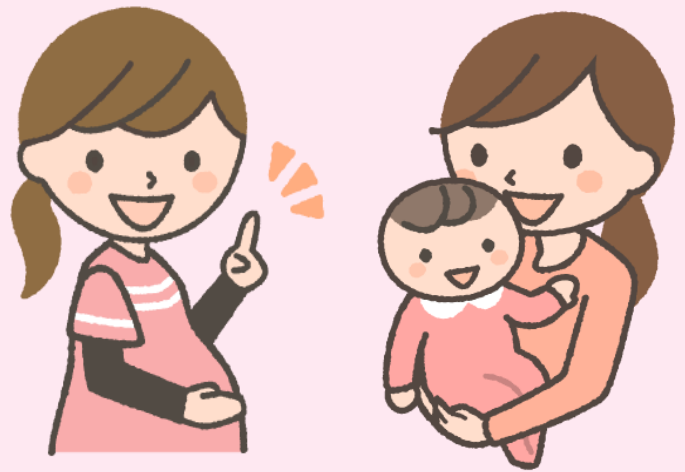


妊娠中からの

子育てガイドブック



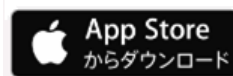
栗山町 子育て世代包括支援センター
住民保健課 健康推進グループ

妊娠中からの子育てサービス

妊娠中	出産・産後
○栗山町子育て世代包括支援センター	
○伴走型相談支援事業	○オンライン相談（小児科・産婦人科）
○親子の安心出産支援事業（健診の交通費助成）	
○妊婦健康診査	○産婦健康診査
○妊婦歯科健康診査	○新生児聴覚検査
	○1ヶ月健康診査
	○産後ケア事業
	○赤ちゃん訪問
○パパ・ママクラス	○ベビーの日（助産師相談日）
	○スキップ相談日
○妊婦のための支援給付金	○妊婦のための支援給付金
○RSウイルスワクチン予防接種（28週0日から36週6日まで）	

町の情報・お知らせはこちらから

【母子手帳アプリ「ハグくり by 母子モ」】



【広報くりやま】

毎月1日ごろに、みなさまのご自宅へお届けしています。子育てに役立つ情報やイベントのお知らせをしています。ぜひ読みましょう。

【栗山町ホームページ】



○相談支援・講座

○健康診査・予防接種

○費用助成・給付金

乳児期

幼児期・学童期

○栗山町子育て世代包括支援センター

○伴走型相談支援事業

○オンライン相談（小児科・産婦人科）

○親子の安心出産支援事業

○乳幼児健康診査

○乳幼児歯科健康診査

○4歳児健康相談

○5歳児健診

○産後ケア事業

○赤ちゃん訪問

○ベビーの日（助産師相談日）

○スキップ相談日

○もぐもぐ離乳食講座

○乳幼児栄養相談（パクモグ相談）

○予防接種

妊娠・出産・子育てに関する相談

- 子育て世代包括支援センター（スキップ内） ☎72-1280
月～金曜日（祝日除く） 8:30～17:15
【場所】 子育て支援センター スキップ（朝日3丁目115番地14）
- 住民保健課 健康推進グループ ☎73-2256
月～金曜日（祝日除く） 8:30～17:15
【場所】 栗山町役場 1階③窓口（松風3丁目252番地）

妊娠届出から出産までの流れ

本日は妊娠届出を行い、母子健康手帳と妊婦健診受診票（1～7回分）が交付されました。出産までに利用できるサービスと、出産までの手続きの流れをご紹介します。

手続きの流れ

妊娠届出

- 母子健康手帳の交付、妊婦のための支援給付金の申請
- 妊婦健診受診票（1～7回分）の交付
- 保健師、管理栄養士、保育士との面談



妊娠28週前後（受診票が残り1～2枚になった頃）

- 妊婦健診受診票（8～14回分）の交付
- 新生児聴覚検査受診票（初回検査）の交付
- 産婦健診受診票（2回分）の交付
- 1か月児健診受診票の交付
- 保健師との面談（相談内容に合わせて管理栄養士、保育士が同席）

【場 所】子育て支援センター スキップ（朝日3丁目115番地14）

【申 込】子育て世代包括支援センター（スキップ内）☎72-1280

【持ち物】母子健康手帳、妊娠中からのくりやま子育てファイル

【お願い】

- 受診票を取りに来る際には、**事前にアプリか電話でご連絡ください。**
- 手続きと面談には**30分程度かかります**ので、予定に余裕をもってお越しください。

出産後

- 出生届を出す（生後14日以内）
- 子ども医療費受給者証の交付申請
- 児童手当の認定請求
- 親子の安心出産支援事業の申請
（健診の交通費、子どもの健診費用などの助成）

くわしくは「のびのび」をご覧ください。



一緒に読んでほしい本



「のびのび」ってこんな本

- 「のびのび」は栗山町で子育てをする全ての人を応援する、子育てガイドブックです。
- 子どもが生まれる前から生まれて小学生になってからも役立つ本です。
- 栗山町で行っている各種手続きや費用助成、保育所や子ども関係の施設、様々な支援の紹介も行っています。
- **母子健康手帳交付時にお渡ししています。**また、栗山町のホームページでも読むことができます。

「母子健康手帳 副読本」ってこんな本

- 「母子健康手帳 副読本」は、知ってほしい妊娠期からのお母さんの体や心の変化、生活で気をつけてほしいことがわかりやすくまとめられています。
- 出産後のお母さんの体のことや育っていく赤ちゃんのために必要な子育ての情報もわかりやすくまとめられています。
- **母子健康手帳交付時にお渡ししています。**

栗山町子育て支援センター

スキップ

妊娠・出産・子育ての相談や手続きの窓口を開設しました。

スキップは保健師・保育士の専門コーディネーターが、『出産・産後のからだのこと、子育てのこと』などさまざまな相談にお応えする専門窓口です。

お子さんを遊ばせながらゆっくり相談することができ、妊娠から子育てまでを安心して過ごせるよう、切れ目なくサポートしていきます。

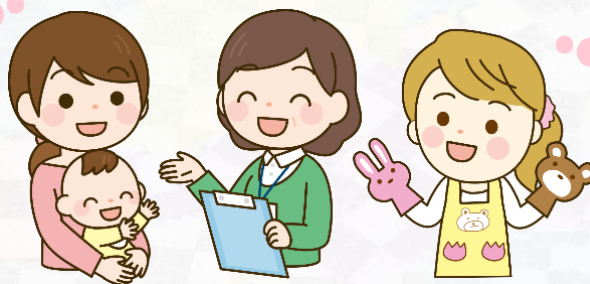


初めての妊娠・出産で
とっても不安・・・

みなさんの子育てを
応援します！

こどもと2人きりで
ついイライラしてしまう

赤ちゃんが泣き止まない
子育てってこれでいいの？



離乳食のすすめ方が
わからない

こども園や保育園の
情報が知りたい

〒069-1513 栗山町朝日3丁目115番地14

栗山町子育て支援センター スキップ内

TEL 0123-72-1280

月～金 午前8時30分～午後5時
※土・日・祝祭日・年末年始を除く

〈アクセス〉



伴走型相談支援事業 助産師さんが妊娠・出産・育児の相談に対応します

初めての妊娠・出産で何が分からないか分からない、赤ちゃんを迎えるためにどんな準備が必要か、断乳の相談をしたいなど、妊娠週数やお子さんの年齢に合わせてご自宅や、子育て支援センターでゆっくり保健師と助産師が相談に対応します。

事業内容

【対象者】

町内在住の妊婦、子育て世帯

パパママクラスや産後ケア事業でも同じ講話や相談を行っています。ご自宅で詳しく話を聞きたい、パパママクラスに参加できなかった、という方も、他の事業と併せてぜひご利用ください。

