確認ください。



妊娠カレンダー

妊婦健康診査は、少なくとも毎月1回(妊娠24週以降は2回以上、妊娠36週以降は毎週1回)、医療機関などで受けましょう。

- ママの予定月日や体重経過を記入してご活用ください。
- 胎児の成長・母体の変化などは目安で、個人差があります。

妊娠時期	妊 娠 初 期						妊 娠 中 期						妊 娠 後 期						出 産 予 定 日																	
妊婦自身の 予定月日	月 日～		月 日～		月 日～		月 日～		月 日～		月 日～		月 日～		月 日～		月 日																			
妊娠月数	2か月		3か月		4か月		5か月		6か月		7か月		8か月		9か月		10か月																			
妊娠週数	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39
健診回数	4 週 に 1 回												2 週 に 1 回												1 週 に 1 回											
予定体重	妊娠前体重: kg								kg		kg		kg		kg		kg		kg																	
実際の体重									kg		kg		kg		kg		kg		kg																	
子宮の大きさ																																				
	レモン大		女性のにぎりこぶし大		子どもの頭くらい		大人の頭くらい		18～21cm		21～24cm		24～28cm		27～31 cm		32～35cm																			
胎児の身長	約2.5～3cm		約7～9 cm		約14～17cm		約25cm		約30cm		約35cm		約40cm		約45cm		約50cm																			
胎児の体重	約4g		約20 g		約120 g		約300 g		約650 g		約1000～1200 g		約1700 g		約2300～2800 g		約3000～3300 g																			
胎児の発育	・四肢の隆起が現れる ・目・耳・口の原形完成 ・7週頃超音波で心拍を確認		・心臓、肝臓が活動 ・乳歯の歯胚が形成		・胎盤の原形が完成 ・人間らしい体つきになり、手足を少し動かす ・全身にうぶ毛が生える ・男女の区別がつく		・髪の毛や爪が生える ・羊水を飲んでおしっこをする		・羊水の中で自由に動き回る ・耳が聞こえる		・しわの多い顔つきになる ・脳が著しく発達 ・胎児が移動しやすい ・指しゃぶりをする		・聴覚・視覚が発達し、大きな音に反応する ・皮膚の赤みが強くなる		・全身に皮下脂肪が付き丸みを帯びた体つきになる ・肺機能の充実 ・顔面、腹部のうぶ毛消失		・発育完了 ・児頭が固定し、胎動がにぶくなる																			
ママの体の 変化	・月経が止まる ・つわりが始まる ・乳房が張り、乳頭が敏感になる ・だるさ、眠気などが出現		・出産しやすい時期 ・白色おりものの増加 ・乳房が大きくなり、乳輪の色が濃くなる ・便秘になりやすい ・トイレが近くなる ・感情が変化しやすい		・胎盤の完成 ・つわりが治まる		・体重が増え下腹部が少し目立ってくる ・胎動を感じる ・乳腺の発達 ・乳汁が出る人もいる		・おなかのふくらみが出てくる ・胎動が活発になり、胎動をはっきりと自覚できる ・おりものの増加		・おなかのふくらみ姿勢が反り気味になる ・乳輪が大きくなる ・静脈瘤、便秘、痔などの症状や、妊娠高血圧症候群（妊娠中毒症）・貧血が起こりやすい ・腰痛・背部痛が起こりやすい		・妊娠線の出現 ・妊娠性のしみが出やすい ・乳頭・外陰部の色素沈着		・子宮底が上昇し、胃、心臓、肺を圧迫し息苦しく胸式呼吸になる ・頻尿、残尿感 ・時々おなか張る		・胎児が下がるため、おなかのふくらみが下がり、圧迫感が取れる ・おりものが増える ・足のつけ根がつるような感じがする ・おなかの張りが頻繁になる																			
生活 アドバイス	・出血、流産に注意 ・食事のとり方を工夫 ・禁酒・禁煙 ・薬、レントゲン撮影は医師に相談 ・早めに妊娠の診断を ・血液検査（貧血、血液型、B型肝炎、梅毒、HIV、HTLV-1など） ・つわりへの工夫（p.9） ・葉酸の摂取を心がけて		・外出、旅行、運転は選択して（p.7） ・性生活について話し合う（15週頃までと36週以降は控える）		・妊婦体操（p.12、p.13）を始める ・スキンケア（刺激の少ないものを） ・出産施設の予約、確認		・妊娠を楽しむ工夫 ・歯の健診を受ける（p.26） ・歯の治療が必要な場合はこの時期に受ける（p.27） ・無理ない運動を ・パーマ、カラーリングなどは16週～28週頃までに		・足腰に負担がかかりやすいので姿勢に注意		・貧血予防の食事 ・適正な体重増加（p.29）		・おなかの張り、出血注意 ・食事は少量で回数を分けて		・出血、下腹痛があれば受診（p.14） ・里帰りは35週までに ・外出時は母子健康手帳を持参する ・適度な運動の工夫		・いつ出産になってもいいように心と体の準備をしましょう（p.35） ・入院時の必要物品再点検、連絡メモの作成 ・適度な運動と休養																			
準備	受診・妊娠届・母子健康手帳をもらう				母親教室・両親教室受講・マタニティ用の服や下着の準備				赤ちゃん用品・入院・お産の準備						出産準備完了																					
パパの役割	・思いやりの気持ちを忘れず、温かくママを見守ってあげましょう。 また、妊娠中は何かと不安も多いので話し相手になってあげましょう。 ・食事づくりや後かたづけ、掃除、ゴミ出し、買物、布団の上げおろしなど、積極的に家事を行いましょう。 ・ママのそばではたばこは厳禁！これを機に禁煙しましょう。 ・出産病院を一緒に考えましょう。 ・できればママと一緒に妊娠の届け出をし、母子健康手帳をもらいに行きましょう。						・両親教室などに参加したり、育児書を活用して妊娠・出産の知識を深めて、よい相談相手になりましょう。 ・ぜひ妊婦健診にパパも一緒に行ってみましょう。 ・ママのおなかや耳や手を当てて胎動を感じてみては？ ・おなかの赤ちゃんに話しかけてみましょう。 ・ふたりで軽い運動や旅行など妊娠中の生活をしましょう。						・貧血、妊娠高血圧症候群（妊娠中毒症）、おなかの張りなど心配がないかママの体調に気を配りましょう。 ・ママが腰や背中が痛い時、足がむくむ時はマッサージをしてあげましょう。 ・共働きの場合は一緒に保育所などを見学しましょう。 ・赤ちゃんを迎える部屋（p.47）の準備と赤ちゃん用品の確認（p.33、p.34）をしましょう。 ・入院の荷物を準備しましょう。 ・35週までには里帰り出産の準備をしましょう。						・急な入院に備えて仕事などの調整をし、出産時の連絡が取れるよう話し合っておきましょう。 ・赤ちゃんを迎える準備、点検をもう一度 ・ママの入院中の家事は大丈夫ですか？																	

妊娠中の生活

妊娠中の日常生活

妊娠中は、明るくゆったりした気持ちで、楽しく生活が送れるように心がけましょう。また、パパや周囲の人の協力が欠かせません。できることから始めましょう。

■ 睡眠・休養

妊娠中は、疲れやすいので十分睡眠をとりましょう。疲れたら横になりましょう。

■ 食事

ママの健康と赤ちゃんの健やかな発育のために、バランスのとれた食事を心がけましょう。つわりがあったり、一度に量が食べられない時なども、その時々体調に合った食べ物でバランスよくとるようにしましょう。(p.29参照)

■ 運動

特にトラブルもなく医師の許可が得られたら積極的に体を動かしましょう。ストレス解消・肥満防止・便秘の解消などメリットがいっぱい。おなかが張る時、体調の悪い時は、中止しましょう。

■ 清潔

妊娠中は、新陳代謝が盛んになるので、いつも清潔に。また、外出後は、うがい・手洗いを必ずしましょう。

■ 服装

汗やおりものが多くなるので、肌着は、吸湿性があり、通気性のよい綿素材に。上着はゆったりしたもので、おなかを締め過ぎないものを。靴は、ヒールの低い安定性のあるものを履きましょう。

■ 絵本の読み聞かせ

絵本を読み、リラックスしたママやパパの優しい声を聞かせてあげると、赤ちゃんが安心でき、聴覚を刺激し豊かな情緒を形成します。同時に、ママとパパがこれから親になるという実感を持てます。生まれてくる赤ちゃんに見せてあげたい絵本を選び、語りかけてあげることが大切なコミュニケーションの時間となり、ママが感動したり、「きれい」だと思った絵本は赤ちゃんにもぎっと伝わるはずですよ。



■ たばこ

喫煙により、流・早産や死産、低出生体重児出産の可能性が高くなります。妊娠を機会に禁煙しましょう。また、他人の煙を吸っても同様の悪影響を及ぼします。赤ちゃんは自分で煙を避けることはできません。

兵庫県「受動喫煙の防止等に関する条例」では、胎児保護の観点から、妊娠中の方の喫煙を禁止しています。

たばこに含まれる有害物質の量

区分	主流煙	副流煙
ニコチン	1	2.8倍
タール	1	3.4倍
一酸化炭素	1	4.7倍

■ 酒

アルコールは、胎盤を通じて赤ちゃんの血液に流れ込んでしまい、発育に影響します。どのくらいなら大丈夫という目安が、現時点ではわかっていませんし、個人差も大きいのでアルコールは止めましょう。

■ 性生活

むやみに避けることはありませんが、妊娠初期や末期など控えめにした方がよい時期があります。清潔にすることやおなかを圧迫しないなど、お互いをいたわることも大切です。また、おなかの張りや出血がある時は避けましょう。

■ 里帰り分娩

実家で出産することは、ママにとって心強いものですが、1か月健診後、ママの体の回復や赤ちゃんの健康状態が良好なら早めに自宅に戻り、ママとパパが協力して子育てを始めましょう。里帰りは、遅くとも出産予定日の1か月前(35週)までにしましょう。帰省の前には、必ず医師の診察を受けましょう。

■ 旅行

長距離の旅行は過労になりやすいのでなるべく避けましょう。やむを得ないときは妊娠中期を選び、余裕を持ったスケジュールで、旅行の前には主治医に相談しましょう。

■ 自転車・バイク・車の運転

自転車・バイクは、体に振動を受けやすく、妊娠後期になるとバランスがとりにくくなります。車の運転では、スピードは控えめに、急ブレーキをかけないようにしましょう。長時間の走行を避け、時々休憩しましょう。

■ 妊娠中のシートベルト着用について

シートベルトは、後部座席を含む全座席において着用が義務付けられています。妊娠中であっても、シートベルトを正しく着用することにより、交通事故に遭った際の被害から母体と胎児を守ることができます。ただし、妊娠の状態は個人により異なりますので、シートベルトを着用することが健康保持上適当かどうか、医師に確認するようにしましょう。妊娠中は、事故などの際の胎児への影響を少なくするために、腰ベルトのみの着用は行わず、腰ベルトと肩ベルトを共に着用し、大きくなった腹部をベルトが横切らないようにするなど、正しくシートベルトを着用することが必要です。

参考:妊娠中の正しいシートベルトの着用方法

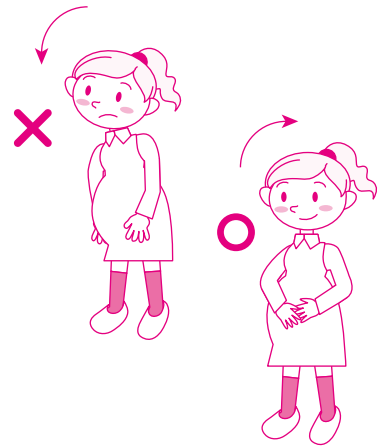


- 腰ベルト・肩ベルト共に着用する。
- 肩ベルトは首にかからないようにする。
- 肩ベルトは胸の間を通し、腹部の側面に通す。
- 腰ベルトは腹部のふくらみを避け、腰骨のできるだけ低い位置を通す。

■ 姿勢と動作

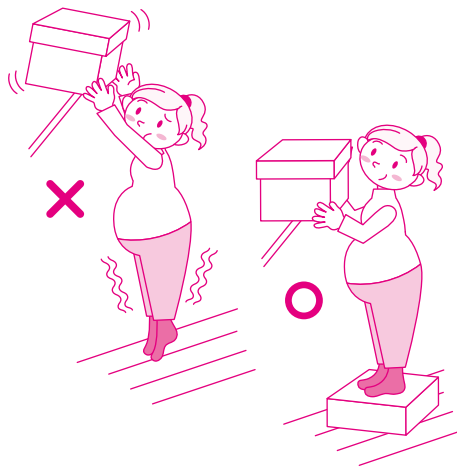
歩くとき

背筋を伸ばしてゆっくり歩きましょう。



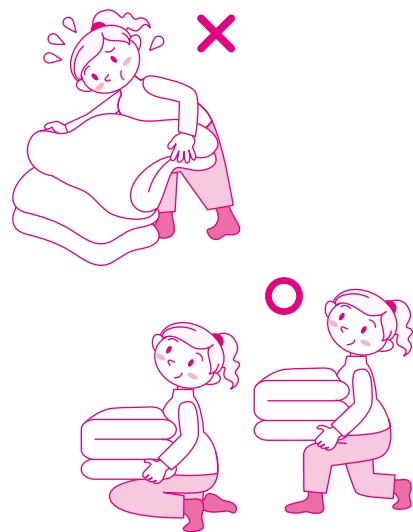
高い所のものをとる

背伸びをしないで、安定した踏み台を使いましょう。



布団の上げおろし

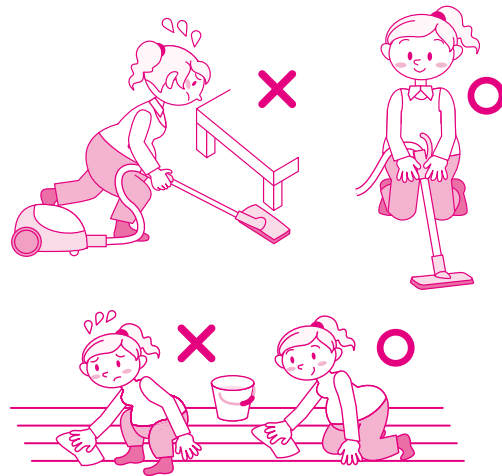
膝を曲げてしゃがみ、布団を体のそばに引きつけて両膝を伸ばしながら持ち上げましょう。



掃除

掃き掃除……両膝を立てて低い姿勢で動きましょう。

拭き掃除……おなかを圧迫しないように膝を立てて四つ這いの姿勢で拭きましょう。



妊娠中の不快な症状

■ つわり

つわりは、妊娠5週頃から始まり、12～16週頃にはおさまることが多いです。また、強く感じる人もいれば、ほとんど感じない人もいます。食べ物のにおいに吐き気を感じたり、頭痛やめまいを伴ったりと症状もさまざまです。嘔吐があまりにひどい時や、尿の色が濃かったり、量が少ない時は、主治医に相談しましょう。食事についてはp.32を、口の清潔についてはp.26をご覧ください。

■ こむらがえり

夜中や明け方に足が引きつって痛むことがあります。急に足を伸ばさないこと、また、靴は低めのものを履き、適度な休養をとるようにしましょう。妊婦体操(p.12、p.13参照)の中の足の運動も効果的です。

■ 静脈瘤

下半身の血管が圧迫されるために、ふくらはぎや、太ももにできることがあります。症状が進むとむくみや痛み、感覚の異常などの症状が現れることがあります。足を高くして休息をとるようにし、下着はあまり締め付けないものにしましょう。

■ 腰背部痛

おなかが大きくなると、重心の位置が変わり、バランスをとるために普段使わない筋肉を使うことなどが原因です。長時間立ち続けたり、同じ姿勢は避けるようにしましょう。妊婦体操(p.12、p.13参照)も効果的があります。

妊娠中の働き方

仕事を続ける場合、パパや周囲の協力を得て、生活と心の準備を始めましょう。

■ 職場の人に理解と協力を

妊娠がわかったら、早めに上司や同僚に報告しましょう。「プライベートなことだから」とだまっていると、母体に思わぬ負担がかかったり、職場に迷惑をかけてしまうかもしれません。職場の人に理解と協力を求め、快適な職場環境づくりを始めましょう。

■ 職場の制度をチェック

産休・出産手当・時差出勤や早退制度・育児時間・育児休暇、またその間の給料について、つわりや定期健診のための休暇など、職場の制度を事前に調べておきましょう。(p.118参照)

妊娠に悪影響が出やすい仕事についている場合は、早めに上司と相談しましょう。



※働く女性の心とからだの応援サイト

■ 産後の職場復帰のために

産後の職場復帰に備え、妊娠中から赤ちゃんが生まれたら、どのように育児や家事分担をしていくか、パパ(家族)と話し合っておきましょう。

■ 妊娠・出産・育児休業等を理由とする不利益取扱いやハラスメントは許されません

妊娠・出産・産前産後休業・育児休業等を理由に、解雇、雇止め、降格などの不利益な取り扱いを行うことは禁止されています。

また、会社は職場での上記に関するハラスメントについて防止措置を講じる義務があります。

ハラスメントを受けたら会社に相談しましょう。

■ 十分な休養を

働く妊婦さんは過労になりやすいので、休憩時間や帰宅後は、休養をとるようにしましょう。

「母性健康管理指導事項連絡カード」を利用しましょう。

連絡カードは妊娠したママとおなかの赤ちゃんを守るため、医師などから受けた指導を、職場に的確に伝えるためのものです。ぜひ活用してください。

※神戸市妊婦健康診査受診券・産婦健康診査受診券綴りの中に添えられています。

母乳の分泌をよくするために

妊娠20週(6か月)頃から乳房・乳頭の形を確認しておきましょう。

流・早産の恐れのある方で乳房の手当てを行う場合は、医師に相談してから始めましょう。乳頭が陥没・扁平気味の方は、赤ちゃんが飲みやすい乳頭づくりについて、助産師などに相談するのもよいでしょう。

こんな時は一時中止！

- 切迫早産の診断を受けた時
- 出血がある時
- おなかが張っている時
- 疲れている時
- 体調の悪い時 など



■ 乳頭・乳輪のマッサージ

赤ちゃんが飲みやすく、傷ができてにくい丈夫な皮膚の乳首をつくります。



① 圧迫

乳輪部から乳頭をつかみ、最初はゆっくり、乳頭・乳輪部の位置を変えながら圧迫する。最初はゆっくり、痛くない程度にします。両方の乳首で1～2分間くらい行います。

② 横方向

乳頭・乳輪部をつまみながら横方向にもみずらす。

③ 縦方向

乳頭・乳輪部をつまみながら縦方向にもみずらす。

■ 乳房のマッサージ

乳房の血行をよくし、母乳の分泌をよくします。

乳房マッサージには、いろいろな方法があります。

産院、助産師などの指導のもとに行いましょう。

下着(ブラジャー)は、乳房を締め付けないゆとりのある形、やわらかな布地のものを選びましょう。

産後については、p.52、p.53「母乳について」も併せて参考にしましょう。

妊婦体操

お産の準備のために妊婦体操を始めましょう。妊婦体操は、お産に使う骨盤や腰の関節・産道の筋肉をやわらかくしたり、強くしたりします。また、腰や足の痛みなどを軽くすることもできます。腹帯ははずして、ゆったりした服装で、排尿・排便を済ませてからにしましょう。無理はせず、疲れない程度に行ってください。

妊婦体操を始める時には、医師に相談しましょう。

妊婦体操をしてはいけない時

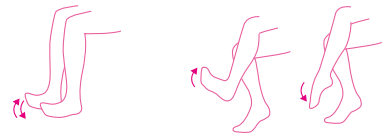
- 切迫早産（疑いも含む）と言われた時
- 出血のある時
- おなかが張っている時
- 妊婦に基礎疾患がある時
- 体調不良の時



妊娠11週頃から

■ 足の運動

体重を支える足を丈夫にし、血液循環をよくします。目安：1日数回（1回3分程度）

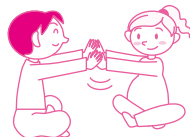


- ① 足の裏は床から離さず、つま先だけ、できるだけ上にそらす。
- ② 足首を支点につま先をゆっくり上下に動かす。

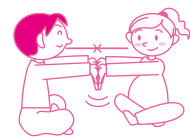
〈2人でする体操〉

■ 腕のストレッチ

- ① 向かい合ってあぐらをかく。



- ② 手のひらを合わせて押し合う。



■ あぐらを組む運動

腰の関節をゆるめ、骨盤底の筋肉を伸ばします。

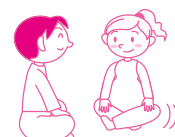
目安：朝・夕2回程度（最初1回2～3分 次第に1回10分程度）

- ① 両手で静かに膝頭を押し。



■ 腰の筋肉を伸ばす運動

- ① 向かい合ってあぐらをかく。



- ② パパはママの手を持ってゆっくりと引っ張る。



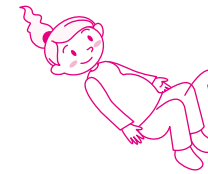
- ③ ママは息を吐きながらゆっくりと体を曲げる。



妊娠20週頃から

■ 骨盤の運動

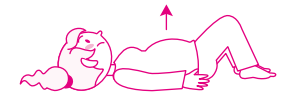
産道をやわらかくして、おなかの筋肉を強くします。



- ① あおむけに寝て、両手を離す。膝を立てて右側へ倒す。（左側も同様）



- ② 片側の膝を立てて、内側に少し倒して戻す。続いて外側に十分倒して、元に戻る。（反対側も同様）



- ① 息を吸いながらおなかをつき出し、背中でトンネルをつくる。息を吐きながら元に戻る。（肩とおしりは床につける）



- ② 息を吸いながら、おなかの筋肉を引き締め、腰を浮かす。（5秒静止）息を吐きながら腰をおろす。（5秒静止）

〈2人でする体操〉

■ 猫のポーズ

- ① 四つ這いになり、下を向いたママの腰とおなかを手ではさむ。



- ② ママは息を吐きながら背中をまるめ、一度息を吸い、息を吐きながら頭を上げ上体を戻す。



■ 股関節の運動

- ① ママはあおむけに寝て両膝を立てる。



- ② パパはママの腰を固定させ、ママはゆっくりと息を吐きながら膝を開き、息を吸いながら膝を閉じていく。



妊娠中に気をつけたい症状・病気

妊娠すると心にも体にも大きな変化が見られます。

日常のちょっとした心配事がきっかけで怒ったり、悲しんだり、感情が不安定になります。

おなかの中の赤ちゃんは、ママの心と体の状態を敏感に受け止めます。

ママが心身の安定に努めることはもちろん、家族の協力や温かい心遣いが必要です。

次のような病気は、赤ちゃんに影響することもありますので、日頃から気をつけて、定期健診を必ず受けましょう。心配な時は必ず、主治医に相談しましょう。

こんな時はすぐ診察を！

- 性器からの出血
- 強い腹痛・腰痛
- 激しく続く頭痛
- 目のちらつき・かすみ
- 動悸・息切れ・めまい
- 破水（なま温かい液体がおりる感じ）
- 今まであった胎動を感じなくなった時
- その他、いつもと違う症状がある時



■ 妊娠高血圧症候群（妊娠中毒症）

大部分が妊娠28週（8か月）頃から起こる病気です。年齢が高めのママは特に注意が必要です。軽いうちは自分でも気づかないことが多く、重くなると死産や早産になったり、胎盤早期剥離（赤ちゃんが生まれる前に胎盤がはがれて出血する）など、ママの生命に危険が及びます。定期的に妊婦健診を受けて、早く見つけましょう。早く治療すれば、大事に至らずに済みます。

蛋白尿や血圧の上昇は自覚症状もなく自分ではわかりません。
定期的に診察を受けて調べてもらうことが必要です。

■ 貧血

ママが貧血になると赤ちゃんも貧血になります。赤ちゃんに十分な酸素と栄養が行き渡らなくなり、赤ちゃんの発育が悪くなります。また、ママにも産後の回復が遅れるという影響があります。ママは動悸や疲れやすいという症状が出るがありますが、自分で気づかないことが多いので、貧血の検査が必要です。妊婦健診の際に、医師に相談しましょう。

■ 妊娠糖尿病

妊娠中に初めて血糖値が高い状態が発見された場合を妊娠糖尿病といいます。無症状のことも多く、妊娠初期と妊娠中期に血糖値を測ることでわかります。妊娠糖尿病が進むにつれて、妊娠高血圧症候群・羊水過多症・尿路感染症・流産などを引き起こす危険性があります。治療は血糖コントロールのため食事療法が基本です。妊娠中に高血糖が続くと、将来、ママや赤ちゃんが糖尿病になりやすいので、医師と相談し、出産後も血糖値を適切に管理していくことが大切です。

■ 風疹（三日ばしか）

37～38℃の発熱と発疹が主な症状です。抗体のない人（風疹にかかったことや、風疹の予防接種を受けたことがない人）が、妊娠4か月以内にかかるると、赤ちゃんに障害が出ることがあります。以前に、風疹にかかったことがあるかどうかははっきりしない方は、風疹抗体価（免疫力の強さ）の検査を受けてください。その結果、免疫がなかった場合は、風疹患者との接触を避けましょう。また、出産後、次の妊娠に備えて夫婦ともワクチン接種を受けておくことが望ましいでしょう。ワクチン接種後2か月は妊娠しないよう避妊をしてください。（p.43参照）

妊娠初期におなかの赤ちゃんが風疹ウイルスに感染すると、先天性心疾患・白内障・難聴を特徴とする「先天性風疹症候群」を発症する場合があります。ママだけでなく、パパやその他、同居されている方も風疹にかからないよう気をつけましょう。

■ 梅毒

梅毒トレポネーマ・パリズムという細菌による感染症で、性行為や血液によって感染します。胎盤の血液を通して胎児に感染し、死産する危険もあります。最初は無症状なので、ママが気づかず治療をしないと、生まれてからわかる先天梅毒もあります。赤ちゃんへの感染を防ぐために、胎盤が完成する16週頃までにペニシリン系の抗生物質を使用し、夫婦での治療が必要です。

■ 性器クラミジア感染症・淋菌感染症

性行為で感染します。性器クラミジア感染症や淋菌感染症は、男性は排尿痛やウミが出やすいですが、女性はまったく気がつかず、おりものの増加や激しい腹痛など、重症になってから初めてわかります。また、オーラルセックスでも感染しますが、喉の症状はありません。いずれも感染していたら、夫婦での治療が必要です。出産までに治療しないと、産道で赤ちゃんに感染し、赤ちゃんが結膜炎になったり、生後1か月くらいで無熱性肺炎(性器クラミジア感染症)を起こすことがあります。

■ B型肝炎

B型肝炎ウイルスによる感染症で、ウイルスは血液や体内に含まれ、出産時にママの血液から赤ちゃんに感染します。出産後すぐに、赤ちゃんに感染予防のためのガンマグロブリンという注射やワクチン接種を行います。肝炎ウイルスは唾液にも含まれるので、ママやパパが感染していたら口移しで食事を与えないようにしましょう。

■ HIV感染症/AIDS

ヒト免疫不全ウイルス(HIV)による感染症で、性行為や血液により感染します。ウイルスは血液・精液・膣分泌物・母乳に含まれます。妊娠中に胎盤を通しての感染は少なく、出産時にママの血液から赤ちゃんに感染します。妊娠中はウイルスの力を弱くする薬を内服し、帝王切開で出産することや母乳を与えない事で、赤ちゃんへの感染の危険を減らすことができます。

■ HTLV-1

成人T細胞白血病(ATL)を起こすウイルスです。このウイルスに感染していても症状がなく、検査をしないとわかりません。ウイルスは血液や母乳に含まれているので、繰り返し母乳を与え続けると赤ちゃんに感染することがわかっています。ただし、感染しても発症するのは5%で、感染から数10年(40年～50年)経って発病するまれな病気です。発病すると有効な治療方法がないので、ママが感染している場合、人工乳にすると赤ちゃんへの感染の危険は少なくなります。

■ GBS(B群レンサ球菌感染症)

膣に常在するB群溶血性レンサ球菌による感染症で、この菌が繁殖すると、早産や前期破水を起こしたり、出産時に産道から赤ちゃんに感染することがあります。妊娠中、ママには症状がない場合もあります。感染すると、出産後赤ちゃんが肺炎や髄膜炎を起こすことがあるので、分娩直前に抗生物質を投与し予防します。

■ トキソプラズマ症

トキソプラズマという原虫がおなかの赤ちゃんに感染して起こる病気です。赤ちゃんが胎内で感染すると、流産や水頭症になることがあります。この原虫は寄生している猫などの動物からママへ感染することもあるので、ママやパパがペットに口移しでエサを与えることはやめましょう。

その他の感染症

上のお子さん(幼少児)からママが家族内で感染して、おなかの中の赤ちゃんに感染する病気にサイトメガロウイルス感染症や単純ヘルペスウイルス感染症などがあります。赤ちゃんの脳神経、視力、聴力などに影響することがあります。感染したお子さんのよだれや尿にウイルスが含まれているので、お子さんの食事の世話や鼻水を触った時、おむつ替えなどの後には十分手を洗うよう習慣づけましょう。また、妊娠中は、上のお子さんとママが食べ物・食器を共有しないなど、衛生環境にも気をつけましょう。その他、インフルエンザや風邪の流行時は予防のため、マスクを着用したり、手洗いやうがいを忘れずにしっかりしましょう。

病気があるかどうか妊娠中に検査を受けておきましょう。

何か持病がある時

糖尿病、心疾患、腎疾患、自己免疫疾患、精神疾患などのある人は、その症状に応じた注意が必要です。医師の指示を守りましょう。

薬の使用について

妊娠の時期や薬の種類によっては、おなかの赤ちゃんに影響するものもありますので、病気の時は医師に相談し、必ず妊娠していることを告げましょう。薬についてはその必要性、効果、副作用などの説明を十分に受け、適切な用量、用法を守りましょう。「妊娠と薬情報センター」において、妊娠中の薬の服用に関する情報提供が実施されていますので、主治医とご相談ください。

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

参考：妊娠と薬情報センター



独立行政法人
医薬品医療機器総合機構の
Webサイト



無痛分娩について

経膣分娩の際、麻酔薬を使用し、陣痛の痛みを和らげる方法です。無痛分娩を検討される方は、下記を参照するなど、各医療機関の診療体制をよく理解した上で、担当医と相談し、分娩の方法を選びましょう。



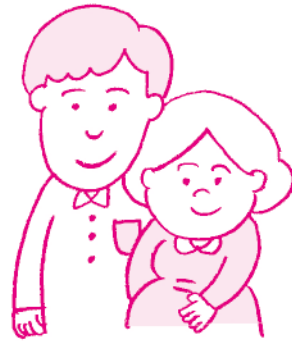
参考：厚生労働省 「無痛分娩」について

パパ、読んでください！

「パパになる」ってどういうこと？

聞かれてもピンとこないパパも多いかもしれません。おなかの中で赤ちゃんを育てているママとはその感覚も違って当たり前。ママの妊娠期・子育てを通じて、パパになっていきましょう。

パパにもこれだけは知っておいてほしいことをまとめました。妊娠とともにママは心身ともに変化していきます。その変化に寄り添いながら赤ちゃんを迎えて、新しい家庭をつくっていきましょう。



パパ度チェック

- ☐ ママが今、妊娠何週か知っている
- ☐ ママにいたわりの言葉をかけている
- ☐ 早く帰宅するようにしている
- ☐ 遅くなる時は連絡している
- ☐ 家事を積極的にしている
- ☐ 自分の得意料理を持っている
- ☐ 脱いだ服を自分で片付けている
- ☐ 遅く帰って食事をした時に自分で片付けている
- ☐ 上司や同僚にママの妊娠を知らせている
- ☐ 健康保険から分娩料や手当金が出ることを知っている

チェックが少なかったパパもこのページを読めば大丈夫！

妊娠中のママのこと、生まれてくる赤ちゃんのことをよく知って、パパならではの包容力を持って出産・育児にのぞんでください。

つわりについて、知っていますか？

つわりとは、妊娠初期に現れる生理現象です。食べ物のにおいに吐き気を感じたり、頭痛やめまいを伴ったりと症状はさまざまで、強く感じる人もいれば、ほとんど感じない人もいますなど、個人差があります。つわりの時期は妊娠5週頃から始まり、12～16週頃にはおさまることが多いといわれています。ママはつわりの影響で気分の浮き沈みがあったり、イライラしやすくなることもあります。ママの体調が安定するまでは、できるだけ家事を分担するなどしてママの体をいたわり、思いやりの言葉をかけてあげましょう。



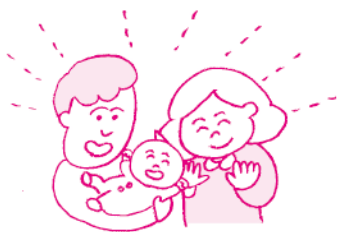
たばこの煙の影響について、知っていますか？

妊娠中のママの喫煙が流産・早産や死産、低出生体重児の出産へつながることは知られていますが、他人のたばこの煙を吸っても同様の悪影響を及ぼします。たばこを吸っているパパは、ママと赤ちゃんのためにも、ママの妊娠を機会に止めましょう。

また、兵庫県「受動喫煙の防止等に関する条例」では、20歳未満・妊娠中の方と同室する住居内、同乗する自動車内での喫煙を禁止しています。

(パパの禁煙体験談)

何度か禁煙に挑戦しましたが、いつも失敗。今回、妻が妊娠し、「生まれてくる子どものためにしてあげられることは、たばこを止めることくらいしかない」と思い禁煙しました。気持ちが揺れる時は、生まれてくる子どもの顔を思い浮かべてがんばりました。



両親教室について、知っていますか？

両親教室とは、出産を控えたパパやママを対象に、出産までの流れや、産後の赤ちゃんのお世話について学ぶことができる場です。出産前から夫婦そろって出産や育児のイメージを持つことができ、妊娠週数が近い人との悩みや不安を共有することもできます。産院やベビー用品店などでも開催されているので、ママと一緒に参加してみましょう。

神戸市では、両親教室をオンラインで実施しています。(p.103)

妊婦健診について、知っていますか？

妊娠中のママは定期的に妊婦健診を受けて、赤ちゃんの成育の様子やママ自身の健康状態をチェックしてもらいます。ママが健診に行った日は、受診結果をママにたずねるなどして、ママの体調や赤ちゃんの様子について知っておきましょう。健診が不安なママには、パパが健診に付き添ってもいいでしょう。待合室が混雑している場合は他の妊婦さんに席を譲るなどの配慮も忘れないようにしましょう。

家事の分担を見直しましょう。

妊娠中のママは、つわりでつらい時期はもちろん、おなかが大きくなるにつれて普段できていたことが簡単にはできなくなります。特に、重たいものを持ったり、中腰やかがんだ体勢をとることが難しくなるので、ママと話し合いながら家事の分担を再確認してみましょう。

