

# すこやか子育てガイド



この冊子は産後にもらう  
「すこやか習志野っ子ファイル」に入れて  
活用しましょう！

住所：習志野市

名前：

**習志野市役所** 代表TEL：047-451-1151

住所：〒275-8601 習志野市鷺沼2-1-1

**TEL：047-453-2967**

FAX：047-454-2030

担当保健師：

編集  
発行

習志野市役所  
健康支援課

# すこやかな子育てガイド

## すこやかな子の誕生を願って・・・

ご妊娠おめでとうございます。

いま、おなかの中には新しい小さないのちが育ち始めています。不安や戸惑いはあるかもしれませんが、何ものにもかえがたい尊さや限りない愛しさを感じることでしょう。

小さないのちを育て、出産し、心もからだもすこやかで自立した人間として社会に送り出していくことは、親としての大切な役目です。家族で協力しながら、お子さんとともに和やかなご家庭を築いていただきたいと思います。

すこやかなお子さんの誕生と成長を願い、このガイドブックを贈ります。

**母子健康手帳**は、これから生まれるお子さんの大切な記録です。その都度、お子さんに接している家族の気持ちを書きとめておきましょう。妊娠がわかった時、胎動を感じた時、生まれた時、おしゃべりをした時、歩き始めた時・・・  
将来、お子さん自身が自分の母子健康手帳を手にした時、「小さい頃はこんなだったんだ・・・」家族の愛情によりこんなに大きくなったんだということを感じ取ってくれることでしょう。

## 目次

すこやかな子の誕生を願って	
母子保健サービスの流れ セルフプラン	2・3・4・5
習志野市の母子保健・子育て支援サービス	6・7
すこやかなこどもの成長のためのサービス	8・9・10・11・12
親子が集まる場所はどこ？	13
ふたりで子育て・みんなで子育て	14・15
生活リズムを整えよう！	16・17
出産後におこりやすい心の変化	18
あかちゃんが泣きやまないとき、揺さぶらないで！	19
起こりやすい事故	20・21・22・23
女性のホルモンのはたらきやリズム	24・25
家族計画、考えていますか？	26・27
家族の食事と食育	28・29
じょうぶな歯	30・31
妊婦・乳幼児のいる家庭の災害対策	32・33
家族みんなで！はじめよう健康づくり	34
妊婦・こどもの周りでたばこを吸わないで！！	35
相談窓口のご案内	36
救急医療の適切な利用について	37

これまで母子健康手帳に掲載されていた出産や育児などの情報を中心に、妊娠・出産・子育てに関するコンテンツが掲載されています。母子健康手帳を受け取ったらアクセスしてみましょう！



### こども家庭庁

すこやかな妊娠と出産のために母子健康手帳情報支援サイト（随時、情報が更新されます）

## みんなでつくろう！健康なまち習志野

習志野市では、「(通称)健康なまちづくり条例」に基づき、「健康なまちづくり」をすすめています。

### 「健康なまちづくり」は、一人ひとりの市民が主役！

今、新しいいのちをご家庭に迎えようとしているママ、パパ、あかちゃん、みんなの健康が「健康なまち」をつくれます。

詳細は習志野市  
ホームページ  
「健康なまち習志野」



# 母子保健サービスの流れ<妊娠期～出産>



◇母子健康手帳の交付◇  
 妊娠届出時に面接を行います  
 心配や不安なことについて相談にのります  
 出産・育児に向けた**セルフプラン**を考えましょう  
 ※セルフプランとは妊娠期から出産・育児の見通しを立てるために活用していくものです。

📌 妊婦のための支援給付(1回目)

◇妊婦健康診査◇  
 医療機関で受診しましょう(14回分助成)  
 県外医療機関を受診される方はお問い合わせください

◇ならしの歯科健診◇  
 市内の実施歯科医療機関で受診しましょう

◇ママ・パパになるための学級◇  
 妊娠・出産・子育てについて楽しく学びましょう

◇妊娠8か月頃の相談◇  
 アンケートを郵送します  
 回答をもとに、情報提供や面接を行います

◇RSウイルスワクチン接種◇  
 妊娠28週～36週の間接種しましょう

- 1. 出生届**  
 出生した日を含め14日以内に、母子健康手帳、出生届(医師または助産師による証明があるもの)を持って届出をしてください。  
 →市民課 **あかちゃんの出生地の市区町村役場窓口**  
 父母の本籍地の市区町村役場窓口
- 2. お誕生連絡 電子申請(全員)**  
 ※電子申請できない場合は、お誕生連絡カード(別冊内)を提出  
 ※出生時の情報はマイナポータルで閲覧できるようにするため、正しく入力してください。
- 3. 健康保険、出産育児一時金**  
 健康保険の種類によって手続きが異なります。  
 国民健康保険の被保険者→国保年金課  
 国民健康保険以外の被保険者→会社等の人事・福利厚生担当
- 4. 児童手当(P10参照)**
- 5. 子どもの医療費等助成制度(P10参照)**



お誕生連絡電子申請  
(ちば電子申請サービス)

# 妊娠期 セルフプラン

出産予定日( / ) 里帰り出産 有 無 仕事 有(休業・退職) 無

時期	月	週数	妊婦健診	自分や家族ですること	気になること 希望すること
初期	2	4	4週間 に1回	<input type="checkbox"/> 母子健康手帳と妊婦健診受診券を受け取る <input type="checkbox"/> 妊娠届出時の面接を受ける <input type="checkbox"/> 妊婦のための支援給付(1回目)を申請する <input type="checkbox"/> 出産する病院を決めて、予約をする <input type="checkbox"/> 里帰りの場合、病院を決めて予約をする <input type="checkbox"/> お酒、たばこをやめる <input type="checkbox"/> 家族や周囲の人に近くで喫煙しないように配慮してもらう <input type="checkbox"/> 妊娠中の食事や生活について情報収集する	
	3	8		<input type="checkbox"/> 母親学級・両親学級に参加する(市または産院) <input type="checkbox"/> 育児グッズを準備する <input type="checkbox"/> ならしの歯科健診(妊婦歯科健診)を受ける <input type="checkbox"/> 産後の家事・育児の分担を家族で話し合う <input type="checkbox"/> パートナーの育児休業について検討する <input type="checkbox"/> 近所の小児科や地域の交流の場(こどもセンター等)の情報を集め、足を運んでみる <input type="checkbox"/> 里帰り出産の場合は準備を始める <input type="checkbox"/> 妊娠8か月頃の相談(アンケートの回答)	
	4	12			<input type="checkbox"/> 産前・産後のサービス(産後ケア※、民間のベビーシッターや産後ドゥーラ、宅配スーパー等)について情報収集する <input type="checkbox"/> 上の子の出産時の体制を考える(一時預かり、ファミリーサポート等) <input type="checkbox"/> 入院セットを準備する <input type="checkbox"/> 出産時の連絡先リストを作る(産院・タクシーなど) <input type="checkbox"/> 産後の生活をイメージし、自宅の環境を整える(特に産後1か月間の過ごし方) <input type="checkbox"/> RSウイルスワクチンを接種する(妊娠28週0日～36週6日が対象) <input type="checkbox"/> 産前産後期間の健康保険と年金の免除を申し出る
中期	5	16	2週間 に1回		
	6	20			
後期	7	24	1週間 に1回		
	8	28			

※妊娠中からのご相談をお勧めします

- 【利用できる母子保健サービス・子育て支援サービス】**
- 妊婦訪問・健康相談
  - 妊婦8か月頃の相談
  - ママ・パパになるための学級
  - ならしの歯科健診
  - 妊婦健康診査
  - RSウイルスワクチン接種
  - ならしのファミリー・サポート・センター(家事・育児支援)
  - こどもセンター等の交流の場

- お仕事の関係**
- 出産予定日を会社に伝える。妊娠中の働き方(時間外労働、休日労働、深夜業の制限など)の希望を伝え、相談する。
  - 体調が悪い場合は、医師や助産師に相談し、「母性健康管理指導事項連絡カード」を勤務先に提出する。
  - 妊婦健診を受けるための時間が必要な場合は会社に申請する。
  - 産休について、会社に報告し、取得する。(出産後の働き方の希望を伝える)
  - 育休について家族で話し合い、会社へ申請する～産後パパ育休も創設されました!～
  - 仕事の引き継ぎの準備をする
- ※ 妊娠、出産、育児休業等に関してハラスメントを受けた・解雇されたなどのお困りごとがある場合  
**【問合せ】 都道府県労働局雇用環境・均等部(室)**



