

令和7年度

赤ちゃんとお母さんの健康ガイド

— 健やかな妊娠と出産のために —



和歌山県

目次

母子健康手帳・マタニティマークについて	1
健やかな妊娠と出産のために	2
母子感染予防について	3
RS ウイルスについて	6
妊娠中の食事はバランス良く	7
たばこの害を知っていますか？	8
産前・産後のメンタルヘルスについて	8
新生児の先天性代謝異常等検査を受けましょう	9
インターネットでの母乳の購入について	9
赤ちゃんの聴覚検査を受けましょう	10
子育てについて	12
泣きやまない赤ちゃんへの対応について	13
乳幼児突然死症候群(SIDS)から赤ちゃんを守りましょう	14
医療・福祉制度のご案内	15
こどものまわりには“危険”がいっぱい	18
事故が起こった時の処置方法	20
こどもの具合が悪いときの対応法(症状別)	23
いざという時の連絡先一覧	30
災害に備えて	31
子育てひとりで抱えこまないで	34
成長の記録	35
各市町村の母子保健に関する相談窓口	36
保健所一覧	38
難病・こども保健相談支援センターのご案内	39
赤ちゃんが生まれたら届け出ましょう	40
小さく生まれた赤ちゃんについて	40
低体重児出生届を提出してください	41
<低体重児出生届>	42

母子健康手帳について

母子健康手帳は、お住まいの市町村の窓口で配付しています。妊娠中や乳幼児期は健康状態が変わりやすいため、お母さんと赤ちゃんの健康を守るために母子健康手帳が作られました。受けとったら必ず読んで、必要な事項を記入しましょう。

また、健康診査や産科・小児科の受診や予防接種を受ける時などには、必ず持参しましょう。

内容などで分からないことがあれば、市町村の窓口を確認しましょう。(各市町村の窓口はP.36～37)

この冊子「赤ちゃんとお母さんの健康ガイド」は、母子健康手帳の副読本として作成しています。県内の相談窓口などを掲載していますので、ご活用ください。

マタニティマークについて

本冊子の表紙が、「マタニティマーク」です。

マタニティマークは、妊産婦が交通機関等を利用する際に身につけ、まわりの方が妊産婦への配慮を示しやすくするためのものです。また、交通機関などがポスターなどに使用し、妊産婦にやさしい環境づくりを支援していることを示しています。

マタニティマーク公式サイト

(<https://sukoyaka21.cfa.go.jp/maternitymark/>)



月数	週数	受診時期
妊娠 第1月	0	
	1	
	2	
第2月	3	
	4	
	5	
	6	☒
第3月	7	☒
	8	
	9	
	10	☒
第4月	11	☒
	12	
	13	
	14	☒
第5月	15	☒
	16	
	17	
	18	☒
第6月	19	☒
	20	
	21	
	22	☒
第7月	23	☒
	24	
	25	☒
	26	☒
第8月	27	☒
	28	
	29	☒
	30	☒
第9月	31	☒
	32	
	33	☒
	34	☒
第10月	35	☒
	36	☒
	37	☒
	38	☒
第11月	39	☒
	40	☒
	41	☒
	42	☒
	43	☒

出産予定日

健やかな妊娠と出産のために

◆妊婦健康診査は必ず受けましょう◆

◎ 妊娠中は、ふだんより一層健康に気をつけなければなりません。

◎ 少なくとも毎月1回（妊娠24週以降には2回以上、さらに妊娠36週以降は毎週1回）、医療機関などで健康診査を受けましょう（左図をご参照ください）。

◎ 里帰り出産などで、出産前後に住所地以外で過ごす場合は、その旨を住所地及び帰省地の市町村の母子保健担当に連絡し、母子保健サービスの説明を受けましょう。（各市町村の窓口はP.36～37）

◆妊娠中に気をつけたい症状◆

次のような症状はありませんか？

妊娠中にこのような症状が出た場合は、早く医師に相談を！

<input type="checkbox"/> むくみ	<input type="checkbox"/> がんこな便秘
<input type="checkbox"/> 性器出血	<input type="checkbox"/> 普段と違うおりもの
<input type="checkbox"/> 腹痛	<input type="checkbox"/> 強い頭痛
<input type="checkbox"/> 発熱	<input type="checkbox"/> つわりで衰弱がひどい
<input type="checkbox"/> 下痢	<input type="checkbox"/> イライラ
<input type="checkbox"/> めまい	<input type="checkbox"/> 動悸が激しい
<input type="checkbox"/> はきけ・嘔吐	<input type="checkbox"/> 今まであった胎動を感じなくなった
<input type="checkbox"/> 強い不安感	

☒ は、標準的な妊婦健康診査の時期を示します。

・初回健診～23週 : 1回 / 2週
 ・妊娠24週～35週 : 1回 / 2週
 ・妊娠36週～ : 1回 / 週
 以上で合計14回となります。

母子感染予防について

- ◎何らかの微生物（風疹ウイルス、サイトメガロウイルス、B型肝炎ウイルス、トキソプラズマなど）がお母さんから赤ちゃんに感染することを「母子感染」と言います。妊娠前から元々その微生物を持っているお母さんもいれば、妊娠中に感染するお母さんもいます。「母子感染」には、赤ちゃんがお腹の中で感染する胎内感染、分娩が始まって産道を通るときに感染する産道感染、母乳感染の3つがあります。
- ◎お母さんに症状がない場合でも、まれに赤ちゃんに聴力障害や視力障害、肝炎や先天性心疾患などの影響が起きることがあります。
- ◎赤ちゃんへの感染防止とお母さん自身の健康管理のため、妊婦健康診査の際に、感染の有無を調べるための検査を行っていますので、きちんと受診しましょう。ただし、まだ発見されていない感染症や検査が一般的に行われていない感染症もあります。お母さんはもちろん、家族全員が協力して感染予防に関する正しい知識を身につけておくことが大切です。

お母さんと
赤ちゃんの
未来のために



◆妊娠中の感染予防対策◆

◎手をよく洗いましょう！

手洗いは感染予防に重要です。特に食事の前にしっかり洗いましょう。また、調理時に生肉を扱う時やガーデニングをする時などは、使い捨て手袋を着け、その後、丁寧に手を洗いましょう。

◎体液に注意しましょう！

尿やだ液、体液などには感染の原因となる微生物が含まれていることがあります。

自分の赤ちゃんのおむつでも使い捨ての手袋を着けて処理をするか、処理後、丁寧に手を洗うようにしましょう。

また、家族でも食器や歯ブラシ等は共有せず、食べ物の口移しはやめましょう。こどもの鼻水やよだれを拭いた後などもよく手を洗いましょう。

妊娠中の性生活ではコンドームを着用し、オーラルセックスは避けましょう。

◎しっかり加熱したものを食べましょう！

生肉(火を十分に通していない肉)や生ハム、サラミ、加熱していないチーズなどには感染原因となる微生物が含まれていることがあります。妊娠中は控えましょう。生野菜や果物はしっかり洗いましょう。

◎人ごみは避けましょう！

風疹やインフルエンザなどの飛沫で感染する病気が流行している時は、人ごみを避け、外出時にはマスクをしましょう。こどもはいろいろな感染症にかかりやすく、こどもを介して感染する病気もあります。特に熱や発疹のあるこどもには注意しましょう。

◎妊娠中は家族、産後は自分にワクチンで予防しましょう！

麻疹や風疹、水痘、おたふくかぜは、ワクチンで予防できます。ただし、妊娠中はワクチンを接種できません。

*参考 (一社)日本周産期・新生児医学会及び(公社)日本産婦人科学会
「赤ちゃんとお母さんの感染予防対策5ヶ条」

妊婦健康診査の血液検査で、次の感染症に感染しているかどうかを調べることができます。感染していた場合には、赤ちゃんへの感染を防ぐための取組をお願いします。分からないことや不安なことがあれば、かかりつけの医療機関やお住まいの市町村の保健師などにご相談ください。

