

日医発第1023号(地Ⅲ221)  
平成24年1月30日

都道府県医師会長 殿

日本医師会長  
原 中 勝 征

母子健康手帳の任意記載事項様式の改正について

時下益々ご清祥のこととお慶び申し上げます。

母子健康手帳の省令様式の改正については、平成24年1月12日付日医発第955号(地Ⅲ213)をもって貴会宛にお送りいたしました。

今般、母子健康手帳の任意記載事項様式の改正について、厚生労働省雇用均等・児童家庭局母子保健課長より、各都道府県等母子保健主管部(局)長宛通知がなされ、本会に対しても周知、協力方依頼がありました。

今回は、母子保健法施行規則様式第3号(以下「省令様式」)以外の任意記載事項様式(52頁以降)について示されたものであり、また、省令様式に導入された便色カードの取り扱いについても、別添のとおり自治体宛に通知がなされていることを申し添えます。

つきましては、貴会におかれましても本件の趣旨をご理解いただき、貴会管下郡市区医師会等への周知、協力方よろしくご高配のほどお願い申し上げます。

雇児母発0113第2号  
平成24年1月13日

社団法人 日本医師会会長 殿

厚生労働省雇用均等・児童家庭局母子保健課長



母子健康手帳の任意記載事項様式の改正について

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

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

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

なお、省令様式につきましては、平成23年12月28日付母子保健法施行規則の一部を改正する省令（平成23年厚生労働省令第158号）をもって改正されておりますことを申し添えるとともに、今回の母子健康手帳の改正により便色カードの取り扱いについても、自治体あて別添2のとおり通知しましたので、併せて情報提供させていただきます。

雇児母発0113第1号

平成24年1月13日

各 

都道府県
政令市
特別区

 母子保健主管部（局）長 殿

厚生労働省雇用均等・児童家庭局母子保健課長



母子健康手帳の任意記載事項様式の改正について

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

標記について、母子保健法施行規則（昭和40年厚生省令第55号）様式第3号（以下「省令様式」という。）以外の任意記載事項様式（52頁以降）について、別添のとおり改めるので、貴管内市町村において、平成24年4月1日以降に交付する母子健康手帳にその内容を反映いただくようお願いする。

なお、省令様式については、平成23年12月28日付で母子保健法施行規則の一部を改正する省令（平成23年厚生労働省令第158号）をもって改正されたことを念のため申し添える。

予防接種の記録 (3)

ワクチンの種類 Vaccine	接種年月日 Y/M/D (年齢)	メーカー/ロット Manufacturer/ Lot. No.	接種者署名 Physician	備考 Remarks
ジフテリア・破傷風 Diphtheria・ Tetanus	第2期			
日本脳炎 Japanese Encephalitis	第2期			

ワクチンの種類 Vaccine	接種年月日 Y/M/D (年齢)	メーカー/ロット Manufacturer/ Lot. No.	接種者署名 Physician	備考 Remarks
インフルエンザ菌b型 (Hib) Haemophilus influenzae type b	1回			
	2回			
	3回			
	追加			
小児肺炎球菌 (7価結合型) Streptococcus pneumoniae	1回			
	2回			
	3回			
	追加			

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

予防接種の記録 (4)

ワクチンの種類 Vaccine	接種年月日 Y/M/D (年齢)	メーカー/ロット Manufacturer/ Lot. No.	接種者署名 Physician	備考 Remarks
水痘 Varicella				
おたふくかぜ Mumps				
B型肝炎 Hepatitis B				
インフルエンザ Influenza				



## 予防接種

### ◎予防接種の種類（平成23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。市区町村が実施する予防接種の種類や補助内容の詳細については、市区町村などに確認しましょう。

・子どもの定期接種：ジフテリア・百日せき・破傷風（DPT）、麻しん（はしか）・風しん、日本脳炎、BCG（結核）、ポリオ（急性灰白髄炎）

・子どもの主な任意接種：インフルエンザ菌b型（Hib）、小児用肺炎球菌、ヒトパピローマウイルス、水痘（水ぼうそう）、おたふくかぜ、B型肝炎、インフルエンザ

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

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

### ◎予防接種を受ける時期

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

### ◎予防接種を受ける時に

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

### ◎予防接種を受けられないことがあります

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

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

これ以外にも予防接種を受けるのに不適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、医療機関等で様子を見るか、又は医師とすぐに連絡をとれるようにしておきましょう。入浴は差し支えありませんが、注射した部位をわざとこすることはやめましょう。接種当日は、はげしい運動はさけましょう。高い熱が出たり、ひきつけを起こしたり異常が認められれば、すぐに医師の診察を受けましょう。

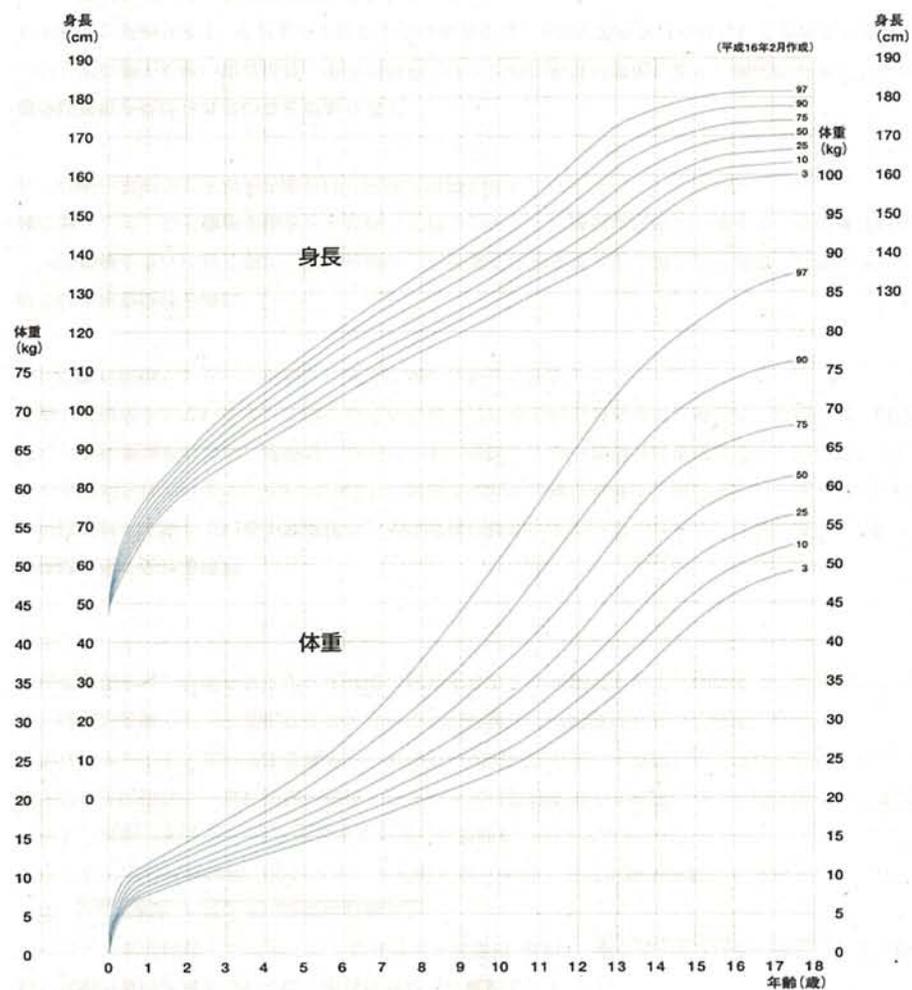
万が一、認可された予防接種で健康被害が生じた場合は、補償制度があります。また、接種の記録として母子健康手帳へ記入されたり、予防接種済証が発行されたりしますが、就学時健康診断や海外渡航などの際に活用されますので、大切に保管しましょう。

### ◎指定された日時に受けられなかった場合

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

<お子さんの体重や身長をこのグラフに記入しましょう。>

**男子 成長曲線**



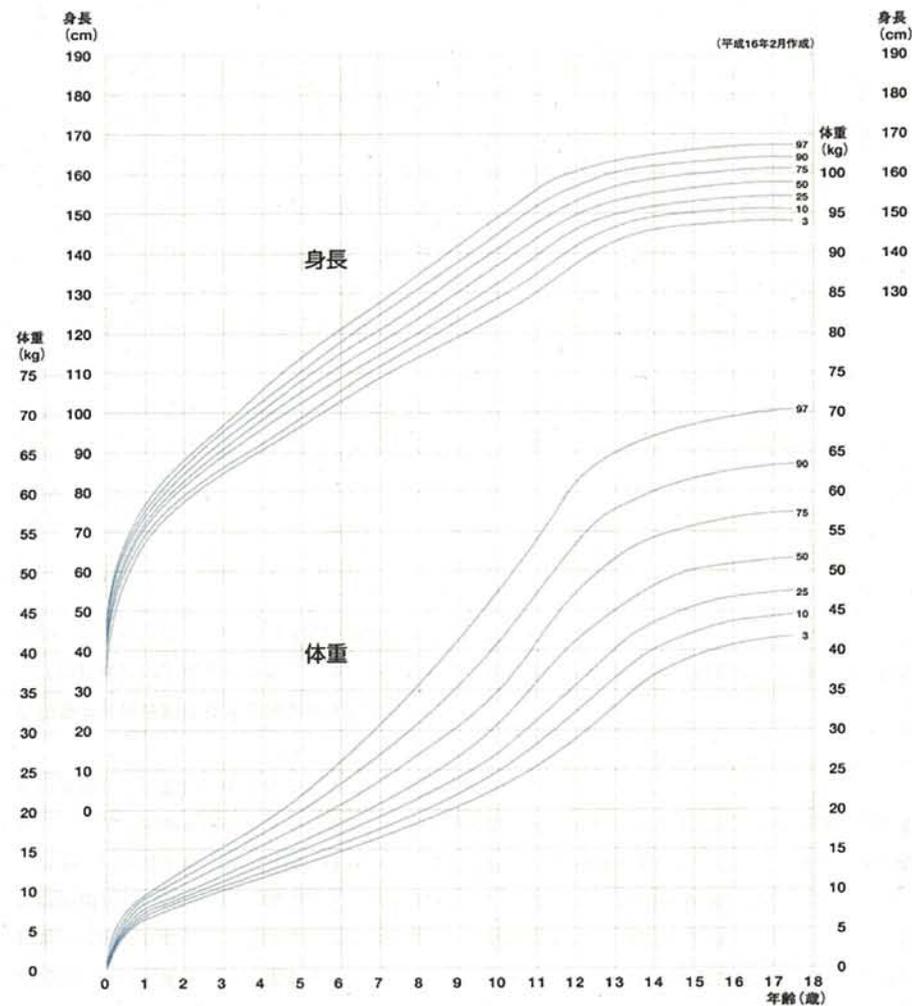
○身長と体重を記入して、その変化を見てみましょう。

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

2. 2. 2. 2.

<お子さんの体重や身長をこのグラフに記入しましょう。>

**女子 成長曲線**



成長曲線のまんなかの曲線（50のカーブ）が標準の成長曲線です。

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



## すこやかな妊娠と出産のために

### ◎妊娠中の日常生活

妊娠中の母体には、おなかの赤ちゃんの発育が進むにつれて様々な変化が起こってきます。特に妊娠11週（3か月）頃までと妊娠28週（8か月）以降は、からだの調子が変わりやすい時期なので、仕事のしかたや、休息の方法（例えば家事や仕事の合間に、少しの時間でも横になって休むなど）、食事のとり方などに十分注意しましょう。普段より一層健康に気をつけ、出血、破水、おなかの強い張りや痛み、胎動の減少を感じたら、すぐに医療機関を受診しましょう。

### ◎健康診査や専門家の保健指導を受けましょう

妊娠中は、特に気がかりなことがなくても、少なくとも毎月1回（妊娠24週（7か月）以降には2回以上、さらに妊娠36週（10か月）以降は毎週1回）妊婦健康診査を受けて、胎児の育ち具合や、自身の健康状態（血圧、尿など）をみてもらいましょう。

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

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

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

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

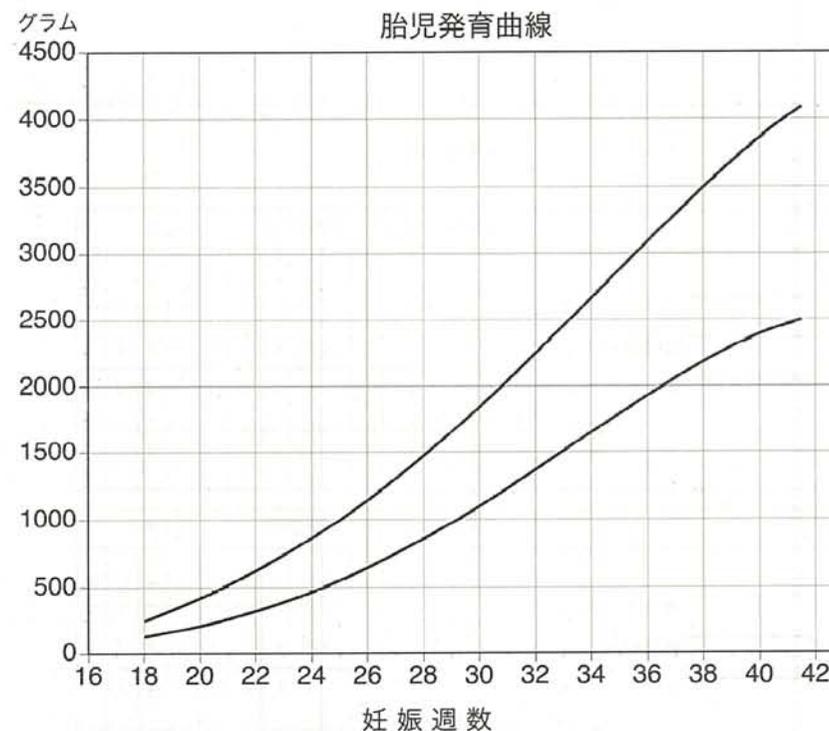
### ◎妊娠中のリスクについて

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

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

### ◎胎児の発育について

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



※この曲線の、上下の線の間に約96%の赤ちゃんの妊娠週数別推定体重が入ります。心配なことがあれば、医療機関等に相談しましょう。

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

### ◎たばこ・お酒の害から赤ちゃんを守りましょう

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

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

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

### ◎妊娠中の感染症予防について

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

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

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

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

### ◎妊娠中の薬の使用について

妊娠中の薬の使用については、事前にその必要性、効果、副作用などについて医師、歯科医師、薬剤師から十分説明を受けましょう。また、指示された用量、用法を守りましょう。

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

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

※独立行政法人 医薬品医療機器総合機構のWebサイト（[http://www.info.pmda.go.jp/psearch/html/menu\\_tenpu\\_base.html](http://www.info.pmda.go.jp/psearch/html/menu_tenpu_base.html)）から、個別の医薬品の添付文書を検索することができます。

自分の考えで薬の使用を中止したり、用法、用量を変えたりすると危険な場合があります。疑問が生じた場合は、自分だけで判断せずに医師、歯科医師、薬剤師に必ず相談しましょう。

### ◎妊娠中のシートベルト着用について

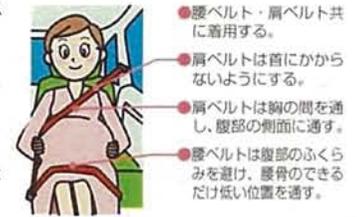
妊娠中であっても、シートベルトを正しく着用することにより、交通事故に遭った際の被害から母体と胎児を守ることができます。ただし、妊娠の状態は個人により異なりますので、シートベル

トを着用することが健康保持上適当かどうか、医師に確認するようにしましょう。

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

※妊娠中の正しいシートベルトの着用方法

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



### ◎妊娠中の夫の役割

妊婦の心身の安定には、夫や家族など周囲の理解や協力が必要です。妻をいたわり、ねぎらい、家事を積極的に行いましょう。妻の妊娠期間の約10か月は、夫にとっても「父親」として育ていく大切な準備期間です。この時期に、ふたりにとって子どもとはどんな存在か、親になるとはどういうことなのかなど、じっくり話し合ってみましょう。また、お産の時や産後の育児で夫がどのような役割を持つのか、妊娠中からよく話し合い、準備しておきましょう。

### ◎出産後の心身の健康

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

また、妊娠中や出産時に異常があった場合は、出産後も引き続き治療や受診が必要な場合があります。経過が順調と思われるときでも、産後1か月をめどに医師の診察を受けましょう。

### ◎赤ちゃんのかかりつけ医

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

### ◎マタニティマーク

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

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



## 妊娠中と産後の食事

— 新しい生命と母体に良い栄養を —

お母さんの健康と赤ちゃんの健やかな発育のために、食事はとても大切です。1日3食とること、特定の料理や食品に偏らないバランスの取れた食事を取ることが基本です。特に妊娠中期から授乳期は、普段より副菜、主菜、果物などを多くとるなどして、必要なエネルギーや栄養素をしっかりとりましょう。

### ◎妊娠中の体重増加は、お母さんと赤ちゃんにとって望ましい量に

妊娠中は、赤ちゃんや胎盤、羊水、母体の子宮や乳房の増大などのため、適正な体重増加が必要です。妊娠中の望ましい体重増加量は、妊娠前の体型によっても異なります。下の表の推奨体重増加量を目安に、食事の内容、とり方、生活のしかたを考えて体重の増え方が順調か、医師や助産師の助言を受けながら見守りましょう。

体格区分別 妊娠中の推奨体重増加量

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

※BMI (Body Mass Index)：体重(kg)/身長(m)<sup>2</sup>

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

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

### ◎貧血予防のために

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

良質のたんぱく質、鉄、ビタミンなどを多く含む食品（卵、肉類、レバー、魚介類、大豆類(豆腐、納豆など)、緑黄色野菜類、果物、海藻(ひじきなど)を上手にとり入れましょう。

### ◎妊娠高血圧症候群の予防のために

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

### ◎丈夫な骨や歯をつくるために

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

### ◎妊娠中の葉酸摂取について

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

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

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

### ◎魚介類に含まれる水銀について

魚介類は良質なたんぱく質や微量栄養素を多く含みます。魚介類の一部には、食物連鎖を通じて、高い濃度の水銀が含まれているものもあり、胎児に影響するおそれがあるという報告もあります。一部の魚ばかりにかたよって、毎日たくさん食べることは避けましょう。

### ◎妊娠中の食中毒予防について

妊娠中は、免疫機能が低下して、食中毒など食べ物が原因の病気にかかりやすくなっています。また、お母さんに症状が無くても、赤ちゃんに食品中の病原体の影響が起きることがあります。これらの多くは、原因となる細菌やウイルスが付着した食品を食べることによって起こります。日頃から食品を十分に洗浄し、加熱するなど、取り扱いに注意しましょう。

### ※妊娠と食事についての詳しい情報

- ・厚生労働省ホームページ「これからママになるあなたへ」  
(<http://www.mhlw.go.jp/topics/syokuchu/06.html>)
- ・(独)国立健康・栄養研究所情報センターのウェブサイト  
妊娠中の食事とサプリメントについてページ  
(<http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail1550.html>)

# 妊娠中と産後の食事の目安

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



このイラストの料理例を組み合わせるとおおよそ2,200Kcal。非妊娠時・妊娠初期(20~49歳女性)の身体活動レベル「ふつう(Ⅱ)」以上の1日分の適量を示しています。

## 1日分付加量

	非妊娠時	妊娠初期	妊娠中期	妊娠末期 授乳期
<b>主食</b> ごはん パン、めん	5~7 つ(SV)	-	-	+1
<b>副菜</b> 野菜、きのこ、 いも、海藻料理	5~6 つ(SV)	-	+1	+1
<b>主菜</b> 肉、魚、卵、 大豆料理	3~5 つ(SV)	-	+1	+1
<b>牛乳・ 乳製品</b>	2 つ(SV)	-	-	+1
<b>果物</b>	2 つ(SV)	-	+1	+1
<b>エネルギー の目安</b>	2,200kcal	+250 kcal	+500 kcal	

料理例	
1つ分=	ごはん小盛り1杯 = おにぎり1個 = 食パン1枚 = ロールパン2個
1.5つ分=	ごはん中盛り1杯
2つ分=	うどん1杯 = もりそば1杯 = スパゲッティ
1つ分=	野菜サラダ = きゅうりとわかめの酢の物 = 肉たぐいのお浸し = ほうれん草のお浸し = ひじきの煮物 = 煮豆 = きのこソテー
2つ分=	野菜の煮物 = 野菜炒め = 芋の煮っころがし
1つ分=	冷奴 = 納豆 = 目玉焼き一皿
2つ分=	焼き魚 = 魚のフライ = さしみ
3つ分=	ハンバーグステーキ = 豚肉のしょうが焼き = 鶏肉のから揚げ
1つ分=	牛乳コップ半分 = チーズ1かけ = スライスチーズ1枚 = ヨーグルト1パック = 牛乳びん1本分
2つ分=	
1つ分=	みかん1個 = りんご半分 = かき1個 = 梨半分 = ぶどう半房 = 桃1個

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

1日の食事例 (非妊娠時・妊娠初期)

妊娠中期に追加したい量

妊娠末期・授乳期に追加したい量

★非妊娠時、妊娠初期の1日分を基本とし、妊娠中期、妊娠末期・授乳期の方はそれぞれの枠内の付加量を補うことが必要です。

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

## 新生児（生後約4週間までの赤ちゃん）

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

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

### ◎赤ちゃんが過ごす場所

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

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

### ◎保温

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

### ◎母乳

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

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

### ◎清潔

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

### ◎低出生体重児の届出、未熟児への医療の給付

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

### ◎赤ちゃんの具合が悪い時

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

### ◎先天性代謝異常等の検査を受けましょう

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

### ◎新生児聴覚検査について

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

### ◎視覚の発達について

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

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

目の健康を調べるチェックシート

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

## 育児のしおり

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

### ◎乳幼児突然死候群（SIDS）の予防のために

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

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

### ◎赤ちゃんを激しく揺さぶらないで（乳幼児揺さぶられ症候群について）

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

### ※赤ちゃんが泣くのは？

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

### ◎新生児訪問や乳児家庭全戸訪問（こんにちは赤ちゃん訪問）など

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

### ◎ゆったりとした気持ちで

赤ちゃんの成長や発達には個人差が大きいです。ほかの赤ちゃんとの違いをあまり気にしすぎないようにしましょう。毎日の育児は、身体的にも精神的にも負担がかかります。お母さん、お父さんにとっても、心と体の健康が一番大切です。休養をできるだけとって、何より健康であるよう心がけましょう。

### ◎心配な時は相談を

健康診査は、赤ちゃんの健康状態を定期的に確認し、気になっていることを相談する機会です。特に1歳6か月と3歳の健康診査は全ての市区町村で実施しています。きちんと受診し、赤ちゃんのことでわからないこと、不安なことがあれば、遠慮せずに、医師、保健師、助産師などに相談しましょう。保健所や市町村保健センターなどでは電話相談も受け付けています。保健師、助産師、子育て経験者などによる家庭訪問も利用してみましょう。

### ◎お父さんの役割

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

### 乳児期（1歳まで）

#### ◎泣くことは赤ちゃんのコミュニケーション

1～2か月頃の赤ちゃんが、おむつの汚れ、空腹以外で泣いたりぐずっているときは、だっこして十分にだめてあげましょう。赤ちゃんはお母さん、お父さんに抱かれると安心して泣き止みます。抱きぐせがつくと心配する必要はありません。6か月頃から夜泣きをする子がふえてきます。おなかがすいている様子があれば、夜中でも母乳やミルクをあげてかまいません。話しかけたり、抱いたり、ときには遊んであげたりすることも必要です。

#### ◎赤ちゃんはだっこが大好き

赤ちゃんはだっこが大好きです。赤ちゃんがこわがったり、不安そうにしたりしているときは、だっこしてよくなだめて安心させてあげましょう。

#### ◎赤ちゃんに話しかけましょう

3～4か月になると、あやすとにっこり笑ったり、赤ちゃんから話しかけるような声を出したりするようになってきます。赤ちゃんの顔をのぞきこみ、話しかけて遊んであげましょう。

#### ◎お父さんも育児を

お父さんも赤ちゃんと一緒にスキンシップをしっかりとち、おむつを替えたり、お風呂に入れたり、できることから始めましょう。お母さんがお父さんに赤ちゃんを任せて外出できるようになると、お母さんも助かります。

#### ◎食べること

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

#### ◎人見知りも成長の証拠

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

### 幼児期（1歳頃）

#### ◎自我が芽生えてきます

自分でできるが増えるにつれ、なんでも自分でやりたいという気持ちが芽生えてきます。思うとおりにできずに、泣いたり、怒ったり、大声をあげたりすることもあります。うまくできたときはほめてあげて、やる気を育てましょう。