# 習志野市の母子保健・子育て支援サービス

産みたいけど育てられるか心配  
思いがけない妊娠で困っている  
近所に知り合いがいらない  
おなかも大きくなって家事が大変

出産後手伝ってくれる人が近くにいない  
おっぱい・ミルク足りているかな  
初めての育児で不安がいっぱい

近所の遊び場が知りたい  
子どもとの関わり方がわからない  
子どもの預ける場所がわからない  
予防接種の受け方がわからない  
自分の体調が心配

妊娠	お誕生	40日以内	2か月頃	4か月頃	10か月頃	1歳	2歳	3歳	4歳	5歳	就学
利用者支援事業(こども家庭センター型) 母子健康手帳交付 セルフプランの作成 妊婦健康相談等 妊娠8か月頃の相談(アンケート郵送)  妊婦のための支援給付(1回目)  ★妊婦健康診査 ★ならしの歯科健診 ★RSウイルスワクチン接種  ママ・パパになるための学級  ★は医療機関等で実施	産後サポート電話相談  新生児・産婦訪問 母子保健推進員の訪問 こんにちは赤ちゃん事業  妊婦のための支援給付(2回目)			4か月児健康相談	10か月児健康相談	1歳6か月児健康診査		3歳児健康診査	★5歳児健康診査	就学時健診 健康教育	
	★新生児聴覚検査 ★産婦健康診査 ★1か月児健康診査		★産後ケア事業	★乳児健康診査 (3～6か月・9～11か月)		★1歳6か月児 医科個別健康診査		★3歳児 医科個別健康診査			
					発達相談	離乳食教室	歯みがき教室	心理相談(幼児相談)			
						育児講座 親子のふれあい講座等	幼児家庭教育学級		幼稚園健康教育 幼児むし歯予防指導		
<b>随時 電話相談・所内相談・訪問指導</b>											
利用者支援事業：子育て支援コンシェルジュ (こどもセンター・きらっ子ルーム・こども部窓口)											
地域子育て支援拠点事業(こどもセンター・きらっ子ルーム)、子育てふれあい広場・施設開放											
<b>ならしのファミリー・サポート・センター</b>											
家事支援(妊娠中から小学校6年生までの子どもがいる人で、保護者が体調不良の人)											
育児支援/ショートステイ(宿泊を伴う預かり) 6か月～小学校6年生まで											
ファミ・サポる～む(地域子育て支援拠点事業での一時預かり) 6か月～就学期(きらっ子ルームは3歳まで)											
一時保育 生後6か月～											
病児・病後児保育 生後57日～小学校3年生まで											
児童家庭相談 : 養育困難・虐待等に関する相談											
養育支援家庭 訪問事業等											
子育て短期支援事業(ショートステイ) 生後1か月～											
ひまわり発達相談センター(主に就学前の成長・発達に関する相談)											
こども誰でも通園制度 6か月～3歳未満											

利用者支援事業とは、子どもや保護者、妊娠中の人の相談に個別に対応し、安心して子育てができる環境を構築することを目的とした事業です

# すこやかなこどもの成長のためのサービス

妊娠中から・・・

窓 表記がないものは健康支援課

## 相談・学級

**母子健康推進員の訪問** **対象** 生後2か月頃の乳児  
母子健康推進員がママとあかちゃんのご様子をうかがいながら「すこやか習志野っ子ファイル」をご家庭にお届けします。

**産後ケア事業** **対象** 【宿泊型・日帰り型】産後4か月未満の産婦と乳児  
【訪問型】産後1年未満の産婦と乳児  
施設に宿泊してケアを受ける「ショートステイ型（宿泊型）」、日中だけ滞在する「デイサービス型（日帰り型）」、自宅でケアを受ける「アウトリーチ型（訪問型）」があります。（自己負担あり）

## 健診・その他

**妊婦健康相談等** **対象** すべての妊産婦  
妊産婦ご本人と保健師、助産師等が面接を行い、出産や育児の相談をうけ、必要な母子健康サービス等をご案内します。母子健康手帳交付時、妊娠8か月頃、出産後（こにちは赤ちゃん事業）に面接や訪問を行います。

**妊婦健康診査**

『母子健康手帳別冊』内の受診票で助成します。  
医療機関で受診してください。県外医療機関を受診する人は健康支援課にお問い合わせください。

**ならしの歯科健診** **対象** 妊婦

市内実施歯科医療機関で、妊娠中に1回無料で健診を受けられます。

**RSウイルスワクチン接種** **対象** 妊娠28週0日～36週6日の妊婦  
令和8年4月1日から定期接種になりました。習志野市が配布する予診票で接種します。  
詳細は、市ホームページでご確認ください。

あかちゃんが生まれてから・・・

## 健診・相談など

**先天性代謝異常検査** **対象** 日齢4～6日の新生児 **窓** 出生した県内医療機関  
先天性代謝異常の18疾患と先天性甲状腺機能低下症、先天性副腎過形成症の早期発見を目的とした検査です。

**新生児聴覚検査** **対象** 生後50日以内の乳児 **窓** 出生した医療機関  
『母子健康手帳別冊』内の受診票で助成します。難聴の早期発見・早期療育につなげることを目的としています。県外医療機関で実施する人は、健康支援課にお問い合わせください。

**産婦健康診査** **対象** 出産後間もない時期の産婦 **窓** 出産した医療機関  
『母子健康手帳別冊2』内の受診票で最大2回分（産後2週間、産後1か月頃）を助成します。

**1か月児健康診査** **対象** 生後1か月頃の乳児 **窓** 出生した医療機関  
『母子健康手帳別冊2』内の受診票で1回分（生後1か月頃）を助成します。

**助産師等による新生児・産婦訪問** **対象** 生後40日以内の乳児とその保護者  
あかちゃんの成長（体重測定など）の確認や授乳の相談に応じます。なお、第1子には全員家庭訪問します。※産後、市外で訪問を希望する人は、各市区町村にお問合せください。

**母子健康推進員の訪問** **対象** 生後2か月頃の乳児  
母子健康推進員がママとあかちゃんのご様子をうかがいながら「すこやか習志野っ子ファイル」をご家庭にお届けします。

**産後ケア事業** **対象** 【宿泊型・日帰り型】産後4か月未満の産婦と乳児  
【訪問型】産後1年未満の産婦と乳児  
施設に宿泊してケアを受ける「ショートステイ型（宿泊型）」、日中だけ滞在する「デイサービス型（日帰り型）」、自宅でケアを受ける「アウトリーチ型（訪問型）」があります。（自己負担あり）

**乳児健康診査** **対象** 3～6か月・9～11か月児  
『母子健康手帳別冊』内の受診票で2回分を助成します。県内医療機関で受診してください。

**4か月児健康相談** **対象** 3～4か月児（個別通知）  
身長・体重測定や発達の確認を行います。また、同じ月齢のお友達をつくるよい機会です。保健師・管理栄養士が担当します。

**10か月児健康相談** **対象** 9～10か月児（個別通知）  
10か月頃に親子で集まり、交流を深めます。保健師・歯科衛生士が担当します。

**1歳6か月児健康診査** **対象** 1歳6～7か月児（個別通知）  
集団健診により、問診・歯科健診・各種相談（希望制）を行います。その後市内実施医療機関で身体計測・医科診察（医科個別健康診査）を行います。

**3歳児健康診査** **対象** 3歳5～6か月児（個別通知）  
集団健診により、問診・眼科屈折検査・歯科健診・各種相談（希望制）を行います。その後市内実施医療機関で身体計測・医科診察（医科個別健康診査）・尿検査を行います。

**5歳児健康診査** **対象** 実施年度に満5歳になる幼児【年中児】（個別通知）  
問診・身体計測・医師診察・各種相談（希望制）を行います。

**幼児相談** **対象** 就学前の児（予約制）  
心理相談員・保健師がかんしゃく、こどもとの接し方等、子育ての相談に応じます。

**発達相談** **対象** 就学前の児（予約制）  
小児科医が発育・発達についての相談に応じます。

**食生活なんでも相談** **対象** 習志野市内在住（予約制）  
管理栄養士が食事の相談に応じます。

**児童家庭相談** **対象** 18歳未満のこどもとその保護者  
**窓** こども家庭課  
家庭内における児童の養育に関すること。  
児童虐待相談等に応じます。



## 学級など 日程は市ホームページ及び広報習志野1日号掲載

### 離乳食教室 ※第1子優先

**対象** ・もぐもぐコース…5～6か月児（予約制）  
・ぱくぱくコース…8～11か月児（予約制）  
離乳食について、管理栄養士がアドバイスします。



### 歯みがき教室

**対象** 1～3歳児（予約制）  
歯科衛生士が口の中を観察し、親子で歯みがき練習を行います。

## 予防接種

**対象** 生後2か月～7歳6か月未満の児（予防接種の種類により、対象年齢が異なります。）  
定期予防接種は県内実施医療機関で行います。予防接種の受け方、予診票などは生後1か月頃に郵送でお届けします。

### 〈ならしの予防接種ナビ(おやこ手帳)〉

お子さんの誕生日を登録すると予防接種スケジュールが自動で作成され、通知が来るよう設定できる便利なアプリです。（登録無料）



〈App Store用〉



〈Google Play用〉

## 費用の助成・補助など

### 妊婦のための支援給付 窓 健康支援課

妊婦のための支援給付金を活用し、妊婦であることの認定後に5万円(1回目)、その後、妊娠している子どもの人数×5万円(2回目)を支給します。

### 養育医療給付 窓 健康支援課

出生体重2,000g以下または身体発育が未熟なまま出生し、医師が入院養育を必要と認めた乳児に医療費の自己負担分の一部を助成します。

### 子どもの医療費等の助成 窓 子育てサービス課

**対象** 0歳～高校3年生相当年齢（18歳到達後、最初の3月31日）までの児童  
入院および通院・調剤に係る医療費（保険診療）の自己負担分の一部または全部を助成します。

### 児童手当 窓 子育てサービス課

**対象** 0歳～高校3年生相当年齢（18歳到達後、最初の3月31日）までの児童を養育している人  
高校3年生相当年齢（18歳到達後、最初の3月31日）までの児童を養育している父母等に支給される国の制度です。（申請をした日の属する月の翌月分から支給となりますが、月末の出生、転入等の場合は、翌日から起算し15日以内に申請すると出生、前住地の転出予定日の属する月の翌月分から支給します。）  
詳細は、当市のホームページ等でご確認ください。



### 児童扶養手当 窓 子育てサービス課

0歳～高校3年生相当年齢（18歳到達後、最初の3月31日）までの児童または20歳未満で一定の障がいのある児童を扶養している母子・父子家庭などの母もしくは父または養育者（父親または母親が一定以上の障がい者や、引き続き1年以上遺棄または拘禁されている場合や、DV防止法による保護命令を受けた場合など、対象となる場合あり）に対し支給される手当です。（所得制限あり）

