

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

(通称)「健康なまちづくり条例」推進中

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に取り組んでいます。

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に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。

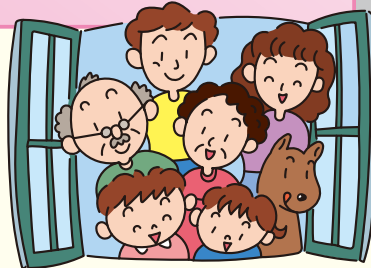
母子健康手帳は、これから生まれるお子さんの大切な記録です。その都度、お子さんに接している家族の気持ちを書きとめておきましょう。妊娠がわかった時、胎動を感じた時、生まれた時、おしゃべりをした時、歩き始めた時・・・

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。

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！



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)



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



母子保健サービスの流れ〈妊娠期～出産〉

バンザイ！



◇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
(出産・子育て応援事業丸わかりハンドブックP4、5)
※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。



妊婦給付金

☒ = 国の出産・子育て応援交付金事業

◇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◇ (年 月 ~ 年 月)

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

◇助産師によるオンライン・電話相談◇

Zoomまたは電話で助産師がご相談をお受けします

◇妊娠8か月頃の面接◇

アンケートを郵送します 出産に向けて準備を進めましょう
回答をもとに、希望者に情報提供や面接を行います



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. お誕生連絡カード (別冊内) の提出または電子申請 (全 員)

※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 (P9参照)

5. 子どもの医療費等助成制度 (P9参照)



お誕生連絡カード電子申請 (ちば電子申請サービス)

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あか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週ころまで〉

■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代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)
- つわりで料理のにおいがダメなときは、家族の協力や外食で乗り切りましょう。
- すこやかなあか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週ころ〉

■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 ママの体力づくりに協力しましょう

- 腹部に張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耳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、市の「ママ・パパになるための学級」に参加しましょう。親になる気持ちを育てるためにも積極的に参加しましょう。
- 病院等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しょう

■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く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。
- 夫婦で名前を考えましょう。

こんな症状があったらすぐに受診しましょう。(P33参照)

〈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 あわてず落ち着いてママを支えましょう

- 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、しっかり手を握り励ましましょう。

母子保健サービスの流れ〈出産後〜〉

◇先天性代謝異常検査◇

◇新生児聴覚検査◇（初回検査を助成）
入院中に医療機関で実施します



■助産師等による新生児訪問■（年月）
生後40日以内に助産師または保健師がお伺いします（第1子は全員対象、第2子以降は希望制）
市外に里帰りしている方はご相談ください

◇産後サポート電話相談◇（年月）
新生児訪問を利用されていない方へ、助産師または保健師が電話をし、ご様子を伺います



◇1か月児健康診査◇

出生した医療機関で受診しましょう



■母子保健推進員の訪問■（年月）
生後2か月頃に訪問します



子育て応援給付金



母子保健推進員または地区担当保健師より訪問の日程について連絡があります。



◇乳児健康診査◇（2回分助成）

県内の医療機関で個別に受診しましょう
・3～6か月
・9～11か月



◇4か月児健康相談◇

身長・体重を測定し、保健師、管理栄養士が相談に応じます（日程・会場等を個別通知します）

◇10か月児健康相談◇

成長発達、歯みがきについて、親子同士の交流などを行います。保健師、歯科衛生士が相談に応じます（日程・会場等を個別通知します）



◇1歳6か月児健康診査◇

（日程・会場等を個別通知します）



◇3歳児健康診査◇

（日程・会場等を個別通知します）

こんにちは赤ちゃん事業

（乳児家庭全戸訪問事業）
生後4か月未満の赤ちゃんのいるすべての家庭に訪問する国の事業です。

- 助産師による新生児訪問
- 母子保健推進員の訪問

育児の悩みや不安の相談を伺い、子育て支援の情報提供、子育て応援給付金の申請方法を案内します。

母子保健推進員とは…

市から委嘱されたボランティアで、生後2か月頃に乳児宅を訪問し、子育てに関する情報の入った「すこやか習志野っ子ファイル」をお届けします。行政と子育て中の家庭をつなぐパイプ役を担っています。

2

◇予防接種◇

生後1か月頃に郵送で予診票をお届けします
医療機関で接種してください

◇教室・相談など◇

- （希望者・予約制）
- ・離乳食教室（第1子）
 - ・歯みがき教室
 - ・幼児相談
 - ・発達相談
 - ・食生活なんでも相談

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

🇯🇵 = 国の出産・子育て応援交付金事業

ご家族の方へ

いよいよ育児が始まります。出産直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こどもの健やかな成長につながります。よく話し合いながらともに育児を担っていきましょう。（P12参照）

〈産後1, 2か月〉

■家族の目標 心身がゆったりとした生活ができるように配慮しましょう

- 出産をねぎらう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してママとあかちゃんを迎えましょう。
- 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、付き添いましょう。
- 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。ならしのファミリー・サポート・センターや民間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。
- 産後の健診でOKができるまで夫婦生活はお休みしましょう。
- あかちゃんを強く揺さぶることは危険です。泣き止まずつらくなったら、あかちゃんを安全な場所で寝かせ、深呼吸しましょう。（P17参照）
- マタニティブルーといううつ状態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、ちょっ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。やさしく、リラックスできる言葉と態度で支えましょう。（P16参照）

〈3か月～1歳頃〉

■家族の目標 家族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、お互い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、環境を整えてたばこの誤飲等に注意しましょう。
- ハイハイできるよう、部屋の家具を片付け、スペースを確保しましょう。
- 家族の歯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。（P28、29参照）
- 子どもの発達には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。「たかいたかい」や「肩車」など身体をつかったふれあい遊びもやってみましょう。