とくにパパにしてほしい家事は……

重たい物を持つ家事

布団の上げおろしや買い物、ゴミ捨てなど、重たい物は腰やおなかに負担がかかります。



かがんだ体勢になる家事

床拭き、掃除機をかけるなど中腰の体勢は腰に負担がかかります。



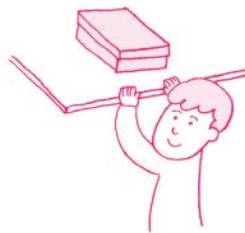
大きくなったおなかがつかえる家事

おなかが大きくなると、おなかがつかえてお皿洗いやお風呂洗いなどの家事が難しくなります。



不安定な体勢になる家事

高い所の物を取る時に背伸びをすると、不安定な体勢になり危険です。



職場に妊娠を報告しましょう。

ママの妊娠中は、健診に付き添ったり、ママの体調が悪い時は早めに帰宅したりすることもあります。パパは上司や同僚に妊娠を伝え、周囲の理解を得ておきましょう。妊娠を伝える時期については、ママと話し合しましょう。また、妊娠中はママも不安なことが多いので、なるべく早く帰宅しましょう。遅くなりそうな時は必ず連絡を入れて、ママを安心させてあげましょう。



産後について話し合しましょう。

赤ちゃんが生まれると、パパとママの生活は一変します。今のうちに、家事の分担や赤ちゃんのお世話、里帰り度ママやパパの実家でお世話になる、育児休業を取得するなど、産後の生活をイメージして話し合っておきましょう。産後、使えるサービスもあります。共働きの場合は、ママの産後の職場復帰に備えて一緒に保育所の見学に行く、資料を取り寄せる、先輩パパ・ママの話を聞くなどして、準備しておきましょう。

イクメン
プロジェクト



おなかの赤ちゃんに話しかけてみましょう。

おなかにいる赤ちゃんには、いろんな音が聞こえています。パパもおなかの赤ちゃんに話しかけてみましょう。絵本を読み聞かせたり、ママのおなかに耳や手を当ててみたりして、赤ちゃんとのコミュニケーションをとってみましょう。



ママの体調の変化に注意しましょう。

ママはつわりが落ち着いても、体調が変化します。パパはママの体調の変化を理解しましょう。貧血、妊娠高血圧症候群(妊娠中毒症)、おなかの張りなどの心配がないか気を配りましょう。(p.14参照)ママが肩こりをうったえたら、マッサージやストレッチの補助をしてあげてもいいでしょう。

赤ちゃんを迎える準備をしましょう。

ママが妊娠中期(7~8か月頃)になったら、そろそろ赤ちゃんを迎える準備をしましょう。必要な赤ちゃん用品を購入したり、赤ちゃんを迎える部屋の環境を整えておきましょう。(p.34参照)里帰り出産の人は、遅くとも妊娠35週までには赤ちゃん用品やママの生活に必要なものをまとめて里帰り先に移動しましょう。里帰り中のママへの連絡はまめに、いたわりや励ましの言葉をかけてあげましょう。離れていてもできることはあります。



入院の準備をしましょう。

ママの入院に備えて、必要なものをボストンバッグなどに入れて準備しておきましょう。急な入院に備えて、仕事などの調整をして、出産時の連絡がとれるよう話し合っておきましょう。ママと赤ちゃんが退院する時の準備も必要です。2人を迎えに行くのはパパの役割です。お迎え時に必要な物や、おうちの準備もしておきましょう。(p.34参照)



赤ちゃんが生まれる徴候を知りましょう。

妊娠10か月目に入ると、赤ちゃんの誕生も近づいています。いざという時に慌てないように、出産までの流れを知っておきましょう。

出産の徴候

①おしるし

「おしるし」とは、出産の徴候のひとつで、子宮の収縮などによって出る少量の血が混ざったおりもののことです。おしるしがあると、数時間から数日で陣痛が始まりますが個人差があり、おしるしがない場合もあります。ただし、出血が大量だったり、長く続く場合、痛みを伴う場合は、産院に連絡して指示を受けましょう。

②陣痛

一般的には、初産婦はおなかの痛みが規則正しく10分おき、経産婦では15分おきになった時が入院の目安なので、産院に連絡して指示を受けましょう。

その間、パパは陣痛の間隔をメモしたり、ママが痛い所をさすってあげたり、できる限りのことをしてあげましょう。陣痛中でもママが欲しがればご飯を食べられるように、簡単に食べられるものを準備してあげるといいでしょう。

ただし次のようなことがあったら、直ちに主治医に連絡しましょう。

- 出血があった時
- 破水した時
- おなかの痛みが休みなくずっと続く時
- その他、異常を感じた時



いよいよ出産！

ついに赤ちゃんが生まれました！おめでとうございます！「がんばったね」「お疲れ様」など声をかけ、ママをしっかりいたわってあげましょう。2人で出産の喜びをかみしめましょう。



赤ちゃんが生まれたら必要な手続きを知っておきましょう。

産後のママには休養が必要なので、協力して手続きを進めましょう。

赤ちゃんが生まれたあと必要な手続き

- 出生届・・・生まれた日から14日以内
- 子どもの健康保険の加入・・・国民健康保険は生まれた日から14日以内
その他の場合は、ご加入される健康保険組合にお早めにお問い合わせください。
- こども医療費助成・・・子どもの健康保険加入後、お早めに。
- 児童手当金・・・生まれた日の翌日から15日以内
- 出産育児一時金・・・ご加入の健康保険にお問い合わせください。(p.119参照)
(勤務先の健康保険組合、国民健康保険、全国健康保険協会など)

(働いているママのみ)

- 出産手当金・・・ご加入の健康保険にお問い合わせください。(p.119参照)
- 育児休業給付・・・勤務先かハローワークにお問い合わせください。(p.119参照)

赤ちゃんのお世話を一緒にしましょう。

赤ちゃんがおうちに帰ると、さっそくお世話が始まります。産後のママには休養が必要なので、ママをいたわりながら一緒に赤ちゃんのお世話をしましょう。

ミルクをつくって、ほ乳びんで授乳してみましょう。

- ① 消毒したほ乳びんに分量通りに量ったミルクを入れます。
 - ② 一度沸騰した70℃以上のお湯を、できあがり量の約1/2ほど入れ、十分に振って溶かします。
 - ③ できあがり量まで70℃以上のお湯を加えます。
 - ④ ニプルをつけて、さらによく溶かし、体温くらいに冷やします。
- 赤ちゃんにほ乳びんでミルクをあげる時は、パパもぜひやってみましょう。



たくさん母乳が出るようになるには時間がかかります。

ママの焦る気持ちは母乳の出を悪くします。また、暗い中眠気を我慢して行う「夜中の授乳」は、とても心細く、孤独感が強いものです。一緒に起きることはできなくても、翌朝「昨夜はたくさん飲んでくれた?」「大変だったね。」などと声をかけることが、ママの心の支えになります。

この他にもパパができることはたくさんあります。

赤ちゃんにたくさん話しかけスキンシップをとりましょう。

おむつを替える・・・p.50参照

おふろに入れる・・・p.51参照

産後のママの状態を知りましょう。

産後のママは、出産による急激なホルモンの変化によって、心と体のバランスが崩れやすくなっています。この時期のママの状態をよく知っていたわり、家事や育児に積極的に取り組みましょう。出産後のママは育児に追われて自分の心身の異常については後回しになりがちです。また、パパも家族も赤ちゃんが最優先で、ママの変化を見逃しがちです。早めに帰宅して「今日はどうだった?」とひと言かけてあげると、ママも安心して育児に取り組みます。「がんばれ」などの励ましの言葉は、逆効果になることがあります。むしろ一度ゆっくり休ませてあげてください。

こんな症状に気を付けましょう。

マタニティブルーズ・・・p.40参照

産後うつ病・・・p.40参照

新しい家族のかたちを見つけましょう。

新しい命を授かった時から、妊娠生活、出産を経て、パパにもママにもさまざまな環境の変化があります。とくに、ママは心も体も大きく変わり、ときには不安定になることもあるでしょう。また、妊娠中は何かと不安も多いので、話し相手になってあげましょう。そんな時は、思いやりの気持ちを忘れず、温かくママを見守ってあげてください。

父親の産後うつ

最近の研究では、母親と同様に父親も、出産前後はうつ状態などのメンタルヘルスの不調に陥りやすいことが報告されています。ひとりがかかえこまずに、ママにも不安や悩みを話してみましょう。無理をせず周囲にサポートを求めることも大切です。



妊娠中の歯の健康

妊娠中の口の状態

つわりなどの体調の変化や、ホルモンバランス、食生活も変化するため「むし歯」や「歯周病」にかかりやすくなります。日常の口腔ケアに加えて定期的な歯科受診により口の中の環境を整えましょう。

- 女性ホルモンの変化
- つわりによる口の変化
- 飲食回数の増加

詳細はこちらを
ご覧ください



妊婦歯科健康診査について

安定期に入ったらすぐの16～20週くらいに
歯の健康診査を受けましょう！

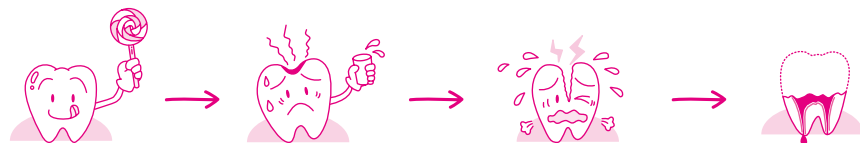
妊娠中に治療を受ける場合は、安定期が適していますので、早期に歯の健康診査を受けましょう。

神戸市では、妊娠期間中に「妊婦歯科健康診査」を1回、
神戸市内の実施医療機関において無料で受診できます。



■ むし歯について

口の中にいるむし歯菌（ミュータンス菌など）が、糖分を利用してネバネバした物質（デキストラン）をつくり、歯の表面に付着します。その中でむし歯菌が増殖し、プラーク（歯垢）が形成されます。食べ物を食べるとプラーク中のむし歯菌がその糖分から「酸」を産生します。その「酸」によって歯が溶かされた状態がむし歯です。口の中に分泌されている唾液には、「酸」を中和する働きがあります。しかし、眠っている間はその分泌量がかなり低下するため、むし歯になりやすい時間帯です。寝る前には、フッ化物配合歯みがき剤を使用して丁寧に歯をみがくことはむし歯予防のために大切な習慣です。



C1

痛くありません。
気づきません。

C2

冷たい水や甘いものが
しみるようになります。

C3

神経までやられ
ズキズキ痛みます。

C4

神経が腐り、根だけの状態。
根の先にウミがたまります。

この時期に見つけて治療すれば
つめもの程度で済みます

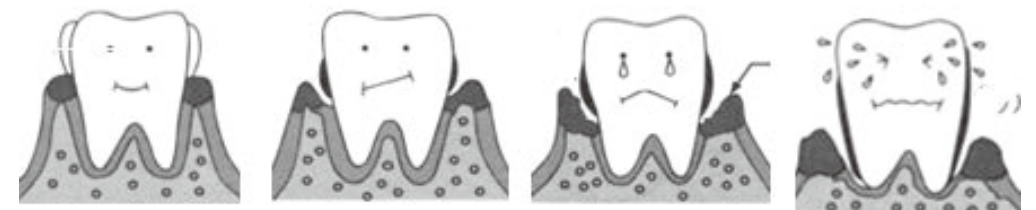
歯髄（歯の神経）をとる
処置が必要になり、
かぶせることになります

場合によっては
歯を残すことができない
こともあります

■ 歯周病について

歯周病は、歯周病菌による感染症であり、歯の周囲組織（歯肉、歯を支える骨など）に炎症が起こります。炎症の広がりにより、歯肉炎と歯周炎に分かれます。

近年、妊婦が中等度から重度の歯周病にかかっていると、早産や低出生体重児を出産しやすくなるといわれています。これは、歯周病に罹患すると炎症性物質のサイトカインが生成されることで、子宮収縮物質（プロスタグランジン）の産生を促進し胎盤が刺激され、妊婦の体が出産の準備が整ったものと判断してしまうからです。しかし、歯周病は口の中を清潔に保つことによって十分に予防できるものです。妊娠中は特に口の中を清潔に保つようにしましょう。



歯肉炎
（歯槽骨は無事）

軽度歯周炎
（歯槽骨破壊が始まる）

中等度歯周炎
（歯根の半分まで
歯槽骨が破壊）

重度歯周炎
（歯根の半分以上
歯槽骨が破壊）

歯周病の進行

妊娠中の歯の治療について

歯科健診で病気が見つかったら、治療も忘れずに始めましょう。
体調の安定している妊娠16～27週頃には治療を済ませましょう。



詳細はこちらを
ご覧ください

よくある質問

● 妊娠編

- 妊娠中の麻酔について
- 妊娠中のレントゲン検査について
- つわりがひどい時
- キシリトールってどんなもののなの？

● 赤ちゃん編

- 赤ちゃんの歯はいつ頃からでき始めるの？
- むし歯菌って赤ちゃんにうつるの？
- 母乳はむし歯になるの？
- 「ほ乳びんむし歯」について

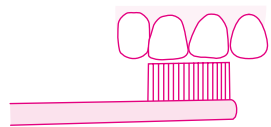
詳細はこちらを
ご覧ください



歯みがきのポイント

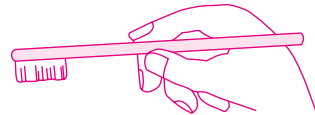
歯ブラシの選び方

目安として
上の前歯2本分の幅くらい



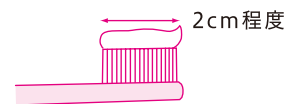
材質:ナイロン毛 硬さ:ふつう

歯ブラシの持ち方



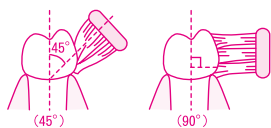
鉛筆を持つように

歯みがき剤の使い方



むし歯予防には、フッ素(フッ化物)配合のもの(p.76参照)を1日2回以上使用するのが効果的です。歯みがき後のうがいは、少量の水(10ml)で1回。

歯ブラシのあて方



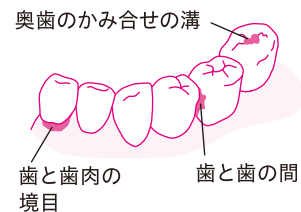
歯ブラシを歯の表面に
きちんと当てましょう。

歯ブラシの動かし方

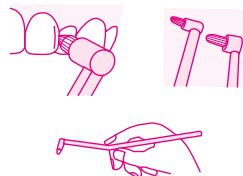


1〜2本ずつみがくように
小刻みに動かします。

プラーク(歯垢)の たまりやすい所

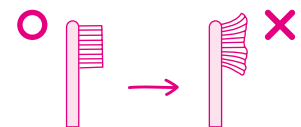


部分みがき用歯ブラシ(ワンタフトブラシ)



みがきにくい部分の歯垢をピンポイントで取るために便利な歯ブラシです。ブラシの毛束が小さく、歯と歯肉の境目や奥歯の後ろ、歯と歯が重なっている所に使用すると効果的です。

歯ブラシの交換時期



歯ブラシの毛先が広がると、歯みがきの効果が少なくなります。交換時期の目安は、約1か月です。

歯間清掃用具

デンタルフロス……歯と歯の間にすき間がなく、ぴったりとしている場合に使います。



デンタルフロス
ロールタイプ



デンタルフロス
ホルダー付きタイプ



しっかりと歯面に沿わせて歯肉を傷つけないように使います。

歯間ブラシ……歯と歯のすき間が広い場合に使います。



歯と歯の間に直角に入れ、歯面にこすりつけるように出し入れします。細いものから太いものまでさまざまなサイズがあります。歯のすき間に合ったサイズを使いましょう。

妊娠・授乳期の食生活

きちんと食べて適正体重まで増やす

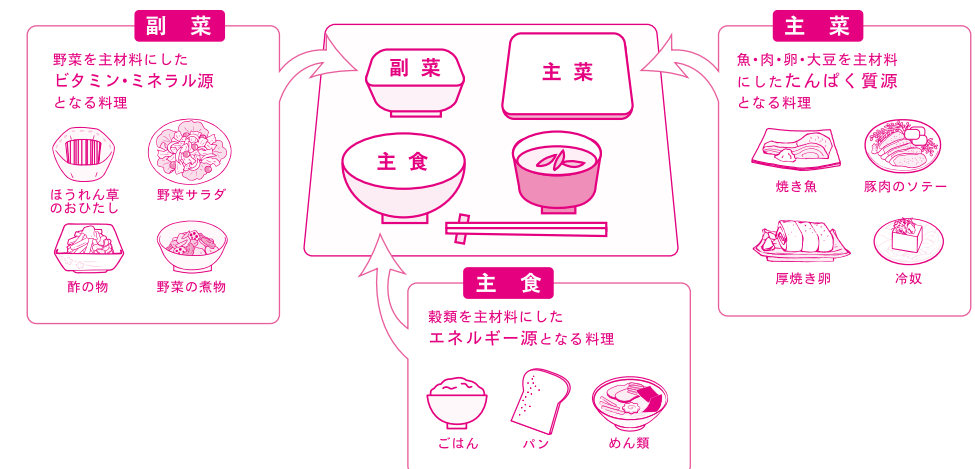
赤ちゃんの発育には、適正な体重増加が必要で、やせすぎも太りすぎもよくありません。望ましい体重増加量は、妊娠前の体格によって決まります。お母さんと赤ちゃんにとって望ましい体重増加量を知りましょう。まず、自分の体格をBMIでチェックしましょう。

$$BMI = \text{体重} \text{ (kg)} \div \text{身長} \text{ (m)} \div \text{身長} \text{ (m)}$$

妊娠前の体格	体重増加量の目安
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)

きちんと食べるとは?

おなかの赤ちゃんの成長・発育はママの栄養に頼っています。献立の基本は毎食、主食・主菜・副菜をそろえることです。食事バランスガイドを参考に献立を考えてみましょう!



食事バランスガイドとは、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかがわかる食事量の目安です。

くわしくはこちら



妊娠のための食事バランスガイド

栄養のポイント

■ 塩分

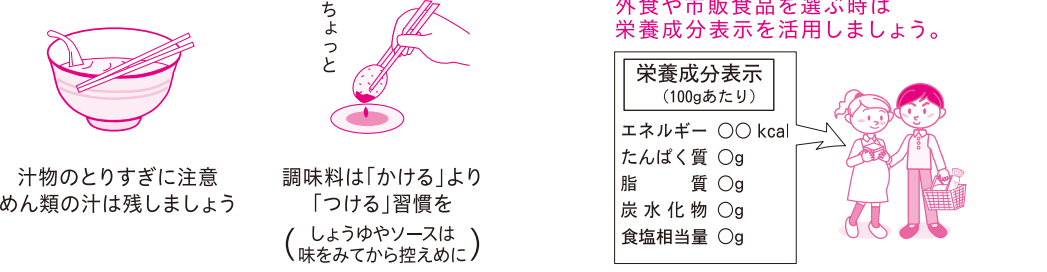
1日当たりの食塩目標量は男性7.5g未満、女性6.5g未満です。
妊娠高血圧症候群(p.14参照)の予防のためには、塩分をとりすぎないように、また、睡眠、栄養を十分にとり、過労を避け望ましい体重増加になるように心がけましょう。
妊娠をきっかけに、家族そろって塩分を控える習慣づくりをし、うす味に慣れておくと、赤ちゃんの離乳食や幼児食をつくるときにも役立ちます。

塩分を減らす工夫

調理する時には



食べる時には



[食品に含まれる塩分] ()内は食塩相当量

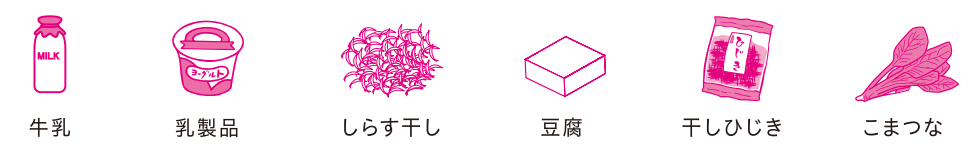
調味料	漬物	加工食品	料理
 塩 小さじ1 (5.9g) しょうゆ 小さじ1 (0.9g) ウスターソース 小さじ1 (0.5g) ケチャップ 小さじ1 (0.2g) だしの素 小さじ1 (1.2g)	 梅干 中1個 (1.8g) たくあん 2切 (0.4g)	 塩鮭 中1切 (1.4g) めざし 2尾 (0.5g) ロースハム 2枚40g 1.0g (0.9g) 焼ちくわ 大1本100g (2.1g)	 すし 1人前 (しょうゆ含まない) (2.6g)※1 ラーメン1人前 (7.1g)※1 チーズバーガー 1個 (2.2g)※1 みそ汁1杯 1.5g (1.5g)

参考：日本食品標準成分表2020年版 ※1 塩分早わかり第4版 女子栄養大出版部

■ カルシウム

生まれてくる赤ちゃんの骨や歯を丈夫にするためには、カルシウムだけでなく、体内への吸収を高めるビタミンD(きのこ類、サケ、サンマなどに多く含まれます)も一緒にとるとよいでしょう。

カルシウムを多く含む食品例



■ 葉酸

妊娠前から妊娠初期にかけて、葉酸を摂取することで、赤ちゃんの神経管閉鎖障害の発生リスクが低減することが知られています。この時期は食品からだけでなく、サプリメントも活用しましょう。(※) また、葉酸は生活習慣病予防にも役立つといわれており、生涯にわたって食事ですっきりとよいでしょう。

葉酸を多く含む食品例



※ビタミン類(葉酸含む)は体の調子を整えるので、野菜や果物から積極的にとりましょう。しかし、ビタミンAは妊娠初期にとりすぎると赤ちゃんに悪影響を及ぼすことがあるので、含有量の多い動物性食品(レバーやうなぎなど)を多量に食べ続けたり、サプリメントをとり過ぎたりしないようにしましょう。通常の摂取量では問題ありません。

■ 貧血予防のために

妊娠中は、おなかの赤ちゃんが発育するばかりでなく、ママの血液量が増えることにより、ふだん貧血でない人でも貧血(p.15参照)になることがあります。

血液をつくるもとになる栄養素

- たんぱく質……魚・肉・卵・大豆製品などを適量、毎食とりましょう。
- 鉄……日頃から不足しがちな栄養素です。下図のような食品を積極的にとりましょう。

鉄を多く含む食品例



鉄の吸収を促進させる栄養素

- ビタミンC……野菜や果物に多く含まれます。特に野菜は不足しないように、毎食とりましょう。
- (注) コーヒー・紅茶・緑茶に含まれるタンニンは、鉄の吸収を妨げることがあります。食事中や食後すぐに飲むのは控えましょう。

■ 妊娠中の食中毒に注意

妊娠中は免疫機能が低下して、リステリア菌やトキソプラズマ原虫などに感染しやすくなり、赤ちゃんに影響が出ることがあります。食中毒予防のために、日頃から野菜や果物は食べる前によく洗い、魚は新鮮なものを選び、肉は十分に加熱し、生食は止めましょう。



食べ物について知ってほしいこと

■ 魚に含まれる水銀

魚類の一部には食物連鎖を通じて高い濃度の水銀が含まれているものがあり、赤ちゃんに影響を与える可能性が報告されています。しかし、魚は栄養バランスのよい食事には欠かせません。一部の魚に偏って毎日たくさん食べることは避けましょう。サケ、アジ、サバ、イワシ、サンマ、タイ、ブリ、カツオ、ツナ缶などは安心して食べられます。



お魚について知ってほしいこと

■ つわりのときには

空腹時に気持ちが悪くなることが多いので、食事の回数にこだわらず、食べ慣れたものや、好みに合うものを少しずつ食べるようにして、空腹にならないようにしましょう。

■ おなかが大きくなったら

特に妊娠後半期になると、胃が圧迫されて食事が思うようにとれないことがあります。その場合は1日3回にこだわらず、何回かに分けて1日に必要な食事量をとるようにしましょう。

授乳期の食事

母乳育児や産後の回復を早めるために、バランスのとれた食事をしましょう。無理なダイエットは避け、産後6か月を目安にBMI18.5以上25.0未満の体重(p.29参照)に戻すようにするとよいでしょう。

神戸市の食育ポータルサイト「こうべ食フレ!」にも～妊娠中と産後の食事について～妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針を掲載しています。ぜひご覧ください



こうべ食フレ! 妊婦の食事

赤ちゃんの衣類

妊娠中期(7～8か月頃)までに、赤ちゃんの寝具や生後3か月くらいまでの衣類を最小限そろえておきましょう。衣類は、保温と皮膚の保護が目的です。選び方、着せ方は発育と健康につながります。

■ 衣類の選び方

赤ちゃんの衣類はとてかわいいものが多いので、選ぶ時に迷ってしまいますが、一番大切なことは、赤ちゃんにとって心地よい衣類を選ぶことです。

- | | |
|-------------------------|-------------------|
| 〈布地〉 | 〈形〉 |
| ● 皮膚を刺激しないやわらかいもの(主に木綿) | ● デザインが単純で動きやすいもの |
| ● 汗、水分をよく吸い取るもの | ● 着替えが簡単にできるもの |
| ● 汚れが目立つもの(白色・淡い色) | ● 背中に縫い目のないもの |
| ● 洗濯のきく丈夫なもの | ● えりがないもの |



短肌着
伸縮性・吸湿性に優れた
薄着のもの(メリヤス)



長肌着
生後2～3か月頃まで
使用(夏季は不要)

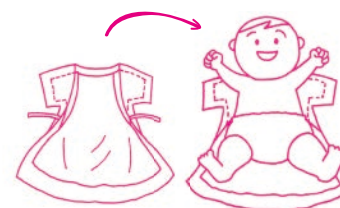


ベビードレス
飾りが少ないもの

春・秋 短肌着+長肌着	夏 短肌着のみ	冬 短肌着+長肌着+ベビードレス
 + 		 +  + 

■ 衣服の着せ方

- 赤ちゃんの肌が汗ばまない程度がよい。
(赤ちゃんのえり首から手を入れてみて、汗ばんでいる時は着せすぎです)
- 季節にこだわらず、できるだけ薄着にしましょう。
- 気温によってこまめに着替えさせましょう。
- 夏でも肌着1枚は必ず着せましょう。
- 部屋の中では靴下、タイツ、手袋などは着せないようにしましょう。
- 4か月を過ぎた頃から、上下離れた衣服の方が赤ちゃんは動きやすいものです。
- 4か月を過ぎた頃から、昼と夜の区別をして衣服を着替えさせるようにしましょう。



肌着とベビーウェアを重ねて袖を通し、
その上に赤ちゃんを寝かせます。



赤ちゃんの腕を
やさしく迎え入れます。

- 1か月頃まで…大人より1枚多く
- 2～3か月頃…大人と同じくらい
- 4か月頃からは…大人より薄着

出産準備用品チェックリスト

妊娠中期（7～8か月頃）までに準備しておきましょう

お産用品の準備

※産院によって必要な物品が違います。
事前に確認しましょう。

★入院時に必要なもの

品 名	必要数
パジャマ（前開）	1
ガウン（冬場など）	1
産褥ショーツ	2～3
ブラジャー	1
ウエストニッパー（腹帯でも可）	1
産褥パッド・ナプキン	
母乳パッド	3～4
バスタオル	1～2
タオル	2～3
スリッパ	1
洗面用具	1
ティッシュペーパー	1
時計	1
コップ・はしなど	1
母子健康手帳	
健康保険証	
診察券	
印鑑	

赤ちゃん用品の準備

※生まれる季節によって必要な衣類が違います。
生後3か月くらいまでの衣類をそろえておきましょう。

★衣類など

品 名	必要数
短肌着	3～5
長肌着	3～5
ベビードレス	2～3
ベスト	1～2
紙おむつ（パック）	1～2パック
ガーゼのハンカチ	10
おくるみ（バスタオルでも可）	1

★寝具

品 名	必要数
ベビーベッド一式	1
敷布団（木綿でしっかりとしたもの、洗みこまないもの）	1
シーツ	2～3
掛布団（軽くて、暖かいもの）	1
タオルケット（バスタオルでも可）	1～2
枕	1

※敷布団・掛布団・毛布にはカバーをかけておきましょう。

★赤ちゃんの退院時に必要なもの

品 名	必要数
短肌着	1
長肌着（夏季は不要）	1
ベビードレス	1
おむつ	1
おくるみ（バスタオルでも可）	1
チャイルドシート（車の場合）	1

★おふろの時に必要なもの

品 名	必要数
ベビーバス	1
敷物（ビニールシート）	1
洗面器	1
湯温計	1
ガーゼ（沐浴布）	1
石けん（ベビーソープ）	1
綿棒	1
爪切りハサミ	1
体温計	1

お産

お産の準備

■ 心の準備

お産に対して正しい知識を持ち、穏やかな気持ちでお産にのぞみましょう。
家族全員が新しい生命を喜び迎えるような雰囲気をつくりましょう。
赤ちゃんの名前を考えてみましょう。
お産の費用、産後の手伝いなどについてもあらかじめ考えておきましょう。

■ 体の準備

予定日は大体の目安であり、前後します。いつお産が始まってもよいように入浴・洗髪などは済ませ、
体を清潔にしておきましょう。また睡眠と休養を十分にとり活力を蓄えておきましょう。
妊婦体操（p.12、p.13参照）などをしておきましょう。

お産が近づいたしるし

- おなかの張りの回数と強さが増してくる
- 胃のあたりがすいた感じがして、食事がとりやすくなる
- 子宮全体が下がったように感じる
- 腰や恥骨部の痛みが強くなり、もののつけ根がつっぱる
- 尿が近くなってくる、尿が残っている感じがする
- おりものが増える



お産が始まったしるし・入院する目安

一般的には、初産婦はおなかの痛み（陣痛）が規則正しく10分おき、
経産婦では15分おきになった時が入院する目安です。

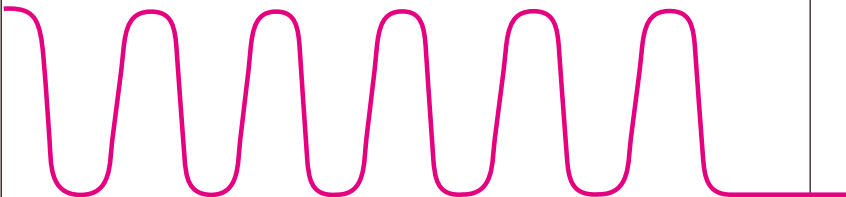
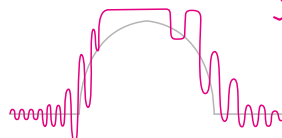
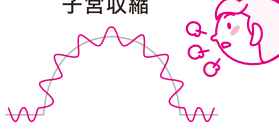
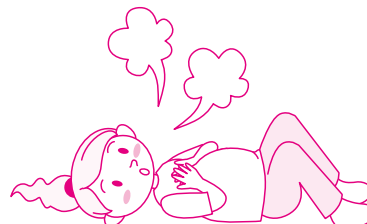
ただし次のようなことがあったら、直ちに主治医に連絡しましょう。

- 出血があった時
- 破水した時（なま温かい液体がおりる感じ）
- おなかの痛みが休みなくずっと続く時
- その他、異常を感じた時



お産の経過

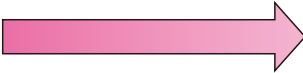
分娩第1期(開口期)	
規則的な陣痛から子宮口が全開になるまでの時期	
	初産婦 10～12時間
	経産婦 4～5時間
陣痛の経過	はじめ頃 子宮収縮の間隔 0～10分おきに 約30～60秒 なかば頃 子宮収縮の間隔 3～5分おきに 約40～60秒 終わり頃 子宮収縮の間隔 2～3分おきに 約60～90秒
呼吸法	フーフー 子宮収縮 収縮の前後に 深い呼吸 (腹式または胸式) 浅くて 早い呼吸 子宮収縮 深い呼吸 ハーハー 子宮収縮 深い呼吸 ハッハッ 子宮収縮 深い呼吸 フー 深い呼吸
お産の時の過ごし方	リラックス 安楽な体位(シムス位) だらんと全身の力を抜いて リラックスしましょう。 マッサージ (水平マッサージ) (輪状マッサージ) 手のひらで、水平または輪状に息を吸いながら上にむかってさすり、息を吐きながら下にさすります。 圧迫 (腰部) (側腹部) 腰が痛い時に握りこぶしを腰の下に入れるか、腰骨の内側を圧迫します。足がつる時はものつけ根を圧迫します。
注意	陣痛のない時は楽な姿勢で休んで、スタミナを蓄えましょう。

分娩第2期(娩出期) 子宮口が全開して胎児が生まれるまでの時期		分娩第3期(後産期) 赤ちゃんが生まれてから胎盤が出るまで
2〜3時間		15〜30分間
1〜1.5時間		10〜20分間
 破水 子宮収縮の間隔 1〜3分おきに 約60秒 排臨(はいりん) 児の頭が 見え始める 発露 収縮のない時でも 児の頭はひっこま なくなる 頭が出る おめでとう ございます 誕生！		
子宮収縮  いきみ ンー  子宮収縮  短促呼吸 ハッ ハッ ハッ 		軽いいきみ呼吸
短 促 呼 吸  ・両足を開いて膝を曲げ、両手は軽く胸にのせます。 ・かけ足の後の呼吸のように「ハッハッ」と息をします。 赤ちゃんの頭が出るタイミングでは、力を抜いて呼吸をしましょう。		 胎盤が出た後、まれに大出血を起こすこともあります。そのまま2時間ほど静かにゆっくりと休み、状態が安定しているようなら部屋に戻ります。
上手にいきんで(陣痛時) 上手に休む(間欠時)		

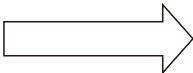
産後の生活

産後の体の変化と過ごし方

お産による体の変化が妊娠前の状態に戻るには6～8週間かかります。この時期は体調を整えるとともに、周りの協力を得ながら新しい生活に慣れていきましょう。

	1 週 間	2 週 間
子宮および 外陰部の回復	子宮が収縮するため3日間くらい、 軽い下腹部痛が起こります。 2～3日は外陰部の痛み・腫れを感じます。 産後の体操 (p.41) を始めましょう。	子宮は小さくなり10日目には おなかの上からふれなくなり、 外陰部の痛みや腫れも軽くなります。
おりものの 変化	赤色  産科医・助産師に相談の上、 2週間は外陰部の消毒をしましょう。	褐色 
生活の目安	お産後2～8時間で歩行ができます。 当日はぐっすり眠り、休養をとりましょう。 許可があればシャワーができます。 腹帯などを締めて腹壁のたるみを戻しましょう。 5～7日で退院できます。 その間、育児指導を受けておきましょう。	赤ちゃんのお世話と自分の身の回りのことにとどめ休養しましょう。 重いものを運ぶなど腹圧のかかる動作は控えましょう。
心の変化	お産は心と体を消耗するので、 自分の体をいたわりましょう。	産後10日前後に一過性の不安・不眠の症状が出る場合があります。 症状が長引いたり、つらい時は医師に相談しましょう。
パパの役割	「がんばったね」「お疲れ様」など声をかけ ママをいたわりましょう。 2人で出産の喜びをかみしめましょう。	ママには休養が必要です。 赤ちゃんのお世話を一緒にしましょう。