【相談内容】

目安の時期	相談テーマ	パパママクラス	産後ケア
妊娠初期 ～13週	妊娠中の過ごし方（運動など）	○	
	つわりと妊娠中の食事のとり方	○	
	妊娠中の適正体重とBMI	○	
	上の子との関わり方（妊娠中・入院中・産後）	○	○
妊娠中期 妊娠14～27週	産後のサポート	○	○
	おっぱいのお手入れと母乳のお話	○	○
	安産のための身体と心の整え方	○	
	何がいる？赤ちゃん用品の準備	○	
妊娠後期 妊娠28週～	分娩経過と過ごし方	○	
	新生児の1日とパパママの過ごし方	○	○
	沐浴・シャワー浴指導	○	○
その他	ご希望に合わせた相談も可能です		

- ・1回の訪問は約60分で、上記の相談テーマを2つほど対応可能です。
- ・ご希望日の1週間前にお申し込みください。
- ・相談時間は原則9時～19時（平日）になります。※応相談

申し込み

【申込先】

子育て世代包括支援センター（スキップ内）

☎72-1280

栗山町にお住まいの方限定

小児科医・産婦人科医・助産師に スマホで無料相談できます



子どもの肌荒れが
なかなか
良くならない
どうしたら良い？



妊娠してから
便秘と腰痛が辛い
改善策や使える薬を
知りたい



下痢で保育園を
お休みしたけど
登園可能となる
目安を教えてください



母乳が
足りているか心配
ミルクは
追加が必要？



夜間相談

平日 18時～22時 1枠10分の手約制



LINEのメッセージチャット/
音声通話 / 動画通話

いつでも相談

毎日24時間受付 原則24時間以内返信



ウェブサイトから
相談を送付できます

日中助産師相談

月・水・金 13時～17時 予約なし



予約なしで助産師と
LINEのメッセージチャットが可能

コンテンツ配信

医師・助産師による季節や状況に合わせた医療記事や、子育てのポイントを解説するLIVE動画をお届け

まずはLINEの
友だち追加を！



会員登録に必要な合言葉

福祉課高齢者・介護・医療グループまで
お問い合わせください TEL 73-2255

※LINEをご利用でない場合は、「小児科オンライン」または「産婦人科オンライン」を検索してウェブサイトから会員登録・利用を行ってください。手帳は裏面をご覧ください。

※どちらかのサービスを登録すれば両サービスを利用できます。

※栗山町にお住まいの方限定で無料ご利用できます。栗山町外に住民票のある方は利用できませんのでご了承ください。

担当者の紹介（一部）



白井 沙良子 小児科医

小児一般

母親としての視点も活かしながら、みなさまの安心と笑顔のために、誠意を尽くします。



太田 愛 助産師

母乳育児、助産一般

私自身も二児の母です。どんな些細な事でも構いませんので、いつでもお気軽にご相談ください。



鳥海 玲奈 産婦人科医

産婦人科一般

分かりやすいアドバイスを心がけています。お気軽にご利用ください。



千葉 剛史 小児科医

小児一般、アレルギー、感染症

「こんな小さなことを聞いても大丈夫かな、でも心配」と思うようなこと何でもOKです。

■ 会員登録の手順 同じIDで小児科と産婦人科を利用できます！



■ サービスの利用手順



お問い合わせ

相談に関して：子育て世代包括支援センター（スキップ内）TEL：0123-72-1280

サービス内容に関して：産婦人科・小児科オンライン各ウェブサイト問い合わせフォームよりお願いします。

妊娠中に 知ってほしいこと



RSウイルスワクチン母子免疫 ワクチン定期予防接種について

RSウイルスワクチンの予防接種は令和8年4月1日より、予防接種法に基づく定期予防接種となりました。


RSウイルス感染症は、RSウイルスの感染による急性の呼吸器感染症で、2歳までにほぼ100%の乳幼児が感染するとされています。生後6カ月未満で感染すると重症化しやすく、予防接種により細気管支炎や肺炎など重症化のリスクを減らすことができます。

対象者	接種日当日に栗山町に住所登録がある妊娠28週0日から36週6日までの妊婦の方
接種ワクチン	組換えRSウイルスワクチン「アブリスボ筋注用」
接種回数	妊娠ごとに1回
接種費用	無料（医療機関ごとに接種までの手続きが異なりますので、 前期妊婦面接の際に説明します）
接種方法	かかりつけの医療機関で個別に接種
留意事項	接種を検討中の方は、事前に予約が必要な場合がありますので、妊婦健康診査の際などにかかりつけ医にご相談ください。また、接種後14日以内に出生した乳児における有効性は確立していないことから、妊娠38週6日までに出産を予定している場合もご相談ください。



《相談先》

栗山町 住民保健課 健康推進グループ 役場1階③窓口 TEL：73-2256



令和8年度から、
妊娠28週～36週の妊婦の方を対象に

RSウイルス 感染症に対する 母子免疫ワクチンの 定期接種を実施します。

RSウイルス感染症は乳幼児が感染すると重症化することがあります


RSウイルスは小児や高齢者に呼吸器症状を引き起こすウイルスで、2歳までにほぼ全ての乳幼児がRSウイルスに少なくとも1度は感染するとされています。

感染すると、発熱、鼻水、咳などの症状が出現し、初めて感染した乳幼児の約7割は軽症で数日のうちに軽快しますが、約3割では咳が悪化し、重症化することがあります。

2010年代には、年間12万人～18万人の2歳未満の乳幼児がRSウイルス感染症と診断され、3万人～5万人が入院を要したとされています。



定期接種の対象



接種時点で、**妊娠28週0日 から 36週6日 までの妊婦の方**
過去の妊娠時にRSウイルスワクチン(母子免疫ワクチン)を
接種したことのある方も対象になります。

定期接種を受ける方法と費用

定期接種はお住まいの(住民票のある)市町村で実施されます。
接種できる場所や費用について、詳しくはお住まいの市町村にお問い合わせ
ください。また、里帰り出産によりお住まいの市町村外での接種を希望する
場合についても、お住まいの市町村にお問い合わせください。

使用するワクチン(母子免疫ワクチン)について

母子免疫ワクチン(ファイザー社の組換えRSウイルスワクチン:アプリスボ®)を使用します。このワクチンは、妊婦の方に接種すると、母体内で作られた抗体が胎盤を通じて胎児に移行し、生まれた乳児が出生時からRSウイルスに対する予防効果を得ることができます。



接種スケジュール

妊娠28週0日から36週6日までの間に1回接種

ワクチンの効果

	有効性※1)	
	日齢0日～90日	日齢0日～180日
RSウイルス感染症による医療受診を必要とした下気道感染症※2)の予防	6割程度の予防効果	5割程度の予防効果
RSウイルス感染による医療受診を必要とした重症下気道感染症※3)の予防	8割程度の予防効果	7割程度の予防効果

※1 妊娠24週～36週の妊婦を対象としています。

※2 肺炎、気管支炎等の感染症

※3 医療機関への受診を要する気道感染症を有するRSウイルス検査陽性の乳児で、多呼吸、SpO2 93%未満、高流量鼻カニキュラまたは人工呼吸器の装着、4時間を超えるICUへの収容または無反応・意識不明のいずれかに該当と定義しています。

ワクチンの安全性

ワクチンの接種後に副反応がみられることがあります。

主な副反応には、接種部位の症状(疼痛、腫脹、紅斑)、頭痛、筋肉痛があります。

ワクチン接種による妊娠高血圧症候群の発症リスクに関して、薬事承認において用いられた臨床試験では、妊娠高血圧症候群の発症リスクは増加しませんでした。海外における一部の報告では、妊娠高血圧症候群の発症リスクが増加したというものもありますが、解釈に注意が必要であるとされています。

