

どれどれ



妊娠中から就学前までの
お役立ち情報が満載

横浜市の
子育て支援情報

妊娠から出産

歯の健康・食生活

赤ちゃんの
心とからだの発達

事故・病気の予防

横浜市の子育て支援

妊娠から就学前までの主な手続き・健康診査

時期	内容	参照頁
妊娠	<input type="checkbox"/> 妊娠の届出・母子健康手帳	2
	<input type="checkbox"/> 妊婦のための支援給付(1回目)	2
	<input type="checkbox"/> 妊婦健診	2
	<input type="checkbox"/> にんしんSOSヨコハマ	3
	<input type="checkbox"/> 妊婦歯科健診	3
	<input type="checkbox"/> 母親(両親)教室	3
	<input type="checkbox"/> 産前産後ヘルパー派遣事業	3
	<input type="checkbox"/> 妊産婦健康相談	3
出産	<input type="checkbox"/> 出生届	4
	<input type="checkbox"/> 出産育児一時金	4
	<input type="checkbox"/> 小児医療費助成	4
	<input type="checkbox"/> 健康保険加入手続き	4
	<input type="checkbox"/> 児童手当	4
	<input type="checkbox"/> 出生連絡票	5
	<input type="checkbox"/> 産後母子ケア事業(訪問型母子ケア)	5
	<input type="checkbox"/> 産婦健診	5
	<input type="checkbox"/> 産科医療費補償制度	5
		5

時期	内容	参照頁
生後1か月 ～4か月	<input type="checkbox"/> 1か月児健診(医療機関)	6
	<input type="checkbox"/> 妊婦のための支援給付(2回目)	4
	<input type="checkbox"/> 新生児家庭訪問	5
	<input type="checkbox"/> こんにちは赤ちゃん訪問	5
生後4か月	<input type="checkbox"/> 4か月児健診(区役所)	6
生後7か月	<input type="checkbox"/> 7か月児健診(医療機関)	6
生後12か月	<input type="checkbox"/> 1歳児健診(医療機関)	6
1歳6か月	<input type="checkbox"/> 1歳6か月児健診(区役所)	6
3歳	<input type="checkbox"/> 3歳児健診(区役所)	6
3歳	<input type="checkbox"/> 視聴覚検診	7
6歳	<input type="checkbox"/> 就学時健診	7

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
赤ちゃんとお出かけ	16
子育て中のこんな心配、ここに相談してください	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

妊娠から出産までの変化、家族で準備すること	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
妊娠中に気を付けたい感染症	38
妊娠期の食生活	39
妊娠中に心がけたい食生活のポイント	42
はじめて父親になるあなたへ	46
妊婦体操	50
もうすぐ出産	52
お産の経過	54
産後	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	64
子どもの歯の健康	66
むし歯にしないために歯みがきレッスン！	68
おやつのとりを工夫しましょう	69
妊婦さんと子どもの歯に関するよくある質問	70
ママと子どもの食生活	72
離乳食のすすめ方	74
幼児期の楽しい食事	76

赤ちゃんの心とからだの発達

生まれてから1か月までの赤ちゃん	80
赤ちゃんの泣き	81
赤ちゃんのお世話	82
成長カレンダー	
0か月～4か月	84
4か月～8か月	86
8か月～12か月	88
12か月～24か月(1歳～2歳)	90
3歳～4歳	92
5歳～6歳	94

事故・病気の予防

子どもを事故から守ろう	98
子どもの病気・事故の対応	100
予防接種	102
子どもに多い感染症	104
あなたなら、こんなとき、どうしますか？	106
横浜市子供を虐待から守る条例について	107
横浜市子育てりぶいん	108
(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。

●参考文献：母子健康手帳副読本（発行：公益財団法人母子衛生研究会）リーフレット「『妊婦健診』を受けましょう」（発行：厚生労働省）
さんきゅうパパ準備 BOOK（発行：こども家庭庁）

生まれる前の準備です

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・母子健康手帳交付

妊娠に気づいたら、できるだけ早く受診し妊娠の確認をしましょう。妊娠が確定したら、妊娠の届出、母子健康手帳の交付を受けます。
母子健康手帳をもらったら、妊娠から出産までのお母さんのこと、お子さんの健康診査の結果などを記録しましょう。また、同時にお渡しした「健診券綴り」は、妊婦歯科健診の受診券（1枚）、妊婦健診の補助券（14枚）※、妊婦用横浜市子宮頸がん検診無料クーポン券（1枚）、新生児聴覚検査の補助券（1枚）、産婦健診の補助券（2枚）、医療機関で受ける乳幼児健康診査の受診票（3枚）などをまとめたものですので、活用しましょう。 ※多胎児の場合 19枚

☎**福祉保健センターこども家庭支援課**
P.28・29 参照

妊娠の届出に妊婦さんの個人番号（マイナンバー）が必要です。

●個人番号カードをお持ちの方

個人番号カード 1枚で

①個人番号の確認 ②本人確認 を行えます。

●通知カード（または個人番号が記載された住民票）をお持ちの方

通知カード等のほかに本人確認書類が必要です。

※本人確認書類は2つ以上必要になる場合があります。

詳しくは横浜市ホームページをご確認ください。

妊婦のための支援給付（1回目）

妊娠届を提出した妊婦さんに対して、妊婦さん1人あたり5万円を支給します。

☎**妊婦のための支援給付コールセンター**

月～金（祝日、年末年始を除く）

9:00～17:00 TEL 0120-616-626

制度の概要は

こちらから▶



妊婦健康診査

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

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

●**14回分の妊婦健康診査費用補助券** 他都市からの転入の場合は、妊娠週数によって、お渡しできる枚数が変わります。

☎**こども青少年局地域子育て支援課** TEL 671-2455

期 間	妊娠初期～23週	妊娠24週～35週	妊娠36週～出産まで
受診間隔	4週間に1回	2週間に1回	1週間に1回
毎回共通する基本的な項目	<ul style="list-style-type: none">●健康状態の把握…妊娠週数に応じた問診・診察等を行います。●検査計測…妊婦さんの健康状態と赤ちゃんの発育状態を確認するための基本検査を行います。 基本検査例：子宮底長、腹囲、血圧、浮腫、尿検査（糖・蛋白）、体重（1回目は身長も測定）●保健指導…妊娠期間を健やかに過ごすための食事や生活に関するアドバイスを行うとともに、妊婦さんの精神的な健康に留意し、妊娠・出産・育児に対する不安や悩みの相談に応じます。また、家庭的・経済的問題などを抱えており、個別の支援を必要とする方には、適切な保健や福祉のサービスが提供されるように、市区町村の保健師等と協力して対応します。		
必要に応じて行う医学的な検査	<ul style="list-style-type: none">●血液検査 初期に1回 血液型（ABO血液型・Rh血液型・不規則抗体）、血算、血糖、B型肝炎抗原、C型肝炎抗体、HIV抗体、梅毒血清反応、風疹ウイルス抗体●子宮頸がん検診（細胞診） 初期に1回●超音波検査…期間内に2回	<ul style="list-style-type: none">●血液検査 初期に1回 血算、血糖●超音波検査 期間内に1回	<ul style="list-style-type: none">●血液検査 期間内に1回 血算●超音波検査 期間内に1回
	<ul style="list-style-type: none">●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	<ul style="list-style-type: none">●B群溶血性レンサ球菌（GBS） 妊娠33週から37週までに1回	

▶子宮頸がん検診

妊婦さんの子宮頸がん予防策の1つとして、横浜市子宮頸がん検診（細胞診検査）を無料で受けられる、妊婦用横浜市子宮頸がん検診無料クーポン券（細胞診検査）をお渡しします。ぜひ、活用ください。（クーポン券は、医療局がん・疾病対策課と契約している横浜市子宮頸がん検診実施医療機関でのみ利用できます）（令和8年4月1日時点で20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 664-3851

にんしんSOSヨコハマ

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

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。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

毎日10:00～22:00 受付

●メール相談 毎日24時間受付

にんしんSOSヨコハマ

検索



●LINE相談 毎日10:00～21:30 受付

※土日祝日、年末年始でもご利用いただけます。

妊婦歯科健康診査

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

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

横浜市妊婦歯科健康診査

検索

母親（両親）教室

初めて妊娠された方とそのパートナーを対象に、妊娠中の過ごし方や出産・子育てについて学ぶ教室を行っています。

同じころに赤ちゃんが生まれる方々が集まりますので、知り合いになる機会でもあります。

☎**福祉保健センターこども家庭支援課**

P.28・29 参照

出産を取り扱っている医療施設

市内の出産取扱施設一覧をホームページでご覧いただけます。

横浜市 出産取扱施設

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、安全で衛生的に出産できるよう分娩費用の助成を行っています。

☎**福祉保健センターこども家庭支援課**

P.28・29 参照

妊産婦健康相談

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

☎**福祉保健センターこども家庭支援課**

P.28・29 参照

産前産後ヘルパー派遣事業

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

▶**申請窓口** お住まいの区の福祉保健センターこども家庭支援課

▶**利用時間** 月～金曜（祝日・年末年始を除く）9:00～17:00 1回2時間以内 1日2回まで

▶**利用回数** 産前産後各20回まで（双子以上の場合は産後40回まで）

▶**自己負担額** 1回（2時間以内）あたり、1,500円

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

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

※1 目安です。世帯の状況により異なります。

※2 税源移譲前の市民税所得割が記載されたもの。世帯全員分の証明書が必要です。

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

お子さんが生まれたら利用開始日についてお知らせください。

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

②診療情報提供書（妊娠中にご利用の場合のみ）

☎**福祉保健センターこども家庭支援課** P.28・29 参照

さあ、赤ちゃんが生まれました

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

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3年生までのお子さんが
医療機関に受診した場合、保険診療の自己負担額が助
成されます。 ※詳細は P.8 参照

持参するもの

- お子さんの健康保険証または、健康保険の内容が確
認できるもの(「資格確認書」「資格情報のお知らせ」等)

☎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

高校生年代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：偶数月

☎子ども青少年局子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

制度の概要は
こちらから▶



妊婦のための支援給付(2回目)

妊婦さん(お母さん)に対して、お子さん1人あたり
5万円を支給します。

☎妊婦のための支援給付コールセンター

月～金(祝日、年末年始を除く) 9:00～17:00
TEL 0120-616-626

制度の概要は
こちらから▶



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。

☎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

- 母子健康手帳
- 国民健康保険の場合
●お父さん、お母さんの本人確認書類

☎社会保険などの場合：勤務先、健康保険組合

国民健康保険料の 産前産後期間の免除制度

国民健康保険の被保険者の方が出産をされた際、産前
産後期間の国民健康保険料が一定期間免除されます。た
だし、保険料が免除されるのは令和6年1月以降の期間
となります。

出産予定日の6か月前から届出ができます。また、保
険料の賦課期間制限があるため、出産した月の属する
年度の翌年度末までに届出をしないと、免除できない場
合がありますので早めにお届けください。詳細は各区役
所保険年金課保険係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。

☎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)

国民年金保険料の 産前産後期間の免除制度

国民年金第1号被保険者の方が出産をされた際、
産前産後期間の国民年金保険料が一定期間免除され
ます。ただし、保険料が免除されるのは平成31年4
月以降の期間となり、免除された期間は納付済期間
として扱われます。

出産予定日の6か月前から届出ができ、平成31年
2月1日以降の出産であれば、出産後の届出はいつ
でも可能です。

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 (兼低出生体重児届出書)の提出

母子健康手帳に付いているハガキ(電子申請も可)
です。出生後すぐに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。

☎福祉保健センター子ども家庭支援課
P.28・29 参照

電子申請は
こちらから▶



母子訪問(新生児訪問)

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

<相談・アドバイス内容の一例>

- 授乳方法で困っていませんか?
母乳のこと、ミルクの与え方など
- 赤ちゃんのことで心配なことはありませんか?
体重の増え、予防接種など
- 福祉保健センターを活用してみませんか?
育児教室、乳幼児健診、子育て相談など
訪問を希望されない場合でも、赤ちゃんやお母さん
の状態によりご連絡のうえ訪問することがあります。



こんにちは赤ちゃん訪問

おめでとうございます!地域の訪問員が
お役立ち情報をお届けします。

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

Q「地域の訪問員」ってどんな人?

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

Qいつ訪問に来るの?

- ・生後4か月までの間にお伺いします。
- ・出生連絡票の提出後、お電話でご都合をお伺
いし訪問します。また、直接伺うこともあります。
お早めに出生連絡票をご提出ください。

☎福祉保健センター子ども家庭支援課
P.28・29 参照

産後母子ケア事業

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(事前に申請が必要です)。

●対象：産後1年以内の母子

自己負担額	1,500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)

制度の詳細・お申し込みは 横浜市 訪問型母子ケア 検索

産婦健康診査について

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

補助の 対象となる 健診項目

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

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

横浜市 産婦健康診査 検索

お産で重度の脳性麻痺となった場合

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

☎日本医療機能評価機構 TEL 0120-330-637

乳幼児健診等を受けましょう

赤ちゃんにとって大事な節目の健診です。忘れないように受けましょう。

医療機関乳児健康診査（無料育児相談）について

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

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



1 内容

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

2 相談回数、受診できる期間

受診票の「無料で受診できる月齢」の期間内に、受診票を使用できます。

	標準の受診月齢	受診票の有効期間（無料で受診できる月齢）
1回目	生後1か月	生後27日～生後41日まで（6週未満）
2回目	生後7か月	生後5か月～8か月（9か月未満）
3回目	生後12か月	生後9か月～12か月（13か月未満）

3 受診できる医療機関

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

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

※医療機関乳児健康診査（無料育児相談）1回目のみ（2回目及び3回目は対象外）、横浜市の医療機関で受診した際の費用の償還払い（払い戻し）をさせていただきます。

医療機関乳児健康診査に関する最新の情報は市ウェブサイトでご確認ください。

☎ **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。（健診受診に関するお問合せは各区福祉保健センターこども家庭支援課までご連絡ください。）

お子さんの発育や発達を成長の節目で確認し、子育てを応援することが目的です。

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

からだの発育や健康の状態、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

からだの発育や健康の状態、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

新生児聴覚検査

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

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

補助の対象となる検査

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

☎ **こども青少年局地域子育て支援課**
TEL 671-2455

就学時健康診断

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

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

☎ **教育委員会事務局人権健康教育課**
TEL 671-3275

視聴覚検診

視力と聴力の検査を受けましょう

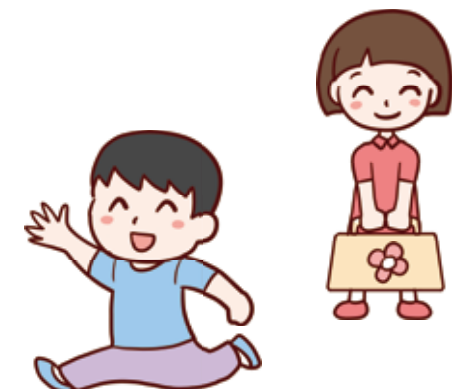
幼稚園・保育園（横浜保育室、認可外保育施設を含む）等の協力を得て、就学前の3歳児の視力と聴力の検査を行います。

こどもの目は、強い遠視や斜視等により弱視になることがあります。片方の目に弱視がある場合でも、こども自身が見えにくさを伝えることが難しく、保護者も発見しづらいため、検査によって早期発見することが重要です。また、こどもの聞こえ（聴力）は、ことばの発達や落ち着きがなくなる等、周囲に対する反応にも大きく影響します。

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

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

☎ **小児療育相談センター 検診事業部**
TEL 321-1773（8時45分～17時）
〒221-0822
横浜市神奈川区西神奈川1-9-1
※土日祝、年末年始を除く



小児医療費助成制度

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

小児医療費助成

各区役所 保険年金課保険係
P.28・29 参照

対象となるお子さん

- 横浜市内に住所があること。
- 健康保険に加入していること。

対象年齢	0歳～中学3年生
助成対象	入院・通院
助成の内容	医療機関等の窓口で支払う保険診療の自己負担額を助成します。 ※自己負担額とは 診療行為のうち保険がきく部分に対する自己負担分のことです。入院の差額ベッド代や文書料、健康診断、選定療養費等、保険給付とならないものは助成対象外です。

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

医療証と従来の保険証またはマイナ保険証、もしくは資格確認書を医療機関の窓口提示してください。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。

制度の概要は
こちらから▶



お問い合わせは各区役所保険年金課保険係へ

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 等

各種医療給付

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

未熟児養育医療給付

福祉保健センター こども家庭支援課
P.28・29 参照

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

小児慢性特定疾病医療給付

福祉保健センター こども家庭支援課
P.28・29 参照

下記の病気(疾患毎に状態の基準があります)にかかっている18歳未満(20歳未満まで延長可)の方が、指定された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。

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

自立支援(育成)医療給付

福祉保健センター こども家庭支援課
P.28・29 参照

生まれつき、あるいは病気などで身体に障害がある、または放置すると将来障害を残すと認められ、手術等で確実な治療効果が見込まれるお子さんが、指定された医療機関で治療する場合に該当します。保険診療の自己負担は原則1割ですが、所得に応じて月額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外となります。

結核児童療育医療給付

福祉保健センター こども家庭支援課
P.28・29 参照

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

地域子育て支援拠点に行ってみよう！

地域子育て支援拠点とは？

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



区	施設名	住 所	電 話	FAX
青葉	ラフル	青葉台 1-4 青葉消防署青葉台消防出張所複合施設 6F	981-3306	981-3307
	ラフルサテライト	市ケ尾町 1152-25 1F	979-1360	979-1361
旭	ひなたぼっこ	二俣川 1-67-4	442-3886	442-3896
	ひなたぼっこサテライト	鶴ヶ峰 1-7-10 ライオンズプラザ鶴ヶ峰 3F	752-8881	752-8990
泉	すきっぷ	和泉中央南 5-4-13 相鉄いずみ中央ビル 209号	805-6111	805-6122
磯子	いそピヨ	森 1-7-10 トワイシア横濱磯子 2F	750-1322	750-1323
神奈川	かなーちえ	東神奈川 1-29 東部療育ビル 3F	441-3901	441-3901
	かなーちえサテライト	入江 1-17-12-2	642-5727	642-5727
金沢	とことこ	能見台東 5-6 2F	780-3205	780-3206
港南	はっち	日野 2-4-6	840-5882	848-0688
	はっちサテライト	港南台 3-1-2 イオンフードスタイル港南台店 3階	353-8655	353-8662
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 せやまる・ふれあい館 1F	391-8316	391-8447
都筑	Popola(ポポラ)	中川中央 1-1-3 ショッピングタウンあいたい 5F	912-5135	912-5160
	Popola(ポポラ)サテライト	池辺町 4035-1 ららぽーと横浜 3F	507-6856	507-6857
鶴見	わっくんひろば	豊岡町 38-4	582-7590	582-7591
	わっくんひろばサテライト	尻手 1-4-51	642-5710	585-0051
戸塚	とっとの芽	川上町 91-1 モレラ東戸塚 3F	820-2885	825-6885
	とっとの芽サテライト	上倉田町 957-1 ヴィラ桜 1F	410-7010	410-7010
中	のんびりんこ	住吉町 1-12-1 belle 横浜 3F	663-9715	663-9715
西	スマイル・ポート	みなとみらい 3-3-1 KDX 横浜みなとみらいタワー 3階	264-4355	264-4350
保土ヶ谷	こっころ	川辺町 2-5 パークタワー横濱星川 1F	340-0013	332-3190
	こっころサテライト	岩間町 1-7-15 1F	459-9140	459-9150
緑	いっぽ	十日市場町 817-8	989-5850	989-5851
	いっぽサテライト	長津田 7-3-18	755-5560	755-5553
南	はぐはぐの樹	弘明寺町 158 カルムⅠ 201号室	715-3728	715-3728



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

育児仲間を見つけましょう

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

親と子のつどいの広場

	名 称	所在地	電 話	一時 預かり
青葉区	親と子のつどいの広場 ぴよぴよ	青葉区あざみ野南 2-4-8 カルドあざみ野南 207	511-8062	
	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	
	WITH (ウィズ)	青葉区黒須田 33-4 パティオコート・21 101	507-9784	★
	ピッピおやこの広場 はっぴい	青葉区新石川 2-14-2 サバスタンプラザ 101	532-6021	
	親と子のつどいの広場 あそびんご	青葉区奈良 5-1-10 PrimaVera参番館 206	962-2819	
	てとてとおおば	青葉区藤が丘 1-24-7 ファミリーコーポマルイ 208	482-4900	
旭区	親子サロン メダカ	旭区上白根 2-6-4-101	955-2980	
	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	
	わかば親子の広場 そらまめ	旭区若葉台 3-5-1	442-7987	★
泉区	おやこの広場 ぼっぽの家	泉区下和泉 1-10-33	800-5760	★
	親子のひろば 「にこにこパーク」	泉区中田東 1-41-3	803-0398	★
	ピッコロひろば	泉区緑園 4-1-6 ジスタス 2F	813-7323	★
磯子区	親と子のつどいの広場 夢ひろば	磯子区中原 4-26-27 ライオンズステーションプラザ杉田 204	353-5051	★
	子育てスポット くすくす	磯子区東町 9-9	753-5216	★
	親と子のつどいの広場 夢たま	磯子区丸山 2-9-17 1F	342-7879	★
	親子のひろば だっこ	磯子区森 5-16-15 丸ハビル 101	349-3473	
	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	★
	子育てキディ・洋光台	磯子区洋光台 3-13-2-109	836-1225	★
神奈川区	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	★
	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	
	ほしのひろば	神奈川区星野町 10 番地 ヒストリアルレジデンス海舟 202 号	628-9074	★
金沢区	親と子のつどいの広場 ままのわ	金沢区釜利谷東 2-19-43-101	090-9684-5466	
	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	
	親と子のつどいの広場 「たんぼぼ」	金沢区六浦 2-14-12	090-6928-8341	★
	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	
	親と子のつどいの広場あしたひろば	金沢区並木 1丁目 17 番 7号棟 1階 あしたタウンラボ内	353-3119	
港南区	ひろば「おひさま」	港南区上大岡東 1-7-14 ステイツ 21 201 号	878-5462	
	子育てのいえ わっ!ふる	港南区港南台 5-11-16	070-5542-7584	
	おやこひろばてとてと	港南区芹が谷 1-12-14 第三森ビル 201	070-6572-2215	
	ちゅーりっぷカフェ	港南区東永谷 1-18-18	824-7770	★
	ちゅーりっぷパーク	港南区丸山台 1-2-1 京急シティ上永谷 Lウイング 2階	342-8010	
港北区	つどいの広場 ぼっけ	港北区岸根町 539-1 プリズ岸根公園 207	642-4809	
	つどいの広場 ぼっけ新横浜	港北区新横浜 1-14-6 コートタワー新横浜 102	534-9767	
	おやこの広場 ビーのビーの	港北区篠原北 1-2-18	439-7447	★
	ともとも	港北区新吉田東 6-25-10	718-5772	
	「たかたんのうち」	港北区高田西 4-27-34 mi patio B-1	592-6608	
	ひだまり	港北区樽町 1-22-27	717-8206	★
	こんぺいとう	港北区日吉本町 4-1-55-101	628-9510	
	子育て支援スペースCOCOひよし	港北区箕輪町 2-7-60-1 B	080-6609-4598	

