

子育てのしおり

—妊娠・出産・育児—



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…	
妊産婦さんを応援します…	
病気の時も安心…	
ちょっと預かってもらいたいときに…	
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
主な窓口・連絡先	14
地域で子育て	16
こんにちは赤ちゃん事業	
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
家族計画・産後のメンタルヘルス	52

おおきな～れ 発達と子育てのポイント

0～3か月	54
4～6か月	55
7～8か月	56
9～11か月	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



○おかやまし子育てアプリのご案内

妊娠中や子育て中の方が妊娠から出産、育児に関する情報を、簡単、手軽に取得できる「おかやまし子育てアプリ」を提供しています（利用無料、別途通信費必要）。

【アプリでできること】

- ・妊娠週数やお子さまの月齢等に応じた市からのお知らせの受け取り
- ・地域イベント・子育て支援施設の検索
- ・子育てに関する知識の配信
- ・母親の健康記録・子どもの成長記録 など

詳細情報およびアプリのダウンロード方法は、こちらから→



妊娠がわかったら

生まれる前の準備です

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。

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受診票つづり(妊婦
一般健康診査受診票・乳児健康診査受診票等)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〉各こども家庭センター(産前産後相談ステーション)・各保健センター・御津建部分室
〈持参するもの〉マイナンバーが分かるもの

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10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・ネパール語・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〉各こども家庭センター(産前産後相談ステーション)・各保健センター

妊婦のための支援給付(妊娠届出時)

親子手帳(母子健康手帳)交付時に、妊婦給付認定申請
を行ってください。

〈支給額〉50,000円

〈申請場所〉各こども家庭センター(産前産後相談ステーション)
〈持参するもの〉妊婦の口座情報とマイナンバーが分かるもの

※詳細についてはホームページからご確認ください。

※申請には、医療機関で胎児心拍の確認が必要です。

※流産・死産・中絶した場合も対象です。



妊産婦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を使用して、公費
で妊産婦健診が受けられます。

里帰り出産などで県外医療機関・助産所を受診される
場合、健診料を自己負担した後、岡山市へ申請するこ
とにより一定額の助成を受けることができます(償還
払い)。

申請方法は、市HP「県外の医療機関・助産所で妊婦
健診を受診する場合」をご確認ください。

妊婦・子育て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。

妊婦・妊娠希望者等の予防接種

妊婦の受ける定期予防接種(RSウイルスワクチン)
や風しん症候群予防のための助成事業があります。
(P.76 参照)

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

妊娠中の相談は…

妊婦健康相談 ☎(P.14 参照)

親子手帳交付時に各こども家庭センター(産前産後
相談ステーション)・各保健センターで実施しています。
また、安心して妊娠や出産、子育てができるよう助産
師や保健師など専門職が妊娠から産後の育児の相談に
応じます。不妊や流死産を経験された方や産み育てる
ことに不安を感じる方もプライバシーに配慮して相談
に応じます。

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.84)。

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

受付時間：午前9時～午後5時(土日祝年末年始除く)

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

お子さんの名前をつける
ときは、常用漢字、人名
用漢字、かたかな、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

妊婦のための支援給付(出産後)

〈支給額〉50,000 円(胎児 1 人につき)

〈申請場所〉各こども家庭センター(産前産後相談ステーション)

持参するもの

- 妊婦の口座情報が分かるもの
- 親子手帳(母子健康手帳)
- 出産連絡票



※転入等で妊婦給付認定申請(P.2 参照)が
まだの方は、マイナンバーが分かるものが必要です。
※流産・死産・中絶した場合も対象です。
※詳細についてはホームページからご確認ください。

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)

- 世帯主・来庁される方の本人確認書類
- 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

- 社会保険などの場合：勤務先、健康保険組合、全国健康保険協会などへお尋ねください。

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。(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：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などへお尋ねください。

赤ちゃんの健康保険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。

子ども医療費受給資格証交付申請(P.7参照)

医療助成課 ☎ 803-1219

岡山市ホームページから電子申請または

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

赤ちゃんが生まれたら、子ども医療費受給資格証の交付申請をしてください。医療機関等の窓口にマイナ保険証等と一緒に提示すると、保険診療分の自己負担額が助成されます。

持参するもの

- 申請する保護者の本人確認書類
- 電子申請はこちら→



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

- 請求者の健康保険の資格情報がわかるもの
- 請求者名義の振込先口座がわかるもの
- 請求者及び配偶者のマイナンバーがわかるもの
- 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、マイナンバーカード等お子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幼児健診は、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。

拡大新生児スクリーニング検査

令和6年6月から、原発性免疫不全症等を早期発見・早期治療するための検査をしています。検査費用は、無料です。ただし、採血にかかる費用や令和8年10月から始まるオプションスクリーニング検査は有料です。詳細は実施医療機関へお尋ねください。

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。

* 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。また県外受診の際の償還払いの申請については、ホームページをご覧ください。

* 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
予防接種手帳をご覧ください。



乳児健康診査

親子手帳別冊受診票つづりの受診票を使用して、公費で乳児健康診査が受けられます。詳細は、市ホームページ「乳幼児健康診査を受けましょう」をご確認ください。

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（市民のひろばおかやま・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。



初めての離乳食講習会

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「市民のひろばおかやま」をご覧ください。

5歳児健康相談（P.63参照）

* 詳細はホームページをご覧ください。

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。岡山市にお住まいの産後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利用クーポン発行の申請が必要です（電子申請）。利用クーポンの発行申請は出産予定日の2か月前からできます。



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.14 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。何でもお気軽にご利用してください。
- ・おかやま妊娠ホットライン ☎070-5422-2424
14:00～20:00 年中無休
妊娠・出産・子育ての相談・不妊のことや性の悩みについて
助産師、保健師などが相談に応じます。
- ・子ども・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。
- ・児童家庭支援センター「どんぐり」
中区海吉206 児童養護施設若松園内
開所時間 9:00～18:00（来所・家庭訪問は要予約）
☎237-7373、090-9417-7300 *24時間対応
ソーシャルワーカーや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。
- ・岡山県青少年総合相談センター ☎224-7110
（ハートフルおかやま110）
電話相談 8:30～21:30 年中無休
（年末年始を除く）
LINE相談 17:00～21:00 火・木・土曜日
（年末年始を除く）
LINE公式アカウント「ハートフルおかやま110」
相談員は、社会福祉士や公認心理師の資格取得者、教員経験者など、多様な相談員が在籍しています。青少年に関するどんな悩みでも相談することができます。

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 ☎207-2170
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〉

LINE 相談

子育てや家族に関わる不安や悩みについての相談
親子のための相談LINE
毎日 9:00～21:00 担当課 こども総合相談所



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 だだし日・祝 10:00～16:30
* 年末年始を除く
福祉事務所内こども家庭センター
（こども・家庭に関する相談窓口）（P.15参照）
月～金 8:30～17:15 * 祝日と年末年始を除く
岡山県女性相談支援センター
（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）
☎一般相談 235-3310
火～土 9:30～16:30 * 祝日と年末年始を除く

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
●各福祉事務所内こども家庭センター
（こども・家庭に関する相談窓口）（P.15参照）
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
●各福祉事務所内こども家庭センター
（こども・家庭に関する相談窓口）（P.15参照）
月～金 8:30～17:15 * 祝日と年末年始を除く

児童虐待に関する相談

詳しくはP.90を参照してください。

妊産婦さんを応援します…

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 各福祉事務所内こども家庭センター
(こども・家庭に関する相談窓口) (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

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)

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
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550円 ※事前に利用者登録が必要です。

地域子育て支援課 ☎ 803-1224 シルバー人材センター ☎ 232-6656

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を一時的に保育します。

保育・幼児教育課 ☎ 803-1228

対象年齢 小学校6年生まで
時間 おおむね8時30分～17時30分
(各施設により異なります)

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。



ちょっと預かってもらいたいときに…

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〉おおむね生後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)

利用料金 平日7:00～19:00は1人1時間あたり700円、それ以外は900円 ※一部依頼会員対象に助成制度あり
※会員登録のための入会説明(予約制・1時間程度)を受けてから会員となります。

岡山ファミリー・サポート・センター ☎ 227-2525

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、商店街等で用事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 6か月～就学前までの子ども

利用時間 水～月 10:00～17:00 だだし日・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。)

児童手当

対象 高校生年代までの児童を養育している人
支給額 (第1・2子) (第3子以降)
0～3歳未満 月額15,000円 月額30,000円
3歳～高校生年代 月額10,000円
※所得制限はありません

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

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。

助成方法 医療機関などの窓口にて、マイナ保険証等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。）

窓口で支払うお金（一部負担金）の割合

対象者	外 来	入 院
乳幼児	自己負担なし	自己負担なし
小学生		
中学生	1 割 (自己負担上限額 44,400 円 / 月)	
高校生等※		

※高校生等とは、在学の有無に関わらず 18 歳に達した日以後の最初の 3 月 31 日までの者

手続き 申請する保護者の本人確認書類を持参し、岡山市ホームページから電子申請または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。

※電子申請は
こちら→



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) 保護者の就労・就業等により、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。

●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。

●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。その他の園でも、受け入れ可能な場合があります。

* 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

子どもの福祉に関すること

お問い合わせ先 各福祉事務所

■ 障害児の手帳について

- 療育手帳（知的障害のある人が対象）
- 身体障害者手帳（身体に障害のある人が対象）

■ 障害児の年金・手当などについて（施設入所中の児童を除く）

- 障害児福祉手当（20歳未満の在宅重度障害児対象）
- 特別児童扶養手当（20歳未満の障害児の保護者に支給）
- 岡山市児童福祉年金（20歳未満の障害児の保護者に支給）
（※障害児福祉手当を受給している障害児を除く。）
- 岡山市心身障害者扶養共済制度（障害者の保護者のための共済制度）
（※この制度のお問い合わせ先 障害福祉課 ☎ 803-1236）

■ 障害児の医療・療育について

- 心身障害者医療費助成制度（医療費の自己負担の一部を助成）
- はり・きゅう・マッサージ施術費助成（施術費の一部を助成）
- 障害児通所支援（障害児が療育を受けるサービス）

■ 日常生活や交通・移動などの援助について

- 福祉タクシー利用券助成（所得税非課税世帯が対象）

■ 障害福祉サービスについて

- 障害福祉サービスについて、利用者である障害のある人が、事業者との対等な関係に基づき、自らサービス提供者を自由に選択し、事業者と契約することによってサービスを利用することとなります。

■ 税金・公共料金の減免について

- | | |
|-----------------------------------|---|
| ● NHK 放送受信料等の減免
各福祉事務所・各保健センター | ● 自動車税
岡山県備前県民局 税務部 課税課 自動車課税班…☎ 233-9844 |
| 税金の控除・減免のお問い合わせ先 | ● 自動車取得税
岡山県備前県民局 税務部 課税課 自動車審査班…☎ 286-8770 |
| ● 市県民税・軽自動車税
各区市税事務所 | ● 自動車取得税（軽自動車分）
岡山県備前県民局 税務部 久米分室……………☎ 245-6200 |
| ● 所得税 お近くの税務署へ | |

