

1 こんにちは赤ちゃん

※費用について、記載があるもの以外は無料です。

問合せ先が、ネウボラ推進課となっているものは、次の窓口でも問合せに応じることができます。

健康推進課	☎928-3421	松永保健福祉課	☎930-0414
北部保健福祉課	☎976-1231	東部保健福祉課	☎940-2567
神辺保健福祉課	☎962-5055		

①妊娠したら

母子健康手帳(親子健康手帳)の交付

医療機関で妊娠が確定し、医師から母子健康手帳の交付を指示された方は、医療機関で「妊娠届出書」を受け取り、交付場所に提出してください。妊産婦、乳幼児の健康状態の記録と保健・育児に関する情報を記載した母子健康手帳(親子健康手帳)を交付します。

※交付場所:福山ネウボラ相談窓口(愛称:あのね ♪)13か所(あのね ぬまくまについては、あのね松永支所に要予約)

〔内容〕健康診査・育児・予防接種の記録など

〔対象〕妊娠された人

〔問合せ先〕ネウボラ推進課 ☎928-1252

出産応援金

妊娠届出時の面談後、対象者に個人通知します。

〔内容〕妊婦ひとりにつき5万円

〔問合せ先〕ネウボラ推進課のみ ☎928-1252

妊婦健康診査

医療機関で、妊娠中に健康診査等が受けられます。

- 妊婦一般健康診査補助券 (14枚)
- 妊婦一般健康診査検査券 (1枚)
- 子宮頸がん検診受診券 (1枚)
- クラミジア検査受診券 (1枚)
- 妊婦歯科健康診査受診票 (1枚)

※助成額を超えた金額は自己負担

〔場所〕医療機関

〔持ち物〕母子健康手帳(親子健康手帳)、母子健康手帳別冊

〔問合せ先〕ネウボラ推進課 ☎928-1252



産前面談

妊娠後期の妊婦を対象に、安心して出産を迎えられるよう、面談(電話など)を行います。

〔対象〕妊娠28週(8か月)以降の妊婦や家族

〔内容〕出産に向けての準備、産後の生活など

〔場所〕各ネウボラ相談窓口の「あのね」

〔持ち物〕母子健康手帳(親子健康手帳)、あのね手帳

〔問合せ先〕ネウボラ推進課 ☎928-1252

夢みるパパとママの会

赤ちゃんとの出会いを夢みるパパやママを対象に助産師や保健師等による講座を開きます。出産や産後について情報交換ができます。

〔問合せ先〕 ふくやま子育て応援センター「キッズコム」(→19ページ)

風しん抗体検査事業

妊婦の同居者や妊娠を希望する女性とその同居者などを対象に風しん抗体検査を行います。

〔場所〕 実施医療機関

〔問合せ先〕 保健予防課 ☎928-1127

広島県思いやり駐車場利用証交付制度

妊娠7か月から産後2年(多胎児の場合は3年)の妊産婦が思いやり駐車場を利用することができる制度です。ただし、出産後は2歳以下(多胎児の場合は3歳以下)の乳幼児と同伴の場合に限ります。利用するためには、事前に申請手続が必要です。

〔問合せ先〕 ネウボラ推進課 ☎928-1252

※制度全般の問合せについては、福祉総務課 ☎928-1045

妊産婦訪問指導

保健師などが妊産婦の家庭に訪問し、妊娠中から産後のことなどについて相談に応じます。

〔内容〕 妊娠中から産後の生活に関する相談

〔問合せ先〕 ネウボラ推進課 ☎928-1252

すこやか育児サポート事業

産婦人科医、保健師が協力し、妊娠中から乳児期の子育ての不安や疑問について相談に応じます。

〔内容〕 産婦人科医の紹介により保健師の家庭訪問などによる保健指導が受けられます。

〔対象〕 赤ちゃんのことで心配のある妊婦

〔問合せ先〕 ネウボラ推進課 ☎928-1252

産前産後のサポート事業

出産に向けて家族等から十分な家事及び育児等の支援が受けられない場合に利用できます。対象者に制限がありますので、ネウボラ相談窓口「あのね」等に事前相談をしてください。

〔内容〕 産科医療機関等での産後ケアサービス
子育て経験者等による相談支援

〔問合せ先〕 ネウボラ推進課 ☎928-1252

産前産後期間の国民年金保険料免除

国民年金第1号被保険者について、出産月又は出産の予定日の属する月の前月(多胎妊娠の場合は3か月前)から出産月又は出産予定月の翌々月までの期間に係る保険料の免除申請ができます。