### ひとり親家庭等医療費等の助成 窓 子育てサービス課

**対象** 児童扶養手当の受給者等（生活保護世帯、里親に委託されている者、施設入所者（障がい児施設と利用契約している児童は除く）は対象外）  
入院および通院・調剤に係る医療費（保険診療）の自己負担分の一部または全部を助成します。

### 自立支援医療費（育成医療）給付 窓 障がい福祉課

TEL：453-9206 FAX：453-9309（共通） FAX：451-6851（聴覚・言語・障がい者用）  
**対象** 身体に障がいのある児童またはそのまま放置すると将来障がいを残すと認められる疾患がある児童（18歳未満）  
障がい除去、改善するための医療費（薬代含む）の自己負担が1割に軽減されます。（所得制限あり）

### 小児慢性特定疾病医療費助成制度 窓 千葉県難病助成事務センター TEL：043-307-1765


申請書類送付先：〒260-8690 千葉中央郵便局私書箱第7号  
対象疾患に罹患し、該当疾患の状態が国の定める認定基準に該当する18歳未満（20歳まで継続可能）が対象。指定医療機関における、当該疾患の治療にかかる医療費を助成します。（世帯の所得や対象の児の状態に応じた自己負担があります。）

### 結核児童療育医療 窓 習志野保健所（習志野健康福祉センター）地域保健課

〒275-0012 習志野市本久保5-7-14 TEL：047-475-5153  
18歳未満の児童で、結核のため指定育成医療機関への入院加療が必要な場合に療養生活に必要な日用品学習用品の費用の一部を助成します。（世帯の所得に応じた自己負担があります。）



その他

事業	内容	対象	窓口(市外局番047)
ちば障害者等用駐車 区画利用証制度	妊産婦等歩行が困難な人が、車いすマークのある駐車場を優先的に利用できる利用証を受け取ることができます。利用証の発行には申請が必要です。母子健康手帳交付室で受付けています。母子健康手帳を持参してください。	妊娠7か月以降の妊婦及び1歳未満(出産予定日から1年/多胎は出産予定日から3年)の乳児の保護者	習志野市役所 健康支援課
ならしのファミリー・ サポート・センター	育児や家事の援助ができる人と必要な人を対象とした会員組織です。(登録制)	「育児支援」生後6か月から小6までの児童 「家事支援」妊娠中から小6までの児童の保護者で体調不良の人	ならしのファミリー・ サポート・センター事務局 (452) 3533
認可保育施設への 入所(園)	保護者が仕事、疾病、出産等で児童の保育にあたれない場合に入所(園)できます。入所(園)にあたっては、入所選考を行います。	生後57日目以降～ 就学前の児童(施設 により異なります)	習志野市役所 こども保育課
一時保育	 <p>保護者が就労や疾病等で月15日以内の保育を必要としている人。 育児疲れ解消や私用で保育を必要としている人(月3日以内)などのためにお子さんを一時的に保育所・こども園でお預かりします。</p> <p>※対象や実施施設は変更になる場合があります。詳しくは各施設へご確認ください。</p> 	<p>6か月～就学前の児童</p> <p>4か月～2歳児</p>	<p>谷津保育所 (453)3821 大久保こども園 (472)0029 東習志野こども園 (474)0240 杉の子こども園 (455)5001 袖ヶ浦こども園 (451)0937 向山こども園 (453)5186 藤崎こども園 (406)3548 かすみ保育園 (408)1170 ブレーメン津沼保育園 (406)4433 明德そでの保育園 (453)2207 菊田みのり保育園 (406)3411 クニナ奏の杜保育園 (406)3490 若松すずみ保育園 (472)3896 ロゼッタ保育園 (451)6887</p> <p>サンライズキッズ保育園津沼沼園 050-5807-2211 サンライズキッズ保育園谷津園 050-5807-2280 サンライズキッズ保育園奏の杜園 050-5807-2213 ※上記園は、保育定員の空きの範囲内でお預かりする余裕活用型ですので、お預かりできない月もあります。</p>
病児・病後児保育	家庭の事情や仕事の都合などで、病気のこどものケアが十分にできないときに医療機関に付設された施設で一時的にお預かりします。	生後57日～小学3 年生までの児童	習志野市役所 子育てサービス課
こども誰でも通園 制度	保護者の就労要件等にかかわらず、月10時間まで保育所等を利用でき、お子さんが同年代のこどもとふれ合ったり、集団の中で過ごしたりします。	保育所等に通って いない、6か月～ 3歳未満	習志野市役所 こども保育課
子育て短期支援 (ショートステイ) 事業	保護者の病気やけが、育児疲れ、育児不安などで保護者が家庭でお子さんをみるのが困難な場合、施設で一時的にお子さんをお預りする制度です。	生後1か月～	習志野市役所 こども家庭課

# 親子が集まる場所はどこ？

事業	内容	対象	窓口(市外局番047)	
習志野市 こどもセンター (鷺沼)	親子が自由に遊んだり交流したり、子育てに関する情報や学習機会を提供する場所です。	習志野市在住の就 学前のこどもと保 護者	習志野市こどもセンター (452)3711	
東習志野こども園 こどもセンター			東習志野こども園 こどもセンター (477)0840	
杉の子こども園 こどもセンター			杉の子こども園 こどもセンター (455)5002	
袖ヶ浦こども園 こどもセンター			袖ヶ浦こども園 こどもセンター (408)0582	
新習志野こども園 こどもセンター			新習志野こども園 こどもセンター (451)3011	
大久保こども園 こどもセンター			大久保こども園 こどもセンター (478)6690	
向山こども園 こどもセンター			向山こども園 こどもセンター (453)5192	
藤崎こども園 こどもセンター			藤崎こども園 こどもセンター (406)3545	
きらっ子ルームやつ			0～3歳のこども と保護者	きらっ子ルームやつ (475)5544
みのりっこ広場			親子が自由に遊んだり交流したり、子育てに関する情報提供や相談に応じる場所です。	習志野市在住の就 学前のこどもと保 護者
子育てふれあい広場 (各市立幼稚園・こども園 にて開催)	市立幼稚園・こども園を開放した親子で遊べるスペースです。	各市立幼稚園・こども園		
市立幼稚園・保育所 の施設開放日	市立幼稚園・保育所の園庭・所庭等を開放した親子で遊べるスペースです。	各市立幼稚園・保育所		
明德そでの保育園 の園庭開放日	親子が自由に遊んだり交流したり、子育てに関する相談に応じる場所です。	明德そでの保育園 (453)2207		
ブレーメン広場	親子が自由に遊んだり交流したり、身体測定や子育てに関する相談を受けたりする場所です。	ブレーメン津沼保育園 (406)4433		
みはな広場・子育て ふれあい広場 菊田みのり保育園の 園庭開放	親子が自由に遊んだり交流したり、専門職が子育ての相談に応じる場所です。	ブレーメン実花こども園 (477)4141 菊田みのり保育園 (406)3434		
秋津小学校 とんぼ スペース親子の部屋	親子が自由に遊び、交流することができる場所です。(利用時間：平日及び土曜日 午前9時～午後4時) ※自動車・バイクでの来校禁止	就学前のこどもと 保護者	秋津小学校 とんぼスペース (451)1553	
公民館	「育児講座」、「親と子のふれあい講座」、「幼児家庭教育学級」等、子育て中の保護者を対象にした講座を開催しています。親子で遊べるオープンスペースがある公民館もあります。育児サークルづくり等の相談や支援もします。(公民館により開催している講座やオープンスペースの状況に違いがあります)		中央公民館 (455)3517 菊田公民館 (452)7711 実花公民館 (477)8899 袖ヶ浦公民館 (451)6776 谷津公民館 (452)1509 新習志野公民館 (453)3400	

