

習志野市

母子保健“切れ目ない支援”マニュアル

～習志野版ネウボラ～



平成26年3月に一般社団法人福祉自治体ユニットがモデル自治体の取組み状況等を踏まえ報告した“日本版「ネウボラ」構想”の中で、今後の検討課題のひとつとして、「モデル支援プラン案」と「支援プラン作成指針案」の提示を掲げています。習志野市が具体的な「モデル支援プラン」を含めて作成した本マニュアルは、全国に先駆けたものであり習志野版ネウボラといえるものがあります。

平成28年4月 習志野市
[改定版]

はじめに

厚生労働省は、21世紀の母子保健の主要な取組みを提示するビジョンである「健やか親子21（第2次）」（平成27年度～平成36年度）において、「切れ目ない妊産婦・乳幼児への保健対策」が基盤課題として位置付けられ、また、フィンランドの妊娠・出産・子育てを継続して支援する仕組み「ネウボラ」という言葉が注目を集めるなど、近年急激に、妊娠・出産・子育ての切れ目ない支援が注目されるようになった。

習志野市では、昭和49年度に「市民健康づくり基本計画」を策定し、保健会館を保健行政の中核機関として、また、ヘルスステーションを地区活動の拠点として位置づけ、かねてより保健師の地区担当制を実施し、地域保健活動を展開してきた。

一方、母子保健では、昭和48年度から、母子保健の最初の関わりとなる「妊娠届出」時に必ず保健師等が妊婦やパートナーと面接し、個々の状況に応じた妊娠、出産、子育ての見通しを持てるよう支援の方向性を示し、オリジナルの母子カルテを作成している。その後の妊娠期は、必要に応じて担当保健師からも個別に支援を行っている。出産後は、全ての出生児について新生児期や4か月、10か月、1歳6か月、3歳といった節目の時期に、担当保健師が発育・発達・養育面を中心とした、プラン作成、経過の把握、モニタリングをし、このことにより産前から就学時まで切れ目ない支援を行っている。

平成26年3月に報告された日本版「ネウボラ」構想*の中の主な論点及びモデル事業として報告されている自治体（浦安市、世田谷区、和光市、高浜市、名張市）の状況を、本市の現状と比較検討した。

その結果、日本版ネウボラの基本である「母子保健と子育て支援の包括支援体制」と「担当保健師による継続した相談支援」についてはすでに確立されていくことがわかった。

一方で、習志野市の切れ目ない母子保健システムが「見える化」されていないことが課題となった。

そこで、習志野市の歴史ある産前・産後・子育ての切れ目ない母子保健システムを「包括的・継続的支援プランシステム」として、ここにマニュアル化するものである。

平成27年3月

*出典：一般社団法人福祉自治体ユニットの研究会にて提唱された構想

平成28年4月新規事業の開始に伴い、【図】切れ目ない支援の体系・概要 について一部改訂した

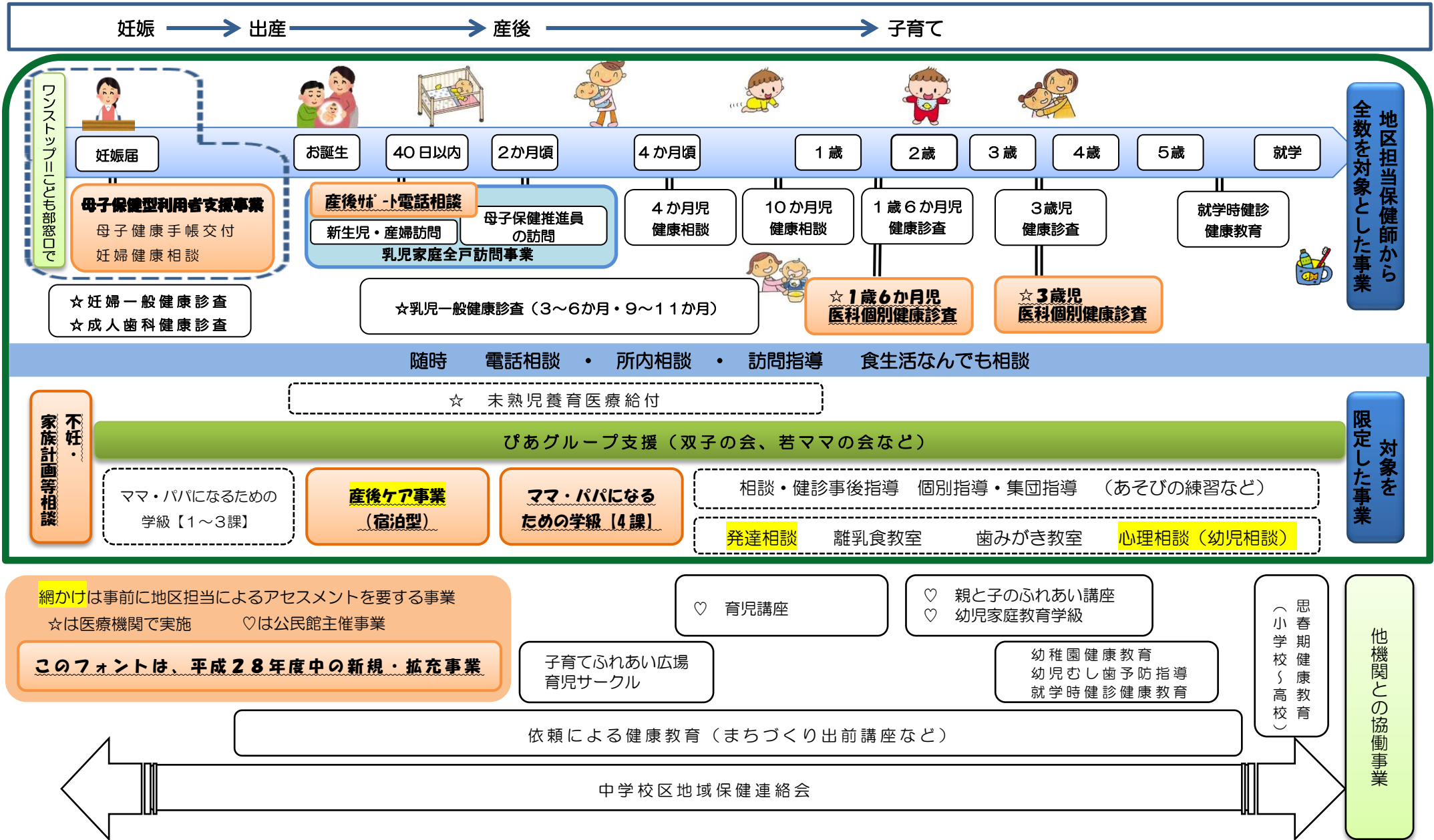
目次

I. 本市における産前・産後・子育ての切れ目ない支援の体系概要	1
II. 具体的内容 ～ポピュレーションプラン～	2
III. 資料編 各種様式	
母子カルテ	9
お誕生連絡カード	11
新生児訪問記録	12
母子保健推進員訪問カード	13
4か月児健康相談票	14
10か月児健康相談票	17
電話相談・所内相談・訪問指導（2号様式）	20
（3号様式）	21
すこやか子育てガイド	22
最近流行の「ネウボラ」って？	25
日本版「ネウボラ」構想における習志野市の現状と課題	26
IV. 課題が重複したケース ～モデル支援プラン～	
再確認事項の要旨	28

【課内担当者用・別綴】

I. 習志野市における妊娠・出産・子育て期の切れ目ない支援の体系概要（ポピュレーションプラン）

妊娠届出時及び妊婦と4歳未満の転入者に、保健師等が面接しながら母子カルテを作成します。地区担当保健師が発育・発達・養育面を中心とした、プランの作成、経過の把握、評価し、産前から就学時まで切れ目のない支援を行っています。児の生涯を通じた切れ目のない健康づくりを見据えた支援を行うと同時に、親たちの健康づくりや生活習慣の改善等を意識した支援を行っています。