◆B型肝炎ウイルス◆

B型肝炎ウイルス量が多い妊婦の場合、無処置では95%以上の確率で赤ちゃんに肝炎ウイルスがうつります。そのため、病院に通院していない場合は、必ず内科(肝臓専門医が望ましい)を定期的に通院してください。なお、ウイルス量が少ない場合であっても、赤ちゃんに肝炎ウイルスがうつる可能性は低いものの、重症な肝炎を引き起こすことがあります。

また、B型肝炎ウイルスにいったん感染すると、完全に体の中から肝炎ウイルスが排除されることはなく、将来的に慢性肝炎や肝硬変、肝がんを発症する恐れがありますので、赤ちゃんへの感染予防処置を受けるようにしましょう。

◆C型肝炎ウイルス◆

妊婦健康診査によりC型肝炎に感染していることが分かり、まだ病院に通院していない場合は、必ず内科(肝臓専門医が望ましい)を定期的に通院してください。

感染しているお母さんから生まれた赤ちゃんが、C型肝炎に感染する確率は約10%といわれています。感染した場合には、約1歳までにHCV-RNA(C型肝炎ウイルスそのもの)の陽性が確認され、その後は、肝臓の状態を知るために、今後、定期的な診察が必要となってきます。



◆梅毒◆

妊婦が梅毒に感染した場合、お腹の中の赤ちゃんに感染することがあります。出生時は無症状のこともあります。生後数か月以内に発疹や骨の異常が出ることもあります。また、数年後に目の炎症や難聴などの症状がでることもあります。

妊娠の早い段階で感染が分かった場合、早期の治療により赤ちゃんへの感染リスクを下げることができます。

◆HTLV-1(ヒトT細胞白血病ウイルス-1型)◆

HTLV-1は、ATL(成人T細胞白血病)やHAM(HTLV-1関連脊髄症)の原因となるウイルスです。HTLV-1に感染していた場合でも、発病を意味するものではなく、ATLについては、ごく一部の人(年間感染者1,000人に1人の割合)は、感染から40年以上経過した後に発症することがあるといわれています。

お母さんがHTLV-1に感染している場合は、母乳などを介して赤ちゃんに感染する可能性があるため、授乳方法を工夫する必要があります。

RSウイルスについて

RSウイルスは、2歳までにほとんどのこどもが感染するといわれています。生後6か月以内に感染すると、重症化し急激に重い肺炎や気管支炎を起こし、入院が必要となることがあります。今のところ、有効な治療薬がないため、RSウイルスの流行期には、家族で風邪をひかないよう取り組んでください。

早産児など、重症化しやすい赤ちゃんの場合は、RSウイルスに効果がある抗体製剤を注射し、重症化を予防します。

また、妊娠24～36週の妊婦がRSウイルスに対するワクチンを接種することで、赤ちゃんにRSウイルスの抗体を移行させることができるワクチンもあります。なお、このワクチンは、任意接種となり、費用が発生します。



妊娠中の食事はバランス良く

◎お母さんの健康と赤ちゃんの健やかな発育のためにも、妊娠期及び授乳期の食事はとても大切です。1日3食、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よう心がけましょう。

- ・「主食」を中心に、エネルギーをしっかりと
- ・不足しがちなビタミン・ミネラルを「副菜」でたっぷりと
- ・からだづくりの基礎となる「主菜」は適量を
- ・牛乳・乳製品などの多様な食品を組み合わせることでカルシウムを十分に

◆お魚について知っておいてほしいこと◆

お魚は良質なたんぱく質や微量栄養素を多く含み、栄養バランスの良い食事には欠かせません。

ただし、魚介類の一部には、食物連鎖を通じて、高い水銀が含まれているものがあり、胎児に影響するおそれがあるという報告もあります。一部の魚に偏って毎日たくさん食べることは避け、バランス良く食べましょう。

【注意が必要な魚】

*日本人が平均1食に食べる魚の量を80グラム(刺身1人前・切身1切れ)とした場合の摂取目安

1週間に 80グラムまで	キンメダイ、メカジキ、クロマグロ(本マグロ)、メバチマグロ、ツチクジラ、エッチュウバイガイ、マッコウクジラ
1週間に 160グラムまで	キダイ、マカジキ、ミナミマグロ(インドマグロ)、クロムツ、ユメカサゴ、ヨシキリザメ、イシイルカ

(コビレゴンドウ、バンドウイルカは上記より高い水銀量が含まれるとされています。)

【特に注意が必要でない魚】

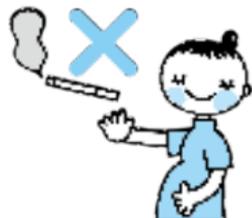
キハダマグロ、ビンナガマグロ、メジマグロ、ツナ缶、サケ、アジ、サバ、イワシ、サンマ、タイ、ブリ、カツオなど

<参考>こども家庭庁 HP「妊娠中と産後の食事について」
<https://www.cfa.go.jp/policies/boshihoken/shokuji>



たばこの害を知っていますか？

- ◎妊娠中の喫煙は妊娠合併症(自然流産、早産、子宮外妊娠等)のリスクを高めるだけでなく、低体重児の出産や乳幼児突然死症候群(SIDS)の要因となります。
- ◎たばこを吸わない人が、他人のたばこの煙を吸い込んでしまうことを「受動喫煙」といい、知らないうちに喫煙している状態になっていることがあります。
たばこの煙には、ニコチンや一酸化炭素など様々な有害化学物質が含まれています。特に、家庭内での妊産婦や子どもへの受動喫煙には注意が必要です。



産前・産後のメンタルヘルスについて

- ◎妊娠、出産により女性ホルモンのバランスは大きく変わります。特に、出産後はわけもなくイライラしたり、気持ちが落ち込んだり精神的に不安定になることがあります。
- ◎産後は赤ちゃん中心の生活になり、生活リズムが不規則になるため、疲れがたまりやすくなります。また、赤ちゃんを最優先し、お母さんのこころやからだの異常については後回しにしがちです。育児や家事をひとりで抱え込まずに、早めに周りの人にサポートをお願いしましょう。
- ◎気持ちの落ち込みが長く続いたり、日常生活に支障が出ている場合は、ひとりで我慢せずに、お住まいの市町村の保健師や助産師に相談しましょう。(各市町村の相談窓口はP36～37)
- ◎お母さんの心理的ケアや育児サポートなどの支援が受けられる「[産後ケア事業](#)」があります。なお、市町村によって、受けられることができるサービスや利用料などが異なりますので、詳しくはお住まいの市町村の窓口にお問い合わせください。

赤ちゃんが生まれたら、新生児の先天性代謝異常等検査を受けましょう(生後5～7日)

- ◎生後5日～7日の赤ちゃんの足の裏からごく少量の血液をろ紙に採り、特殊な検査を行うことで、赤ちゃんの体の中の酵素やホルモンの働きが悪いために、心身の発達に異常を起こす病気が分かります。



- ◎これらの病気を早く見つけて、早く治療することで、病気の発症を防ぐことが可能です。そのため、赤ちゃんの健康を守るためにも、この検査を受けることをお勧めします。
- ◎和歌山県内の医療機関で生まれた赤ちゃんの検査費は和歌山県が負担しますので、無料になります。ただし、医師の採血、指導料は保護者の方の負担となります。
- ◎また、県が検査する病気以外についても検査できる場合があります。かかりつけの医師にお問い合わせください。
- ◎里帰り出産など県外で出産予定の場合は、かかりつけの医師にご相談ください。

インターネットでの母乳の購入について

- ◎既往症や搾乳方法、保管方法等の衛生管理の状況が不明な第三者の母乳をインターネットで購入し、赤ちゃんに与えることは、感染症や衛生上のリスクがあります。
- ◎母乳が出ないことをひとりで悩まず、インターネットで母乳を購入する前に、赤ちゃんへの授乳について地域の保健師や助産師等に相談しましょう。

