

(新)				
予防接種の記録 (4)				
ワクチンの種類 Vaccine	接種年月日 Y/M/D (年齢)	メーカー又は製剤名/ロット Manufacturer_ or Brand name/ Lot. No.	接種者署名 Physician	備考 Remarks
ジフテリア・破傷風 Diphtheria・ Tetanus	第2期			
日本脳炎 Japanese Encephalitis	第2期			
ワクチンの種類 Vaccine	接種年月日 Y/M/D (年齢)	メーカー又は製剤名/ロット Manufacturer or Brand name/Lot. No.	接種者署名 Physician	備考 Remarks
おたふくかぜ Mumps				
インフルエンザ Influenza				

(旧)				
予防接種の記録 (4)				
ワクチンの種類 Vaccine	接種年月日 Y/M/D (年齢)	メーカー/ロット Manufacturer/ Lot. No.	接種者署名 Physician	備考 Remarks
ジフテリア・破傷風 Diphtheria・ Tetanus	第2期			
日本脳炎 Japanese Encephalitis	第2期			
ワクチンの種類 Vaccine	接種年月日 Y/M/D (年齢)	メーカー又は製剤名/ロット Manufacturer or Brand name/Lot. No.	接種者署名 Physician	備考 Remarks
ロタウイルス Rotavirus <small>(※) 5価経口弱毒生 ロタウイルスワクチ ンのみ3回目を接種</small>	1回			
	2回			
	3回 (※)			
おたふくかぜ Mumps				
インフルエンザ Influenza				

(新)

**予防接種の記録（5）**

その他の予防接種

ワクチンの種類 Vaccine	接種年月日 Y/M/D (年齢)	メーカー又は製剤名/ロット Manufacturer <u>or</u> Brand_name/Lot. No.	接種者署名 Physician	備考 Remarks

(旧)

**予防接種の記録（5）**

その他の予防接種

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

(新)

## 予防接種スケジュールの例

予防接種のスケジュールは、それぞれの予防接種の望ましい接種時期の例を示しています。実際に接種する予防接種とスケジュールについては、かかりつけ医などと相談しましょう。

丸囲み数字 (①、②など) は、ワクチンの種類毎に接種の回数を示しています。

種類	ワクチン	乳児期					幼児期					学童期											
		2か月	3か月	4か月	5か月	6か月	7か月	8か月	9か月	12か月	15か月	18か月	2歳	3歳	4歳	5歳	6歳	7歳	8歳	9歳	10歳～		
定期接種	インフルエンザ菌 b型 (Hib)	①	②	③						④													
	小児用肺炎球菌	①	②	③					④														
	B型肝炎 (HBV)	①	②				③																
	ロタウイルス	1価	①	②																			
		5価	①	②	③																		
	四種混合 (DPT-IPV)		①	②	③				④														
	BCG			①																			
	麻しん、風しん (MR)								①				②										
	水痘 (水ぼうそう)								①	②													
	日本脳炎											①	②	③								④ 9～12歳 (2期)	
	二種混合 (DT)																						① 11～12歳 (2期)
	ヒトパピローマウイルス (HPV)																						①②③ 13～14歳
	任意接種	おたふくかぜ							①				(②)										
インフルエンザ																						毎年①、②(10月、11月など)	13歳より ①

(\*) 任意接種のスケジュール例については、日本小児科学会が推奨するもの

(\*) ロタウイルスについては、経口弱毒生ヒトロタウイルスワクチン (1 価) ・ 5 価経口弱毒生ロタウイルスワクチン (5 価) のいずれかを接種

※日本小児科学会が推奨する予防接種スケジュール

([http://www.jpeds.or.jp/modules/general/index.php?content\\_id=9](http://www.jpeds.or.jp/modules/general/index.php?content_id=9))

※予防接種について詳しい情報はこちら

国立感染症研究所感染症疫学センター (<http://www.nih.go.jp/niid/ja/schedule.html>)

(旧)

## 予防接種スケジュールの例

予防接種のスケジュールは、それぞれの予防接種の望ましい接種時期の例を示しています。実際に接種する予防接種とスケジュールについては、かかりつけ医などと相談しましょう。

丸囲み数字 (①、②など) は、ワクチンの種類毎に接種の回数を示しています。

種類	ワクチン	乳児期					幼児期					学童期												
		2か月	3か月	4か月	5か月	6か月	7か月	8か月	9か月	12か月	15か月	18か月	2歳	3歳	4歳	5歳	6歳	7歳	8歳	9歳	10歳～			
定期接種	インフルエンザ菌 b型 (Hib)	①	②	③						④														
	小児用肺炎球菌	①	②	③					④															
	B型肝炎 (HBV)	①	②				③																	
	四種混合 (DPT-IPV)		①	②	③					④														
	BCG				①																			
	麻しん、風しん (MR)									①				②										
	水痘 (水ぼうそう)									①	②													
	日本脳炎													①	②	③						④ 9～12歳 (2期)		
	二種混合 (DT)																						① 11～12歳 (2期)	
	ヒトパピローマウイルス (HPV)																						①②③ 13～14歳	
	任意接種	ロタウイルス	1価	①	②																			
			5価	①	②	③																		
		おたふくかぜ									①				(②)									
インフルエンザ																					毎年①、②(10月、11月など)	13歳より ①		

(\*) 任意接種のスケジュール例については、日本小児科学会が推奨するもの

(\*) ロタウイルスについては、経口弱毒生ヒトロタウイルスワクチン (1 価) ・ 5 価経口弱毒生ロタウイルスワクチン (5 価) のいずれかを接種

※日本小児科学会が推奨する予防接種スケジュール

([http://www.jpeds.or.jp/modules/general/index.php?content\\_id=9](http://www.jpeds.or.jp/modules/general/index.php?content_id=9))

※予防接種について詳しい情報はこちら

国立感染症研究所感染症疫学センター (<http://www.nih.go.jp/niid/ja/schedule.html>)

(新)	(旧)
<p style="text-align: center;"><b>予防接種</b></p> <p>◎<b>予防接種の種類 (令和3年4月1日現在)</b>          予防接種には、予防接種法に基づき市区町村が実施する定期接種（対象者は予防接種を受けるよう努力する）と、対象者の希望により行う任意接種があります。市区町村が実施する予防接種の種類や補助内容の詳細については、市区町村などに確認しましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・定期接種            Hib 感染症、小児の肺炎球菌、ジフテリア・百日せき・破傷風・ポリオ（DPT-IPV）（又はジフテリア・百日せき・破傷風（DPT）、ポリオ）、<u>麻しん・風しん(MR)</u>、日本脳炎、<u>BCG（結核）</u>、<u>ヒトパピローマウイルス感染症（HPV）</u>、<u>水痘（水ぼうそう）</u>、<u>B型肝炎</u>、<u>ロタウイルス</u></li> <li>・主な任意接種  <u>おたふくかぜ</u>、インフルエンザ</li> </ul> <p>※下線の予防接種は、毒性の弱い細菌・ウイルス、又は毒性を弱めた細菌・ウイルスを生きたまま使う<u>注射生ワクチン</u>です。次の<u>注射生ワクチン</u>予防接種を行う日までの間隔を27日間（4週間）以上空ける必要がありますので、注意が必要です。          ※必要な場合は、複数のワクチンを同時に接種することが可能ですので、かかりつけ医と相談しましょう。</p> <p>◎<b>予防接種を受ける時期</b>          市区町村が実施している予防接種は、予防接種の種類、実施内容とともに、接種の推奨時期についても定められています。それぞれの予防接種を実施する推奨時期は、お母さんから赤ちゃんにあげていた免疫効果の減少、感染症にかかりやすい年齢、かかった場合に重症化しやすい年齢などを考慮して設定されています。生後2か月から接種が勧められるものもあるので、早めに、市区町村、子育て世代包括支援センター、保健所、市町村保健センター、かかりつけ医に問い合わせましょう。</p> <p>◎<b>予防接種を受ける時に</b>          予防接種を受けに行く前に、体温を計り、予診票の注意事項をよく読み、予診票に必要事項を正確に記入して、母子健康手帳とともに持って行き、子どもの健康状態をよく知っている保護者が連れて行き、不安なことがある場合は、医師に相談しましょう。</p> <p>◎<b>予防接種を受けられないことがあります</b>          からだの調子が悪い場合には、予防接種を受けたために病気が悪化したり、副反応が強くなったりすることがあります。子どもが下記のような場合には、予防接種を受けられないことがあります</p> <p style="text-align: center;">56</p>	<p style="text-align: center;"><b>予防接種</b></p> <p>◎<b>予防接種の種類 (平成30年4月1日現在)</b>          予防接種には、予防接種法に基づき市区町村が実施する定期接種（対象者は予防接種を受けるよう努力する）と、対象者の希望により行う任意接種があります。市区町村が実施する予防接種の種類や補助内容の詳細については、市区町村などに確認しましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・定期接種            Hib 感染症、小児の肺炎球菌、ジフテリア・百日せき・破傷風・ポリオ（DPT-IPV）（又はジフテリア・百日せき・破傷風（DPT）、ポリオ）、<u>麻しん・風しん(MR)</u>、日本脳炎、<u>BCG（結核）</u>、<u>ヒトパピローマウイルス感染症（HPV）</u>、<u>水痘（水ぼうそう）</u>、<u>B型肝炎</u></li> <li>・主な任意接種  <u>おたふくかぜ</u>、インフルエンザ、<u>ロタウイルス</u></li> </ul> <p>※下線の予防接種は、毒性の弱い細菌・ウイルス、又は毒性を弱めた細菌・ウイルスを生きたまま使う生ワクチンです。次の予防接種を行う日までの間隔を27日間（4週間）以上空ける必要があるため、注意が必要です。<u>（不活化ワクチンは次の予防接種までの間隔は6日（1週間）以上）</u>。          ※必要な場合は、複数のワクチンを同時に接種することが可能ですので、かかりつけ医と相談しましょう。</p> <p>◎<b>予防接種を受ける時期</b>          市区町村が実施している予防接種は、予防接種の種類、実施内容とともに、接種の推奨時期についても定められています。それぞれの予防接種を実施する推奨時期は、お母さんから赤ちゃんにあげていた免疫効果の減少、感染症にかかりやすい年齢、かかった場合に重症化しやすい年齢などを考慮して設定されています。生後2か月から接種が勧められるものもあるので、早めに、市区町村、子育て世代包括支援センター、保健所、市町村保健センター、かかりつけ医に問い合わせましょう。</p> <p>◎<b>予防接種を受ける時に</b>          予防接種を受けに行く前に、体温を計り、予診票の注意事項をよく読み、予診票に必要事項を正確に記入して、母子健康手帳とともに持って行き、子どもの健康状態をよく知っている保護者が連れて行き、不安なことがある場合は、医師に相談しましょう。</p> <p>◎<b>予防接種を受けられないことがあります</b>          からだの調子が悪い場合には、予防接種を受けたために病気が悪化したり、副反応が強くなったりすることがあります。子どもが下記のような場合には、予防接種を受けられないことがあります</p> <p style="text-align: center;">56</p>

