



赤ちゃんが生まれたら

いよいよ、待望の赤ちゃん誕生です！

この感動をいつまでも忘れずに、かけがえのない命を大切に守っていきましょう。各種サービスを利用したり、まわりの人にサポートしてもらいながら、ゆっくと子育てを楽しんでください。

必要な手続きは？

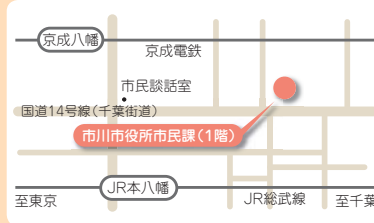
出生届

お子さんが生まれた日を1日目と数えて14日以内(14日目が休日の場合は休み明けの日)に、父母の本籍地か住所地、お子さんの出生地のいずれかの市区町村窓口へ届け出をしてください。

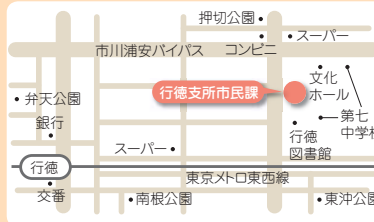
届け出に必要なもの

- 出生届(出生証明書欄に医師または助産師が証明したもの)
- 届出人の印鑑
- 母子健康手帳

問合せ 市民課／行徳支所市民課
 南行徳市民センター(→ P66⑥)
 大柏出張所(→ P62④)



八幡1-1-1 ☎ 334-1124



末広1-1-31 ☎ 359-1117

※出生届の提出後、

- 児童手当 → P12
 - 子ども医療費助成 → P13
- などの手続きを担当課で行ってください。

※国民健康保険の方は、お子さんの加入などの手続きがありますので、国民健康保険課(☎334-1497)で手続きを行ってください。



赤ちゃんが生まれたら

出生連絡票

あかちゃん訪問はがき

母子健康手帳別冊に綴られている出生連絡票(あかちゃん訪問はがき)を出産後ポストに投函してください。新生児、1~2か月児訪問をします。また、出生時の体重が2,500グラム未満のあかちゃんの育児には、生活環境・病気の予防など、十分な配慮が必要です。早めにご投函下さい。保健師等が訪問して相談をお受けします。→ P8

問合せ 保健センター☎377-4511
 南行徳保健センター☎359-8785(地図 → P5)

小さく生まれた赤ちゃん

未熟児養育医療給付

→ P13

産後家庭ホームヘルプサービス

出産後の家事や育児について、家族からの支援が受けられない方にホームヘルパーを派遣し、家事の援助を行い、育児支援をします。

対象 出産後56日以内で、日中、家事や育児を行う方が他にいない母親

訪問期間 出産日から生後56日目まで
 年末年始、祝日を除く 7時~19時
 ※訪問は1日2回を限度とし、1回の訪問につき2時間以内
 ※訪問時間は利用全体を通して計30時間以内

利用料 800円(世帯の課税状況により決まります)

申請方法 事前に申込みが必要です。出産予定日の8週間前から受け付けます。母子手帳と申込者の印鑑をご持参のうえ、子育て支援課の窓口にお越しください(郵送不可)。

問合せ 子育て支援課☎711-1736(地図 → P4)



すこやかな成長のための母子保健サービス

先天性代謝異常などの検査

フェニルケトン尿症など、代謝異常による知的障害などを発生する病気を早期発見するための検査です。医療機関に用意されている申込所に記入をして、出産後5日以内に出生した医療機関に提出してください。検査料は千葉県で公費負担しますが、採血料は自己負担です。

問合せ 千葉縣市川健康福祉センター（市川保健所）地域保健課 ☎377-1102（地図 → **P15**）

新生児、1～2か月児訪問

出生連絡票 → **P7** の郵送を受けて、保健師や助産師などが訪問し、赤ちゃんとお母さんの相談をお受けします。

出生連絡票の郵送がなかった場合には、2か月以降に訪問します。

なお、里帰り先で新生児訪問を希望する方は、生後28日まで過ごす市区町村へ確認してください。訪問指導がない場合は、市川市に戻ってから1～2か月児訪問をご利用ください。

