

なにか気になるときは、よく医師に相談してください。また子どもの健康状態をよく知っている保護者が連れて行きますよう。

からだに異常がある場合には、予防接種を受けられないことがあります。

からだに異常があると、予防接種を受けたために病気が悪化したり、副反応が強くなる場合がありますので、このような場合には予防接種を受けることができません。

1. 熱がある、あるいは急性の病気にかかっている
2. これから受けようとする予防接種と同じ予防接種で、過去に異常を生じたことがある

その他にも予防接種を受けるのに不適当な場合もあります。逆に病気があっても受けた方がよい場合もありますから、子どもの健康状態をよく知っている医師(主治医)に相談してください。

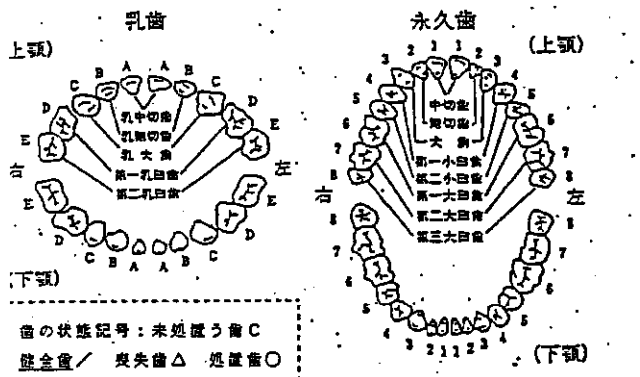
予防接種を受けた後に

予防接種を受けたあと30分間は、接種会場で様子を見てください。先生とすぐに連絡をとれるようにしておきましょう。入浴は差し支えありませんが、わざと注射した部位をこすることはやめましょう。接種当日ははげしい運動はさげましょう。高い熱が出たり、ひきつけを起こすなど異常が認められれば、すぐに医師の診察を受けてください。

指定された日時に受けられなかった場合

予防接種には、何回かにわたって受けなければならないものもあります。指定日に接種を受けられなかったときには、準備の日か次の機会に受けられるように問い合わせ、手続きしてもらいましょう。個別接種の場合は、かかりつけの医師に相談してください。

歯の名称と生える時期



乳歯は上下10歯ずつ、合計20歯あります。(左図)生後6～か月で下の前歯(A)から生え始め、2歳半～3歳頃で20歯が生えそろいます。歯の生え方には個人差があり、生える時期がやや遅れたり、生える順序が異なる場合があります。

乳歯は永久歯が生える際にも重要な働きをするので、むし歯にならないよう注意することが大切です。

永久歯は上下16歯ずつ、合計32歯あります。(右図)第三大臼歯(親知らず)(8)は生えないこともあります。最初に生える永久歯はかむ力の大きい第一大臼歯(6歳臼歯)(6)で、5～6歳頃に生え始め、12～13歳頃までに親知らずを除くすべての歯が生えそろいます。

○予防接種を受ける時期：次の表を参考にしてください。

予防接種の種類	定められている時期	望ましい時期
BCG	4歳になるまでに1回	乳児期
	小学校1年と中学校1年 いずれもツベルクリン反応陰性の場合	同左
ポリオ(生)	生後3月～90月未満の間に2回	1歳6か月までに
ジフテリア 百日せき 破傷風	1期初回:生後3月～90月未満 3～8週間隔3回	1歳までに
混合ワクチン (DPT)	1期追加:生後3月～90月未満 初回終了後、6ヶ月以上の間隔を置いて1回	1歳6か月までに
	2期:11歳、12歳 ジフテリア・破傷風混合ワクチンを1回	小学校6年
麻疹(はしか)	生後12月～90月未満	1歳～2歳
風疹(三日はしか)	生後12月～90月未満	1歳～3歳
日本脳炎	1期初回:生後6月～90月未満 1～4週間隔2回	3歳
	1期追加:生後6月～90月未満 初回終了後、翌年1回	4歳
	2期:9歳～13歳未満 3期:14歳、15歳	小学校4年 中学校2年