(新)

られています。妊婦自身の禁煙はもちろんのこと、お父さんなど周囲の人も、妊婦や赤ちゃんのそばで喫煙してはいけません。

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

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

### ◎妊娠中の感染症予防について

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

また、何らかの微生物（細菌、ウイルスなど）がお母さんから赤ちゃんに感染し、まれに赤ちゃんに影響が起きることがあります。妊婦健康診査では、感染症の有無を調べることができるものもあり、治療を受けることで赤ちゃんへの感染を防ぐことができるものもあるのできちんと受診しましょう。

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

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

※国立感染症研究所 (<http://www.nih.go.jp/niid//ja/route/maternal.html>)

※赤ちゃんとお母さんの感染予防対策 5ヶ条 (<http://www.jspnm.com/topics/data/topics20130515.pdf>)

### ◎妊婦健康診査で肝炎ウイルス検査の結果が陽性であった方へ

将来、肝炎や肝がんになる可能性があります。自覚症状がなくても精密検査を受けましょう。初回の精密検査や定期検査、肝炎の治療の費用助成を受けられる場合があります。お住まいの都道府県や肝疾患相談・支援センターへお問い合わせください。

※肝疾患相談・支援センター

(<http://www.kanen.ncgm.go.jp/cont/060/center.html>)



### ◎妊娠・出産・授乳中の薬の使用について

妊娠中や授乳中の薬の使用については、必ず医師、歯科医師、薬剤師等に相談しましょう。自分の考えで薬の使用を中止したり、用法、用量を変えたりすると危険な場合があるので、医師から指示された用量、用法を守り適切に使用しましょう。

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

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

※(独) 医薬品医療機器総合機構の Web サイトから、個別の医薬品の添付文書を検索することができます。



### ◎無痛分娩について

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

※厚生労働省「無痛分娩について」 (<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000186912.html>)

(旧)

られています。妊婦自身の禁煙はもちろんのこと、お父さんなど周囲の人も、妊婦や赤ちゃんのそばで喫煙してはいけません。

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

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

### ◎妊娠中の感染症予防について

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

また、何らかの微生物（細菌、ウイルスなど）がお母さんから赤ちゃんに感染し、まれに赤ちゃんに影響が起きることがあります。妊婦健康診査では、感染症の有無を調べることができるものもあり、治療を受けることで赤ちゃんへの感染を防ぐことができるものもあるのできちんと受診しましょう。

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

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

※国立感染症研究所 (<http://www.nih.go.jp/niid//ja/route/maternal.html>)

※赤ちゃんとお母さんの感染予防対策 5ヶ条 (<http://www.jspnm.com/topics/data/topics20130515.pdf>)

### (新規)

### ◎妊娠・出産・授乳中の薬の使用について

妊娠中や授乳中の薬の使用については、必ず医師、歯科医師、薬剤師等に相談しましょう。自分の考えで薬の使用を中止したり、用法、用量を変えたりすると危険な場合があるので、医師から指示された用量、用法を守り適切に使用しましょう。

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

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

※(独) 医薬品医療機器総合機構の Web サイトから、個別の医薬品の添付文書を検索することができます。



### ◎無痛分娩について

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

※厚生労働省「無痛分娩について」 (<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000186912.html>)



(新)

※無痛分娩関係学会・団体連絡協議会「無痛分娩に関する情報」など  
(<https://www.jalosite.org/>)  
※日本産科麻酔学会「無痛分娩Q&A」 ([http://www.jsoup.com/pompier\\_painless.html](http://www.jsoup.com/pompier_painless.html))

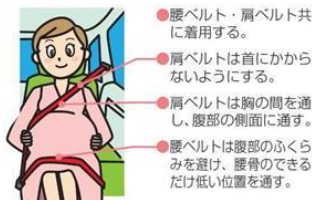
### ◎妊娠中のシートベルト着用について

シートベルトの着用は、後部座席を含む全座席について義務付けられています。妊娠中であっても、シートベルトを正しく着用することにより、交通事故に遭った際の被害から母体と胎児を守ることができます。ただし、妊娠の状態は個人により異なりますので、シートベルトを着用することが健康保持上適当かどうか、医師に確認するようにしましょう。

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

#### ※妊娠中の正しいシートベルトの着用方法

(<https://www.npa.go.jp/bureau/traffic/anzen/seatbelt.html>)



### ◎妊娠中の夫・パートナーの役割

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

### ◎妊娠・出産に伴う心身の変化

妊娠や出産による身体や生活スタイルの変化などにより、不安を感じる場合があります。特に、出産後に気持ちが落ち込んだり、涙もろくなったり、不安になったりすることがあり、多くの場合は一時的なものと言われていますが、気持ちの落ち込みや焦り、育児に対する不安などが2週間以上続く場合もあります。「産後うつ」は、産後のお母さんの10～15%に起こるとされています。出産後は、お母さんは赤ちゃんの世話に追われ、自分の心や体の異常については後回しにしがちです。また、お父さんや周囲の方も赤ちゃんが最優先で、お母さんの変化を見逃しがちです。妊娠中や出産後に不安を感じたり、産後うつかもしれない、と思ったときは、ひとりで悩まず医師、助産師、保健師、子育て世代包括支援センター等で相談し、産後ケア等の利用を検討しましょう。

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

### ◎赤ちゃんのかかりつけ医

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

(旧)

※無痛分娩関係学会・団体連絡協議会「無痛分娩に関する情報」など  
(<https://www.jalosite.org/>)  
※日本産科麻酔学会「無痛分娩Q&A」 ([http://www.jsoup.com/pompier\\_painless.html](http://www.jsoup.com/pompier_painless.html))

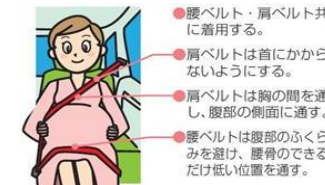
### ◎妊娠中のシートベルト着用について

シートベルトの着用は、後部座席を含む全座席について義務付けられています。妊娠中であっても、シートベルトを正しく着用することにより、交通事故に遭った際の被害から母体と胎児を守ることができます。ただし、妊娠の状態は個人により異なりますので、シートベルトを着用することが健康保持上適当かどうか、医師に確認するようにしましょう。

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

#### ※妊娠中の正しいシートベルトの着用方法

(<https://www.npa.go.jp/bureau/traffic/anzen/seatbelt.html>)



### ◎妊娠中の夫の役割

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

### ◎妊娠・出産に伴う心身の変化

妊娠や出産による身体や生活スタイルの変化などにより、不安を感じる場合があります。特に、出産後に気持ちが落ち込んだり、涙もろくなったり、不安になったりすることがあり、多くの場合は一時的なものと言われていますが、気持ちの落ち込みや焦り、育児に対する不安などが2週間以上続く場合もあります。「産後うつ」は、産後のお母さんの10～15%に起こるとされています。出産後は、お母さんは赤ちゃんの世話に追われ、自分の心や体の異常については後回しにしがちです。また、お父さんや周囲の方も赤ちゃんが最優先で、お母さんの変化を見逃しがちです。妊娠中や出産後に不安を感じたり、産後うつかもしれない、と思ったときは、ひとりで悩まず医師、助産師、保健師、子育て世代包括支援センター等で相談し、産後ケア等の利用を検討しましょう。

