

# 子育てのしおり

—妊娠・出産・育児—



## こそだて ぽけっと



岡山市

# 目

# 次

## こんな制度があります 岡山市の制度

妊娠がわかったら 生まれる前の準備です	2
赤ちゃんが生まれたら さまざまな手続きがあります	3
乳幼児健診等を受けましょう	4
子育てを応援します	5
産後ケア事業	
子育ての相談は…	
いざというときのために…	
病気の時も安心…	
ママの時間…	
子育ての経済的支援…	
保育園・認定こども園・地域型保育事業…	
子どもの福祉に関すること	8
何らかの課題をかかえる子どもを育てる保護者の会	10
働くママ・パパのために 出産、育児に関する制度	12
主な連絡先	15
地域で子育て	16
こんにちがあかちゃん事業…	
絵本との出会い…	

## おめでとうございます 妊娠から出産まで

母親になる 妊娠の経過	18
父親になる プレパパ！ 出番です	20
妊娠中の過ごし方	22
妊娠中の食生活	26
妊娠と歯の健康	28
妊娠中のからだの気がかり	30
妊娠中に起こりやすい異常	31
出産に向けた準備	32
妊婦体操とお産の補助動作	34
お産の進み方	36
出産後の生活	38
産褥体操	39
出産後の気になるトラブル	40
赤ちゃんを迎える環境	41
楽しい子育てをめざして！	42

## さあ子育てのはじまりです 産後と育児

赤ちゃんの育て方	44
新生児期の赤ちゃん	45
授乳 母乳とミルク	46
お風呂の入れ方	49
赤ちゃんの気になるトラブル	51
幸せな出産プラン～家族計画～	52

## おおきくな～れ 発達と子育てのポイント

0～3カ月	54
4～6カ月	55
7～8カ月	56
9～11カ月	57
1歳～2歳	58
2歳～	60
3歳	61
4歳	62
5歳～6歳	63
お子さんの育児でこんな心配や 困りごとはありませんか？	64
離乳食のすすめ方	66
知っておきたい調理の基本・離乳食のつくり方	68
幼児期の食育について	70
子どもの歯の健康	72
アトピーについて考えましょう	74
予防接種を受けましょう	76
食物アレルギー	78
母と子の防災について考えよう	80
受動喫煙にご用心	81
なくそう！乳幼児の事故	82
～子どものまわりは危険がいっぱい～	
あなたの子育て応援します	91





# こんな制度があります

## 岡山市の制度



## 妊娠がわかったら

# 生まれる前の準備です

特に初めての妊娠はとまどうことも多いのでは？  
市では健やかに安心して妊娠期間を送れるように、  
様々なサポートをしています。

お問い合わせ先

岡山市保健所健康づくり課母子歯科保健係  
☎803-1264

### 親子手帳(母子健康手帳)をもらいましょう

妊娠届出書を提出すると親子手帳が交付されます。  
岡山市民の方には親子手帳別冊(妊婦一般健康診査  
受診票・乳児一般健康診査受診票等)が同時に交付  
されます。(多胎妊娠の方は追加の妊婦健診受診券が  
あります。)

〈交付場所〉おかやま産前産後相談ステーション(さ  
んさんステーション)・各保健センター・御津建部  
分室

### 点字版及び外国語版親子手帳も用意

点字解説書のほか、外国人の方には9か国語(英語・  
中国語・ハングル・スペイン語・ポルトガル語・イン  
ドネシア語・タイ語・タガログ語・ベトナム語)の親  
子手帳があります。

〈交付場所〉おかやま産前産後相談ステーション・各  
保健センター

### 妊産婦健診を受けましょう

里帰り出産などで県外医療機関・助産所で健診を希望され  
る方は受診料を支払って領収書・明細書を保管しておいて下  
さい。

また受診券と親子手帳にその日の結果等を記入してもらって  
下さい。

妊産婦健診終了後、償還払いの申請をして下さい。

〈申請場所〉

おかやま産前産後相談ステーション  
保健所健康づくり課  
各保健センター

### 妊婦・パートナー歯科健診を受けましょう

親子手帳別冊受診票つづりの受診票で、無料で歯科健  
康診査が受けられます。

### 妊娠中の相談は…

#### 妊婦健康相談

親子手帳交付時におかやま産前産後相談ステーション(さ  
んさんステーション)・各保健センターで実施しています。  
また、電話での相談や保健師等による家庭訪問もして  
います。