〔問合せ先〕 保険年金課 ☎928-1052

産前産後期間の国民健康保険税の減額

出産を予定している(出産した)国民健康保険被保険者の保険税について、出産予定月又は出産月の前月(多胎妊娠の場合は3か月前)から出産予定月又は出産月の翌々月までの期間の所得割額と被保険者均等割額が、届出により減額されます。

〔問合せ先〕 保険年金課 ☎928-1055

1 こんにちは赤ちゃん

赤ちゃんへのアルコールの影響

アルコールは胎盤を通過しやすく、妊娠中の習慣的な飲酒は流産や早産、さらに胎児の発育(特に脳)に悪影響を与えます。妊娠中は全期間を通じて飲酒はやめましょう。出産後も、授乳中に飲酒を続けていると、母乳の分泌に影響を与えます。また、アルコールは母乳を通じて赤ちゃんに移行します。出産後も、授乳中は飲酒を控えましょう。



子どもをタバコの害から守りましょう

子どもがタバコの煙を吸うこと(受動喫煙)により、乳幼児突然死症候群(SIDS)や、肺炎、喘息などのリスクが高まります。他にも、中耳炎を繰り返したり治りが悪くなる、むし歯になりやすくなるなどの影響もあります。また、「サードHANDSモーク」(三次喫煙)といって、喫煙者の衣服・喫煙した部屋の壁や床、カーテンなどにしみついたタバコ臭も有害物質であり、受動喫煙と同様に害があります。

- ★家族全員で禁煙しましょう。
- ※禁煙治療に保険が使える医療機関もあります。
- ★子どもの前で喫煙しないようにしましょう。換気扇の下やベランダでの喫煙は、タバコの煙が部屋に入るので「受動喫煙」の防止にはなりません。
- ★「サードHANDSモーク」による害を避けるため、子どもがいてもいなくても、室内や車内では喫煙しないようにしましょう。



貧血予防のために

妊娠が進むにつれ、必要となる血液量が増えるため、体内の貯蔵鉄が不足して鉄欠乏症貧血になりやすくなります。出産時の異常出血等の予防のため、また産後の体力回復や母乳分泌のためにも、毎日の食事に良質のたんぱく質・鉄(卵・肉類・レバー・魚介類など)・ビタミンなどを多く含む食品をしっかりとり摂取しましょう。また、鉄の吸収率は、ブロッコリーなどの野菜や柑橘類などの果物に含まれるビタミンCと一緒にとると高まります。

妊娠中のママのおくち

妊娠中はつわりなどの体調の変化で丁寧な歯みがきが難しく、ホルモンのバランスや食生活も変化するため、歯周病やむし歯が進行しやすい時期です。おくちの中を清潔に保つことはもちろん、つわりの時期が終わったら歯の健診を受けましょう。



●妊娠中のおくちに起こる問題

A woman with brown hair and a blue cardigan is shown from the chest up. She has a worried expression. Surrounding her are several thought bubbles containing text about dental issues. To her right is a small blue devil character with horns and a pitchfork, representing bacteria. The background is light blue with clouds and stars.

つわりで気分が悪くなり
歯みがきが
十分にできない

歯石が
たまりやすい

歯ぐきをはれたり
血が出たりする

薬やレントゲンが心配で
妊娠中に歯医者に
いくことが不安

むし歯や歯周病のリスクが高まっています!!

歯周病菌は妊娠・出産時に悪影響を与えます

ママが歯周病になると、早産や、低体重児出産となるリスクが高まります。これは歯周病で分泌される炎症物質が、子宮の収縮を誘発するためです。妊娠中は歯周病や炎症が起きやすいため、赤ちゃんのためにも、おくちの健康に気をつけましょう。

●おくちの中を清潔に保つために

赤ちゃんの歯の形成は妊娠中から始まっています。お腹の赤ちゃんのためにも、お母さんの口腔健康管理が大切です。体調に合わせたおくちのケアを行いましょう。

**体調がよい時に
歯みがきをしましょう。**

つわりで気分が悪く、
歯をみがけないときは、
うがいをしましょう。



歯科健診に行きましょう。

安定期に入り、
つわりがおさまったら、
母子健康手帳を持って
歯科健診に行きましょう。



1 こんにちは赤ちゃん

※費用について、記載があるもの以外は無料です。

問合せ先が、ネウボラ推進課となっているものは、次の窓口でも問合せに応じることができます。

健康推進課	☎928-3421	松永保健福祉課	☎930-0414
北部保健福祉課	☎976-1231	東部保健福祉課	☎940-2567
神辺保健福祉課	☎962-5055		