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

### ◎赤ちゃんのかかりつけ医

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

(新)	(旧)
<p>◎貧血予防のために 貧血を防ぐためには、毎日、栄養のバランスがとれた食事をきちんととることが大切です。鉄分の補給については、吸収率が高いヘム鉄が多く含まれる赤身の肉や魚などを上手に取り入れるように心がけましょう。また、鉄分の吸収率を高めるたんぱく質やビタミンCが含まれる食品をとることも大切です。良質のたんぱく質、鉄、ビタミンなどを多く含む食品（卵、肉類、レバー、魚介類、大豆類(豆腐、納豆など)、緑黄色野菜類、果物、海草(ひじきなど))を上手にとり入れましょう。</p> <p>◎妊娠高血圧症候群の予防のために 妊娠高血圧症候群の予防のためには、睡眠、休養を十分にとり、過労を避け、望ましい体重増加になるように心がけましょう。毎日の食事はバランスのとれた内容とし、砂糖、菓子類はひかえめにし、脂肪の少ない肉や魚、そのほか乳製品、豆腐、納豆など良質のたんぱく質や、野菜、果物を適度にとり、塩味は薄くするようにしましょう。</p> <p>◎丈夫な骨や歯をつくるために 生まれてくる赤ちゃんの骨や歯を丈夫にするためには、カルシウムだけでなく、たんぱく質、リン、ビタミンA・C・Dの栄養素を含む食品をバランス良くとることが大切です。産後もバランスのよい食生活を継続し、赤ちゃんとお母さんの健康を保ちましょう。</p> <p>◎葉酸摂取について 二分脊椎などの神経管閉鎖障害の発症予防のため、妊娠前から妊娠初期の女性は、食事に加え、サプリメントなどによって付加的に1日あたり400μgの葉酸摂取が望まれます。ただし、とりすぎには注意が必要です。 ※神経管閉鎖障害とは、妊娠初期に脳や脊髄のもととなる神経管と呼ばれる部分がうまく形成されないことによって起こる神経の障害です。葉酸不足の他、遺伝などを含めた多くの要因が複合して発症するものです。</p> <p>◎魚介類に含まれる水銀について 魚介類は良質なたんぱく質や微量栄養素を多く含みます。魚介類の一部には、食物連鎖を通じて、高い濃度の水銀が含まれているものもあり、胎児に影響するおそれがあるという報告もあります。<u>水銀濃度が高い</u>一部の魚だけに<u>偏って</u>毎日たくさん食べることは避けましょう。</p> <p>◎妊娠中の食中毒予防について 妊娠中は、免疫機能が低下して、食中毒など食べ物が原因の病気にかかりやすくなっています。妊婦にとって特に注意が必要な病原体として、リステリア菌とトキソプラズマ原虫が挙げられます。また、お母さんに症状が無くても、赤ちゃんに食品中の病原体の影響が起きることがあります。<u>感染を防ぐため、妊娠中は生ハムや加熱殺菌していないナチュラルチーズなどをなるべく避け、食品を十分に加熱して食べましょう。そして食中毒予防のために、</u>日頃から食品を十分に洗浄し、加熱するなど、<u>その</u>取扱いに注意しましょう。</p> <p>※詳しくは、市町村の管理栄養士などに相談してください。 ※妊娠と食事についての詳しい情報 ・厚生労働省ホームページ「これからママになるあなたへ」 (<a href="http://www.mhlw.go.jp/topics/syokuchu/06.html">http://www.mhlw.go.jp/topics/syokuchu/06.html</a>) ・健やか親子21(第2次)ホームページ「妊産婦のための食習慣」 (<a href="http://sukoyaka21.jp/syokuiku">http://sukoyaka21.jp/syokuiku</a>)</p> <p>67</p>	<p>◎貧血予防のために 貧血を防ぐためには、毎日、栄養のバランスがとれた食事をきちんととることが大切です。鉄分の補給については、吸収率が高いヘム鉄が多く含まれる赤身の肉や魚などを上手に取り入れるように心がけましょう。また、鉄分の吸収率を高めるたんぱく質やビタミンCが含まれる食品をとることも大切です。良質のたんぱく質、鉄、ビタミンなどを多く含む食品（卵、肉類、レバー、魚介類、大豆類(豆腐、納豆など)、緑黄色野菜類、果物、海草(ひじきなど))を上手にとり入れましょう。</p> <p>◎妊娠高血圧症候群の予防のために 妊娠高血圧症候群の予防のためには、睡眠、休養を十分にとり、過労を避け、望ましい体重増加になるように心がけましょう。毎日の食事はバランスのとれた内容とし、砂糖、菓子類はひかえめにし、脂肪の少ない肉や魚、そのほか乳製品、豆腐、納豆など良質のたんぱく質や、野菜、果物を適度にとり、塩味は薄くするようにしましょう。</p> <p>◎丈夫な骨や歯をつくるために 生まれてくる赤ちゃんの骨や歯を丈夫にするためには、カルシウムだけでなく、たんぱく質、リン、ビタミンA・C・Dの栄養素を含む食品をバランス良くとることが大切です。産後もバランスのよい食生活を継続し、赤ちゃんとお母さんの健康を保ちましょう。</p> <p>◎葉酸摂取について 二分脊椎などの神経管閉鎖障害の発症予防のため、妊娠前から妊娠初期の女性は、食事に加え、サプリメントなどによって付加的に1日あたり400μgの葉酸摂取が望まれます。ただし、とりすぎには注意が必要です。 ※神経管閉鎖障害とは、妊娠初期に脳や脊髄のもととなる神経管と呼ばれる部分がうまく形成されないことによって起こる神経の障害です。葉酸不足の他、遺伝などを含めた多くの要因が複合して発症するものです。</p> <p>◎魚介類に含まれる水銀について 魚介類は良質なたんぱく質や微量栄養素を多く含みます。魚介類の一部には、食物連鎖を通じて、高い濃度の水銀が含まれているものもあり、胎児に影響するおそれがあるという報告もあります。一部の魚だけに偏ることなく、毎日たくさん食べることは避けましょう。</p> <p>◎妊娠中の食中毒予防について 妊娠中は、免疫機能が低下して、食中毒など食べ物が原因の病気にかかりやすくなっています。妊婦にとって特に注意が必要な病原体として、リステリア菌とトキソプラズマ原虫が挙げられます。また、お母さんに症状が無くても、赤ちゃんに食品中の病原体の影響が起きることがあります。これらの多くは、原因となる病原体が付着した食品を食べることによって起こります。日頃から食品を十分に洗浄し、加熱するなど、取扱いに注意しましょう。 ※詳しくは、市町村の管理栄養士などに相談してください。 ※妊娠と食事についての詳しい情報 ・厚生労働省ホームページ「これからママになるあなたへ」 (<a href="http://www.mhlw.go.jp/topics/syokuchu/06.html">http://www.mhlw.go.jp/topics/syokuchu/06.html</a>) ・健やか親子21(第2次)ホームページ「妊産婦のための食習慣」 (<a href="http://sukoyaka21.jp/syokuiku">http://sukoyaka21.jp/syokuiku</a>)</p> <p>67</p>