おかやま産前産後相談ステーション(さんさんステーション)  
冊子裏面参照

#### 妊婦家庭訪問

親子手帳別冊受診票つづりのはがきを利用してください。

### その他…

#### 母子健康管理指導事項連絡カード

妊娠に伴う体調の変化によって、妊娠前のように働く  
ことが難しいとき利用しましょう。

主治医等が行った指導内容を、仕事を持つ妊産婦から  
事業主に明確に伝えるのに役立つカードです。

(親子手帳 P.100)。

#### 助産施設への入所

各福祉事務所 ☎(P.15参照)

経済的理由により、入院助産を受けることができない  
妊産婦が入所し、助産を受けることができます。

※所得制限があります。

※一部自己負担があります。

#### 産科医療補償制度

産科医療補償制度に加入している分娩機関で出産し、  
万一、赤ちゃんが分娩に関連して重度脳性まひとなっ  
た場合に、看護・介護のための補償金が支払われると  
ともに、脳性まひ発症の原因分析が行われます。

この制度に加入している分娩機関の一覧は、(財)日本医  
療機能評価機構のホームページに掲載されています。  
なお、補償の対象者については、出生体重や在胎週数、  
障害の程度などによる基準があります。

●産科医療補償制度についてお問い合わせ先

(財)日本医療機能評価機構

<http://www.sanka-hp.jcqh.or.jp>

産科医療補償制度専用コールセンター

電話 0120-330-637 または 03-5800-2231

受付時間：午前9時～午後5時(土日祝除く)



産科医療補償制度のシンボルマーク



## 赤ちゃんが生まれたら

# さまざまな手続きがあります

出生届が終わったら、岡山市が行っているサービスの手続きをしましょう。持参するものなどを事前に確かめてからでかけましょう。

### 出生届

各区役所市民保険年金課・各支所・各地域センター  
赤ちゃんが生まれた日から14日以内に提出します。  
提出するところは下記のいずれかの市町村です。

- ・住所地
- ・本籍地
- ・出生地

おさんの名前をつける  
ときは、常用漢字、人名  
用漢字、かな、ひら  
がなを使用してください。

#### 持参するもの

- 出生届
- 親子手帳

### 出産連絡票・低体重児出生届

保健所健康づくり課母子歯科保健係 ☎803-1264  
親子手帳別冊受診票つづりに付いています。出生届時  
に提出いただくか、返信用封筒で郵送してください。

### 出産育児一時金・出産手当金

国民健康保険の場合：各区役所市民保険年金課・  
各支所・各地域センター・各福祉事務所・  
各市民サービスセンター

国保加入者が出産すると、出産育児一時金が支給され  
ます。

出産する医療機関等で手続きすると、出産育児一時金が  
国保から医療機関等に直接支払われ、医療機関等での  
支払いが、出産費用から出産育児一時金を差し引いた額  
ですみます(直接支払制度)。

出産費用が出産育児一時金より少額だった場合や、直接  
支払制度を利用しない場合は、上記の窓口への申請が  
必要です。

#### 持参するもの(国民健康保険の場合)

- 国民健康保険証
- 世帯主の通帳
- 出産を証明できるもの
- 出産費用の領収書または明細書
- 医療機関等の合意文書(直接支払制度を利用し  
ていない場合に必要)

社会保険などの場合：出産育児一時金のほか出産手当金  
などが支給されます。また、産前産後休業期間中・育児  
休業期間中には、社会保険料が免除される制度もありま  
す。詳しくは勤務先、健康保険組合、全国健康保険協会  
へお尋ねください。(P.13参照)

