

妊娠

妊娠届の提出

妊娠がわかったときは「妊娠届」を持って総合福祉センター健康推進課保健地域医療係へお越しください。母子健康手帳、妊婦一般健康診査受診票、妊婦歯周病検診受診券、産婦健康診査受診票、新生児聴覚検査受検票、産後ママ助成券をお渡しします。

妊婦訪問

妊娠中の体調管理や授乳育児・出産の準備などを相談できるよう、妊娠5か月～8か月の妊婦さんを対象に助産師または保健師が訪問をしています。ご家族みんなが会うのを楽しみにしている赤ちゃんが、元気に生まれるための準備を支援します。

もうすぐママパパ学級

お母さん、お父さんの教室です。妊娠中や出産後について知っておきたいことや育児について楽しく学びましょう。

対象：妊婦及びその家族

内容：妊娠中の健康管理、栄養の話と試食、赤ちゃんのお世話、おっぱいのことなど。



問い合わせ先 …健康推進課 保健地域医療係 TEL 64-8882

子育て支援センター

詳しくはP21 ページ

安心して出産・子育てができるよう、妊娠中から利用することができます。すでに子育て中の先輩ママ・パパやこれからママ・パパになる皆さんとの交流を通じて、赤ちゃん充実した時間を過ごすための準備をしましょう。専任のスタッフによる相談や子育て情報の提供も行っています。

伴走型相談支援

詳しくはP16 ページ

妊婦や乳幼児期の子育て家庭に寄り添い、安心して出産・子育てができるように面談や継続的な情報発信、相談等を行い、必要な支援につなぐ取り組みを実施します。

不安感や孤立感を抱えている場合は、保健師等が寄り添い、様々なニーズに即して効果的な支援サービスにつないでいきます。

問い合わせ先 …子どもサポートセンター（子ども家庭支援課）TEL 71-0450
健康推進課 保健地域医療係 TEL 64-8882

誕生

出生届の提出

赤ちゃんの生まれた日を含めて 14 日以内に出生届の用紙、母子健康手帳、印鑑を持って市役所市民係へお越しください。

赤ちゃんすくすくブック

出生届を出された方に『赤ちゃんすくすくブック』を保健地域医療係でお配りします。この冊子は、育児の情報や市で行う健康診査・予防接種の予診票を 1 冊にまとめたものです。上手に活用して、子育てを楽しんでください。また、乳幼児健診等の日程や予防接種について掲載した「保健ごよみ」も一緒に配布します。



新生児訪問

生まれたばかりの赤ちゃんの育児は不安や悩みがつきもの。そんなとき、保健師や助産師が訪問して相談に応じます（生後 1～2 か月頃）

産後ケア事業

産後のお母さんと赤ちゃんの生活をスムーズにスタートできるよう、市内助産施設で心身のケアや育児のアドバイスが受けられます。産後ママ助成券が利用できるサービスもあります。

問い合わせ先 … 健康推進課 保健地域医療係 TEL 64-8882

子育て支援センター

P21 ページ

子育て支援センターは、赤ちゃんから就園前のお子さんをご家族が気軽に集える場所です。月～金曜日は 9:00～16:00、土曜日は 15:00 まで開館しています。子育て中のお父さんお母さんたちが相互に交流したり、スタッフに子育ての不安や悩みを相談できます。QR コードから簡単に利用登録ができます！

子育て支援センター・一時預かり（0～2 歳）

P16 ページ

就園前のお子さんをもつ保護者が、仕事や通院等で一時的にご家庭でお子さんを保育できない場合や育児疲れ等でリフレッシュが必要な場合、お子さんをお預かりするサービスです。4 ヶ月児～2 歳までの保育所等を利用していないお子さんであれば、だれでも利用できます。QR コードから簡単に一時預かり利用登録ができます！

子育て短期支援支援（0歳～）

P16 ページ

病気、出産、看護、仕事などでお子さんの養育が難しい場合や育児疲れなどで身体的・精神的に養育が困難になった場合、一定期間、施設や里親さんでお子さんをお預かりするサービスです。

子育て世帯訪問支援（0歳～）

P18 ページ

出産後間もない産婦のいる世帯や家事・育児に対して不安や負担を抱えているご家庭へ訪問支援員が訪問し、家事（調理、掃除、洗濯、買い物など）や育児（送迎や沐浴の介助、授乳、おむつ交換、遊び相手など）の支援を無料で行います