②赤ちゃんが生まれたら

出生届

赤ちゃんが生まれた日を含めて14日以内に子どもの出生地、本籍地、届出人(父または母)の所在地の市区町村に届出が必要です。

※予約制を実施しています。詳細は右記の二次元コードから

〔持ち物〕 出生届、印鑑(押印は任意)、母子健康手帳(親子健康手帳)

〔問合せ先〕 市民課 ☎928-1058



先天性代謝異常等検査

すべての新生児を対象に生後5〜7日頃、医療機関で足の裏から少量の血液を採って検査します。

〔料金〕 検査料は無料ですが、血液を採取する際の費用がかかります。

〔問合せ先〕 ネウボラ推進課 ☎928-1252

産婦健康診査

出産後、医療機関で産婦の健康診査が2回受けられます。

〔対象〕 産後2か月未満の産婦 〔持ち物〕 母子健康手帳(親子健康手帳)、母子健康手帳別冊

〔場所〕 医療機関 〔問合せ先〕 ネウボラ推進課 ☎928-1252

新生児聴覚検査

生後まもなく行う赤ちゃんの耳の聞こえのスクリーニング検査です。

〔料金〕 検査料は有料ですが、「初回検査」に対して、費用の一部を助成します。

〔問合せ先〕 ネウボラ推進課 ☎928-1252

こんにちは赤ちゃん訪問事業

キラキラサポーター(子育て支援ボランティア)・育児家庭訪問員・保健師のいずれかが生後4か月までの乳児のいる全ての家庭を訪問し、子育てに関する情報提供や育児に関する相談を行います。出生届の時に「赤ちゃん誕生届出カード」を提出してください。

〔問合せ先〕 ネウボラ推進課 ☎928-1252

子育て応援金

こんにちは赤ちゃん訪問後、対象者に個人通知します。

〔内容〕 子ども1人につき5万円

〔対象〕 子どもを養育している人

〔問合せ先〕 ネウボラ推進課 ☎928-1252

乳幼児訪問指導

保健師などが乳幼児のいる家庭を訪問し、発達や育児のことなどについての相談に応じます。

〔内容〕 発達、栄養、生活環境、疾病の予防、しつけに関する相談

〔対象〕 訪問指導が必要な未熟児、新生児、乳幼児

〔問合せ先〕 ネウボラ推進課 ☎928-1252

4か月児健康診査

委託医療機関で、満4か月(満4か月を超え、満5か月に達しない期間)に健康診査が受けられます。

〔内容〕 問診、身体計測、診察 〔場所〕 委託医療機関

〔持ち物〕 母子健康手帳(親子健康手帳)、母子健康手帳別冊

〔問合せ先〕 ネウボラ推進課 ☎928-1252

離乳食講習会

離乳食の作り方、すすめ方などのポイントについての講習会を開催します。

〔内容〕 離乳食についての講義、デモンストレーション

〔対象〕 ①全期編(4～8か月児の保護者)

②後期・完了期編(8～12か月児の保護者)

〔時間・場所〕 「福山市ホームページ」をご覧ください。

〔問合せ先〕 健康推進課 ☎928-3421

乳児健康相談

ネウボラ相談員や保健師が赤ちゃんの健康、育児、栄養、歯などについて相談を行っています。

〔内容〕 問診、体重測定、育児相談など

〔対象〕 乳児

〔時間・場所〕 福山ネウボラ相談窓口(愛称:あのね)13か所

〔問合せ先〕 ネウボラ推進課 ☎928-1252

栄養・歯科相談(電話・面接)

栄養士や歯科衛生士が相談に応じます。

〔内容〕 栄養、歯科に関する相談

・栄養(離乳食・幼児食・食物アレルギーなど)

・歯科(むし歯予防・歯みがきについてなど)

〔問合せ先〕 健康推進課 ☎928-3421

～子どもの事故を防止しましょう～

好奇心旺盛な子どもたちの周りは、危険がいっぱい!