※あくまでも目安で、個人差があります。

3 週 間	4 週 間	5 週 間～
産後の体操を続けましょう。	膣や外陰部は ほぼ元の状態に戻ります。 産後の体操を続けましょう。	子宮やおなかの筋肉は 元の状態に戻ります。 妊娠線は少しずつ色が 薄くなります。
薄褐色 	白色 	ほとんどなくなる。
食事の用意や部屋の整理など 少しずつ始めましょう。 無理せず疲れたら休養しましょう。	普段の生活に戻りますが 上手に休養をとりましょう。 近所への買い物程度の 外出はしてもよいでしょう。	1か月健診を受けましょう。 異常がなければセックスを 始めてもよいでしょう。 必ず避妊はしましょう。 (p.42、p.43) お風呂へ入ってもよいでしょう。 パーマをかけることも可能です。 里帰り先からの帰宅や 遠出の外出は、健診以降に しましょう。
夜間授乳など慣れない育児で 疲れが続きます。 体を休めることは、心のゆとりにつながります。		
初めての育児でママは悩んでいます。 優しく接して支えてあげましょう。	ママが1人で家事や育児をこなすことはとても大変です。 パパも積極的に行いましょう。 家事が手伝えなくてもママへの言葉かけと 聞き上手を心がけましょう。 ときには育児をママと交替して自由になる時間をつ くってあげましょう。	

産後のこころとからだの健康

気になるこころの症状について

産後はホルモンの急激な変化が起こるだけでなく、赤ちゃん中心の生活になり、睡眠不足や慣れない子育てなどストレスが多くなり、心と体のバランスが崩れやすい時期です。パパや家族に相談し、家事や育児の手助けをしてもらったり、産後に利用できるサービスなどを使って、がんばり過ぎないようにしましょう。

■「マタニティブルーズ」とは

出産後に、ささいなことで不安や憂うつになる、涙もろくなる、集中力が下がる・・・などこのような状態をマタニティブルーズと言います。このような時は十分に休養をとることが大切です。マタニティブルーズは出産後のママの誰にでも起こる可能性があるところの変化です。多くの方は1～2週間程度で自然に良くなります。気分の落ち込みなどが2週間以上続いたり、重い場合は一人で悩まず受診してみましょう。

■「産後うつ病」とは

産後のママの10～15%にみられると言われています。気分が沈み、生活の中で楽しいと思えていたことが楽しく思えなくなったり、物事への興味がなくなったりすることが1日中あり、またその状態が2週間以上続きます。うつ状態になると、ものごとを決めるのに時間がかかることも多く、家事が以前のようにできないこともよくあります。適切なケアや治療が必要な疾患であり、誰もが発症する可能性があります。産後うつかな?と思ったら、家族に相談して十分に休養をとってみましょう。そして早めにかかりつけの医師や助産師、区役所の保健師・新生児訪問指導員などへ相談し、産後ケア等の利用を検討しましょう。

気になるからだの症状について

出産の後には、こころだけでなく、ママのからだも様々な変化が起こりやすい時期です。
(産後のからだの変化はp.38、p.39)

下記のような症状が見られたり続くような場合は必ず産科主治医に相談しましょう。

症 状	考えられる異常・病気	予 防 方 法
出血・赤いおりものが続く・腹痛	子宮の収縮が悪い	産後の体操 (p.41) を行う
悪臭を伴うおりもの・発熱・腹痛	子宮内の感染症	外陰部を清潔にする
尿が近い・排尿痛・発熱	膀胱炎・腎盂炎	水分を多めにとり、排尿を我慢しないこと
乳房のしこりと痛み・発熱・乳頭切れ	乳腺炎・乳頭亀裂	母乳の飲ませ方 (p.52)
頭痛・めまい・息切れ・動悸・むくみ	血圧の異常・貧血・妊娠高血圧症候群 (妊娠中毒症)	休息を十分にとり、食生活 (p.32) に注意する
便秘・肛門痛・出血	痔・脱肛	便意を感じた時に我慢しないでトイレに行く シャワーなどで清潔を保ち血行をよくする

産婦健康診査を受けましょう

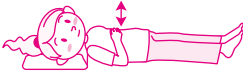
産後1か月頃に医療機関や助産所で行う、からだところの健診です。医療機関によっては産後2週間頃にも案内されます。自分でも気づいていない、からだやこころの不調があるかもしれません。ぜひ、産婦健康診査を受けましょう。

産後の体操

出産後はおなかや骨盤の筋肉が弱った状態になっています。
これを引き締め、元の状態に戻すための体操をしましょう。
帝王切開を受けた人や異常分娩だった人は、主治医と相談してから行いましょう。

1日目

腹式呼吸



おなかを意識しながら、ゆっくりと呼吸する。

足の運動



つま先を意識しながら、ゆっくり前後に動かす。

5日目

腰部の屈伸運動



足を立て、腰を浮かせて深呼吸して戻す。

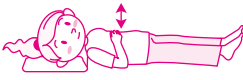
足上げの運動



膝を曲げずに片足ずつゆっくり上げ下げ。

2日目

腹式呼吸



おなかを意識しながら、ゆっくりと呼吸する。

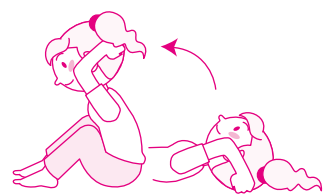
頭上げ運動



おなかに力を入れ、ゆっくり頭を上げる。

10日目

起き上がる運動



長いすのふちなどに足首、つま先をかけ、上半身を起こす。

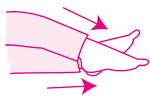
3日目

足の屈伸運動



片足を立て、膝から下を天井に上げる。

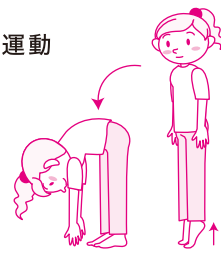
足の引き締め



足を交差させてピンと伸ばす。

1か月

全身運動



つま先立ちをし、次にかかとを下ろしながら膝を曲げずに前かがみになる。

産後の家族計画

■ 家族計画とは

「家族計画」とは、子どもを産み、健やかに育て、明るく健康的な家庭を築くことを願い妊娠・出産を考えていくことです。お互いに「よかったね」と喜びあえる妊娠をするために、自分たちの家族計画について話し合い、正しい知識を持ちましょう。

■ 出産の間隔

母体は、産後1年くらいで回復しますが、次の1年は母体にも休養を与えたいものです。また、子どもの精神発達面から考えても、出産間隔は2～3年くらいが望ましいでしょう。

■ 産後の避妊の留意点

セックスの開始については、産後1か月健診で順調な経過であれば、開始しても大丈夫です。心配なときは、産科医や助産師に相談しましょう。

産後は排卵や月経の開始が予測できません。

すぐの妊娠を望まない場合、産後はじめてのセックスから避妊をしましょう。

月経前に排卵があります。

「お産の後は、月経がくるまで妊娠しない」「授乳期間は妊娠しない」というのは誤りです。

出産後に月経が再来する時期は、一般に母乳を与えている方で産後3～6か月、人工乳を与えている方では産後2～3か月が多くなっています。

産後まもなく経口避妊薬（低用量ピル）を飲み始めると、母乳の分泌を低下させることもあります。産婦人科医に相談しましょう。

産後IUDを挿入する場合、挿入時期により自然脱出、感染、出血なども考慮しなくてははいけません。産婦人科医によく相談しましょう。

基礎体温法は本来は避妊法ではなく、数か月間基礎体温を記録し、妊娠しやすい時期をみるものです。月経周期が規則的かどうかを確認して、排卵時期を予測します。効果的な避妊のためには必ず他の避妊法を併用しましょう。

※人工妊娠中絶した後には、不妊や習慣性流産などを起こし、母体の健康を著しく害することがあります。できるだけ人工妊娠中絶することのないよう、産後はパパとママでしっかりと避妊について相談しておきましょう。

避妊の方法

避妊の方法は下図のようにいろいろあります。どの方法がよいかは、夫婦で相談して決めましょう。また、確実に避妊を実行するために、2種類以上の方法や器具を併用するとよいでしょう。詳しくは、産婦人科の医師・助産師・保健師に相談しましょう。

基礎体温法

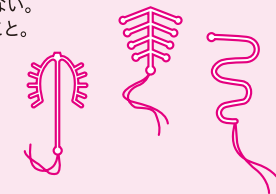
基礎体温を毎日測ることで、排卵の時期を予測し、妊娠しやすい時期を避ける方法。手軽だが確実ではない。また、月経不順の人には向かない。



IUD（子宮内避妊用具）

子宮内に装着して、受精卵の着床を妨げる方法。形や材質はいろいろで、効果は高い。使用できるのは子宮が元に戻る約2か月から。一度装着したら、2～3年効果がある。

- ・性感染症の防止はできない。
- ・定期的に検診を受けること。



ピル

排卵を抑制する効果のある合成ホルモン剤を服用する方法。飲み忘れなければ避妊効果はとても高い方法。用いるときは産婦人科医師に処方してもらう。

- ・性感染症の防止はできない。
- ・授乳中は服用できない。
- ・服用の時、たばこはやめること。



ペッサリー

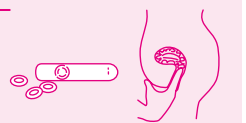
ピアノ線で作ったリングにゴムを張ったおわん状のものを膈内に挿入して子宮頸部にかぶせる方法。サイズを合わせて使用する。



殺精子剤

錠剤を膈の中に入れ、進入する精子を殺してしまう方法。（現在は錠剤のみ。）単独での避妊効果は高くないので、必ずコンドームなどと併用を。

- ・有効時間（1時間）を過ぎた場合は追加する。



コンドーム

男性用コンドーム

JISマークのものを選ぶ。コンドームを性交のはじめから使用し、勃起したペニスの根元まで装着する。性交が済んだら、早めにペニスを膈外に出してははずす。



- ・性感染症の予防に効果的。
- ・女性用コンドームとの併用は摩擦によりずれが生じるので、避けること。

■ 永久避妊法

永久に避妊する方法として、女性に行う卵管結紮（けっさつ）法と、男性に行う精管結紮（けっさつ）法があります。医師に相談してください。

お孫さんを迎える おじいちゃん・おばあちゃんへ

赤ちゃんがやってきて、おじいちゃん、おばあちゃんになるのは、自分の子どもが生まれた時とは違ったドキドキ、ワクワクがありますよね。

社会のさまざまな変化により、子育てをめぐる環境は昔とは大きく変わってきています。その中で、核家族化や、近所付き合いの減少などにより、なにかと不安を抱えながら子育てをしている家庭が増えています。

そこで、ぜひ活躍してほしいのが、おじいちゃん・おばあちゃん。昔とは変わりつつある今の時代の子育てについて知り、パパとママと一緒にみんなでお孫さんを育てていきましょう。



おじいちゃん・おばあちゃんが 子育てに関わるといいこといっぱい！

子ども（孫）にいいこと！

- ・より多くの人から愛情を受けて、情緒が安定する。
- ・関わる人が増えて、社会性がはぐくまれる。
- ・パパ、ママ以外の価値観を知ったり、さまざまな経験ができる。



おじいちゃん・おばあちゃんにいいこと！

- ・孫とのふれあいが刺激になり、元気をもらえる。
- ・「孫育て」を通じて、地域での新しいつながりが増える。
- ・孫との関わりが新たな生きがいとなり、セカンドライフが充実する。



パパ・ママにいいこと！

- ・子育ての負担やストレスが軽減されて、気持ちに余裕をもって子どもと接することができる。
- ・共働きの場合は、子育てと仕事の両立がしやすくなる。



「孫育て」を通じて、家族がお互い感謝し合い、必要な時に支え合える関係を築いていきましょう。また、産後のママはホルモンバランスの変化や、慣れない育児の疲労で産後うつになりやすい時期です。ママと赤ちゃんの様子を見守ってあげましょう。

ここが違う！子育ての今・昔

みんなで子育てに関わることにはいろいろなメリットがある一方、子育ての方法をめぐるパパ、ママと意見がすれ違ってしまいうこともあるかもしれません。とくに、今と昔で変わってきた育児法の中には、赤ちゃんの健康や命に関わるものもあります。今の子育てを知り、お孫さんと安全に「楽しく」過ごせるようにしましょう。

昔	今
うつぶせに寝かせると頭の形がよくなる。	うつぶせ寝 (p.49) 自分で寝返りができるまで、うつぶせ寝は避けた方がよい。SIDS（乳児突然死症候群）を防ぐため、「医学上の理由で必要な時以外は、赤ちゃんの顔が見えるあおむけで寝かせるようにしましょう」と厚生労働省が啓発している。
いつも赤ちゃんを抱いていると「抱きぐせ」がつき、抱かないと泣き止まなくなる。	抱っこ (p.49) 抱っこをすると、赤ちゃんが安心して人を信頼する気持ちが育つ。「抱きぐせ」は気にしなくてよい。
時間を決めて3時間おきに授乳するのがよい。	授乳 (p.52、p.53) 赤ちゃんが欲しがったら授乳する。赤ちゃんの成長に合わせて、授乳のリズムを整えていく。
1歳までに断乳（ママがリードして授乳をやめること）することが勧められていた。	断乳・卒乳 子どもの方から自然とおっぱいから離れていく（卒乳）まで授乳して問題ない。
離乳食の準備として果汁をスプーンで与える（味慣らし・スプーン慣らし）。母子健康手帳にも3～4か月の欄に「果汁やスープを飲ませていますか」という質問の記載があった。	離乳食の進め方 (p.60) 離乳食の準備（味慣らし・スプーン慣らし）をする必要はない。生後5～6か月頃には、舌でスプーンを押し出すことが少なくなるので、つぶし粥から離乳食を始める。
遅くに始めた方がいい。	卵の進め方 (p.62) 離乳食初期（5～6か月）に少量から始める。
食べやすいように大人がかみ砕いてやわらかくしたものを与える。はしやスプーンを共有する。	むし歯の予防 (p.27) 生まれたばかりの赤ちゃんの口の中にはむし菌はおらず、大人から唾液を介してうつることがわかっていて、食事を口移しで与えたり、はしやスプーンの共有は避ける。あまり神経質になる必要はないが、周囲の大人は口を清潔に保ちむし菌になりにくい環境を作ることが大切。
早めにはずしたほうがいい。	おむつはずれ 大人の都合ではなく、子どもの体調や発達などを見ながら、焦らずに進める。
赤ちゃんに日光を浴びさせる「日光浴」をしないと、ビタミンD不足で「くる病」を発症する。	日光浴 「外気浴」で、赤ちゃんを外の新鮮な空気に5分程度触れさせる。ただし、紫外線が、大人より薄い赤ちゃんの皮膚に悪影響を与える可能性があるため、外気浴は紫外線が強い時間帯（10～14時）はなるべく避け、直射日光を受けないように注意する。
チャイルドシートの使用は法律で義務付けられておらず、小さな子どもを車に同乗させるときは、大人が抱っこをしていた。	チャイルドシート (p.98) 幼児（6歳未満の子ども・乳幼児も含む）を車に同乗させる時は、チャイルドシートの使用が法律で義務付けられている。チャイルドシートを使用していないと、使用している時と比べて事故時に死亡または重傷となる率が著しく高くなる。
赤ちゃんの歩行訓練として、歩行器を使わせる。	歩行器 歩行開始を早めるための道具ではない。

赤ちゃんとの生活

外界の変化を受けにくいおなかの中で生活してきた赤ちゃんは、生まれると同時に自分で呼吸し、お乳を飲み、体温を調節していかなければなりません。
また、生理的にとても不安定なうえ、抵抗力も弱いので安静・保温・清潔が大切です。
そのためにもいろいろな細かい注意が必要です。

新生児の特徴

生まれたばかりの赤ちゃん(生後4週間まで)を新生児といいます。
新生児には、次のような特徴がありますが、赤ちゃんによって個人差があります。
あまり神経質にならず、ゆったりとした気持ちで接しましょう。

頭 額の上のぺこぺこしているのが大泉門です。1歳6か月くらいで閉じます。狭い産道を通ってきたので頭の変形やコブができますが、次第に消えます。	体型・姿勢 頭でっかちで、頭囲と胸囲は同じくらいです。腕はW字型、足はM字型で手は握ったままのことが多いです。	身長・体重 身長約50cm、体重約3kgで生まれます。(個人差があります。)生後3～7日は一時的に体重が減りますが徐々に生まれた頃の体重に戻ります。	髪の毛 薄くても心配はいりません。お誕生日の頃には生えそろういます。背中などのうぶ毛は自然に目立たなくなります。
目 ぼんやりと見えています。1か月くらいで、親の顔や目をじっとみつめます。赤や青、黄色などに反応しやすいといわれます。		皮膚 新陳代謝が活発なので湿疹ができやすかったり、薄皮がむけたりします。生後2～3日で黄疸が出ますが、1～2週間で消えます。おしりや背中にある青いアザは蒙古斑(もうこはん)と呼ばれ、誰にでもあり自然に薄くなります。	
耳 音に反応し、パパやママの声かけで泣き止んだりします。			
へその緒 生後4～7日経つと自然に取れますが、取れたあとは清潔にしておきましょう。じくじくしていたり赤味を帯びたりしていたら診察を受けましょう。	うんち・おしっこ おしっこは1日に10回以上。うんちは生まれて間もなくは、黒っぽく粘りがある胎便ですが、次第に黄色便になってきます。緑色やツブツブが混じることもあります。	体温 大人よりも高く37℃前後です。まだ自分では体温調節が十分できないので、外界の温度に影響を受けることもあります。手足が冷たくても、体を触ってみて平熱であれば心配はいりません。日頃から体温を測定し、平熱を知っておくとよいでしょう。	

赤ちゃんのお部屋

- 日当たりが良く、静かで清潔なお部屋が最適です。
- ・直射日光が当たらないようにしましょう。
 - ・時々、窓を開けて空気を入れかえましょう。
 - ・ペットを飼っている場合はできるだけ、赤ちゃんに触らせないようにしましょう。
 - ・ほこりや振動を防ぐためにはベッドの利用が望ましいでしょう。
 - ・安全基準を満たしたベッドを選びましょう。

夏

- ・クーラーを使う時には外気との差を5℃以内に。
- ・扇風機の風が直接当たらないように気を付けましょう。

冬

- ・暖房器具を使う時は換気と湿度に気をつけましょう。
- ・室温は20℃前後、湿度は50～60%を目安に。

赤ちゃんが眠るときに気をつけること

- ・ベビーベッドに寝かせ、柵は常に上げておき、頭や身体がはさまれないように気を付けましょう。
- ・赤ちゃんが寝る場所に枕やぬいぐるみを置かないようにしましょう。
- ・口や鼻はおおわないようにしましょう。
- ・下に敷くふとん・マットレスは固めのものを使用し、上にかけるふとんは使用しないようにしましょう。

こども家庭庁 寝ている赤ちゃんのいのちを守るために



赤ちゃんの健やかな成長のために

■ 先天性代謝異常等の検査について

赤ちゃんが日齢4～6日(出生当日は日齢0日と数えます)になったら、出産した医療機関で先天性代謝異常と内分泌の病気に関する検査を受けましょう。足の裏からほんの少し血液を採って、体の代謝を助ける酵素などの一部に異常がないか調べます。早期に発見して治療を始めることで、発症を予防できます。神戸市では、フェニルケトン尿症など20種類の病気について検査をしています。



国立成育医療研究センターHP
「マスキング研究室」

■ 新生児聴覚検査について

生まれつき、耳の聞こえに何らかの障害を持つ赤ちゃんは1,000人に1～2人といわれています。その場合は早期に発見し、できるだけ早期に適切な療育を始めることで、赤ちゃんのこぼやコミュニケーションの発達に大きな効果が期待できます。早期発見のために、出生後早期(概ね3日以内)に、聴覚検査を受けましょう。もし、精密検査が必要と判断された場合は、遅くとも生後3か月頃までに専門の医療機関を受診しましょう。また、検査で異常なしでも、耳の聞こえについて気になるときは医療機関に相談しましょう。



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

■ 先天性サイトメガロウイルス(CMV)検査について

新生児聴覚検査でリファア(精密検査が必要)と判定された場合、生後3週間以内にCMV検査を受けることが推奨されています。胎内でCMVに感染していると、赤ちゃんの聴力の障害が生じることがあるためです。早期に治療を開始することで、症状の重さを軽減する効果があることがわかっています。

■ 視覚の発達について

視覚は生まれてから発達します。新生児は、視線が定まらずぼんやりと外界を見ていますが、見続けることで視覚が次第に発達します。生後1か月から1歳6か月頃は特に視覚の発達が盛んな時期なので、この時期に両目でものをしっかりと見ることが大切です。ひとみが白い、光って見える、目が開かない、片目ずつ目の前にそっと手をかざすと片方だけ嫌がって顔をそむける、目つきが気になるといった症状が見られたら、眼科を受診しましょう。

※日本視能訓練士協会「目の健康チェックシート」



■ 身体発育や栄養

乳幼児期の子どもの体つきは、成長とともに変化します。また、個人差があります。お子さんの身長や体重の値を定期的に身体発育曲線のグラフ(母子健康手帳のp.68～p.77)に記入して、身体発育や栄養の状態を確認しておきましょう。

■ 睡眠

生まれて間もない赤ちゃんは、1日のうち、ほとんど眠っています。2～3週間経つと、昼間より夜の方がよく眠るようになりますが、昼夜逆転する赤ちゃんもあり、個人差があります。眠りが少ないといって、それほど心配する必要はありません。

■ 泣く

赤ちゃんは言葉の代わりに泣いて要求します。1～2か月すると泣き方で原因がわかるようになります。おむつが汚れていないかなどを確かめ、それでも泣き止まない時は抱いてあやしてあげましょう。ひどく泣く時やいつもと違う時は医師に相談しましょう。



※厚生労働省「赤ちゃんが泣きやまない～泣きへの理解と対処のために～」

■ 抱っこ

赤ちゃんは抱っこが大好きです。親と子のふれあいを通して、豊かな心がはぐくまれていきます。抱きぐせがつくことを心配せず、スキンシップを十分にとりましょう。

赤ちゃんの抱き方



横抱き
首が座るまで



縦抱き
首がややしっかりしてきたら

■ 清潔

- ・赤ちゃんに触れる時は、必ず手を洗いましょう。
- ・赤ちゃんの爪は伸びやすいので、こまめに切りましょう。
- ・濡れたおむつは、なるべく早く取り替えましょう。
- ・おしりはただれやすいので、おむつを替える時は、乾燥させてから当てましょう。(p.50参照)

■ 感染予防

- ・病人や他の子どもの出入りは、できるだけ避けましょう。
- ・昆虫、ネズミなどを駆除し、小鳥、犬、猫を近寄らせないようにしましょう。
- ・人ごみの中へ連れ出すのは避けましょう。

■ 乳幼児突然死症候群(SIDS)の予防

乳幼児突然死症候群とは、何の前触れもなく赤ちゃんが睡眠中に突然死亡する病気です。原因については不明ですが、次のことに日頃から心がけると危険性を低くすることができます。

- ① 赤ちゃんを寝かせる時は「あおむけ」にしましょう。
- ② 妊娠中や赤ちゃんの周りでは、たばこを吸ってはけません。
- ③ できるだけ母乳で育てましょう。

※乳幼児突然死症候群(SIDS)普及啓発用リーフレット



■ 股関節脱臼(発育性股関節形成不全)の予防のために

股関節脱臼は脚のつけ根の関節がはずれる、女兒や逆子(骨盤位)に多い病気です。この予防には、赤ちゃんの両脚は、両膝と股関節が十分曲がったM字型で、外側に開いて自由に動かせることが好ましいため、抱っこは正面抱きとし、寝ている姿勢等にも気をつけましょう。

■ 乳幼児揺さぶられ症候群

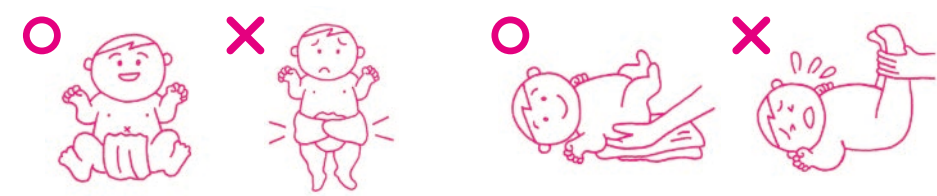
赤ちゃんは激しく揺さぶられると、首の筋肉が未発達なため脳が衝撃を受けやすく、脳の損傷による重大な障害を負うことや、場合によっては命を落とすことがあります。赤ちゃんをあやす時には、頭の部分に手を添えながら、ゆっくりと体全体を揺らすようにしましょう。

赤ちゃんのおむつ

赤ちゃんの足は、股関節がかえるようにM字型に曲がっているのが自然な形です。足を自由に動かせるようにしておきましょう。

■ おむつの当て方

- ・股関節の脱臼予防のために、おしりを手のひらで持ち上げておむつを当てましょう。



■ おむつの始末

布おむつ

- ・汚れたおむつは水の入ったふた付きの容器に入れておきましょう。
- ・大便を先にトイレに捨ててから水に入れましょう。

紙おむつ

- ・外出時に紙おむつの交換をした場合は、家に持ち帰ってから捨てましょう。保護者のマナーを守りましょう。（トイレに紙おむつを捨てるゴミ箱が設置されている場合を除く）
- ・紙おむつの場合も、大便はトイレに捨て、紙おむつを小さくたたんで新聞紙などにくるみ、ポリ袋に入れて捨てましょう。

■ おむつかぶれの予防

- ・おむつ（紙おむつも含む）の交換はこまめに行い、その都度お湯で湿らせたガーゼや脱脂綿などできれいに拭きましょう。皮膚を十分に乾かしてから、おむつを当てましょう。
- ・布おむつは十分にすすぎ、石けん成分を取り、日光に当てて乾燥させましょう。
- ・柔軟剤や漂白剤は使用しないようにしましょう。
- ・おむつかバーは通気性のよいものにしましょう。

赤ちゃんのおふろ

入浴は体を清潔にし、血液循環をよくします。また、この機会を利用して全身状態を観察しましょう。生後1か月までの赤ちゃんは、抵抗力が弱いので、ベビーバスを使いましょう。

- お部屋の準備 : 冬は日当たりがよく、すきま風の入らない場所を選び、室温は24～25℃ぐらいが適当です。
時刻 : できるだけ日中を選び、空腹時や授乳直後は避けます。
入浴時間/回数 : 5～7分/1日1回
お湯の温度 : 夏期は38℃、冬期は40℃前後に保つようにします。（ひじを入れて熱くない程度）

入浴時の注意

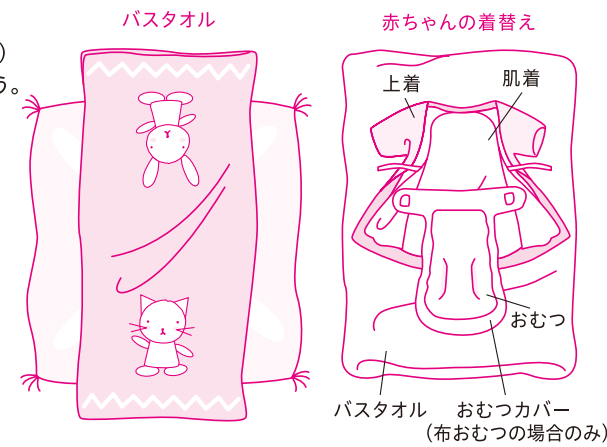
- ・必要な物品は全部そろえておきます。（p.34参照）
- ・おふろに入れる人は、爪を切り、手を洗いましょう。
- ・内風呂は生後1か月ぐらいからにしましょう。

入浴時は、ママ、パパが優しく声をかけ、赤ちゃんを安心させてあげましょう。

入浴を中止する時

- ・赤ちゃんの機嫌がひどく悪い時
- ・37.5℃以上の熱がある時
- ・ぐったりしていて元気がない時
- ・下痢をしている時

こんな日は、お湯できれいにおしりを洗ったり、タオルで体を拭いてあげましょう。



湯あがりの準備もしておきましょう。

■ おふろの入れ方

1. 温度を測る 	2. タオルで赤ちゃんの体を包んで入れる 	3. 別に用意したお湯でまず目、顔を拭く 	4. 石けんを、よく泡立てて頭を静かに洗う
5. 首の下から胸にかけて洗う 	6. 手は、片方ずつ出して洗う 	7. おへそに触れないように、おなかを洗う 	8. 片手を赤ちゃんの脇の下に入れ、向きを変えて、背中、おしりを洗う
9. 足も片方ずつ洗う 	10. 股からおしりにかけてよく洗う 	11. 上がり湯をかける 	おふろの入れ方は、いろいろありますのでやりやすい方法で入れてあげてください。

母乳について

母乳栄養は赤ちゃんの病気を防ぎ、赤ちゃんとママのきずなを強くします。また、かむ力の発達に大切です。あせらず、根気よく飲ませましょう。母乳もミルクも飲ませる時は、テレビなどを消して、ゆったりとした気持ちで赤ちゃんに向き合いましょう。ママが十分な栄養と休養をとることも大切です。p.11のマッサージも参考にしながら母乳育児を行っていきましょう。

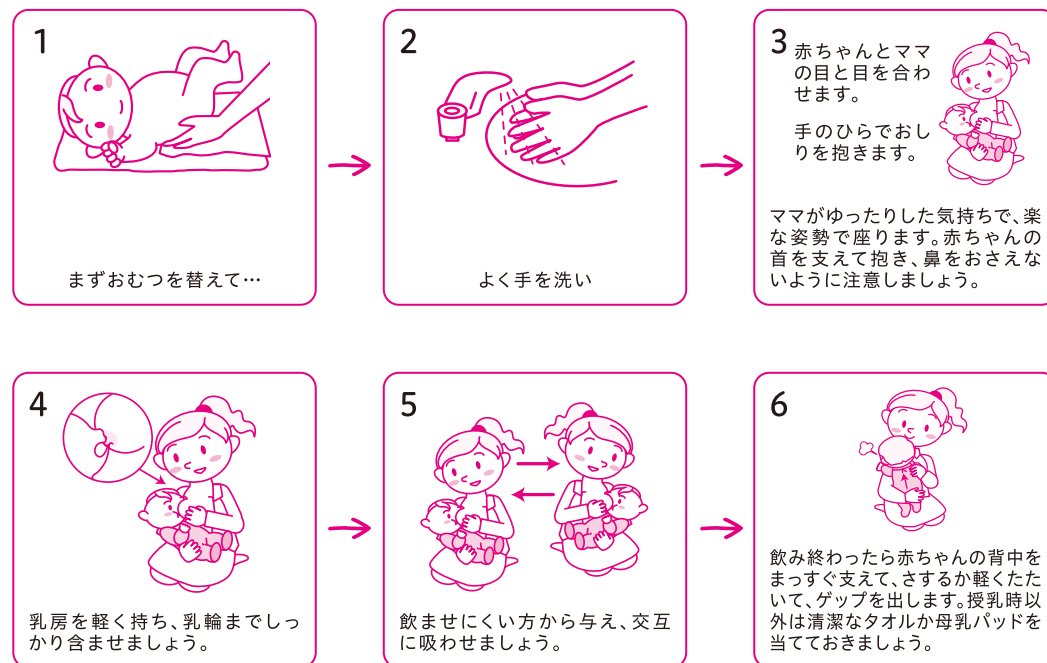
■ 初乳

初乳とは、産後3～4日までに出る母乳のことをいいます。栄養価も高く、いろいろな免疫物質を含んでいるので、つとめて飲ませましょう。

■ 母乳のよい点

- 消化吸収されやすい。
- 病気に対する抵抗力がつく。
- 温度が適温で消毒する手間がかからず衛生的で、しかも経済的である。
- 母と子のふれあいの時間をつくるよい機会となる。
- 子宮収縮を促し、産後の母体回復を早める。

■ 母乳の飲ませ方



※1・2・3・6は育児用ミルクでも同じです。

■ 母乳不足のサイン

このような時は、医師・保健師・栄養士・助産師などに相談しましょう。

- いつも不機嫌で泣きやすく、眠らない
- たびたびお乳を欲しがる
- 急に便秘をしたり下痢をすることがある
- 30分以上もお乳を離さない
- 体重の増え方が少ない

■ 主治医と相談する必要がある時

母乳を赤ちゃんにあげたい時でも、ママと赤ちゃんを病気から守るために母乳を避けないといけない時があります。いずれの時も、主治医とよく相談しましょう。

- 乳首のトラブルや乳腺炎の時
- ママが病気で薬を飲んでいる時
- 授乳中に次の児を妊娠した時
- 成人T細胞白血病(ATL)のウイルスやエイズウイルス(HIV)に感染している時など

■ 母乳を直接あげられない時

① 搾乳母乳

きれいに手を洗った後、親指と人差し指の指腹で、乳輪部を軽く圧迫するように指圧をかけてしぼります。搾乳母乳は冷蔵庫で保存が可能です。細菌繁殖など衛生面を考えると、家庭用冷蔵庫で保存するときは、24時間以内に飲ませるようにしましょう。

② 冷凍母乳

搾乳母乳を長時間保存したい時や搾乳母乳を持ち運ぶ時に行います。専用のバックに保存し冷凍します。冷凍庫のドアポケットなど温度が不安定で溶けやすいところはさけ、冷凍庫の奥に入れるなど、保存場所にも注意をしてください。

■ 母乳と食生活について

母乳育児においてママの食事はとても大切です。よい母乳をつくるために、主食・主菜・副菜・牛乳・乳製品・果物など栄養のバランスのとれた食事を心がけましょう。水分をたっぷりと取ることも大切です。

■ 気になる母乳との関係

母乳とたばこ・アルコール

たばこに含まれるニコチンは母乳の出を悪くする作用があります。また、ニコチンやアルコールはともに、母乳の中に出てきますので赤ちゃんの健やかな成長に影響します。妊娠中に引き続き禁煙・禁酒をしましょう。

母乳と薬

薬の成分は母乳の中に出てきます。服薬中の授乳が可能かどうか医師と必ず相談してください。

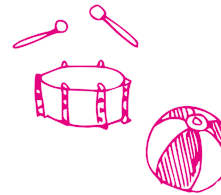
母乳とカフェイン

飲み物に含まれるカフェインは、母乳の中に出てきます。カフェインは赤ちゃんの眠りを浅くし、ぐずりがちになります。カフェインを含む飲料は、授乳後に1日1～2杯程度にしましょう。



生後1年成長カレンダー

※成長には個人差があります。遅くても心配いりません。

月 齢	1～2か月	3か月	4か月	5か月	6か月	7か月	8か月	9か月	10か月	11か月	12か月	
♥心と ◆体の成長	♥あやすと声を出して笑う ♥じっと顔を見たり、物を目で追う ♥音のする方に向く ◆首がすわる ◆寝がえりを始める ◆自分の指を吸い始める ◆ガラガラを握る ♥いないいないばあを遊ぶ					♥好奇心が盛んになる ◆ひとり座り ♥人見知りが始まる ◆はいはい ◆つかまり立ち			♥バイバイをする ♥自分で食べようとする ♥いたずらが盛んになる ◆後追いが始まる		♥スプーンを使って ひとりで食べようとする ♥意味のある 言葉が出る ◆つたい歩き	
歯の 生える時期 (個人差が大きい)	 歯肉に小さく白い真珠のよう なかたまりが見えることがあり ます。「上皮真珠」といい、歯が 生える頃には自然になくなる ので心配いりません。					 ★初めての歯が生え始める		 ★上の歯も見え始める		 ★前歯がそろい始める		
育児の ポイント	★パパも育児に参加しましょう ★笑顔で話しかけ、抱っこしましょう ★ベッドからの転落に注意しましょう ★散歩をしましょう ★離乳食をスタートしましょう ★腹ばいをさせてあげましょう ★生活リズムをつくっていきましょう ★おしゃぶりは歯並びを悪くしたり 感情表現の妨げになるので、使用を避けましょう ★口の周りのマッサージを しましょう(p.72) ★離乳食後には、 歯ブラシを持たせて 慣れさせましょう ★歯ブラシで喉を 突かないよう、見守って あげましょう。					★外遊びをしましょう ★何でも口に入れるので注意しましょう ★はいはいができる環境をつくりましょう ★食後や寝る前には、 歯ブラシでみがく練習をしましょう ★仕上げみがきの時は、フッ化物配合歯みがき剤を使用しましょう(p.76)			★スプーンの持ち方を 教えましょう ★禁止するばかりでなく、 探求心・独立心を育てましょう ★外遊 びを十分にしましょう ★コップで飲む練習をしましょう ★ほ乳びんは 卒業しましょう			
おもちゃ ・ 遊び	よいおもちゃは、赤ちゃんの知性や心、体の成長にとって欠かせないものです。 楽しく、丈夫で安全なものを選んで与えましょう  音や動きを目や耳で楽しめるもの  手で触れると自然に音が出たり動くもの   ころがす、積む、たたくなど 行動をうながすもの  いないいないばあ  出し入れ遊び											