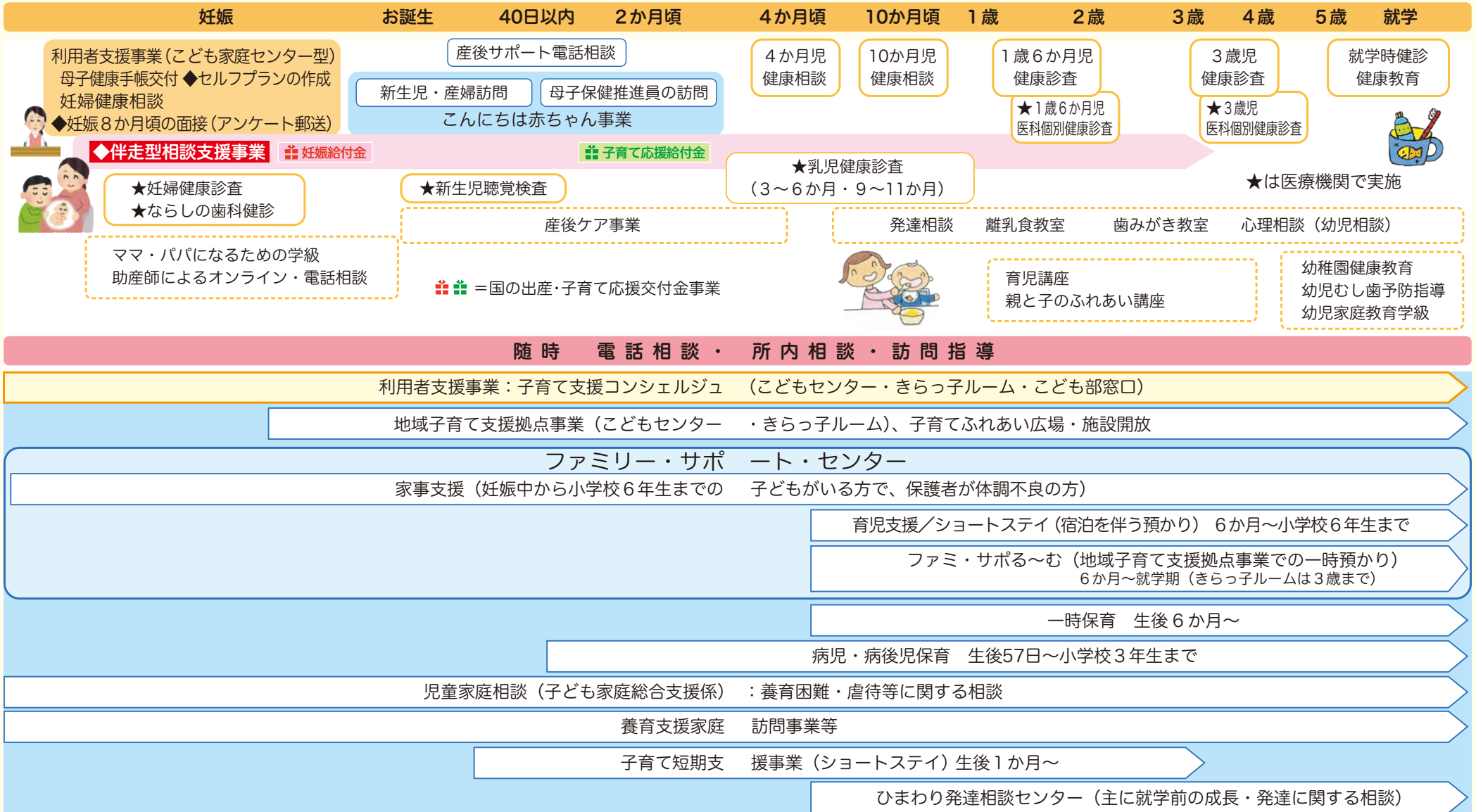


習志野市の母子保健・子育て支援サービス

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

近所の遊び場を知りたい
子どもとの関わり方がわからない
自分の体調が心配
子どもを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



すこやかな子どもの成長のためのサービス

妊娠中から・・・

《相談・学級》

事業	内容	対象	窓口
ママ・パパになるための学級	妊娠・出産・育児について楽しく学びます。	妊婦・パートナー	健康支援課
助産師によるオンライン・電話相談	Zoomまたは電話で助産師が相談をお受けします。	妊婦およびその家族	
妊婦訪問	妊娠の経過に応じて、保健師が家庭訪問し、相談に応じます。妊娠8か月頃には全員にアンケートを郵送します。	妊婦	

《健診・その他》

事業	内容	対象	窓口
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。県外医療機関で受診の方は健康支援課にお問い合わせください。	妊婦	健康支援課
ならしの歯科健診	市内実施歯科医療機関で、妊娠中に1回健診を受けられます。(一部自己負担あり。生活保護世帯・市民税非課税世帯の人は事前申請で無料)	妊婦	

あかちゃんが生まれてから・・・

《健診・相談など》

事業	内容	対象	窓口
先天性代謝異常検査	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。	日齢4～6日の新生児	出生した県内医療機関
新生児聴覚検査	『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。 ※出生した医療機関で検査を行っていない場合は健康支援課にお問い合わせください。	生後50日以内の児	出生した医療機関
助産師等による新生児訪問	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子については全員家庭訪問します。 ※産後市外で訪問希望の人は、各市区町村にお問い合わせください。	生後40日以内の児とその保護者	健康支援課
母子保健推進員の訪問	母子保健推進員がママとあかちゃんのご様子をうかがいながら「すこやか習志野つ子ファイル」をご家庭にお届けします。	生後2か月頃の児	
産後ケア	施設に宿泊してケアを受ける「ショートステイ型」、日中だけ滞在する「デイサービス型」、自宅でケアを受ける「アウトリーチ型」があります。(自己負担あり) ※利用を希望される方は早めに地区担当保健師にご相談ください。	産後4か月未満の産婦と乳児	
乳児健康診査	『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。	3～6か月・9～11か月児	健康支援課
4か月児健康相談	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。	3～4か月児(個人通知)	
10か月児健康相談	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。	9～10か月児(個人通知)	
1歳6か月児健康診査	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・医科診察を行います。	1歳6～7か月児(個人通知)	
3歳児健康診査	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・尿検査を行います。	3歳5～6か月児(個人通知)	
幼児相談	心理相談員・保健師がかんしゃく、子どもとの接し方等、子育ての相談に応じます。	就学前の児(予約制)	