赤ちゃんの聴覚検査を受けましょう

赤ちゃんの耳の「きこえ」は、音を聞くことのほかに、「ことば」の育ちにも大きな関わりがあります。生まれた赤ちゃんの健やかな成長を見守るとき、「聞こえる」ことが当たり前のように捉えられていて、「聞こえにくい」ということは考えないかも知れません。しかし、赤ちゃんの1,000人に1～2人程度の割合で、生まれつき聞こえにくい障害（難聴）があるとされています。難聴を早く発見して、適切な治療や療育指導等につなげることは、赤ちゃんのことばと心の成長のために大切なことです。早く発見すれば、ことばの遅れなど、日常生活への影響を小さくすることができます。耳のきこえに障害があるかどうかは、外見では分かりにくく、赤ちゃんの様子だけで判断することは困難です。そのため、すべての赤ちゃんがこの検査を受けることをお勧めします。

◆検査について◆

◎赤ちゃんが眠っている時に、小さな音（ささやき声程度）を聞かせて反応を見る検査（新生児聴覚スクリーニング検査）です。



◎この検査は、検査機器のある産婦人科等で受けることができます。検査のできる医療機関については、お住まいの市町村又は保健所までお問い合わせください。

◎なお、検査を受ける場合、検査費用として数千円が必要となります。費用については、検査を受ける医療機関により異なりますので、医療機関でご確認ください。また、市町村によっては、検査費用の助成制度がありますので、詳しくはお住まいの市町村にお問い合わせください。

◆検査結果について◆

◎検査結果が「パス(反応あり)」の場合は、検査を受けた時点では、きこえの障害の心配はありません。しかし、成長の過程で中耳炎やおたふくかぜなどにより、きこえの障害が起きることがありますので、今後も、きこえの様子に気をつけましょう。

◎検査結果が「リファー(要再検)」の場合、ただちに耳が聞こえていないわけではありません。赤ちゃんの耳の中に羊水が残っていることなどが原因で、正しい反応が得られない場合がありますので、再検査を受けましょう。再検査の結果もリファー(要再検)であった場合は、耳鼻咽喉科で詳しい検査を受けましょう。また、生後3週間以内に先天性サイトメガロウイルス感染症の検査を受けることも推奨されていますので、小児科にご相談ください。

新生児聴覚スクリーニング検査の結果、精密検査が必要な場合は、早期に耳鼻咽喉科での精密検査を受けることや「きこえ」に関して相談することが大切です。

◆精密検査が必要な場合のお問い合わせ先◆

和歌山県立医科大学附属病院 耳鼻咽喉科・頭頸部外科 所在地：和歌山市紀三井寺811番地1 TEL 073-447-2300(代表) FAX 073-446-3846 e-mail ma332jp@wakayama-med.ac.jp	日本赤十字社和歌山医療センター 耳鼻咽喉科 所在地：和歌山市小松原通四丁目20番地 TEL 073-422-4171(代表) FAX 073-426-1168
--	---

◆お子さんのきこえとことばに関するお問い合わせ先◆

乳幼児きこえとことば相談(聴覚障害児支援中核拠点) 所在地：和歌山市手平二丁目1-2 和歌山ビッグ愛6階 聴覚障害者情報センター内 TEL 080-4882-8177 e-mail w.mimi.s@watyosyokyo.or.jp	きこえとことばの相談センター ゆうかり 所在地：和歌山市砂山南三丁目1番73号 和歌山県立和歌山ろう学校内 TEL 073-424-3276(代表) FAX 073-424-0310 e-mail warou.shien@wakayama-c.ed.jp
---	---

子育てについて

- ◎ ゆっくり、ゆったりを心がけるのが子育てのコツです。赤ちゃんの成長は個人差が大きいいため、他の赤ちゃんとの違いをあまり気にしすぎないようにしましょう。
- ◎ 子育てには、楽しいことも苦しいこともあります。
- ◎ 毎日の子育ては、通常より身体的にも精神的にも負担がかかります。お母さん・お父さんの心と身体の健康も大切です。休養をできるだけとって、何より健康であることを心がけましょう。
- ◎ 心配な時は遠慮せずに医師や保健師、助産師に相談してください。お住まいの市町村などで、電話相談も行っています。
- ◎ また、保健師や助産師、子育て経験者などによる家庭訪問を利用し、育児中のお困りごとなどを気軽に相談しましょう。
- ◎ 地域の育児サポート
育児に疲れてしまったときや病気になったときなどは、次のような地域の育児サポートを利用しましょう。
(例)・保育所・認定こども園などでこ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「こども家庭センター」
 - ・ 身近なところで子育て親子が気軽に集まって交流する場を設けて子育てに関する相談や地域の子育て情報を提供する「地域子育て支援拠点」
 - ・ 家事・育児支援、育児指導、家庭教育支援などを行う「子育て世帯訪問支援事業」などの家庭訪問 など

地域によっては、この他さまざまな子育て支援サービスを利用できる場合もありますので、お住まいの市町村の窓口にお問い合わせください。(各市町村の窓口はP.36～37)

泣きやまない赤ちゃんへの対応について

- ◎赤ちゃんは泣くのが仕事、泣いて当たり前です。赤ちゃんが泣いても、誰が悪いわけでもありません。泣きのピークは生後1～2か月で、ピークが過ぎれば、だんだんと収まっていきます。
- ◎泣かれてカッとなり、無理に泣きやませようと赤ちゃんを激しく揺さぶることは大変危険です。赤ちゃんの脳はとても柔らかく、ダメージを受けやすい状態です。また、赤ちゃんの頭は体に比べてとても大きく、激しく揺さぶられると、首がムチのようにしなり、頭の中に大きな回転力が加わります。それにより、脳のまわりの血管や脳の神経が引きちぎられてしまいます。これを「乳幼児揺さぶられ症候群」といいます。

◆揺さぶりによる乳幼児への影響◆

- ◎言語障害や学習障害などの重大な後遺症が将来に残る可能性があり、場合によっては亡くなってしまうこともあります。

◆赤ちゃんが泣いているときは◆

- ◎赤ちゃんが欲しがっていると思われるものを確かめましょう。
(例)・母乳やミルクをあげる　・おむつを替える
　　・抱っこをする
- ◎赤ちゃんがお母さんのお腹にいた時の状態を思い出させてあげましょう。
(例)・おくるみで包んであげる　・「シー」という音を聞かせる
　　・ビニールをクシャクシャさせる
また、ドライブに行くなど、心地よい振動で泣きやむこともありますので、いろいろ試してみましょう。

◆赤ちゃんがどうしても泣きやまないときは◆

- ◎赤ちゃんを安全な場所に寝かせて、その場を離れ、自分がリラックスしましょう。そして、少ししたら戻って赤ちゃんの様子を確認しましょう。(長時間の放置はいけません)

赤ちゃんが泣きやまずイライラすることがあるとは思いますが、決して赤ちゃんを激しく揺さぶらないでください。

乳幼児突然死症候群(SIDS)から 赤ちゃんを守りましょう

乳幼児突然死症候群 = SIDS (Sudden Infant Death Syndrome) とは、それまで元気だった赤ちゃんが、事故や窒息ではなく睡眠中に突然死亡する病気です。原因はまだ分かっていませんが、次の3点を守ることで、この病気の発症率が低くなるというデータがあります。

◆SIDSの発症率を低くする3つのポイント◆



①1歳になるまでは、あおむけに寝かせましょう
うつぶせ寝、あおむけ寝のどちらの体勢でも発症しますが、あおむけに寝かせた方が、発症率が低いことが分かっています。医学上の理由でうつぶせ寝を勧められている場合以外は、赤ちゃんの顔が見えるあおむけに寝かせましょう。睡眠中の窒息事故を防ぐ上でも有効です。



②できるだけ母乳で育てましょう
母乳で育てられている赤ちゃんの方が、SIDSの発症率が低いということが分かっています。様々な事情があり、すべての人が母乳育児ができるわけではありません。無理のない範囲で母乳育児にトライしましょう。