### 健康保険の加入手続き

国民健康保険の場合：各区役所市民保険年金課・各支  
所・各地域センター・各市民サービスセンター

社会保険などの場合：詳しくは勤務先、健康保険組合、  
社会保険の任意継続の場合は全国健康保険協会へお尋  
ねください。

健康保険に赤ちゃんの加入手続きをしましょう。必要  
な書類はご加入の健康保険にお問い合わせください。

### 乳幼児医療費受給資格証交付申請 (P.7参照)

医療助成課 ☎803-1219

各区役所市民保険年金課・各支所・各地域センター  
・各福祉事務所

赤ちゃんが生まれて健康保険に加入したら、乳幼児医  
療費受給資格証の交付申請をしてください。医療機関  
等の窓口健康保険証と一緒に提示すると、保険診療分  
の自己負担が全額助成されます。

#### 持参するもの

- おさんの健康保険証
- 手続きをする保護者の  
本人確認書類

### 児童手当 (P.6参照)

こども福祉課 ☎803-1222

児童の健やかな育ちを支援するために、児童手当を支  
給します。

出生、転居、転出、氏名変更等がありましたら、必ず15日  
以内に届出をしてください。

届出がない場合は、手当が受けられなくなったり、支払った  
手当を返還していただくことがあります。

#### 持参するもの

- 共済年金加入者の方は請求者の健康保険証
- 請求者の通帳
- 請求者及び配偶者の個人番号がわかるもの
- 本人確認ができる書類(運転免許証等)

### 一般廃棄物処理手数料免除申請

環境事業課 ☎803-1297

各区役所・各支所・各地域センター

岡山市に住所を有する赤ちゃんに対し、2歳に達する  
までの月数に応じて有料指定袋(20リットルごみ袋)  
を交付します。

#### 持参するもの

環境事業課・各区役所で手続きをする場合は、親  
子手帳、健康保険証等おさんの生年月日が確認  
できる書類をご持参ください。



# 乳幼児健診等を受けましょう

岡山市が集団で行っている健診は、1歳6か月児、3歳児の2回です。(各時期に健診のお知らせが届きます。) お子さんの発育や発達を成長の節目で確認し、子育てを応援しています。育児相談や家庭訪問などでお子さんの成長を支援しています。

## 大切な検査を受けましょう

### 先天性代謝異常等検査

先天性代謝異常(フェニルケトン尿症等)を早期発見・早期治療するために生後4~6日頃採血し、検査します。  
\* 親子手帳別冊受診票つづりに依頼書があります。

### 新生児聴覚検査

岡山市では、聴覚障害を生後早期に発見し、早期に療育を行うため、出生後産科医療機関にて検査をしています。  
\* 県内の一部の産科医療機関で実施しています。  
\* 実施していない産科医療機関や、県外で出産された場合は、実施機関の外来で検査を受けることができますので、健康づくり課へお問い合わせください。  
\* 一部自己負担があります。  
\* 親子手帳別冊受診票つづりを利用してください。

### 予防接種 (P.76、P.77参照)

\* 生後1か月になる頃までに送付する  
予防接種手帳を見てください。



### 乳児健康診査

- 乳児一般健康診査  
無料で2回受診できます。
- 3~5か月児健康診査  
無料で1回受診できます。  
\* 県内の医療機関で受診できます。(県外での受診はできません)  
親子手帳別冊受診票つづりを利用してください。
- 7・8か月児健康診査  
生後6か月になる月の月末までに個人通知します。  
送付した健診票を持って、受診してください。  
\* 通知が届かない場合は健康づくり課までお問い合わせください。  
\* 送付した市内の指定医療機関でのみ受診料の半額を岡山市が負担します。

### 1歳6か月児健康診査・3歳児健康診査

〈対象〉 満1歳6か月児・満3歳6か月児  
〈内容〉 内科健診・歯科健診・栄養相談・育児の相談などの総合健康診査  
〈会場〉 各保健センター等 (市民のひろばあかやま・ホームページをご覧ください。)

\* 対象月齢のお子さんに郵送にて個人通知します。この時期は、子どもの心身の発達の節目にあたります。病気の早期発見のためだけでなく、心や体などすべての面において幼児が健やかに成長するように、保護者の方の育児に関する相談なども行っています。