事業	内容	対象	窓口
発達相談	小児科医が発育・発達についての相談に応じます。	就学前の児(予約制)	健康支援課
食生活なんでも相談	管理栄養士が食事の相談に応じます。	習志野市内在住(予約制)	

《学級など》

事業	内容	対象	窓口
離乳食教室 ・もぐもぐコース ・ばくばくコース	離乳食について、管理栄養士がアドバイスします。日程は市ホームページ及び広報1日号掲載。	5～6か月児(第1子予約制) 8～10か月児(予約制)	健康支援課
歯みがき教室	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。日程は市ホームページ及び広報1日号掲載。	1～3歳児(予約制)	

《予防接種》

事業	内容	対象	窓口
予防接種	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。	生後2か月～7歳6か月未満の児 (予防接種の種類により、対象年齢が違います。)	健康支援課

《すこやかなラジド♪予防接種ナビ》

誕生日を入力するとお子さんのスケジュールが自動で作成され、メールで通知が来るよう設定できる便利なサイトです。(登録料は無料ですが、通信料は有料です)



《費用の助成・補助など》

事業	内容	対象	窓口
出産・子育て応援事業	国の出産・子育て応援交付金を活用し、伴走型の相談支援と一体的に妊娠給付金(5万円)、子育て応援給付金(5万円)を支給します。詳しくは「出産・子育て応援事業丸わかりハンドブック」をご覧ください。		習志野市役所健康支援課
養育医療給付	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	入院および通院に係る医療費(保険診療)の自己負担分の一部を助成します。	0歳～高校3年生相当年齢	習志野市役所子育て支援課
児童手当	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。)	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 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	18歳の最初の3月31日までの児童または20歳未満で一定の障がいの状態に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	入院および通院に係る医療費(保険診療)の自己負担分の一部を助成します。	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)	

※なお、児童手当の改正は令和6年10月分より適用予定となっております。R6.9まで現制度 R6.10から新制度

事業	内容	対象	窓口
自立支援医療費(育成医療)給付	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)	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)	習志野市役所 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)
小児慢性特定疾病医療費助成制度	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。)	習志野保健所 (習志野健康福祉センター) 地域保健課 〒275-0012 習志野市本大久保5-7-14 TEL 047-475-5153	
結核児童療育医療	18歳未満未満の児童で、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
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 047 (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	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方。育児疲れ解消や私用で保育を必要としている方(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。	6か月～就学前の児童	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 かすみ保育園 (408)1170 プレーメン津田保育園 (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 080-7134-1113 若松すずみ保育園 (472)3896 ロゼッタ保育園 (451)6887
		4か月～2歳児	サンライズキッズ保育園津田沼園 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。
病児・病後児保育	家庭の事情や仕事の都合などで、病気の子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 子育て支援課
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方が、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。	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)の乳児の保護者	習志野市役所 健康支援課 千葉県健康福祉指導課

親子が集まる場所はどこ？

事業	内容	対象	窓口	
習志野市こどもセンター(鷺沼)		習志野市在住の就学前の子どもと保護者	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	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。		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	
きらっ子ルームやつ			0～3歳の子どもと保護者	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。	みのりつくしこども園こどもセンター (411)4787
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(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	
プレーメン広場		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。	プレーメン津田沼保育園 (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。	プ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、交流することが出来る場所です。(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	習志野市在住の就学前の子どもと保護者	秋津小学校 とんぼスペース (451)1553	
公民館			これから親になる人や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)	