③たばこはやめましょう
たばこは SIDS 発症の要因の一つと言われており、乳幼児の周囲でたばこを吸うと、SIDSの発症率が高くなることが分かっています。また、妊娠中の喫煙はお腹の赤ちゃんの体重が増えにくくなるなど、良くない影響を及ぼします。妊婦自身の喫煙はもちろん、妊婦や赤ちゃんの近くでの喫煙はやめましょう。

医療・福祉制度のご案内

◎妊産婦へのアクセス支援

最寄りの分娩取扱施設まで遠方の妊産婦が、妊婦健康診査や産婦健康診査、診療又は出産のために必要となった交通費や宿泊費が助成されます。市町村によって、支援内容が異なります。詳しくは、市町村にお問い合わせください。

◎分娩のための入院助産

経済的理由で入院して出産することができない場合は、市福祉事務所又は県振興局健康福祉部に申し出るか、民生委員・児童委員に相談してください。

指定の施設で、入院助産ができる制度があります。

◎未熟児養育医療の給付

からだの発育が未熟なまま生まれた新生児が入院治療を必要とする場合、公費で医療が受けられます。なお、所得に応じて自己負担があります。詳しくは、市町村にお問い合わせください。(和歌山市の方は和歌山市保健所)

◎小児慢性特定疾病医療費の助成

小児が下記の病気のうち厚生労働省で指定された病気にかかり、医療機関で治療を受けた場合は、公費で医療が受けられます。

なお、所得に応じて自己負担があります。詳しくは、保健所にお問い合わせください。

【対象疾病】 悪性新生物、慢性腎疾患、慢性呼吸器疾患、慢性心疾患、内分泌疾患、膠原病、糖尿病、先天性代謝異常、血液疾患、免疫疾患、神経・筋疾患、慢性消化器疾患、染色体又は遺伝子に変化を伴う症候群、皮膚疾患群、骨系統疾患、脈管系疾患

◎自立支援医療費(育成医療)の支給

下記の対象のうち、治療により回復の見込みのある児童が、指定医療機関で治療を受けた場合、医療費の一部が支給されます。なお、原則、自己負担は医療費の一割ですが、所得に応じて自己負担の上限があります。詳しくは、市町村にお問い合わせください。

【対象】 肢体不自由、視覚、聴覚・平衡機能、音声・言語・そしゃく機能、心臓・腎臓・肝臓・呼吸器・ぼうこう・直腸又は小腸の機能の障害、先天性の内臓の機能障害、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能の障害

◎補装具費の支給

身体機能に障害のある児童に対しては、補装具(座位保持装置、車いす、補聴器など)の費用の一部が支給される制度があります(所得により制限があります)。詳しくは、市町村にお問い合わせください。

◎補聴器購入費の補助

身体障害者手帳の交付対象とならない軽度・中等度の18歳未満の難聴児に、補聴器購入・修理費用の一部が支給される制度があります。詳しくは、市町村にお問い合わせください。

◎日常生活用具の給付

障害児に、日常生活用具(入浴補助用具、便器、電気式たん吸引器、特殊マットなど)が給付又は貸与されます。対象となる品目、要件、自己負担額等は市町村によって異なります。詳しくは、市町村にお問い合わせください。

◎特別児童扶養手当

20歳未満の障害児を監護する父又は母等に特別児童扶養手当が支給されます(所得や障害の程度により制限があります)。詳しくは、市町村にお問い合わせください。

◎障害児福祉手当

在宅の20歳未満の重度障害児に障害児福祉手当が支給されます（所得や障害の程度により制限があります）。詳しくは、市町村又は県振興局健康福祉部にお問い合わせください。

◎乳幼児医療費の助成

就学前の乳幼児に医療費の助成を行っています。なお、対象年齢など市町村によって異なりますので、詳しくは、市町村にお問い合わせください。

◎ひとり親家庭医療費の助成

18歳に達する日以後の最初の3月31日までの間にある児童を扶養するひとり親家庭の母又は父等とその児童に医療費の助成を行っています。なお、所得制限などがありますので、詳しくは、市町村にお問い合わせください。

◎重度心身障害児（者）医療費の助成

重度心身障害児（者）に医療費の助成を行っています。なお、所得制限などがありますので、詳しくは、市町村にお問い合わせください。

◎小児がん患者家族等への宿泊費支援

未成年のがん患者の入院治療に付き添う家族が宿泊施設を利用した場合に係る費用の一部を支援します。詳しくは、和歌山県健康推進課にお問い合わせください。

◎不妊治療費の助成

不妊や不育で悩んでいるご夫婦に対する治療費の一部を助成しています。詳しくは、市町村や保健所にお問い合わせください。

<参考>こうのとりのサポートHP

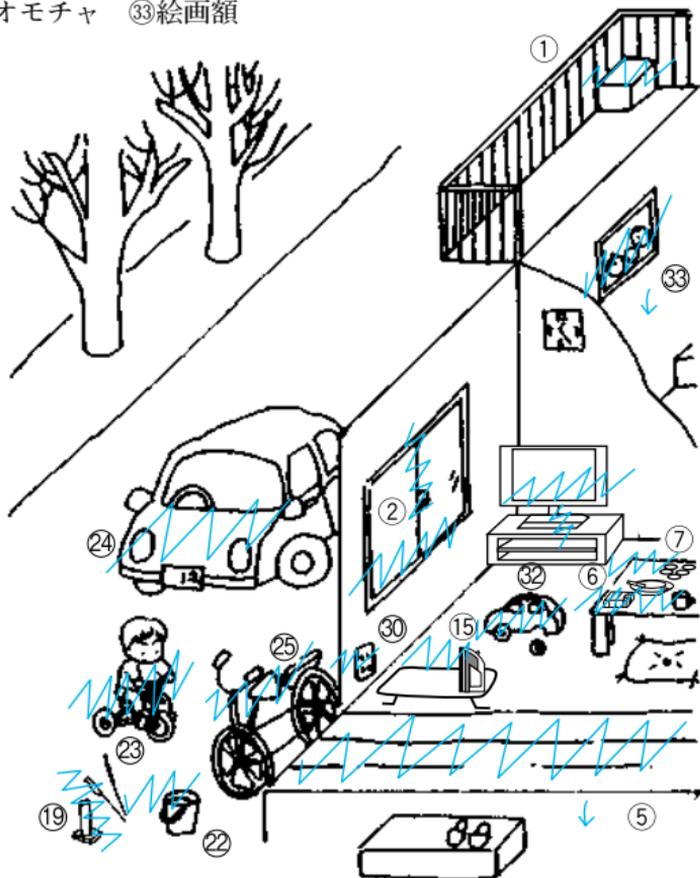
https://www.pref.wakayama.lg.jp/prefg/041200/h_boshi/konotori/support.html



こどものまわりには“危険”がいっぱい

危険な場所・危険なもの

- (転落・転倒) ①ベランダ ②窓 ③階段 ④ベビーベッド ⑤縁側
(やけど・火災) ⑪ストーブ ⑫ポット ⑬急須 ⑭みそ汁 ⑮アイロン
⑲洗濯機 ⑳バケツの水 (交通事故) ㉓道路 ㉔自動車 ㉕自転車
㉖ゴミ入れ ㉗おもちゃ ㉘絵画額



- * テーブルクロスを引いて湯をこぼしたり、たばこの吸いがらを灰皿車のスタンドを立て、目を放したり、こどもだけで車の中に放って
- * 日頃から、アイロンを実際に使っているとき等“アツイ”というこ
- * 今は、大丈夫だと思っても数分後には何が起るかわからないよう。

事故が起こった時の処置方法

日常生活では、いつ事故が起こるか分かりません。緊急時の応急手当の善し悪しが、こどもの命を左右することもあります。分からない時は、かかりつけの医療機関等の指示を受けて応急手当を行ってください。また、危険な様子がみられたら、119番へ連絡してください。

◆ころんだ場合

こどもの転倒は、つかまり立ちができるようになる生後10か月頃から起こり始め、一人歩きを始める1歳でピークとなります。こどもの重心が高く、相対的に頭が大きいいため、転倒しやすく、低年齢ほどけがをしやすいです。