■子育て情報マップ：生後2か月頃、母子保健推進員が公園等の記載があるマップを持って訪問します。近所の公園にも行ってみましょう。

■日程等は習志野市のホームページや「広報習志野」に掲載しています。

■このページの詳細はこども部で配布している「ならしの子育てハンドブック」にも掲載されています。

# ふたりで子育て・みんなで子育て

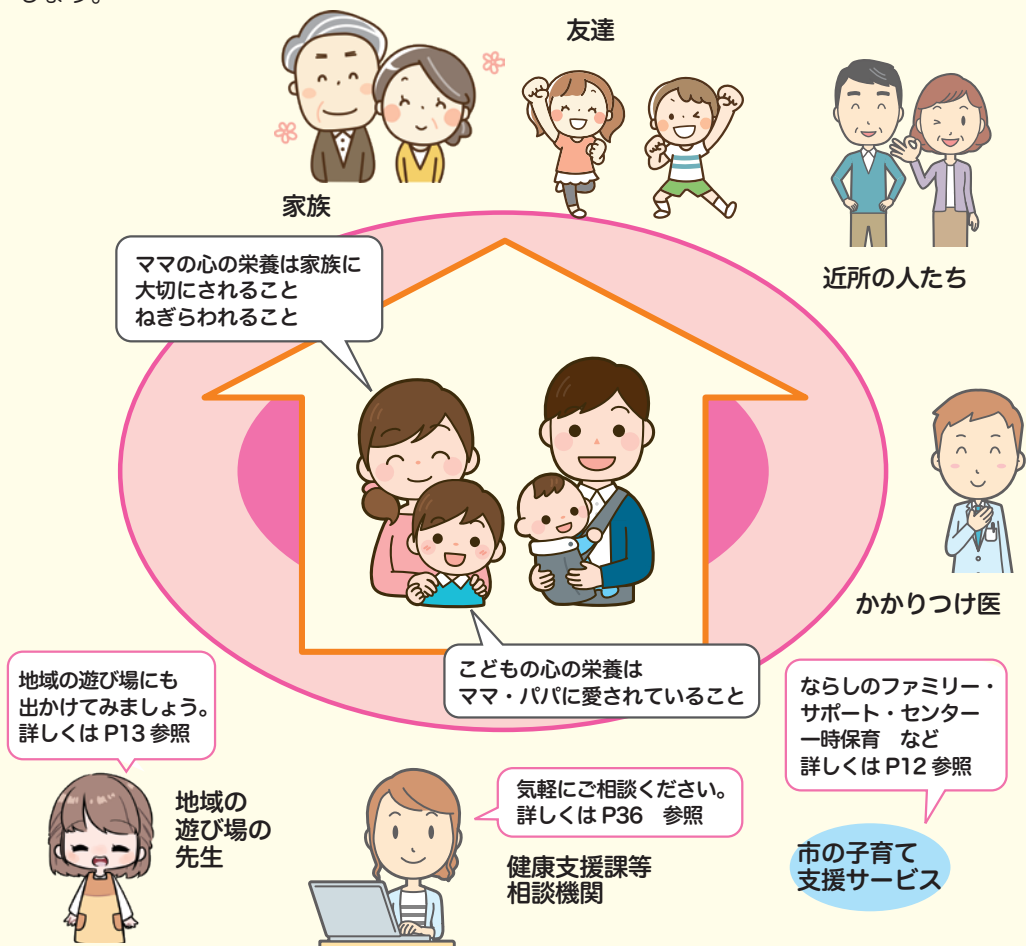
## <ママ・パパになるって?>

妊娠中はママ・パパになるための準備期間でもあります。ママは、変化するからだやこころの状態を感じ取りながらママになる準備をしていきます。パパは、ママの大きくなったおなかに触れ、胎動を感じたり、出産育児の準備を一緒に行ったりして、パパになる準備をしていきましょう。様々な経験を得て、少しずつママ・パパになる気持ちは育まれていきます。

子育てによって、親も成長します。夫婦の会話を大切にし、お互いの立場や気持ちを思いやって子育てをしていきましょう。

## <みんなで子育て>

周りの人たちのサポートや市のサービスを活用し、夫婦中心の子育てを行っていきましょう。



# どんなママ・妻になりたいですか?

(イメージして書いてみましょう)

## 子どもに対して.....

- ・スキンシップをとりたい。
- ・子どもと一緒に成長したい。
- ・ほめて、しかれるママになりたい。
- ・子育てを楽しめるママになりたい。
- ・イライラしない、おだやかでありたい。
- ・心に余裕をもってあかちゃんとコミュニケーションをとりたい。

## 自分自身.....

- ・笑顔でいたい。
- ・気持ちにゆとりを持ちたい。
- ・友人と楽しくおつきあいたい。
- ・健康なママでいたい。

## 夫に対して.....

- ・できるだけけんかをしない。
- ・上手に甘えられる妻でいたい。
- ・夫を大切にしたい。



# どんなパパ・夫になりたいですか?

(イメージして書いてみましょう)

## 子どもに対して.....

- ・休日はスキンシップをとりたい。
- ・子ども中心の生活を心がけたい。
- ・しつけのできる親になりたい。

## 妻に対して.....

- ・本音の言える関係でいたい。
- ・ママではなく、妻として見たい。
- ・仲の良い夫婦でいたい。
- ・妻の話をよく聞いてあげたい。
- ・感謝の気持ちを忘れない。

## 自分自身.....

- ・仕事と家庭のバランスを考えたい。
- ・近所づきあいをして情報を共有したい。
- ・これを機に禁煙したい。

～先輩パパより～

お産に立ち会うことができ、女性の偉大さを肌で感じた。妻と子どもを大切にしたいと思った。心の準備があれば、ぜひ立ち会ってみてください。



「習志野市ママ・パパになるための学級」からの声

自分の気持ちを上手く相手に伝えられず、モヤモヤしていませんか？  
これからの、2人のこと・家族のことを話してみよう！

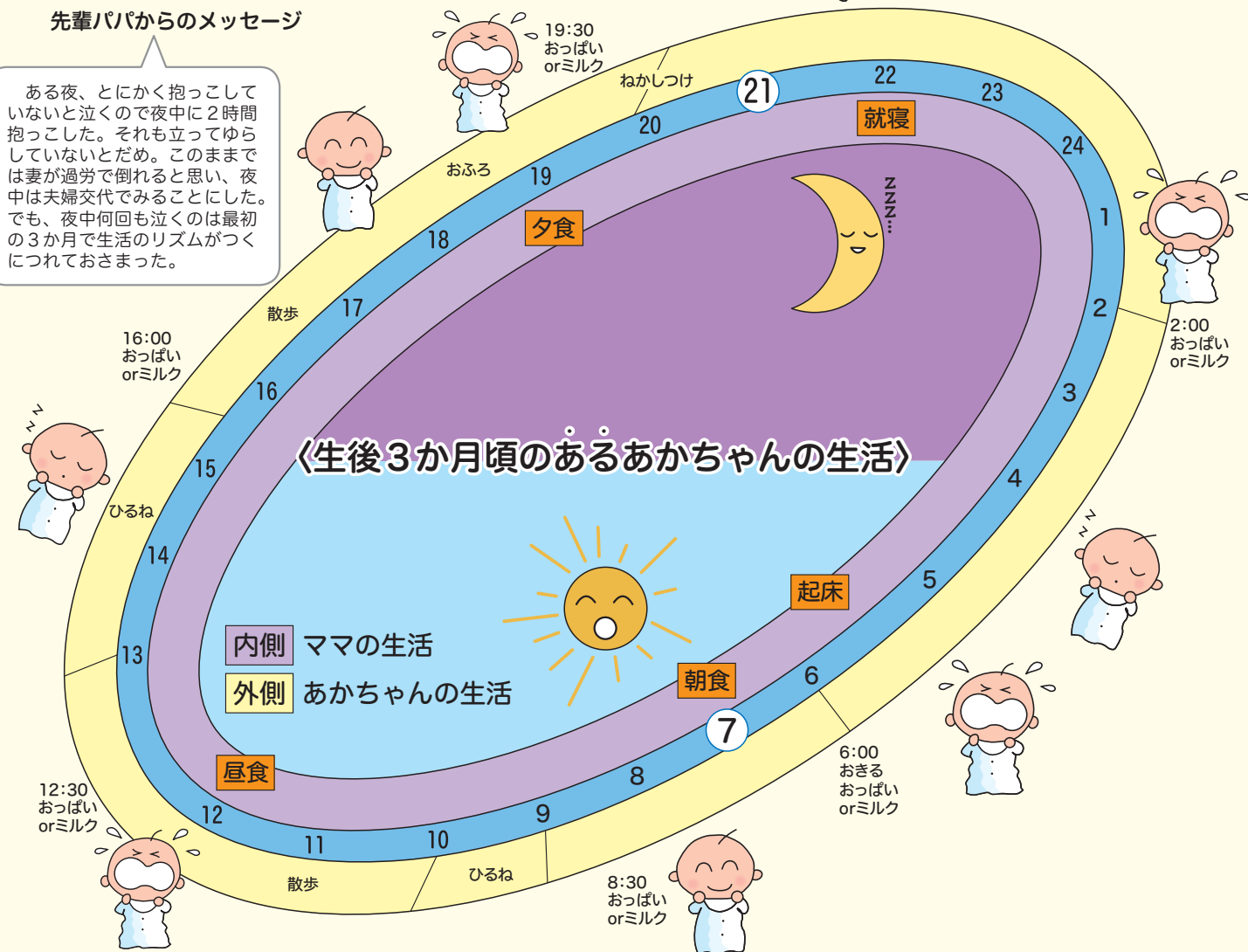


内閣府 男女共同参画局  
夫婦が本音で話せる魔法のシート  
「〇〇家作戦会議」

# ～心もからだも元気な子を育てる基本～ 生活リズムを整えよう！

## 先輩パパからのメッセージ

ある夜、とにかく抱っこしてないと泣くので夜中に2時間抱っこした。それも立ってゆらしてないとだめ。このままでは妻が過労で倒れると思い、夜中は夫婦交代でみることにした。でも、夜中何回も泣くのは最初の3か月で生活のリズムがつくにつれておさまった。



## 十分な睡眠をとることにより・・・

- ☆成長ホルモン [身体の成長を促し、脂肪を分解する] が分泌される。
- ☆メラトニンホルモン [スムーズな入眠を促す・抗酸化作用でがんの発生を防ぐ・思春期まで二次性徴が始まるのを抑える] が分泌される。
- ☆セロトニン (神経伝達物質) [気分を穏やかにする] が合成される。
- ☆体温調節が円滑にでき、起きている時間に脳と身体を活発に動かすことができる。

生後1か月までは昼夜の区別がなく、いろいろな要求を泣いて教えてくれます。個人差はありますが、1～2時間毎に泣く子もいます。

1か月を過ぎた頃から日中は遊んであげたり、散歩をしたり等の刺激をたくさん与えることによって昼間は活動し、夜は眠るという生活リズムがからだの中ででききます。

## 〈生活リズムを整えるための心得〉

- ①朝は同じ時間に起こし、朝の光を浴びさせよう。
- ②朝、目覚めるための習慣をつけよう。  
[顔を拭く・服を着替える…等]
- ③午前中から散歩や外遊びでからだを動かそう。  
※昼間は元気な遊び、夕方からはできるだけ静かな遊びを。
- ④お昼寝は15時半頃までに終わらせよう。
- ⑤離乳食・夕食は19時頃までに終わらせよう。
- ⑥お風呂は寝る1時間くらい前までにすませよう。
- ⑦眠りにつきやすくするための習慣をつけよう。  
[パジャマに着替える・歯をみがく・絵本を読む・部屋の照明を暗くするなど]
- ⑧20時を過ぎたら寝かしつけるようにしましょう。  
眠ったら部屋は真っ暗にします。

