

よこはま

子育てガイドブック

どれどれ



妊娠中から就学前までご利用ください

横浜市の子育て支援

妊娠から就学までの主な手続き・健康診査

時期	内容	参照頁
妊娠	□ 妊娠の届出・母子健康手帳	2
	□ 妊婦健診	2
	□ にんしんSOSヨコハマ	3
	□ 妊婦歯科健診	3
	□ 母親(両親)教室	3
	□ 産前産後ヘルパー派遣事業	3
	□ 妊産婦健康相談	3
出産	□ 出生届	4
	□ 出産育児一時金	4
	□ 小児医療費助成	4
	□ 健康保険加入手続き	4
	□ 児童手当	4
	□ 出生連絡票	5
	□ 産後母子ケア	5
	□ 産婦健診	5
	□ 産科医療費補償制度	5

目次

※市外局番が記載されていないものは、横浜「045」です。

横浜市の子育て支援情報

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

妊娠から出産

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

歯の健康・食生活

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

赤ちゃんの心とからだの発達

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

事故・病気の予防

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

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

● 横浜市の子育て支援情報

いっしょに横浜市もバッカアップしていきます

生まれる前の準備です

● ● ● ○ ○ × ○ ○ ○ ○

妊娠の届出・母子健康手帳交付

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

母子健康手帳をもらったら、妊娠から出産までのお母さんのこと、お子さんの健康診査の結果などを記録しましょう。また、同時にお渡しした「健診券納付印」は、妊娠健診健診の受診券(1枚)、妊娠健診の補助券(1枚)。妊娠用横浜市子宮頸がん検診無料カード(1枚)、新生児聴覚検査の補助券(1枚)、産婦健診の補助券(2枚)、医療機関で受けた乳幼児健診検査の受診券(3枚)などをまとめておるので、活用しましょう。※多胎児の場合19枚(令和3年4月から)

● 福祉保健センターこども家庭支援課 P.28・29 参照

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

妊娠の届出に妊娠さんの個人番号(マイナンバー)が必要です。

○個人番号カードをお持ちの方

○個人番号カード1枚で

○個人番号の確認 ②本人確認を行えます。

○通知カード(または個人番号が記載された住民票)をお持ちの方

○通知カード等のほかに本人確認書類が必要です。

※本人確認書類は2つ以上必要になる場合があります。

詳しく述べは横浜市ホームページをご確認ください。

外国语版母子健康手帳及び点字解説書について

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

妊娠健康診査

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

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

期間	妊娠初期～23週	妊娠24週～35週	妊娠36週～出産まで
受診間隔	4週間に1回	2週間に1回	1週間に1回
毎回共通する基本的な項目			
●健康状態の把握・妊娠週数に応じた問診・診察等を行います。	●検査計測…妊娠さんの健康状態や赤ちゃんの発育状態を確認するための基本検査を行います。	●基礎検査…妊娠期間を競りながらに過ごすための食事や生活に関するアドバイスを行なうとともに、妊娠さんの精神的な健康に留意し、妊娠・出産・育児に対する不安や悩みの相談に応じます。また、家庭的・経済的問題などを抱えており、個別の支援を必要とする万には、適切な保健や福祉のサービスが提供されるように、市区町村の保健師等と協力して対応します。	
必要に応じて行う医学的な検査			
●血液検査 初期1回	●血液検査 初期1回	●血液検査 初期1回	●血液検査 初期1回
●血液検査 初期1回	●血液検査 初期1回	●血液検査 初期1回	●血液検査 初期1回
●超音波検査 初期1回	●超音波検査 初期1回	●超音波検査 初期1回	●超音波検査 初期1回
●子宮頸がん検査 (細胞診) 初期1回	●子宮頸がん検査 (細胞診) 初期1回	●子宮頸がん検査 (細胞診) 初期1回	●子宮頸がん検査 (細胞診) 初期1回
●超音波検査 初期1回	●超音波検査 初期1回	●超音波検査 初期1回	●超音波検査 初期1回
●血液検査 妊娠30週までに1回 HTLV-1抗体検査			
●性器クラミジア 妊娠30週までに1回			

●子宮頸がん検査

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

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

にんしんSOSヨコハマ

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

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

●電話相談 TEL 662-5524

受付時間 毎日 10:00～22:00

※土日祝日、年末年始でもご利用いただけます。

●メール相談 メール相談もあります

[にんしんSOSヨコハマ] [検索]

母親(両親)教室

初産の方が、妊娠・出産・子育てについての基礎知識を学びます。

同じころに赤ちゃんが生まれるお母さん、お父さんがあつまっていますので、同じ地域の人との出会いの場、友達をつくるよいチャンスもあります。

● 福祉保健センターこども家庭支援課 P.28・29 参照

出産予約情報

市内の出産取扱施設及び出産予約状況をホームページでご覧いただけます。

<https://cgi.city.yokohama.lg.jp/iryo/sanka/index.html>

妊娠歯科健康診査

妊娠歯科健康診査は、妊娠期のお口の健康を守り、赤ちゃんのむし歯予防につなげるために実施しています。

妊娠中に1回受診(無料)できる妊娠歯科健診受診券をお渡ししています。実施医療機関は横浜市のホームページでご確認ください。

[横浜市妊娠歯科健康診査] [検索]

助産制度

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

● 福祉保健センターこども家庭支援課 P.28・29 参照

妊娠婦健康相談

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

● 福祉保健センターこども家庭支援課 P.28・29 参照

産前産後ヘルパー派遣事業

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

申請窓口 お住まいの区の福祉保健センターこども家庭支援課

利用時間 月～金曜(祝日・年末年始を除く) 9:00～17:00 1回2時間以内 1日2回まで
利用回数 産前産後各2回まで(双子以上の場合は産後40回まで)

自己負担額 1回(2時間以内)あたり1,500円

なお、以下の条件に当てはまる場合は、証明書を提出することで利用料の减免を受けることができます。

利用登録 産後ヘルパー派遣を希望する方は妊娠32週から事前に利用登録ができます。

お子さんが生まれたら利用開始日についてお知らせください。

提出書類 ①ヘルパー利用(登録)申請書(横浜市のホームページからダウンロードできます)

②診療情報提供書(妊娠中にご利用の場合のみ)

● 福祉保健センターこども家庭支援課 P.28・29 参照



おめでとうございます 横浜市の子育てが始まります

さあ、赤ちゃんが生まれました

出生届

赤ちゃんが生まれた日から14日以内に提出します。
提出するところは下記のいずれかの市区町村です。
・住所地・本籍地・出生地
届出人はお父さんまたはお母さんです。
お子さんの名前をつけるときは、常用漢字、人名用漢字、カタカナ、ひらがなを使用してください。

各区役所戸籍課戸籍担当
P.28・29 参照

- 持参するもの
 - 出生届
 - 母子健康手帳

小児医療費助成

健康保険に加入している中学生までの子さんが医療機関に受診した場合、保険診療の自己負担額が助成されます。ただし、3歳児から所得制限があります。※詳細はP.8 参照

持参するもの

- お子さんの健康保険証
- 課税証明書(所得証明書)が必要な場合があります。

各区役所保険年金課保険係 P.28・29 参照

児童手当

児童を養育している方に対して手当の支給を行います。

●対象となるのは

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

支給月 6・10・2月
所得制限あり。

制度の概要是こちらから

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

出生届が終わったら、横浜市が行っているサービスの手続きをしましょう。

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

出産育児一時金

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

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

国民健康保険の場合：各区役所保険年金課保険係 P.28・29 参照
社会保険などの場合：勤務先、健康保険組合、全国健康保険協会(協会けんぽ)

健康保険の加入手続き

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

国民健康保険の場合：各区役所保険年金課保険係 P.28・29 参照

持参するもの 国民健康保険の場合

●母子健康手帳
●お父さん、お母さんの国民健康保険証

社会保険などの場合：勤務先、健康保険組合

産前産後国民年金保険料免除

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

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

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

国民年金の場合：各区役所保険年金課国民年金係 P.28・29 参照

厚生年金の場合：勤務先

出生連絡票(兼低体重児出生届)の提出

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

出生連絡票は、区福祉保健センターの訪問事業などに活用させていただきます。

また、低体重児出生届を兼ねていますので、必ず全員提出してください。

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

福祉保健センターこども家庭支援課 P.28・29 参照

母子訪問(新生児訪問)

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

<相談・アドバイス内容の一例>

●授乳方法で困っていますか?

母乳のこと、ミルクの与え方など

●赤ちゃんのことで心配なことはありますか?

体重の増え、予防接種など

●福祉保健センターを活用してみませんか?

育児教室、乳幼児健診、子育て相談など

訪問を希望されない場合でも、赤ちゃんやお母さんの状態により連絡のうえ訪問することができます。

産後母子ケア事業

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

1 訪問型母子ケア

助産師が自宅を訪問し、授乳方法や育児に関する具体的な相談対応を行います。

自己負担額 4,000円／1回

利用回数上限 3回まで

利用時間 9時～17時(土・日・祝日・年末年始を除く)

こども青少年局地域子育て支援課 TEL 671-2455

2 宿泊型(ショートステイ)・日帰り型(ティケア)

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

宿泊型 日帰り型

自己負担額⁽¹⁾ 3,000円/日(1泊2泊6,000円～) 2,000円/日

利用日数上限 7日まで(多胎の場合は14日まで) 7日まで

※1 市民税非課税世帯及び生活保護世帯の減免有
ご利用にあたっては、ご家庭の育児状況や支援状況を伺ったうえで決定します。まずは、区福祉保健センターにご相談ください。※事前予約はできません。

区福祉保健センターこども家庭支援課

制度の詳細は 横浜市 産後母子ケア 検索

産婦健康診査について

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

<補助の対象となる健診項目>

ア 問診(生活環境、授乳状況、育児不安等)
イ 診察(悪露、乳房の状態、子宮復古状況等)
ウ 体重・血圧測定
エ 尿検査(蛋白・糖)
オ こころの健康アンケート
カ 赤ちゃんへの気持ち質問票
キ 育児支援チェックリスト
※2回の質問票は必ず実施します。カ・キの質問票の実施は任意です。

こども青少年局地域子育て支援課 TEL 671-2455

※制度の詳細は横浜市ホームページをご覧ください。

横浜市 産婦健康診査 検索

お産で重度の脳性麻痺となった場合

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

日本医療機能評価機構 TEL 0120-330-637



乳幼児健診等を 受けましょう

赤ちゃんにとって大事な節目の健診です。
忘れないように受けましょう。

医療機関乳児健康診査（無料育児相談）について

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

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



1 内容

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

2 相談回数、受診できる期間

受診票の「無料で受診できる月齢」の期間内に、受診票を使用できます。

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

3 受診できる医療機関

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

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

こども青少年局地域子育て支援課 TEL 671-2455

4か月、1歳6か月、3歳で健康診査があります

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

各時期に健診のお知らせが届きます。（日程に関するお問い合わせは、各区福祉保健センターこども家庭支援課まで）

お子さんの発育や発達を成長の節目で確認し、子育てを応援するのが目的です。

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

4か月児健康診査

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

主な内容

計測、診察、育児相談、歯科相談、栄養相談

1歳6か月児健康診査

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

主な内容

計測、診察、歯科健診・相談、育児相談、栄養相談

3歳児健康診査

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

主な内容

計測、診察、歯科健診・相談、尿検査、育児相談、栄養相談

（） 福祉保健センターこども家庭支援課 P.28・29 参照

新生児聴覚検査

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

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

補助の対象となる検査

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

（） こども青少年局地域子育て支援課 TEL 671-2455

視聴覚検診

視力と聴力の検査を受けましょう

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

なぜ、検査が必要なのでしょうか。

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

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

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

小児療育相談センター

検診事業部 TEL 321-1773
〒221-0822 横浜市神奈川区西神奈川11-9-1
※土日祝、夏季（8/15～16）、年末年始を除く

就学時健康診断

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

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

（） 教育委員会事務局健康教育・食育課
TEL 671-3275



きめ細かいサービスで家族の負担を軽減します

小児医療費 助成制度

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

小児医療費助成



対象となるお子さん

●横浜市内に住所があること。 ●健康保険に加入していること。

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

申請の手続きについては各区役所保険年金課保険係へお問合せください。

医療証をお持ちのお子さんが
県内の医療機関にかかるとき

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

医療証をお持ちのお子さんが
県外の医療機関にかかるとき

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

払戻し手続きについては各区役所保険年金課保険係へお問合せください。

次のような場合は、対象になりません。

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

各種医療 給付

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

未熟児養育医療給付

体重が2.000g以下、または身体の発育が未熟なままで生まれた赤ちゃん（0歳児）が、指定された医療機関に入院した場合、原則として保険診療の自己負担額と入院時食事代を助成します。

小児慢性特定疾病医療給付

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

自立支援（育成）医療給付

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

結核児童療育医療給付

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

福祉保健センター こども家庭支援課 P.28・29 参照

地域子育て支援拠点に行ってみよう！

地域子育て支援拠点とは？

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



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



※休館日、開館時間など詳しくは各施設にお問い合わせください。

※利用無料、登録あり。

※「横浜子育てパートナー」については、P.21をご参照ください。

※拠点では横浜子育てサポートシステム区支部事務局を運営しています。

育児仲間 を見つけましょう

親と子のつどいの広場

名前	所在地	電話番号	一括 掲載
1 親と子のつどいの広場 びよびよ	青葉区あざみ野南2-4-8カルドあざみ野南207	511-8062	
2 親と子のつどいの広場 ぶーぶーしえすた	青葉区美しが丘1-12-18第五松美101	482-7669	
3 WITH(ウィズ)	青葉区黒須田33-4/バティオコート・21 101	507-9784	★
4 ピッピおやこの広場 はっぴい	青葉区新石川2-14-2サバスタマプラーヴ101	532-6021	★
5 親と子のつどいの広場 あそびんご	青葉区奈良5-1-10PrimaVera参番館206	962-2819	
6 親子サロン メダカ	旭区上白根2-6-4-101	955-2980	
7 子育て広場 にっこにこ	旭区さちが丘189-1 プリリアントさちが丘207号	520-3066	
8 わかば親と子の広場 そらまめ	旭区若葉台3-5-1	442-7987	★
9 おやこの広場 ほっぽの家	泉区下和泉1-10-33	800-5760	★
10 親子のひろば 「にこにこパーク」	泉区中田東1-41-3	803-0398	★
11 ピッコロひろば	泉区緑園4-1-6ジスタス2F	813-7323	★
12 親と子のつどいの広場 夢ひろば	磯子区中原4-26-27ライオンズステーションプラザ中原204	353-5051	★
13 子育てスポット くすくす	磯子区東町9-9	753-5216	★
14 親と子のつどいの広場 夢たま	磯子区丸山2-9-17 1F	342-7879	★
15 親と子のひろば だっこ	磯子区森5-16-15丸ハビル101	349-3473	
16 親と子のつどいの広場 kidsスペース マカナ	磯子区洋光台1-13-30第10武内ビル201号	367-9465	
17 子育てキディ・洋光台	磯子区洋光台3-13-2-109	836-1225	★
18 おやこのたまり場 「ママといっしょ!」	神奈川区神大寺2-29-29-207	413-0013	★
19 つどいの広場 しゅーくるーむ	神奈川区菅田町2299-1	070-5549-2034	
20 ほしのひろば	神奈川区星野町10番ヒストリアレジデンス海舟202	628-9074	★
21 親と子のつどいの広場 ままのわ	金沢区金利谷東2-19-43-101	090-9684-5466	
22 親と子のつどいの広場 「ふきのとう」	金沢区洲崎町10-7	080-2042-8220	
23 親と子のつどいの広場 「たんぽぽ」	金沢区六浦2-14-12	090-6928-8341	★
24 関東学院 親と子のひろば 「おりーぶ」	金沢区六浦東1-50-1 関東学院六浦こども園内	090-8725-0170	
25 ひろば「おひさま」	港南区上大岡東1-7-14ステイツ1 201号	878-5462	
26 子育てのいえ わっふる	港南区港南台5-11-16	070-5542-7584	
27 ちゅーりっぷカフェ	港南区東永谷1-18-18	824-7770	★
28 つどいの広場 ほっつ	港北区岸根町539-1 ブリズ岸根公園207	642-4809	
29 つどいの広場 ほっつけ新横浜	港北区新横浜1-14-6 コートタワー新横浜102	未定	
30 おやこの広場 びーのがーの	港北区篠原北1-2-18	439-7447	★
31 ともとも	港北区新吉田東6-25-10	718-5772	

