

赤ちゃんを授かったらまずこの章をお読みください。

# 第1章

## ようこそ 赤ちゃん

赤ちゃんができたときの手続きや、赤ちゃんの健康をサポートする制度、産後のお母さんを応援するサービスについてご紹介します。

- 16 To Do List / 妊娠届出書 / 母子健康手帳 / 妊婦健康診査 / 出生届 / 保健福祉センター
- 19 パパ・ママの教室 / 訪問型相談支援 / 子どもの健康診査
- 20 子育て支援ヘルパー / 産後ケア
- 21 ママケアデイサービス / 育児相談 / ブックスタート事業
- 22 食の教室 / 歯の教室 / 静岡こども救急電話相談 / 児童相談所虐待対応ダイヤル
- 23 予防接種 Navi / 定期予防接種の種類・こんなときはどうしたら良い？

赤ちゃんができたみたい。さて、何をすればいい？

# To Do List

## 1. 母子健康手帳をもらう

・病院や産院で妊娠の診断を受けたら【妊娠届出書】をもらい、保健福祉センターで母子健康手帳の交付を受けましょう。面談時、【出産・子育て応援給付金 (P37)】についてご案内します。

### 母子健康手帳

母子健康手帳は、お母さんとお子さんの大切な健康記録です。妊娠中や乳幼児期は生涯にわたる健康づくりの基盤となることから、健康診査、産科や小児科での診察、予防接種、保健指導などを受ける時に必ず持っていき、必要に応じて記入してもらいましょう。

## 2. 妊婦健康診査をうける

・妊娠届出時の週数に応じて妊婦健康診査の受診票を交付しています。  
・妊婦健康診査は妊婦さんとおなかの赤ちゃんを守るためにとても大切な健康診査です。必ず、医師または助産師と相談のうえ、適切な時期に受診してください。(最大14回受診できます。)  
・なお、受診票は一定金額を上限に助成するものです。病院、診療所、助産院(所)での指導内容や検査項目により、自己負担が発生する場合がありますのでご注意ください。  
・妊婦歯科健康診査については、妊娠中に1回、利用できます。

## 3. パパ・ママになるための教室に参加する

・各保健福祉センターでは、妊娠・出産・育児についての知識を身につけ、安心してお産をするための教室を開催しています。  
※各教室の開催日、場所については市ホームページまたは「広報しずおか」でお知らせします。  
<教室：両親教室 / フレッシュマタニティ教室 / プレママ育児講座 / オンデマンド型マタニティ教室>

静岡市ホームページで、「育児に関する動画のご紹介」をチェック⇒



## 4. 出生届を提出する

・赤ちゃんが生まれたら、生まれた日を含めて14日以内に各区役所戸籍住民課、各支所、届出のできる市民サービスコーナーに届け出てください。  
※届出のできる市民サービスコーナー…藁科、西奈、城東、大里、東豊田、興津

### 保健福祉センター

妊娠・出産や乳児の発育・発達・育児などのご相談は最寄りの保健福祉センターまで  
(月～金 8:30～17:00 / 祝日・年末年始を除く)

◎城東	葵区城東町 24-1	249-3180	◎大里	駿河区中野新田 57-5	288-1111
◎東部	葵区千代田 7-8-15	261-3311	◎長田	駿河区鎌田 574-1	259-5112
◎北部	葵区昭府 2-14-1	271-5131	◎清水	清水区渋川 2-12-1	348-7711
◎藁科	葵区羽鳥本町 5-10	277-6712	◎蒲原	清水区蒲原 721-4	385-5670
◎南部	駿河区曲金 3-1-30	285-8111			

## パパ・ママの教室



### ●両親教室（予約制）

初めてお父さん、お母さんになられる方が、親としての心構えや、生後間もない赤ちゃんとの接し方、育児の知識を学べます。

### ●プレママ育児講座（予約制）

小児科医による子育てに関する講座です。

お問い合わせ 下段 A をご覧ください。

### ●フレッシュマタニティ教室（予約制）

妊娠中や産後の生活のポイント、子育て情報の紹介、災害についての備え等が学べます。

### ●オンデマンド型マタニティ教室（申込制）

フレッシュマタニティ教室の内容をご自宅で見ることができます。

妊娠から子育てまで  
切れ目なくサポートします!!