	名 称	所在地	電 話	一時 預かり
栄区	OYAKO CLUB チューリップ おやこの駅ひろば	栄区笠間 4-11-6 グランフォレスト 1-B	895-6320	★
	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	★
瀬谷区	ひろば「きりかぶ」	瀬谷区五貫目町 16-18	465-6355	
	親子のひろば まんま	瀬谷区瀬谷 4-7-19 2F	303-5393	
	ひろばネスト	瀬谷区三ツ境 23-8	363-0367	★
	つどいの広場 「ほっとスペース」	瀬谷区三ツ境 88-5	274-2149	★
都筑区	すくすくサロン	都筑区佐江戸町 1829	516-9117	★
	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	★
	おやこの広場 『ぷらっとカフェ』	都筑区仲町台 1-20-11 ヒルサイド 303	944-3554	★
	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	★
	親と子のつどいの広場 かわわ	都筑区川和町 1214 アミューズハウス 203 号室	500-9933	
	縁(ゆかり) ハウス	都筑区牛久保 2-28-2	070-2212-6517	
鶴見区	親と子のつどいの広場 こまーま	鶴見区駒岡 1-26-15 パティオ駒岡 20 号館 103 号室	633-4868	★
	はなはなひろば	鶴見区生麦 5-8-24	567-8700	★
	kitsch (キツチュ)	鶴見区馬場 1-5-30 コートレジデンス菊名 103	080-7667-9949	★
	coron (ころん)	鶴見区上末吉 5-1-34 リノヴァ三ツ池公園 1F	080-3582-9949	★
	Lico	鶴見区岸谷 3-16-4-6	513-6838	
戸塚区	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	
	つどいの広場 きらきら	戸塚区原宿 4-17-1 市立大正小学校内	080-2213-2585	★
	ゆうゆうひろば	戸塚区矢部町 1252-12-105	864-1101	★
中区	シャーロック BAB y 本牧	中区本牧和田 17-17 テラスハウス D	263-8647	★
西区	ぐらんまのいえ	西区境之谷 30-6	341-4248	
	シャーロック BABy	西区南軽井沢 18-1 南軽井沢パークサイド 110	324-5033	★
保土ヶ谷区	とびあ	保土ヶ谷区帷子町 2-99-2 ヴィラソレイユ 209	461-9496	★
	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	
	親と子のつどいの広場 マムママ	保土ヶ谷区狩場町 301-56 アルカディア参番館 102 号室	070-3520-0606	
	親と子のつどいの広場 風の子	保土ヶ谷区西谷 3-24-12-101	453-8639	
	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	★
	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	★
緑区	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	
	みどりっこ親子の居場所 はなまる	緑区台村町 332-1 第二丸正ビル 201	932-9122	★
南区	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	
	さくらザウルス 蒔田ひろば	南区榎町 1-1-5 フレア吉原 1F	711-4666	★
	さくらザウルス 中里ひろば	南区中里 1-12-12 Stellato1 階 A 号室	315-6578	
	M-HOUSE 三春台	南区三春台 154-1	325-8749	
	さくらザウルス 六ツ川ひろば	南区六ツ川 1-287-7 ザ・ブランドビル南横浜参番館 101	711-4771	★

※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。

横浜市の子育て支援情報

ママや赤ちゃんの健康をサポートする諸制度や遊びや
交流ができる居場所、困ったときに相談に乗ってくれる
様々な相談窓口など横浜市では子育てに役立つ
多様なサポートをご案内しています。
お気軽にご利用ください。

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
赤ちゃんとお出かけ	16
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



育児仲間を見つけましょう

「しつけの方法は?」「子どもとの遊び方は?」または「子育てサークルを始めたいんだけど」など、子育てで不安に思っていること、悩んでいることを子育て支援者がいっしょに考えます。
(令和7年6月現在)

子育て支援者の子育て相談

場所	曜日	時間
青葉区 問い合わせ 978-2460		
山内地区センター	火	9:30～11:30
藤が丘地区センター	木	9:30～11:30
若草台地区センター	金	9:30～11:30
美しが丘西地区センター	水	9:30～11:30
奈良地区センター	木	9:30～11:30
大場みずが丘地区センター	水	9:30～11:30
美しが丘地域ケアプラザ	月	9:30～11:30
荏田西コミュニティハウス	木	9:30～11:30
青葉台コミュニティハウス	月	9:30～11:30
青葉区民交流センター	金	9:30～11:30
鴨志田地域ケアプラザ	水	9:30～11:30
奈良消防出張所安全安心ステーション	月	9:30～11:30
みたけ台コミュニティハウス	月	9:30～11:30
恩田地域ケアプラザ	金	9:30～11:30
荏田地域ケアプラザ	水	9:30～11:30
美しが丘公園 こどもログハウス	金	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・三枚地域ケアプラザ	金	9:30～11:30
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

栄区 問い合わせ 894-8958		
豊田地区センター	火※	10:00～11:30
小菅ヶ谷地域ケアプラザ	水	10:00～11:30
SAKAESTA内 本郷地区センター	木	10:00～11:30
笠間地域ケアプラザ	金	10:00～11:30
上郷地区センター	水	10:00～11:30
障害者支援施設 リエゾン笠間	金	10:00～11:30

※ 第3月曜が祝日の場合は休館

磯子区 問い合わせ 750-2448		
磯子センター	火	10:00～11:30
杉田地区センター	火	10:00～11:30
浜小学校コミュニティハウス	水	10:00～11:30
上中里地区センター	水	10:00～11:30
屏風ヶ浦地域ケアプラザ	木	10:00～11:30
洋光台駅前公園 こどもログハウス	木	10:00～11:30
岡村中学校コミュニティハウス	木	10:00～11:30
根岸地区センター	金	10:00～11:30

旭区 問い合わせ 954-6160		
白根地区センター	木	10:00～12:00
都岡地区センター	金	10:00～12:00
東希小コミュニティハウス	水	10:00～11:30
川井地域ケアプラザ	火	9:30～11:30
今宿地区センター	金	10:00～12:00
万騎が原地域ケアプラザ	火	9:30～11:30
若葉台地域ケアプラザ	水	9:30～11:30
市沢地区センター	木	10:00～12:00
地域活動ホーム 「サポートセンター連」	木	10:00～12:00
笹野台地域ケアプラザ	火	9:30～11:30
希望が丘地区センター	木	9:30～11:30
左近山地域ケアプラザ	水	9:30～11:30

金沢区 問い合わせ 788-7787		
釜利谷地区センター	金	10:00～12:00
富岡並木地区センター	火	10:00～12:00
六浦地区センター	水	10:00～12:00
西柴地域ケアプラザ	木	10:00～12:00
金沢地区センター	木	10:00～12:00
釜利谷地域ケアプラザ	火	10:00～12:00
柳町地域ケアプラザ	水	10:00～11:30

港南区 問い合わせ 847-8410		
永谷地区センター	火	10:00～12:00
日野南地域ケアプラザ	火	10:00～11:30
東永谷地区センター	金	10:00～12:00
野庭地区センター	木	10:00～12:00
日下地域ケアプラザ	水	10:00～11:30
港南北公園 集会所みやがや	金	10:00～11:30
下永谷地域ケアプラザ	木	10:00～12:00
ウィリング横浜 和室	月	10:00～11:45
日限山地域ケアプラザ	金	10:00～12:00
上永谷駅前地域ケアプラザ	水	10:00～12:00

港北区 問い合わせ 540-2365		
綱島地区センター	木	10:00～12:00
篠原地区センター	水	13:00～15:00
	金	10:00～12:00
日吉地区センター	金	9:30～11:30
新田地区センター	金	9:30～11:30
高田地域ケアプラザ	金	9:30～11:30
城郷小机地区センター	金	10:00～12:00
しんよこはま 地域活動ホーム	水	10:00～12:00
樽町地域ケアプラザ	火	9:30～11:30
下田地域ケアプラザ	火	9:30～11:30
宮前公会堂	木	13:30～15:30
日吉本町地域ケアプラザ	木	9:30～11:30
菊名地区センター	木	10:00～12:00
新羽地域ケアプラザ・ コミュニティハウス	水	10:00～12:00

泉区 問い合わせ 800-2447		
下和泉地域ケアプラザ	火	10:00～12:00
中田コミュニティハウス	火	10:00～12:00
岡津地域ケアプラザ	水	9:30～11:30
立場地区センター	木	10:00～12:00
上飯田地域ケアプラザ	金	10:00～12:00
緑園地域交流センター	金	9:50～11:50
いずみ台公園こども ログハウス※1	木	10:00～12:00
新橋地域ケアプラザ	火	10:00～12:00

※1 7、8月はいずみ野コミュニティハウスで実施

瀬谷区 問い合わせ 367-5760		
瀬谷地区センター	火	10:00～11:30
南瀬谷小学校 コミュニティスクール	月	10:00～11:30
中屋敷地区センター	金	10:00～11:30
阿久和地区センター	水	10:00～11:30
せや活動ホーム太陽別館	火	10:00～11:30
せや福祉ホーム (ゆいまる)	木	10:00～11:30

都筑区 問い合わせ 948-2318		
仲町台地区センター	火※	10:00～12:00
	金	10:00～12:00
中川西地区センター	木	10:00～12:00
都田地区センター	金	10:00～12:00
北山田地区センター	火※	10:00～12:00
東山田地域ケアプラザ	木	10:00～11:30
都田小学校 コミュニティハウス	水	10:00～11:40
つづきの丘小学校 コミュニティハウス	水	10:00～11:45
都筑中央公園レストハウス	金	10:00～11:30
加賀原地域ケアプラザ	火	10:00～12:00
都筑地区センター	木	10:00～12:00
川和連合町内会館	火	10:00～11:30

※ 第2月曜が祝日の場合は休館

鶴見区 問い合わせ 510-1840		
寺尾地区センター	水	10:00～12:00
潮田地区センター	水	10:00～12:00
矢向地区センター	木	10:00～12:00
白幡公園こどもログハウス	火	10:00～12:00
末吉地区センター	火	10:00～12:00
生麦地区センター	火	10:00～12:00
駒岡地区センター	木	10:00～12:00
鶴見中央地域ケアプラザ	月	10:00～12:00
鶴見市場地域 ケアプラザ(ゆうづる)	金	10:00～12:00
新鶴見小学校 コミュニティハウス	金	10:00～12:00
馬場地域ケアプラザ	金	10:00～12:00
鶴見どろんこ保育園	水	10:00～12:00



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

戸塚区 問い合わせ 866-8472		
戸塚地区センター	金	10:00～12:00
東戸塚地区センター	木	10:00～12:00
大正地区センター	火	10:00～12:00
上矢部地区センター	木※1	10:00～12:00
舞岡地区センター	木	10:00～12:00
踊場地区センター	木	10:00～12:00
平戸地域ケアプラザ	火	10:00～12:00
下倉田地域ケアプラザ	月※2	9:30～11:30
名瀬地域ケアプラザ	火	10:00～12:00
汲沢地域ケアプラザ	水	9:30～11:30
南戸塚地域ケアプラザ	水	9:30～11:30
原宿地域ケアプラザ	金	14:00～16:00
秋葉中学校 コミュニティハウス	金	10:00～12:00
舞岡柏尾地域ケアプラザ	月※3	9:30～11:30

- ※1 第1・3・5は火曜日も実施
- ※2 第3月曜のみ翌火曜
- ※3 祝日及び奇数月第2月曜の場合は翌火曜

中区 問い合わせ 224-8171		
本牧地区センター	木	10:00～12:00
根岸町自治会館	金	10:00～12:00
横浜市健康福祉 総合センター※1	月	10:00～12:00
蓼沢地域ケアプラザ	木	10:00～12:00
麦田地域ケアプラザ	月	10:00～12:00
不老町地域ケアプラザ※2	月	10:00～12:00
黄金町高架下スタジオ サイトディー集会場	火	10:00～12:00
中スポーツセンター	火	10:00～12:00

- ※1 最終週を除く
- ※2 第3月曜を除く

西区 問い合わせ 320-8469		
地域活動ホーム ガッツ・ビーと西	月	10:00～12:00
軽井沢中学校 コミュニティハウス	火	10:00～12:00
戸部コミュニティハウス	火	10:00～12:00
西地区センター	水	10:00～12:00
宮崎地域ケアプラザ	木	9:30～11:30
藤棚地区センター	金	10:00～12:00

保土ヶ谷区 問い合わせ 334-6323		
上菅田地域ケアプラザ	月	10:00～12:00
ほどがや地区センター	水	10:00～12:00
川島地域ケアプラザ	火	10:00～12:00
常盤台コミュニティハウス	火	10:00～12:00
今井地区センター	水	10:00～12:00
権太坂コミュニティハウス	火	10:00～12:00
西谷地区センター	木	10:00～12:00
仏向地域ケアプラザ	木	10:00～12:00
保土ヶ谷地域ケアプラザ	金	9:30～11:30
初音が丘地区センター	金	10:00～12:00

緑区 問い合わせ 930-2332		
白山地区センター	水	10:00～12:00
十日市場地区センター	木	10:00～12:00
中山地区センター	火	10:00～12:00
	金	10:00～12:00
長津田地区センター	金	10:00～12:00
森の台小学校 コミュニティハウス	水	10:00～12:00
サンクtasシティ 長津田みなみ台	火	10:00～11:45
鶴居地域ケアプラザ	火	10:00～11:30
長延寺(摩耶の家)	火	10:00～12:00
プリマシティ管理棟	木	10:00～11:30
みどり台自治会館	金	10:00～12:00
県営東本郷団地集会所	水	10:00～12:00

南区 問い合わせ 341-1151		
永田地区センター	水	10:00～12:00
大岡地区センター	火※1	10:00～12:00
南センター	月※2	10:00～12:00
睦地域ケアプラザ	木※3	9:30～11:30
六ツ川台 コミュニティハウス	月	9:30～11:30
中村地区センター	火※1	10:00～12:00
別所コミュニティハウス	木	10:00～12:00
永田みなみ台公園 こどもログハウス	火※4	10:00～12:00
永田地域ケアプラザ	火※5	10:00～12:00

- ※1 第3月曜が祝日の場合は休館
- ※2 第3月曜は休館
- ※3 第3木曜は休館
- ※4 第3火曜は休館。8月は実施しません。
- ※5 8月のみ実施します。



育児仲間を見つけましょう

区役所では

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

保健師、助産師等と赤ちゃんの育つ様子を確かめながら、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時については、お住いの各区福祉保健センターにお問い合わせください。

☎ **福祉保健センター** **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

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や、パソコン講座等を保育付で実施しています。また、子育てパパ・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/>



各種子育て関係のグループの紹介などについては、次へお問い合わせください。

名 称	電 話
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
いずみ区民活動支援センター	800-2393
いそご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
金沢区民活動センター	788-7803
港南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
さかえ区民活動センター	894-9900

☎ **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
瀬谷区民活動センター	369-7081
都筑区民活動センター	948-2237
つるみ区民活動センター	510-1694
とつか区民活動センター	825-6773
なか区民活動センター	224-8138
にしく市民活動支援センター	620-6624
ほどが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
みなみ市民活動・多文化共生ラウンジ	232-9544

認定こども園・保育所・幼稚園では

全ての市立保育所及び一部の認定こども園・私立保育所・幼稚園では、園の施設や人材を活かした地域の子育て支援に取り組んでいます。地域で子育てをしている保護者や子どもたちが楽しく過ごせるように、園庭を開放したり、育児講座や交流保育などを催しています。子育て中の親同士でおしゃべりをしたり、仲間づくりもできます。

利用・開催日時等の詳細については、各園にお問い合わせください。



認定こども園・保育所子育てひろば（常設）

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

園名	所在地	電話
1 美しが丘保育園	青葉区美しが丘	901-7221
2 荏田保育園	青葉区荏田北	913-7952
3 ビッピみんなの保育園*	青葉区市ケ尾町	508-9523
4 キッズビレッジつくし保育園*	旭区笹野台	360-6656
5 左近山保育園	旭区左近山	351-1929
6 中尾保育園*	旭区中尾	362-1333
7 認定こども園やつはしキッズ*	旭区中希望が丘	364-7771
8 和泉保育園	泉区和泉町	803-1483
9 認定こども園泉ヶ丘幼稚園*	泉区和泉が丘	803-4791

認定こども園・保育所子育てひろば（常設）

	園名	所在地	電話
10	認定こども園宮の台幼稚園*	泉区中田北	802-0266
11	緑園なえば保育園*	泉区緑園	810-6131
12	洋光台第二保育園	磯子区洋光台	831-3959
13	あおぞら保育園*	神奈川区六角橋	481-0875
14	あおぞら第二保育園*	神奈川区六角橋	413-1871
15	認定こども園捜真幼稚園*	神奈川区栗田谷	323-1676
16	保育園こりす*	神奈川区菅田町	471-2388
17	松見保育園	神奈川区松見町	432-6635
18	あおぞら谷津保育園*	金沢区谷津町	784-0542
19	金沢さくら保育園	金沢区泥亀	981-9360
20	きらら保育園*	金沢区能見台東	701-8530
21	赤い屋根保育園*	港南区港南台	833-9981
22	大久保保育園	港南区大久保	842-0399
23	港南台第二保育園	港南区港南台	832-3309
24	野庭第二保育園	港南区野庭町	849-1700
25	港北保育園	港北区仲手原	421-8589
26	大倉山保育園*	港北区大曾根	542-5632
27	尚花愛児園*	港北区綱島西	542-0233
28	みのわのぞみ保育園*	港北区箕輪町	562-1210
29	いいじまびがしこども園 飯島東幼稚園・飯島東保育園*	栄区飯島町	892-1154
30	桂台保育園	栄区桂台中	894-1374
31	やまゆり保育園*	栄区鍛冶ヶ谷町	894-5353
32	幼保連携型認定こども園 いのやま いのやま 幼稚園・保育園*	栄区上之町	891-7473
33	中屋敷保育園	瀬谷区中屋敷	500-9581

	園名	所在地	電話
34	中川小桜愛児園*	都筑区中川	500-9581
35	認定こども園エクレス*	都筑区仲町台	949-2881
36	茅ヶ崎南保育園	都筑区茅ヶ崎南	943-1285
37	パレット保育園・センター南*	都筑区茅ヶ崎中央	507-8124
38	ピッコリーノ保育園*	都筑区中川中央	913-1188
39	みどり保育園	都筑区荏田南	941-2800
40	北寺尾むつみ保育園*	鶴見区北寺尾	716-6853
41	鶴見乳幼児福祉センター 保育園*	鶴見区鶴見	581-5653
42	鶴見保育園	鶴見区鶴見中央	501-9522
43	川上保育園	戸塚区川上町	822-5926
44	芙蓉保育園*	戸塚区戸塚町	867-2441
45	レインボー保育園*	戸塚区上矢部町	811-3328
46	新山下二丁目保育所*	中区新山下	628-0819
47	竹之丸保育園	中区竹之丸	641-1646
48	南浅間保育園	西区南浅間町	312-0942
49	ろぜっと保育園*	西区浜松町	251-3301
50	神戸保育園	保土ヶ谷区神戸町	333-6247
51	笹山保育園*	保土ヶ谷区上菅田町	381-7465
52	天王町保育園	保土ヶ谷区天王町	331-1837
53	若葉保育園*	保土ヶ谷区保土ヶ谷町	712-1960
54	鴨居保育園	緑区鴨居	933-2106
55	小学館アカデミーなかやま 保育園*	緑区台村町	090-2523-4921
56	長津田保育園	緑区長津田	985-9978
57	井土ヶ谷保育園	南区井土ヶ谷下町	715-0198
58	久良岐保育園*	南区中里	731-5994
59	認定こども園山王台幼稚園*	南区永田山王台	713-8866