～習志野版ネウボラ 母子保健“切れ目ない支援”体制～

わたくしたち習志野市民は、
連携・協力しながら、
笑顔で健康に暮らします。
「健康なまち習志野宣言」より

庁内関係機関とのパートナーシップ

- ・ひまわり発達相談センター ・子育て支援課
- ・こども保育課 ・生活相談課 ・障がい福祉課
- ・男女共同参画センター 等

他機関とのパートナーシップ

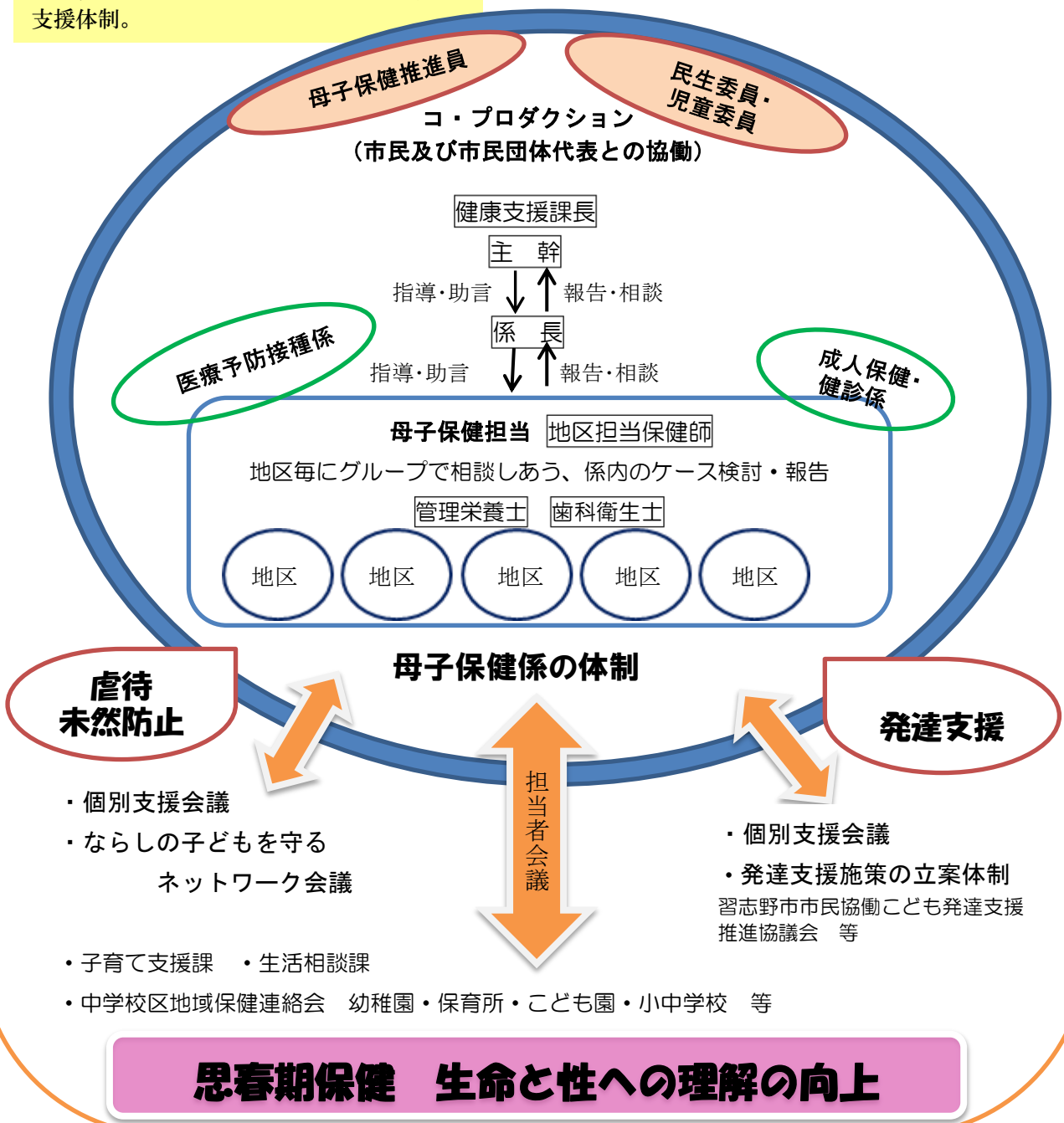
- ・医療機関（産婦人科・小児科・精神科等）
- ・障がい者支援事業所
- ・健康福祉センター（保健所） 等

～本市におけるワンストップの考え方～

母子保健の入り口である妊娠届・転入時届出の場をこども部窓口と一にし、関係機関等との連携の下、常に支えあうまちづくりを意識した支援体制。

他市町村との連絡・連携

里帰り先での新生児訪問、転出入を繰り返すケース、発達・発育に支援が必要な転出入者 等



(部署名等は平成27年4月1日現在)

Ⅱ. 具体的内容

～ポピュレーションプラン～



1. 母子カルテの作成・・・母子カルテ（9・10頁）

妊娠届提出時及び4歳未満の転入者に、看護職が面接して母子カルテを作成する。

母子カルテは、担当保健師が各節目の発育・発達・養育面等の記録を随時追加し、支援プラン作成、経過の把握、評価し、産前から産後、子育ての切れ目ない支援を行う記録となる。

早々に支援が必要と判断された妊婦は、地区担当者へ引き継ぎ、支援を行う。

また、母子健康手帳交付時に母子保健サービスについての説明、妊娠期の健康について保健指導を行い、妊娠・出産・育児への不安の軽減を図る。

<確認すること>

保護者と担当保健師、各種サービスがスムーズにつながるように、次のことを行う。

(1) 母子健康手帳の交付及び母子健康手帳の別冊を発行と、使用方法等の説明。

(2) 「すこやか子育てガイド」を用い、主な保健サービスの説明。

- ① ママ・パパになるための学級への参加勧奨
- ② 妊婦健康診査受診票（妊娠期間中に14回）
- ③ 乳児健康診査受診票（3～6・9～11か月時）
- ④ 妊娠中の歯科健診
- ⑤ お誕生連絡カード・・・出生後に必ず送付するように説明
- ⑥ 新生児訪問



- ・市内在住の第一子全員と第二子以降の課題が重複した者は希望がなくても訪問する。
- ・産後、市内在住の人には40日以内に助産師または保健師が訪問する。
- ・市外に里帰り中に訪問を希望する者は、滞在先の自治体が訪問可能かどうかを確認して、可能な場合は市から滞在先の自治体に依頼するので、健康支援課に連絡をするように伝える。

⑦ 母子保健推進員による全戸家庭訪問

- ・生後2か月頃に訪問し、習志野市子育て情報ファイル「すこやか習志野っ子ファイル」を配布する。
- ・母子保健推進員は、市と乳児のいる家庭のパイプ役のボランティアであることを伝え、推進員の名刺を渡し、顔写真で紹介する。

(3) 地区担当保健師の紹介

- ・産前から産後、子育ての支援をする担当保健師の紹介をし、担当保健師から電話等で連絡が入ることがあること、相談ができることを伝える。

(4) 保健指導

妊婦・胎児の健康状態、本人及び家族の妊娠の受容、子育てをするにあたっての生活基盤等を聴取し、保健指導を行う。

(5) その他

各種届出及び手続きの説明、あかちゃんの聴覚・先天性代謝異常検査、HIV 検査、救急医療、予防接種、こどもの医療対策について等を説明する。

※転入者は対象にあわせて、必要なサービス・諸制度について説明する。

妊娠期のプラン

- ・妊婦健康診査を受け、妊婦と胎児の健康状態を確認する。
- ・妊娠中の食事、歯の健康、睡眠休養、運動、喫煙・飲酒等に注意し、妊婦と胎児の健康を考えられる。
- ・お産の経過を理解し、入院に必要なものの準備、交通手段の確認等、出産に向けた準備ができる。
- ・家族みんなで安心してあかちゃんを迎えられるよう、環境とサポート体制を整え、あかちゃんとの生活をイメージできる。
- ・心配や不安を相談できる人、場所がある。