子どもの死因の第1位は「不慮の事故」(厚生労働省調べ)。少しの不注意が重大な事故につながることもあります。赤ちゃんでも、はいはいができるようになると階段を登ることもできるのです。階段やキッチン、ベランダの入り口にはセーフティガードをつける、お風呂に残り湯をしないなどの家の中での対策や、外出するときは帽子をかぶるなどの注意によって、多くの事故は防ぐことができます。

まずは、子どもの目の高さで身の回りをチェックしてみましょう。

1 こんにちは赤ちゃん

※費用について、記載があるもの以外は無料です。

問合せ先が、ネウボラ推進課となっているものは、次の窓口でも問合せに応じることができます。

健康推進課	☎928-3421	松永保健福祉課	☎930-0414
北部保健福祉課	☎976-1231	東部保健福祉課	☎940-2567
神辺保健福祉課	☎962-5055		

② 赤ちゃんが生まれたら

乳児一般健康診査

委託医療機関で、満1歳までの乳児の健康診査が2回受けられます。

- 〔内容〕 問診、身体計測、診察
- 〔場所〕 委託医療機関
- 〔持ち物〕 母子健康手帳(親子健康手帳)、母子健康手帳別冊
- 〔問合せ先〕 ネウボラ推進課 ☎928-1252

親子歯っぴい教室(乳幼児歯科教室)

乳幼児の保護者を対象に、子どもの歯について学ぶ教室です。

- 〔内容〕 子どもの歯の特徴、歯みがきについての講義、歯みがき方法のデモンストレーション
- 〔対象〕 10か月以上2歳未満の乳幼児の保護者
- 〔時間・場所〕 「福山市ホームページ」をご覧ください。
- 〔問合せ先〕 健康推進課 ☎928-3421

子育て応援ささえあい事業

こんにちは赤ちゃん訪問事業で家庭訪問をしているキラキラサポーター(子育て支援ボランティア)が、地域で行っている子育て支援活動です。

- 〔内容〕 「キラキラきらり」主に大門町の大門交流館で月2回活動
「キラキラ子育てサロン万能倉」駅家町の万下会館で月2回活動
「キラキラのほほんくらぶ」沼隈支所などで月2回活動
「キラキラ子育てサロンぼけっと」かななべ市民交流センターで月1回活動
- 〔問合せ先〕 ネウボラ推進課 ☎928-1252

1歳6か月児健康診査

満1歳6か月～満2歳未満の児を対象に実施しています。

- 〔内容〕 問診、身体計測、診察、歯科健診、尿検査、相談
- 〔時間・場所〕 個人通知します。
- 〔問合せ先〕 ネウボラ推進課 ☎928-1252

3歳児健康診査

3歳6か月頃～満4歳未満の児を対象に実施しています。

〔内容〕 問診、身体計測、診察、歯科健診、尿検査、眼科検査、視力・聴力検査、相談

〔時間・場所〕 個人通知します。

〔問合せ先〕 ネウボラ推進課 ☎928-1252

あかちゃんといっしょのおはなし会

乳幼児と保護者を対象にしたおはなし会です。

〔内容〕 絵本のおよみかきせ、てあそび、わらべうたなど

〔時間・場所〕 各図書館で実施、「福山市図書館ホームページ」の行事案内をご覧ください。

〔問合せ先〕 中央図書館 ☎932-7222 またはお近くの図書館

パパの子育て参加を応援!! 今の育児休業制度

ママが専業主婦や育児休業中でも、**パパも育児休業を取得できる!**

夫婦で育児休業を取得すると、休業期間が**1年2か月**に!(パパ・ママ育休プラス)
ママの出産後8週間以内にパパが育児休業を開始し、かつ終了した場合、パパは再度の育児休業取得が可能!(産後パパ育休)

育児休業中の手取り収入は、育児休業給付金と社会保険料の免除で休業前の約8割!

心をつなぐサポートファイルひろしま結愛～yui～

障がいのある人の生育歴やサポート、ケアの仕方を、乳幼児期から成人期に至るまで継続して記録整理できる記録ノートです。本人に関する様々な情報(接し方、特徴、支援の方法やこれまでの相談機関や現在の支援機関)をまとめることができます。広島県内統一版です。