上記の園及び全ての市立保育所で育児相談もお受けしています。 ※私立常設園

私立幼稚園等はまっ子広場（常設）

	園名	所在地	電話
1	ナザレ幼稚園*	青葉区鴨志田町	962-0050
2	美しの森幼稚園	青葉区新石川	911-5228
3	みたけ台幼稚園	青葉区みたけ台	973-0817
4	藤が丘幼稚園	青葉区藤が丘	971-4158
5	グリーンヒル幼稚園	旭区鶴ヶ峰	373-6745
6	上の原認定こども園*	旭区小高町	373-1124
7	横浜三輪幼稚園*	旭区善部町	391-0524
8	横浜昭和幼稚園	旭区二俣川	361-1858
9	上川井幼稚園	旭区上川井町	921-3324
10	鶴ヶ峯幼稚園	旭区鶴ヶ峰	373-6639
11	プレススクール若葉幼稚園	旭区若葉台	921-3223
12	しみずがおか幼稚園	旭区中沢	361-0735
13	つくの幼稚園	旭区今宿町	391-6210
14	左近山幼稚園	旭区市沢町	351-5353
15	上飯田幼稚園*	泉区上飯田町	803-0644
16	なかよしこども園*	泉区下和泉	802-0566
17	平和幼稚園	泉区和泉中央北	802-6600
18	かおり幼稚園	磯子区洋光台	833-1929
19	上中里幼稚園	磯子区上中里町	773-5570
20	金沢白百合幼稚園*	金沢区釜利谷南	784-0610

	園名	所在地	電話
21	美し野幼稚園	港南区港南台	831-6666
22	金井幼稚園	港南区日野	842-3370
23	港南台幼稚園	港南区港南台	832-0248
24	宝島幼稚園	港南区港南台	831-7074
25	野庭聖佳幼稚園*	港南区野庭町	844-1203
26	かもめ幼稚園	港南区港南台	831-3103
27	小机幼稚園	港北区小机町	471-9038
28	城郷幼稚園	港北区鳥山町	471-9127
29	飯島幼稚園	栄区飯島町	861-5155
30	中野幼稚園 中野どんぐり保育園*	栄区元大橋	893-3980
31	関東幼稚園	瀬谷区下瀬谷	301-5924
32	みなみ幼稚園*	瀬谷区阿久和南	362-0115
33	荏田南幼稚園	都筑区荏田南	942-0210
34	東寺尾幼稚園	鶴見区東寺尾中台	581-2283
35	ひまわり幼稚園*	戸塚区戸塚町	864-0131
36	みどり幼稚園*	戸塚区汲沢	881-2301
37	しらかば幼稚園*	戸塚区矢部町	871-2605
38	スカイハイツ幼稚園	保土ヶ谷区天王町	335-6001

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

赤ちゃんとお出かけ

赤ちゃんとお出かけ 素敵な時間を 過ごすために



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

子どもと一緒にだと、知らない人からも声をかけられたり、社会の温かみを感じることも多くあります。

でも、子どもが騒ぎ過ぎてしまったり、ベビーカーを友達と並んで押して道をふさいでしまうと周りの人はどう思うでしょう…。また、ベビーカーを押しながら携帯電話を使うと、車が近づいてくるのに気付かなく、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、その場にいるお互いが気持ちよく、安全に生活するために大切なことです。

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

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



ベビーカーで市営バスに乗車するには

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

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

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

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

状況によっては、ベビーカーをたたんでのご乗車をお願いすることがあります。

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

ご理解・ご協力をお願いいたします。



詳細につきましては、

ベビーカーの乗車 横浜市営バス

検索

交通局自動車本部運輸課 TEL 671-3196

マタニティマーク

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



マタニティマーク

検索

子育て家庭応援事業「ハマハグ」

小学生以下の子どもがいる家庭の方や妊娠中の方が、ステッカーの掲示された協賛店舗・施設で「ハマハグ登録証」を見せると、ちょっとした心配りから、安心・便利な設備・備品の利用、割引・優待まで、子育てを応援するサービスを受けられる仕組みです。「ハマハグ登録証」は横浜市子育て応援アプリ「パマトコ」に登録すると表示できます。

協賛店舗・施設・サービス内容の情報など、詳しくは「パマトコ」の施設検索からご確認ください。



パマトコ

検索

こども青少年局地域子育て支援課 TEL 671-4157

コラム

ベビーカーで市営バスに乗車するには

～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事項を整理した「ベビーカー利用にあたってのお願い」及び「ベビーカーマーク」を公表し、今後継続的に普及・啓発活動を行っていくとしています。

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

ベビーカーマークについて

バス車両および車内でベビーカーが利用できる場所などに掲示されます。



ベビーカーマーク



子育て中のこんな心配、ここへ相談してください

いっしょに横浜市もバックアップ
していきます



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

※必要に応じて関係機関をご案内することもあります。 ▲は2次の相談機関です

区役所		横浜子育て 支援拠点	認定こども園・ 保育所	児童相談所	男女共同参画 センター (横浜・横浜南・横浜北)
こども家庭相談	保育・教育 コンシェルジュ	横浜子育て パートナー			
問合せは P20	問合せは P20	問合せは P9・21	問合せは P15	問合せは P20	問合せは P21
子ども全般 (0歳～) 親自身	乳幼児主体 (0歳～6歳)	乳幼児主体 (0歳～6歳)	乳幼児主体 (0歳～6歳)	子ども全般 (0歳～)	親自身
成長や発達について	体重が増えない。体が小さい。肥満。おすわりができない。ハイハイができない。歩かないなど。 ことばが遅い。ことばがはっきりしない。発達が心配。	●	●	●	
こころについて	指しゃぶり。落ち着きがない。わがまま。かんしゃくをおこす。赤ちゃん返り。 おとなしすぎる。人見知り。よく泣く。奇声を発する。 気になる癖。乱暴。うそをつく。いたづらをする。反抗するなど。	●	●	●	▲
生活について	夜泣き。おねしょ。おむつがとれない。こどもとの遊び方がわからない。 寝る時間が定まらない。トイレを嫌がる。テレビ、スマホばかりになってしまう。 きょうだい児とのかかわりについて。こどもとの外出について。子どもと遊べる場所を知りたい。	●	●	●	▲
体調不良や 病気について	熱がある。よく吐く。便秘や便について。顔色が悪い。元気がない。アレルギー。湿疹。 目の見え方、耳の聞こえ方が気になる。予防接種。お医者さんのかかり方。 感染症（はしか、水ぼうそうなど）についてなど。	●			
食事について	母乳・ミルクの与え方（時間・量など）。ミルクを飲む量について（多い・少ない）。 離乳食の作り方、与え方。離乳食を食べない。 食事の量。好き嫌が多い。むら食い。食事のしつけなど。アレルギー対応の食事について。	●			
遊びや友だち について	友だちが欲しい。友だちができない。友だちと遊べない。 親にべったり。いじめる。いじめられる。順番を待てない。あきっぱい。 よその子にすぐ手を出す。保育所・幼稚園を嫌がる。こだわりの強い。	●	●	●	▲
子育ての悩み について	しつけ、しかり方に迷っている。 子どもが言うことを聞かないと叩いてしまう。 子どもがかわいくない。育てづらい。子育てに疲れてしまった。	●	●	●	▲
親自身の悩み について	自分自身の生き方。夫も育児に協力してほしい。 ①家族に育て方を理解してもらいたい。 ②子どもの親同士のつきあい方。 ③子育てしていてイライラする。おちこむ。子どものことを話す相手がいない。 夫婦関係に悩んでいる。性の悩み。妊娠出産について。	●	▲		●
	ドメスティックバイオレンス（DV）について知りたい・相談したい。	●			●
保育所等の利用 について	保育所の状況を知りたい（所在地、定員、受け入れ年齢、保育時間、空き情報など）。 母親などの都合（病気・出産・リフレッシュ）で一時的に子どもを預けたい。		●		
教育・就学 について	幼児教育について。 入園、就学等について。	●	▲※		

※幼稚園の入園・預かり保育について

その他	子どもを家庭で育てられない事情ができた（一時的または長期間含めて）。	●				●
	里親になりたい。					●

子育て中のこんな心配、ここへ相談してください

P.18・19 に書かれている相談機関のリストとその他の主な相談機関の問い合わせ先も載せています。どこに聞いたらいいかわからないときは、とりあえずここかなと思う所に聞いてみてください。

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

こども家庭相談

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

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

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



など 子育ての事で気になったら、一人で悩まずに話してみませんか？

区名	電話	区名	電話
青葉区	978-2460	瀬谷区	367-5747
旭区	954-6160	都筑区	948-2349
泉区	800-2465	鶴見区	510-1840
磯子区	750-2525	戸塚区	866-8472
神奈川区	411-7173	中区	224-8171
金沢区	788-7728	西区	320-8470
港南区	847-8439	保土ヶ谷区	334-6396
港北区	540-2388	緑区	930-2356
栄区	894-3790	南区	341-1153

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

児童相談所での相談

18歳未満のお子さんのあらゆる問題について相談をお受けします。専門のスタッフが問題解決のお手伝いをします。

※来所される場合は、あらかじめお電話ください。

中央児童相談所

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

西部児童相談所

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

南部児童相談所

☎磯子・金沢・港南・栄・戸塚区の方
港南区丸山台1-9-10
TEL 349-0122
FAX 840-1258

北部児童相談所

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

●よこはま子ども虐待ホットライン

☎0120-805-240(はまっこ24じかん)

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

認定こども園・保育所子育てひろば(常設)での育児相談

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

月～金 9:30～16:00 曜日、時間は園により異なる場合があります。

☎認定こども園・保育所子育てひろば P.15 参照

横浜子育てパートナー

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

区名	電話	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
	ひなたぼっこサテライト	752-8354
泉	すきっぷ	805-6133
磯子	いそピヨ	750-1324
神奈川	かなーちえ	441-7722
	かなーちえサテライト	642-5728
金沢	とことこ	701-3101
港南	はっち	844-0112
港北	どろっぶ	547-1180
	どろっぶサテライト	547-1182
栄	にこりんく	891-0085
瀬谷	にこてらす	744-5554

区名	電話	電話
都筑	Popola(ポポラ)	479-5920
	Popola(ポポラ)サテライト	507-5772
鶴見	わっくんひろば	582-5529
	わっくんひろばサテライト	642-5200
戸塚	とつとの芽	719-2001
	とつとの芽サテライト	410-8766
中	のんびりんこ	228-8330
西	スマイル・ポート	306-9090
保土ヶ谷	こっころ	336-9707
	こっころサテライト	459-5062
緑	いっば	272-5643
	いっばサテライト	755-5588
南	はぐはぐの樹	721-8686

※地域子育て支援拠点については、P.9をご参照ください。

男女共同参画センター

心とからだと生き方の電話相談

夫婦・家族関係、仕事、性に関する傷つき、パートナーからの暴力など、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。ジェンダー平等の視点を大切にしています。

☎TEL 871-8080

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

年末年始を除く
★面接による相談(女性のみ)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、依存症、障害児の子育て、ひとり親、DVなど共通の悩み・問題を抱える人やその家族が集まり、気持ちや情報をわかちあうグループミーティングです。

テーマ、日時等はお問い合わせください。

☎フォーラム(男女共同参画センター横浜)
TEL 862-5052

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

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

子どもを預ける

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

保育所

☎**こども家庭支援課** P.28・29 参照

保育所等は、保護者の方と一緒に子どもを育てる場所です

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

利用申請前に、施設の見学・重要事項説明書*の確認をしてください

保育所等は、市や国の定めた基準のもと、それぞれの理念で保育を行っています。行事の有無や実施方法、利用料以外に必要な費用は施設によって異なります。利用申請前に、施設見学や重要事項説明書を確認して、保育に対する考え方などがご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したいこと、利用料以外の費用などが書かれたもの。なお、入園時には、重要事項説明書への同意が必要です。

▶ 保育時間

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

● 保育時間（8時間）

「保育短時間」認定のお子さんの利用可能時間。

● 保育時間（11時間）

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

また、保育時間の時間帯については、施設によって異なります。

このようなサービスもあります

▶ 延長保育

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

▶ 障害児等保育

障害や医療的ケアを必要とするなど個別に支援が必要な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、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。保護者の就労の有無に関わらず利用が可能です。
小規模保育事業	0～2	定員 6 人～19 人の比較的小規模な施設です。
事業所内保育事業	0～2	事業所の中に設置する施設です。一般利用の枠もあります。
家庭的保育事業	0～2	定員 5 人以下の規模で、家庭的保育者の自宅等で家庭的な雰囲気の施設です。
横浜保育室	0～2	横浜市の基準を満たした施設です。一部 3 歳児以上を保育する施設もあります。

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

保育所等を利用したいときの手続き **横浜市** **検索**

病児保育

☎**こども青少年局保育・教育運営課** TEL 671-3564

保護者が就労・傷病・出産・冠婚葬祭など、やむを得ない事情で家庭での保育が困難なとき、病氣中または病氣の回復期（ケガも含む）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・予約が必要です。利用料は 1 日 2,000 円です（減免措置あり）。

施設の詳細はホームページ **横浜市 病児保育** **検索**

病後児保育

☎**こども青少年局保育・教育運営課** TEL 671-3564

保護者が就労・傷病・出産・冠婚葬祭など、やむを得ない事情で家庭での保育が困難なとき、病氣の回復期（ケガも含む）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・予約が必要です。利用料は 1 日 2,000 円です（減免措置あり）。

施設の詳細はホームページ

横浜市 病後児保育 **検索**

一時保育

☎**こども家庭支援課** P.28・29 参照

認可保育所等を利用していないお子さんの保護者が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。

利用にあたり、WEB 予約システムでの事前登録が必要です。

横浜市 一時保育 **検索**

乳幼児一時預かり

☎**こども青少年局保育・教育運営課** TEL 671-3564

用事を済ませたい、リフレッシュしたい、仕事が入ったなど、理由を問わずお子さんを一時的に預けることができます。利用にあたり、WEB 予約システムでの事前登録が必要です。

横浜市 乳幼児一時預かり事業 **検索**

横浜市一時預かり・病児保育 WEB 予約システム

一時保育、乳幼児一時預かり実施施設の施設検索や、面談申込・利用予約、空き状況確認ができるシステムです。

一時保育・乳幼児一時預かりを利用する際には、このシステムへの登録が必要となります。

休日の一時保育

☎**こども青少年局保育・教育運営課** TEL 671-3564

保護者の病氣・就労などにより、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、保育園にお子さんを預けることができます。

横浜市 休日保育 **検索**



24時間いつでも預かり保育

☎**こども青少年局保育・教育運営課** TEL 671-3564

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

横浜市 24 時間いつでも預かり保育 **検索**

私立幼稚園等での預かり保育

☎**こども青少年局保育・教育運営課** TEL 671-2085

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

横浜市 私立幼稚園等預かり保育事業 **検索**

私立幼稚園での 2歳児受入れ推進事業

☎**こども青少年局保育・教育運営課** TEL 671-2085

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

横浜市 私立幼稚園2歳児受入れ推進事業 **検索**

横浜子育てサポートシステム

☎**こども青少年局地域子育て支援課** TEL 671-4157

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

※各区支部事務局は、地域子育て支援拠点が運営しています。

横浜子育てサポートシステム区支部事務局

横浜 子サポ **検索**

ひとり親家庭への支援

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。

児童扶養手当

☎ **福祉保健センター子ども家庭支援課** P.28・29 参照

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

※「18歳まで」とは、子どもが18歳になった年度の3月31日までをいいます。
※公的年金などの金額が児童扶養手当の金額を下回っている場合は、その差額分の児童扶養手当を受給できます。

ひとり親家庭等医療費助成

☎ **各区役所保険年金課保険係** P.28・29 参照

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



母子生活支援施設

☎ **福祉保健センター子ども家庭支援課** P.28・29 参照

18歳未満の子どもがいる母子家庭が、様々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、自立に向けた生活を営むための施設です。

横浜子育てサポートシステムのひとり親家庭等支援

☎ **子ども青少年局地域子育て支援課** TEL 671-4157

ひとり親家庭（児童扶養手当受給世帯）・生活保護受給世帯・住民税非課税世帯の方が、横浜子育てサポートシステムを利用した際に支払った利用料を助成します。上限あり。



母子父子寡婦福祉資金の貸付

☎ **子ども青少年局子ども家庭課** TEL：671-2390

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

ひとり親家庭等の就労相談・支援

☎ **福祉保健センター** 28・29 ページ参照

☎ **ひとり親サポートよこはま** TEL 227-6337

ひとり親家庭の父または母の就労の相談に応じます。就労支援員が一人ひとりに合わせた就労支援計画を作成し、きめ細やかに求職活動を支援します。
ひとり親サポートよこはまでは、ひとり親サロンや養育費セミナー、無料法律相談（離婚に際しての養育費取り決めや、離婚手続き等）を予約制で行っています。

ひとり親家庭の電話相談

☎ **ひとり親サポートよこはま** TEL 663-4188

月～金（土日祝日を除く）9：00～20：30

ひとり親家庭の生活やお子さんのことなどの相談を受けします。
ひとり親サポートよこはまでは、ひとり親の方にLINEを配信しています。
各種セミナーや相談のお知らせなどが届きます。

ご登録は
こちらから▶



家庭生活支援員の派遣

☎ **子ども青少年局子ども家庭課** TEL 671-2390

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

障害のある お子さんへの支援

障害児やその家族等の生活を支援する制度・サービスを紹介します。

障害者手帳の交付

☎ **福祉保健センター** P.28・29 参照

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

特別児童扶養手当

☎ **福祉保健センター** P.28・29 参照

請求日現在、法令により定められた程度にある障害を有する満20歳未満の児童を監護する父母、又は養育している方に手当を支給します。

● **所得制限あり。**

障害児福祉手当

☎ **福祉保健センター** P.28・29 参照

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。**

障害児育児手当金

☎ **各区役所保険年金課保険係** P.28・29 参照

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

● 出生から申請時まで継続して横浜市国民健康保険に加入していること。
● 申請が障害または異常が現れてから2年以内であること。

神奈川県在宅重度障害者等手当

☎ **福祉保健センター** P.28・29 参照

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年間で3か月を超えて入所または入院(20歳以上の方)していないこと。 ● 所得制限あり。

地域療育センター

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

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

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

障害者スポーツ文化センター (横浜ラポール・ラポール上大岡)

スポーツ、文化活動、レクリエーション等を通じて、障害のある方の社会参加と福祉の増進及び市民相互の交流を図ることを目的とした施設です。横浜ラポールでは、アリーナや温水プール(R7:工事により閉鎖中)、ボウリング場等のスポーツ施設や創作工房、おもちゃ図書館等の文化活動の場の提供と、聴覚障害者への通訳者派遣などを行っています。ラポール上大岡では、予約制のプログラム等の実施や地域の関係施設や団体と連携した地域支援等の取組を行っています。いずれの施設も障害のある方もない方もご利用いただけます。

<横浜ラポール>

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

<ラポール上大岡>

港南区上大岡西1-6-1(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 (P.26 参照)

月～土曜日…9：00～17：00(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

☎ **福祉保健センター** P.28・29 参照

障害のあるお子さんも楽しめるよう、耳で聞いて楽しめる図書、点字つき絵本など、様々な図書を所蔵しています。ぜひおでかけください。
また、おでかけが難しい場合は、ご自宅まで図書をお送りするサービスも行っています。
※登録要件あり。詳しくはお問い合わせください。

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

夜間・休日に急病のときは！

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

急な病気やケガで迷ったら…

(年中無休・24時間対応)

TEL #7119

または

TEL 232-7119

TEL 523-7119

(ダイヤル回線・IP電話からはこちら)

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：救急医療相談

今すぐに受診すべきか、救急車を呼ぶべきか

2番を選択：医療機関案内

救急受診できる病院・診療所を知りたい

医療機関案内FAX (聴覚障害者専用) FAX: 242-3808

救急受診ガイド

パソコンやスマートフォンから
緊急性や受診の必要性を確認できます。

横浜市救急受診ガイド

検索



夜間急病センター(夜間の急病に)

横浜市夜間急病センター TEL 212-3535

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

中区桜木町 1-1 桜木町駅前 健康福祉総合センター内



横浜市北部夜間急病センター TEL 911-0088

都筑区牛久保西 1-23-4
市営地下鉄センター北駅 徒歩 8 分

診療日

毎日

診療科目
内科、小児科

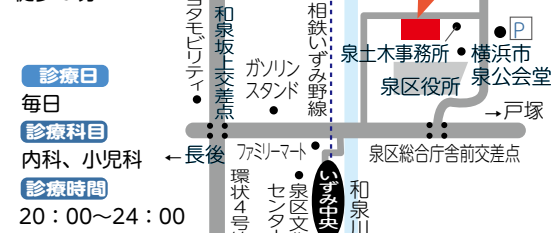
診療時間
20:00~24:00



休日・夜間の歯痛には

横浜市南西部夜間急病センター TEL 806-0921

泉区和泉中央北5-1-5
相鉄線いずみ中央駅
徒歩 8 分



横浜市歯科保健医療センター TEL 201-7737

中区相生町 6-107 桜木町駅 徒歩 7 分

診療科目 歯科

診療日

毎日

診療時間 19:00~23:00

受付時間 19:00~22:30

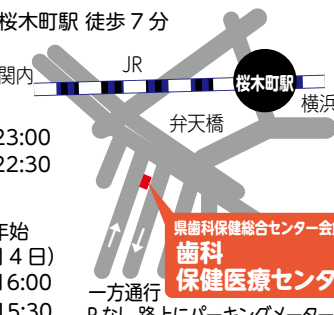
診療日

日曜・祝日・年末年始

(12月29日~1月4日)

診療時間 10:00~16:00

受付時間 10:00~15:30



かかりつけ医・かかりつけ歯科医の紹介は

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

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

なお、歯科医療機関については、横浜市歯科医師会にお問い合わせください。

医
科

TEL 201-8712 FAX 201-8768

受付時間 月~金 9:00~12:00

13:00~17:00

(土・日・祝日・年末年始を除く)

ホームページ URL <https://yokomed.com>

(24時間利用可)



歯
科

TEL 681-1553 FAX 212-4618

受付時間 月~金 9:00~12:00

13:00~17:00

(土・日・祝日・年末年始を除く)