お誕生

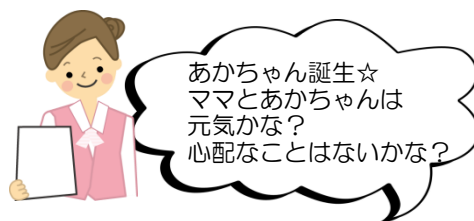


2. お誕生連絡カード(11頁)

母子健康手帳別冊の中にある「お誕生連絡カード」を、出生後なるべく14日以内に全員に送付してもらう。

<確認すること>

- ・妊娠中の状況、出産の状況
- ・母親とあかちゃんの心身の状態等



3. 新生児訪問・・・新生児訪問記録(12頁)

市内在住の第一子全員と第二子以降の課題が重複した者は助産師等が生後40日以内に訪問する。

<訪問で行うこと>

- ・新生児と産婦、及び家族の状況の確認
- ・育児に必要な情報の提供
- ・育児不安の軽減を図り、健康に過ごせるように支援

<確認すること>

- ・保護者から新生児訪問の申込みがない場合は、連絡・調整し、新生児訪問につながるよう支援する。

- ・市外に里帰り中に訪問希望で、滞在先の自治体が訪問可能な場合は、滞在先の自治体に新生児訪問を依頼し、実施後に訪問記録を返信してもらう。
- ・新生児訪問記録や訪問した助産師等からの報告により、支援プランを作成、支援を行う。



あかちゃんが生まれた時のプラン

- ・産婦がゆったりとした生活ができるよう、周りのサポート体制がある。
- ・産後ブルーを理解し、ママ、パパ、周囲の人がじょうずに対応できる。
- ・保護者が、出生届等の手続き、お誕生連絡カードの送付がスムーズにできる。
- ・1か月健診で母子ともに順調であれば、夫婦中心の子育てを始める。
- ・第一子は全員、新生児訪問を受ける。

4. 母子保健推進員訪問・・・母子保健推進員訪問カード（13頁）

習志野市役所市民課に出生届を提出した場合は、届出時に「母子保健推進員訪問カード」を記入してもらい、市外で届出した場合は、出生を把握後に職員がカードに記載する。

このカードに担当保健師が必要な連絡事項を記載し、カードをもとに母子保健推進員が生後2か月頃に訪問する。

<母子保健推進員が訪問時に行うこと>

- ・「すこやか習志野っ子ファイル」の配布と説明
- ・乳児や産後の母親の状況の把握
- ・母親からの相談への対応
- ・訪問の様子を訪問カードに記録して担当保健師に報告する。

担当保健師は、訪問カードや母子保健推進員からの報告により、支援プランを作成、支援を行う。



2か月頃のあかちゃんのプラン

- ・母子保健推進員の訪問を受け、「すこやか習志野っ子ファイル」の内容を確認する。
- ・予防接種のスケジュールを考えられる。
- ・育児や子どもの発育、ママの心身の健康に不安がある時に相談する人や解消方法がある。

5. 4か月児健康相談・・・4か月児健康相談票（14～16頁）

4か月児健康相談票は母子保健推進員が届けた「すこやか習志野っ子ファイル」に入っており、保護者が事前に記載して4か月児健康相談に参加する。

<確認すること>

- ・保護者の心配事や気になることについての把握
- ・育児に対する不安を和らげ、児の発育・発達に応じた対応ができるように支援する
- ・児の発育・発達の確認とともに保護者自身の健康管理を支援する

発達確認及び相談内容等は、4か月児健康相談票・相談票2に担当保健師が記載し、支援プランを作成、支援を行う。



4か月児健康相談の時に、体重の増え方を心配されていましたが、その後、いかがですか？

4か月頃のあかちゃんプラン

- ・安定した家族関係の中で育児ができる。
- ・育児や子どもの発育、ママの心身の健康に不安がある時は、相談する人や解消方法がある。
- ・あかちゃんの欲求に適切に応えつつ、親子の信頼関係が築けている。
- ・かかりつけ医を持ち、適切に受診できている。
- ・必要な予防接種を順次すすめている。

6. 10か月児健康相談・・・10か月児健康相談票（17～19頁）

4か月児健康相談票と同様に、10か月児健康相談票は「すこやか習志野っ子ファイル」に入っており、保護者が事前に記載して10か月児健康相談に参加する。

<確認すること>

- ・保護者の心配事や気になることについての把握
- ・育児に対する不安を和らげ、児の発育・発達に応じた対応ができるように支援する。
- ・児の発育・発達の確認とともに保護者自身の健康管理を支援する。

発達確認及び相談内容等は、10か月児健康相談票・相談票2に担当保健師が記載し、支援プランを作成、支援を行う。



10か月頃のおかちゃんプラン

- ・安定した家族関係の中で育児ができる。
- ・育児や子どもの発育、ママの心身の健康等に不安がある時は、相談したり、解消する方法がある。
- ・誤飲や事故予防ができています。
- ・食事、生活リズム等、よりよい生活習慣づくりに取り組んでいる。

7. 1歳6か月児健康診査・・・1歳6か月児健康診査票

事前に郵送された1歳6か月児健康診査票を保護者が記載し、健診時に持参する。

<確認すること>

- ・幼児の身体発育及び精神発達の確認
- ・心配事や気になることについての相談・指導
- ・育児に対する不安を和らげ、子どもの発育・発達に応じた対応ができるように支援する。

1歳6か月児健康診査後の各種相談・教室時の記録、電話や所内相談、訪問指導の記録は随時記載及び追加し、経過の把握をしながら支援プラン作成、支援を行う。



1歳6か月児のプラン

- ・安心感、親子の信頼関係を土台にして、少しずつ自立していける親子。
- ・保護者が、子どもの自我の芽生えを前向きに受け止め、落ち着いて対応できる。
- ・保護者自身の生活習慣や健康を振り返り、自分の体を大切にすることができる。
- ・必要な予防接種がほぼ受け終わっている。

8. 3歳児健康診査・・・3歳児健康診査票

1歳6か月児健康診査票と同様に、事前に郵送された3歳児健康診査票を保護者が記載し、健診時に持参してもらう。

<確認すること>

- ・幼児の身体発育及び精神発達の確認
- ・心配事や気になることについて相談・指導
- ・育児に対する不安を和らげ、子どもの発育・発達に応じた対応ができるよう支援する。



3歳児健康診査後の各種相談・教室時の記録、電話や所内相談、訪問指導の記録は随時記載及び追加し、経過の把握、支援のプラン作成、支援を行う。



3歳児のプラン

- ・安定した家族、周囲の愛情の中で、こどもがのびのびと自己を表現できる。
- ・こどもが自分自身の体を大切にしたり、自己肯定感を育めるような親子の関わりが持てる。
- ・健康的な生活習慣が確立している。
- ・必要な予防接種が受け終わっている。

9. 電話相談・所内相談・訪問指導（20～21頁）

対象者からの相談時の支援内容、地区担当保健師からの支援内容は随時記録し、母子カルテに追加し、経過の把握、支援のプラン作成、支援を行う。

また、地区担当者間で情報を共有し、支援の充実を図る。



10. その他

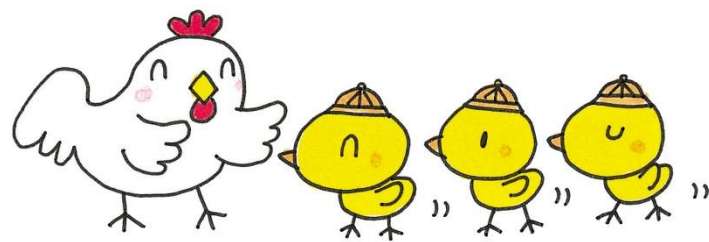
母子保健事業で実施している、ママ・パパになるための学級、発達相談、幼児相談、食生活なんでも相談、離乳食教室、歯みがき教室等を活用し、情報提供、育児支援、不安軽減につなげる。