#### ◎絵本を読んだり、お話ししてあげましょう

1歳6か月頃になると、動物やものを指差して教えてくれるようになります。一緒に絵本などを見て遊んであげましょう。親子のふれあいの時間を増やし、言葉の発達を促すためにも、テレビやDVDなどを長時間見せるのはやめましょう。

#### ◎生活リズムを整え、体をたくさん動かしましょう

早寝早起きの生活にすると、子ども自身も元気に遊べ、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。歩いたり走ったり、体を十分に動かして、いきいきと楽しめる機会を作ってあげましょう。

### 幼児期（2歳頃）

#### ◎遊びは危険のない場所で

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

#### ◎自立心が強くなります

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

#### ◎少しずつ、おむつを取る練習を始めましょう

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

#### ◎むし歯予防に取り組みましょう

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

### 幼児期（3歳頃）

#### ◎まだまだ甘えたい時期です

お父さん、お母さんは笑顔で子どもを抱きしめてあげましょう。

#### ◎自己主張が始まります

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

#### ◎上手に叱りましょう

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

#### ◎家族で食事を楽しみましょう

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

### 幼児期（4歳）

#### ◎友だちと遊ぶ機会を積極的に

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

## 子どもの病気やけが

### ◎お手伝いしてもらいましょう

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

### ◎良いところをほめてあげましょう

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

### 幼児期（5～6歳）

#### ◎優しい気持ちで接しましょう

子どもは親のまねをします。親が優しく接することで、子どもも優しく育ちます。

#### ◎親子でふれあい遊びを

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

#### ◎ひとりで着替えをさせましょう

時間がかかっても、励まし、出来たらほめてあげましょう。

#### ◎家の中で役割を持たせましょう

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

#### ◎言葉や想像力が発達します

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

#### ◎約束やルールを大切に

仲良しの友達ができて、よく一緒に遊ぶようになってきます。友達とさまざまな体験をするなかで社会性を身につけていきます。約束やルールを守り、自分の好き嫌いだけで行動することから卒業するように、励ましてあげましょう。

#### ◎永久歯が生え始めます

一生使う大切な歯ですから、生えかわりをとらえて自分から歯みがきをする自主性を養いましょう。奥歯は大変むし歯になりやすいので、気をつけてあげましょう。

### ※子育てのヒント集

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

子育てのヒント集として「家庭教育手帳」を掲載しています。

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

### ◎医療機関への受診について

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

#### ・小児救急電話相談事業（電話番号：#8000（全国同一の短縮ダイヤル））

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

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

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

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

## お母さん・お父さんの悩みや子育てに関する相談

赤ちゃんが生まれてから、お母さん、お父さんは大変忙しくなります。子育て中はストレスがたまりやすいです。そのため、普段は元気なお母さん、お父さんであっても、イライラする、眠れなくなる、急にふさぎ込むなど心身の調子がとれなくなることもあります。

### ◎日頃こんなことを感じますか？振り返ってみましょう

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

### ◎子どものことで不安に思っていることはありませんか

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

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

子育ての悩みは誰にでもあります。自分の健康や子育てについて悩みがあるときは、まず、自分の気持ちを家族に伝え、よく話し合しましょう。子どもは多くの人の手に支えられて育っていきます。お母さん、お父さんだけで悩まず、都道府県、市区町村の保健所、保健センター、かかりつけ医などに気軽に相談してみましょう。

また、母親（両親）学級などで知り合った親子、近隣の子育てボランティアなどは、身近なところで子育てのことを一緒に考えてくれる仲間です。育児相談、子育て教室、子育てサークルなどを利用して、こうした知り合いをつくることも、お母さん、お父さんのストレス解消に役立ちます。

### お母さん・お父さんの悩みや子育てに関する相談機関

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

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

名称		連絡先	
----	--	-----	--

名称		連絡先	
----	--	-----	--

名称		連絡先	
----	--	-----	--

#### ◎養育上の悩みや生活の不安などに関する相談

地域子育て支援センター、幼稚園、保育所、児童館、主任児童委員(※)、民生・児童委員(※)、福祉事務所、児童相談所

【児童相談所全国共通ダイヤル 0570-064-000】

【DV相談ナビ全国共通ダイヤル 0570-0-55210】

名称		連絡先	
----	--	-----	--

名称		連絡先	
----	--	-----	--

名称		連絡先	
----	--	-----	--

※厚生労働大臣から委嘱され、子育ての不安、妊娠中の心配ごとなどの相談、援助、福祉事務所を始めとする関係機関との調整など必要な支援を行っています。

#### ◎地域の育児サポート

育児に疲れてしまったときや病気になったときなどは、地域の育児サポートを利用するのも良いでしょう。具体的には、保育所などで子どもを一時的に預かる「一時預かり」や「ショートステイ」、地域における育児の相互援助活動を行う「ファミリー・サポート・センター」、身近なところで子育て親子が気軽に集まって交流する場を設けて子育てに関する相談や地域の子育て情報を提供する「地域子育て支援拠点」、家事支援、育児指導・家庭教育支援などを行う家庭訪問があります。地域によっては、この他さまざまな行政サービスを利用できる場合もありますので、市区町村の保健、福祉、子育て支援、家庭教育支援の担当課にお問い合わせください。

名称		連絡先	
----	--	-----	--

名称		連絡先	
----	--	-----	--

名称		連絡先	
----	--	-----	--

## 事故の予防

現在わが国では、不慮の事故が子どもの死亡原因の上位となっています。事故の内容は年齢によって異なりますが、周囲が気をつけることで防げるものが大部分です。発育過程の中で、いつ頃、どんな事故が起こりやすいか知っておくことは、事故の予防の上で大切です。

### 月齢・年齢別で見る起こりやすい事故

月・年齢	起こりやすい事故	事故の主な原因と対策
新生児	周囲の不注意によるもの 窒息	☆誤って上から物を落とす ☆上の子が抱き上げてけがさせたり、物を食べさせたりする ☆まくらや柔らかい布団
1～6か月	転落 やけど	☆ベッドやソファなどから落ちる（ベッドから離れるときは柵を上げる） ☆大人が子どもを抱いたまま熱い飲料をこぼす
7～12か月	転落・転倒・はさむやけど 溺水 誤飲・中毒 窒息 車中のけが	☆扉、階段、ベッド、バギー、椅子 ☆アイロン、魔法瓶やポットのお湯、炊飯器やスチーム加湿器の蒸気 ☆浴槽、洗濯機に落ちる（残し湯をしない） ☆たばこ、医薬品、化粧品、洗剤、コインなど ☆お菓子などの食品がのどにつまる ☆座席から転落（チャイルドシートで防止できる）
1～4歳	誤飲（中毒） 窒息 転落・転倒 やけど 溺水 交通事故 火遊びによる死傷	☆範囲が広がり、あらゆるものが原因になる ☆お菓子などの食品がのどにつまる ☆階段、ベランダ（踏台になるものを置かない） ☆熱い鍋に触れる、テーブルクロスを引いて湯をこぼす（テーブルクロスは使用しない） ☆浴槽に落ちる、水あそび ☆飛び出し事故（手をつないで歩く） ☆ライター、マッチなどによる火遊び（子どもの手の届くところにライターなどを置かない）

※ 消費者庁ホームページ「子どもを事故から守る！プロジェクト」

- ・携帯電話用：<http://www.caa.go.jp/m/pc/kodomo/>
- ・パソコン用：<http://www.caa.go.jp/kodomo/index.php>

※ 化学物質（たばこ、家庭用品など）、医薬品、動植物の毒などによって起こる急性の中毒について情報提供、相談が行われています（異物誤飲（小石、ビー玉など）、食中毒、慢性の中毒、常用量での医薬品の副作用は受け付けていません）。

（財）日本中毒情報センター

・大阪中毒110番 TEL072-727-2499

（24時間 365日対応）

・つくば中毒110番 TEL029-852-9999

（9時～21時 365日対応）

・たばこ専用回線 TEL072-726-9922

（無料（テープによる情報提供）24時間 365日対応）

### ◎子どもの命を守るチャイルドシート

子どもの命を守るため、また、事故による被害を防止、軽減するために、自動車に同乗させるときにはチャイルドシートを必ず正しく使用しましょう。チャイルドシートを使用していないと、使用しているときに比べて、事故時に死亡又は重傷となる率が著しく高くなります。

※ 医療機関で生まれた赤ちゃんが退院して自宅に初めて帰るとき（生まれて初めて車に乗るとき）からチャイルドシートを使用できるよう、出産前から準備しておきましょう。

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

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

### ◎車の中の危険

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

### ◎自転車の危険

子どもを自転車の幼児用座席に乗せるときは、転倒や転落によるけがを防ぐため、自転車乗車専用のヘルメットを着用させましょう。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。

## 乳幼児期の栄養

### ◎食べ物や玩具などがつまった時の応急手当

乳幼児は、大人が思いもよらないものを口にし、誤飲しやすすいサイズの食べ物や玩具などをのどにつまらせ窒息する危険があります。普段から乳幼児が飲みこみやすいサイズを確認し、食べ物や玩具などの購入時には、食べ方や取り扱いに関する注意書きをよく確認するとともに、応急手当について知っておくことが必要です。

〔背部叩打法〕乳幼児の応急手当の原則は「口の中に指を突っ込んで取り出そうとしてはいけない」ということです。乳児に対しては、手当をする人の片腕に、子をうつぶせに乗せ、手のひらで顔を支えて（図1）、また、少し大きい子に対しては、手当をする人の立て膝で太ももがうつぶせにした子のみぞおちを圧迫するように乗せて（図2）、どちらも頭を体より低くして、背中の中のまん中を平手で異物が取れるまで叩きます。

〔腹部突き上げ法（ハイムリック法）〕年長児では、子の背後から、手当をする人の両腕を回し、子のみぞおちの下で片方の手を握り拳にして、腹部を上方へ圧迫します（図3）。なお、腹部臓器を傷つけないよう力を加減します。

これらの方法が行えない場合、横向きに寝かせて、又は座って前かがみにして背中を叩いてみましょう。



図1 背部叩打法（乳児）



図2 背部叩打法変法（少し大きい子）



図3 腹部突き上げ法（年長児）

### ◎身体発育や栄養の状態を確認しましょう

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

### ◎授乳について

赤ちゃんの栄養は母乳が基本です。特に初乳は、赤ちゃんを病気から守ってくれる成分が多く含まれています。お母さん自身の病気などの影響で母乳を与えられないとき、また、お母さんの仕事の都合によっては、人工乳（粉ミルク）を活用します。

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

### ◎人工乳（粉ミルク）のつくり方

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

粉ミルクの調乳の前には必ず手を洗い、一度沸騰させた70℃以上のお湯でミルクを溶かし、十分に冷まして体温ぐらいになっていることを確認してから飲ませるようにしましょう。飲み残しや調乳後2時間以上たったミルクは必ず捨てましょう。

### ◎離乳について

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

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

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

## ◎離乳の進め方の目安

子どもの発育、発達の状況にあわせて離乳をすすめましょう。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工夫しましょう。



## 注) 離乳食のポイント

### ア 食品の種類と組合せ

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

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

## イ 調理形態・調理方法

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

- ① 米がゆは、乳児が口の中で押しつぶせるように十分に煮る。初めは「つぶしがゆ」とし、慣れてきたら粗つぶし、つぶさないままへと進め、軟飯へと移行する。
- ② 野菜類やたんぱく質性食品などは、初めはなめらかに調理し、次第に粗くしていく。
- ③ 調味料について、離乳の開始頃では調味料は必要ない。離乳の進行に応じて、食塩、砂糖など調味料を使用する場合は、それぞれの食品のもつ味を生かしながら、薄味でおいしく調理する。油脂類も少量の使用とする。

## ◎離乳の完了

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

## ◎幼児期の食生活

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

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

※詳しくは、市区町村の管理栄養士などに相談してください。

(参考)

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

## お口と歯の健康

### ◎歯の生える時期について

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

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

### ◎初めての歯みがきのポイント

子どもの歯みがき習慣づけのために、下記の順序で始めていきましょう。

- ① 子どもの目の前で、保護者が楽しそうに歯をみがくようにしましょう。
- ② 生後8か月頃より（約1か月程度）、保護者のひざにおお向けに寝かせ子どもの歯を観察する（歯を数える）ことから始めましょう。歯の生え方を見ながらガーゼみがきなどから始め、徐々に歯ブラシに慣れさせるようにしましょう。
- ③ 歯の観察ができたなら、赤ちゃん用の歯ブラシで1～2回歯に触れる練習をし、練習後はほめてあげましょう。（約1か月程度）

※嫌がればすぐにやめ、できるだけ泣かせないように工夫しましょう。

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

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

### ◎うがいについて

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

### ◎フッ化物(フッ素)の利用について

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

### ◎乳幼児期の食事の際の注意

乳歯が生えてきたら、飲食物が歯の表面に残らないよう気をつけてあげましょう。特に、離乳完了の頃には様々な食品を食べるようになり、歯の表面に糖分を含む食べ物のかすが残りやすくなります。甘いおやつをだらだら食べる習慣も、むし歯になりやすいので、おやつは時間を決めて食べるようにしましょう。また、ジュースやイオン飲料は、むし歯になりやすいので注意が必要です。普段の水分補給は甘くない飲み物にしましょう。また、保護者が食べ物を口移しで与えることは、むし歯の原因菌がうつることがあるので避けましょう。

### ◎指しゃぶりについて

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

日本歯科医師会ウェブサイト

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

## 働く女性・男性のための出産、育児に関する制度

### ◎産前・産後の健康管理

・妊産婦（妊娠中、出産後1年を経過しない女性）は、事業主に申し出ることにより、次の保健指導又は健康診査を受けるために必要な時間を確保することができます。

- 妊娠23週までは4週に1回
- 妊娠24週から妊娠35週までは2週に1回
- 妊娠36週以後出産までは1週に1回

ただし、医師や助産師の指示でこれを上回ることもあります。

・妊産婦が医師などの指導を受けた場合には、その指導事項を守ることができるよう、事業主は、勤務時間の変更、勤務の軽減など必要な措置を講じなければなりません。

これらの措置には、妊娠中の通勤緩和、休憩に関する措置、つわり・切迫流早産といった症状などに対応する措置が含まれます。

\*医師などから母体や胎児の健康保持などについて受けた指導を職場に的確に伝達するために「母性健康管理指導事項連絡カード」（別記様式。拡大コピーをして用いることができます。）をご利用ください。

### ◎産前・産後・育児期の労働

・妊産婦は、事業主に請求することにより、時間外労働、休日労働、深夜業（午後10時から午前5時までの間の労働）が免除されます。

・妊産婦は、重量物を取り扱う業務など、一定の悪影響を与える業務への就業が制限されています。

・妊娠中は、事業主に請求することにより、他の軽易な業務に替わることができます。

・1歳未満の子を育てる女性は、事業主に請求することにより、1日2回、少なくとも各30分の育児時間をとることができます。

### ◎産前・産後の休業

・産前6週間（多胎妊娠の場合は14週間）は、事業主に請求することにより、休業することができます。

・産後8週間は、事業主は、その者を就業させることができません。ただし、産後6週経過後に医師が支障がないと認めた業務については、本人の請求により、就業させることができます。

### ◎育児休業、短時間勤務制度等

#### ○育児休業制度

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

#### ・パパ・ママ育休プラス

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

#### ・育児休業の申出

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

#### ○短時間勤務制度

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

#### ○所定外労働の免除制度等

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

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

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

#### ○子の看護休暇

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



(表)

### 母性健康管理指導事項連絡カード

平成 年 月 日

事業主殿

医療機関等名.....

医師等氏名.....印

下記の1の者は、健康診査及び保健指導の結果、下記2～4の措置を講ずることが必要であると認めます。

記

#### 1 氏名等

氏名	妊娠週数	週	分娩予定日	年 月 日
----	------	---	-------	-------

#### 2 指導事項（該当する指導項目に○を付けてください。）

症状等	指導項目	標準措置	
つわり	症状が著しい場合	勤務時間の短縮	
妊娠悪阻		休業（入院加療）	
妊婦貧血	Hb9g/dl以上 11g/dl未満	負担の大きい作業の制限又は勤務時間の短縮	
	Hb9g/dl未満	休業（自宅療養）	
子宮内胎児発育遅延	軽 症	負担の大きい作業の制限又は勤務時間の短縮	
	重 症	休業（自宅療養又は入院加療）	
切迫早産（妊娠 22 週未満）		休業（自宅療養又は入院加療）	
切迫早産（妊娠 22 週以後）		休業（自宅療養又は入院加療）	
妊娠浮腫	軽 症	負担の大きい作業、長時間の立作業、同一姿勢を強制される作業の制限又は勤務時間の短縮	
	重 症	休業（入院加療）	
妊娠蛋白尿	軽 症	負担の大きい作業、ストレス・緊張を多く感じる作業の制限又は勤務時間の短縮	
	重 症	休業（入院加療）	
妊娠高血圧症候群（妊娠中毒症）	高血圧が見られる場合	軽 症	負担の大きい作業、ストレス・緊張を多く感じる作業の制限又は勤務時間の短縮
		重 症	休業（入院加療）
	高血圧に蛋白尿を伴う場合	軽 症	負担の大きい作業、ストレス・緊張を多く感じる作業の制限又は勤務時間の短縮
		重 症	休業（入院加療）
妊娠前から持っている病気（妊娠により症状の悪化が見られる場合）	軽 症	負担の大きい作業の制限又は勤務時間の短縮	
	重 症	休業（自宅療養又は入院加療）	

(裏)

症状等	指導項目	標準措置	
妊娠中にかかりやすい病気	静脈血栓症	症状が著しい場合	長時間の立作業、同一姿勢を強制される作業の制限又は構になったの休憩
	腰痛	症状が著しい場合	
	腰痛症	症状が著しい場合	長時間の立作業、構に負担のかかる作業、同一姿勢を強制される作業の制限
		軽 症	負担の大きい作業、長時間作業場所を離れることのできない作業、寒い場所での作業の制限
	重 症	休業（入院加療）	
多胎妊娠（胎 胎）		必要に形し、負担の大きい作業の制限又は勤務時間の短縮 多胎で特殊な例又は三胎以上の場合、特に慎重な管理が必要	
産後の回復不全	軽 症	負担の大きい作業の制限又は勤務時間の短縮	
	重 症	休業（自宅療養）	

標準措置と異なる措置が必要である等の特記事項があれば記入してください。

3 上記2の措置が必要な期間（当面の予定期間に○を付けてください。）

1週間（月 日～月 日）	
2週間（月 日～月 日）	
4週間（月 日～月 日）	
その他（ ）	

4 その他の指導事項（措置が必要である場合は○を付けてください。）

妊娠中の通勤緩和の措置	
妊娠中の休憩に関する措置	

〔記入上の注意〕

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

#### 指導事項を守るための措置申請書

上記のとおり、医師等の指導事項に基づく措置を申請します。

平成 年 月 日

男 姓.....

氏名.....印

事業主 殿

この様式の「母性健康管理指導事項連絡カード」の欄には医師等が、また、「指導事項を守るための措置申請書」の欄には女性労働者が記入してください。



## 児 童 憲 章

われらは、日本国憲法の精神に従い、児童に対する正しい観念を確立し、すべての児童の幸福をはかるために、この憲章を定める。

児童は、人として尊ばれる。  
児童は、社会の一員として重んぜられる。  
児童は、よい環境のなかで育てられる。

1. すべての児童は、心身ともに、健やかに生まれ、育てられ、その生活を保障される。
2. すべての児童は、家庭で、正しい愛情と知識と技術をもって育てられ、家庭に恵まれない児童には、これにかわる環境が与えられる。
3. すべての児童は、適当な栄養と住居と被服が与えられ、また、疾病と災害から守られる。
4. すべての児童は、個性と能力に応じて教育され、社会の一員としての責任を自主的に果たすように、みちびかれる。
5. すべての児童は、自然を愛し、科学と芸術を尊ぶように、みちびかれ、また、道徳的心情がつかかわれる。
6. すべての児童は、就学のみちを確保され、また、十分に整った教育の施設を用意される。
7. すべての児童は、職業指導を受ける機会が与えられる。
8. すべての児童は、その労働において、心身の発育が阻害されず、教育を受ける機会が失われず、また、児童としての生活がさまたげられないように、十分保護される。
9. すべての児童は、よい遊び場と文化財を用意され、わるい環境から守られる。
10. すべての児童は、虐待、酷使、放任その他不当な取り扱いから守られる。あやまちをおかした児童は適切に保護指導される。
11. すべての児童は、身体が不自由な場合、または、精神の機能が不十分な場合に、適切な治療と教育と保護が与えられる。
12. すべての児童は、愛とまことによって結ばれ、よい国民として人類の平和と文化に貢献するように、みちびかれる。

## 母子健康手帳について

### 母と子の健康をまもり、明るい家庭をつくりましょう

- ◎妊娠中や乳幼児期は急に健康状態が変化しやすいこと、この時期が生涯にわたる健康づくりの基盤となることから、お母さんとお子さんの健康を守るために母子健康手帳がつくられました。受けとったら、まず一通り読んで妊婦自身や保護者の記録欄などに記入しましょう。
- ◎この手帳は、お母さんとお子さんの健康記録として大切です。健康診査、産科や小児科での診察、予防接種、保健指導などを受けるときは、必ず持って行き、必要に応じて書き入れてもらいましょう。手帳の記録は、お子さんの健康診断のときの参考となるばかりでなく、予防接種の公的記録として就学後も役立つものなので、紛失しないように注意してください。また、お母さんとお子さんの健康状態、健診結果などの覚え書きとしても利用してください。
- ◎この手帳を活用して、お母さんとお父さんが一緒になって赤ちゃんの健康、発育に関心を持ちましょう。お父さんもお子さんの様子や自分の気持ちなどを積極的に記録しましょう。お子さんが成人されたときに、お母さん、お父さんから手渡してあげることも有意義です。
- ◎双生児（ふたご）以上のお子さんが生まれることがわかった場合は、お住まいの市区町村窓口からお子さん1人につき手帳1冊となるように新たに母子健康手帳を受けとってください。
- ◎使用に支障をきたすほど破れたり、よごれたり、なくしたりしたときは、お住まいの市区町村窓口で母子健康手帳の再交付を受けましょう。
- ◎その他わからないことは、受けとった市区町村窓口、保健所、市町村保健センターで聞きましょう。

新					旧
<b>予防接種の記録（3）</b>					
ワクチンの種類 Vaccine		接種年月日 Y/M/D (年齢)	メーカー/ロット Manufacturer/ Lot. No.	接種者署名 Physician	備考 Remarks
ジフテリア・破傷風 Diphtheria・ Tetanus	第2期				
日本脳炎 Japanese Encephalitis	第2期				
ワクチンの種類 Vaccine		接種年月日 Y/M/D (年齢)	メーカー/ロット Manufacturer/ Lot. No.	接種者署名 Physician	備考 Remarks
インフルエンザ菌b型 (Hib) Haemophilus influenzae type b	1回				
	2回				
	3回				
	追加				
小児肺炎球菌 (7価結合型) Streptococcus pneumoniae	1回				
	2回				
	3回				
	追加				
ワクチンの種類 Vaccine		接種年月日 Y/M/D (年齢)	メーカー/ロット Manufacturer/ Lot. No.	接種者署名 Physician	備考 Remarks
ヒトパピローマ ウイルス (HPV) Human Papilloma (2価・4価)	1回				
	2回				
	3回				

<新設>

新

旧

**予防接種の記録（４）**

ワクチンの種類 Vaccine	接種年月日 Y/M/D (年齢)	メーカー/ロット Manufacturer/ Lot. No.	接種者署名 Physician	備考 Remarks
水痘 Varicella				
おたふくかぜ Mumps				
B型肝炎 Hepatitis B				
インフルエンザ Influenza				

<新設>

新

旧

**予防接種の記録（５）**

その他の予防接種

ワクチンの種類 Vaccine	接種年月日 Y/M/D (年齢)	メーカー/ロット Manufacturer/ Lot. No.	接種者署名 Physician	備考 Remarks

<新設>  
(省令様式より移動)

新

旧

### 予防接種スケジュールの例

予防接種のスケジュールは、それぞれの予防接種の望ましい接種時期の例を示しています。  
 実際に接種する予防接種とスケジュールについては、かかりつけ医などと相談しましょう。  
 丸囲み数字(①、②など)は、ワクチンの種類毎に接種の回数を示しています。

