

# 子育てサポートプラン

ご出産おめでとうございます！

お子さんが健やかに育ちますように・・・

育児は、みんなで支えあうもの

お母さん一人でがんばらなくていいですよ。

出生日 年 月 日

## 出生

### 新生児聴覚検査

0か月(入院中)

出産医療機関で受けましょう。  
受診券で費用の一部を助成します。

### 産婦健康診査

産後2週間・1か月

出産医療機関で受けましょう。  
受診券で費用の一部を助成します。

### 1か月児健康診査

1か月頃

出産医療機関で受けましょう。

### おたんじょうはがき

### 新生児訪問

0か月～3か月になる前日

新生児・未熟児・乳児を対象に、助産師・保健師が家庭訪問をします。

## 1～2か月

### 予防接種

2か月～

かかりつけ医を決めて予約しましょう。詳しくはP10～12をご覧ください。

### 股関節脱臼検診

3か月頃

整形外科医師による検診を実施しています。

### 高崎市産後ケア事業

産後、心身の不調や回復の遅れがある方、授乳や育児に不安がある方を対象に、産後ケア事業を行っています。デイケア型や訪問型などがあります。利用には産後1年未満など条件がありますので、ご相談ください。

### 子育て応援ギフト

新生児訪問終了後に申請に関する書類を配付します。所定の手続き後、5万円相当額の電子地域通貨が受け取れます。

## 3～5か月

### 3か月児健康診査

3～4か月

医師による個別健康診査です。委託医療機関で受診しましょう。

### あかちゃん学級

5か月頃

発育状況の確認、育児・母乳相談、離乳食に関する講話を実施しています。

### ★こんにちは赤ちゃん事業

新生児～4か月頃

地域の母子等保健推進員が訪問します。

### ★高崎市母子等保健推進員とは

市から委嘱を受け、市と子育て家庭をつなぐ活動をする地域の役員、通称「母推さん」。お子さんのいる皆さんの家庭へ訪問しています。




- 出生届、児童手当、健康保険、福祉医療費助成の手続きをしましょう。
- 出生届後に「乳児期の健診等のご案内」を郵送します。届いたら内容を確認しましょう。

<p>6～8か月</p> <p>□ <b>離乳食教室</b> 7か月頃 作り方・進め方を学ぶ教室です。</p> <p>□ <b>すくすく相談</b> 8か月頃 発育状況の確認、育児・歯科・栄養・母乳相談を実施しています。</p>	<p>9か月～1歳</p> <p>□ <b>9か月児健康診査</b> 9～10か月 医師による個別健康診査です。委託医療機関で受診しましょう。</p> <p>★ <b>1歳児訪問事業</b> 1歳～1歳3か月頃 地域の<b>母子等保健推進員</b>が訪問します。 (訪問時期が変更になることがあります)</p>	<p>1歳～2歳</p> <p>□ <b>1歳6か月児健康診査</b> 1歳6か月～ 医師・歯科医師による診察、育児・栄養・歯科相談を実施しています。</p> <p>□ <b>2歳児個別歯科健康診査</b> 2歳～3歳未満 歯科医師による個別歯科健康診査です。委託歯科医療機関で受診しましょう。</p>	<p>3歳</p> <p>□ <b>3歳児健康診査</b> 3歳0か月～ 医師・歯科医師による診察、尿検査、視聴覚検査(アンケート等)、育児・栄養・歯科相談を実施しています。</p>
--	---	---	---

**問い合わせ**

住んでいる地域の窓口へ  
平日 8:30～17:15

高崎地域	▶ 高崎市保健所健康課	027-381-6113
箕郷地域	▶ 箕郷保健センター	027-371-9060
群馬地域	▶ 群馬保健センター	027-373-2764
新町地域	▶ 新町保健センター	0274-42-1241
榛名地域 倉淵	▶ 榛名・倉淵保健センター	027-374-4700
吉井地域	▶ 吉井保健センター	027-387-1201