## 家族みんなで取り組むことが大切！

\*テレビ・スマートフォン・タブレット等のメディア機器との付き合い方を家族で話し合しましょう

## 睡眠中のあかちゃんの死亡を予防しましょう

### 乳幼児突然死症候群 (SIDS)

SIDSは、何の予兆や既往歴もないまま乳幼児が死に至る原因のわからない病気です。

### SIDSの発症率を低くするポイント

- ①1歳になるまでは、あおむけに寝かせよう。
- ②できるだけ母乳を与えましょう。
- ③たばこをやめましょう。



SIDSについて  
こども家庭庁

## 今日も元気かな？

お子さんの健やかな成長のために、普段の状態を観察しましょう

- ☆顔色・機嫌はよいか？
- ☆熱はないか？普段から平熱を知っておきましょう。
- ☆おっぱい・ミルクの飲みはいいか？
- ☆おしっこ・うんちの回数、状態はいつもと変わらないか？
- ☆目やに・涙・鼻水・くしゃみはないか？
- ☆皮膚に湿疹や赤くなっているところはないか？
- ☆口の中、舌にブツブツはないか？

# 出産後におこりやすい心の変化

産後は急激にホルモンのバランスが変化し、あかちゃんとの新しい生活や授乳などのお世話による寝不足などが加わり、疲れが出やすい時期です。

マタニティブルーとは、これらが重なり、一時的に情緒不安定な状態になることをいい、出産後2日～2週間くらいに起こり、10日程で自然におさまります。

## 産後うつとは？

マタニティブルーは一過性であるのに対し、産後うつは、産後数週間から数か月以内に気分が沈むようになり、症状が2週間以上続きます。産後うつで出現する症状としては・・・

悲しい、憂うつ、楽しくない、理由もないのに涙が出る、イライラする、眠れない、家事・育児をする気力がでない、食欲がない、あかちゃんがかawaiiと思えない、消えてしまいたいなどがあります。



## 産後うつを予防するために

### 妊娠中 ～相談できる場所をつくりましょう～

- 妊婦健診時等に産科スタッフへあるいは市保健師等に悩みや不安などを相談してみましょう。
- 家族に自分の気持ちを話してみましょう。

### 出産後 ～完璧を求めず、悩みを相談しましょう～

- 家事も育児もほどほどを心がけ、家族と分担しましょう。
- 時間を見つけて横になるなど、からだを休めましょう。
- 悩みや不安を家族や友達、産科スタッフ、市保健師等に相談しましょう。

### ご家族の方へ

- 子育てや家事を分担し、協力しましょう。
- ママの話をよく聴くよう心がけましょう。「しっかりしろ」などの言葉は禁物です。
- 短時間でもママが自分の時間を過ごせるよう配慮しましょう。
- 心の不調は自分ではなかなか気づきにくく、また自分から「SOS」を出しにくいものです。以前と違う様子に気づくことが大切です。



## もし症状が続くようなら・・・

医師・市保健師・助産師などに、早めに相談しましょう。早期に気づき、治療を開始することが大切です。



# あかちゃんが泣きやまないとき、揺さぶらないで！

## あかちゃんは泣くのが仕事です！

あかちゃんは、「お腹がすいた」「うんちした」「さむい、あつい」など様々な理由で泣きます。理由もなく泣くこともあり、泣きやまなくてもママやパパが悪いわけではありません。

## あかちゃんのなだめ方

まずは欲しがっていると思うことを色々試してみましょう。  
○おむつが汚れていないか？  
○お腹はすいていないか？  
○熱はどうか？  
○痛いところはないか？  
○話しかけたり、抱っこをしてみる



## どうしても泣きやまないときは・・・

色々試してみても、泣き続けることがあります。そんな時はちょっとひと休み。  
○あかちゃんを安全な場所に寝かせてその場を離れる  
○音楽鑑賞、お茶を飲む、誰かと電話で話す等、自分をリラックスさせる  
○少ししたらあかちゃんの様子を確認しましょう

## 激しい揺さぶりはやめましょう！

あかちゃんの脳はとても柔らかく、ダメージを受けやすいので、激しく揺さぶると重大な後遺症(言語障がい、学習障がい、歩行困難、失明など)が残る可能性があります。また、あかちゃんの口をふさぐことも大変危険です。

赤ちゃんが泣きやまない～泣きへの理解と対処のために～



動画の視聴ができます(厚生労働省YouTubeサイト)

# 産後うつはママだけではありません

育児の当事者であるパパも、ママ同様に産後に気持ちが落ち込んだりすることがあります。パパ自身のからだ・心の体調管理も大切です。

育児不安におちいる最大の原因は「孤立」です。ママ、またはパパがひとりぼっちで考え込むことがないよう、親として互いに支えあう意識を持ちましょう。

## 厚生労働省

父親の仕事と育児両立読本 ～ワーク・ライフ・バランスガイド～



←子育て書き込みノート使えるイクメン仕様



## Check 寝室

つかまり立ちができる前は、ベビーベッドを利用することで、多くの事故を避けることができる可能性があります

ベッド柵を上げずにふとした瞬間の転落

→こどもは日々発達し、昨日できないことが今日はできます。ベビーベッドがいつまで対応できるものかよく確認しておきましょう



家族の身体の一部で  
圧迫される  
→寝かしつけの際、親が寝落ちてしまう

床板を低くして調整ができ場ができない、よじ登れないタイプはつかまり立ちしても使えます。ベビーベッドを買うときはPSCマークとSGマークを要確認



うつぶせで寝て、顔が柔らかい寝具に埋もれる  
→寝具は顔が埋もれない固めのものを。1歳までは仰向けで寝かせる



ベッドから落ちる  
ベッドと壁の隙間などに挟まれる

→大人のベッドに寝かせない。大人用ベッドに付ける幼児用ガードは、18か月未満の乳幼児には絶対使用しない

掛布団、ベッドの上の衣類、ぬいぐるみ、スタイ(よだれかけ)で窒息

→掛布団は、こどもが払える軽いものにする、寝ているこどもの顔の付近に口・顔を覆ったり、首に巻き付くものは置かない



もう一度  
確認して!

## Check 水まわり

入浴時に溺れる危険があります  
大人が洗髪するときは、こどもを浴槽から出しましょう

浮き輪を使用しているときに溺れることがあります。保護者は浮き輪をしていても目を離さないようにしましょう。

お風呂から上がるときは、こどもを先に浴槽・浴室から出しましょう



入浴後は水を抜き、浴室には外鍵をかけるようにしましょう



浴槽に転落して溺れる  
洗濯機やバケツ・洗面器による事故

洗濯機・バケツ・洗面器の使用後は水を溜めたままにしない

洗濯機にはチャイルドロックを必ずかけて開けられないようにする

## Check お食事中

球形の食品は4等分にして、ブドウなどの皮は除去してから与えましょう



食品を口に入れたまま遊んだり、話したり、寝転んだりさせない。泣いているこどもをやさそうとして、食べ物をあげない

いか、エビ、貝など噛み切りにくい食材は0、1歳児には、与えない。気管・気管支に入りやすい豆・ナッツ類は、乳幼児には与えない



パン、カステラ、こんにゃく、キノコ類、海藻類、ゆで卵、肉などは、1cm大程度まで小さくする

パパの飲んでいるもの  
おいしそう(酒)  
このけむり(タバコ)  
おいしいのかな?



※おとなに近いものが食べられるようになるのは第2乳臼歯が生えそろう、奥歯のかみ合わせが安定する3~4歳頃

## Check ちょっとお出かけ

ショッピングカートからの転落

カートに立たせたり、遊ばせたりしない。座席以外に乗せないようにしましょう



ショッピングカートを使うときには、それぞれ注意表示をよく確認して、安全に使用しましょう

ベビーカーからの転落



ベルトをしっかり正しくしめる段差に引っかかったり、重い荷物をぶら下げていることでバランスを崩さないようにしましょう。ベビーカーで電車やバスに乗る時には周囲の状況にも注意しましょう