種類	ワクチン	乳児期						幼児期						学童期					
		2 カ 月	3 カ 月	4 カ 月	5 カ 月	6-8 カ 月	9-11 カ 月	12 カ 月	15 カ 月	18 カ 月	2 歳	3 歳	4 歳	5 歳	6 歳	7 歳	8 歳	9 歳	10歳以上
定期 接種	二種混合(DPT)		①	②		③		④											
	二種混合(DT)																		①11~12歳 (2期)
	BCG			①															
	ポリオ				①				②										
	麻しん、風しん (MMR)							①					②						
	日本脳炎											①②③							④ 9~12歳 (2期)
任意 接種	インフルエンザ菌 b型(Hib)	①	②	③				④											
	小児肺炎球菌 (7価結合型)	①	②	③				④											
	ヒトパピローマ ウイルス(HPV)																		①②③
	水痘(水ぼうそう)							①						②					
	おたふくかぜ							①						②					
	B型肝炎(HBV)	①	②			③													
	インフルエンザ																		毎年①、②(10月、11月など) 13歳より ①

<新設>

※予防接種について詳しい情報はこちら  
 国立感染症研究所感染症情報センター (<http://idsc.nih.go.jp/vaccine/dschedule.html>)

新

旧

## 予防接種

### ◎予防接種の種類（平成23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。市区町村が実施する予防接種の種類や補助内容の詳細については、市区町村などに確認しましょう。

・子どもの定期接種：ジフテリア・百日せき・破傷風（DPT）、麻しん（はしか）・風しん、日本脳炎、BCG（結核）、ポリオ（急性灰白髄炎）

・子どもの主な任意接種：インフルエンザ菌b型（Hib）、小児用肺炎球菌、ヒトパピローマウイルス、水痘（水ぼうそう）、おたふくかぜ、B型肝炎、インフルエンザ

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

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

### ◎予防接種を受ける時期

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

### ◎予防接種を受ける時に

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

### ◎予防接種を受けられないことがあります

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

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

< 77ページより移動 >

新

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

◎予防接種を受けた後に

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

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

◎指定された日時に受けられなかった場合

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

旧

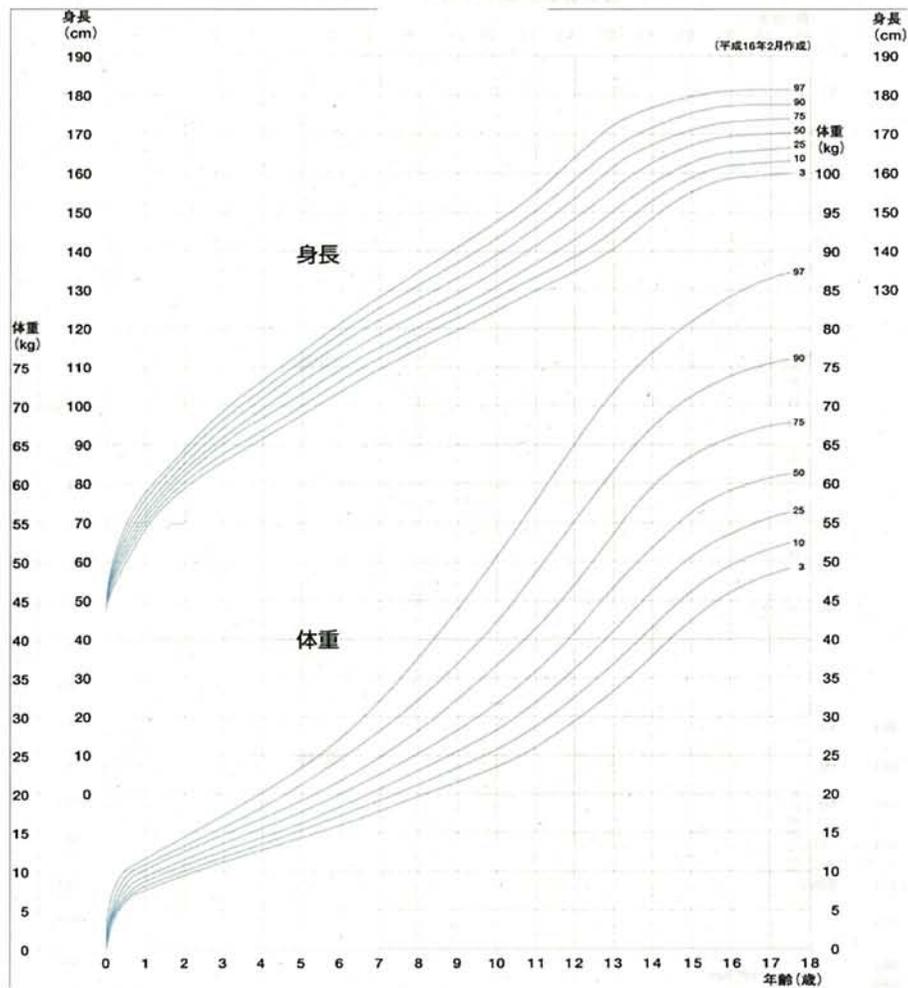
<78ページより移動>

新

旧

<お子さんの体重や身長をこのグラフに記入しましょう。>

**男子 成長曲線**



<新設>

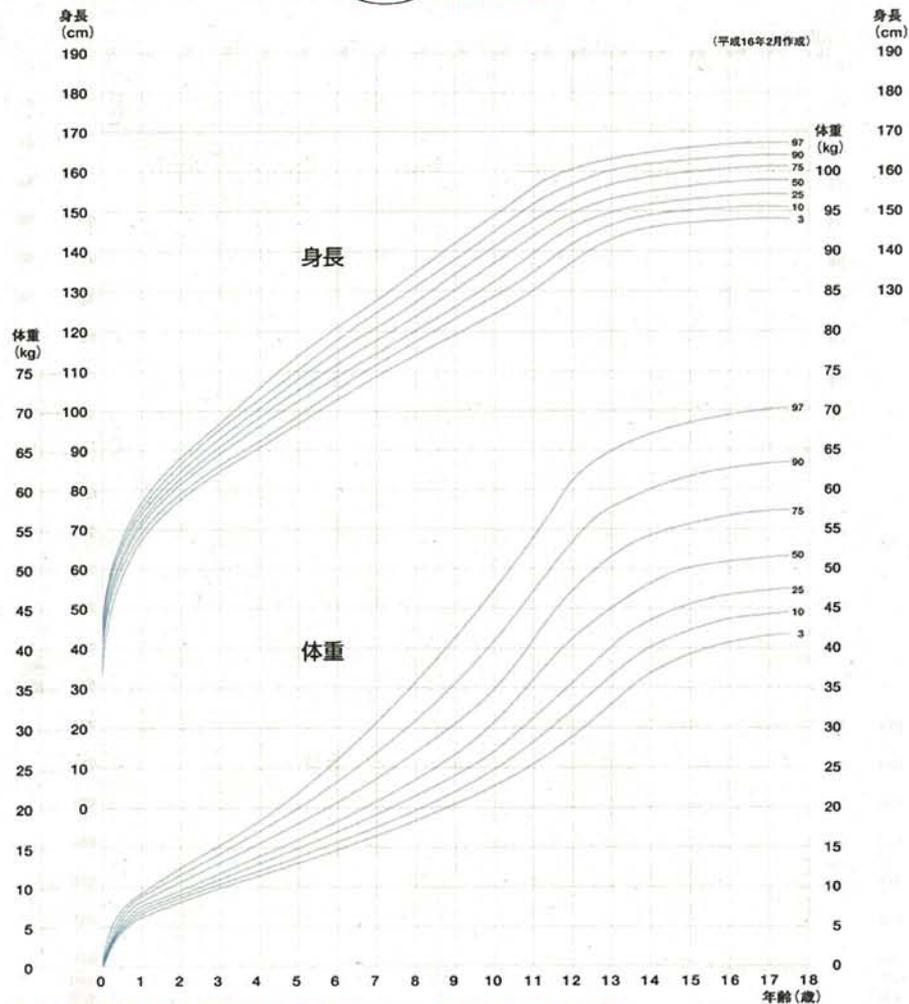
- 身長と体重を記入して、その変化を見てみましょう。
- ・身長、体重は、曲線のカーブにそっていますか。
  - ・体重は、異常に上向きになっていませんか。
  - ・体重は、低下していませんか。

新

旧

<お子さんの体重や身長をこのグラフに記入しましょう。>

**女子 成長曲線**



成長曲線のまんなかの曲線（50のカーブ）が標準の成長曲線です。

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

<新設>

新

旧

<このページは保護者自身で記入してください。>

**今までにかかった主な病気**

水痘（水ぼうそう）や風しんなどの感染症、アトピー性皮膚炎や喘息などのアレルギー疾患、骨折などの外傷、心臓病などの大きい病気にかかった場合にきちんと記録しておきましょう。

病名	年月日 (年齢)	備考 (症状、合併症、治療、手術の状況など)

<新設>

(省令様式より移動)

新

### 歯の健康診査、保健指導、予防処置

歯の状態記号:健全歯 / むし歯(未処理歯) C 処置歯 O 喪失歯 Δ

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

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

予備欄

旧

### 歯の健康診査、保健指導、予防処置

歯の状態記号:健全歯 / 喪失歯 Δ 処置歯 O 未処置歯 C

E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	診査時年齢 歳 か月 保健指導(有・無) 予防処置(有・無) 歯肉・粘膜 (異常なし・あり) かみ合わせ (異常なし・あり) その他 ( )
E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	
年 月 日 診査施設名または歯科医師名										

E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	診査時年齢 歳 か月 保健指導(有・無) 予防処置(有・無) 歯肉・粘膜 (異常なし・あり) かみ合わせ (異常なし・あり) その他 ( )
E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	
年 月 日 診査施設名または歯科医師名										

E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	診査時年齢 歳 か月 保健指導(有・無) 予防処置(有・無) 歯肉・粘膜 (異常なし・あり) かみ合わせ (異常なし・あり) その他 ( )
E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	
年 月 日 診査施設名または歯科医師名										

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

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

(新)

(削除)

(旧)

母子健康手帳は、子どもの成長発達の記録です。  
小学校入学後も、身長体重の記録・予防接種歴などを保護者自身で記入しましょう。

### 保護者の記録【7歳以降】

年月日	年齢	体重	身長	その他
		. kg	. cm	

### 予防接種の記録

予防接種の種類	接種年月日	備考
ジフテリア・破傷風（第2期）		
日本脳炎（第2期）		

### かかった主な病気（※）

病名	年月日 (年齢)	備考

※ この欄には、既にかかっている主な病気（リウマチ、糖尿病、腎炎、先天性心疾患、川崎病など）も記入しましょう。

(新)

## すこやかな妊娠と出産のために

### ◎妊娠中の日常生活

妊娠中の母体には、おなかの赤ちゃんの発育が進むにつれて様々な変化が起ってきます。特に妊娠11週(3か月)頃までと妊娠28週(8か月)以降は、からだの調子に変化しやすい時期なので、仕事のしかたや、休息の方法(例えば家事や仕事の合間に、少しの時間でも横になって休むなど)、食事のとり方などに十分注意しましょう。普段より一層健康に気をつけ、出血、破水、おなかの強い張りや痛み、胎動の減少を感じたら、すぐに医療機関を受診しましょう。

### ◎健康診査や専門家の保健指導を受けましょう

妊娠中は、特に気がかりなことがなくても、少なくとも毎月1回(妊娠24週(7か月)以降には2回以上、さらに妊娠36週(10か月)以降は毎週1回)妊婦健康診査を受けて、胎児の育ち具合や、自身の健康状態(血圧、尿など)をみてもらいましょう。

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

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

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

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

(旧)

## すこやかな妊娠と出産のために

### ◎妊娠中の日常生活

妊娠中の母体には、おなかの赤ちゃんの発育が進むに応じていろいろな変化が起ってきます。特に妊娠11週(第3月)頃までと28週(第8月)以降は、からだの調子変動しやすい時期ですから、仕事のしかたや、休息の方法(例えば家事や仕事のあいまに午前と午後1回ずつ、少しの時間でも横になって休むことなど)、食事のとり方などに十分注意してください。

### ◎健康診査は必ず受けましょう

妊娠中は、ふだんより一層健康に気をつけなければなりません。特に気がかりなことがなくても、身体にはいろいろな変化が起っています。少なくとも毎月1回(妊娠24週(第7月)以降には2回以上、さらに妊娠36週(第10月)以降は毎週1回)医療機関などで健康診査を受けて、胎児の育ちぐあいや、血圧・尿などの状態をみてもらいましょう。

特に注意しなければならないのは貧血、妊娠高血圧症候群、妊娠糖尿病であり、どれも胎児の発育に影響し、母体の健康を損なうことがあります。また、妊娠21週までは流産の、妊娠22週以降は早産の危険性にも注意しなければなりません。そのためにもきちんと健康診査を受診し、医師の指導を守りましょう。(仕事が休みづらい等で困った時は、88頁をご覧ください。)

### ◎専門家の保健指導を受けましょう

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

出産前後に帰省するなど、住所地以外で過ごす場合は、その旨住所地及び帰省地の市区町村の保健担当に申し出、母子保健サービスの説明を受けましょう。

### ◎注意したい症状

次のような症状が出たら早く医師に相談しましょう。

むくみ・性器出血・腹痛・発熱・下痢・がんこな便秘・ふだんと違ったおりもの・強い頭痛・めまい・はきけ・嘔吐・つわりで衰弱がひどい・イライラしたり、動悸がはげしく、不安感が強い・今までであった胎動を感じなくなったとき、など

(新)

◎妊娠中のリスクについて

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

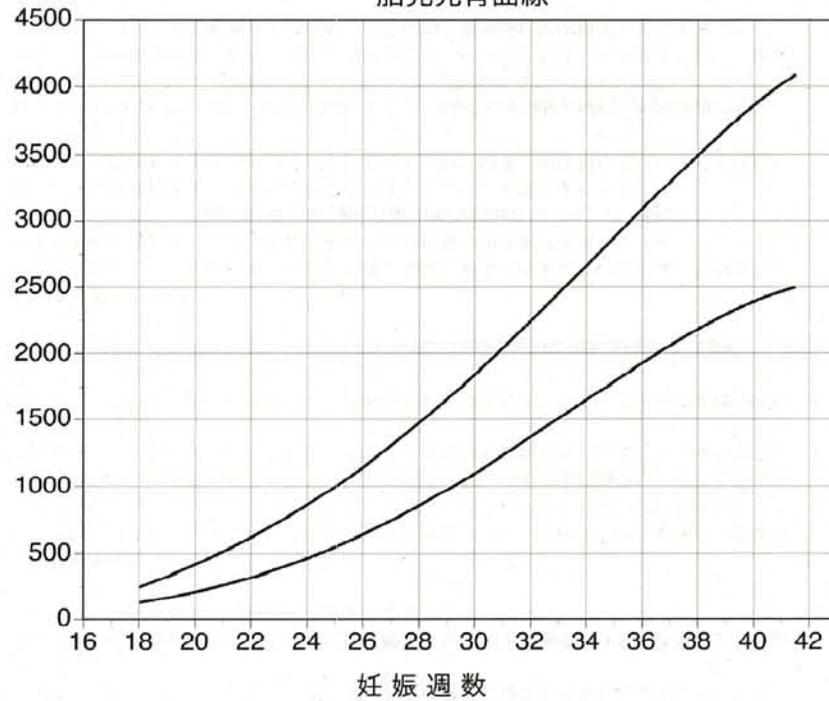
若年（20歳未満）、高年（40歳以上）、低身長（150cm未満）、肥満（BMI25以上）、飲酒、喫煙、多胎、不妊治療での妊娠、糖尿病・腎臓病などの病気がある、過去の妊娠・分娩で問題があった

◎胎児の発育について

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

グラム

胎児発育曲線



※この曲線の、上下の線間に約96%の赤ちゃんの妊娠週数別胎児推定体重が入ります。心配なことがあれば、医療機関等にご相談下さい。

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

(旧)

<新設>

(新)	(旧)
<p>◎たばこ・お酒の害から赤ちゃんを守りましょう</p> <p>妊娠中の喫煙は、切迫早産、前期破水、常位胎盤早期剥離を起こりやすくし、胎児の発育に悪影響を与えます。妊婦や赤ちゃんのそばでの喫煙は乳幼児突然死症候群（SIDS）と関係することが知られています。妊婦自身の禁煙はもちろんのこと、お父さんなど周囲の人も、妊婦や赤ちゃんのそばで喫煙してはいけません。</p> <p>出産後に喫煙を再開してしまうお母さんもいます。出産後もお母さん自身やお子さんのために、たばこは控えましょう。</p> <p>また、アルコールも胎児の発育（特に脳）に悪影響を与えます。妊娠中は、全期間を通じて飲酒をやめましょう。出産後も授乳中は飲酒を控えましょう。</p> <p>◎妊娠中の感染症予防について</p> <p>妊娠中は、免疫力が低下して感染症にかかりやすくなっています。妊娠中は赤ちゃんへの影響も考えて有効な薬が使えないことがあります。日頃から手洗い、うがいなど感染予防に努めましょう。</p> <p>また、何らかの微生物（細菌、ウイルスなど）がお母さんから赤ちゃんに感染し、まれに赤ちゃんに影響が起きることがあります。妊婦健康診査では、感染症の有無を調べることが出来るので、きちんと受診しましょう。</p> <p>まだ発見されていない感染症や検査が一般に行われない感染症もあります。子どもや動物の唾液や糞尿に触れた場合には、よく手洗いをしましょう。</p> <p>※妊婦健康診査で調べる感染症（<a href="http://www.mhlw.go.jp/bunya/kodomo/boshi-hoken16/dl/06_1.pdf">http://www.mhlw.go.jp/bunya/kodomo/boshi-hoken16/dl/06_1.pdf</a>）</p> <p>◎妊娠中の薬の使用について</p> <p>妊娠中の薬の使用については、事前にその必要性、効果、副作用などについて医師、歯科医師、薬剤師から十分説明を受けましょう。また、指示された用量、用法を守りましょう。</p> <p>※「妊娠と薬情報センター」（<a href="http://www.ncchd.go.jp/kusuri/index.html">http://www.ncchd.go.jp/kusuri/index.html</a>）において、妊娠中の薬の使用に関する情報提供が実施されていますので、主治医と相談しましょう。</p> <p>また、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。</p> <p>※独立行政法人 医薬品医療機器総合機構の Web サイト（<a href="http://www.info.pmda.go.jp/psearch/html/menu_tenpu_base.html">http://www.info.pmda.go.jp/psearch/html/menu_tenpu_base.html</a>）から、個別の医薬品の添付文書を検索することができます。</p> <p>自分の考えで薬の使用を中止したり、用法、用量を変えたりすると危険な場合があります。疑問が生じた場合は、自分だけで判断せずに医師、歯科医師、薬剤師に必ず相談しましょう。</p> <p>◎妊娠中のシートベルト着用について</p> <p>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</p>	<p>◎たばこと酒の害から赤ちゃんを守りましょう</p> <p>妊娠中の喫煙は、胎児の発育を遅延させ、妊婦や赤ちゃんのそばでの喫煙は乳幼児突然死症候群（SIDS）と関係することが知られています。妊婦自身の禁煙はもちろんのこと、お父さんなど周囲の人も、妊婦や赤ちゃんのそばで喫煙してはいけません。</p> <p>出産後に喫煙を再開してしまうお母さんもいます。出産後もお母さん自身やお子さんのためにたばこは控えましょう。また、アルコールも胎盤を通過しやすく、胎児の発育に影響を及ぼします。妊娠したら、飲酒しないようにしましょう。出産後も授乳中は飲酒を控えましょう。</p> <p>◎薬の影響について</p> <p>妊娠中の薬の服用については、事前にその必要性、効果、副作用などについて医師・歯科医師又は薬剤師から十分説明を受けましょう。また、指示された用量・用法を守りましょう。</p> <p>※「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。</p> <p>・妊娠と薬情報センター  <a href="http://www.ncchd.go.jp/kusuri/index.html">http://www.ncchd.go.jp/kusuri/index.html</a></p> <p>また、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。</p> <p>※独立行政法人 医薬品医療機器総合機構の Web サイト  （<a href="http://www.info.pmda.go.jp/psearch/html/menu_tenpu_base.html">http://www.info.pmda.go.jp/psearch/html/menu_tenpu_base.html</a>）から、個別の医薬品の添付文書を検索することができます。</p> <p>ご自身の考えで使用を中止したり、用法・用量を変えたりすると危険な場合があります。疑問が生じた場合は、ご自身だけで判断なさらずに医師・歯科医師又は薬剤師に必ずご相談ください。</p> <p>◎歯の衛生（むし歯や歯周病について）</p> <p>むし歯や歯周病などの病気は妊娠中に悪くなりやすいものです。歯みがきなど口の中の清潔に十分心がけるとともに、つわりの時期が終わったら、歯の健診を受けましょう。歯科医師にかかるときは、妊娠中であることを話してください。</p>
6 4	5 3

(新)

トを着用することが健康保持上適切かどうか、医師に確認するようにしましょう。

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

※妊娠中の正しいシートベルトの着用方法

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



- 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、腹部の側面を通す。
- 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。

#### ◎妊娠中の夫の役割

妊婦の心身の安定には、夫や家族など周囲の理解や協力が必要です。妻をいたわり、ねぎらい、家事を積極的に行いましょう。妻の妊娠期間の約10か月は、夫にとっても「父親」として育っていく大切な準備期間です。この時期に、ふたりにとって子どもとはどんな存在か、親になるとはどういうことなのかなど、じっくり話し合ってみましょう。また、お産の時や産後の育児で夫がどのような役割を持つのか、妊娠中からよく話し合い、準備しておきましょう。

#### ◎出産後の心身の健康

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

また、妊娠中や出産時に異常があった場合は、出産後も引き続き治療や受診が必要な場合があります。経過が順調と思われるときでも、産後1か月をめどに医師の診察を受けましょう。

#### ◎赤ちゃんのかかりつけ医

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

#### ◎マタニティマーク

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

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



(旧)

#### ◎妊娠中のシートベルト着用について

妊娠中も、シートベルトを正しく着用することによって、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出来ます。ただし、シートベルトを着用することが健康保持上適切でない場合は着用しなくてもよいこととされていますので、医師に確認するようにしましょう。

妊娠中にシートベルトを着用する場合には、事故などの際の胎児への影響を少なくするために、妊娠していないときとは異なるシートベルトの着用の方法が必要です。

※妊娠中の正しいシートベルトの着用方法

- ① シートの背は倒さずに、深く腰掛けましょう。
- ② 腰ベルト・肩ベルト共に着用するようにしましょう。三点式ベルトの腰ベルトだけの着用や二点式ベルトの着用は、事故などの際に上体が屈曲して腹部を圧迫するおそれがあり、危険です。
- ③ 腰ベルトは、大きくなった腹部（妊娠子宮のふくらみ）を避けて、腰骨のできるだけ低い位置でしっかり締めましょう。
- ④ 肩ベルトは、肩から胸の間に通し、腹部を避けて体の側面に通しましょう。その際には、肩ベルトが首にかからないようにしましょう。また、肩ベルトがたるんでいると事故の際に危険です。注意しましょう。
- ⑤ 腰ベルトや肩ベルトが腹部を横切らないようにしましょう。
- ⑥ バックルの金具は確実に差し込み、シートベルトが外れないようにしましょう。
- ⑦ ベルトがねじれていないかどうか確認しましょう。

#### ◎妊娠中の夫の役割

妊婦の心身の安定には、夫や家族など周囲の理解や協力が必要です。妻をいたわったり、ねぎらい、家事を積極的に行いましょう。

妻の妊娠期間の約40週間は、夫にとっても「父親」として育っていく大切な準備期間です。この時期に、ふたりにとって子どもとはどんな存在か、親になるとはどういうことなのかなど、じっくり話し合ってみましょう。また、お産の時や産後の育児で夫がどのような役割を持つのか、妊娠中からよく話し合い、準備しておきましょう。

(新)

< 65 ページに移動 >

(旧)

◎**出産後の健康**

出産の後は、赤ちゃんの世話に追われて、自分のからだの異常については後回しにしがちです。妊娠中や出産時に異常があった場合は、引き続きその治療を受けなければなりません。経過が順調であると思われるときでも、産後1か月をめどに医師の診察を受けましょう。

◎**赤ちゃん和家人のかかりつけ医**

産後は、何かと不安がともないがちです。妊娠中に、産科医から紹介を受けるなどして、小児科医などから指導を受けておくと、育児に対する不安などを相談する機会になるでしょう。

軽い風邪や発熱などで気軽にいつでもみてもらえるよう、自宅の近くでかかりつけの小児科医をきめておくとう安心です。

◎**母乳のすすめ**

赤ちゃんにいちばん適している栄養は何といても母乳です。妊娠中から母乳で育てようという心構えをもって、胎動を感じたら、乳房や乳首の手当を始めましょう。授乳は赤ちゃんの発育によいだけでなく、出産後の母体の回復も促進します。

(新)

### 妊娠中と産後の食事

—新しい生命と母体に良い栄養を—

お母さんの健康と赤ちゃんの健やかな発育のために、食事はとても大切です。1日3食とること、特定の料理や食品に偏らないバランスの取れた食事を取ることが基本です。特に妊娠中期から授乳期は、普段より副菜、主菜、果物などを多くとるなどして、必要なエネルギーや栄養素をしっかりとりましょう。