# 各種手当

## 出産育児一時金



- 加入している健康保険から支給されます。
- 出産育児一時金を直接医療機関等に支払う制度(直接支払制度)の開始により、出産育児一時金を出産費用に充てることができるようになりました。医療機関等の窓口で手続きをしてください。
- 出産費用が支給金額よりも少なかった方や直接支払制度を利用されない方は、出生届出後に手続きが必要です。高崎市国民健康保険の方は保険証(分娩者)、世帯主と分娩者のマイナンバーのわかるもの、世帯主名義の預金口座のわかるもの、領収書・明細書、直接支払制度合意文書、来庁者の写真付き身分証明書が必要です。その他の保険の方は勤務先へ確認してください。
- なお、1年以上継続して社会保険等の被保険者(本人)だった方が退職後6か月以内に産まれた場合、以前加入していた保険からの支給となる場合がありますのでご確認ください。

## 福祉医療費助成『子ども』



- 病気やケガで医療機関にかかった場合、医療費の自己負担分と入院時食事療養費を助成します。対象は満18歳に達する日以後の最初の3月31日まで(高校生世代まで)のお子さんになります。(薬の容器代や差額ベット代等の保険外のものは対象外です。)
- お子さんの健康保険証・被保険者(国民健康保険は世帯主)のマイナンバーが分かるものと申請者の写真付身分証明書等をお持ちください。
- 県内の市町村から転入の場合は、前住所地発行の福祉医療費受給資格者証交付状況証明書をお持ちください。

\*申請が必要です。



### 問い合わせ

住んでいる地域の窓口へ

高崎地域	▶ 本 庁 保険年金課	027-321-1236 (一時金)
		027-321-1237 (医療費)
倉渚地域	▶ 倉渚支所 市民福祉課	027-378-4526
箕郷地域	▶ 箕郷支所 市民福祉課	027-371-9054
群馬地域	▶ 群馬支所 市民福祉課	027-373-2368
新町地域	▶ 新町支所 市民福祉課	0274-42-1237
榛名地域	▶ 榛名支所 市民福祉課	027-374-5116
吉井地域	▶ 吉井支所 市民福祉課	027-387-3132

## 児童手当



- 中学校修了前(15歳になった後最初の3月まで)の児童を養育する人に支給されます。
- \*お子様が生まれた日の翌日から15日以内に申請してください。(申請した翌月分の手当から支給が開始されます。)
- \*所得制限により支給されない場合があります。(令和4年6月以降)



### 問い合わせ

住んでいる地域の窓口へ

高崎地域	▶ 本 庁 こども家庭課	027-321-1247
倉渚地域	▶ 倉渚支所 市民福祉課	027-378-4525
箕郷地域	▶ 箕郷支所 市民福祉課	027-371-9055
群馬地域	▶ 群馬支所 市民福祉課	027-373-2381
新町地域	▶ 新町支所 市民福祉課	0274-42-1238
榛名地域	▶ 榛名支所 市民福祉課	027-374-5112
吉井地域	▶ 吉井支所 市民福祉課	027-387-3133

# 股関節脱臼の予防 .....

生まれたばかりの赤ちゃんの足は、膝を軽く曲げたM字型に開いています。この自然な形を大切に、足を強く引っ張ったり、無理に伸ばそうとしないようにします。股関節脱臼は赤ちゃんに多い症状です。赤ちゃんの股関節はゆるく、脱臼しやすい状態になっています。そのため、足を無理に伸ばそうとすると脱臼してしまうことがあります。股関節脱臼にならないために以下のことを心がけましょう。

