

令和2年1月28日

会員各位

鎌倉市医師会会長 山口 泰
母子保健担当理事 今井 一登

母子健康手帳の任意記載事項様式について

神奈川県医師会を通じて、通知がまいりましたのでお知らせいたします。
こちらは鎌倉市医師会HPにもアップロードしてありますので、ご確認ください。

神奈川県医師会
会長 菊岡 正和
(公印省略)

母子健康手帳の任意記載事項様式について

時下ますますご清栄のこととお喜び申し上げます。

さて、標記について、日本医師会長より別添のとおり通知がありました。

本件は、母子健康手帳の母子保健法施行規則様式第3号以外の任意記載事項様式(53頁以降)について、別添の新旧対照表のとおり一部改正されましたので、周知するものです。

お問い合わせ先

地域保健課 担当：佐々木

横浜市中区富士見町3-1

TEL 045(241)7000 FAX 045(241)1464

E-mail y-sasaki@kanagawa.med.or.jp

(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/月/日)	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/月/日)	メーカー/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	1回			
	2回			
	3回 (※)			
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/月/日)	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/月/日)	メーカー/ロット Manufacturer/ Lot No.	接種者署名 Physician	備考 Remarks
ロタウイルス Rotavirus				
おたふくかぜ Mumps				
インフルエンザ Influenza				

(新)	
(旧)	

2. 過去に同じ予防接種を受けて異常を生じたことがある
3. 特定の薬物や食品等にアレルギーがある
これ以外にも予防接種を受けるのに不適當な場合もあります。また、病気があっても受けた方がよい場合もありますので、子どもの健康状態をよく知っているかかりつけ医に相談しましょう。

◎ 予防接種を受けた後に
重篤な副反応は、予防接種後 30 分以内に生じることが多いため、その間は、医療機関等で様子を見るか、又は医師とすぐに連絡をとれるようにしておきましょう。入浴は差し支えありませんが、注射した部位をわざとこすことはやめましょう。接種当日は、はげしい運動はさけましょう。高い熱が出たり、ひきつけを起したり異常が認められれば、すぐに医師の診察を受けましょう。
万が一、予防接種で健康被害が生じた場合は、補償制度があります。また、接種の記録として母子健康手帳へ記入されたり、予防接種済証が発行されたりしますが、就学時健康診断や海外渡航などの際に活用されますので、大切に保管しましょう。
※ 予防接種健康被害救済制度（予防接種法に基づき市区町村が実施する定期接種の場合）
(http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou20/kenkouhigai_kyusai/)
※ 医薬品副作用被害救済制度（対象者の希望により行う任意接種の場合）
(http://www.pmda.go.jp/kenkouhigai_camp/index.html)

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

2. 過去に同じ予防接種を受けて異常を生じたことがある
3. 特定の薬物や食品等にアレルギーがある
これ以外にも予防接種を受けるのに不適當な場合もあります。また、病気があっても受けた方がよい場合もありますので、子どもの健康状態をよく知っているかかりつけ医に相談しましょう。

◎ 予防接種を受けた後に
重篤な副反応は、予防接種後 30 分以内に生じることが多いため、その間は、医療機関等で様子を見るか、又は医師とすぐに連絡をとれるようにしておきましょう。入浴は差し支えありませんが、注射した部位をわざとこすことはやめましょう。接種当日は、はげしい運動はさけましょう。高い熱が出たり、ひきつけを起したり異常が認められれば、すぐに医師の診察を受けましょう。
万が一、予防接種で健康被害が生じた場合は、補償制度があります。また、接種の記録として母子健康手帳へ記入されたり、予防接種済証が発行されたりしますが、就学時健康診断や海外渡航などの際に活用されますので、大切に保管しましょう。
※ 予防接種健康被害救済制度（予防接種法に基づき市区町村が実施する定期接種の場合）
(http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou20/kenkouhigai_kyusai/)
※ 医薬品副作用被害救済制度（対象者の希望により行う任意接種の場合）
(<http://www.pmda.go.jp/relief-services/adr-sufferers/0001.html>)

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

◎妊娠中の歯の健康管理

妊娠中はつわりなどの体調の変化で丁寧な歯みがきが難しく、ホルモンのバランスや食生活も変化するため、歯周炎やむし歯が進行しやすい時期です。お口の中を清潔に保つため、日常の口腔ケアに加えて定期的な歯科受診により口の中の環境を整え、必要があれば妊娠安定期（概ね4～8か月）に歯科治療を行います。口の中の環境が悪いと生まれてくる赤ちゃんに影響の出ることがあります。

◎たばこ・お酒の害から赤ちゃんを守りましょう

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

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

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

◎妊娠中の感染症予防について

妊娠中は、免疫力が低下して感染症にかかりやすくなります。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でできるものもあり、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ます。子どもや動物の

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。子どもや動物の尿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）

※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.jsppm.com/topics/data/topics20130515.pdf>）

◎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.nochd.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。