乳児期の成長とお世話

1～4か月の頃

ゆっくり、ゆったりを心がけるのが育児のコツです。赤ちゃんの頃は個人差が大きいものです。他の赤ちゃんとの違いをあまり気にしすぎないようにしましょう。育児上、わからないことや困ったことなどがある時は、保健師、助産師などによる家庭訪問を利用し、相談しましょう。

区保健福祉部から4か月児健康診査の案内が届きますので、健康診査を受けましょう。

■ 母乳と育児用ミルク

赤ちゃんの栄養は母乳が基本です。母乳を与えられない時は育児用ミルクを活用します。飲む量は、赤ちゃんによって個人差があるので、無理に飲ませることはしないでください。喜んで飲み、体重が順調に増えているなら心配はいりません。

■ 育児用ミルク（粉ミルク）

赤ちゃんの粉ミルクや水分補給には、水道水、水質基準の検査に合格した井戸水、ミルク調製の密封容器に入った水などを一度沸騰させてから使いましょう。粉ミルクをつくる時は、製品によって決められた通りの濃さに溶かすことが大切です。また、粉ミルクの調乳の前には必ず手を洗い、一度沸騰させた70℃以上のお湯でミルクを溶かし、十分に冷まして体温ぐらいになっていることを確認してから飲ませるようにしましょう。飲み残しや調乳後2時間以上たったミルクは必ず捨てましょう。

■ 育児用ミルク（乳児用液体ミルク）

常温での保存が可能で、温めずに使用できるので、調乳の手間がなく、消毒した哺乳瓶に移しかえてすぐに飲めます。災害によりライフラインが断絶した場合にも水や燃料等を使わず使用できます。ただし、開封後はすぐに使用し、飲み残しは与えないようにしましょう。また、保存期間が容器包装により違うので表示の賞味期限を確認しましょう。（p.66にも掲載）

■ 泣く

泣いている時に声をかけると泣きやんだり、泣き声が変わったりすることで、声が聞こえていることがわかります。また、これといった原因もなく、体調不良でもないのに泣き続けることがあります。家の中ばかりでなく戸外に出るなど親子とも気分転換をしてみましょう。

■ 湿疹・あせも

湿疹・あせもなど皮膚の症状が目につく頃は、まず肌を清潔にするのが一番です。入浴の時は石けんを使ってよく洗い、丁寧に流してください。紙おむつ、布おむつのどちらであってもこまめに替えましょう。

■ 抱っこ

1～2か月の頃の赤ちゃんが、おむつの汚れや、空腹以外で泣いたりぐずっている時は、抱っこして十分なだめてあげましょう。この時期の赤ちゃんはママ、パパに抱かれると安心します。抱きぐせがつくことを心配しなくてもよいのです。3～4か月になると、あやすとにっこり笑ったり、赤ちゃんから話しかけるような声を出したりするようになってきます。赤ちゃんの顔をのぞきこみ、話しかけて遊んであげましょう。

アレルギー

アレルギー疾患に関する情報は、市ホームページに掲載しています。食物アレルギーについては、p.60にも掲載しています。



■ 衣類

衣類は運動しやすいことを第一に、デザインや飾りにとらわれず、ゆったりしたものを選びましょう。3か月を過ぎると大人と同じ枚数を目安に着せましょう。またベストなどを利用して、こまめに温度調節をしましょう。



■ ベビーカー

ベビーカーは寝かせた状態で乗せられるものを選び、安全基準を守り、腰掛け式（B型）・バギーは、7か月を過ぎてから使用しましょう。

■ 予防接種

赤ちゃんを対象とした予防接種がたくさんあります。早めにかかりつけ医と相談しておきましょう。（p.85～p.88参照）

■ きょうだい

幼児期のきょうだいにとって、赤ちゃんの誕生はうれしいものですが、ママ、パパをとられたような気がしてさびしく感じることもあります。このため赤ちゃんがえりをすることもあります。きょうだいのための時間もとってあげましょう。

■ 赤ちゃんのスキンシップ

赤ちゃんを目線に合わせて、話しかけながら楽しく遊びましょう。赤ちゃんの姿勢が安定するような抱き方をしましょう。

抱き方いろいろ



向き合う

赤ちゃんの足は、足裏を合わせてあぐらを組むようにします。保護者の手は赤ちゃんの両わきにまわし、その腕の上に赤ちゃんのひじをのせます。



横抱き

赤ちゃんの保護者側の腕は、保護者のわきの下にまわすのではなく、赤ちゃんの体の前に出すようにします。※赤ちゃんの腕を保護者のわきの下にまわすと、そり返りやすくなります。



同じ方向を向く

首がすわったころは、赤ちゃんの股を開いて、保護者の腰にかけさせるようにして、同じ側の保護者の手で支えます。

5～8か月の頃

ママからもらった免疫が、この頃になると消えて、病気にかかりやすくなります。相談できるかかりつけの医師を決めましょう。(p.89参照)
離乳食のスタートは5～6か月が目安です。(p.60参照)

■ 人見知り

人見知りは赤ちゃんによって時期はまちまちですが、この頃から1歳ぐらいの間に起こります。これは家族と知らない人との区別ができるようになったからです。その時はしっかり抱いてなだめてあげると赤ちゃんは安心します。また、外に連れ出して、いろいろなものを見せてあげましょう。

■ 夜泣き

6か月頃から夜泣きをする子が増えてきます。原因としては、病気の始めの頃、食べ過ぎ、おなかが空いている時、腸にガスがたまっている時、室温の変化が激しい時、必要以上のかまいすぎ、生活のリズムが変わった時(外出・来客)、外気浴や適当な遊びがなかった時などが考えられます。おなかが空いている様子があれば、夜中でも母乳やミルクをあげてかまいません。話しかけたり、抱いたり、ときには遊んであげたりすることも必要です。

■ お座りラック

お座りラックは、赤ちゃんの動きを妨げることもあるため、長時間の使用はやめましょう。

■ スキンケア

新生児期から保湿剤によるスキンケアを行うことで、アトピー性皮膚炎が予防できる可能性があることがわかってきました。乾燥や湿疹などの皮膚症状がある場合は早めにスキンケアとともに湿疹に対する治療も開始しましょう。

■ 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。夏でも汗を吸いやすい綿シャツを1枚は着せましょう。

■ 口の中

乳歯が生え始めます。乳歯の生える時期や順序にはかなりの個人差があるので、1歳6か月頃まで様子を見ましょう。歯が生えていなくても、離乳食の後には乳児用歯ブラシを持たせて歯ブラシに慣らしましょう。歯ブラシによる喉突き事故を防ぐために歯ブラシを勝手に持たせないようにしたり、安全な歯ブラシを選びましょう。歯が生えたらすぐにフッ化物配合歯みがき剤を使いましょう。(p.76)

■ 腹ばい

あおむけになった保護者のおなかの上で、赤ちゃんを抱いてあげましょう。楽しんでできるよう、保護者が相手をしたり、おもちゃを使いながら行いましょう。

9～12か月の頃

五感(見る、聞く、触れる、味わう、においをかぐ)と運動能力がともに発達します。精神面では自分を発見し、自発的・自主的な気持ちが芽生えてきます。禁止するだけでなく、探求心、独立心を育てましょう。また、起きる時間、寝る時間、食事時間を規則正しくし、生活のリズムを整えてあげましょう。

区保健福祉部から9か月児健康診査の案内が届きますので、健康診査を受けましょう。

■ 遊び

パパも積極的に関わって、「タカイタカイ」や「ヒコウキ」など、体を使った遊びをしてあげましょう。また、外で過ごす時間を少しずつ増やしましょう。散歩の時は赤ちゃんと保護者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てあげましょう。他の子どもと遊ぶ機会をつくってあげることも大切です。



■ はいはい

"はいはい"は、腕や足だけでなく、全身を使う運動です。動きやすいように広いスペースをつくって、"はいはい"ができる環境を整えてあげましょう。

■ 食べること

9～10か月頃になると、離乳食を自分で食べたがるようになります。手づかみ食べなど、自分で食べる楽しさの体験を増やしてあげましょう。

■ 事故防止

この時期の事故は、高い所からの転落、異物(たばこ、ボタンなど)の飲み込み、やけどが多いので、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。手に触れるものすべてがおもちゃになります。口に入れても危なくないものを持たせてあげましょう。また、触ると困るのは、手の届かない所に置きましょう。歩行器は落下・転倒事故の原因や運動発達の妨げになるので、できるだけ使わないようにしましょう(p.93～p.97参照)。

赤ちゃんが遊ぶ遊び



乳幼児期の食生活

乳児期の食事〔離乳食〕

■ 「離乳」って何？

母乳や育児用ミルクだけをとっていた赤ちゃんに、滑らかにすりつぶした状態の食べ物を与え始め、次第に食べ物の硬さと量、種類を増やしていくことを離乳といいます。なお、離乳の開始前に果汁やイオン飲料を与えることについて栄養学的な意義は認められていません。また、スプーンなどの使用も離乳食の開始から始めましょう。

■ 離乳を始めるのはいつ？

生後5～6か月頃が適当です。首のすわりがしっかりし、短い時間であればひとり座りができる、食べ物に興味を示す、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などの赤ちゃんのサインが、離乳開始の目安になります。

■ 離乳の進め方の目安

赤ちゃんにはそれぞれ個性があるので、赤ちゃんの様子をよく観察しながら進めましょう。また、生活リズムを身につけ、食べる楽しさを体験していくことができるようにしましょう。離乳を段階的に進めることで、飲み込む力やしっかりかむ力が発達します。

食べる量は赤ちゃんの食欲や体調、成長・発達の状況によって違います。身体発育曲線のグラフに体重や身長をプロットし、曲線のカーブに沿っているかどうかをみながらすすめていきましょう。

■ 病気の時の離乳食は？

病気の症状や程度によるので、医師の指示に従いましょう。赤ちゃんの機嫌がよく、食欲もある場合は、様子を見ながら離乳食を与えてもよいでしょう。発熱や下痢など、脱水の恐れがある場合は、水分補給も重要です。

回復した後は、少し前の段階に戻ってゆっくりと元の離乳食に戻すようにしましょう。

食物アレルギーが心配な赤ちゃんは……

- ・食物アレルギーでも離乳食の開始時期や進行を遅らせる必要はありません。
- ・初めての食べ物を与えるときは、赤ちゃんの体調のよいときに、新鮮な食材を、充分に加熱し、少量から与えましょう。
- ・赤ちゃんにかゆみを伴う湿疹がある場合は、医師の指導のもとできるだけ早く治しましょう。

食物アレルギーについて気になるかたは→



離乳食づくりのポイント

衛生的に

手、器具や食器などは清潔に、材料は新鮮なものを使いましょう。

うす味に

赤ちゃんの味覚を形成する時期です。1日1回食の間は食品の持ち味を生かして調味料は使わないようにしましょう。

時間は規則正しく

生活のリズムを大切にしましょう。

栄養のバランスを考えて

最初は1さじから始め、赤ちゃんの食欲や便の状態を見ながら量を増やしましょう。離乳食に慣れ、1日2回食に進む頃には、1回の食事の中に①～③を組み合わせるようにしましょう。

- ①力や熱になるもの→穀類・いも類・油脂類
- ②体をつくるもの→魚・肉・卵・大豆製品
- ③体の調子を整えるもの→緑黄色野菜などの野菜

※離乳食を食べている時期に「間食」は必要ありません。



離乳期に与えないで！

- × はちみつ(1歳まで)
- × 牛乳(1歳までは少量の加熱調理のみ)
- × 香辛料(1歳まで)
- × 肉・魚・卵類の生もの
- × カフェインが含まれるもの(緑茶、コーヒー、紅茶など)
- × のどに詰まりやすいもの(硬さ、大きさに注意)

子どもの食事でお悩みの方はこちらをご覧ください→



■ 離乳食早わかりチャート

月齢の目安			初期・5～6か月頃	中期・7～8か月頃	後期・9～11か月頃	完了期・12～18か月頃
離乳食の回数			開始後の約1か月間 それ以降	1日1回 1日2回	1日2回	1日3回
進め方の目標			●ドロドロとした食物を 飲み込むことに慣らす	●いろいろな食品の味、 舌ざわりに慣らす	●食品の種類を 増やす	●量を増やす ●つぶし方をあらくする
離乳食の調理 形態(硬さの目安)			なめらかにすりつぶした状態 (ポタージュ状)	やわらかなツブツブ状 (舌でつぶせる豆腐の硬さ程度のもの)	やわらかなあらつぶし (歯茎でつぶせる食べごろの バナナくらいの硬さ)	やわらか煮 (肉団子ぐらいの硬さ)
食べ方の 発達の目安			初めは舌で押し 出したりするが、 だんだん口を 閉じて飲み込める ようになる ゴックン できるように  舌は前後だけ動く	舌で押しつぶ せるようになる 口を見ると、 上下に モグモグ動く  舌は上下も動く	やわらかいものを 歯ぐきでつぶせる ようになる 口が上下左右に よく動く モグモグカミカミ できるように  舌は左右も動く	食べ物を前歯でかみとり、 歯ぐきでかみつぶすようになる 舌もくちびるも自由に大きく 動かせるようになる 歯ぐきでカミカミできるように
離乳食 進め方 の 目安	力や熱 になるもの	米	つぶしがゆから始める。	全がゆ	やわらかいご飯	ご飯
		パン		パンがゆ	やわらかいパン	
		いも類		やわらか煮		
		砂糖			砂糖	
		油類		離乳食を食べ始めて1か月たったらバター・植物油		
	体の調子を整えるもの	野菜	すりつぶした野菜等も試してみる	みじん切り煮	やわらか煮	
		果物		つぶして	やわらかくして、切って	
		海藻類			のり・わかめ	
	体をつくるもの	豆腐	慣れてきたら、つぶした豆腐・ 白身魚・卵黄等を試してみる	湯豆腐	いりどうふ	豆腐
		魚		魚ほぐし	魚あらほぐし	魚
		卵		卵黄を食べ始めて1か月たったら全卵		
		肉		ささみ・きざみ煮	赤身肉きざみ煮	赤身肉
		乳製品		ヨーグルト		

離乳食のスタート5～6か月頃（初期）

飲み込むこと（ゴックン）を覚える時期

離乳食スタート → 量を増やす → 種類を増やす

5～6か月頃から始めましょう。
嫌がったら、数日休んでまた再開。根気よく！

調子がよければ徐々にスピードアップ。
少しずつ量を増やしていきましょう。

1つの食品に慣れたら、新しい食品にチャレンジ！

ポイント

・初めて与える離乳食は、「滑らか」「味は付けない」「ドロドロ」に。

離乳食を始めて約1か月間は、食べ物を飲み込むことに慣れさせる時期です。1日1回、赤ちゃんがドロドロ状の物を"ゴックン"と飲み込めるように少しずつ与えましょう。

母乳や育児用ミルクは今までと同じように欲しがるだけ与えます。離乳食+乳で1回の食事です。

- 1日1回授乳の前に1さじから慣らします。
- 最初は、つぶしがゆ（米）から始めます。
- つぶしがゆに慣れてきたら、すりつぶしたじゃがいもや野菜、つぶした豆腐や白身魚・卵黄を試してみましょう。

■ 与え方の例

午 前		午 後			
乳	離乳食+乳	乳	乳	乳	乳

※授乳回数は個人差があり、目安で示しています。

■ 進め方の例

	第1日	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
つぶしがゆ	1さじ～														
つぶし野菜	1さじ～														
つぶし豆腐 白身魚・卵黄など	1さじ～														

離乳食スプーン1さじ～ 様子をみながら増やしていきましょう。

スマホでいつでも手軽に離乳食のすすめ方
（神戸市サイト）が見れます！

詳しくはこちら→



7～8か月頃の離乳食（中期）

ゴックンができるように～そろそろ硬さのステップアップへ

やわらかなツブツブ状にチャレンジ → レベルアップ

上手にゴックンできるようになったら、舌でつぶせる豆腐の硬さ程度のものを与えていきましょう。

つぶし方をだんだんあらくしていきましょう。いろいろな味や舌ざわりを楽しめるように、食品の種類を増やしていきましょう。

■ 与え方の例

午 前		午 後		
乳	離乳食+乳	乳	離乳食+乳	乳

※授乳回数は個人差があり、目安で示しています。

■ ベビーフードもうまく活用しましょう

市販のベビーフードは、加熱したり、お湯を加えたりするだけですぐに作れて便利！

また、硬さや味付けの参考にもなります。

ベビーフードもうまく活用して、離乳食を楽しく進めていきましょう。

〈活用例〉

主食・主菜・副菜のいずれか
不足分を補いたい時

時間がない時

外出や旅行の時

ベビーフードを利用する時の注意点

- 赤ちゃんの月齢やかむ能力にあった硬さのものを選びましょう。
温めて与える場合には、熱すぎないように温度を確かめましょう。
- 料理名や原材料が偏らないようにしましょう。
「主食」となる穀類を使ったベビーフードを使う場合には、「主菜」となるたんぱく質性食品や「副菜」となる野菜が入ったおかずを組み合わせましょう。
- 開封後はすぐに与えましょう。
食べ残しや作り置きは与えないようにします。

災害時に赤ちゃんを守るために～食の備え～

備えておきたいもの

●液体ミルク又は粉ミルク	普段母乳で育てている場合でも、災害時に母乳で足りない分は、育児用ミルクを活用することができます。液体ミルクについてはこのページの下半分を参考にしましょう。
●哺乳瓶 (使い捨てタイプ)	普段のお出かけのときなどに使用することも想定して、使い捨て哺乳瓶を備えておくといでしょう。ただし、使い捨て哺乳瓶は一度使用したら廃棄しなければいけません。
●紙コップ、使い捨てスプーン	災害時、哺乳瓶がない、衛生的に哺乳瓶を使用できない状況では、紙コップやスプーンで育児用ミルクを飲ませることもできます。
●多めの飲料水 (軟水)	粉ミルクを作るときに使える国産のミネラルウォーター(軟水)を備えておきましょう。
●レトルトや瓶詰めの離乳食	調理ができない状況が想定されるため、備えておくといでしょう。月齢に応じて食べるものが変化するので、次のステップに進むときは、前の月齢のものを消費しつつ、次の月齢のものを買い足して備えるようにしましょう。

参考：農林水産省「要配慮者のための災害時に備えた食品ストックガイド」



液体ミルク

国内での製造・販売がスタート!!

液体ミルクは調乳なしでそのまま飲ませることができます



- ・紙パック・缶タイプ…等(清潔な使い捨てカップや哺乳瓶にうつします)
- ・哺乳瓶に入ったタイプ(現在、国内では販売されていません)



保存と飲ませ方は?

- 常温(おおむね25℃以下)で保存
- 製品に記載されている表示を確認
- 包装(容器)の汚破損がないか確認
- よく振って!
- 開封したらすぐに飲ませましょう
- 初めての場合は少しずつ
- 飲み残しを与えるのはダメ

注意点は?

- 国内では許可されたばかりなので、災害時は外国製品が支援物資として届くこともあります。外国語の表示に注意しましょう。
- 月齢に合ったものを
- 色は褐色がかっていますが、問題ありません。
- 期限を確認

「BBE:04-20」「USE BY:APR20」→2020年4月まで
(BBE=Best Before End:賞味期限)
「24.11.18」→2018年11月24日まで
(※米国の場合は、「月.日.年」表示)

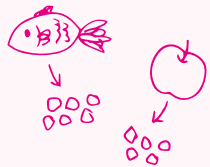


災害時に乳幼児を守るための栄養ハンドブック～赤ちゃん防災プロジェクト～((公益)日本栄養士会作成)より抜粋

9～11か月頃の離乳食(後期)

歯ぐきでつぶして食べられるように

やわらかなコロコロ状にチャレンジ
歯ぐきで押しつぶせる食べごろのバナナぐらいの硬さのものを与えていきましょう。



ポイント

- ・母乳や育児用ミルクは、離乳食とは別に、1日2回ぐらいあげましょう。
- ・コップで飲む練習を始めましょう。
- ・家族と一緒に楽しい食卓体験を。

離乳食を1日3回、"歯ぐきでつぶせる硬さのもの"を与えましょう。
9～10か月頃になると、手づかみ食べが始まります。手づかみ食べにより、自分で食べる練習になるとともに自分で食べる意欲が育ちます。エプロンを付けたり、テーブルの下に新聞紙やビニールシートを敷くなど、汚れてもいい環境にしましょう。
1歳のお誕生日を目安には乳びんを卒業するために、コップの練習を始めましょう。
栄養素として鉄が不足しやすいので赤身の魚や肉、レバーなどを取り入れましょう。また育児用ミルクを離乳食作りに活用すれば手軽に鉄分がとれます。

■ 与え方の例

午 前		午 後		
乳	離乳食+(乳)	離乳食+(乳)	離乳食+(乳)	乳

※(乳)離乳食をしっかり食べていれば飲まないこともあります。
※授乳回数は個人差があり、目安で示しています。

フォローアップミルクについて

フォローアップミルクは、母乳または育児用ミルクの代替品ではなく牛乳の代用として開発されたミルクのことです。牛乳に不足している鉄分・ビタミンなどを多く含んでいるので、離乳食が順調に進まず、鉄不足などが心配される場合におすすめします。使用する場合は9か月以降にします。

離乳の完了（1歳～1歳6か月頃）

かじったりかんだりが上手に

きざむ、煮るなど食べやすい工夫を
歯ぐきでかみつづけるような、形のある食べ物を与えていきましょう。

手づかみ食べにチャレンジ
自分で食べる楽しみを。肉団子ぐらいの硬さで、手づかみできる大きさのものを取り入れましょう。

ポイント

- ・食品の味を生かし、うす味でおいしく調理しましょう。
- ・スプーンやフォークを使いたがるようになれば使う練習をさせましょう。

12～18か月頃（1歳～1歳6か月頃）は離乳食の完了期です。エネルギーや栄養素の大部分が母乳や育児用ミルク以外の食べ物からとれるようになります。
1日3回の食事と1日1～2回の間食が目安です。よくかんで食べる練習をさせましょう。

■ 食事の与え方の例

午 前		午 後	
8時	12時	3時	6時
食事	食事	間食	食事

■ 食事のポイント

"切る" "煮る"など、食べやすい工夫を
形あるものを歯ぐきでかみつづけることができますようになりますが、大人と同じものは食べられません。食品の持ち味を生かしたうす味で、子ども向けに小さく切ったり、やわらかく煮たりして食べやすく調理してあげましょう。
刺激物や消化の悪いもの、脂肪の多すぎるものは避けましょう。

コップで牛乳または
フォローアップミルクの練習を

手づかみ食べを十分に
自分で食べたがる時期です。手づかみ食べができるよう、ときにはごはんをおにぎりにしたり、野菜や果物をスティック状に切ったりしてみましょう。
手づかみ食べが中心ですが、次第にスプーンやフォークを使いたがるようになります。

間食は1日1～2回、時間を決めて
子どもにとって間食は大切な食事の一部です。時間と量を決めて与えましょう。
次の食事の妨げにならないよう、食品の組み合わせに注意して量を決めましょう。1日に食べる量の10～15%（100～150kcal）ぐらいが量の目安です。

1歳6か月～2歳頃の食事

遊びながら食べたり、むら食いが始まる頃です。食事の時は楽しい雰囲気になるよう、叱ったり、無理強いはやめましょう。
コップやスプーンを持って、自分で食べようとしたら、下手でも自分でさせましょう。
1回の食事に主食、主菜、副菜を組み合わせ、決まった時間に規則正しく食べる習慣をつけましょう。

■ 食事のポイント

食品の持ち味を生かして、うす味にしましょう。
「モグモグ」「カミカミ」「ゴックン」と声をかけて、よくかんで食べる習慣を身につけさせましょう。
大人は手伝ってあげる程度にし、できるだけ自分で食べさせましょう。
水分補給には、お茶か水を与えるようにしましょう。
この頃の好き嫌いは、食の経験が少ないことも影響しています。無理強いせずに、繰り返し練習することが大切です。
家族と一緒に楽しい雰囲気です食事ができるようにしましょう。



くわしくはこちら→

■ 調理のポイント

離乳食が完了しても、すぐにパパ、ママと同じものを同じように食べることはできません。
奥歯が生えそろそろ3歳くらいまでは食べにくいものがあります。
また、かむ力も弱いため注意が必要です。
気持ち軟らかめに火を通しましょう。しかし軟らかいものばかりでは、しっかりかまずに丸呑みするようになるので食材によって調整しましょう。



くわしくはこちら→

■ 食生活習慣のチェックポイント

- ☐ 食事の前に手を洗っていますか。
- ☐ 食事のあいさつをしていますか。
- ☐ ひとりでだいたい食事ができますか。
- ☐ よくかんで食べていますか。
- ☐ 間食は時間や量を決めて与えていますか。
- ☐ 食後や寝る前には、歯みがきをしていますか。



3歳～6歳頃の食事

食べることに興味を持たせ、食べることの楽しさ、大切さを知らうえでさまざまな食の体験をさせましょう。まずは、食事前の配膳の準備や後片付けなどのお手伝いをさせてみましょう。家族と食べる食事の楽しさを味わうように心がけましょう。毎日だけでなく、家族そろった楽しい食事と話し合いの場をつくることは大切です。

■ 食事のポイント

食品の種類を増やし、苦手な食品には調理の工夫をして、何でも食べられるようにしましょう。味覚の基礎づくりのためにも、味付けはうす味を心がけましょう。間食は1日1回、1日に食べる量の15～20% (200～250kcal) ぐらいの量が目安です。次の食事の妨げにならないように気をつけましょう。

■ おはしの練習

正しいおはしの使い方を練習しましょう。

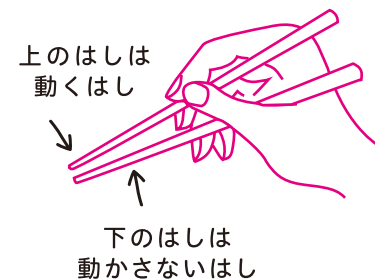
〈おはしの持ち方〉

上のはし……

鉛筆を持つ形です。先の方は中指の第1関節と爪の間の横に当てて、3本の指でしっかりはさみます。

下のはし……

もとの方を親指の付け根にはさみ、先の方は薬指の爪のすぐ下の横に固定します。



メニューに困った時や、
こどもと一緒に楽しんでつくれるレシピ！

「KOBE食の応援レシピ」はこちら→



幼児期の食事

幼児期は食生活の基礎ができる時期です。生活リズムを整え、規則正しく食事をする習慣や食事前後のあいさつなどのマナーを身につけましょう。また、この時期には、遊び食べやむら食いがあるものです。食事をだらだら食べさせたり、無理強いせず、家族そろって楽しい食事の雰囲気をつくりましょう。

何でもおいしく食べられる元気な子に育てるために

- 大人が好き嫌いをしないようにして、おいしそうに食べてみせましょう。
- ひと口は食べるようにすすめて、食べたらほめ、何でも食べられる自信を持たせましょう。
- 子どもの好きな形や味付けにするなど、調理方法を工夫してみましょう。
- 友達と一緒に食事をする機会をつくりましょう。
- 食事時には空腹になっているように外遊びなどをしっかりさせ間食の時間や量を調節しましょう。
- ひどく嫌がった時はしばらく与えるのをやめ、悪い印象がなくなった頃に少量ずつ与えましょう。

遊び食べについて

食事中に席を離れて歩き回ったり、遊んだり、落ち着いて食べないなど「遊び食べ」は幼児によくみられますが、年齢とともに徐々に少なくなっていきます。

対応のポイント

- 空腹で食事の時間を迎えるようにしましょう。
- 食事の前におもちゃなどは片付けましょう。
- 食事に集中できるように、テレビは消しましょう。
- 食事時間は30分ぐらいで切り上げましょう。
- 大人も立ったり座ったりせずに、落ち着いて一緒に食卓につきましょう。



乳幼児の歯の健康

歯が生えるまでの時期は、「歯みがきの準備期」です。

赤ちゃんの口の中は外からの刺激に対して非常に敏感なため、少しずつ慣らしていきましょう。

赤ちゃんが機嫌のよい時に、遊び感覚でやってみましょう。

楽しくスキンシップ♪ お口の周りのマッサージ

ステップ1

手と体のスキンシップ♪

はじめは、手や足に触れることから始めてみましょう！

赤ちゃんは、笑っていますか？

嫌がらなければ、さあ、次のステップへ。



ステップ2

手と顔、手と頬のスキンシップ♪

声かけをしたり、お歌を歌いながら、

手のひら全体でゆっくり、やさしく触りましょう！

赤ちゃんは、笑っていますか？

嫌がらなければ、さあ、次のステップへ。



ステップ3

手とくちびるの周りのスキンシップ♪

ひとさし指と中指の2本で

赤ちゃんの口(くちびる)の周りを

ゆっくり、やさしく触りましょう！

赤ちゃんは笑っていますか？

嫌がらなければ、さあ、次のステップへ。



ステップ4

手と歯ぐきのスキンシップ♪

いよいよ、口の中です。

手はきれいに洗ってくださいね。

ひとさし指をゆっくり、口の中に入れましょう。

歯が生えていない下の歯ぐき、上の歯ぐきを

やさしく触りましょう。



♪あせらずに繰り返してあげると少しずつ慣れてきます♪

～初めての歯みがき～ 進め方

子どもの口の健康づくりには口の中を清潔な状態に保つことが大切です。

そのためには、歯みがきをしなければなりません。しかし、口の中は大変敏感なので、子どもが歯みがきに慣れるまでは泣いたり、口を開けてくれなかったり、逃げ出してしまうたりと、苦労することも少なくありません。

あせらずゆっくり、進めていきましょう。

1. 歯みがき まねっこ 楽しいな

保護者が楽しそうに歯をみがく様子を子どもに見せてあげましょう。

乳歯が生え始めたら、赤ちゃん用の歯ブラシを持たせて、かみかみ遊びをするのもよいでしょう。

自然に歯ブラシの毛の感触を覚えてもらいましょう。

2. お口の周りのマッサージ

乳歯が生え始めたら、まず保護者の膝にあおむけに寝かせ、子どもの歯を観察する(歯を数える)ことから始めましょう。歯の観察が終わったら、たくさん声をかけてほめてあげましょう。これをしばらく続けます。

3. 最初はそ〜っと！ 少しずつ慣れよう

マッサージを嫌がらずにできるようになれば、仕上げみがき用の歯ブラシで1〜2回歯に触れる練習をしましょう。いきなり歯をみがこうとするのではなく、嫌がる場合は、機嫌の良い時を見計らって行い、できるだけ泣かせないように工夫しましょう(歌を歌ったりしながら)。練習が終わったら必ずほめてあげましょう。これもしばらく続けましょう。

4. 仕上げみがき スタート

歯ブラシを口に入れることに慣れてきたら、初めて保護者による歯みがき「仕上げみがき」を始めます。しかし、この時点では、歯をきれいにみがくことも大切ですが、あくまでも、歯ブラシの刺激に慣れさせ、歯みがきを好きになってもらうことが重要です。子どもの様子を見ながら、1本ずつやさしい力加減でみがいてあげましょう。1か所につき5秒くらいで十分です。詳しくはp.76をご覧ください。強くみがき過ぎたり、長い時間をかけたりして、子どもを泣かせないように注意してください。がんばって歯みがきができたことをほめてあげましょう。

安全に歯みがきを習慣づけるために、歯ブラシを勝手に持たせないようにしたり、安全な歯ブラシを選んであげたりしましょう。仕上げみがきの時は、フッ化物配合歯みがき剤を使いましょう。(フッ化物配合歯みがき剤の量は、p.76を参照)

5. 親子で楽しい歯みがきタイム

上手にできる時もあれば、なかなかうまくできない時もあるでしょう。できたことをしっかりほめて、次の歯みがきにつなげましょう。1歳6か月児健診までに、保護者による仕上げみがきが習慣となるよう練習を行ってください。

赤ちゃんの歯

6か月頃になると赤ちゃんの口の中に小さなかわいらしい歯が生えてきます。むし歯のない丈夫な歯を育ててあげましょう。

乳歯の名前と生える時期

乳歯は、上下合わせて20本生えます。子どもによって個人差がありますが、6か月を過ぎる頃から下の前歯が生えてきます。しかし、これはあくまでも平均的な時期であって、それより早かったり遅かったりしても心配はいりません。

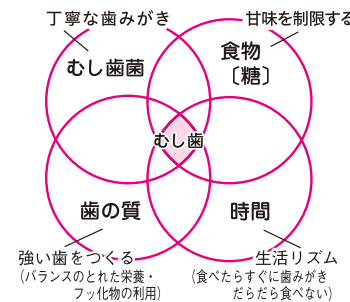
	男児	女児
上顎		
A. 乳中切歯	7か月～11か月	7か月～11か月
B. 乳側切歯	9か月～1歳2か月	9か月～1歳1か月
C. 乳犬歯	1歳2か月～1歳8か月	1歳3か月～1歳9か月
D. 第1乳臼歯	1歳1か月～1歳7か月	1歳1か月～1歳7か月
E. 第2乳臼歯	2歳0か月～2歳11か月	2歳1か月～2歳10か月
下顎		
E. 第2乳臼歯	1歳11か月～2歳7か月	1歳11か月～2歳7か月
D. 第1乳臼歯	1歳1か月～1歳6か月	1歳1か月～1歳7か月
C. 乳犬歯	1歳2か月～1歳9か月	1歳4か月～1歳9か月
B. 乳側切歯	9か月～1歳3か月	9か月～1歳2か月
A. 乳中切歯	5か月～9か月	6か月～9か月

むし歯の予防

むし歯の原因と予防

歯の質、むし歯菌、食物(糖)、時間の4つの因子が重なり合った所にむし歯ができます。歯みがきと食生活、フッ化物の利用でむし歯を予防しましょう。

フッ化物の利用については、P76をご覧ください。



ブラッシングの方法

食後や夜寝る前の歯みがきを徹底しましょう。仕上げみがきを嫌がる時期がありますが、毎日繰り返すことで慣れてきます。

1歳6か月頃になると、上の前歯の歯と歯ぐきの境目と、歯と歯の間がむし歯になりやすくなります。歯ブラシの毛先がきちんと当たっているか確認しながらみがきましょう。すき間のない場合は、デンタルフロスも使って歯の汚れを取り除きましょう。

〔寝かせみがき〕

離乳食でも赤ちゃんの歯は汚れます。前歯が生えたら歯みがきを始めましょう。フッ化物配合歯みがき剤も使いましょう。

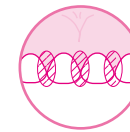
- ① 保護者が座って、膝の上に子どもをあおむけに寝かせ、上から口の中をのぞき込むようにします。
- ② 鉛筆を持つように歯ブラシを持ち、小さく横に振動させるように動かします。

歯みがきレッスン1・2・3！

参考：神戸市ホームページ
<https://bit.ly/3fIqZ1d>

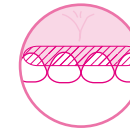


むし歯になりやすい部分のみがき方



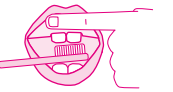
歯と歯の間

- すき間がない場合はデンタルフロスを使いましょう。



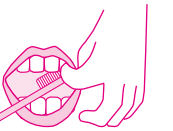
歯と歯肉の境目

- 特に、触られるのを嫌がる上くちびるの裏の筋(上唇小帯)をひとさし指でガードしてみがきます。
- 歯と歯の境目に毛先を当て、こまかく動かす。



奥歯の溝

- ひとさし指を頬の内側に入れ、頬をふくらませるとみがきやすい。
- かみ合わせの溝に歯ブラシを当て、こまかく動かします。



デンタルフロス(ホルダー付きタイプ)の使い方

しっかりと歯面に沿わせて歯肉を傷つけないように使用します。



ブクブクうがいの練習方法

1歳6か月頃から保護者が、声かけやお手本を見せて練習を始めましょう。

- ① 口の中に水を含ませて吐き出す練習をします。
- ② 水なしで頬をふくらませたり、「ブクブク、ペー」の練習をします。
- ③ 上手になったら、水を口に含んで「ブクブクうがい」をしましょう。



むし歯の予測テスト

神戸市では、1歳6か月児歯科健康診査の中でむし歯予測テストを行っています。むし歯予測テストとは、お子さんの口の中にいる細菌(むし歯菌)の「むし歯をつくるつよさ」を調べるテストです。

〈むし歯予測テストの結果〉

(一)今のところは安心です。(十)やや危険です。

(十十)危険です。(十十十)非常に危険です。

➡ (++)では2.0倍
(+++)では3.7倍

※神戸市1歳6か月児を受診し、その後3歳児健診を受診した31,202名の追跡結果より

テストの結果については通知はがきでご連絡いたします。

放っておくと
3歳児健診で
むし歯に
なりやすい!!