【頭を打った場合】

直ちに救急車を呼ぶ	・意識がおかしい (興奮している、眠りがち、反応がにぶい、同じことを何度も言う) ・目の周りや耳の後ろに、あざがある ・けいれんしている
早めに救急外来を受診	・たんこぶがある ・いったん意識は失ったが、今は意識が戻っている ・嘔吐や強い頭痛がある

【胸を打った場合】

直ちに救急車を呼ぶ	・肩で息をするように苦しそうだったり、呼吸が速い
-----------	--------------------------

【お腹を打った場合】

直ちに救急車を呼ぶ	・強く痛がって、顔色が悪い
-----------	---------------

【手足を打った場合】

直ちに救急車を呼ぶ	・見た目が変形して、変形した場所より先の色が悪く、触られても感触が分からない
早めに救急外来を受診	・見た目が変形していても、色が悪くなく、触った感じが分かる

◆誤って何かを飲み込んだ場合

こどもの症状や飲み込んだ物によっては、緊急性が高く、救急車を呼ぶなどの対応が必要です。基本的には無理に吐かせることはせず、誤飲した物と同じ物を持参して速やかに医療機関を受診しましょう。ただし、のどに物を詰まらせた場合は、ただちに救急車を呼ぶとともに、詰まった物を吐き出させるようにしてください。

救急車を呼ぶ	<p>【症状】 窒息の疑いがある、けいれんしている、ぐったりしていて、呼びかけてもぼんやりしている</p> <p>【飲んだ物】 灯油、ベンジン、除光液、農薬、殺虫剤 など</p>
急いで受診	<p>【症状】 ※この場合は救急車を呼ぶのもいい 突然咳き込み始めた、呼吸がゼーゼー、ヒューヒューしている、嘔吐、下痢、腹痛 など</p> <p>【飲んだ物】 ※症状がなくても、急いで受診すること ボタン電池、洗剤、芳香・消臭剤、防虫剤、タバコ (可能なら吐かせる)、医薬品 (お薬手帳を持参) など</p>
診療時間内に受診	<p>【飲んだ物】 ※心配な場合は電話などで相談 少量のインク、クレヨン、絵の具、化粧品、石けん など</p>

<応急手当の方法>

■ 1歳未満・・・背部こう打法 + 腹部突き上げ法

【背部こう打法】

- ①片腕にうつぶせにのせ顔を支える
- ②頭を低くして、背中の真ん中を平手で何度も連続して叩く



【胸部突き上げ法】

- ①片手で体を支え、手の平で後頭部をしっかりと支える
- ②心肺蘇生の胸部圧迫と同じやり方で圧迫



■ 1歳以上・・・背部こう打法

腹部突き上げ法 (異物がとれなかった場合)

【背部こう打法】

- ①こどもの後ろから片手を脇の下に入れて、胸と下あご部分を支えて突き出し、あごをそらせる
- ②片手の付け根で両側の肩甲骨の間を強く迅速に叩く



【腹部突き上げ法】

- ①後ろから両腕を回し、みぞおちの下で片方の手を握りこぶしにして、腹部を上方へ圧迫する



◆のどに何かが詰まって、息ができない場合

■1歳未満

- ・ベビーベッドで寝かせるようにし、寝具は赤ちゃん用のものを使用する
- ・仰向けにこどもを寝かせる
- ・寝ているこどもの顔の近くに、ぬいぐるみやクッションなど口や鼻を覆ったりするものや、よだれかけなど首に巻き付いたりするものは置かないようにする



■1歳以上

- ・口の中に食べ物を入れたまま遊んだり、話したり、寝転んだりさせたりしないようにする
- ・食品を1 cm程度まで小さくする
- ・こどもの手の届く範囲に、小さなおもちゃは置いておかない

◆やけどをした場合

- ・すぐに10分以上、冷やす！
- ・刺激を避けるため、容器に溜めた水、又は水道水・シャワーを直接、当てないようにする
- ・服の上から熱湯などを浴びた場合は、脱がさずに、服の上から冷やす



こどもの具合が悪いときの対応法（症状別）

ね っ

こどもはよく夜に熱をだします。多くは、緊急の検査や服薬を必要としない、いわゆる「かぜ」が原因だとされています。

体温が38.0℃以上の時を「発熱」とお考えください。

しばらく様子を見ても大丈夫な場合

- ・ 熱が37℃台
- ・ 水分や食事がとれている
- ・ 熱があっても夜は眠れる
- ・ 機嫌がそれほど悪くない（あやせば笑ったり、遊ぼうとする）
- ・ 発熱以外の重い症状がない
- ・ 顔色はあまり悪くない

通常の診療時間内に受診しましょう

家庭での看護

- ・ 寒気がする時や手足が冷たい時は、身体を温かくし、熱が上がりきったと思ったら、涼しくしてあげて
- ・ 嫌がらなければ、おでこやわきの下を冷やしてあげる
- ・ 脱水を起こさないよう、水分の補給を少しずつ頻繁に
- ・ 熱のある時はお風呂を控える
- ・ 汗をかいたら、身体を拭き、こまめに着替えさせる

こんな時には救急受診を！

- ・ 生後6か月未満の赤ちゃんが38.0℃以上の発熱をしたとき
- ・ 40℃を超える高熱のとき
- ・ ぐったりしていて、水分がとれないとき
- ・ 顔色が悪い（青白い）とき
- ・ 激しい頭痛や腹痛を伴うとき

けいれん

けいれんとは、筋肉が発作的に収縮することで、「ひきつけ」とも呼ばれます。6か月から6歳の乳幼児では、発作時のみけいれんを起こす熱性けいれんが最も多く、ほとんどの場合は5分以内に終了し、6歳を超えると起こさなくなります。

しばらく様子を見ても大丈夫な場合

- ・けいれんが1回だけで、5分以内に止まり、いったん目を開けて呼びかけに反応したり、泣いたりしたとき

通常の診療時間内に受診しましょう

家庭での看護

- ・まず、衣服をゆるめて呼吸をやすくする
- ・頭を横向きにする
(口の中の吐いたものなどが気管内に入らないように)
- ・舌をかまないように、口腔内に箸や指を入れる必要はない
- ・落ち着いて、けいれんの部位と持続時間を記録する
- ・体温を測る

こんな時には救急受診を！

- ・初めてけいれんを起こしたとき
- ・けいれんが約5分続いたとき
- ・けいれんの後に繰り返して吐くとき
- ・けいれんの後で、意識が戻らないうちに、またけいれんが起こったとき
- ・一日に2回以上けいれんが起こったとき

吐く

食べ物を吐くことは、こどもにはしばしばみられる症状です。1回吐いて、機嫌が良くなっている場合には、ほとんどあわてることはありません。吐く原因には、いろいろなものがありますが、多くは腸管のウイルス感染症（お腹の風邪）によるもので、たいていは数日で症状が治まります。

しばらく様子を見ても大丈夫な場合

- ・吐き気が治まった後、水分が飲める
- ・吐いた回数が5回以内で治まり、吐いた後、ケロッとしている
- ・下痢や熱などが無い(全身状態が悪くない)
- ・食欲があり、機嫌が良く、睡眠がとれている

通常の診療時間内に受診しましょう

家庭での看護

- ・吐いた時は、吐いたものが気管に入らないように注意を
- ・横になっている場合は、顔を横に向ける
(吐いたものができるだけ早く口の中から外へ出るように)
- ・軟便や下痢の時は、手や付着した部分を十分に洗う
- ・水分は、おう吐・吐き気が強い時はしばらく飲ませず、少し落ち着いてから、乳幼児用イオン飲料、湯冷まし、お茶などを少しずつ頻繁に飲ませる

こんな時には救急受診を！

- ・生後6か月未満の赤ちゃんで、ぐったりしているとき
- ・吐いたものの色が、黄～黄緑（胆汁）や赤～褐色（血液）のとき
- ・発熱があり、吐いた後も機嫌が悪いとき
- ・意識がもうろうとしているときや、けいれんが起こったとき
- ・全く水分がとれず、口の中が乾いて、尿も少ないとき
- ・お腹が張って身体を動かすと痛がる（歩くと痛い）とき
- ・食べた後、おう吐とともに身体が赤くなる（じんましんが出た）とき