◎妊娠中の歯の健康管理

妊娠中はつわりなどの体調の変化で丁寧な歯みがきが難しく、ホルモンのバランスや食生活も変化するため、歯周炎やむし歯が進行しやすい時期です。お口の中を清潔に保つため、日常の口腔ケアに加えて定期的な歯科受診により口の中の環境を整え、必要があれば安定期に歯科治療を行います。口の中の環境が悪いと生まれてくる赤ちゃんに影響の出ることがあります。

◎たばこ・お酒の害から赤ちゃんを守りましょう

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

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

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

◎妊娠中の感染症予防について

妊娠中は、免疫力が低下して感染症にかかりやすくなります。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でできるものもあり、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ます。子どもや動物の

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。子どもや動物の尿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）

※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.jsppm.com/topics/data/topics20130515.pdf>）

◎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.nochd.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。

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(けい)膈(げい)腔(くわう)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>)

※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.jalasite.org/>)

※日本産科麻酔学会「無痛分娩 Q & A」 (http://www.jssoap.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なさってください。

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、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、大きくなくなった腹部をベルトが横切らないようにするなど、正しくシートベルトを着用することが必要です。

※妊娠中の正しいシートベルトの着用方法

(<http://www.npa.go.jp/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、家事を積極的にに行いましょう。妻の妊娠期間の約 10 か月は、夫にとっても「父親」として育ていく大切な準備期間です。この時期に、ふたりにとって子どもとはどんな存在か、親になるとはどういうことなのかなど、じっくり話し合ってみましょう。また、お産の時や産後の育児で夫がどのような役割を持つのか、妊娠中からよく話し合い、準備しておきましょう。

◎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、

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

(<https://www.pmda.go.jp/PmdaSearch/iyakuSearch/>) 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(けい)膈(げい)腔(くわう)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>)

(**新報**)

日本産科麻酔学会「無痛分娩 Q & A」 (http://www.jssoap.com/pompier_painless.html)

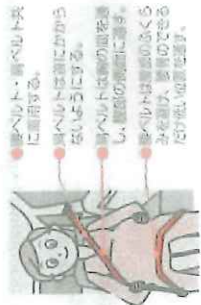
◎妊娠中のシートベルト着用について

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なさってください。

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、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、大きくなくなった腹部をベルトが横切らないようにするなど、正しくシートベルトを着用することが必要です。

※妊娠中の正しいシートベルトの着用方法

(<http://www.npa.go.jp/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、家事を積極的にに行いましょう。妻の妊娠期間の約 10 か月は、夫にとっても「父親」として育ていく大切な準備期間です。この時期に、ふたりにとって子どもとはどんな存在か、親になるとはどういうことなのかなど、じっくり話し合ってみましょう。また、お産の時や産後の育児で夫がどのような役割を持つのか、妊娠中からよく話し合い、準備しておきましょう。

◎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、出産後に気持ち落ち込んだり、涙もろくなったり、不安になつたりすることがあり、多くの場合

出産後に気持ち落ち込んだり、涙もろくなったり、不安になったり、落ち込みや焦り、育児に対する不安などがある場合は一時的なものと言われています。「産後うつ」は、産後のお母さんの10～15%に起こるとされています。2週間以上続く場合もあります。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てしまいがちです。妊娠中や出産後に不安を感じたり、産後うつつかもしいれない、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ことと安心です。

◎マタニティマーク

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

※マタニティマークホームページ (http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kodomo/kodomo_kosodate/boshi-hoken/maternity_mark.html)



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。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てしまいがちです。妊娠中や出産後に不安を感じたり、産後うつつかもしいれない、と思ったときは、ひとりで悩まず医師、助産師、保健師に相談しましょう。

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

◎赤ちゃんのかかりつけ医

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

◎マタニティマーク

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

※マタニティマークホームページ (http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kodomo/kodomo_kosodate/boshi-hoken/maternity_mark.html)



妊娠中と産後の食事

――新しい生命と母体に良い栄養を――

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

◎妊娠中の体重増加は、お母さんと赤ちゃんにとっても望ましい量に

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

妊娠中と産後の食事

――新しい生命と母体に良い栄養を――

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

◎妊娠中の体重増加は、お母さんと赤ちゃんにとっても望ましい量に

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

体格区分別 妊娠中の推奨体重増加量

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

※BMI (Body Mass Index): 体重(kg)/身長(m)²

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

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

◎貧血予防のために

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

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

◎妊娠高血圧症候群の予防のために

妊娠高血圧症候群の予防のためには、睡眠、栄養を十分にとり、過労を避け、望ましい体重増加になるように心がけましょう。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、塩味は避くするようにしましょう。

◎丈夫な骨や歯をつくるために

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

◎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定期的に1日あたり400μgの葉酸摂取が望まれます。ただし、とりすぎ

体格区分別 妊娠中の推奨体重増加量

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

※BMI (Body Mass Index): 体重(kg)/身長(m)²

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

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

◎貧血予防のために

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

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

◎妊娠高血圧症候群の予防のために

妊娠高血圧症候群の予防のためには、睡眠、栄養を十分にとり、過労を避け、望ましい体重増加になるように心がけましょう。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、塩味は避くするようにしましょう。