また、事業の前後に、保護者からの不安や悩み、参加時の状況等を担当保健師と他職種で情報交換し、支援につなげる。

記録は随時記載及び追加し、経過を把握しながら支援プランを作成し、支援を行う。



資料編 各種様式



母子カルテ (表)

母子カルテ

地区	年	月	番
コード	-		
コード	-		
母子手帳交付No:			

住所 (住民登録地)	習志野市					
フリガナ	(マンション・アパート名)					
乳児氏名	男・女	連絡先	電話	()	連絡がとれやすい曜日・時間帯	
			FAX	()	曜日	時間帯
			携帯電話	パートナー () 妊婦 ()		
生年月日	年 月 日 (第 子)	フリガナ			年 月 日生	
出 産 時	在胎 週	妊婦氏名			満 歳	
	正常・帝王切開・吸引分娩 ()	職業			出産後仕事は 続ける・やめる・未定	
	体重 g 身長 cm	分娩予定日	年 月 日	現在 満 週		
特記事項	初診日 (妊娠診断日)		年 月 日 診断医院等 ()			
母子手帳交付時	継続 無・有 ()		施設名	医師又は助産師名		
MC	当市参加 有・無		定期受診 医院等	所在地 習志野市内・市外 ()		
	1課	月 夫の参加 有・無	分娩予定 医院等	施設名 同上		
	2課	月 夫の参加 有・無		所在地 県 市		
	3課	月 夫の参加 有・無				
4課	月 夫の参加 有・無					
新生児訪問	MW・地区担・市外		今回の妊娠は何回目ですか→ 初めて・()回目			
	連絡 無・有		今回の妊娠は不妊治療をしましたか→ はい・いいえ			
ファイル訪問	母推・地区担		家 族 構 成	氏 名	続柄	
	情報の 無・有 内容:			夫	生年月日	職業
4M	継続 無・有 ()			パートナー		
	継続 無・有 ()					
離乳食教室	/		既往歴	無・心臓病・腎臓病・高血圧・精神的疾患・その他 ()		
10M	/ 継続 無・有 ()		定期的な 受診・内服	無・心臓病・腎臓病・高血圧・精神的疾患・その他 ()		
はみがき教室	/		受診医院	施設名 ()		
	/		タバコ	吸わない・妊娠してやめた・減らした・吸う		
幼児①	/ 継続 無・有 ()		家族(夫)の タバコ	吸わない・吸う (分煙している・していない)		
	/ 継続 無・有 ()		酒	飲まない・妊娠してやめた・飲む		
1.6	/ 継続 無・有 ()		アレルギー	無・有 ()		
	/ 継続 無・有 ()		健康保険 の種類	国・社・共・その他 ()		
幼児②	/ 継続 無・有 ()		・出産前後の転出の予定はありますか→ はい (年 月頃)・いいえ			
	/ 継続 無・有 ()		・産後1か月、育児などの手伝いをしてくれる方はいますか→はい(誰が:)・いいえ			
3	/ 継続 無・有 ()		出産後 滞在先	現住所・妊婦の実家・パートナーの実家・その他 ()	滞在期間	
	/ 継続 無・有 ()		都道府県	市町村	産後 か月	
幼児③	/ 継続 無・有 ()		連絡先	()		
	/ 継続 無・有 ()		・今回妊娠したことをどう感じましたか →うれしかった・予想外で驚いたがうれしかった・予想外で戸惑いが大きい・困った・何とも思わなかった・その他 ()			
保育所入所		・妊娠中や出産後に困ったり、不安だと思っていることはありますか→いいえ・はい (はいの場合)→育児・経済面・仕事との両立・パートナーとの関係・親族との付き合い・子どもを通じた付き合い・その他 ()				
年 月 (歳 か月)より		届出者・受領者署名 () (妊婦との続柄) (担当)				
年 月 日		母子健康手帳・別冊1 () () ()				

指導項目(1つのみ選択)生活・つわり・切迫流早産・栄養・育児・疾患・妊娠高血圧症候群・その他

お誕生連絡カード

お誕生連絡カード

住所	習志野市		
乳児	ふりがな	男 第()子	女 H 年 月 日生
氏名	出生体重 () g	出生場所 [施設名:]	在胎週数 () 週
産婦	氏名	Tel 年 月 日生	
	妊娠中の異常 [なし・あり ()]	出産時の異常 [なし・あり ()]	
	産後の異常 [なし・あり ()]		
里帰り	ありの場合のみ記入	年 月 日頃まで里帰り予定	
住所	Tel () 方		
	里帰り中に新生児訪問を希望されますか (はい・いいえ)		
	※市外で新生児訪問を受ける場合は、習志野市から該当市区町村に依頼文を提出します。事前に該当市区町村母子保健担当に新生児訪問を依頼したい旨を電話しておいてください。		

新生児訪問について

- ・第1子の方は生後40日以内に家庭訪問します。
- ・おそれ入りますが、第2子以降で訪問希望の方は健康支援課にお電話かFAXでご連絡ください。
- ・出生体重が2500g未満のお子さんについては、「お誕生連絡カード」をもって「低体重児出生届」とします。

郵便はがき

切手をはって
ください

2 7 5 0 0 1 6

習志野市津田沼5-14-24
保健会館2階
健康支援課 行

お誕生連絡カード (出生通知書)

このはがきは、母子保健サービスの通知のもとになりますので、すべての方にお出しただいております。なるべく出生後14日以内にお出しください。

- ・習志野市では、新生児訪問（第1子は全員）の他に、すべてのご家庭に母子保健推進員がママとあかちゃんの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。
- ・出生体重が2,500g未満のお子さんについては、このお誕生連絡カードをもって「低体重児出生届」とします。
- ・この「お誕生連絡カード」は「出生届」ではありません。

【問い合わせ】 習志野市役所 健康支援課
Tel 047-453-2967
Fax 047-454-2030

新生児訪問記録

はがきを貼る、または記入

あかちゃん	フリガナ 氏名		男・女	生年月日	年 月 日
	出生体重	g	在胎週数 () 週	第 () 子	
	住所				Tel
ママ	氏名		生年月日	年 月 日	
心配なこと等					
訪問先住所	(現住所とことなる場合のみ記載)			Tel	

事前連絡		年 月 日	訪問予約	月 日 時 分	
不安なこと、授乳の状況など					
新生児・産婦訪問		年 月 日(生後 日) 時 分	自宅・ の実家 同席者		
新生児	出生から入院中	出生から入院中の様子			
		入院中の体重(生理的体重減少)生後 日目	g	入院中の栄養(母乳・混合・人工)	
		退院時の体重	g	退院後の様子	
	訪問時の状況	体重	g	退院時からの体重増加 g/日	
		身体全体の動き	良・不良	方法 母乳・混合・人工	
		機嫌	良・不良	内容	母乳 回/日
		排便回数	回/日		ミルク ml 回/日
皮膚の状態			直接母乳の状態 可・否		
臍の状態		授乳に関して自己管理 可・否			
産婦	分娩経過	妊娠経過 正常・異常()	分娩状況 正常・異常()		
	訪問時の状況	産後の体調	良・不良	乳汁分泌量 過多・充足・やや不足・半分以下・ほとんど分泌ない	
		食事は摂れているか	良・不良	母乳希望 強・できれば・どちらでも・ミルク希望	
		休養はとれているか	良・不良	乳房の状態等	
支援体制	疲労感はあるか	強い・ややある・無	関連する母乳に		
	産後	日間(実家・自宅・その他)で(実母・実父・義母・義父・姉妹・)の支援がある			
	夫:出生の受け止め・協力の度合い				
	上の子(達)の様子				
相談できる友人、知人の存在					
指導事項:発育の確認・生理的变化・疾病・生活・育児・栄養(哺乳量)・母乳分泌のためのケア・直母指導					
産後の休養や栄養・産婦の精神面ケア・上の子への接し方・家族の協力体制・市の母子保健事業					
その他					
感じたこと等:					
継続支援の必要性 無・有() 訪問者名					

