

# あかちゃんが生まれたら

## あかちゃん健康診査

### 新生児聴覚スクリーニング検査

生まれてくるあかちゃんの1,000人に1~2人は、生まれつき耳の聞こえに問題があると言われています。早く発見して適切な支援を受けることがあかちゃんのコミュニケーションや言葉の発達に大切ですので、必ず検査を受けましょう。

#### 検査方法

あかちゃんが眠っている間に聴覚検査を実施します。出産後2~3日ぐらいで受ける、痛みを伴わない検査です。

#### 検査料

初回検査に限り市が一部助成(上限3,000円)

※原則千葉県内の医療機関にて、一部公費負担で受けることができます。県外の医療機関で受ける場合はお問い合わせください。

問：保健センター健康支援課  
南行徳保健センター

☎ tel 047-377-4511

☎ fax 047-316-1568

☎ tel 047-359-8785

☎ fax 047-359-8761

### 先天性代謝異常などの検査

代謝異常等を早期に発見することにより知的障害等を予防するための検査です。フェニールケトン尿症など、20疾患の検査を行います。医療機関に用意されている申込書に記入をして、医療機関に提出してください。

#### 検査方法・対象

出産した医療機関等で日齢4~6日目(生まれた日を0日)に赤ちゃんの足の裏から少量の血液を採り、委託検査機関で検査を行います。

#### 費用

検査料：無料(県が負担)

採血料等その他の費用：自己負担

問：千葉県市川健康福祉センター(市川保健所)

☎ tel 047-377-1102

☎ fax 047-379-6623



## 必要な手続き

### 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

- 出生届書(出生証明欄に医師又は助産師が証明したもの) 1通
- 本人確認書類(運転免許証等)
- 母子健康手帳



#### 問：市民課

☎ tel 047-712-8650

☎ fax 047-712-8724

#### 行徳支所市民課

☎ tel 047-359-1116 ・ 047-359-1117

#### 南行徳市民センター

☎ tel 047-359-7891

☎ fax 047-359-7892

#### 大柏出張所

☎ tel 047-339-3111

☎ fax 047-338-2881

### 国民健康保険の加入

国民健康保険は、みなさんが病気やケガをした時に安心して医療が受けられるように、加入者が収入に応じた保険税を出し合い助け合う制度です。お子さんが生まれたら手続きをしましょう。

※職場の健康保険に加入される場合は、勤務先の健康保険担当者などにお問い合わせください。

#### 届け出に必要なもの

- 本人確認書類(国民健康保険証または運転免許証等)

※原則として世帯主、及び、手続きの対象となる方全員のマイナンバー（個人番号）が必要になります。

#### 問：国民健康保険課資格給付担当

☎ tel 047-712-8532

☎ fax 047-712-8738

## 母子保健サービス

### 出生連絡票（新生児・1～2カ月児訪問はがき）

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。保健師等が訪問して相談をお受けします。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。早めにご投函ください。

#### 問：保健センター健康支援課

☎ tel 047-377-4511

☎ fax 047-316-1568

#### 南行徳保健センター

☎ tel 047-359-8785

☎ fax 047-359-8761

## 産婦健康診査

産後はホルモンバランスの変化に加え、あかちゃん中心の生活になるなど大きく環境も変化します。お母さん自身の健康状態の確認のため、産婦健康診査を受けましょう。

### 受診回数と助成額

産後概ね2週間と概ね1カ月の合計2回、1回につき5,000円を上限に助成（受診票をご利用ください）

※出産後2週間健診は行っていない医療機関もあります

※契約医療機関以外で検査を実施した場合は、償還払い制度(払い戻し)により助成します。

詳細は市公式Webサイトからご確認ください。

こちらから

問：保健センター健康支援課  
南行徳保健センター

☎ tel 047-377-4511

☎ fax 047-316-1568

☎ tel 047-359-8785

☎ fax 047-359-8761

## 産後家庭ホームヘルプサービス

出産後、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

市川市に居住し、住民登録のある方で出産後家事や育児の支援が必要な父または母とあかちゃん

### 支援内容

- |                                   |                                      |                                 |
|-----------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 授乳       | <input type="checkbox"/> オムツの交換      | <input type="checkbox"/> 入浴の介助  |
| <input type="checkbox"/> 兄および姉の世話 | <input type="checkbox"/> 食事の準備および片付け | <input type="checkbox"/> 衣類等の洗濯 |
| <input type="checkbox"/> 居室等の清掃   | <input type="checkbox"/> 生活必需品の購入    | など                              |