◎丈夫な骨や歯をつくるために

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

◎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を減らすためには、妊娠前から妊娠初期の葉酸の摂取が重要であることが知られています。

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うことよって起こる神経の障害です。葉酸不足の他、遺伝などを含めた多くの要因が複合して発症するものです。

◎魚介類に含まれる水銀について

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

◎妊娠中の食中毒予防について

妊娠中は、免疫機能が低下して、食中毒など食べ物が原因の病気にかかりやすくなっています。妊婦にとつ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つて起こります。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

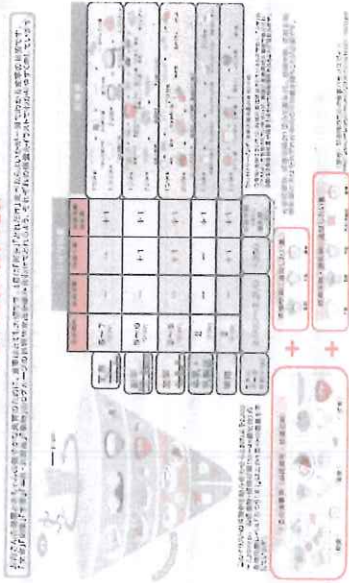
- ・厚生労働省ホームページ「これからママになるあなたへ」
 (http://www.mhlw.go.jp/topics/syokuchu/06.html)

(削除)

- ・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」
 (http://sukoyake21.jp/syokuiku)

妊産婦のための食事バランスガイド

妊産婦と産後の食事の目安



葉酸は、ほうれん草、ブロッコリーなどの緑黄色野菜や、いちご、納豆など、身近な食品に多く含まれています。日頃からこうした食品を多くとるように心がけましょう。葉酸の添加された食品やサプリメントもありますが、とりすぎには注意が必要です。
 ※神経管閉鎖障害とは、妊娠初期に脳や脊髄のもととなる神経管と呼ばれる部分がうまく形成されないうことよって起こる神経の障害です。葉酸不足の他、遺伝などを含めた多くの要因が複合して発症するものです。

◎魚介類に含まれる水銀について

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

◎妊娠中の食中毒予防について

妊娠中は、免疫機能が低下して、食中毒など食べ物が原因の病気にかかりやすくなっています。妊婦にとつ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つて起こります。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

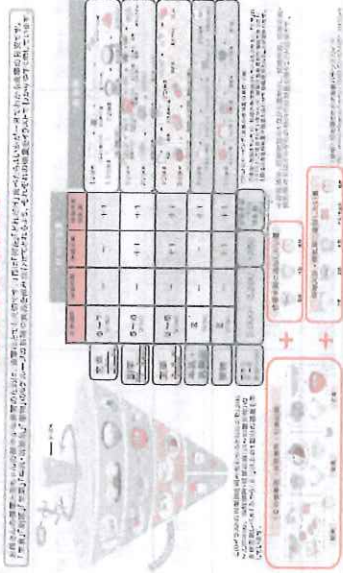
- ・厚生労働省ホームページ「これからママになるあなたへ」
 (http://www.mhlw.go.jp/topics/syokuchu/06.html)

- ・国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所情報センターのウェブサイト
 妊娠中の食事とサプリメントについて (https://hfnet.nibiohn.go.jp/contents/detail155_0.html)

(新規)

妊産婦のための食事バランスガイド

妊産婦と産後の食事の目安



(新)

◎赤ちゃんの具合が悪い時

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

◎先天性代謝異常等の検査を受けましょう

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

◎新生児聴覚検査を受けましょう

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。

その場合は早期に見出し、できるだけ早期に適切な療育を始めることで、赤ちゃんのこぼやコミュニケーションの発達に大きな効果が期待できます。早期発見のために、出生後早期(概ね3日以内)に、聴覚検査を受けましょう。もし、精密検査が必要と判断された場合は、遅くとも生後3か月頃までに専門の医療機関を受診しましょう。また、検査で異常なしでも、耳の聞こえについて気が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るですが、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。

ひとみ白い・光ってみえる、目が開かない、片目ずつ目の前にそつと手をかざすと片方だけ嫌がつて顔をそむける、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)

◎乳幼児突然死症候群 (SIDS) の予防のために

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

(旧)

◎赤ちゃんの具合が悪い時

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

◎先天性代謝異常等の検査を受けましょう

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

◎新生児聴覚検査を受けましょう

赤ちゃんは産まれてから、色々な音を聞いたり、声を出したりして、話し始めるための準備をしています。ことばの発達の上で、とても大切な時期です。生まれつき、聴覚に何らかの障害を持つ赤ちゃんは1,000人に1～2人といわれています。出生後早期(おおよそ3日以内)に、赤ちゃんが眠っている間に行う聴覚検査があります。耳の聞こえについて気がになるときは、医療機関などに相談しましょう。

◎視覚の発達について

視覚は生まれてから発達します。新生児は、視線が定まらずぼんやりと外界を見ているですが、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。