■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

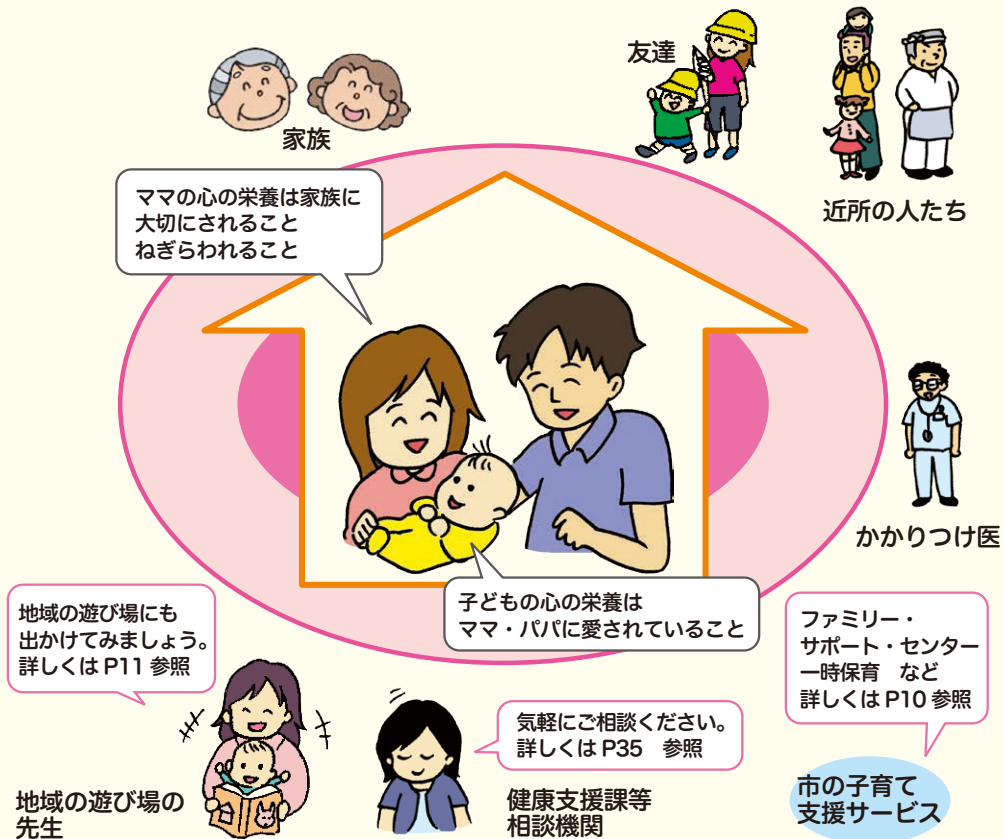
<ママ・パパになるって?>

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。



～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。

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。

「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！

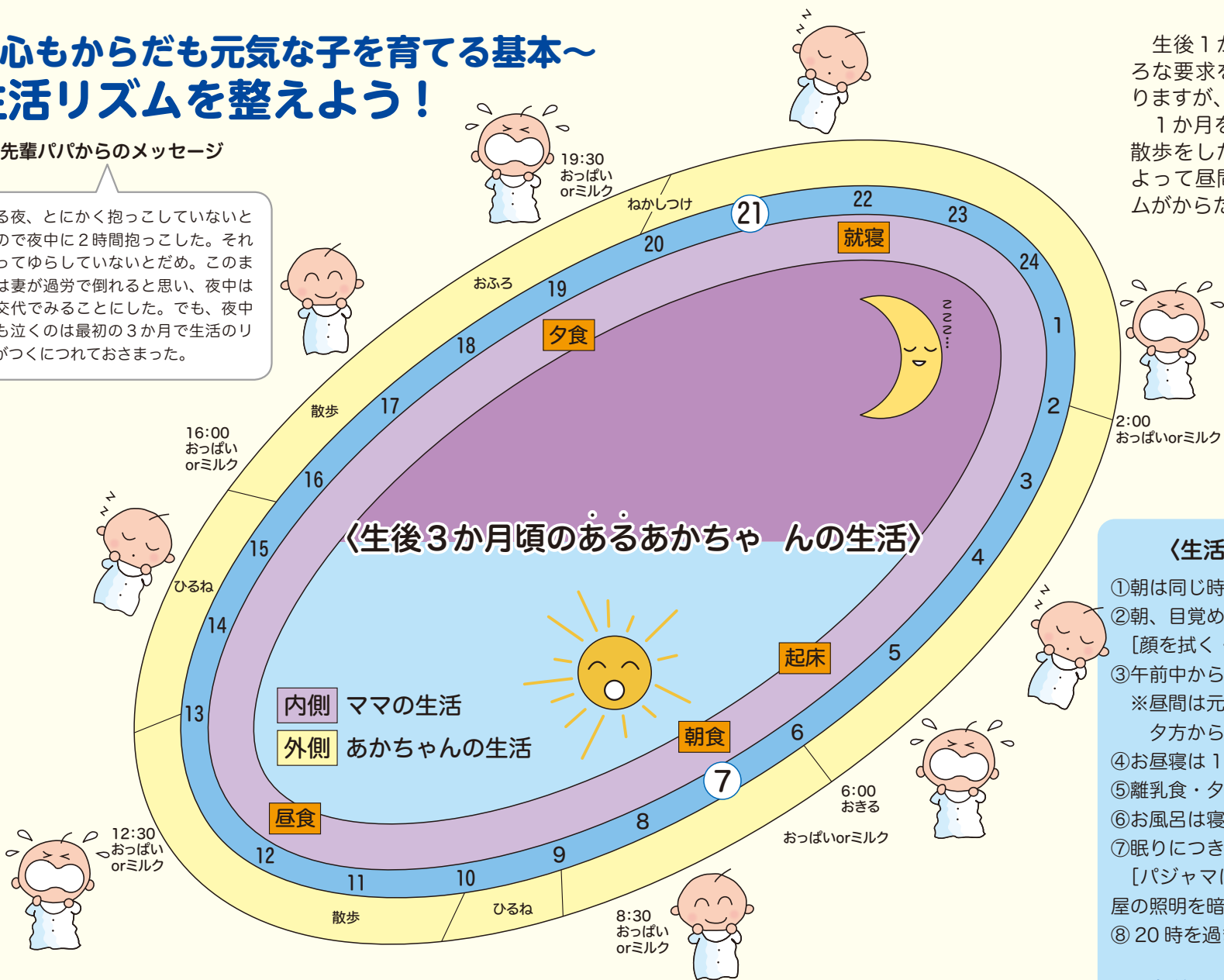


内閣府 男女共同参画局
夫婦が本音で話せる魔法のシート
「〇〇家 作戦会議」

～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い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いないとだめ。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。



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にできてきます。

〈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・歯を磨く・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よう。

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

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。

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、いらいらする、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、生後5か月頃までは、特によく泣きます。泣かれると、誰でもイライラします。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、あかちゃんが欲しがっていると思うことを色々試してみましよう。

- おしっこやうんちは出ているか。お腹はすいていないか。暑がっていないか。熱は出ているか。痛いところはないか。
- 話しかけたり、だっこしてみましよう。

どうしても泣きやまないときは・・・

色々試してみても、泣き続けていることも多いでしょう。どうしても泣き止まずにイライラを我慢できない場合は、ちょっと一休みしましょう。

- ① あかちゃんをベビーベッドなどの安全な場所に寝かせてその場を離れましょう。
- ② 自分を読書や音楽鑑賞などでリラックスさせましょう。
- ③ 少ししたら戻り、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よう！

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。最悪死に至ることもあります。また、あかちゃんの口をふさぐことも大変危険です。