養育支援訪問支援（0歳～）

P18 ページ

子育てに強い不安や孤立感を抱えているなど、養育を支援することが特に必要なご家庭に対して、保健師などの専門職が訪問して育児に関する悩みごとや不安をお聞きしてアドバイスをを行います。

すくすくLINE（0歳～）

「子育てが不安…」「育児につかれた…」「子どもの発達が気になる…」など、子育てに関する悩みや困っていることはありませんか？

そんな時、気軽に相談できるのが「すくすくライン」です。ひとりで抱え込まずにLINEでご相談ください。



問い合わせ先 …子どもサポートセンター（子ども家庭支援課） TEL 7 1-0 4 5 0

保育（4か月～）

P31 ページ

出産後まもないお母さんが就労するために、公立保育園、海野保育園、おひさま子ども園では生後4か月から保育を受け入れています。

受け入れ人数には限りがありますので、希望される場合は保育課へご相談ください。

問い合わせ先 …保育課 保育係 TEL 6 4-5 9 0 3



4か月児健康診査

小児科診察（聴打診）・整形外科診察・問診・身体計測・育児相談・栄養相談を行います。

1 歳

離乳食教室（5 か月・7 か月）

成長や発達に合わせた遊び、口の動きの発達、離乳食のすすめ方（試食あり）など、学習します。

10 か月児健康診査

内科診察・身体計測・問診・育児相談・歯科相談・栄養相談を行います。

1 歳6 か月児健康診査

身体計測・内科・歯科診察・問診・歯科相談や虫歯予測試験、発達・ことば・育児相談・栄養相談などを行います。

問い合わせ先 …健康推進課 保健地域医療係 TEL 64-8882

子ども成長と発達のサポート（1 歳6 か月～）

P19 ページ

お子さん一人ひとりの発達を促すため、発達段階や特性に合わせて、より専門的な支援を提供するサービスです。親子で参加する遊びや教室、子育てに関する相談、児童精神科医による発達の相談のほか、ことばや体の動かし方の相談など、子どもの成長をサポートし発達を促す専門的なサービスを提供します。

問い合わせ先 …子どもサポートセンター（子ども家庭支援課） TEL 71-0450

一時保育（1 歳～）

P38 ページ

家庭での保育が一時的に困難な場合、満1歳以上の保育園に通っていない児童について一時保育を利用することができます。市内の全ての保育園で一時保育を対応しています。

問い合わせ先 …保育課 保育係 TEL 64-5903

2 歳

2 歳児歯科健診（2 歳2 か月ごろ）

歯科診察・歯科衛生士のブラッシング指導・問診・育児相談・栄養相談を行います。

3 歳

3 歳児健康診査

身体計測や内科・歯科診察・問診・視力検査、検尿、発達・ことば・育児相談・栄養相談などを行います。



保育（3 歳～）

P31 ページ

幼児を適切な環境のもとで、健康・安全で安定感をもって活動できるように養護するとともに、その心身を健全に発達させるように教育します。

問い合わせ先 …保育課 保育係 TEL 6 4-5 9 0 3

そ の 他

- 母と子の健康相談● ● お子さんやご家族の健康・育児について相談が受けられます。
また、体重・身長測定もできます。
週 1 回：火曜日の午前 9 時～午前 1 1 時 ※予約不要
第 1 火曜日は歯科、栄養相談ができます。
- 子育て・言語相談● ● 心理発達相談員、言語聴覚士による発達相談が受けられます。
(予約制)

問い合わせ先 ・ ・ ・ 健康推進課 保健地域医療係 TEL 6 4-8 8 8 2

予防接種を受けましょう

予防接種は、それぞれ対象年齢や接種回数、時期が決まっています。
「すくすくブック」内の「予防接種について」又は「保健ごよみ」を
必ずお読みください。

予防接種の内容（就学前までに受ける予防接種）

個別接種（市内外指定医療機関に直接予約し、接種します）

ロタ、B型肝炎、小児用肺炎球菌、BCG、五種混合または四種混合及びヒブ、
麻しん風しん、水痘、日本脳炎

予防接種を受けることができない人

- 熱が37.5度以上ある人
- 重い急性疾患にかかっている人
- 接種液の成分による重度のアレルギーショックを起こしたことがある人
- 風しん、麻しん、水ぼうそう、おたふくかぜにかかり、治ってから1ヶ月たっていない人（手足口病、突発性発しん、りんご病は2週間）
- その他、医師が不相当と認めた人