■ フッ素（フッ化物）の利用

フッ素（フッ化物）ってなあに？

フッ素は地球上に存在する自然のもので、人間の身体はもちろん土・水・植物・動物といった様々なものに含まれています。
特に歯の質を強化する効果が最も高いことから、世界各国でむし歯予防に利用されています。

フッ化物の働き

- ①歯の表面を酸に溶けにくくし、強い歯に変えていきます。
- ②むし歯菌が酸をつくり、歯を溶かそうとする働きを弱めます。
- ③酸に侵食されてむし歯になりかかった部分（脱灰）を修復します。

フッ化物の利用方法と効果

種 類	方 法	予防効果																
フッ化物塗布 	歯科医師や歯科衛生士が塗布薬を塗る方法です。1歳頃より永久歯が生えそろう14歳頃まで、年2～4回かかりつけ歯科医で定期的に受けましょう。（料金は事前に確認を！）	30～40% 																
フッ化物洗口 	フッ化物水溶液で口をすすぐ方法です。うがいが上手にできる4歳頃から可能です。歯科医院で使用方法の説明を受けて、ご家庭でできる方法です。 保育所、認定こども園、一部幼稚園等で集団実施もされています。	30～80% 																
フッ化物配合 歯みがき剤 	就寝前を含めて1日2回歯みがきを行いましょう。 <table><tr><th>年 齢</th><th>歯が生えてから2歳</th><th>3～5歳</th><th>6歳～成人・高齢者</th></tr><tr><td>使用量</td><td>米粒程度 (1～2mm程度) </td><td>グリーンピース程度 (5mm程度) </td><td>歯ブラシ全体 (1.5cm～2cm程度) </td></tr><tr><td>フッ化物濃度</td><td colspan="2">1,000ppmF(900～1,000 ppmF)</td><td>1,500ppmF (1400～1,500 ppmF)</td></tr><tr><td>使用方法</td><td colspan="3">● 歯みがき後にティッシュなどで軽くふき取ってもよい。 ● 歯みがきの後は、歯磨剤を軽く吐き出す。 ● うがいをする場合は少量の水で1回のみとする。</td></tr></table> 4学会合同フッ化物配合歯磨剤の推奨される利用法（2023年1月）	年 齢	歯が生えてから2歳	3～5歳	6歳～成人・高齢者	使用量	米粒程度 (1～2mm程度) 	グリーンピース程度 (5mm程度) 	歯ブラシ全体 (1.5cm～2cm程度) 	フッ化物濃度	1,000ppmF(900～1,000 ppmF)		1,500ppmF (1400～1,500 ppmF)	使用方法	● 歯みがき後にティッシュなどで軽くふき取ってもよい。 ● 歯みがきの後は、歯磨剤を軽く吐き出す。 ● うがいをする場合は少量の水で1回のみとする。			20～30% 
年 齢	歯が生えてから2歳	3～5歳	6歳～成人・高齢者															
使用量	米粒程度 (1～2mm程度) 	グリーンピース程度 (5mm程度) 	歯ブラシ全体 (1.5cm～2cm程度) 															
フッ化物濃度	1,000ppmF(900～1,000 ppmF)		1,500ppmF (1400～1,500 ppmF)															
使用方法	● 歯みがき後にティッシュなどで軽くふき取ってもよい。 ● 歯みがきの後は、歯磨剤を軽く吐き出す。 ● うがいをする場合は少量の水で1回のみとする。																	

※神戸市では、1歳6か月児健診、3歳児健診時、希望者に有料でフッ化物塗布を実施しています。
※歯科医院などでむし歯の予防処置を受けた場合は、母子健康手帳に記録しましょう。

絵本とのおつきあい、はじめてみませんか？

絵本を仲立ちにして、親子で楽しい時間を共有してみませんか。絵本には、赤ちゃんに語りかける優しい「ことば」がたくさんつまっています。

■ どんなふうに読んだらいいの？

できるだけゆっくりと、素直な声で読んでください。テレビは消し、スマートフォンなどはいったん離して、赤ちゃんが声に集中できる環境をつくりましょう。上手・下手は関係ありません。お母さん、お父さん自身が楽しんで読むことが大切です。

■ どんな絵本を読んだらいいの？

なるべくはっきりした色で描かれた絵本を選びましょう。赤ちゃんの視界はとても狭いので、見開きに1、2個の絵が描かれているものがよいでしょう。犬や猫など、赤ちゃんが見たことのある動物や、車や電車など身近なものが登場すると喜びます。また、同じ言葉の繰り返しやリズム感のある絵本もおすすです。

絵本選びに悩んだら、市立図書館の司書がおすすめる絵本のリスト「えほんの小箱」をご利用ください。0～2歳向けと3歳以上向けの2種類があります。各図書館で冊子を配布している他、図書館ホームページからもご覧になれます。



■ いつ頃から読み聞かせを始めたらいいいの？

赤ちゃんが絵本に興味を持ち始めたら、少しずつ始めてみましょう。中身の絵に少しでも興味を示す様子であれば、読んであげてください。
すぐに泣いたり、飽きたりするような無理やり続けず、そこでおしまいにしましょう。わずかな時間しか集中が続かなくても焦らず、親子の時間をゆっくりと楽しみましょう。

市立図書館利用ガイド

- 図書館カードは0歳から作ることができます。
- 図書館カードをお持ちの方は、「神戸市電子図書館」もご利用いただけます。
- 乳幼児と保護者向けの「おはなし会」を行っている図書館もあります。
- 休館日やアクセス、行事案内などについては、図書館ホームページをご確認ください。
- ご来館の際は、公共交通機関や周辺の有料駐車場をご利用ください。



全館ベビーカー利用・おむつ交換OKです！授乳場所については下記もご参照ください。
中央・三宮・新長田図書館：ご利用の際は、窓口にてお声がけください。
北神図書館：エコールリラ南館5階「こべっこあそびひろば」にある授乳室をご利用ください。
名谷図書館：大丸須磨店4階にある授乳室をご利用ください。
西図書館：なでしこ芸術文化センター1階にある授乳室をご利用ください。

幼児成長カレンダー

※成長には個人差があります。遅くても心配いりません。

月 齢	1 歳	1 歳 6 か 月	2 歳	3 歳	4 歳	5 ～ 6 歳
♥心と ◆体の成長	♥「マンマ」などの 言葉が出始める ◆音楽に合わせて 体を動かす ◆親指とひとさし指で 物をつまめる ◆ひとり歩きができる ◆コップが上手に使える	♥指差しができる ♥大人の簡単な 言いつけがわかる ◆手を引くと 階段が上れる	♥なぐり書きを楽しむ ♥積み木やブロックで遊べる ◆転ばずに走れる ◆スプーンを上手に使える	♥何でもひとりでしたがる ◆両足飛びができる ◆パンツをひとりで脱げる	♥ごっこ遊びを楽しむ ◆おしっこがひとりでできる	♥約束やルールが守れる ◆大便の後始末ができる ◆ボタンをとめられる
歯の 生える時期	★奥歯が生えてくる 	★犬歯が生えてくる 		★乳歯が生えそろう (乳歯は全部で20本) 顎(あご)の成長に合わせて、 歯と歯の間に すき間があいてきます。		★永久歯との生え変わりが 始まる ★奥歯はむし歯になりやすいので 仕上げみがきを続けましょう。 ★自分から歯みがきをする 自主性を養いましょう。
育児の ポイント	★お話の相手をしてあげましょう ★生活リズムや食事時間を整えましょう ★あいさつや食前の手洗いの習慣をつけましょう ★食品の持ち味を生かしてうす味を心がけましょう ★牛乳またはフォローアップミルクを コップで飲ませましょう ★食事で不足しがちな食品を間食で補いましょう ★歯みがきは歯と歯ぐきの境目に注意しましょう ★食後の歯みがき習慣はつきましたか？ ★夜寝る前の仕上げみがきを徹底しましょう ★絵本を読んであげましょう ★フッ化物配合歯みがき剤を使いましょう。(p.76) ★しっかりほめて、やる気を育てましょう ★トイレトレーニングを始めましょう ★間食の回数と量をきちんと決めましょう ★体を十分に動かしましょう ★ブクブクうがいの練習を始めましょう		★失敗しても叱らないで励ましましょう ★忙しいでも子どもの話に 耳を傾けましょう	★お手伝いをさせて みましょう ★おはしの使い方を 練習しましょう	★後片付けは自分でさせましょう ★歯の定期健診を受けましょう	

幼児期の成長とお世話

1歳の頃

1歳頃になると、ママ、パパのそばでひとりで機嫌よく遊ぶようになります。いたずらも好奇心のあらわれで大切です。実物の動物や草花、乗り物などを見せてあげたり、歩いたり走ったり、体を十分に動かして、いきいきと楽しめる機会をつくってあげましょう。一方、小さい物やたばこなど、危険な物を口に入れたり、転落したりしないよう、事故には十分気をつけましょう。

■ 生活リズム

起床、食事、おやつ、遊び、就寝時間などを規則正しくして、生活リズムをつくりましょう。早寝早起きの生活にすると、子ども自身も元気に遊べ、親も余裕を持って楽しく子育てができるようになります。

■ 言葉

"マンマ"などの言葉が出始めます。毎日の生活の中で楽しく話しかけてあげましょう。大人の言っていることも少しずつわかるようになります。うまくできたことはほめ、やる気を育てましょう。また、「きれいだね」「おいしいね」「痛かったね」など、子どもの気持ちをママ、パパが言葉で表現してあげましょう。親子のふれあいの時間を増やし、言葉の発達を促すためにも、忙しいなどの理由で、テレビやDVDを長時間見せるのはやめましょう。



■ おしゃぶり

長い期間おしゃぶりを使用すると、歯並びやかみ合わせが悪くなる場合があります。また、おしゃぶりをくわえていると、ママ、パパが声をかけたり、赤ちゃんが声を出す機会が減り、赤ちゃんとのコミュニケーションも少なくなります。おしゃぶりは早めに卒業しましょう。また歯並びや口、くちびるの形が心配な場合には、早めに歯科医師などの専門家に相談するようにしましょう。

■ かみ合わせ

前歯だけが生えている頃は、逆のかみ合わせ（受け口）がよく見られます。かみ合わせを決める奥歯が生えてくることで自然に治ることもあります。3歳ぐらいまで様子を見ましょう。

スマホ・ネットとのつきあい方

スマホやネットはとても便利で活用のメリットは大きいですが、情報は正しいものばかりではありません。また、依存の危険や睡眠への影響も懸念されています。時間や使用場所などのルールが必要です。

〈利用時の工夫〉

- ・スマホ・ネットの利用は、リビングなど保護者の目が届く場所で利用する
- ・15分でタイマーを鳴らすなど使用時間を決める
- ・フィルタリングを設定する

※特に「時間制限フィルタリング」は、設定した時間になると自動的にスマホが使えなくなるので、幼児期に習慣づけておくことで将来の「ネット依存」対策にもなり、効果的です。

スマホやネットに関する詳しい情報は神戸市ホームページでも掲載しています。



1歳6か月の頃

自分でできることが増えるにつれ、何でも自分でやりたいという気持ちが芽生えてきます。思う通りにできずに、泣いたり、怒ったり、大声を出したりすることもあります。うまくできた時はほめてあげて、やる気を育てましょう。運動能力や言葉の出かたに個人差が見え、日常生活でも個性があらわれてきます。理解力や発達段階を十分理解し、子どもに合った育児をしましょう。

区保健福祉部から1歳6か月児健康診査の案内が届きますので、健康診査を受けましょう。

■ 子どもへの接し方

大人のまねをしたり、自分でやりたがろうとします。温かく見守ってあげましょう。子どもに対する愛情を態度で示しましょう。子どもの感情を受け止め、その時の状況に応じて、ほめたり、叱ったり、勇気づけたり、また抱きしめてあげることも大切です。

■ 遊び

1日のほとんどは遊びの時間です。体が育ち、心も豊かに伸びやかに育てるために、遊びは心の栄養です。ママと一緒に戸外でも遊んでみましょう。水、砂、土での遊び、なぐり書き、紙遊び、粘土、積み木などを使った遊びなどをしてみましょう。



■ 言葉

1歳6か月頃になると、動物や物を指差して教えてくれるようになります。一緒に絵本などを見て遊んであげましょう。ママ、パパの言葉を聞き、自分で声を出してみることで言葉を覚えます。絵本の絵を見ながらお話をつくって聞かせてあげましょう。言葉は楽しい雰囲気の中で使われてこそ覚えられます。子どもの気持ちをいつでも受け止められるように、ママ、パパが心のゆとりを持ちながら、毎日の生活の中で子どもに語りかけましょう。



■ 指しゃぶり

心細いとき、不安を感じた時などに気持ちを落ち着けるために指しゃぶりをすることがあります。むりに指しゃぶりをやめさせるのではなく、声をかけたり、一緒に遊んだりしてあげましょう。指にタコができるほどの過度の指しゃぶりは、あごの発育障害や、歯ならびやかみ合わせが悪くなる原因となりますので、4歳を過ぎても頻繁な指しゃぶりが続く場合は、早めに歯科医師などの専門家に相談するようにしましょう。

■ 歯ブラシ

食後には子どもに歯ブラシを持たせて、食後の歯みがきを習慣づけましょう。歯みがきをする時以外は、歯ブラシを持たせないようにしましょう。また、歯ブラシを持たせている時は目を離さないようにして、喉突き事故に注意しましょう。

2歳の頃

走ったり、体を動かすことがますます好きになります。なるべく外遊びや友達との遊びの機会を持ち、危険のない場所で自由に遊ばせてあげましょう。2歳半頃になると、子どもは小さな冒険家です。ママ、パパから次第に離れて遊びに出ることを許し、励ましてあげましょう。その時に、恐いことや新しい体験をしてママ、パパを求めてきたら、抱っこなどをして優しく受け入れてあげましょう。

■ 生活リズム

早寝早起きや規則正しい食事など、生活リズムを整えましょう。食事や着替えなど、自分ひとりでしるようになります。うまくできずに泣いて怒ることも多いのですが、少しずつほめながら、できることを増やしていきましょう。



■ 言葉

「ワンワンきた」「パパかいしゃ」など、簡単なお話ができるようになります。ママ、パパと手をつないで外出する機会を多くつくり、楽しくおしゃべりしましょう。

■ 遊び

クレヨンなどでのぐるぐる書きを楽しんだり、積み木やブロックを使って遊ぶようになります。また、人との遊びの中で「与える」ことや「待つ」ことを少しずつ理解するようになります。一緒に遊んであげましょう。

■ スプーン

スプーンを使って食べるのが上手になります。まだこぼしますが、汚してもいいようにして、自分でやらせてあげましょう。

■ トイレトレーニング

「おしっこ出た」「うんち出た」と言えるようになります。「出たら教えてね」という言葉も理解できるようになります。できたらほめる、失敗しても叱らないようにしていると、いつの間にかできるようになるものです。

夜のおむつが取れるのはまだ先です。あせらず、ゆっくりとトレーニングを始めましょう。

もらったことに気づいて知らせに来たら、知らせてくれたことをほめてあげて、すぐに着替えさせてあげます。もらしそうな表情や動作をしたら、タイミングを逃さないで、すぐにトイレやおまるに座らせましょう。

朝起きた時の時や朝食後、昼寝から目覚めた時、外出前などにトイレやおまるに座らせてみましょう。尿がある程度たまっていなければ尿意が起こらないので、体を反らせて嫌がったり、泣いたりします。いつかは自立できるので、根気よく見守りましょう。



こんな時どうしたらいいのかな…と不安に思ったら

乳幼児期の子どもの気になる行動を取り上げ、それらに合わせた関わり方のポイントを先輩ママと専門家からのアドバイスとして掲載しています。

【ちょっと気になる うちの子のこんなこと Q&A 集】

<https://www.city.kobe.lg.jp/a86919/kosodate/sodan/hattatsushogai/faq.html>



3歳の頃

子どものあるがままの姿を受け入れることで、子どもの力は素直に伸びていきます。親の愛情あふれる温かい家庭は、健やかな体と心をはぐくむ大切な場です。

区保健福祉部から3歳児健康診査の案内が届きますので、健康診査を受けましょう。

■ 子どもへの接し方

まだまだ甘えたい時期です。ママ、パパは笑顔で子どもを抱きしめてあげましょう。衣服の着替えなど、何でもひとりでしたがり、がんばるようになります。あまり手を出さないで自分でさせて、失敗しても叱らないようにしましょう。

また、子どもがお手伝いをしたがあればさせて、いろいろな経験をさせましょう。

好き嫌い、自己主張、自分本位な要求をすることがあります。一方的に拒否しないで、まず耳を傾けて、優しく対応しましょう。

自分のことは自分でやりたがる時期です。ちゃんとできなくても、ちょっとだけ手を貸しながら、できることはやらせましょう。危ないことやしてはいけないことについては、感情的にならず、なぜいけないのかを丁寧に伝えて、やめさせましょう。わかるようになったらほめてあげましょう。

■ 遊び

子どもは遊びの中から多くの知識を吸収し、能力を伸ばし、人との関わりを自然に身につけていきます。電車ごっこやままごとのような"ごっこ遊び"、泥、砂、水、粘土やブロックを使った遊び、はさみやセロハンテープを使って物を作る工夫をしましょう。

また、絵本は簡単な物語を選んで読んであげましょう。テレビはつけっ放しにせず、内容と時間を決めましょう。

■ 友達

友達をつくりましょう。危険のない限り、けんかも広い気持ちで見守りましょう。泣かしたり、泣かされたりしながら成長していきます。自然とのふれあいも大切です。戸外で十分に遊ばせましょう。

■ 生活習慣

早寝早起きをしましょう。食事の前、外出後、トイレの後などの手洗い、食後の歯みがきの習慣をつけましょう。子どもがみがいた後は親が仕上げみがきをしましょう。

また、食事や遊んだ後の片付けは、ママ、パパも一緒にしながら習慣にしましょう。衣服の着脱をしたがるようになります。脱ぎ着のしやすい服から練習して、下手でもほめてあげましょう。



■ トイレトレーニング

排尿は自分でできるようになります。排便はだいたいの時間を決めて、1日1回トイレでさせてみましょう。

■ おねしょ

3歳でおねしょが続いてもまだ心配はいりません。昼間に遊び疲れたり、よその家に行って気疲れした時や、寝る前に食べたり飲んだりするとおねしょをすることが多くなります。尿意を感じて目を覚ますようになるには、5歳頃までかかる子どももいます。

子育てのヒント集

文部科学省「子供たちの未来をはぐくむ家庭教育」ホームページ

<http://katei.mext.go.jp/index.html>

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



4歳～6歳の頃

友達と役割を持った"ごっこ遊び"(ままごとやヒーローごっこ、自動車ごっこなど)を楽しむようになります。大きくなるにつれ、仲良しの友達ができて、よく一緒に遊ぶようになります。友達との間のさまざまな体験を通じて社会性を身につけていくのです。おもちゃやお絵描きなどで想像遊びもするようになります。

■ 子どもへの接し方

子どもは親のまねをします。親が優しく接することで、子どもも優しく育ちます。優しい気持ちで接しましょう。また、子どものよいところを探して、ほめましょう。大人は正確な発音でゆっくり話してあげましょう。忙しくても子どもの話をゆっくり聞いてあげましょう。



■ 生活習慣の自立

ひとりで着替えをさせましょう。時間がかかっても、励まし、できたらほめてあげましょう。また、遊んだ後のおもちゃの後片付けも、自分でできる習慣をつけましょう。早起きの習慣をつけて、朝食をきちんと食べられるようにしましょう。家庭で手伝いの役割を持つこともよいことです。食事の準備や調理など、できることを少しずつ手伝ってもらいましょう。大便の始末も自分でできるようになります。不十分な場合は少しずつ手伝いながら練習させましょう。

いのち 生命の安全教育

文部科学省「生命の安全教育」ホームページ
https://www.mext.go.jp/a_menu/dan-jo/anzen/index2.html
お子さんと自分の体や気持ちについて学べる教材を掲載しています。



■ 遊び

手先の細かな動きが発達し、はさみや鉛筆も上手に使えるようになります。家にあるさまざまな材料を利用して、親子で何か作ってみましょう。ボール遊びもできるようになります。仲良しの友達ができて、よく一緒に遊ぶようになってきます。友達とさまざまな体験をする中で社会性を身につけていきます。約束やルールを守り、自分の好き嫌いだけで行動することから卒業するように、励ましてあげましょう。

■ 言葉

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

■ 心と体

保育所や幼稚園などの集団に入ってから、落ち着きがない、友達とのトラブルが多い、先生の指示が理解できない、こだわりが強い、パニックを起こすなど、気にかかることはありませんか。このようなことは、どの子どもにも一時期見られることがあります。長く続いたり、何度も繰り返し見られる時は、少し子どもへの接し方に工夫が必要かもしれません。気になる時は区保健福祉部へ相談してみましょう。

予防接種

予防接種の詳細については、別冊の「予防接種券綴り」や「予防接種と子どもの健康」(新生児訪問時配付)をしっかりと読み、ご確認ください。

なお、予防接種券は、接種日現在、神戸市に住民登録がなければ使用できません。

また、予防接種法の改定などにより、種類や受ける時期が変更になる場合があります。広報紙や神戸市ホームページなどで案内しますのでご注意ください。

契約医療機関は神戸市ホームページまたは神戸市お問い合わせセンターで確認ください。

☎0570-083-330または078-333-3330 [FAX]078-333-3314



神戸市予防接種

検索

■ 予防接種の種類(2024年12月末現在)

予防接種には、予防接種法に基づき市区町村が実施する定期接種(対象者は予防接種を受けるよう努力する)と、対象者の希望により行う任意接種があります。

子どもの定期接種		子どもの主な任意接種
・小児肺炎球菌 ・B型肝炎 ・ロタウイルス(経口生ワクチン) ・五種混合(DPT-IPV-Hib) ・ジフテリア ・百日せき ・破傷風 ・ポリオ ・ヒブ	・BCG(結核) ・麻しん・風しん(MR) ・水痘(水ぼうそう) ・日本脳炎 ・二種混合(DT) ・ジフテリア ・破傷風 ・ヒトパピローマウイルス(HPV)	・おたふくかぜ ・インフルエンザ

※下線の予防接種は、毒性の弱い細菌・ウイルス、または毒性を弱めた細菌・ウイルスを生きたまま使う注射の生ワクチンです。注射の生ワクチンから次の注射の生ワクチンの接種を受けるまでは27日間(4週間)以上空ける必要がありますので、注意が必要です(その他のワクチンは接種間隔の制限はありません)。

※同じ種類のワクチンの接種を複数回受ける場合は、ワクチンごとに決められた間隔を守りましょう。

※医師が必要と認めた場合は、複数のワクチンを同時に接種することが可能ですので、かかりつけ医に相談しましょう。

■ 予防接種のスケジュールについて

市区町村が実施している予防接種は、予防接種の種類、実施内容とともに、接種の推奨時期についても定められています。それぞれの予防接種を実施する推奨時期は、ママから赤ちゃんにあげていた免疫効果の減少、感染症にかかりやすい年齢、かかった場合に重症化しやすい年齢などを考慮して設定されています。生後2か月から接種が勧められるものもあるので、早めに接種計画を立てましょう。わからない点がある時は、かかりつけ医または区保健福祉部(電話番号はp.128)にお問い合わせください。

■ スマートフォンアプリ「KOB E 予防接種ナビ」について

乳幼児期は、予防接種の種類や接種回数が多く、接種間隔を間違えたり、受け忘れたりすることがあります。それを防ぐため、予防接種のスケジュール管理を簡単にできるスマートフォンアプリ「KOB E 予防接種ナビ」が、無料で利用できます。

お子さんの生年月日などの情報を登録すると、接種スケジュールが自動提案されます。この他、接種予定日をプッシュ通知でお知らせする機能や、ワクチンが接種可能な医療機関の検索機能、4ヶ国語対応（英語、中国語、韓国語、ベトナム語）、予防接種や感染症情報等に関する神戸市からのお知らせの配信機能がありますので、ぜひ活用しましょう。



iPhone をご利用の方



Android をご利用の方



※「KOB E 予防接種ナビ」のスケジュールは、初期は自動的に提案されます。このため、かかりつけ医と相談して決めた予定日があれば、予定日を入力してください。また、接種後は接種日を登録すると、次に接種できる最短のスケジュールが提案されますので、予定日が予約した日と異なっていれば、予約日を登録しましょう。

■ 予防接種を受けられないことがあります

体の調子が悪い場合には、予防接種を受けたために病気が悪化したり、副反応が強くなったりすることがあります。その為、予防接種を受けに行く前に、体温を測り、予診票がある場合はなるべく事前に必要事項を正確に記入しましょう。そして、子どもの健康状態をよく知っている保護者が連れていきましょう。

なお、子どもが次のような場合には、予防接種を受けられないことがあります。詳しくは「予防接種券綴り」や、「予防接種と子どもの健康」（新生児訪問時配付）を参照してください。

- ① 熱がある、または急性の病気にかかっている
- ② 過去に同じ予防接種を受けて異常を生じたことがある
- ③ 特定の薬物や食品などにアレルギーがある

これ以外にも予防接種を受けるのに不適当な場合もあります。

また、病気があっても受けた方がよい場合もありますので、子どもの健康状態をよく知っているかかりつけ医に相談しましょう。

■ 予防接種を受けた後に

重篤な副反応は、予防接種後30分以内に生じることが多いため、その間は、医療機関などで様子を見るか、または医師とすぐに連絡をとるようにしておきましょう。

入浴はしてもかまいませんが、注射した部位をこすことはやめましょう。接種当日は、はげしい運動は避けましょう。高い熱が出たり、ひきつけを起こしたり異常が認められれば、すぐに医師の診察を受けましょう。万が一、予防接種により重篤な健康被害が生じた場合は、救済制度が適用される場合があります。

また、接種の記録として母子健康手帳への記入や、予防接種済証が発行されますが、就学時健康診断や海外渡航などの際に必要となる場合がありますので、大切に保管しましょう。

参考：予防接種健康被害救済制度

（予防接種法に基づき市区町村が実施する定期接種の場合）



医薬品副作用被害救済制度

（対象者の希望により行う任意接種の場合）



■ 指定された日時に受けられなかった場合

予防接種には、複数回にわたって受けなければならないものもあります。

指定日に接種を受けられなかった時には、かかりつけ医に相談しましょう。

予防接種の計画

(令和6年12月末現在)

- ワクチンの種類ごとの望ましい接種時期や接種回数(①②③④)を示しています。
実際に接種する予防接種とスケジュールについては、注射の生ワクチン同士の接種間隔に注意し、かかりつけ医などと相談しましょう。

	ワクチン	乳 児 期											学 童 期															
		6 週	2 か 月	3 か 月	4 か 月	5 か 月	6 か 月	7 か 月	8 か 月	9 か 月	10 か 月	11 か 月	12 か 月	15 か 月	18 か 月	19 か 月	2 歳	3 歳	4 歳	5 歳	6 歳	7 歳	8 歳	9 歳	10 歳	11 歳	12 歳	13 歳
定期 接 種	小児肺炎球菌	①	②	③								④																
	B型肝炎 (HBV)	①	②					③																				
	ロタウイルス	1価	①	②			※24週まで(①出生14週6日後まで推奨)																					
		5価	①	②	③					※32週まで(①出生14週6日後まで推奨)																		
	五種混合 (DPT-IPV-Hib)	①	②	③									④															
	BCG(結核)			①																								
	麻しん、風しん (MR)												①															②年長時
	ずいとう 水痘 (水ぼうそう)												①		②													
	日本脳炎																			③					④		9～12歳 (2期)	
二種混合 (DT)																		①②							①11～12歳 (2期)			
ヒトパピローマ ウイルス(HPV)																											小6～高1①②③	
任意 接 種	おたふくかぜ											①								②								
	インフルエンザ																										毎年①、②(10月、11月頃。)	

■ 望ましい接種時期 ■ 定期接種の対象時期(原則公費負担) ■ 任意接種の対象時期 13歳以上①

参考:国立感染症研究所感染症疫学センター



日本小児科学会が推奨する
予防接種スケジュール



- ・乳幼児を対象とした予防接種の種類が増えています。早めにかかりつけ医と相談し、予防接種の計画を立てましょう。
- ・定期接種の対象時期を過ぎると接種費用が有料になるため、接種間隔などに十分注意しながら、定期接種を適切な期間内に接種しましょう。
- ・BCGについて国は標準接種期間(生後5か月~8か月に達するまで)を示していますが、地域における結核の発生状況などを勘案する必要がある場合は、この限りではないとしています。神戸市では、結核患者の発生数が全国平均に比して多いので、乳児の重症結核を予防するために生後3~7か月での接種をお勧めしています。
- ・ロタウイルスについては、経口弱毒生ヒトロタウイルスワクチン(1価)・5価経口弱毒生ロタウイルスワクチン(5価)のいずれかの接種となります。安全性の観点から、1回目の接種を出生15週0日後以降に受けることはお勧めしていません。

子どもの病気やけが

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

医療機関の検索はこちら

参考:厚生労働省「医療情報ネット (ナビイ)」

<https://www.iryoku.teikyouseido.mhlw.go.jp/zkn-web/juminkanja/S2300/initializ>



医療機関への受診について

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

- 救急の場合は、次ページをご参照ください。
- 公費で受けられる医療は、p.106、p.107をご参照ください。
- 下記ウェブサイトや電話相談も参考になります。
(公財)日本小児科学会「こどもの救急」<http://kodomo-qq.jp/>



子ども医療電話相談事業

休日夜間の急な症状やけがにどのように対処したら良いのか、病院を受診した方が良いのかなど判断に迷った時は、看護師などから、症状に応じた適切な対応の仕方や受診する病院等のアドバイスを受けられます。

電話番号:#8000 (全国同一の短縮ダイヤル)

参考:厚生労働省「子ども医療電話相談事業 (#8000) について」
<http://www.mhlw.go.jp/topics/2006/10/tp1010-3.html>



抗生物質(抗菌薬)を正しく使うために

抗生物質(抗菌薬)は、細菌を退治する薬であり、「かぜ」やインフルエンザの原因であるウイルスには効きません。また、副作用や抗生物質の効かない細菌(薬剤耐性菌)を産む原因にもなります。抗生物質が必要かどうかを慎重に判断できるように「かぜ」で受診する時には症状を医師にくわしく伝え、わからないことがあれば尋ねましょう。また、処方された場合は量と期間を守りましょう。

参考:薬剤耐性(AMR)について(AMR 臨床リファレンスセンター)



神戸市の小児救急医療体制（かかりつけ医・歯科医が不在の時）

施設・制度等		診療科目	受付日	受付時間	連絡先
相談	こども急病電話相談： 急な症状で困ったときに看護師がアドバイスをします (けがの相談は対象外)		月～金曜	20:00～翌7:00	☎078-891-3499
			土曜	15:00～翌7:00	
			休日	9:00～翌7:00	
受診	神戸こども 初期急病センター	小児科 (内科系疾患のみ対応)	月～金曜	19:30～翌6:30	☎078-891-3999 中央区脇浜 海岸通 1-4-1 (HAT神戸内)
			土曜	14:30～翌6:30	
			休日	8:30～翌6:30	
			※診療は標記の30分後より開始		
	西部休日 急病診療所		休日	9:00～16:40	☎078-795-4915(事前受付制) 西区学園西町4-2
	北部小児 初期急病センター	小児科 (内科系疾患のみ対応)	木曜	19:00～21:00	☎078-987-2222 北区藤原台中町5-1-1 (済生会兵庫県病院)
			休日	9:00～12:00	
	休日歯科診療所	歯科 (小児にも対応)	休日	9:30～11:30 13:00～14:30	☎078-331-8099 中央区三宮町2-11-1(センタープラザ西館5階509号) ※診療は左記の30分後から開始。専用駐車場はありません。

救急医療相談・医療機関案内ダイヤル（成人・小児）

病院？ 救急車？ 急な症状、けがで判断に迷った時は

- 救急安心センターこうべ
(必要に応じて看護師が緊急度の判定を行います)

☎#7119 (24時間365日対応)