母子保健推進員訪問カード

(表)

母子保健推進員訪問カード

お誕生おめでとうございます。

習志野市では、あかちゃんが生後2か月になった頃、母子保健推進員がすべてのご家庭を訪問いたします。お伺いする時の参考にしますので、下記太枠線内にご記入の上、窓口へ提出してください。
※この情報は習志野市の母子保健サービスに活用します。

記載日		年	月	日
住所 (アパート名も記入してください)	習志野市			
	連絡先(連絡のとれる番号を記入してください)			
連絡先	自宅の電話番号	-	-	-
	父親の携帯番号	-	-	-
	母親の携帯番号	-	-	-
ふりがな				
父母氏名	父	母		
	ふりがな			
あかちゃんの名前・生年月日	男・女			
	年 月 日生			
生まれた時の体重	g	第 子		
里帰り先住所	※母子保健推進員の訪問は生後2か月ごろになります。			
連絡先 母子の帰宅月日	都道府県	市郡	()棟方	
	連絡先	-	-	-
地図(最寄りの目録物から詳しく書いてください)				
保健師から母子保健推進員へ				
保健師 ()				

(裏)

訪問日	年 月 日	出生時体重	g
1か月児健診(月 日) (体重 g) 受けた・受けない		何か気になることがありましたか はい [] いいえ	
訪問時のあかちゃんの様子 例)母乳をよく飲む元気なあかちゃんだった			
栄養 (母乳・混合・ミルク)	喫煙 吸わない 吸う 母・父・家族()	分煙 している	していない
おかあさんの 身体と心の具合	妊娠中	特に変わらない 貧血 血圧高め 尿蛋白陽性 尿糖陽性 むくみ その他 ()	
	出産後	特に変わらない 貧血 血圧高め 尿蛋白陽性 尿糖陽性 むくみ 出血が続く 意味なく気分が落ち込む イライラする だるい その他 ()	
産後の支援 どれかに○をして 詳細を記入	1. 自宅で夫の協力もなくひとりでがんばった 2. 自宅で夫の協力のもと2人でがんばった → [夫は休暇をとった()日間・とらず] 3. 自宅で()日間、支援有 4. 里帰りで()日間、支援有		
訪問時のおかあさんの様子 例)楽しそうに育児をしていた ・ぐずることが多く疲れている様子	起床時間 :	三食 食べている・いない	
	就寝時間 :	朝食 (時 分頃)	
今まで健診以外で病院に行きましたか? (あかちゃん・おかあさん)	はい [] いいえ		
その他心配事、おかあさんから相談を受けたこと			
乳幼児医療費 助成	済・未・不明	子ども 手当	済・対象外・未・不明
母子保健推進員 ()			

4 か月児健康相談票

4か月児健康相談票

記載日

年 月 日

ふりがな
氏名

生年月日

年 月 日 第 子

連絡先
(自宅・父携帯・母携帯)

1. 妊娠中の経過についてあてはまるものに○をつけてください。

① 体調について

順調

悪阻(治療を受けた・入院した)・貧血(服薬あり・服薬なし)・子宮内胎児発育遅延(自宅療養・入院した)

切迫早産(服薬あり・服薬なし・自宅療養・入院した)・妊娠高血圧症候群(自宅療養・入院した)

その他()

② 母親(両親)学級について

受講しなかった・受講した(市・病院・その他)

③ 妊婦歯科健診について

受診した・受診しなかった

2. 産後の経過についてあてはまるものに○をつけてください。

① 体調について

順調 ・ 悪露が長く続いた・その他()

② 産後健診の結果

順調 ・ その他()



3. 出産時の様子について記入してください。

出生場所	(施設名)		
妊娠期間	週	日	
分娩経過	頭位・骨盤位・その他() 特記事項()		
娩出方法	正常・帝王切開・吸引分娩・鉗子分娩・その他()		
分娩所要時間	時間	分	
体重	g	身長	cm
胸囲	cm	頭位	cm
黄疸	なし・普通・強(光線療法:有・無)		
先天性代謝異常検査	異常なし・その他()		新生児聴覚検査
			異常なし・その他()

4. 今までの医療機関等での健診結果を記入してください。

	受診医療機関	健診日	月齢	体重	身長	頭位	胸囲	結果
1か月児健診		/	か月 日	g	cm	cm	cm	順調・その他()
3~6か月児健診		/	か月 日	g	cm	cm	cm	順調・その他()

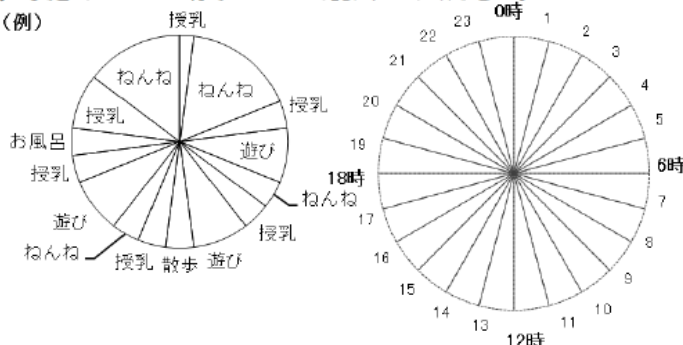
3~6か月児健康診査受診券: 使用した・使用していない

5. 受けた予防接種に○をつけてください。

インフルエンザ菌b型(Hib)	1回目・2回目・3回目	小児用肺炎球菌	1回目・2回目・3回目
ジフテリア・百日咳・破傷風・ポリオ	1回目・2回目・3回目	BCG	1回接種
その他			

6. 家庭での一日の様子について記入してください。

(例)



主に育児をする方

(母・父・その他())

起床 時 分

朝食 時 分

昼食 時 分

夕食 時 分

就寝 時 分

裏面あり

7. お子さんの様子についておたずねします。

- ① 首がすわりましたか。 (はい () か月 ・ いいえ)
- ② 大きな音にびくっと手足を伸ばしたり、泣き出ししたりすることがありますか。 (はい ・ いいえ)
- ③ 見えない方向から声をかけるとそちらを向きますか。 (はい ・ いいえ)
- ④ 動くものを目で追いますか。 (はい ・ いいえ)
- ⑤ お子さんと視線がよく合いますか。 (はい ・ いいえ)
- ⑥ あやすとよく笑いますか。 (はい ・ いいえ)
- ⑦ 機嫌がよいときに腹ばいにしていきますか。 (はい ・ いいえ)
- ⑧ お子さんに抱きにくさを感じることがありますか。 (いいえ ・ はい)
- ⑨ お子さんが泣いていてどう対応してよいかわからない時がありますか。 (ほとんどない ・ ときどきある ・ よくある)

8. 子育てについておたずねします。

- ① お子さんがかわいいな、育児が楽しいなと感じるのはどんなことですか。

- ② 配偶者は育児に協力してくれますか。 (はい ・ どちらともいえない ・ いいえ)
- ③ 配偶者の精神的な支えに満足していますか。 (はい ・ どちらともいえない ・ いいえ)
- ④ 子育てをしていて負担を感じることがありますか。 (いいえ ・ どちらともいえない ・ はい)
- ⑤ 子育てについて悩みや不安、心配を感じることがありますか。 (ほとんどない ・ ときどきある ・ よくある)
- ⑥ 悩みや不安、心配は解消していますか。 (ほとんど解消 ・ 少しは解消 ・ あまり解消していない)
- ⑦ 子育てについて相談する人はいますか。
(配偶者 ・ 祖父母 ・ 姉妹 ・ 友人、知人 ・ 医師 ・ 保健師 ・ 助産師 ・ 保育士、幼稚園の先生
スーパー等の育児相談 ・ インターネット ・ その他)
相談相手はいない