### 訪問時間

7:00～19:00 ※年末年始(12月29日～1月3日)、祝日を除く  
1日2回を限度とし、1回につき2時間以内

### 利用期間・利用限度

出産後90日目にあたる日まで、上限30時間  
多胎児については出産後1年間、上限60時間  
※あかちゃんが退院してから使えます

### 利用料

800円/時間（非課税世帯・生活保護世帯の方は減額）

### 申請方法

出産予定日の8週間前から申込できます。申込時に条件等の確認をさせていただきますので、ご希望の方はこども家庭支援課にご連絡ください。

問：こども家庭支援課 相談・支援グループ

☎ tel 047-711-0679

☎ fax 047-711-1754



## 産後ケア

出産後、家族から十分に家事や子育ての援助を受けられない方、産後の体調や子育てへの不安を感じている方を対象に、産科医療機関や助産院にて、助産師等から授乳や沐浴指導を受けたり、産後の体調や子育てについてのご相談に応じます。宿泊型とデイサービス型（日帰り型）、訪問型があります。

### 対象

- 宿泊型は生後60日未満、デイサービス型(日帰り型)および訪問型は生後120日未満の乳児及び産婦
- 産後の体調や育児に不安を感じている方
- 家族等から十分な家事や育児の援助を受けられない方

### 内容

- お母さんのケア : 母体の休息、食事の提供、健康状態の確認、乳房ケアや心身ケア、授乳・沐浴指導や育児相談
- あかちゃんのケア : 健康状態や発育・栄養の確認

### 利用料金

	宿泊型	デイサービス型 (日帰り型)	訪問型
課税世帯	1日2,700円 (多胎加算720円)	1日1,600円 (多胎加算430円)	1日1,320円 (多胎加算350円)
非課税世帯	1日1,350円 (多胎加算360円)	1日800円 (多胎加算210円)	1日660円 (多胎加算170円)
生活保護世帯	無料	無料	無料

※ご利用期間は宿泊型・デイサービス型・訪問型併せて最長7日(6泊7日)となります。

※医療機関によっては上記の他に別途実費が発生することがあります。

※滞在時間が半日の場合でも1日とみなし、入院および退院の時間は医療機関によって異なります。

### 申し込み方法

ご希望の方は、各保健センターにご連絡ください。出産予定日の2カ月前からご相談が可能です。

問：保健センター健康支援課  
南行徳保健センター

☎ tel 047-377-4511

☎ tel 047-359-8785

☎ fax 047-316-1568

☎ fax 047-359-8761



01. 子育てサポート

02. いちかわガイド

03. 妊娠したら

04. あかちゃんが生まれたら

05. 助成・支援

06. 相談

07. ほいくえん  
ようちえん

08. 一時的な  
あずけ先

09. あそびば

10. あんしん  
あんぜん

11. 病気・救急

## 訪問相談

名称	対象	内容
新生児・ 1～2カ月児訪問	生後3カ月未満の あかちゃんと保護者	出生連絡票の郵送を受けて、保健師や助産師が訪問し、あか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カ月以降に訪問します。 ※里帰り先で訪問を希望する方は、里帰り先の市区町村へ確認してください。
保健推進委員訪問	生後3カ月児と保護者 (第1子のみ) 転入した乳児と保護者 (生後4カ月～1歳未満)	市委嘱の保健推進員が訪問し、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。

問：保健センター健康支援課  
南行徳保健センター

☎ tel 047-377-4511

☎ fax 047-316-1568

☎ tel 047-359-8785

☎ fax 047-359-8761

## 乳幼児健康診査

お子さ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。

名称	内容
<b>乳児一般健康診査</b>  対象 3～6カ月・9～11カ月 (母子健康手帳別冊内の受診票を利用)	あかちゃんの病気などを早期発見・予防するための健診。県内の契約医療機関で受診しましょう。  ※転入された方は転入前の市区町村で交付されている受診票を市川市の受診票と交換してください。
<b>1歳6か月児健康診査</b>  対象 1歳7カ月児～1歳11カ月児 (1歳6カ月になる中旬に個別通知を発送)	言葉が出始め、生活の様々な面において自立への一歩を歩みだす頃です。①②両方の健診をお受けください。 ①集団健診 歯科健診、育児・栄養・歯科・発達相談(希望者) (保健センター・南行徳保健センター) ②内科健診 送付された受診券を持参し指定医療機関(ご案内に同封)で実施
<b>3歳児健康診査</b>  対象 3歳6カ月児～3歳11カ月児 (3歳5カ月になる中旬に個別通知を発送)	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。視力・聴力・尿検査を含む総合的な健診です。 ①②両方の健診をお受けください。 ①集団健診 歯科健診、育児・栄養・歯科・発達相談(希望者) (保健センター・南行徳保健センター) ②内科健診 送付された受診券を持参し指定医療機関(ご案内に同封)で実施