つながらない場合は ☎078-331-7119 へ

休日・夜間の救急医療機関をインターネットで探す

こうべ救急医療ネット 検索 兵庫県広域災害・救急医療情報システム 検索

神戸市の救急医療体制（かかりつけ医・歯科医が不在の時）

	施設・制度等	診療科目	受付日	受付時間	連絡先
受診	急病診療所	内科	月～金曜日	21:00～23:40	☎078-341-2313 (事前受付制) 中央区橘通4-1-20 (神戸市医師会館1階)
			土曜日	18:00～23:40	
			休日	9:00～16:40 18:00～23:40	
		眼科	土曜日(休日を除く)	18:00～23:40	
			年末年始	9:00～16:40	
		耳鼻いんこう科	土曜日(休日を除く)	18:00～23:40	
			休日	9:00～16:40	
	東部休日急病診療所	内科	休日	9:00～16:40	☎078-801-5199(事前受付制) 灘区岸地通1-1-1(灘区民ホール3階) ※専用駐車場はありません。
	西部休日急病診療所	内科	休日	9:00～16:40	☎078-795-4915(事前受付制) 西区学園西町4-2
	北部休日急病診療所	内科	休日	9:00～16:40	☎078-583-4199(事前受付制) 北区山田町下谷上字池ノ内四番地の一
	休日歯科診療所	歯科	休日	9:30～11:30	☎078-331-8099 中央区三宮町2-11-1(センタープラザ西館5階509号) ※診療は左記の30分後から開始。専用駐車場はありません。
				13:00～14:30	

※休日とは、日曜、祝日、振替休日、年末年始です。
※各急病診療所は、事前受付制です。ウェブでの受付は診療開始の1時間前から、電話での受付は診療受付時間内です。
発熱がある場合は、事前受付の際にお伝えください。(神戸市医師会のホームページから各急病診療所の事前受付サイトにアクセスできます。<http://www.kobe-med.or.jp/>)
※神戸こども初期急病センターと急病診療所では、初期(入院・手術を必要としない)の救急患者の診療を行います。
診療の結果、入院・手術が必要な場合は、必要に応じた医療機関を紹介いたします。
※救急医療体制は変更になることがあります。受診する際には、必ず医療機関に確認してください。
※救急医療機関等へ電話をかける時は、かけ間違いのないよう注意してください。
特に、携帯電話からかける場合、神戸市の市外局番「078」を間違えないように、注意してください。



子どもの急病対策あれこれ

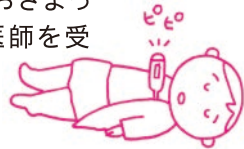
■ 発熱

乳幼児の体温は大人より少し高いので、37.5℃以上を発熱と見てください。高熱の時は、頭やわきの下を冷やすのも効果があります。十分な水分補給が必要です。熱があっても、元気で食欲があればあわてて診察を受ける必要はありません。翌日、かかりつけの医師の診察を受けましょう。



■ ひきつけ

子どものひきつけの大部分は熱によるけいれんで、命にかかわることはまずありません。あわてず服をゆるめ、吐いたら物が喉に詰まらないように体ごと横にしてください。体をゆすったり押さえつけてはいけません。舌をかむことはないので、口の中に、はしなどを入れる必要はありません。けいれんが10分以上続く時は、至急診察を受けましょう。けいれんがすぐおさまっても、早い時期にかかりつけの医師を受診しましょう。



■ せき

軽いせきで熱もなく、食欲もあり元気な時は心配いりません。変なせきやゼーゼー、ヒューヒューなど苦しそうな呼吸をしている時は診察を受けましょう。適切な温度、湿度を保ち、水分を十分とるようにしてください。



■ 嘔吐

乳幼児は急に吐くことがよくあり、1～2回吐いた程度で元気になっていれば心配いりません。激しい腹痛や嘔吐、下痢を繰り返したり、血便が見られた場合には、診察を受けましょう。



■ 下痢

食欲もあり、元気そうにしていれば心配いりません。下痢とともに吐いたり、便に血液や粘液が混じる時は診察を受けましょう。水分を十分とるようにしてください。



■ 腹痛

子どもはよく腹痛を訴えますが、便秘による場合も多いので、浣腸などで排便させて便の状態を観察してください。強い腹痛が続いたり、嘔吐や下痢を繰り返す場合は、診察を受けましょう。

よくある事故と安全対策

現在わが国では、乳幼児から小学生までの子どもの死亡原因は「不慮の事故」が常に上位を占めています。2021年の神戸市の救急統計では、0～6歳までで事故でけがをして救急搬送された人数は742人で、そのうち638人が家庭内や日常生活に関わる事故によってけがをしています。このうち、心肺停止や、重症外傷など重大な事故に至った子どもが1人いました。事故の内容は年齢によって特徴がありますが、親の注意や子どもへの安全教育によって防げるものが大部分です。いつ頃、どんな事故が起こりやすいかを予測して、対策をとることが大切です。

■ 月齢：誕生～

ねんね・抱っこ

- 硬めの布団等を使い、仰向けに寝かせる。
- 子どもを抱いての作業や階段の昇り降りには注意する。
- 沐浴させる時は湯の温度に注意し、目を離さない。
- 寝ている子どもの上に物が落ちてこないように注意する。

■ 月齢：4か月～

何でも口に入れたがる・何でも触ろうとする・寝返りができる

- 寝返りをして転落する恐れがあるため、大人用ではなく、出来るだけベビーベッドで寝かせ、短時間でも必ず柵を設ける。
- 転落防止のため、おもひつ交換台では必ずベルトを装着する。
- 口の中に入る小さなおもちゃは与えないようにする。
- 床や低いテーブルの上など、子どもの手の届くところに薬品や灰皿、小さなもの、コーヒーカップやポットなどを置かないようにする。特に死角となる場所(テーブルの下など)に注意する。
- 子どもを抱きながら熱いもの(ポットやお茶など)を扱わない。

■ 月齢：8か月～

はいはいができる・物を握ることができる

- 窓や階段の上り口、下り口には柵を設ける。
- 先のとがったものは与えない。
- アイロンやホットプレート、カセットコンロ使用中は、子どもが近づかないようにし、そばを離れない。
- ストーブなどには近づかせないように柵を設ける。
- ドアは風で急に閉まることがあるので、開けておく場合はストッパーを付けるなど自然に閉まらないようにする。
- 子どもは隙間に手を入れたがるので、ドアの蝶番(ちょうつがい)側には専用の指づめ防止器具を取り付けるとよい。

■ 月齢：10か月～

つかまり立ちができる・つたい歩きができる・
よちよち歩きができる

- 子どもは注意力が低く視野も狭いため、転んだりぶつかったりしやすいので、でっぱりや角のあるものはクッションになるもので覆う。
- ベランダに踏み台になるようなものを置かない。エアコンの室外機にも注意する。
- テーブルクロスは、引っ張ってテーブル上の物を落としやすいので使用しないか、テーブルからはみ出さないようにする。
- 入浴時は目を離さない。
- 浴室やトイレのドアに鍵をかけ子どもが勝手に入らないようにする。
- 洗濯機のふたは閉めて閉じ込め事故防止や転落防止のためにも近くに踏み台になりそうなものを置かない。

■ 年齢：1歳～

ひとり歩きができる・走れる

- 階段や玄関など段差のある所は、ひとりで行かせないようにする。
- 転倒すると危険なので、はしや歯ブラシをくわえたまま歩かせないようにする。
- 狭い所や室内では頭をぶつけやすいので走らせないようにする。
- 屋内や自動車のドアに指をはさむと、場合によっては指を切断することもあるので、閉めるときは注意する。
- 物を食べている時は、喉に詰まることがあるため、走ったり驚かせたりしないようにする。
- ピーナッツやあめ玉などは喉詰めしやすいので、3歳未満の子どもには与えない。
- ビニール袋やラップは子どもの手の届かない所に置く。

■ 年齢：2歳以降～

階段の昇り降りができる・ひとりで三輪車に乗れる・プールや海で泳げる

- 危険な物がないか十分気をつける。
- 外出時は、手をつないで歩く。
- 自動車乗車時は、シートベルト、チャイルドシートを必ず着用させる。
- 自転車の後部座席は正しく取り付け、足がはさまれないように防止器具を取り付ける。
- 自転車の後部座席に乗せる時は、ヘルメットを着用させ、シートベルトを締め、安全運転を心がける。
- 火遊びによる事故防止のため、子どもの手の届く所にライター、マッチなどを置かないようにする。
- 薬、化粧品、洗剤などは子どもの手の届かない所に置く。
- 子どもだけでベランダに出さないようにする。また、ベランダや窓のすぐ下に踏み台になるものを置かない。

このページは、子どもの事故を予防するためのポイントと過去の事故事例を紹介しています。これを参考にして、事故が起こらないように十分気をつけましょう。

■ 異物誤飲

- 誤って市販の風邪薬を飲み込んだ。(1歳男児)
- 10円硬貨を誤って飲み込んだ。(6歳男児)
- 歯みがき粉のプラスチックフィルム包装紙を誤飲した。(0歳女児)
- 遊戯中、誤ってたばこを飲み込んだ。(0歳女児)

誤飲しやすいもの：

医薬品(頭痛薬、睡眠導入剤など)、おもちゃ、硬貨、包装紙、たばこ、あめ玉、乾燥剤、殺虫剤、ボタン電池、オセロの石など

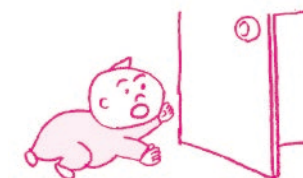


■ はさむ

- 玄関扉で右手指をはさまれ負傷した。(6歳女児)
- 折りたたみテーブルに手指をはさんだ。(2歳男児)
- 自転車の荷台に乗っていて、左下肢を後輪にはさまれた。(5歳男児)

はさまれやすいもの：

建物内外の扉、自転車の車輪やチェーン、電車のドア(戸袋)、自動車のドア、エレベーターのドア、いす、ベランダ柵など



■ やけど

- 食事中、沸騰した味噌汁が足にかかり負傷した。(5歳男児)
- 食事中、テーブル上のお吸い物をひっくり返し、熱傷を負った。(0歳男児)
- てんぷら油を浴び、負傷した。(1歳男児)
- コーヒーがかかり、負傷した。(0歳女児)

やけどしやすいもの：

味噌汁・スープ類(カップめんの汁、丼の汁など)、熱湯、お茶・コーヒー類、ポット・魔法瓶、やかん、電気ケトル、ホットプレート、アイロン、ストーブ、炊飯器、スチーム、加湿器の蒸気など



■ 窒息

- 睡眠中、布団で窒息した。(0歳男児)
- あめ玉を喉に詰めた。(1歳女児)
- 遊戯中、お菓子を喉に詰めた。(3歳女児)
- ベビーカー乗車中、お菓子を食べていて喉に詰めた。(1歳男児)

喉詰めしやすいもの：

あめ玉、ミルク、おにぎり、おもちゃ、ビニール袋、吐物、ゼリー、パンなど



■ おぼれる

- 入浴中、おぼれた。(1歳男児)
- 入浴中、湯舟に水没していた。(5歳女児)

おぼれやすい所:
風呂、洗濯機、トイレなど



■ ころぶ

- いすに着座中、バランスを崩して後ろ向きに転倒した。(1歳女児)
- 大浴場内の洗い場で、足を滑らせ転倒した。(2歳女児)
- 洗面所で歯みがき中にバランスを崩して転倒、歯ブラシで口腔内を負傷した。(2歳男児)

歯ブラシの喉つき事故についての情報
「楽しく安全に歯みがきをする習慣を身につけよう」リーフレット(日本小児歯科学会)



- 滑り台で着地を誤り転倒、右手を骨折した。(4歳女児)

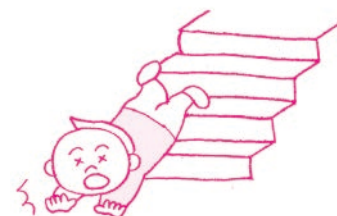
転ぶ原因となるもの:
床面の放置物品、布団、じゅうたん、敷居など



■ おちる

- 階段から転落した。(1歳男児)
- いすから転落し、床に置いてあった皿で上くちびるを切った。(2歳女児)
- 5階ベランダ(高さ12m)から転落した。(3歳女児)
- 2階の窓(高さ4m)から屋外に転落した。(3歳男児)
- 公園で遊戯中、鉄棒から転落した。(5歳男児)

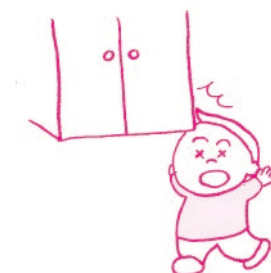
気を付ける所:
階段、いす、ベビーベッド、滑り台、ベランダ、フェンス・柵、おむつ交換台など



■ ぶつかる

- 走り回っていて、柱に激突、前額部を挫創した。(3歳女児)
- 遊戯中、木製テーブルに接触し、右眼付近を負傷した。(3歳男児)
- 走っていて、ドアノブに衝突した。(1歳男児)
- 遊戯中、窓ガラスに衝突した。(1歳男児)
- 廊下を走っていて、木製の棚に頭部を激突した。(4歳男児)

ぶつかりやすいもの:
柱、机の角、家具、ドア、ドアノブ、窓ガラス、ガラス戸など



■ その他

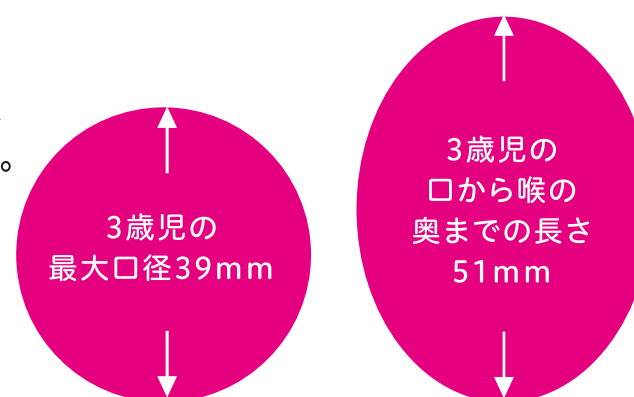
主に屋外での事故事例

- 母親が目を離した隙に、路上に飛び出し、スクーターと接触した。(2歳女児)
- 自動車で行進中に急停車したため、バランスを崩し頭頂部を打撲した。(1歳女児)
- 自転車に乗っていて、乗用車と接触した。(2歳女児)

誤飲を防ぐために

この円の中に入るものは
赤ちゃんの口に入ります。

※3歳児が口を開けた時の
最大口径は約39mm、
喉の奥までは約51mm
あります。この値を誤飲防止の
目安にしましょう。



中毒110番公益財団法人日本中毒情報センター

子どもが毒物(たばこ、医薬品、化粧品など)を飲んでしまった場合は、毒物の種類によって救急処置が違いますので、電話で問い合わせてください。※化学物質(たばこ、家庭用品など)、医薬品、動植物の毒などによって起こる急性の中毒について情報提供、相談が行われています(異物誤飲(小石、ビー玉など)、食中毒、慢性の中毒、常用量での医薬品の副作用は受け付けていません)。

①赤ちゃんの月齢 ②いつ ③何を ④どのくらいの量を飲んだか ⑤現在の赤ちゃんの状態を確認してください。

[大阪中毒110番] ☎072-727-2499(情報提供料無料)24時間、365日対応

[つくば中毒110番] ☎029-852-9999(情報提供料無料)9時~21時、365日対応

[たばこ誤飲事故専用電話] ☎072-726-9922(テープによる情報提供)24時間、365日対応、自動音声応答による情報提供

外出時の安全対策

■ 子どもを自転車に乗せるとき

子どもを自転車の幼児用座席に乗せるときは、転倒や転落によるけがを防ぐため、乗車用ヘルメットおよびシートベルトを備えている幼児用の座席の場合には、シートベルトを着用させましょう。自転車は車体の安全性を示すマークの付いたものを使いましょう。また、転倒のおそれがあるので、決して子どもだけを残して自転車から離れてはいけません。

警察庁ホームページ



消費者庁ウェブサイト

「子どもを事故から守る! 事故防止ポータル」

子どもの事故防止
ハンドブックページ



子どもの事故予防に関する豆知識や注意点などを、Twitterやメール配信しています。



「消費者庁 子どもを事故から守る!」
公式X (@caa_kodomo)



子ども安全メール from 消費者庁
子どもの安全メール登録

■ 子どもを車に乗せる時

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

■ 子どもの命を守るチャイルドシート

法令で、6歳未満はチャイルドシート使用義務があります。子どもの命を守るため、また、事故による被害を防止、軽減するために、自動車に同乗させる時にはチャイルドシートを必ず正しく使用しましょう。チャイルドシートを使用していないと、使用している時に比べて、事故時に死亡または重傷となる率が著しく高くなります。また、チャイルドシートを使用しているでも取り付け方法や子どもの座り方が不適切な場合には、その効果が著しく低下するので、取扱説明書などに従って、正しく使用しましょう。

※医療機関で生まれた赤ちゃんが退院して自宅に初めて帰る時(生まれて初めて車に乗る時)からチャイルドシートを使用できるよう、国の安全基準に適合したチャイルドシートを出産前から準備しておきましょう。また、チャイルドシートはできるだけ後部座席に固定するようにしましょう。

※乳幼児(6歳未満の子ども)を同乗させて自動車を運転する時は、疾病のためチャイルドシートを使用させることが療養上適当でないなど使用義務が免除される場合を除き、チャイルドシートを使用することが法律により、義務付けられています。

参考:チャイルドシートに関する情報～生まれてくる大切な命のために～



警察庁ホームページ



国土交通省ホームページ



(独)自動車事故対策機構(NASVA)

災害対応

■ 災害の備え

- 緊急時の避難先や連絡方法を家族で話し合っておきましょう。
- 食料や飲料水、非常用持ち出し品を準備しておきましょう。
通常の物以外に、生理用品、紙おむつ、ウエットティッシュ、びんの離乳食(月齢による)を準備しましょう。
- 地震で落ちてくる物がないか、子どもが寝ている周りが安全かを確認し、家具の転倒防止対策をとしましょう。



参考:「もしもの時も暮らしはつづく」手帳

■ 災害が起こった時

- できるだけ早くに安心できる場所に移動しましょう。その際は、母子健康手帳を持って行きましょう。
- 何か「おかしい」と思ったら、医師や助産師などに相談しましょう。
- 母乳栄養の場合は続けましょう。
- 母乳は飲ませていると分泌は減りません。ゆっくり落ち着いて授乳できる場所を確保しましょう。

応急手当

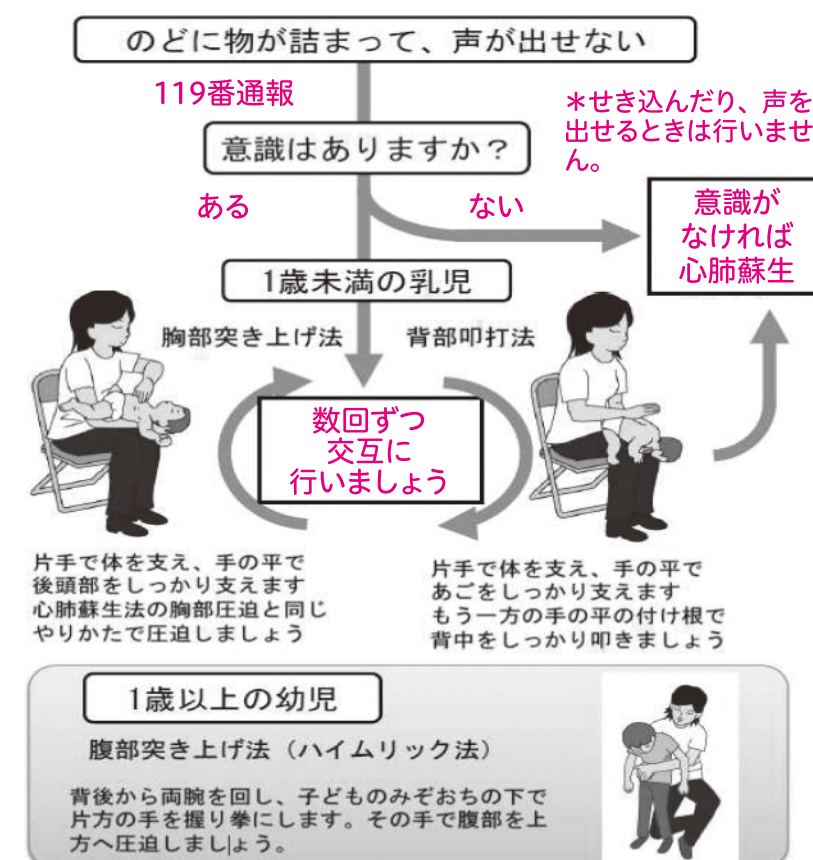
事故は未然に防ぐことがもっとも大切ですが、もしも起こってしまった場合に備えて応急手当も覚えておく必要があります。

ここでは、子どもの喉詰り事故の異物除去の手順と心肺蘇生法・AEDの使い方(未就学児の場合)について掲載します。

食べ物や玩具など、物が詰まった時の応急手当

乳幼児は、大人が思いもよらないものを口にします。食べ物や玩具などが喉に詰まると、窒息する危険があります。周囲の大人が、普段から乳幼児の喉に詰まりやすい大きさの目安(3歳児の最大口腔39mm、口から喉の奥までの長さ51mm)を知り、食べ物や玩具の取り扱いに関する注意書きをよく確認するとともに、すぐに対処できるように、応急手当について知っておく必要があります。

【物が喉に詰まった時の応急手当】

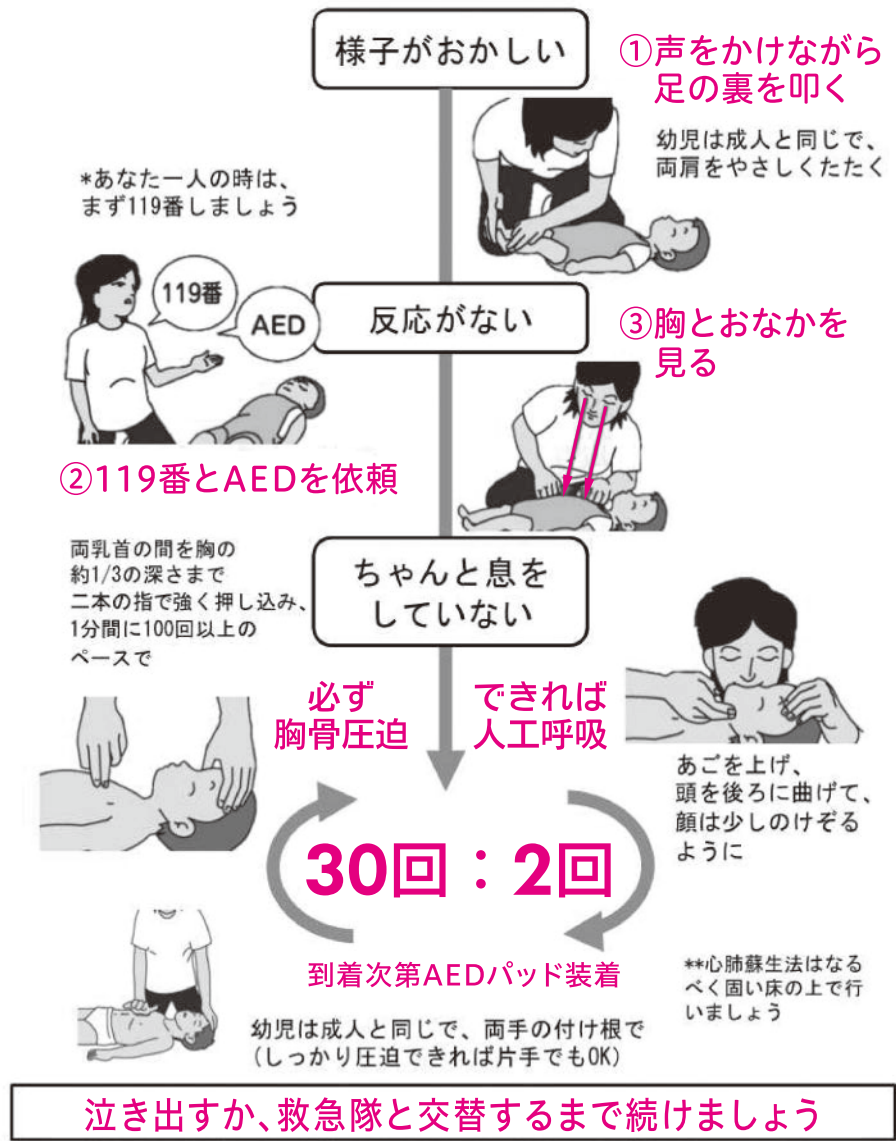


異物が取れるか、救急隊と交替するまで続けましょう

(監修) 日本小児呼吸器学会、日本小児救急医学会

心肺蘇生法

心肺蘇生法の基本は、胸骨圧迫と人工呼吸です。
胸骨圧迫だけでも、人工呼吸だけでも、何かをするその勇気が子どもの救命につながります。
様子がおかしいと思ったら助けを呼んで、以下の心肺蘇生法の手順を開始しましょう。

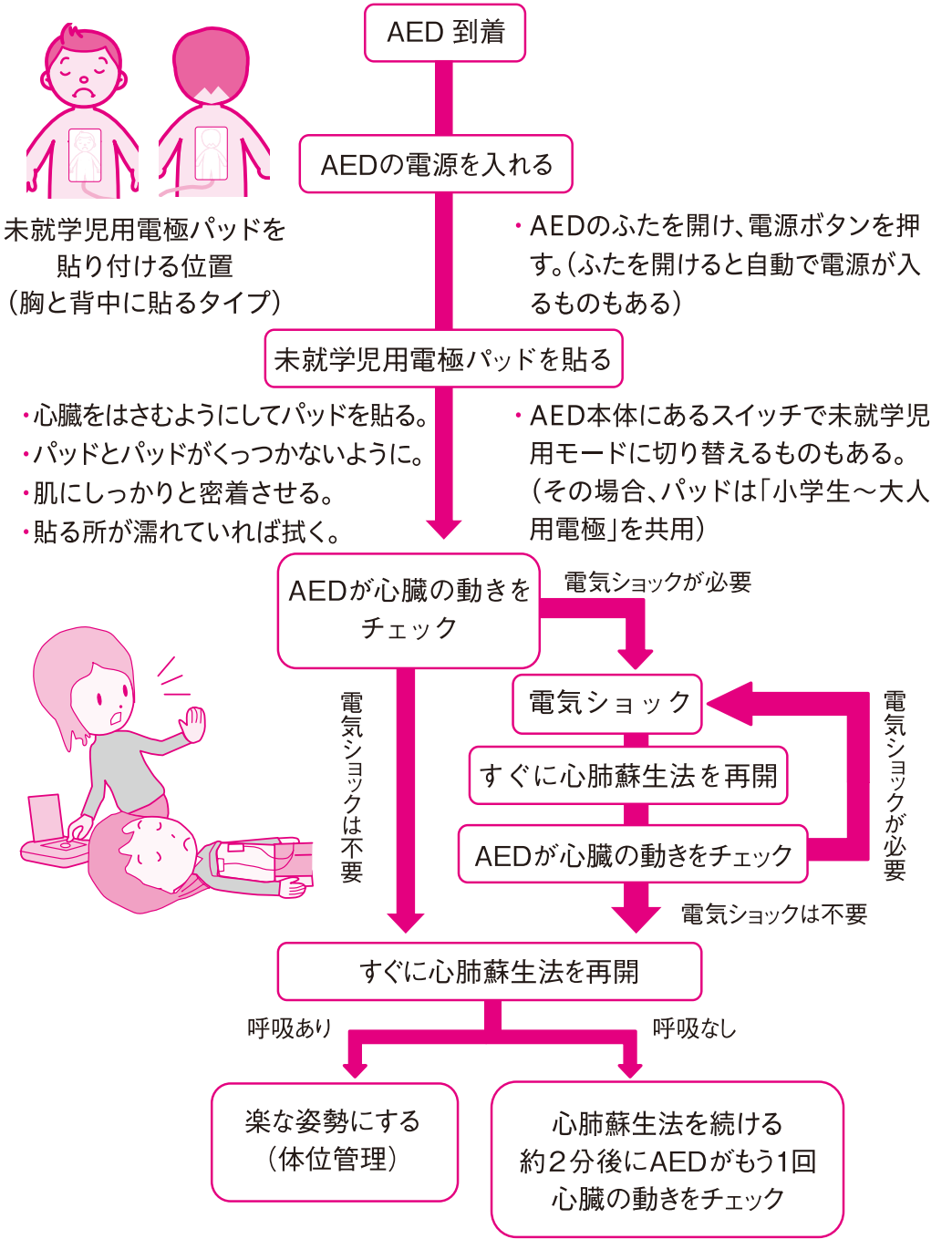


神戸市の応急手当に関することは、
神戸市消防局ホームページをご確認ください。



AEDの使い方(未就学児の場合)

AEDは全年齢対象です。未就学児(概ね6歳まで)に対しては未就学児用電極パッドもしくは未就学児用モードを使います。
これがない場合など、やむを得ない場合は小学生～大人用パッドで代用します。



参考：神戸市消防局 市民救命士講習テキスト(普通救命コース・小児コース)

親子のための制度や施設

神戸市の母子保健事業

赤ちゃんを無事に産み、健康に育てたいという思いは、ママをはじめ、社会全体の願いです。妊娠・出産・育児について、いろいろ不安なこと、心配なことがあると思います。神戸市では、母と子の健康を願い、区保健福祉部・医療機関などで次のような事業を行っています。

神戸市の主な母子保健事業・制度

健康診査・予防接種など			区保健福祉部への届出・申請 (但し、☆印は除く)
時期	区役所	医療機関	
妊娠	●母子健康手帳、予防接種券綴りの交付	●妊婦健康診査 (全妊婦に対して費用の一部を公費助成)	●寄り添い給付金(妊娠時) ●寄り添い給付金(出産時) ●出生連絡はがき ●未熟児養育医療 ●産後ケア事業 ●産前産後ホームヘルプサービス ☆出産育児一時金 ☆出生届(市民課へ届出) ☆こども医療(国保年金医療課へ申請)など
	●妊婦健康診査・産婦健康診査・妊婦歯科健康診査受診券・新生児聴覚検査助成券の交付 ●妊産婦タクシー利用券 ●多胎児等の子育て教室(一部予約制、妊娠中から参加可)	●妊婦歯科健康診査 (全妊婦に対して1回。無料)	
誕生	●新生児訪問指導(出生全世帯)	●先天性代謝異常等検査 ●新生児聴覚検査	〈低所得世帯向けの制度〉 ●低所得妊婦の初回産科受診料支援事業 ●助産施設の利用 ●妊娠高血圧症候群(妊娠中毒症)等療養支援費支給 ●先天性代謝異常等検査採血料公費負担 〈その他の給付〉 ●不育症治療支援 ●特定疾患医療給付 ●小児慢性特定疾病医療費助成 ●小児慢性特定疾病児童日常生活用具給付 ●自立支援医療(育成医療)給付 ●児童扶養手当
	《生後2か月を過ぎたら、定期予防接種を受けましょう》		
2か月	●予防接種番号通知(個別通知)	●産婦健康診査 📄ロタウイルス	
3か月		📄小児肺炎球菌	
4か月	●4か月児健康診査(個別通知)	📄B型肝炎 📄五種混合	
6か月	●すくすく赤ちゃんセミナー(予約制)	〈ジフテリア・破傷風・百日せき・ポリオ・Hib〉 📄BCG	
9か月		●9か月児健康診査(個別通知)	
1歳		📄麻しん(はしか)・風しん1期 📄水痘(水ぼうそう) (9か月児健康診査時案内)	
1歳6か月	●1歳6か月児健康診査(個別通知) フッ化物塗布・むし歯予測テスト		
2歳			
3歳	●3歳児健康診査(個別通知) フッ化物塗布	📄日本脳炎 (3歳児健康診査時案内)	

※上記予防接種の回数などの詳細および3歳以降の予防接種はp.85～p.88または「予防接種券綴り」をご参照ください。
※また、予防接種法の改定などにより変更になる事がありますのでご注意ください。最新の情報は神戸市ホームページに掲載しています。

事業名	内容	対象	場所
母子健康手帳の交付	母の妊娠期から産後まで、子どもの新生児期から乳幼児期までの健康診査や予防接種などの健康の記録、妊婦や保護者が妊娠中や子どもへの気持ちなど家族の子育て期の記録をするため、妊娠の届出をした方に交付します。	妊婦	区保健福祉部
妊産婦タクシー利用券の交付	妊娠された方にタクシー利用券5,000円分(500円券×10枚)を交付します。有効期限は交付日から14か月後の月末です。期限内であれば出産後もご利用いただけます。	妊産婦 (住民登録をしている方)	区保健福祉部
妊婦歯科健診	妊娠中の歯と口の健康管理や歯科疾患の早期発見のために実施します。	妊婦 (住民登録をしている方)	市内の実施医療機関
	注意事項 ・妊婦歯科健診実施医療機関に予約のうえ、受診してください。 ・妊婦歯科健診受診券をご持参ください。 ・妊娠中に1回限りです。(治療の方は、対象外) ・当日に治療や検査を行う場合は、保険診療となり費用が発生します。 		
オンライン 両親教室	両親教室をオンラインで実施しています。 〈申込方法〉 神戸市ホームページより WEB申込 	妊婦と家族	ご自宅

事業名	内容	対象	場所
妊婦健康診査	妊娠中の健康管理のため、健康診査を公費助成の範囲内で受診できます。 (すべて無料になるものではありません)	妊婦 (住民登録をしている方)	実施医療機関
産婦健康診査	出産後の体とこころの状況を確認する健診に対する費用を、1回あたり上限5,000円まで助成します。(上限2回まで) 〈健診項目〉 問診、診察、体重・血圧測定・尿検査、こころの健康チェックアンケート	産後1か月頃の産婦 (住民登録をしている方) *医師等より産後2週間頃にも勧められる場合があります。 *産後8週未満まで利用可能	
注意事項 ・妊婦健康診査、産婦健康診査を受ける時は受診券にバーコードシールを貼付し、氏名など必要事項を記入し、冊子から切り離さず必ず受診時に母子健康手帳と一緒に医療機関に提出してください。実施医療機関名簿に記載されていない医療機関での受診券の利用については、神戸市ホームページまたはこども家庭局家庭支援課(☎078-322-6513)までお問い合わせください。 ・県外(国内)の医療機関で受診された場合は、事後に費用の一部の還付が受けられる場合があります。区保健福祉部へご相談ください。 妊婦健康診査産婦健康診査 			
新生児聴覚検査	出生後間もない赤ちゃんに実施する難聴の疑いがないかを調べるための聴力検査です。赤ちゃんが眠っている間に小さな音を聞かせて、その反応の有無によって判定します。  〈助成額〉 検査方法によって異なります。 自動ABR検査 5,000円上限 OAE検査 3,000円上限	生後8週未満のこども (保護者が住民登録をしている方)	実施医療機関

産科医療補償制度

産科医療補償制度に加入している分娩機関で出産し、万が一、赤ちゃんが分娩に関連して重度脳性まひとなり、在胎週数、障害の程度などの基準を満たした場合に、看護・介護のための補償金が支払われるとともに、脳性まひ発症の原因分析が行われます。この制度に加入している分娩機関の一覧は、(公財)日本医療機能評価機構のホームページに掲載されています。なお、補償申請期限はお子さまの満5歳の誕生日までです。
分娩機関より「産科医療補償制度 登録証」が交付されましたら、母子健康手帳p.85の記入欄をご記入ください。登録証はお子さまが5歳になるまで大切に保管してください。

[制度についてのお問い合わせ先]

産科医療補償制度専用コールセンター ☎0120-330-637
受付時間：午前9時～午後5時(土日祝日・年末年始を除く)