#### ◎妊娠中の体重増加は、お母さんと赤ちゃんにとって望ましい量に

妊娠中は、赤ちゃんや胎盤、羊水、母体の子宮や乳房の増大などのため、適正な体重増加が必要です。妊娠中の望ましい体重増加量は、妊娠前の体型によっても異なります。下の表の推奨体重増加量を目安に、食事の内容、とり方、生活のしかたを考えて体重の増え方が順調か、医師や助産師の助言を受けながら見守りましょう。

体格区分別 妊娠中の推奨体重増加量

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

※ BMI (Body Mass Index): 体重(kg)/身長(m)<sup>2</sup>

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

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

#### ◎貧血予防のために

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

良質のたんぱく質、鉄、ビタミンなどを多く含む食品(卵、肉類、レバー、魚介類、大豆類(豆腐、納豆など)、緑黄色野菜類、果物、海藻(ひじきなど))を上手にとり入れましょう。

(旧)

### 妊娠中と産後の食事

—新しい生命と母体に良い栄養を—

#### ◎バランスのとれた食事を

食事は1日3食とること、特定の料理や食品に偏らないように気をつけることが望まれます。それには、次にあげた「妊産婦のための食事バランスガイド」を参考に、「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5グループの料理や食品を組み合わせて、それぞれ適量をとりましょう。

#### ◎貧血予防のために

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

#### ◎妊娠高血圧症候群(妊娠中毒症)の予防のために

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

#### ◎丈夫な歯をつくるために

生まれてくる赤ちゃんの歯を丈夫にするためには、カルシウムだけでなく、タンパク質、リン、ビタミンA・C・Dの栄養素を含む食品をバランス良くとることが大切です。

#### ◎神経管閉鎖障害の発症リスク低減のために

妊婦の健康と胎児の健全な発育のためには、多様な食品を摂取することにより栄養のバランスを保つことが必要ですが、二分脊椎などの神経管閉鎖障害の発生を減らすためには、妊娠前から妊娠初期の葉酸の摂取が重要であることが知られています。

葉酸は、ほうれん草、ブロッコリーなどの緑黄色野菜や、いちご、納豆など、身近な食品に多く含まれています。日頃からこうした食品を多くとるように心がけましょう。また、葉酸の栄養機能食品などの、妊娠前からの服用は神経管閉鎖障害児出産の危険を減少させることが知られています。

※ 神経管閉鎖障害とは、赤ちゃんが形作られる初期の段階で形成される脳や脊髄のもととなる神経管と呼ばれる部分がうまく形成されず、きちんとした管の形にならないことに起因して起こる障害であり、遺伝などを含めた多くの要因が複合して発症するものです。二分脊椎では、生まれたときに、腰部の中央に腫瘤があるものが最も多く、重篤な場合には下肢の麻痺を伴うものもあります。また、脳に腫瘤のある脳腫瘍や脳の発育ができない無脳症などもあります。

(新)

◎妊娠高血圧症候群の予防のために

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

◎丈夫な骨や歯をつくるために

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

◎妊娠中の葉酸摂取について

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

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

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

◎魚介類に含まれる水銀について

魚介類は良質なたんぱく質や微量栄養素を多く含みます。魚介類の一部には、食物連鎖を通じて、高い濃度の水銀が含まれているものもあり、胎児に影響するおそれがあるという報告もあります。一部の魚ばかりにかたよって、毎日たくさん食べることは避けましょう。

◎妊娠中の食中毒予防について

妊娠中は、免疫機能が低下して、食中毒など食べ物が原因の病気にかかりやすくなっています。また、お母さんに症状が無くても、赤ちゃんに食品中の病原体の影響が起きることがあります。これらの多くは、原因となる細菌やウイルスが付着した食品を食べることによって起こります。日頃から食品を十分に洗浄し、加熱するなど、取り扱いに注意しましょう。

※妊娠と食事についての詳しい情報

- ・厚生労働省ホームページ「これからママになるあなたへ」  
(<http://www.mhlw.go.jp/topics/syokuchu/06.html>)
- ・(独) 国立健康・栄養研究所情報センターのウェブサイト  
妊娠中の食事とサプリメントについてページ  
(<http://hfnet.nih.go.jp/contents/dctail1550.html>)

67

(旧)

◎望ましい体重増加量に

胎児の発育による適正な体重増加が必要で、太り過ぎもやせ過ぎもよくありません。望ましい体重増加量は、妊娠前の体型によっても異なります。食事の内容、とり方、生活のしかたを考えて体重の増え方が順調か見守りましょう。推奨体重増加量を目安に、10頁の「体重変化の記録」に毎月体重を記入し、医師や助産師の助言を受けましょう。

体格区分別 妊娠中の推奨体重増加量

体格区分	妊娠全期間を通しての推奨体重増加量	妊娠中期から末期における1週間あたりの推奨体重増加量
低体重(やせ): BMI18.5未満	9～12kg	0.3～0.5 kg/週
ふつう: BMI18.5以上25.0未満	7～12 kg #1	0.3～0.5 kg/週
肥満: BMI25.0以上	個別対応 #2	個別対応

・体格区分は非妊娠時の体格による。

・BMI (Body Mass Index): 体重(kg)/身長(m)<sup>2</sup>

#1 体格区分が「ふつう」の場合、BMIが「低体重(やせ)」に近い場合には推奨体重増加量の上限側に近い範囲を、「肥満」に近い場合には推奨体重増加量の下限側に低い範囲を推奨することが望ましい。

#2 BMIが25.0をやや超える程度の場合は、おおよそ5kgを目安とし、著しく超える場合には、他のリスク等を考慮しながら、臨時的な状況を踏まえ、個別に対応していく。

◎魚介類に含まれる水銀について

魚介類は良質なたんぱく質や微量栄養素を多く含み、健やかな妊娠と出産に重要な栄養のバランスの良い食事には欠かせないものです。積極的に食事に取り入れましょう。

ただし、一部の魚介類には、自然界の食物連鎖を通じて、残留する水銀濃度が高いものがあり、妊婦を通じて胎児に影響するおそれがあるという報告もあります。一部の魚ばかりにかたよって毎日たくさん食べることは避けましょう。

妊娠に気がついてから食生活に気をつければ心配ありません。

◎妊娠中の食中毒予防について

食中毒は、妊婦や赤ちゃんに影響がでることがあります。特に妊娠中は、一般の人よりもリステリア菌に感染しやすくなり、赤ちゃんに影響がでることがあります。海外では、スモークサーモン、未殺菌乳を使用した乳製品、生ハム、パテ等を原因としたリステリア食中毒が報告されています。日頃より食品の取扱いに注意し、食べる前に十分加熱するようにしましょう。

妊娠と食事についての詳しい情報は、厚生労働省ホームページ「これからママになるあなたへ」に掲載されています。

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

57

(新)

### 妊娠中と産後の食事の目安

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



このイラストの料理例を組み合わせておおよそ2,200kcal。非妊娠時・妊娠初期(20～49歳女性)の身体活動レベル「ふつう(Ⅱ)」以上の1日分の適量を示しています。

	1日分付加量				料理例
	非妊娠時	妊娠初期	妊娠中期	妊娠末期・授乳期	
主食 ごはん、パン、めん	5～7 つ(SV)	—	—	+1	1つ分：ごはん(中粒)1杯、おにぎり1個、煮込みうどん、から揚げ(中粒) 1.5つ分：ごはん(中粒)1杯、おにぎり2個、煮込みうどん、から揚げ(中粒)
副菜 野菜、きのこ、いも、海藻類	5～6 つ(SV)	—	+1	+1	1つ分：煮野菜1杯、おひたし1杯、ほうろく煮、肉じゃが、煮物、きのこ炒め 2つ分：煮野菜2杯、おひたし2杯、ほうろく煮、肉じゃが、煮物、きのこ炒め
主菜 肉、魚、卵、大豆類	3～5 つ(SV)	—	+1	+1	1つ分：鶏肉、豚肉、牛肉、魚、卵、大豆類 2つ分：鶏肉、豚肉、牛肉、魚、卵、大豆類 3つ分：鶏肉、豚肉、牛肉、魚、卵、大豆類
牛乳・乳製品	2 つ(SV)	—	—	+1	1つ分：牛乳、ヨーグルト、チーズ、アイスクリーム 2つ分：牛乳、ヨーグルト、チーズ、アイスクリーム
果物	2 つ(SV)	—	+1	+1	1つ分：りんご1個、みかん1個、バナナ1本、葡萄、いちご、ブルーベリー、梨
エネルギー の目安	2,200kcal	+250 kcal	+500 kcal		

つとはサービング(食事の提供量の単位)の略  
○食塩・油類については、料理中に使用されているものであり、「コマ」のイラストとして表示されていますが、実際の食事選択の場面で見られる際には食塩・油類を減らし合わせて摂取量を抑えることが望まれます。



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

(参考) 妊娠婦のための食事バランスガイド  
[http://www.hiway.go.jp/food/2006/05/18110201\\_3002.pdf](http://www.hiway.go.jp/food/2006/05/18110201_3002.pdf)

(見開き)

(旧)

### 妊産婦のための食事バランスガイド

グループ	1日分付加量			
	非妊娠時	妊娠初期	妊娠中期	妊娠末期・授乳期
主食	5～7	—	—	2
副菜	5～6	—	+1	2
主菜	3～5	—	+1	2
牛乳・乳製品	2	—	—	2
果物	2	—	—	2

料理例

- 1つ分：ごはん(中粒)1杯、おにぎり1個、煮込みうどん、から揚げ(中粒)
- 1.5つ分：ごはん(中粒)1杯、おにぎり2個、煮込みうどん、から揚げ(中粒)
- 2つ分：煮野菜2杯、おひたし2杯、ほうろく煮、肉じゃが、煮物、きのこ炒め
- 鶏肉、豚肉、牛肉、魚、卵、大豆類
- 牛乳、ヨーグルト、チーズ、アイスクリーム
- りんご1個、みかん1個、バナナ1本、葡萄、いちご、ブルーベリー、梨

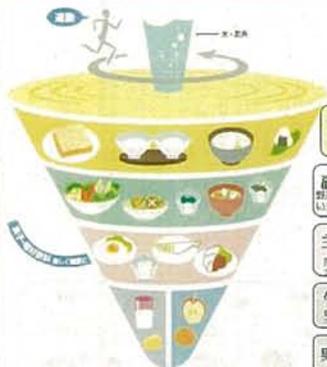
※妊娠初期、妊娠中期、妊娠末期、授乳期の1日分を基本とし、妊娠中期、妊娠末期・授乳期の方はそれぞれの枠内の付加量を補うことが必要です。

このイラストの料理例を組み合わせておおよそ2,300kcal。非妊娠時・妊娠初期(20～49歳女性)の身体活動レベル「ふつう(Ⅱ)」以上の1日分の適量を示しています。

(新)

### 妊娠中と産後の食事の目安

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



このイラストの料理例を組み合わせるとおおよそ2,200kcal。非妊娠時・妊娠初期(20～49歳女性)の身体活動レベル「ふつ(Ⅱ)」以上の1日分の適量を示しています。

	1日分付加量				料理例
	非妊娠時	妊娠初期	妊娠中期	妊娠末期・授乳期	
主食 ごはん、パン、お粥	5～7 つ(LW)	-	-	+1	1つ分: ごはん(中盛り1杯)、お粥(1杯)、お餅(1個) 1.5つ分: ごはん(中盛り1.5杯)、お粥(1.5杯)、お餅(1.5個) 2つ分: ごはん(中盛り2杯)、お粥(2杯)、お餅(2個)
副菜 野菜、きのこ、いも、海藻類	5～6 つ(LW)	-	+1	+1	1つ分: 野菜(1杯)、きのこ(1杯)、いも(1杯)、海藻類(1杯) 2つ分: 野菜(2杯)、きのこ(2杯)、いも(2杯)、海藻類(2杯)
主菜 肉、魚、卵、大豆製品	3～5 つ(LW)	-	+1	+1	1つ分: 肉(1杯)、魚(1杯)、卵(1杯)、大豆製品(1杯) 2つ分: 肉(2杯)、魚(2杯)、卵(2杯)、大豆製品(2杯)
牛乳・乳製品	2 つ(LW)	-	-	+1	1つ分: 牛乳(1杯)、ヨーグルト(1杯)、スモークチーズ(1杯)、ソフトクリーム(1杯) 2つ分: 牛乳(2杯)、ヨーグルト(2杯)、スモークチーズ(2杯)、ソフトクリーム(2杯)
果物	2 つ(LW)	-	+1	+1	1つ分: りんご(1個)、バナナ(1本)、みかん(1個)、葡萄(1房)、ぶどう(1房)
エネルギーの目安	2,200kcal	+250kcal	+500kcal		

OWとはサーゼン(食事の摂取量の単位)の略。OWは100g(100kcal)を1つ分として算出されていますが、実際の食事摂取の場面で表示される際には食量増量量や摂取量に合わせて情報提供されることがあります。



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

(参考) 妊産婦のための食事バランスガイド  
<http://www.mhlw.go.jp/fukushu/2005-02/18/0201-3602.pdf>

(見開き)

(旧)

### 妊産婦のための食事バランスガイド

	1日分付加量			
	非妊娠時	妊娠初期	妊娠中期	妊娠末期・授乳期
主食	5～7 つ(LW)	-	-	+1
副菜	5～6 つ(LW)	-	+1	+1
主菜	3～5 つ(LW)	-	+1	+1
牛乳・乳製品	2 つ(LW)	-	-	+1
果物	2 つ(LW)	-	+1	+1

このイラストの料理例を組み合わせるとおおよそ2,200kcal。非妊娠時・妊娠初期(20～49歳女性)の身体活動レベル「ふつ(Ⅱ)」以上の1日分の適量を示しています。

このイラストの料理例を組み合わせるとおおよそ2,200kcal。非妊娠時・妊娠初期(20～49歳女性)の身体活動レベル「ふつ(Ⅱ)」以上の1日分の適量を示しています。

(新)

## 新生児（生後約4週間までの赤ちゃん）

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

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

### ◎赤ちゃんが過ごす場所

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

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

### ◎保温

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

### ◎母乳

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

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

### ◎清潔

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

(旧)

## 新生児（生後約4週間までの赤ちゃん）

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

母体を離れての生活に無理なく慣れ、情緒の安定した赤ちゃんとして、人生の第一歩を踏み出せるように、次のような注意をしましょう。

### ◎赤ちゃんが過ごす場所

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

また、医学上の理由で医師からうつぶせ寝をすすめられている場合以外は、赤ちゃんの顔が見えるあお向けに寝かせるようにしましょう。また、なるべく赤ちゃんを一人にしないようにしましょう。これらのことは、窒息や誤飲、けがなどの事故を未然に防ぐことにつながります。

### ◎保温

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

### ◎母乳

新生児には母乳が第一です。母乳栄養は赤ちゃんの病気を防ぎ、赤ちゃんとお母さんのきずなを強くします。また、嘔む力の発達に大切です。特に初乳は赤ちゃんが初めて口にする食物としてかけがえのないものですから、ぜひ与えたいものです。母乳が出ないようでも、あせらずに、赤ちゃんが欲しがるにまかせて根気よく吸わせていると出るようになります。母乳の出を良くするには、お母さんが十分な栄養と休息をとることも大切です。授乳中はテレビ等を消して、ゆったりした気持ちで赤ちゃんに向き合しましょう。

### ◎清潔

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

(新)	(旧)
<p><b>◎低出生体重児の届出、未熟児への医療の給付</b>  出生体重が2,500 g未満の低出生体重児については、出生後、保健所などに届けることが法律で義務づけられていますので、忘れずに届け出ましょう。出生体重が2,000 g未満の場合や、その他の異常がある場合、自宅訪問などの支援が受けられます。また、入院が必要な場合、医療給付が受けられる場合がありますので保健所に連絡をしましょう。</p> <p><b>◎赤ちゃんの具合が悪い時</b>  母乳・ミルクをいつもより飲まない、発熱があつて元気がない、下痢・けいれんがある、顔色が悪い、呼吸の様子がおかしい、強い黄疸があるなどの症状がみられたら、すみやかに医師の診察を受けましょう。</p> <p><b>◎先天性代謝異常等の検査を受けましょう</b>  すべての新生児を対象として、血液を用いてフェニルケトン尿症などの先天性代謝異常検査や先天性甲状腺機能低下症のスクリーニング検査が行われています。これらの病気は早期に発見された場合、特殊ミルクや甲状腺ホルモン薬などで治療することができます。検査結果の異常が通知された場合には、すみやかに医療機関で受診しましょう。</p> <p><b>◎新生児聴覚検査について</b>  赤ちゃんは産まれてから、色々な音を聞いたり、声を出したりして、話し始めるための準備をしています。ことばの発達の上で、とても大切な時期です。生まれつき、聴覚に何らかの障害を持つ赤ちゃんは1,000人に1～2人といわれています。出生後早期に、赤ちゃんが眠っている間に行う聴覚検査があります。耳の聞こえについて気になるときは、医療機関などに相談しましょう。</p> <p><b>◎視覚の発達について</b>  視覚は生まれてから発達します。新生児は、視線が定まらずぼんやりと外界を見ていますが、見続けることで視覚が次第に発達します。生後1か月から1歳6か月頃は特に視覚の発達が盛んな時期なので、この時期に両目でモノをしっかりと見ることが大切です。  ひとみが白い・光ってみえる、目が開かない、片目ずつ目の前にそっと手をかざすと片方だけ嫌がって顔をそむける、目つきが気になるといった症状が見られたら、眼科を受診しましょう。  目の健康を調べるチェックシート  日本視能訓練士協会 (<a href="http://www.jaco.or.jp/mame/index5.html">http://www.jaco.or.jp/mame/index5.html</a>)</p>	<p><b>◎赤ちゃんの具合が悪い時</b>  母乳・ミルクをいつもより飲まない、発熱があつて元気がない、下痢・けいれんがある、顔色が悪い、呼吸の様子がおかしい、強い黄疸などがみられたら、すみやかに医師の診察を受けましょう。  次のホームページも参考になります。  日本小児科学会「こどもの救急」ホームページ <a href="http://kodomo-qq.jp/">http://kodomo-qq.jp/</a>  出生体重が2,500 g未満の場合や、その他の異常の場合には、保健所の指導が受けられるので保健所に連絡しましょう。また、公費による医療が受けられることもありますので、保健所に相談してください。</p> <p><b>◎先天性代謝異常等の検査を受けましょう</b>  すべての新生児を対象として、血液を用いてフェニルケトン尿症（PKU）などの先天性代謝異常検査や先天性甲状腺機能低下症の検査が行われています。これらの病気は早期に発見することによって、特殊ミルクや甲状腺ホルモン薬などで治療することができます。なお、小児の先天性代謝異常のための特殊ミルクは無償で提供されます。小児科のかかりつけ医に相談してください。  PKUの女性は、妊娠にあたっては、胎児の障害を予防するため、医師の治療・管理を受ける必要があります。このため、PKUの女兒の保護者の方は、将来お子さんが子どもを産む年齢に達したら、妊娠する前に医師に相談するようお子さんをご指導ください。</p>
7 1	6 1

(新)

◎乳幼児突然死症候群（SIDS）の予防のために

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

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

◎赤ちゃんを激しく揺さぶらないで（乳幼児揺さぶられ症候群について）

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

※赤ちゃんが泣くのは？

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

◎新生児訪問や乳児家庭全戸訪問（こんにちは赤ちゃん訪問）など

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

72

(旧)

◎乳幼児突然死症候群（SIDS）の予防のために

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

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

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

62

(新)

## 育児のしおり

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

### ◎ゆったりとした気持ちで

赤ちゃんの成長や発達には個人差が大きいです。ほかの赤ちゃんとの違いをあまり気にしすぎないようにしましょう。毎日の育児は、身体的にも精神的にも負担がかかります。お母さん、お父さんにとっても、心と体の健康が一番大切です。休養をできるだけとって、何より健康であるよう心がけましょう。

### ◎心配な時は相談を

健康診査は、赤ちゃんの健康状態を定期的に確認し、気になっていることを相談する機会です。特に1歳6か月と3歳の健康診査は全ての市区町村で実施しています。きちんと受診し、赤ちゃんのことでわからないこと、不安なことがあれば、遠慮せずに、医師、保健師、助産師などに相談しましょう。保健所や市町村保健センターなどでは電話相談も受け付けています。保健師、助産師、子育て経験者などによる家庭訪問も利用してみましょう。

### ◎お父さんの役割

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

### 乳児期 (1歳まで)

#### ◎泣くことは赤ちゃんのコミュニケーション

1～2か月頃の赤ちゃんが、おむつの汚れ、空腹以外で泣いたりぐずっているときは、だっこして十分なだめてあげましょう。赤ちゃんはお母さん、お父さんに抱かれると安心して泣き止みます。抱きぐせがつくと心配する必要はありません。6か月頃から夜泣きをする子がふえてきます。おなかのすいている様子があれば、夜中でも母乳やミルクをあげてかまいません。話しかけたり、抱いたり、ときには遊んであげたりすることも必要です。

#### ◎赤ちゃんはだっこが大好き

赤ちゃんはだっこが大好きです。赤ちゃんがこわがったり、不安そうにしたりしているときは、だっこしてよくなだめて安心させてあげましょう。

#### ◎赤ちゃんに話しかけましょう

3～4か月になると、あやすとにっこり笑ったり、赤ちゃんから話しかけるような声を出したりするようになってきます。赤ちゃんの顔をのぞきこみ、話しかけて遊んであげましょう。

(旧)

## 育児のしおり

これからのページには育児の上で保護者の方に心得ておいて頂きたい事柄を記してあります。ぜひ参考にしてください。

ゆったり、ゆつたりを心がけるのが育児のコツです。赤ちゃん時代は個人差が大きいもの。よその赤ちゃんとの違いをあまり気にし過ぎないようにしましょう。

育児には、楽しいことも苦しいこともあり、苦楽がつきものと考えましょう。

毎日の育児は、通常より身体的にも精神的にも負担がかかるものです。お母さん・お父さんにとっても、心と身体が健康が一番大切です。心と身体をいたわり、休養をできるだけとって、何より健康であるよう心がけましょう。

心配な時は遠慮せずに医師や保健師・助産師に相談してください。保健所や市町村保健センターなどでは電話相談も受け付けています。

また、保健師、助産師、子育て経験者などによる家庭訪問を利用し、育児上分からないことや困ったことなど気軽に相談しましょう。

お母さんに比べると、お父さんは親になった実感になかなかかわかないものですが、子育てはお母さん一人ではできません。子育てはお母さんまかせ、というのではなく、二人で育てるという気持ちを持つことが大切です。お父さんも、おむつを換えたり、お風呂に入れたり、あやしたりなど、積極的に子育てに参加しましょう。

お母さんが育児不安に陥る最大の原因は、孤立することです。ですから、お母さんをひとりぼちにせず、精神的に支え、いたわるのが大切です。普段は育児にかかわれなくても、お母さんとよく話し、二人で育てていくのだという意識を持つことが大切です。

(新)

◎お父さんも育児を

お父さんも赤ちゃんとのスキンシップをしっかりもち、おむつを替えたり、お風呂に入れたりできることから始めましょう。お母さんがお父さんに赤ちゃんを任せて外出できるようになると、お母さんも助かります。

◎食べること

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

◎人見知りも成長の証拠

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

幼児期（1歳頃）

◎自我が芽生えてきます

自分でできるが増えるにつれ、なんでも自分でやりたいという気持ちが芽生えてきます。思うとおりにできずに、泣いたり、怒ったり、大声をあげたりすることもあります。うまくできたときはほめてあげて、やる気を育てましょう。

◎絵本を読んだり、お話ししてあげましょう

1歳6か月頃になると、動物やものを指差して教えてくれるようになります。一緒に絵本などを見て遊んであげましょう。親子のふれあいの時間を増やし、言葉の発達を促すためにも、テレビやDVDなどを長時間見せるのはやめましょう。

◎生活リズムを整え、体をたくさん動かしましょう

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

幼児期（2歳頃）

◎遊びは危険のない場所で

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

74

(旧)

乳児期

○ 1～2か月頃の赤ちゃんが、おむつのよごれ、空腹以外で泣いたりぐずっている時は、だっこして十分なだめてあげましょう。この時期では、赤ちゃんはお母さん・お父さんに抱かれると安心して泣き止むわけで、抱きぐせがつくと心配しなくてもよいのです。

