



# 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。早期に発見して適切な支援をしてあげ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とっても大切ですので、必ず検査を受けましょう。

#### 検査方法

あかちゃんが寝ている間に聴覚検査を実施します。出生後入院中に受けることが多い、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: こども家庭相談課(母子保健グループ) ☎ tel 047-377-4511 ☎ fax 047-316-1568  
南行徳こども家庭センター ☎ 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



01. いちかわガイド

02. 妊娠したら

03. あかちゃんが生まれたら

04. 助成・支援

05. 相談

06. ほいくえん  
ようちえん

07. 一時的な  
あずけ先

08. あそびば

09. あんしん  
あんぜん

10. 病気・救急

## 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(マイナンバーカードまたは資格確認書等)

#### 問: 国保年金課

資格グループ

☎tel 047-712-8532

047-712-8738

### 母子保健サービス

#### 新生児・1~2か月児訪問連絡(出生連絡票)

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。(令和8年4月以降に母子手帳の交付を受けた方ははがきはありません。二次元コードよりご連絡ください。)

#### 問: こども家庭相談課(母子保健グループ)

☎tel 047-377-4511

☎fax 047-316-1568

南行徳こども家庭センター

☎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、赤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。



問: こども家庭相談課(母子保健グループ)  
南行徳こども家庭センター

☎ tel 047-377-4511

☎ fax 047-316-1568

☎ tel 047-359-8785

☎ fax 047-359-8761

## 産前・産後ホームヘルプサービス(いちふあみヘルプ)

家事や育児の支援が必要な方に訪問支援員を派遣します。

### 対象

市川市に居住し、妊娠中～出産後、家事や育児の支援が必要な父または母と赤ちゃん

### 利用内容

- |                                   |                                      |                                 |
|-----------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 授乳のお手伝い  | <input type="checkbox"/> オムツの交換      | <input type="checkbox"/> 沐浴の補助  |
| <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                              |

### 利用時間

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

### 利用期間・利用限度

妊娠中～出産後90日目にあたる日まで、計20回  
多胎児については妊娠中～出産後1年間、計40回

### 利用料

1,600円/1回(非課税世帯・生活保護世帯等の方は減額)

### 申請方法

母子手帳取得後から申請できます。申請は電子申請又は窓口による受付です。  
申請前に条件等の確認のため、こども家庭相談課にご連絡ください。

こちらから

問: こども家庭相談課 家庭児童相談グループ

☎ Tel 047-711-3750

☎ FAX 047-711-1754

01. いちかわ  
ガイド

02. 妊娠  
したら

03. あかちゃんが  
生まれたら

04. 助成・支援

05. 相談

06. ほいくえん  
ようちえん

07. 一時的な  
あずけ先

08. あそびば

09. あんしん  
あんぜん

10. 病氣・救急

## 産後ケア

出産後、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

- 市川市に住民票がある乳児及び産婦

宿泊型は生後60日未満／デイサービス型は生後120日未満／訪問型は生後1年未満

### 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

ご希望の方は下記までご連絡ください。出産予定日の**3か月前**からお申込みが可能です。  
市公式Webサイトから申請してください。

こちらから

問：こども家庭相談課(母子保健グループ)

☎tel 047-377-4511

☎fax 047-316-1568

南行徳こども家庭センター

☎tel 047-359-8785

☎fax 047-359-8761



## 訪問相談

名称	対象	内容
新生児・1～2か月児訪問	生後3か月未満の あかちゃんと保護者	出生連絡票の郵送を受けて、保健師等が訪問し、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か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。  ※令和8年4月以降は、二次元コードからもご連絡いただけます。
保健推進委員訪問	生後3か月児と保護者 (第1子のみ)  転入した乳児と保護者 (生後4か月～1歳未満)	市委嘱の保健推進員が訪問し、こども家庭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: こども家庭相談課(母子保健グループ) ☎ tel 047-377-4511 📠 fax 047-316-1568  
南行徳こども家庭センター ☎ 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。また、日頃の育児の気がかりや、お母さんの体調についての相談もできます。