接種後に気になる症状を認めた場合は、接種した医療機関へお問い合わせください。

●他のワクチンとの同時接種について

医師が特に必要と認めた場合は、他のワクチンと同時接種が可能です。

予防接種後に健康被害が生じた場合は、救済制度があります

予防接種は、感染症を予防するために重要なものですが、健康被害(病気になったり障害が残ったりすること)が起こることがあります。極めてまれではあるものの、副反応による健康被害をなくすることはできないことから、救済制度が設けられています。

接種を受けたご本人及び出生した児が対象となります。制度の利用を申し込むときは、予防接種を受けた時に住民票を登録していた市町村にご相談ください。

RSウイルスワクチンについて
詳しく知りたい方はこちら

厚生労働省ホームページ

厚労省 RSウイルス 母子免疫ワクチン



2026年4月

栗山町

パパママクラスのご案内

ご妊娠おめでとうございます。新しい家族を迎える準備は進んでいますか？産後ケアを利用したママたちの「妊娠中にこれを知りたかった！」の声を活かしたマタニティクラスです。助産師が赤ちゃんのお世話や Happyマタニティ&育児ライフポイントをギュッとまとめてお話しします！

*ご夫婦での参加をお勧めしていますが、パパ・ママどちらかおひとりでも参加できます。

Aコース

- 赤ちゃん用品の選び方
- しあわせマタニティライフの身体づくり
- アフターバースプランと産後ワーク
- やってみよう！赤ちゃんのお世話練習
～抱っこ・オムツ交換・授乳体験～



Bコース

- 母乳のお話
- 赤ちゃんの睡眠と遊ばせ方
- やってみよう！赤ちゃんのお世話練習
～沐浴・シャワー浴体験～



Aコース開催日時

- 5/15 (金) 18:00~20:00
- 9/25 (金) 18:00~20:00
- 1/22 (金) 18:00~20:00

場所:子育て支援センター「スキップ」
持ち物:母子手帳・筆記用具
各回5組 *お申し込みはお早めに！

Bコース開催日時

- 7/26 (日) 10:00~12:00
- 11/15 (日) 10:00~12:00
- 3/14 (日) 10:00~12:00

お申込み・お問合せ先

福祉課 福祉・子育てグループ
子育て世代包括支援センター「スキップ」
栗山町朝日3丁目115番地14
☎0123-72-1280

栗山町では、妊娠・出産・育児に関する様々なサービスがあります。困ったことや心配なことはお気軽にご相談ください。



妊婦・産婦健康診査の 費用を助成します

受診票を医療機関に提出して健診を受けた場合に、費用が助成されます。赤ちゃんとお母さんの健康をチェックしてもらうとても大切な健診なので、忘れずに受けましょう。

助成金額

妊婦一般健康診査 / 産婦健康診査			超音波検査	合計 (助成限度額)
健診回数	目安の時期	助成額	助成額	
1回目	妊娠 8週前後	25,240円	—	25,240円
2回目	妊娠12週前後	1,020円	5,300円	6,320円
3回目	妊娠16週前後	1,020円	—	1,020円
4回目	妊娠20週前後	1,020円	—	1,020円
5回目	妊娠24週前後	4,690円	—	4,690円
6回目	妊娠26週前後	1,020円	5,300円	6,320円
7回目	妊娠28週前後	1,020円	—	1,020円
8回目	妊娠30週前後	1,020円	—	1,020円
9回目	妊娠32週前後	1,020円	—	1,020円
10回目	妊娠34週前後	3,120円	5,300円	8,420円
11回目	妊娠36週前後	6,680円	—	6,680円
12回目	妊娠37週前後	3,120円	5,300円	8,420円
13回目	妊娠38週前後	3,120円	5,300円	8,420円
14回目	妊娠39週前後	3,120円	5,300円	8,420円
1回目	産後 2週前後	5,000円	—	5,000円
2回目	産後1ヶ月前後	5,000円	—	5,000円

受診票使用時の注意点

- 受診票を提出して健診を受けた場合は下記の費用が助成されますが、**健診の内容によっては一部有料となる場合もあります**ので、医療機関にお尋ねください。
- 妊婦一般健康診査受診票、および超音波検査受診票は、**栗山町から転出した場合は使用できません**。転出後は、転出先の市町村で助成が受けられます。

北海道外の医療機関で受診する場合

償還払いとなり、申請期限は最終受診日から6ヶ月以内です。

【申請に必要なもの】

妊婦一般健康診査費償還払い申請書（窓口でお渡しします）

母子健康手帳・印鑑・振込先口座がわかるもの

【申請・問合せ先】

住民保健課 健康推進グループ 役場1階③窓口 ☎73-2256

妊婦健康診査で 精密検査が必要と言われた方へ

妊婦・産婦健康診査を受診時、精密検査または再検査が必要と言われた方は、一部検査料金が助成されます。

対象となる検査

- | | | |
|--------------|-------------------------|------|
| ①心電図検査 | ②肝機能検査（G P T検査、G O T検査） | |
| ③腎機能検査 | ④糖負荷検査 | |
| ⑤血液理化学検査（貧血） | ⑥血球検査 | |
| ⑦尿化学検査 | ⑧眼底検査 | ⑨その他 |

すでに検査を受けた方

下記相談窓口にご相談の上、申請時に必要な持ち物をご用意ください。

原則として、申請期限は検査日から6か月以内です。

【申請に必要なもの】

母子健康手帳・印鑑・振込先口座がわかるもの
検査受診時の診察明細書・領収書

【申請・問合せ先】

住民保健課 健康推進グループ 役場1階③窓口 ☎73-2256

これから検査を受ける方

妊娠届出時にお渡ししている、「妊婦精密検査受診券」を受診時にご利用ください。

再発行が必要な場合は下記までご相談ください。

また、精密検査受診後、別の精密検査を受診することになった場合、「妊婦精密検査受診券」を再度発行することができますのでご相談ください。

【申請に必要なもの】

母子健康手帳

【申請・問合せ先】

住民保健課 健康推進グループ 役場1階③窓口 ☎73-2256

妊婦のための支援給付のご案内

令和7年4月1日から、妊娠期から切れ目ない支援を行うことを目的として、子ども・子育て支援法に創設された「妊婦のための支援給付」と、児童福祉法に創設された「妊婦等包括相談支援事業（伴走型相談支援）」を一体的に実施します。

支援給付の流れ

妊娠～子育て中も相談対応（伴走型相談支援）



対象者と支給内容

栗山町に住民票があり、他の市町村で同様の給付を受けていない以下の方

□ 1回目 妊娠時 5万円

令和7年4月1日以降に妊娠届出し、保健師の面談を受け、妊婦給付認定を申請をした妊婦

□ 2回目 出産後 こどもの人数×5万円

令和7年4月1日以降に出産し、赤ちゃん訪問等を受け、胎児の数の届出をした産婦

※流産・死産・人工中絶等を経験された方、お子様を亡くされた方も申請いただけます。妊娠の事実を確認するため、母子健康手帳が必要となります。

※妊娠の届出をする前に流産等を経験された方も申請できます。その場合は、医師が胎児心拍を確認した際の診断書等で妊娠の事実を確認させていただきます。

※令和7年3月31日までに出生した子どもがいる養育者の方は、子育て応援給付金が支給されます。

支給方法

妊産婦名義の銀行口座に振り込み

※妊産婦以外の口座名義は指定できません。申請後、1～2ヶ月程度で指定口座へお振込みします。

お問い合わせ

〒069-1512 夕張郡栗山町松風3丁目252番地
栗山町住民保健課健康推進グループ 役場1階③窓口
電話 0123-73-2256 8:30～17:15 ※休日祝日を除く