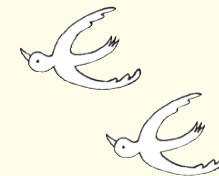
自転車の事故

幼児用座席を使用して、シートベルト、ヘルメットを装着して幼児用座席がリコールされていないか確認  
車輪に子どもの足が巻き込まれないように注意する

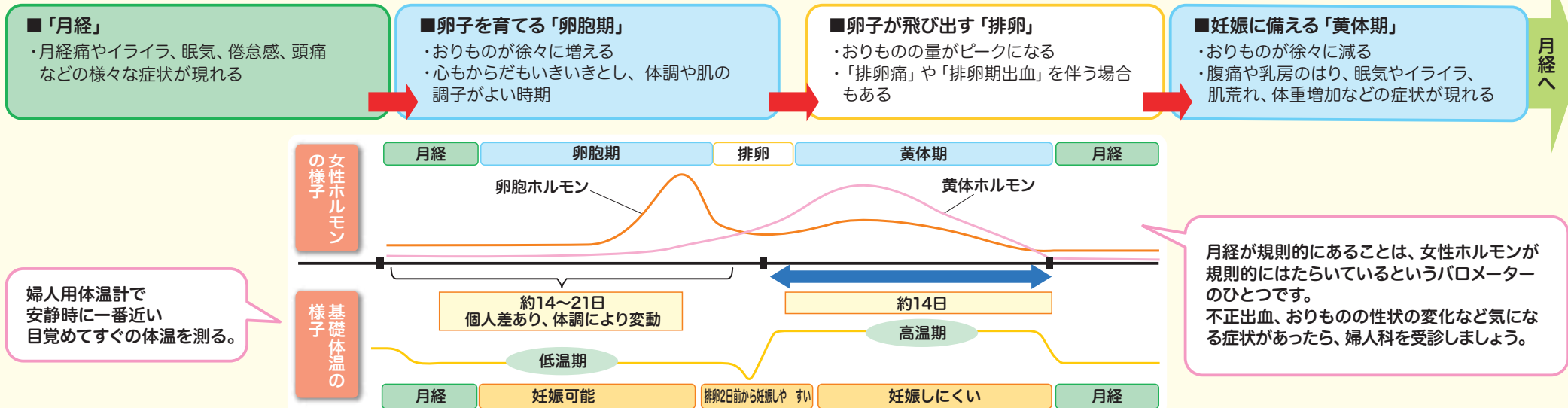
Q: リトちゃんは、公園のすべり台で遊ぶところですが、ふさわしくない所が3か所あります。どこでしょう。(答えは前の頁で)

# 女性のホルモンのはたらきやリズムをご存知ですか？

女性のからだは「月経」など、特有のリズムを持っています。月経やホルモンのバランスは精神状態に左右されることもあり、個人差の大きいものです。自分の気持ちや体調の変化を知り、気分転換の方法を見つけてみましょう。

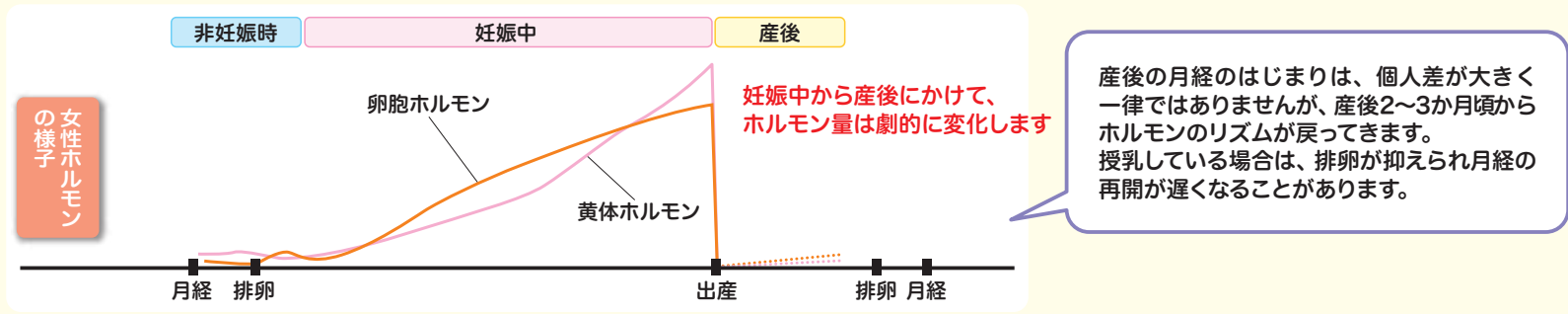
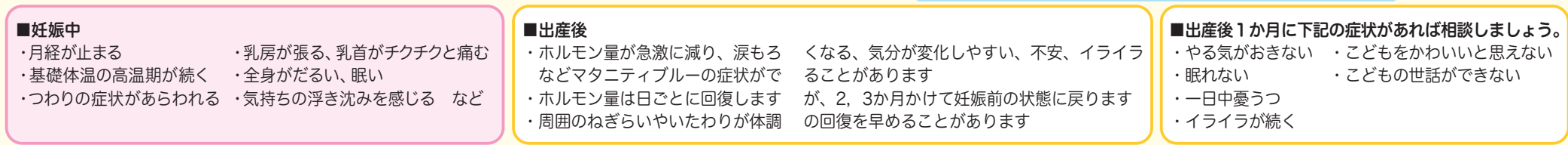


## ■非妊娠時:この4つのサイクルを繰り返しています



## ■妊娠中～出産後

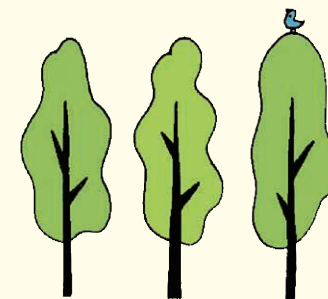
出産後におこりやすい心の変化についてはP18参照



# 家族計画、考えていますか？

- セックスには、「新しい命を生み出す生殖の役割」と「**快楽を得ること**」、「愛情を分かち合
- 生殖を目的としないセックスであれば、必ず避妊が必要です。** 確実な避妊は女性の健康を
- 出産後1か月の産婦健診で医師より順調な回復だと診断されたら、セックスは可能です。** 排卵がおこることもあるので授乳中は妊娠しないわけではありません。排卵があると、妊一度も月経を見ないまま次の妊娠をすることもあります。

う**コミュニケーション手段**」の3つの意味があります。守るために重要なことです。母乳の場合には排卵が抑えられ月経の再開が遅くなりますが、妊娠の可能性があります。排卵は次の月経前に起こるので、



## いろいろな避妊法

	コンドーム	ピル	IUS(子宮内避妊システム)	IUD(子宮内避妊具) 別名「リング」	避妊手術
卵 子 精子					
メカニズム	男性のペニスに装着して精子を閉じ込め、女性の膈内に入らないようにする。 膈の内側に袋を装着することで粘膜を覆い、精子を膈内に入らないようにする。	女性ホルモンの入った薬を女性が飲むことによって排卵を抑える。	子宮内に黄体ホルモンが放出される小さな器具を入れることにより子宮内膜がうすくなり、着床をしない状況をつくる。	子宮内に小さな器具を入れ、受精卵の着床を防ぐ。	女性は卵管、男性は精管を糸で結ぶか切断して卵子精子の通過を遮断する。
購入および使用方法	薬局・スーパーなどで購入し、自己装着。 ・男性用：ペニスが勃起後装着。 ・女性用：セックス前でも装着できる。	医師が薬を処方 ※体質、年齢、持病により利用できないことがある。	医師による装着・除去が必要。	医師による装着・除去が必要。	手術が必要。(女性は入院、男性は日帰り)
特徴	・正しく使えば失敗は少ないが、失敗することもある。 ・産後の避妊方法として最も手軽で実行しやすい方法。 ・男性用については男性の協力が必要。	・決められた方法で正しく飲めば、避妊効果は最も高い。 ・低用量であれば副作用はほとんどないが、一時的な吐き気や不正出血が起こることがある。 ・ピルは乳汁の分泌を減らすため授乳中は服用できない。	・装着後最長5年持続。 ※検診と併せて正しく装着されているのかチェックが必要。 ・不正出血、痛みを起こすことがある。 ・月経の量が減少することがある。	・装着後1年以上持続。 ※検診と併せて正しく装着されているのかチェックが必要。 ・不正出血、痛みを起こすことがある。 ・月経の量が増えることがある。	・避妊効果は高い。しかし、男女共に妊娠機能の回復が難しい。 ・性感染症を予防する効果はない。

**もう一つのメリット！**  
性感染症予防には、「**コンドーム**」を！  
性感染症をほうっておくと、子宮や卵管が炎症を起こして、癒着することもあり、妊娠しにくいからだとなってしまいます。また感染したことを知らずに妊娠した場合、あかちゃんに感染してしまうこともあります。

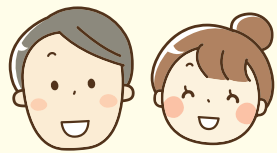
**避妊方法としては適切でないもの**

- 膈外射精** 射精する直前にペニスを外に出し射精する方法。射精する前に精子がもれることがあったり、膈の外でも、精子が膈の中に入ってしまう可能性もある。
- 基礎体温法** 基礎体温の変化から、排卵日を予想して、妊娠しない日以外では別の避妊方法を使う。健康管理に役立つ確さに欠ける。
- 緊急避妊** 避妊に失敗した場合等に妊娠を防ぐための方法。性交後72時間以内に産婦人科を受診し、医師から処方された薬を服用。または、処方箋なしで購入可能となった緊急避妊薬（ノルレボ：性交から72時間以内）については取扱店が限られており各店舗に確認が必要。確実ではない。



厚生労働省事業 女性の健康推進室  
「避妊」ページもご覧ください

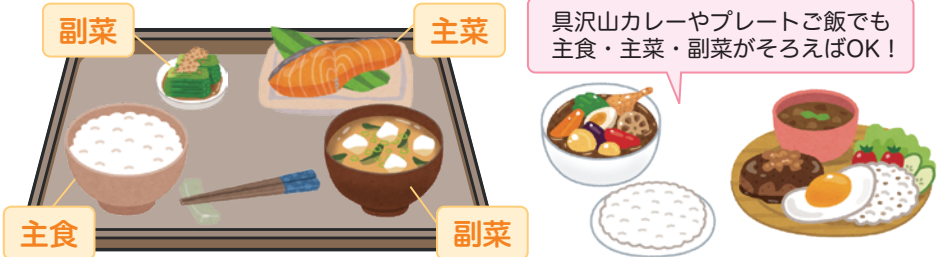
# 家族の食事と食育



「食べること」は「生きること」  
 バランスのとれた食事は家族の健康のために欠かせません。  
 ママ、パパ、あかちゃんにとって大切な「食べること」について考えてみましょう。