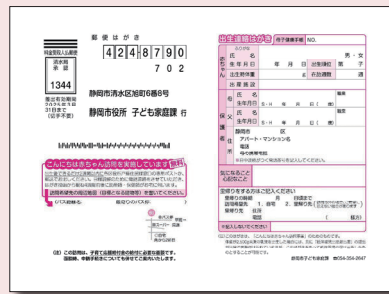
# 訪問型相談支援

## 妊娠後期（妊娠8か月頃）訪問

出産を直前に控えた妊婦さんを対象に助産師が相談に応じます（希望制）。市から案内が届きます。

## こんにちは赤ちゃん訪問

市では無料で、生後4か月までの赤ちゃんがいる全てのご家庭へ助産師、保健師等が訪問し、育児相談等を実施しています。この訪問は、子育て応援給付金（p37）の給付に必要な面談です。面談時、申請手続きについてご案内します。



出産後は母子健康手帳に添付されている「出生連絡はがき」を必ずお出しく下さい。  
（※切手不要）

## 1歳・2歳児訪問

※令和5年10月頃、開始予定。

お子さんが1歳・2歳の誕生日を迎える月に、保育士等が訪問します（希望制）。市から案内が届きます。

## 子どもの健康診査

お子さんの発育や発達の状態等を保護者様と共に確認する健診です。普段気になっていることや心配なことをぜひ小児科医や保健師等にご相談ください。

お問い合わせ 下段 B をご覧ください。

### ●乳児健康診査（生後4か月・10か月）

出生後（約1か月半）にはがきで通知。かかりつけ医療機関にご予約ください。／一部公費負担

### ●1歳6か月児、3歳児健康診査

市から通知が届きます。各保健福祉センターでの集団健診。

**A** 開催日・開催場所・申込方法等は市ホームページまたは「広報しずおか」をご覧ください。内容についてのお問い合わせは各保健福祉センター（p18）まで。

**B** 乳児健康診査のお問い合わせは子ども家庭課（母子保健係）まで（354-2647）。1歳6か月児、3歳児健康診査は各保健福祉センター（P18）まで。

## 子育て支援ヘルパー

妊娠中の方や1歳未満の子を養育する家庭が、家事や育児をすることが困難で、ほかに家事や育児を行う人がいない場合や、3歳未満の子を2人以上養育する家庭に子育て支援ヘルパーを派遣し、家事や育児の援助を行います。

- 利用時間 1回2時間以内。1日2回まで
- 単胎児の場合 1歳の誕生日の前日まで（延べ30回）
- 多子の場合 3歳の誕生日の前日まで（1年ごと延べ30回）
- 妊婦の場合 出産日まで（延べ20回）

お問い合わせ

各福祉事務所 子育て支援課（家庭児童相談係）  
葵 区 221-1096 / 駿河区 287-8675 / 清水区 354-2429

援助の内容	家事	育児
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食事の準備及び後片付け</li> <li>・衣類の洗濯、補修</li> <li>・居室等の掃除、整理整頓</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生活必需品の買い物</li> <li>・関係機関との連絡</li> <li>・その他必要な家事援助</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>・授乳 ・おむつ交換 ・もく浴介助</li> <li>・適切な育児環境の整備</li> <li>・その他必要な育児援助</li> </ul>

<利用者負担金> 1時間あたり900円

※所得状況に応じて市が負担する制度があります。  
※別途交通費等がかかります。

<手続き> あらかじめ登録（申請）が必要です。

※市ホームページから電子申請も可能です。  
※母子健康手帳交付後、登録（申請）してください。



登録後、「子育て支援ヘルパー派遣事業利用者登録証」が交付されます。利用者登録証の交付後、利用希望日が決まりましたら、市と契約した派遣事業者と直接日程を調整してください。