名称	内容
乳児一般健康診査 (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です。県内の契約医療機関で生後1か月、3～6か月、9～11か月の各時期に健診をお受けください。 ※転入された方は受診票を市川市の受診票と交換してください。
1歳6か月児健康診査 (1歳6か月になる中旬に個別通知を発送)	ことばが出始め、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。集団健診・内科健診(指定医療機関)の両方をお受けください。
3歳児健康診査 (3歳5か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。集団健診・内科健診(指定医療機関)の両方をお受けください。

問: こども家庭相談課(母子保健グループ) ☎ tel 047-377-4511 📠 fax 047-316-1568  
南行徳こども家庭センター ☎ tel 047-359-8785 📠 fax 047-359-8761

01. いちかわ  
ガイド

02. 妊娠  
したら

03. あかちゃんが  
生まれたら

04. 助成・支援

05. 相談

06. ほいくえん  
ようちえん

07. 一時的な  
あずけ先

08. あそびば

09. あんしん  
あんぜん

10. 病気・救急

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か月児の保護者
- 2回食 7・8か月児の保護者

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。



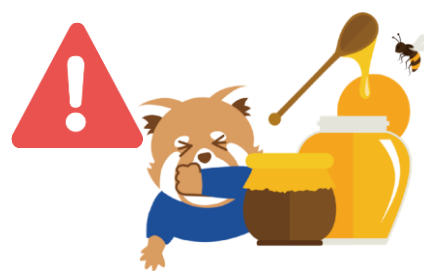
問: こども 家庭相談課(母子保健グループ)

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。通常のあ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で、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

無理のない範囲で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

こ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。  
こどもにとっても、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、こ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になります。

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。  
こどもだけでなく、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

毎日、元気に過ごす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、  
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/南行徳市民センター)

名称	対象	内容
カミカミ歯みがき教室	10か月のお子さん	あかちゃんの歯みがきのポイント
おやこ歯みがき教室	11か月～3歳のお子さん	むし歯予防の話・歯みがきの練習
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か月児～3歳未満児と4歳6か月児～5歳未満児を対象として指定歯科医院で個別にフッ化物(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:こども家庭相談課(母子保健グループ)

☎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:保健センター健康支援課健診担当

☎tel 047-377-4513

📠fax 047-376-8831

01. いちかわ  
ガイド

02. 妊娠  
したら

03. あかちゃんが  
生まれたら

04. 助成・支援

05. 相談

06. ほいくえん  
ようちえん

07. 一時的な  
あずけ先

08. あそびば

09. あんしん  
あんぜん

10. 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。

### 国が定める予防接種(就学前まで)

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	接種をはじめめる標準的な年齢	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か月(初回接種は生後14週6日まで)	2回 3回
不活化	B型肝炎	生後2か月	3回
不活化	小児用肺炎球菌	生後2か月	4回※
不活化	5種混合 ジフテリア・百日せき・破傷風・ ポリオ・ヒブ	生後2か月	4回
生	BCG	生後5～8か月(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期:1歳の誕生日の後できるだけ早く 2期:小学校入学の前年	1回 1回
生	水痘(水ぼうそう)	1歳～1歳3か月	2回
不活化	日本脳炎	3歳(生後6か月から可能)	3回

※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。

### 任意で受ける接種

種類	予防接種名	接種をはじめめる標準的な年齢	接種回数
生	おたふくかぜ	1歳～1歳3か月	1回または 2回
不活化	インフルエンザ	生後6か月以降の秋(流行前の10～11月)	毎秋1回 または2回

※おたふくかぜ予防接種は、1歳～7歳6か月未満の方は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異なります

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。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:保健センター健康支援課予防接種担当

☎tel 047-377-4512

☎fax 047-376-8831

01. いちかわ  
ガイド

02. 妊娠  
したら

03. あかちゃん  
が  
生まれたら

04. 助成・支援

05. 相談

06. ほいくえん  
ようちえん

07. 一時的な  
あずけ先

08. あそびば

09. あんしん  
あんぜん

10. 病気・救急

## 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、必ず母子健康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：保健センター健康支援課予防接種担当

☎tel 047-377-4512

☎fax 047-376-8831



01. いちかわ  
ガイド

02. 妊娠  
したら

03. あかちゃん  
が  
生まれたら

04. 助成・支援

05. 相談

06. ほいくえん  
ようちえん

07. 一時的な  
あずけ先

08. あそびば

09. あんしん  
あんぜん

10. 病気・救急