## バランスのよい食事のポイント

- ①「**主食**」を中心に、エネルギーをしっかりと
- ②不足しがちなビタミン・ミネラルを「**副菜**」でたっぷりと
- ③「**主菜**」を組み合わせるとたんぱく質を十分に
- ④乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などでカルシウムを十分に



## 1食あたりの目安量

1食あたりの目安量は「手ばかり」で確認！

主食は「両手茶碗1杯分」

主菜は「グー」

副菜は「パー」



厚さは2cm



片手に山盛り一杯

妊娠中の体重増加は、健康なあかちゃんの出産のために必要です。

栄養バランスのとれた食事で適切に体重を増やし、わが子に健康をプレゼントしましょう！



妊娠期の食事▼



習志野市ホームページも参考にしてください。

# あかちゃんの成長と離乳食

～離乳食は「自分で食べる」、「食べる楽しさを経験する」スタートです！～

0～4か月	5～6か月	7～8か月	9～11か月	12～18か月
母乳・ミルク	1回食	2回食	3回食	離乳完了～幼児食
母乳や育児用ミルクをしっかり飲むよ。	初めてスプーンから食べるよ。上手にゴックンできるかな。	食べる事に慣れてくる頃。色々な食品や味を体験しよう！	食べられる食品の種類や量が増えるよ。手づかみ食べに挑戦しよう！	柔らかく薄味なら、ママやパパと同じものが食べられるよ。

## 「楽しく食べる子どもに」 成長していくために大切なこと

**乳児期** ～安心と安らぎの中で食べる意欲の基礎づくり～

- ・安心と安らぎの中で母乳やミルクを飲む心地よさを味わう。
- ・いろいろな食べ物を見て、さわって、味わって、自分で進んで食べようとする。



**幼児期** ～食べる意欲を大切に、食の体験を広げよう～

- ・おなかがすくリズムが持てる。
- ・食べたいもの、好きなものが増える。
- ・家族や仲間と一緒に食べる楽しさを味わう。



「楽しく食べる子どもに」～食からはじまる健やかガイド～より

# じょうぶな歯 ママ・パパから我が子へプレゼント

乳歯の芽は、妊娠7週目くらいにでき始めます。  
妊娠中の栄養は、ママ自身の健康と同時に、こどものじょうぶな歯をつくるためにも大切です。

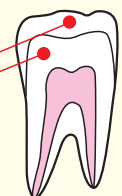


## ママのお腹の中で歯が育つ

- 妊娠7週頃 乳歯の芽ができ始める
- 妊娠15週頃 永久歯ができ始める
- 妊娠16週頃 乳歯の石灰化（歯が硬くなる）が始まる



- たんぱく質：歯の土台をつくる
- ビタミンA：エナメル質の土台を仕上げる
- ビタミンC：象牙質の土台を仕上げる



歯の断面図

バランスよく食べることが、  
じょうぶな歯をつくる  
ポイントだね！

- ビタミンD  
カルシウムの代謝や石灰化の調整

- カルシウム、リン  
石灰化のための材料



誕生：永久歯の石灰化が始まる

## 手に持ったものを何でもお口に持っていく時期は

歯が生えていなくても、歯ブラシを持たせてあげましょう。  
歯ブラシを持たせる時は短めに持たせ、必ず見守りましょう。

ほら、  
歯みがきだよ～。  
気もちいいよー。

ママやパパの  
歯みがきも  
見せてあげましょう。



生後7・8か月頃～：歯が生え始める（個人差がある）



## 歯みがき中の「のど突き事故」に注意

- 歯みがき中は、保護者がそばで見守りましょう。
- 歯ブラシを口にくわえたまま歩いたり、動かない。
- のど突き防止の歯ブラシもあります。

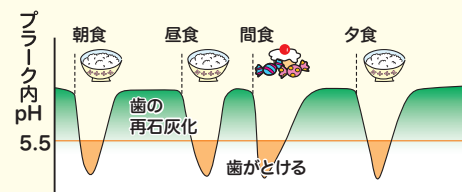


座ってみがこうね。

## むし歯予防のお手本はママとパパ

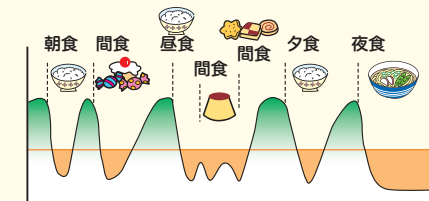
- 冷蔵庫に、ジュースやイオン飲料を買い置きしないようにしましょう。  
白湯、麦茶などで水分補給できるようにしましょう。
- 食事の時間、間食の時間を決めよう

### 規則正しい食生活



歯がとける時間よりも再石灰化の時間が長いので、むし歯のリスクが減る

### だらだら食べ・だらだら飲みの食生活



歯がとける時間が長いのでむし歯になりやすい

- フッ化物（フッ素）を使ってむし歯予防  
フッ化物配合歯みがき剤、フッ化物歯面塗布等で、歯の質を強くし、むし歯予防効果を高めましょう。
- かかりつけの歯科医院で、1年に1回以上は歯の健診を受けよう  
妊婦さんは、妊娠中の比較的安定している時期（16～27週）に、歯科健診と治療を受けましょう。

まずは、「3歳までむし歯<sup>ゼロ</sup>0」をめざしましょう！

習志野市 むし歯のない3歳児の割合 昭和59年度 46.4% ➡ 令和5年度 93.7%

（参考：令和5年度 千葉県93.2%、全国92.2%）

# 妊婦・乳幼児のいる家庭の災害対策

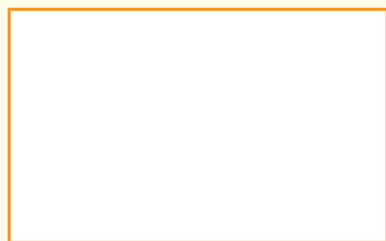
## 妊婦さん・乳幼児に必要な備えを考えよう

### \*家中の安全を確認しましょう\*

- ・扉の近くや通路、出口に荷物を置かない。扉ストッパーをつける
- ・飛散したガラスでけがを防ぐためにスリッパや靴下を準備する
- ・家具の転倒防止策
- ・家具が観音開きの時は耐震ロックをつける
- ・照明がつり下げタイプの場合は鎖と金具で数か所とめる
- ・窓ガラス室内側に飛散防止フィルムを貼る

### \*住んでいる地域の情報収集をしましょう\*

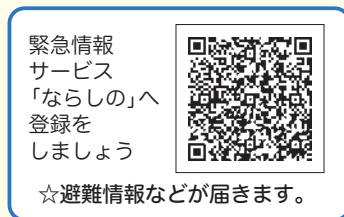
#### ●避難場所を確認しておきましょう



※自分の避難場所が分からない人は…



#### ●連絡方法や集合場所を家族と決めておきましょう



### \*近所の人とコミュニケーションを大切にしましょう\*

普段から近所の人と挨拶をしたり、「もうすぐあかちゃん生まれる」と伝えたりするなど、コミュニケーションをとっておくこともいろいろな面でプラスになります。災害時に助け合えるのは隣近所の皆さんです。

災害時には平常時と同じように物資・食糧を調達することが難しくなります。概ね3日～1週間分程度の備えをしましょう。その他、人によって必要なものは異なります。生活に合わせてそろえましょう。

### \*非常用持ち出し物品リスト\*

#### ●妊婦さん

- 母子健康手帳、マイナ保険証または資格確認証、診察券、お薬手帳
- 清浄綿
- 生理用ナプキン
- 下着・衣類
- 保温ができるもの（バスタオル等）
- 歯ブラシ・液体ハミガキ
- 常備薬
- 筆記用具
- マスク
- ビニール袋・ビニール手袋
- 携帯トイレ
- 断熱マット

#### ●乳幼児

- 母子健康手帳、子どもの診察券  
マイナ保険証または資格確認証  
子ども医療費助成受給券、お薬手帳
- 常備薬
- 粉・液体ミルク、飲料水（軟水）
- 哺乳瓶
- 授乳服・授乳ケープ
- ベビーフード・おやつ
- 紙おむつ
- 断熱マット（おむつ換え用）
- おしりふき
- 抱っこひも・おんぶひも
- あかちゃんの衣類
- バスタオル・ブランケット
- 保温ができるもの（使い捨てカイロ等）
- 歯ブラシ

- ・両手が使えるようにリュックに準備していると便利です。重さは最大5kgまでにしましょう。
- ・物品は必ず一度は使ってみて、使える準備をしましょう。
- ・避難バッグと一緒にヘルメットも備えておくと安心です。



防水リュックが便利♪

### \*母子健康手帳の活用を\*

災害時は、母子健康手帳は妊婦さんとあかちゃんの唯一のカルテとなります。日頃から、母子健康手帳に検査結果・飲んでいる薬・連絡先などがわかるようにしておきましょう。

#### 妊婦さん

### \*こんな症状があったらすぐに受診をしましょう\*

#### 受診までの間にできること

- ①おなかが張ったら…まず横になって身体を温めましょう。
- ②出血したら…清潔なナプキンをあてて横になりましょう。
- ③破水したら…清潔なあかちゃん用のオムツやタオルをあてて横になりましょう。

# 家族みんなで！はじめよう健康づくり

大人が健康的な生活をする事で、家族の健康の基盤ができます。あかちゃんを家庭に迎える今、ご自身の健康づくりに大切なことをみつけてみましょう。

習志野市ホームページも参考にしてください。



探してチェック!