●未熟児養育医療給付●

出生体重が 2000g 以下、あるいは身体の発育が未熟なままで生まれた赤ちゃんが指定医療機関に入院した場合に医療費を公費負担。

- 世帯の所得に応じた自己負担あり。
- 給付期間は 1 歳未満に限る。

窓口 保健所健康づくり課 特定疾病係
☎ 803-1271

●自立支援医療(育成医療)給付●

身体に障害のある子どもや将来的に障害を残す可能性のある子どもが、障害の除去や軽減が見込まれる医療を指定医療機関で受ける場合に医療費を公費負担。

- 肢体不自由、視覚障害、聴覚平衡機能障害、音声・言語・咀嚼機能障害、内臓障害等。
- 18 歳未満
- 医療保険上の世帯の市民税額等に応じた自己負担あり。

窓口 保健所健康づくり課 特定疾病係
☎ 803-1271

●小児慢性特定疾病医療給付●

小児慢性特定疾病についての医療費を公費負担。

- 18 歳未満 (20 歳未満まで延長可能)
- 悪性新生物、慢性腎疾患、慢性呼吸器疾患、慢性心疾患、内分泌疾患、膠原病、糖尿病、先天性代謝異常、血液疾患、免疫疾患、神経・筋疾患、慢性消化器疾患、染色体又は遺伝子に変化を伴う症候群、皮膚疾患、骨系統疾患、脈管系疾患
- 医療保険上の世帯の市民税額等に応じた自己負担あり。

小児慢性特定疾病児童日常生活用具給付。

- 医療費支給認定を受けている在宅の小児慢性等に対し、電気式たん吸引器等の日常生活用具購入費用を一部公費負担。

日常生活や療養生活、学校生活、就労などに関するご相談を受け付けています。また講演会、交流会を開催しています。

窓口 保健所健康づくり課 特定疾病係
☎ 803-1271

●特定医療費(指定難病)給付●

指定難病についての医療費を公費負担。

- 医療保険上の世帯の市民税額等に応じた自己負担あり。

窓口 各保健センター
保健所健康づくり課 特定疾病係
☎ 803-1271

●療育医療給付●

医師が入院治療を必要と定めた結核児童の治療に対する医療費等を公費負担。

- 18 歳未満
- 世帯の所得税額に応じた自己負担あり。

窓口 保健所健康づくり課 特定疾病係
☎ 803-1271

●ひとり親家庭などに対して(ひとり親家庭等医療費助成制度)●

以下の方には、一部負担金を除き医療費が助成されます。(ただし、所得制限があります。)

- ひとり親家庭の親と児童
- 父母のいない児童
- 父母のいない児童を養育する配偶者のいない者

[児童は 18 歳未満、ただし高等学校在学中の場合は最長で 20 歳の年度末まで]

窓口 各福祉事務所・各支所・各区役所市民保険年金課・各地域センター

何らかの課題をかかえる子どもを育てる保護者の会

ともに育むネットワーク(ともネット)

さまざまな障害や病気のこどもを抱える岡山市内の親の会が交流をとおして相互理解をはかり、ともに協力してこどもを健やかに育てることをめざしています。現在下記の親の会が加入しており、奇数月の第3火曜日午前に、中区保健センターで定例会を開催しています。 R8.6 現在

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

TEL: 086-803-1264 FAX: 086-803-1758

JDS（日本ダウン症協会）岡山支部

ダウン症などの染色体異常を持つ子どもたちのために、家族間の交流や情報交換、学習会、レクリエーション等を行っている。また、医療・福祉・教育機関への情報提供や社会啓発活動などにも取り組んでいる。

〔対 象〕ダウン症などの染色体に異常を持つ子どもとその家族

〔活 動〕総会・学習会・クリスマス会・レクリエーション・ダウン症児の赤ちゃん体操等
ピアサポート活動（相談部）・HP とイン스타그램による最新情報や活動記録発信

〔連絡先〕JDS岡山支部事務局
TEL: 070-5309-1077
E-mail: jdsokayama@gmail.com
HP: <https://www.jds-okayama.org/>

岡山県肢体不自由児者福祉協会 岡山支部

肢体不自由児者とその保護者の集いで会員相互の親睦と教育・福祉・医療の増進を目的とする。

〔対 象〕肢体不自由児者とその保護者

〔活 動〕総会・講演会・定例会・遊びの広場など

〔事務局〕岡山市北区東古松南町9番27号

〔連絡先〕大江 初美
TEL: 086-222-9018（水・木）
: 090-5262-6805
HP: <http://okashi.michikusa.jp/>（県支部）
E-mail: hatumi-o_12.03@docomo.ne.jp

きびだんごの会(口唇口蓋裂児を持つ親の会)

同じ障害を持つ親として交流を持つことで、精神的な不安を軽くし、子どもと共に元気に成長していく。

〔対 象〕口唇口蓋裂の障害を持つ子どもと親

〔活 動〕総会・講演会・ミニ集会（年2回）

〔連絡先〕岡山市北区鹿田町1-1-1
岡山市保健所健康づくり課
母子歯科保健係
TEL: 086-803-1264

全国心臓病の子どもを守る会 岡山県支部

心臓病児の療育と相談、育児支援・教育・福祉医療等共に学び共に活動していく。

〔対 象〕心臓病児とその家族

〔活 動〕年1回総会・キャンプ・旅行・クリスマス会・勉強会・交流会

〔事務局〕岡山市中区桑野167-14

〔連絡先〕鳥生 充枝
TEL・FAX: 086-266-5653
HP: <http://www.mamoru-okayama.jp/>
（岡山県支部）

BAの会(胆道閉鎖症の子どもを守る会)岡山支部

患者家族相互の連絡と助け合い・交流・親睦・医療制度の改善・社会保障の拡充等に努力する。

〔対 象〕胆道閉鎖症等の子どもとその家族

〔活 動〕年1～2回支部集会（講演会・相談会）

〔連絡先〕岡山市中区国府市場319-3
中道 博之
携帯: 090-2292-0787
E-mail: namikichijp@yahoo.co.jp

先天性四肢障害児父母の会 岡山支部

生まれつき手足や指・耳の形などに障害のある子どもを持つ親の会（または、本人）。

〔対 象〕生まれつき四肢障害を持つ子どもと親

〔活 動〕支部活動は年4回程度（キャンプ・レクリエーション・交流会・勉強会・写真展等）

〔連絡先〕岡山市北区鹿田町1-1-1
岡山市保健所健康づくり課
母子歯科保健係
TEL: 086-803-1264

特定非営利活動法人 岡山市手をつなぐ育成会

知的障害・発達障害の子どもたちを支える家族・支援者の会。障害がある子どもたちが、地域で心豊かに暮らしているように、子どもたちに関する様々なテーマで勉強している。

- [対 象] 知的障害・発達障害児者とその家族
 [活 動] 研修会・施設見学・和太鼓サークル・ボウリング大会・バス旅行など
 [連絡先] 岡山市東区西大寺中2丁目16番33号
 西大寺ふれあいセンター1階
 TEL: 090-5325-2090
 FAX: 086-953-4145
 E-mail: shi.ikuseikai@gmail.com

岡山県LD等発達障害親の会 はあとリンク

LD・ADHD・自閉症スペクトラム・軽度知的障害など発達障害児・者や困り感を抱える子どもを支える親の会。全国LD親の会に加盟。

- [対 象] 発達障害や困り感を抱える子どもと親
 [活 動] 月1回定例会・講演会・おしゃべり会等
 [連絡先] 岡山市北区鹿田町1-1-1
 岡山市保健所健康づくり課
 母子歯科保健係
 TEL: 086-803-1264
 HP: <http://heartlink-okayama.jimdo.com/>
 E-mail: okayama.h.link@gmail.com

岡山県自閉症協会 岡山地区部会 (日本自閉症協会 加盟団体)

「自閉症児・者へのよりよい理解と支援を目指して」
 通常学級在籍の児童・保護者も多く活動。
 主催講演会や相談会、その他に茶話会や余暇活動も
 全体、地区、年齢などに分かれて活動中。

- [対 象] 自閉症児・者とその家族 (子ども部・青少年部会)
 [活 動] 全体会、年齢別活動、勉強会、茶話会など
 [連絡先] 岡山市北区南方2-13-1 きらめきプラザ2階
 [事務局] TEL: 086-801-4010
 HP: <http://www.kirameki-plz.com/~asj-okayama/>
 E-mail: asj-okayama@kirameki-plz.com
 Facebook等SNSでも情報発信中です。

保健センター等を会場に活動中の親の会

※ただし、岡山市保健所・保健センターが関与している親の会のみ

カンガルークラブ

南保健センター管内の障害の子どもを持つ親同士の
 交流と勉強会を通じて、相互に助け合う。

- [対 象] 障害を持つ子どもと親
 [活 動] 第2木曜日 (定例会・講演会等)
 [連絡先] 南区南保健センター ※ともに育むネット
 TEL: 086-261-7051 ワークにも加入

さんさんひまわりの会

東区保健センター管内の子育てに不安を抱える親同士の
 交流と勉強会を通じて、相互に助け合う。

- [対 象] 子育てに不安を抱える親
 [活 動] 偶数月の第2金曜日 (情報交換・話し合い)
 [連絡先] 岡山市東区西大寺中野本町4番5号
 東区保健センター
 TEL: 086-943-3210

PANDA SMILE (岡山市アレルギーを持つ親子の広場)

アレルギー疾患をもつ子どもとその親のための情報
 交換や交流の場

- [対 象] アレルギーの悩みをかかえる親子
 [活 動] 情報交換
 [連絡先] 岡山市北区鹿田町1-1-1
 岡山市保健所健康づくり課 母子歯科保健係
 TEL: 086-803-1264

あけぼの会

西保健センター管内の障害の子どもを持つ家族同士の
 交流と勉強会を通じて、相互に助け合う。

- [対 象] 心身に何らかの障害を持つ子どもと家族
 [活 動] 月1回程度 (情報交換・話し合い)
 [連絡先] 岡山市南区妹尾880-1
 南区西保健センター
 TEL: 086-281-9625

★多胎児の会

多胎児とその親のための情報交換や交流の場
 保健センターや最寄りの公民館等で交流しています。

- [連絡先] 北区中央保健センター TEL: 086-803-1265
 中区保健センター TEL: 086-274-5164
 南区南保健センター TEL: 086-261-7051

出産、育児に関する制度

仕事をもつ妊産婦に関する制度

◎健康管理について

- 妊産婦（妊娠中及び出産後1年を経過しないもの）は、保健指導または健康診査を受けるために必要な時間を、次のとおり確保することができます。
 - ～妊娠23週：4週に1回
 - 妊娠24週～妊娠35週：2週に1回
 - 妊娠36週～出産まで：1週に1回
- ただし、医師等の指示でこれを上回ることもあります。
- 妊産婦が医師などの指導を受けた場合には、その指導を守ることができるよう、事業主は、勤務時間の

変更・勤務の軽減など必要な措置を講じなければなりません。

これらの措置には、妊娠中の通勤緩和、休憩に関する措置、つわりや切迫流・早産等の症状などに対応する措置が含まれます。

*医師などの指導事項（妊産婦の母体または胎児の健康保持のために事業主が取るべき措置）を職場に的確に伝達するために「母性健康管理指導事項連絡カード」をご利用ください。