ひとみ白い・光ってみえる、目が開かない、片目ずつ目の前にそつと手をかざすと片方だけ嫌がつて顔をそむける、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)

◎乳幼児突然死症候群 (SIDS) の予防のために

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

3 できるだけ母乳で育てましょう。

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

※赤ちゃんが泣くのは？

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

※厚生労働省広報啓発 DVD 「赤ちゃが泣きやまない〜泣きへの対処と理解のために〜」 ホームページ (http://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kodomo/kodomo_kosodate/dv/na-kiyamanai.html)

◎新生児訪問や乳児家庭全戸訪問 (こんにちは赤ちゃん訪問) など

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

◎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、女児や逆子 (骨盤位) に多い病気です。この予防には、赤ちゃの両脚は、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よう。

※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.jpoa.org/wp-content/uploads/2013/07/pediatric180222.pdf)

3 できるだけ母乳で育てましよう。

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

※赤ちゃんが泣くのは？

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

※厚生労働省広報啓発 DVD 「赤ちゃが泣きやまない〜泣きへの対処と理解のために〜」 ホームページ (http://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kodomo/kodomo_kosodate/dv/na-kiyamanai.html)

◎新生児訪問や乳児家庭全戸訪問 (こんにちは赤ちゃん訪問) など

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

(新規)

お母さん・お父さんの悩みや子育てに関する相談

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

◎日頃こんなことを感じますか？振り返ってみましょう
不安になる、気分が落ち込む、不眠やイライラがある、なぜか疲れる、育児が楽しくない、子どもの遊ばせ方がわからない、子育ての話し相手や手伝ってくれる人がいない など
◎子どもで不安に思っていることはありますか
夜泣きがひどい、寝つきが悪い、母乳を飲んでくれない、離乳食をいやがる など
保育園、幼稚園、認定こども園の先生や友だちになじめない、言葉がはつきりしない、興味を示すものが限られている、集団の中で落ち着いていけない、聞かれたことに答えられない、同じ言葉を繰り返す など
気になることや、悩みがあるときは、まずは、家族と話し合ってみましょう。そして、家族以外にも子育ての助けになる人を探してみよう。子育ての悩みは誰にでもあります。自分の健康や子育てについての悩みがあるときは、まずは、自分の気持ちや家族に伝え、よく話し合ってみよう。子どもは多くの人の手に支えられて育っています。お母さん、お父さんだけで悩まず、都道府県、市区町村の保健所、保健センター、子育て世代包括支援センター、かかりつけ医などに気軽に相談してみよう。

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

お母さん・お父さんの悩みや子育てに関する相談機関

◎お母さん・お父さんのからだや心の悩み、子どもの発育や発達、子育ての仕方に関する相談
かかりつけの医療機関、子育て世代包括支援センター、市町村保健センター、保健所、精神保健福祉センター、発達障害者支援センター、児童発達支援センター

名称	連絡先
名称	連絡先
名称	連絡先

お母さん・お父さんの悩みや子育てに関する相談

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

◎日頃こんなことを感じますか？振り返ってみましょう
不安になる、気分が落ち込む、不眠やイライラがある、なぜか疲れる、育児が楽しくない、子どもの遊ばせ方がわからない、子育ての話し相手や手伝ってくれる人がいない など
◎子どもで不安に思っていることはありますか
夜泣きがひどい、寝つきが悪い、母乳を飲んでくれない、離乳食をいやがる など
保育園、幼稚園、認定こども園の先生や友だちになじめない、言葉がはつきりしない、興味を示すものが限られている、集団の中で落ち着いていけない、聞かれたことに答えられない、同じ言葉を繰り返す など
気になることや、悩みがあるときは、まずは、家族と話し合ってみましょう。そして、家族以外にも子育ての助けになる人を探してみよう。子育ての悩みは誰にでもあります。自分の健康や子育てについての悩みがあるときは、まずは、自分の気持ちや家族に伝え、よく話し合ってみよう。子どもは多くの人の手に支えられて育っています。お母さん、お父さんだけで悩まず、都道府県、市区町村の保健所、保健センター、かかりつけ医などに気軽に相談してみよう。

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

お母さん・お父さんの悩みや子育てに関する相談機関

◎お母さん・お父さんのからだや心の悩み、子どもの発育や発達、子育ての仕方に関する相談
かかりつけの医療機関、子育て世代包括支援センター、市町村保健センター、保健所、精神保健福祉センター、発達障害者支援センター、児童発達支援センター

名称	連絡先
名称	連絡先
名称	連絡先

(新)

◎養育上の悩みや生活の不安などに関する相談

子育て世代包括支援センター、地域子育て支援拠点、幼稚園、保育所、認定こども園、児童館、主任児童委員(※)、児童委員(※)、福祉事務所、児童相談所、市区町村子ども家庭総合支援拠点

【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るなどときなどは、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で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がありますので、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」、病児保育についても掲載しています。

(旧)