事業名	内 容	対 象	場 所															
先天性代謝異常等検査	心身の発育を妨げる先天性代謝異常等(20疾患)を早期に発見するために、日齢4～6日(出生当日は日齢0日と数えます。)の新生児の血液を少量とって検査します。検査は無料ですが、採血料は有料(3,500円)となります。ただし、生活保護世帯、市民税非課税世帯の人の採血料は神戸市が負担します。該当する人は出産前に区保健福祉部へ申請してください。 	日齢4～6日の新生児	神戸市内の医療機関															
1か月児健診	生後1か月頃の赤ちゃんの健診費用を、上限6,000円まで助成します。 	生後1か月頃の児	実施指定医療機関															
新生児訪問指導	区保健福祉部保健師、または神戸市が任用した助産師、保健師が家庭訪問し、身体計測や育児・産後の生活、産後うつに関する相談などに応じます。	生後4か月を迎えるまでの児と産婦	対象者宅															
乳幼児健診	乳幼児の健康管理や病気などの早期発見のために、乳幼児の心身の発育の節目である時期に行っています(無料)。なお、区保健福祉部の健診では、保健師、管理栄養士、歯科衛生士などが育児、栄養、歯科などについての相談も行っています。 <table><tr><th>対象</th><th>科目</th><th>案内方法</th></tr><tr><td>4か月児</td><td>小児科(内科)</td><td>個別通知</td></tr><tr><td>9か月児</td><td>小児科(内科)</td><td>個別通知</td></tr><tr><td>1歳6か月児</td><td>小児科(内科) 歯 科</td><td>個別通知</td></tr><tr><td>3歳児</td><td>小児科(内科) 歯 科 眼 科 耳 鼻 科</td><td>個別通知</td></tr></table>	対象	科目	案内方法	4か月児	小児科(内科)	個別通知	9か月児	小児科(内科)	個別通知	1歳6か月児	小児科(内科) 歯 科	個別通知	3歳児	小児科(内科) 歯 科 眼 科 耳 鼻 科	個別通知	4か月児	区保健福祉部
		対象	科目	案内方法														
		4か月児	小児科(内科)	個別通知														
		9か月児	小児科(内科)	個別通知														
		1歳6か月児	小児科(内科) 歯 科	個別通知														
3歳児	小児科(内科) 歯 科 眼 科 耳 鼻 科	個別通知																
9か月児	実施指定医療機関																	
1歳6か月児	区保健福祉部																	
3歳3か月児	区保健福祉部																	
すくすく赤ちゃんセミナー	育児や離乳食・歯科に関する講習会を行っています。 	5～6か月児を持つ保護者	区保健福祉部															
フッ化物塗布	1歳6か月児健診および3歳児健診時に希望者に有料(500円)でフッ化物塗布を行います。	1歳6か月児 3歳児	区保健福祉部															

ママ自身のこと、またお子さんの健康や育児について不安なこと、心配なことがあれば、気軽に区保健福祉部へ相談してください。

神戸市の母子関係等の給付制度

申請時期・所得制限については、事前に電話などで窓口にお問い合わせください。

種 類	内 容	窓 口
低所得妊婦の 初回産科受診料 支援事業	市民税非課税世帯または生活保護世帯の方で、妊娠の判定に必要な検査、診察その他医師が必要と認めた保険外診療で行う検査費用を助成します。(上限10,000円) 	各区・ 北須磨支所 保健福祉課 ※(西区は 玉津支所でも 手続き可)
妊娠高血圧症候群 (妊娠中毒症)等 療養援護費支給	妊娠高血圧症候群(妊娠中毒症)、糖尿病、貧血、産科出血および心疾患のために入院日数が7日以上かかる妊産婦の入院治療に必要な費用の一部を支給します。医療が終了してから30日以内(ただし、入院期間が21日を超える場合は、入院した日から起算して22日目以後30日以内)に申請してください。 [対象] 前年所得税課税年額が15,000円以下の世帯の人	
未熟児養育 医療給付	生まれた時の体重が2,000g以下または生活力が特に弱い未熟児が、指定養育医療機関に入院された場合、医療費および入院時食事療養費を公費負担します。行政医師による審査があります。※ 	
特定医療費 (指定難病) 助成制度	原因が不明で治療方法が確立していない疾病(いわゆる難病)のうち、国が指定する疾病の患者の治療に要する医療費を公費負担します。所得に応じた自己負担があります(疾病ごとに審査基準あり、事前に申請が必要です。)※ 	
小児慢性特定疾病 医療費助成	次の疾病を持つ20歳未満の患者の入院・通院治療に要する医療費を公費負担します。一部自己負担があります。(18歳以上20歳未満の児童については、18歳になる時点において、給付を受けており、引き続き医療を行う場合を原則とします。疾患ごとに審査基準があり、事前に申請が必要です。)※ 	
小児慢性特定疾病 児童日常生活用具 給付事業	小児慢性特定疾病医療費助成制度の対象となっている方に対し、日常生活用具を給付します。所得に応じた自己負担があります。また種目別に対象者の基準があり、事前に申請が必要です。 	各区・ 北須磨支所 保健福祉課 (西区は日常生活用具費 (住宅改修助成を除く)のみ 玉津支所でも手続き可)
障害児の補装具費・ 日常生活用具費 支給	障害児に、身体の障害を補うための用具(補装具)の購入等に要する費用および日常生活の利便をはかるための用具の購入費用の一部を支給します。所得要件、所得に応じた自己負担があります。また種目別に 対象者の基準があり、事前に申請が必要です。 [補装具]  補聴器、車いす、姿勢保持装置、歩行器など [日常生活用具]  特殊マット、頭部保護帽など	
軽度・中等度難聴児 補聴器購入費等 助成事業	18歳に達する日以降の最初の3月31日までの方で、身体障害者手帳の交付対象とならない軽度・中等度の難聴児の補聴器等購入費の一部を神戸市が助成します。 (対象者の基準があり、事前申請が必要) 	各区・ 北須磨支所 保健福祉課
自立支援医療 (育成医療)支給	18歳未満の肢体不自由、視覚、聴覚・平衡、音声・言語・そしゃく機能、免疫機能の障害および原則として手術が必要な内臓障害(心臓、腎臓、肝臓、呼吸器、ぼうこう、直腸および小腸機能障害を除いては先天性のものに限る)を持つ児童で、確実な治療効果が期待できる場合、指定医療機関でかかる医療費の一部を神戸市が助成します。 (事前申請が必要) 	各区・ 北須磨支所 保健福祉課 (西区は玉津支所 でも手続き可)

種 類	内 容	窓 口
こども医療費 助成制度	0歳児から高校3年生まで(※)の方が医療機関などを受診した際、保険診療にかかる自己負担額の一部または全部を助成します。 ※18歳到達後の最初の3月31日までの方を指します。高等学校などに通っていない方も対象です。 〈自己負担額〉 ・0～2歳児…外来・入院とも自己負担なし。 ・3歳児～高校3年生…外来:1医療機関・薬局等ごとに、2割負担で1日400円を限度に月2回まで(3回目以降無料)。入院:自己負担なし。	区総務部 保険年金医療課 北神区役所 市民課 北須磨支所 保険年金医療課 (西区は玉津支所 でも手続き可)
ひとり親家庭等 医療費助成制度	0歳児から高校3年生まで(※)の子どもを監護、養育している、ひとり親家庭の父母とその児童が医療機関などを受診した際、保険診療にかかる自己負担額の一部または全部を助成します。 ※18歳到達後の最初の3月31日までの方を指します。高等学校などに通っていない方も対象です。高等学校等に在学中の場合は、20歳に達した日の属する月の末日まで対象です。 〈自己負担額〉 ・父母等…外来:1医療機関・薬局等ごとに、2割負担で1日400円を限度に月2回まで(3回目以降無料)。入院:1医療機関あたり、1割負担で月1,600円まで。 ・0歳児～高校3年生…こども医療費助成制度と同額。 ・制度の利用には所得制限があります。	
助産施設の利用	保健上必要があるにもかかわらず、経済的理由等により入院助産を受けることができない場合に、助産施設(指定病院)へ入所して低額の利用料(徴収金)で出産ができる制度です。 ・事前にお住まいの区の保健福祉部での相談・申請が必要です。 ・出産費用を給付する制度ではありません。	各区・ 北須磨支所 保健福祉課
児童手当支給	高校生年代(18歳到達後の最初の3月31日)までの児童を養育している方に支給されます。 出生日等の事由発生日の翌日から15日以内に新規または増額の申請をしてください。原則、申請月の翌月分から支給されます。ただし、月末に出生した場合等は特例があります。 〈支給額〉 ※児童1人あたり 3歳未満(第1子・第2子)…………… 月額15,000円 3歳未満(第3子以降)…………… 月額30,000円 3歳～高校生年代(第1子・第2子)… 月額10,000円 3歳～高校生年代(第3子以降) …… 月額30,000円 電子申請フォーム はこちら 	各区・ 北須磨支所 保健福祉課 (西区は玉津支所 でも手続き可)
児童扶養手当支給	父または母と生計をとともにできない児童の母または父や、父母に代わって児童を養育している人に支給されます。 ・対象児童:18歳到達後の最初の3月31日を迎えるまでの方。 政令で定める中度以上の障害がある場合は20歳に達する日の前日まで。 ・本人および同居の扶養義務者について所得制限があります。 ・申請月の翌月分から支給されます。	各区・ 北須磨支所 保健福祉課
妊娠・出産・子育て 寄り添い支援事業	■経済的支援(寄り添い給付金) 国の「妊婦のための支援給付」を活用し、妊娠届出をされた方に対して給付金を支給します。 〈支給額〉 妊娠届出後に5万円(寄り添い給付金/妊娠時)、出産後に妊娠したことも1人あたり5万円(寄り添い給付金/出産時) ※どちらも、面談を受けた方に申請のご案内をします。 ■伴走型相談支援 妊娠届出時の面談、新生児訪問に加えて、妊娠8か月頃にも、出産に向けて心配なことやお困りのことについて区の保健師等が相談をお受けします。事前にアンケートをお送りしますので、ご回答ください。 	各区・ 北須磨支所 保健福祉課

子育てに関する相談窓口

赤ちゃんが生まれてから、ママ、パパはとても忙しくなります。
子育て中はストレスがたまりやすくなります。そのため、普段は元気なママ、パパであっても、イライラする、眠れなくなる、急にふさぎ込むなど心身の調子が悪くなることもあります。

◎日頃こんなことを感じますか？ 振り返ってみましょう

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

◎子どものことで不安に思っていることはありませんか

夜泣きがひどい、寝つきが悪い、母乳を飲んでくれない、離乳食を嫌がるなど保育所、認定こども園、
幼稚園の先生や友だちになじめない、言葉がはっきりしない、興味を示すものが限られている、
集団の中で落ち着いていられない、聞かれたことに答えない、同じ言葉を繰り返すなど

気になることや、悩みがある時は、まずは、家族と話し合しましょう。
そして、家族以外にも子育ての助けになる人を探してみましょう。

子育ての悩みは誰にでもあります。自分の健康や子育てについて悩みがある時は、まず、自分の気持ちを家族に伝え、よく話し合しましょう。子どもは多くの人の手に支えられて育っていきます。子育てサークルなど、身近な所で子育てのことを一緒に考えてくれる知り合いをつくることも、ママ、パパのストレス解消に役立ちます。地域には、ママ、パパのいろいろな悩みを聞いたり、子育てに関する相談に乗ってくれる所があります。これらは、気軽に利用できますし、担当者は秘密を守ります。ママ、パパだけで悩まず、まずは相談してみましょう。
※各区保健福祉部の電話番号は、p.128をご参照ください。相談日：月～金曜日（8：45～17：30） 祝日は除く

■ こども家庭支援室

自分の子育てに悩んでいる方、子どもへの対応に困っている方々の相談や子ども虐待に関する相談に保健師など専門職員が対応します。

また、地域で子育てを支援している方からの相談にも応じます。（予防接種、乳幼児健診、その他制度等に関する相談は、各区保健福祉部へお問い合わせください）



区	電話番号	区	電話番号
東灘	☎078-856-8080	長田	☎078-521-0415
灘	☎078-843-7035	須磨	☎078-731-8080
中央	☎078-335-5423	北須磨支所	☎078-793-8080
兵庫	☎078-512-2525	垂水	☎078-705-1150
北	☎078-595-4150	西	☎078-991-6611
北神	☎078-987-0990		

■ DV（ドメスティック・バイオレンス）に関する相談

◎パートナーとの関係で当てはまることはありませんか？

- ☐ 相手の機嫌がいつも気になる。 ☐ 相手の言うことが理不尽だと感じて、黙って我慢してしまう。
- ☐ 生活費の範囲内でも、自分のために自由にお金を使うことにためらいがある。
- ☐ 相手の機嫌が悪いと自分に非があると思ってしまうことが多い。 [参考資料:日本DV防止・情報センター]

◎あなたの悩みを受け止めて、一緒に考えます。

DVについて相談することはとても勇気が必要です。でもその一歩を踏み出すことで、ひとりでは気づくことができなかった解決法が見つかることがあります。

DVは殴る、蹴るといった「身体的暴力」だけではありません。言葉による「精神的暴力」、親・兄弟や友人との付き合いを制限する「社会的暴力」、生活費を渡さない「経済的暴力」、避妊に非協力・セックスを強要する「性的暴力」などがあります。秘密は守られます。ひとりでは悩まずに相談してください。

相談先一覧

機 関	内 容	相 談 日 時	電 話 番 号
女性のためのDV相談室	DVの相談	毎日 9:00～17:00 年末年始(12月28日～1月4日)を除く	☎078-382-0037
各区・北須磨支所 保健福祉課	一時保護・福祉の相談	月～金 8:45～17:15	p.128参照
兵庫県女性家庭センター	DV等の相談	毎日 9:00～21:00	☎078-732-7700
兵庫県警察本部	ストーカー・DVの相談	毎日24時間対応	☎078-371-7830

■ 主任児童委員、民生委員・児童委員

厚生労働大臣から委嘱され、妊娠中の心配ごとや子育ての不安などの相談、支援、各区保健福祉部をはじめさまざまな機関と連携した活動などを行っています。（お住まいの住所ごとに担当の主任児童委員、民生委員・児童委員が決まっていますので、わからない場合は各区役所・北須磨支所保健福祉課へお問い合わせください）
※各区役所・北須磨支所保健福祉課の電話番号は、p.128をご参照ください。

■ その他の子育てに関する相談窓口

保育士による育児電話相談・情報提供を実施。

主な対象	相 談 窓 口 電 話 番 号	形 態	開設日時（祝日は除く）
乳 幼 児	地域子育て相談ルーム東灘 ☎078-851-4148 ★	窓口・電話	月～金 9:00～17:30
	地域子育て相談ルーム灘 ☎078-811-6201	窓口・電話	月～金 9:00～17:30
	地域子育て相談ルーム中央 ☎078-361-0775	窓口・電話	月～金 9:00～17:30
	地域子育て相談ルーム兵庫 ☎078-682-7830	窓口・電話	月～金 9:00～17:30
	地域子育て相談ルーム北 ☎078-595-5620	窓口・電話	月～金 9:00～17:30
	地域子育て相談ルーム長田 ☎078-621-8565 ★	窓口・電話	月～金 9:00～17:30
	地域子育て相談ルーム須磨 ☎078-731-5033	窓口・電話	月～金 9:00～17:30
	須磨区地域子育て支援センター（北須磨保育センター内） ☎078-792-7879	窓口・電話	月～金 9:00～17:30
	地域子育て相談ルーム垂水 ☎078-753-4820	窓口・電話	月～金 9:00～17:30
	西区子育て夢センターあゆみ（あゆみ幼児園内） ☎078-996-1500	窓口・電話	月～金 9:00～17:30
	地域子育て相談ルーム西 ☎078-927-9571	窓口・電話	月～金 9:00～17:30
	子育て電話相談（私立保育園連盟） ☎078-360-6464 ☎0120-37-1415 ★	電話 面談（予約制）	月～金 12:00～16:00 月～金 12:00～16:00
幼 児 か ら 小 中 高 生	児童相談所虐待対応ダイヤル ☎189	電話	24時間365日対応
	神戸真生塾子ども家庭支援センター ☎078-341-6492（予約等） ☎078-341-6493（相談専用）	面談（予約制） 電話	毎日 9:00～18:00 （電話相談24時間対応）
	児童家庭支援センターしらゆり ☎078-594-7785	面談（予約制） 電話	毎日 8:00～17:00 （電話相談24時間対応）
	児童家庭支援センター おるおるステーション ☎078-371-4351	面談（予約制） 電話	月～土 10:00～17:00 （電話相談24時間対応）
	児童館子育て相談 問い合わせ先:各児童館（p.115）を参照してください。	電話・面接	開館時随時 （月～土 9:30～17:00など）

★育児相談専用

神戸市子育て応援サイト「こどもっとKOBÉ」

目的や年齢などから情報を簡単に検索でき、専門家によるコラムや、実際に制度を利用した方の声やスタッフの想いが詰まった記事など、子育てに役立つ情報やコンテンツが満載のウェブサイトです。また、「こどもっとKOBÉ くらぶ」の公式SNS(Instagram・X)では、神戸で子育て中の「こどもっとKOBÉ くらぶ部員」がこどもと一緒に行きやすいお店や、使って便利なサービスなどを発信中です。



こうべ子育て応援LINE

安心して妊娠・出産・子育てができるよう、妊娠中から3歳の誕生日を迎えるまでの子どもがいる方を対象に、妊娠週数や月齢に応じた胎児・乳児の成長過程、妊娠生活・育児のアドバイス、各種行政サービスなどの情報を、タイムリーに配信しています。ご家族の方も登録できるので、妊娠生活の会話のきっかけとしても、ぜひご登録ください。



おやこに寄り添う「ここならチャットKOBÉ」

LINEで子育てに役立つ行政サービスなどの情報を受け取れるほか、子育ての悩みや困りごとなどをいつでも気軽に相談できます。メッセージは平日の9時～18時に、社会福祉士や精神保健福祉士、公認心理師等の専門的な資格をもった相談員がお返事します。



こべっこウェルカム定期便

こどもが生まれた世帯に、こどもの誕生をお祝いするプレゼントに加え、月に1回、おむつやミルク等の育児用品を子育て経験のある見守り配達員がお届けし、声掛けや子育て情報の提供等を行います。(最大10回)

初回プレゼント：ベビー雑貨やおもちゃ、絵本、施設・サービスの利用券などから選択
2～10回目：おむつやミルク、ベビーフードなどの育児用品から2品選択

詳細は、子育て応援サイト「こどもっとKOBÉ」に掲載している「こべっこウェルカム定期便」のバナーをクリックしてください。



「マイナポータル」で乳幼児健診などの健診結果を確認できます

乳幼児健診などの健診結果が「マイナポータル」で閲覧できます。健康管理に役立つとともに、医療機関を受診する際に、健診の結果を医師に見せるなど、健康情報を正確に伝えることもできます。※システムの都合上、母子健康手帳の表記とマイナポータルの表記は一致しないことがあります。
マイナポータル：行政手続の検索やオンライン申請ができる自分専用のサイトです。
利用にはお子さんのマイナンバーカードが必要です。



産前産後のサポート

産後ケア事業(宿泊・通所型、訪問型)

産後、育児への不安がある方を対象に、ママと赤ちゃんの心身のケアや育児サポートを行います。

対象

- ・神戸市内にお住まいの産後 1年以内の母親と乳児
- ・産後ケアを必要とする方
- ・母子ともに医療行為が必要でない方

※産後4か月以降で宿泊・通所型の産後ケア事業が利用できるかどうかは事業所により異なります。

	宿泊・通所型	訪問型
内容	市内の助産所及び産科等医療機関に宿泊又は日帰りで、産後のケアを受けられます。	ご自宅に助産師が訪問し、産後のケアを受けられます。
利用回数	宿泊7日・通所7日	5回
利用料金 ※市県民税非課税世帯・生活保護世帯は減免あり	〈1日あたり〉宿泊：3,000円、通所：2,000円	1回あたり1,000円
申込	e-KOBÉ(神戸市ホームページ)からの申込	

詳細は神戸市ホームページをご覧ください。

宿泊・通所型



訪問型



産前産後ホームヘルプサービス・多胎児家庭ホームヘルプサービス

妊娠中および出産後間もない時期の方、0～3歳までの多胎児を養育されている家庭の方で、体調不良や育児に対して不安や負担感がある方等へ、ヘルパーを派遣し育児・家事のお手伝いを行います。

	産前産後ホームヘルプサービス	多胎児家庭ホームヘルプサービス
対象	神戸市内にお住まいで、次の①②のいずれかに該当する方 ①妊娠中で、体調不良などのため、家事や育児が困難で、昼間手伝いをしてくれる人がいない方 ②出産後2年以内で、体調不良等のため、家事や育児が困難で、昼間手伝いをしてくれる人がいない養育者	神戸市内にお住まいで、0～3歳児のふたご・みっご等の多胎児を子育て中で、家事や育児に支援が必要な養育者。 ※妊娠中のご利用希望の場合は産前ホームヘルプサービスをご確認ください。
利用期間	産前：妊娠中 産後：出産後 2年以内	0～3歳の各年齢の間 例：0歳の場合は1歳の誕生日の前日まで
利用回数	産前10回・産後20回	0歳：48回/年、1～3歳：24回/年
利用料金	1回2時間あたり 1,600円(市県民税非課税世帯・生活保護世帯は無料)	
申込	e-KOBÉ(神戸市ホームページ)からの申込	

詳細は神戸市ホームページをご覧ください。

産前産後
ホームヘルプ
サービス



多胎児家庭
ホームヘルプ
サービス



子どもを預けたい時

■ 神戸市ファミリー・サポート・センター

「子どもを預けたい人」と「援助をしたい人」がお互いに会員になって、援助活動を行う会員同士の相互援助活動です。保育所・幼稚園・学童保育の送迎や帰宅後の預かり、用事の際の子どもの預かり等が活動対象です。ご利用には事前に入会手続き(説明会に参加)が必要です(入会金・会費は無料)。会員登録は下記まで。

対 象	市内在住または在勤で概ね生後3か月～小学校6年生までの子どもをお持ちの方		
所 在 地	神戸市東灘区田中町5丁目3-18 コープこうべ生活文化センター2階		
電話番号	078-414-3081(月～金 9:00～17:00)		
利用料金	月～金	7:00～19:00	1時間700円
		上記以外の時間	1時間800円
	土・日・祝日・年末年始(12/29～1/3)		1時間800円
	病気回復期		1時間800円

■ 一時保育

保護者のパート就労や病気等により一時的に家庭での保育が困難となる場合や、保護者の育児負担軽減のため、認可保育施設でお子さんをお預かりします。

[対 象] 認可保育施設に正式入所していない満1歳～就学前の子ども
[保育時間] 8:00～18:00の間で必要な時間
[利用料] 2,400円/日または3,600円/日(4時間以内の利用は半額) ※利用事由により利用料が異なります。
[申し込み] 各実施施設(利用希望日の1週間前までに問い合わせてください)

実施施設は、神戸市ホームページをご参照ください。



■ 病児保育

お子さんが病気の時、保護者や保育所等に代わって、病院や診療所と併設した病児保育室で一時的にお預かりします。

[対 象] 保護者の勤務等の都合で家庭での保育が困難な、小学校6年生までの病気等の子ども
[保育時間] 施設によって開室日、開室時間などが異なりますので、詳しくは各施設までお問い合わせください。
[利用料] 2,000円/日 別途:食事代など
[問い合わせ] 各実施施設
[利用方法] ※具体的な利用方法は施設により異なる場合があります。

- (1)事前登録
【利用登録票】を各病児保育室へ直接提出してください。
※利用する病児保育室ごとに事前登録が必要となります。
- (2)診察
かかりつけ医または病児保育室の医師による診察を受け、【医師連絡票】を作成してもらってください。
- (3)予約
原則、利用前日までに電話・インターネット等で予約申し込みをしてください。
急な発症の場合、朝の空き状況によっては当日予約で診察～受入まで可能な場合がありますので、病児保育室へご相談ください。
※施設が予約確定をして初めて受入可能となります。定員を超えた場合や、お子さんの症状によってはお預かりできない場合もあります。

- (4)利用申請
利用当日、【医師連絡票】と【利用申請書】を病児保育室へ提出してください。

- (5)入室
お迎え時間まで、病児保育室でお子さんをお預かりします。
※詳しい施設の情報などは、神戸市のホームページをご参照ください。



■ 子育てリフレッシュステイ

病気・出産・事故でお困りの時、リフレッシュしたい時など、月10日を限度にお子さんをお預かりします。

[対 象] 市内在住の0歳から18歳未満の子ども
[保育時間] デイサービス(日帰りで一定時間)・ショートステイ(宿泊を伴う一定期間)
[利用料] 2,400円～6,600円/日 ※市民税非課税世帯等の方は、利用料の減免があります。
[利用方法] ご利用を希望する施設に直接お電話でお申込みください
[問い合わせ] 神戸市総合コールセンター (年中無休 8時00分～21時00分)
電話: 0570-083330 または 078-333-3330
FAX: 078-333-3314



■ 家庭的保育事業

仕事などのため、家庭で保育できない3歳未満の乳幼児を、少人数(事業者によって最大5人まで)で家庭的な雰囲気のもと、きめ細やかな保育を行います。

[対 象] 生後7週目から入所可能(一部施設を除く)
[保育時間] 保育短時間(8時間)を各施設で時間設定しています。(一部施設では、保育標準時間(11時間)を時間設定しています)
(日祝日および年末年始を除く)※延長保育の時間は施設によって異なります。
[保育料] 世帯の市民税所得割額などによって決定。(0歳クラスから2歳クラスの市民税非課税世帯の児童は無償)
[問い合わせ] 各区役所・支所保健福祉課(☎)はp.128参照)

■ 小規模保育事業

仕事などのため、家庭で保育できない3歳未満の乳幼児を、少人数(事業者によって最大19人まで)で、きめ細やかな保育を行います。

[対 象] 生後6か月から入所可能(一部施設を除く)
[保育時間] 保育標準時間(11時間)と保育短時間(8時間)の2区分を各施設で時間設定しています。
(日祝日および年末年始を除く)※延長保育の時間は施設によって異なります。
[保育料] 世帯の市民税所得割額などによって決定。(0歳クラスから2歳クラスの市民税非課税世帯の児童は無償)
[問い合わせ] 各区役所・支所保健福祉課(☎)はp.128参照)

■ 事業所内保育事業

仕事などのため、家庭で保育できない3歳未満の乳幼児を、企業や病院などが設置する保育施設を地域の子どもにも開放して、一緒に保育を行います。

[保育時間] 保育標準時間(11時間)と保育短時間(8時間)の2区分を各施設で時間設定しています。
(日祝日および年末年始を除く)※延長保育の時間は施設によって異なります。
[保育料] 世帯の市民税所得割額などによって決定。(0歳クラスから2歳クラスの市民税非課税世帯の児童は無償)
[問い合わせ] 各区役所・支所保健福祉課(☎)はp.128参照)

■ 保育所

共働きなど家庭で保育できない保護者に代わって保育を行います。

[保育時間] 保育標準時間(11時間)と保育短時間(8時間)の2区分を各施設で時間設定しています。
(日祝日および年末年始を除く)※延長保育の時間は保育所によって異なります。
[保育料] 世帯の市民税所得割額などによって決定。(3歳クラスから5歳クラスの児童及び、0歳クラスから2歳クラスの市民税非課税世帯の児童は無償)
[問い合わせ] 各区役所・支所保健福祉課(☎)はp.128参照)

■ 認定こども園

保護者が働いている、いないに関わらず、教育と保育を一体的に行います。

[保育時間] 2号・3号認定子どもについては、保育標準時間(11時間)と保育短時間(8時間)の2区分を各施設で時間設定しています。(日祝日及び年末年始を除く)1号認定子どもについては、各認定こども園ごとに設定。
※延長保育の時間は認定こども園によって異なります。
[保育料] 世帯の市民税所得割額などによって決定。(3歳クラスから5歳クラスの児童及び、0歳クラスから2歳クラスの市民税非課税世帯の児童は無償)
[問い合わせ] 各区役所・支所保健福祉課(☎)はp.128参照)

■ 幼稚園

[対 象] 市立/4歳または5歳(※1) 私立/3歳から入園可能(満3歳から入園可能な園もあります)
[保育時間] 市立/4時間を標準とし幼稚園ごとに設定(全園において預かり保育を実施)
私立/各幼稚園ごとに設定(園によっては延長保育(預かり保育)を実施)
[問い合わせ] 市立/教育委員会事務局 学校経営支援課 ☎078-984-0663 私立/詳細は各幼稚園へ。

※1 御影、灘すずかけ、神戸、港島、兵庫くすのき、やまびこ、長尾、淡河好徳、名谷きぼうの丘、青山こぼと、玉津第二、岩岡は3歳から
※詳しい施設の情報などは、神戸市のホームページをご参照ください。

「サポートブックこうべ」を活用しませんか



こどもの成長を記録し、ご家族以外の方に預けたり、保育などしてもらうときに、ご家庭でのこどもの様子をお伝えするコミュニケーションツールとして活用できます。



子育て仲間づくりのために

■ 母子健康づくりグループ支援事業

乳幼児を持つ保護者を対象に、育児の悩みや不安を解消したり、ママたちが友達をつくる場として、児童館などで親子遊びや子育て情報の提供・交換などを行っています。

[問い合わせ] 各区役所・北須磨支所保健福祉課(☎はp.128参照)

■ クラブ・サークル

こどもっとひろば(児童館)での乳幼児向けプログラムなど

児童館では、就学前の乳幼児とその保護者を対象に親子が気軽に集える場として「乳幼児向け子育て支援プログラム」を実施しています。

0歳から就学前の乳幼児と保護者が対象。子育て親子が気軽に集い、交流することができます。

保護者が子育てについて学ぶ「親と子のふれあい講座」も実施。赤ちゃんや1歳児を対象にしたプログラムもあります。

※乳幼児向け子育て支援プログラムの実施日や内容は児童館によって異なります。

また、一部の児童館では、実施していない事業もありますので、詳細は各児童館にお問い合わせください。

児童館については、p.116をご参照ください。



こべっこランドでの親子事業など

平日カーモたいむ 平日(火・水・木・金) 11:00~11:15

休日カーモたいむ 休日(月1回実施 ※事業開催日時は、こべっこランドホームページをご参照ください。)

未就学児と保護者を対象に親子あそびなど、親子向けプログラムを実施します。

YOYOクラブ

出生体重が1,500g未満の子(出産予定日から数えて3か月~2歳6か月)と保護者を対象に、親子で一緒にふれあい遊びや保護者の悩みについて専門家を交え情報交換を行っています。

[問い合わせ] こべっこランド☎078-958-8011、

YOYOクラブ:こべっこランド発達支援事業担当☎078-958-8030

※事業開催日時は、こべっこランドホームページをご参照ください。



■ 公民館での親子教室等

子育てに関するさまざまなセミナーや子どもを持つ保護者のためのリフレッシュ講座などを開催しています。

[問い合わせ]

公民館	電話番号	公民館	電話番号
住之江公民館	☎ 078-822-1300	葺合公民館	☎ 078-232-4026
清風公民館	☎ 078-371-3319	長田公民館	☎ 078-575-1374
南須磨公民館	☎ 078-735-2770	東垂水公民館	☎ 078-753-5025
玉津南公民館	☎ 078-914-4300		



■ 生涯学習支援センター(コミスタこうべ)

乳幼児の親子を対象に、親子でスキンシップをとりながら他の親子と交流を図る楽しいプログラムを実施します。

[問い合わせ] 生涯学習支援センター
中央区吾妻通4丁目1-6
☎078-251-4731



■ みんなの幼稚園

市立幼稚園と私立幼稚園および認定こども園(一部)の園舎・園庭を開放し、未就園児の保育を行っています。また、保護者を対象とした子育て相談なども実施しています。未就園児のお子さんと保護者が参加できます。

[問い合わせ] 市立/教育委員会学校教育課 ☎078-984-0712

私立/詳細は各施設へお問い合わせください。

子どもたちのために

■ こどもっとひろば（児童館）

神戸市内には、児童館が120か所あります。（令和7年4月現在）
児童館は、中学校区に一つ以上、0歳～18歳までの全てのこども達が利用できる場であり、主に乳幼児の子育て相談ができる子育てチーフアドバイザーが常駐しています。0歳のこどもが来館した際には「はじめておでかけギフト」の配布等を行っています。
児童館は月～土曜日の9時30分～17時まで開館しています。
（すずらんだい児童館の開館日時については、火～土9:30～20:00、日祝10:00～16:00）
（鶴甲児童館の開館日時については、火～日9:30～17:00）

[主な事業]

・乳幼児向けプログラムについては、p.114をご参照ください。

このほか、各種ゲーム大会、簡単工作、折り紙などの行事活動や季節毎の楽しい催しも実施しています。

[問い合わせ] 各児童館

児童館の詳細は
神戸市ホームページをご参照ください。



■ こべっこランド

0歳から18歳未満のすべての児童を対象とした児童福祉施設です。赤ちゃんルームや図書コーナーを設けているほか、大型遊具で遊ぶことができるスペースもあります。
対象年齢が乳幼児～中高生向けのイベント・講座を幅広く開催しています。
また、発達がゆっくりなこどもとその保護者への支援も行っています。

例：家族で楽しむ料理教室、体操教室、ドラム教室、中学生を対象とした職業プログラム、人形劇など

兵庫区上庄通1-1-43 ☎078-958-8011

[休館日] 毎週月曜日（月曜日が祝日の場合は翌平日休）および年末年始

[開館時間] 9:30～17:00

※イベント・講座については、こべっこランドホームページをご参照ください。



■ おやこふらっとひろば

乳幼児健診や育児相談などで各区役所を訪れた際に、気軽に「ふらっと」立ち寄ることができる場所として、乳幼児とその保護者を利用対象とした「おやこふらっとひろば」を各区に開設しています。子育て中の親子同士で交流ができ、子育て相談や情報提供なども行っています。



他にも「こべっこあそびひろば」や「大学等による子育てひろば」があります。
各子育てひろばの情報は神戸市ホームページをご覧ください。



■ こども家庭センター（児童相談所）

子どもや家庭に関する専門の相談機関として、児童福祉司・児童心理司・医師などの専門職員が、チームで対応します。お子さん本人やご家族の方が、例えば、次のようなことで困ったり、悩んだりされたときなどにご相談ください。

- ・子どもを家庭で育てることができない
- ・イライラしてついきつく叱ってしまう
- ・生活の乱れ、非行が目立ってきている
- ・しつけや育て方に不安を感じる
- ・幼稚園や学校に行きたがらない
- ・発育の遅れが気にかかる