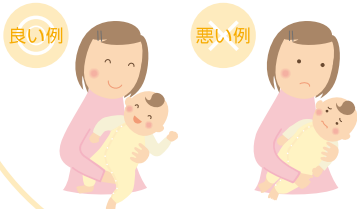
## おむつの替え方

おしりの下に横から手を入れ、おしりを持ち上げます。  
片足だけ持つ、足首を持って引っ張りあげることはやめましょう。



## 抱っことおんぶ

横抱きで足を広げたまま股の間に手を入れる、または首の後ろを支えてたて抱きにします。だっこひも等は月齢に合った正しい使い方をしましょう。



## 衣服の選び方

できるだけ、ゆったり大きめなものを選び、伸び縮みが自由なものにしましょう。また、ズボンの裾が狭い、つまままでくるまれるベビー服は足の動きが妨げられるようでしたら、着せないようにします。寒くなる時期にはおくるみなどできつく巻かず、M字型の足が保てるようにしましょう。



# 子どもの歯と口の健康

乳歯を大切にしましょう。

## むし歯のでき方

- 誰の口の中にもいるミュータンス菌は、時間が経つと口の中に残った糖を酸に変え、骨よりも硬い歯の表面を簡単に溶かしてしまいます。この細菌は歯の表面に付着して歯垢(しこう)となり、歯みがきで除去する必要があります。

むし歯をつくる4つの要因

4つの要素が重なり合ったままではむし歯ができません。

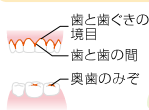


## 乳歯がむし歯になると…



- 食物をよくかんで食べることができにくくなるので、
  - ① 消化吸収力が低下し、食べられる物が限られ、栄養がかたよります。
  - ② 口のまわりの筋肉やあごの骨の発育が妨げられ、発音や永久歯の歯並びに影響します。
  - ③ 後続して生えてくる永久歯の歯胚の形成に影響し、永久歯もむし歯になりやすくなります。
- 乳歯をむし歯にしないよう気をつけましょう。
- かかりつけの歯科医院で定期的に健診とフッ化物塗布を受けましょう。

## 歯の手入れの注意



- 前歯が生えてきたら…水を含ませた清潔なガーゼなどを指にまきつけ拭いてあげましょう。綿棒を使うのも効果的です。かかりつけ歯科医院でお子さんのお口に合った歯ブラシの選択とみがき方を教わりましょう。
- 上下4本くらい生えたら…歯ブラシでみがいてあげましょう。歯ブラシは小さめの物を1本は子どもに持たせ、もう1本は仕上げみがき用として使い分けましょう。
- 1歳半を過ぎるとむし歯が増えていきます。ひざに寝かせて、食後は必ず仕上げみがきをしてあげましょう。食後の歯みがきは3歳頃には習慣になるようにしましょう。大人も一緒に歯みがきを、まねをさせましょう。

## 食生活での注意



- 乳児期から人工乳以外の飲み物は、スプーンやコップで飲む練習を始めましょう。
- 母乳や人工乳をいつまでも吸い続けると、前歯がむし歯になったり歯並びが悪くなったりすることがあります。
- 飲んだり食べた後は、さ湯や番茶などを与えましょう。
- 2歳ごろになると口に水を含んでいられるようになり、「ブクブクうがい」もできるようになります。おやつの後には水で洗口させ、「ブクブクうがい」を練習していきます。
- 離乳食は、やわらかい食べ物から少し歯ごたえのある食べ物へと少しずつ変えていきましょう。
  - ダラダラ食いや、砂糖を多量に含んだ甘い菓子類を与えると、むし歯ができやすくなります。
  - スポーツドリンクやイオン飲料は、糖分をたくさん含んでいてむし歯の原因になりやすいので水代わりに飲むのはやめましょう。
- 乳歯が生えそろったら、かみごたえのある食べ物も食べさせるようにしましょう。よくかむことが顎、顔面、頭蓋の発育に良い影響を与え、知能の発達にも役立ちます。
- インスタント食品やできあいの惣菜が多い食事は、カルシウムやミネラルが不足しがちです。栄養のバランスのとれた手作りの献立を心がけましょう。