ホームページ URL <https://www.yokoshi.net/>

「横浜の歯医者さん」をご覧ください。



日曜、祝日、年末・年始(12月30日~1月3日)の急病に 休日急患診療所

青葉区	TEL 973-2707 青葉区市ケ尾町 31-21	診療科目 内科、小児科	診療時間 9:00~12:00 13:00~16:00
旭区	TEL 363-2020 旭区二俣川 1-88-16	診療科目 内科、小児科	診療時間 10:00~16:00
泉区	TEL 806-0921 泉区和泉中央北 5-1-5	診療科目 内科、小児科	診療時間 10:00~16:00
磯子区	TEL 753-6011 磯子区磯子 1-3-13	診療科目 内科、小児科	診療時間 10:00~16:00
神奈川区	TEL 317-5474 神奈川区反町 1-8-4 はーと友神奈川 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 ^{*1}	診療科目 内科、小児科 歯科 ※令和7年11月まで休止予定 ※事前にホームページや電話で確認してください。	診療時間 10:00~16:00
港南区	TEL 842-8806 港南区港南中央通 7-29	診療科目 内科、小児科	診療時間 10:00~16:00
港北区	TEL 433-2311 港北区菊名 7-8-27	診療科目 内科、小児科	診療時間 10:00~16:00
栄区	TEL 893-2999 栄区公田町 635	診療科目 内科、小児科	診療時間 10:00~16:00
瀬谷区	TEL 360-8666 瀬谷区二ツ橋町 489-46	診療科目 内科、小児科	診療時間 10:00~16:00
都筑区	TEL 911-0088 都筑区牛久保西 1-23-4	診療科目 内科、小児科	診療時間 10:00~16:00
鶴見区	TEL 503-3851 鶴見区鶴見中央 3-4-22	診療科目 内科、小児科	診療時間 10:00~16:00
戸塚区	TEL 861-3335 戸塚区戸塚町 4141-1	診療科目 内科、小児科	診療時間 10:00~16:00
中区	TEL 622-6372 中区本牧町 2-353	診療科目 内科、小児科	診療時間 10:00~16:00
西区	TEL 322-5715 西区中央 1-15-18	診療科目 内科、小児科	診療時間 10:00~16:00
保土ヶ谷区	TEL 335-5975 保土ヶ谷区天王町 1-21	診療科目 内科、小児科	診療時間 10:00~16:00
緑区	TEL 937-2300 緑区中山 3-16-2	診療科目 内科、小児科	診療時間 10:00~16:00
南区	TEL 711-7000 南区宿町 4-76-1	診療科目 内科、小児科	診療時間 10:00~16:00

*1 令和7年秋頃(予定)まで建替えによる仮設診療(移転先:金沢区谷津町35 VICSビル204)

お問い合わせは！



市外局番は横浜〔045〕です。

青葉区

代表電話 TEL 978-2323

- こども家庭支援課 FAX 978-2422
こども家庭係 TEL 978-2459
子育てに関すること TEL 978-2456
ひとり親・障害児に関すること TEL 978-2457
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 978-2337

旭区

代表電話 TEL 954-6161

- こども家庭支援課 FAX 951-4683
こども家庭係 TEL 954-6151
子育て支援担当 TEL 954-6150
保育担当 TEL 954-6173
- 福祉保健課
健康づくり係 TEL 954-6146
- 保険年金課
保険係（給付担当） TEL 954-6138

泉区

代表電話 TEL 800-2323

- こども家庭支援課 FAX 800-2524
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 800-2427

瀬谷区

代表電話 TEL 367-5656

- こども家庭支援課 FAX 367-2943
こども家庭係 TEL 367-5760
- 福祉保健課
健康づくり係 TEL 367-5744
- 保険年金課
保険係（給付担当） TEL 367-5727

都筑区

代表電話 TEL 948-2323

- こども家庭支援課 FAX 948-2309
こども家庭係 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

鶴見区

代表電話 TEL 510-1818

- こども家庭支援課 FAX 510-1887
こども家庭係 TEL 510-1797
こども家庭支援担当 TEL 510-1840
保育担当 TEL 510-1816
- 高齢・障害支援課
障害者支援担当 TEL 510-1847
- 福祉保健課
健康づくり係 TEL 510-1832
- 保険年金課
保険係（給付担当） TEL 510-1810

磯子区

代表電話 TEL 750-2323

- こども家庭支援課 FAX 750-2540
こども家庭係 TEL 750-2415
子育てに関すること TEL 750-2525
保育担当 TEL 750-2435
障害児に関すること TEL 750-2439
- 福祉保健課
健康づくり係 TEL 750-2445
- 保険年金課
保険係（給付担当） TEL 750-2428

神奈川区

代表電話 TEL 411-7171

- こども家庭支援課 FAX 321-8820
こども家庭係 TEL 411-7112
こども家庭支援担当 TEL 411-7111
保育教育担当 TEL 411-7157
- 福祉保健課
健康づくり係 TEL 411-7138
- 保険年金課
保険係（給付担当） TEL 411-7126

金沢区

代表電話 TEL 788-7878

- こども家庭支援課 FAX 788-7794
こども家庭係 TEL 788-7785
こども家庭支援担当 TEL 788-7787
保育担当 TEL 788-7795
障害児に関すること TEL 788-7772
- 高齢・障害支援課
障害者支援担当 TEL 788-7849～50
- 福祉保健課
健康づくり係 TEL 788-7840
- 保険年金課
保険係（給付担当） TEL 788-7838

戸塚区

代表電話 TEL 866-8484

- こども家庭支援課 FAX 866-8473
こども家庭係 TEL 866-8466
こども家庭支援担当 TEL 866-8470
障害児に関すること TEL 866-8468
保育担当 TEL 866-8467
- 福祉保健課
健康づくり係 TEL 866-8426
- 保険年金課
保険係（給付担当） TEL 866-8450

中区

代表電話 TEL 224-8181

- こども家庭支援課 FAX 224-8159
こども家庭係 TEL 224-8198
こども家庭支援担当 TEL 224-8171
保育担当 TEL 224-8172
- 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

西区

代表電話 TEL 320-8484

- こども家庭支援課 FAX 322-9875
子育てに関すること TEL 320-8467
保育所等に関すること 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

代表電話 TEL 847-8484

- こども家庭支援課 FAX 842-0813
こども家庭係 TEL 847-8410
子育てに関すること TEL 847-8439
保育担当 TEL 847-8498
- 福祉保健課
健康づくり係 TEL 847-8438
- 保険年金課
保険係（給付担当） TEL 847-8423

港北区

代表電話 TEL 540-2323

- こども家庭支援課 FAX 540-3026
こども家庭係 TEL 540-2340
こども家庭支援担当 TEL 540-2365
保育担当 TEL 540-2280
- 高齢・障害支援課
障害者支援担当 TEL 540-2237
- 福祉保健課
健康づくり係 TEL 540-2362
- 保険年金課
保険係（給付担当） TEL 540-2351

栄区

代表電話 TEL 894-8181

- こども家庭支援課 FAX 894-8406
こども家庭係 TEL 894-8410
こども家庭支援担当 TEL 894-8049
保育担当 TEL 894-8463
- 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

保土ヶ谷区

代表電話 TEL 334-6262

- こども家庭支援課 FAX 334-6393
こども家庭係 TEL 334-6297
子育てに関すること TEL 334-6396
保育担当 TEL 334-6397
障害児に関すること TEL 334-6353
- 福祉保健課
健康づくり係 TEL 334-6344
- 保険年金課
保険係（給付担当） TEL 334-6338

緑区

代表電話 TEL 930-2323

- こども家庭支援課 FAX 930-2435
こども家庭係 TEL 930-2332
こども家庭支援担当 TEL 930-2361
保育担当 TEL 930-2331
- 福祉保健課
健康づくり係 TEL 930-2357
- 保険年金課
保険係（給付担当） TEL 930-2344

南区

代表電話 TEL 341-1212

- こども家庭支援課 FAX 341-1145
こども家庭係 TEL 341-1148
子育て支援担当 TEL 341-1151
保育担当 TEL 341-1149
- 高齢・障害支援課
障害者支援担当 TEL 341-1141
- 福祉保健課
健康づくり係 TEL 341-1185
- 保険年金課
保険係（給付担当） TEL 341-1128






妊娠から出産

妊娠から出産までに間には、つわりやお腹の張りなど様々な
体の変化が起こります。この時期は栄養バランスの取れた
食事にも気をつけたいところです。
またパートナーの方と赤ちゃんを迎える準備も忘れずにし、
必要な情報・知識は共有するようにし、
安心して出産に臨めるよう準備していきましょう。






妊娠から出産までの変化、家族で準備すること	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
妊娠中に気を付けたい感染症	38
妊娠期の食生活	39
妊娠中に心がけたい食生活のポイント	42
はじめて父親になるあなたへ	46
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	48
妊婦体操	50
もうすぐ出産	52
お産の経過	54
産後	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



妊娠から出産までの変化、家族で準備 すること

時 期		初 期																			
月		2か月				3か月				4か月				5か月							
週 数		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19				
妊娠中の変化 ※個人差があります	胎児の様子																				
		・胎嚢が確認できる。 ・2か月後半には、心臓の鼓動が確認できる。 ・からだの色々な器官の形成が始まる。				・手足がはっきりして、動きが確認できる。 ・目耳口ができ、赤ちゃんの顔つきがはっきりしてくる。				・内臓がほぼ完成する。				・全身に産毛が生える。 ・胎盤ができる。							
	妊婦の様子	・月経が止まる ・体温が高めになる ・体調の変化（疲れやすい、眠気が強くなる、嗜好の変化）を感じる				・子宮が大きくなるので、トイレが近くなる ・気分の変動が激しい				・体温が低めになるため、火照りやだるさが落ち着いてくる				・胎動を感じ始める ・お腹が少し出てくる ・乳房が大きくなり始める							
準備すること	妊婦													・（つわりがおさまったら）歯科健診を受ける ・妊娠中に心がけたい食生活を意識する ・お腹周り、胸周りにきつさを感じるようになったら、マタニティ下着やウェアに切り替える				・体調が安定したら、散歩など軽い運動をする ・妊娠線の予防のためのケアをする ・マタニティ用の服を着用する			
		・禁煙、禁酒 ・かかとの低い靴を履く												・激しい運動は避ける ・体調に合わせて休養をとる							
	家族	・家族に妊娠を伝える ・妊娠届を出し、母子健康手帳を受け取る ・出産までのプランニング（里帰りの有無、出産病院選びや妊娠や出産にかかる費用等） ・家族の禁煙 ・家事の協力 ・兄姉の世話について話し合う												 ・プレパパ・プレママ教室を受ける ・マタニティ用品・育児用品を準備しはじめる ・産後の生活、育児に向けてのイメージづくりについて話し合う ・育児休暇を取得する等仕事について話し合う ・出産後のサポートや家事分担等について話し合う							



中 期								後 期															
6か月				7か月				8か月				9か月				10か月							
20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39				
																							
300～550グラム				650～1000グラム				1,150～1,650グラム				1,800～2,400グラム				2,550グラム～							
27週までの体重はあくまで目安です。27週(1,000g)以降は、個人差もありますので、健診時にかかりつけ医にご相談ください。																							
<ul style="list-style-type: none">・ 爪が生える。まぶたが完成し、まつ毛が生えてくる。・ 耳が聞こえるようになる。				<ul style="list-style-type: none">・ 指しゃぶりを始める。目を開くことができる。				<ul style="list-style-type: none">・ 外の音に反応する。・ 明るさを感じるようになる。				<ul style="list-style-type: none">・ 皮下脂肪がついて、身体が丸みを帯びる・ 睡眠と覚醒を繰り返す様子を胎動で感じることができる。				<ul style="list-style-type: none">・ 全ての器官が完成して、胎外の生活に向けた準備が完了する。							
<ul style="list-style-type: none">・ お腹の大きさが目立ってくる・ 足がつりやすくなる・ 色素沈着が起こりやすい。(しみ、そばかすなど)				<ul style="list-style-type: none">・ お腹が大きくなるため、腰痛が起こりやすい・ 足がむくみやすくなる・ 妊娠線が現れる				<ul style="list-style-type: none">・ 血液量が増えるため、心臓に負担がかかり脈が速くなったり、息切れがする				<ul style="list-style-type: none">・ 胃の圧迫感が出てくるため、1度に沢山食べられなくなる・ 膀胱が圧迫され、トイレが近くなる				<ul style="list-style-type: none">・ お腹が張りやすくなる・ 子宮の位置が下がるため、胃の圧迫感がなくなる・ おりものの増加がみられる							
<ul style="list-style-type: none">・ 心も体も安定する時期なので無理のない範囲で行動する				<ul style="list-style-type: none">・ お腹がせり出してくるため、階段の上り下りや段差に気を付ける、高い物を取る時、転倒しないように気を付ける				<ul style="list-style-type: none">・ 緊急時に備えて、連絡先や産院までの移動手段を家族と確認する・ 出産に備えて、入院に必要な物品を持参できるようにしておく															
<ul style="list-style-type: none">・ 薬を飲むときは医師に相談する・ 就労中は、勤務時間等を職場に相談する																							
<ul style="list-style-type: none">・ 産後に必要な行政サービスなどの情報を収集する・ 地域の子育て情報を収集する・ 兄姉の預け先を調整する								<ul style="list-style-type: none">・ 里帰りの時期や移動手段等を話し合う・ 出血・破水など異常な症状があった場合の連絡先・受診方法などを確認する・ 出生後に必要な手続きを具体的に確認する・ 産後のサポートや相談先について具体的に確認する															
																							



知っておきたい妊娠合併症

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

つわり・妊娠悪阻^{おそ}

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

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

静脈血栓症

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

前置胎盤

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

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

前置胎盤になると、ほぼ 100% で帝王切開での分娩となります。

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

妊娠糖尿病

妊娠中に初めて発見された糖代謝異常のことを妊娠糖尿病といえます。妊娠後に検査を受け、血糖値が高いと診断されます。

血糖のコントロールが不十分な場合、お母さんは妊娠高血圧症候群や難産など、赤ちゃんは巨大児や黄疸、低血糖など多くの合併症が起こることがあります。お産の時期や方法についても注意が必要です。

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



妊娠高血圧症候群

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

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

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

貧血

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

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

貧血を予防するためには、鉄分が豊富な動物性食品などを含む、バランスのよい食事をとることです。鉄分の吸収率を高めるビタミン C を含む食品をいっしょに食べることも大切です。医師の指示に従いましょう。

常位胎盤早期剥離

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

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

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



早産・切迫早産

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

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

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

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

帝王切開

帝王切開による出産割合は年々増加しており、一般病院及び一般診療所における割合は 23.0%（令和 5 年医療施設調査）と報告されています。すべての妊婦は、帝王切開について事前に学び、前向きに考えておく必要があります。

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

- 多胎
- 母親の血圧が高く危険
- 骨盤や臍帯、胎児の位置（逆子等）の問題
- 胎児機能不全（心音の低下）
- 以前の帝王切開

妊娠中によくみられる症状

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

皮膚のかゆみ

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



便秘

妊娠するとホルモンバランスが変わり、子宮が大きくなり、大腸の動きが鈍くなるため、便秘ぎみになりやすくなります。

また、便秘が原因で痔になることもあるので、食事や運動などで予防しましょう。(P.39 参照)

体重増加

妊娠中の体重増加量はとても重要です。太りすぎもやせすぎも、様々な合併症のリスクが高まる場合があります。(P.45 参照)

腰痛・背部痛

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

静脈瘤

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

痔(痔核)

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

頻尿・尿漏れ

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

足がつる(こむらえり)

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

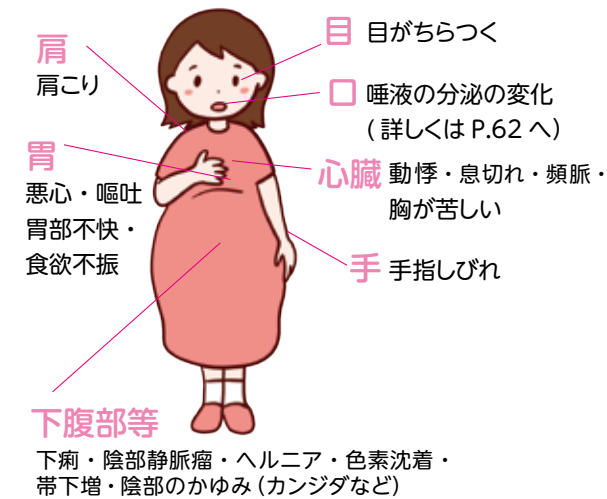
めまい・立ちくらみ

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



その他、妊娠中におこりやすい不快な症状

全体 不眠・熱感・いらいら感・のぼせ・憂うつ・
冷え性・汗をかきやすくなる・疲労感



症状が強いときには受診を!



「安定期だからこそ出血は異常」

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

こんな時は、産婦人科医に相談しましょう

お腹の張り・痛み

治まらない腹痛や張り、出血などがあるときには、緊急受診の必要となる場合があります。妊娠初期の場合には、流産や子宮外妊娠の可能性もあります。

また、妊娠中期以降で特に緊急性があるものとしては、常位胎盤早期剥離があります。下腹部に激痛が起こり、お腹がカチカチに硬くなり、胎動がなくなったり、出血が起こります。このような場合、緊急受診をしましょう。



出血

妊娠中に出血が起こることもありますが、自分で判断せずに、かかりつけ医に相談することが大切です。出血が見られた場合は、早めに相談しましょう。

胎動

今まで感じていた胎動が弱まったと感じた時には、かかりつけ医に相談しましょう。

つわりがひどく水分もとれない

重いつわりでは、脱水症状を起こすことがあります。以下の症状があったら、必ずかかりつけ医に相談しましょう。

- 何日間もほとんど何も食べられない。
- 水分も受け付けない。
- 尿の量が減った。
- 起きるとふらふらして頭痛がある。

破水

水のようなおりものが流れ出てきた場合は、陣痛が伴わない破水(前期破水)の可能性があるので、早急にかかりつけ医に連絡しましょう。

妊娠中に気をつけたい感染症

妊娠中に感染すると赤ちゃんに影響を与えるものもあるので、感染症予防は大変重要です。子どもや動物の
だ液・糞尿に触れた場合、生肉の調理やガーデニングの後には、よく手を洗いましょう。

肉などはしっかり加熱して食べるようにします。人ごみはなるべく避け、インフルエンザや風邪などが流行して
いるときには外出時にマスクを着用しましょう。

風しん

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

B型肝炎

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

C型肝炎

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

ヒトT細胞白血病ウイルス1型（HTLV-1）

血液中のTリンパ球に感染するウイルスで、感染しても
自覚症状がなく、潜伏期間が長い病気です。妊娠 30 週ま
での妊婦健診の中に HTLV-1 に対する抗体の検査が含まれ
ています。

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

梅毒

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

性器クラミジア

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

性器ヘルペス

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

B群溶血性レンサ球菌（GBS）

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

パルボB19ウイルス

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

サイトメガロウイルス

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

トキソプラズマ

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

水ぼうそう（水痘）

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

妊娠期の食生活

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



妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針

■妊娠前から、バランスのよい食事をしっかりととりましょう

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

■「主食」を中心に、エネルギーをしっかりと

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

■不足しがちなビタミン・ミネラルを、「副菜」でたっぷりと

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

■「主菜」を組み合わせでたんぱく質を十分に

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

■乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などでカルシウムを十分に

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

■妊娠中の体重増加は、お母さんと赤ちゃんにとって望ましい量に

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

■母乳育児も、バランスのよい食生活のなかで

授乳中に、特にたくさん食べなければならない食品はありません。逆に、お酒以外は、食べては
い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。

■無理なくからだを動かしましょう

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

■たばことお酒の害から赤ちゃんを守りましょう

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

■お母さんと赤ちゃんのからだと心のゆとりは、周囲のあたたかいサポートから

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

【参考ホームページ】

国立感染症研究所〈感染症情報〉→〈母子感染〉
<https://www.niid.go.jp/niid/ja/route/maternal.html>

国立感染症研究所 母子感染

検索

HTLV-1 に関する情報（厚生労働省）
<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou29/>

HTLV-1 に関する情報 厚生労働省

検索

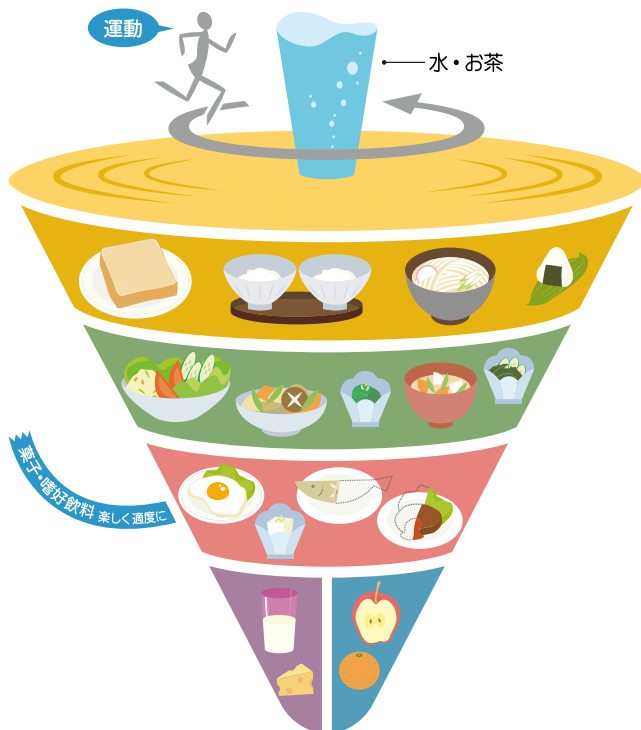
妊産婦のための食事バランスガイド

～あなたの食事は大丈夫？～

「食事バランスガイド」ってなあに？

「食事バランスガイド」とは、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかが一目でわかる食事の目安です。「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5グループの料理や食品を組み合わせるとれるよう、コマにたとえてそれぞれの適量をイラストでわかりやすく示しています。

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



厚生労働省・農林水産省決定

菓子・嗜好飲料

～楽しく適度に。1日に200kcal程度にしましょう～

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

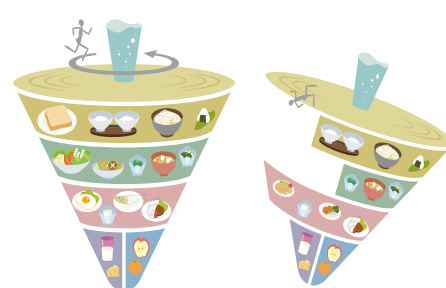
(8訂日本食品標準成分表)

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

〈妊産婦のための食事バランスガイド〉(厚生労働省ホームページ)
<https://www.mhlw.go.jp/houdou/2006/02/dl/h0201-3b02.pdf>

妊娠前から、バランスのよい食事をしっかりととりましょう

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



バランスの良い例

バランスの悪い例

●「主食」を中心に、エネルギーをしっかりと

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



●不足しがちなビタミン・ミネラルを、「副菜」でたっぷりと

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取しましょう!