(新)	(旧)
<p><b>◎母乳</b>          新生児には母乳が基本です。母乳栄養は赤ちゃんの病気を防ぎ、赤ちゃんとお母さんのきずなを強くします。特に初乳は赤ちゃんが初めて口にする食物としてかけがえのないものですから、ぜひ与えたいものです。母乳が出ないようでも、あせらずに、赤ちゃんが欲しがるにまかせて根気よく吸わせてみましょう。母乳の出を良くするには、お母さんが十分な栄養と休息をとることも大切です。</p> <p>授乳中はゆったりした気持ちで赤ちゃん向き合しましょう。<u>体質や病気、環境などで母乳を与えられないとき、また、お母さんの仕事の都合によっては、粉ミルクや乳児用液体ミルクを活用しましょう。</u></p> <p><b>◎清潔</b>          赤ちゃんの世話をする前に手を洗い、寝具、衣類、おむつはいつも清潔に保ちましょう。また、毎日沐浴を行い、皮膚を清潔に保ちましょう。かぜをひいた人が赤ちゃんに近づいたり、抱いたりしないなどの注意も大切です。</p> <p><b>◎低出生体重児の届出、未熟児への医療の給付</b>          出生体重が2,500g未満の低出生体重児については、出生後、市町村に届けることが法律で義務づけられていますので、忘れずに届け出ましょう。出生体重が2,000g以下の場合や、その他の異常がある場合、自宅訪問などの支援が受けられます。また、入院が必要な場合、医療給付が受けられる場合がありますので市町村に連絡をしましょう。</p> <p><b>◎赤ちゃんの具合が悪い時</b>          母乳・ミルクをいつもより飲まない、発熱があって元気がない、下痢・けいれんがある、顔色が悪い、呼吸の様子がおかしい、強い黄疸があるなどの症状がみられたら、すみやかに医師の診察を受けましょう。</p> <p><b>◎先天性代謝異常等の検査を受けましょう</b>          すべての新生児を対象として、血液を用いてフェニルケトン尿症などの先天性代謝異常検査や先天性甲状腺機能低下症のスクリーニング検査が行われています。これらの病気は早期に発見された場合、特殊ミルクや甲状腺ホルモン薬などで治療することができます。検査結果の異常が通知された場合には、すみやかに医療機関で受診しましょう。</p> <p><b>◎新生児聴覚検査を受けましょう</b>          生まれつき、耳の聞こえに何らかの障害を持つ赤ちゃんは1,000人に1～2人といわれています。その場合は早期に発見し、できるだけ早期に適切な療育を始めることで、赤ちゃんのこぼやコミュニケーションの発達に大きな効果が期待できます。早期発見のために、出生後早期(概ね3日</p>	<p><b>◎母乳</b>          新生児には母乳が基本です。母乳栄養は赤ちゃんの病気を防ぎ、赤ちゃんとお母さんのきずなを強くします。特に初乳は赤ちゃんが初めて口にする食物としてかけがえのないものですから、ぜひ与えたいものです。母乳が出ないようでも、あせらずに、赤ちゃんが欲しがるにまかせて根気よく吸わせてみましょう。母乳の出を良くするには、お母さんが十分な栄養と休息をとることも大切です。</p> <p>授乳中は<u>テレビなどを消して</u>、ゆったりした気持ちで赤ちゃん向き合しましょう。<u>(新規)</u></p> <p><b>◎清潔</b>          赤ちゃんの世話をする前に手を洗い、寝具、衣類、おむつはいつも清潔に保ちましょう。また、毎日沐浴を行い、皮膚を清潔に保ちましょう。かぜをひいた人が赤ちゃんに近づいたり、抱いたりしないなどの注意も大切です。</p> <p><b>◎低出生体重児の届出、未熟児への医療の給付</b>          出生体重が2,500g未満の低出生体重児については、出生後、市町村に届けることが法律で義務づけられていますので、忘れずに届け出ましょう。出生体重が2,000g以下の場合や、その他の異常がある場合、自宅訪問などの支援が受けられます。また、入院が必要な場合、医療給付が受けられる場合がありますので市町村に連絡をしましょう。</p> <p><b>◎赤ちゃんの具合が悪い時</b>          母乳・ミルクをいつもより飲まない、発熱があって元気がない、下痢・けいれんがある、顔色が悪い、呼吸の様子がおかしい、強い黄疸があるなどの症状がみられたら、すみやかに医師の診察を受けましょう。</p> <p><b>◎先天性代謝異常等の検査を受けましょう</b>          すべての新生児を対象として、血液を用いてフェニルケトン尿症などの先天性代謝異常検査や先天性甲状腺機能低下症のスクリーニング検査が行われています。これらの病気は早期に発見された場合、特殊ミルクや甲状腺ホルモン薬などで治療することができます。検査結果の異常が通知された場合には、すみやかに医療機関で受診しましょう。</p> <p><b>◎新生児聴覚検査を受けましょう</b>          生まれつき、耳の聞こえに何らかの障害を持つ赤ちゃんは1,000人に1～2人といわれています。その場合は早期に発見し、できるだけ早期に適切な療育を始めることで、赤ちゃんのこぼやコミュニケーションの発達に大きな効果が期待できます。早期発見のために、出生後早期(概ね3日</p>
69	69



(新)

以内)に、聴覚検査を受けましょう。もし、精密検査が必要と判断された場合は、遅くとも生後3か月頃までに専門の医療機関を受診しましょう。また、検査で異常なしでも、耳の聞こえについて気になるときは医療機関に相談しましょう。



日本耳鼻咽喉科学会HP  
「精密聴力検査機関リスト」



日本耳鼻咽喉科学会HP  
「子どものみみ・はな・のどの病気 Q&A」

### ◎視覚の発達について

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

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

※日本視能訓練士協会

[目の健康を調べるチェックシート](#)  
(削除)



### ◎乳幼児突然死症候群 (SIDS) の予防のために

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

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

### ◎股関節脱臼の予防のために

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

※日本小児整形外科学会

[股関節脱臼予防パンフレット](#)  
(削除)



### ◎赤ちゃんを激しく揺さぶらないで(乳幼児揺さぶられ症候群について)

赤ちゃんは激しく揺さぶられると、首の筋肉が未発達なために脳が衝撃を受けやすく、脳の損傷による重大な障害を負うことや、場合によっては命を落とすことがあります(乳幼児揺さぶられ

(旧)

以内)に、聴覚検査を受けましょう。もし、精密検査が必要と判断された場合は、遅くとも生後3か月頃までに専門の医療機関を受診しましょう。また、検査で異常なしでも、耳の聞こえについて気になるときは医療機関に相談しましょう。



日本耳鼻咽喉科学会HP  
「精密聴力検査機関リスト」



日本耳鼻咽喉科学会HP  
「子どものみみ・はな・のどの病気 Q&A」

### ◎視覚の発達について

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

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

目の健康を調べるチェックシート

※日本視能訓練士協会

[http://www.jaco.or.jp/wp-content/themes/jaco\\_renew/assets/pdf/check.pdf](http://www.jaco.or.jp/wp-content/themes/jaco_renew/assets/pdf/check.pdf)

### ◎乳幼児突然死症候群 (SIDS) の予防のために

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

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

### ◎股関節脱臼の予防のために

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

※日本小児整形外科学会 股関節脱臼予防パンフレット

<http://www.jpao.org/wp-content/uploads/2013/07/pediatric180222.pdf>

### ◎赤ちゃんを激しく揺さぶらないで(乳幼児揺さぶられ症候群について)

赤ちゃんは激しく揺さぶられると、首の筋肉が未発達なために脳が衝撃を受けやすく、脳の損傷による重大な障害を負うことや、場合によっては命を落とすことがあります(乳幼児揺さぶられ

(新)

### 育児のしおり

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

#### ◎ゆったりとした気持ちで

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

#### ◎体罰等によらない子育てのための具体的なポイント

子育てにおいて、しつけと称して、叩いたり怒鳴ったりすることは、子どもの心身の成長・発達にさまざまな悪影響を及ぼしてしまう可能性があります。以下の点などを意識し、いろいろな人の力を借りながら、子どもを健やかに育みましょう。

- 1 子どもの気持ちや考えに耳を傾けましょう
- 2 子どもの成長・発達は一人ひとり異なります
- 3 環境を整え、子どものやる気に働きかけてみましょう
- 4 良いこと、できていることを具体的に褒めましょう 「体罰等によらない子育て」
- 5 親自身は自分なりのストレス解消法を見つけましょう ～みんなで育児を支える社会に～



#### ◎心配な時は相談を

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

#### ◎お父さんの役割

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

### 乳児期（1歳まで）

#### ◎泣くことは赤ちゃんのコミュニケーション

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

(旧)

### 育児のしおり

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

#### ◎ゆったりとした気持ちで

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

#### ◎子どもを健やかに育むために

子育てにおいて、しつけと称して、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。以下のポイントを意識しながら、子どもを健やかに育みましょう。

- 1 子育てに体罰や暴言を使わない
- 2 子どもが親に恐怖を持つとSOSを伝えられない
- 3 爆発寸前のイライラをクールダウン
- 1 親自身がSOSを出そう [健やか親子21ホームページ](#)
- 5 子どもの気持ちと行動を分けて考え、育ちを応援 [「愛の鞭ゼロ作戦」](#)



#### ◎心配な時は相談を

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

#### ◎お父さんの役割

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

### 乳児期（1歳まで）

#### ◎泣くことは赤ちゃんのコミュニケーション

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

(新)

**◎良いところをほめてあげましょう**

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

**幼児期（5～6歳）**

**◎優しい気持ちで接しましょう**

子どもは親のまねをします。親が優しく接することで、子どもも優しく育ちます。

**◎親子でふれあい遊びを**

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

**◎ひとりで着替えをさせましょう**

時間がかかっても、励まし、出来たらほめてあげましょう。

**◎家の中で役割を持たせましょう**

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

**◎言葉や想像力が発達します**

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

**◎約束やルールを大切に**

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

**◎永久歯が生え始めます**

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

**※子育てのヒント集**

文部科学省「子供たちの未来をはぐくむ家庭教育」ホームページ

[\(http://katei.mext.go.jp/\)](http://katei.mext.go.jp/)

子育てのヒント集として「家庭教育手帳」を掲載しています。

[\(トップページ>ライブラリに掲載\)](#)



(旧)

**◎良いところをほめてあげましょう**

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

**幼児期（5～6歳）**

**◎優しい気持ちで接しましょう**

子どもは親のまねをします。親が優しく接することで、子どもも優しく育ちます。

**◎親子でふれあい遊びを**

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

**◎ひとりで着替えをさせましょう**

時間がかかっても、励まし、出来たらほめてあげましょう。

**◎家の中で役割を持たせましょう**

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

**◎言葉や想像力が発達します**

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

**◎約束やルールを大切に**

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

**◎永久歯が生え始めます**

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

**※子育てのヒント集**

文部科学省「子供たちの未来をはぐくむ家庭教育」ホームページ

[\(http://katei.mext.go.jp/index.html\)](http://katei.mext.go.jp/index.html)

子育てのヒント集として「家庭教育手帳」を掲載しています。

**(新規)**

(新)

【児童相談所相談専用ダイヤル 0570-783-189】  
【DV相談ナビ全国共通ダイヤル 0570-0-55210】

名称		連絡先	
名称		連絡先	
名称		連絡先	

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

◎地域の育児サポート

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

名称		連絡先	
名称		連絡先	
名称		連絡先	

(関連情報) 内閣府「子ども・子育て支援新制度」ホームページ  
(<http://www8.cao.go.jp/shoushi/shinseido/index.html>)  
幼稚園、保育所、認定こども園や少人数の単位で子どもを保育する「地域型保育」、育児保育についても掲載しています。