問い合わせ先：岡山労働局雇用環境・均等室 ☎ 086-225-2017

◎労働の免除・軽減について

- 妊産婦は、請求することにより、時間外労働・休日労働・深夜業（午後10時から午前5時までの間の労働）が免除されます。
- 事業主は、妊産婦を重量物を取り扱う業務などの有害な業務に就かせてはならないことになっています。
- 妊娠中は、事業主に請求することにより、他の軽易な業務に変わることができます。
- 生後1年に達しない子を育てる女性は、事業主に請求することにより、1日2回少なくとも各30分の育児時間をとることができます。

問い合わせ先：岡山労働基準監督署 ☎ 086-225-0591

◎産後休業について

- 産前6週間（多胎妊娠の場合は14週間）は事業主に請求することにより、休業することができます。
- 産後8週間は、事業主は、その者を就業させることができません。ただし、産後6週経過後に医師が認めた業務については、本人の請求により、就業させることができます。

問い合わせ先：岡山労働基準監督署 ☎ 086-225-0591

育児休業、短時間勤務制度等

◎令和7年10月における法改正について

事業主は、子が3歳から小学校就学前までの間に、柔軟な働き方を実現するために必要な対策を準備しておく必要があります。また、3歳になるまでの適切な時期に、仕事と育児の両立に関する個別の意向聴取・配慮が必要となります。

◎育児休業制度

- 育児休業：子が1歳に達するまでの間（保育所に入所できない等の場合には子が1歳6か月または2歳に達するまでの間）は、事業主に申し出ることにより、父親、母親のいずれでも育児休業を取ることができます。一定の要件を満たした期間雇用者も休業できます。子が1歳に達するまでの休業は、子1人につき原則2回まで分割して取得できます。
- 出生時育児休業（産後パパ育休）：上記の育児休業とは別に、子の出生後8週間以内に4週間まで、2回まで分割して取得できます。
- パパ・ママ育休プラス：父母がともに育児休業を取得する場合は取得可能期間が延長され、子が1歳2か月に達するまでの間に父母それぞれ1年間まで育児休業を取得できます。
- 育児休業の申出
育児休業の申出は、育児休業申出書を事業主に提出して行います（事業主が適当と認める場合には、ファックスや電子メール等でも申出が可能です）。労働者からの育児休業申出に対して、事業主は休業開始予定日及び休業終了予定日等を労働者に通知（書面、ファックス、電子メール等による）することになっています。

◎短時間勤務制度

- 事業主は、一定の条件を満たす3歳未満の子を養育する男女労働者について、短時間勤務制度（原則1日6時間）を設けなければなりません。

◎ 所定外労働の免除制度等

- 小学校就学前の子を養育する男女労働者は、一定の条件を満たす場合、事業主に請求することにより所定外労働（いわゆる残業）が免除されます。
- 小学校就学前の子を養育する男女労働者は、一定の条件を満たす場合、事業主に請求することで、次の労働が免除されます。
 - 深夜業（午後 10 時から午前 5 時までの間の労働）
 - 1 か月につき 24 時間、1 年につき 150 時間を超える時間外労働
- 小学校第 3 学年終了までの子を養育する男女労働者は、1 年につき子が 1 人なら 5 日、子が 2 人以上なら 10 日まで、病気・けがをした子の看護、予防接種、健康診断、学級閉鎖及び入園（入学）・卒園式のために休暇を取ることができます。
- 育児休業を取得したこと等を理由とした解雇その他の不利益な取扱い禁止されています。

問い合わせ先：岡山労働局雇用環境・均等室 ☎ 086-225-2017

経済的な援助制度

◎ 育児等のために退職した方への再就職支援

- 育児等により退職し、将来的に再就職を希望する方に対し、情報提供、再就職セミナー、再就職に向けたプラン作りの支援などを実施しています。

*** 問い合わせ先 *** 公共職業安定所（ハローワーク）

◎ 出産育児一時金・出産手当金など

- 出産に当たっては、保険制度により、出産育児一時金（または家族出産育児一時金）や出産手当金などが支給されます。申請の方法、窓口などについて早めに確認しておきましょう。
 - ※ 妊娠 85 日以上の出産で、生産、死産、流産又は早産の別を問いません。
 - ※ 国民健康保険の場合は、出産手当金の制度はありません。（出産育児一時金については P.3 をご覧ください。）
- 育児休業期間中には、社会保険料（健康保険《船員保険》及び厚生年金保険）が免除される制度もあります。

*** 問い合わせ先 *** 勤務先、全国健康保険協会（協会けんぽ）、健康保険組合など

◎ 産前産後の国民年金保険料免除制度

- 出産予定日又は出産日が属する月の前月から 4 か月間（多胎妊娠の場合は、出産予定日又は出産日が属する月の 3 か月前から 6 か月間）の国民年金保険料が免除されます。
 - ※ 妊娠 85 日（4 か月）以上の出産をいい、流産、死産も対象になります。
 - ※ 免除期間として認められた期間は、保険料を納めた期間として老齢基礎年金の受給額に反映されます。
- 【対 象 者】 産前産後期間に国民年金第 1 号被保険者の期間を有する人
- 【届出時期】 出産予定日の 6 か月前から届出ができます。
- 【必要書類】 親子手帳（母子健康手帳）など出産予定日のわかるもの。出産後に届け出をする場合で出産日が市区町村で確認できる場合は原則不要。
- 令和 8 年 10 月から国民年金保険料の育児免除制度が始まります。
 - 育児期間中の経済的な給付に相当する支援措置として、子を養育する国民年金第 1 号被保険者について、その子が 1 歳になるまでの期間に係る国民年金保険料が免除される制度です。
 - 子を育てている方（実父母・養父母）は、申請することで、所得に関係なく保険料の納付が免除されます。

*** 届出先・問い合わせ先 ***

各区役所市民保険年金課・支所・地域センター・市民サービスセンター・最寄りの年金事務所

◎ 育児休業等給付

- 子の年齢や養育の状況に応じて、要件を満たす場合に、雇用保険から出生時育児休業給付金、育児休業給付金、出生後休業支援給付金、育児時短就業給付金が支給されます。

*** 問い合わせ先 ***

育児休業等給付コールセンター 0570-200-406 又は 公共職業安定所（ハローワーク）

主な窓口・連絡先

保健所・保健センター・こども家庭センター（産前産後相談（さんさん）ステーション）

岡山市保健所健康づくり課 086-803-1264

北区鹿田町一丁目1-1（岡山市保健福祉会館内）

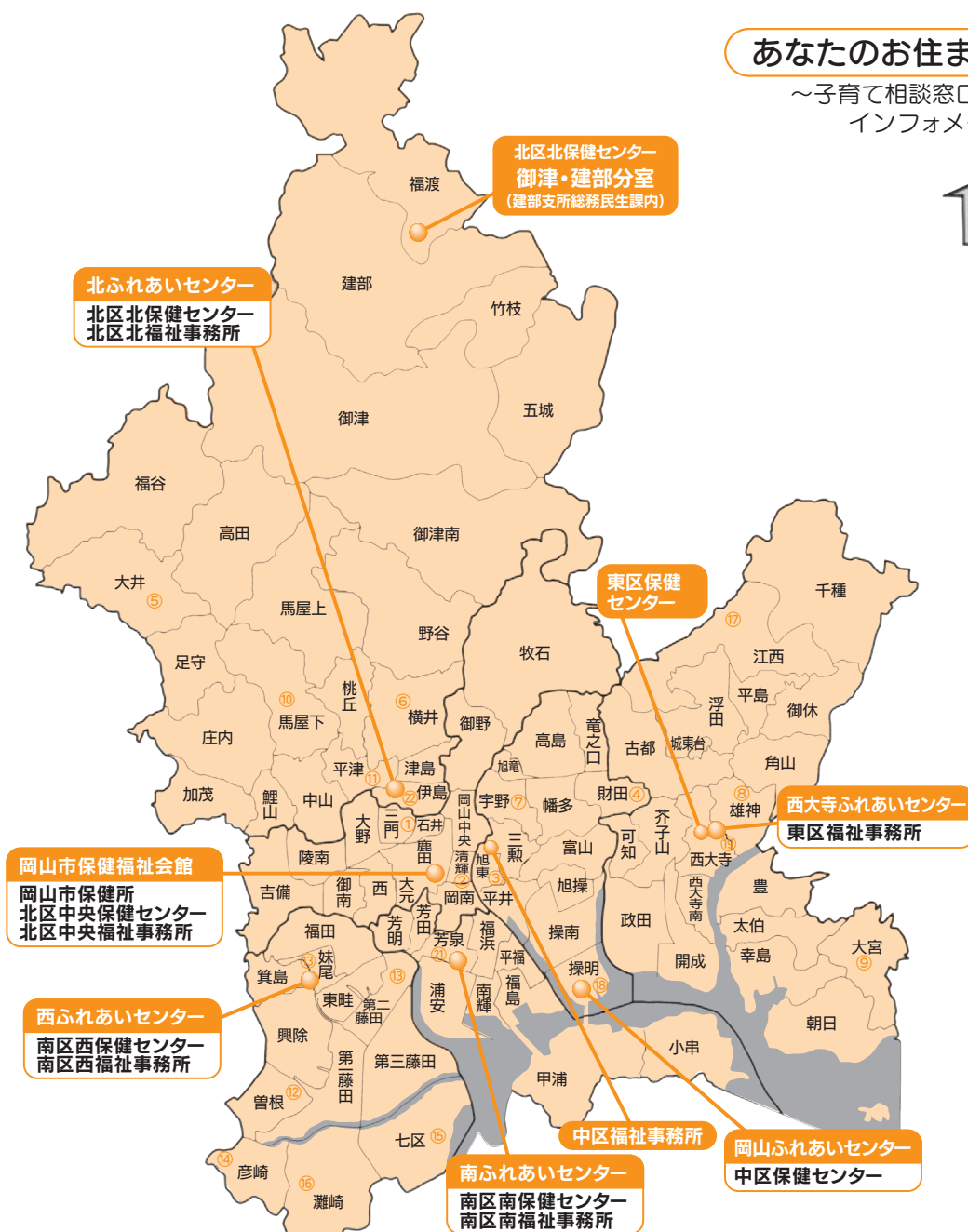
区	名 称	電話番号	所 在 地
北区	北区中央保健センター	086-803-1265	北区鹿田町一丁目1-1（保健福祉会館内）
	北区中央こども家庭センター（産前産後相談ステーション）	086-803-1201	
	北区北保健センター	086-251-6515	北区谷万成二丁目6-33（北ふれあいセンター内）
	北区北こども家庭センター（産前産後相談ステーション） （御津・建部分室）	086-214-0223 086-722-1114	
中区	中区保健センター	086-274-5164	中区桑野715-2（岡山ふれあいセンター内）
	中区こども家庭センター（産前産後相談ステーション）	086-200-0223	
東区	東区保健センター	086-943-3210	東区西大寺中野本町4-5
	東区こども家庭センター（産前産後相談ステーション）	086-942-0223	
南区	南区西保健センター	086-281-9625	南区妹尾880-1（西ふれあいセンター内）
	南区西こども家庭センター（産前産後相談ステーション）	086-209-0223	
	南区南保健センター	086-261-7051	南区福田690-1（南ふれあいセンター内）
	南区南こども家庭センター（産前産後相談ステーション）	086-902-0223	