1日分付加量 (SV)

	非妊娠時	妊娠初期	妊娠中期	妊娠後期 授乳期
主食 (ごはん、パン、麺)	5～7つ (SV)	—	—	+1
副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻料理)	5～6つ (SV)	—	+1	+1
主菜 (肉、魚、卵、大豆料理)	3～5つ (SV)	—	+1	+1
牛乳・乳製品	2つ (SV)	—	—	+1
果物	2つ (SV)	—	+1	+1
エネルギーの目安 (kcal)	2,000～2,200		+250	妊婦後期+450 授乳期 +350

料理例

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

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

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

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)



妊娠中期に追加したい量



妊娠後期・授乳期に追加したい量



たばことお酒の害から赤ちゃんを守りましょう

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

妊娠中に心がけたい食生活のポイント

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

貧血を予防するために

- 規則正しい生活を心がけましょう。
- 偏食・欠食はやめ規則正しい食事をするように心がけましょう。
- 鉄分の吸収をよくするために、動物性たんぱく質やビタミンCも毎食と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・後期	18～29歳	16mg
	30～49歳	16mg

日本人の食事摂取基準（2020年版）

鉄分の多い食品

鉄分を多く含む食品には、次のようなものがあります
※(mg)は鉄分の含有量



動物性たんぱく質

肉、魚、卵、牛乳・乳製品など



ビタミンC

新鮮な果物や野菜など



便秘を予防するために

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

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

妊娠高血圧症候群に気をつけましょう

- 食事は1日3回規則正しくとりましょう。
- 食事ごとに魚、肉、豆腐などの大豆製品、卵、牛乳などの良質なたんぱく質を適量とりましょう。
- 新鮮な野菜、海藻類を十分にとりましょう。
- 砂糖、菓子類、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、調味料が少なくてもおいしく食べられます。
- ◆加工食品、インスタント食品、うま味調味料などは使いすぎないように

葉酸不足には妊娠前から気をつけましょう

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

1週間に●(赤丸印：水銀量)1個までが目安です

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

* 健康的な食生活のためにお魚をバランス良く食べましょう。

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

* リステリア食中毒に要注意 食品は十分に加熱してから食べましょう。



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

* 厚生労働省ホームページ これからママになるあなたへ 食べ物について知っておいてほしいこと <https://www.mhlw.go.jp/topics/syokuchu/dl/ninpu.pdf>



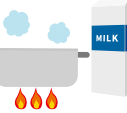
妊娠中に心がけたい食生活のポイント

加工食品を上手に使いましょう

●種類

<ul style="list-style-type: none"> ●素材缶 ●冷凍食品 	<p>季節をとわず使用でき、また、下処理の手間が省けます。他の新鮮な材料と組み合わせるとおいしく、うす味に仕上げましょう。</p> 
<ul style="list-style-type: none"> ●レトルト食品 ●冷凍食品 ●惣菜類 ●缶詰類 	<p>味もついていて、加熱または解凍しただけで食べられる食品です。だれの口にも合うように味付けが少し濃い目のものが多く、食塩、糖分、脂肪の多すぎるものがありますので、注意が必要です。</p> 

●ひと工夫でわが家の味に

<ul style="list-style-type: none"> ●レタス、プチトマトなど野菜を添えて 	
<ul style="list-style-type: none"> ●レモン、おろししょうが・大根おろしをそえてさっぱりした味に 	
<ul style="list-style-type: none"> ●牛乳・だし汁で味をのばしたり、手近にある野菜を加え、濃い味をやわらげて 	

野菜を手軽に食べましょう

野菜はゆでるのが大変……

野菜不足は気になるけど……

●電子レンジを上手に活用しましょう

<p>小松菜 1/3束 100g 1分30秒</p> 	<p>キャベツ 大きな葉1枚 100g 2分</p> 
<p>かぼちゃ 正味 85g 2分</p> 	<p>にんじん 小1本 100g 2分 ※時間は目安</p> 

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

●まとめてゆでて保存を

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



●外食や買ったものはプラス“野菜”のひと皿を。

※不足しがちなものは家に帰って補いましょう。

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



栄養成分表示をよく見てみましょう

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

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



表示の見方

食品の内容及び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

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



妊娠中の体重増加はお母さんと赤ちゃんにとって望ましい量に

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

妊娠前の体格指数 (BMI) を知っていますか?

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

BMIとは?

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

計算式

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

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

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	12~15kg
ふつう	BMI18.5以上25.0未満	10~13kg
肥満(1度)	BMI25.0以上30.0未満	7~10kg
肥満(2度以上)	BMI30.0以上	個別対応(上限5kgまでが目安)

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

※2 日本肥満学会の肥満度分類に準じた。

望ましい体重増加量に



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

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

体重増加は適正に!

体重をはかりましょう

妊娠前	妊娠(一週)	妊娠(二週)	妊娠(三週)	出産後	出産3か月後	出産6か月後
kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg

はじめて父親になるあなたへ

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

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

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

子どもはいつも「両親が笑顔でいる」ことを望んでいます。
父親として、「母親が笑顔でいられるように」「子どもが笑顔でいられるように」育児を楽しみましょう！



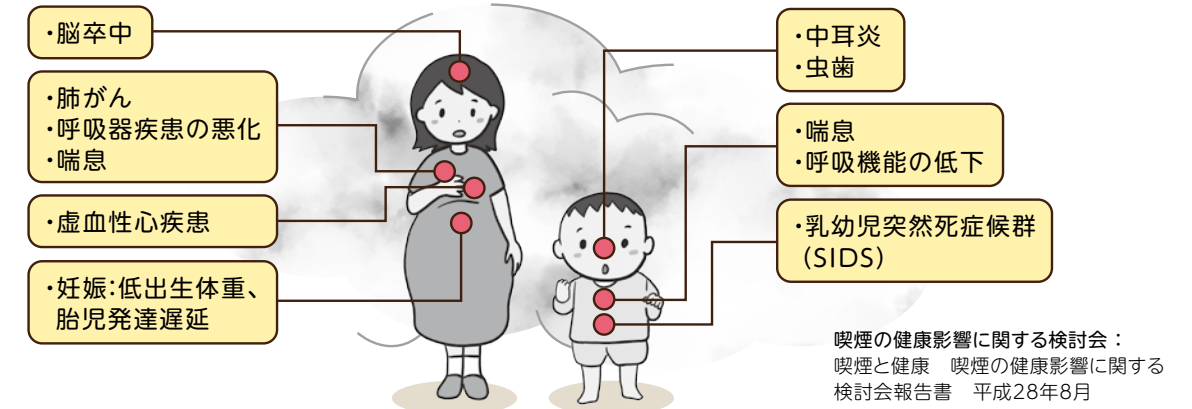
生まれるまでも、大切な時間 [さんきゅうパパ準備ブックより引用]

妊娠初期（～13週）	妊娠中期（14週～27週）	妊娠後期（28週～）
<p>ママの体の変化</p> <p>つわりによる体調不良や流産の心配も。</p>  <p>つわりのつらさを知ろう</p> <p>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。</p> <p>家事分担の見直し</p> <p>ママが体調不良の場合は特に、いつもより積極的に家事を。また、今後の生活に向けて、少しずつできる家事を増やしていこう。</p> 	<p>体調が安定し始め、胎動を感じられるように。</p> <p>両親学級への参加</p> <p>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。</p> 	<p>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。</p> <p>二人だけで過ごす時間をつくる</p> <p>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。</p> <p>ママの体への気づかい</p> <p>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。</p> <p>ワーク・ライフ・バランスの計画を立てる</p> <p>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。</p> 

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

受動喫煙による健康への影響

たばこの煙は、吸う人だけでなく、周りの人の健康にも大きな影響があります。赤ちゃんを迎える準備として禁煙してみませんか？



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、受けていなければ予防接種を受けましょう。（先天性風しん症候群についてはP.38 参照）

予防接種制度については [横浜市](#) [風しん対策](#) [検索](#)

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！

はじめて父親になるあなたへ さあ、さんきゅうパパになろう

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

出産

ママの体の
変化

産後、授乳トラブルや後陣痛がある場合も。

休暇を取ろう！

出産日



赤ちゃん誕生！
ママに感謝の言葉を伝える

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

退院に向けて準備する

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



二人で子どもの世話をする

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

休暇を取ろう！

退院日

休暇を取ろう！

出生届

出生届を出す

出生の日から 14 日以内に提出しよう。

産後～8週間

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

夫婦の
コミュニケーションを
増やす

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

職場に出産を報告し、
周りの理解を得る

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



ママへの気づかいを

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



たくさんの「はじめて」を楽しんで

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

ママにリラックスタイムを

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

一緒にいこう！

産後健診日



産後の健診に付き添う

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

パパに知ってほしい

地域の
子育て

地域の父親向けプログラムに参加してみよう！

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

最新情報ははこちらから

でかけてみよう！
親子の居場所&地域子育て支援拠点

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

最新情報ははこちらから

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遊びを通じて、子どもたちの自主性や冒険心を育くみ、生き生きと成長できる遊び場・居場所です。

最新情報ははこちらから

<https://www.yokohama-playpark.net/>

妊婦体操

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

首の運動



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

内股の筋肉を強め、産道を軟らかくする運動



足のうらをあわせる。
①深呼吸をする。
②両膝を外側に押しつける。

肩、腕、手、指の運動

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



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



両手を肩にのせて、前から、後ろから肩を回す。



腹筋の運動

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



赤ちゃんの重みを支え、分娩時の腹圧を強める運動

ネコ体操

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

お腹の筋肉を強め、骨盤の弾力を高める運動



どの運動からはじめてもかまいません。

産道を軟らかくし、お腹の筋肉を強くする運動

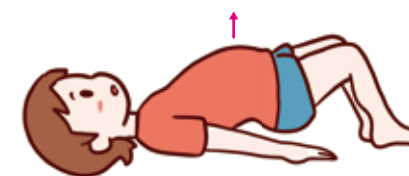
あおむけに寝て、両手を離す。



膝を立てて右側へたおす。(左側も同様)



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



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



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

しゃがむ体操

足腰を強め、骨盤の弾力を高める運動

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



骨盤の運動

腰痛を防ぐ運動

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



足指、足首の運動

足の疲れやふくらはぎの痛みを防ぐ運動

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



足と腕の運動

足のつかれを防ぐ運動

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



もうすぐ出産

安産のために、こころとからだの準備と必要な物を用意しておきましょう。

こころとからだの準備

- 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。



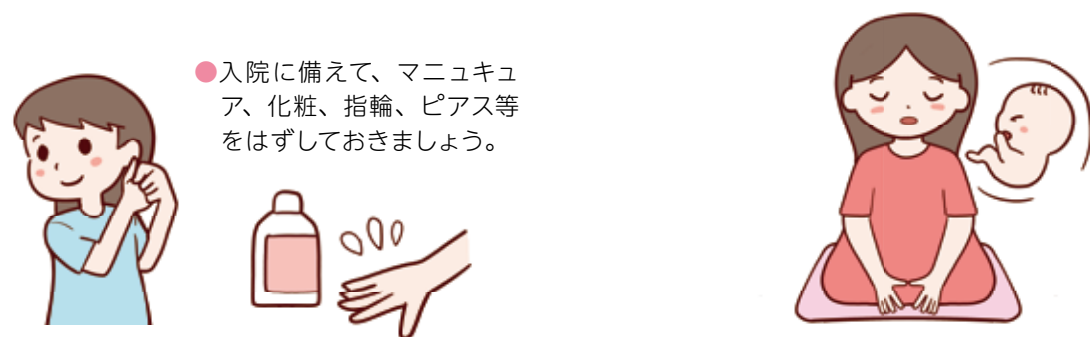
- 緊急時にあわてないよう、連絡先や連絡方法を確認しておきましょう。産院までの移動手段も確かめておきます。



- 安心して入院できるよう、退院後に休養ができるよう、家事やきょうだいのお世話を代わ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重いので、帰宅した後、どのようにサポートしてもらいたいかを、あらかじめ家族や関係者に伝えておきましょう。



- 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。



- 入院に備えて、マニキュア、化粧、指輪、ピアス等をはずしておきましょう。

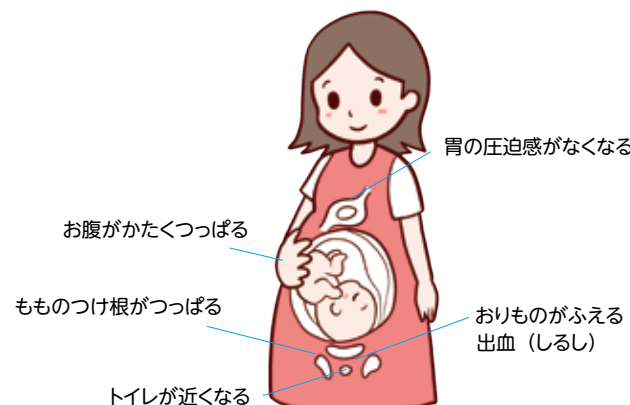
入院用品と退院後すぐに必要なものの準備

- 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といいでしょう。



お産へのチェック項目

次のことなどを記録しておくといいでしょう。

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



お産の始まり・入院へ

一般的には、お腹の痛みが規則正しく10分おきになった時。

次のことがあったら直ちに連絡すること

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



お産に必要な3つの要素

お産は3つ条件がそろってはじめてうまくいきます。

1. お母さんの生み出す力(子宮収縮と腹圧)



2. 赤ちゃんが、通り抜けられる広さ(軟産道・骨産道)



3. 赤ちゃんの生まれ出る力(胎児の回旋運動)



お産の経過

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

所要時間

第1期（開口期）

初産婦 10～12 時間
経産婦 4～6 時間

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

第2期

（娩出期）初産婦 2～3 時間
経産婦 1～1.5 時間

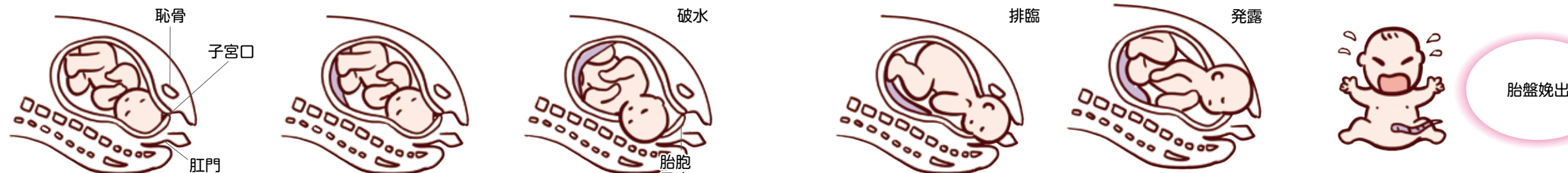
子宮口が完全に開いた状態になって赤ちゃんの頭が十分見えたら、医師・助産師がいきむよう指示します。陣痛とともにいきんで胎児を押し出し、陣痛が治まれば休めます。出産に伴う裂傷の予防、赤ちゃんへのストレス軽減を目的として、必要に応じて会陰切開が行われます。

第3期（後産期）

初産婦 15～30 分間
経産婦 10～20 分間

出産後5～30分後くらいに陣痛がおこり、胎盤が娩出されます。

胎児の進み方



陣痛の間隔

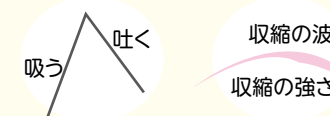


目的

- 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。

呼吸法（凡例）

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



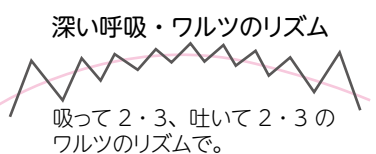
具体的な方法

初期

（子宮口が0cm から7cm 開くまで）
軽い収縮 鼻から吸って、口から吐く。

ラマーズ法

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

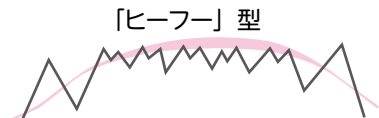


ソフロロ式呼吸法

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。

中期

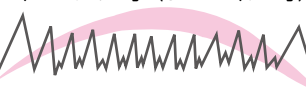
（7cm から全開大になり、赤ちゃんの頭が見えかくれるまで）
口から吸い、口から吐くようになる。



軽いききみ

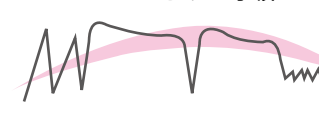
「フー、ウン」（または「アン」）

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



いきみの呼吸

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



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かくれる。
練習のときは、いきまないで息をとめるだけにします。

赤ちゃんが出てくるときの、力の抜き方

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



赤ちゃんと感激の対面です

呼吸法

補助動作と過ごし方

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。

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



リラックス

圧迫・両手の親指で

- ・にぎりこぶしを腰の下に入れます。



腰骨の内側を強く圧します。

- ・いきみが少しずつでできます。できるだけいきまないようにしましょう。



リラックス

マッサージ法

腹部、腰、大腿部など気持ちのよいところを呼吸法とあわせてマッサージします。

圧迫法

腸骨の内側や腰を、吐く息に合せて親指で強く圧迫します。

リラックス法

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

産後の経過

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

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

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



	子宮の回復	悪露の変化と手当	乳房の変化と手当	生活の目安
1週間	<p>産褥1日 産褥2日 産褥3日 分娩終了後 産褥5日 産褥7日 産褥10日</p>	<p>血性悪露</p> <p>●悪露は子宮内部の傷からの出血と子宮頸管、膣からの分泌物の混じったおりものです。</p>	<p>初乳</p> <p>●2～3日頃から硬く張って痛くなります。</p> <p>●乳首、乳輪を柔らかくし、乳管開通します。</p> <p>●初乳はできるだけ与えましょう。</p>	<p>●病院のスケジュールに従いましょう。</p> <p>●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。</p> <p>●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。</p> <p>●医師の許可があればシャワー浴ができます</p> <p>●腹帯はゆるんだ腹壁の回復を図るためしっかりしめます（産後4週間）。</p> <p>●入院中に育児等の退院後の生活指導を受けましょう。</p> <p>●5日前後で退院です。</p>
2週間	<p>●お産がすむと子宮は急に小さくなり、産後10日目には腹壁上から触れなくなります。</p>	<p>褐色悪露</p>	<p>成乳</p>	<p>●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。</p> <p>●ふとんを敷き心身共に安静にしましょう。</p>
3週間	<p>●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。</p>	<p>黄色悪露</p>	<p>●1日平均体重増加量が25～40gであれば、母乳は十分足りています。</p> <p>●この時期の新生児は、寝たり起きたりをくりかえし、夜間の授乳回数も増え、1日10～15回の授乳になることもあります。</p>	<p>●食事の支度や部屋の整理等を少しずつ行いましょう。（疲れたら横になりましょう）</p>
4週間	<p>●産後数日は外陰部の腫れや痛みがありますが、4週間ぐらいで膣や会陰は元に戻ります。座浴で症状を和らげたり、座るときに枕やドーナツクッション等を利用します。</p>	<p>白色悪露</p> <p>●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。</p>		<p>●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。</p> <p>●産後の健診を受けましょう。</p>
5～8週間	<p>●6～8週間で妊娠前の状態に戻ります。</p>		<p>●ほぼ規則的な授乳になります。</p>	<p>●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。</p>

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

<p>出血</p> <p>・大量の出血や出血量の増加</p> <p>発熱・腰痛・腹痛</p> <p>・38度以上の発熱</p> <p>・新たに出現した強い腹痛</p>	<p>局所の感染など</p> <p>・帝王切開や会陰裂傷の傷が腫れて赤くなってきたり、膿のようなものがみられる</p> <p>・悪露に悪臭がある</p> <p>・強い排尿痛や尿失禁</p>
<p>乳房・乳頭のトラブル</p> <p>・乳房の強い腫れや痛み、乳頭からの出血や亀裂</p>	<p>頭痛・むくみ</p> <p>・強い頭痛や視力の変化</p> <p>・足の痛みや腫れ、むくみが新たに出現した</p>

こころの不調

P58・59
「産後のお母さんのメンタルヘルス」

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りますが、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。

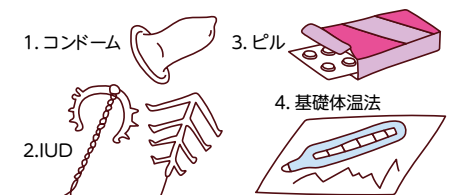
産後間もない時期の避妊の方法はコンドームを使いましょう。

各種の避妊法

1. 精子を膣内に入れない方法（コンドーム／女性コンドーム）
2. 子宮内避妊具（IUD）
3. 経口避妊薬（ピル）

※授乳中の方は飲んではいけません

※膣外射精は、避妊法ではありません。また、基礎体温法も確実性に乏しいとされています



産後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えますし、決して恥ずかしいことではありません。適切な対応で、その多くがよくなるといわれています。