(旧)

【児童相談所全国共通ダイヤル 189】  
【DV相談ナビ全国共通ダイヤル 0570-0-55210】

名称		連絡先	
名称		連絡先	
名称		連絡先	

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

◎地域の育児サポート

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

名称		連絡先	
名称		連絡先	
名称		連絡先	

(関連情報) 内閣府「子ども・子育て支援新制度」ホームページ  
(<http://www8.cao.go.jp/shoushi/shinseido/index.html>)  
幼稚園、保育所、認定こども園や少人数の単位で子どもを保育する「地域型保育」、育児保育についても掲載しています。



(新)

### 事故の予防

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

#### 月齢・年齢別で見る起こりやすい事故

月・年齢	起こりやすい事故	事故の主な原因と対策
新生児	周囲の不注意によるもの 窒息	☆誤って上から物を落とす ☆上の子が抱き上げてけがさせたり、物を食べさせたりする ☆まくらや柔らかい布団に顔が埋もれる（硬めの布団等を使い、仰向けに寝かせる）
1～6か月	転落 やけど	☆ベッドやソファ、抱っこひも、ベビーカーなどから落ちる（大人用ではなく、出来るだけベビーベッドで寝かせ、ベッドから離れるときは柵を上げる） ☆大人が子どもを抱いたまま熱い飲料をこぼす
7～12か月	転落・転倒・はさむ やけど 溺水 誤飲・中毒 窒息 車中のけが	☆扉、階段、ベッド、ベビーカー、椅子 ☆アイロン、ポットや電気ケトルのお湯、炊飯器やスチーム加湿器の蒸気 ☆浴槽、洗濯機に落ちる（残し湯をしない） ☆たばこ、医薬品、化粧品、洗剤、コイン、ボタン電池、磁石など ☆お菓子などの食品がのどにつまる ☆座席から転落（チャイルドシートで防止できる）
1～4歳	誤飲・中毒 窒息 転落・転倒 やけど 溺水 交通事故	☆範囲が広がり、あらゆるものが原因になる ☆お菓子、豆、ナッツ類、ブドウ、ミニトマトなどの食品がのどにつまる ☆階段、窓、ベランダ（踏台になるものを置かない） ☆歯ブラシでの喉突き事故 ☆熱い鍋に触れる、テーブルクロスを引いて湯をこぼす（テーブルクロスは使用しない）、ライター、マッチなどによる火遊び（子どもの手の届くところにライターなどを置かない） ☆入浴時、浴槽に落ちる、水あそび ☆飛び出し事故（手をつないで歩く）

※参考「子どもを事故から守る!! 事故防止ハンドブック」  
(関連情報)  
消費者庁ウェブサイト「子どもを事故から守る! 事故防止ポータル」  
([https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer\\_safety/child/](https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_safety/child/))



子どもの事故防止  
ハンドブック ページ

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

・「消費者庁 子どもを事故から守る!」 ・子ども安全メール from消費者庁  
Twitter (@caa\_kodomo)



Twitterページ



子ども安全メール登録

※ 化学物質（たばこ、家庭用品など）、医薬品、動植物の毒などによって起こる急性の中毒について情報提供、相談が行われています（異物誤飲（小石、ビー玉など）、食中毒、慢性的中毒、常用量での医薬品の副作用は受け付けていません）。  
(公財) 日本中毒情報センター (<https://www.j-poison-ic.jp/>)  
・大阪中毒110番 TEL072-727-2499 (24時間 365日対応)  
・つくば中毒110番 TEL029-852-9999 (9時～21時 365日対応)

(旧)

### 事故の予防

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

#### 月齢・年齢別で見る起こりやすい事故

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

※参考「子どもを事故から守る!! 事故防止ハンドブック」  
(関連情報)  
消費者庁ウェブサイト「子どもを事故から守る! 事故防止ポータル」  
([https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer\\_safety/child/](https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_safety/child/))



子どもの事故防止  
ハンドブック ページ

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

・「消費者庁 子どもを事故から守る!」 ・子ども安全メール from消費者庁  
Twitter (@caa\_kodomo)



Twitterページ



子ども安全メール登録

※ 化学物質（たばこ、家庭用品など）、医薬品、動植物の毒などによって起こる急性の中毒について情報提供、相談が行われています（異物誤飲（小石、ビー玉など）、食中毒、慢性的中毒、常用量での医薬品の副作用は受け付けていません）。  
(公財) 日本中毒情報センター (<http://www.j-poison-ic.or.jp/homepage.nsf>)  
・大阪中毒110番 TEL072-727-2499 (24時間 365日対応)  
・つくば中毒110番 TEL029-852-9999 (9時～21時 365日対応)



・たばこ 禁煙事故専用電話 TEL072-726-9922  
(無料(テープによる情報提供)24時間 365日対応、自動音声応答による情報提供)

#### ◎子どもの命を守るチャイルドシート

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

- ※ 医療機関で生まれた赤ちゃんが退院して自宅に初めて帰るとき(生まれて初めて車に乗るとき)から使用できるよう、国の安全基準に適合したチャイルドシートを出産前から準備しておきましょう。また、チャイルドシートはできるだけ後部座席に固定するようにしましょう。
- ※ 乳幼児(6歳未満の子ども)を同乗させて自動車を運転するときは、疾病のためチャイルドシートを使用させることが療養上適当でないなど使用義務が免除される場合を除き、チャイルドシートを使用することが法律により、義務付けられています。
- ※ チャイルドシートに関する情報～生まれてくる大切な命のために～  
警察庁ホームページ (<https://www.npa.go.jp/bureau/traffic/anzen/childseat.html>)



国土交通省ホームページ (<http://www.mlit.go.jp/jidosha/anzen/02assessment/>)



(独)自動車事故対策機構 (NASVA)

([https://www.nasva.go.jp/mamoru/index.html#search\\_list2](https://www.nasva.go.jp/mamoru/index.html#search_list2))



#### ◎車の中の危険

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

#### ◎自転車の危険

子どもを自転車の幼児用座席に乗せるときは、ルールを守って安全な運転を心がけるとともに、乗車用ヘルメット及び座席のシートベルトを着用させましょう。自転車は普通・電動アシスト・幼児2人同乗用といった基準に適合した安全なものを選びましょう。また、転倒のおそれがあるので、決して子どもだけを残して自転車から離れてはいけません。

- ※ 警察庁ホームページ (<https://www.npa.go.jp/bureau/traffic/bicycle/info.html>)

・たばこ専用回線 TEL072-726-9922  
(無料(テープによる情報提供)24時間 365日対応)

#### ◎子どもの命を守るチャイルドシート

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

- ※ 医療機関で生まれた赤ちゃんが退院して自宅に初めて帰るとき(生まれて初めて車に乗るとき)から使用できるよう、国の安全基準に適合したチャイルドシートを出産前から準備しておきましょう。また、チャイルドシートはできるだけ後部座席に固定するようにしましょう。
- ※ 乳幼児(6歳未満の子ども)を同乗させて自動車を運転するときは、疾病のためチャイルドシートを使用させることが療養上適当でないなど使用義務が免除される場合を除き、チャイルドシートを使用することが法律により、義務付けられています。
- ※ チャイルドシートに関する情報～生まれてくる大切な命のために～  
警察庁ホームページ (<https://www.npa.go.jp/bureau/traffic/anzen/childseat.html>)  
国土交通省ホームページ (<http://www.mlit.go.jp/jidosha/anzen/02assessment/>)  
(独)自動車事故対策機構 (NASVA) ([http://www.nasva.go.jp/mamoru/child\\_seat\\_search](http://www.nasva.go.jp/mamoru/child_seat_search))

#### ◎車の中の危険

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

#### ◎自転車の危険

子どもを自転車の幼児用座席に乗せるときは、ルールを守って安全な運転を心がけるとともに、自転車乗車専用のヘルメット及び座席のシートベルトを着用させましょう。自転車は普通・電動アシスト・幼児2人同乗用といった基準に適合した安全なものを選びましょう。また、転倒のおそれがあるので、決して子どもだけを残して自転車から離れてはいけません。

- ※ 警察庁ホームページ (<https://www.npa.go.jp/bureau/traffic/bicycle/info.html>)

(新)