問：保健センター健康支援課  
南行徳保健センター

☎ tel 047-377-4511

☎ fax 047-316-1568

☎ tel 047-359-8785

☎ fax 047-359-8761

01. 子育て  
サポート

02. いちかわ  
ガイド

03. 妊娠  
したら

04. あかちゃん  
が生まれたら

05. 助成・支援

06. 相談

07. ぽいくえん  
ようちえん

08. 一時的な  
あずけ先

09. あそびば

10. あんしん  
あんぜん

11. 病気・救急

## 離乳食教室

離乳食のすすめ方の話を、月齢に合わせて開催しています。

### 対象

- 1回食 4～6カ月児の保護者
- 2回食 7・8カ月児の保護者

はじめの頃 離乳食は、まず食べることに慣れることが目的です。  
焦らずゆっくり、赤ちゃんのペースにあわせて  
食べたい気持ちを育ててあげましょう。



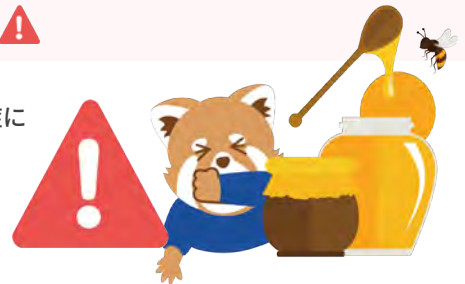
問：保健センター健康支援課

☎ tel 047-377-4511

☎ fax 047-316-1568

### ⚠ ハチミツは1歳を過ぎてから ⚠

1歳未満の赤ちゃんがハチミツを食べることによって、乳児ボツリヌス症にかかることがあります。  
ボツリヌス菌は熱に強いので、通常の加熱や調理では死にません。  
1歳未満の赤ちゃんには、ハチミツやハチミツ入りの飲料、お菓子などの食品は絶対に与えないようにしましょう。



### ⚠ 乳幼児揺さぶられ症候群 ⚠



乳幼児を激しく揺さぶることで起こる重症の頭部損傷です。  
頭の中や目の中に出血を生じ、死亡したり障害を残したりすることがあります。  
通常のおやし方では発症しませんが、体を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。

### ⚠ 乳幼児突然死症候群 ⚠

それまで元気だった赤ちゃんが、事故や窒息ではなく眠っている間に突然死亡してしまう原因不明の病気です。

右の3つのポイントを守ることにより、発症率が低くなるというデータがあります。

- 一歳になるまでは、寝かせるときはあおむけに寝かせましょう
- できるだけ母乳で育てましょう
- たばこをやめましょう

## 家族みんなで楽しい食卓を

子どもの笑顔や健やかな成長は、大人にとって元気の活力の源です。  
子どもにとっても、パパやママの笑顔や声かけは、安心して成長することにつながります。  
笑顔で食卓を囲むことは、子どもたちに食べる楽しさを持たせ、さらに食べる意欲や生きる力を育むこととなります。

食卓には、**主食**、**主菜**、**副菜**、をそろえ、味付けは薄味を心がけましょう。  
子どもだけでなく、家族みんなの食生活を見直すいい機会ですね。



おやつ(間食)には、果物や牛乳・ヨーグルト、お芋などがおすすめ!  
甘いお菓子ばかりではなく、4番目の食事と考えましょう。

## もっと知って楽しもう! 食育

みなさんは「食育」とは、どんなことだと思いますか。  
毎日、元気に生きていくためには何をどう食べるか、  
「食べる」ことについて正しい知識と判断する力を  
育てることを「食育」といいます。  
「毎日、朝食を食べる」「ゆっくりよく噛んで食べる」など、  
出来ることはたくさんあります。  
食べることは生きること、生涯に渡って健やかで豊かな  
生活を送るために、親子で楽しく食育をはじめましょう。

いちかわの食育について、詳しくはこちら



毎月 **19** 日は **食育の日**  
毎年 **6** 月は **食育月間**



## お子さんのむし歯予防

お子さんの健やかな歯と口の健康を育むため、年齢別の歯みがき教室とフッ化物塗布事業(市指定歯科医院で実施)を行っています。

### 歯みがき教室 (実施場所：保健センター／南行徳保健センター)

名称	対象	内容
カミカミ歯みがき教室	10カ月のお子さん	あかちゃんの歯みがきのポイント
おやこ歯みがき教室	1～3歳のお子さん	むし歯予防の話・歯科相談(歯科衛生士)
夏休み歯みがき教室	5～7歳のお子さん	むし歯予防の話・歯科健診・フッ素塗布(希望者)