予防接種を受ける前に

- 「すくすくブック」に綴じ込みになっている予診票は保護者が責任をもって記入し、母子健康手帳とともに忘れずにお持ちください。
- 接種日が近づいたら健康状態に気をつけ、医療機関にはお子さんの健康状態に責任をもって答えられる人が付き添いましょう。
- 当日の朝は必ず体温を計り、腕の出しやすい服装にしましょう。



接種後注意すること

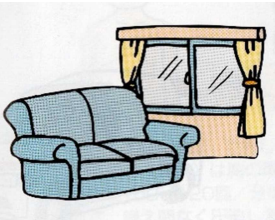
- 入浴は接種当日からできますが、激しい運動は避けて、接種を受けた箇所はこすらず清潔に保ってください。
- 接種後、異常な症状があらわれたときは、かかりつけ医師の診察を受け、予防接種が主な原因と診断されたときは、健康推進課地域医療係 TEL64-8882へ連絡してください。

問い合わせ先 ・ ・ ・ 健康推進課 保健地域医療係 TEL 64-8882

赤ちゃんの事故に注意

赤ちゃんは何にでも興味を示し、さわったり口に入れたりします。特に、ハイハイができるようになると行動範囲が広がり、わずかな隙に思いがけない事故にあうこともあります。しかし、その多くは日常生活の中で十分注意することにより予防できます。危険なものは片付け、転落防止の柵を設けるなどして、目を離さないように気をつけましょう。

こんな事故に気をつけて！

起こりやすい事故	原因	注意点と処置
やけど 	ポット、ストーブ、鍋、やかん、コタツ、アイロンなど	子どもの手の届かないところに置くこと。やけどをした場合は、流水で痛みがなくなるまで十分に冷やします。早く冷やし始めるほど効果がありますから、服を着たままでいいのでとにかく冷やしましょう。 氷や保冷パックを使って冷やすと、冷えすぎてかえって悪化することがあります。また広い範囲にやけどをした場合は、体全体が冷えてしまう可能性があるため、過度な冷却は避けましょう。
誤飲・異物の混入 	小銭、ボタン、電池、ピーナッツなど豆類、アメ玉など	子どもの手の届かない場所に保管すること。子どもの場合、ピーナッツやアメなどは気道に入ってしまう危険なので与えないようにします。トイレトペーパーの芯を通過する大きさのもの誤飲する可能性が高いので近くに置かないようにしましょう。 (母子健康手帳のチャイルド・マウスを活用ください)
溺れ 	お風呂場、洗濯機、バケツ、洗面器など	小さな子どもは、水深が浅くても溺れます。水遊びをしているときは、少しの時間でも目を離さないように注意しましょう。
転落・転倒 	ベランダ、椅子、階段、玄関、窓、風呂場など	どんな子どもでも、つまずいて転んだり、高いところから落ちたりする経験はあります。でも、打ち所が悪いと思わぬ大けがにつながることもありますから、気をつけてください。 頭を打ったときは・・・ 直後に大声で泣き、吐いたりけいれんがなければひとまず安心。強く打った場合、後から症状が出ることもあるので、2～3日間は様子を注意しましょう。いつもと違って元気がなかったり、顔色が悪い、吐く、けいれんなどの症状があれば、すぐに病院へ。

あわてずに応急処置！

● 子どもの年齢区分

乳児：1歳未満 小児：1歳以上でおよそ16歳未満

● 救命処置

□ 反応を確認し、119番通報とAEDを手配する

肩をやさしくたたきながら、大声で呼びかけて、反応があるかないかを確認めます。乳児にも声をかけながら反応を確認めますが、このとき足の裏をたたいて刺激することも有効です。反応がない場合は、119番通報してAEDを手配します。

□ 普段どおりの呼吸があるかの確認と胸骨圧迫

胸と腹の上がり下がりを見て、普段どおりの呼吸をしているか10秒以内に判断します。普段どおりの呼吸がない場合は、心停止と判断し直ちに胸骨圧迫を開始します。

□ 心肺蘇生とAED

胸骨圧迫30回と人工呼吸2回の組み合わせを、救急隊員と交代するまで続けます。人工呼吸に自信がない場合や、人工呼吸を行うことにためらいがある場合には胸骨圧迫だけを続けます。