※ 麻疹(はしか)の予防接種は、1歳になったらできるだけ早くに受けるようにしましょう。

主な母子医療の公費負担制度

- 妊娠中毒症などに対して
妊産婦が次の病気にかかり、入院が必要な場合、医療費が支給されます。
妊娠中毒症、糖尿病、貧血、産科出血、心疾患
- 未熟児に対して
からだの発育が未熟なまま生まれた新生児で、入院などが必要な場合、公費で医療が受けられます。
- 小児慢性特定疾患に対して
次の病気にかかった場合、公費で医療が受けられます。
悪性新生物、慢性腎疾患、ぜんそく、慢性心疾患、内分泌疾患、膠原病、糖尿病、先天性代謝異常、血友病等血液疾患、神経・筋疾患
- 身体障害児に対して
公費で身体の障害についての医療が受けられます。また補装具が支給されます。
いずれの事業も、病気の内容や所得などに応じて制限がありますので、保健所などに相談してください。

お母さん・お父さんの悩みや子育てに関する相談

赤ちゃんが産まれてから、お母さん・お父さんは大変忙しくなります。子育て中はストレスがたまりやすいのです。だから普段は元気なお母さん・お父さんでも、イライラしたり、眠れなくなったり、急にふさぎ込むなど心身の調子が悪くなることもあります。

◎ お母さん・お父さんのストレス・チェック：日頃こんなことを感じますか？振り返ってみましょう

不安になったり、気分が落ち込む、不眠・イライラがある、なぜか疲れる、育児が楽しくない、子どもの遊ばせ方がわからない、子育ての話し相手や手伝ってくれる人がいない

◎ 周囲の子育て資源をチェック：悩みがあるときは、まずは、家族と話し合みましょう。そして、家族以外にも子育ての助けになる人を探してみましょう。

自分の健康や子育てについて悩みがあるときには、まずは、自分の気持ちを家族に伝え、よく話し合みましょう。子どもは多くの人の手を支えられて育っていきます。また、母親（両親）学級などで知り合った親子、近隣の子育てボランティアなどは、身近なところで子育てのことを一緒に考えてくれる仲間です。育児相談、子育て教室、子育てサークルなどを利用して、こうした知り合いをつくるのも、お母さん・お父さんのストレス解消に役立ちます。

◎ インターネットで子育て情報をチェック：ネットを利用してみましょう。

インターネットのホームページ「i-子育てネット」(<http://www.i-kosodate.net/>)は、子育てに忙しいお母さん・お父さんをサポートする情報はもちろん、各種相談窓口や全国の保育所などの検索ができます。フォーラムコーナーでは、全国のお母さん・お父さんたちと子育てをめぐる様々な意見交換もできます。

働く女性・男性のための出産、育児に関する制度

◎ 産前・産後の健康管理

・妊産婦（妊娠中及び出産後1年を経過しないもの）は、事業主に申し出るにより、次の保健指導又は健康診査を受けるために必要な時間を確保することができます。

- 妊娠23週までは4週に1回
- 妊娠24週から妊娠35週までは2週に1回
- 妊娠36週以後出産までは1週に1回

ただし、医師や助産婦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、その指導事項を守るができるよう、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、妊娠中の運動緩和、休憩に関する措置、つわりや切迫流・早産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（妊産婦の母体又は胎児の健康保持のため事業主がとるべき措置）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」（別添様式）をご利用ください。

◎ 産前・産後・育児期の労働

・妊産婦は、事業主に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、妊産婦を重労働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。

◎ お母さん・お父さんの悩みや子育てに関する相談機関

地域には、お母さん・お父さんのいろいろな悩みを聞いたり、子育てに関する相談に乗ってくれるところがあります。そこでは保健・医療・福祉の専門家が電話、面接などで対応するほか、お家へ訪問してお話を伺うことができる場合もあります。

これらは気軽に利用できますし、担当者は秘密を守ります。悩んだり、困ったりしたら、まずは相談してみましょう。

◎ お母さん・お父さんのからだや心の悩み、子どもの育児や発達、子育ての仕方に関する相談

かかりつけ医療機関、市町村保健センター、保健所、精神保健福祉センター

名称	連絡先

◎ 養育上の悩みやしつけなどに関する相談

地域子育て支援センター、保育所、児童館、主任児童委員、民生・児童委員、福祉事務所、児童相談所

名称	連絡先

◎ その他

地域によって、この他さまざまな行政サービスを利用できる場合もありますので、居住地の暮らしの手帖などを参考にして、市区町村の保健・福祉の担当課にお問い合わせください。