※こども家庭センター（産前産後相談ステーション）は、各保健センター内にあります。

※こども家庭センター（産前産後相談ステーション）の受付時間：9:00～16:30

あなたのお住まいは…

～子育て相談窓口
インフォメーション～



福祉事務所・こども家庭センター（こども・家庭に関する相談窓口）

区	名 称	電話番号	所 在 地
北区	北区中央福祉事務所	086-803-1209	北区鹿田町一丁目1-1（保健福祉会館内）
	北区中央こども家庭センター（こども・家庭に関する相談窓口）	086-803-1824	
	北区北福祉事務所	086-251-6530	北区谷万成二丁目6-33 （北ふれあいセンター内）
	北区北こども家庭センター（こども・家庭に関する相談窓口）	086-251-6521	
中区	中区福祉事務所	086-901-1231	中区赤坂本町11-47
	中区こども家庭センター（こども・家庭に関する相談窓口）	086-901-1234	
東区	東区福祉事務所	086-944-1822	東区西大寺中二丁目16-33 （西大寺ふれあいセンター内）
	東区こども家庭センター（こども・家庭に関する相談窓口）	086-944-0131	
南区	南区西福祉事務所	086-281-9620	南区妹尾880-1 （西ふれあいセンター内）
	南区西こども家庭センター（こども・家庭に関する相談窓口）	086-281-9652	
	南区南福祉事務所	086-230-0321	南区福田690-1（南ふれあいセンター内）
	南区南こども家庭センター（こども・家庭に関する相談窓口）	086-261-7127	

※こども家庭センター（こども・家庭に関する相談窓口）は、各福祉事務所内にあります。

児童館・児童センター

●どんなことをしているの？

児童館は地域の子どもたちや保護者が誰でも自由に利用でき、児童厚生員が子どもたちの遊びを通して子どもの創造性、自主性、社会性を育むためにいろいろな活動を行っています。

●利用料

無料

●お問い合わせ

地域子育て支援課 ☎803-1224
または各児童館・児童センター

番号	館 名	電 話	所 在 地
①	三 門 児 童 セ ン タ ー	086-254-9775	北区三門西町6-32
②	清 輝 児 童 セ ン タ ー	086-225-6124	北区新道2-20
③	旭 東 児 童 セ ン タ ー	086-272-8902	中区旭東町二丁目2-12
④	財 田 児 童 セ ン タ ー	086-279-6393	中区神下535
⑤	大 井 児 童 館	086-295-0915	北区大井2382-1
⑥	富 原 児 童 館	086-254-9727	北区富原1140
⑦	浜 川 原 児 童 館	086-272-4997	中区浜一丁目3-16
⑧	久 保 東 児 童 館	086-942-8031	東区河本町3
⑨	宿 毛 児 童 館	086-946-1475	東区宿毛628
⑩	馬 屋 下 児 童 館（岡山市社会福祉協議会）	086-284-0408	北区大窪49-5
⑪	平 津 児 童 館（岡山市社会福祉協議会）	086-284-0348	北区桤津2232-2
⑫	興 除 児 童 館（岡山市社会福祉協議会）	086-298-2501	南区曾根347-1
⑬	藤 田 児 童 館（岡山市社会福祉協議会）	086-296-2994	南区藤田724-128
⑭	植 松 児 童 館（岡山市社会福祉協議会）	086-485-5210	南区植松397
⑮	七 区 児 童 館（岡山市社会福祉協議会）	086-362-4446	南区北七区61-8
⑯	片 岡 児 童 館（岡山市社会福祉協議会）	086-362-2888	南区片岡1030-4
⑰	児 童 館 ゆ う 遊 プ ラ ザ（岡山市社会福祉協議会）	086-908-0415	東区瀬戸町瀬戸143-2
⑱	ふ れ あ い 児 童 館（岡山市ふれあい公社）	086-274-5156	中区桑野715-2
⑲	西 大 寺 ふ れ あ い 児 童 館（岡山市ふれあい公社）	086-944-1830	東区西大寺中二丁目16-33
⑳	西 ふ れ あ い 児 童 館（岡山市ふれあい公社）	086-281-9622	南区妹尾880-1
㉑	南 ふ れ あ い 児 童 館（岡山市ふれあい公社）	086-261-7046	南区福田690-1
㉒	北 ふ れ あ い 児 童 館（岡山市ふれあい公社）	086-251-6504	北区谷万成二丁目6-33

（所在地はP.14 参照）

地域で子育て

こんにちは赤ちゃん事業

～地域の愛育委員さんが訪問します～

赤ちゃんが生まれたら、生後4か月頃までに、研修を受けた地域の愛育委員さんが、プレゼントの「絵本」を持って訪問し、子育て情報の提供をしたり子育ての相談にのります。地域で子育てを応援しています!!

*「絵本のプレゼント」は、子育て支援施策として心豊かな岡山っ子応援団が取り組んでいるものです。



絵本との出会い...

小さいときの絵本は大きくなって印象深く残るものです。そんな一冊を見つけてみませんか?

図書館

中央図書館……………☎223-3373
幸町図書館……………☎234-5188
西大寺図書館……………☎943-2298
浦安総合公園図書館……………☎265-6141
足守図書館……………☎295-1942

伊島図書館……………☎253-0822
建部町図書館……………☎722-4555
御津図書館……………☎724-1712
瀬戸町図書館……………☎952-4531
灘崎図書館……………☎362-5277

その他**公民館・児童館・地域子育て支援拠点**にも絵本をおいています。お子さんと一緒にでかけてみませんか? 本の貸し出しをしている施設もあります。各施設へお問い合わせください。

おやこクラブ

●どんなことをしているの?

就園前までの子どもとその保護者がいつでも誰でも入会でき、子どもたちの仲間づくりと健康づくりをすすめています。活動の内容は、例えば定例会を開催し、親子のふれあい遊び、育児や健康に関する話し合いや学習、郷土の伝統を子どもたちに伝える行事、地域との交流などを行っています。

●どこにあるの?

小学校区または中学校区ごとにおやこクラブがあり、地域の公民館やコミュニティハウス、公園などで活動しています。

●利用料

クラブによって異なりますが、会費が必要です。

●お問い合わせ

各地区おやこクラブの代表者にご連絡ください。代表者の連絡先は、保健センターもしくは保健所健康づくり課にお問い合わせください(P.14 参照)。

子育て広場

●どんなことをしているの?

乳幼児を育てている保護者が誰でも訪れることができる広場で、そこでは子育ての先輩たちが、ボランティアとしてかわり、子育てに関する交流や学習を通して、子育ての悩みの解決や仲間づくりをすすめています。また母親たちがほっとできる居場所づくりや子育て情報の提供の場になるよう努めています。

●どこにあるの?

市内13か所(幼稚園・認定こども園・公民館など)

●利用料

無料(ただし若干の実費が必要な場合があります)

●お問い合わせ

地域子育て支援課 ☎803-1224

地域子育て支援拠点

●どんなことをしているの?

乳幼児とその保護者が誰でも訪れることができる場所です。親子の交流の場があり、仲間づくりができます。また、子育ての不安や悩みの相談や、子育てに関する情報を得ることができます。

●どこにあるの?

市内の保育園・認定こども園(23)、児童館(22)

●利用料

無料(ただし実費が必要な場合があります。)

●お問い合わせ

地域子育て支援課 ☎803-1224

おめでとうございます

妊娠から出産まで



①マタニティマーク



②ヘルプマーク



③ほっとパーキングおかやま利用証

①マタニティマーク

妊産婦が交通機関等を利用する際に身につけ、周囲が妊産婦への配慮を示しやすくするものです。

②ヘルプマーク

内部障害や妊娠初期の方など外部からはわからなくても、援助や配慮を必要としていることを周囲の方に知らせるためのマークです。

③ほっとパーキングおかやま利用証

妊娠7か月から産後2年（多胎児の場合は、妊娠5か月から産後3年）までの方が優先して提携施設の身体障害者等用駐車場を利用できるよう、適正利用を図るための利用証

母親になる

妊娠の経過

赤ちゃんが育つ。母体が変化する。出産を迎えるまでには、実にさまざまな“心とからだ”の変化があります。そのひとつひとつは母としての自覚を高め、励みになっていきます。

初めて妊娠を知らされたときの気持ちはどうだったでしょう。よろこびやうれしさだけでなく、未知の経験に対する不安や心配、責任感などが一体になった複雑な感情をいだいた人もいますかと思えます。

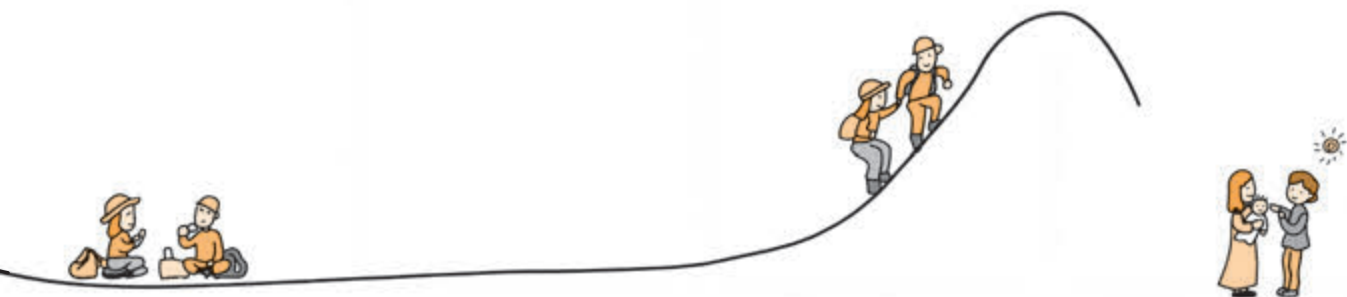
妊娠・出産は長い歴史の中でたくさんの女性がくり返してきた営みです。産もうとする自分を誇りに思い、自信と勇気をもって毎日を過ごしたいものです。今しか味わえない、いのちの誕生という不思議で素晴らしいできごとを、楽しんでみてください。

自分たちの中に「赤ちゃんを大切にしたい」という気持ちがあれば、特別な知識は必要ありませんし、必要以上に不安がることもありません。心配なことや不安は医師などに相談すればよいし、育児のことは、むしろ生まれた赤ちゃんに教えてもらいながら、やっていけばよいのです。

妊娠の経過



期	初 期		中
週	0～11	12～15	16～19
月	第1～3月	第 4 月	第 5 月
子宮と赤ちゃんの大きさ	 (鶏卵大～にぎりこぶし大) 身長9cm・体重54g	 (子どもの頭大) 18cm・120g	 (15～18cm) 25cm・300g
赤ちゃんの発育	・頭と胸の区別がはっきりする ・内臓はほぼ完成する ・手足がのびてくる ・目、口、目ができる ・超音波検査では動いているのがわかる ・後半には心臓の動きを確認できる	・胎盤が完成する ・手指がで上がる ・外観は人らしくなる	・うぶ毛が出る ・髪、爪がはえる ・運動が活発になる
母体の変化	・月経が止まる ・基礎体温は高温相が続く ・つわりが始まる ・乳房が張る ・おりものが増える	・つわりはおさまってくる	・早い人は胎動を感じる ・体重が増え始める
起こりやすい異常	← 流 産 → ・出血、腹痛があったとき受診しましょう ・いつもより強い子宮収縮、頻繁な収縮		
健診	4週に1回		
その他	・受診 ・妊娠届を提出し、親子手帳をもらう		・母親学級の受講 ・赤ちゃん用品の準備 ・出産準備