9. 離乳食について知りたいことはありますか。

- (ほとんどない ・ ある(具体的に:)
例) 始めるタイミング、スプーンの選び方等

10. 主に子育てをしている方の現在の体調についておたずねします。

- ① あてはまるものに○をつけてください
良好
血圧が高い ・ 腰痛 ・ 尿もれ ・ 乳房トラブル(傷・しこり等)
気分が落ち込むことがある ・ 眠れない ・ イライラする(どんなことに)
その他 ()

11. たばこについておたずねします。

- ① お子さんの身近にたばこを吸う人がいますか。 (いいえ ・ はい)
- ② ①で「はい」と答えられた方: たばこを吸う際に分煙をしていますか。 (はい ・ いいえ)
(分煙とは、お母さんが屋内にいる際は屋外で吸うことです)

12. 何か気になること、相談したいことがありましたら記入してください。

(例: あかちゃん、お母さん、お父さん、家族(上の子、祖父母)のことなど)

フリガナ

乳児氏名

住所

生年月日

相談日

会場

測定結果

月齢	体重	身長	頭囲	カウプ指数
か月 日	g	cm	cm	

発達確認

追視	可(左右・上下)	その他		
音の反応	有	自宅でも可		
頭部大泉門	開存	その他()		
斜頸	無	その他()		
両手の握り	可	その他()		
頸定	済	()割		
筋緊張	良	その他		
下肢伸展交叉	無	その他()		
開排制限	無	その他()		
非対称の有無	無	有()		
身体全体の動き	良	その他()		
笑い	有	その他()		
腹臥位頭部挙上	45~90度	45度以下	瞬間的に挙上	その他
寝返り	両側	片側(右・左)	未	

健診時、医師の所見があったか 無・有(内容)

実施者()

相談内容

10か月児健康相談票

10か月児健康相談票

記載日

年 月 日

ふりがな
氏名

生年月日

年 月 日 第 子

連絡先
(自宅・父携帯・母携帯)

1. 最近の医療機関等での健診結果を記入してください。

	受診医療機関	健診日	月齢	体重	身長	頭位	胸囲	結果
3~6か月児健診		/		g	cm	cm	cm	順調・その他()
9~11か月児健診		/		g	cm	cm	cm	順調・その他()

3~6か月児健康診査受診券 : 使用した・使用していない

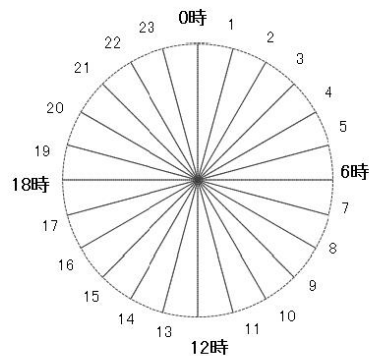
9~11か月児健康診査受診券 : 使用した・使用していない

2. 受けた予防接種に○をつけてください。

インフルエンザ菌b型 (Hib)	1回目・2回目・3回目	小児用肺炎球菌	1回目・2回目・3回目
ジフテリア・百日咳・破傷風・ポリオ	1回目・2回目・3回目	BCG	1回接種
その他			

3. 家庭での一日の様子を記入してください。

例)



主に育児をする方
(母・父・その他())

起床 時 分
朝食 時 分
昼食 時 分
夕食 時 分
就寝 時 分



4. 離乳食の様子についておたずねします。あてはまるものに○をつけてください。

- ① 回数 () 回食
- ② 形態
ごはん (7倍粥 ・ 5倍粥~軟飯 ・ その他 ())
おかず (ドロドロ状 ・ 粗つぶし ・ 刻み(3~5ミリ程度) ・ ほぐし)
- ③ かたさ (綿ごし豆腐程度 ・ 厚焼き卵程度 ・ その他 ())
- ④ 手づかみ食べ (する ・ しようとする ・ しない ・ させていない)
- ⑤ 飲み物(水分) (白湯 ・ お茶 ・ イオン飲料 ・ ジュース ・ その他 ())
- ⑥ 楽しく食べていますか (はい ・ いいえ)
- ⑦ 離乳食について困っていることはありますか。
(ない ・ ある (具体的に))

5. 子どもの歯についておたずねします。

- ① 歯の手入れをしていますか
(はい (毎日 ・ 時々) ・ いいえ ・ 歯は生えていない)
→ (ガーゼ等で拭く ・ 歯ブラシで磨く)

裏面あり

(3号様式)

[NO.]

年月日	年 月 日 時(歳 か月)	年 月 日 時(歳 か月)
手 段	相談・電話・訪問・その他()	相談・電話・訪問・その他()
ル ー ト	ケースから()・保健師から そ の 他()	ケースから()・保健師から そ の 他()
面 接 者		
面接時の状況		
支援内容		
今後の方針		
面接スタッフ		

休日や夜間に急病で受診したいときは

習志野市救急医療体制

救急医療体制の担当時間

(時)	0	9	13	17	18	19	20	23	24
平日	各医療機関での一般診療		各医療機関での一般診療	各医療機関での一般診療		各医療機関での一般診療		各医療機関での一般診療	
土	各医療機関での一般診療		各医療機関での一般診療	各医療機関での一般診療		各医療機関での一般診療		各医療機関での一般診療	
日・祝 祭日	各医療機関での一般診療		各医療機関での一般診療	各医療機関での一般診療		各医療機関での一般診療		各医療機関での一般診療	
休日	各医療機関での一般診療		各医療機関での一般診療	各医療機関での一般診療		各医療機関での一般診療		各医療機関での一般診療	

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：津田沼5-14-24保健会館内
 電話：451-4205 (診療時間内)

習志野市休日急病診療所

診療日：日・祝・年末年始 (12/29～1/3)
 診療時間：午前9時～正午
 住所：鷺沼2-1-7 保健会館館内
 電話：451-4100 (診療時間内)



【ちは救急医療ネットワーク】

夜間・休日急病診療所等の検索ができます。
<http://www.qq.pref.chiba.lg.jp/>
 (パソコン用)

「かかりつけ医」を持ちましょう

かかりつけ医とは、病気になった時に真っ先に相談する、地域の診療所や医師のことです。日頃の診察で、病状や治療方法についての詳しい説明を受けたり、健康相談をするなど、かかりつけ医に病歴や薬に対するアレルギーなどの体質を知ってもらう事で、急に具合が悪くなった時も安心して診てもらえます。診察の結果、より精密な検査や高度な治療が必要であれば、適切な専門治療が受けられる病院を紹介してもらえます。

妊娠届出時パソコンプラン提供資料

すこやか子育てガイド

～おとうさんとおがあさんのために～



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

生涯にわたっていきいきと安心して幸せな生活ができる健康なまちづくりをめざして、
 (通称)「習志野市健康なまちづくり条例」が制定されました。(平成25年4月1日施行)