左の絵と右の絵では、7つの「ちがい」があります。どこでしょう？



答えは、次頁の下にあります。

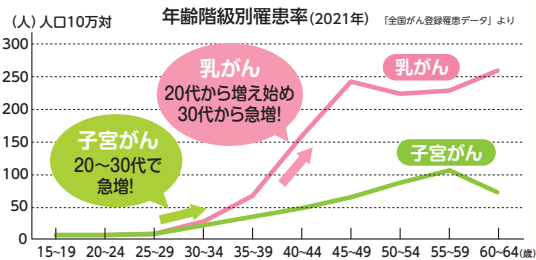
## 絵から探そう 健康づくりのヒント

- 1. ながら運動で運動量アップ**  
運動不足解消には、生活の中でちょっとした運動も効果的。「TVを見ながら」などの「ながら運動」はいかがですか？
- 2. おやつは、小皿に分けて**  
砂糖や油の多い菓子類は、エネルギーのとり過ぎにつながります。だから食べ方は避け、量と時間を決めて食べましょう。
- 3. やっぱり禁煙しなくちゃ!**  
タバコは「百善あって一利なし」。やめられない人は、禁煙外来のサポートを受けるのもお勧めです。

- 4. 毎日の歯みがき、定期的な歯の健診が大切です**  
むし歯や歯周病を予防しましょう。
- 5. 昼間はカーテンを開けて陽の光を浴びよう**  
規則正しい生活は、健康を支える土台です。昼間に陽の光を浴びることで夜の睡眠の質が良くなります。
- 6. 健（検）診の予定を立てよう**  
健康づくりの第一歩は、自分のからだを知ることから。健（検）診で、自分のからだの状態がわかります。後回しにせず、思い立ったら吉日です。
- 7. 体重計をすぐ測れるところに置いてみた!**  
体重は、手軽に自分のからだの状態を知ることができる指標です。体重計をしまい込んでしまったら、すぐに測れるところに置けば忘れません。

## ～定期的な健康チェックが、あなたと家族を守ります～

子宮がんは30人に1人、乳がんは9人に1人がかかる時代です。子宮がん検診は20歳から、乳がん検診は30歳から2年に1度定期的に受ける習慣をつけましょう。



# 妊婦・子どもの周りでたばこを吸わないで!!

## ◆家族の喫煙はこどもの健康に影響を及ぼします。

煙は出なくてもニコチン等の成分が含まれています

加熱式たばこ

母乳分泌低下

大人のなってからガンになる率が増える

乳幼児突然死症候群(SIDS)

こどもの気管支喘息

苦しいよ!

あかちゃんの発育発達の遅れ

## ◆喫煙者が直接吸い込む煙(主流煙)より、たばこから直接出る煙(副流煙)の方が有害です。

吸う煙と吸わされる煙どっちがキケン?

主流煙

副流煙

アンモニア 46.0倍

ニコチン 2.8倍

タール 3.4倍

一酸化炭素 4.7倍

換気扇の下では分煙にはなりません。ベランダで吸っても喫煙後約45分間は喫煙者の吐く息にたばこの成分が残ります。

※主流煙を1として比べたもの

## ◆子どもたちの周りからたばこのない環境を作ることが大切です。

習志野市母子保健推進員の会作成

## ●相談窓口のご案内●

習志野市では、あかちゃんからお年寄りまで、みんなが健康でいきいき暮らせるまちづくりをめざし、健康や子育てに関して健康支援課で相談を行っています。

★相談内容の例としては、

- ・妊娠中・・・出産後の生活が心配
- ・おっぱい(ミルク)は足りているかしら？
- ・予防接種は何から受ければいいのか？
- ・歯の生え方や歯みがきで、わからないことがあるんだけど・・・
- ・離乳食を食べてくれない(食べすぎる)んだけど・・・
- ・保護者自身の体調のこと など

相談窓口 健康支援課

電話番号 047-453-2967

住所 習志野市鷺沼2-1-1

開所時間 午前8:30～午後5:00(土、日、祝、年末年始を除く)

## 健康相談会場一覧

会場名	住所	担当地区
保健会館	鷺沼1-2-1	津田沼・鷺沼・鷺沼台・藤崎
ふじさきふれあいセンター	藤崎2-19-13	
谷津ヘルスステーション	谷津5-16-33 (谷津コミュニティセンター内)	谷津・谷津町・奏の杜
谷津公民館	谷津4-7-10	
秋津ヘルスステーション	秋津3-4-1 (総合福祉センター内)	秋津・香澄・茜浜・芝園・袖ヶ浦
袖ヶ浦公民館	袖ヶ浦2-5-1	
屋敷ヘルスステーション	屋敷4-6-6 (東部保健福祉センター内)	花咲・屋敷・泉町・大久保・本大久保
プラッツ習志野(中央公民館)	本大久保3-8-19	
東習志野ヘルスステーション	東習志野2-10-3 (プレーメン習志野内)	実籾・実籾本郷・新栄・東習志野
東習志野こども園 こどもセンター	東習志野3-4-1	

## ひまわり発達相談センターホームページのご案内

子どもの育ちを応援する「あるある」情報や体験談、「ひまわり職員のひとりごと」を掲載中！右の二次元コードから。



ライフサポートファイルは右の二次元コードから！  
お子様の成長記録や、保育所・幼稚園などに伝えたい事をまとめられます。



習志野市ひまわり発達相談センター ☎ 047(451)2922

## 救急車の呼び方

事故・急病で緊急に医療機関に運ぶ必要があるときに利用します。緊急性のない場合の安易な利用はやめましょう。



## 救急車を呼ぶために ☎ 119 通報をする

### 指令センターからの呼びかけ

火事ですか？救急ですか？

救急車が向かう住所を教えてください、近くに目標になるものはありますか？

病気ですか？ケガですか？

意識・呼吸はありますか？

傷病者の年齢は？男性(女性)ですか？

今かかっている病気・病院はありますか？

あなた(通報者)の名前と、今お使いの電話番号をお願いします。

わかりました、すぐに救急車を向かわせます。救急車が来たら誘導してください。

### 通報者が伝えること

救急です。(明確に伝える)

(例)習志野市〇〇町〇〇丁目〇〇番〇〇号です。  
(例)〇〇小学校の正門前です。

どんな状況か、簡単に伝える。  
(頭痛、腹痛、出血など)

傷病者の容体(意識、呼吸の有無)を伝える。

〇〇才の男性(女性)です。  
(年齢がわからなければ判る範囲でよい)

かかりつけの病院があれば、病院、病名を言う。(判る範囲でよい)

私は〇〇(名前)です。  
電話は〇〇〇-〇〇〇〇です。

救急車が到着したら…

- 救急隊が到着するまでの容体の状況
- 救急隊が到着するまでに行った応急手当等を救急隊員に伝えてください。

窓☐ 消防本部代表 TEL:047(452)1212

※119通報の受付は、令和3年1月26日に「ちば北西部消防指令センター」(松戸市)へ移りました。

## 誤飲事故が起こったら…

落ち着いて、以下の方法で対処しましょう

### 意識がない

けいれんを起こしているなどの重い症状がすでにある場合

ただちに救急車を呼びましょう

### 意識がある

嘔吐など何らかの症状がみられる場合

誤飲したものを持って医療機関を受診

### 意識がある

症状はないが、受診の判断に迷った場合

いつ、何をどのくらい誤飲したか確認し、「中毒110番」に相談

中毒  
110番

つくば ☎029-852-9999

365日・24時間対応

大阪 ☎072-727-2499

タバコ専用 ☎072-726-9922 (テープによる情報提供)

# 医療機関に受診するか、救急車を呼ぶか迷ったときは…

## こどもが急病になったら



相談日時: 毎日午後7時～翌朝8時  
 ☎ #8000 または  
 ☎ 043-242-9939

### ウェブサイト

☞ こどもの救急 検索

日本小児科学会監修  
 (対象)1ヵ月から6歳

お子さんの症状から、夜間や休日などの診療時間外に受診するかどうかの判断の目安を、チェックシート形式で提供しています。

## 大人が急病になったら

「救急安心電話相談」千葉県

# 7119

または

☎ 03-6810-1636

平日・土曜…午後6時から翌朝8時  
 日曜・祝日・年末年始・ゴールデンウィーク  
 …午前9時から翌朝8時

## どこに受診すればいいの？

緊急を  
要さない



緊急時

呼吸困難・激痛  
意識がない等

すぐに救急車を  
呼んでください！

☎ 119



平日の昼間

土曜の昼間

日曜・祝日の  
昼間

午前9時～午後5時

夜間

午後8時～午後11時

上記時間帯以外  
(深夜・早朝など)

午前

午後

午後1時～午後6時

内科・小児科

外科

かかりつけ医

土曜二次  
当番病院

休日当番医

習志野市  
急病診療所

夜間二次  
当番病院

## 千葉県救急医療情報システム

☞ ちば救急医療ネット 検索

夜間・休日診療所等の検索ができます。

☞ 医療情報ネット 検索

いろんな条件で、お近くの医療機関や薬局を検索できます。

夜間・休日の当番医療機関は、  
 テレホン案内 047-452-9900  
 でご確認ください。

※番号をお確かめのうえ、お間違  
 いのないようにお願いします。

市ホームページ

☞ 習志野市の救急医療体制 検索

## 習志野市急病診療所

診療日時: 毎日午後8時～午後11時

診療科目: 内科・小児科

住所: 鷺沼1-2-1 (保健会館 2F)

電話: 047-451-4205

(診療時間内)

## 習志野市休日急病歯科診療所

急な歯の痛み、差し歯が取れてしまった場合などに対応しています。

診療日: 休日(日曜除く)・年末年始(12/29～1/3)

診療時間: 午前9時～正午

住所: 鷺沼1-2-1 (保健会館 2F)

電話: 047-451-4100 (診療時間内)