対象 生後3か月未満の赤ちゃんと保護者

問合せ 保健センター ☎377-4511
南行徳保健センター ☎359-8785
（地図 → **P5**）



3か月児訪問

市委嘱の保健推進員 → **P17** が訪問し、保健センターの事業や地域の情報をお知らせしたり、保健師と連携しながら育児の相談窓口を紹介します。

対象 生後3か月の赤ちゃんと保護者

問合せ 保健センター ☎377-4511
南行徳保健センター ☎359-8785
（地図 → **P5**）

4か月あかちゃん講座

首がすわり自分から微笑みかけるなど新しい力が芽生える頃です。4か月あかちゃん講座では、赤ちゃんの成長や離乳食、お母さんの身体についての話、身長・体重の計測、相談を行います。お母さん同士の交流の場にもなっています。

対象 生後4、5か月の赤ちゃんと保護者の方
会場 保健センター／南行徳保健センター／大野公民館／市川公民館／信篤公民館／行徳公民館／妙典保育園地域子育て支援センター

回数 各会場月1回

申込み 不要、保健推進員が3か月児訪問時にお知らせします

問合せ 保健センター ☎377-4511
南行徳保健センター ☎359-8785
（地図 → **P5**）



揺さぶられっこ症候群

乳児をあやす目的で、高い高いや体を揺さぶったりした時に頭の中や眼の奥に出血を生じ、死亡したり障害を残したりする疾患です。乳児を激しく揺さぶると、重い頭を支える首の筋肉がまだ弱いので“むちうち”のような状態となり、脳が頭蓋骨に打ちつけられ脳出血を起こします。また、乗車中の不適切なベビーシートの使用でも同様の報告があります。通常のあやしでは発症しませんが、体を放り投げるような高い高いや激しく体を揺さぶることはやめてください。

乳児突然死症候群

元気な赤ちゃんが、主として睡眠中に突然死亡状態で発見される疾患です。頻度は出生6,000～7,000人に1人で、1歳未満、特に生後2～6か月の乳児に多いとされています。原因は不明ですが、脳の未熟性と関係があると考えられています。早期産児、低出生体重児、うつぶせ寝、人工栄養、周囲での喫煙で発症のリスクが高くなるといわれています。両親が喫煙する場合、喫煙しない場合の約4.7倍、乳幼児突然死症候群が発症します。いずれも直接的な原因ではありませんが、赤ちゃんのいる家庭では、たばこは吸わず、あおむけ寝とし、母乳が出るようであれば母乳を与える（人工乳が突然死症候群の原因ということではありません）ことが重要です。

（市川市医師会）

赤ちゃんの栄養

離乳食教室（1回食）

離乳食（1回食）の進め方の話と作り方の実演、試食をします。

対象 4～6か月児の保護者

会場 保健センター／南行徳保健センター

申込方法 電話（保健センター）

保健センター ☎377-4511 南行徳保健センター ☎359-8785（地図 → **P5**）

離乳食教室（2回食）

離乳食（2回食）の進め方の話と作り方の実演、試食をします。

対象 7～8か月児の保護者

会場 保健センター／南行徳保健センター

申込方法 電話（保健センター）



乳幼児健診

赤ちゃんの心身の健康を見守る大切な健診です。対象月齢になったら、忘れずに受けましょう。

また、日頃の育児の気がかりや、お母さんの体調について相談して、悩みを解消し安心して育児をしてください。

産後1か月健康診査

出産後、最初の健診です。おもに出産した病院で受けるもので、お母さんの産後の回復と、赤ちゃんの発育発達をみます。公費で受けられるものではありませんが、是非受けておきたい健診です。

乳児一般健康診査

母子健康手帳別冊に入っている受診票を利用して、2回(3~6か月、9~11か月)、健診費の一部を公費負担で受けることができます。1回目は、なるべく成長の節目となる3か月に利用しましょう。