万が一、激しく揺さぶってしまったら、すぐ医療機関を受診ましよう。

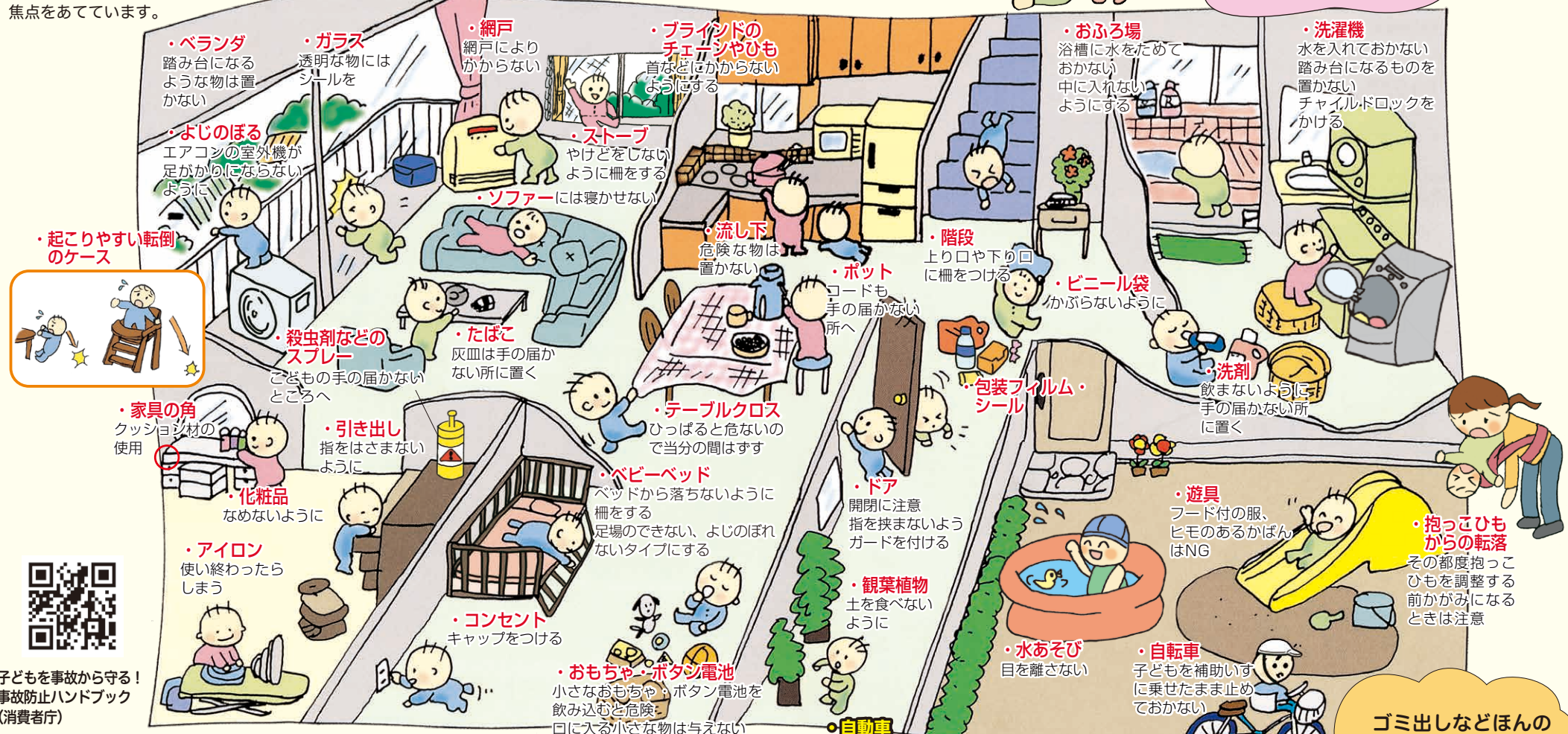
起こりやすい事故

おおむね0歳児～1.6歳児に
焦点をあてています。

子どもは運動機能の発達とともに、いろいろなことができるようになる一方で、様々な事故にあうおそれが出てきます！だから…

まめに点検！
まめに整理整頓！

子どもの視線にあわせて
あぶないところを
再点検しよう！



子どもを事故から守る！
事故防止ハンドブック
(消費者庁)

1歳前後は、自分で移動ができるようになり、行動範囲も広がり、保護者もちょっとほっとして注意が散漫になり、事故が最も多くなる時期です。

1歳児の事故原因

1位：落ちる	どこから落ちたの？	0歳児 1位：ベッド	1歳児 1位：階段
2位：ころぶ		2位：人	2位：いす
3位：ものがつまる等		3位：ソファ・階段	3位：自転車いす
4位：ぶつかる			ベッド・人
5位：やけど			

(平成30年・東京消防局調べより)

「PSマーク」「SGマーク」等の確認をし、使用上の注意をよく読む習慣を！
「PSマーク」は、消費生活用製品安全法の基準を満たしているマーク。ちなみに乳幼児（～2歳）用ベッドは特別特定製品で基準を満たしているマークは「PSCマーク」。一方、「SGマーク」はSafe Goods（安全な製品）を表し、一般社団法人製品安全協会が定めた安全基準に適合したとして認証されたマークで、万一、SGマーク付き製品に欠陥があり、それを原因として人身事故が起きた場合は賠償する制度が付加されています。

自動車
短時間でも子ども
を置いていかない

車の窓・ドアの開閉
チャイルドロックと
子どもの安全を再確認

チャイルドシートの装着は6歳まで法律で義務づけられています。
子どもを車に乗せる時は必ず付けましょう。

ゴミ出しなどほんの
少しの間でも子どもを
一人にしないようにしましょう。

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

→子どもは日々発達し、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

床板を低くして調整ができ足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



家族の身体の一部で圧迫される
→寝かしつけの際、親が寝落ちしてしまう

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、子どもが払える軽いものにする、寝ている子どもの顔の付近に口・顔を覆ったり、首に巻き付けるものは置かない



もう一度確認して!