名称	連絡先

・1歳未満の子を育てる女性は、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。

◎ 産前・産後の休業

・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。

◎ 育児休業など男女労働者の育児のための制度

・子が1歳に達するまでの間、事業主に申し出るにより、父親、母親のいずれでも育児休業をとることができます。

* 父親の出産休暇などについて

配偶者がいわゆる専業主婦・夫である場合には育児休業の対象から除外する旨の労使協定が締結されていても、配偶者が負傷・疾病などにより子を養育することが困難である場合や、男性労働者の配偶者が6週間（多胎妊娠の場合は14週間）以内に産前予定である場合、産後8週間を経過していない場合などには、専業主婦・夫の配偶者も育児休業をとることができます。

・事業主は、3歳未満の子を養育する男女労働者について、次のいずれかの措置を講じなければなりません。

◎ 育児休業制度

◎ 短時間勤務制度

◎ フレックスタイム制

◎ 始業・終業時刻の繰上げ・繰下げ

◎ 所定外労働の免除

◎ 託児施設の設置運営、育児費用の援助措置

- ・小学校入学まで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、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。
- ・小学校入学まで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、1年につき150時間、1か月につき24時間を超える時間外労働が免除されます。

以上の問い合わせ先 各都道府県労働局雇用均等室

- 出産育児一時金・出産手当金など
- ・出産後には、出産育児一時金や出産手当金などが支給される制度があります。また、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。

問い合わせ先 勤務先、社会保険事務所、健康保険組合 など

- 育児休業給付
- ・育児休業を取得したときは、一定の要件を満たした場合に、雇用保険から休業前賃金の40%相当額の育児休業給付が支給される制度があります。

問い合わせ先 公共職業安定所（ハローワーク）

下記の1の表は、育児休業及び産後休業の概要、下記2-4の表は育児休業の申請に関する事項を示しています。

1 育児休業

表名	育児休業	産後休業	育児休業期間	育児休業
つわり	産後が過ぎない場合			産後期間の育児休業
産後経過				休業（入院期間）
産後経過	HbD ₂ /dH以上11g/dl未満・ HbD ₂ /dH未満			産後の大きい子供の育児休業 産後期間の育児休業
				休業（産後経過）
子供の発達障害	産後			産後の大きい子供の育児休業 発達障害の育児休業
	産後			休業（産後経過又は入院期間）
可成り重症（産後22日未満）				休業（産後経過又は入院期間）
重症経過（産後22日以後）				休業（産後経過又は入院期間）
産後経過	産後	産後	産後	産後の大きい子供、長期間の産後経過、同一労働を継続する等の理由により育児休業の期間が延長される場合
				休業（入院期間）
				休業（入院期間）
産後経過	産後	産後	産後	産後の大きい子供、ストレス・不安を多く感じ続ける等の理由により育児休業の期間が延長される場合
				休業（入院期間）
				休業（入院期間）
産後経過	産後	産後	産後	産後の大きい子供、ストレス・不安を多く感じ続ける等の理由により育児休業の期間が延長される場合
				休業（入院期間）
産後経過が重複している場合（産後により産後の経過が重複する場合）	産後	産後	産後	産後の大きい子供の育児休業又は産後期間の育児休業
				休業（産後経過又は入院期間）

予 備 欄

(第)

表名	育児休業		育児休業期間	育児休業
	産後経過	産後経過が過ぎない場合		
産後経過が重複している場合	産後	産後経過が過ぎない場合		産後の大きい子供、同一労働を継続する等の理由により育児休業の期間が延長される場合
	産後	産後経過が過ぎない場合		休業（入院期間）
	産後経過	産後経過が過ぎない場合		産後の大きい子供、長期間の産後経過、同一労働を継続する等の理由により育児休業の期間が延長される場合
	産後経過	産後経過が過ぎない場合		休業（入院期間）
多胎産後（産後）				産後に産後、産後の大きい子供の育児休業又は産後期間の育児休業、多胎で育児休業又は産後以上の理由、特に産後経過が重複する場合
産後の発達障害	産後	産後	産後	産後の大きい子供の育児休業又は発達障害の育児休業
				休業（産後経過）