※原則、千葉県内の医療機関に限りませんが、県外で受診を希望する場合は、各保健センターにお問い合わせください。
※受診時期が決まっていますので、市外から転入された方は早めにご連絡ください。



1歳6か月児健康診査

言葉が出はじめ、食事・排泄・遊びなど生活の様々な面において自立への一歩を歩み出す頃です。前歯が生えそろいはじめ、成長の喜びと共にいろいろな心配も出てくる頃です。お子さんのすこやかな成長を確認するために、①②両方の健診をお受けください。



通知方法 1歳6か月を迎える月の中間頃に個別に郵送

内容 ①集団健診 計測、育児・栄養・発達相談、
歯科健診と歯みがき指導、フッ素塗布(希望者)
②内科健診 契約医療機関で実施

会場 保健センター ☎377-4511 / 南行徳保健センター ☎359-8785
(地図 → P5)

3歳児健康診査

社会性が芽生え身の回りのことができるようになってくる時期です。幼児期に受けられる最後の健診ですので、保育園や幼稚園に通園されているお子さんも是非お受けください。

通知方法 3歳5か月を迎える月の中間頃に個別に郵送

内容 集団健診 計測、尿検査、内科健診、歯科健診、
育児・栄養・発達相談

会場 保健センター ☎377-4511 / 南行徳保健センター ☎359-8785
(地図 → P5)

赤ちゃんが生まれたら

予防接種

感染症からこどもを守るため、予防接種を行っています。お子さんの体調の良い時に受けましょう。予防接種予診票は、出生届提出時にお渡しする「予防接種手帳」に綴られています。

問合せ 保健センター ☎377-4512
(地図 → P5)

定期予防接種

無料

平成27年度定期予防接種(乳幼児期)

全て個別接種です。予防接種法の改正などにより下記事項に変更が生じる場合があります。

予防接種名	接種対象年齢	接種回数	ワクチンの種類
ヒブ	生後2か月から5歳誕生日前日まで	4回 *1	不活化ワクチン
小児用肺炎球菌	生後2か月から5歳誕生日前日まで	4回 *1	不活化ワクチン
4種混合(ジフテリア・百日せき・破傷風・ポリオ) *2	生後3か月から7歳6か月に至る日まで	4回	不活化ワクチン
BCG	1歳誕生日前日まで	1回	生ワクチン
麻しん風しん(MR)	1期 1歳から2歳誕生日前日まで	1回	生ワクチン
	2期 小学校就学1年前の4月1日から3月31日まで(年長さん)	1回	
水痘(水ぼうそう)	1歳から3歳誕生日前日まで	2回	生ワクチン
日本脳炎	1期 生後6か月(標準3歳)から7歳6か月に至る日まで	3回	不活化ワクチン

*1 生後7か月以降に接種を開始した場合は接種回数が変わります。

*2 三種混合(ジフテリア・百日せき・破傷風)とポリオの予防接種を別々に受けていた方で、接種を完了していない方はお問い合わせください。

他の予防接種との間隔

生ワクチン → ほかの予防接種まで翌日から **27日以上あける**

BCG、麻しん風しん混合、水ぼうそう
おたふくかぜ、ロタ など

不活化ワクチン → ほかの予防接種まで翌日から **6日以上あける**

ヒブ、小児用肺炎球菌、4種混合
不活化ポリオ、日本脳炎、
B型肝炎、インフルエンザ など

主な任意接種

有料

種類	対象年齢、回数	備考
ロタウイルス	1価 生後6週から24週 2回	全額自己負担
	5価 生後6週から32週 3回	
B型肝炎	全年齢 3回	全額自己負担
おたふくかぜ	1歳以上	市川市では1歳から7歳6ヶ月に至る日までの方は1,400円の自己負担で接種できます。1歳のお誕生月に予診票を郵送します。
インフルエンザ	13歳未満は2回接種	全額自己負担