Check 水まわり

入浴時に溺れる
大人が洗髪するときは、子どもを浴槽から出す

浮き輪を使用しているときに溺れることがある。保護者は浮き輪をしていても目を離さない

お風呂から上がるときは、子どもを先に浴槽・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



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

食べ物で窒息



球形の食品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。泣いている子どもをあやそうとして、食べ物をあげない

パパの飲んでいるものおいそう(酒)このけむり(タバコ)おいしいのかな?



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程度まで小さくする

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



車(カー)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

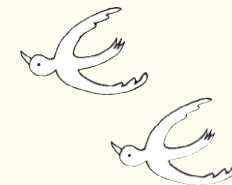
自転車の事故

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

■「月経」

- ・月経痛やイライラ、眠気、倦怠感、頭痛、などの様々な症状が現れる。

■卵子を育てる「卵胞期」

- ・おりものが徐々に増える。
- ・心もからだもいきいきとし体調や肌の調子がよい時期。

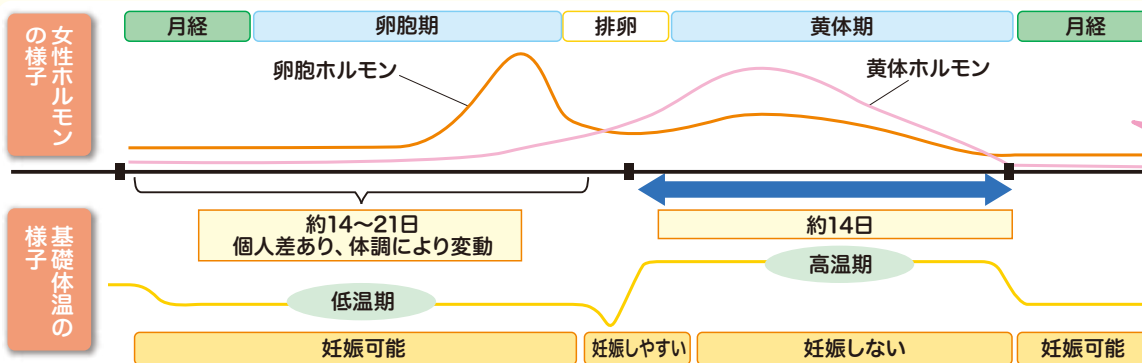
■卵子が飛び出す「排卵」

- ・おりものの量がピークになる。
- ・「排卵痛」や「排卵期出血」を伴う場合もある。

■妊娠に備える「黄体期」

- ・おりものが徐々に減る。
- ・腹痛や乳房のはり、眠気やイライラ、肌荒れ、体重増加などの症状が現れる。

月経へ



婦人用体温計で安静時に一番近い目覚めてすぐの体温を測る

月経が規則的にあることは、女性ホルモンが規則的にはたらいっているというバロメーターのひとつです。不正性器出血、おりものの性状の変化など気になる症状があったら、婦人科を受診しましょう。

■妊娠中～出産後

■妊娠中

- ・月経が止まる
- ・乳房が張る、乳首がちくちくと痛む
- ・基礎体温の高温期が続く
- ・全身がだるい、眠い
- ・つわりの症状があらわれる
- ・気持ちの浮き沈みを感じる など

■出産後

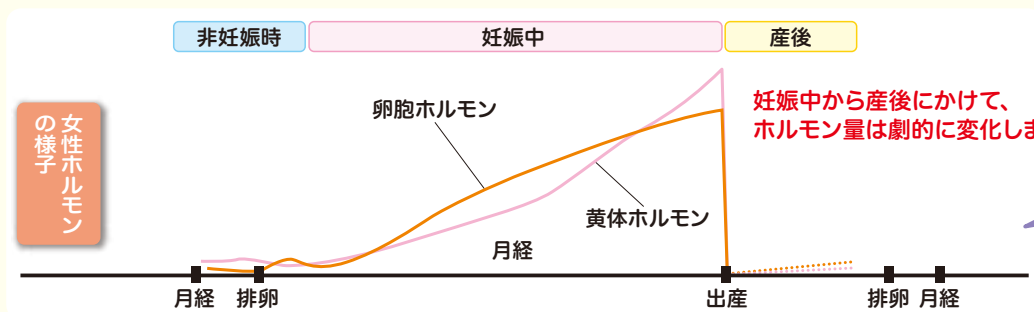
- ・ホルモン量が急激に減り、涙もろくなる、気分が変化しやすい、不安、イライラなどマタニティブルーの症状がでることがある。
- ・ホルモン量は日ごとに回復するが、2、3か月かけて妊娠前の状態に戻ります。
- ・周囲のねぎらいやいたわりが体調の回復を早めることがあります。

「マタニティブルー」についてはP16参照

■出産後1か月に下記の症状があれば相談しましょう。

- ・やる気がおきない
- ・子どもをかわいと思えない
- ・眠れない
- ・子どもの世話ができない
- ・一日中憂うつ
- ・イライラが続く

各ホルモンは、気持ちを穏やかにするなどの作用もあります。

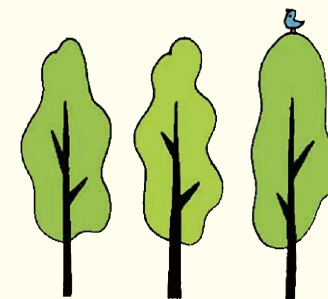


産後の月経のはじまりは個人差が大きく一律ではありませんが、産後2~3か月ころからホルモンのリズムが戻ってきます。授乳している場合は排卵が抑えられ月経の再開が遅くなることがあります。

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
- 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

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、



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、女性の膣内に入らないようにする。 膣の内側に袋を装着することで粘膜を覆い、精子を膣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。 ・不正性器出血、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。 ・不正性器出血、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