「広島県 サポートファイル」でダウンロードできます。

福山市ホームページの障がい福祉課から「サポートファイル」で検索していただいてもダウンロードできます。

〔問合せ先〕 障がい福祉課 ☎928-1208



1 こんにちは赤ちゃん

③ 予防接種を受けましょう

定期接種一覧 ～対象年齢と接種時期の目安～

2024年(令和6年)3月31日現在

種類	接種年齢		望ましい時期	接種回数
BCG	1歳に至るまで		生後5か月～ 8か月に至るまで	1回
B型肝炎	1回目	1歳に至るまで	生後2か月～ 9か月に至るまで	1回
	2回目			1回
	3回目			1回
ロタウイルス	1価 (2回)	1回目	接種開始が生後 14週6日まで	2回
		2回目		
	5価 (3回)	1回目	接種開始が生後 14週6日まで	3回
2回目				
3回目				
Hib(ヒブ)	初回	生後2か月～60か月に至るまで	接種開始が生後 2か月～7か月 に至るまで※1	3回
	追加			1回
小児用肺炎球菌	初回	生後2か月～60か月に至るまで	接種開始が生後2か月～ 7か月に至るまで※1 生後12か月～15か月に 至るまで※1	3回
	追加			1回
4種混合※2 ●ジフテリア ●百日せき ●破傷風 ●ポリオ	1期 初回	生後2か月～90か月に至るまで	生後2か月～ 12か月に至るまで 1期初回終了後 12か月～18か月 に至るまで	3回
	1期 追加			1回
2種混合 ●ジフテリア ●破傷風	2期	11歳～13歳未満	11歳	1回
麻疹風しん	1期	生後12か月～24か月に至るまで	—	1回
	2期	5歳以上7歳未満の人で小学校 就学前の1年間	—	1回
水痘	1回目	生後12か月～36か月に至るまで	生後12か月～ 15か月に至るまで 1回目終了後6～ 12か月に至るまで	1回
	2回目			1回
日本脳炎※3	1期 初回	生後6か月～90か月に至るまで	3歳 4歳 9歳	2回
	1期 追加			1回
	2期			1回
HPV(ヒトパピローマウイルス)※4	小学6年生～高校1年生相当の女子		中学1年生	3回

予防接種は、実施医療機関で一年を通して実施しています。

※1 Hib(ヒブ)及び小児用肺炎球菌は、望ましい時期以外に接種を開始した場合は、接種回数が上記と異なります。

※2 すでに経口生ポリオ、単独の不活化ポリオ及び3種混合のいずれかを1回でも接種している方は、スケジュールに支障がない限り、残りの接種は4種混合ワクチンに切替えてください。

※3 日本脳炎は差し控えていた接種勧奨を2010年(平成22年)4月から一部再開しました。また、接種の特例により、1995年(平成7年)4月2日から2007年(平成19年)4月1日までに生まれた人で、1期・2期接種に不足がある場合は、20歳未満までの間に接種できるようになりました。

※4 2022年(令和4年)4月1日より、HPV(ヒトパピローマウイルス)の予防接種は、積極的な接種勧奨が再開となりました。15歳未満で1回目に9価ワクチンを接種する人は、2回で終了です。

【問合せ先】 保健予防課 ☎928-1127

赤ちゃんの歯

乳歯が生えはじめる時期は、赤ちゃんによって差があります。

きれいな乳歯を保つことは、きれいな永久歯や正常な歯並び・噛み合わせへの第一歩です。赤ちゃんのころから正しいケアを心がけ、心配なことがあるときはかかりつけの歯科医院に相談しましょう。

むし歯の予防



生え変わるからといって乳歯のむし歯を放っておくと、永久歯にむし歯菌が感染したり、歯並びが悪くなる危険性があります。丈夫な歯を育てるためにも、小さいころから歯みがきを習慣づけましょう。ドラッグ食いをしない、甘味(砂糖)の多い菓子類・飲料は控えめにし、よく噛んで食べるなど、正しい食生活を心がけることも大切です。

また、生まれてすぐの赤ちゃんの口の中はほぼ無菌です。スプーンなどの共用は避け、むし歯菌をうつさないようにしましょう。

歯みがきの習慣



乳歯が生える前は口のまわりや頬をマッサージしたり、乳歯が生えてきたら歯ブラシを持たせたりして、小さいころから歯みがきに慣れさせることが大切です。

自分でみがけるようになったら、一緒にみがいてお手本を見せて、「上手にみがけたね」と褒めたりして、楽しく歯みがきができる習慣をつけましょう。

仕上げみがき



歯みがきを自分でしたがるなどの自我が芽生えてきたら、その気持ちを大切にしておいてください。ただし、子どもではどうしてもみがき残しがでてしまうため、必ず仕上げみがきを行いましょ。また、子どもが歯ブラシを使用する際は、のどをついてしまわないよう、遊びながらの歯みがきに注意してください。

フッ化物で丈夫な歯



生えた直後の歯は柔らかく、むし歯になりやすい状態です。上下の歯が4本ずつ生え揃ってきた頃に、歯を硬くしむし歯の予防にもなるフッ化物を塗布するのが効果的だと言われています。近くの歯科医院に相談してみましょ。ただし、フッ化物を塗れば絶対にむし歯にならないというわけではないので、毎日の歯みがきもしっかり行いましょ。



食べること以外にも、しゃべったり、表情を作ったり、ものを噛んで脳に刺激を与えたりと、歯には多くの役目があります。毎日の歯みがきや歯科医院での定期健診などで、お口のトラブルを未然に防ぐことを心がけ、健康で丈夫な歯を育てましょ。