腹痛

こどもの腹痛は分かりにくいものです。吐いているか・今日、大便が出ているか・下痢はしていないか、熱はないか、顔色はどうかなど、よく観察してみてください。腹痛の原因で一番多いのは便秘です。

しばらく様子を見ても大丈夫な場合

- ・すぐに痛みが軽くなり、我慢できるぐらいになった
- ・浣腸や排便をすると治まり、全身状態がよい

通常の診療時間内に受診しましょう

家庭での看護

- ・お腹をしめつけないように衣服をゆるめる
- ・便が出ていなければ浣腸してみる
- ・腹痛が軽い時は、無理に食べさせず、水分を少しずつ飲ませる
- ・「の」の字を描くように優しくマッサージをする（腹痛が少し楽になる）

こんな時には救急受診を！

- ・激しく痛がる時（お腹を抱え込む、痛くて歩けないなど）
- ・右下腹部を痛がる
- ・お腹を押さえると痛みが強く、お腹が硬くなっているとき
- ・食事や水分もとらずに、何回も吐くとき
- ・赤ちゃんが足を縮めて泣きやまなかったり、間隔をおいてまた泣くとき
- ・顔色が悪く、そのうちに便に血が混じるとき
- ・ぐったりして泣いてばかりいるとき

喘鳴（ゼーゼーいう）

喘鳴は、空気の出入りする通路（気道）が狭くなったために、呼吸の時に生じる雑音です。こどもの気道は狭く、気管の壁がしっかりしていないため、痰（タン）が出しにくく、喘鳴が起こりやすいです。

しばらく様子を見ても大丈夫な場合

- ・ゼーゼーしていても、機嫌が良く、遊ぶゆとりがある場合
- ・ゼーゼーしていても、呼吸しにくい感じがなく、横になって眠れる
- ・ゼーゼーしていても、水分や食事がとれる
- ・咳止めの薬を飲んだり、咳止めシールを貼って良くなった場合

通常の診療時間内に受診しましょう

家庭での看護

- ・部屋の湿度を保つ（乾燥しすぎないように）
- ・ほこりの多い部屋は避け、こどもの近くでたばこを吸うのは控える
- ・水分をとらせる
- ・胸や背中をさすったり軽く叩いて、痰を出しやすくする

こんな時には救急受診を！

- ・生後6か月未満の赤ちゃんに喘鳴があり、苦しそうなとき
- ・息遣いがおかしい（小鼻がびくびく開く、首の付け根やみぞおちをへこませながら息をする、肩で息をする）とき
- ・顔色が悪く、くちびるが紫色（チアノーゼ）のとき
- ・ゼーゼーで、眠れないとき
- ・犬が吠えるような咳をし、声枯れが強いとき
- ・ピーナッツなどを食べていたり、異物を口に入れていて突発的に咳き込んだ時

耳 痛

こどもが「耳が痛い」という時は、中耳炎などが代表的です。小さい子は耳が痛いとは訴えられませんので、判断が難しくなります。耳を触ったりするしぐさがみられるときは注意しましょう。

しばらく様子を見ても大丈夫な場合

- ・それほど機嫌が悪くない
(あやせば笑う、遊ぼうとする)

通常の診療時間内に受診しましょう

家庭での看護

- ・解熱剤を使うと、痛みが軽減することがある
- ・耳から耳だれ（ドロツとした液体）が出てきたら、ガーゼなどで汚れを拭き取る
(救急受診は不要だが、翌日には必ず耳鼻科を受診)
- ・周囲を冷やすと、痛みを訴えなくなることもある

こんな時には救急受診を！

- ・耳の中に異物を見つけたとき
- ・強く痛がって寝ないとき
- ・泣きやまないとき
- ・繰り返し吐き、水分が飲めないとき

じんましん

じんましんは、出たり消えたりしますが、一つ一つの発疹は数時間以内に消えます。発疹の大きさは、米粒大から全身に地図のように広がるものまで様々です。症状が激しい場合、皮膚だけではなく、くちびる・のど・胃・腸などの粘膜にも生じることがあります。のどがむくむと、息がしにくくなることがあります。

しばらく様子を見ても大丈夫な場合

- ・かゆみがあっても、機嫌が悪くなく、発疹以外に症状がないとき

通常の診療時間内に
受診しましょう

家庭での看護

- ・かゆみ強い時は、かいたりせずに患部を冷やす
- ・温まるとかゆみが強くなるため、入浴はシャワー程度に

こんな時には救急受診を！

- ・のどが変に感じたり、呼吸がしにくい、のどがゼーゼーするとき
- ・舌が腫れたように感じたり、飲食物が飲み込みにくいとき
- ・薬を飲んだり、虫に刺されたりした後すぐに、じんましんが出たとき
- ・かゆみが強く、眠れないとき

【アレルギー】

異物の侵入から自分の身体を守るという「免疫」の働きが異常を起こし、くしゃみや発熱などの症状を起こしてしまう状態。

アレルギー疾患には様々な原因があり、年齢や患者の状態によって異なるため、予防法は確立していません。しかし、近年の研究により、原因が分かってきたものもあります。

かかりつけ医の診断に基づいて、発症しないよう、予防に取り組んでいきましょう。

いざというときの連絡先一覧

電話（※相談料は無料ですが、通話料は相談者負担になります。）

◆こども救急相談ダイヤル

#8000（携帯電話・プッシュ回線）

＜相談時間＞

平日19:00～翌朝9:00

土日祝日・年末年始 9:00～翌朝9:00

※ダイヤル回線・IP電話等をご利用の方は

073-431-8000へ

こどもが急病になった時、すぐ病院に行くべきか、翌朝まで様子を見るべきかに迷った時はこちらに。看護師（必要に応じて医師）が相談に応じます。※治療や医療機関の紹介を行うものではありません。

◆日本中毒情報センター

* 大阪中毒110番（24時間対応）

072-727-2499

* たばこ誤飲事故専用電話番号

（24時間対応・自動音声による情報提供）

072-726-9922

急性中毒、タバコの誤飲などの相談はこちらに。

◆救急医療情報センター

（24時間対応）

073-426-1199

今すぐ受診できる医療機関を探したい（救急車を呼ぶほどではない）時はこちらに。
※歯科の診療時間外の案内は行っていません

ホームページ

◆日本小児科学会「こどもの救急（ONLINE-QQ）」

<https://kodomo-qq.jp/>

夜間や休日などの診療時間外に病院を受診するかどうかの判断の目安等を提供しています。



◆日本中毒情報センター

<https://www.j-poison-ic.jp/>

化学物質（家庭用品、医薬品、農薬などを含む）及び動植物の毒によって起こる急性の中毒について、応急処置などの情報を提供しています。



◆わかやま医療情報ネット

<https://www.wakayama.qq-net.jp/>

今すぐ受診できる医療機関を探したい（救急車を呼ぶほどではない）時にご利用ください。



災害に備えて

災害はいつ起こるか分かりません。

「今起こったら…?」というイメージを膨らませながら、その対策を考え、住宅の安全確認や家具の転倒防止など室内の安全確保、災害時の緊急連絡体制や避難物品の備えなど、日頃から準備しておくことが重要です。妊娠中や産後の方は、身体が思うように動かない、重い荷物を持っていないなど、一般の人と同じような行動はできません。ましてや、こどもを連れていては荷物をたくさん持てないという状況が考えられます。

もし災害が起こったら…

- ・何が起こったか分からなくなる
- ・連絡がとりにくい（携帯電話も不通）
- ・電気製品が使えなくなる
- ・家具の転倒、窓ガラスの飛散や照明器具の落下
- ・避難所など集団生活になりやすく、プライバシー確保が困難など、いろいろな事態が想定される