- 膣外射精** 射精する
で射精し
- 基礎体温法** 基礎体温
るが、健
- 緊急避妊** 避妊に失
確実では

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、膣の外たとしても、精子が膣の中に入ってしまう可能性もある。
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。正確さに欠け健康管理に役立つ。
敗した場合等に妊娠を防ぐための方法。性交後72時間以内に医師から処方された薬剤を服用。ない。



一般社団法人 日本家族計画協会
「女性の健康」ページもご覧ください

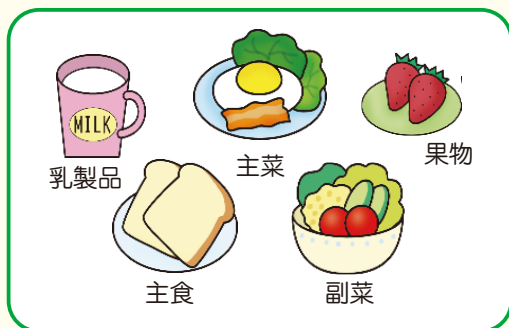
家族の食事と食育

「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とは

- 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」を組み合わせて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



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！



詳しい情報は習志野市
 ホームページをチェック！

妊娠期の食事



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

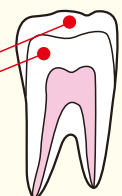
乳歯の芽は、妊娠7週目くらいにでき始めます。
妊娠中の栄養は、ママ自身の健康と同時に、子どもの丈夫な歯をつくるためにも大切です。

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12週頃 乳歯の石灰化（歯が硬くなる）が始まる



- タンパク質：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、丈夫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



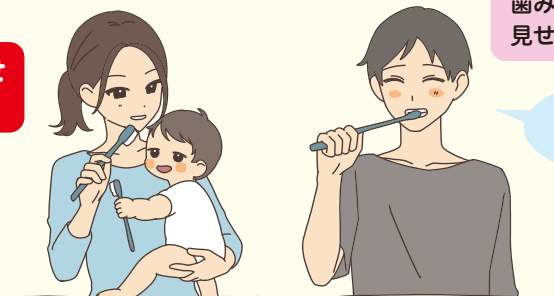
誕生：永久歯の石灰化が始まる

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、必ず見守りましょう。

ママやパパの歯みがきも見せてあげましょう。

短めに持たせましょう。



ほらほら、歯みがきだぞ〜。気もちいいよー。

生後7・8か月頃～：歯が生え始める（個人差がある）

歯が生えたら「毎日」手入れをしましょう！

座ってみがこうね。

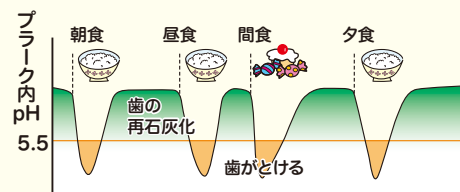
歯みがき中の喉突き事故に注意

- 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。
- 喉突き防止の歯ブラシもあります。

むし歯予防のお手本はママとパパ

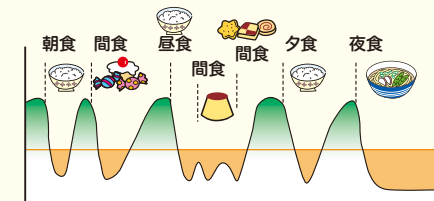
- 冷蔵庫に、ジュースやイオン飲料を買い置きしないようにしましょう。味の飲み物（白湯、麦茶など）を飲むようにしましょう。
- 食事の時間、間食の時間を決めよう

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^{ゼロ}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3年度 94.2%

（参考：令和3年度 千葉県90.7%、全国89.8%）

家族みんなで！はじめよう健康づくり

おとなが健康的な生活することで、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「まちがい」があります。どこでしょう？



答えは、次の頁の下にあります。

まちがい探しと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。だらだら食は避け、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「百害あって一利なし」。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、自分の体を知ることから。健（検）診で、自分の体の状態がわかります。次回しにせず、思い立ったら吉日です。

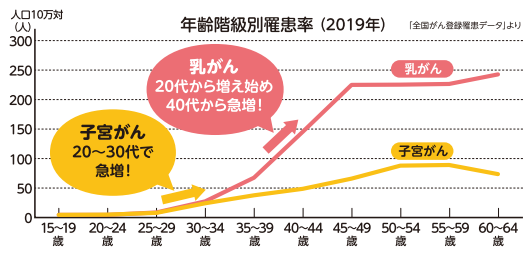
7. 体重計をすぐ測れるところに置いてみた！

体重は、手軽に自分の体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ほって置かないで。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29人に1人、乳がんは9人に1人がかかる時代です。(2023国立がん研究センター HPより)

女性特有のがんは、20代から増え始めます。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度定期的な検診を受ける習慣をつけましょう。



健康なまちづくり

すべての市民が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
健康なまち習志野計画

習志野市は、平成26年11月1日の市制施行60周年記念式典において「健康なまち習志野」を宣言しました。これは、健康なまちづくりを進めようとする本市の意思を、誰にとってもわかりやすく表現したものです。

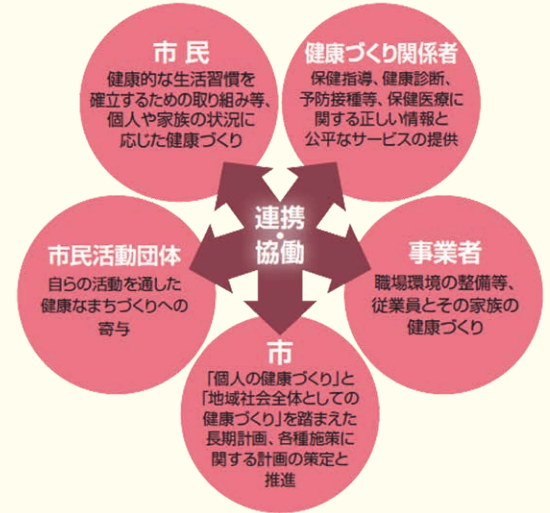
健康なまち習志野宣言

わたくしたち習志野市民は、生涯にわたる健康で幸せな生活を希求し、実現し、未来につなげていくことを誓い、ここに「健康なまち習志野」を宣言します。

- わたくしたち習志野市民は、一人ひとりが自ら健康への意識を高め、主体的に行動します。
- 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。
- わたくしたち習志野市民は、あらゆる分野において、健康を支え守る社会環境をととのえます。