心肺蘇生を行っている際に、AEDが届いたらすぐに使用を開始します。

□ 気道異物の除去

喉に異物が詰まり窒息と判断した場合には、ただちに119番通報を周りの人に依頼するとともに、小児では背部叩打法と腹部突き上げ法を、乳児に対しては背部叩打法と胸部突き上げ法を異物が取り除けるか、反応がなくなるまで交互に数回繰り返します。救助者が一人の場合には、反応がある間は、119番通報より異物除去法を優先して行います。反応がなくなった場合には、小児、乳児それぞれの心肺蘇生の手順を開始します。



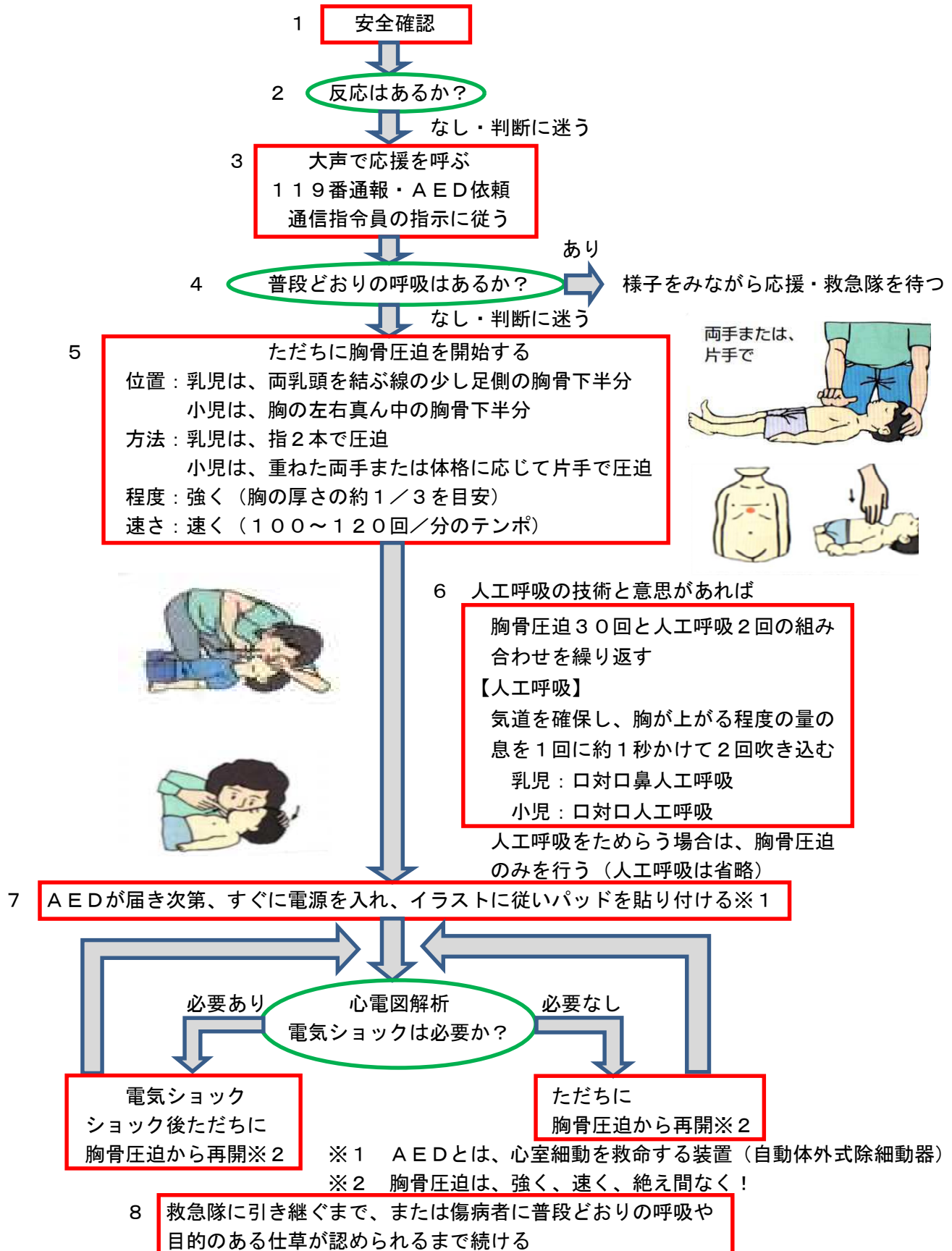
【小児の場合】 ※ 乳児には、腹部突き上げ法を行ってはいけません。

- ・ 背部叩打法：手のひらの付け根で、肩甲骨の間を力強く数回連続して叩きます。
- ・ 腹部突き上げ法：後ろからウエスト付近に両手を回し、片手で握りこぶしをつくり、その親指側をへそより少し上に当て、その手をもう一方の手で握り、すばやく手前上方に向かって圧迫するように突き上げます。

【乳児の場合】

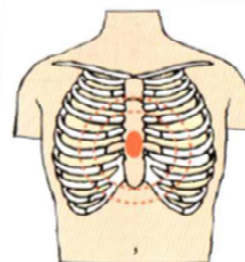
- ・ 背部叩打法：乳児の場合は、救助者の片腕の上に乳児をうつぶせに乗せ、片方の手で乳児のあごをしっかりと持ち、頭側が低くなるような姿勢にし、もう一方の手のひらの付け根で、背部を力強く数回連続して叩きます。
- ・ 胸部突き上げ法：救助者の片腕の上に乳児の背中を乗せ、手のひら全体で乳児の後頭部をしっかりと支えながら、頭側が低くなるよう仰向けにし、もう一方の手の指2本で、両乳頭を結ぶ線の少し足側を目安とする胸骨の下半分を力強く数回連続して圧迫します。(乳児の胸骨圧迫と同じ要領)

乳児・小児の救命処置の流れ（心肺蘇生とAEDの使用）〔 〇 処置 〕

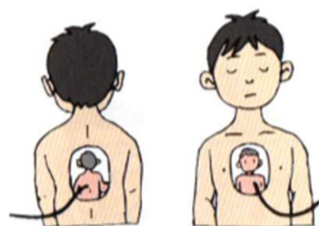


胸骨圧迫

- ・ 胸の左右真ん中にある胸骨の下半分に片方の手のひらの付け根を置き、重ねた両手または片手で「強く、速く、絶え間なく」圧迫します。