こども家庭センター（児童相談所）☎078-599-7300/FAX 078-977-8085

月～金（祝日・年末年始を除く）8:45～17:30

■ 児童家庭支援センター

児童虐待や非行など子育てに関しての相談を、次の3か所のセンターで受けています。

（電話相談：24時間受付、来所相談：要予約）



神戸真生塾子ども家庭支援センター ☎078-341-6492 中央区中山手通7-25-38

児童家庭支援センターしらゆり ☎078-594-7785 北区鈴蘭台東町1-8-16扇野ビル2階

児童家庭支援センターおるおるステーション ☎078-371-4351 兵庫区下祇園町37-9

児童家庭支援センターはれるや御影 ☎078-891-8833 東灘区御影中町1丁目2-10

■ 神戸市療育センター

子どもの障害についての相談、障害児の訓練・通園療育などに関する相談に応じています。

※月～金（祝日を除く）8:45～12:00、13:00～17:30



総合療育センター ☎078-646-5291 / FAX 078-646-5289

東部療育センター ☎078-451-7552 / FAX 078-451-7556

西部療育センター ☎078-708-0573 / FAX 078-708-0576

■ こうべ市歯科センター

障害のある児童など一般の歯科診療所では、治療困難な方の歯科治療を実施しています。（要予約）
長田区二葉町5-1-1-201 ☎078-612-8020

働く女性・男性のための出産、育児に関する制度

■ 妊娠がわかったら

制度につきましては、
こちらのQRコードからもご確認できます



- 出産予定日や休業の予定を早めに会社に申し出ましょう。
- 妊婦健康診査、または保健指導を受けるための時間が必要な場合は、会社に申請しましょう。申請があった場合、会社は、健康診査等のために必要な時間を確保しなければなりません。(有給か無給かは、会社の規定によります)
回数…妊娠23週までは4週間に1回、妊娠24週から35週までは2週間に1回、妊娠36週以後出産までは1週間に1回(医師等がこれと異なる指示をした場合はその回数)
- 妊婦健康診査等で医師等から指導を受けたら…医師等から、通勤緩和、休憩時間の延長、つわりやむくみなど症状に対応した勤務時間の短縮や作業の制限、休業などの指導を受けた場合には、会社に申し出て必要な措置を講じてもらいましょう。申し出があった場合、会社は医師等の指導内容に応じた適切な措置を講じなければなりません。医師等からの指導事項を会社にきちんと伝えることができるよう、医師等に「母性健康管理指導事項連絡カード」(別冊「神戸市妊婦健康診査受診券・産婦健康診査受診券綴り」)を記入してもらい、会社に伝えることも効果的です。
- 医師等から不育症と診断され、通常以上の回数の妊婦健診や休業等の指導を受けた場合、または流産、死産後1年以内に、医師等から健康診査や休業等の指導を受けた場合は、会社に申し出て通院時間の確保や指導事項を守ることができるように措置を講じてもらいましょう。

■ 妊娠中の職場生活

- 時間外・休日労働、深夜業の制限、変形労働時間制の適応制限 妊婦は、時間外労働、休日労働、深夜業の免除を請求できます。変形労働時間制が適用される場合でも、1日8時間、1週間について40時間を超えて労働しないことを請求できます。
- 軽易業務転換 妊娠中に立ち仕事や重いものを扱う仕事などがつらい時は、他の軽易な業務への転換を請求できます。

■ 産前産後休業を取る時は

- 産前休業 出産予定日以前の6週間前(双子以上の場合は14週間)について請求すれば取得できます。
- 産後休業 出産の翌日から8週間は、働くことはできません。ただし、産後6週間経過したあとに、本人が請求して医師が支障ないと認めた業務に就くことはできます。
- 産前・産後休業は、正社員だけでなく、パートや派遣で働く方など誰でも取得できます。

■ 産後休業後に復職する時は

- 育児時間 生後1年に達しない子を育てる女性は、1日2回少なくとも各30分間の育児時間を請求できます。
- 母性健康管理措置 産後1年を経過しない女性は、医師等から指示があった時は、健康診査等に必要な時間の確保を申請できます。また、指導を受けた場合には、必要な措置を受けることができます。
- 時間外・休日労働、深夜業の制限、変形労働時間制の適用制限、危険有害業務の就業制限 産後1年を経過しない女性には、妊娠中と同様にこれらが適用になります。

■ 育児休業を取る時は

- 育児休業制度とは 育児休業の取得は法律で定められた労働者の権利ですので、会社の就業規則に育児休業に関する規定がなくても取得できます。お困りの際は、都道府県労働局へご相談ください。

■ 幼い子どもを育てながら働き続けるために

- 短時間勤務制度
- 所定外労働の制限
- 子の看護休暇
- 時間外労働、深夜業の制限

制度の詳細につきましては、上記QRコードをご参照ください。

■ 育児などのために退職した方への再就職支援

お子様連れでも安心して相談できる「マザーズハローワーク」「マザーズコーナー」において、専属のスタッフが1人ひとりの状況に応じて就職活動をサポートしています。
雇用保険は、原則として退職してから1年間の中で、再就職活動を行っている期間に受給することができます。しかし、その期間に妊娠、出産、育児、疾病及び負傷等のために再就職できない場合、その雇用保険を受給できる期間を延長することができます。(退職後最大4年間まで)

【問い合わせ先】 公共職業安定所(ハローワーク)
「マザーズハローワークについて」



■ 出産育児一時金・出産手当金の支給及び社会保険料・国民年金保険料の免除

出産に当たっては、出産育児一時金や出産手当金などが支給される制度があります。また、産前・産後休業期間中や育児休業期間中の、社会保険料(健康保険・厚生年金)が免除される制度や、産前産後期間中の国民年金保険料が免除される制度があります。

【問い合わせ先】 ご加入の健康保険…勤務先の健康保険組合、国民健康保険、全国健康保険協会(協会けんぽ)、年金事務所、市区町村の国民年金担当窓口(国民年金保険料に係る免除制度に限る)など。

■ 育児休業給付

育児休業を取得した時に、一定の要件を満たした場合に、雇用保険から育児休業給付金が支給される制度があります。育児休業給付の詳細につきましては、以下をご参照ください。

【問い合わせ先】 公共職業安定所(ハローワーク)



保護者の健康管理のために

子育て世代の方々は、自分自身の健康よりも子どものことに目が向きがちです。保護者が健康であってこその子育てです。日頃から自分自身の健康管理もしっかりしておきましょう。

■ 1. 神戸市健康診査、特定健康診査（1年に1回）

生活習慣病の原因となる肥満、高血糖、高血圧などを早期に発見し、生活習慣の改善を目的に行います。神戸市国民健康保険に加入中の方で特定健診の結果、生活習慣の改善が必要な方には、特定保健指導（生活習慣改善のアドバイス）をご案内しています。ぜひご利用ください。

(2025年4月1日～2026年3月31日)

年 齢	医 療 保 険 者	健 診 名	検 査 内 容	料 金	健 診 場 所	申 込 方 法
40歳未満 (※1)	生活保護 受給者等 (※2)	神戸市 健康診査	・問診 ・身体計測 ・血圧測定 ・尿検査 ・血液検査	無 料	集団健診 (拠点会場)	生活保護受給中の 方は住所区の生活 支援課へ相談
					WEBもしくは 電話にて 受診要件を 確認した上で 予約(※3)(※4)	
40～75歳 未満	神戸市 国民健康保険	神戸市 国保特定 健康診査	必要に応じて ・貧血検査 ・心電図 ・眼底検査 あり		集団健診 (拠点会場)	4月1日現在の加 入者へ受診券を 個別送付。
					指定医療 機関	健診実施機関(※5) ・指定医療機関へ 直接予約。 集団健診はWEB 予約あり(※3)
	神戸市国保以外 ・協会けんぽ ・健康保険組合 ・共済組合 など	ご加入の医療保険者にお問い合わせください。				

- ★「年齢」は年度末の年齢です。
- ※1 人間ドックや職場・学校での健康診断の機会がない方のうち、概ね過去1年間健診（健康診査・健康診断）の受診歴がなく、かつ生活習慣病の治療中でない39歳以下の方。
- ※2 医療保険に加入していない生活保護受給者、特定中国残留邦人等支援給付受給者の方。年齢による制限はありません。
- ※3 二次元コードからWEB予約サイトにアクセスできます。
- ※4 神戸市けんしん案内センター ☎ 078-262-1163
- ※5 須磨パティオ・西神文化センター・JA支店 ☎ 078-333-8860(JA兵庫厚生連)
- 上記以外(区役所・区民センターほか) ☎ 078-871-7758(兵庫県予防医学協会) WEB予約サイト



■ 2. がん検診ほか

検診名		対象者	検査内容	料金	検診場所	申込方法 ^{※1}
子宮頸がん検診 (2年度に1回)		当年度に20歳以上の偶数歳の誕生日を迎える女性	問診、視診、内診 子宮頸部の細胞診	1,700円	指定医療機関	指定医療機関へ直接申込
乳がん検診 (2年度に1回)		当年度に40歳以上の偶数歳の誕生日を迎える女性	問診、マンモグラフィ	40歳代 2,000円 50歳以上 1,500円	検診車 (地域巡回)	WEBもしくは電話にて予約 ^{※2}
					指定医療機関	指定医療機関へ直接申込
胃がん検診	バリウム	当年度に40歳以上	問診、胃部間接X線検査	600円	検診車 (地域巡回)	WEBもしくは電話にて予約 ^{※2}
	胃内視鏡検査 (2年度に1回)	当年度に50歳以上の偶数歳の誕生日を迎える方	問診、胃内視鏡検査	2,000円	指定医療機関	指定医療機関へ直接申込
肺がん検診		当年度に40歳以上	問診、胸部X線直接撮影 問診で必要とされた方は喀痰細胞診	1,000円	指定医療機関	指定医療機関へ直接申込
大腸がん検診		当年度に40歳以上	便潜血検査2日法	500円	郵送方式 郵送により検査容器回収	WEBもしくは電話にて予約 ^{※3} (4月～2月)
					拠点会場(集団) (国保特定健診の対象者のみ)	集団健診予約時に申込 (単独受診不可)
胸部X線健診 (結核健診)		満15歳以上で受診機会のない方	胸部X線検査 ネックレス・カイロなどは付けずにお越しください	無 料	拠点会場 (集団)	予約不要 当日会場で申込
肝炎ウイルス検査		満20歳以上で過去に一度も肝炎ウイルス検査を受けたことがない方	血液検査	無 料	指定医療機関	指定医療機関へ直接申込
		当年度に40歳以上で過去に一度も肝炎ウイルス検査を受けたことがない方			拠点会場 (集団)	予約不要 当日会場で申込

- ※1 各がん検診のWEB申し込みは右の二次元コードから（実施医療機関一覧、集団健診の日程などもご確認いただけます。）
- ※2 電話でのお申し込みは、兵庫県予防医学協会 ☎078-871-7758
- ※3 電話でのお申し込みは、兵庫県予防医学協会 神戸市大腸がん検診係 ☎078-856-2211



- ★各種がん検診は、次の方が無料です。
- ・市民税が非課税または均等割のみ課税の世帯に属する方：郵送または電子で無料受診券を申請し、受診時に持参。
 - ・生活保護受給者の方：受診時に、適用証明書または生活保護法医療券を持参。
 - ・特定中国残留邦人支援給付受給者の方：受診時に、適用証明書または本人確認証を持参
 - ・当年度に70歳以上の方：受診時に、年齢が分かる書類（保険証など）を持参。
- ★他に前立腺がん検診、骨粗しょう症検診、口腔がん検診も実施しています。
- 詳しくは神戸市ホームページ 市民健診(神戸市健康診査、特定健康診査、がん検診等)
<https://www.city.kobe.lg.jp/a15830/kenko/health/kenshin/shimin/index.html> をご参照ください。



【問い合わせ先】
健康診査、がん検診ほか：神戸市けんしん案内センター ☎ 078-262-1163

ENGLISH

Municipal Government and Living Conditions
Information Distribution and Counseling

Kobe International Community Center provides a distribution of information regarding municipal, governmental, and living condition information as well as free counseling for foreign residents regarding issues with living in Kobe.

【Available languages, hours, days】

Languages	Hours	Days
English	10:00-12:00 13:00-17:00 (telephone 9:00-12:00 13:00-17:00)	Monday through Friday
Chinese		Monday through Friday
Korean		Friday
Spanish		Tuesday, Thursday
Vietnamese		Monday, Wednesday
Portuguese		Thursday
Filipino		Wednesday
Indonesian		Friday
Nepali		Monday
Thai		Tuesday

【Help Desk】

Kobe International Community Center (KICC)
Asta Kunizuka 1-Bankan South Building 4F
5-3-1, Udezuka-cho, Nagata-ku, Kobe 653-0036
TEL: 078-742-8705 FAX: 078-691-5553
<https://www.kicc.jp/en>

Phone Interpreting Service
for Ward Office Visitors

If you find it difficult to communicate in Japanese at one of the service desks at a ward office, phone interpreting services are available at each of them.

【Available languages】English, Chinese, Korean, Spanish, Vietnamese, Portuguese, Filipino, Indonesian, Nepali and Thai.

Other Information Centers

Hyogo International Association Information and
Advisory Service Center

Kobe Crystal Tower - 6th floor 1-1-3 Higashikawasaki-cho
Chuo-ku Kobe
Tel. 078-382-2052 Fax. 078-382-2012
<https://www.hyogo-ip.or.jp/>
Hours: Monday through Friday 9:00-17:00
Closed on Weekends, Holidays, New Years Break(12/29-1/3)

中文（普通话）

提供市政・生活信息和咨询服务

神戸国际交流中心免费提供有关神戸市的各种市政・生活信息和咨询服务。

【对应语言及利用时间】

对应语言	利用时间	星期
英语	10:00-12:00 13:00-17:00 (电话 9:00-12:00 13:00-17:00)	星期一～星期五
中文（普通话）		星期一～星期五
韩国・朝鲜语		星期五
西班牙语		星期二，星期四
越南语		星期一，星期三
葡萄牙语		星期四
菲律宾语		星期三
印尼语		星期五
尼泊尔语		星期一
泰语		星期二

【服务窗口】

神戸国际交流中心（KICC）
〒653-0036 神戸市长田区腕塚町 5-3-1
アスタくにつか 1 号馆南栋 4 楼
TEL: 078-742-8705 FAX: 078-691-5553
<https://www.kicc.jp/zh>

区役所提供电话翻译服务

对来区役所办事，但不会日语的外国人提供通过电话进行多语种翻译的服务。

【可以对应语言】英语，中文（普通话），韩语 朝鲜语，西班牙语，越南语，葡萄牙语，菲律宾语，印尼语，尼泊尔语，泰语。

其他的信息中心

外国人县民信息中心

神戸水晶塔（Crystal Tower）6F神戸市中央区东川崎町1-1-3
电话：078-382-2052 FAX 078-382-2012
<https://www.hyogo-ip.or.jp/>
开馆日：星期一～星期五 9：00～17：00
闭馆日：星期六，星期日，节假日，12月29日～1月3日

한국・조선어

시정・생활정보의 제공 및 생활 상담

고베 국제 커뮤니티센터에서는, 고베시정에 관한 정보 및 생활에 필요한 여러가지 정보의 공유, 그리고 일상 생활에 관한 무료상담을 실시하고 있습니다.

【 대응 언어 및 이용 시간 】

대응 언어	이용 가능 시간	이용 가능 요일
영어	10:00~12:00 13:00~17:00 (전화는 아래의 시간부터 가능 9:00~12:00 13:00~17:00)	월요일~금요일
중국어		월요일~금요일
한국・조선어		금요일
스페인어		화요일, 목요일
베트남어		월요일, 수요일
포르투갈어		목요일
필리핀어		수요일
인도네시아어		금요일
네팔어		월요일
태국어		화요일

【창구】

고베 국제 커뮤니티센터(KICC)
653-0036 고베시 나가타구 우데즈카초 5-3-1
아스타 쿠니즈카 1번관 남동 4층
TEL: 078-742-8705 FAX: 078-691-5553
<https://www.kicc.jp/ko>

시청에서의 전화통역 서비스

시청 창구를 방문하신, 일본어를 충분히 이해할 수 없는 외국인분께 다언어 전화통역 서비스를 실시하고 있습니다.

【대응 가능언어】영어, 중국어, 한국・조선어, 스페인어, 베트남어, 포르투갈어, 필리핀어, 인도네시아어, 네팔어, 태국어

그외 인포메이션센터

재일본 대한민국 민단 효고현 지방본부

고베시 나가타구 니시시리이케초2-4-30
전화 078-642-6303 FAX 078-642-6307
<https://www.hyogo-mindan/org/>
개관일: 월요일~금요일 9:00~17:00
폐관일: 토요일, 일요일, 축일, 연말연시

Español

Administración municipal ·Divulgación de información para la vida diaria y consultas

En “Kobe Kokusai Community Center” (Centro Comunitario Internacional de Kobe), el gobierno municipal proporciona información sobre la vida diaria y ofrece de manera gratuita consultas sobre la misma.

[Idiomas y horarios]

Idiomas disponibles	Horarios	Días
Inglés	10:00-12:00 13:00-17:00 (Atención telefónica 9:00-12:00 13:00-17:00)	De lunes a viernes
Chino		De lunes a viernes
Coreano		Viernes
Español		Martes, Jueves
Vietnamita		Lunes, Miércoles
Portugués		Jueves
Filipino		Miércoles
Indonesio		Viernes
Nepalí		Lunes
Tailandés		Martes

[Recepción]

Kobe Kokusai Community Center (KICC)
4ª Planta, Edificio sur, Edificio 1
Asta Kunizuka, 5-3-1 Udezuka-cho, Nagata-ku, Kobe 653-0036
TEL: 078-742-8705 FAX: 078-691-5553
https://www.kicc.jp/es

Servicio de intérprete telefónico en las oficinas de la Municipalidad (Ayuntamiento)

Los extranjeros que no tengan suficientes conocimientos de japonés pueden solicitar nuestro servicio de intérprete telefónico para realizar consultas en las ventanillas de la Municipalidad (Ayuntamiento) de Kobe.

[Los idiomas disponibles son] Inglés, chino, coreano, español, vietnamita, portugués, filipino, indonesio, nepalí y tailandés.

Otros centros de información

Gaikokujin Kenmin Information Center
(Centro de información para extranjeros de la prefectura)
Kobe Crystal Tower 6ª planta Kobe-shi Chuo-ku, Higashi Kawasaki-cho 1-1-3
TEL.078-382-2052 FAX 078-382-2012
https://www.hyogo-ip.or.jp/shisetsuannai/infocenter/index.html
Atención: de lunes a viernes, de 9:00 a 17:00 horas
Cerrado: domingos, festivos, del 29 de diciembre al 3 de enero

Hyogo Latin Community (Comunidad Latina Hyogo)
〒653-0052 Kobe shi, Nagata ku, Kaiun cho 3-3-8 Japón.
TEL & FAX.: 078-739-0633
Cel.: 090-6984-1665(au) 080-3851-1664 (Soft Bank)
https://www.hic-jp.com
Atención: de lunes a sábado, de 10:00 a 17:00 horas
Cerrado: domingos, festivos y año nuevo.

Tiếng Việt

Tư vấn, cung cấp thông tin liên quan tới đời sống và chính quyền thành phố

Trung tâm Cộng đồng quốc tế Kobe (KICC) cung cấp, những thông tin về đời sống thường nhật cũng như những thông tin của chính phủ và hành chính địa phương, cùng với dịch vụ tư vấn miễn phí về những vấn đề trong sinh hoạt cho người ngoại quốc sống tại Kobe.

[Về ngôn ngữ và thời gian]

Ngôn ngữ	Thời gian	Các ngày trong tuần
Tiếng Anh	10:00-12:00 13:00-17:00 (9:00~12:00, 13:00~17:00 dành cho tư vấn qua điện thoại)	Thứ 2~ Thứ 6
Tiếng Trung		Thứ 2~ Thứ 6
Tiếng Hàn Quốc, Bắc Triều Tiên		Thứ 6
Tiếng Tây Ban Nha		Thứ 3, thứ 5
Tiếng Việt		Thứ 2, thứ 4
Tiếng Bồ Đào Nha		Thứ 5
Tiếng Filipino		Thứ 4
Tiếng Indonesia		Thứ 6
Tiếng Nepal		Thứ 2
Tiếng Thái Lan		Thứ 3

[Nguồn thông tin]

Trung tâm cộng đồng quốc -tế Kobe (KICC)
Tầng 4, Tòa nhà phía Nam, Tòa nhà 1 Asta Kunizuka, 5-3-1 Udezuka-cho, Nagata-ku, Kobe 〒653-0036
TEL: 078-742-8705 FAX: 078-691-5553
https://www.kicc.jp/vi

Dịch vụ thông dịch qua điện thoại tại các văn phòng hành chính quận trong thành phố

Thực hiện dịch vụ thông dịch đa ngôn ngữ qua điện thoại cho người nước ngoài chưa thông thạo tiếng Nhật khi đến làm thủ tục tại các văn phòng hành chính quận.

[Ngôn ngữ sử dụng]

tiếng Anh, tiếng Trung, tiếng Hàn, tiếng Tây Ban Nha, tiếng Việt, tiếng Bồ ĐàoNha, tiếng Philipin, tiếng Indonesia, tiếng Nepal, tiếng Thái.

Các trung tâm thông tin khác

VIETNAM yêu mến Kobe
〒653-0052 Kobe-shi, Nagata-ku, Kaiun-cho 3-3-8 bên trong Trung tâm cộng đồng Takatori
http://tcc117.jp/vnkobe/
Ngày làm việc: thứ 3, thứ 5, thứ 6 từ 10:00AM đến 17:00PM
Thứ 7 có lớp tiếng Việt từ 9:30 đến 10:30

Português

Fornecimento de Informações e Consultas sobre o Governo Municipal e a Vida Cotidiana em Kobe

O Centro Comunitário Internacional de Kobe (KICC) oferece informações e consultas gratuitas sobre o governo municipal e a vida cotidiana em diversos idiomas aos residentes estrangeiros.

[Idiomas, horários e dias de atendimento]

Idioma	Horários	Dias da Semana
Inglês	10:00-12:00 13:00-17:00 (por telefone: 9:00-12:00, 13:00-17:00)	De segunda a sexta-feira
Chinês		De segunda a sexta-feira
Coreano		Sextas-feiras
Espanhol		Terças e quintas-feiras
Vietnamita		Segundas e quartas-feiras
Português		Quintas-feiras
Filipino		Quartas-feiras
Indonésio		Sexta -feira
Nepalês		Segunda -feira
Tailandês		Terça -feira

[Local]

Centro Comunitário Internacional de Kobe
(Kobe International Community Center – KICC)
Asta Kunizuka 1-Bankan, Edifício Sul 4o. andar, 5-3-1, Udezuka-cho, Nagata-ku, Kobe 653-0036
TEL: 078-742-8705 FAX: 078-691-5553
https://www.kicc.jp/pt

Serviço de intérprete por telefone em sub-prefeituras

Oferecemos um serviço gratuito de intérprete multilíngue por telefone para estrangeiros que não compreendem japonês o suficiente para resolver assuntos diversos nos balcões de atendimento da sub-prefeitura (Kuyakusho)

[O serviço de intérprete é oferecido nos seguintes idiomas]

Inglês, chinês, coreano, espanhol, vietnamita, português, filipino, indonésio, nepalês e tailandês.

Outros Centros de Informações

Centro de Informação para Residentes Estrangeiros da Província (Gaikokujin Kenmin Information Center)
Kôbe-shi Chūō-ku Higashi Kawasaki-chō 1-1-3, Ed. Kobe Crystal Tower, 6º andar
TEL. 078-382-2052 FAX 078-382-2012
https://www.hyogo-ip.or.jp/shisetsuannai/infocenter/index.html
Dias de funcionamento: 2ª a 6ª (9h-17h), exceto feriados e recesso de fim de ano (29/dez - 3/jan).

Comunidade Brasileira de Kansai (Kansai Burajirujin Community)
Endereço: Hyogo-ken, Kobe-shi, Chuo-ku Yamamoto dori 3-19-8-3F
Tel/Fax:078-222-5350
http://kobe-cbk.server-shared.com/
Dias de funcionamento: de terça-feira a domingo, das 10h às 17h

Filipino(Tagalog)

Impormasyon tungkol sa Pamumuhay at Pagsangguni Mula sa Munisipyo ng Bayan

Ang Kobe International Community Center ay nagbibigay ng impormasyon tungkol sa bayan, at kung paano mamuhay dito, at tumutugon ng walang kabayaran sa mga sangguni at katanungan ng mga dayuhang residente sa Kobe.

[Mga wika, oras, araw]

Wika	Oras	Araw
English	10:00 -12:00 13:00 -17:00	Lunes hanggang Biyernes
Chinese		
Korean		Biyernes
Spanish		Martes, Huwebes
Vietnamese	(9:00-12:00 13:00-17:00 ay maaaring tumawag sa telepono)	Lunes, Miyerkules
Portuguese		Huwebes
Filipino		Miyerkules
Indonesia		Biyernes
Nepal		Lunes
Thailand		Martes

[Mahihingan ng Impormasyon]

Kobe International Community Center (KICC)
Kobe-Shi, Nagata-Ku, Udezuka-Cho 5-3-1
Asta Kunizuka, 1st Bldg, South 4th Floor 653-0036
TEL: 078-742-8705 FAX: 078-691-5553
https://www.kicc.jp/fil

Serbisyong pagsalin ng wika sa pamamagitan ng telepono sa loob ng ward office

Nagbibigay ng mga serbisyong interpretasyon ng maraming wika para sa mga dayuhan na hindi nakaka-intindi ng Nihongo sa tanggapan ng ward office.

[Mga wikang maaaring magamit] English, Chinese, Korean, Spanish, Vietnamese, Portuguese, Filipino, Indonesia, Nepal at Thailand.

Ibang Lugar na Makakapagbigay ng Impormasyon

Hyogo International Association Information and Advisory Service Center
Kobe Crystal Tower – 6th floor
1-1-3 Higashikawasaki-cho Chuo-ku Kobe
Tel. 078-382-2052 Fax. 078-382-2012
https://www.hyogo-ip.or.jp/
Oras: Lunes hanggang Biyernes 9:00 – 17:00
Sarado ng Sabado at Linggo, Pista Opisyal, Bagong Taon (12/29 – 1/3)

Nepali

जीवन र प्रशासन को बारेमा जानकारी परामर्श

कोबे ईन्टरनेशनल कम्युनिटी सेन्टरले नगरपालिका, सरकारी काम र दैनिक जिवन सम्बन्धी जानकारीको साथै कोबेमा बस्दै आएका विदेशी बासिन्दाहरूलाई निःशुल्क, जीवन यापन सम्बन्धी जानकारी प्रदान गर्दछ।

【उपलब्ध भाषाहरू, घण्टा, दिनहरू】

भाषा	घण्टा	दिन
अंग्रेजी	10 : 00～12 : 00	सोमबार देखि शुक्रबार सम्म
चिनियाँ		सोमबार देखि शुक्रबार सम्म
कोरियाली	13 : 00～17 : 00	शुक्रबार
स्पेनिश		मंगलबार, बिहीबार
भियतनामी	(टेलिफोन)	सोमबार, बुधवार
पोर्चुगेज		मंगलबार, बिहीबार
फिलिपिनो	9 : 00～12 : 00	बुधवार
नेपाली	13 : 00～17 : 00	सोमबार
थाई		मंगलबार
इन्डोनेशिया		शुक्रबार

【सहायता केन्द्र】
Kobe International Community Center (KICC)
कोबे सि नागाताकु उदेजुकाच्यो 5-3-1 आतिका सनजुका 1 बानखानसनिसत्तिउ
TEL: 078-742-8705 FAX: 078-691-5553
<https://www.kicc.jp/ne>

वार्ड अफिसमा आउने आगन्तुकहरुका लागि फोन सेवा उपलब्ध छ

यदि तपाईं वार्ड अफिसमा जादा जापानी भाषामा कुराकानी गर्न गाह्रो हुन्छ भने,फोनको दोभासे सेवाको लागि अनुरोध गर्न सक्नुहुन्छ।
[उपलब्ध भाषाहरू] अंग्रेजी, चिनियाँ, कोरियाली, स्पेनिश, भियतनामी, पोर्चुगेज, फिलिपिनो, नेपाली, थाई र इन्डोनेशिया ।

Thai

ศูนย์ให้ข้อมูลและคำปรึกษาเกี่ยวกับกฎหมายและชีวิตความเป็นอยู่

โกเบโดकुไซเคียวริวकुโดरिवเซन्ตา
มีบริการให้คำปรึกษาเรื่องที่เกี่ยวข้องกับชีวิตความเป็นอยู่หรือปัญหาอื่นๆแก่ชาวต่างชาติที่อาศัยในโกเบโดยไม่เสียค่าใช้จ่ายใดๆ รวมทั้งให้บริการข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับจังหวัด, งานราชการการเมือง, และเงื่อนไขต่างๆในชีวิตประจำวันอีกด้วย

【วันเวลา และภาษาที่ให้บริการ】

ภาษา	เวลา	วัน
ภาษาอังกฤษ	10:00～12:00	วันจันทร์ถึงวันศุกร์
ภาษาจีน		วันจันทร์ถึงวันศุกร์
ภาษาเกาหลี		วันศุกร์
ภาษาสเปน	13:00～17:00	วันอังคารและวันพฤหัสบดี
ภาษาเวียดนาม	(โทรศัพท์)	วันจันทร์และวันพุธ
ภาษาโปรตุเกส		วันพฤหัสบดี
ภาษาฟิลิปปินส์	9:00～12:00	วันพุธ
ภาษาอินโดนีเซีย	13:00～17:00	วันศุกร์
ภาษาเนปาล		วันจันทร์
ภาษาไทย		วันอังคาร

【สถานที่ติดต่อ】
Kobe International Community Center (KICC)
Hyogo, Kobe, Nagata Ward, Udezuka-cho, 5 Chome3-1
Asta Kunizuka 1 อาคารทิศใต้ชั้น 4
TEL: 078-742-8705 FAX: 078-691-5553
<https://www.kicc.jp/th>

งานบริการล่ามทางโทรศัพท์ ณ ที่ทำการตำบล

มีการจัดบริการล่ามทางโทรศัพท์เป็นภาษาต่างประเทศต่างๆไว้สำหรับชาวต่างชาติที่จะมาติดต่อสอบถาม ณ ที่ทำการตำบล แต่ไม่สามารถสื่อสารภาษาญี่ปุ่นได้
[ภาษาที่ให้บริการล่าม] ภาษาอังกฤษ, ภาษาจีน, ภาษาเกาหลี, ภาษาสเปน, ภาษาเวียดนาม, ภาษาโปรตุเกส, ภาษาฟิลิปปินส์, ภาษาอินโดนีเซีย, ภาษาเนปาล และภาษาไทย

Indonesian

Informasi dan Konsultasi terkait Administrasi dan Kehidupan di Kobe

Kobe International Community Center menyediakan informasi terkait Kota Kobe, administrasi kota dan kondisi kehidupan dan konsultasi gratis tentang masalah umum dalam kehidupan sehari-hari di Kobe untuk warga kebangsaan asing.

【Bahasa, Jam dan Hari yang tersedia】

Bahasa	Jam	Hari
Bhasa Inggris	10:00 ～ 12:00 13:00 ～ 17:00	Hari Senin sampai Jumat
Bahasa Mandarin		Hari Senin sampai Jumat
Bahasa Korea		Hari Jumat
Bahasa Spanyol		Hari Selasa dan Kamis
Bahasa Vietnam	(telepon) 9:00 ～ 12:00 13:00 ～ 17:00	Hari Senin dan Rabu
Bahasa Portugis		Hari Kamis
Bahasa Fillipina		Hari Rabu
Bahasa Indonesia		Hari Jumat
Bahasa Nepal		Hari Senin
Bahasa Thai		Hari Selasa

【Loket Konsultasi】
Kobe International Community Center (KICC)
5-3-1, Udezuka-cho, Nagata-ku, Kobe
Asta Kunizuka 1 Bankan,
Minami-to lantai 4, 653-0036
TEL: 078-742-8705 FAX: 078-691-5553
<https://www.kicc.jp/id>

Layanan penerjemahan via telepon di kantor kecamatan

Ada layanan terjemahan yang tersedia di semua kantor kecamatan. Penduduk asing yang tidak mengerti bahasa Jepang yang datang ke kantor kecamatan dapat berkomunikasi dengan petugas melalui sistem komunikasi telepon seluler tiga arah.
[Bahasa tersedia] Inggris, Mandarin, Korea, Spanyol, Vietnam, Portugis, Fillipina, Indonesia, Nepal dan Thai.

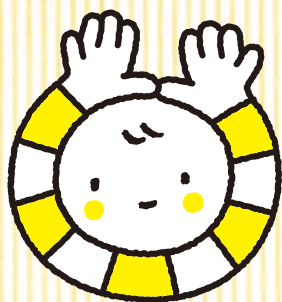
神戸市内の区保健福祉部等 所在地

名 称	所 在 地	電 話 番 号
東灘区保健福祉部	〒658-8570 東灘区住吉東町5-2-1	☎078-841-4131
灘区保健福祉部	〒657-8570 灘区桜口町4-2-1	☎078-843-7001
中央区保健福祉部	〒651-8570 中央区東町115	☎078-335-7511
兵庫区保健福祉部	〒652-8570 兵庫区荒田町1-21-1	☎078-511-2111
北区保健福祉部	〒651-1195 北区鈴蘭台北町1-9-1	☎078-593-1111
北神区役所保健福祉課	〒651-1302 北区藤原台中町1-2-1	☎078-981-5377
長田区保健福祉部	〒653-8570 長田区北町3-4-3	☎078-579-2311
須磨区保健福祉部	〒654-8570 須磨区大黒町4-1-1	☎078-731-4341
須磨区北須磨支所保健福祉課	〒654-0195 須磨区中落合2-2-6	☎078-793-1212
垂水区保健福祉部	〒655-8570 垂水区日向1-5-1	☎078-708-5151
西区保健福祉部	〒651-2295 西区糀台5-4-1	☎078-940-9501
西区玉津支所 保健福祉担当	〒651-2195 西区玉津町小山180-3	☎078-965-6400
健康局保健所保健課	〒650-8570 中央区加納町6-5-1	☎078-322-6788
こども家庭局家庭支援課		☎078-322-6513

児童憲章

- われらは、日本国憲法の精神にしたがい、児童に対する正しい観念を確立し、すべての児童の幸福をはかるために、この憲章を定める。
- 児童は、人として尊ばれる。
- 児童は、社会の一員として重んぜられる。
- 児童は、よい環境のなかで育てられる。
- すべての児童は、心身ともに、健やかに生まれ、育てられ、その生活を保障される。
 - すべての児童は、家庭で、正しい愛情と知識と技術をもって育てられ、家庭に恵まれない児童には、これにかわる環境が与えられる。
 - すべての児童は、適当な栄養と住居と被服が与えられ、また、疾病と災害からまもられる。
 - すべての児童は、個性と能力に応じて教育され、社会の一員としての責任を自主的に果たすように、みちびかれる。
 - すべての児童は、自然を愛し、科学と芸術を尊ぶように、みちびかれ、また、道徳的心情がつつかわれる。
 - すべての児童は、就学のみちを確保され、また、十分に整った教育の施設を用意される。
 - すべての児童は、職業指導を受ける機会が与えられる。
 - すべての児童は、その労働において、心身の発育が阻害されず、教育を受ける機会が失われず、また、児童としての生活がさまたげられないように、十分に保護される。
 - すべての児童は、よい遊び場と文化財を用意され、わるい環境からまもられる。
 - すべての児童は、虐待、酷使、放任その他不当な取扱からまもられる。あやまちをおかした児童は、適切に保護指導される。
 - すべての児童は、身体が不自由な場合、または、精神の機能が不十分な場合に、適切な治療と教育と保護が与えられる。
 - すべての児童は、愛とまことによって結ばれ、よい国民として人類の平和と文化に貢献するように、みちびかれる。





こどもっと
K O B E