習志野市役所

代表TEL：047-451-1151

住所：〒275-0016 習志野市津田沼5-14-24

TEL：047-453-2967

FAX：047-454-2030

習志野市役所 ホームページアドレス

<http://www.city.narashino.lg.jp/>

2015.4

編集
 発行

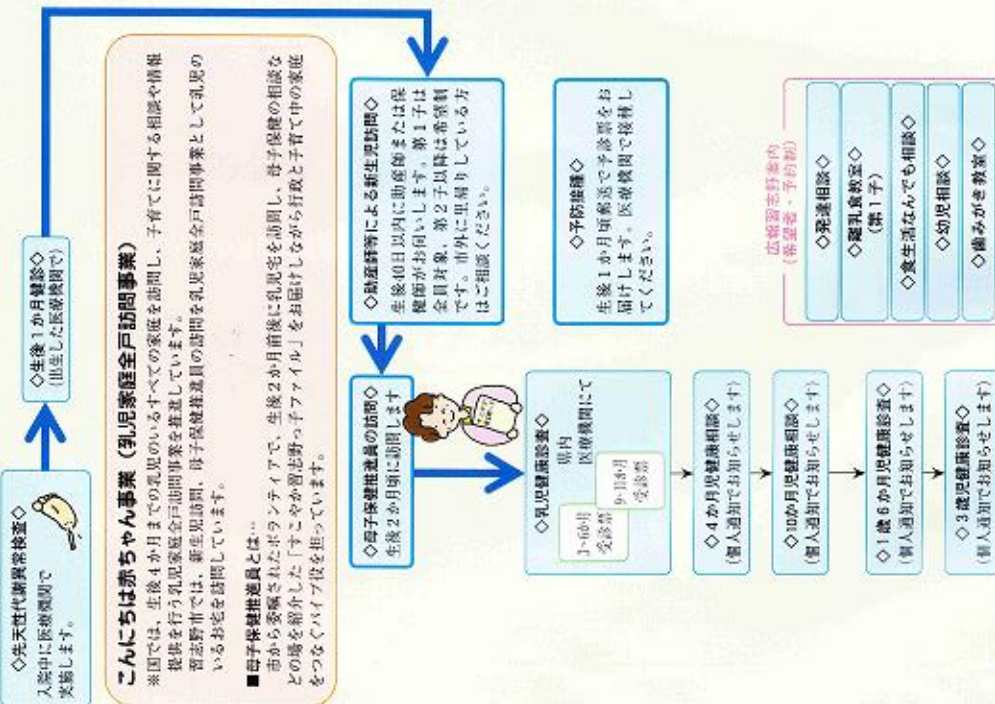
【子ども急病電話相談】～千葉県・千葉県医師会～
 お子さんの急な発熱等の相談は、「子ども急病電話相談」をご利用ください。すぐに医療機関を受診したほうがいいのか、様子を見て大丈夫なのかを、看護師や小児科医が電話でアドバイスします。

- 相談日時：毎日午後7時～午後10時**
- プッシュ回線の固定電話、携帯電話からは、局番なしの **#8000**
 - ダイヤル回線、IP電話、光電話からは、**043-242-9939**

【子どもの救急】～社日本小児科学会～
 生後1か月～6歳までのお子さんで気になる症状の中の該当する項目をチェックすると、すぐ受診したほうがいいか、様子を見て大丈夫なのかが表示されます。
<http://kodomo-qq.jp/> (パソコン用)

習志野市医師会から
 ～通常の診療時間内で受診するように心がけてください～
 時間外診療は、医師などのスタッフの診療体制が原則に比べて不十分です。時間外加算が高くなります。できるだけ通常の診療時間内に受診しましょう。救急診療を担当する医師は通常の診療に引き継ぎ診療にあたりています。二次救急への集中を避けるため、夜間は急病診療所、休日診療は休日当直医を要診されるよう心がけてください。

母子保健サービスの流れ(出産後～)



いよいよ育児が始まります。出産後は身体的にも精神的にも母体に負担がかかる時期です。夫婦でよくコミュニケーションをとることが子どもの健やかな成長につながると思います。よく話し合いながらともに育児を担っていきましょう。

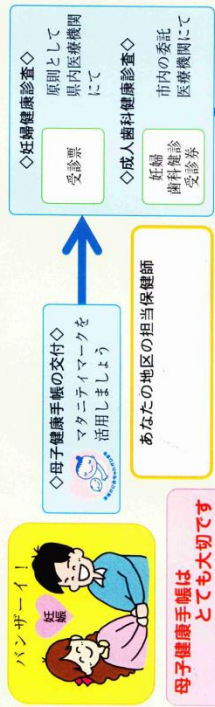
- (産後1、2か月)
- 家族の目標 産褥がゆたかりとした生活ができるように配慮しましょう
 - 産褥に出産のおざらいの言葉を伝えましょう。
 - 入院中のパジャマの洗濯、ベビー用品の手配などをし、部屋をきれいに掃除をして産褥とあかちゃんを伝えましょう。
 - 退院の日は何かと忙しいものです。「退院の時に付き添いがないと手続きなどで大変だし寂しかった」という声もあります。ぜひ、行き来しましょう。
 - 母体が元の状態にもどるまで6週位かかります。その間は十分な休養がとれるように、家事は夫や家族が分担しましょう。有料の家事サービスを頼むという手もあります。
 - 1か月健診で母子ともに経過が順調であれば、夫婦中心の子育てを始めましょう。
 - あかちゃんの健康でOKがでるまで夫婦生活はお休みしましょう。
 - あかちゃんを強く抱きかかるとは危険です。置き止まずつらくならないように、あかちゃんを安全な場所で寝かせ、深呼吸しましょう。



◆コラム◆産後ブルー
産褥はマタニティブルーというつが軽になりやすくなります。出産によりホルモンのバランスが崩れ、心身が不安定な状態になっているところにあかちゃんのお世話で寝不足と疲れが重なり、ちよとしたことが気にさわってイライラしたり、涙ぐんだりするものです。こんな時は「しつかりしろ」などの言葉は禁物です。やさしく、リラックサさせる言葉と態度で支えましょう。医療機関に受診が必要な場合もあります。専門機関へ相談しましょう。

- (3か月～1歳頃)
- 家族の目標 夫婦で協力して育児をしていきましょう
 - 休みの日は散歩などにあかちゃんを連れだし、母がリラックスできる時間をつくりましょう。
 - なんでも口にいれるのではたばこの欲求等に注意しましょう。
 - 十分ハイハイができるよう、部屋の床を片付け、スペースを確保しましょう。
 - ママ、パパの構みがきを見せましょう。歯の生え方には個人差がありますが、歯ブラシを持たせると喜びます。必ず、そばで見守りましょう。
 - 「はえは立て、たてば歩めの初心」というとおり、子どもの発達には一番一喜一憂させられるものです。発達には個人差があるので平均より多少遅いからといって、心配したり、悩んだりせず、「成長の速度もこの子の個性だ」と受け止めましょう。
 - 遊びは子どもにとって運動することであり、学ぶことでもあります。「たがいたがい」や「両手」など身体をつかったふれあい遊びもやってみましょう。

母子保健サービスの流れ(妊娠期～出産)



母子健康サービス
 母子健康サービスは妊娠中の様子、出産の様子、乳幼児の成長発達、かかった病気の記録、予防接種の記録などが記載できるようになっています。子どもが大きくなつたとき、この手帳がいりるな証明(感染症の罹患歴、予防接種など)として必要になることがあります。なるべく早いうちに大切に保管しましょう。

緊急情報サービス
 「ならしの」への登録はお済みですか？

妊婦健康診査
 原則として県内医療機関にて

成人歯科健康診査
 市内の委託医療機関にて

妊婦健康診査
 妊婦 歯科検診 受診券

マタニティマーク
 あなたの地区の担当保健師

あかちゃん誕生
 ママ・パパになるための学級

- 出産後、なるべく早くに手続きをお願いします。**
- 1. 出生届**
 出生後14日以内に、母子健康手帳、届出者の印鑑を持って
 習志野市役所市民課 赤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. お誕生連絡カード**
 母子健康手帳別冊についているカードに記入し、郵送をしてください。
 習志野市役所健康支援課
 - 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。以下のいずれかが該当するが確認の上、手続きをしてください。
 国民健康保険の被保険者 → 習志野市役所国民年金課
 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
 ※ 出産育児一時金については、出産前に手続きをすることもあります。
 ※ 出産手当金…会社勤めをしている方は、会社の人事・福利厚生担当または、社会保険事務所に申請してください。
 - 4. 児童手当**
 手当は申請日の属する月の翌月分からとなります。 ※ さかのぼって支給はできません。
 習志野市役所子育て支援課
 - 5. 子ども医療費等助成制度**
 早めに申請してください。
 習志野市役所子育て支援課