健康なまち さっそく実践！

(通称) 習志野市健康なまちづくり条例と健康なまち習志野計画に基づき、市、市民、市民活動団体、事業者および健康づくり関係者が連携・協働して、健康なまちづくりを推進していきます。



① 健康なまちづくり推進計画の策定と推進 ② 健康なまちづくり推進計画の策定と推進 ③ 健康なまちづくり推進計画の策定と推進 ④ 健康なまちづくり推進計画の策定と推進 ⑤ 健康なまちづくり推進計画の策定と推進 ⑥ 健康なまちづくり推進計画の策定と推進 ⑦ 健康なまちづくり推進計画の策定と推進 ⑧ 健康なまちづくり推進計画の策定と推進 ⑨ 健康なまちづくり推進計画の策定と推進 ⑩ 健康なまちづくり推進計画の策定と推進

妊婦・乳幼児のいる家庭の災害対策

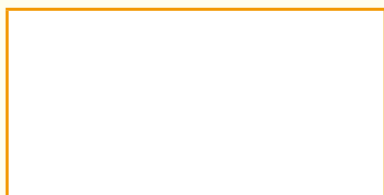
妊婦さん・乳幼児に必要な備えを考えよう

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…

防災マップ 習志野

検索



●連絡方法や集合場所を家族と決めておきましょう



緊急情報
サービス
「ならしの」へ
登録を
しましょう



☆避難情報などが届きます。

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、「もうすぐ赤ちゃんが生まれる」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・健康保険証・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

●乳幼児

- 母子健康手帳・子どもの健康保険証・子ども医療費助成受給券・お薬手帳
- 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
- 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。
- ・避難バックと一緒にヘルメットも備えておくと安心です。



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

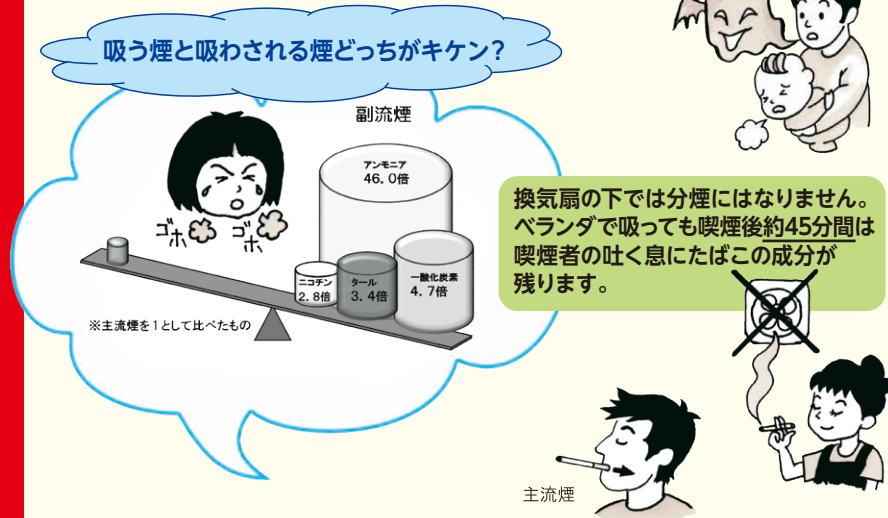
こんな症状があったらすぐに受診をしましょう

- 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。お産を手伝ってくれる人を呼びましょう。

◆家族の喫煙は子どもの健康に影響を及ぼします。



◆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。



◆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?
- ・歯のはえ方や、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
東習志野子ども園 子どもセンター	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



救急医療の適正な利用について、ご協力を願います。

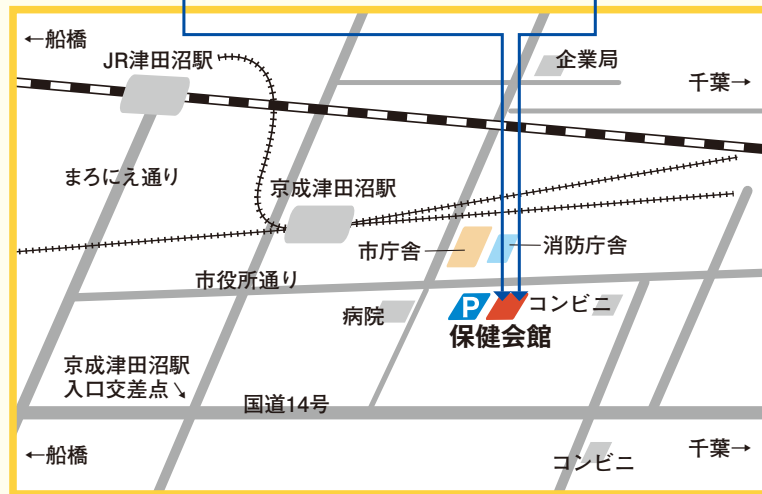
本市と市医師会が協力して、365日、24時間緊急対応できる体制をとっていますが、夜間や休日は必ずしも専門医がいるとは限りません。また、「昼間は仕事が忙しい」「夜もやっているし空いている」等の理由で、軽い症状でも夜間や休日に受診する人が増え、重症の人への診療に支障がでる場合があります。日頃からかかりつけ医をもち、体調が悪いときは、通常の診療時間内に受診するように心掛けましょう。

習志野市急病診療所

診療日時：午後8時～午後11時
 (年中無休)
 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

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)



MEMO

休日や夜間に急病で受診したいときは

医療機関を受診するか、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か月から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。

ちば医療なび 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

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
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)