○ 泣いている時声をかけると、泣きやんだり、泣き方が変わったりすることで、聞こえているのが推察できます。

○ 赤ちゃんは指をしゃぶったり、おもちゃを口に入れてたりして遊びます。食べる・話すなどの口の発達が促されますので、おもちゃなどは清潔にして与えましょう。

○ お母さん・お父さんもうつぶせになって手をとって遊んであげると、喜んで頭を上げるようになるでしょう。こうした遊びは赤ちゃんのよい運動にもなります。

○ 赤ちゃんは家族と一緒にいるのが楽しそうで、話しかけるような声をよく出すようになってきます。赤ちゃんの顔をのぞき込み、話しかけ、遊んであげてください。お父さんもたくさん相手をしてあげてください。

○ 赤ちゃんが、こわがったり、不安そうにしている時は、抱っこしてよくなだめて安心させてあげましょう。

○ 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、お母さん・お父さん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。

○ 6か月頃から夜泣きをする子がふえてきます。おなかがすいている様子があれば、夜中でも母乳やミルクをあげてかまいません。話しかけたり、抱いたり、時には遊んであげることも必要です。

○ 人見知りは、子どもによって時期はまちまちですが、家族と見慣れない人の区別ができるようになったことです。その時はお母さん・お父さんが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。人の出入りの多い家庭の赤ちゃんはあまり人見知りをしないかもしれません。

75

(新)	(旧)
<p>◎自立心が強くなります 食事や着替えなど、自分ひとりでしたがるようになります。うまくできずに泣いて怒ることも多いのですが、少しずつほめながら、できることを増やしていきましょう。こわいことや、新しい体験に出会ったりして、お母さん、お父さんを求めてきたときには、だっこなどして優しく受け入れ、なぐさめてあげましょう。</p> <p>◎少しずつ、おむつを取る練習を始めましょう 「おしっこが出た」「うんちが出た」と言えるようになり、「出たら教えてね」という言葉も理解できるようになります。できたらほめる、失敗しても叱らないようにしていると、いつの間にかできるようになるものです。夜のおむつが取れるのはまだ先です。</p> <p>◎むし歯予防に取り組みましょう むし歯が急速に増える時期です。おやつ回数を決める、仕上げ磨きをする、フッ素塗布を行うことによりむし歯を予防することができます。</p> <p><b>幼児期（3歳頃）</b></p> <p>◎まだまだ甘えたい時期です お父さん、お母さんは笑顔で子どもを抱きしめてあげましょう。</p> <p>◎自己主張が始まります 好き嫌い、自己主張、自分本位な要求をすることがあります。一方的に拒否しないで、まず耳を傾けて、優しく対応しましょう。自分のことは自分でやりたがる時期です。ちゃんとできなくても、ちょっとだけ手を貸しながら、できることはやらせましょう。</p> <p>◎上手に叱りましょう 危ないことやしてはいけないことについては、感情的にならず、なぜいけないのかを丁寧に伝えて、やめさせましょう。わかるようになったらほめてあげましょう。</p> <p>◎家族で食事を楽しみましょう 家族そろった楽しい食事と団らんは大切です。乳歯が生えそろう3歳以降はかむ力も育ってきます。多少歯ごたえのある物もゆっくりかんで食べさせましょう。かむことであごの骨の発育を促し、永久歯にも良い影響を与えます。</p> <p><b>幼児期（4歳）</b></p> <p>◎友だちと遊ぶ機会を積極的に 4歳頃になると、役割を持った「ごっこ遊び」（ままごと、ヒーローごっこ、自動車ごっこなど）を楽しむようになります。友だちと遊ぶ機会を積極的に作ってあげましょう。</p>	<p>○ 3か月頃になったら、予防接種のこれからの予定について、かかりつけの医師と相談してきめましょう。乳幼児期の予防接種はもよりの医師のもとで受けられる地域が多くなっています。</p> <p>○ 9か月頃になると、おもちゃを目の前からかくすと、探すようになります。ちょっと試してみよう。</p> <p>○ 探求心が旺盛ですが、まだ危険が分かりません。さわると困るものは、手が届かないところに置きましょう。</p> <p>○ 同じくらいの子と一緒にいる機会も少しずつつくってあげましょう。</p> <p>○ 乳歯が生えてくる頃（7～8か月）には口や口周辺に触れたり、機嫌のよいときにはガーゼなどで歯を拭いて歯みがき準備をしましょう。また、歯の生えてきた日にちを母子健康手帳に記入しておきましょう。</p> <p><b>幼児期 1歳頃</b></p> <p>○ 1歳頃になると、お母さん・お父さんのそばでひとりでご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。</p> <p>○ 1歳頃になると、手づかみでおやつや食事をさかんに食べるようになります。少し汚れますが前歯でかみとらせて一口で食べられる量を覚えさせましょう。</p> <p>○ 小さいものやたばこなど危険なものを口にいたり、転落したりしないよう、事故に気をつけましょう。(69頁参照)</p> <p>○ マンマなどのことばが出はじめます。お話の相手をしてあげてください。</p> <p>○ 1歳6か月頃になると、絵本を見せて、動物や物の名前をきくと、それを指さして教えてくれるようになります。いっしょに絵本などをみて遊んであげましょう。</p> <p>○ おとなの簡単ないっつけが少しずつわかるようになります。うまくできたときほめてあげ、やる気を育てましょう。</p> <p>○ 歩いたり走ったり、自分の体を十分に動かして、いきいきと楽しめる機会を持ってあげましょう。</p>
75	65

(新)	(旧)
<p>◎お手伝いしてもらいましょう            家庭で、手伝いの役割を持つことは良いことです。食事の準備や調理など、できることを少しずつ手伝ってもらいましょう。</p> <p>◎良いところをほめてあげましょう            子どもの良いところを探して、ほめましょう。忙しくても、お子さんの話に耳を傾けましょう。</p> <p><b>幼児期（5～6歳）</b></p> <p>◎優しい気持ちで接しましょう            子どもは親のまねをします。親が優しく接することで、子どもも優しく育ちます。</p> <p>◎親子でふれあい遊びを            手先の細かな動きが発達し、はさみや鉛筆も上手に使えるようになります。家にある様々な材料を利用して、親子で何か作ってみてはいかがでしょうか。ボール遊びもできるようになります。</p> <p>◎ひとりで着替えをさせましょう            時間がかかっても、励まし、出来たらほめてあげましょう。</p> <p>◎家の中で役割を持たせましょう            食器を並べたり、片付けたりするお手伝いなどを楽しくさせましょう。遊んだ後のおもちゃの後かたづけも、自分でできる習慣をつけましょう。</p> <p>◎言葉や想像力が発達します            5歳になると発音ははっきりし、きれいになってきます。タ行とサ行が混乱したり、言葉がつかえたりするときは、大人はむりに直そうとせず正確な発音でゆっくり話を聞いてあげましょう。絵本の続きのお話と一緒に考えるなど、子どもの想像力につき合ってください。</p> <p>◎約束やルールを大切に            仲良しの友達ができて、よく一緒に遊ぶようになってきます。友達とさまざまな体験をするなかで社会性を身につけていきます。約束やルールを守り、自分の好き嫌いだけで行動することから卒業するように、励ましてあげましょう。</p> <p>◎永久歯が生え始めます            一生使う大切な歯ですから、生えかわりをとらえて自分から歯みがきをする自主性を養いましょう。奥歯は大変むし歯になりやすいので、気をつけてあげましょう。</p> <hr/> <p>※子育てのヒント集            家庭教育応援ホームページ <a href="http://katei.mext.go.jp/index.html">http://katei.mext.go.jp/index.html</a>            子育てのヒント集として「家庭教育手帳」を掲載しています。</p>	<p>○ 親子のふれあいの時間を持てるよう、忙しいなどの理由で、テレビやビデオを長時間見せるのはやめましょう。</p> <p>○ 乳歯の前歯が生えそろう奥歯が生えてきて、むし歯ができやすくなります。食後の歯の清潔に注意しましょう。機嫌のよいときに歯みがきの練習をはじめましょう。(79～80頁参照)</p> <p>○ 長時間にわたり、長い期間おしゃぶりを使用すると、歯ならびや噛みあ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、お母さん・お父さんが声をかけたり、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、歯ならびや、口や唇の形が心配な場合には、早めに歯科医師等の専門家に相談するようにしましょう。</p> <p><b>2歳頃</b></p> <p>○ 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、友だち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。</p> <p>○ この頃の子どもは小さな冒険家です。お母さん・お父さん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。            けれども、こわいことや、新しい体験に出会ったりして、お母さん・お父さんを求めてきた時には、抱っこなどして優しく受け入れ、なぐさめてあげましょう。</p> <p>○ お母さん・お父さんと手をつないで、楽しく外出しましょう。</p> <p>○ 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。</p> <p>○ スプーンを使って食べるのが上手になってきます。まだこぼしますが、汚してもよいようにして、自分でやらせてあげましょう。</p> <p>○ クレヨンなどでなぐり書きを楽しむようになります。また積木やブロックでなにか意味のあるものを作って遊ぶようになってきます。一緒に遊んであげましょう。</p>
76	66

(新)	(旧)
<p>(75ページに集約)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ おむつをとる練習は、排泄のサインを見ながら始めましょう。</li> <li>○ 歯みがきは小さい時からの習慣づけが重要です。食後は家族みんなで歯みがきをして、歯の大切さを教えましょう。 また、仕上げみがきが楽しくできる工夫をしましょう。</li> </ul> <p><b>3歳頃</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 3歳になると、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やらせ、失敗しても叱らないようにしましょう。</li> <li>○ お友達と遊ぶ機会をつくるよう心がけてあげましょう。</li> <li>○ 好き嫌い、自己主張、自分本位な要求に対して、一方的に拒否しないで耳を傾けてあげましょう。その上で、けじめのある対応を、適切に優しくしてあげましょう。</li> <li>○ 危ないこと、してはいけないことは、しっかり抱っこしてやめさせましょう。それでもぐずっているときには、場所を変えて、気分をそらしてあげるのもよいでしょう。</li> <li>○ 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揃った楽しい食事と話し合いの場をつくることは、いつでも大切です。</li> <li>○ 乳歯が生えそろう3歳以降はかむ力も育ってきます。やわらかい物ばかり食べさせず、多少歯ごたえのある物もゆっくりよくかんで食べさせましょう。かむことであごの骨の発育を促し、永久歯にも良い影響を与えます。親が率先してよくかんで食べて見せたり、一緒に歯みがきをして良い習慣づけを心がけましょう。</li> <li>○ 心細いとき、淋しいとき、ちょっと不安を感じる時に指を吸うと気持ちが落ち着きます。指しゃぶりにはこのような心の働きがあります。一方、指にたごができるほどの過度の指しゃぶりは不正咬合（開咬&lt;口を閉じても前歯が咬み合わない状態&gt;）やあごの発育に障害をきたすことがあります。そのような場合には、直接指しゃぶりをやめさせようとせずに、吸っているときに声をかけたり、一緒に遊んであげましょう。このように安心させてあげるといつの間にか指しゃぶりをしなくなることも多いのですが、どうしてもやめないようでしたら、かかりつけの歯科医師に相談してみましょう。</li> </ul>

(新)	(旧)
<p>(75、76ページに集約)</p>	<p><b>4歳頃</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 4歳になると、友達と役割をもったごっこ遊び（ままごとや怪獣ごっこ、自動車ごっこ等）を楽しむようになります。</li> <li>○ 自分のことは自分でやりたがる時期です。上手にできなくても優しく励ましてやらせてあげましょう。おしっこもひとりで上手にできる頃です。</li> <li>○ 忙しくても、お子さんの話に耳を傾けて聞いてあげましょう。またそうするとひとの話もよく聞ける子に育ちます。</li> <li>○ 歯みがきや手洗いは、もう習慣になっていい頃です。励ましたり、ほめたりして自分からできるようにしむけてあげましょう。歯ブラシも上手に使えるようになってきますが、まだひとりではきちんとみがけません。仕上げみがきを忘れずにしてあげましょう。</li> <li>○ 笛を吹くなど深く呼吸しているときに、一瞬気を失うような症状がみられたら、医療機関（小児科）にかかりましょう（もやもや病などかもしれません）。</li> </ul> <p><b>5～6歳頃</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 5歳になると発音ははっきりし、きれいになってくる頃です。しかしタ行とサ行が混乱したり、言葉がつかえることもあります。このようなときはゆっくり話を聞いてあげ大人は正確な発音でゆっくり話してあげてください。</li> <li>○ 人への思いやりの気持ちは、親がやさしく子どもの気持ちになってあげることで育ちます。</li> <li>○ 仲良しの友達ができて、よく一緒に遊ぶことのできるようになってきます。その友達との間でさまざまな体験をするなかで社会性を身につけていくのです。</li> <li>○ 絵本や童話を読み聞かせてあげましょう。</li> </ul>

(新)	(旧)
<p>(76ページに集約)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 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。</li> <li>○ ひとりで衣服の着脱をさせましょう。時間がかかっても励ましてやらせてあげます。</li> <li>○ うんちの始末が自分でできるようになってきます。不十分な場合は少しずつ手伝いながら練習させましょう。</li> <li>○ 6歳頃には、自分でお話をつくったりして、想像あそび、空想あそびをよくするようになります。ひとりごとを言って一人遊びをしている時はそんな時です。</li> <li>○ 約束やルールを次第に守り、うまく友達と遊べるようになる頃です。自分の好き嫌いだけで行動することから卒業するようしむけ、励ましてあげましょう。</li> <li>○ 遊んだ後のおもちゃの後がたづねを、はじめは親と一緒にしてから、自分だけでもできる習慣をつけましょう。</li> <li>○ 家庭で手伝いの役割をもつこともよいことです。食器を並べたり片づけたりする手伝いなどを楽しくさせましょう。</li> <li>○ 永久歯が生え始めます。一生使う大切な歯ですから、生えかわりをとらえて自分から歯みがきをする自主性を養いましょう。奥に生える6歳臼歯は生えたことに気付きにくく、また、歯ブラシが届きにくいので、大変むし歯になりやすい歯です。一緒にみがき方の練習をしてあげましょう。</li> </ul>

(新)

## 子どもの病気やけが

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

### ◎医療機関への受診について

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

### ・小児救急電話相談事業（電話番号：#8000（全国同一の短縮ダイヤル））

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

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

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

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

(旧)

<新設>

(新)

< 80、81ページに移動 >

(旧)

### 事故の予防

現在わが国では、不慮の事故が子どもの死亡原因の上位となっています。事故の内容は年齢によって特徴がありますが、親の注意や子どもに対する安全のしつけによって防げるものが大部分です。発育過程の中で、いつ頃、どんな事故が起こりやすいか知っておくことは、事故の予防の上で大切です。

#### 月齢・年齢別で見る起こりやすい事故

月・年齢	起きやすい事故	事故の主な原因
新生児	周囲の不注意によるもの	☆誤って上から物を落とす ☆上の子が抱き上げてけがさせたり、物を食べさせる
1～6月	転落 やけど 誤飲・中毒 窒息	☆ベッドなどから落ちる ☆ストーブにさわる ☆誤飲で多いもの、たばこ医薬品、化粧品、洗剤等 ☆コイン、豆などの誤飲
7～12月	転落・転倒 やけど 溺水 誤飲・中毒 窒息 車中のけが	☆扉、階段、ベッド ☆アイロン、魔法瓶やポットのお湯 ☆浴槽、洗濯機に落ちる(残し湯をしない) ☆引出しの中の薬、化粧品、コイン、豆など ☆お菓子などの食品がのどにつまる ☆座席から転落。(チャイルドシートで防止)
1～4歳	誤飲(中毒) 窒息 転落・転倒 やけど 溺水 交通事故 火遊びによる死傷	☆原因の範囲が広がる。あらゆるものが原因になる ☆お菓子などの食品がのどにつまる ☆階段、ベランダ(踏台になるものを置かない) ☆熱い鍋に触れる、テーブルクロスを引いて湯をこぼす ☆浴槽に落ちる、水あそび ☆飛び出し事故(手をつないで歩く) ☆ライター、マッチなどによる火遊び(子どもの手の届くところにライターなどを置かない)

※下記において、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・相談が実施されています(異物誤飲(小石、ビー玉など)や食中毒、慢性の中毒や常用量での医薬品の副作用は受け付けていません。)

(新)

< 81 ページに移動 >

(旧)

(財) 日本中毒情報センター

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

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

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

◎小児救急電話相談事業 (#8000)

休日・夜間の急な子どもの病気にどう対処したらよいのか、病院の診療を受けたほうがよいのかなど迷ったときに、全国同一短縮番号 (#8000) をプッシュすることにより、お住まいの都道府県の相談窓口へ自動転送され、小児科医師・看護師から症状に応じた適切な対処の仕方を受診する病院等のアドバイスが受けられます。

※ 詳しい実施状況は厚生労働省ホームページ

(<http://www.mhlw.go.jp/topics/2006/10/tp1010-3.html>) をご覧ください。

◎子どもの命を守るチャイルドシート

チャイルドシートを使用していないと、使用しているときに比べて、事故時に死亡又は重傷となる率が著しく高くなります。

子どもの命を守るため、また、事故による被害を防止・軽減するために、自動車に同乗させるときにはチャイルドシートを必ず正しく使用しましょう。

※ 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とき)からチャイルドシートを使用できるよう、出産前から準備しておきましょう。

※ 幼児(6歳未満の子ども)を同乗させて自動車を運転するときは、疾病のためチャイルドシートを使用させることが療養上適当でないとき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義務付けられています。

※ 正しいチャイルドシートの使用方法

①取扱説明書に書いてあることに従いましょう。

②子どもの体格に合い、座席に確実に固定できるチャイルドシートを選びましょう。

③助手席用のエアバッグを備えている自動車の場合には、なるべく後部座席でチャイルドシートを使用しましょう。やむを得ず助手席で使用させるときは、座席をできるだけ後ろまで下げ、必ず前向きに固定しましょう。

④チャイルドシートは、座席に確実に固定しましょう。

(新)

(旧)

< 82ページに移動 >

◎子どもを車に乗せるとき

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いたずら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。

◎子どもを自転車に乗せるとき

子どもを自転車の補助椅子に乗せる時は、転倒や転落によるけがを防ぐため、自転車乗車専用のヘルメットを着用させましょう。

◎万が一、食べ物がつまった時のための応急手当

乳幼児には、食べ物による窒息がおきやすいため、応急手当について知っておくことが必要です。

〔背部叩打法〕乳幼児の応急手当の原則は「口の中に指を突っ込んで取り出そうとはいけない」ということです。乳児に対しては、手当をする人の片腕に、子をうつぶせに乗せ、手のひらで顔を支えて(図1)、また、少し大きい子に対しては、手当をする人の立て膝で太ももがうつぶせにした子のみぞおちを圧迫するように乗せて(図2)、どちらも顔を体より低くして、背中のみぞおちを平手で異物が取れるまで叩きます。

〔腹部突き上げ法(ハイムリック法)〕年長児では、子の背後から、手当をする人の両腕を回し、子のみぞおちの下で片方の手を握り拳にして、腹部を上方へ圧迫します(図3)。なお、腹部臓器を傷つけないよう力を加減します。

これらの方法が行えない場合、横向きに寝かせて、または、座って前かがみにして背中を叩いてみてください。



図1 背部叩打法(乳児)



図2 背部叩打法変法(少し大きい子)



図3 腹部突き上げ法(年長児)

(新)

(旧)

### お母さん・お父さんの悩みや子育てに関する相談

赤ちゃんが産まれてから、お母さん、お父さんは大変忙しくなります。子育て中はストレスがたまりやすいです。そのため、普段は元気なお母さん、お父さんであっても、イライラする、眠れなくなる、急にふさぎ込むなど心身の調子がとれなくなることもあります。

#### ◎日頃こんなことを感じますか？振り返ってみましょう

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

#### ◎子どものことで不安に思っていることはありませんか

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

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

子育ての悩みは誰にでもあります。自分の健康や子育てについて悩みがあるときは、まず、自分の気持ちを家族に伝え、よく話し合しましょう。子どもは多くの人の手に支えられて育っていきます。お母さん、お父さんだけで悩まず、都道府県、市区町村の保健所、保健センター、かかりつけ医などに気軽に相談してみましょう。

また、母親（両親）学級などで知り合った親子、近隣の子育てボランティアなどは、身近なところで子育てのことを一緒に考えてくれる仲間です。育児相談、子育て教室、子育てサークルなどを利用して、こうした知り合いをつくることも、お母さん、お父さんのストレス解消に役立ちます。

#### お母さん・お父さんの悩みや子育てに関する相談機関

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

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

名 称		連 絡 先	
-----	--	-------	--

名 称		連 絡 先	
-----	--	-------	--

名 称		連 絡 先	
-----	--	-------	--

< 84、86ページより移動 >

(新)

(旧)

◎養育上の悩みや生活の不安などに関する相談

地域子育て支援センター、幼稚園、保育所、児童館、主任児童委員(※)、民生・児童委員(※)、福祉事務所、児童相談所

【児童相談所全国共通ダイヤル 0570-064-000】

【DV相談ナビ全国共通ダイヤル 0570-0-55210】

名称		連絡先	
----	--	-----	--

名称		連絡先	
----	--	-----	--

名称		連絡先	
----	--	-----	--

※厚生労働大臣から委嘱され、子育ての不安、妊娠中の心配ごとなどの相談、援助、福祉事務所を始めとする関係機関との調整など必要な支援を行っています。

◎地域の育児サポート

育児に疲れてしまったときや病気になるなどときは、地域の育児サポートを利用するのも良いでしょう。具体的には、保育所などで子どもを一時的に預かる「一時預かり」や「ショートステイ」、地域における育児の相互援助活動を行う「ファミリー・サポート・センター」、身近なところで子育て親子が気軽に集まって交流する場を設けて子育てに関する相談や地域の子育て情報を提供する「地域子育て支援拠点」、家事支援、育児指導・家庭教育支援などを行う家庭訪問があります。地域によっては、この他さまざまな行政サービスを利用できる場合もありますので、市区町村の保健、福祉、子育て支援、家庭教育支援の担当課にお問い合わせください。

名称		連絡先	
----	--	-----	--

名称		連絡先	
----	--	-----	--

名称		連絡先	
----	--	-----	--

<86、87ページより移動>

(新)

(旧)

## 事故の予防

現在わが国では、不慮の事故が子どもの死亡原因の上位となっています。事故の内容は年齢によって異なりますが、周囲が気をつけることで防げるものが大部分です。発育過程の中で、いつ頃、どんな事故が起こりやすいか知っておくことは、事故の予防の上で大切です。

### 月齢・年齢別で見る起こりやすい事故

月・年齢	起こりやすい事故	事故の主な原因と対策
新生児	周囲の不注意によるもの  窒息	☆誤って上から物を落とす ☆上の子が抱き上げてけがさせたり、物を食べさせたりする ☆まくらや柔らかい布団
1～6か月	転落  やけど	☆ベッドやソファなどから落ちる（ベッドから離れるときは柵を上げる） ☆大人が子どもを抱いたまま熱い飲料をこぼす
7～12か月	転落・転倒・はさむ やけど  溺水 誤飲・中毒  窒息 車中のけが	☆扉、階段、ベッド、バギー、椅子 ☆アイロン、魔法瓶やポットのお湯、炊飯器やスチーム加湿器の蒸気 ☆浴槽、洗濯機に落ちる（残り湯をしない） ☆たばこ、医薬品、化粧品、洗剤、コインなど  ☆お菓子などの食品がのどにつまる ☆座席から転落（チャイルドシートで防止できる）
1～4歳	誤飲（中毒） 窒息 転落・転倒 やけど  溺水 交通事故  火遊びによる死傷	☆範囲が広がり、あらゆるものが原因になる ☆お菓子などの食品がのどにつまる ☆階段、ベランダ（踏台になるものを置かない） ☆熱い鍋に触れる、テーブルクロスを引いて湯をこぼす（テーブルクロスは使用しない） ☆浴槽に落ちる、水あそび ☆飛び出し事故（手をつないで歩く）  ☆ライター、マッチなどによる火遊び（子どもの手の届くところにライターなどを置かない）

&lt; 70ページより移動 &gt;

※ 消費者庁ホームページ「子どもを事故から守る！プロジェクト」

- ・携帯電話用：<http://www.caa.go.jp/m/pc/kodomo/>
- ・パソコン用：<http://www.caa.go.jp/kodomo/index.php>

(新)

※ 化学物質（たばこ、家庭用品など）、医薬品、動植物の毒などによって起こる急性の中毒について情報提供、相談が行われています（異物誤飲（小石、ビー玉など）、食中毒、慢性の中毒、常用量での医薬品の副作用は受け付けていません）。

（財）日本中毒情報センター

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

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

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

#### ◎子どもの命を守るチャイルドシート

子どもの命を守るため、また、事故による被害を防止、軽減するために、自動車に同乗させるときにはチャイルドシートを必ず正しく使用しましょう。チャイルドシートを使用していないと、使用しているときに比べて、事故時に死亡又は重傷となる率が著しく高くなります。