## その他の相談など

### 乳幼児等の家庭訪問

未熟児・多胎児や新生児等のお子さんや育児についての不安や疑問のある方などに訪問します。  
\* 親子手帳別冊受診票つづりの巻頭の出産連絡票を利用してください。

### さんさん育児相談

〈対象〉  
1歳未満の乳児と保護者  
〈内容〉  
身長・体重等の計測  
発育・発達等に関する相談  
〈日程・会場〉  
予約優先  
\* 日程・会場はホームページをご覧ください。  
\* 親子手帳・バスタオルをご持参ください。

### オンライン育児相談

〈対象〉  
1歳未満の乳児と保護者  
〈内容〉  
オンラインでの発育・発達に関する育児相談  
〈日時〉  
\* 事前予約制  
日程・予約方法はホームページをご覧ください。

### 離乳食講習会

各保健センターで実施  
\* 日程・会場はホームページをご覧ください。

### 歯と口の健康相談

保健所で実施  
\* 日程・会場は「市民のひろばあかやま」をご覧ください。



# 子育てを応援します

## 産後ケア事業

産後は、お母さんの体のホルモンの変化により心身が最も不安定な時期です。岡山市にお住いの産後1年未満の母親とその赤ちゃんは、助産院や病院・診療所で、心身のケアや育児サポート等の支援が受けられます。産後ケア事業はご利用前に申請が必要です（出産後、電子申請または紙による申請をお願いします）。



## 子育ての相談は…

母と子の健康に関すること(子育て・子どもの発育・発達に関すること)  
岡山市保健所で子育てについての相談を受けています。  
健康づくり課 ☎803-1264または、各保健センター(P.15参照)

### 子育て全般についての電話相談

電話育児相談 ☎803-1270  
月～金 9:00～12:00、13:00～16:00  
\* 祝日と年末年始を除く  
育児についての相談。何でもお気軽に利用してください。

こども・家庭電話相談 ☎235-4157 (中央児童相談所)  
月～土 9:00～20:00 \* 祝日と年末年始を除く  
専門の相談員による子育て、家庭に関する相談。

すこやか育児テレホン ☎235-8839  
(岡山県教育委員会)  
メールアドレス sukoyaka@po1.oninet.ne.jp  
電話相談 8:30～21:30 \* 年末年始を除く  
メール相談 \* 24時間受付  
相談員は、保育園や幼稚園・学校での保育の教職経験者、地域で子育てに携わる者で、すこやか家庭教育相談員養成講座の修了者。  
非行、教育、性格、行動、言葉、心身の障害・発達の遅れなどの相談。

児童家庭支援センター「どんぐり」※年中無休  
中区海吉 206 児童養護施設若松園内  
開所時間 9:00～18:00 年中無休  
☎237-7373、090-9417-7300 ※24時間対応  
ソーシャルワーカーや臨床心理士の専門スタッフが子どもと家庭の相談に応じます。

### 母乳などに関する相談

- 助産師コール  
☎080-2934-2981 ☎080-2934-2982  
月～金10:00～16:00 \* 土・日・祝日を除く
- 助産師によるサンデーサポート事業（予約制）  
妊娠中の過ごし方、母乳、乳房マッサージなどの相談  
毎月第2・第4日曜日 13:00～16:00  
岡山ふれあいセンター 2階機能回復訓練室  
予約先 岡山母子の支援を考える会(事務局 助産院 ミントハウス)  
☎090-7974-3666  
問い合わせ 岡山市保健所健康づくり課 母子歯科保健係  
☎803-1264

### 幼、小、中学校の教育に関する相談

岡山市教育相談室 ☎224-4133  
月～金9:00～18:30 土曜日9:00～16:00  
\* 日曜日・祝日と年末年始を除く <時間外は留守番電話で対応>

子どもレスキュー岡山 ☎234-0999  
月～金9:30～18:30 土曜日9:00～16:00  
\* 日曜日・祝日と年末年始を除く <時間外は留守番電話で受付>

### 児童虐待等に関する相談

詳しくは P90 を参照してください。

### 夫や恋人からの暴力(DV)に関する相談

岡山市男女共同参画相談支援センター  
☎相談ホットライン 803-3366  
水～月 10:00～19:30 ただし日・祝 10:00～16:30  
(緊急一時保護・24時間対応)