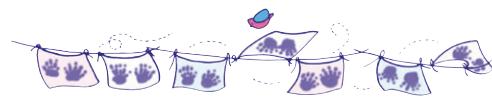
※利用料等がかかる場合があります。詳細は各広場にお問い合わせください。
★印のある広場では、普段から広場を利用している方を対象に、お子さんを広場の開所時間に合わせてお預かりしています。

32 「たかたんのおうち」	港北区高田西4-27-34 mi patio B-1	592-6608	
33 ひだまり	港北区樽町1-22-27	717-8206	★
34 こんべいとう	港北区日吉本町4-1-55-101	628-9510	
35 OYAKO CLUBチューリップ おやこの駅ひろば	栄区空間4-11-6グランフォレット1-B	895-6320	★
36 OYAKO CLUBチューリップ おやこのひろば	栄区上郷町106-1第2ミサキビル101	892-1030	
37 ひろば「きりかぶ」	瀬谷区五貫目町16-18	465-6355	
38 親子のひろば まんま	瀬谷区瀬谷4-7-19 2F	303-5393	
39 ひろばネスト	瀬谷区三ツ境23-8	363-0367	★
40 つどいの広場 「ほっとスペース」	瀬谷区三ツ境89-5	274-2149	★
41 すくすくサロン	都筑区佐江戸町1829	516-9117	★
42 親と子のつどいの広場「ハッピーひろば」	都筑区茅ヶ崎東3-26-2サウスウイング201	777-9133	
43 おやこの広場 「ぶらっとカフェ」	都筑区仲町台1-20-11ヒルサイド303	944-3554	★
44 親と子のつどいの広場 つづき	都筑区北山田1-2-1 ウォールナットグローブB01号	593-4011	
45 親と子のつどいの広場 こまーま	鶴見区駒岡1-23-20	633-4868	
46 はなはなひろば	鶴見区生麦5-8-24	567-8700	★
47 kitsch(キッチュ)	鶴見区馬場1-5-30コートレジデンス菊名103	080-7667-9949	★
48 coron(ごろん)	鶴見区上末吉5-1-34リゾーナ三ツ池公園1F	080-3582-9949	
49 親と子の休憩室 はあとハウス	戸塚区戸塚町4253-1サクラス戸塚1F	866-3377	
50 つどいの広場 さらきら	戸塚区原宿4-17-1市立大正小学校内	080-2213-2585	★
51 ゆうゆうひろば	戸塚区矢部町1252-12-105	864-1101	★
52 シャーロックBABY本牧	中区本牧和田17-17テラスハウスD	263-8647	★
53 ぐらんまのいえ	西区境之谷30-6	341-4248	
54 シャーロックBABY	西区南鶴井沢18-1 南鶴井沢パークサイド110	324-5033	★
55 とぴあ	保土ヶ谷区惟子町2-99-2ヴィラソレイユ209	461-9496	
56 親と子のつどいの広場 星の子	保土ヶ谷区上星川2-2-7ロイヤル上星川ビル1F A号室	489-8959	
57 親と子のつどいの広場 マムマム	保土ヶ谷区駒場町301-56アルカディアモード102号室	070-3520-0606	
58 親と子のつどいの広場 風の子	保土ヶ谷区西谷町890-12リバティハウス西谷101	453-8639	
59 親子のフリースペース 「ピア」	保土ヶ谷区星川1-25-13シエル星川 I-101	459-5258	★
60 親と子のつどいの広場 ぎんがむら	保土ヶ谷区峰岡町3-417 4F	331-0468	★
61 つどいの広場 みらいポケット	緑区鶴居1-11-2リバーサイド鶴居101	532-3313	
62 ながつたパオパオ	緑区長津田町2311-1	532-6125	
63 みどりっこ親子の居場所 はなまる	緑区台町332-1第二丸正ビル201	932-9122	★
64 つどいの広場 えの木	南区井土ヶ谷上町18-20井土ヶ谷上二町内会館	080-8889-0937	
65 さくらザウルス 蒲田ひろば	南区桜町1-1-5 フレア吉原1F	711-4666	★
66 M-HOUSE 三春台	南区三春台154-1	325-8749	
67 さくらザウルス 六ツ川ひろば	南区六ツ川1-287-7ザ・プランズビル南横浜番館101	711-4771	★

育児仲間を見つけましょう

子育て支援者の子育て相談

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



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

場所	曜	時	間	場所	曜	時	間	場所	曜	時	間
青葉区	問い合わせ	978-2460		磯子区	問い合わせ	750-2448		港南区	問い合わせ	847-8410	
山内地区センター	火	10:00~12:00		洋光台駅前公園 こどもログハウス	木	10:00~12:00		永谷地区センター	火	10:00~12:00	
藤が丘地区センター	木	10:00~12:00		杉田地区センター	火	10:00~12:00		日野南地域ケアプラザ	火	10:00~12:00	
若草台地区センター	金	9:30~11:30		東谷地区センター	金	10:00~12:00		野庭地区センター	木	10:00~12:00	
美しが丘西地区センター	水	10:00~12:00		根岸地区センター	金	10:00~12:00		日下地域ケアプラザ	水	10:00~12:00	
奈良地区センター	木	10:00~12:00		浜小学校コミュニティハウス	水	10:00~12:00		上中里地区センター	水	10:00~12:00	
大堤みすゞ丘陵地区センター	水	10:00~12:00		屏風ヶ浦地域ケアプラザ	木	10:00~12:00		港南台北公園 集会所かやがや	金	10:00~12:00	
美しが丘地域ケアアラザ	月	10:00~12:00		鏡子センター	火	10:00~12:00		下永谷地域ケアプラザ	木	10:00~12:00	
荏田西コミュニティハウス	木	9:30~11:30		ワイング横浜研修室12 月	火	10:00~12:00		上永谷コミュニティハウス	月	10:00~12:00	
青葉台コミュニティハウス	月	9:30~11:30		同上	木	10:00~12:00		日限山地ケアプラザ	金	10:00~12:00	
青葉区民交流センター	金	9:30~11:30									
鶴志田地区ケアアラザ	水	9:30~11:30									
神奈川区問い合わせ	954-6160										
新規開拓者会員登録登録	月	10:00~12:00									
みどり台コミュニティハウス	月	9:30~11:30									
恩田地域ケアアラザ	金	9:30~11:30									
荏田地域ケアアラザ	水	9:30~11:30									
神奈川区問い合わせ	411-7111										
神大寺地区センター	水	10:00~12:00									
神之木地区センター	木	10:00~12:00									
松見町4丁目町内会館	金	10:00~12:00									
菅田地区センター	水	10:00~12:00									
片倉・三経地域ケアアラザ	金	10:00~12:00									
東田谷中学校地域交流室	木	10:00~12:00									
白幡地区センター	水	10:00~12:00									
幸ヶ谷集会所	※	10:00~12:00									
横浜市羽沢スポーツ会館	火	10:00~12:00									
神奈川スポーツセンター	金	10:00~12:00									
※ 火/第1週のみ月											
栄 区	問い合わせ	894-8958									
豊田地区センター	火	10:00~12:00									
小菅ヶ谷地域ケアアラザ	金	10:00~12:00									
SAKESTA 内 本郷地区センター	木	10:00~12:00									
笠間地域ケアアラザ	金	10:00~12:00									
上郷地区センター	水	10:00~12:00									
障害者支援施設 エリソン笠間	金	10:00~12:00									

※ 第3月曜が祝日の場合は休館



場所	曜	時	間	場所	曜	時	間	場所	曜	時	間
金利谷地区センター	金	10:00~12:00		富岡並木地区センター	火	10:00~12:00		六浦地区センター	水	10:00~12:00	
富岡並木地区センター	火	10:00~12:00						下和泉地域ケアプラザ	火	10:00~12:00	
小菅ヶ谷地域ケアアラザ	金	10:00~12:00						中田地域ケアプラザ	火	10:00~12:00	
SAKESTA 内 本郷地区センター	木	10:00~12:00						岡津地域ケアプラザ	水	10:00~12:00	
笠間地域ケアアラザ	金	10:00~12:00						立場地区センター	木	10:00~12:00	
上郷地区センター	水	10:00~12:00						上飯田地区センター	金	10:00~12:00	
障害者支援施設 エリソン笠間	金	10:00~12:00						緑園地域交流センター	木	10:00~12:00	

※ 火/第1週のみ月

金沢区問い合わせ 788-7829

※ 火/第1週のみ月

育児仲間を見つめよう



区役所では

各区の福祉保健センターでは、子育てが初めてという〇歳児のお母さんなどを対象に、月1回程度、地域の町内会館等で地域育児教室を開催しています。

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

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

（） 福祉保健センターこども家庭支援課 P.28・29 参照

子育てグループに対する支援

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

（） 福祉保健センターこども家庭支援課 P.28・29 参照



各種子育て関係のグループの紹介などについて、次へお問い合わせください。

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

名 称	電話番号
青葉区区民活動支援センター	978-3327
旭区市民活動支援センター	382-1000
いずみ区区民活動支援センター	800-2393
いそご区区民活動支援センター	754-2390
神奈川区区民活動支援センター	411-7089
金沢区区民活動センター	788-7803
港南区区民活動支援センター	841-9361
港北区区民活動支援センター	540-2246
さかえ区区民活動センター	894-9900

名 称	電話番号
渋谷区区民活動センター	369-7081
都筑区区民活動センター	948-2237
つるみ区区民活動センター	510-1694
とつか区区民活動センター	825-6773
なか区区民活動センター	224-8138
いしく区区民活動支援センター	620-6624
ほどかや市民活動センター	334-6306
緑区市民活動支援センター	938-0631
みんな市民活動・多文化共生ラウンジ	232-9544

男女共同参画センターでは

市内に3館ある次のセンターでは、女性の仕事・起業を応援するセミナー、パソコン講座等を保育付で実施しています。また、子育てママに役立ち、ほっと一息つける産後のヨガなどの講座や親子・子どもたちが交流できるひろばを開催しています。

フォーラム（男女共同参画センター横浜）<戸塚区>
TEL 862-5050

フォーラム南太田（男女共同参画センター横浜南）<南区>
TEL 714-5911

アートフォーラムあざみ野（男女共同参画センター横浜北）<青葉区>
TEL 910-5700

*3 施設共通のホームページ
<https://www.women.city.yokohama.jp/>

認定こども園・保育所・幼稚園では

全ての市立保育所及び一部の認定こども園・私立保育所・幼稚園では、園の施設や人材を活かした地域の子育て支援に取り組んでいます。地域で子育てをしている保護者や子どもたちが楽しく過ごせるように、園庭を開設したり、育児講座や交流会などを催しています。

子育て中のお母さんと一緒にしゃべりをしたり、仲間づくりもできます。

利用・開催日時等の詳細については、各園にお問い合わせください。

認定こども園・保育園子育てひろば（常設）

園名	所在地	電話番号
1 美しが丘保育園	青葉区美しが丘	901-7221
2 住田保育園	青葉区住田北	913-7952
3 左近山保育園	旭区左近山	351-1929
4 認定こども園やまなみキッズハイツ幼稚園	旭区中希望が丘	364-7771
5 和泉保育園	泉区和泉町	803-1483
6 緑園こえはな保育園	泉区緑園	810-6131
7 洋光台第二保育園	磯子区洋光台	831-3959
8 松見保育園	神奈川区松見町	432-6635
9 あおぞら第2保育園	神奈川区六角橋	413-1871
10 金沢さくら保育園	金沢区泥亀	781-9360
11 さくら保育園	金沢区能見台東	790-3440
12 あおぞら津浦津保育園	金沢区谷津町	784-0542
13 大久保保育園	港南区大久保	842-0399
14 赤い屋根保育園	港南区港南台	833-9981
15 港南台第二保育園	港南区港南台	832-3309
16 野庭第二保育園	港南区野庭町	849-1700
17 港北保育園	港北区仲手原	421-8589
18 やまとゆ保育園	栄区鶴ヶ谷町	894-5353
19 桜台保育園	栄区桂台中	894-1374
20 認定こども園やまなみ幼稚園 いのちやま保育園	栄区上之町	894-5588

上記の園以外に、すべての市立保育所でも相談をお受けしています。

（）私立常設園

（）認定こども園

（）こども青少年局保育・教育運営課 TEL 671-2085

園名	所在地	電話番号
1 ナガレ幼稚園	青葉区鶴志田町	962-0050
2 美の森幼稚園	青葉区新石川	911-5228
3 みたけ幼稚園	青葉区みたけ台	973-0817
4 藤が丘幼稚園	青葉区藤が丘	971-4158
5 クリーンビル幼稚園	旭区鶴ヶ峰	373-6745
6 上の郷幼稚園	旭区小高町	373-1124
7 横浜三輪幼稚園	旭区善部町	391-0524
8 横浜昭和幼稚園	旭区二俣川	361-1858
9 上川井幼稚園	旭区上川井町	921-3324
10 鶴ヶ谷幼稚園	旭区鶴ヶ峰	373-6639
11 プレスルール若葉幼稚園	旭区若葉台	921-3223
12 上飯田幼稚園	泉区上飯田町	803-0644
13 なかよしこども園	泉区下和泉	802-0566
14 平和幼稚園	泉区和泉中央北	802-6600
15 宮の台幼稚園	泉区中田北	802-0266
16 かおり幼稚園	磯子区洋光台	833-1929
17 上中里幼稚園	磯子区上中里町	773-5570
18 金沢白百合幼稚園	金沢区釜利谷南	784-0610