※ 医療機関で生まれた赤ちゃんが退院して自宅に初めて帰るとき（生まれて初めて車に乗るとき）からチャイルドシートを使用できるよう、出産前から準備しておきましょう。

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

※ 正しいチャイルドシートの使用方法

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

#### ◎車の中の危険

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

#### ◎自転車の危険

子どもを自転車の幼児用座席に乗せるときは、転倒や転落によるけがを防ぐため、自転車乗車専用のヘルメットを着用させましょう。決して子どもだけを残して自転車から離れてはいけません。

(旧)

<70、71ページより移動>

(新)

(旧)

◎食べ物や玩具などがつまった時の応急手当

乳幼児は、大人が思いもよらないものを口にし、誤飲しやすいサイズの食べ物や玩具などをのどにつまらせ窒息する危険があります。普段から乳幼児が飲みこみやすいサイズを確認し、食べ物や玩具などの購入時には、食べ方や取り扱いに関する注意書きをよく確認するとともに、応急手当について知っておく必要があります。

〔背部叩打法〕乳幼児の応急手当の原則は「口の中に指を突っ込んで取り出そうとしてはいけない」ということです。乳児に対しては、手当をする人の片腕に、子をうつぶせに乗せ、手のひらで顔を支えて（図1）、また、少し大きい子に対しては、手当をする人の立て膝で太ももがうつぶせにした子のみぞおちを圧迫するように乗せて（図2）、どちらも頭を体より低くして、背中の中のまん中を平手で異物が取れるまで叩きます。

〔腹部突き上げ法（ハイムリック法）〕年長児では、子の背後から、手当をする人の両腕を回し、子のみぞおちの下で片方の手を握り拳にして、腹部を上方へ圧迫します（図3）。なお、腹部臓器を傷つけないよう力を加減します。

これらの方法が行えない場合、横向きに寝かせて、又は座って前かがみにして背中を叩いてみましょう。



図1 背部叩打法（乳児）



図2 背部叩打法変法（少し大きい子）



図3 腹部突き上げ法（年長児）

< 72ページより移動 >

(新)

## 乳幼児期の栄養

### ◎身体発育や栄養の状態を確認しましょう

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

### ◎授乳について

赤ちゃんの栄養は母乳が基本です。特に初乳は、赤ちゃんを病気から守ってくれる成分が多く含まれています。お母さん自身の病気などの影響で母乳を与えられないとき、また、お母さんの仕事の都合によっては、人工乳（粉ミルク）を活用します。

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

### ◎人工乳（粉ミルク）のつくり方

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

粉ミルクの調乳の前には必ず手を洗い、一度沸騰させた70℃以上のお湯でミルクを溶かし、十分に冷まして体温ぐらいになっていることを確認してから飲ませるようにしましょう。飲み残しや調乳後2時間以上たったミルクは必ず捨てましょう。

### ◎離乳について

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

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

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

(旧)

## 乳幼児期の栄養

### ◎母乳栄養と人工栄養

赤ちゃんの栄養は母乳が基本です。なるべく母乳で育てるように心がけましょう。お母さん自身の病気や飲んでいるお薬の影響で母乳を与えられないとき、また、お母さんの仕事の都合によっては、人工乳（粉ミルク）を足したり、人工乳だけになります。粉ミルクのつくり方は、製品によって定められた通りの濃さに溶かすことが大切です。飲む量は赤ちゃんによって個人差がありますから、むりに飲ませることはしないでください。よるこんで飲み、体重が順調に増えているのなら心配ありません。

### ◎人工乳（粉ミルク）に使う水

井戸水やわき水は、おとなには影響がなくても、雑菌によって赤ちゃんが体調をくずすことがあります。赤ちゃんのミルクや水分補給には、水道水、水質基準の検査に合格した井戸水や、ミルク調製用の密封容器に入った水などを念のため一度沸騰させてから使いましょう。

また、粉ミルクの調乳の前には必ず手を洗い、やけどに注意しながら一度沸騰させた70℃以上のお湯でミルクを溶かし、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てください。

### ◎離乳

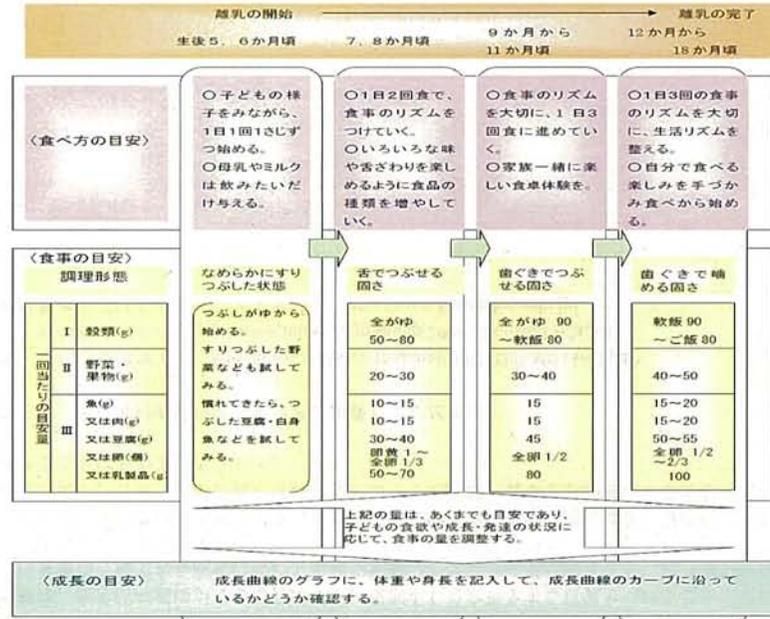
お乳だけに頼っていた赤ちゃんに、なめらかにすりつぶした状態の食物を与えはじめ、次第に食物の固さと量、種類をふやして幼児食に近づけていくことを離乳といいます。なめらかにすりつぶした食物を与えはじめるのは、5、6か月頃が適当です。

なお、離乳開始前の乳児にとって、最適な栄養源は乳汁（母乳又は育児用ミルク）であり、離乳の開始前に果汁を与えることについて栄養学的な意義は認められていません。また、スプーン等の使用は、通常生後5～7か月頃にかけて哺乳反射が減弱・消失していく過程でスプーンが口に入ることも受け入れられていくので、離乳の開始以降でよいです。

(新)

### ◎離乳の進め方の目安

子どもの発育、発達状況にあわせて離乳をすすめましょう。また、生活リズムを身につけ、食べる楽しさを体験していくことができるように工夫しましょう。



### 注) 離乳食のポイント

#### ア 食品の種類と組合せ

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

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

(旧)

### ◎離乳の進め方の目安

子どもにはそれぞれ個性があるので、画一的な離乳とならないように留意しましょう。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支援しましょう。



### 注) 食事の目安

#### ア 食品の種類と組合せ

与える食品は、離乳の進行に応じて、食品の種類を増やしていく。

- ① 離乳の開始では、アレルギーの心配の少ないおかゆ(米)から始める。新しい食品を始める時には一さじずつ与え、乳児の様子をみながら量を増やしていく。慣れてきたらじゃがいもや野菜、果物、さらに慣れてきたら豆腐や白身魚など、種類を増やしていく。はちみつは乳児ボツリヌス症予防のため満1歳までは使わない。

(新)	(旧)
<p><b>イ 調理形態・調理方法</b> 離乳の進行に応じて、食べやすく調理したものを与える。子どもは細菌への抵抗力が弱いため、調理を行う際には衛生面に十分に配慮する。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 米がゆは、乳児が口の中で押しつぶせるように十分に煮る。初めは「つぶしがゆ」とし、慣れてきたら粗つぶし、つぶさないままへと進め、軟飯へと移行する。</li> <li>② 野菜類やたんぱく質性食品などは、初めはなめらかに調理し、次第に粗くしていく。</li> <li>③ 調味料について、離乳の開始頃では調味料は必要ない。離乳の進行に応じて、食塩、砂糖など調味料を使用する場合は、それぞれの食品のもつ味を生かしながら、薄味でおいしく調理する。油脂類も少量の使用とする。</li> </ol> <p><b>◎離乳の完了</b> 離乳の完了とは、形のある食物をかみつぶすことができるようになり、エネルギーや栄養素の大部分が母乳または人工乳(粉ミルク)の食物からとれるようになった状態をいいます。その時期は生後12～18か月頃ですが、母乳又は人工乳を飲んでいない状態を意味するものではありません。この頃には1日3回の食事、1日1～2回の間食となります。</p> <p><b>◎幼児期の食生活</b> 幼児期は、食生活の基礎ができる時期です。規則正しく食事をする習慣をつけること、子どもにとっては食事の一部である間食についても量や栄養のバランスに気を配ること、食べ物の好き嫌いを少なくすることが大切です。 家族そろって楽しい食事の雰囲気をつくるのが大切です。この時期には食べ方のむらがあります。機嫌がよく、日常生活が普段と変わらないようであれば、食事を無理強いすることやだらだら食べさせることはやめましょう。</p> <p>※詳しくは、市区町村の管理栄養士などに相談してください。 (参考) ・授乳・離乳の支援ガイド <a href="http://www.mhlw.go.jp/shingi/2007/03/dl/s0314-17.pdf">http://www.mhlw.go.jp/shingi/2007/03/dl/s0314-17.pdf</a> ・楽しく食べる子どもに <a href="http://www.mhlw.go.jp/shingi/2004/02/dl/s0219-3a.pdf">http://www.mhlw.go.jp/shingi/2004/02/dl/s0219-3a.pdf</a> ・早寝早起き朝ごはんコミュニティサイト <a href="http://www.hayanchayaoki.jp/">http://www.hayanchayaoki.jp/</a></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>② 離乳が進むにつれ、卵は卵黄(固ゆで)から全卵へ、魚は白身魚から赤身魚、青皮魚へと進めていく。ヨーグルト、塩分や脂肪の少ないチーズも用いてよい。食べやすく調理した脂肪の少ない鶏肉、豆類、各種野菜、海藻と種類を増やしていく。脂肪の多い肉類は少し遅らせる。野菜類には緑黄色野菜も用いる。</li> <li>③ 生後9か月以降は、鉄が不足しやすいので、赤身の魚や肉、レバーを取り入れ、調理用使用する牛乳・乳製品かわりに育児用ミルクを使用する等工夫する。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い。必要に応じて(離乳食が順調に進まず、鉄の不足のリスクが高い場合など)使用するのであれば、9か月以降とする。 このほか、離乳の進行に応じてベビーフードを適切に利用することができる。 1日2回食に進む頃には、穀類、野菜・果物、たんぱく質性食品を組み合わせた食事とする。</li> </ol> <p><b>イ 調理形態・調理方法</b> 離乳の進行に応じて食べやすく調理したものを与える。子どもは細菌への抵抗力が弱いので、調理を行う際には衛生面に十分に配慮する。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 米がゆは、乳児が口の中で押しつぶせるように十分に煮る。初めは「つぶしがゆ」とし、慣れてきたら粗つぶし、つぶさないままへと進め、軟飯へと移行する。</li> <li>② 野菜類やたんぱく質性食品などは、初めはなめらかに調理し、次第に粗くしていく。</li> <li>③ 調味料について、離乳の開始頃では調味料は必要ない。離乳の進行に応じて、食塩、砂糖など調味料を使用する場合は、それぞれの食品のもつ味を生かしながら、薄味でおいしく調理する。油脂類も少量の使用とする。</li> </ol> <p><b>◎離乳の完了</b> 離乳の完了とは、形のある食物をかみつぶすことができるようになり、エネルギーや栄養素の大部分が母乳又は育児用ミルク以外の食物からとれるようになった状態をいいます。その時期は12～18か月頃です。この頃には食事は1日3回となり、その他に1日1～2回の間食を目安とします。咀嚼機能は、奥歯が生えるにともない乳歯の生え揃う3歳頃までに獲得されます。</p> <p><b>◎幼児期の食生活</b> 幼児期は、食生活の基礎ができる時期です。規則正しく食事をする習慣をつけること、食事の一部としておやつに気をつけること、食べ物の好き嫌いを少なくすることが大切です。これには、家族そろって楽しい食事の雰囲気をつくるのが大切です。また、この時期には食べ方のむらがあるものです。機嫌がよく、日常生活が普段と変わらないようであれば、食事を無理強いすることや、だらだら食べさせることはやめましょう。また、積極的に外遊びをさせることも必要です。</p>
85	75

(新)

< 85ページに集約 >

(旧)

幼児期の食生活の心がけ

- |                     |                    |
|---------------------|--------------------|
| 1. 食事のリズム大切、規則的に    | 2. 何でも食べよう元気な子     |
| 3. うす味と和風料理に慣れさせよう  | 4. 与えよう、牛乳・乳製品を十分に |
| 5. 家族そろって楽しい食事      | 6. 心がけよう、手づくりおやつ   |
| 7. 保育所や幼稚園での食事にも関心を | 8. 外遊び、親子そろって習慣に   |

詳しくは、市町村の栄養士などに相談してください。

(新)	(旧)
<p data-bbox="551 517 770 541" style="text-align: center;">&lt; 56 ページに移動 &gt;</p>	<p data-bbox="1563 213 1697 245" style="text-align: center;"><b>予防接種</b></p> <p data-bbox="1167 277 2096 357">感染症から子ども（自分の子どもはもちろん、まわりの子どもたちも）を守るために、予防接種は非常に効果の高い手段の一つです。子どもたちの健康を守るために予防接種の効果と副反応をよく理解し、予防接種を受けましょう。</p> <p data-bbox="1167 384 1816 408"><b>【定期の予防接種（予防接種法に位置付けられている予防接種）】</b></p> <p data-bbox="1167 411 1413 435"><b>◎予防接種を受ける時期</b></p> <p data-bbox="1167 438 2096 566">予防接種を受ける時期は表のようになっています。表中の「望ましい時期」は予防効果と安全性の面から、それぞれの予防接種を受けることが推奨されている時期です。この時期の早い段階で予防接種を受けるよう心がけましょう。なお、受け損ねた場合は次回の適切な時期に受けられるよう、市区町村や保健所、市町村保健センター、かかりつけ医に問い合わせてください。</p> <p data-bbox="1167 598 1413 622"><b>◎予防接種を受ける前に</b></p> <p data-bbox="1167 625 2096 705">予防接種はからだの調子の良いときに受けましょう。心配のあるときは、市区町村や保健所、市町村保健センターの担当者やかかりつけの医師に相談してください。また予防接種に関する広報等は、よく読んでおきましょう。</p> <p data-bbox="1167 730 1413 754"><b>◎予防接種を受ける時に</b></p> <p data-bbox="1167 758 2096 885">予防接種を受けに出かける前に、体温を計ってください。あらかじめ配布された予診票の注意事項をよく読み、予診票に正確に記入して、この手帳とともに持って行きましょう。これは予防接種をしてもよいかどうかを判断するのに重要です。なにか気になるときは、よく医師に相談してください。また子どもの健康状態をよく知っている保護者が連れて行きましょう。</p> <p data-bbox="1608 1369 1653 1393" style="text-align: right;">77</p>

(新)

< 57 ページに移動 >

(旧)

**◎からだに異常がある場合には、予防接種を受けられないことがあります**

からだに異常があると、予防接種を受けたために病気が悪化したり、副反応が強くなる  
ことがありますので、このような場合には予防接種を受けることができません。

1. 熱がある、あるいは急性の病気にかかっている
  2. これから受けようとする予防接種と同じ予防接種で、過去に異常を生じたことがある
- その他にも予防接種を受けるのに不適當な場合もありますし、逆に病気があっても受けた方がよい場合もありますから、その子の健康状態をよく知っている医師（主治医）に相談してください。

**◎予防接種を受けた後に**

予防接種を受けたあと 30 分間は、医療機関等で様子を見るか、医師とすぐに連絡をとれる  
ようにしておきましょう。入浴は差し支えありませんが、わざと注射した部位をこす  
ることはやめましょう。接種当日は、はげしい運動はさけましょう。万一高い熱が出たり、ひき  
つけを起こすなど異常が認められれば、すぐに医師の診察を受けてください。

**◎指定された日時に受けられなかった場合**

予防接種には、何回かにわたって受けなければならないものもあります。指定日に接種を  
受けられなかったときには、かかりつけの医師に相談してみましょう。

(新)

(旧)

<削除>

◎予防接種を受ける時期：次の表を参考にしてください

予防接種の種類	法律等で定められている期間・回数	望ましい時期
BCG	生後6か月未満(1回)	生後3～6か月
ポリオ	生後3～90か月未満 41日以上の間隔をおいて2回	生後3～18か月
ジフテリア・百日せき・破傷風	1期初回：生後3～90か月未満 沈降精製百日せきジフテリア破傷風混合ワクチンを20日～56日間隔で3回 1期追加：生後3～90か月未満 沈降精製百日せきジフテリア破傷風混合ワクチンを1期初回終了後、6か月以上の間隔をおいて1回 2期：11歳、12歳 沈降ジフテリア破傷風混合トキソイドを1回	生後3～12か月 初回接種終了後12～18か月後 11歳
麻しん(はしか)・風しん	1期：生後12～24か月未満 乾燥弱毒生麻しん風しん混合ワクチンを1回、又は乾燥弱毒生麻しんワクチン及び乾燥弱毒生風しんワクチンを各1回※1) 2期：5歳以上7歳未満で、小学校就学の始期に達する日の1年前の日から当該始期に達する日の前日までの間 乾燥弱毒生麻しん風しん混合ワクチンを1回、又は乾燥弱毒生麻しんワクチン及び乾燥弱毒生風しんワクチンを各1回	
日本脳炎 ※2)	1期初回：生後6～90か月未満 6日～28日間隔で2回 1期追加：生後6～90か月未満 1期初回終了後、おおむね1年後に1回 2期：9歳～13歳未満(1回)	3歳 4歳 9歳

麻しん(はしか)及び風しんの予防接種は、1歳になったらできるだけ早めに受けるようにしましょう。

【任意の予防接種(予防接種法に位置付けられていない予防接種)】

前の表で書かれている定期の予防接種以外に、ヒブ(インフルエンザ菌b型)ワクチン、小児用肺炎球菌ワクチン、おたふくかぜ、水痘(みずぼうそう)などの予防接種があります。

それぞれの予防接種には、接種時期などが決められていますので、接種を希望される場合には医師に相談してください。

(新)

## お口と歯の健康

### ◎歯の生える時期について

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

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

### ◎初めての歯みがきのポイント

子どもの歯みがき習慣づけのために、下記の順序で始めていきましょう。

- ① 子どもの目の前で、保護者が楽しそうに歯をみがくようにしましょう。
- ② 生後 8 か月頃より（約 1 か月程度）、保護者のひざにあお向けに寝かせ子どもの歯を観察する（歯を数える）ことから始めましょう。歯の生え方を見ながらガーゼみがきなどから始め、徐々に歯ブラシに慣れさせるようにしましょう。
- ③ 歯の観察ができたら、赤ちゃん用の歯ブラシで 1～2 回歯に触れる練習をし、練習後はほめてあげましょう。（約 1 か月程度）  
※嫌がればすぐにやめ、できるだけ泣かせないように工夫しましょう。
- ④ 歯ブラシを口に入れることに慣れてきたら、歯みがきを始めましょう。子どもの機嫌を取りながら、鉛筆を持つ持ち方で力を抜いて歯を見ながら 1 本ずつやさしくみがいてあげましょう。1 本 5 秒ぐらいで十分です。  
※歯をきれいにみがくことも大切ですが、歯ブラシの刺激に慣れさせ、歯みがきを好きになってもらうことが重要です。

### ◎うがいについて

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

(旧)

## 歯の名称と生える時期

(図省略)

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

永久歯は上下 16 歯ずつ、合計 32 歯あります。最初に生える永久歯は下の前歯の場合が多く、その前後にかむ力の大きい第一大臼歯（6 歳臼歯）が生え始め、12～13 歳頃までに第三大臼歯（親知らず）を除くすべての歯が生えそろういます。親知らずは生えないこともあります。乳歯から永久歯への交換の時は、混合歯列期（下図）といい、乳歯と永久歯が共存する時期が 12～13 歳頃まで続きます。また、乳歯は永久歯が生える際にも重要な働きをするので、むし歯にならないよう注意することが大切です。

(新)

◎フッ化物(フッ素)の利用について

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

◎乳幼児期の食事の際の注意

乳歯が生えてきたら、飲食物が歯の表面に残らないよう気をつけてあげましょう。特に、離乳完了の頃には様々な食品を食べるようになり、歯の表面に糖分を含む食べ物のかすが残りやすくなります。甘いおやつをだらだら食べる習慣も、むし歯になりやすいので、おやつは時間を決めて食べるようにしましょう。また、ジュースやイオン飲料は、むし歯になりやすいので注意が必要です。ふだんの水分補給は甘くない飲み物にしましょう。また、保護者が食べ物を口移しで与えることは、むし歯の原因菌がうつることがあるので避けましょう。

◎指しゃぶりについて

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

日本歯科医師会ウェブサイト

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

(旧)

初めての歯みがきのポイント

子どもの口の健康増進のためには、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、歯みがきに慣れるまでは泣き叫んだり、口を開けなくなったり、歯みがきがいやで逃げまわることがあり、歯みがきに苦勞する保護者も少なくありません。

子どもの歯みがき習慣づけのために、以下のような順序でまず歯みがき練習から始めていきましょう。

- ① 子どもの目の前で、保護者が楽しそうに歯をみがくようにしましょう。
- ② 最初から歯ブラシでみがこうとせず、まず8か月頃より、保護者のひざにあお向けに寝かせ子どもの歯を観察する(歯を数える)ことから始めましょう。そして、歯の観察が終われば必ずほめてあげましょう。これを1か月くらい続けます。
- ③ 歯の観察が嫌がらずにできるようになれば、赤ちゃん用の歯ブラシで1～2回歯に触れる練習をしましょう。まだ、歯を磨こうとしてはいけません。嫌がればすぐにやめ、できるだけ泣かせないように工夫しましょう(歌を歌ったりしながら)。練習が終われば必ずほめてあげましょう。これも1か月くらい続けましょう。
- ④ 歯ブラシを口に入れることに慣れてきたら、初めて歯みがきを始めます。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。子どもの機嫌を取りながら、鉛筆を持つ持ち方で力を抜いて歯を見ながら1本づつやさしくみがいてあげましょう。1本5秒ぐらいで十分です。強くみがい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。また、上手にできたことをほめてあげることを忘れないようにしましょう。
- ⑤ 1歳6か月健診までに、保護者も子どもも歯みがきが上手にできるよう練習を行っててください。

(新)

## 働く女性・男性のための出産、育児に関する制度

### ◎産前・産後の健康管理

・妊産婦（妊娠中、出産後1年を経過しない女性）は、事業主に申し出ることにより、次の保健指導又は健康診査を受けるために必要な時間を確保することができます。

○妊娠 23 週までは4週に1回

○妊娠 24 週から妊娠 35 週までは2週に1回

○妊娠 36 週以後出産までは1週に1回

ただし、医師や助産師の指示でこれを上回ることもあります。

・妊産婦が医師などの指導を受けた場合には、その指導事項を守ることができるよう、事業主は、勤務時間の変更、勤務の軽減など必要な措置を講じなければなりません。

これらの措置には、妊娠中の通勤緩和、休憩に関する措置、つわり・切迫流早産といった症状などに対応する措置が含まれます。

\*医師などから母体や胎児の健康保持などについて受けた指導を職場に的確に伝達するために「母性健康管理指導事項連絡カード」（別記様式。拡大コピーをして用いることができます。）をご利用ください。

### ◎産前・産後・育児期の労働

・妊産婦は、事業主に請求することにより、時間外労働、休日労働、深夜業（午後10時から午前5時までの間の労働）が免除されます。

・妊産婦は、重量物を取り扱う業務など、一定の悪影響を与える業務への就業が制限されています。

・妊娠中は、事業主に請求することにより、他の軽易な業務に替わることができます。

・1歳未満の子を育てる女性は、事業主に請求することにより、1日2回、少なくとも各30分の育児時間をとることができます。

### ◎産前・産後の休業

・産前6週間（多胎妊娠の場合は14週間）は、事業主に請求することにより、休業することができます。

・産後8週間は、事業主は、その者を就業させることができません。ただし、産後6週経過後に医師が支障がないと認めた業務については、本人の請求により、就業させることができます。

(旧)

< 88 ページより移動 >

(新)

(旧)

◎育児休業、短時間勤務制度等

○育児休業制度

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

・パパ・ママ育休プラス

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

・育児休業の申出

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

○短時間勤務制度

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

○所定外労働の免除制度等

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

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

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

○子の看護休暇

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

< 89ページより移動 >

(新)

(旧)

◎不利益取扱いの禁止

- ・事業主が、妊娠、出産、産休取得などを理由とした解雇その他不利益な取扱いをすることは禁止されています。
- ・事業主が、育児休業を取得したことなどを理由とした解雇その他の不利益な取扱いをすることは禁止されています。