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

産後うつとは？

産後のお母さんが非常に強い不安や悲しみ、激しい疲労感を感じて、ふつうの日常活動も難しくなるような状態をさします。産後のお母さんの10%以上にお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間に見られる、感情の揺れ、不安や悲しみ、いらいら、食欲不振、突然泣き出す、などの症状です。ほとんどが1週間ぐらいで軽快し、治療の必要はありません。

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

産後うつの症状は？

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

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



こんな時にはすぐに受診しましょう。

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

家族やパートナーはどのように援助すればよいのでしょうか？

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

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

産後うつをそのままにしてしまったら？

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

産後の運動で、気分をリフレッシュ

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

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

産後うつへの対応のヒント

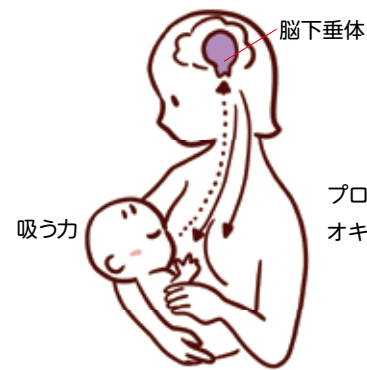
～自分に合うものから始めましょう～

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

赤ちゃんの授乳について

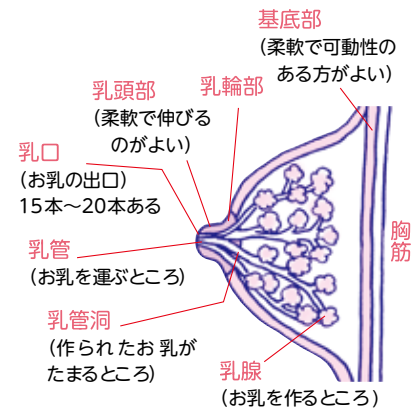
母乳の出るしくみ

赤ちゃんがくりかえし吸うことでお乳を作るホルモンが出ます。



プロラクチン（母乳を作るホルモン）
オキシトシン（母乳を送り出すホルモン）

乳房の構造



母乳の利点

- 免疫物質が赤ちゃんを病気から守ります。
- 赤ちゃんが飲む努力をするので、かむ力の発達のために大切です。
- スキンシップによって赤ちゃんは安心と信頼をつちかっていきます。
- 新鮮で適温、いつでもどこでも与えられます。
- 子宮収縮し、母体の回復を早めます。
- 授乳は産後の肥満防止になり、乳がん発症の危険性の減少に関係するといわれています。
- 赤ちゃんの SIDS (P.83 参照) や肥満防止にも役立つと報告されています。



母乳で育てるには

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



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

与え方とポイント

うんちをしているなど、必要があればおむつを替え、手を洗いましょう。

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



2. 乳房のつけ根を持ち上げるようにしてもつ。



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



4. 片方だけで満足した場合は、次の授乳のときに反対側からふくませてみる。

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



母乳の保存

- 搾乳する前に手を洗いましょう。
- 搾乳した母乳を保存するための清潔な、密閉できる容器（市販の母乳バッグなど）を用意しましょう。
- 健康な乳児であれば、冷蔵庫に保存した母乳（冷蔵時間は24時間まで）をあ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）。容器に必ず搾乳した日付を入れましょう。
- 母乳を冷凍庫に保存する場合は、冷凍庫の一番奥で、温度の低い場所に保存し、冷凍庫の温度設定を最も低くします。
- 冷凍母乳の容器に、さらに搾乳した母乳を足したりしてはいけません。
- 解凍は、冷蔵庫もしくは湯せんで行います。解凍や温めるのに電子レンジは使わないようにします。（電子レンジでは加温が均一にならず、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いいるお薬の影響で母乳を与えられない時、母乳の出が十分でない時などは、粉ミルクや保存しておいた母乳、乳児用液体ミルクを活用しましょう。
- ミルクの作り方
水を完全に沸騰させてから70度ぐらいに冷ましたお湯で粉ミルクを溶かします。溶かしたミルクはすぐに流水の下などに置き、適温に冷ましてから飲ませます。粉ミルクの濃度を医師の指示なしに勝手に変更したりしてはいけません。
日本製の粉ミルクは、国内の水道水で溶かすと最も母乳に近づくように作られています。どうしても水道水が使えない場合に市販のペットボトルの水を使うことも可能ですが、成分をよく確かめて、ミネラル成分の少ないものを選びましょう。また、ペットボトルの水も必ず、沸騰させてから使いましょう。
- 飲ませ方
赤ちゃんを抱いて乳首を深く含ませ、乳首が常にミルクで満たされるように哺乳瓶を傾けます。1回の哺乳時間が10～15分程度で終わるように、赤ちゃんの月齢や吸う力を考慮して乳首を選びましょう。
勢いよく飲むと、飲み込む空気の量が多くなりがちです。飲ませた後は、母乳の時と同じようにげっぷをさせましょう。

インターネット等で販売される母乳について

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

歯の健康・食生活

妊娠中はホルモンバランスの変化により、お口の中は普段以上の注意とケアが必要です。また生まれた赤ちゃんも将来、むし歯にならないために歯が生える前から歯みがきに慣れる準備をしていきましょう。また授乳の時期から離乳食へ移行していきます。赤ちゃんの成長に合った食事の摂り方を考え、楽しい食生活を過ごしていきましょう。

妊娠中の歯の健康	64
子どもの歯の健康	66
むし歯にしないために歯みがきレッスン!	68
おやつのとりを工夫しましょう	69
妊婦さんと子どもの歯に関するよくある質問	70
ママと子どもの食生活	72
離乳食のすすめ方	74
幼児期の楽しい食事	76



妊娠中の歯の健康 さわやか歯ハ・ライフ

妊娠中の口の中の変化

妊娠すると、こんなことはありませんか？

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



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

原因

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

妊娠中に起こりやすい歯と口の病気



上の2枚と比べてください

妊娠中のむし歯の予防や歯周病の予防・改善

1 まず、むし歯や歯周病の原因は歯垢(プラーク)です

歯垢(プラーク)とは・・・？

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



これが歯垢(プラーク)です！
時間とともに細菌が増えます



2 歯みがきや食生活で、お口の中の環境を良くして歯垢をなくす！

具体的には
歯みがきで歯垢をとりましょう。
腫れていた歯肉も改善されます。

間食については
甘い食べ物や、糖分の含まれる飲み物は控えめにし、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うによって軽くこきざみに動かすとよくとれます。



歯ブラシの選び方

- 植毛部は小さめ
- まっすぐな柄
- 平坦な毛のカット



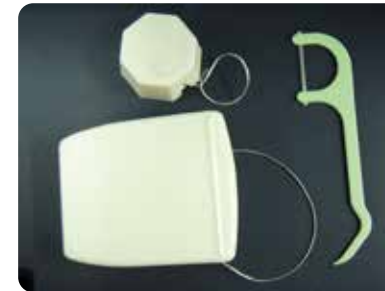
歯みがき剤

汚れを落とす補助剤の1つです。

歯ブラシ以外の道具

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。

デンタルフロス



歯間ブラシ



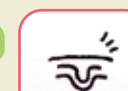
かかりつけの歯医者さんをつくりましょう！

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

赤ちゃんの歯がつくられるまで

妊娠8週頃

乳歯の芽



妊娠5～6か月頃

永久歯の芽の一部がつくられる



6～7か月児

歯肉をつきやぶって乳歯の誕生



乳歯もではじめているんだ



かわいらしい歯が生えてきました。

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

赤ちゃんの歯を守るために

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

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

赤ちゃんが生まれたら、早い時期から甘いお菓子や飲み物を与えないでね！

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

これからママになる方へ

妊婦歯科健診を受けましょう！

妊婦歯科健診を受けるには

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

【当日の持ち物】

・母子健康手帳 ・受診券 ・産婦人科の診察券

パパや家族になるみなさんへ

この機会に、ママと一緒に歯科健診を受け、家族で健康づくりを始めてみませんか！妊娠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

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！

歯は生えて
きましたか？

生えた乳歯の
大切な役割は

食べ物をかむ



発音を助ける



顔の形をととのえる



永久歯が正しく生えかわる
ときの場所の目印



歯みがきの準備をはじめましょう！

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



乳歯列完成ドキュメント！

あっ！歯が生えてきた



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



どんどん生えてくるね



前歯は、6～7歳頃まで使うよ！



奥歯の登場！



奥歯は、10～12歳頃まで使うよ！

ヤッター、乳歯列の完成



乳歯は、上下合わせて20本生えてきます。



あっこれは…
むし歯！

むし歯ができちゃった

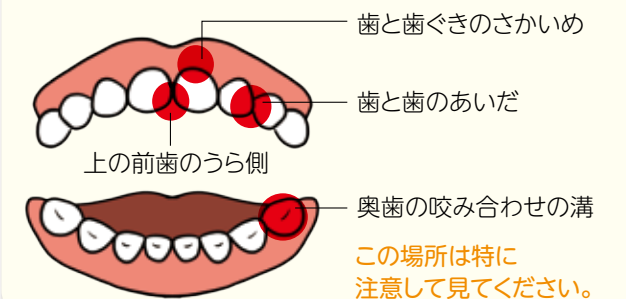
むし歯のなり始め

毎日のチェックで早めに発見



歯と歯ぐきのさかいめに白い所がありますね！これがむし歯の始まりです。

むし歯になりやすい場所



子どものむし歯

- 1歳6か月で、むし歯のある子は約0.6%で、3歳になると、なんと約5.1%に増えます。

1歳6か月



約0.6%

(令和5年横浜市乳幼児健診)

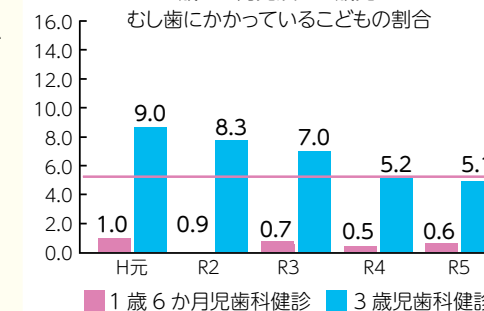
3歳



約5.1%

経年的むし歯罹患率

1歳6か月児及び3歳児の
むし歯にかかっているこどもの割合



- むし歯は、年々減少傾向にありますが、グラフのように、1歳6か月児から3歳までに約10倍にむし歯にかかっているお子さんが増えています。歯みがき習慣、おやつを取りかたなど注意しましょう。また、かかりつけ歯科医で定期的に歯科健診をうけましょう。

むし歯はどうしてできるの？

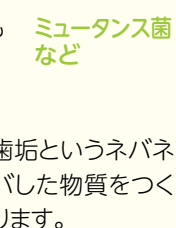
むし歯ができるしくみ

その細菌が、口の中にはいつてもたくさんの細菌がいます。



お口の中にはいつもたくさんの細菌がいます。

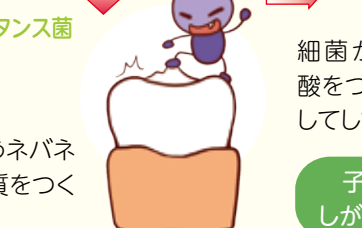
歯垢というネバネバした物質をつくります。



その細菌が、口の中にはいつてもたくさんの細菌がいます。



細菌が、歯垢の中で酸をつくり、歯を溶かしてしまいます。



これが、
むし歯です！

これを、そのまま
にしておくと…

見た目にはきれいですが…



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

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

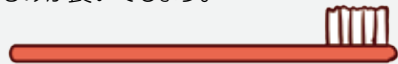
むし歯にしないために 歯みがきレッスン！



歯ブラシの選び方

子ども用

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



仕上げ用

大人が握りやすい、柄の長いのが良いでしょう。



仕上げみがきの 歯ブラシの持ち方

ペンを持つ要領で、軽く持ちましょう。



仕上げみがきの 歯ブラシの動かし方

歯ブラシを歯面に直角に当て、軽く横にシャカシャカと動かしましょう。

事故予防

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

仕上げみがきの姿勢

口の中がよく見えて、仕上げみがきがしやすいのは寝かせた姿勢です。
しかし、寝かせみがきを嫌がるお子さんには、座らせたり、立たせて後ろから支える方法もあります。
お子さんに合った方法でみがきましょう。

寝かせみがきです



座らせてみがく方法です



立たせてみがく方法です



部位別みがき方

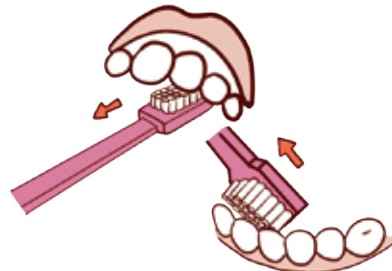
前歯（表側）

歯の表面に毛先を直角に当てて、軽く横にシャカシャカと動かします。



前歯（裏側）

歯ブラシをたてに入れ、かき出すように動かします。



奥歯のかみ合わせ

溝に毛先を直角に当てて、細かく動かします。

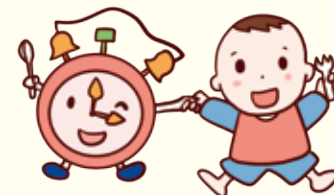


おやつとり方を工夫しましょう

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

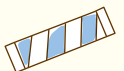


③ お菓子・ジュースの買いおきはやめましょう。



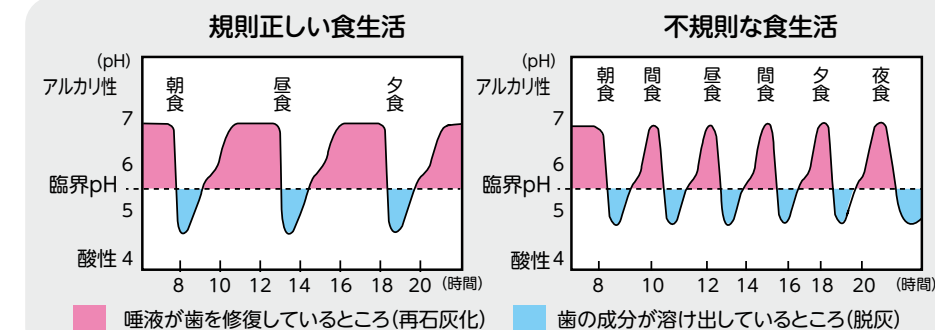
1日の砂糖のめやす P.77 参照

1～5歳 5g
5gのスティックシュガー1本分



お菓子などをダラダラと食べるのはやめましょう

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



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

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

お砂糖にかえると、このくらいの甘さ？

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

飲み物				お菓子類			
炭酸飲料 500ml 50g	イオン飲料 500ml 35g	乳酸飲料 65ml 12g	果物ジュース 200ml 20g	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
				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

妊婦編

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

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

Q つわりで歯みがきができません…

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

Q 歯をみがくと出血します。どうしたらよいでしょうか？

A 出血の原因は、歯垢による歯肉炎とされます。特に歯と歯肉の境目の部分にみがき残さ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、安定期（妊娠 16 週～27 週）にほとんどの歯の治療は可能です。その他の時期でも、お母さんの体の状態や治療内容によって可能です。まず、主治医と歯科医師に相談しましょう。

乳幼児編（参考：すぐに役立つ 歯育て支援 Q & A より）

Q 上唇から前歯の根元の歯ぐきのところに筋みたいなののがびているのですが？

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



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

Q 歯が生える前のきざしはありますか？

A しきりにものを口へ運んで噛もうとする動作が増えます。

Q 仕上げみがきを嫌がるのですが…

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

Q お誕生日を過ぎても歯が生えないのですが…

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

Q 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 本くっついて生えてきました。むし歯になりやすいでしょうか？

A 癒合歯といえます。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、よくみがいてください。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ていいですか？

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

Q デンタルフロスを使うと、「すきっ歯」になりますか？

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

Q 歯ぐきに真珠のような白いものが見られますが…

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

Q 子どもに歯ブラシを持たせる時期はいつ頃からですか？

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

Q 歯と歯のすき間が気になるのですが…

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

Q かみ合わせが反対なのですが…

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

Q 指しゃぶりをします。どうしたらよいですか？

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

Q 歯が足りないといわれましたが…

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

フッ化物について

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

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

① フッ化物入りの歯みがき剤などを家庭で毎日継続して使う方法

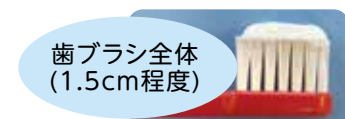
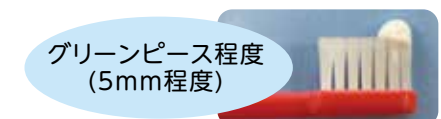
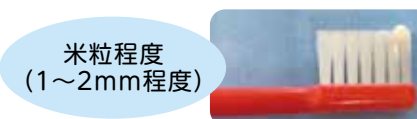
◆ 歯みがき剤の量は、年齢に合った量を使いましょう。

歯みがき剤の使用量の目安

0 歳（歯が生えてから）～2 歳で、吐き出しやうがいできない乳幼児

3 歳～5 歳で吐き出しやうがいができる幼児

6 歳～14 歳



◆ 歯みがき剤は、使用説明にそって使いましょう！

② フッ化物洗口による洗口方法

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

③ 歯科医院で定期的に塗布する方法

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

乳幼児歯科相談&妊産婦歯科相談のごあんない

各区福祉保健センターにおいて乳幼児及び妊産婦を対象に歯科相談を実施しています。お子さんの仕上げみがきの方法がよくわからない、歯並びが気になるなど歯のことで心配なことがありますしたらご相談ください。

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

福祉保健センターこども家庭支援課 P.28・29 参照

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・41 参照)
- 食事は1日3回、主食・主菜・副菜をそろえるように心がけましょう。



次の世代に良い食習慣を

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



離乳食

離乳食とは

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

はじめるにあたってのポイント

- 生活のリズムを整えましょう。
- 昼と夜の区別をつけ、生活のリズムをつくってあげましょう。
- 赤ちゃんには、個人差があります。それぞれの赤ちゃんにあわせてすすめましょう。
- 嫌がるときには無理をせず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か月頃といわれています。以下の様子が見受けられたらそろそろ始めてみましょう。
 - ・首のすわりがしっかりして寝返りができる。
 - ・5秒程度座れる。
 - ・スプーンなどを口に入れても舌で押し出すことが少なくなる。
 - ・食べ物に興味を示す。



離乳食のすすめ方 (P.74・75参照)

- 離乳食を始めて1か月間は、あせらずに、離乳食にならしたり、飲み込む練習をしましょう。
- 離乳食の後には母乳・ミルクを与えましょう。
- 《母乳の場合》
子どもの欲するままに与えましょう。
- 《ミルクの場合》
離乳初期は子どもの欲するままに与え、離乳中期以降はP.74・75のスケジュール例を参考に与えましょう。
- 食物アレルギーの発症を心配して離乳食の開始を遅らせる必要はありません。

離乳食の完了

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

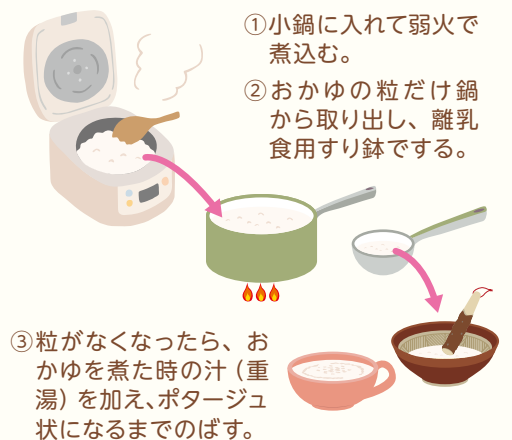
注意

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

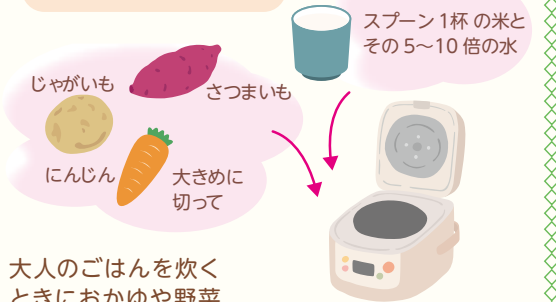
ワンポイントアドバイス

最初にあげる「つぶしがゆ」の作り方

炊いたご飯 大さじ2杯分(ピンポン玉大)
+
水 1カップ(200ml)
(水道水・ミネラルウォーター<軟水>)



炊飯器を利用して



大人のご飯を炊くときにおかゆや野菜を煮てしまおう!!