親子の安心出産支援事業

妊婦健診などの交通費を助成します

妊産婦さんの心身の負担や経済的な負担を軽減するために、妊婦健診時、出産時、産婦健診時に病院受診する際の交通費を下記のとおり助成します。

事業内容

【対象者】

- ①本町に住所を有する妊産婦（健診受診日に住民登録があること）
- ②町税及び使用料等に滞納がないこと

【助成回数】

- 妊婦健診受診時・・・14回以内
- 出産時の受診・・・1回
- 産婦健診受診時・・・2回以内

※健診以外で受診する場合の交通費は対象外となります。

【助成金額】

- ・交通機関または自家用車利用：1回（往復）1,840円
1回（片道）920円
 - ・タクシーまたはハイヤー利用：1回（片道）上限1万円、上限6回まで
- ※タクシーまたはハイヤー利用の場合は、**申請時に領収書の写しが必要**です。

【申請に必要なもの】

- ・親子の安心出産支援事業申請書（窓口でもお渡しできます）
- ・母子健康手帳
- ・タクシー（ハイヤー）の領収書の写し

【申請・問合せ先】

住民保健課 健康推進グループ 役場1階③窓口 ☎73-2256



申請時の注意点

- ・申請は、交通費の助成、新生児聴覚検査（確認検査）、新生児の2週間健康診査のすべてを同じ申請書（親子の安心出産支援事業申請書）で行います。
- ・申請は、産後1ヶ月以降（新生児聴覚検査及び1ヶ月健康診査終了後）に行ってください。

※申請期限は、子どもが出生してから2年間です



交通費支援の例

その1～すべて自家用車（全17回）を利用

妊婦健診14回 + 出産時1回 + 産婦健診2回

自家用車の受診回数（往復）

合計 17回 × 1回 1,840円 = **31,280円の助成**

その2～自家用車15回+ハイヤー4回（2往復）利用

妊婦健診14回

出産時1回

+

<内訳>

ハイヤーを往復利用で2回受診（片道1回：8,000円）

産婦健診2回

自家用車の受診回数（往復）

合計 15回 × 1回 1,840円 = 27,600円

ハイヤーの利用回数（片道）

合計 4回 × 1回 8,000円 = 32,000円

合計 **59,600円の助成**

その2～自家用車11回+ハイヤー6回（片道のみ）利用

妊婦健診14回

<内訳>

- ・自家用車で8回受診（往復）
- ・行きはハイヤーを利用（片道1回：10,000円）、帰りは自家用車を利用して6回受診

+

出産時1回

産婦健診2回

自家用車の受診回数（往復）

合計 11回 × 1回 1,840円 = 20,240円

ハイヤーの利用回数（片道）

合計 6回 × 1回 10,000円 = 60,000円

自家用車の利用回数（片道）

合計 6回 × 1回 920円 = 5,520円

合計 **85,760円の助成**

妊娠中のからだの緊急時には、 救急車を呼びましょう

受診した方がよいか迷うときには、**通院している産科医師・助産師に相談しましょう。**
救急通報時には住所、氏名、電話番号、掛かりつけ病院など通信員が聞いたことに答えてください。妊娠中であること、ご自身の健康情報等を事前に登録しておくこと、救急通報時の対応がスムーズになります。

こんな時は迷わずに119番へ連絡を！

- 動けなくなるような腹痛が発生した場合
- 陣痛間隔が短くなり出産しそうな場合
- 不正出血及び破水した場合
- 突然呼吸が苦しくなった場合
- 突然胸が苦しくなった場合
- 突然強い頭痛が起きた場合
- かかりつけ病院の医師等から救急車の要請をアドバイスされた時

妊娠中の急な病気やけがの相談先

相談先	スタッフ	時間	電話番号
北海道産婦人科 救急電話相談	看護師 または助産師	毎日 19時～翌朝9時	011-290- 3299
救急安心センター さっぽろ	看護師 ※各種外国語 でも相談可	毎日 24時間	#7119

事前に消防署へ健康情報を登録できます

南空知消防組合消防署に「妊婦登録申請書」を提出しておくこと、救急車を呼んだ時に、通院している産科医療機関の情報を活用してくれます。

ご希望の方は、下記まで「妊婦登録申請書」（本書在中）を提出してください。

登録情報は出産予定日を経過した後に、適切に破棄させていただきます。

【問合・申請先】 住民保健課 健康推進グループ ☎73-2256
役場1階③窓口



妊婦歯科健診

歯科健診を受けましょう

妊娠中は体調の変化で丁寧な歯磨きが難しく、ホルモンバランスや食生活の変化で、歯周病や虫歯が進行しやすい時期です。妊娠安定期（概ね4～8ヶ月）は体調も安定し治療もしやすい時期なので、歯科健診を受けましょう。

事業内容

【日 程】 毎月第2木曜日 9:00～14:00

※15分程度 11:30～13:00の間は除く

【場 所】 総合福祉センター しゃるる（朝日4丁目9番地36）

【持ち物】 母子健康手帳、普段お使いの歯ブラシ

【申 込】 母子手帳アプリ「ハグくり」

子育て世代包括支援センター（スキップ内） ☎72-1280



妊娠したらタバコをやめましょう

妊娠中の喫煙

妊娠中にママや家族がタバコを吸うと…

タバコの中のニコチンは、子宮の血管を縮めるので、流れる血液の量が減ります。体の中に一酸化炭素が増えて、お腹の中の赤ちゃんも酸欠状態になります。

妊娠中にタバコを吸うと、吸わないママよりも以下の危険が高くなります。

流産・早産 前置胎盤 低出生体重児 胎児奇形
胎児死亡 新生児死亡 子どもの肥満や糖尿病などの生活習慣病

喫煙による赤ちゃんへの影響

母乳に影響があります

タバコを吸うと、ニコチンは母乳を通して赤ちゃんの体に入ります。ママの母乳を飲んだ赤ちゃんは、不機嫌・嘔吐・下痢など起こることがあります。

赤ちゃんや子どもがタバコの煙を吸うと、以下の病気の危険が高くなります

ぜんそくや呼吸器の病気 中耳炎 乳児突然死症候群

タバコでこんな事故が起きます

誤飲⇒タバコは赤ちゃんの誤飲の第1位です。1本でも命の危険があります。
やけど⇒大人のまねをしたい子どもが、タバコに火をつけたり、口にくわえて
しまいます。タバコの火の温度は800度あり、とても危険です。

禁煙するにはどうしたらいいの？

どうして禁煙できないの？

ニコチンには、アルコールやシンナーのような依存性があります。禁煙を始めた一週間くらいは「落ち着かない」「イライラする」などの禁断症状がでますが、その後はとても呼吸が楽になります。

妊婦さんの禁煙

お腹の赤ちゃんが苦しくなることを思い浮かべて「必ず禁煙できる！」と固い意志をもちましょう。周囲の人に宣言すると効果的です。

家族の禁煙

家族のたばこの煙は、赤ちゃんにもお母さんにも影響します。新しい家族のためにこの機会に禁煙にトライしましょう。

★岩見沢保健所ではタバコをやめたい人を対象に『個別禁煙支援』を行なっています。

岩見沢保健所 健康推進課健康増進係

☎0126-20-0116 (直通)

授乳シートについて

母子健康手帳の15ページに貼ってある授乳シート（おっぱいシート）は、「お母さんが希望する授乳方法を応援する」ため、お母さんのお気持ちや、ご家族の願いを大切にしながら、子育てをお手伝いさせていただくためのものです。