緊急連絡体制の確保

- ・地震などの大きな災害が起きると、多くの方が一斉に電話をかけるため、電話がつながりにくい状況になります。災害用伝言ダイヤルは、災害発生後にNTTがシステムを稼働し、家族間の安否確認や集合場所の連絡などに利用することができます。日頃から使い方を確認しておきましょう。

災害用伝言ダイヤル「忘れてイナイ<171>？」

- ・かかりつけの医療機関やこどもの保育所・認定こども園・幼稚園など、非常時の連絡方法を確認しておきましょう。

準備しておきたい避難物品

◆自分を守るための物品

靴、軍手、ライト(ラジオ・充電器付きのものがよい)、笛など

◆健康の保持増進のための物品

母子健康手帳、マイナンバーカード、診察券、お薬手帳、血液検査データ、常用薬、絆創膏、清浄綿、ウエットティッシュ、マスク、ナプキン、衣類(下着含む)など

◆情報収集のための物品

小銭、ラジオ、携帯電話など

◆赤ちゃんのための物品

ミルク(アレルギーミルクや特殊ミルクを含む)、プラスチックのほ乳瓶、乳首、離乳食、おやつ、紙おむつ、おしり拭き、衣類、タオルやバスタオル、スリング又はおんぶ紐、おもちゃ、アルミブランケットなど

◆生活のための物品

ウォータータンク、飲料水、非常食、新聞紙、筆記用具、ポリ袋、ゴム手袋など

※最低2日分は準備しておいてください。

お住まいの地域の避難場所を調べておきましょう。

災害が起こった時の体と心の健康チェック

青い文字 → すぐに病院へ行ってください

青線文字 → 続けば病院へ行ってください

◆妊娠中の方

- お腹の赤ちゃんの動きがなくなる / 多くなる
- お腹が規則的に張る / お腹が痛い / 膣から出血する
いつもよりお腹が張る

◆妊娠中・お産後の方

- 手が握りにくい / 足がむくむ / 頭が痛い / 目がかすむ
- 便秘になる / 腰痛がある
- おりものが多くなる / 陰部がかゆい
- 排尿時に痛みがある / トイレに行ってもすっきりしない
- 眠れない / 眠りが浅い / 気が滅入る / 無気力になる
イライラする / 物音や揺れに敏感になる / 不安になる

◆お産後の方

- 熱がある
- 悪露（膣からの出血）が多くなる / 悪露がいつもと違う臭いがする
- 傷（帝王切開の傷・会陰の傷）が痛む
- おっぱいが赤く腫れて痛む / 母乳の出が悪くなる

◆赤ちゃん

- 寝ない、ぐずぐず言う
- オムツかぶれがある / 湿疹がある

<出典：和歌山県看護協会助産師職能委員会>

子育てひとりで抱えこまないで

子育ては思うようにいかないもの。

様々な不安や悩みをひとりで抱え込んでいたらストレスはたまるばかりです。ひとりで悩まず、周りにSOSを出しましょう。



◆毎日の子育ての中でこんなことはありませんか？

- 何をしてもこどもが泣きやまず、困る。
- こどもがかわいいと思えないときがある。
- 急いでいるのにこどものすることが遅くてイライラする。
- 準備した食事を食べてくれず腹がたつ。
- 言うことを聞かないので、ついカッとして手をあげそうになる。
- つい無視したりひどいことを言ってしまう。

◆あなたの気持ちを話してみよう

●配偶者や家族に話す

話すことで気持ちが軽くなったり、解決策が思い浮かんだりすることもあります。

●子育て仲間を探す

地域の子育てサークルには、共感できる仲間もいます。思い切って子育てサークルなどに行ってみましょう。（市町村の担当課にご相談ください。）

●専門機関に相談する

市町村や保健所、児童相談所には専門家がいます。家族や友人など身近な人には話しにくい時などに相談しましょう。

◆養育上の悩みや生活の不安などがある時にお電話ください。

各市町村・保健所（P.36～38に電話して担当へつないでもらってください）

和歌山県中央児童相談所 073-445-5312

和歌山県紀南児童相談所 0739-22-1588

和歌山県紀南児童相談所新宮分室 0735-21-9634

和歌山児童家庭支援センターきすな 073-460-8044

くまのっ子児童家庭支援センターのこのこ 0739-42-5515

◆児童相談所相談専用ダイヤル（無料） 0120-189-783

（お住まいの地域の児童相談所に電話をおつなぎします。一部のIP電話はつながりません。）

◆児童相談所虐待対応ダイヤル（無料） 189

（お住まいの地域の児童相談所に電話をおつなぎします。一部のIP電話はつながりません。）

成長の記録

赤ちゃんの成長や発達には個人差が大きいです。ほかの赤ちゃんとの違いをあまり気にしすぎないようにしましょう。このページはお子さんの成長・発達のペースが一目で分かるように一覧表にしました。できた日記念日としても記録しておきましょう。また、心配や不安があれば、かかりつけ医や市町村の保健師、助産師などに相談しましょう。

できたこと	できた時期(年月日頃)	年(月)齢
首がすわった	年 月 日頃	歳 か月
寝返りをした	年 月 日頃	歳 か月
ずりばいをした	年 月 日頃	歳 か月
ひとり座りをした	年 月 日頃	歳 か月
はいはいをした	年 月 日頃	歳 か月
つかまり立ちをした	年 月 日頃	歳 か月
つたい歩きをした	年 月 日頃	歳 か月
バイバイ、コンニチワ などの身振りをした	年 月 日頃	歳 か月
指さしをした	年 月 日頃	歳 か月
ひとり歩きをした	年 月 日頃	歳 か月
ママ、プープーなど意味 のあることばを話した	年 月 日頃	歳 か月
	年 月 日頃	歳 か月
	年 月 日頃	歳 か月

各市町村の母子保健に関する相談窓口

海南保健所			
海南市	こども家庭センター	海南市南赤坂 11 (健康課内)	073-483-8422
紀美野町	こども家庭支援センター	紀美野町下佐々 1408-4 (子育て推進課内)	073-489-9966 直通 080-8900-5910
岩出保健所			
紀の川市	こども家庭センター	紀の川市西大井 338 (こども課内)	0736-79-3106
岩出市	こども家庭センター	岩出市金池 92 (子ども家庭課内)	0736-67-6081
橋本保健所			
橋本市	子育て応援課 (こども家庭センター「ハートブリッジ」)	橋本市東家 1-3-1 (保健福祉センター内)	0736-33-1111
かつらぎ町	こども家庭センター SUKU ²	かつらぎ町丁ノ町 2160 (健康保険課内)	0736-22-0300
九度山町	子育て世代包括支援センター	九度山町九度山 1190 (住民課内)	0736-54-2019
高野町	子育て世代包括支援センターハグ de はぐ	高野町高野山 636 (住民健康課内)	0736-56-5600
湯浅保健所			
有田市	こども家庭センター	有田市箕島 27 (有田市保健センター内)	0737-82-3223
湯浅町	こども家庭センター はぐ♡ Hug	湯浅町青木 668-1 (健康推進課内)	0737-63-2525
広川町	子育て世代包括支援センター	広川町広 1500 (教育委員会内)	0737-23-7795
有田川町	こども家庭センター	有田川町中井原 136-2 (金屋庁舎健康推進課内)	0737-22-4503
御坊保健所			
御坊市	こども家庭センター にっこりあ	御坊市菌 350 番地 2 (こども支援課内)	0738-23-2525
美浜町	こども家庭支援センター	美浜町和田 1138-278 (子育て健康推進課内)	0738-23-4905