※派遣事業者一覧は、市のホームページをご覧ください。



## 産後ケア

●対象者 静岡市に住所がある、1歳未満の赤ちゃんとお母さんで、次の項目に該当する方

- (1) お母さんの体調や育児に不安がある方
- (2) 赤ちゃん、お母さんともに医療行為が必要ない方

<実施助産院（所）・助産師>

助産院（所）・助産師により、利用可能月齢、実施内容、実施曜日と時間、活動区が異なります。

詳しくは市のホームページで確認ください。



<申込方法>

事前に実施助産院（所）・助産師へお電話ください。

※空室等の状況により、希望どおりにご利用できない場合があります。

お問い合わせ

子ども家庭課（子ども家庭係）  
354-2643

授乳や沐浴について教えて欲しい。産後の体調について相談したい。そうした出産後の回復や育児等に不安をお持ちのお母さんにご利用いただけます。

タイプ	宿泊型	日帰り型 (相談と休息タイプ) 7時間程度/相談は120分	日帰り型 (相談タイプ) 1回120分以内	訪問型 1回90分以内
利用期限	助産院（所）に宿泊	助産院（所）に通所		助産師が訪問
利用料	7日まで	7日まで	日帰り型（相談タイプ）と訪問型あわせて最大7回まで	
利用料金	1日8,300円 (1泊2日16,600円)	1日4,600円	1回2,800円	
内容	他に衛生材料費・処置費等（沐浴実施等）、遠隔地訪問の際の追加交通費は別途			
	<ul style="list-style-type: none"> <li>●母体ケア（健康状態のチェック、産後の生活のアドバイス、心身のケア）</li> <li>●乳児のケア（健康状態のチェック）</li> <li>●授乳・沐浴などの育児指導</li> <li>●乳房ケア</li> <li>●育児相談</li> <li>●その他必要とする保健指導</li> </ul>			
	<div style="border: 2px dashed red; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block;">                     この中から 当日の内容を 相談しましょう                 </div>			

※生活保護世帯、市町村民税非課税世帯は1日5,600円（1泊11,200円）に減額します。

## ママケアデイサービス

お母さんの子育ての悩みや育児疲れに対して、一体的にサポートします。

お母さん同士の交流や専門職との育児相談、お休み時間をとることもできます。

親子遊びの時間や育児相談の実施はもちろん、お母さんがリフレッシュできる時間もあります。

必要に応じて、スタッフがお子様のお世話を手伝います。

※お子さんを預けて外出するなど、お母さんが会場を離れることはできません。

<一日の流れ>

9:30	10:00	12:00	13:00	15:00
受付	子育てミニ講座 相談、交流タイム	昼食	休憩タイム	終了

### 対象者

1. 静岡市に住所がある生後4か月～1歳未満のお子さんをもつお母さんとお子さん
2. お母さん、お子さんともに医療行為の必要ない方

### 持ち物および会場

ミルク、おむつなどのお出かけセットをお持ちください。また、会場は市内の旅館等を利用しています。詳しくは市のホームページをご覧ください。

**利用料金** 1回1,500円 (後日納付書でのお支払いになります。)

※別途、昼食代等は会場でお支払いください。

### 事前に要予約

申込みはインターネットおよび電話で受け付けます。

詳しくは市のホームページをご覧ください。

### 【申込先】

NPO 法人よしよし

TEL 292-6767

電話受付 月～土曜日 11:00～16:00 (日曜日、祝日は休み)

お問い合わせ 子ども家庭課 (子ども家庭係) 354-2643



詳細はこちら



申込受付サイト

## 育児相談

いま心配なこと、一緒に解決しましょう！

静岡市では、子育ての悩みを抱えるパパ・ママへ向け、定期的に育児相談を開催しています。お子さんの発育や離乳食などに関する質問も大歓迎です。

また、その他の日でも保健福祉センターでは、随時電話や面接でのご相談に応じます。

### ●0歳児の育児相談

希望者の育児相談に応じます。日程については「広報しずおか」をご確認ください。また、各保健福祉センター (P18) でも随時相談に応じます (平日のみ)

### ●6か月児育児相談

生まれた赤ちゃん全員が対象です。市から通知が届きます。

お問い合わせ

各保健福祉センター (P18) まで

## 食の教室

お問い合わせ

各区健康支援課

葵区 249-3196 / 駿河区 285-8377 / 清水区 348-7981

### ○離乳食の作り方教室

①スタート編 ②ステップアップ編

離乳食の進め方を学びます。

- 対象者 ①満5～6か月頃の乳児の保護者/②8～11か月頃の乳児の保護者
- 会場 各保健福祉センター (P18)、生涯学習センター
- 申込み 予約制 ※「広報しずおか」または市ホームページで開催日時をお知らせします。

### ○おやこ食育教室

幼児食についての話や体験活動を通して、食生活の基本を学びます。

- 対象者 1歳6か月～3歳の幼児とその保護者
- 会場 各保健福祉センター (P18)、生涯学習センター
- 申込み 予約制 ※「広報しずおか」または市ホームページで開催日時をお知らせします。



## 歯の教室

### ○歯みがきスタート教室

- ・歯科衛生士によるむし歯予防などの話
- ・RDテスト (お口の中にむし歯菌がいなか調べてみよう)
- ・仕上げみがきの実践など

- 対象者 8か月～1歳2か月頃とその保護者
- 会場 各保健福祉センター (P18)
- 申込み 予約制 ※「広報しずおか」、市ホームページで開催日時をお知らせします。