授乳シート（おっぱいシート）

このシートは「お母さんが希望する授乳方法を応援する」ものです。

質問1 授乳に関する妊娠中の考えで、もっともあてはまる項目に○をつけて下さい。

1. ぜひ母乳で育てたい
2. 母乳が出れば母乳で育てたい
3. 人工栄養（ミルク）で育てたい
4. どちらでもかまわない

＝ ここからは赤ちゃんが生まれてから記載してください ＝

質問2 授乳の方法（赤ちゃんの抱き方、おっぱいの含ませ方など）について指導を受けましたか。

1. 指導を受けた
2. 指導を受けていない

質問3 出産後、赤ちゃんは日中おかあさんと一緒のお部屋にいましたか。

1. 出産直後からずっと一緒だった
2. () 日目から一緒だった
3. その他 ()

質問4 初めて赤ちゃんにおっぱいを含ませたのはいつですか。

1. 出産直後
2. 出産後 () 日目
3. 理由があって与えられなかった ()

質問5 質問1で「ぜひ母乳で育てたい」「母乳が出れば母乳で育てたい」と答えた方にお聞きします。

退院後、母乳育児を理解し育児協力してくれる人がいますか。

1. いる（夫・実母・義母・姉妹・友人・先輩ママ・公的サービス機関・その他）
2. いない



シートの記載について

授乳について現在の気持ちを、妊娠24週頃までに記載してください。妊婦健康診査時や出産時、助産師さんが見てくれます。35週前後には、具体的な乳房の手当について相談しましょう。また、妊娠中、乳房のことで心配なことがあれば、いつでも相談しましょう。

出産病院では、入院中に授乳指導があります。手当てが必要な事柄はシートの裏面に記載してもらいましょう。退院後1か月くらいに保健師が訪問したとき、病院から継続した授乳方法のお手伝いをします。

出産病院以外でおっぱいの相談ができる機関（岩見沢保健所管内）

- ・ 岩見沢市立総合病院 助産師（4階西病棟） ☎0126-22-1650
- ・ 岩見沢レディースクリニック 助産師 ☎0126-23-2222
- ・ 栗山町子育て世代包括支援センター 保健師 ☎72-1280
- ・ 住民保健課 健康推進グループ 保健師 ☎73-2256

妊娠中の栄養の話

妊娠中は、おなかの赤ちゃんも一緒に食事食べていることを意識して、今までの食生活を見直してみましょう。

やせすぎ&太りすぎに注意

やせすぎのリスク

- ・貧血
- ・早産
- ・低出生体重児
- ・子どもの将来の生活習慣病発症など

太りすぎのリスク

- ・妊娠高血圧症候群
- ・妊娠糖尿病
- ・分娩時の出血過多
- ・巨大児分娩
- ・帝王切開分娩など

主食（白飯などの炭水化物）を中心に、バランスよく食べて、望ましい体重増加をコントロールしましょう。

尿糖や尿たんぱくはどうして調べるの？

尿糖や尿たんぱくを妊婦健診で必ず調べるのは、妊娠高血圧症候群や、妊娠糖尿病などの早期発見のために調べています。

妊娠中は腎臓に負担がかかりやすく、尿糖や尿蛋白が出やすくなる場合がありますが、病気の予防のためにも、塩分や糖分のとりすぎにならないように気をつけましょう。

妊娠中、非妊娠時とあして1日に**砂糖は20g**、**塩分は6.5g**以内が目安です。

砂糖大さじ2杯・・・・・・・・・・18g

塩小さじ1杯・・・・・・・・・・6g

しょうゆ小さじ1杯・・・・塩分0.9g

味噌大さじ1杯・・・・・・・・塩分1.1g



この機会に食生活を見直してみましょう！

妊娠中に摂りたい栄養素

葉酸

妊娠前や妊娠初期に葉酸不足になると赤ちゃんの神経管閉鎖障害の発症のリスクが高まります。以下の食材を積極的に摂取しましょう！

多く含まれる食品
緑黄色野菜、果物、枝豆、納豆など

鉄

妊娠中は赤ちゃんにも鉄分が送られるために貧血になりやすくなります。特に中期以降は血流量が増えるためさらに鉄分が必要になります。

多く含まれる食品
あさりの水煮缶、赤魚、豆乳、小松菜、牛肉など

カルシウム

カルシウムは骨や歯を作る栄養素で女性にとっては骨粗鬆症予防にも必要な栄養素です。毎日習慣的に摂取するように意識づけましょう。

多く含まれる食品
牛乳、ヨーグルト、小魚、水菜、大豆製品

妊娠中の食事基準

❀ 妊婦健診後に検査結果から、
今の体に合わせた食べ方を選びましょう。 ❀

参考文献 病気が見える10産科 (第4版) 2019.メディックメディア社

最新の健診結果			健診結果からの私のタイプ	1群		2群		3群					4群					
				乳牛乳製品	卵	魚	肉	大豆製品	野菜		いも	果物	きのこ	海藻	砂糖	油	穀類	純アルコール
血圧	尿蛋白	尿糖	随時血糖	(目安)					緑黄色	淡色								
				140 / 90 未満	-	-	100 未満	普通	牛乳 1本 Mサイズ 1コ	鮭 1/2切	薄切り肉 2, 3枚	豆腐 1/3丁	両手 1杯	両手 2杯	じゃが芋 1コ	バナナ 1本	しめじ 1/2パック	わかめ (乾燥) 大さじ 1.5
140 / 90 以上	±以上	-	100 未満	妊娠高血圧症候群	200g	60g	70g	70g	165g (豆腐で)	200~250g	250g	100g	120 kcal (1.5倍)	50g	50g	20g	個人によりまちまち 詳しくは 管理栄養士まで	禁酒
※20週以降	±以上	±以上	100 以上		高血糖	200g	60g	70g	70g	165g (豆腐で)	200~250g	250g	100g	80 kcal	50g	50g		
			100 以上		200g	60g	30g	30g	110g (豆腐で)	200~250g	250g	100g	120 kcal (1.5倍)	50g	30g	20g		
			100 以上										80 kcal		10g			

※尿蛋白は血圧が140/90以上の場合

○は非妊娠期より減る食品で、■は増える食品です



食物アレルギーの発症を防ぐために妊娠中に食事制限は必要なの？

妊娠中のお母さんが特定の食べ物を除去することで、生まれてくる赤ちゃんの食物アレルギーやアトピー性皮膚炎の発症を防ぐことができるという科学的根拠はありません。

お腹の中の赤ちゃんも一緒に食事をしていると考えて
おいしく楽しくバランス良く食べましょう❀

出産してから 知ってほしいこと



出産後の手続き

出生届を出しましょう

「出生届」を提出してください

赤ちゃんが生まれて14日以内（生まれた日を含む）に提出しましょう。

【持ち物】 出生証明書（医療機関から発行されたもの）

母子健康手帳、印鑑、その他（下記のお知らせ参照）

【届出先】 父母の本籍地、住所地、子どもの出生地の市町村窓口

【問合先】 住民保健課 住民グループ ☎73-7509

役場1階①窓口



お知らせ

出生届を提出の際、必要とされる次の手続きをお済ませください。

- ①「子ども医療費受給者証」の交付申請
- ②「出産育児一時金」の申請（国民健康保険に加入している方）
- ③「児童手当」の認定請求

※詳しくはのびのびをご覧ください



新生児聴覚検査を受けましょう

出生後にお子さんが受ける聴覚検査（初回検査・確認検査）の費用を全額助成します。

初回検査の受け方

- 検査費用が助成される受診票は、妊婦健診の受診票（8～14回目）と一緒に
お渡ししています。
- 初回検査はほとんどの医療機関で、出産後の**親子で入院している間**に行われます。
- **陣痛がきて入院する日**や**切迫早産で入院する日**に受診票を持って行きましょう。
- 初回検査の結果、再検査が必要になった場合は、「確認検査」を受けるよう勧められます。