問い合わせ先 都道府県労働局雇用均等室

◎育児等のために退職した方への再就職支援

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

問い合わせ先 公共職業安定所(ハローワーク)

◎出産育児一時金・出産手当金など

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

問い合わせ先 勤務先、全国健康保険協会(協会けんぽ)、健康保険組合 など

◎育児休業給付

- ・育児休業を取得したときは、一定の条件を満たした場合、雇用保険から休業開始時賃金月額額の40%(当分の間、給付率は50%となります。)相当額が育児休業給付金として支給される制度があります。

問い合わせ先 公共職業安定所(ハローワーク)

<90、91ページより移動>

(新)

### 主な医療給付の制度

◎未熟児に対して

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

◎小児慢性特定疾患に対して

子どもが下記の病気にかかった場合、公費で医療が受けられます。また、日常生活用具の給付を受けられる場合があります。

悪性新生物、慢性腎疾患、慢性呼吸器疾患、慢性心疾患、内分泌疾患、膠原病、糖尿病、先天性代謝異常、血友病等血液・免疫疾患、神経・筋疾患、慢性消化器疾患

◎障害児に対して

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

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

### 産科医療補償制度

産科医療補償制度に加入している分娩機関で出産し、万が一、赤ちゃんが分娩に関連して重度脳性まひとなった場合には、看護、介護のための補償金が支払われるとともに、脳性まひ発症の原因分析が行われます。この制度に加入している分娩機関の一覧は、(財)日本医療機能評価機構のホームページ (<http://www.sanka-hp.jcqh.or.jp>) に掲載されています。

なお、補償の対象者については、出生体重、在胎週数、障害の程度などによる基準があります。

・産科医療補償制度についてのお問い合わせ先  
産科医療補償制度専用コールセンター  
電話 03-5800-2231  
受付時間:午前9時～午後5時(土日祝除く)



産科医療補償制度のシンボルマーク

<メモ>

出産をした分娩機関の名称: \_\_\_\_\_

登録証交付日: \_\_\_\_\_

妊産婦管理番号: \_\_\_\_\_

□□□□□□□□□□

\*妊産婦管理番号は、分娩機関より交付される「産科医療補償制度 登録証」に記載されています。登録証はお子様5歳になるまで大切に保管してください。

(旧)

### 主な母子医療の公費負担制度

◎妊娠高血圧症候群（妊娠中毒症）などに対して

妊産婦が次の病気にかかり、入院が必要な場合、医療費が支給されます。妊娠高血圧症候群（妊娠中毒症）、糖尿病、貧血、産科出血、心疾患

◎未熟児に対して

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

◎小児慢性特定疾患に対して

次の病気にかかった場合、公費で医療が受けられます。また、日常生活用具が支給されます。悪性新生物、慢性腎疾患、慢性呼吸器疾患、慢性心疾患、内分泌疾患、膠原病、糖尿病、

先天性代謝異常、血友病等血液・免疫疾患、神経・筋疾患、慢性消化器疾患

◎身体障害児に対して

公費で身体障害についての医療が受けられます。また補装具が支給されます。

いずれの事業も、病気の内容や所得などに応じて制限がありますので、保健所などに相談してください。

(新)

91ページに移動

(旧)

### 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、万一、赤ちゃんが分娩に関連して重度脳性まひとなった場合に、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、(財)日本医療機能評価機構のホームページ(<http://www.sanka-hp.icqhc.or.jp>)に掲載されています。

なお、補償の対象者については、出生体重や在胎週数、障害の程度などによる基準があります。

- 産科医療補償制度についてのお問い合わせ先  
産科医療補償制度専用コールセンター  
電話 03-5800-2231  
受付時間:午前9時～午後5時(土日祝除く)



産科医療補償制度のシンボルマーク

<メモ>

出産をした分娩機関の名称: \_\_\_\_\_

登録証交付日: \_\_\_\_\_

妊産婦管理番号:

\*妊産婦管理番号は、分娩機関より交付される「産科医療補償制度 登録証」に記載されています。登録証はお子様5歳になるまで大切に保管してください。

(新)

< 78 ページに移動 >

(旧)

### お母さん・お父さんの悩みや子育てに関する相談

赤ちゃんが産まれてから、お母さん・お父さんは大変忙しくなります。子育て中はストレスがたまりやすいのです。そのため普段は元気なお母さん・お父さんでも、イライラしたり、眠れなくなったり、急にふさぎ込むなど心身の調子が優れなくなることもあります。

◎ お母さん・お父さんのストレス・チェック：日頃こんなことを感じますか？振り返ってみましょう

不安になったり、気分が落ち込む、不眠・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

◎ 子どものことで不安に思っていることはありませんか

夜泣きがひどい、寝つきが悪い、母乳を飲んでくれない、離乳食をいやがる…

保育所・幼稚園の先生や友だちになじめない、言葉がはっきりしない、興味を示すものが限られている、集団の中で落ち着いていられない、聞かれたことに答えない、同じ言葉を繰り返す…

◎ 周囲の子育て資源をチェック：悩みがあるときは、まずは、家族と話し合しましょう。そして、家族以外にも子育ての助けになる人を探してみましょう

自分の健康や子育てについて悩みがあるときには、まずは、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を支えられて育っていきます。お母さん・お父さんだけで悩まず、都道府県・市町村の保健所・保健センターの医師、助産師、保健師や、かかりつけの小児科医等に気軽に相談してみましょう。

また、母親（両親）学級などで知り合った親子、近隣の子育てボランティアなどは、身近なところで子育てのことを一緒に考えてくれる仲間です。育児相談、子育て教室、子育てサークルなどを利用して、こうした知り合いをつくるのも、お母さん・お父さんのストレス解消に役立ちます。

(新)	(旧)
<p data-bbox="510 435 797 459">&lt; 65、72ページに移動 &gt;</p>	<p data-bbox="1151 225 1682 245">◎赤ちゃんが泣きやまなくてイライラしてしまったら</p> <p data-bbox="1151 252 2098 368">言葉話すことができない赤ちゃんは、泣くことにより、おなかがすいた、おむつがよごれて気持ち悪い、暑い、寒い、抱っこしてほしい、などを伝えています。お母さんやお父さんは、泣き方で赤ちゃんが何を求めているかだんだんとわかるようになっていきます。</p> <p data-bbox="1151 375 2098 584">でも、赤ちゃんが泣きやまないとき、ついイライラして自制心を失ってしまいそうになることは誰にでもあります。おむつを替えたり、おっぱいを飲ませたり、抱っこしたり、静かな環境にしたり、考えられるすべてのことをしても泣きやまないとき、お母さんやお父さんは自制心を失わないように落ち着くことが大切です。深呼吸をしたり、赤ちゃんを安全なところに寝かせていったんその場から離れたり、誰かと言葉をかわしたり、都道府県・市町村の保健所・保健センターの医師、助産師、保健師や、かかりつけの小児科医に相談してみましよう。</p> <p data-bbox="1151 612 1420 633">◎乳幼児揺さぶられ症候群</p> <p data-bbox="1151 639 2098 786">赤ちゃんや小さな子どもが激しく揺さぶられたり、叩かれたりするような大きな衝撃を与えられると、身体（特に、脳や視神経）に損傷を受け、重大な障害が残ったり、死亡することもあります。軽症の場合でも、食欲低下、むずかりが多いなど、はっきりしない症状が続くこともあります。気になることがあったら、かかりつけの小児科医に相談しましょう。</p> <p data-bbox="1151 815 1263 836">◎産後うつ</p> <p data-bbox="1151 842 2098 989">産後のお母さんは、わけもなくイライラしたり、動悸がはげしくなったり、不安になったり、気持ちが落ち込んだりすることがあります。産後のホルモンなど体の内部の変化や、慣れない育児の疲れなどが原因とされています。こうした「産後うつ」は、産後のお母さんの10～15%に起きる病気であり、専門家の治療を受けると平均2～3か月でよくなると言われていています。</p> <p data-bbox="1151 995 2098 1112">お母さんはこうした心や体の変化を感じても、育児に追われて対応を後回しにしてしまいがちです。また、お父さんや周囲の方も赤ちゃんが最優先で、お母さんの変化を見過ごしがちです。産後うつかも、と思ったときは、迷わず医師、助産師、保健師に相談しましょう。</p>

(新)

(旧)

< 78、79ページに移動 >

**○お母さん・お父さんの悩みや子育てに関する相談機関**

地域には、お母さん・お父さん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ところがあります。そこでは保健・医療・福祉の専門家が電話、面接などで対応するほか、保健師などが自宅を訪問してお話を伺うことができる場合もあります。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。悩んだり、困ったりしたら、まずは相談してみましょう。

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

・かかりつけ医療機関、市町村保健センター、保健所、精神保健福祉センター

名 称		連絡先	
-----	--	-----	--

名 称		連絡先	
-----	--	-----	--

名 称		連絡先	
-----	--	-----	--

**◎ 養育上の悩みや生活の不安などに関する相談児童相談所、福祉事務所、保育所、児童館、主任児童委員(※)、民生・児童委員(※)**

【児童相談所全国共通ダイヤル0570-064-000】

名 称		連絡先	
-----	--	-----	--

名 称		連絡先	
-----	--	-----	--

名 称		連絡先	
-----	--	-----	--

※厚生労働大臣から委嘱され、子育ての不安や妊娠中の心配ごとなどの相談、援助、福祉事務所を始め関係機関との調整など必要な支援を行っています。

(新)

< 79ページに移動 >

(旧)

◎ 地域の育児サポート

育児に疲れてしまった時や、病気になった時など、保育所などで子どもを一時的に預かる「一時預かり」や地域における育児の相互援助活動を行う「ファミリー・サポート・センター」、身近なところに子育て親子が気軽に集まって交流する場を設け、子育てに関する相談や地域の子育て情報を提供する「地域子育て支援拠点」、家事支援や育児指導などを行う家庭訪問を行っている地域もあります。

地域によって、この他さまざまな行政サービスを利用できる場合もありますので、市区町村の保健・福祉・子育て支援の担当課にお問い合わせください。

名 称		連絡先	
-----	--	-----	--

名 称		連絡先	
-----	--	-----	--

名 称		連絡先	
-----	--	-----	--

(新)

< 88 ページに移動 >

(旧)

### 働く女性・男性のための出産、育児に関する制度

#### ◎産前・産後の健康管理

・妊産婦（妊娠中及び出産後1年を経過しない女性）は、事業主に申し出ることにより、次の保健指導又は健康診査を受けるために必要な時間を確保することができます。

○妊娠23週までは4週に1回

○妊娠24週から妊娠35週までは2週に1回

○妊娠36週以後出産までは1週に1回

ただし、医師や助産師の指示でこれを上回ることもあります。

・妊産婦が医師などの指導を受けた場合には、その指導事項を守ることができるよう、事業主は、勤務時間の変更、勤務の軽減など必要な措置を講じなければなりません。

これらの措置には、妊娠中の通勤緩和、休憩に関する措置、つわりや切迫流・早産等の症状などに対応する措置が含まれます。

\*医師などから母体又は胎児の健康保持等について受けた指導を職場に的確に伝達するために「母性健康管理指導事項連絡カード」（別記様式。拡大コピーをして用いることができます。）をご利用ください。

#### ◎産前・産後・育児期の労働

・妊産婦は、事業主に請求することにより、時間外労働、休日労働、深夜業（午後10時から午前5時までの間の労働）が免除されます。

・妊産婦は、重量物を取り扱う業務などの一定の有害な業務への就業が制限されています。

・妊娠中は、事業主に請求することにより、他の軽易な業務に替わることができます。

・1歳未満の子を育てる女性は、事業主に請求することにより、1日2回少なくとも各30分の育児時間をとることができます。

(新)

< 89 ページに移動 >

(旧)

◎産前・産後の休業

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

◎育児休業、短時間勤務制度等

○育児休業制度

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

・パパ・ママ育休プラス

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

・育児休業の申出

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

○短時間勤務制度

- ・事業主は、一定の条件を満たす3歳未満の子を養育する男女労働者について、短時間勤務制度(1日6時間)を設けなければなりません。

○所定外労働の免除制度等

- ・3歳未満の子を養育する男女労働者は、一定の条件を満たす場合、事業主に請求することにより所定外労働が免除されます。

(新)	(旧)
<p style="text-align: center;">&lt; 90 ページに移動 &gt;</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 小学校入学までの子を養育する男女労働者は、一定の条件を満たす場合、事業主に請求することにより、深夜業（午後10時から午前5時までの間の労働）が免除されます。</li> <li>・ 小学校入学までの子を養育する男女労働者は、一定の条件を満たす場合、事業主に請求することにより、1年につき150時間、1か月につき24時間を超える時間外労働が免除されます。</li> </ul> <p>○子の看護休暇</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 小学校入学までの子を養育する男女労働者は、1年につき子が1人なら5日、子が2人以上なら10日まで、病気・けがをした子の看護、予防接種及び健康診断のために休暇を取ることができます。</li> </ul> <p>◎不利益取扱いの禁止</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 事業主が、妊娠、出産、産休取得等を理由とした解雇その他不利益な取扱いをすることは禁止されています。</li> <li>・ 事業主が、育児休業を取得したこと等を理由とした解雇その他の不利益な取扱いをすることは禁止されています。</li> </ul> <p style="padding-left: 40px;">以上の問い合わせ先 労働局雇用均等室</p> <p>◎育児等のために退職した方への再就職支援</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 育児等により退職し、将来的に再就職を希望する方に対し、情報提供、再就職セミナー、再就職に向けたプラン作りの支援などを実施しています。</li> </ul> <p style="padding-left: 40px;">問い合わせ先 公共職業安定所（ハローワーク）</p> <p>◎出産育児一時金・出産手当金など</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 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、育児休業期間中には、社会保険料が免除される制度もあります。</li> </ul> <p style="padding-left: 40px;">問い合わせ先 勤務先、全国健康保険協会（協会けんぽ）、 健康保険組合 など</p>

(新)

(旧)

< 90ページに移動 >

◎育児休業給付

- ・育児休業を取得したときは、一定の要件を満たした場合に、雇用保険から休業開始時賃金月額 $40\%$ （当分の間、給付率は $50\%$ となります。）相当額が育児休業給付金として支給される制度があります。

問い合わせ先 公共職業安定所（ハローワーク）

(新)

<変更なし>

(表)

母性健康管理指導事項連絡カード

平成 年 月 日

事業主殿

医療機関等名.....

医師等氏名.....印

下記の1の者は、健康診査及び保健指導の結果、下記2～4の措置を講ずることが必要であると認めます。

記

1 氏名等

氏名	妊娠週数	週	分娩予定日	年 月 日
----	------	---	-------	-------

2 指導事項（該当する指導項目に○を付けてください。）

症状等	指導項目	標準措置	
つわり 症状が著しい場合		勤務時間の短縮	
妊娠悪阻		休業（入院加療）	
妊婦貧血	Hb9g/dl以上11g/dl未満	負担の大きい作業の制限又は勤務時間の短縮	
	Hb9g/dl未満	休業（自宅療養）	
子宮内胎児発育遅延	軽症	負担の大きい作業の制限又は勤務時間の短縮	
	重症	休業（自宅療養又は入院加療）	
切迫流産（妊娠22週未満）		休業（自宅療養又は入院加療）	
切迫早産（妊娠22週以後）		休業（自宅療養又は入院加療）	
妊娠浮腫	軽症	負担の大きい作業、長時間の立作業、同一姿勢を強制される作業の制限又は勤務時間の短縮	
	重症	休業（入院加療）	
妊娠蛋白尿	軽症	負担の大きい作業、ストレス・緊張を多く感じる作業の制限又は勤務時間の短縮	
	重症	休業（入院加療）	
妊娠高血圧症候群（妊娠中毒症）	高血圧が見られる場合	軽症	負担の大きい作業、ストレス・緊張を多く感じる作業の制限又は勤務時間の短縮
		重症	休業（入院加療）
	高血圧に蛋白尿を伴う場合	軽症	負担の大きい作業、ストレス・緊張を多く感じる作業の制限又は勤務時間の短縮
		重症	休業（入院加療）
妊娠前から持っている病気（妊娠により症状の悪化が見られる場合）	軽症	負担の大きい作業の制限又は勤務時間の短縮	
	重症	休業（自宅療養又は入院加療）	

(旧)

(表)

母性健康管理指導事項連絡カード

平成 年 月 日

事業主殿

医療機関等名.....

医師等氏名.....印

下記の1の者は、健康診査及び保健指導の結果、下記2～4の措置を講ずることが必要であると認めます。

記

1 氏名等

氏名	妊娠週数	週	分娩予定日	年 月 日
----	------	---	-------	-------

2 指導事項（該当する指導項目に○を付けてください。）

症状等	指導項目	標準措置	
つわり 症状が著しい場合		勤務時間の短縮	
妊娠悪阻		休業（入院加療）	
妊婦貧血	Hb9g/dl以上11g/dl未満	負担の大きい作業の制限又は勤務時間の短縮	
	Hb9g/dl未満	休業（自宅療養）	
子宮内胎児発育遅延	軽症	負担の大きい作業の制限又は勤務時間の短縮	
	重症	休業（自宅療養又は入院加療）	
切迫流産（妊娠22週未満）		休業（自宅療養又は入院加療）	
切迫早産（妊娠22週以後）		休業（自宅療養又は入院加療）	
妊娠浮腫	軽症	負担の大きい作業、長時間の立作業、同一姿勢を強制される作業の制限又は勤務時間の短縮	
	重症	休業（入院加療）	
妊娠蛋白尿	軽症	負担の大きい作業、ストレス・緊張を多く感じる作業の制限又は勤務時間の短縮	
	重症	休業（入院加療）	
妊娠高血圧症候群（妊娠中毒症）	高血圧が見られる場合	軽症	負担の大きい作業、ストレス・緊張を多く感じる作業の制限又は勤務時間の短縮
		重症	休業（入院加療）
	高血圧に蛋白尿を伴う場合	軽症	負担の大きい作業、ストレス・緊張を多く感じる作業の制限又は勤務時間の短縮
		重症	休業（入院加療）
妊娠前から持っている病気（妊娠により症状の悪化が見られる場合）	軽症	負担の大きい作業の制限又は勤務時間の短縮	
	重症	休業（自宅療養又は入院加療）	

(新)

<変更なし>

(表)

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

標準措置と異なる措置が必要である等の特記事項があれば記入してください。

3 上記2の措置が必要な期間（当面の予定期間に○を付けてください。）

1週間（月 日～月 日）	
2週間（月 日～月 日）	
4週間（月 日～月 日）	
その他（ ）	

4 その他の指導事項（措置が必要である場合は○を付けてください。）

妊娠中の通勤緩和の措置	
妊娠中の休憩に関する措置	

〔記入上の注意〕

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

指導事項を守るための措置申請書

上記のとおり、医師等の指導事項に基づく措置を申請します。

平成 年 月 日

所属.....

氏名.....印

事業主 印

この様式の「母性健康管理指導事項連絡カード」の欄には医師等が、また、「指導事項を守るための措置申請書」の欄には女性労働者が記入してください。

(旧)

(表)

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

標準措置と異なる措置が必要である等の特記事項があれば記入してください。

3 上記2の措置が必要な期間（当面の予定期間に○を付けてください。）

1週間（月 日～月 日）	
2週間（月 日～月 日）	
4週間（月 日～月 日）	
その他（ ）	

4 その他の指導事項（措置が必要である場合は○を付けてください。）

妊娠中の通勤緩和の措置	
妊娠中の休憩に関する措置	

〔記入上の注意〕

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

指導事項を守るための措置申請書

上記のとおり、医師等の指導事項に基づく措置を申請します。

平成 年 月 日

所属.....

氏名.....印

事業主 印

この様式の「母性健康管理指導事項連絡カード」の欄には医師等が、また、「指導事項を守るための措置申請書」の欄には女性労働者が記入してください。

(新)

<変更なし>

予 備 欄

(旧)

予 備 欄

(新)

65ページに移動

(旧)

## マタニティマーク

妊娠初期は、赤ちゃんの成長はもちろん、お母さんの健康を維持するためにもとても大切な時期です。しかし、外見からは見分けがつかないため、「電車で席に座れない」、「たばこの煙が気になる」など妊婦さんにはさまざまな苦勞があります。

国民運動計画「健やか親子 21」推進検討会において、妊娠・出産に関する安全性と快適さの確保を目指し、「マタニティマーク」を発表しました。マークは、妊婦さんが交通機関等を利用する際に身につけ、周囲に妊婦であることを示しやすくするものです。また、交通機関、職場、飲食店等が、呼びかけ文を添えてポスターなどとして掲示し、妊産婦さんにやさしい環境づくりを推進するものです。

マタニティマークのデザインは、厚生労働省ホームページからダウンロードして自由に使うことができます。

<http://www.mhlw.go.jp/houdou/2006/03/h0301-1.html#betten2>  
通勤や、健康診査等の通院などにお役立てください。



(新)

(旧)

連絡先メモ

健診受診施設	名称		電話	
	所在地			
分娩予定施設	名称		電話	
	所在地			
小児科	名称		電話	
	住所			
歯科	名称		電話	
	住所			
	名称		電話	
	住所			
	名称		電話	
	住所			
	名称		電話	
	住所			

< 97ページより移動 >

(新)

<変更なし>

## 児 童 憲 章

われらは、日本国憲法の精神に従い、児童に対する正しい観念を確立し、すべての児童の幸福をはかるために、この憲章を定める。

児童は、人として尊ばれる。  
児童は、社会の一員として重んぜられる。  
児童は、よい環境のなかで育てられる。

1. すべての児童は、心身ともに、健やかに生まれ、育てられ、その生活を保障される。
2. すべての児童は、家庭で、正しい愛情と知識と技術をもって育てられ、家庭に恵まれない児童には、これにかわる環境が与えられる。
3. すべての児童は、適当な栄養と住居と被服が与えられ、また、疾病と災害から守られる。
4. すべての児童は、個性と能力に応じて教育され、社会の一員としての責任を自主的に果たすように、みちびかれる。
5. すべての児童は、自然を愛し、科学と芸術を尊ぶように、みちびかれ、また、道徳的心情がつちかわれる。
6. すべての児童は、就学のみちを確保され、また、十分に整った教育の施設を用意される。
7. すべての児童は、職業指導を受ける機会が与えられる。
8. すべての児童は、その労働において、心身の発育が阻害されず、教育を受ける機会が失われず、また、児童としての生活がさまたげられないように、十分保護される。
9. すべての児童は、よい遊び場と文化財を用意され、わるい環境から守られる。
10. すべての児童は、虐待、酷使、放任その他不当な取り扱いから守られる。あやまちをおかした児童は適切に保護指導される。
11. すべての児童は、身体が不自由な場合、または、精神の機能が不十分な場合に、適切な治療と教育と保護が与えられる。
12. すべての児童は、愛とまことによって結ばれ、よい国民として人類の平和と文化に貢献するように、みちびかれる。

(旧)

## 児 童 憲 章

われらは、日本国憲法の精神に従い、児童に対する正しい観念を確立し、すべての児童の幸福をはかるために、この憲章を定める。

児童は、人として尊ばれる。  
児童は、社会の一員として重んぜられる。  
児童は、よい環境のなかで育てられる。

1. すべての児童は、心身ともに、健やかに生まれ、育てられ、その生活を保障される。
2. すべての児童は、家庭で、正しい愛情と知識と技術をもって育てられ、家庭に恵まれない児童には、これにかわる環境が与えられる。
3. すべての児童は、適当な栄養と住居と被服が与えられ、また、疾病と災害から守られる。
4. すべての児童は、個性と能力に応じて教育され、社会の一員としての責任を自主的に果たすように、みちびかれる。
5. すべての児童は、自然を愛し、科学と芸術を尊ぶように、みちびかれ、また、道徳的心情がつちかわれる。
6. すべての児童は、就学のみちを確保され、また、十分に整った教育の施設を用意される。
7. すべての児童は、職業指導を受ける機会が与えられる。
8. すべての児童は、その労働において、心身の発育が阻害されず、教育を受ける機会が失われず、また、児童としての生活がさまたげられないように、十分保護される。
9. すべての児童は、よい遊び場と文化財を用意され、わるい環境から守られる。
10. すべての児童は、虐待、酷使、放任その他不当な取り扱いから守られる。あやまちをおかした児童は適切に保護指導される。
11. すべての児童は、身体が不自由な場合、または、精神の機能が不十分な場合に、適切な治療と教育と保護が与えられる。
12. すべての児童は、愛とまことによって結ばれ、よい国民として人類の平和と文化に貢献するように、みちびかれる。

(新)

(旧)

連絡先メモ

< 95ページに移動 >

分娩予定施設	名称		電話	
	所在地			
保健所	名称		電話	
	所在地			
医師	名称		電話	
	住所			
医師	名称		電話	
	住所			
歯科医師	名称		電話	
	住所			
助産師	名称		電話	
	住所			
	名称		電話	
	住所			