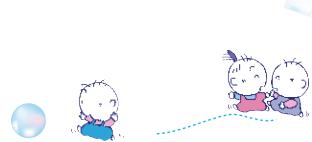
（）認定こども園

（）こども青少年局保育・教育運営課 TEL 671-2085



赤ちゃんとのお出かけ

赤ちゃんの素敵な時間を過ごすために



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

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

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

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

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



ベビーカーで市営バスに乗車するには

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

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

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

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

状況によっては、ベビーカーをたたんでのご乗車をお願いすることがあります。

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



詳しくつづましましては、[ベビーカーの乗車](#) 横浜市営バス 検索



交通局自動車本部運輸課 TEL 671-3196

赤ちゃんとのお出かけ

赤ちゃんの素敵な時間を過ごすために



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

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

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

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

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

ベビーカーで市営バスに乗車するには

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

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

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

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

状況によっては、ベビーカーをたたんでのご乗車をお願いすることがあります。

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



詳しくつづましましては、[ベビーカーの乗車](#) 横浜市営バス 検索



交通局自動車本部運輸課 TEL 671-3196

マタニティマーク



妊娠初期は、赤ちゃんの成長はもちろん、お母さんの健康を維持するためにも、とても大切な時期です。このマークは、妊娠さんのが交通機関等を利用する際に身につけ、周囲に妊娠であることを示しやすくするものです。通勤や、健康診査等の通院などにお役立てください。

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

[マタニティマーク](#) 検索

子育て家庭応援事業「ハママハグ」



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

利用の登録や薬局店舗・施設・サービス内容の情報など、詳しくはホームページをご覗ください。

[ハママハグ](#) 検索

こども青少年局地域子育て支援課 TEL 671-4157



コラム

ベビーカー利用の安全性・快適性の向上に向けて

～国土交通省「公共交通機関等におけるベビーカー利用に関する協議会～

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

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

ベビーカーは大切な命を乗せています

ベビーカーの安全な使用のために

バス利用時に

ベビーカーマークについて

バス車両および車内でのベビーカーが利用できる場所などに掲示されます。



ベビーカーマーク



子育て中のこんな心配、

ここへ相談してください

子育て中は迷ったり、悩んだりすることもたくさんあります。横浜市には子育てで悩んだとき、あなたを受けてしてくれるところが必ずあります。聞いてほしい、教えてほしい、アドバイスがほしい、そんなとき、気軽に相談してください。

※必要に応じて関係機関をご案内することもあります。

▲ は2次的相談機関です

こんな心配には

	(O歳-) 病弱身	(O歳-1歳)	(O歳-2歳)	(O歳-3歳)	(O歳-4歳)	(O歳-5歳)
成長や発達について	体重が増えない。体が小さい。肥満。おずわりができない。 ハイハイができない。歩かないなど。 ことはが遅い。ことばがはつきりしない。発達が心配。	●	●	●		
ここについて	指しゃぶり。落ち着きがない。わがまま。かんしゃくをあこす。赤ちゃん返り。 おとなしきすぎる。人見知り。よく泣く。奇声を発する。 気になる癖。乱暴。うそをつ。いたずらをする。反抗するなど。	●	●	●	▲	●
生活について	夜泣き。おねしょ。おむつがとれない。子どもとの遊び方がわからない。 寝る時間が定まらない。トイレを嫌がる。テレビ、スマホばかりになってしまふ。 きょうだい児とのかかわりについて。子どもとの外出について。子どもが遊べる場所を知りたい。	●	●	●	▲	●
体調不良や病気について	熱がある。よく吐く。便秘や便について。顔色が悪い。元気がない。アレルギー。湿疹。 目の見え方、耳の聞こえ方が気になる。予防接種。お医者さんのかかり方。 感染症（はしか、水ぼうそうなど）についてなど。	●				
食事について	母乳・ミルクとのえく量（量・量など）。ミルクを飲む量について（多い・少ない）。 離乳食の作り方・与え方。離乳食を食べない。 食事の量。好き嫌いが多い。むし食い。食事のしつけなど。アレルギー対応の食事について。	●				
遊びや友だちについて	友だちが欲しい。友だちができない。友だちと遊べない。 親にべったり。いじめる。いじめられる。順番を待てない。あきっぽい。 よその子にすぐ手を出す。保育所・幼稚園を嫌がる。こだわりが強い。	●	●	●	▲	●
子育ての悩みについて	しつけ、しかり方に迷っている。 子どもが言うことを聞くかないこと聞いてしまう。 子どもがかわいくない。育てづらい。子育てに疲れてしまった。	●	●	●	▲	●
親自身の悩みについて	自分自身の生き方。夫も育児に協力してほしい。 ①家族に育て方を理解してもらいたい。②子どもの親同士のつきあい方。 ③子育てしていくライラク。おちこむ。子どものことを話す相手がいない。 夫婦関係に悩んでいる。性の悩み。妊娠出産について。	●				●
保育所入所について	ドメスティックバイオレンス（DV）について知りたい・相談したい。	●				●
教育・就学について	保育所の状況を知りたい（所在地、定員、受け入れ年齢、保育時間、空き情報など）。 母親などの都合（病気・出産・リフレッシュ）で一時的に子どもを預けたい。		●			
その他	幼児教育について。 入園、就学等について。	●	▲※			
※幼稚園の入園、預かり保育について						
	子どもが家庭で育てられない事情ができた（一時的または長期間含めて）。 里親になりたい。	●			●	●

子育て中のこんな心配、 ここへ相談してください

子ども家庭相談

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

月～金 (祝日・年末年始は除く)
9:45～17:00 (12:00～13:00は除く)

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



など、子育ての事で気にならたら、一人で悩まずに、話してみませんか?

区名	電話番号	区名	電話番号
青葉区	978-2460	渕谷区	367-5747
旭区	954-6160	都筑区	948-2349
泉区	800-2465	鶴見区	510-1840
磯子区	750-2525	戸塚区	866-8467
神奈川区	411-7157	中区	224-8172
金沢区	788-7795	西区	320-8472
港南区	847-8318	保土ヶ谷区	334-6397
港北区	540-2280	緑区	930-2331
栄区	894-8463	南区	341-1150

横浜市教育総合相談センター(幼児相談)

月・火・水・金 (祝日・振替休日を除く)
9:00～17:00

幼児期のお子さんの教育に関する相談を電話

によりお受けします。TEL 624-9367

保育・教育コンシェルジュ

就学前のお子さんの預け先に関する保護者の相談に応じ、保育サービス等について情報を提供しています。

曜日・時間は区により異なります。

区名	電話番号	区名	電話番号
青葉区	978-2428	渕谷区	367-5782
旭区	954-6173	都筑区	948-2463
泉区	800-2413	鶴見区	510-1816
磯子区	750-2435	戸塚区	866-8467
神奈川区	411-7157	中区	224-8172
金沢区	788-7795	西区	320-8472
港南区	847-8318	保土ヶ谷区	334-6397
港北区	540-2280	緑区	930-2331
栄区	894-8463	南区	341-1150

児童相談所での相談

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

中央児童相談所

神奈川・鶴見・中・西・南の方
南区清舟町3-44-2
TEL 260-6510
FAX 262-4155

西部児童相談所

磯子・金沢・港南・栄の方
磯子区洋光台3-18-29
TEL 831-4735
FAX 833-9828

南部児童相談所

青葉・金沢・港南・戸塚の方
都筑区茅ヶ崎中央32-1
TEL 948-2441
FAX 948-2452

電話児童相談室 市内全域

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

●よこはま子ども虐待ホットライン

TEL 0120-805-240 (はまっこ24じかん)

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

P.18・19に書かれている相談機関のリストとその他の主な相談機関の問い合わせ先も載せています。

どこに聞いたらいいか分からぬときは、とりあえずここかなと思う所に聞いてみてください。

大切なのは1人で悩まないことです。子育てはみんなで支え合い、助け合ってしていくものなのですから。

認定こども園・保育園・子育てひろば(常設)での育児相談

しつけ、遊び方、発育のことなど、日々の子育てのご心配事に保育士等がアドバイスします。お気軽にご相談ください。

月～金 9:30～16:00 曜日、時間は園により異なる場合があります。

認定こども園・保育園子育てひろば P.15 参照

横浜子育てパートナー

妊娠期からのいろいろな悩みごと、困りごと等について、各区の地域子育て支援拠点の専任スタッフ「横浜子育てパートナー」が相談者の気持ちに寄り添い、必要な情報を調べたり、適切な支援機関を紹介したりします。

地域子育て支援拠点が遠くで相談に行くことが難しい場合も、まずはお電話ください。

区	施設名	電話
青葉	ラフル	479-5810
	ラフルサテライト	507-5570
旭	ひなたぼっこ	489-6170
	すきっぷ	805-6133
泉	いそビヨ	780-1324
	かなーちえ	441-7722
磯子	かなーちえサテライト	642-5728
	とことこ	701-3101
金沢	はっち	844-0112
	どっつぶ	547-1180
港南	どっつぶサテライト	547-1182
	はごりんく	891-0085
港北	こっこ	336-9707
	いっぽ	272-5643
栄	はぐくの樹	721-8686
	にこてらす	744-5554

※地域子育て支援拠点については、P.9をご参照ください。

男女共同参画センター

心からだと生き方の電話相談

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

TEL 871-8080

火	9:30～16:00	—
水	9:30～16:00	—
金	9:30～16:00	18:00～20:00 (祝日を除く)
土	9:30～16:00	—
年	年末始を除く	★面接による相談は予約制
		(男女共同参画センター 横浜・横浜南・横浜北)

自助グループ

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

テーマ、日時等はお問い合わせください。

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

● 横浜市独自の事業も次々とはじまっています

子どもを預ける

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

保育所等

④ こども家庭支援課 P.28・29 参照

保育所等は、保護者の方と一緒に子どもを育てる場所です

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

利用申請前に、施設の見学・重要事項説明書の確認をしてください

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

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

保育時間

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

保育時間（8時間）…「保育短時間」認定のお子さんの利用可能時間。

保育時間（11時間）…保育時間（8時間）を含む11時間で「保育標準時間」認定のお子さんの利用可能時間。

また、保育時間の時間帯については、施設によって異なります。

このようなサービスもあります

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

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

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

保育所等の種類

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

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

保育所等を利用したときの手続き 横浜市 検索

病院保育

④ こども青少年局保育・教育運営課 TEL 671-3564

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

施設の詳細はホームページ 横浜市 病院保育 検索

病後児保育

④ こども青少年局保育・教育運営課 TEL 671-3564

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

施設の詳細はホームページ 横浜市 病後児保育 検索

一時保育

④ こども家庭支援課 P.28・29 参照

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

横浜市一時保育 検索

乳幼児一時預かり

④ こども青少年局保育・教育運営課 TEL 671-3564

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

横浜市 乳幼児一時預かり事業 検索

休日の一時保育

④ こども青少年局保育・教育運営課 TEL 671-3564

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

■休日の一時保育

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

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

（2）病気や怪我・入院・冠婚葬祭への出席など、やむを得ない理由により、緊急一時的に休日等に保育が必要となるお子さん

（3）保護者の育児疲れの解消を図るため、休日等に保育が必要とするお子さん

※休日保育の対象となるお子さんでも、利用を希望する施設が休日保育を実施していない場合は、休日一時保育の利用となります。この場合は利用料がかかります。

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

24時間型緊急一時保育

④ こども青少年局保育・教育運営課 TEL 671-3564

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

横浜市 24時間型緊急一時保育 検索

私立幼稚園等での預かり保育

④ こども青少年局保育・教育運営課 TEL 671-2085

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

横浜市 私立幼稚園等預かり保育事業 検索

私立幼稚園での2歳児受け入れ推進事業

④ こども青少年局保育・教育運営課 TEL 671-2085

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

横浜市 私立幼稚園2歳児受け入れ推進事業 検索

横浜子育てサポートシステム

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

横浜 子サポ 検索

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

※各区支部事務局は、地域子育て支援拠点が運営しています。

④ こども青少年局地域子育て支援課 TEL 671-4157



ひとり親家庭への支援

児童扶養手当

（） 福祉保健センターこども家庭支援課 P.28・29 参照

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

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

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

ひとり親家庭等医療費助成

（） 各区役所保険年金課保険係 P.28・29 参照

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



母子生活支援施設

（） 福祉保健センターこども家庭支援課 P.28・29 参照

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



ひとり親家庭の生活の安定と自立を支援し、子どもの健全な育成のために、様々な制度があります。
手続きが必要です。持参するものなどを事前にお問い合わせください。

母子父子寡婦福祉資金の貸付

（） 福祉保健センター P.28・29 参照

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

ひとり親家庭等の就労相談・支援

（） 福祉保健センター 28・29 ページ参照

ひとり親サポートよこはま TEL 227-6337

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

ひとり親家庭の電話相談

ひとり親サポートよこはま TEL 663-4188

月～金（土日祝日を除く）9:00～20:30

ひとり親家庭の生活やお子さんのことなどの相談をお受けします。

ひとり親サポートよこはまでは、ひとり親の方にLINEを配信しています。

各種セミナーや相談のお知らせなどを届きます。

下記の二次元コードでご登録ください。



家庭生活支援員の派遣

（） こども青少年局こども家庭課 TEL 671-2390

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

障害のあるお子さんへの支援

障害児やその家族等の生活を支援する制度・サービスを紹介します。

障害者手帳の交付

障害者向けの各種制度が利用できます。

（） 身体障害者手帳の交付 永続する身体障害がある方

（） 愛の手帳（療育手帳）の交付 知的障害と判定された方

（） 福祉保健センター P.28・29 参照

特別児童扶養手当

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

●所得制限あり。

（） 福祉保健センター P.28・29 参照

障害児福祉手当

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

●所得制限あり。 ●施設入所者は対象外。

（） 福祉保健センター P.28・29 参照

障害児育児手当金

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

●出生から申請時まで継続して横浜市民健康保険に入していること。

●申請が障害または異常が現れてから2年以内であること。

（） 各区役所保険年金課保険係 P.28・29 参照

神奈川県在宅重度障害者等手当

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

1.次の重度障害の2つ以上に該当する方

・身体障害者手帳1級または2級の交付を受けた方

・知的障害のA1またはA2に相当する判定を受けた方

・精神障害者保健福祉手帳1級の交付を受けた方

2.障害児福祉手当または特別障害者手当の支給を受けている方

●過去1年間3か月を超えて入所または入院（20歳以上の方）していないこと。

●所得制限あり。

（） 福祉保健センター P.28・29 参照

地域療育センター

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

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

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

障害者スポーツ文化センター（横浜ラボール・ラボール上大岡）

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

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

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

心身障害児・者歯科診療

歯科保健医療センター TEL 201-7737

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

（） 心身障害児・者歯科診療事業協力医療機関

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

図書館の障害者向け読書支援

・視覚に障害のある方…点字、音読版の図書・雑誌の貸出、図書館での対面朗読などを実行しています。対面朗読は各区の市立図書館でも行っています。

（） 横浜市中央図書館
西区老松町1 TEL 250-1619 (担当直通)

・障害のあるために来館が困難な方…図書館が所蔵する図書や雑誌の配達貸出を行っています。※どちらも登録要件あり。
詳しくはお問い合わせください。

夜間・休日に急病のときは!