※炊飯器内の圧力によってはうまくいかない場合があります。耐熱容器の高さ・耐熱温度等にご注意ください。

フリージングを利用して

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



離乳食のすすめ方

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

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

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

離乳の開始

完了

月 齢

離乳初期 5～6 か月頃

離乳中期 7～8 か月頃

離乳後期 9～11 か月頃

離乳完了期 12～18 か月頃

チェックポイント

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

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

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

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

食べ方の発達目安

ゴックン期

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

モグモグ期

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

カミカミ期

やわらかいものを歯ぐきでかみつぶせるようになってきます。

パクパク期

形あるものを歯ぐきや歯でかみつぶせるようになってきます。

固さの目安

なめらかにすりつぶした状態 (ヨーグルトぐらい)

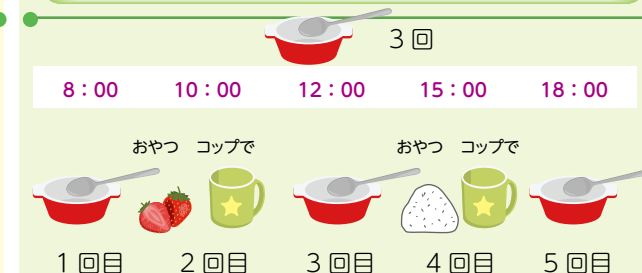
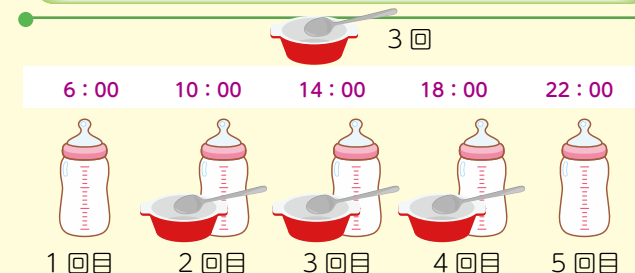
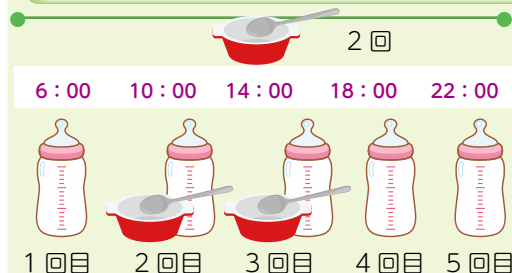
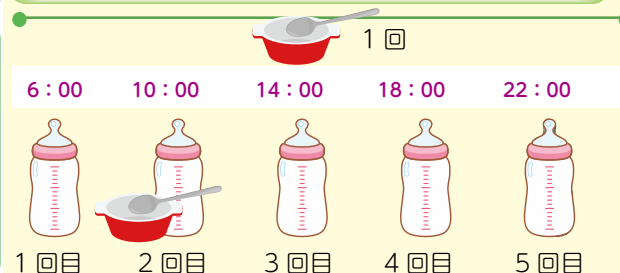
舌でつぶせるかたさ (豆腐ぐらい)

歯ぐきでつぶせるかたさ (バナナぐらい)

歯ぐきでかめるかたさ (肉だんごぐらい)

スケジュール例

授乳
(ミルクの場合)
離乳食



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

全がゆ	米	あらつぶしがゆ
50g ～ 80g	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。
20～30g		やわらか煮をつぶす。 炒め煮のあらつぶし やわらかいものはそのまま
10～15g	新鮮な魚を煮てほぐしたり、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、かき卵汁、炒り卵などにする。	
50～70g	プレーンヨーグルトや粉チーズ(かゆなどにふりかける)	

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

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

幼児期の楽しい食事

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



栄養のバランス

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

生活のリズム

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



1～2歳で気をつけるポイント

- 全部自分で食べるのはむずかしいですが、手づかみなどで少しずつ食べられるようになります。
- 食事の前に手を洗い、手で食べても大丈夫ようにしましょう。



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



- 1～2歳児の食べ物の好みは、味よりも舌ざわりや色で判断したり、周りの大人の好みに大きく左右されます。無理強いせず、おいしそうに食べてみせたり、いろいろな味に慣れさせるように心がけましょう。一度食べなかったものでも、盛りつけや味つけ等を工夫して出してみましょう。



3～5歳で気をつけるポイント

- お手伝いを通して「食べること」に興味をもちます。買い物や食事づくりの中で子どもができること(お茶わん等食器をならべる、卵の殻をわる等)を見つけ、一緒にしましょう。また、「お肉は力がつくよ」「野菜は元気のもとよ」と声をかけながら行うことで自然と興味をもてるようになります。



生や生焼けのお肉は食べさせちゃダメ!

お肉には、新鮮でも腸管出血性大腸菌(O157やO111など)や、カンピロバクターなどの菌が付いていることがあり、腹痛・下痢・発熱などを起こす食中毒の原因になります。

乳幼児は抵抗力が弱く重症化しやすいので、要注意です。

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

1日のたべもののめやす

食べる量には個人差があります。子どもの発育や食欲にあわせて調整しましょう。

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

おやつ おやつも食事の仲間です

- 3回の食事ではとりきれない栄養を補うのがおやつです。おやつの例(ホットケーキと牛乳・さつま芋と牛乳・果物と牛乳)
- 食事のほかに1日1～2回、時間と量を決めてあげましょう。
- 食べる量と内容に気をつけて、次の食事に影響がないようにしましょう。
- エネルギーが高く、塩分の多いもの(ポテトチップスなど)はなるべくひかえましょう。
- 菓子類(チョコレートなど)だけでなく、甘い飲み物(ジュース類・乳酸菌飲料・スポーツドリンク等)も食事に影響を与えます。のどがかわいたら水やお茶類をあげましょう。
- 牛乳・果物などいろいろ組み合わせてあげましょう。(P.69 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



赤ちゃんの心とからだの発達

はじめてだらけの赤ちゃんとの生活に戸惑ってしまうこともありますが、
生まれてから6歳までの成長カレンダーを目安に、
ご家族で成長を見守っていきましょう。

生まれてから1か月までの赤ちゃん	80
赤ちゃんの泣き	81
赤ちゃんのお世話	82
成長カレンダー	
0か月～4か月	84
4か月～8か月	86
8か月～12か月	88
12か月～24か月(1歳～2歳)	90
3歳～4歳	92
5歳～6歳	94



生まれてから1か月までの赤ちゃん

頭

- 頭のてっぺんに触るとやわらかい部分があり、「大泉門」といいます。1歳～1歳半くらいで閉じます。不必要に触ったり、押したりしないようにしましょう。

視覚

- 30cm位がぼんやり見えます。ちょうど抱っこをした時の赤ちゃんとの距離になります。声を掛けながら目を合わせてあげましょう。
- 明るさを感じることができるので、寝るときは暗くしてあげましょう。

聴覚

- お腹にいたときから耳は聞こえています。大きな音がすると、驚きます。新生児聴覚検査がありますので、忘れずに受診しましょう。

へその緒

- 生後2～3週間程度で自然にとれます。ケア方法は産院で確認しておきましょう。じくじくしているなど心配なことがあれば、産院に相談しましょう。

体温

- 平熱 37℃くらいで大人より少し高めです。
- 体温の調節が、上手にできないため、衣類や環境を整えましょう。
【室温は夏は26～28℃、冬は20～23℃くらいが目安です。】

体重

- 出生後3～4日、一時的に体重が減ります（生理的体重減少）。上手におっぱいが飲めるようになると、その後ゆっくりと増えていきます。

皮膚

- 生後数日で、皮膚がぼろぼろと剥けたり、肌が黄色みをおびる（新生児黄疸）がみられます。いずれも自然に治まることが多いです。

排泄

- おしっこうんちは、1日に何回もします
- 最初に出るウンチは黒っぽい色でねばねばしています。（胎便）
- 母乳をよく飲む赤ちゃんのうんちは水っぽく、ミルクをよく飲む赤ちゃんのうんちは軟らかいです。
- うんちの色は、母子健康手帳の「便色カード」で確認しましょう。



ある生後1か月の赤ちゃん和家人の1日

🍼：授乳またはミルク 🛁：おむつ交換

	6時	12時	18時	0時
赤ちゃん	🍼	🍼	🍼	🍼
お母さんお父さん	起床	朝食	家事	夕食

※上記のスケジュールはあくまで目安です。赤ちゃんのペースに合わせてください。

赤ちゃんの泣き

赤ちゃんが泣く理由と泣きへの対応

生後1～2か月頃までの赤ちゃんの泣きは、「お腹が空いた」「オムツが濡れた」「暑い」「寒い」といった生理的な不快感を表現する泣きがほとんどです。初めは、泣いている理由が分からないことも多いかもしれません。「お腹空いたかな？」など声をかけながら、一つ一つ対応してみましょう。繰り返す中で、泣いている理由が分かってくる、赤ちゃんも「気持ちよくしてくれる人」へ興味が出てきたりと、親子の絆や安心感が育まれていきます。

生後2～3か月頃になると、「抱っこしてほしい」「かまってほしい」といった気持ちを訴える泣きが始まります。抱っこしたり、視線を合わせて語り掛けたりして、気持ちに応えましょう。手が離せないときは、「待っていてね」と声をかけながら、少しくらい泣かせておいても大丈夫です。その後たっぷり抱っこしてあげましょう。

理由なく泣き続ける時期もあります

生後2か月頃、何をやっても泣き止まない時期があります。その頃の泣きは、赤ちゃんのせいでもあなたのせいでもありません。成長とともにおさまってくると言われていますが、泣き止まなくて困ったり、イライラしたりするかもしれません。

まずは「暑くないかな」「オムツは濡れてないかな」など一つずつ原因を確認してみましょう。体調不良などでなければ「赤ちゃんは泣くのが仕事」と思って一息つきましょう。

イライラして辛い時は

産後はホルモンバランスの乱れや、夜泣き・授乳の睡眠不足が影響し、気持ちが不安定になりやすくなります。また、家族が増え、生活が大きく変化するためにストレスを感じることもあるかもしれません。そんな時には少しその場から離れて、できそうなことから試してみましょう。

抱き癖ってつくの？ 泣かない子は抱っこしなくていい？

「抱き癖がつく」と心配する人もいるようですが、安心して泣き止むようであれば、どんどん抱っこしましょう。安心できる場があると、赤ちゃんも外の世界へ目が向くようになります。あまり泣かない赤ちゃんも、抱っこしたりあやしたりして絆を育みましょう。

赤ちゃんの泣きへの対応…

距離を取る

- 家族など安全を確保できる人に赤ちゃんを預けたり、ベビーベッドなど安全なところに寝かせて、少しその場を離れてみましょう。

外にでかける

- どうしても泣き止まない時には赤ちゃんを散歩に出かけてみましょう。赤ちゃんは外の空気に触れると、変化に気づいて泣き止むことがあります。親にとっても体を動かすことで気分転換になります。

休息をとる

- 寝不足が続くと、どうしても気持ちに余裕がなくなってしまいます。赤ちゃんが眠った時には家事を後回しにして一緒に寝ることも大切です。また、産後ヘルパーなどサポートを上手に活用しながら、休む時間を確保しましょう。

この他にも

お茶を飲んだり、深呼吸したり別の行動をすることも効果的です。慣れない育児の中でイライラすることは誰にでもあります。一人で抱え込まず、一緒に子育てをしていきましょう。

(p20・21 参照)

赤ちゃんのお世話

赤ちゃんのお風呂

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

回数

- 1日1回

時間

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

注意

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

赤ちゃんの準備

こんなときは
お風呂はやめましょう。

- ・ 熱があるとき・機嫌が悪いとき
- ・ 下痢をしているとき
- ・ お乳をたくさん吐いたとき

入れる人の準備

- 爪を切り、手を洗い、石の入った指輪ははずしましょう。

部屋の準備

- 明るい、暖かい部屋で室温20℃前後。冬は、すき間風に注意しましょう。

沐浴の方法について、動画でも案内しています。

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



用意するもの



- ・ ガーゼのハンカチ（洗い布）
- ・ 沐浴布
- ・ バスタオル
- ・ つめきり
- ・ ベビーバス
- ・ 洗面器
- ・ 石けん（香料のない刺激の少ないもの）
- ・ 体温計、湯温計
- ・ タオル

基本的なお風呂の入れ方

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

赤ちゃんをお世話する時に気をつけましょう

股関節脱臼

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

心配があればかかりつけ医に相談しましょう。

日本小児整形外科学会
「赤ちゃんが股関節脱臼にならないよう注意しましょう」



赤ちゃんを激しく揺さぶらない

赤ちゃんがなにをやっても泣き止まないと、イライラしてしまうことは誰にでも起こり得ます。しかし、泣き止まないからといって、激しく揺さぶらないでください。

赤ちゃんや小さな子どもが激しく揺さぶられると、見た目にはわかりにくいですが、頭（脳や網膜）に損傷を受け、重い障害が残ったり、命を落とすこともあります。

どうしても泣き止まないときは、赤ちゃんを安全なところに寝かせて、その場を少しの間でも離れ、まず自分をリラックスさせましょう。

平成30年度児童虐待防止推進月間ポスターより引用

乳幼児突然死症候群（SIDS）の予防

SIDSとは、それまで元気だった赤ちゃんが睡眠中に何の前ぶれもなく、亡くなってしまう病気です。原因は分かっていませんが、以下の点を日頃から心がけることで、発症率が低くなるというデータがあります。

こども家庭庁ホームページ
「乳幼児突然死症候群（SIDS）について」より引用

1歳になるまで、
寝かせる時は、あおむけに
寝かせましょう

できるだけ母乳で
育てましょう

たばこを
やめましょう

育児のポイント

● ゆったりした気持ちで

子どもの成長や発達は個人差があります。子どものペースにあわせて、ゆったり見守る姿勢が大切です。毎日の育児は、身体的にも精神的にも負担がかかります。ママ、パパにとっても、心と体の健康が一番大切です。休養をできるだけとって、何より健康であるよう心がけましょう。

● 子どもを健やかに育むために

子育ての中で、子どもを叩いたり怒鳴ったりすることは子どもの成長の助けにならないばかりか、悪影響を及ぼしてしまう可能性があります。体罰によらない子育ての工夫を意識しながら、子どもを健やかに育みましょう。

- 1 大切にされていると感じるよう子どもの気持ちや考えに耳を傾けて



- 2 触られたくないものは手の届かない場所へ叱らないでよい環境を



- 3 気持ちの切替が難しい時は場面を移して、注意の方向を変えてみる



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



- 5 やる気が増すように楽しく取り組める工夫を



- 6 自己肯定感が育ちますできていることを具体的にほめましょう



赤ちゃんの心とからだの発達

よその子とくらべないで。
その子なりの成長を見守りましょう。

でき始める子が現れる時期です ○ → 多くの子ができるようになる時期です
(参考：デンバー式発達スクリーニング検査)

	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 ○ 寝返り		
手指の発達			○ ガラガラをにぎる ○ 両手を合わす	○ 物に手を伸ばす	
言葉の発達と理解		○ 声を出して笑う	○ 音に振り向く ○ 声の方向に振り向く		
社会性	○ あやすと笑う	○ 手を見つめる			○ おもちゃを取る

子育てのポイント

はらばい

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

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（ねまぎ）に着替えさせて、昼と夜の区別をはっきりしましょう。

スキンケア

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

おむつかぶれの予防・治療

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

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。



くる病

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

おもちゃ

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

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、かかりつけ医と相談しながら、計画的に接種しましょう。（詳しくはP.102・103へ）



赤ちゃんの心とからだの発達

よその子とくらべないで。
その子なりの成長を見守りましょう。

でき始める子が現れる時期です ○ → 多くの子ができるようになる時期です
(参考：デンバー式発達スクリーニング検査)

	4 か月	5 か月	6 か月	7 か月	8 か月
全身の運動	寝返り		ひとりで座る		つかまり立ち
手指の発達	両手を合わす 物に手を伸ばす		積み木をもちかえる 親指を使ってつかむ		積み木を打ち合わせる
言葉の発達と理解	声を出して笑う 音に振り向く 声の方向に振り向く		喃語「パパパパ・・・」などを話す		
社会性	おもちゃを取る 手を見つめる		手づかみ食べ 拍手をまねる		バイバイする

子育てのポイント

人見知り

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

夜泣き

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

衣 類

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

事故予防

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

(P.82 参照)

離乳食

大人の食事を上手に利用しましょう。

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

離乳食

離乳食を上手にすすめるポイント

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

おもちゃ

- ころがす、積む、たたくなどができそうなもの。
- 吹くと音の出るもの。

「目」について

時々、お子さんの目を見てみましょう。次のような場合は、眼科医の診察を受けてください。

- 目つきや目の動きがおかしい。
- ひとみが白く見えたり、黄緑色に光って見える。
- 目の大きさや形がおかしい。
- 視線が合わない。
- 動くものを目で追わない。
- 目がゆれる。

歯

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

遊 び

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

「耳のきこえ」について

ことばは耳で聞いて覚えます。耳が聞こえにくいと、ことばの発達が遅れることがあります。次の点についてお子さんはどうでしょうか。

- 人の声（特に聞き慣れた家族の声）がすると表情が変わったり顔をむけたりしますか。
- 不意の聞き慣れない音、珍しい音にはっきり顔をむけますか。
- 日常のいろいろな音に関心を示しますか。
- 名前を呼ぶと顔をむけますか。

赤ちゃんの心とからだの発達

よその子とくらべないで。
その子なりの成長を見守りましょう。

でき始める子が現れる時期です ○ → 多くの子ができるようになる時期です
(参考：デンバー式発達スクリーニング検査)

	8 か月	9 か月	10 か月	11 か月	12 か月
全身の運動	ひとりで座る				
	つかまり立ち				
手指の発達	積み木をもちかえる				
	親指を使ってつかむ				
	積み木を打ち合わせる				
言葉の発達と理解	喃語「パパパパ・・・」などを話す	パパ			
				意味ある単語を話す	
社会性	バイバイする				
	手づかみ食べ	大人の真似			
	拍手をまねる				
			コップで飲む		

子育てのポイント

離乳食

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



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。



赤ちゃんの便秘症

一般的に、一週間で便の回数が3回より少ない、硬くて出にくい、お腹が張るなどの症状が続くと便秘症だと考えられます。

歯

歯みがきのワンポイントアドバイス

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

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

哺乳瓶むし歯について

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

遊 び

- 「タカイタカイ」や「ヒコーキ」など、体を使った遊びをしてあげましょう。
- 外で過ごす時間を少しずつ増やしていきましょう。
- 散歩の時には赤ちゃんの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。

成長カレンダー 12か月～24か月(1歳～2歳)

赤ちゃんの心とからだの発達

よその子とくらべないで。
その子なりの成長を見守りましょう。

でき始める子が現れる時期です ○ → 多くの子ができるようになる時期です
(参考：デンバー式発達スクリーニング検査)

	12 か月	13 か月	14 か月	15 か月	16 か月	17 か月	18 か月	19 か月	20 か月	21 か月	22 か月	23 か月	24 か月
全身の運動		○ 一人で歩ける	○ 走る	○ 階段を上る	○	○	○ ボールをける	○	○ ジャンプ				
手指の発達	○ なぐり書きをする												
言葉の発達と理解	○ 意味ある単語を話す									○ 2 語文を話す			
社会性	○ バイバイする	○ 大人の真似	○ スプーンを使う						○ 上着を脱ぐ				

子育てのポイント

ことば・コミュニケーション

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

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。

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。
- 子どもがよくないこと、危険なことをしたときには、その場で簡潔に穏やかに伝えましょう。「ちゃんとしなさい」というようなあいまいな叱り方は子どもを混乱させてしまいます。



食事・おやつ

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

歯

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

かかりつけ歯科医をつくり、定期的に歯科健診を受けましょう。

外あそび

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



予防接種

1歳になったら麻しん風しん混合第1期や水痘の予防接種を受けましょう。詳しくはP.102・103をご覧ください。



幼児の心とからだの発達

よその子とくらべないで。
その子なりの成長を見守りましょう。

	3 歳	4 歳
全身の運動	<ul style="list-style-type: none"> 幅とびができる 三輪車に乗れる 	<ul style="list-style-type: none"> 片足で5秒たつ
手指のはたらき	<ul style="list-style-type: none"> まねて○の形をかく 積木の塔を作る 	<ul style="list-style-type: none"> まねて十字の形をかく
言葉と理解	<ul style="list-style-type: none"> 名と姓が言える 3つまでの概念がわかる 	<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> 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

- 言葉を使ってコミュニケーションを取ることができるようになります。
- 自分の名前も言えるようになります。
- 「いや」「自分でやる」「どうして？」などが増えます。

生活習慣

- くつを履いたり、手を洗うことができるようになります。できるだけひとりでできる環境を整えましょう。
- 親から離れて集団生活をする準備ができてきます。



排泄・おねしょ

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



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切です。「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつもやらせてみましょう。
- おはしの練習もはじめてみましょう。
- 重大な事故につながるので、おはしを口にくわえたまま、立ち歩いたりさせないようにします。

●子育てのヒント

むら食い、遊び食べ、小食、偏食

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うことが大切です。
- 乳歯の歯並びについては、永久歯に生えかわるときに正しい位置に生える場合もあります。定期的に歯科医院で様子をみてもらいましょう。
- フッ素の予防処置については、かかりつけ歯科医に相談しましょう。
- 奥歯が生えたらデンタルフロスを使いましょう。

遊び・友だち

- 周りの子に興味が出てきて、電車ごっこ、ままごとなど「ごっこ遊び」ができるようになります。
- 子どもたち同士のけんかもよくありますが、そのような経験をしながら社会性が育っていきます。
- お友達を叩いたり押し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。

その他

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

●子育てのヒント

幼児期の肥満

3～5歳にかけての急激な肥満は学童期へ移行することがありますので注意が必要です。特にご両親の肥満を伴う場合は、成人肥満への移行の可能性が高いので、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、食事に留意しましょう。

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歳からおすすめています。詳しくはP.102・103を参照



幼児の心とからだの発達

よその子とくらべないで。
その子なりの成長を見守りましょう。

	5 歳	6 歳
全身の運動	<ul style="list-style-type: none"> はねたボールをとる 片足でとぶ 	<ul style="list-style-type: none"> スキップができる
手指のはたらき	<ul style="list-style-type: none"> まねて口の形をかく 人をかく（3つの部分がかかる） 	<ul style="list-style-type: none"> 人の絵をかく（6つの部分がかかる）
言葉と理解	<ul style="list-style-type: none"> 10まで数えられる 	<ul style="list-style-type: none"> 6語の言葉の意味を言える
人間関係	<ul style="list-style-type: none"> 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