確認検査の受け方

- 確認検査の費用は、医療機関に支払った**領収書**と**診察明細書**をもって、町に申請してください。
- 確認検査の費用を助成する受診票は、事前にお渡ししておりません。
- 確認検査の費用助成は、**親子の安心出産支援事業（健診の交通費助成）**で行います。



新生児の1ヶ月健康診査 の費用助成

生まれたお子さんの、おおむね生後1ヶ月以内に受けた健康診査の費用を全額助成します。（一般的には、2週間後健診、1ヶ月健診です）

申請方法

- 健診費用が助成される1ヶ月健康診査受診票は、妊婦健診（8～14回）や産婦健診の受診票と一緒に
お渡ししています。
- 2週間後健診の費用は、医療機関に支払った**領収書**と**診察明細書**をもって、町に
申請してください。
- 2週間後健診の費用助成は、**親子の安心出産支援事業（健診の交通費助成）**で行
います。

赤ちゃん訪問のご案内

赤ちゃんが生まれたら、生後0～2ヶ月頃に町の保健師と保育士がご自宅を訪問しています。赤ちゃんの体重測定や育児相談、生後2ヶ月頃から始まる予防接種、乳幼児健診等の説明や、町の各種事業の案内をします。

心配なことや不安に思っていることがあれば、ぜひご相談ください。

訪問までの流れ

出生届を確認後、妊娠届出書やこれまでの面接で頂いた情報を基に担当の保健師から電話で連絡します。その際に、赤ちゃんの発育・発達状態や保護者の健康状態を伺い、訪問の日時を調整します。

連絡が見つからない場合は、直接訪問することがありますのでご了承ください。

内容

- 赤ちゃんの体重測定
- 発育や発達に応じた育児のアドバイスや産後のお母さんの健康相談
- 赤ちゃんの健診や予防接種、子育て支援情報のご案内
- 親子の安心出産支援事業や産後ケア事業、ベビーの日（助産師相談日）のご案内
- ファミリーサポートセンターなど子どもの一時預かりのご案内
- 妊婦のための支援給付金の申請（訪問時に申請書類をお受け取りします） など

当日用意してほしいもの

- 母子健康手帳
- 子どもノート
- バスタオル
- 胎児の数の届出書（妊婦のための支援給付金）（当日までに記入してください）
- 出産後の方へのアンケート（当日までに記入してください）
- 定期予防接種予診票（出生届時にお渡ししているもの）

当日保健師が手続きのお手伝いをします！

産後ケア事業・親子の安心出産支援事業・妊婦のための支援給付金の申請 など
当日保育士より、一時預かりや保育園などのご相談もお受けします



産後ケア事業（個別型）のご案内

産後ケア事業とは、助産院やご自宅で助産師のケアや授乳のアドバイスを受けられ、休息をとることができる事業です。お母さんが安心して子育てできるように、心身のケアと育児支援を目的に、助産師がサポートします。

ご利用できる方

栗山町に住民票がある産後1年未満のお母さんと赤ちゃん

産後ケアの内容

	利用方法	利用時間	利用料金
訪問型	助産師がご自宅に訪問します	9時～17時内の3時間 ※双子の場合4時間	無料
通所型	ご自分で助産院に行きます。※昼食付	10時～16時（6時間）	無料
宿泊型	ご自分で助産院に行きます。※3食付	10時～翌10時（24時間）	無料

からだのケア

お母さんと赤ちゃんの健康チェック
乳房マッサージ・骨盤ケア

育児サポート

授乳方法や乳房ケアについての相談
赤ちゃんの体重増加や栄養の確認



こころのケア

お母さんが困っていることへのアドバイス
(赤ちゃんのあやし方、抱っこ、沐浴、夜泣きなど)

※利用者の都合により、日程を変更・中止する場合は、
利用日の2日前の17時までに実施機関へ連絡してください。

産後ケア事業を利用した方からはこんな感想が聞かれました！

ゆっくり休めて、
美味しいごはんも
食べることができて
最高でした。

抱っこの仕方やお雛巻き
など、家でさっそく
実践しました。

骨盤ケアやマッサージが
とても気持ちよかったです。
またすぐ利用したくなり
ました。

ご利用にあたっての注意事項

利用回数

訪問型・通所型・宿泊型合わせて**5回**が利用上限です。

※上限を超える利用希望の方は下記の間合せ先までご相談ください。



ご利用までの流れ

①利用申請

申請書を下記へ提出します。

⇒保健師が訪問や電話、窓口でお母さんとお子さんの様子を伺います。

【提出先】住民保健課 健康推進グループ 役場1階③窓口 ☎73-2256

②利用決定

利用決定後、町から「利用承認通知書」を郵送します。

③ご予約

助産院へ電話かホームページで予約をします。

【助産院】一般社団法人 北海道マザーリングサポート協会
住所：江別市文京台14番地34
電話：080-6082-4135
時間：9時～17時



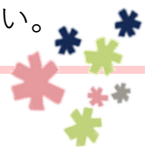
④ご利用当日

【持ち物】母子健康手帳、利用承認通知書、助産院から提示されたもの

【日程の変更やキャンセルする場合】

利用予定日の2日前の17時までに、助産院に連絡してください。

【間合せ】 栗山町 住民保健課 健康推進グループ ☎73-2256



町内通所型産後ケア事業（集団型）

あつまろんのご案内

あつまろん（町内通所型産後ケア事業）とは、「産後ケアは使ってみたいけど助産院まで行くのが大変だな。」「家に来てくれるのは助かるけど部屋を片付けなきゃ。」といった方へ、栗山町に助産師がやって来て気軽に相談できる新しい形の産後ケアです。みんなで「あつまる」+栗山町の栗「マロン」から「あつまろん」と名付けられました。美味しいランチをゆっくり食べ、ママ同士のおしゃべりの時間もあるのでこの機会にリフレッシュしませんか？

※こちらの参加は産後ケア利用5回分には含まれません。

もっと身近に！
まちに産後ケアがやってきた！
2026
令和8年度
栗山町
出張通所型産後ケア
あつまろん
参加無料
5月スタート隔月開催！詳しくは裏面を見てね

ゆっくりランチ



お食事中はスタッフが赤ちゃんを見ているのでママは栄養満点のランチをゆっくり楽しめます！

赤ちゃんのケア



赤ちゃんの体重測定や成長チェックができます。育児の疑問やお困り事を助産師にご相談下さい♡

楽しいミニ講座



助産師によるミニ講座を開催。毎日が楽しくなるヒントが盛りだくさん！

先着5名の予約制です。

お申し込みは右の二次元コードから！



開催場所はこちら！！
栗山町中央2丁目95



- 「くりとまる」へのご予約・お問い合わせはできません。ご注意ください！
- ご不明な点は速速なくフォームにご記入下さい。



あつまろん

あつまろんは助産院で行う産後ケアに加えて
助産師が栗山町に来てくれる新しい形の産後ケアです！

「産後ケアは使ってみたいけど助産院まで遠いな…」
「家に来てくれるのは助かるけど、部屋を片づけなきゃ！」
とためらっていた方はいませんか？

美味しいランチをゆっくり食べて、
ママ同士のおしゃべりタイムを楽しんだり、
助産師に気軽に相談できる“あつまろん”に来てみませんか？
たくさんの皆様のお越しをお待ちしています。