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

急な病気やケガで迷ったら… (年中無休・24時間対応)

- TEL #7119
(携帯電話・PHS・ブッシュ回線)
または
TEL 232-7119
(すべての電話で利用可能)
 - 案内に従って操作すると各サービスにつながります。
 - 1番を選択:** 医療機関案内
救急受診あるる病院・診療所を知りたい
 - 2番を選択:** 救急電話相談
今すぐご受診すべきか、救急車を呼ぶべき
医療機関内FAX (聴覚障害者専用) FAX: 242-3808

救急受診ガイド

パソコンやスマートフォンから
緊急性や受診の必要性を確認できます。 [横浜市救急受診ガイド](#) [検索](#)



夜間急病センター（夜間の急病に）

-

-

-

かかりつけ医・かかりつけ歯科医の紹介は

横浜市医師会地域医療センターでは、かかりつけ医のいない市民の方々へ、電話でお近くの医療機関のご案内をしています。(医療相談はお受けできません)
また、ホームページでは、診療科目・診療日時はもちろん、予防接種・乳幼児健診・駐車場の有無など、さまざまな条件から医療機関を検索することができます。

なお、歯科医療機関については、横浜市歯科医師会にお問い合わせください。

<p>歯科 TEL 201-8712 FAX 201-8768 受付時間 月～金 9:00～12:00 / 13:00～17:00 (土・日・祝日：年末年始を除く) ホームページ URL https://yokomed.com (24時間利用可)</p>	<p>歯科 TEL 681-1553 FAX 212-4618 受付時間 月～金 9:00～12:00 / 13:00～17:00 (土・日・祝日：年末年始を除く) ホームページ URL https://www.yokoshi.net/ 「横浜の歯医者さん」をご覧ください。</p>
--	---

日曜、祝日、年末・年始(12月30日~1月3日)の急病に 休日急患診療所

青葉区	TEL 973-2707 青葉区市川尾町 31-21	診療科目 内科、小児科	診療時間 9:00~12:00 13:00~16:00
旭区	TEL 363-2020 旭区二俣町1-8-16	診療科目 内科、小児科	診療時間 10:00~16:00
泉 区	TEL 806-0921 泉区和泉中央北 5-1-5	診療科目 内科、小児科	診療時間 10:00~16:00
磯子区	TEL 753-6011 磯子区磯子 1-3-13	診療科目 内科、小児科	診療時間 10:00~16:00
神奈川区	TEL 317-5474 神奈川区反町 1-8-4 はと友神奈川 3 階	診療科目 内科、小児科	診療時間 10:00~16:00
金沢区	TEL 782-8785 金沢区金沢町 48	診療科目 内科、小児科 診療時間 10:00~16:00	歯科 10:00~12:00 (5 月休業及び 12/30~1/3 10:00~16:00)
港南区	TEL 842-8806 港南区港南中央通 7-29	診療科目 内科、小児科	診療時間 10:00~16:00
港北区	TEL 433-2311 港北区菊名 7-8-27	診療科目 内科、小児科	診療時間 10:00~16:00
栄 区	TEL 893-2999 栄区公田町 635	診療科目 内科、小児科	診療時間 10:00~16:00
瀬谷区	TEL 360-8666 瀬谷区上横町 489-46	診療科目 内科、小児科	診療時間 10:00~16:00
都筑区	TEL 911-0088 都筑区上保西 1-23-4	診療科目 内科、小児科	診療時間 10:00~16:00
鶴見区	TEL 503-3851 鶴見区鶴見中央 3-4-22	診療科目 内科、小児科	診療時間 10:00~16:00
戸塚区	TEL 861-3335 戸塚区塚町 4-141-1	診療科目 内科、小児科	診療時間 10:00~16:00
中 区	TEL 622-6372 中区本牧町 2-353	診療科目 内科、小児科	診療時間 10:00~16:00
西 区	TEL 322-5715 西区中央 1-15-18	診療科目 内科、小児科	診療時間 10:00~16:00
保土ヶ谷区	TEL 355-5975 保土ヶ谷区岩間町 1-7-15 保土ヶ谷三師会館	診療科目 内科、小児科	診療時間 10:00~16:00 ※令和4年6月(予定)まで、建替に伴い仮設診療所による診療
緑 区	TEL 957-2300 緑区中山 3-16-2	診療科目 内科、小児科	診療時間 10:00~16:00
南 区	TEL 731-2416 南区宿町 4-7-6	診療科目 内科、小児科	診療時間 10:00~16:00

お問い合わせは!



市外局番は横浜「045」です。

青葉区	相区	泉区	瀬谷区	都筑区	鶴見区
代表電話 TEL 978-2323 ● こども家庭支援課 FAX 978-2422 こども家庭係 TEL 978-2457 子育て支援担当 TEL 978-2456 保育担当 TEL 978-2428 ● 福祉保健課 健康づくり係 TEL 978-2438 ● 保険年金課 保険係(給付担当) TEL 978-2338	代表電話 TEL 954-6161 ● こども家庭支援課 FAX 951-4683 こども家庭係 TEL 954-6151 子育て支援担当 TEL 954-6150 保育担当 TEL 954-6173 ● 福祉保健課 健康づくり係 TEL 954-6146 ● 保険年金課 保険係(給付担当) TEL 954-6138	代表電話 TEL 800-2323 ● こども家庭支援課 FAX 800-2513 こども家庭係 TEL 800-2444 子育て支援担当 TEL 800-2447 保育担当 TEL 800-2413 ● 福祉保健課 健康づくり係 TEL 800-2445 ● 保険年金課 保険係(給付担当) TEL 800-2425	代表電話 TEL 367-5656 ● こども家庭支援課 FAX 367-2943 こども家庭係 TEL 367-5760 ● 福祉保健課 健康づくり係 TEL 367-5744 ● 保険年金課 保険係(給付担当) TEL 367-5727	代表電話 TEL 367-2323 ● こども家庭支援課 FAX 368-2309 こども家庭係 TEL 367-2320 子育て事務係 TEL 948-2320 こども家庭支援担当 TEL 948-2318 保育運営担当 TEL 948-2463 ● 高齢・障害支援課 障害支援担当 TEL 948-2316 ● 福祉保健課 健康づくり係 TEL 948-2350 ● 保険年金課 保険係(給付担当) TEL 948-2336	代表電話 TEL 510-1818 ● こども家庭支援課 FAX 510-1887 こども家庭係 TEL 510-1797 こども家庭支援担当 TEL 510-1850 保育担当 TEL 510-1816 ● 高齢・障害支援課 障害支援担当 TEL 510-1847 ● 福祉保健課 健康づくり係 TEL 510-1832 ● 保険年金課 保険係(給付担当) TEL 510-1810
磯子区	神奈川区	金沢区	戸塚区	中区	西区
代表電話 TEL 750-2323 ● こども家庭支援課 FAX 750-2540 こども家庭係 TEL 750-2415 子育てに関すること TEL 750-2825 保育担当 TEL 750-2435 障害児に関すること TEL 750-2439 ● 福祉保健課 健康づくり係 TEL 750-2445 ● 保険年金課 保険係(給付担当) TEL 750-2428	代表電話 TEL 411-7171 ● こども家庭支援課 FAX 321-8820 こども家庭係 TEL 411-7112 こども家庭支援担当 TEL 411-7111 保育教育担当 TEL 411-7157 ● 高齢・障害支援課 障害者支援担当 TEL 411-7114 ● 福祉保健課 健康づくり係 TEL 411-7138 ● 保険年金課 保険係(給付担当) TEL 411-7126	代表電話 TEL 788-7878 ● こども家庭支援課 FAX 788-7794 こども家庭係 TEL 788-7785 こども家庭支援担当 TEL 788-7787 ● 福祉保健課 障害者支援担当 TEL 788-7849~50 ● 福祉保健課 健康づくり係 TEL 788-7840 ● 保険年金課 保険係(給付担当) TEL 788-7838	代表電話 TEL 866-8484 ● こども家庭支援課 FAX 866-8473 こども家庭係 TEL 866-8466 こども家庭支援担当 TEL 866-8470 障害児に関すること TEL 866-8468 ● 福祉保健課 健康づくり係 TEL 866-8426 ● 保険年金課 保険係(給付担当) TEL 866-8450	代表電話 TEL 224-8181 ● こども家庭支援課 FAX 224-8159 こども家庭係 TEL 224-8171 子育てに関すること TEL 224-8171 保育等に関すること TEL 224-8172 ● 高齢・障害支援課 障害者支援担当 TEL 224-8165 ● 福祉保健課 健康づくり係 TEL 224-8332 ● 保険年金課 保険係(給付担当) TEL 224-8317~8	代表電話 TEL 320-8484 ● こども家庭支援課 FAX 322-9875 子育てに関すること TEL 320-8467 保育担当 TEL 320-8472 障害児に関すること TEL 320-8402 ● 福祉保健課 健康づくり係 TEL 320-8439 ● 保険年金課 保険係(給付担当) TEL 320-8427
港南区	港北区	栄区	保土ヶ谷区	緑区	南区
代表電話 TEL 847-8484 ● こども家庭支援課 FAX 842-0813 こども家庭係 TEL 847-8410 子育てに関すること TEL 847-8439 保育担当 TEL 847-8498 ● 福祉保健課 健康づくり係 TEL 847-8438 ● 保険年金課 保険係(給付担当) TEL 847-8423	代表電話 TEL 540-2323 ● こども家庭支援課 FAX 540-3026 こども家庭係 TEL 540-2340 こども家庭支援担当 TEL 540-2365 保育担当 TEL 540-2280 ● 高齢・障害支援課 障害者支援担当 TEL 540-2237 ● 福祉保健課 健康づくり係 TEL 540-2362 ● 保険年金課 保険係(給付担当) TEL 540-2351	代表電話 TEL 894-8181 ● こども家庭支援課 FAX 894-8406 こども家庭係 TEL 894-8410 こども家庭支援担当 TEL 894-8049 ● 高齢・障害支援課 障害者支援担当 TEL 894-8068 ● 福祉保健課 健康づくり係 TEL 894-6964 ● 保険年金課 保険係(給付担当) TEL 894-8426	代表電話 TEL 334-6262 ● こども家庭支援課 FAX 333-6309 こども家庭係 TEL 334-6297 ● 福祉保健課 健康づくり係 TEL 334-6347 ● 保険年金課 保険係(給付担当) TEL 334-6338	代表電話 TEL 930-2323 ● こども家庭支援課 FAX 930-2435 こども家庭係 TEL 930-2332 こども家庭支援担当 TEL 930-2361 保育担当 TEL 930-2331 ● 高齢・障害支援課 障害者支援担当 TEL 930-2432 ● 福祉保健課 健康づくり係 TEL 930-2357 ● 保険年金課 保険係(給付担当) TEL 930-2344	代表電話 TEL 341-1212 ● こども家庭支援課 FAX 341-1145 こども家庭係 TEL 341-1148 子育て支援担当 TEL 341-1151 保育担当 TEL 341-1149 ● 高齢・障害支援課 障害者支援担当 TEL 341-1141 ● 福祉保健課 健康づくり係 TEL 341-1185 ● 保険年金課 保険係(給付担当) TEL 341-1128

妊産婦のための食事バランスガイド

～あなたの食事は大丈夫?～

「食事バランスガイド」ってなに?

「食事バランスガイド」とは、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかが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、コマにたどててそれぞれの適量をイラストでわかりやすく示しています。



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

菓子・嗜好飲料		～楽しく適度に1日に200kcalをこなないようにしましょう～			
チョコレート(3粒)	15g 84 kcal	串なんこ(1串)	80g 158 kcal	大福もち(1個)	70g 156 kcal
練りようかん(4×3×2cm大)	25g 72 kcal	コラ・サイダー(清涼飲料)	350ml 164 kcal	ポテチップス(1/3袋)	90g 162 kcal
クッキー(2枚)	20g 102 kcal	ビスケット(2枚)	100g 178 kcal	アイスクリーム(1個)	100g 349 kcal
(8 項日本食品標準成分表)					

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

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

妊娠前から、バランスのよい食事をしっかりとりましょう

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



・「主食」を中心に、エネルギーをしっかり

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

・不足しがちなビタミン・ミネラルを、「副菜」でたっぷりと

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

副菜で十分に野菜を摂りましょう!

「主食」を組み合わせたたんぱく質を十分に

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

乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などでカルシウムを十分に

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

料理例	
1枚 = ごはん小皿1杯	おにぎり1個
1.5枚 = ごはん中皿1杯	うどん1杯
2分 = うどん1杯	もやし1杯
1分 = 野菜サラダ	スパゲッティ
2分 = 野菜の煮物	きのこ
1分 = 冷奴	魚の天ぷら
2分 = 納豆	さきのこ
3分 = ひき肉	まぐろの刺身
1分 = ハンバーグステーキ	魚の煮こごし
2分 = キーマカツ	魚の天ぷら
1分 = みかん1個	まぐろの刺身
	桃

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

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

母乳育児も、「バランスのよい食生活のなかで

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

1日の食事例(非妊娠時・妊娠初期)	
朝食	副菜
昼食	主菜
夕食	果物

妊娠中期に追加したい量	
副菜	主菜
果物	牛乳・乳製品

妊娠後期・授乳期に追加したい量

主食 副菜 主菜 牛乳・乳製品 果物

妊娠中の体重増加は お母さんと赤ちゃんにとって望ましい量に

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

妊娠前の体格指数(BMI)を知っていますか?

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

計算式 $BMI = \frac{\text{体重} (\text{kg})}{\text{身長} (\text{m})^2}$

例 身長160cm、体重50kgの人のBMIは? $50(\text{kg}) \div 1.6(\text{m}) \div 1.6(\text{m}) = 19.5$

妊娠中の体重増加指導の目安^{※1}

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

※1 増加量を厳密に指導する根拠は必ずしも十分ではないと認識し、個人差を考慮したゆるやかな指導を心がける。産婦人科診療ガイドライン産科編 2020 CQ 010より
※2 日本肥満学会の肥満度分類に準じた。

望ましい体重増加量に

体重増加は
適正に!