※予防接種法の改正などで接種内容に変更が生じる場合があります。

歯みがきレッスン

歯科衛生士による歯みがきレッスン

年齢にあわせて歯みがきレッスンを開催しています。歯みがきの習慣づけ、むし歯予防のためにぜひご参加ください。

会場 保健センター／南行徳保健センター（地図➡P5）
申込み 保健センター ☎377-4511



10～11カ月	2歳児	3～4歳児	5歳～小学3年生
赤ちゃんとお母さんの歯みがきレッスン	にこにこ歯みがきレッスン	ホップ・ステップ歯みがきレッスン	6歳臼歯とはえかわりの歯みがきレッスン
<ul style="list-style-type: none"> はじめての歯ブラシみがき 上の前歯の歯みがきチャレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> しあげみがき ぶくぶくうがい 	<ul style="list-style-type: none"> 歯みがきチェック ひとりみがきの練習 	<ul style="list-style-type: none"> 夏季限定の2回1コース 歯みがき指導 歯科健診 フッ素塗布（希望の方）

お子さんの歯を大切に!!



むし歯予防には、毎日の歯みがき習慣が大切です。小学校2、3年生くらいまでは保護者がしあげみがきをしましょう。

特に、夜寝る前は、ていねいにみがいてあげましょう。

広告

あゆみ助産院(出張)

母乳・自然育児相談/自宅出産
 ベビーマッサージ/沐浴/イトオテルミー

〒272-0805 市川市大野町2-596-11
 TEL/FAX:047-339-5197
 携帯TEL:090-2563-0517

パパとママの健康のために

出産、育児の忙しさに追われ、体調の変化に気がつきにくい時期かも知れません。大変な時期だからこそ、ご自分の健康管理もしっかり行いましょう。

※特定健康診査等について、社会保険などに加入されている方は、保険証を発行している団体にお問合せ下さい。

問合せ 保健センター(疾病予防課) ☎377-4513 (地図➡P5)

検診名	対象年齢 (年度末の年齢)	
特定健康診査等	40～74歳で市川市国民健康保険に加入している方 75歳以上(一定の障害のある方は65歳以上)の方	
肝炎検診	40歳以上で市の肝炎検診未受診の方	
肺がん検診、大腸がん検診	40歳以上の方	
前立腺がん検診	50歳以上の男性	
胃がんリスク検診(血液検査)	40・45・50・55・60・65・70・75歳の方	
乳がん検診	超音波検査	30歳台偶数年齢の女性
	マンモグラフィ検査	40歳以上の偶数年齢の女性
	視診・触診	30歳以上の奇数年齢の女性
子宮がん検診	20歳台偶数年齢と30歳以上の女性	
胃がん検診(バリウムX線検査)	40歳以上の方(胃がんリスク検診対象外の方)	

ハツラツママになるために 子育てを楽しみましょう!

ときには家事をほどほどに

疲れたときは、家事がたまって、割り切って休むことが必要です。子どもが小さいときは、一緒にお昼寝をするなど、体を休めましょう。



リフレッシュする時間を作りましょう

子どもと常に一緒にいるのは、体力的にも精神的にも大変です。

ときには、ファミリー・サポート・センターや一時預かりなどを利用して、リフレッシュする時間を作りましょう。



子育てに手助けがほしい時 → P21・22

まわりの人の手を 借りましょう

子育ては親だけでできるものではありません。地域の方や、祖父母などの手を借りることも大切です。身近に頼れる方がいない場合は、地域の子育て相談窓口にご相談を。サポートのためのご紹介などもできます。

子育ての相談窓口 → P14

子育て支援施設を 利用しましょう

子育てに関する相談や、子育て支援についての情報が入手できます。また、子育て仲間との出会いを広げることができます。こども館、子育て支援センター、親子つどいの広場などを利用しましょう。



こども館 → P35

地域子育て支援センター・親子つどいの広場

→ P37・38

子育て仲間をつくりましょう

こどもと家にいると、息が詰まることも…。子育ての悩みや相談ができる仲間があると心強くなります。また、緊急の時には助けあうこともできます。市内には、子育てサークルもたくさんありますので、お問い合わせください。

子育てサークル → P38