市HP「歯とお口の健康」

お問い合わせ

健康づくり推進課 (口腔保健支援センター)

249-3175

## 静岡こども救急電話相談

#8000  
または 054-247-9910

休日・夜間の急な子どもの病気にどう対処したらいいのか、すぐに受診したほうがいいのかなど、判断に迷った時に小児科医師・看護師に電話で相談ができます。

平日・土曜日・祝日 24時間

## 児童相談所虐待対応ダイヤル

いちはやく  
189  
24時間対応

「あの子、もしかしたら虐待を受けているかも…」「子育てがつらくて、つい子どもにあたってしまう」「子育てのことで悩んでいる人が近くにいる」そんなときに、専門家に相談できます。

※お近くの児童相談所につながります。

POINT!!!

# 予防接種 NAVI

私たちの身の回りには、細菌やウイルスによって引き起こされるさまざまな感染症があります。乳児は感染症に対する免疫が未発達なため、早めにワクチンで予防することが大切です。生後2か月くらいから計画的に接種しましょう。

## 定期予防接種と任意予防接種

### 定期予防接種

保護者が受けさせるように努めなければならない予防接種です。定められた期間内に受ける場合は、原則として無料（公費負担）です。

### 任意予防接種

希望する方が有料（自己負担）で受ける予防接種です。かかりつけ医と相談のうえ、接種するか判断してください。



## 定期予防接種を受けるためには

### ● 接種を受ける前に

生後1か月半頃までに市から「予防接種シール」が送られてきます。接種まで大切に保管してください。

### ● 接種場所

静岡市と契約している医療機関で接種をお願いします。定期予防接種の実施医療機関リストは市ホームページをご覧ください。 →  
※実施日時は事前に医療機関へお問い合わせください。



医療機関リスト

### ● 持ち物

予防接種シール、母子健康手帳を必ずご持参ください。いずれか一つでも忘れた場合、公費での接種はできません。  
※日本脳炎の特例対象者、ヒトパピローマウイルス（HPV）、不活化ポリオはシールがなくても接種できます。詳しくは保健予防課へお問い合わせください。

### ● 接種が受けられない場合

- ・37.5℃以上の発熱を伴うお子さん
- ・重篤な急性疾患にかかっていることが明らかなお子さん
- ・当該疾病に係る予防接種の接種液の成分によって、アナフィラキシーを呈したことが明らかなお子さんなど

## 定期予防接種の種類

※BCG と二種混合以外は全て複数回の接種が必要です。

### 0 歳から

- ヒブ
- 四種混合
- BCG
- 肺炎球菌
- B 型肝炎
- ロタウイルス

### 1 歳から

- 水痘（水ぼうそう）
- 麻しん 風しん（MR）

### 3 歳以降

- 日本脳炎
- 二種混合（11 歳～）  
ヒトパピローマウイルス  
（女子のみ、小6～高1）

### 定期予防接種は、いつ受ければ良いの？

定期予防接種の制度はたびたび変更がありますので、最新の情報や標準的な接種スケジュールは市ホームページをご確認ください。 →



### 静岡市子ども予防接種モバイルサービス『わくちー』

予防接種のスケジュールを、Web 上で管理できるサービスです。打ち忘れを防ぐことにお役立て頂けます。利用料は無料。詳しくは『わくちー』のホームページをご覧ください。



## こんなときはどうしたら良い？

### 保護者が同伴できない場合

16 歳未満の方は、原則保護者の同伴が必要ですが、以下の方法で保護者が同伴せずに予防接種を受けることができます。



#### 方法 1

「委任状」を使用し、保護者以外の方が同伴する

- ※保健予防課HP、各保健福祉センター等で「委任状」を入手できます。
- ※予防接種に関する説明をよくお読み下さい。
- ※保護者が署名した「委任状」を他の持ち物とともにご持参ください。

#### 方法 2

接種を受ける人だけで接種に行く（13 歳以上の日本脳炎、麻しん・風しん、HPV）

- ※保健所または各保健福祉センターで「予診票」と「説明書」を入手してください。
- ※予防接種に関する説明をよくお読みください。
- ※保護者が署名した「予診票」を他の持ち物とともにご持参ください。

### 市外で定期予防接種を受ける場合

市外で予防接種を受ける場合、静岡市の予防接種シールは使用できません。事前申請をすることで公費による接種が可能な場合がありますので、詳しくは市ホームページをご覧ください。



お問い合わせ：保健予防課（249-3173）