体重をはかりましょう



やせすぎは、妊娠の貧血、低出生体重児のリスクにつながり、それがさらにこどもの生活習慣病にも影響する可能性があると言われています。
太りすぎは、妊娠高血圧症候群や妊娠糖尿病、分娩時の異常を起こす可能性が高くなります。

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

妊娠中に心がけたい食生活のポイント

貧血を予防するために

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

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

1日にとりたい鉄分の目安	
妊娠前	18～29歳 10.5mg 30～49歳 10.5mg
妊娠中期	18～29歳 16mg ・後期 30～49歳 16mg
日本人の食事摂取基準 (2020年版)	



便秘を予防するために

- 妊娠するとホルモンのバランスがかわり、子宮が大きくなり、大腸の動きが悪くなるため、便秘になりますやすくなります。
- 食物繊維の多い野菜、果物、芋類、海藻類等を十分にとりましょう。
- 規則的に生活のリズムを身につけ、排便の習慣をつけるよう心がけましょう。
- こまめにからだを動かすように心がけましょう。

妊娠高血圧症候群に気をつけましょう

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



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

葉酸不足には妊娠前から気をつけましょう

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

1週間に●(赤丸印: 水銀量) 1個までが目安です

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

特に注意が必要な
魚

健康的な食生活のためにお魚をバランス良く食べましょう。

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

リストア食中毒に要注意 食品は十分に加熱してから食べましょう。

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

魚介類

～妊娠中にはちょっと注意が必要～

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

加工食品を上手に使いましょう

●種類

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

ひと工夫でわが家の味に

●レタス、ブチトマトなど 野菜を添えて	
●レモン、おろしそうが、 大根おろしをそえて さつぱりした味に	
●牛乳・だし汁で味をのばしたり、 手近にある野菜を加え、 濃い味をやわらげて	

野菜を手軽に食べましょう

野菜はゆで のが大変	野菜はゆでてから水気を切って密閉容器に入れて、冷蔵庫で保存します。 (保存した食材は早めに使い切りましょう)
電子レンジを上手に活用しましょう	
小松菜 1/3束 100g 1分30秒	キャベツ 大きな葉1枚 100g 2分
かぼちゃ 正味 85g 2分	にんじん 小1本 100g 2分

まとめてゆでて保存を

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

外食や買ってたものはプラス“野菜”的ひと皿を。

※不足しがちなものは家に帰って補いましょう。

- 外食なら…
サラダなどを一品プラスして
- メニューを選んで…
麺類なら具だくさんのものを選びましょう。
- 買ってきたものなら…
おにぎりやパンだけでなく野菜中心の惣菜や乳製品も一緒に

栄養成分表示をよく見てみましょう

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

栄養成分表示
(100g当たり)
熱量 62kcal
たんぱく質 3.6g
脂 質 3.0g
炭水化物 4.9g
食塩相当量 0.1g



表示の見方

食品の内容量と栄養成分表示の 食品単位 (100g、1食、1袋など) を確認しましょう
内容量 500ml 実際に飲む 量に計算を
100ml当たり エネルギー 40kcal 500ml当たり エネルギー 200kcal 比較 1個当たり エネルギー 200kcal

はじめて 父親 になるあなたへ

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

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

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

生まれるまでも、大切な時間

妊娠初期（～13週）

ママの体の変化

つわりによる体調不良や流産の心配も。



つわりのつらさを知る

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

さんきゅうパパ準備ブックより引用

家事分担の見直し

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



両親学級への参加

両親学級などへ参加し、二人で育児をする準備を始めよう。



妊娠中期（14週～27週）

体調が安定し始め、

周りの大人に 守ってほしいこと

●子どもを受動喫煙から守る

受動喫煙の影響比較(子どもの尿中コヒニン濃度(ng/ml))



先天性風しん症候群の予防

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

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

予防接種制度について
横浜 予防接種 検索

妊娠後期（28週～）

おなかがますます大きく重く。動悸や息切れを感じる場合も。

二人だけで過ごす 時間を作る

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



ママの体への気づかい

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



ワーク・ライフ・バランスの 計画を立てる

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

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

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

はじめて父親になるあなたへ さあ、さんきゅうパパになろう

ママの体の変化

産後、授乳トラブルや後陣痛がある場合も。

出産

休暇を取ろう!
出産日



赤ちゃん誕生!
ママに感謝の言葉を伝える

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

退院に向けて準備する

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

休暇を取ろう!
退院日



二人で子どもの世話をする

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

産後～8週間

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

夫婦のコミュニケーションを増やす

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

職場に出産を報告し、周りの理解を得る

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

**休暇を取ろう!
出生届**



出生届を出す

出生の日から14日以内に提出しよう。

ママへの気づかいを

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

ママにリラックスタイムを

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

**休暇を取ろう!
産後健診日**



産後の健診に付き添う

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

パパに知ってほしい



地域の父親向けプログラムに参加してみよう!

市内の各地域で、父親向け講座・イベントが開催されています。父親同士が気軽に話し合う交流の場、父親と子どもが一緒に体を使って遊ぶふれあい運動、工作や料理などプログラムは盛りだくさん。webサイト「ヨコハママダディ」でプログラムを検索して子どもと一緒に地域へ出かけてみませんか。

最新情報はこちらから [ヨコハママダディ](#) [検索]

でかけてみよう! 親子の居場所&地域子育て支援拠点

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

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

プレイパークに遊びに行こう!

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

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

妊娠体操

順番はありません。
どの運動からはじめてもかまいません。

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

首の運動



内股の筋肉を強め、 産道を軟らかくする運動



肩、腕、手、指の運動

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



両手を肩にのせて、前から、後ろから肩を回す。



腹筋の運動



ネコ体操



お腹の筋肉を強め、
骨盤の弾力を高める運動

産道を軟らかくし お腹の筋肉を強くする運動

あおむけに寝て、両手を離す。



膝を立てて右側へたおす。
(左側も同様)



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



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

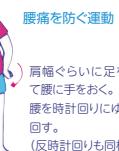
しゃがむ体操

足腰を強め、
骨盤の弾力を高める運動

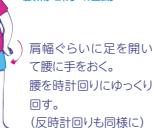
足を肩幅ぐらい広げて立つ。
腕を組み、ゆっくりと腰をおろす。
1、2、3、と反動をつけてお尻から先に立つ。



骨盤の運動



腰痛を防ぐ運動



足指、足首の運動

足の疲れやむくらはぎの
痛みを防ぐ運動

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



足と腕の運動

足のつかれを防ぐ運動

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





もうすぐ出産

安産のために、こころとからだの準備と必要な物を用意しておきましょう。

心と体の準備

- お産に備え睡眠を十分にとり、体力をたくわえておきましょう。



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



- 入院に備えて、マニュキュア、化粧、指輪、ピアス等をはずしておきましょう。



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



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



入院用品の準備と退院後、すぐに必要なもの

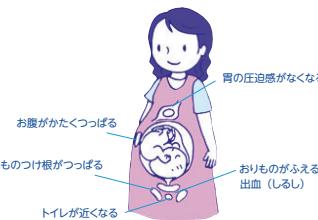
- 25~30週頃までに準備し、家族にわかるようにしておきましょう。

入院時必要なもの、退院時必要なもの、もそれぞれの施設によって違います。あらかじめ確認しておきましょう。



お産の近づいたしるし

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



お産へのチェック項目

次のことを記録しておくとよいでしょう。

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

お産の始まり・入院へ

一般的には、お腹の痛みが規則正しく10分おきになった時。

次のことがあたら直ちに連絡すること



- 破水したとき

- お腹の痛みが休みなく続くとき

- 出血のあったとき
(月経量より多いとき、サラサラした出血のあるとき)

- その他異常を感じたとき

お産に必要な3つの要素

お産は3つ条件がそろってはじめてうまくいきます。

- 1.お母さんの生み出す力
(子宮収縮と腰痛)



- 2.赤ちゃんが、通り抜けられる広さ
(軟産道・骨産道)



- 3.赤ちゃんの生まれ出る力
(胎児の回旋運動)



お産の経過

お産のしくみや経過を理解して、補助動作で安心してお産にのぞめます。

赤ちゃんがお腹から出でてくる。その動き(吸縮)に合わせてリズムをとり、吸う、吐く、の動作を繰り返す。

吐く
吸う
吸縮の波
収縮の強さ

お産の所要時間		
胎児の進み方	第1期(開口期) 初産婦 10~12時間 経産婦 4~6時間	第2期 初産婦 2~3時間 経産婦 1~1.5時間
間隔	子宮が完全に開いた状態になって赤ちゃんの頭が十分見えたら、医師・助産師がいきむよう指示します。陣痛とともにいきんで胎児を押し出し、陣痛が治まれば休みます。出産に伴う致傷の予防、赤ちゃんへのストレス軽減を目的として、必要に応じて会陰切開が行われます。	
呼吸法	第3期(後産期) 初産婦 15~30分間 経産婦 10~20分間	
	出産後5~30分後くらいに陣痛がおこり、胎盤が娩出されます。	
	目的 ①呼吸に意識を集中し、産痛を緩和すること。 ②息を吐くことで、副交感神経を優位にすること。 ③呼吸により筋肉の緊張を和らげること。 どの呼吸法を選択するかは実際に分娩を行う医療機関の医師または助産師の指導に従ってください。	
具体的な方法	初期 (子宮口が0cmから7cm開くまで) 軽い吸縮、鼻から吸って、口から吐く。 深い呼吸・ワルツのリズム 吸って2・3、吐いて2・3のワルツのリズム。 中期 (7cmから全開大になり、赤ちゃんの頭が見え始めます) 頭から全開大になり、赤ちゃんの頭が見え始めます。 後期 (赤ちゃんの頭が見え始めてから生まれるまで) 赤ちゃんの頭が見え始めます。 練習のときは、いきまないで息をとめるだけにする。	腹筋の動き 「フー、ウン」(または「アン」) 「ヒー、ヒー、フー、ウン」(または「アン」) 「ヒー、ヒー、フー、ウン」の反動で息は自然に吸いこまれるので、吐く方に注意を集中。強い吸縮と軽いいきみを上手にのぎます。 いきみの呼吸 赤ちゃんが出てくるときの、力の抜き方 「おめでとうございます」 赤ちゃんと感謝の対話です
ソフロロジー式呼吸法	ゆっくりと細く、長く吐くことがポイントです。 息を吐くことだけに集中し、息が吐けなくなったら自然(無意識的)に吸います。	
マッサージ	4本揃えた指の腹で腹部全体をマッサージする。 ・自宅で入浴・洗髪などして様子をみる。 ・陣痛の合間は手足の力をぬいて楽にします。	マッサージ法 ・医師や助産師の合図に上手に従いましょう。 いきみの合間は手足の力をぬいて楽にしましょう。
リラックス	圧迫 ・両手の親指で腰骨の内側を強く押します。 ・にぎりこぶしを腰の下に入れます。	圧迫法 腰骨の内側や腰を、吐く息に合わせてマッサージします。
リラックス	いきみが少し緩んでできます。 できるだけいきまないようにしましょう。	リラックス法 不安や緊張をやわらげるために欠くことのできない訓練です。 どの筋肉も部分的に緊張や弛緩ができるように練習しておきましょう。



産後

産後の経過

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

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

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



産後の経過	子宮の回復	悪露の変化と手当	乳房の変化と手当	生活の目安
1週間		血性悪露 ●悪露は子宮内部の傷からの出血と子宮頸管、腹からの分泌物の混じたおりものです。	初乳 ●2~3日頃から硬く張って痛くなります。 ●乳首、乳輪を柔らかく、乳管開通します。	●病院のスケジュールに従いましょう。 ●お産当日はぐっすり眠り、その後も十分休養をとりましょう。 ●尿意を感じにくくなることもありますが、3~4時間ごとに排尿しましょう。 ●医師の許可があればシャワー浴ができます。 ●産帯はゆるんだ腰壁の回復を図るためにしっかりします（産後4週間）。 ●入院中に育児等の退院後の生活指導を受けましょう。 ●5日前後で退院です。
2週間		褐色悪露 ●会陰の痛みや腫れが強くなったり、膿性分泌物がある場合、悪露のにおいが強くなったり、大量の出血がみられた場合、38度以上の発熱があった場合は主治医に相談しましょう。	成乳 ●初乳はできるだけ与えましょう。	●赤ちゃんの世話と自分の身のまわりの生活にとどめます。 ●ふとんを敷き心身共に安静にしましょう。 ●産後も体操でシェイプアップしましょう。
3週間		黄色悪露 ●お産がすむと子宮は急に小さくなり、産後10日目には腰壁から触れなくなります。		●食事の支度や部屋の整理等を少しづつ行いましょう。 (疲れたまんまになりましょう)
4週間		白色悪露 ●子宮が収縮するため出産後数日は下腹部痛（後陣痛）が起こります。 ●産後数日は外陰部の腫れや痛みがありますが、4週間くらいで腫や会陰は元に戻ります。産後10日には外陰部の腫れや痛みがあり、座るときに枕やドーナツクッション等を利用します。 ●6~8週間で妊娠前の状態に戻ります。		●近くでの買い物はできますが、長時間の外出は控えましょう。 ●産後の健診を受けましょう。
5~8週間				●悪露が消失し、産後の健診で異常がなければ性生活を始めてよいのですが、避妊をしましょう。

産後に気をつけたい症状

~こんな時はすぐに医師に相談しましょう~

体の異常

出血

- ・大量の出血や出血量の増加



発熱・腰痛・腹痛

- ・38度以上の発熱
- ・新たに出現した強い腰痛

局所の感染など

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



こころの不調



乳房・乳頭のトラブル

- ・乳房の強い腫れや痛み、乳頭からの出血や亀裂



頭痛・むくみ

- ・強い頭痛や視力の変化
- ・脚の痛みや腫れ、むくみが新たに出現した



産後は最初から避妊を

二人で何人の子どもが良いか、きちんと話し合っておきましょう

子どもを望まない時期には確実な避妊をすることが大切です。

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

最初の排卵があるのは授乳の状態や個人の体質によって違います。

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

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

産後間もない時期の避妊の方法はコンドームを使いましょう。

各種の避妊法

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



産後

産後のお母さんのメンタルヘルス

心配なときは、区役所の助産師や保健師に相談してください



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

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

産後うつとは？

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

産後うつの原因は？

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

いわゆるマタニティブルーとはどう違うの？

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

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

産後うつの症状は？

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

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



こんな時にはすぐに受診しましょう。

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

産後うつをそのままにしてしまったら？

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

家族やパートナーはどのように援助すればよいのでしょうか？

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

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

産後の運動で、気分をリフレッシュ

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

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

産後うつへの対応のヒント

～自分に合うものから始めましょう～

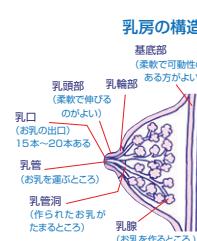
- できるだけ安静をとります。赤ちゃんが眠っているときには、お母さんも睡眠をとるようにします。
- 完璧に何でもやろうと思わないことです。
- パートナーや家族、友人に頼りましょう。ベビーシッターなどを活用して、リラックスするのもいいでしょう。
- 健康的な生活習慣、ウォーキングなどの運動習慣を心がけ、アルコール摂取などは避けましょう。
- 外に出する機会やパートナーと一緒にいる時間をもちましょう。
- あなたの気持ちをパートナーや家族に話しましょう。
- 独りぼっちになる時間を減らしましょう。
- お母さんどうしの体験を話し合うのも助けになります。
- 妊娠中や産後の生活の激変（引っ越しなど）を、できるだけ避けましょう。どうしても避けられない場合は援助を求めて十分準備をしましょう。



赤ちゃんの授乳について

母乳の出るしくみ

赤ちゃんがくりかえし吸うことでお乳を作るホルモンが出ます。



母乳の利点

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



母乳で育てるには

あせらずにゆったりとかまえれば、赤ちゃんもお母さんもコツをつかんでうまくいくようになります。



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

与え方とポイント

うんちをしているなど、必要があればおむつを替え、手を洗いましょう。

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



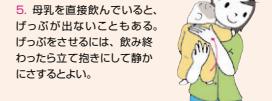
2. 乳房のつけ根を持ち上げるようにもつ。



3. 赤ちゃんが口を開いたときに、赤ちゃんを乳房の方に引き寄せせてくませる。



4. 片方だけで満足した場合は、次の授乳のときには反対側からくまませてみる。



母乳の保存

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

粉ミルクの作り方・飲ませ方

- お母さん自身の病気や飲んでるお薬の影響で母乳を与えられない時、母乳の出が十分でない時などは、粉ミルクや保存しておいた母乳、乳児用液体ミルクを活用しましょう。
- ミルクの作り方
- 水を完全に沸騰させてから70度ぐらいに冷ましたお湯で粉ミルクを溶かします。溶かしたミルクはすぐに流水の下などに置き、適温に冷ましたから飲ませます。粉ミルクの濃度を医師の指示なしに勝手に変更したりしてはいけません。
- 日本製の粉ミルクは、国内の水道水で溶かすと最も母乳に近くようになります。どうしても水道水が使えない場合に市販のペットボトルの水を使うことも可能ですが、成分をよく確かめて、ミネラル成分の少ないものを選びましょう。また、ペットボトルの水も必ず、沸騰させてから飲ませましょう。
- 飲ませ方
- 赤ちゃんを抱いて乳首を深く含ませ、乳首が常にミルクで満たされるように哺乳瓶を傾けます。1回の哺乳時間が10~15分程度で終わるよう、赤ちゃんの月齢や吸う力を考慮して乳首を選びましょう。
- 勢いよく飲むと、飲み込む空気の量が多くなりがちです。飲ませた後は、母乳の時と同じようににげっぷをさせましょう。

インターネット等で販売される母乳について

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

妊娠中の歯の健康 さわやか歯ハ・ライフ

妊娠中の口の中の変化

妊娠すると、こんなことありませんか？

- 口臭が気になる。
- 歯肉が腫れた
- 歯をみがくと感じがする。
- 口の中がねばねばする。
- 歯をみがくと血が出る。
- つわりで歯がみがけない。



妊娠中に起こりやすい歯と口の病気



むし歯
歯肉炎
健康な歯肉
上の2枚と比べてください

妊娠中のむし歯の予防や歯周病の予防・改善

1 まず、むし歯や歯周病の原因は歯垢(フラーク)です

歯垢(フラーク)とは…?