# 予防接種

世界にはたくさん感染症があります。

感染症の中には、赤ちゃんや小さい子どもがかかると重い後遺症が残ってしまったり、命に関わるものもあります。予防接種の必要性をよく理解し、感染症から子どもを守るためにも、子どもの体調のよい時に、予防接種を受けておきましょう。

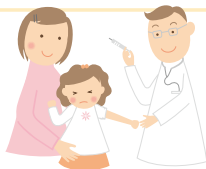
## 予防接種を受ける前に

- 予防接種はお子さんの体調が良い時に受けましょう。
- 心配のあるときは、かかりつけの医師に相談してください。

## 予防接種を受ける時に

- 母子健康手帳、予防票、健康保険証、福祉医療費受給資格者証を忘れずに持って行きましょう。
- 受ける予定の予防接種について、通知やパンフレット「予防接種と子どもの健康」をよく読み、必要性や副反応について理解し、わからないことは接種を受ける前に医師に質問しましょう。
- 医療機関へは保護者がつれて行きましょう。
- 予防票は医師への大切な情報ですので責任をもって記入するようにしましょう。

## 次の場合には、予防接種が受けられないことがあります



- 次のような場合には予防接種を受けることができません。
  - ① 明らかに発熱している人(通常37.5℃以上)
  - ② 重篤な急性疾患にかかっていることが明らかな人
  - ③ その日に受ける予防接種の接種液に含まれる成分で、アナフィラキシーを起こしたことがある人
    - \*「アナフィラキシー」とは、通常接種後約30分以内に起こるひどいアレルギー反応のことです。
  - ④ その他、予防接種を行うことが不適当な状態にあると医師が判断した人
- このほかにも、気がかりなことがありましたら、お子さんの健康状態をよく知っている、かかりつけの医師などに相談してください。

## 予防接種を受けた後に

- 予防接種を受けたあと30分間程度は、医療機関でお子さんの様子を観察するか、医師とすぐに連絡をとれるようにしておきましょう。急な副反応がこの間に起こることがまれにあります。
- 医療機関で配布する「接種後の注意」を必ずお読みください。
- 接種後に心配なことがありましたら、早めに医師に相談してください。



### 問い合わせ

住んでいる地域の窓口へ

高崎地域	▶ 高崎市保健所保健予防課	027-395-6155 027-381-6112
箕郷地域	▶ 箕郷保健センター	027-371-9060
群馬地域	▶ 群馬保健センター	027-373-2764
新町地域	▶ 新町保健センター	0274-42-1241
榛名倉淵地域	▶ 榛名・倉淵保健センター	027-374-4700
吉井地域	▶ 吉井保健センター	027-387-1201

# 予防接種スケジュールの例



令和5年4月現在

月齢・年齢		2 か 月	3 か 月	4 か 月	5 か 月	6 か 月	7 か 月	8 か 月	9 か 月	10 か 月	11 か 月	12 か 月	13 か 月
予防接種の種類													
B型肝炎		①	②				③						
ロタウイルス	ロタリックス	①	②										
	ロタテック	①	②	③									
ヒブ		①	②	③									④
小児用肺炎球菌		①	②	③									④
四種混合(※)		①	②	③									
BCG						①							
麻しん風しん混合												①	
水痘												①	
日本脳炎													
HPV(子宮頸がん) ※女子のみ													

以下は、ご希望の方が任意で受ける予防接種です。

おたふくかぜ													①
インフルエンザ													

\*①②③④とは、それぞれ何回目の接種かを表しています。

\*HPVワクチンは、ワクチンの種類や接種開始年齢などによって接種回数が異なります。

\*ロタウイルスワクチンは、ロタリックス、ロタテックの2種類があります。どちらか一つを選んでください。

\*表はあくまでも目安です。実際のスケジュールは医師とご相談ください。

(※)四種混合は、令和5年4月1日より、それまでの“生後3か月”から“生後2か月”に接種開始時期が早まりました。  
母子手帳その他の印刷物には、従来の“生後3か月”と記載されている場合があります。