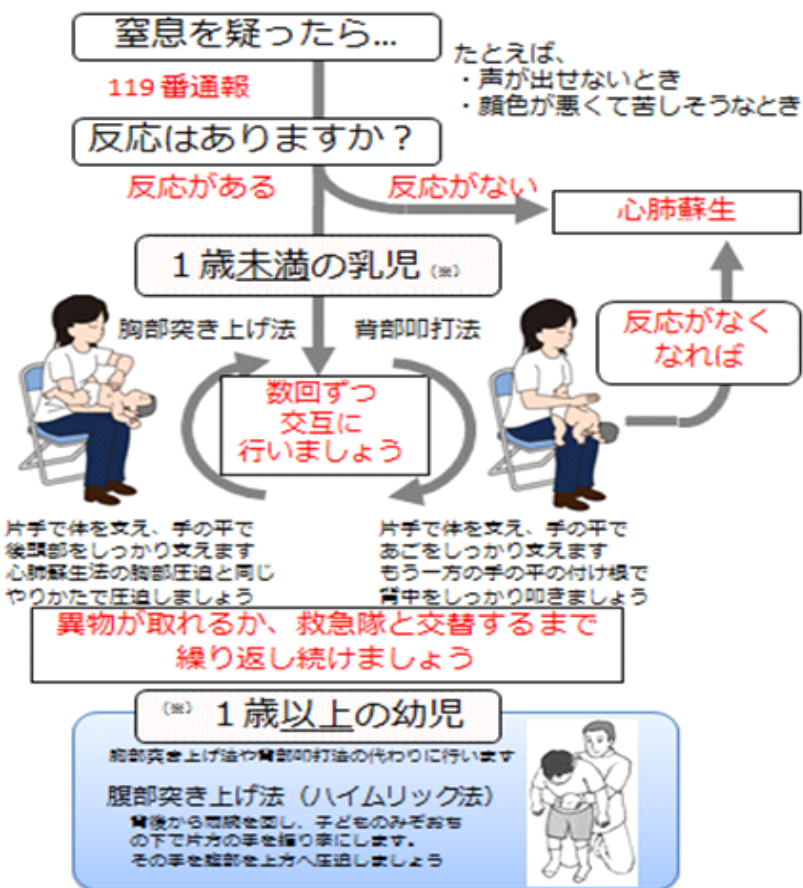
◎食べ物や玩具など、ものがのどにつまった時の応急手当

乳幼児は、大人が思いもよらないものを口にします。食べ物や玩具等がのどにつまると、窒息する危険があります。

周囲の大人が、普段から乳幼児ののどに詰まりやすい大きさの目安(3歳児の最大口径 39mm、口から喉の奥までの長さ 51mm。39mmとは、トイレットペーパーの芯程度)を知り、窒息につながりやすい食べ物の注意点や玩具の取り扱いに関する注意書きをよく確認するとともに、すぐに対処できるように、応急手当について知っておくことが必要です。

※ 口の中に指を入れて取り出そうとすると、異物がさらに奥へ進んでしまうことがあります。

【ものがのどにつまった時の応急処置】



(監修) 日本小児救急医学会、日本救急医療財団心肺蘇生法委員会

(旧)

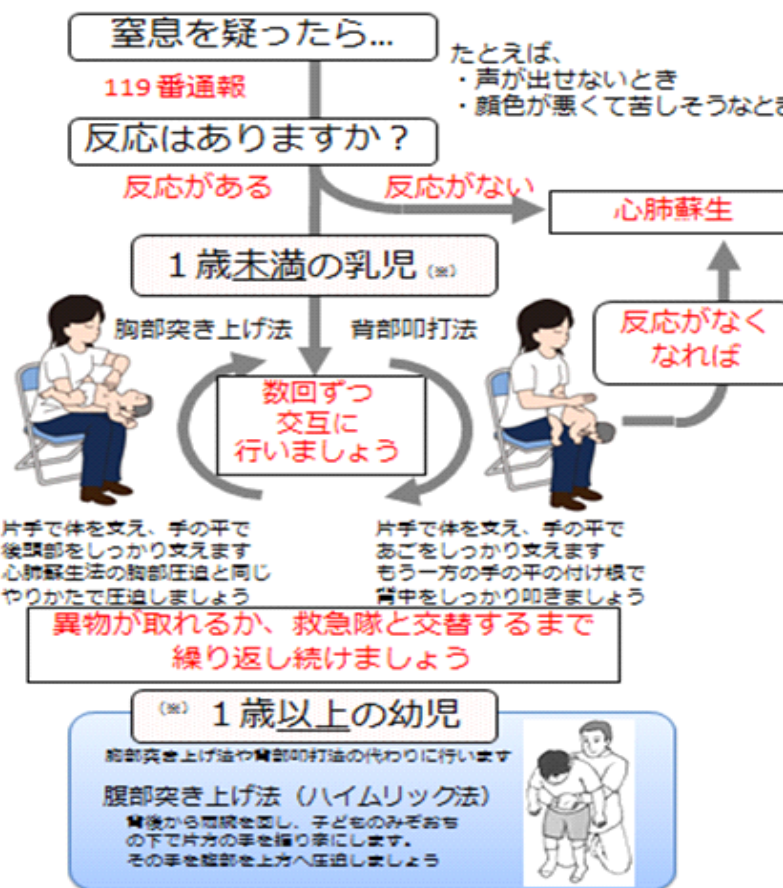
◎食べ物や玩具など、ものがのどにつまった時の応急手当

乳幼児は、大人が思いもよらないものを口にします。食べ物や玩具等がのどにつまると、窒息する危険があります。

周囲の大人が、普段から乳幼児ののどに詰まりやすい大きさの目安(3歳児の最大口径 39mm、口から喉の奥までの長さ 51mm。39mmとは、トイレットペーパーの芯程度)を知り、食べ物や玩具の取り扱いに関する注意書きをよく確認するとともに、すぐに対処できるように、応急手当について知っておくことが必要です。

※ 口の中に指を入れて取り出そうとすると、異物がさらに奥へ進んでしまうことがあります。

【ものがのどにつまった時の応急処置】



(監修) 日本小児救急医学会、日本救急医療財団心肺蘇生法委員会

(新)	(旧)
<p style="text-align: center;"><b>乳幼児期の栄養</b></p> <p><b>◎身体発育や栄養の状態を確認しましょう</b> 乳幼児期の子どものからだつきは、成長とともに変化し、個人差や栄養法による違いが大きいです。お子さんの身長や体重の値を定期的に身体発育曲線のグラフに記入して、身体発育や栄養の状態を見ましょう。</p> <p><b>◎授乳について</b> 赤ちゃんの栄養は母乳が基本です。特に初乳は、赤ちゃんを病気から守ってくれる成分が多く含まれています。お母さん自身の<b>体質や</b>病気などの影響で母乳を与えられないとき、また、お母さんの仕事の都合によっては、粉ミルクや乳児用液体ミルクを活用しま<b>しょう</b>。 飲む量は赤ちゃんによって個人差があるので、むりに飲ませることはしないでください。よろこんで飲み、体重が順調に増えているのなら心配ありません。授乳に関することなどで心配なことがあるときは、出産した医療機関の助産師などに相談しましょう。</p> <p><b>◎粉ミルクのつくり方</b> 粉ミルクのつくり方は、製品によってきめられたとおりの濃さに溶かすことが大切です。井戸水やわき水は、雑菌によって赤ちゃんが体調をくずすことがあります。赤ちゃんの粉ミルクや水分補給には、水道水、水質基準の検査に合格した井戸水や、ミルク調製用の密封容器に入った水などを使いましょう。 粉ミルクの調乳の前には必ず手を洗い、一度沸騰させた 70℃以上のお湯で粉ミルクを溶かし、十分に冷まして体温ぐらいになっていることを確認してから飲ませるようにしましょう。飲み残しや調乳後 2 時間以上たったミルクは必ず捨てましょう。</p> <p><b>◎はちみつを与えるのは 1 歳を過ぎてからにしましょう。</b> はちみつは、乳児ボツリヌス症を引き起こすリスクがあるため、1 歳を過ぎるまでは与えないようにしましょう。</p> <p><b>◎離乳について</b> 母乳、粉ミルクや乳児用液体ミルクだけをとっていた赤ちゃんに、なめらかにすりつぶした状態の食物を与えるはじめ、次第に食物の固さと量、種類をふやしていくことを離乳といいます。なめらかにすりつぶした食物を与えるはじめるのは、5～6 か月頃が適当です。 なお、離乳開始前の乳児に果汁を与えることについて栄養学的な意義は認められていません。また、スプーンなどの使用は、通常生後 5～7 か月頃にかけて哺乳反射が減弱、消失していく過程で</p> <p style="text-align: center;">82</p>	<p style="text-align: center;"><b>乳幼児期の栄養</b></p> <p><b>◎身体発育や栄養の状態を確認しましょう</b> 乳幼児期の子どものからだつきは、成長とともに変化し、個人差や栄養法による違いが大きいです。お子さんの身長や体重の値を定期的に身体発育曲線のグラフに記入して、身体発育や栄養の状態を見ましょう。</p> <p><b>◎授乳について</b> 赤ちゃんの栄養は母乳が基本です。特に初乳は、赤ちゃんを病気から守ってくれる成分が多く含まれています。お母さん自身の病気などの影響で母乳を与えられないとき、また、お母さんの仕事の都合によっては、粉ミルクや乳児用液体ミルクを活用<b>します</b>。 飲む量は赤ちゃんによって個人差があるので、むりに飲ませることはしないでください。よろこんで飲み、体重が順調に増えているのなら心配ありません。授乳に関することなどで心配なことがあるときは、出産した医療機関の助産師などに相談しましょう。</p> <p><b>◎粉ミルクのつくり方</b> 粉ミルクのつくり方は、製品によってきめられたとおりの濃さに溶かすことが大切です。井戸水やわき水は、雑菌によって赤ちゃんが体調をくずすことがあります。赤ちゃんの粉ミルクや水分補給には、水道水、水質基準の検査に合格した井戸水や、ミルク調製用の密封容器に入った水などを使いましょう。 粉ミルクの調乳の前には必ず手を洗い、一度沸騰させた 70℃以上のお湯で粉ミルクを溶かし、十分に冷まして体温ぐらいになっていることを確認してから飲ませるようにしましょう。飲み残しや調乳後 2 時間以上たったミルクは必ず捨てましょう。</p> <p><b>◎はちみつを与えるのは 1 歳を過ぎてからにしましょう。</b> はちみつは、乳児ボツリヌス症を引き起こすリスクがあるため、1 歳を過ぎるまでは与えないようにしましょう。</p> <p><b>◎離乳について</b> 母乳、粉ミルクや乳児用液体ミルクだけをとっていた赤ちゃんに、なめらかにすりつぶした状態の食物を与えるはじめ、次第に食物の固さと量、種類をふやしていくことを離乳といいます。なめらかにすりつぶした食物を与えるはじめるのは、5～6 か月頃が適当です。 なお、離乳開始前の乳児に果汁を与えることについて栄養学的な意義は認められていません。また、スプーンなどの使用は、通常生後 5～7 か月頃にかけて哺乳反射が減弱、消失していく過程で</p> <p style="text-align: center;">82</p>