◎養育上の悩みや生活の不安などに関する相談

子育て世代包括支援センター、地域子育て支援センター、幼稚園、保育所、認定こども園、児童館、主任児童委員(※)、民生・児童委員(※)、福祉事務所、児童相談所、市区町村子ども家庭総合支援拠点

【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るなどときなどは、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で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がありますので、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」、病児保育についても掲載しています。

(新)

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

- (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運転するときには、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へ生まれてくる大切な命のために～
警察庁ホームページ (<http://www.npa.go.jp/bureau/traffic/enzen/childseat.html>)
国土交通省ホームページ (<http://www.mlit.go.jp/jidosha/enzen/02assessment/>)
(独) 自動車事故対策機構 (NASVA) (http://www.nasva.go.jp/mamoru/child_seat_search)

◎ 車中の危険

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

◎ 自転車の危険

子どもを自転車の幼児用座席に乗せるときは、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 (<http://www.npa.go.jp/bureau/traffic/bicycle/info.html>)

(旧)

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

- (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、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運転するときには、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へ生まれてくる大切な命のために～
警察庁ホームページ (<http://www.npa.go.jp/bureau/traffic/enzen/childseat.html>)
国土交通省ホームページ (<http://www.mlit.go.jp/jidosha/enzen/02assessment/>)
(独) 自動車事故対策機構 (NASVA) (http://www.nasva.go.jp/mamoru/child_seat_search)

◎ 車中の危険

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

◎ 自転車の危険

子どもを自転車の幼児用座席に乗せるときは、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、転倒の恐れがあるので、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 (<http://www.npa.go.jp/bureau/traffic/bicycle/info.html>)

乳幼児期の栄養

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

◎ 授乳について
 赤ちゃんの栄養は母乳が基本です。特に初乳は、赤ちゃんを病気から守ってくれる成分が多く含まれています。お母さん自身の病気などの影響で母乳を与えられないとき、また、お母さんの仕事の都合によっては、粉ミルクや乳児用液体ミルクを活用します。
 飲む量は赤ちゃんによって個人差があるので、むりに飲ませることはしないでください。よるこんで飲み、体重が順調に増えているのなら心配ありません。授乳に関することなどで心配なことがあるときは、出産した医療機関の助産師などに相談しましょう。

◎ 粉ミルクのつくり方
 粉ミルクのつくり方は、製品によって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、ミルク調製用の密閉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。

◎ はちみつを与えるのは1歳を過ぎてからにしましょう。

◎ 離乳について
 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します。なめらかにすりつぶした食物を与えはじめると、5～6か月頃が適当です。
 なお、離乳開始前の乳児に果汁を与えることについて栄養学的な意義は認められていません。また、スプーンなどの使用は、通常生後5～7か月頃にかけて哺乳反射が減弱、消失していく過程でスプーンが口に入ることも受け入れられていくので、離乳の開始以降でよいです。離乳を段階的に

乳幼児期の栄養

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

◎ 授乳について
 赤ちゃんの栄養は母乳が基本です。特に初乳は、赤ちゃんを病気から守ってくれる成分が多く含まれています。お母さん自身の病気などの影響で母乳を与えられないとき、また、お母さんの仕事の都合によっては、人工乳（粉ミルク）を活用します。
 飲む量は赤ちゃんによって個人差があるので、むりに飲ませることはしないでください。よるこんで飲み、体重が順調に増えているのなら心配ありません。授乳に関することなどで心配なことがあるときは、出産した医療機関の助産師などに相談しましょう。

◎ 人工乳（粉ミルク）のつくり方
 粉ミルクのつくり方は、製品によって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、ミルク調製用の密閉容器に入った水などを使いましょう。
 粉ミルクの調乳の前には必ず手を洗い、一度沸騰させた70℃以上のお湯でミルクを溶かし、十分に冷まして体温ぐらいになっていることを確認してから飲ませるようにしましょう。飲み残しや調乳後2時間以上たったミルクは必ず捨てましょう。

◎ はちみつを与えるのは1歳を過ぎてからにしましょう。

◎ 離乳について
 母乳や人工乳だけをとっていた赤ちゃんに、なめらかにすりつぶした状態の食物を与えはじめ、次第に食物の固さと量、種類をふやしていくことを離乳とします。なめらかにすりつぶした食物を与えはじめると、5～6か月頃が適当です。
 なお、離乳開始前の乳児に果汁を与えることについて栄養学的な意義は認められていません。また、スプーンなどの使用は、通常生後5～7か月頃にかけて哺乳反射が減弱、消失していく過程でスプーンが口に入ることも受け入れられていくので、離乳の開始以降でよいです。離乳を段階的に

離乳食に慣れ、1日2回食に進む頃には、穀類（主食）、野菜（副菜）・果物、たんぱく質性食品（主菜）を組み合わせた食事に行きましょう。また、家族の食事から調味する前のものを取り分けたり、薄味のものを取り入れたりすると、食品の種類や調理方法が多様になります。