### フッ化物(フッ素)塗布事業 (実施場所：市指定歯科医院)

お子さんのむし歯予防と幼児期から「かかりつけ歯科医」をもち、定期健診や予防処置を受けることを推進するため、2歳6カ月児～3歳未満児を対象として指定歯科医院にて個別にフッ化物(フッ素)歯面塗布を実施します。対象者には受診券を発送いたしますので、お手元に届くまでお待ちください。

問：保健センター健康支援課

☎ tel 047-377-4511

☎ fax 047-316-1568

## 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しれません。大変な時期だからこそ、ご自分の健康管理をしっかり行いましょう。

詳しくは、市公式Webサイトよりご確認ください。



※特定健康診査について、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い合わせください。

問：保健センター疾病予防課健診担当

☎ tel 047-377-4513

☎ fax 047-376-8831

01. 子育て  
サポート

02. いちかわ  
ガイド

03. 妊娠  
したら

04. あかちゃんが  
生まれたら

05. 助産・支援

06. 相談

07. ぽいくえん  
ようちえん

08. 一時的な  
あずけ先

09. あそびば

10. あんしん  
あんぜん

11. 病氣・救急



## 予防接種

感染症から子どもを守るため、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。

### 令和5年度国が定める予防接種(乳幼児期)

すべて個別接種です。市の指定医療機関で受けましょう。

種類	予防接種名	接種をはじめる年齢	接種回数
生	ロタウイルス ロタリックス ロタテック	生後2カ月(初回接種は生後14週6日までが望ましい)	2回 3回
不活化	B型肝炎	生後2カ月	3回
不活化	ヒブ	生後2カ月	4回 ※
不活化	小児用肺炎球菌	生後2カ月	4回 ※
不活化	4種混合 (ジフテリア・百日せき・破傷風・ポリオ)	生後2カ月	4回
生	BCG	標準的接種生後5カ月 (公費での接種は1歳誕生日前日まで)	1回
生	MRワクチン(麻しん風しん)	1歳の誕生日すぐに (2回目は小学校入学の前年)	2回
生	水痘(水ぼうそう)	1歳～1歳3カ月	2回
不活化	日本脳炎	3歳(生後6カ月から可能)	3回

※生後7カ月以降に接種を開始した場合は接種回数が変わります

### 任意で受ける接種

種類	予防接種名	接種をはじめる年齢	接種回数
生	おたふくかぜ	1歳～1歳3カ月 ※	1～2回程度
不活化	インフルエンザ	生後6カ月以降の秋(流行前の10～11月)	毎秋1回又は2回

※市川市では、1歳～7歳6カ月未満の方は1,400円の自己負担で1回接種できます。1歳のお誕生月に予診票を郵送します。

### ワクチンの種類によって、次の予防接種との間隔が違います

ワクチンは、生ワクチンと不活化ワクチンに分けられます。次の予防接種までは、注射の生ワクチン接種後次の生ワクチンまでは4週間(中27日)以上あける必要があります。注射の生ワクチンを連続して接種するときには、間隔を確認しましょう。

問：保健センター疾病予防課予防担当

☎ tel 047-377-4512

☎ fax 047-376-8831



## いちかわっこアプリ（予防接種スケジュール）

いちかわっこアプリは、スマートフォンや携帯電話などを利用し、必要事項を入力して登録すると、お子さんに合わせた予防接種のスケジュールを自動で作成し、接種日が近づくとメールでお知らせします。

予防接種の受け忘れや間違い防止に、ぜひご登録ください。

こちらから

### 主な機能

- 予防接種スケジュールの自動作成
- 予防接種の日程をメールでお知らせ
- 受けられなかった場合、変更後のスケジュールを自動で調整
- 予防接種に関するお知らせや、感染症流行情報のお知らせ

※あくまでも予防接種スケジュールの目安などを提供するサービスです。予防接種を受ける際は、必ず母子手帳を医療機関へ持参し、接種を受けてください。

※通信費やパケット代はご自身でのご負担となります。



問：保健センター疾病予防課予防担当

☎ tel 047-377-4512

☎ fax 047-376-8831



01. 子育てサポート

02. いちかわガイド

03. 妊婦したら

04. あかちゃんが生まれたら

05. 助成・支援

06. 相談

07. ほいくえん  
ようちえん

08. 一時的な  
あずけ先

09. あそびば

10. あんしん  
あんぜん

11. 病気・救急