定員5名

少人数制だから
おでかけデビュー
に最適！

対象

産後6ヶ月未満の
ママと赤ちゃん

参加費無料

美味しいランチが
無料で
食べられる！

【持ち物】

母子手帳・オムツ・おしりふき・着替え1組・バスタオル
必要に応じてミルク・哺乳びん ※お湯はあります。

【産後ケアの流れ】

9:45～ 受付
10:00～ ミニ講座
12:00～ cafeスペースでランチ♡
13:30～ free time：体重測定・休息・育児相談など
16:00までに随時解散



開催日	申込締切
5/20 (水)	5/11 (月)
7/15 (水)	7/6 (月)
9/16 (水)	9/7 (月)
11/5 (木)	10/26 (月)
1/7 (木)	12/21 (月)
3/3 (水)	2/22 (月)

やむを得ない急なキャンセルはこちらから

ミニ講座

～子育ての知恵袋～

「抱っこしていないと泣き止まない…」
「赤ちゃんはどうやって遊べばいいの？」
「赤ちゃんのお世話で1日が終わっちゃう…」
こんなお悩みがある時はミニ講座で解消！
インターネットでは分からなかった
“目からウロコ”のお話が聞けますよ！

- ・あかちゃんは何で泣くの？
- ・くうろあそぶ&出す！
- ・ママのココロとカラダの整え方
など



委託先



一般社団法人

北海道 笑顔とすこやかな育ちをつむぐ

マザーリングサポート協会

予防接種について

なぜ子どもは多くの予防接種を接種するの？

赤ちゃんの病気（感染症など）への抵抗力がもっとも弱い時期は、生まれてすぐです。1歳頃までは、抵抗力が弱いので、重症化して後遺症が残ったり、ときには死亡するような病気もあります。

生後6か月頃までは、お母さんのおなかの中で抗体をもらっていることと、生まれてすぐに飲む初乳には、お母さんの抗体がたっぷりふくまれていることから、病気にかかりにくくなります。

予防接種はいつから接種が始まるの？

子どもの予防接種は生後2ヶ月頃から始まります。

生後2か月から接種できるワクチンは、以下の4種類です。

B型肝炎

小児肺炎球菌

ロタウイルス

5種混合



予防接種の接種間隔や接種期間

- 予防接種の接種間隔は、ワクチンごとに決められています。
「子どもノート」の予防接種のページを見て確認しましょう。
- 生まれたばかりのお子さまの方予防接種の接種間隔について、**赤ちゃん訪問の日**に保健師から説明します。分からないことなどあれば、ぜひご相談ください。

おすすめ

- 接種するワクチンによって接種間隔が異なります。母子手帳アプリ「ハグくり」では接種したワクチンを登録することで、接種にお勧めな時期になると通知があります。ぜひご活用ください。
- その他、詳しい接種間隔や接種期間などのワクチンの情報は下記のサイトをご活用ください。



VPD

検索

<https://www.know-vpd.jp/>



ご予約方法

【お申し込み・問合せ先】

住民保健課健康推進グループ ☎ 7 3 - 2 2 5 6

※接種希望日前日の13時までにご連絡ください

※土日祝日は除きます。月曜日に接種する場合は、金曜日の13時まで

※予約をキャンセルする場合は、上記の問合せ先までご連絡ください

【持ち物】

母子健康手帳、予診票（出生届出時にお渡しします）、子ども医療費受給者証

ご予約時の注意点

- 定期予防接種が可能な医療機関は「にしみこどもクリニック」「長岡医院」「板垣医院」になります。
- 医療機関によって、同時に複数の種類のワクチンを接種することが可能です。
※生後5ヶ月から接種可能な **BCG** ワクチンのみ、同時に複数のワクチンを接種することができません。



こども医療でんわ相談のご案内

保護者の方が、休日・夜間の子どもの症状にどのように対処したらよいか、病院を受診した方がよいかなど判断に迷ったときに、小児科医師・看護師に電話で相談できるものです。



8 0 0 0

「熱があっぐったりしている」「何となく元気がない」「様子を見てもいいのか迷う」そんな時に是非ご活用ください。

○定期予防接種 ※予防接種法に基づく予防接種です

対象者接種・接種回数

種類	対象者	接種回数
五種混合	生後2月以上7歳6か月未満 (ジフテリア・百日せき・破傷風・ポリオ混合・Hib)	初回3回 追加1回
麻しん・風しん 混合 (M R)	1期：1歳以上2歳未満	1回
	2期：5歳以上7歳未満であって小学校入学前の1年間	1回
二種混合 (ジフテリア・破傷風混合)	2期：11歳以上13歳未満（標準的な接種期間：11歳以上12歳未満）	1回
子宮頸がん予防 (HPV)	小学6年生から高校1年生までの女性（標準的な接種期間：中学1年生）	3回
小児用肺炎球菌	生後2か月以上5歳未満	初回3回 追加1回
水ぼうそう (水痘)	1歳以上3歳未満	2回
日本脳炎 ※特例措置有	1期：生後6か月以上7歳6か月未満（標準的な接種期間：3歳以上4歳未満）	2回
	1期追加：生後6か月以上7歳6か月未満（標準的な接種期間：4歳以上5歳未満）	1回
	2期：9歳以上13歳未満（標準的な接種期間：9歳以上10歳未満）	1回
B型肝炎	生後1歳未満	3回
ロタウイルス	どちらのワクチンも初回接種は生後6週～14週6日まで	
	・ロタリックス（1価）：生後6週～生後24週の間完了	2回
	・ロタテック（5価）：生後6週～生後32週の間完了	3回

※日本脳炎は、特例措置により上記以外の年齢でも接種できる場合がありますので、上記の問合せ先までご相談ください。

BCG予防接種

対象者	医療機関	受付	受付時間
生後1歳未満 ※標準的な接種期間 生後5か月以上 8か月未満	にしみこども クリニック	毎週火・水・木・金曜日（休診日を除く） ※感染症流行期である10月～12月は受付できません。	9:30～ 11:00

※お早めにお申し込みください。

● 任意予防接種 ※接種する方、または保護者が希望して接種します

下記の予防接種の費用を全額助成しています。接種をご希望の方は、効果や副反応について医師とご相談の上、接種してください。

【助成対象】 おたふくかぜ … 1歳以上4歳未満

【申込】 直接、医療機関へお申し込みください。

・にしみこどもクリニック ☎ 73-3666



● 予防接種が受けられる医療機関

医療機関 (接種年齢)	定期予防接種										任意 接種	受付日程 及び 受付時間
	五種 混合	MR	二種 混合	子宮 頸がん	小児用 肺炎 球菌	水ぼう そう	日本 脳炎	B型 肝炎	ロタ ウイルス	おたふく かぜ		
にしみこども クリニック (1歳未満 から)	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	(月、火、水、金) 9:00~11:30 14:30~16:30 (木、土) 9:00~11:30 第2木曜日休診
長岡医院 (9歳以上)	-	-	●	-	-	-	●	-	-	-	-	(月)~(金) 9:00~11:00
板垣医院 (11歳以上)	-	-	●	●	-	-	-	-	-	-	-	(月)~(金) 9:00~12:00 第1土曜日 9:00~11:30

子育て中に読んでほしい本

赤ちゃんが便秘に
なったかもしれない？

離乳食って
どうやって始めるの？

子どもに食べ物の
アレルギーが出な
いか心配・・・



子どもの発達
が周りより遅い？

赤ちゃんの体重が
増えてない？

赤ちゃんの肌が荒れてきた！
病院に行った方がいい？

「子どもノート」ってこんな本

子どもノートは、これから子どもを育てていくお母さんを応援するために作られたものです。

子どもは、もともと**自分自身で育つ力を持って生まれてきます**。

一人ひとり顔も違えば個性も違うように、**発達のスピードだってみんな違います**。

よその子と比べて焦ったりせず、わが子が成長・発達する姿を広い目で、長い目で見てください。

ただ、**子どもの成長・発達には共通する部分**があります。

そして、**成長・発達の順序は、みんな同じ**です。

子どもノートには、その共通するところを月齢ごとにまとめて載せてあります。見てもわからなかった事や不安に思っている事は、いつでも気軽に、保健師や管理栄養士に聞いてください。