期		後 期		
20~23	24~27	28~31	32~35	36~39
第 6 月	第 7 月	第 8 月	第 9 月	第 10 月
				
(18~21cm) 30cm・650g	(21~24cm) 35cm・1.0kg	(24~27cm) 40cm・1.5kg	(27~30cm) 45cm・2.5kg	(30~33cm) 50cm・3.2kg
・顔かたちがはっきりしてくる ・骨格がしっかりして、からだのつり合いがとれる ・皮下脂肪が少なくやせている ・子宮外の生活はむずかしい	・この時期にはまだ3分の1は逆子 ・子宮外の生活はまだむずかしいが、条件がよければ健康に育つ可能性がある ・頭髪が濃くなる	・皮下脂肪は少なく、しわが多い ・皮膚はあざやかな赤色 ・子宮外生活はなんとかできる	・皮下脂肪がついて丸みをおびる ・精巣が陰のう内に下降してくる	・外形上の発育は完了 ・子宮外の生活が十分できる
・ほとんどの人が胎動を感じる ・陰部、乳首のまわりが黒ずんできてくる	・ときどきおなかの張り(子宮の収縮)を感じるようになる	・大きくなった子宮による圧迫のため、むくみ・痔・静脈瘤などの症状が出ることもある	・胃・心臓が圧迫され胃がつかえた感じがする ・おりものが増える	お産が近づくと ・胃や胸の圧迫がうすらぐ ・もものつけ根などがつっぱる感じ ・尿の回数が増える
早 産				正期産
があるときは横になる 妊娠高血圧症候群 貧血	※こんなときは受診しましょう { むくみが増大・体重が急に増えた 生理より多い出血・腹痛・破水 規則的な収縮 }			
	2週に1回			1週に1回
	一勤労している人は産前休暇— 予定日の6週間前 (多胎妊娠では14週間前)			

父親になる

プレパパ！出番です

父親になる実感は、今、まだわからないかもしれません。でも小さな生命は確実に育っています。さあ、妊娠、出産、子育てのスタートです。



妊娠中

妊娠すると、ホルモンの影響で気持ちが不安定で神経質になりがちです。赤ちゃんの成長にともない、体にも大きな変化がおこり不快な症状が出やすくなります。そんなときの心の安定には、周囲の理解が必要です。特に大切なのは夫です。

両親学級などにも一緒に参加してみてください。妊娠・出産は男性にとってもめったに経験できない貴重な体験です。優しさと思いやりを持って受けとめましょう。

子育ては、生まれてからではなく、妊娠中にはじまっています。

おなかの赤ちゃんに声をかけたり、胎動を感じてみましょう。赤ちゃんの心臓の音も聴いてみましょう。

あなたのやさしいひとことと、家事分担がどんなにこころ強いことでしょう。

あなたのやさしい態度や言葉が妻を勇気づけます。夜はなるべく早く帰って妻の悩みを聞いたり、いたわりの言葉をかけてください。休みの日にはいっしょに散歩や買い物にでかけたりして気分転換をはかれるよう工夫してください。



妊娠するとからだが重くなり、動きが自由にとれません。あなたの家事分担がどんなに妻の負担を軽くするかわかりません。

★このような家事の協力を★



高い所のものをとる



ふとんの上げ下ろし



掃除機をかける



お風呂掃除

夫婦で…

妊娠中の10か月間で女性が少しずつ親としての心の準備をしているのと同じで、この10か月は男性にとっても「父親」として育っていくための大切な準備期間です。男性も妊娠に積極的にかかわり、二人にとって子どもとは何か、親になるということはどういうことかなど、じっくりと話し合ってみましょう。

出産に向けて

どんな出産をしたいのか、あなたは立ち会うのか、立ち会わないのかなど二人でよく話し合しましょう。
出産が始まると誰でも不安と緊張でいっぱいになります。
ちゃんと産めるかしら？痛みに耐えられるかしら？など
そんな時こそ、あなたの励ましと支えが必要です。



出 産

出産という大きな役割を終えた妻に「がんばったね！」「お疲れさま！」「ありがとう！」などの声をかけましょう。
里帰りしているときは、できる限り早く会いにいくと良いですね。

出産後

体の中では、大きなホルモンの変化がおきています。その上、赤ちゃんのことで頭がいっぱいになったり、思い通りにいかなかったり、些細なことに、イライラしたり涙が出たり、眠れないなど気分が「ゆううつ」になりがちです。
その時、妻に対するいたわりが大切です。
産後気分が落ち込み、悲観的になったり、気力や自信がなくなったりします。重症化することもあるので、様子がおかしいなと気付いたら早目に医師や助産師、保健師に相談しましょう。（P40,52 参照）

子育てを抱え込まないで

妊娠・出産・子育ては、夫婦で話し合って、チームプレーでやっていくことが基本です。母親を支えるという役割が期待される立場ですが、いろいろな人の力を借りたり、公的なサービスをうまく活用しましょう。（P.6）
妊娠中は岡山市のプレパパスクールに参加したり、産後は、児童館（P.15）やおやこクラブ（P.16）に参加して、近所にパパ友を増やしたり、家事や育児のサポート事業を利用するのもよいですね。
また、周囲の人に相談しにくい不安や悩みは、専門の相談機関を利用して、一人で抱え込まないようにしましょう。
岡山市では、妊娠中の相談（P.2）や子育て等の相談（P.4～5）もできます。気軽に利用しましょう。

そうじ



せんたく



ゴミ出し



妊娠中の過ごし方

妊娠は病気ではありません。とはいえものの、からだにいろいろな変化が起きています。妊娠の時期や、からだの調子などに合わせて、まわりの人たちの協力も得ながら無理のない生活をするようにしましょう。

イライラの少ない楽しい気分

心のゆとりを持って、できるだけ楽しくマタニティライフを過ごしていきましょう。お母さんのイライラはおなかの赤ちゃんにも伝わります。

気をつけたいこと

動作・姿勢

立っているとき



足を開いて、膝をまっすぐ
背中を伸ばして



足を少し前後にずらして

歩くとき



背中を伸ばしてお尻を引き締めて

靴

かかとの低く広いもの
底が滑りやすい靴や脱げやすいサンダルなどは避ける

家事

- ・ふだんから慣れている家事はそのまま続けるほうが適度な運動となる。
- ・中腰の動作や、長時間腹部を圧迫するような姿勢は避けましょう。
- ・重いものを持ち上げるときは膝をついて、腰をおとして。
- ・特に下腹部に力が入る動作は控える。



いすに腰かけるときは、
背を伸ばして深く

服

装

妊娠中の衣服はいつも清潔にし、保温にも注意します。サイズはゆったりしたもので、からだの一部分、特に下半身を締めつけないことが大切です。

・衣服

マタニティドレス……着心地がよく保温性・通気性のあるもの。最近はデザインもいろいろあるので妊娠中ならではのファッションを楽しみましょう。

下着……清潔で洗濯しやすく吸湿性のあるもの
ブラジャー・スリッパ……乳房を圧迫しないもの
腹帯……おなかを保温し、胎児の位置を安定させて、外からの刺激を守るなどの効果がある。(コルセット・ガードル(締めつけすぎないもの)でもよい)

タ

バ

コ

- ・妊娠中の喫煙は、生まれてくる赤ちゃんに重大な影響を与えます。
- ・妊娠早期に喫煙していても、妊娠3～4か月までに禁煙すれば、低出生体重児、早産児のリスクが低下します。
- ・禁煙する過程でイライラするときは、気持ちをリラックスさせて、たばこを意識しないようにしましょう。



飲

酒

妊娠中に摂取したアルコールは胎盤を通して胎児に運ばれ、場合によっては胎児性アルコール症候群を引き起こすおそれがあるので、飲酒は控えましょう。



妊娠中や授乳中にお酒を飲むと、胎盤や母乳を通じて赤ちゃんもアルコールを飲まされた状態になってしまいます。また、早産や分娩異常もおきやすくなります。

アルコールは、成長する新しい命の発達を妨げてしまいます。大切な赤ちゃんのためです。しばらくの間、お酒はお休みにしましょう。

ス

キ

ン

ケ

ア

新陳代謝が盛んなので普段より清潔に心がけましょう。髪の毛は短くカットするなど工夫し、清潔にしましょう。



肌が敏感になっているので化粧品類は慣れたものを使いましょう。



妊娠中はおりものなど分泌物が多くなり不潔になりやすいので下着をこまめにとりかえましょう。



薬

妊娠中や妊娠の可能性のある時期には、自己判断で薬に頼るのは控えましょう。

また、病気の治療や検査を受けるときには必ず妊娠していることを医師に告げましょう。治療が必要と判断されたときは、指示通りきちんと飲みましょう。

カ

フ

エ

イ

ン

コーヒー・緑茶等の飲み過ぎも発育に影響を及ぼします。1日1杯程度にしましょう。



外出

人ごみの中に行くのをなるべく控え、日常の買い物は短い時間にすませるようにしましょう。

旅行

妊娠中は長期間をかける旅行は、できるだけ避けた方がよいでしょう。しかし、妊娠中期の比較的安定した時期に短期間の旅行ならかまいません。旅行前に医師に相談し、ゆとりのあるスケジュールで出かけましょう。

★飛行機旅行の注意★

妊婦の飛行機搭乗にはいくつかの制限があります。なお出産予定日まで28日以上ある場合は自由です。

- ◆出産予定日の前の8日～28日（36～38週）
…医師の診断書と本人の誓約書が必要
- ◆出産予定日の前の7日以内（39週以降）
…医師の診断書と本人の誓約書に加えて医師の同伴が必要
- ◆乳児の制限
…生後14日未満は搭乗を制限



里帰り分娩

実家に帰ってお産をする場合は、早めに、受診予定の医療機関等に連絡し、医師や助産師に相談した上で日程を決めましょう。38週ごろになるとお産が始まるおそれがあるので、遅くとも35週ごろまでには帰省する方が安全です。（妊婦健診を県外で受けられる場合P.2参照）

スポーツ

妊娠中も楽しい気分で過ごすことは大切です。妊娠初期は避けますが、中期以降は慣れたスポーツなら、おなかの張り（子宮収縮）に気をつけながら続けましょう。

少なくとも散歩や妊婦体操は続けましょう。マタニティスイミングなどは妊娠16週以降に医師の許可を得て、適切な指導者のいる施設で行いましょう。

車の運転

車の運転は集中力、注意力が散漫になりやすいため避けた方が無難です。妊娠時期にもよりますが（妊娠初期と末期は危険）、やむを得ないときはスピード制限を守り、注意深く運転し、事故にはくれぐれも気をつけましょう。

冷房

夏、冷房の強いときはひざ掛けを用いるなど注意しましょう。



引越

普段やりなれない激しい仕事ばかりで、下腹部、腰に力のはいる避けたい動作の連続となりやすいので注意しましょう。

仕

事

最近は妊娠しても働く女性が増えています。働く方々のための制度があります。(P.12参照)