(新)

### 働く女性・男性のための出産、育児に関する制度

#### ◎妊娠がわかったら

- ・出産予定日や休業の予定を早めに会社に申し出ましょう
- ・妊婦健康診査または保健指導を受けるための時間が必要な場合は、会社に申請しましょう  
申請があった場合、会社は、健康診査等のために必要な時間を確保しなければなりません。  
(有給か無給かは、会社の規定によります。)

回数…妊娠 23 週までは 4 週間に 1 回、妊娠 24 週から 35 週までは 2 週間に 1 回、妊娠 36 週以後  
出産 までは 1 週間に 1 回 (医師等がこれと異なる指示をした場合はその回数)

- ・妊婦健康診査等で医師等から指導を受けたら・・・

医師等から、通勤緩和、休憩時間の延長、つわりやむくみなど症状に対応した勤務時間の短縮や作業の制限、休業などの指導を受けた場合には、会社に申し出て必要な措置を講じてもらいましょう。

申し出があった場合、会社は医師等の指導内容に応じた適切な措置を講じなければなりません。医師等からの指導事項を会社にきちんと伝えることができるよう、医師等に「母性健康管理指導事項連絡カード」(別記様式。拡大コピーをして用いる事ができます。なお、この様式は、令和 3 年度中の改正を検討しておりますので、最新の様式については厚生労働省ホームページをご確認ください。)を記入してもらい、会社に伝えることも効果的です。



#### ◎妊娠中の職場生活

- ・時間外、休日労働、深夜業の制限、変形労働時間制の適用制限

妊婦は、時間外労働、休日労働、深夜業の免除を請求できます。  
変形労働時間制がとられる場合にも、1 日及び 1 週間の法定労働時間を超えて労働しないことを請求できます。

- ・軽易業務転換

妊娠中に立ち仕事や重い物を扱う仕事などがつらいときは、他の軽易な業務への転換を請求できます。

#### ◎産前・産後休業を取るときは

- ・産前休業

出産予定日以前の 6 週間 (双子以上の場合は 14 週間) について請求すれば取得できます。

- ・産後休業

出産の翌日から 8 週間は、働くことはできません。ただし、産後 6 週間経ったあとに、本人が請求して医師が認めた場合は働くことができます。

- ・産前・産後休業は、正社員だけでなく、パートや派遣で働く方など誰でも取得できます。

(旧)

### 働く女性・男性のための出産、育児に関する制度

#### ◎妊娠がわかったら

- ・出産予定日や休業の予定を早めに会社に申し出ましょう
- ・妊婦健康診査または保健指導を受けるための時間が必要な場合は、会社に申請しましょう  
申請があった場合、会社は、健康診査等のために必要な時間を確保しなければなりません。  
(有給か無給かは、会社の規定によります。)

回数…妊娠 23 週までは 4 週間に 1 回、妊娠 24 週から 35 週までは 2 週間に 1 回、妊娠 36 週以後  
出産 までは 1 週間に 1 回 (医師等がこれと異なる指示をした場合はその回数)

- ・妊婦健康診査等で医師等から指導を受けたら・・・

医師等から、通勤緩和、休憩時間の延長、つわりやむくみなど症状に対応した勤務時間の短縮や作業の制限、休業などの指導を受けた場合には、会社に申し出て必要な措置を講じてもらいましょう。

申し出があった場合、会社は医師等の指導内容に応じた適切な措置を講じなければなりません。医師等からの指導事項を会社にきちんと伝えることができるよう、医師等に「母性健康管理指導事項連絡カード」(別記様式。拡大コピーをして用いる事ができます。)を記入してもらい、会社に伝えることも効果的です。



#### ◎妊娠中の職場生活

- ・時間外、休日労働、深夜業の制限、変形労働時間制の適用制限

妊婦は、時間外労働、休日労働、深夜業の免除を請求できます。  
変形労働時間制がとられる場合にも、1 日及び 1 週間の法定労働時間を超えて労働しないことを請求できます。

- ・軽易業務転換

妊娠中に立ち仕事や重い物を扱う仕事などがつらいときは、他の軽易な業務への転換を請求できます。

#### ◎産前・産後休業を取るときは

- ・産前休業

出産予定日以前の 6 週間 (双子以上の場合は 14 週間) について請求すれば取得できます。



- ・産後休業

出産の翌日から 8 週間は、働くことはできません。ただし、産後 6 週間経ったあとに、本人が請求して医師が認めた場合は働くことができます。

- ・産前・産後休業は、正社員だけでなく、パートや派遣で働く方など誰でも取得できます。

(新)	(旧)
<p><b>◎産後休業後に復職するときは</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・<u>育児時間</u> 生後1年に達しない子を育てる女性は、1日2回少なくとも各30分間の育児時間を請求できます。</li> <li>・<u>母性健康管理措置</u> 産後1年を経過しない女性は、医師等から指示があったときは、健康診査等に必要な時間の確保を申請できます。また、指導を受けた場合には、必要な措置を受けることができます。</li> <li>・<u>時間外、休日労働、深夜業の制限、変形労働時間制の適用制限、危険有害業務の就業制限</u> 産後1年を経過しない女性には、妊娠中と同様に、これらが適用になります。</li> </ul> <p><b>◎育児休業を取るときは</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・<u>育児休業制度とは</u> 1歳に満たない子を育てる男女労働者は、希望する期間、子どもを育てるために休業することができます。<b>配偶者が専業主婦（夫）であっても取得できます。</b></li> <li>・<u>育児休業を取ることができる人は</u> 正社員だけでなく、パートや派遣などの有期契約労働者も一定の要件を満たしていれば育児休業を取ることができます。</li> <li>・<u>育児休業を取するための手続き</u> 育児休業を取得するためには、会社に書面で申し出ることが必要です。遅くとも休業開始1か月前までに、会社に育児休業申出書を提出しましょう。</li> </ul> <p><b>◎妊娠・出産・育児休業等を理由とする不利益取扱いやハラスメントは許されません</b></p> <p>妊娠・出産・育児休業等を理由に、解雇、雇止め、降格などの不利益な取扱いを行うことは禁止されています。また、会社は職場での妊娠・出産・育児休業等に関するハラスメントについて防止する義務があります。ハラスメントを受けたら会社に相談しましょう。</p> <p><b>◎幼い子どもを育てながら働き続けるために</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・<u>短時間勤務制度</u> 会社は、3歳未満の子を育てる男女労働者について、短時間勤務制度（原則として1日6時間）を設けなければなりません。</li> </ul>	<p><b>◎産後休業後に復職するときは</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・<u>育児時間</u> 生後1年に達しない子を育てる女性は、1日2回少なくとも各30分間の育児時間を請求できます。</li> <li>・<u>母性健康管理措置</u> 産後1年を経過しない女性は、医師等から指示があったときは、健康診査等に必要な時間の確保を申請できます。また、指導を受けた場合には、必要な措置を受けることができます。</li> <li>・<u>時間外、休日労働、深夜業の制限、変形労働時間制の適用制限、危険有害業務の就業制限</u> 産後1年を経過しない女性には、妊娠中と同様に、これらが適用になります。</li> </ul> <p><b>◎育児休業を取るときは</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・<u>育児休業制度とは</u> 1歳に満たない子を育てる男女労働者は、希望する期間、子どもを育てるために休業することができます。</li> <li>・<u>育児休業を取ることができる人は</u> 正社員だけでなく、パートや派遣などの有期契約労働者も一定の要件を満たしていれば育児休業を取ることができます。</li> <li>・<u>育児休業を取するための手続き</u> 育児休業を取得するためには、会社に書面で申し出ることが必要です。遅くとも休業開始1か月前までに、会社に育児休業申出書を提出しましょう。</li> </ul> <p><b>◎妊娠・出産・育児休業等を理由とする不利益取扱いやハラスメントは許されません</b></p> <p>妊娠・出産・育児休業等を理由に、解雇、雇止め、降格などの不利益な取扱いを行うことは禁止されています。また、会社は職場での妊娠・出産・育児休業等に関するハラスメントについて防止する義務があります。ハラスメントを受けたら会社に相談しましょう。</p> <p><b>◎幼い子どもを育てながら働き続けるために</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・<u>短時間勤務制度</u> 会社は、3歳未満の子を育てる男女労働者について、短時間勤務制度（原則として1日6時間）を設けなければなりません。</li> </ul>
88	88