(新)

## 母子健康手帳について

### 母と子の健康をまもり、明るい家庭をつくりましょう

- ◎妊娠中や乳幼児期は急に健康状態が変化しやすいこと、この時期が生涯にわたる健康づくりの基盤となることから、お母さんとお子さんの健康を守るために母子健康手帳がつけられました。受けとったら、まず一通り読んで妊婦自身や保護者の記録欄などに記入しましょう。
- ◎この手帳は、お母さんとお子さんの健康記録として大切です。健康診査、産科や小児科での診察、予防接種、保健指導などを受けるときは、必ず持って行き、必要に応じて書き入れてもらいましょう。手帳の記録は、お子さんの健康診断のときの参考となるばかりでなく、予防接種の公的記録として就学後も役立つものなので、紛失しないように注意してください。また、お母さんとお子さんの健康状態、健診結果などの覚え書きとしても利用してください。
- ◎この手帳を活用して、お母さんとお父さんが一緒になって赤ちゃんの健康、発育に関心を持ちましょう。お父さんもお子さんの様子や自分の気持ちなどを積極的に記録しましょう。お子さんが成人されたときに、お母さん、お父さんから手渡してあげることも有意義です。
- ◎双生児（ふたご）以上のお子さんが生まれることがわかった場合は、お住まいの市区町村窓口からお子さん1人につき手帳1冊となるように新たに母子健康手帳を受けとってください。
- ◎使用に支障をきたすほど破れたり、よごれたり、なくしたりしたときは、お住まいの市区町村窓口で母子健康手帳の再交付を受けましょう。
- ◎その他わからないことは、受けとった市区町村窓口、保健所、市町村保健センターで聞きましょう。

(旧)

## 母と子の健康をまもり、明るい家庭をつくりましょう

### 母子健康手帳について

- ◎この手帳は、お母さんとお子さんの健康を守るためにつくられたものです。受けとったら、まず一通り読んでください。そのあと妊婦自身の記入欄や保護者の記録欄等必要なところできるだけ記入してください。
- ◎この手帳は、お母さんとお子さんの健康記録として大切です。診察や保健指導などを受けるときは、必ず持って行き、必要に応じて書き入れてもらい、また、お母さんとお子さんの健康状態、健診結果などの覚え書きとしても利用してください。
- ◎この手帳を活用して、お母さんとお父さんが一緒になって赤ちゃんの健康・発育に関心を持ちましょう。
- ◎この手帳は、お子さんの健康診断のときの参考となるばかりでなく、予防接種の記録としても役立つものですから紛失しないように注意してください。
- ◎双生児（ふたご）以上のお子さんが生まれることがわかった場合は、居住地の市区町村役場からお子さん1人につき手帳1冊となるように新たに母子健康手帳を受けとってください。
  - ◎使用に支障をきたすほど破れたり、よごれたり、また、なくしたりしたときは、居住地の市区町村役場に申し出て母子健康手帳の再交付を受けてください。
- ◎その他この手帳についてわからないことは、受けとった市区町村役場や保健所、市町村保健センターでお聞きください。

雇児母発1228第1号

平成23年12月28日

各 

都道府県
政令市
特別区

 母子保健主管部（局）長 殿

厚生労働省雇用均等・児童家庭局母子保健課長

母子健康手帳における便色カードの作成等の要領について

今般、母子保健法施行規則（昭和40年厚生省令第55号）様式第3号（以下、「省令様式」という。）が改正され、平成24年4月1日より施行されるが、省令様式19頁及び20頁（以下「便色カード」という。）の作成等については、下記により実施することとする。

については、その内容につき、御了知願うとともに、都道府県におかれては、貴管内市町村に周知されるようお願いする。

記

第1 便色カードの作成

1 印刷用紙

印刷用紙は、アート紙又はコート紙を用いること。

2 印刷色

便色カードのアからキまでの部分（以下「便カラーチャート」という。）について、省令様式の備考における色彩の指定、CMYKデータ及びLabとの対応は、表のとおりであるが、可能であれば、Labを用いること。Labでは、 $\Delta E3$ 以内であ

れば満足できるレベルである。

また、便カラーチャートの右欄は写真画像を用いることが望ましく、これのデータは、（独）国立成育医療研究センターが提供する。（独）国立成育医療研究センターにおいては、便カラーチャートの色調に関する技術的助言も行う。

(表)

	ア	イ	ウ	エ	オ	カ	キ
省令様式の備考における色彩の指定	灰白色	象牙色	明るい黄緑色	暗い黄色	黄土色	金茶色	暗いオリーブ色
C (シアン)	21%	24%	20%	14%	24%	27%	55%
M (マゼンタ)	16%	18%	18%	15%	40%	55%	56%
Y (イエロー)	35%	58%	68%	89%	100%	100%	100%
Bk (ブラック)	0%	0%	0%	0%	0%	0%	7%
L	82.79	79.08	78.01	79.67	67.17	58.96	49.53
a*	1.42	-1.02	-1.27	-1.79	6.02	14.91	2.94
b*	8.92	24.16	34.91	57.14	48.27	37.06	25.09

### 3 印刷方法

Japan Color 2001 Coated基準で作成されたPDF/X-1aを、Japan Color 2001 Coated基準で印刷すること。

また、便色カードは省令様式19頁及び20頁に綴じ込み又は貼付すること。

#### 第2 便色カードに係る啓発及び相談対応

胆道閉鎖症等の早期発見及び早期治療のためには、保護者が便色カードを自ら活用するとともに、保護者からの相談に対して、市町村や医療機関が適切に対応することが必要である。

そのため、市町村は、母子健康手帳の交付時及び母親学級等において、保護者に対して、便色カードの使用時期及び使用方法等について案内をする等、便色カ

ードの啓発が図られるよう体制の整備に努めること。

また、都道府県及び市町村は、胆道閉鎖症等の専門的治療を行う医療機関も含め医療機関との連携体制の構築を図り、相談対応が円滑にできるよう体制の整備に努めること。

事 務 連 絡

平成24年1月13日

各 

都道府県
政令市
特別区

 母子保健主管部（局） 御中

厚生労働省雇用均等・児童家庭局母子保健課

母子健康手帳における便色カードのデータ提供等について

母子保健行政の推進につきましては、かねてより格段の御配意をいただき深く感謝申し上げます。

母子健康手帳における便色カードの作成については、平成23年12月28日付雇児母発1228第1号母子保健課長通知「母子健康手帳における便色カードの作成等の要領について」においてご連絡したところですが、今般、（独）国立成育医療研究センターより、別添のとおり、便色カードの技術的事項と印刷用データが提供されましたので、各都道府県におかれましては、貴管内市町村へ周知いただきますようお願いいたします。

なお、便色カードの印刷用データについては、市町村の母子健康手帳の作成を含む母子保健事業に使用する目的で提供するものであることを申し添えます。

平成 24 年 1 月 13 日

国成育発第2号

厚生労働省

雇用均等・児童家庭局母子保健課長 殿

独立行政法人国立成育医療研究センター総長

### 母子健康手帳における便色カードについて

母子保健法施行規則(昭和40年厚生省令第55号)様式第3号(以下、「省令様式」という。)が、改正され、平成24年4月1日より施行されるが、省令様式19頁及び20頁(以下「便色カード」という。)の作成等については、平成23年12月28日付け雇児母発1228第1号(以下「通知」という。)により通知されたところです。

便色カードに印刷される「色(カラー)」の品質管理は、胆道閉鎖症等の早期発見の上で非常に重要です。通知に関する技術的な事項について、以下のとおりまとめましたので、都道府県等に周知をお願いいたします。

#### 1. 便色カードの作成について

##### (1) 印刷方法等について

母子健康手帳 19 頁に綴じ込みまたは貼付される便色カードの印刷用データは、添付ファイル(ファイル名:母子健康手帳便色カードデータ\_CMYK201201)のとおりです。

この PDF/X-1a は PDF ファイルの一種ですが、印刷原稿用に特化された型式になっています。当該 PDF/X-1a ファイル(母子健康手帳便色カードデータ\_CMYK201201)は日本の代表的な標準印刷規準である Japan Color 2001 Coated に最適化されたデータで、これを印刷会社に渡していただき Japan Color 2001 Coated で印刷することを指定すれば、通知のとおり印刷が可能です。PDF/X-1a は印刷入稿を前提としたデータフォーマットで、印刷会社に指定すべき情報が添付されています。適切に印刷するためには、Japan Color 2001 Coated 印刷規準で印刷することが必要です。

##### (2) 綴じ込み又は貼付時の留意点等について

母子健康手帳 19 頁に綴じ込み又は貼付するために、印刷用 PDF/X-1a ファイルでは、裁ち落とす部分の余裕を 3mm 取った製版サイズとしてあります。最終的な便色カードのサイズは綴じ込みシロの幅によって変わってきますので、サイズの決定や綴じ込みの方法については、印刷会社と相談して下さい。なお、便色カードを貼付する場合には、便色画像部分にのり付けせず、必ず便色画像の左側の辺をのり付けし、カラーチャートの裏側は避けて貼付してください。

### (3)印刷ファイルの確認について

印刷用 PDF/X-1a ファイル(母子健康手帳便色カードデータ\_CMYK201201)は、Adobe システムズ社から無料で配布されている Adobe Acrobat Reader を使用すれば、一般のパソコンでレイアウトや色を確認することが出来ます。また一般のプリンタでプリントアウトはする事はできますが、ある程度の色再現は可能なものの、便色カードとして必要な品質にはなりません。

### 2. 便色カードの色の品質確認について

印刷された便色カードの品質(適切な色であるか否か)については、測色によって確認できます。独立行政法人国立成育医療研究センターは、便色カードの色の品質確認において助言機関として依頼している社団法人日本印刷技術協会の協力のもと、希望する自治体の便色カードの品質確認を実施します。自治体におかれましては、品質確認済みの便色カードを使用されることをお勧めします。

なお、品質確認された印刷会社名については、市町村の参考までに、社団法人日本印刷技術協会のホームページに掲載することとしています。

品質確認を希望される自治体は、<http://www.ncchd.go.jp/center/benshoku.html> より必要事項を記入しお申し込みください(平成24年1月19日より受付開始予定)。その上で、〒157-8535 東京都世田谷区大蔵2-10-1 国立成育医療研究センター研究所内便色カード事務局宛に連絡票(別添様式)及び校正刷り(DDCP もしくは DDCP に準ずる高品質プリンタは可)を郵送ください。

<郵送物>

- ・便色カード品質確認連絡票(別添様式)
- ・便色カード校正刷り(便色カードの裏側の便カラーチャートでない場所へ、自治体名と業者名を記入してください。)

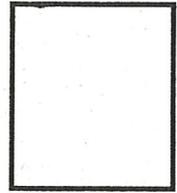
品質確認の結果については、概ね7日～10日程度で、電子メールで返信いたします。

### 3. その他

印刷に関する技術的な質問は、社団法人日本印刷技術協会(連絡先メールアドレス: [card@jagat.or.jp](mailto:card@jagat.or.jp))までお問い合わせ下さい。なお、その他のご質問は、国立成育医療研究センター研究所内便色カード事務局(連絡先メールアドレス: [benshoku@ncchd.go.jp](mailto:benshoku@ncchd.go.jp))までお問い合わせください。

(別添)

### 便色カード品質確認連絡票



成育使用欄

自治体名 ( )

郵便番号と住所 (〒 )

担当者名とメールアドレス ( E-mail: )

印刷業者名 ( )

印刷業者の住所 ( )

担当者名と連絡先(電話番号とメールアドレス)

( TEL: E-mail: )

\* 品質確認の後に、社団法人日本印刷技術協会ホームページへの社名の掲載の希望  
( 希望する ・ 希望しない ) いずれかに印を付けてください。

(可能であれば、測色データを記入してください)

	ア	イ	ウ	エ	オ	カ	キ
省令様式の備考における色彩の指定	灰白色	象牙色	明るい黄 緑色	暗い黄色	黄土色	金茶色	暗いオリ ーブ色
L							
a*							
b*							

成育使用欄

**うんちの色に注意しましょう**  
**明るいところでカードの色と**  
**見比べてください。**

**1番～3番**  
 に近い色だと  
 思う

**4番～7番**  
 だったのが  
**1番～3番**  
 に近くなった

どちらかが当てはまるときは、**胆道閉鎖症**  
 などの病気の可能性がありますので、1日  
 も早く小児科医、小児外科医等の診察  
 を受けてください。

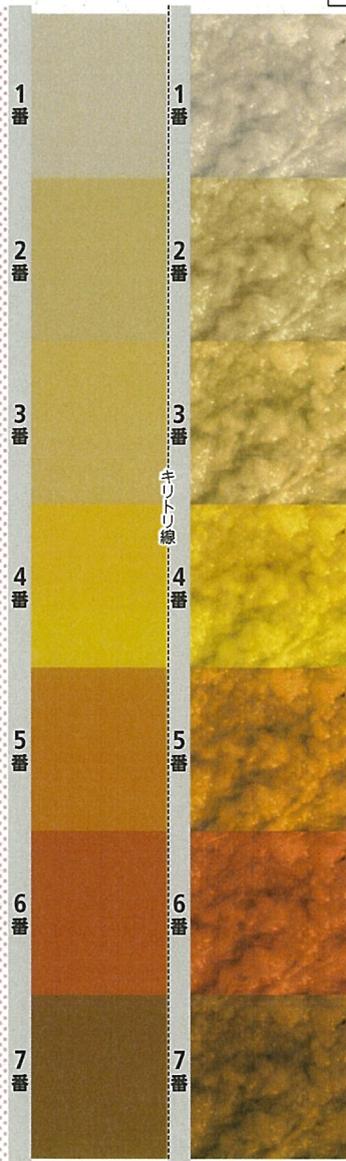
便色の記入欄（観察日と右欄に当てはまる色番号）

生後2週				
年	月	日		番

生後1か月				
年	月	日		番

生後1～4か月				
年	月	日		番

生後4か月くらいまでは、うんちの色に注  
 意が必要です。生後2週を過ぎても皮膚や  
 白目（しろめ）が黄色い場合、おしっこが  
 濃い黄色の場合にも、すぐに医師等に相談  
 しましょう。



事 務 連 絡

平成24年1月20日

各 

都道府県
政令市
特別区

 母子保健主管部（局）御中

厚生労働省雇用均等・児童家庭局母子保健課

母子健康手帳の任意記載事項様式の訂正について

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

母子健康手帳の任意記載事項様式の改正については、平成24年1月13日付け雇児母発0113第1号厚生労働省雇用均等・児童家庭局母子保健課長通知「母子健康手帳の任意記載事項様式の改正について」により通知したところですが、今般、訂正すべき事項があることから、別添のとおり正誤表を送付いたしますので、訂正をよろしく願います。

各都道府県におかれましては、貴管内市町村に対して周知いただきますようよろしく願います。

【照会先】

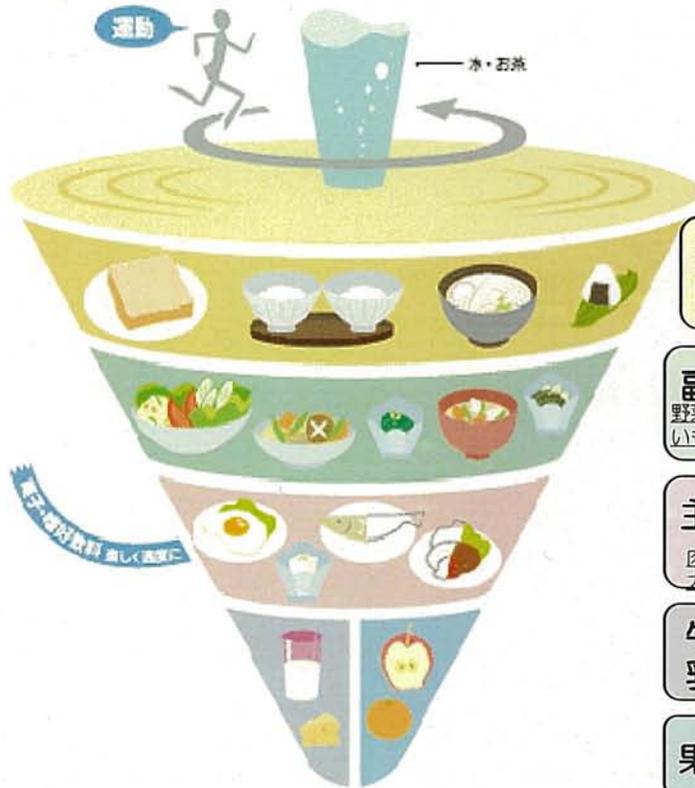
厚生労働省雇用均等・児童家庭局

母子保健課母子保健係 鈴木

電話：03-5253-1111（内線 7938）

# 妊娠中と産後の食事の目安

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



## 1日分付加量

	非妊娠時	妊娠初期	妊娠中期	妊娠末期 授乳期	料理例
<b>主食</b> ごはん パン、めん	5~7 つ(SV)	-	-	+1	1つ分= ごはん小盛り1杯 = おにぎり1個 = 食パン1枚 = ロールパン2個 1.5つ分= ごはん中盛り1杯 2つ分= うどん1杯 = もりそば1杯 = スパゲッティ
<b>副菜</b> 野菜、きのこ、 いも、海藻料理	5~6 つ(SV)	-	+1	+1	1つ分= 野菜サラダ = きゅうりとわかめの酢の物 = 具たくさん味噌汁 = ほうれん草のお浸し = ひじきの煮物 = 煮豆 = きのこソテー 2つ分= 野菜の煮物 = 野菜炒め = 羊の煮っころがし
<b>主菜</b> 肉、魚、卵、 大豆料理	3~5 つ(SV)	-	+1	+1	1つ分= 冷奴 = 納豆 = 目玉焼き一皿 2つ分= 焼き魚 = 魚のフライ = さしみ 3つ分= ハンバーグステーキ = 豚肉のしょうが焼き = 鶏肉のから揚げ
<b>牛乳・乳製品</b>	2 つ(SV)	-	-	+1	1つ分= 牛乳コップ半分 = チーズ1かけ = スライスチーズ1枚 = ヨーグルト1パック 2つ分= 牛乳びん1本分
<b>果物</b>	2 つ(SV)	-	+1	+1	1つ分= みかん1個 = りんご半分 = かき1個 = 梨半分 = ぶどう半房 = 桃1個
<b>エネルギーの目安(kcal)</b>	2,000~2,200		+250	妊娠末期 +450 授乳期 +350	Ostとはサービング(食事の提供量の単位)の略 ○食塩・油脂については、料理の中に使用されているものであり、「コマ」のイラストとして表現されていませんが、実際の食事選択の場面で表示される際には食塩相当量や脂質も合わせて情報提供されることが望まれます。

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



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

正 誤 表

頁	(正)	(誤)																																																
P63	<p>※この曲線の、上下の線の間に約95.4%の赤ちゃんの妊娠週数別推定体重が入ります。心配なことがあれば、医療機関等に相談しましょう。</p> <p>(参考) 日本産科婦人科学会 (<a href="http://www.jsog.or.jp/public/shusanki.html">http://www.jsog.or.jp/public/shusanki.html</a>)</p>	<p>※この曲線の、上下の線の間に約96%の赤ちゃんの妊娠週数別推定体重が入ります。心配なことがあれば、医療機関等に相談しましょう。</p> <p>(参考) 日本産科婦人科学会 (<a href="http://www.jsog.or.jp/public/shusanki.html">http://www.jsog.or.jp/public/shusanki.html</a>)</p>																																																
P68 ～ P69	<p style="text-align: center;"><b>妊娠中と産後の食事の目安</b></p> <p>お母さんの健康と赤ちゃんの健やかな育育のために、食事はとても大切です。1日に「何を」「どれだけ」「食べよう」というのが一目でわかる食事の目安です。「主食」「副食」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」のグループの料理や食品を組み合わせてとれるよう、それぞれの量をイラストでわかりやすく示しています。</p>  <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <thead> <tr> <th colspan="5">1日分の摂取量</th> </tr> <tr> <th>エネルギー</th> <th>主食</th> <th>副食</th> <th>主菜</th> <th>牛乳・乳製品</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>2,000~2,200</td> <td>5~7</td> <td>5~6</td> <td>3~5</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>+250</td> <td>-</td> <td>+1</td> <td>+1</td> <td>+1</td> </tr> </tbody> </table> <p>このイラストの料理例を組み合わせるとおおよそ2,000~2,200kcal。非妊娠時・妊娠初期(18~49歳女性)の身体活動レベル「ふつう(Ⅱ)」以上の1日分の適量を示しています。</p> <p>1日の食事例(妊娠初期・妊娠中期) + 妊娠中期に追加したい量 + 妊娠末期・授乳期に追加したい量</p> <p>(該当箇所)</p> <p>このイラストの料理例を組み合わせるとおおよそ2,000~2,200kcal。非妊娠時・妊娠初期(18~49歳女性)の身体活動レベル「ふつう(Ⅱ)」以上の1日分の適量を示しています。</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td>エネルギーの目安(kcal)</td> <td>2,000~2,200</td> <td>+250</td> <td>妊娠末期 +450 授乳期 +350</td> </tr> </table>	1日分の摂取量					エネルギー	主食	副食	主菜	牛乳・乳製品	2,000~2,200	5~7	5~6	3~5	2	+250	-	+1	+1	+1	エネルギーの目安(kcal)	2,000~2,200	+250	妊娠末期 +450 授乳期 +350	<p style="text-align: center;"><b>妊娠中と産後の食事の目安</b></p> <p>お母さんの健康と赤ちゃんの健やかな育育のために、食事はとても大切です。1日に「何を」「どれだけ」「食べよう」というのが一目でわかる食事の目安です。「主食」「副食」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」のグループの料理や食品を組み合わせてとれるよう、それぞれの量をイラストでわかりやすく示しています。</p>  <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <thead> <tr> <th colspan="5">1日分の摂取量</th> </tr> <tr> <th>エネルギー</th> <th>主食</th> <th>副食</th> <th>主菜</th> <th>牛乳・乳製品</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>2,200~2,400</td> <td>5~7</td> <td>5~6</td> <td>3~5</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>+250</td> <td>-</td> <td>+1</td> <td>+1</td> <td>+1</td> </tr> </tbody> </table> <p>このイラストの料理例を組み合わせるとおおよそ2,200~2,400kcal。非妊娠時・妊娠初期(20~49歳女性)の身体活動レベル「ふつう(Ⅱ)」以上の1日分の適量を示しています。</p> <p>1日の食事例(妊娠初期・妊娠中期) + 妊娠中期に追加したい量 + 妊娠末期・授乳期に追加したい量</p> <p>(該当箇所)</p> <p>このイラストの料理例を組み合わせるとおおよそ2,200kcal。非妊娠時・妊娠初期(20~49歳女性)の身体活動レベル「ふつう(Ⅱ)」以上の1日分の適量を示しています。</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td>エネルギーの目安</td> <td><u>2,200kcal</u></td> <td>+250kcal</td> <td><u>+500kcal</u></td> </tr> </table>	1日分の摂取量					エネルギー	主食	副食	主菜	牛乳・乳製品	2,200~2,400	5~7	5~6	3~5	2	+250	-	+1	+1	+1	エネルギーの目安	<u>2,200kcal</u>	+250kcal	<u>+500kcal</u>
1日分の摂取量																																																		
エネルギー	主食	副食	主菜	牛乳・乳製品																																														
2,000~2,200	5~7	5~6	3~5	2																																														
+250	-	+1	+1	+1																																														
エネルギーの目安(kcal)	2,000~2,200	+250	妊娠末期 +450 授乳期 +350																																															
1日分の摂取量																																																		
エネルギー	主食	副食	主菜	牛乳・乳製品																																														
2,200~2,400	5~7	5~6	3~5	2																																														
+250	-	+1	+1	+1																																														
エネルギーの目安	<u>2,200kcal</u>	+250kcal	<u>+500kcal</u>																																															
P85	<p>◎離乳の完了</p> <p>離乳の完了とは、形のある食物をかみつぶことができるようになり、エネルギーや栄養素の大部分が母乳または人工乳(粉ミルク)以外の食物からとれるようになった状態をいいます。その時期は生後12~18か月頃ですが、母乳又は人工乳を飲んでいない状態を意味するものではありません。この頃には1日3回の食事、1日1~2回の間食となります。</p>	<p>◎離乳の完了</p> <p>離乳の完了とは、形のある食物をかみつぶことができるようになり、エネルギーや栄養素の大部分が母乳または人工乳(粉ミルク)の食物からとれるようになった状態をいいます。その時期は生後12~18か月頃ですが、母乳又は人工乳を飲んでいない状態を意味するものではありません。この頃には1日3回の食事、1日1~2回の間食となります。</p>																																																