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



これが歯垢(フラーク)です!
時間とともに細菌が増えます



12時間後



72時間後

2 歯みがきや食生活で、お口の中の環境を良くして歯垢をなくす!

具体的には

歯みがきで歯垢をとりましょう。
腫れていった歯肉も改善されます。

間食について

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

歯みがきのポイント

みがき方

歯垢は、歯ブラシの毛先を上手に使って軽くこきざみに動かすよくとれます。



歯ブラシの選び方

●植毛部は小さめ

●つま先

●カット

●ワキ

●まっすぐな柄

●小さめ

●平坦な毛のカット

汚れを落とす補助剤の1つです。少なめに…

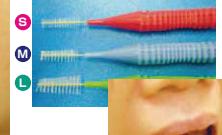
歯ブラシ以外の道具

デンタルフロス



歯ブラシが届かないところは、フロスや歯間ブラシ等を使います。

歯間ぶらし



歯間ぶらし

かかりつけの歯医者さんをつくりましょう!

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

赤ちゃんの歯がつぐられるまで

妊娠8週頃

乳歯の芽



妊娠5~6か月頃

永久歯の芽の一部がつぐられる



6~7か月児

歯肉をつきやぶつて乳歯の誕生



かわいらしい歯が生えてきました。

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

赤ちゃんの歯を守るために

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

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

赤ちゃんが生まれたら、早い時期から甘いお菓子や飲み物を与えないでね!

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

これからママになる方へ

妊娠健診を受けるには

横浜市民の妊娠さんを対象に、妊娠健診を実施しています。

妊娠健診受診券の利用で、市内の「妊娠健診実施医療機関」で妊娠中に1回、無料で健診が受けられます。できるだけ、妊娠12週から27週頃に受診しましょう。

名簿は、こども青少年局ホームページ、区福祉保健センターで閲覧できます。受診の前に必ず歯科医院に予約をしてください。

当日の持ち物

・母子健康手帳・受診券・産婦人科の診察券

妊娠歯科健診を受けましょう!

パパや家族になるみなさんへ

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



子どもの歯の健康

歯は生えてきましたか？

生えた乳歯の大切な役割は

- 食べ物をかむ
- 発音を助ける
- 顔の形をととのえる
- 永久歯が正しく生えかわるときの場所の目印

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

乳歯列完成ドキュメント！

あっ！歯が生えてきた



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

どんどん生えてくるね



前歯は、6～7歳頃まで使うよ！

奥歯の登場！



奥歯は、10～12歳頃まで使うよ！

ヤッター、乳歯列の完成



乳歯は、上下合わせて20本生えます。

あっこれは…むし歯！

むし歯ができちゃった

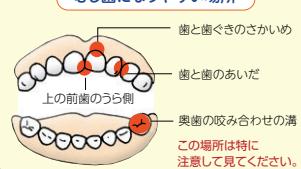
むし歯のなり始め

毎日のチェックで早めに発見



歯と歯ぐきのさかいまに白い所がありますね！これがむし歯の始まりです。

むし歯になりやすい場所



子どものむし歯



経年的むし歯罹患率



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

むし歯ができるしくみ

見た目にはきれいですが…



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

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



むし歯にしないために ＊歯みがきレッスン！＊

歯ブラシの選び方

子ども用

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



仕上げ用

大人が握りやすい、柄の長いものが良いでしょう。



歯ブラシの持ち方

ペンを持つ要領で、軽く持ちましょう。



事故予防

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

部位別みがき方

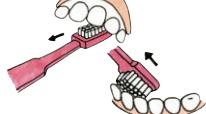
前歯（表側）

歯の表面に毛先を直角に当てて、軽く横にシャカシャカと動かします。



前歯（裏側）

歯ブラシをたてにいれ、かき出すように動かします。



奥歯のかみ合わせ

溝に毛先を直角に当てて、細かく動かします。



＊おやつのとり方を工夫しましょう＊

＊おやつのとり方を工夫しましょう＊

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

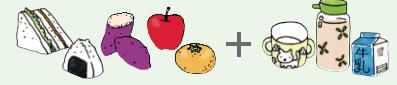
おやつのキーポイント

① 時間を決めましょう。



② おやつは、3回の食事で足りない分を、おやつとして補いましょう。

組み合わせや量を考えましょう。



③ お菓子・ジュースの買いおきはやめましょう。



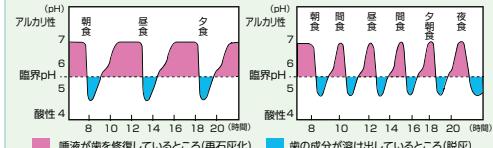
1日の砂糖のめやす P.75 参照

1～5歳 5g
5gのスティックシュー 1本分

お菓子などをダラダラと食べるのはやめましょう

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

規則正しい食生活



◆ 食事やおやつを食べるときpHが低下し、歯の成分が溶け出します。30分ほど経過すると、唾液が中和してpHが上昇し、唾液が歯を修復します。

◆ 間食（ビスケット、あめ、ケーク、ジュースなど）をとるたびにpHが低下し、常に口の中が酸性状態になり、再石灰化が間に合わないと、むし歯になります。

お砂糖にかえると、このくらいの甘さ？

飲み物

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

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

お菓子類

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



妊婦さんと子どもの歯に関するよくある質問

妊婦編

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

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

Q つわりで歯みがきができません…

A 気分の良い時にこまめに磨いたり、小さめの歯ブラシで下に向いて磨くとよいでしょう。歯みがき剤の香りが気になる場合は歯ブラシだけ十分です。

乳幼児編

(参考:すぐに役立つ歯育て支援Q&Aより)

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

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



Q 歯が生まれつき生えているのですが…

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

Q 歯が生える前のきししさはありますか？

A しきりに口をへんと噛もうとする動作が増えています。

Q 仕上げみがきを嫌がるのですが…

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

Q お誕生日を過ぎても歯が生えないのですが…

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

Q 歯をみがくと出血します。どうしたらよいでしょうか？

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

Q 歯の治療はどうしたらよいでしょうか？

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

Q 転倒して歯をぶつけてしまったのですがどうしたらよいでしょうか？

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

Q 歯が2本くっついて生えました。

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

Q おしゃぶりはいつごろまで使っていいですか？

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

Q デンタルフロスを使うと、「すきっ歯」になりますか？

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

Q 歯ぐきに真珠のような白いものが見られますか…

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

Q 子どもに歯ブラシを持たせる時期はいつ頃ですか？

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

Q 歯と歯のすき間が気になるのですが…

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

Q かみ合わせが反対なのですが…

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

Q 指しゃぶりをします。どうしたらよいですか？

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

Q 歯が足りないといわれましたか？

A 先天欠如といって、もともと歯がつくられないこともあります。歯合歛といって、2本の歯がくっつて生えることもあります。乳歯のうちは経過をみて、永久歯に生え変わる前に、将来の歯並びやかみ合せについて小児歯科医に相談しましょう。

フッ化物について

フッ化物は、歯を強くしたり、初期むし歯の修復（再石灰化）を促し、むし歯になりにくい歯を作ります。効果があるといわれています。

フッ化物は、むし歯予防の万能薬ではありません。安心せず、歯みがき習慣や規則正しい食生活を守りましょう。利用の方法としては下記のような方法があります。

①フッ化物入りの歯磨き剤などを家庭で毎日継続して使う方法

◆歯磨き剤の量は、年齢に合った量を使いましょう。

歯磨き剤の使用量の目安

0歳（歯が生えてから）～2歳で、

吐き出しができない乳

幼児 切った爪の先程度

3歳～5歳で吐き出しや

うがいができる幼児

5mm以下（エンドウ豆大）

6歳～14歳 1cm程度

◆歯磨き剤は、使用説明にそって使いましょう！

②フッ化物洗口による洗口方法

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

③歯科医院で定期的に塗布する方法

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

乳幼児歯科相談＆妊産婦歯科相談のごあんない

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

お子さんの仕上げみがきの方法がよくわからない、

歯並びが気になるなど歯のことでの心配なことがありますたらご相談ください。

また、妊娠すると口の中がねばねばする、つわりで歯みがきができないなどお口の中の変化が見られます。

お口に関することで歯科相談をご希望の方は、各区福祉保健センターへ歯科相談口にご予約ください。

歯科医師&歯科衛生士が直接お答えします。

福祉保健センターごども家庭支援課 P.28・29 参照



ママと子どもの食生活

授乳中のお母さんの食事

●妊娠中に引き続き、授乳期も母乳を十分に分泌させるためや、お母さんの健康の維持のためにもバランスの良い食事が大切です。(P.40 参照)

●食事は1日3回、主食・主菜・副菜をそろえるように心がけましょう。



次の世代に良い食習慣を

●子どものころの食習慣はその人の一生の健康に大きくかかわるもの一つです。新しく生まれた赤ちゃんに良い食習慣を伝えましょう。

そのためには、1日の生活リズム(睡眠、食事)を整え、親が好き嫌いなく何度も食べることが必要です。

家族そろって楽しい食卓を囲みましょう。



離乳食

離乳食とは

●離乳食とは、母乳やミルクから幼児食へ移行する食事です。(母乳やミルクを飲む行為は、本能ですが、食物をかみつぶして飲み込むことは学習です。最初から上手に出来ることではありません)赤ちゃんのかむ能力にあわせて離乳食を与えましょう。

●「食べることは楽しいこと」ということをわかってもらう第一歩です。食事は楽しくあせらず、ゆったりとした雰囲気ですすめましょう。

はじめるにあたってのポイント

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



離乳食の開始の目安

●開始時期は一般的に生後5、6ヶ月といわれています。

以下の様子が見受けられたらそろそろ始めてみましょう。
・首のすわりがしっかりして寝返りができる。
・5秒程度座れる。
・スプーンなどを口に入れても舌で押し出すことが少なくなる。
・食べ物に興味を示す。



離乳食のすすめ方

(P.72・73 参照)

●離乳食を始めて1ヶ月間は、あせらずに、離乳食にならたり、飲み込む練習をしましょう。

●離乳食の後には母乳・ミルクを与えましょう。

《母乳の場合》 子どもの欲するままに与えましょう。

《ミルクの場合》

離乳初期は子どもの欲するままに与え、離乳中期以降はP.72・73のスケジュール例を参考に与えましょう。

●食物アレルギーの発症を心配して離乳食の開始を遅らせる必要はありません。

離乳食の完了

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

注意

●乳児ボツリヌス症予防のために、1歳までは、はちみつを与えないよう心に留めましょう。また、人工乳(粉末ミルク)に使う水として、井戸水は使用しないようにしましょう。

●赤ちゃん自身がアトピー性皮膚炎の場合やきょうだいに明らかな食物アレルギーがある場合は、まずは主治医に相談しましょう。

●手、食器、調理器具は、清潔にし、新鮮な良い材料を加熱して衛生的に調理しましょう。

ワンポイントアドバイス

最初にあげる「つぶしがゆ」の作り方



炊飯器を利用して



フリージングを利用して

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





離乳食のすすめ方

初めてあげる食品は、小さじスプーン1杯程度から始めて、赤ちゃんの様子を見ながら進めます。
赤ちゃんが食べることに興味をしめるように、大人が食事をしている場面を見せるように心がけましょう。

離乳の開始

月齢

離乳初期 5~6か月頃

離乳中期 7~8か月頃

離乳後期 9~11か月頃

離乳完了期 12~18か月頃

完了

チェックポイント

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

食べ方の発達の目安

ゴックン期

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

モグモグ期

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

離乳後期 9~11か月頃

離乳完了期 12~18か月頃

- 自分で食べたがるようになります。うまくできなくても、自分でやらせてあげましょう。
- 大人の食事を上手に利用しましょう。
- 手づかみ食べしやすいものも用意しましょう。



ほとんどの食品が使えます。主食とおかずにはいろいろな味に慣らしていきましょう。



カミカミ期

やわらかいものを歯ぐきでかみつぶせるようになります。

パクパク期

形あるものを歯ぐきや歯でかみつぶせるようになります。

歯ぐきでつぶせるかたさ (ハナナぐらい)

やわらかいものを歯ぐきでかみつぶせるようになります。

歯ぐきでかめるかたさ (肉だんごぐらい)

形あるものを歯ぐきや歯でかみつぶせるようになります。

固さの目安

なめらかにすりつぶした状態 (ヨーグルトぐらい)

舌でつぶせるかたさ (豆腐ぐらい)

歯ぐきでつぶせるかたさ (ハナナぐらい)

歯ぐきでかめるかたさ (肉だんごぐらい)

スケジュール例



1回当たりの目安重量	体の温さをくつぐる なるもの	穀類	離乳初期 5~6か月頃				
			1回目	2回目	3回目	4回目	5回目
6:00	10:00	14:00	18:00	22:00			
1回目	2回目	3回目	4回目	5回目			

6:00 10:00 14:00 18:00 22:00

6:00 10:00 14:00 18:00 22:00

6:00 10:00 14:00 18:00 22:00

8:00 10:00 12:00 15:00 18:00

1回当たりの目安量

1回目から

米 つぶしがゆ ごはんをやわらかく煮てよくつぶす。

パン パンがゆ (画面焼いて細かくください、汁やミルクで食べる。)

うどん やわらか煮をつぶす。

2回目から

全かゆ 50g ～ 80g 米 あらつしがゆ

パン 両面焼いて汁やミルクにひたす。

うどん やわらか煮、マカロニやオートミールも使える。

3回目から

やわらか煮をつぶす。

炒め煮のあらこぶし

やわらかいものはそのまま

やわらか煮、やわらかいものはそのまま

20～30g

やわらか煮をそのまま、菜っぱ類はやわらかくして

ごはんにまぜる。

しらあえなど

30～40g

やわらか煮、やわらかいものはそのまま

10～15g

新鮮な魚を煮てほぐして

り、すり身にする。

10～15g

脂肪の少ない肉、

レバーをつぶして

30～40g

汁の実、煮どうふ

卵黄1個～全卵1/3個

かゆに混ぜたり、かき卵、

炒り卵などにする。

50～70g

フレーンヨーグルト

（カユなどにのりかける）

4回目から

やわらかごはん 90g 又は

パン やわらかい食い心地を小さくちぎる。

うどん 煮込みうどん

やわらか煮をそのまま、菜っぱ類はやわらかくして

ごはんにまぜる。

しらあえなど

40～50g

やわらか煮、やわらかいものはそのまま

15～20g

新鮮なものを煮魚、みそ煮、塩焼きなどに

15～20g

肉、レバーは細かく切る。

45g

いり卵、オムレツ、茶わん蒸し、かき卵、

卵じなど。

50g～55g

いり豆腐、煮どうふ

全卵1/2個～2/3個

チーズは薄切りを料理に用いる。フレーンヨーグルト

（チーズは薄切りを料理に用いる。フレーンヨーグルトは果物、野菜をあえるのに用いる。）



幼児期の 楽しい食事

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



栄養のバランス

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

生活のリズム

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



1~2歳で気をつけるポイント

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

●食事の前に手を洗い、手で食べても大丈夫なようにしましょう。

3~5歳で気をつけるポイント

●お手伝いを通して「食べること」に興味をもちます。

●買物や食事づくりの中で子どもがされること(お茶わん等食器をならべる、卵の殻をわらる等)を見つけ、一緒にしましょう。

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



注意!