※子どもノートは妊娠後期の受診券交付時にお渡ししています。

※乳幼児健診の時にご持参ください。

乳幼児健診について

乳幼児健診ってなに？

乳幼児健診は、母子保健法に定められた健康診査で、子どもの健やかな成長発達を助けることが目的です。見つかりづらい病気を早期発見をして、早期治療をすることや予防することも目的の一つです。

乳幼児健診には、小児科医・保健師・管理栄養士・保育士などのスタッフが来ています。他にも、就学前の幼児を対象にした子どもの発達の遅れに対する早期発見や早期療育を行っている「栗山町子ども発達サポートセンター」のスタッフも来ています。

子育ての相談や子どもの発育発達に関する疑問、子どもの病気や離乳食の進め方など、普段気になることをぜひ相談してみてください。

【場 所】 総合福祉センター「しやるる」

【持ち物】 母子健康手帳、問診票、歯ブラシ（3～12か月児は、使用している場合）
バスタオル（2歳6か月歯科健診では、バスタオルは必要ありません）

【問合せ】 子育て支援センター「スキップ」 ☎ 72-1280

健診名 日程	3～4か月 健診	8か月 健診	12か月 健診	1歳6か月 健診	2歳 健診	2歳6か月 歯科健診	3歳 健診	5歳 健診
	午後 (開始13:00～)		午前 (開始9:00～)					午後 (開始14:00～)
4/9 (木)	7年12月生	7年 8月生	7年 3月生	6年 9月生	6年 3月生	5年 9月生	5年 1月生	3年 3月生
5/ 14 (木)	8年 1月生	7年 9月生	7年 4月生	6年10月生	6年 4月生	5年10月生	5年 2月生	3年 4月生
6/11 (木)	8年 2月生	7年10月生	7年 5月生	6年11月生	6年 5月生	5年11月生	5年 3月生	3年 5月生
7/9 (木)	8年 3月生	7年11月生	7年 6月生	6年12月生	6年 6月生	5年12月生	5年 4月生	3年 6月生
8/ 13 (木)	8年 4月生	7年12月生	7年 7月生	7年 1月生	6年 7月生	6年 1月生	5年 5月生	3年 7月生
9/10 (木)	8年 5月生	8年 1月生	7年 8月生	7年 2月生	6年 8月生	6年 2月生	5年 6月生	3年 8月生
10/8 (木)	8年 6月生	8年 2月生	7年 9月生	7年 3月生	6年 9月生	6年 3月生	5年 7月生	3年 9月生
11/12 (木)	8年 7月生	8年 3月生	7年10月生	7年 4月生	6年10月生	6年 4月生	5年 8月生	3年10月生
12/10 (木)	8年 8月生	8年 4月生	7年11月生	7年 5月生	6年11月生	6年 5月生	5年 9月生	3年11月生
1/ 14 (木)	8年 9月生	8年 5月生	7年12月生	7年 6月生	6年12月生	6年 6月生	5年10月生	3年12月生
2/4 (木)	8年10月生	8年 6月生	8年 1月生	7年 7月生	7年1月生	6年 7月生	5年11月生	4年 1月生
3/11 (木)	8年11月生	8年 7月生	8年 2月生	7年 8月生	7年 2月生	6年 8月生	5年12月生	4年 2月生

●4歳児健康相談

【日 程】 上記の乳幼児健診日に行っています。

【対 象】 4歳になるお子さん

【持ち物】 母子健康手帳、バスタオル、歯ブラシ

【申 込】 子育て支援センター「スキップ」 ☎ 72-1280

大切な健診は
予定通りに
受診してね！

定例相談日のご案内

ベビーの日（助産師相談日）

産後1年未満のお母さんと赤ちゃんを対象に、お母さんのおっぱいなどの悩みや赤ちゃんのお世話について、助産師・保健師・管理栄養士・保育士が相談に対応します。

【対象】産後1年未満のお母さん

【場所】子育て支援センター スキップ（朝日3丁目115番地14）

【日程】10:00～12:00

4月22日（水） 6月24日（水） 8月19日（水）

10月21日（水） 12月23日（水） 2月24日（水）

【問合先】子育て支援センター スキップ ☎72-1280

スキップ相談日

就学前のお子さんを対象に、保健師・管理栄養士・保育士が身体計測などを通して、お子さんとお母さんの健康や食事、子育てについての相談に対応します。

【対象】就学前のお子さんと保護者

【場所】子育て支援センター スキップ（朝日3丁目115番地14）

【日程】10:00～12:00

5月28日（木） 7月30日（木） 9月17日（木）

11月26日（木） 1月28日（木） 3月25日（木）

【問合先】子育て支援センター スキップ ☎72-1280

子どもの栄養について

子どもが大きくなるにつれて、おっぱいやミルクからの栄養だけではなく、離乳食から栄養をとることも大切になってきます。子どもの成長に合わせた栄養や食生活で分からないことがあれば、保健師や管理栄養士に相談しましょう。

もぐもぐ離乳食講座

講座では、離乳食の調理実習と食材のすりつぶし体験、試食（5ヶ月以降）を行います。また、お子さんの月齢にあった離乳食の進め方・作り方の“コツ”もお伝えしますので、ぜひご参加ください。2子目以降のお子さんの参加もできます。

「離乳食の進め方や作り方がわからない」「離乳食の作り方を忘れてしまった」という方などぜひご参加下さい。



【対象】離乳食初期（5～6ヶ月頃）の乳児をもつ世帯

【場所】子育て支援センター スキップ（朝日3丁目115番地14）

【日程】10：00～12：00

5月27日（水） 7月29日（水） 9月30日（水）

11月25日（水） 1月27日（水） 3月24日（水）

【申込】母子手帳アプリ「ハグくり」

子育て世代包括支援センター（スキップ内） ☎72-1280

※必要な持ち物など講座の詳細については、対象の方へ個別にご案内をお送りします。

乳幼児栄養相談（パクモグ相談）

乳幼児の栄養について、気軽に相談できる場として栄養相談を実施しています。子どもに必要な栄養・食生活をテーマに、調理体験（事前予約必要）や試食のほか、個別相談、食育体験もあわせて行っています。

パクモグ相談でのテーマは日程によって異なりますので、詳細は下記の間合先までご連絡ください。



【対象】乳幼児期の子どもをもつ世帯

【場所】子育て支援センター スキップ（朝日3丁目115番地14）

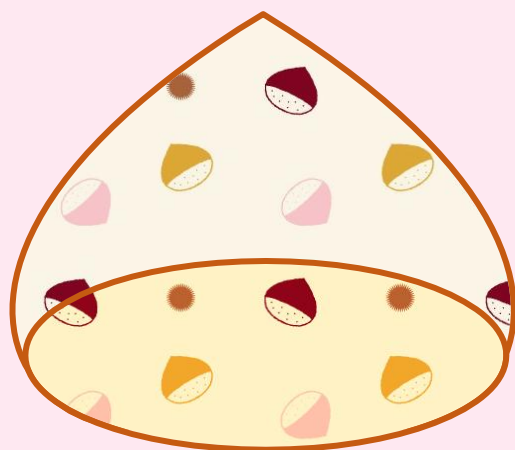
【日程】10：30～12：00

6月19日（金） 9月18日（金）

12月2日（水） 2月19日（金）

【問合先】子育て支援センター スキップ

☎72-1280



栗山町 子育て世代包括支援センター
住民保健課 健康推進グループ