夫 婦 生 活

コミュニケーションとしてのセックスは、妊娠中でも大切です。特に異常なければさしつかえありませんが、腹部を圧迫しないような体位で無理のないようにしましょう。

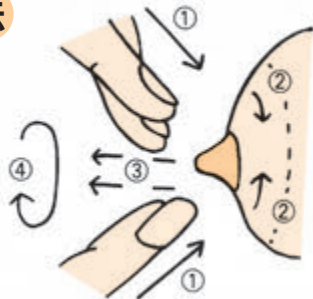
* 妊娠 20 週ごろからお乳が出て、乳首の先にこびりつくことがあります。入浴時によく洗いましょう。かさぶたのようなかたまりになって取れないときは、就寝前、コールドクリームなどを塗ったガーゼを乳首にあて、翌朝ふきとります。

* 乳首を刺激すると子宮を収縮させるホルモンが出るため、おなかが張ってくる人もいます。このときはすぐやめ、張りがおさまるのを待ちます。

* 乳首が平らだったり（扁平乳頭）、へこんでいるとき（陥没乳頭）は、これらを矯正する方法もあるので、医師や助産師に相談しましょう。

予定日3週間前になったら

乳 管 開 通 法



● 手入れは一日一回、片方を約5分間（20回位）

- ① 乳輪をおす
- ② 乳頭をつかむ
- ③ 乳頭をひっぱる
- ④ 乳頭をひねる

妊娠中の食生活

妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針 ～妊娠前から、健康なからだづくりを～

- 妊娠前から、バランスのよい食事をしっかりととりましょう
- 「主食」を中心に、エネルギーをしっかりと
- 不足しがちなビタミン・ミネラルを、「副菜」でたっぷりと
- 「主菜」を組み合わせでたんぱく質を十分に
- 乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などでカルシウムを十分に
- 妊娠中の体重増加は、お母さんと赤ちゃんにとって望ましい量に
- 母乳育児も、バランスのよい食生活のなかで
- 無理なくからだを動かしましょう
- たばことお酒の害から赤ちゃんを守りましょう
- お母さんと赤ちゃんのからだと心のゆとりは、
周囲のあたたかいサポートから

妊娠中の食生活で気をつけたいこと

つわりを乗り切る工夫

空腹になるのをさけましょう

- 特に朝起きた時がつらいので、クッキーやキャンディーなどをいつも用意しておく。

少量ずつ分けて食べましょう

- 好きなものや食べやすいものを食べる。酸味や香辛料も上手に使う。

水分補給を十分におこないましょう

- 番茶やスポーツ飲料など甘みの少ないものを利用する。

減塩の工夫

日頃から薄味に慣れ、減塩の工夫を身につけましょう

- 薬味、香辛料を上手に使う。
- インスタント食品や加工食品、スナック菓子を控える。
- うどんやラーメンの汁は残す。

貧血の予防を

鉄分は赤身の肉・ほうれん草・こまつ菜などの緑黄色野菜等に多く含まれています。

鉄分の吸収率を高めるたんぱく質やビタミンCも一緒にとりましょう。

葉酸のとりかた

葉酸はほうれん草・ブロッコリーなどの緑黄色野菜などに多く含まれています。

二分脊椎などの神経管閉鎖障害の発生を減らすために、特に妊娠前から妊娠初期は葉酸をとるように心がけましょう。

体重増加は望ましい量に

妊娠前の体格によって、望ましい体重増加量は異なります。詳しくは、親子手帳の該当ページを参考にしてください。

妊娠中の食中毒について

妊娠中はリステリア菌に感染しやすくなり赤ちゃんに影響が出ることがあります。

● 避けた方がよい食べ物

ナチュラルチーズ（加熱殺菌していないもの）、肉や魚のパテ、生ハム、スモークサーモン

これらは海外でリステリア食中毒が報告されています。日頃より食品の取扱いに注意し、食べる前に十分加熱するようにしましょう。

魚の食べ方

魚は健康な食生活をいとなむ上で重要な食材ですが、マグロやキンメダイなど一部の魚には自然界に存在する水銀が含まれています。

魚を極端にたくさん食べたり、週に何度も同じ魚を食べるのは避け、魚の種類と量のバランスを考えながら食べましょう。

食物アレルギー

食物アレルギーに不安や心配がある場合は、主治医に相談しましょう。バランスのとれた食事が基本です。自己判断による制限は控えましょう。

妊娠と歯の健康

妊娠中の口の中の変化



妊娠中は、つわりで歯磨きが充分に行えなかったり、食事や間食の回数が増えたりすることによって、口の中が不潔になり、ムシ歯や歯周病にかかりやすくなります。

正しい歯磨きで口の中を清潔に保ち、歯科検診を受けることによって、歯を健康に保ちましょう。

歯周病チェックポイント

- ☐ 歯の間に食べ物がよくつまる
- ☐ 口臭がある
- ☐ 朝起きたとき口の中がネバつく
- ☐ 冷たい物や熱い物で歯ぐきがしみる
- ☐ 歯ぐきの色がピンク色でなく、赤色や赤紫色に近い
- ☐ 歯を磨くと歯ぐきから血がでる
- ☐ 歯ぐきのはれたことがある
- ☐ 歯ぐきがやせて歯が長くなった気がする
- ☐ グラグラしている歯がある

こんな症状、当てはまりませんか？

これらの症状は、歯周病の兆候です。

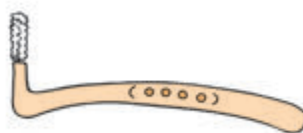
かかりつけの歯科医院で、歯周病の治療を受けましょう。

歯周病

歯を磨くと出血したり、歯ぐきが腫れたりしていませんか。

歯ブラシだけでなく、歯間ブラシやデンタルフロスを使って、丁寧に歯磨きを行い、歯周病を予防しましょう。

歯科医院などで歯石を取ってもらったり、自分の口にあった磨き方を教えてもらいましょう。歯周病は早産の原因になることがあるので注意し、歯科医師に相談しましょう。



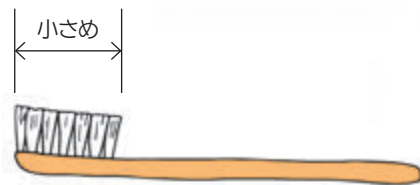
歯間ブラシ



糸つきようじ

歯ブラシの選び方

- 植毛部は小さめ
- まっすぐな柄
- 平坦な毛のカット



妊娠中に、妊婦・子育てパートナー歯科健康診査を受けましょう

自分自身の口の中を健康に保ちつつ、生まれてくる子どもの歯と口腔の健康を守るための知識を身につけるためにも、妊婦、子育てパートナーともに歯科健診と保健指導を受けましょう。

Q&A コーナー

こんなこと気になります  お答えしましょう!

Q 食後の歯磨きがつらいです。歯磨きすると吐き気がします。

A つわりでつらい時は、体調のよい時に手早く磨きましょう。
大きな歯ブラシで奥を磨くと、のどの奥を刺激して吐き気を催しやすくなります。
小さめの歯ブラシを用意し、小さく動かしましょう。

Q おやこ間でのむし歯の感染を防ぐために食器類の共用を避けたほうがいいですか？

A むし歯の発生にはいろんな要因が関わっています。食器類の共用や口移しをするなどの行動も要因の一つと考えられますが、むし歯との関係ははっきりと認められていません。間食などの生活習慣と比べてむし歯への影響は小さいと考えられるため、あまり神経質になる必要はありません。

Q タバコはよくないと聞くのですが、家族も（自分も）なかなかやめられません・・・

A タバコは歯周病をはじめ、口腔・咽頭がんなど、歯や口に大きな影響を与えます。特に妊婦さんは低出生体重児出産などのリスクが高まります。妊婦さん自身だけでなく、家族の喫煙による受動喫煙にも気をつけましょう。

妊娠中のからだの気がかり

つわり

個人差はありますが、妊娠初期につわりは起こります。赤ちゃんがお母さんに無理しないようにという信号をだしていると思ひましょう。

ふとりすぎ

おなかの赤ちゃんのためと、食べ過ぎたり安静にしすぎて、つい太ってしまいます。太りすぎていると、妊娠高血圧症候群や微弱陣痛になりやすくなります。

腰痛

妊娠中は体重が増えるだけでなく、おなかが大きくなり前にせり出して重心が変化するため、姿勢が悪くなりがちです。バランスの悪い姿勢は腰痛の原因にもなります。意識的に姿勢を正しく保ち、動作も慎重にしましょう。

便秘

妊娠するとホルモンのバランスが変わったり子宮が大きくなり、大腸の動きが鈍くなるため便秘ぎみになります。食事や運動などで予防しましょう。

頻尿

妊娠に伴いおなかが大きくなり、膀胱を圧迫するために、トイレが近くなります。

その他

イライラ、不眠、めまい、息切れ、動悸、頭痛、鼻血、こむらえり、痔、おりものなどがありますが、ほとんど軽症で、心配するほどのものはまれです。

妊娠中におこりやすい不快な症状

全体

不眠・眠気
熱感
イライラ感
のぼせ
憂うつ
冷え性
汗をかきやすくなる
疲労感

肩

肩こり

胃

悪心・嘔吐・
胃部不快・
食欲不振

下腹部等

頻尿・便秘・下痢
陰部静脈瘤
ヘルニア・色素沈着
おりもの増加・
陰部のかゆみ
(カンジダなど)



目

めまい・目がちらつく



唾液の分泌の変化

心臓

動悸・息切れ・頻脈・胸が苦しい

腰

腰痛

手

手指しびれ

足

こむらえり
静脈瘤

症状が
強いときには
受診を!