福祉事務所内地域こども相談センター (P.15参照)  
月～金 8:30～17:15 \* 祝日と年末年始を除く

岡山県女性相談所(女性のかかわる様々な問題に関する相談)  
☎235-6060  
月～金 9:00～16:30 \* 祝日と年末年始を除く

岡山県男女共同参画推進センター(ウィズセンター)  
☎235-3310  
火～土 9:30～16:30 \* 祝日と年末年始を除く

### 育児、介護、家事代行、その他に関する身近な情報

- 21世紀職業財団岡山事務所 ☎227-2021  
月～金 8:30～17:00 \* 祝日と年末年始を除く
- おかやま子育て応援サイト (こそだてぼけっと)  
<http://www.okayama-tbox.jp/kosodate/>

### ひとり親家庭相談

母子家庭・父子家庭・寡婦の生活上の問題などについての相談。

- 各福祉事務所内地域こども相談センター (P.15)  
月～金 8:30～17:00 \* 祝日と年末年始を除く

### 家庭児童相談

児童の養育や家庭内の人間関係に関する相談。

- 各福祉事務所内地域こども相談センター(P.15参照)  
月～金 8:30～17:15 \* 祝日と年末年始を除く



# いざというときのために…

## ファミリーサポート事業

育児の応援をして欲しい方（依頼会員）と応援したい方（提供会員）が育児の相互援助活動を行うシステムです。

〈依頼会員〉おおむね3か月～小学生の子どもの保護者（岡山市在住の方）  
 〈提供会員〉心身ともに健康で自宅で子どもを預かることができる方。経験・資格は問いません。（岡山市在住の方）

●費用は、依頼会員から提供会員への報酬のみ。（会員登録費、会費は不要）  
 岡山ファミリー・サポート・センター ☎227-2525

## 子育て短期支援事業

保護者が、病気などで子どもの養育が一時的に困難になったときに、児童養護施設等で生活援助を受けることができます。

申請 各福祉事務所内地域こども相談センター（P.15参照）

## シルバー世代産前産後応援事業

研修を修了したシルバー人材センターの会員が、出産予定日の1か月前から産後5か月までの妊産婦さんの家事や育児の援助を行います。

※以下の妊産婦の方は、出産予定日の1か月前から出産日の12か月後まで（拡充）

多胎児の妊産婦の方、出産予定日において5歳以下の子ども（胎児を含む）が3人以上いる多子世帯妊産婦の方（産後申請の場合は出産日で判断）

地域子育て支援課 ☎803-1224 シルバー人材センター ☎952-2400

回数・時間 1回2時間まで（1日2回まで可）期間内に合計30回まで  
 ※多胎児、多子世帯の妊産婦の方は期間内に合計65回まで（拡充）事前に申請が必要  
 ※電子申請サービス、郵送、窓口で申請ができます。  
 ※詳細は岡山市の公式サイトや電子申請サービスサイトをご覧ください。