母乳育児の場合、生後6か月頃に鉄欠乏やビタミンD欠乏の報告があることから、適切な時期に離乳を開始し、様子をみながら鉄やビタミンDの供給源となる食品を意図的に取り入れることが重要です。

離乳が順調に進まず鉄欠乏のリスクが高い場合や、適当な体重増加が見られない場合には、医師に相談した上で、必要に応じてフォローアップミルクの活用も検討しましょう。

牛乳を飲用として与える場合は、鉄欠乏性貧血の予防の観点から、1歳を過ぎてからが望ましいです。

イ 調理形態・調理方法

離乳の進行に応じて、食べやすく調理したものを与えましょう。子どもは細菌への抵抗力が弱いので、調理を行う際には衛生面に十分に気を配りましょう。

食品は、子どもが口の中で押しつぶせるように十分な固さになるよう加熱調理し、初めは「つぶしがゆ」とし、慣れてきたら粗つぶし、つぶさないままへと進め、軟飯へと移行させます。野菜類やたんぱく質性食品などは、始めはなめらかに調理し、次第に粗くしていきます。離乳中期頃になると、つぶした食べ物をひとまとめにする動きを覚え始めるので、飲み込みやすいようにとろみをつける工夫も必要になります。

調味料について、離乳の開始時期は、調味料は必要なく、離乳の進行に応じて、食塩、砂糖など調味料を使用する場合は、それぞれの食品のもつ味を生かしながら、薄味でおいしく調理します。油脂類も少量の使用としましょう。

◎離乳の完了

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

◎幼児期の食生活

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

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

※詳しくは、市区町村の管理栄養士などに相談してください。

(参考)

- ・授乳・離乳の支援ガイド (2019年3月) (<https://www.mhlw.go.jp/content/000497123.pdf>)
- ・楽しく食べる子どもに (<http://www.mhlw.go.jp/shingi/2004/02/dl/s0219-3a.pdf>)
- ・早寝早起き朝ごはんコミュニティサイト (<http://www.hayanehayaoki.jp/>)

防の少ない鶏肉、豆類、各種野菜、海藻と種類を増やしていく。脂肪の多い肉類は少し遅らせる。野菜類には緑黄色野菜も用いる。

③ 生後9か月以降は、鉄が不足しやすいので、赤身の魚、肉、レバーを取り入れ、調理用使用する牛乳、乳製品のかわりに育児用ミルクを使用するなど工夫する。生後9か月になっても離乳が順調に進まない場合には、フォローアップミルクの併用もできる。

イ 調理形態・調理方法

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

① 米がゆは、乳児が口の中で押しつぶせるように十分に煮る。初めは「つぶしがゆ」とし、慣れてきたら粗つぶし、つぶさないままへと進め、軟飯へと移行する。

② 野菜類やたんぱく質性食品などは、初めはなめらかに調理し、次第に粗くしていく。

③ 調味料について、離乳の開始時期は調味料は必要ない。離乳の進行に応じて、食塩、砂糖など調味料を使用する場合は、それぞれの食品のもつ味を生かしながら、薄味でおいしく調理する。油脂類も少量の使用とする。

◎離乳の完了

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

◎幼児期の食生活

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

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

※詳しくは、市区町村の管理栄養士などに相談してください。

(参考)

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

(新)

◎フッ化物(フッ素)の利用について

フッ化物(フッ素)の塗布は、生え始めの歯の表面に直接フッ化物を塗布することによって、むし歯に強い歯となります。歯科医院、保健所、市町村保健センターなどで実施されています。また、日常的にフッ化物入り歯磨剤を使って歯みがきをすることや、4歳を過ぎたらフッ化物の入った洗口剤を使って「ブクブクうがい」をすることもむし歯の予防になります。

◎乳幼児期の食事の際の注意

乳歯が生えてきたら、飲食物が歯の表面に残らないよう気をつけてあげましょう。特に、離乳完了の頃には様々な食品を食べるようになり、歯の表面に糖分を含む食べ物の残りが残りやすくなります。甘いおやつをだらだら食べる習慣も、むし歯になりやすいので、おやつは1日2回程度時間と量を決めて食べるようにしましょう。また、ジュース、イオン飲料や乳酸菌飲料は、むし歯になりやすいので注意が必要です。普段の水分補給は水や麦茶などの甘くない飲み物にしましょう。また、保護者の口の中の環境が悪いと食べ物を口移しで与えることにより、保護者のむし歯の原因菌が唾液を介して子どもにもうつることがあるので避けましょう。

◎指しゃぶりについて

心細いとき、不安を感じた時などに気持ち悪く落ち着けるために指しゃぶりをすることがあります。指にタコができるほどの過度の指しゃぶりは、あごの発育障害や、歯ならびやかみ合わせが悪くなる原因となります。むりに指しゃぶりをやめさせるのではなく、声をかけたり、一緒に遊んだりしてあげましょう。3歳を過ぎても頻繁な指しゃぶりが続く場合は、早めに歯科医師などの専門家に相談するようにしましょう。

日本歯科医師会ウェブサイト

「お口の予防とケア」(http://www.jda.or.jp/park/prevent/contents_prevent.html)