日高町	こども家庭センター	日高町高家 626 (子育て福祉健康課内)	0738-63-3801
由良町	子育て世代包括支援センター	由良町里 1220-1 (住民福祉課内)	0738-65-0201
印南町	こども家庭センター	印南町印南 2570 (住民福祉課内)	0738-42-1738
日高川町	子育て世代包括支援センター	日高川町土生 160 (保健福祉課内)	0738-22-9041
	中津支所	日高川町高津尾 29	0738-23-9503
	美山支所	日高川町川原河 202	0738-23-9505
田辺保健所			
田辺市	こども家庭センター	田辺市東山一丁目 5 番 1 号	0739-33-7115 (健康増進課) 0739-26-4927 (子育て推進課)
みなべ町	こども家庭センター Tetote ～ととて～	みなべ町東本庄 100 (保健福祉センター内)	0739-33-7550
白浜町	こども家庭センター	白浜町 1447 (白浜町 中央保健センター)	0739-43-0178
上富田町	こどもみらい家庭センター	上富田町朝来 755-1	0739-47-5300
すさみ町	子育て世代包括支援センター	すさみ町周参見 4089 (環境保健課内)	0739-55-4803
新宮保健所			
新宮市	こども家庭センター	新宮市新宮 451 (子育て推進課内)	0735-23-4511
那智勝浦町	子育て世代包括支援センターはぐハグ	那智勝浦町築地 7 丁目 1-1	0735-29-7215
太地町	子育て世代包括支援センター	太地町太地 3767-1 (住民福祉課内)	0735-59-2335
北山村	子育て世代包括支援センター	北山村大沼 42 (住民福祉課内)	0735-49-2331
新宮保健所串本支所			
古座川町	子育て世代包括支援センター	古座川町川口 254-1 (古座川町保健福祉センター内)	0735-67-7112
串本町	子育て世代包括支援センター	串本町サンゴ台 690 番 地 5 (串本町保健センター内)	0735-67-7007

保健所一覽

県立保健所

保健所名	所在地	電話
海南保健所	〒 642-0022 海南市大野中 939	073-482-0600
岩出保健所	〒 649-6223 岩出市高塚 209	0736-63-0100
橋本保健所	〒 649-7203 橋本市高野口町名古曾 927	0736-42-3210
湯浅保健所	〒 643-0004 有田郡湯浅町湯浅 2355-1	0737-63-4111
御坊保健所	〒 644-0011 御坊市湯川町財部 859-2	0738-22-3481
田辺保健所	〒 646-8580 田辺市朝日ヶ丘 23-1	0739-22-1200
新宮保健所	〒 647-8551 新宮市緑ヶ丘 2-4-8	0735-22-8551
新宮保健所 串本支所	〒 649-4122 東牟婁郡串本町西向 193	0735-72-0525

和歌山市

和歌山市 保健所	〒 640-8137 和歌山市吹上 5 丁目 2-15	073-433-2261
-------------	--------------------------------	--------------

難病・こども保健相談支援センターのご案内

小児難病等の長期療養児は、療養だけでなく、健やかな成長のために様々な問題を解決していく必要があります。難病・こども保健相談支援センターは、長期療養児とその家族の方が地域で安心して暮らしていくためのお手伝いをするために和歌山県が設置した保健・福祉等の相談機関です。

【業務内容について】

- ①療養生活の不安・悩みの相談をお受けします。
- ②医療・保健・福祉・教育などの役立つ情報をお知らせします。
- ③患者会・家族会・ボランティアの活動を支援します。
- ④保育所・学校に安心して通えるお手伝いをします。
- ⑤就労についての不安・悩みの相談をお受けします。

【相談について】

- ①時間 9:00～17:45(土・日・祝日・年末年始は除きます)
- ②方法 来所・電話

【所在地】

和歌山市紀三井寺 811-1
(和歌山県立医科大学附属病院 3F)

【連絡先】

TEL : 073-445-0520 FAX : 073-445-0603

赤ちゃんが生まれたら届け出ましょう

◎出生届

赤ちゃんが生まれたら、生後 14 日以内に市町村に出生届を出してください。

その際に、赤ちゃんの健康診査や予防接種の日程など確認しておきましょう。

小さく生まれた赤ちゃんについて

和歌山県では、出生体重が 1,500 g 未満や出生体重が 2,500 g 未満などで支援が必要な方に対して、「リトルベビーハンドブック」をお渡ししています。

リトルベビーハンドブックは、母子健康手帳を補完するもので、成長発達の個人差に配慮した記録項目、先輩保護者や支援関係者からのメッセージなどを掲載しています。



【配布先】

- 県内の NICU 設置医療機関
- 市町村母子保健担当課 など

◎予防接種

生まれた日から数えた月齢（暦月齢）で予防接種を進めていくことが勧められています。しかし、赤ちゃんの体調によってはスケジュール通りにはいかないこともあります。予防接種を受ける際には、かかりつけ医に相談しましょう。

◎医療費

「未熟児養育医療費」「乳幼児医療費」など、様々な助成制度があります。詳しくは病院の医療ソーシャルワーカーや申請先の市町村へご相談ください。

低体重児出生届を提出してください

◎保護者の皆様へ

- 生まれた赤ちゃんの体重が2,500g未満のときは、裏面の低体重児出生届を、お住まいの市町村の母子保健担当窓口（P.36～37）に必ず提出してください。
（出生届出時に持参いただくかもしくは郵送願います。）
- ご連絡いただいた内容に基づき、必要に応じて保健師や助産師等が皆様のご家庭を訪問し、ご相談に応じます。

略図（訪問）



低体重児出生届

乳 児	ふりがな 氏名		個人 番号	
	現在地	郵便番号 (電話)		
	出生場所 (医療機関名)	(電話)		
	出生日時	年 月 日	午前 午後	時 分
	在胎週数 (妊娠期間)	週 日	第	子、単胎 / 多胎 (胎)
	出生時の体重・身長	g	cm	性別 男 ・ 女
産 婦	ふりがな 氏名及び年齢	(歳)	個人 番号	
	住 所 地 (住民票所在地)	郵便番号		
	居 住 地 (住所地と異なる場合)	郵便番号		
	連絡可能な 電話番号			
参 考 事 項	(お子さんの様子や心配なこと、相談したいことなどを記入してください。)			
<p>母子保健法第18条の規定に基づき、低体重児の出生を届出ます。</p> <p>年 月 日</p> <p>届出者住所 郵便番号</p> <p>電 話 番 号</p> <p>氏 名 (自署もしくは記名押印)</p> <p>乳児との関係</p> <p style="text-align: right;">殿</p>				

記載上の注意

「現在地」欄は、現在所在する場所を記入してください。病院等に入院しているときは、その住所を記入してください。

「住所地」の欄は、住民票上の住所を記入してください。

「居住地」欄は、現在居住している住所を記入してください。帰省等している場合は帰省先等を記入してください。

備考

低体重児とは、出生児の体重が2500g未満の乳児をいいます。

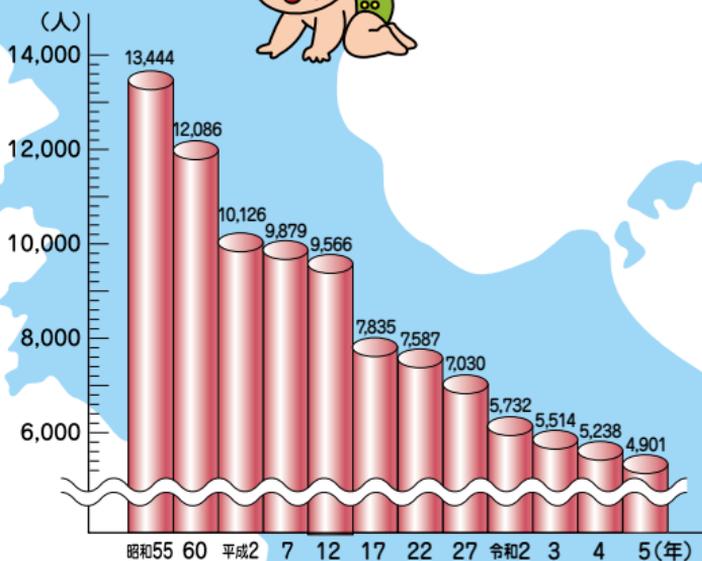
赤ちゃんとお母さんの健康ガイド

発行：令和7年（2025年）4月

和歌山県健康推進課

TEL：073－441－2642

FAX：073－428－2325



和歌山県の出生数



地球環境保護のために、再生紙と植物油インキを使用しています。