- ・ 乳児の場合は、両乳頭を結ぶ線の少し足側を目安とした胸骨の下半分を指2本で「強く、早く、絶え間なく」圧迫します。



★AEDは、届き次第使用する。



- ・ 小学生以上（就学児）には、小学生～大人用パッド（通常モード）を使用します。
- ・ 小学生未満（未就学児）には、未就学児用パッド（未就学児用モード）を使用し、未就学児用パッド（未就学児用モード）が備わっていない場合は、小学生～大人用パッドを使用します。
- ・ 小学生以上（就学児）には、未就学児用パッド（未就学時モード）を使用しないでください。

※JRC 蘇生ガイドライン 2020 において、パッドの名称が「小児用」→「未就学児用」、「成人用」→「小学生～大人用」と改訂されました。現在は移行期のため、古い名称のものが残っていますので、利用の誤りがないように留意してください。

- * 胸骨圧迫や人工呼吸の正しい方法などは、救命講習会に参加して習得しましょう。
- * **119番通報**は、慌てず、ハッキリと救急車を要請し、通信指令員による応急手当の口頭指導に従ってください。また、この際、電話のスピーカー機能を活用しましょう。
- * 医療機関一覧表はP 42～P 43をご覧ください。
- * 日曜当番医は毎月発行される「市報とうみ」に掲載されています。

～ かかりつけ医は、お持ちですか？ ～

あなたやご家族の病状、病歴、健康状況をよく知っていて、診療だけではなく、いつでも気軽に健康相談のできる『かかりつけのお医者さん』は大変便利です。かかりつけ医は、必要に応じて専門医や適切な病院を紹介し、急病など、もしもの時には素早い対応ができ、安心です。かかりつけ医を持つことをお勧めします。

多くの人々が、かかりつけ医を持つことで、一部の病院への外来患者の集中が緩和され、待ち時間も短くなり、本来の目的である高度な医療も発揮されるようになります。

このように、医療機関の機能分担を進め、適切な医療が受けられるよう、ご協力をお願いします。

問い合わせ先 ・ ・ ・ 上田地域広域連合 東御消防署 TEL 62-0119