(旧)

◎フッ化物(フッ素)の利用について

フッ化物(フッ素)の塗布は、生え始めの歯の表面に直接フッ化物を塗布することによって、むし歯に強い歯となります。歯科医院、保健所、市町村保健センターなどで実施されています。また、日常的にフッ化物入り歯磨剤を使って歯みがきをすることや、4歳を過ぎたらフッ化物の入った洗口剤を使って「ブクブクうがい」をすることもむし歯の予防になります。

◎乳幼児期の食事の際の注意

乳歯が生えてきたら、飲食物が歯の表面に残らないよう気をつけてあげましょう。特に、離乳完了の頃には様々な食品を食べるようになり、歯の表面に糖分を含む食べ物の残りが残りやすくなります。甘いおやつをだらだら食べる習慣も、むし歯になりやすいので、おやつは1日2回程度時間と量を決めて食べるようにしましょう。また、ジュースやイオン飲料は、むし歯になりやすいので注意が必要です。普段の水分補給は甘くない飲み物にしましょう。また、保護者の口の中の環境が悪いと食べ物を口移しで与えることにより、保護者のむし歯の原因菌が唾液を介して子どもにもうつることがあるので避けましょう。

◎指しゃぶりについて

心細いとき、不安を感じた時などに気持ち悪く落ち着けるために指しゃぶりをすることがあります。指にタコができるほどの過度の指しゃぶりは、あごの発育障害や、歯ならびやかみ合わせが悪くなる原因となります。むりに指しゃぶりをやめさせるのではなく、声をかけたり、一緒に遊んだりしてあげましょう。3歳を過ぎても頻繁な指しゃぶりが続く場合は、早めに歯科医師などの専門家に相談するようにしましょう。

日本歯科医師会ウェブサイト

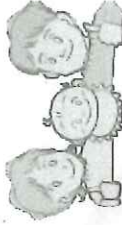
「お口の予防とケア」(http://www.jda.or.jp/park/prevent/contents_prevent.html)

・子の看護休暇

小学校入学前の子を育てる男女労働者は、会社は、小学校入学前の子を育てる男女労働者から請求があった場合は、1か月24時間、1年150時間を超える時間外労働をさせてはなりません。また、深夜(午後10時から午前5時まで)に働かせてはなりません。

1日又は半日単位で休暇を取得することができます。

以上の問い合わせ先 都道府県労働局雇用環境・均等部(室)



◎育児等のために退職した方への再就職支援

- ・育児などにより退職し、将来的に再就職を希望する方に対し、情報提供、再就職セミナー、再就職に向けたプラン作りの支援などを実施しています。
- ・雇用保険は、原則として退職してから1年間で、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)。

問い合わせ先 公共職業安定所(ハローワーク)

◎出産育児一時金・出産手当金の支給及び社会保険料・国民年金保険料の免除

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

問い合わせ先 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

◎児童手当

- ・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。子ども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。

問い合わせ先 市区町村の児童手当担当窓口

◎育児休業給付

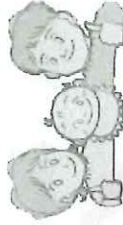
- ・育児休業を取得したときは、一定の条件を満たした場合、雇用保険から休業開始時賃金の67%(休業開始から6ヶ月経過後は50%)相当額が育児休業給付金として支給される制度があります。

問い合わせ先 公共職業安定所(ハローワーク)

・子の看護休暇

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、病气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。

以上の問い合わせ先 都道府県労働局雇用環境・均等部(室)



◎育児等のために退職した方への再就職支援

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

問い合わせ先 公共職業安定所(ハローワーク)

◎出産育児一時金・出産手当金の支給及び社会保険料・国民年金保険料の免除

- ・出産に当たっては、出産育児一時金や出産手当金などが支給される制度があります。また、産前産後休業期間中や育児休業期間中の、社会保険料(健康保険・厚生年金)が免除される制度や、産前産後期間中の国民年金保険料が免除される制度(平成31年4月開始)があります。

問い合わせ先 勤務先、全国健康保険協会(協会けんぽ)、健康保険組合、年金事務所 など

◎児童手当

- ・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。子ども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。

問い合わせ先 市区町村の児童手当担当窓口

◎育児休業給付

- ・育児休業を取得したときは、一定の条件を満たした場合、雇用保険から休業開始時賃金の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。

問い合わせ先 公共職業安定所(ハローワーク)

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、慢性腎臓病、慢性呼吸器疾患、慢性心疾患、内分泌疾患、膠原病、難産病、
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变化を伴う症候群、皮膚疾患、骨系疾患、脳管系疾患
- ◎小児慢性特定疾病情報センター (<http://www.shouman.jp/>)

- ◎障害児に対して
身体の障害の状態の程度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てください。

産科医療補償制度

産科医療補償制度に加入している分娩機関で出産し、万が一、赤ちゃんが分娩に関連して重度障害となり、出生体重、産前産後、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、胎児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.sauka-hp.joghe.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
受付時間：午前9時～午後5時(土日祝除く)
産科医療補償制度のシンボルマーク