(新)	(旧)
<p><b>・子の看護休暇</b>  小学校入学前の子を育てる男女労働者は、会社に申し出ることにより、年次有給休暇とは別に、1年につき、子が1人なら5日まで、子が2人以上なら10日まで、病気やけがをした子の看護、予防接種及び健康診断のために1日又は時間単位で休暇を取得することができます。</p> <p><u>※以上の制度が会社になく利用させてもらえないなどの場合は、下記の問い合わせ先へご相談ください。</u></p> <p>問い合わせ先 都道府県労働局雇用環境・均等部（室）</p>  <p><b>◎育児等のために退職した方への再就職支援</b>  ・育児などにより退職し、将来的に再就職を希望する方に対し、情報提供、再就職セミナー、再就職に向けたプラン作りの支援などを実施しています。  ・雇用保険は、原則として退職してから1年間の中で、再就職活動を行っている期間に受給することができます。しかし、その期間に妊娠、出産、育児、疾病及び負傷のために再就職できない場合、その雇用保険を受給できる期間を延長することができます（退職後最大4年間まで）。</p> <p>問い合わせ先 公共職業安定所（ハローワーク）</p> <p><b>◎出産育児一時金・出産手当金の支給及び社会保険料・国民年金保険料の免除</b>  ・出産に当たっては、出産育児一時金や出産手当金などが支給される制度があります。また、産前産後休業期間中や育児休業期間中の、社会保険料（健康保険・厚生年金）が免除される制度や、産前産後期間中の国民年金保険料が免除される制度があります。</p> <p>問い合わせ先 勤務先、全国健康保険協会（協会けんぽ）、健康保険組合、年金事務所、市区町村の国民年金担当窓口（国民年金保険料に係る免除制度に限る）など</p> <p><b>◎児童手当</b>  ・児童を養育している方に支給されます。支給額は所得や児童の年齢等によって異なります。<u>児童</u>が生まれた日の翌日から15日以内に、お住まいの市区町村（公務員は勤務先）に申請が必要です（<u>転居や公務員となったときにも連絡が必要です</u>）。</p> <p>問い合わせ先 市区町村の児童手当担当窓口</p> <p><b>◎育児休業給付</b>  ・育児休業を取得したときは、一定の条件を満たした場合、雇用保険から休業開始時賃金の67%（休業開始から6ヶ月経過後は50%）相当額が育児休業給付金として支給される制度があります。</p> <p>問い合わせ先 公共職業安定所（ハローワーク）</p>	<p><b>・子の看護休暇</b>  小学校入学前の子を育てる男女労働者は、会社に申し出ることにより、年次有給休暇とは別に、1年につき、子が1人なら5日まで、子が2人以上なら10日まで、病気やけがをした子の看護、予防接種及び健康診断のために1日又は半日単位で休暇を取得することができます。</p> <p><u>(新規)</u></p> <p><u>以上の</u>問い合わせ先 都道府県労働局雇用環境・均等部（室）</p>  <p><b>◎育児等のために退職した方への再就職支援</b>  ・育児などにより退職し、将来的に再就職を希望する方に対し、情報提供、再就職セミナー、再就職に向けたプラン作りの支援などを実施しています。  ・雇用保険は、原則として退職してから1年間の中で、再就職活動を行っている期間に受給することができます。しかし、その期間に妊娠、出産、育児、疾病及び負傷のために再就職できない場合、その雇用保険を受給できる期間を延長することができます（退職後最大4年間まで）。</p> <p>問い合わせ先 公共職業安定所（ハローワーク）</p> <p><b>◎出産育児一時金・出産手当金の支給及び社会保険料・国民年金保険料の免除</b>  ・出産に当たっては、出産育児一時金や出産手当金などが支給される制度があります。また、産前産後休業期間中や育児休業期間中の、社会保険料（健康保険・厚生年金）が免除される制度や、産前産後期間中の国民年金保険料が免除される制度があります。</p> <p>問い合わせ先 勤務先、全国健康保険協会（協会けんぽ）、健康保険組合、年金事務所、市区町村の国民年金担当窓口（国民年金保険料に係る免除制度に限る）など</p> <p><b>◎児童手当</b>  ・児童を養育している方に支給されます。支給額は所得や児童の年齢等によって異なります。<u>子ども</u>が生まれた日の翌日から15日以内に、お住まいの市区町村（公務員は勤務先）に申請が必要です。</p> <p>問い合わせ先 市区町村の児童手当担当窓口</p> <p><b>◎育児休業給付</b>  ・育児休業を取得したときは、一定の条件を満たした場合、雇用保険から休業開始時賃金の67%（休業開始から6ヶ月経過後は50%）相当額が育児休業給付金として支給される制度があります。</p> <p>問い合わせ先 公共職業安定所（ハローワーク）</p>
89	89

(新)

## 主な医療給付等の制度

### ◎未熟児に対して

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

### ◎小児慢性特定疾病にかかっている児童等に対して

子どもが下記の疾患群に属する小児慢性特定疾病にかかった場合、公費で医療が受けられます。また、自立のための各種支援（自立支援事業）や日常生活用具の給付を受けられる場合があります。

悪性新生物、慢性腎疾患、慢性呼吸器疾患、慢性心疾患、内分泌疾患、膠原病、糖尿病、先天性代謝異常、血液疾患、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、骨系統疾患、脈管系疾患

※小児慢性特定疾病情報センター (<https://www.shouman.jp/>)

### ◎障害児に対して

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

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

保護者に万一（死亡・重度障害）のことがあったとき、障害児・者に終身年金を支給する障害者扶養共済制度（任意加入）があります。お住まいの都道府県又は指定都市にお問い合わせください。

## 産科医療補償制度

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

なお、補償申請期限はお子様の満5歳の誕生日までです。



### ・産科医療補償制度についてのお問い合わせ先

産科医療補償制度専用コールセンター

電話 0120-330-637

産科医療補償制度のシンボルマーク

受付時間:午前9時～午後5時(土日祝日・年末年始を除く)

<メモ>

出産をした分娩機関の名称: \_\_\_\_\_

登録証交付日: \_\_\_\_\_

妊産婦管理番号: \_\_\_\_\_

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

(旧)

## 主な医療給付等の制度

### ◎未熟児に対して

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

### ◎小児慢性特定疾病にかかっている児童等に対して

子どもが下記の疾患群に属する小児慢性特定疾病にかかった場合、公費で医療が受けられます。また、自立のための各種支援（自立支援事業）や日常生活用具の給付を受けられる場合があります。

悪性新生物、慢性腎疾患、慢性呼吸器疾患、慢性心疾患、内分泌疾患、膠原病、糖尿病、先天性代謝異常、血液疾患、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、骨系統疾患、脈管系疾患

※小児慢性特定疾病情報センター (<https://www.shouman.jp/>)

### ◎障害児に対して

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

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

保護者に万一（死亡・重度障害）のことがあったとき、障害児・者に終身年金を支給する障害者扶養共済制度（任意加入）があります。お住まいの都道府県又は指定都市にお問い合わせください。

## 産科医療補償制度

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

なお、補償申請期限はお子様の満5歳の誕生日までです。



### ・産科医療補償制度についてのお問い合わせ先

産科医療補償制度専用コールセンター

電話 0120-330-637

産科医療補償制度のシンボルマーク

受付時間:午前9時～午後5時(土日祝日を除く)

<メモ>

出産をした分娩機関の名称: \_\_\_\_\_

登録証交付日: \_\_\_\_\_

妊産婦管理番号: \_\_\_\_\_

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

(新)

(表)  
母性健康管理指導事項連絡カード

令和 年 月 日

事業主 殿

医療機関等名.....

医師等氏名.....

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

記

1. 氏名等

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

2. 指導事項(該当する指導項目に○を付けてください。)

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

(旧)

(表)  
母性健康管理指導事項連絡カード

令和 年 月 日

事業主 殿

医療機関等名.....

医師等氏名..... 印

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

記

1. 氏名等

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

2. 指導事項(該当する指導項目に○を付けてください。)

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



(新)

(表)

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

標準措置と異なる措置が必要である等の特記事項があれば記入してください。

3. 上記2の措置が必要な期間

(当面の予定期間に○を付けてください。)

1週間(月日～月日)	
2週間(月日～月日)	
4週間(月日～月日)	
その他( )	

4. その他の指導事項

(措置が必要である場合は○を付けてください。)

妊娠中の通勤緩和の措置	
妊娠中の休憩に関する措置	

[記入上の注意]

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

指導事項を守るための措置申請書

上記のとおり、医師等の指導事項に基づく措置を申請します。

令和 年 月 日

所 属.....  
氏 名.....

事業主 殿

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

(旧)

(表)

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

標準措置と異なる措置が必要である等の特記事項があれば記入してください。

3. 上記2の措置が必要な期間

(当面の予定期間に○を付けてください。)

1週間(月日～月日)	
2週間(月日～月日)	
4週間(月日～月日)	
その他( )	

4. その他の指導事項

(措置が必要である場合は○を付けてください。)

妊娠中の通勤緩和の措置	
妊娠中の休憩に関する措置	

[記入上の注意]

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

指導事項を守るための措置申請書

上記のとおり、医師等の指導事項に基づく措置を申請します。

令和 年 月 日

所 属.....  
氏 名.....

事業主 殿

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