ご家族の方へ

妊娠中は、妊婦がゆったりと過ごせる環境が欠かせません。家族の協力や理解が大切です。家族みんなで安心して赤ちゃんを迎えられるよう、家族も一緒に環境作りと心の準備をすすめていきましょう。

- 〈妊娠初期～15週ごろまで〉**
- 妊婦の目標 つわり、流産など異常をきたしやすいので、無理なくゆったり過ごしましょう
 - 家族の目標 妊婦がゆったりとした生活ができるように配慮しましょう
- 下腹部に力が入る仕事、転倒の心配のある仕事はかわってあげましょう。(重いものを持つ、ふる掃除、高い所の物をとる、布団の上げ下ろし等)
 - つわりで料理のおやがダメなときは、家族の協力や外食で乗り切りましょう。
 - すこやかな赤ちゃんの成長のために家族でルールをつくりましょう。
 - 妊婦や胎児のためにも家族みんなで禁煙を目指しましょう。無理な場合は、たばこは外で吸いましょう。

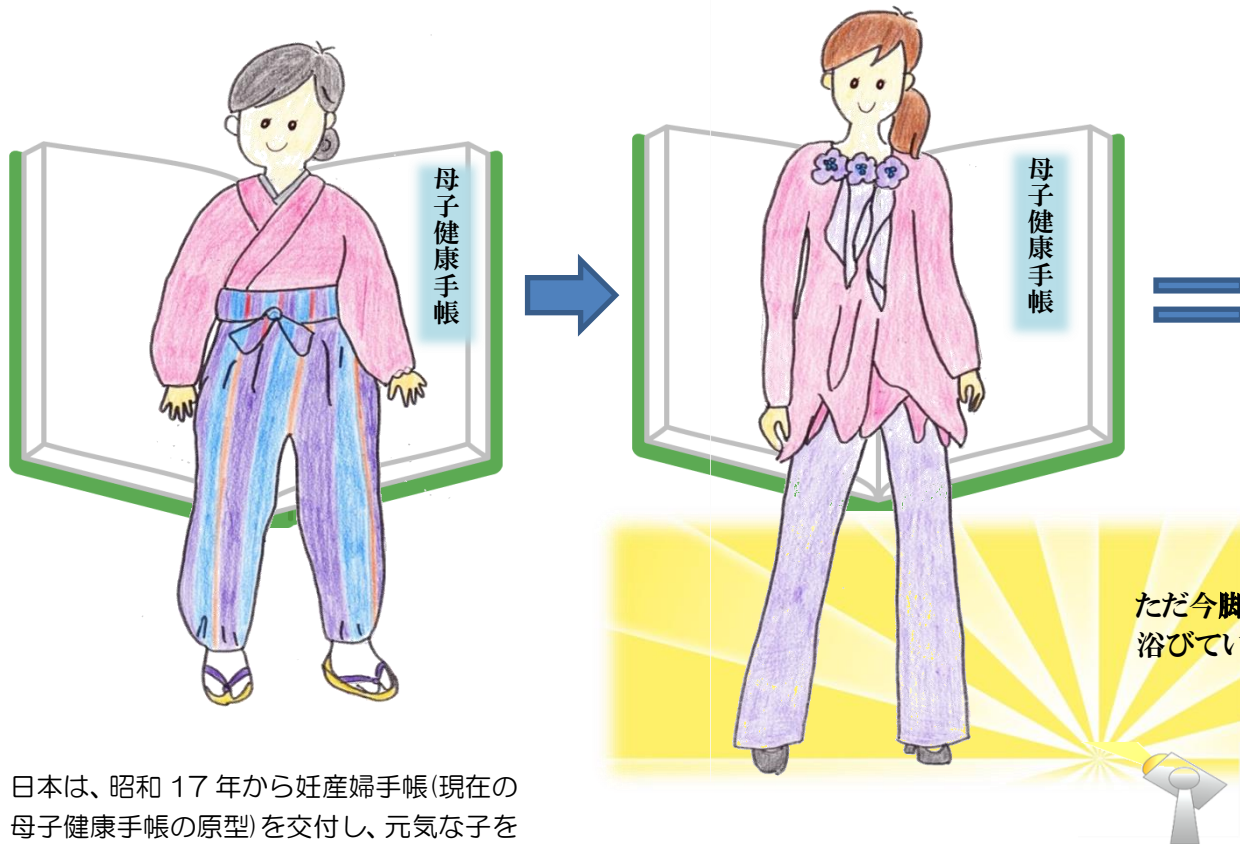
- 〈妊娠中期 16週～27週ごろ〉**
- 妊婦の目標 子育てに関する情報収集をしましょう
 - 家族の目標 母体の体力づくりに協力しましょう
- 腹部にはりなどの症状がなければ、適度な運動(散歩や運動)につきあいましょう。
 - マタニティ・ベビー用品の買い物は一緒に出かけましょう。
 - 妊婦のおなかに手や目をあてて胎動を感じたり、あかちゃんに話しかけたりしましょう。
 - 体調が良ければ、而の「ママ・パパ」になるための学級」に参加しましょう。予定日の近い友連を作るチャットです。お父さんになる気持ち育てるためにも一緒に参加しましょう。
 - 病院や公民館の講座にも参加しましょう。

- 〈妊娠後期 28週～〉**
- 妊婦の目標 出産の準備をすすめます
 - 家族の目標 出産後のあかちゃんを含めた生活をイメージしてみましょう
- 妊娠高血圧症候群、貧血、肥満などの心配はないか状況を把握しましょう。
 - 腰痛などに効くマッサージをしてあげましょう。
 - 出産の補助動作や呼吸法を二人で練習しましょう。
 - 入院するのに必要なものをまとめて準備しておきましょう。
 - 入院するときの交通手段をいづつか考えておきましょう。
 - 出張等の予定はなるべく入れないようにしましょう。
 - 里帰り出産の場合は、35週を目安に帰省準備をしておきましょう。
 - 夫婦で産前を考えましょう。

- 〈いよいよお産が近づいてきたら〉**
- 妊婦の目標 今まで準備してきたことを思い出し、ゆったりとした気持ちで迎えましょう
 - 家族の目標 あわてず落ちついて支えましょう
- 仕事も含め、自分の居場所は常に知らせておきましょう。
 - 毎日できるだけ早く早く帰宅しましょう。
- 陣痛がきたら・・・**
- 陣痛の間隔を計って、初産で10分、経産で15分位まで短くなったら、妊婦自身が病院に連絡して指示を仰ぎましょう。
 - 分娩室に入る時は、しっかりと手を握り励ましていきましょう。

2 **保健サービス等、市からの情報は「広報習志野」(毎月1日・15日発行)・習志野市ホームページで確認しましょう。**

最近注目の「ネウボラ」って？ → 「習志野市がすでに取り組んでいること」です



日本は、昭和 17 年から妊産婦手帳(現在の母子健康手帳の原型)を交付し、元気な子を産み育てる支援を開始。

習志野市は、昭和 48 年から、母子健康手帳の交付時に保健師が個別に面接し、母子健康手帳の交付を最大限に活かして、その後も“妊娠・出産・育児”の切れ目ない支援を行なっている。

フィンランドのネウボラとは、1920 年 妊娠期から周産期の民間グループの支援が発祥。保健師による、妊娠・出産・育児の切れ目ない支援を行なう相談所。



ネウボラ=フィンランド語で「相談する場所」を意味します。