育児休業及び産後休業が重複する等の理由により育児休業の期間が延長される場合、又は、休業（産後経過）

3 上記2の育児休業及び産後休業（産後経過）の重複する期間を記載してください。

1 産後（月 日 - 月 日）	産後経過の重複期間の育児休業
2 産後（月 日 - 月 日）	産後経過の重複期間の育児休業
4 産後（月 日 - 月 日）	
その他（ ）	

4 その他育児休業（産後経過）が重複する期間を記載してください。

育児休業申請書添付のための確認事項
上記の○、×を○か×か記入してください。
平成 年 月 日
署名
氏名
この表紙の「育児休業申請書添付のための確認事項」の欄には産後経過、又は、「産後経過が重複する期間の育児休業」の欄には重複期間が記入してください。

児 童 憲 章

われらは、日本国憲法の精神に従い、児童に対する正しい理念を確立し、すべての児童の幸福をはかるために、この憲章を定める。

児童は、人として尊ばれる。
児童は、社会の一員として重んぜられる。
児童は、よい環境のなかで育てられる。

1. すべての児童は、心身ともに、健やかに生まれ、育てられ、その生活を保障される。
2. すべての児童は、家庭で、正しい愛情と知識と技術をもって育てられ、家庭に恵まれない児童には、これにかわる環境が与えられる。
3. すべての児童は、適当な栄養と住居と被服が与えられ、また、疾病と災害から守られる。
4. すべての児童は、個性と能力に応じて教育され、社会の一員としての責任を自主的に果たすように、みちびかれる。
5. すべての児童は、自然を愛し、科学と芸術を尊ぶように、みちびかれ、また、道徳的心情がつつかわれる。
6. すべての児童は、就学のみちを確保され、また、十分に整った教育の施設を用意される。
7. すべての児童は、職業指導を受ける機会が与えられる。
8. すべての児童は、その労働において、心身の発育が阻害されず、教育を受ける機会が失われず、また、児童としての生活がさまたげられないように、十分保護される。
9. すべての児童は、よい遊び場と文化財を用意され、わるい環境から守られる。
10. すべての児童は、虐待、酷使、放任その他不当な取り扱いから守られる。
11. すべての児童は、身体が不自由な場合、または、精神の機能が不十分な場合に、適切な治療と教育と保護が与えられる。
12. すべての児童は、愛とまことによって結ばれ、よい国民として人類の平和と文化に貢献するように、みちびかれる。

連絡先メモ

母と子の健康をまもり、明るい家庭をつくりましょう。

母子健康手帳について

分娩予定施設	名称		電話	
	所在地			
保健所	名称		電話	
	所在地			
医師	名称		電話	
	住所			
医師	名称		電話	
	住所			
歯科医師	名称		電話	
	住所			
助産婦	名称		電話	
	住所			
	名称		電話	
	住所			

- ① この手帳は、お母さんとお子さんの健康を守るためにつくられたものです。受けとったら、まず一通り読んでください。そのあと妊婦自身の記入欄や保護者の記録欄等必要なところにてできるだけ記入してください。
- ② この手帳は、お母さんとお子さんの健康記録として大切です。診察や保健指導などを受けるときは、必ず持って行き、必要に応じて書き入れてもらい、また、お母さんとお子さんの健康状態、健診結果などの覚え書きとしても利用してください。
- ③ この手帳を活用して、お母さんとお父さんが一緒になって赤ちゃんの健康・発育に関心を持ちましょう。
- ④ この手帳は、お子さんの健康診断のときの参考となるばかりでなく、予防接種の記録としても役立つものですから紛失しないように注意してください。
- ⑤ 双生児(ふたご)以上のお子さんが生まれることがわかった場合は、居住地の市区町村役場からお子さん1人につき手帳1冊となるように新たに母子健康手帳を受けとってください。
- ⑥ 使用に支障をきたすほど破れたり、よごれたり、またくしたりしたときは、居住地の市区町村役場に申し出て母子健康手帳の再交付を受けてください。
- ⑦ その他この手帳についてわからないことは、受けとった市区町村役場や保健所、市町村保健センターでお聞きください。