生や生焼けの お肉は 食べさせちゃ ダメ!

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

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

1日のたべものめやす

食べる量には個人差があります。子どもの発育や食欲にあわせて調整しましょう。

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

お・や・つ おやつも食事の仲間です

●3回の食事ではとりきれない栄養を補うのがおやつです。

●おやつの例(ホットケーキと牛乳・さつまいと牛乳・果物と牛乳)

●食事のほかに1日1~2回、時間と量を決めてあげましょう。

●食べる量と内容に気をつけて、次の食事に影響がないようにしましょう。

●エネルギーが高く、塩分の多いもの(ポテトチップスなど)はなるべくひかえましょう。

●菓子類(チョコレートなど)だけではなく、甘い飲み物(ジュース類・乳酸菌飲料・スポーツドリンク等)も食事に影響を与えます。

●牛乳・果物などいろいろ組み合せてあげましょう。(P.67参照)

●おやつは子どもにとって大きな楽しみであり、心を豊かにし、気分転換にもなります。

お菓子の与え過ぎは、こんな悪循環を招きます



成長カレンダー

赤ちゃんの心とからだの発達

0か月～4か月

よその子とくらべないで。
その子なりの成長を見守りましょう。



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

(参考: 母子健康手帳副印本)

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

子育てのポイント

生活リズム

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



はらばい

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

スキンケア

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

おむつかぶれの予防・治療

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

おもちゃ

- 4か月くらいになると、おもちゃを見ると手を出そうとします。そこでしっかりと握ることを経験することで、手の感覚の発達を促すことができます。
- おもちゃの選び方のポイント

- ・握りやすく、口に入れても危険がないもの(口径39mmより大きいもの)
- ・色の鮮やかなもの
- ・目や耳で、音や動きが楽しめるもの
- ・手で触れるときがたり、動くもの

- 赤ちゃんは家族と一緒にいるのが好きで、話しかけるような声をよく出すようになってきます。赤ちゃんの視線に合わせながら、話しかけ、遊びましょう。家族みんなでたくさん相手をしましょう。
- 赤ちゃんは指をしゃぶったり、おもちゃを口に入れたりして遊びます。食べる・話すなどの口の発達が促されますので、おもちゃなどは清潔にして与えましょう。

くる病

- 最近、子どものビタミンD不足が原因の「くる病」が増えているといわれています。
- 生後5～6か月までは母乳だけで育てることが望ましいのですが、母乳だけだとビタミンDが不足しがちです。また、アレルギーなどが原因で食事が偏ると、必要なビタミンを摂ることができます。さらに日光を浴びる機会が極端に少ないと、皮膚でビタミンDを作ることができないくなります。
- 紫外線の浴びすぎはよくありませんが、適度に日の光を浴びることや食事内容のバランスには注意しましょう。

歯

歯みがき準備期

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



予防接種

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

成長カレンダー

赤ちゃんの心とからだの発達

4か月～8か月

よその子とくらべないで。
その子なりの成長を見守りましょう。



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

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

子育てのポイント

衣類

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

おもちゃ

- ころがす、積む、たたくなどができるようなもの。
- 吹くと音の出るもの。

遊び

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

夜泣き

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

人見知り

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

離乳食

- 大人の食事を上手に利用しましょう。
- 食品によっては味づけ前にとりわけて利用できます。種類や量が増えていきます。
- うず味を心がけましょう。
- あせらざじっくりとモグモグの練習をしましょう。

離乳食

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

事故予防

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

歯

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

「目」について

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

「耳のきこえ」について

- ことばは耳で聞いて覚えます。耳が聞こえにくいくらいの発達が遅れることができます。次の点についてお子さんはどうでしようか。
- ・人の声(特に聞き慣れた家族の声)がすると表情が変わったり顔をむけたりしますか。
- ・不意の聞き慣れない音、珍しい音にはつきり顔をむけますか。
- ・名を呼ぶと顔をむけますか。
- 耳のきこえが心配な場合、健診時など福祉保健センターにおたずねください。

成長カレンダー

赤ちゃんの心とからだの発達

8か月～12か月

よその子とくらべないで。
その子なりの成長を見守りましょう。



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

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

子育てのポイント

ハイハイ

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



遊び

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

離乳食

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



歯

歯みがきのワンポイントアドバイス

●歯ブラシの選び方

お子さんが使う物と大人が仕上げみがき用として使う物と分けて、2本用意すると便利です。

●歯ブラシは…?

持ち方：ペンを持つように
力の入れ方：毛先でやさしく
動かし方：細かく、小刻みに

●ポイント

- 親がみがいている姿を見せ、興味を持たせましょう。
- 1日1回は歯ブラシを口に入れられる機会を持ちましょう。
- 最初はきれいにするというより、歯みがきに慣れさせるというつもりでかかわりましょう。

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

哺乳瓶むし歯について

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

赤ちゃんの便秘症

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

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

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

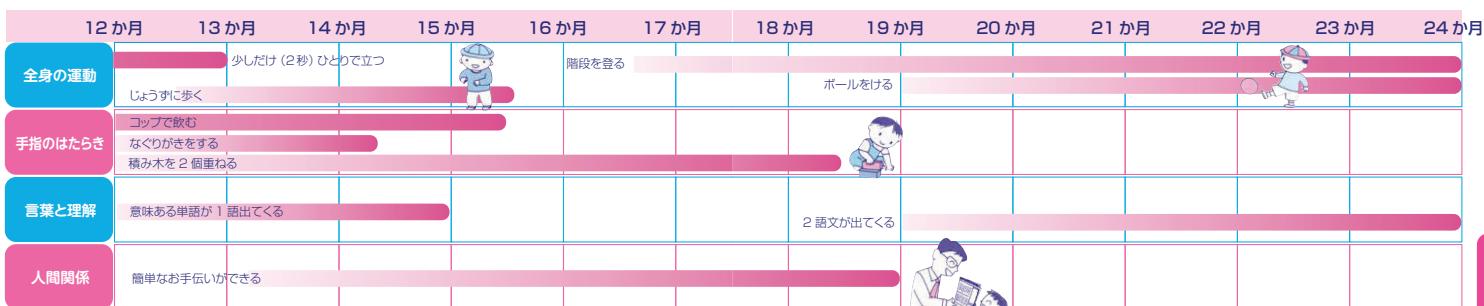
成長カレンダー

幼児の心とからだの発達

12か月～24か月(1歳～2歳)

よその子とくらべないで。
その子なりの成長を見守りましょう。

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



子育てのポイント

生活習慣

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

食事・おやつ

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

ことば・コミュニケーション

- 大人のことを理解し、ことばが出来始める時期です。
- 「きれいだね」「おいしいね」など子どもの気持ちをことばで表現して、たくさん語りかけましょう。
- テレビ、スマーフォンなどの接觸時間が長いことばの発達などに悪い影響を及ぼすといわれています。
- 何か欲しい物があるときやできるものを見ついたときなど、自分から伝えてても、ことばがうまく使えない時には、子どもは指をさしたり、表情を見せたり、声を出して注意を促すとしりすることがあります。このような子どもの気持ちに応えてあげることはとても重要です。「〇〇が欲しいの?」「〇〇がわいいね」などと気持ちを受け止めて、やりとりしましょう。
- 絵本の読み聞かせも、子どもの経験を豊かにしてくれます。ときどき絵本を読みながら「これなぁに」などと尋ねたりしてみましょう。

しつけ

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



外遊び

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

歯

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



予防接種

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

成長カレンダー

幼児の心とからだの発達

3歳～4歳 よその子とくらべないで。
その子なりの成長を見守りましょう。



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

子育てのポイント

言葉・コミュニケーション

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

遊び・友だち

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

食事

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

予防接種

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

生活習慣

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



排泄・おねしょ

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



子育てのヒント

幼児期の肥満

多くの幼児に見られる現象で、ほとんどの場合深刻に心配する必要はありません。

食欲がなかったり、遊びに気を取られて、食事がだらだら続くような場合は、一度テーブルを片付けて食事を終わらせてしまいましょう。

食事の時に適度な空腹状態になるよう、生活リズムをつくりましょう。

食事中は楽しい雰囲気をつくり、食事量の調節や無理強いをするのは避けましょう。期待通り食べなくても落胆するそぶりは見せないようにしましょう。

偏食については、調理方法を工夫する（細かく刻む、他の食材と混ぜる）ことで、多くは避けられるようです。

歯

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



その他

- 寝る時に指しゃぶりをする子もいます。その他、パンツに便をする、性慾（いじり、吃音（どもり）、チックなど、様々な問題が現れることが多いです。これらは規則正しい、充実した楽しい生活を送り、お子さんの体力や情緒が発達するにつれ、多くのお子さんはいずれは乗り越えるものです。あまり神経質にならず、うるさく注意しないように、温かく見守ってあげましょう。
- 夜のおむつがとれるのは5歳ごろまでかかることが多いです。夜中に起こしたり、おねしょを叱るのではなく効果です。



子育てのヒント

幼児期の肥満

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

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

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

（参考 乳幼児健診マニュアル第4版 福岡小児科医会編）

成長カレンダー

幼児の心とからだの発達

5歳～6歳 よその子とくらべないで。
その子なりの成長を見守りましょう。



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

子育てのポイント

遊び・友だち

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

食事

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

予防接種

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

詳しくはP.96・97を参照

おやつの与え方

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

ことば

- 会話が流ちょうになり、しりとりなどもできるようになります。
- 保育所や幼稚園の先生の名前や友達の名前もいれるようになり、保育所や幼稚園の集団での指示にも応じられるようになります。
- 時に力行と下行が平行に混乱したり、ことばがつかえたりすることがあります。このようなときは言い直せば、ゆっくりとさりげなく話すと、大人は正確な発音で話してください。



歯

- みがき方を教えてあげましょう
●手をそえたり、言葉かけをしながら教えてあげてください。4歳頃からは手先は器用になりますし、鏡を使って歯を見るができるようになります。
- 6歳臼歯（永久歯）を守ろう**
●「6歳臼歯」は乳歯と生えかわるのではなく、今生えている乳歯の奥歯のうしろに生えできます。奥歯から数えて6番目の歯です。かみ合わせの面の溝が深く、歯みがきがさしにくく、むし歯になりやすいので注意しましょう。

6歳臼歯の1本みがき

- 生え始めは歯の高さが違うので歯ブラシを横からも入れて磨きましょう。

永久歯に生えかわるときの注意

- 乳歯が抜けないうちに永久歯が出てきたら、歯科医院で相談しましょう。

歯科医院で定期健診を受ける習慣をつけましょう。

- フッ素の予防処置については、かかりつけ歯科医に相談しましょう。**

排泄

- うちの始末が自分でできるようになります。不十分な場合は少しづつ手伝いながら練習させてあげましょう。

3歳まで

3回の食事をきちんと規則的にとり、空腹・満腹の間隔を覚えることがとても大切です。1～2歳児のおやつは、1日100～150キロカロリーぐらいを目安として、ミルク、乳製品、果物、イモ類などを組み合わせるとよいでしょう。

夜のおやつは与えないようになります。

3歳以降

おやつの時間を、親や友達と一緒に食べる「楽しいひととき」にすること大切です。食べ物の栽培や調理など、簡単なお手伝いを経験する機会としても有意義です。1日150～250キロカロリーぐらいで、1日1回20～30分ぐらいで与えるのを自覚にしましょう。

- 子どもの出かけるときは必ずおやつを持ち歩く。
- 「美味しい野菜を食べたからケーキを買つてあげる」というような言い方をする。
- 電車や車の中でおとなしくさせるために、頻繁におやつを食べさせる。
- 牛乳・イオン飲料・甘味飲料を水替わりに飲ませる。
- 留守番をしたときに、好きなお菓子を用意する。
- テーブルの上に、食べ物を常に置いている。
- テレビなどを見ながら、だらだらおやつを食べる。

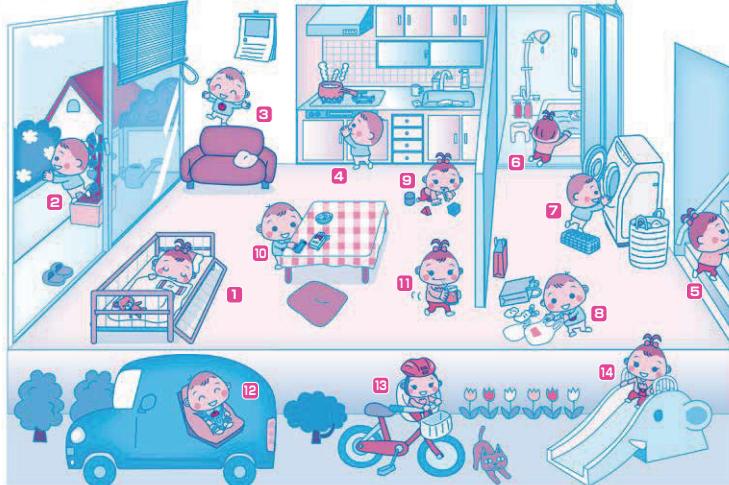
事故・病気の予防

子どもを 事故から守ろう

子どもの成長と起こりやすい事故・その予防

あっ! ここが危ない!
さっそく点検を

下のイラストを参考に、
致命的な事故を未然に
防ぎましょう。



*抱っこひもやベビーカー使用時も取扱説明書を読み、パックルやヘルトを正しく操作して使用しましょう。

子どもの目線 で見てみよう

お家のなかは、整理整顿

お子さんの視線で、お家のなかを見回してみてください。いつもども進って見えませんか? 「アレは何だろう?」と、お子さんの興味を引くものが、いつぱいです。危ないものは、お子さんの手の届かないところへしましましょう。

子どもが静かな時こそ、要注意

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

子どもを呼び寄せるより、親から近づこう

特に、外で「〇〇ちゃん」と呼びかけると、お子さんはお父さん・お母さんしか目に映りません。周囲の車や物に、注意がいかなくなってしまいます。

転落して頭を強打する危険

1 ベビーベッド



ベッドの脚は一番まで上げ、しっかりロックをしましょう。

2 ベランダ



窓から外になるものは窓がないようにしません。ひどく飛べるガラス戸に鍵をかけましょう。

5 階段



ひとりで下りづらいように梯子につくようにしましょう。

くわえたまま転倒してのど の奥深くに突き刺さる危険

11 長いもの



ストローマー等、長いものを持ったままで走り回りさせないようにしましょう。

(自転車ごと) 転倒して頭を強打する危険

13 自転車



子どもを補助的に乗せたまま止めておかないとします。ヘルメットをかぶせましょう。

湿・水の中に落ちて溺れる危険

6 浴槽、 沿岸、 ビニール プール



ひとりで窓辺にいるときは窓がないように梯子につくようにします。浴槽や沿岸、ビニールプールなどに水を満たさないようお願いします。

7 洗濯機



ふたを開けてそのままでは危ないところを、必ず手をもつて、チャイルドロック機能をご利用ください。

やけどの危険

4 台所



なべや
電気ケトル、
炊飯器等に
触らないように、
區域ない位置に
置きます。ひとりで台所に入れないようにします。

10 居間など



ライヤーやタバコ、アイロンは手の
届かないところに置くようにします。

息がでなくて窒息する危険

1 ベビーベッド



柔らかい布団やおはぎを使わず、ぬくらるみ、
タオルなども、口や鼻をふさぐ危険があるので、近くに置かないようにします。

8 ビニール袋



ビニール袋は
近くに置かないようにします。

ひもで首がしまって窒息する危険

3 ブラインド



ブラインドのひもはまとめ、
専用のリモコン等で操作するようにします。ブラインドの下に飛び踏む遊べる家具は置かないようにします。

14 すべり台



遊びときは、ひもやコードつきの洋服は
避け、かばんや水筒などは外すようにし
ます。

のどに詰まって窒息する危険

9 おもちゃ、 日用品など



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

車中に放置され熱中症になる危険 車のドアやワーカインドに挟まれる危険

12 自動車



短時間でも子供一人だけを残して出か
れてしまうと、車内は50度近くまで上昇す
る。ドアや窓は、子どもが自分で開閉操作がで
きないようにロック機能を活用しましょう。

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

あなたの
お家は
丈夫?