ことば

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

排 泄

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



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。

●子育てのヒント

おやつとのえ方

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ともえられています。おやつは、楽しみや気分転換としての意義もありますので、次のようなことに気をつけながら、与えていきましょう。

▶ 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しましょう。

▶ 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」にすることが大切です。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 分ぐらいですませるのを目安にしましょう。
次のようなおやつとのえ方は習慣にならないよう注意しましょう。

- 子どもと出かけるときは必ずおやつを持ち歩く。
- 「嫌いな野菜を食べたらケーキを買ってあげる」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。
- 留守番をしたときなどに、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。

歯

みがき方を教えてあげましょう

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

6 歳臼歯（永久歯）を守ろう

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

6 歳臼歯の 1 本みがき

- 生え始めは歯の高さが違うので歯ブラシを横からも入れてみがきましょう。

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。



遊び・友だち

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



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。特に麻しん風しん混合第2期の予防接種は、接種期間が短いので注意しましょう。
詳しくは P.102・103 を参照

事故・病気の予防

赤ちゃんの事故は外出先だけでなく、家の中にも
そのリスクは潜んでいます。
また感染症を始めとする病気には、毎日の対策が不可欠です。
大切な命を守るためにも必要な対策や知識を
ご家族の中で共有していきましょう。

子どもを事故から守ろう	98
子どもの病気・事故の対応	100
予防接種	102
子どもに多い感染症	104
あなたなら、こんなとき、どうします？	106
横浜市子供を虐待から守る条例について	107
横浜市子育てりぶいん	108
(横浜市建築局からのお知らせ)	

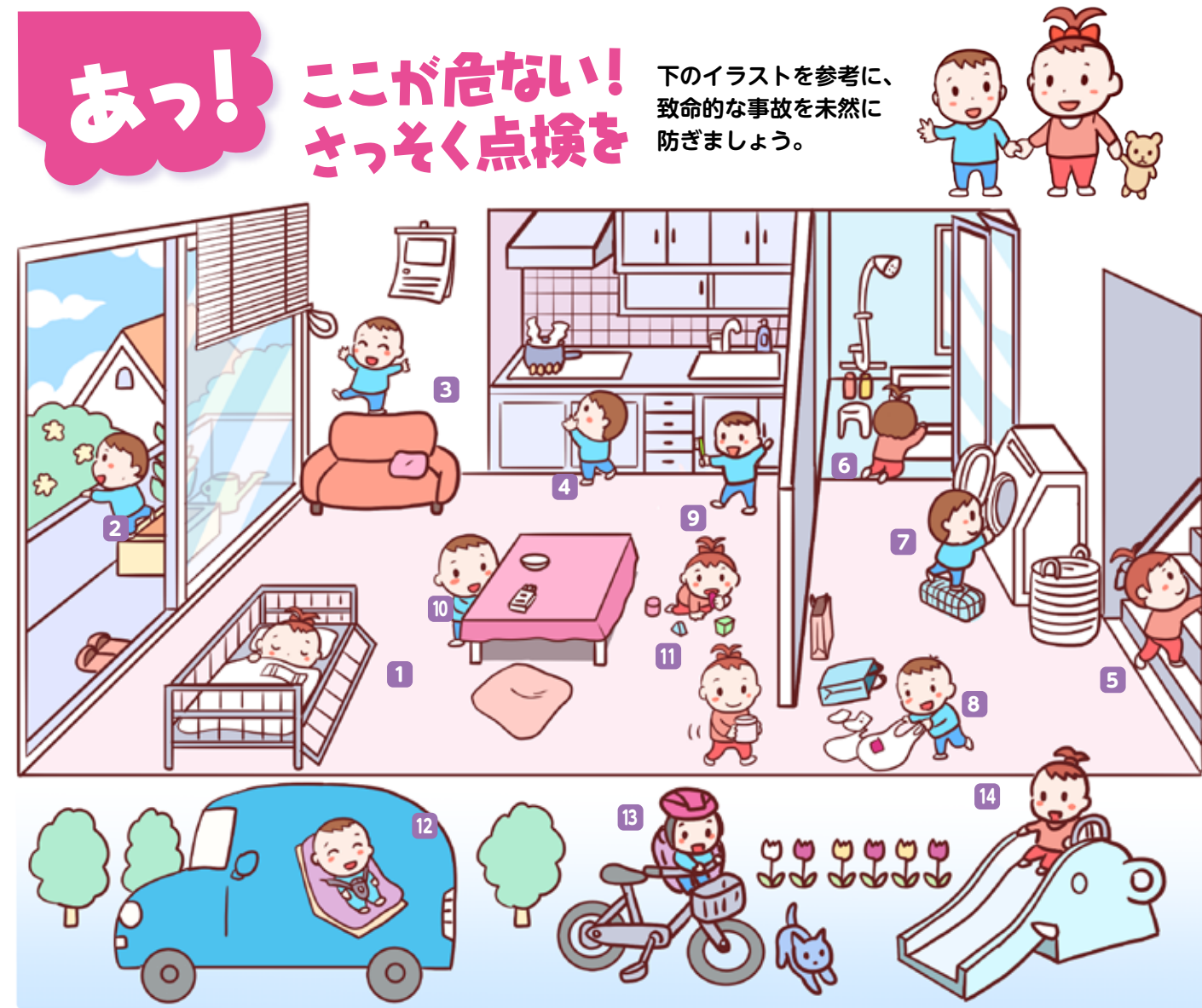


事故・病気の予防

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

子どもを事故から守ろう

子どもの成長と起こりやすい事故・その予防



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

子どもの目線で見てみよう

●お家の中は、整理整頓

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

●子どもが静かな時こそ、要注意

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

●子どもを呼び寄せるより、親から近づこう

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

転落して頭を強打する危険

1 ベビーベッド



ベッドの柵は一番上まで上げ、しっかりロックをしましょう。

2 ベランダ



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

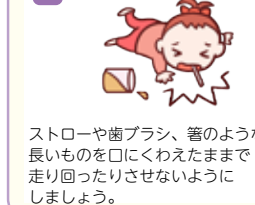
5 階段



ひとりで上り下りしないように柵をつけるようにしましょう。

(くわえたまま) 転倒してのど奥深くに突き刺さる危険

11 長いもの



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

(自転車ごと) 転倒して頭を強打する危険

13 自転車

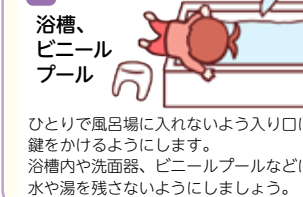


子どもを補助いすに乗せたまま止めておかないようにします。ヘルメットをかぶせましょう。

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

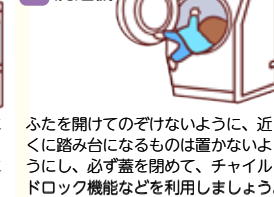
湯・水の中に落ちて溺れる危険

6 浴槽、ビニールプール



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

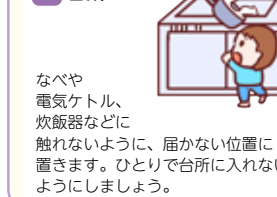
7 洗濯機



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

やけどする危険

4 台所



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

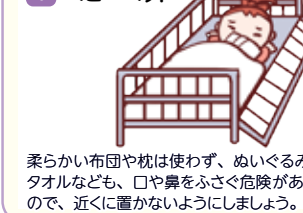
10 居間など



ライターやタバコ、アイロンは手の届かないところに置くようにしましょう。

息ができなくて窒息する危険

1 ベビーベッド



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

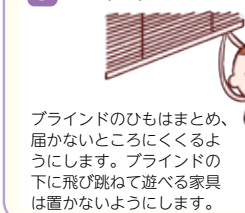
8 ビニール袋



ビニール袋は近くに置かないようにしましょう。

ひもで首がしまって窒息する危険

3 ブラインド



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

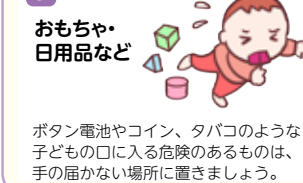
14 すべり台



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

のどに詰まって窒息する危険

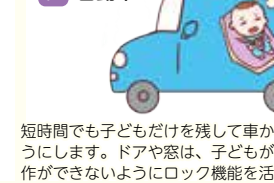
9 おもちゃ・日用品など



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

車中に放置され熱中症になる危険 車のドアやパワーウィンドウに挟まれる危険

12 自動車



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

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



あなたのお家は大丈夫？

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

子どもの病気・事故の対応

こんなときどうする？いざという時のための応急処置

急な病気やケガで 救急車を呼ぶか迷ったとき

- **かながわ救急相談センター**（24 時間対応）
#7119 または 045-232-7119
045-523-7119
（ダイヤル回線・IP 電話からはこちら）
- **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
（公益財団法人日本中毒情報センター）

身近な場所を メモしてみましょう

休日の診療は _____ 休日急患診療所 ☎ _____

窒息の対応

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

● 背部叩打法

- ・片方の腕に乳児をうつぶせに乗せます。
- ・手で乳児のあごをしっかり持ち、頭部が低くなるような姿勢にします。
- ・もう一方の手のひらの付け根で、**背部を力強く数回連続してたたきます。**



● 胸部突き上げ法

- ・片方の腕に乳児の背中を乗せ、手のひら全体で乳児の後頭部をしっかり支えます。
- ・頭部が低くなるよう仰向けにし、もう一方の手の指2本で、両乳頭を結ぶ線の少し足側を目安とする**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

1歳以上

- ・後ろからウエスト付近に手を回します。
- ・片手で握りこぶしを作り、その親指側を子どものへそより少し上に当てます。
- ・その手をもう一方の手で握り、すばやく**手前上方**に向かって圧迫するように突き上げます。

熱中症の対応

頭痛、吐き気、嘔吐、注意力の散漫などがある場合には、**病院を受診しましょう。**
意味不明な言動があるなど意識が朦朧としている場合は、**すぐに救急車を呼びましょう。**

● 涼しい環境に退避させる

風通しのよい日陰や冷房が効いている室内などが適しています。

● 衣服を脱がせ、体を冷やす。

- ・衣服を脱がせて皮膚を露出し、あまり汗をかいていないようであれば、皮膚に水（冷たい水よりぬるい水が効果的）をかけて濡らしながらうちわなどで風を当てます。
- ・氷のうや冷却パックで首、脇の下、太ももの付け根などを冷やしましょう。頬、手のひら、足の裏でも効果的です。

★水分と塩分、糖分の補給も重要！

熱性けいれんの対応

おもに6か月から5歳までの乳幼児が、発熱に伴って起こすけいれんです。通常は数分で自然とおさまりますので、慌てずに落ち着いて対応しましょう。けいれんが5分以上続くとき、意識が戻らないときは、すぐに救急車を呼びましょう。

① 慌てず、安全で平らな場所に仰向けに寝かせましょう。

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

② けいれんが始まった時間を確認しましょう。 衣類をゆるめて熱を測りましょう。

③ けいれんの状態を確認しましょう。

★腕や足がガクガクしているのか、グューツとしているかなど身体の動きに注意！



大声で名前を呼ばない！ 身体をゆすらない！

刺激となり、けいれんが長引く場合があります。

口の中に物を入れない！

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

やけどの対応

やけどの範囲が広い場合や顔面や陰部のやけど、または皮膚が焦げていたり白くなって痛みを感じないような深いやけどの場合には、**すぐに救急車を呼びましょう。**

- ・やけどをしたら、流水ですぐに冷やしましょう。
- ・広い範囲にやけどをした場合、全身の体温が下がるほどの冷却は避けましょう。
- ・水ぶくれ（水泡）は破らないようにしましょう。



出血時の対応

大量に出血している場合や出血が止まらない場合には、**すぐに救急車を呼びましょう。**

- ・清潔なガーゼやハンカチ、タオルなどを重ねてきず口（きずぐち）に当て、その上から出血部位を指先や手のひらで強く圧迫します。
- ・大きな血管からの出血の場合で、片手で圧迫しても止血しないときは、両手で体重を乗せながら圧迫します。

グューツとしっかり
押さえて圧迫



予防接種

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

● 予防接種を受ける前に

次のような場合は予防接種を受けることができません

- 1 明らかに発熱
(通常 37.5℃ 以上
をいいます)をして
いるお子さん
- 2 重篤な急性疾患
にかかっているこ
とが明らかなお子
さん
- 3 その日に受ける予防接種の
接種液に含まれる成分でアナ
フィラキシー*を起したことが
明らかなお子さん
- 4 その他、医師
が不適当な状
態と判断した
お子さん



※アナフィラキシー

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

● 予防接種一覧

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

	ワクチンの種類	予防する病気	接種回数	0か月	3か月	6か月	12か月	18か月	2歳	3歳	4歳	5歳	6歳	7歳	実施期間	接種機関
定期接種 無料	小児用肺炎球菌(15価、20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							通年	市内の協力医療機関 (公費負担)
	B型肝炎 不活化ワクチン	B型肝炎	3回		生後2か月〜3か月の間に27日以上の間隔で2回			◎無料で受けられる年齢は生後1歳未満まで								
	ロタウイルス 生ワクチン	ロタウイルスによる胃腸炎等	2回または3回 ※ワクチンの種類によ って異なります。		ロタリックス(1価)	出生6週0日後〜24週0日後までの間に2回(27日以上間隔あける)			※いずれも、1回 目を生後2か月〜 出生14週6日後 までに接種							
					ロタテック(5価)	出生6週0日後〜32週0日後までの間に3回(27日以上間隔あける)										
	BCG 生ワクチン	結核	1回		生後5か月〜8か月未満の間に1回			◎無料で受けられる年齢は1歳未満まで								
	五種混合(DTP-IPV-Hib) 不活化ワクチン	ジフテリア・百日せき・ 破傷風・ポリオ・ヒブ	初回3回 追加1回		初回: 20〜56日の間隔で3回			◎無料で受けられる年齢は90か月(7歳6か月)未満まで								
					追加: 初回接種後、6〜18か月の間に1回											
	麻しん風しん混合(MR) 生ワクチン	麻しん(はしか)、風しん	1期1回 2期1回		1期(1回)			生後12か月〜24か月未満			2期(1回)※ 年長児相当					
				※2期の接種期間は、小学校入学1年前の4月1日〜入学する年の3月31日までの間です。												
	水痘 生ワクチン	水痘(みずぼうそう)	2回		生後12か月〜15か月未満の間に1回			初回接種後6〜12か月の間に1回(最短3か月以上の間隔で接種可能)								
	日本脳炎 不活化ワクチン	日本脳炎	初回2回 追加1回		◎無料で受けられる年齢は90か月(7歳6か月)未満まで			初回 追加								
				初回: 3歳中に6〜28日の間隔で2回			追加: 4歳中に1回(初回接種後、おおむね1年後(最短6か月以上))									
任意接種 有料	おたふくかぜ 生ワクチン	流行性耳下腺炎 (おたふくかぜ)	1〜2回		生後12か月〜15か月の間に1回			5歳〜7歳未満までの間に1回※							医療機関へお問 い合せください	医療機関 (自己負担)
	インフルエンザ 不活化ワクチン	インフルエンザ	毎年2回		2〜4週間の間隔で2回 生後6か月から											

● 他の予防接種との間隔

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



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。

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。

ひまつかんせん 飛沫感染

咳やくしゃみで飛び散った飛沫（しぶき）によって鼻やのどから感染します。



空気感染

ひまつ
飛沫の水分が蒸発し、空気中に長時間漂い、吸い込むことで感染します。



接触感染

手から手、タオルなどを介して感染します。



経口感染

水や食べ物などを通して感染します。



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。



●子どもに多い感染症

病名	ロタウイルス	百日せき	突発性発しん	麻疹（はしか）	風しん（三日ばしか）		流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）	水痘（水ぼうそう）	手足口病	ヘルパンギーナ	伝染性紅斑（りんご病）	インフルエンザ
感染経路（うつり方）	経口・接触・飛沫	飛沫・接触	経口・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	飛沫・接触
潜伏期間	1～3日	7～10日	9～10日	8～12日	16～18日		16～18日	14～16日	3～6日	3～6日	4～14日	1～4日
発熱（目安）	時に発熱	発熱はないか、あっても微熱程度	38℃以上（3～4日間）	38～39℃以上（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）	時に発熱	38～39℃以上（3～4日）
発しん	なし	なし	解熱とともに紅い発しん	顔・全身の紅斑、色素沈着	顔面・全身の細かな発しん		なし	紅い発しんから、水疱・かさぶたへ変化	口の中、手足、おしりに水疱性の発しん	咽頭に赤い粘膜発しん	両側のほほに紅斑	なし
他の症状	おう吐、下痢、脱水	長く続く激しい咳	軟便	鼻水・咳・結膜充血・目やに	リンパ節の腫れ		だ液腺の腫れと痛み	なし	口の中の痛み	のどの痛み	だるさ・頭痛・筋肉痛	だるさ・食欲不振・関節痛・筋肉痛・鼻汁・咳
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による5日間の治療が終了している	解熱し機嫌が良く全身状態が良い	解熱した後、3日を経過している	発しんが消失している		だ液腺の腫れが発現してから5日を経過し、全身状態が良い	すべての発しんがかさぶたになっている	発熱や発しんの影響がなく、ふだんの食事がとれる	発熱や発しんの影響がなく、ふだんの食事ができる	全身状態が良い	発症した後5日を経過し、かつ解熱後3日を経過している
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2か月～）		○ （1歳～）	○ （1歳～）		○ （1歳～）	○ （1歳～）				○ （生後6か月～）

●予防するには

※咳エチケット

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

石けんを使った丁寧な手洗いをする。



栄養・睡眠を十分にとり、規則正しい生活をして体力をつける。



流行の時期は人混みをさける。



予防接種をする。



●かかったかな？と思ったら

必ず受診し、医師の指示を守りましょう。

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

なるべく安静に過ごしましょう。

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

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。

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



部屋の温度は、子どもが気持ちよく感じるくらいに調節しましょう。

あなたなら、 こんなとき、 どうしますか？

いろいろな保護者（親）の声が、
聞こえてきました。
こんなとき、あなたは どうしますか？

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

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

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？
言ってもわからなくても何とかし
なくちゃ。
だから子育ては大変なのよねえ。

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

「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、
口をふさぐ等）

●性的虐待●

子どもにわいせつな
行為をすること、させ
ること又は見せること

●心理的虐待●

子どもの心を傷つ
ける言動、子ども
の目で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よう！

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

LINEでも相談できます！

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

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



横浜市子供を虐待から守る条例について

「横浜市子供を虐待から守る条例」は、子どもが虐げられ、傷つくことが決まらずに、全ての市民が一体となって、
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などを踏まえ、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
に成長することができる社会の形成に取り組むことなどを追記しています。

〈条例改正のポイント〉

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

地域の皆さんの役割（第5条）

- 子育てに係る保護者の負担を理解します。
- 子どもや保護者を地域で見守り、声かけを行い、
孤立することのないよう努めます。



保護者の皆さんの役割（第6条）

- 子どもに愛情をもって接し、自主性と
自発性を育む健全な養育を行います。
- 積極的に相談や子育て支援事業を利用します。



市の果たすべき役割（第4条）

- 虐待の予防、早期発見に努めます。
- 関係機関が行う虐待防止の取組を積極的に支援します。
- 虐待を行うおそれのある保護者を支援します。



関係機関の果たすべき役割（第7条）

- 虐待の早期発見に努めます。
- 虐待発見時、各区こども家庭支援課・
児童相談所に通告します。



妊娠中の女性と胎児の健康増進（第12条）

- 妊娠中の女性は、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。



全文は
こちらから



毎月5日は
子供虐待防止
推進の日
こどもたちの明るい
未来のために

知っていますか？子どもの権利

子どもの権利条約は1989年の国際連合総会において採択され、日本も1994年に批准しました。
子どもの権利条約では、次の4つを、子どもたちの持つ基本的な柱としています。

住む場所や食べる場所がある
治療を受けられる
防げる病気から命が守られる など

生きる権利

育つ権利

教育を受け、休んだり遊んだり
できる
能力を伸ばし成長できる など

あらゆる暴力などから守られる
プライバシーや人に知られたく
ない秘密が守られる など

まも
守られる権利

けんり
参加する権利

自由に意見を表したり、自由な
行動を行える など

家族などの親しい間柄でも、SNSの
投稿には気を付けましょう！



配偶者や恋人など身近な人からの暴力が原因で悩んでいませんか？

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

＜相談先＞

横浜市DV相談支援センター（電話相談窓口）

045-671-4275

月曜～金曜 9:30～16:30
（祝日・年末年始を除く）

045-865-2040

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

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

※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



入居者の収入に
応じて家賃補助

最大4万円を家賃助成します。
(最長6年間)

たとえば、
家賃10万円/月
世帯月収額12万円の場合



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

子育て世帯に
やさしい環境を
備えた安心・
安全な住宅

- ・小学校や小児医療施設が近隣に立地
- ・新耐震基準に適合

最寄駅

徒歩又はバスで
概ね20分以内



小学校

概ね1km以内



小児医療施設

徒歩で概ね20分以内



公園等

概ね1km以内



店舗等

概ね1km以内



子育て支援施設
(保育園等)

概ね1km以内



※主な入居資格: 世帯月収額が21万4千円以下、18歳未満の子がいる 等

万が一のとき
慌てないように

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

区休日急患診療所

P.26・27参照

Tel.

7119

かながわ救急相談センター

電話から # 7119

または 045-232-7119
045-523-7119

(ダイヤル回線・IP電話はこちらから)

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



慌てずはつきり
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)

日頃の備えに
必要な情報を発信



あんしん救急
知って予防! 救急車



令和7年6月 よこはま子育てガイドブック「どれどれ」

発行：横浜市子ども青少年局地域子育て支援課 〒231-0005 横浜市中区本町 6-50-10

TEL 671-2455 FAX 550-3946