原則として、年末年始を除く午前8時から午後7時まで

利用料金 1時間当たり500円 ※事前に利用者登録が必要です。

# 病気の時も安心…

## 病児保育事業

保護者の勤務などで、子どもが病気の際に自宅での保育が困難な場合に、医療機関などで病気の子どものを一時的に保育します。

対象年齢 小学校6年生まで

時間 8時30分～17時30分

利用料金 1人1日2,500円

生活保護世帯、市民税非課税世帯は申請により減額されます。

保育・幼児教育課 ☎803-1228

# ママの時間…

## さんかく岡山託児室

子育て中の方が、ゆっくりとセンターを利用したり、商店街等で用件を済ませることができるよう子どもさんを一時的に保育ボランティアが預かります。

対象年齢 3か月～就学前までの子ども

利用時間 水～月 10:00～18:00 土日 10:00～17:00 日・祝 10:00～16:00

託児時間 3時間以内

事前に会員登録が必要・原則予約制（ご利用の一週間前から予約受付）

利用料金 1人当たり1時間600円 申し込み先 さんかく岡山 ☎803-3355

# 子育ての経済的支援…

申請が必要です。（申請月の翌月分から支給されます。）

対象 中学校修了前までの児童を養育している人

支給額 ・児童手当（所得制限未満の人）

0～3歳未満 月額15,000円

3歳～小学生 第1・2子 月額10,000円

第3子以降 月額15,000円

中学生 月額10,000円

・特例給付（所得制限以上、所得上限未満の人）

0歳～中学生 月額5,000円

\*令和4年10月支給分から、所得が所得上限以上の場合、児童手当・特例給付は支給されません。

こども福祉課 ☎803-1222

各区役所市民保険年金課・各支所・各地域センター

## 児童手当

## 児童扶養手当

対象

ひとり親家庭や、父（又は母）が重度の心身障害者である場合で、児童を養育している母（又は父）など

\*所得制限があります。

申請

各福祉事務所（P.15参照）

各区役所市民保険年金課・各支所  
各地域センター



## 乳幼児・子ども医療費助成制度

お子さんが医療機関などを受診された場合、医療費（保険診療分）の自己負担額の一部または全額を助成します。

- 助成対象** 通院 小学校卒業（満12歳に達した日以降の最初の3月31日）まで  
入院 中学校卒業（満15歳に達した日以降の最初の3月31日）まで
- 助成方法** 医療機関などの窓口にて、健康保険証と一緒に受給資格証を提示することで、医療費（保険診療分）の自己負担額の一部または全額が助成されます。なお、自己負担割合は下記のとおりです。  
（ただし、受給資格証の交付前の受診・県外での受診などは、償還給付となります。）

対象	通院	入院
乳幼児	自己負担なし	自己負担なし
小学生	1割（※）	自己負担なし
中学生	3割（助成なし）	自己負担なし

※小学生通院の自己負担上限額44,400円/月

- 手続き** お子さんの健康保険証と、手続きをする保護者の本人確認書類を持参し、各区役所市民保険年金課・各支所・各地域センター・各福祉事務所へ申請してください。
- 問い合わせ先** 医療助成課 ☎803-1219

## 保育園・認定こども園・地域型保育事業

### 〈保育園・地域型保育事業〉

保護者が働いていたり、病気などで日中家庭で養育できない時、毎日一定時間保護者にかわって保育します。

### 〈認定こども園〉

3歳以上児については、保護者の就労状況にかかわらず、就学前教育と保育を一緒に受けられます。  
0歳から保育を必要とする児童には、保育園と同じように、保護者にかわって保育します。

- 保育時間** 保護者の就労時間や継続入園する等の状況により「保育標準時間（一日あたり最大11時間）」と「保育短時間（一日あたり最大8時間）」の利用区分に分けられ、それにより保育利用できる時間が異なります。
- 開所時間** おおむね午前7時30分から午後6時まで、夜間保育を行う園（めぐみ第二幼保連携型認定こども園）は午前11時～午後10時です。
- 休園日** 原則として、日曜日、祝日及び12月29日～1月3日

～ 次のようなサービスを実施している園もあります～

- 一時預かり  
対象児童（就学前まで）  
(1)保護者の短時間労働・断続的労働・職業訓練就学等により、家庭における保育が困難となり保育を必要とする場合。  
(2)保護者の病気、出産、介護や冠婚葬祭等の理由により、緊急・一時的に家庭における保育が困難となる場合。  
(3)保護者の育児等に伴う心理的、肉体的負担を解消する等の私的理由により、一時的に保育が必要となる場合。  
(4)障害児や児童数の減少した地域の児童を体験的に入園させ、集団保育をするため等により保育を必要とする場合。
- 延長保育  
保護者の就労時間等の事情により保育時間の延長が必要な場合、時間を延長して保育を行っている園もあります。
- 休日保育  
休日働いている保護者の方々のため、休園日に保育を行っている園があります。
- 障害児保育  
障害児保育拠点園では、障害児専用の保育室を有し、担当職員を配置し、定員枠を設けて、障害児保育をしています。（障害の程度が軽・中程度が対象です。）  
その他の園でも、受け入れ可能な場合があります。
- 乳児保育  
生後43日から受け入れている園もありますが、園によって受け入れている月齢が異なります。

\*入園のお問い合わせは就園管理課 ☎803-1431、1432へ  
\*その他のサービスについてのお問い合わせは実施園もしくは保育・幼児教育課（私立）☎803-1228  
幼保運営課（市立）☎803-1227