出産をした分娩機関の名称：
登録証交付日：
妊娠時管理番号：

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

＊妊娠時管理番号は、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。登録証はお子様がおられる際になるまで大切に保管してください。

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、慢性腎臓病、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变化を伴う症候群、皮膚疾患、骨系疾患、脳管系疾患
- ◎小児慢性特定疾病情報センター (<http://www.shouman.jp/>)

- ◎障害児に対して
身体の障害の状態の程度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てください。

産科医療補償制度

産科医療補償制度に加入している分娩機関で出産し、万が一、赤ちゃんが分娩に関連して重度障害となり、出生体重、産前産後、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、胎児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.sauka-hp.joghe.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
受付時間：午前9時～午後5時(土日祝除く)
産科医療補償制度のシンボルマーク



出産をした分娩機関の名称：
登録証交付日：
妊娠時管理番号：

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

＊妊娠時管理番号は、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。登録証はお子様がおられる際になるまで大切に保管してください。

(新)

母性健康管理指導事項連絡カード

令和 年 月 日

事業主様

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	症状が重しい場合	勤務時間の短縮
		休業(入院加療)
妊娠悪阻	Hb9g/dl以上 11g/dl未満	負担の大きい作業の制限又は勤務時間の短縮
	Hb9g/dl未満	休業(自宅療養)
子宮内胎児発育遅延	軽症	負担の大きい作業の制限又は勤務時間の短縮
	重症	休業(自宅療養又は入院加療)
切迫早産(妊娠22週未満)		休業(自宅療養又は入院加療)
		休業(自宅療養又は入院加療)
妊娠中毒	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)
妊娠高血圧症候群(妊娠中毒症)	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)
妊婦前駆から持っている病状(妊婦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)

91

(旧)

母性健康管理指導事項連絡カード

平成 年 月 日

事業主様

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	症状が重しい場合	勤務時間の短縮
		休業(入院加療)
妊娠悪阻	Hb9g/dl以上 11g/dl未満	負担の大きい作業の制限又は勤務時間の短縮
	Hb9g/dl未満	休業(自宅療養)
子宮内胎児発育遅延	軽症	負担の大きい作業の制限又は勤務時間の短縮
	重症	休業(自宅療養又は入院加療)
切迫早産(妊娠22週未満)		休業(自宅療養又は入院加療)
		休業(自宅療養又は入院加療)
妊娠中毒	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)
妊娠高血圧症候群(妊娠中毒症)	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)
妊婦前駆から持っている病状(妊婦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)

91

(表)

症状		指導項目	指導措置
妊娠中に かかりやすい 病気	軽微	軽微	長時間の立作業、同一姿勢を強制される作業の制限又は順になつての休憩
	中等	中等	長時間の立作業、同一姿勢を強制される作業、同一姿勢を強制される作業の制限
	重症	重症	長時間の立作業、同一姿勢を強制される作業、同一姿勢を強制される作業の制限
多胎妊娠(胎)	軽微	胎	長時間の立作業、同一姿勢を強制される作業の制限又は長時間の休憩
	重症	胎	長時間の立作業、同一姿勢を強制される作業の制限又は長時間の休憩
産後の回復不全	軽微	胎	長時間の立作業、同一姿勢を強制される作業の制限又は長時間の休憩
	重症	胎	長時間の立作業、同一姿勢を強制される作業の制限又は長時間の休憩

指導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)

妊娠中の運動緩和の措置	
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「妊娠中の運動緩和の措置」欄には、交通機関の遅延状況及び妊娠経過の状況にかんがみ、措置が必要となる場合、○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き措置を申請します。

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。

(裏)

症状		指導項目	指導措置
妊娠中に かかりやすい 病気	軽微	軽微	長時間の立作業、同一姿勢を強制される作業の制限又は順になつての休憩
	中等	中等	長時間の立作業、同一姿勢を強制される作業、同一姿勢を強制される作業の制限
	重症	重症	長時間の立作業、同一姿勢を強制される作業、同一姿勢を強制される作業の制限
多胎妊娠(胎)	軽微	胎	長時間の立作業、同一姿勢を強制される作業の制限又は長時間の休憩
	重症	胎	長時間の立作業、同一姿勢を強制される作業の制限又は長時間の休憩
産後の回復不全	軽微	胎	長時間の立作業、同一姿勢を強制される作業の制限又は長時間の休憩
	重症	胎	長時間の立作業、同一姿勢を強制される作業の制限又は長時間の休憩

指導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)

妊娠中の運動緩和の措置	
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「妊娠中の運動緩和の措置」欄には、交通機関の遅延状況及び妊娠経過の状況にかんがみ、措置が必要となる場合、○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き措置を申請します。

平成 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。

(新)

予備欄

※当予備欄は、医療機関を受診する時に採用したり、お母さんやお子さんご自身の気になさるような記載したり、ご自身にお使いください。

(旧)

予備欄

(新規)