チェック!

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

子どもの病気・事故の対応

こんなときどうする?いざという時のための応急処置

急な病気やケガで 救急車を呼ぶか迷ったとき

- 横浜市救急相談センター (24時間対応)
#7119 (又は045-232-7119)
- ONLINE QQ こどもの救急
(公益社団法人日本小児科学会)

夜間や休日などの診療時間外に病院を受診するかどうか、判断の目安を提供しています。



たばこ、洗剤、化粧品などの誤飲事故が起こったとき

- 大阪中毒110番 (24時間対応)
☎072-727-2499
- つくば中毒110番 (9時から21時対応)
☎029-852-9999

(公益社団法人日本中毒情報センター)

窒息の対応

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

背部叩打法

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



胸部突き上げ法

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



腹部突き上げ法 ハイムリック法

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



発熱時の対応

熱が出たら水分補給・冷却・早めの受診をしましょう。

体温が上がりきったとき

- ◆ 手足が熱いとき、顔が火照って赤くなっているとき。



- ◆ 薄着にしたり、頭を冷やしたりして熱を発散させましょう。



体を冷やすとき

- ◆ わきや足の付け根を冷やしましょう。

顔や肩は冷やしてはいけません。

- ◆ 動いてしまう場合は腕に氷枕を乗せて冷やしましょう。水分補給も忘れない!!(乳児用イオン飲料など)



熱性けいれんの対応

①慌てず、安全で平らな場所に仰向けに寝かせましょう。

- ★吐きそうな場合は、吐いたものがのどに詰まらないように顔と体を横に向けましょう。

発熱で起こるけいれんで1~4歳くらいに多く見られます。

5分程度で自然とおさまり後遺症はないと言われていますので慌てずに落ち着いて対応しましょう。10分以上けいれんが続くときは、救急車を呼びましょう。



大声で名前を呼ばない!

身体をゆすらない!

刺激となり、けいれんが長引く場合があります。



口の中に物を入れない!

熱性けいれんで舌を噛むことはほとんどありません。

噛む力はかなり強いため物や指を入れることは危険です。



②けいれんが始まった時間を確認しましょう。

- ◆ 衣類をゆるめて熱を測りましょう。



③けいれんの状態を確認しましょう。

- ★腕や足がガクガクしているのか、ギューッとしているかなど身体の動きに注意!

- ④けいれんが長い場合(5分以上)や繰り返すときは病院を受診しましょう。



やけどの対応

- ◆ 流水で冷やしましょう。
氷や氷水で冷やす必要はありません

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



- ◆ 水ぶくれ(水泡)は破裂しないようにしましょう。

- ◆ 医師の判断以外で軟膏などは塗らないようにしましょう。

出血時の対応

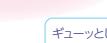
- ◆ 伤口が広く長い場合は病院を受診しましょう。
吹き出するような出血は救急車を呼びましょう。

鼻出血時の対応

- ◆ いすに座らせて下を向かせます。

- ◆ 親指と人差し指で小鼻の部分をギュッとつまみ続けます。(3~5分程度)

- ◆ 深呼吸でリラックスさせます。



上体を起こす

顔を下に向ける



鼻に詰め物はしません



予防接種

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

○ 予防接種を受ける前に



明らかに発熱
(通常37.5℃以上をいいます)をしているお子さん

①

重篤な急性疾患にかかっていることが明らかなお子さん

②

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

③

その他、医師が不適当な状態と判断したお子さん

④

次のような場合は予防接種を受けることができません

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

○ 予防接種一覧

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

定期接種 無料	ワクチンの種類	予防する病気	接種回数	年齢								実施期間	接種機関	
				0ヶ月	3ヶ月	6ヶ月	12ヶ月	18ヶ月	2歳	3歳	4歳	5歳	6歳	7歳
定期接種 無料	ヒブ(インフルエンザ菌b型) 不活化ワクチン	Hibによる髄膜炎、こう頭がい炎、肺炎等	初回3回 追加1回 ※接種開始年齢によって異なります。		初回:27日～56日の間隔で3回				◎無料で受けられる年齢は0歳未満まで					
	小児用肺炎球菌(13価) 不活化ワクチン	肺炎球菌による肺炎、髄膜炎、中耳炎等	初回3回 追加1回 ※接種開始年齢によって異なります。		初回:27日以上の間隔で3回				◎無料で受けられる年齢は5歳未満まで					
	B型肝炎 不活化ワクチン	B型肝炎	3回		生後2ヶ月～3ヶ月の間に2回以上				◎無料で受けられる年齢は生後1歳未満まで					
	ロタウイルス 生ワクチン	ロタウイルスによる胃腸炎、脳炎等	2回または3回 ※ワクチンの種類によってことなります。		初回:20～56日の間隔で3回				◎無料で受けられる年齢は0歳未満まで					
	BCG 生ワクチン	結核	1回		生後5ヶ月～8か月末満の間に1回				◎無料で受けられる年齢は1歳未満まで					
	四種混合(DTP-IPV) 不活化ワクチン	ジフテリア・百日せき・破傷風・ポリオ	初回3回 追加1回		初回:20～56日の間隔で3回				◎無料で受けられる年齢は90ヶ月(7歳6ヶ月)未満まで					
	麻しん風しん混合(MR) 生ワクチン	麻しん(はしか) 風しん	1期1回 2期1回		1期(1回)				2期(1回)※					
	水痘 生ワクチン	水痘(みずぼうそう)	2回		生後12か月～15か月末満の間に1回				年長児相当					
任意接種 有料	日本脳炎 不活化ワクチン	日本脳炎	初回2回 追加1回		初回接種後6～12か月の間に1回				◎無料で受けられる年齢は90ヶ月(7歳6ヶ月)未満まで					
	おたふくかぜ 生ワクチン	流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)	1～2回		初回:9歳中に6～28日の間隔で2回				5歳～7歳未満までの間に1回※					
	インフルエンザ 不活化ワクチン	インフルエンザ	毎年2回		初回:6～28日の間隔で2回				麻しん風しん2期と同時					

○ 他の予防接種との間隔

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

注射生ワクチン
BCG・麻しん風しん(MR)・麻しん・風しん・おたふくかぜ・水痘(水ぼうそう)

27日以上

注射生ワクチン
BCG・麻しん風しん(MR)・麻しん・風しん・おたふくかぜ・水痘(水ぼうそう)

BCGの予防接種を無料で受けられるのは、生後1歳未満までです。
乳幼児は抵抗力が弱いので、結核にかかると重い後遺症を残すことがあります。
結核の予防のために、かかりつけ医とご相談の上、きちんと接種しましょう。

次回以降に受ける予防接種



子どもに多い感染症

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

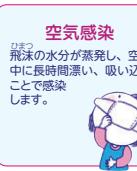
うつり方（感染経路）

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



飛沫感染

咳やくしゃみで飛び散った飛沫（じぶき）によって鼻やのどから感染します。



空気感染

飛沫の水分が蒸発し、空気中に長時間漂い、吸い込むことで感染します。



接触感染

手から手、タオルなどを介して感染します。



経口感染

水や食べ物などを通して感染します。

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

予防するには

※咳工チケット

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



石けんを使った丁寧な手洗いをする。



栄養・睡眠を十分にとり、規則正しい生活をして体力をつける。



流行の時期は人混みをさける。



予防接種をする。

かかったかな?と思ったら

必ず受診し、医師の指示を守りましょう。

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



入浴、外出については、症状がおさまればよいかが医師とよく相談しましょう。

部屋の温度は、子どもが気持ちよく感じるくらいに調節しましょう。

なるべく安静に過ごしましょう。

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

子どもに多い感染症



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

あなたなら、こんなとき、どうしますか？

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



しつけのためには、時には、子どもをたたくこともしかたのないことかしら？
でも、やっぱり「たたく」のはどうかしら？
言ってわからなくてでも何とかしなくちや。
だから子育ては大変なのよねえ。

もう～。泣き止まなくって、いやになっちゃう！
どうしたらしいのかしら？
こっちが泣きたいわ。

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

？ 子ども虐待ってどんなこと？

虐待であるかどうかの判断は、保護者（親）の考え方や意図とは無関係です。

「しつけのつもり…」「子どものため…」という保護者（親）側の意図で判断するのではなく、子どもがどう感じ、どう傷ついているか「子どもの立場」から判断されるものです。

具体的には、保護者（親）が子ども（18歳未満）に対して行う、次のような行為をいいます。

●身体的虐待●

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

●性的虐待●

子どもにわいせつな行為をすること、させること又は見せること

●心理的虐待●

子どもの心を傷つける言動、子どもの目前でDVを行うこと

●ネグレクト（保護の怠慢・拒否）●

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

※これらが重複して行われる場合もあります

子育てのことで悩んだら相談してみましょう！

子どもへの虐待は、子育ての不安から始まることがよくあります。

子育てのがんばりすぎやいろいろなストレスがきっかけになって虐待に至つてしまう。

それは決して特別なことではありません。

近くに知り合いがいない。注意されそうで誰にも相談できない。

そんなふうに思っていませんか？

「もしもしたら、これって虐待かな…」

そう思われたら、ぜひ相談してください。一緒に考えましょう。

（区役所（P.28-29）、児童相談所（P.20）の窓口へご連絡ください）

LINEでも相談できます！

横浜市では、「かながわ子ども家庭110番相談LINE」として、児童虐待、子育ての不安など、子どもに関する相談をLINEでもお受けしています。
ID:kana_kodomo110
相談時間：月～土曜日 9～21時
(年末年始を除く)

配偶者や恋人など身近な人からの暴力が原因で悩んでいませんか？

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

＜相談先＞

横浜市DV相談支援センター（電話相談窓口）

045-671-4275 045-865-2040
月曜～金曜 9:30～16:30
(祝日・年末年始を除く)
月曜～金曜 9:30～20:00
土曜・日曜・祝日 9:30～16:00
(第4木曜・年末年始を除く)

※性別を問わず受け付けています。

※横浜市各区福祉保健センター・警察署・交番でもご相談に応じています。

※緊急時は、
最寄りの警察署・
交番、又は
110番へ!!

～「横浜市子供を虐待から守る条例」～ 毎月5日は「子供虐待防止推進の日」

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

条例改正のポイント

★保護者は子育てに際して、虐待をしないことに加えて、体罰を含む子どもの品位を傷つける行為をしないこと、また、体罰等のない子育てを横浜市全体として支える内容を追記しました。

★子ども自身が、さまざまな権利を持つ一人の人間として尊重されることを、明らかにしました。



地域の皆さん役割（第5条）

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

大変そうだなあ
と思ったら、
どう？
と声掛けする
だけでも！

子育てのこと
誰に相談
すれば？？

悩んでいる保護者も
少なくありません

番号を教えて
教えてください！



保護者の皆さん役割（第6条）

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

※子育て支援事業については各区こども家庭支援課にあそなください。

妊娠中の女性と胎児の健康の保持増進（第12条）

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

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

※妊娠健診や妊娠歴書科、

健診受診を受診して、妊娠、出産や育児に関する必要な保健指導を受けましょう。

※両親教室などに参加して、「赤ちゃんのいる生活」の準備をしません。



横浜市 | 子育てに配慮された住宅、住環境の民間住宅を横浜市が認定し、
収入の少ない子育て世帯に家賃の一部を助成します。

家賃補助付き賃貸住宅

子育てりぶいん



最大4万円を家賃助成します。
(最長6年間)

入居者の収入に 応じて家賃補助

たとえば、 家賃10万円/月 世帯月収額12万円の場合	10万円×40% = 4万円/月 ▷▷ 最大で4万円/月×6年間 = 288万円 の家賃助成
-----------------------------------	--

- ・小学校や小児医療施設が近隣に立地
 - ・新耐震基準に適合



子育て世帯に
やさしい環境を
備えた安心・
安全な住宅



*また3層階・世帯面積が21万4千㍍²以下、18歳未満の子供いる世帯

検索 | 横浜市子育てひらく | 横浜市建築局住宅政策課 電話:045-671-4121



万が一のとき あわてないように
メモしておきましょう

●かかりつけ医

Tel.

●かかりつけ医

Tel.

●タクシー会社

Tel.

●すぐ知らせたい人の連絡先

名前

Tel.

名前

Tel.

名前

Tel.

名前

Tel.

救急機関リスト

P.26・27参照

区休日急患診療所

Tel.

【#7119・救急受診ガイド】

電話から #7119 (携帯電話・PHS・プッシュ回線)

または045-232-7119 (すべての電話で利用可能)

○救急受診できる病院・診療所を知りたい

医療機関案内(1番を選択)

○今すぐに受診すべきか、救急車を呼ぶべきか

救急電話相談(2番を選択)

パソコン・スマートフォンから

横浜市救急受診ガイド

緊急性や受診の必要性を確認できます。

横浜市救急受診ガイド

検索



慌てずはっきり
話しましょう

救急車を呼ぶ場合 119番

住 所

氏 名

電話番号

家の場所の説明(目印など)



よこはま子育てガイドブック「どれどれ」

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

編集協力・デザイン:企業組合エコ・アド