妊娠中に起こりやすい異常

切迫流産

切迫流産とは、流産しかかっている状態を言います。妊娠 11 週くらいまでに流産してしまうものは、全妊娠の 8% くらいあると言われています。その大部分は受精卵に異常があるために、発育が途中で止まって起こるものです。診察の結果、胎児が元気なら、出血、下腹部痛が止まるまでは安静にしてください。

妊娠高血圧症候群

妊娠そのものが原因で、高血圧、または高血圧にたんぱく尿を伴う症状を示すものです。胎盤の血液循環にも影響を及ぼし、胎児の発育が十分でなく、未熟児や早産になってしまうことがあります。医師の定期的な管理のもとに十分な休養と食事療法をします。

こんな時は、すぐに医師の診察を！

- 1 出血**
初期ならば流産、子宮外妊娠、胞状奇胎などが疑われ、中期、末期ならば早産、前置胎盤、胎盤早期剥離などの疑いがあります。
- 2 腹痛**
流産や子宮外妊娠のおそれがあり、出血と腹痛が起こったら、なお危険があります。
- 3 破水**
温かい水が腔から流れでる。流産、早産の心配があります。
- 4 激しい頭痛やめまい**（妊娠高血圧症候群、貧血）、目の前がチラチラするとき。
- 5 高熱**
38℃以上の発熱。（急性腎盂腎炎、感冒などの感染症）。
- 6 むくみと急に体重が増えたとき**妊娠高血圧症候群の心配があります。
体重増加は2週間で1kgを超えないように、また末期は1週間で250～400gを超えないように。急に500g以上の増加はむくみが肥満のしるしと考えてください。非妊時より12～13kg以上増加したら、カロリーオーバーです。
- 7 その他**
激しい下痢、動悸、息切れなど、からだの調子の悪いとき。

貧血

妊娠中はおなかの赤ちゃんの発育のために鉄分がともに使われます。そのため妊娠中の貧血のほとんどが鉄欠乏性のものです。貧血を放置しておくと、胎児の発育不良をおこして、低出生体重児につながります。妊娠初期から鉄分を含む食事をとることが大切です。もし、貧血を指摘されたら、医師の指示を守って鉄剤服用などにより、改善につとめましょう。

頻尿

医療技術の発達により、小さな赤ちゃんでも育つようになったとはいえ、やはり未熟児はいろいろなマイナス面を持っています。妊娠 37 週まではお母さんのおなかの中で育って欲しいものです。おなかの張りが強いとき、頻繁なときは、安静にしておさまるのを待ってください。おなかの張りがいつまでも続いたり、出血のあるときには、かかりつけの医師に連絡し、指示を受けましょう。

前置胎盤

胎盤は、通常、子宮の上の方につきます。これが、子宮をふさぐように下部にきていることです。原因はよく分かっていませんが、最近では、超音波断層診断で妊娠の早い時期から胎盤の位置が分かるので適切な対応ができるようになっています。



出産に向けた準備

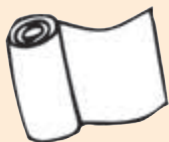
入院用品の準備と退院後すぐに必要なもの

入院する施設の案内書をあらかじめよく読んでおきましょう。妊娠 28 週くらいまでには準備して、いつお産になっても間に合うようにしておきましょう。

※必要なものは、出産する施設に確認しましょう。



前あきのねまき
(綿 100%
袖口が十分開くもの)



腹帯または
妊産婦用ガードル



下着類



ソックス



時計



ビニール袋



ティッシュペーパー



筆記具



印鑑



洗面用具



スリッパ



小銭



診察券



タオル



食事用品



マイナ保険証
(マイナンバーカード)・
資格確認書



親子手帳
(母子健康手帳)



産褥ショーツ



お産用パット

退院のときの赤ちゃんの衣類

お産のあと入院中の赤ちゃんの衣類については、施設によって違いますので、よく聞いておきましょう。また、退院のときには赤ちゃんの衣類一式が必要です。



肌着



中着(夏は不要)



紙おむつ
または 布おむつ



ベビードレス



おくるみ

お産の近づいた徴候と入院の時期

1 お産の徴候

お産というものは、突然なんの前ぶれもなく赤ちゃんが生まれるものではありません。お産が近づくとこのような徴候があらわれます。

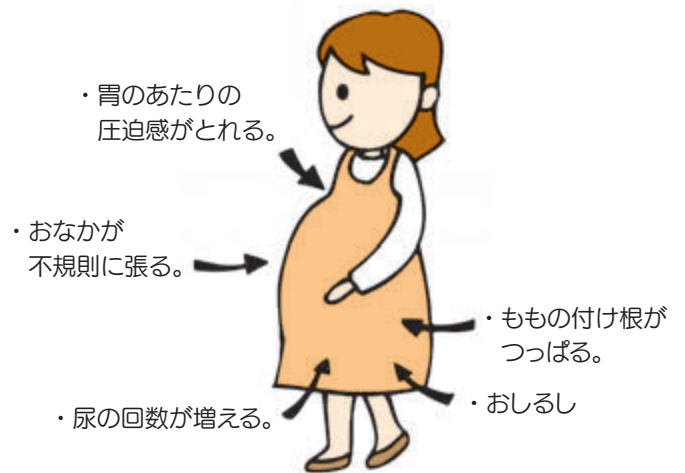
2 入院する時期

次のような時にはかかりつけの医師・助産師に連絡し指示を受けましょう。

- 規則的（10分毎）に陣痛が起こりだしたとき
- 陣痛がおこらなくても破水したとき
- 急激な陣痛がおこったとき
- 生理以上の多量出血があったとき
- その他異常が考えられるとき

◆入院の前に

- 入院前の陣痛の軽いうちに、短時間で洗髪し、シャワーをあびる
- 長い髪などは編むなどしてまとめ、化粧はおとしておく



◆破水

破水すると水が流れ出すような感じがする



破水かもと思ったときは、月経時と同じように、すぐに清潔なパットを厚めに当て、静かに横になる。入浴や性交は厳禁。電話して病院へ。

妊婦体操とお産の補助動作

妊婦体操とは

目的

筋肉と関節の緊張をほぐし、産道をやわらかくします。血流をよくし、腰痛や背中痛みなどをやわらげたり、便秘解消にも効果があります。

注意

妊娠20週ごろから始めましょう。流産や早産のおそれがあるときや、おなかが張る感じのあるときは中止します。医師や助産師ともよく相談を。

足の運動

足の血行を促進し、むくみや静脈瘤などを予防します。

①足の指を上下させる。

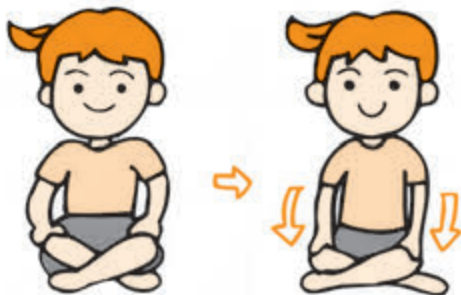
②足首をゆっくり上下させる。



股関節の運動

膣や肛門・尿道周辺の筋肉をやわらげます。

あぐらをかき、背筋を伸ばして両膝においた手でひざを下へ押す。



骨盤の運動

●背中のアーチ

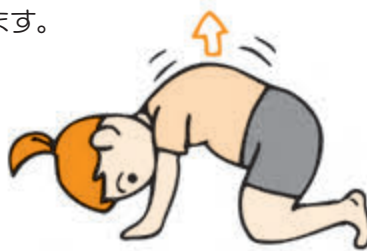
大臀筋や骨盤底筋をひきしめ、失禁の予防効果もあります。

背中を床から離し、ゆっくり10まで数える。



●猫のポーズ

腰痛予防だけでなく、お産に大切な腹筋の運動にもなります。



①四つんばいで、おなかをひきしめながら背中を丸める。



②息を吐きながら、ゆっくりもとに戻し顔を上げる。

●骨盤のツイスト

腰痛の予防に効果があります。

①両ひざをそろえ、息を吐きながらひざを左にゆっくり倒す。もとに戻し、次は右に到す。



②片足を立て、足のつけ根を意識しながら外側に倒す。骨盤は常に正面に。(反対側も同様)



目的

陣痛（子宮収縮）に合わせた呼吸法、マッサージなどを行うことで、お産の痛みをやわらげ、疲労を少なくおさえます。

注意

妊娠20週ごろから始めましょう。マッサージや圧迫はお産の練習というだけでなく、腰痛などをやわらげるのにも役立ちます。

分娩第一期

陣痛に合わせて深い呼吸（腹式・胸式どちらでも）を行ない、呼吸と腹壁のマッサージでからだの緊張をほぐします。陣痛があるときは、もものつけ根や腰を強く圧迫すると痛みがやわらぎます。陣痛がないときは、シムスの体位で休みましょう。

●深呼吸

鼻から息を吸い、口からゆっくり吐きます。呼吸は、腹式・胸式どちらでも OK です。くり返すことでリラックス効果もあります。



●マッサージ

下腹部を両手でさすったり、内回りにマッサージする。



①上下に

②内回りに

③側腹部を親指で押す



●圧迫

こぶしにした手を腰の下に入れ、からだの重みで圧迫する。

こぶしを痛みの部分に接するようにあてると効果的。



分娩第二期

いきむときは、ゆっくりと息を吸い、肛門のほうへ強く長く力を加えます（タイミングは必ず助産者の指導を受けましょう）。児頭が出るときは、陣痛がきてもいきまず、「ハッハッ」と浅く早い呼吸（短促呼吸）をします。



●シムスの体位

夜寝るときや昼間休むときなど、この姿勢で休むとからだが楽です。



*シムスの体位とは

体の左側を下にして横を向く姿勢です。（イラストは鏡を見た状態を想定しておりますので、実際の姿勢はイラストと反対になります。）左足を楽な位置に伸ばし、右足はクッションなどを使用して、左足よりも前に出します。右手は前に出して曲げます。（楽な位置に）左手は体の後ろで伸ばします。（楽な位置に）

痛みをのがすリラックスポーズ

① からだを傾ける

ソファやテーブルによりかかり、赤ちゃんが下がってくる方向と逆向きにからだを傾けます。少しおしりを上げてからだを傾かせるとさらに効果的。



② からだを起こす

枕やクッションなどを背中にあてて、あぐらをかいてすわると楽になります。痛みを感じる部分をマッサージすると、リラックス効果もあります。



③ 腰さすり・指圧

骨盤部分を中心に、親指の腹で、背得にそって上下に指圧します。夫や身内の人に腰をさすってもらうと、安心感から痛みやからだの硬さもやわらぐでしょう。



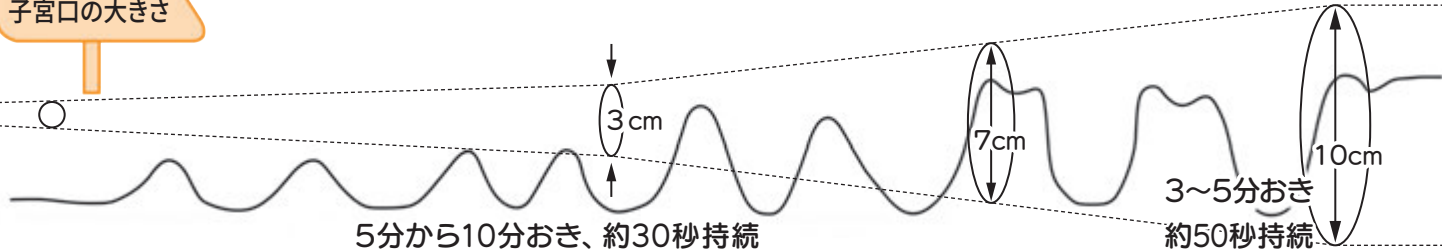
お産の進み方

分娩第一期 (開口期)

初産 10～12時間
経産 5～6時間



子宮の収縮と
子宮口の大きさ



子宮口はまだ
閉じています。



収縮が強まることも卵膜
がふくらみ、子宮口を押し
上げていきます。



赤ちゃんはまわりながらし
だいに産道を下ってきます。

子宮口全開・破水



補助動作



* 腹式深呼吸



マッサージ



腰の圧迫



座る

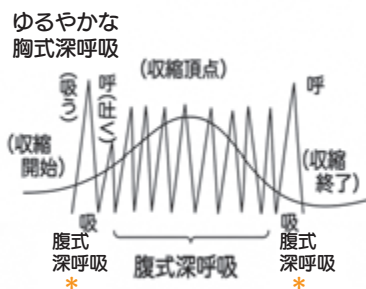


シムスの体位(P35参照)

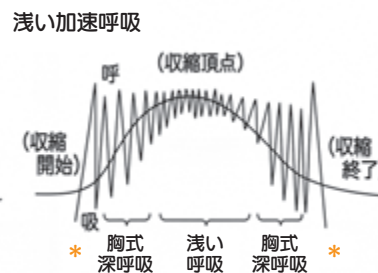
この時期はこの様に
自由にリラックスし
てすごしましょう。



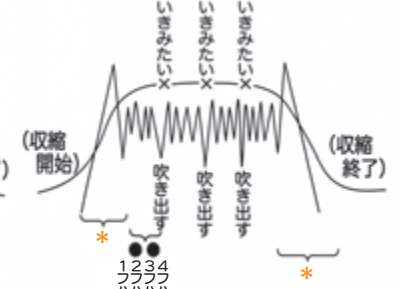
呼吸法



第一段階の呼吸



第二段階の呼吸



第三段階の呼吸



過ごし方

- 分娩期間中で一番長い時間です。ゆっくり休んでスタミナを貯えて。
- 楽な姿勢で本を読んだり音楽を聴いたりしてリラックスを。
- おなかがすいているようなら軽く食事を。
- トイレはがまんしないで。
- 収縮の間は、補助動作や深呼吸でのりきり、収縮が強まっても、まだいきまないでがまんを。

分娩室へ

いよいよお産。赤ちゃんを産むのはあなた自身です。
子宮の収縮（陣痛）の波にうまく乗って積極的にお産にのぞみましょう。

分娩第二期 (娩出期)

初産 2～4時間
経産 1～2時間

分娩第三期 (後産期)

10～20分

1～2分おき、約70秒持続

1～3分おき、約50秒持続

排臨

収縮のとき頭が見え
始めます。

発露

収縮のないときも頭が
ひっこまなくなります。



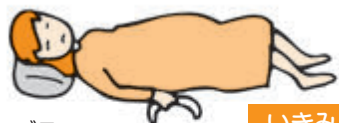
頭が出はじめます。

誕生

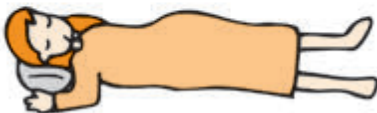


胎盤が出てきます。

ウーン



ダラーン



いきみ

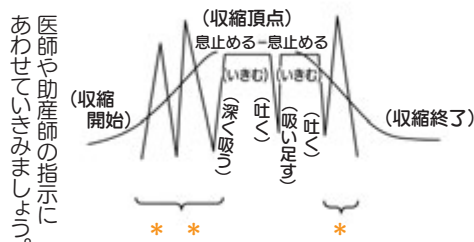
力を抜く

収縮時とはつてを握っていきみ、
収縮のない時はだらーと力を抜く。



おつかれさま!!

頭が出たら合図があります
からいきまずに短促呼吸を
始めます。



第四段階の呼吸

ハッハッハッ



短促呼吸

一例ですの出産する施設で
ご相談ください。

- 収縮がますます強くなり間隔が短くなってきます。医師や助産師の指示にそって、収縮の波にあわせていきむのがコツ。
- 収縮の合い間は力を抜いて。
- 赤ちゃんもがんばっています。お母さんもあとひといき。

赤ちゃんとお母さん
のご対面です。

- 胎盤が出るときは軽いきんで。
- お産のあとは
 - ・ とにかく休む。
 - ・ 水分をとる。
 - ・ 大量の出血や息苦しさなどがあったら医師や看護師に連絡を。
- 1～2時間は出血しやすいので、安静に。

出産後の生活



おめでとう、おつかれさま ゆっくりからだをいたわって

		子宮の回復	出産後の生活
1 週間目	悪露 赤色	出産後3日間くらいは、腹部に陣痛のような痛みを感じる場合があります。これは後陣痛といって、子宮が元の状態に戻るときに起こる収縮によるものです。	●分娩後、出産施設の指示のもと歩行開始 ●赤ちゃんの授乳とおむつ替え後はのんびり休憩を ●乳房のマッサージ ●医師の許可があればシャワー、洗顔OK ●退院後の生活指導を受ける  
2 週間目	褐色	出産後10日目くらいには、お腹の上から、子宮が触れなくなる	●2週間健診を受ける ●布団を敷き心身共に安静（テレビや書物は控えましょう） ●赤ちゃんの世話と自分の身の回りのことを中心にした生活に ●体力の回復と母乳の出をよくするために3食バランスのとれた食事を ●出産後も体操でシェイプアップを 
3 週間目	黄色		●おもに起きていて疲れたら寝る（食事の支度、部屋の整理など少しずつ行う） ●床上げ 
4 週間目	白色	膣や会陰は元にもどる	●1か月健診を受ける（赤ちゃんも） ●医師の許可があれば入浴OK
5 週間目	ほとんどなくなる	子宮は妊娠前の大きさになる	●性生活は健診後に 
6 週間目			●ふつうの生活に戻る

産褥体操

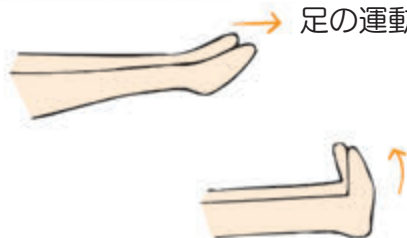
出産後は、おなかや骨盤の筋肉が弱った状態になっています。これを引き締めて、元の状態に戻すためにも体操が必要です。
腹部のたるみや肥満の予防にもなります。

出産後1日目

胸式深呼吸

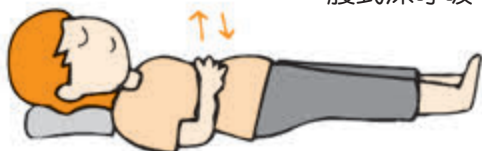


足の運動



出産後2日目

腹式深呼吸



頭を上げる運動



出産後3日目

足の屈伸運動



足を引きしめる運動



出産後5日目

腰部の伸展運動



足を上げる運動

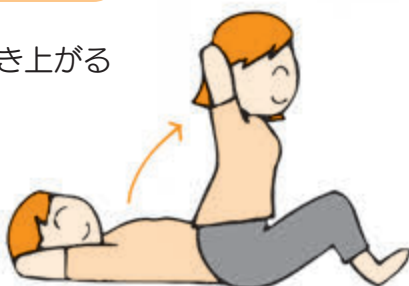


足を交叉させてピンと伸ばす



出産後10日頃

自分で起き上がる運動

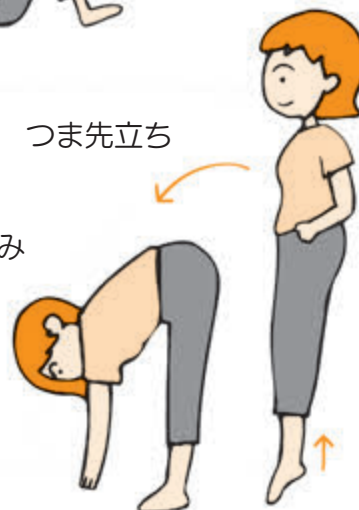


長いすの縁などに足くび、つま先をかけて

出産後1か月頃

つま先立ち

前かがみ



出産後の気になるトラブル

こんな症状があったら主治医に相談しましょう。

頭痛・むくみ・目がチラチラ

妊娠高血圧症候群の後遺症？



出血・悪露

出産後4週間以上経っても出血量が減らなかったり多かったりする場合

腰腹痛



発熱

腎盂腎炎・乳腺炎？



息切れ・つかれる

貧血はないか。



しびれ

腱鞘炎。しばらく続くことがあります。



便秘と痔



乳房のしこり・痛み 乳首が切れる



お父さんや まわりの人へ

身近な人がそばにいて、サポートしてあげることは、お母さんの大きな心の救いになります。普段以上の気配りを。

マタニティブルーズについて



産褥期には、ときに何ということもないささいなことでもとても不安になったり、ゆううつな気分になったり、涙もろくなったりすることがあります。このような症状をマタニティブルーズといいます。

妊娠から出産へとホルモンの急激な変化が起こるため、出産後3～4日ごろ、2～3週ごろ、数か月ごろといくつかのピークがあります。

一生懸命やっているのに、思うとおりにいかないからといって、悩む必要はありません。このようなときは、十分な休息をとること、「なんでも完全に」と思わないこと、また、自分の気持ちを押さえないで、できるだけ夫や友人などに悩みを聞いてもらうなど、はけ口を作ることが大切です。

日にちがたてば、だんだん育児にも自信が出てきます。症状が続くようなら、医師や助産師や保健師に相談しましょう。

赤ちゃんを迎える環境

家族が快適に暮らしている部屋なら病院から帰ってきた赤ちゃんも十分生活することができます。

室温

冬は20度前後、夏の冷房は28度程度をめやすに

湿度

50～60%をめやすに

乾燥しがちな季節には、加湿器やぬれタオルなどを室内に干して調節を

※エアコンや扇風機・ファンヒーターなどの風が直接赤ちゃんに当たらないように



1時間に1回窓をあけて、新鮮な空気を入れましょう。

赤ちゃん用品

生後3か月くらいまでのものを季節にあわせて最小限そろえておきましょう。衣類は使うまえに一度洗濯しておきます。



●衣類の材質は

- ・吸湿性、通気性がある
- ・洗濯が簡単でじょうぶな
- ・やわらかく、肌ざわりがよい
- ・運動が自由にでき、着せかえやすい

ものを選びましょう。

●寝具（ふとん・ベッドなど）

- ・やや固めのもの
- ・素材は綿100%のもの



敷ふとん
シーツ(2~3枚)



ベビー毛布、カバー

着せ方のめやす



- ・1か月頃まで
大人より1枚多く
- ・2~3か月頃
大人と同じくらい
- ・4か月頃
大人より薄着

楽しい子育てをめざして！

岡山市の子どもを
とりまく環境は…

核家族化、住居の高層化が進むにつれ、生活リズムの乱れや外遊びが減り、テレビ等を見て過ごす傾向が強くなっています。
子どもの成長、発達に及ぼす影響が気になります。

岡山市における子育て環境の現状（約35年前と比較して）

令和4年3月、4月生まれの子どもを対象に、1歳6か月児健診を受診した346人の育児環境調査より
〈 〉は昭和63年度結果

●おやこクラブ加入率 4.9%
(23.0%)
(保育園入園中も含めて)

●仕事を持つ母親 72.8%
(19.2%)

●核家族 92.2%
(70.3%)

●アパート、マンションに居住 52.3%
(うち3階以上の集合住宅に居住 15.3%)
(9.4%)



●子育ての楽しさあり 87.6%

●育てにくさを感じる(いつも感じる) 0.6%
(時々感じる) 16.5%



すこやかな心と体を
育てるために
工夫できることは…

●自分の身の周りをみると

●朝食を抜くことがある 1.7%

●朝食時間が10時台以降の子 0.6%

●食事以外の飲食3回以上 36.4%



●父親の育児家事参加あり 64.5%

●父親の育児家事参加時々あり 30.1%



●戸外遊びの少ない子(1時間未満) 53.8%
(10.0%)

●朝8時以降に起床する子 3.2%
(17.2%)

●夜10時以降に寝る子 1.8%
(17.0%)

●携帯・PC等を1時間以上見る子 24.0%

