育っていく赤ちゃん

乳幼児健診を受けに行こう

乳幼児健診は、乳幼児の健康を守り発育の状態を見る機会です。健診は単に診察を受けるだけでなく、ふだんから気になっていること、不安に思っていることなどを相談できる機会でもあります。お子さんの成長を確認し、育児について相談する機会として、ぜひ受診しましょう。

乳児期の健診（個別健診方式）

生後1か月から「乳児一般健康診査受診票」により、県内の病院（小児科）で健康診査を3回（1か月、3～6か月、7～9か月）受けることができます。（※乳児健診の集団健診は実施していません。）

かかりつけ医を決め、予防接種や健診を同じ医師のもとで受診することはお子さんの発育発達の正確な診断とその子に合わせた育児アドバイスを受けることにつながります。

対　象 生後1か月から（1歳のお誕生日の前日まで）

内　容 ①身体計測、身体発育の評価　②医師による診察・相談・指導
③受診票による問診項目に基づく相談

自己負担 上限額あり。くわしくは受診票の綴りをご覧ください。
受診票（公費）で受けられるのは3回までです。

備　考 紛失したときは、再交付手続きができます。母子健康手帳を持参のうえ、母子保健課窓口にお越しください。

※転出されたときは、転入先の市町村で手続きが必要になります。

※県外で受けた健診費用の払い戻しについては、11ページ「里帰り出産を予定されている方へ」をご確認ください。

健診時に持っていくもの

□①受診票　□②母子健康手帳　□③健康保険証　□④子ども医療費受給者証

1歳までの乳児健診はいつ頃受けるといいの？ ⇒4か月頃、7か月頃に受けて！

赤ちゃんの発達には、首がすわったり、動くものを目で追ったり、あやすと笑ったりするなど、大切な発達チェックの月齢（Key month）があります。

首のすわる頃の4か月頃、お座りをする頃の7か月頃に発育発達の確認のため、健診を受診するとよいでしょう。

問 母子保健課 ☎855-7795

幼児期の健診（集団健診方式）

1歳6か月児健診	3歳児健診
内科健診と歯科健診のほか、ことばの発達など心身の発達を全体的にみています。医師・歯科医師・栄養士・歯科衛生士・保健師・心理相談員・言語聴覚士・保育士が相談に応じます。ことばや精神発達面に関する相談にも個別に応じます。 **対　象** 満1歳6か月～2歳のお誕生日の前日まで **通知時期** 1歳4～6か月頃に受診票を個人通知	内科健診と歯科健診のほか、尿検査、屈折検査（眼科）、聴力・視力の簡易検査（必要に応じて）、ことばや社会性の確立など心身の発達を全体的にみています。医師・歯科医師・栄養士・歯科衛生士・保健師・心理相談員・言語聴覚士・保育士が相談に応じます。ことばや精神発達面に関する相談にも個別に応じます。 **対　象** 満3歳～4歳のお誕生日の前日まで **通知時期** 3歳2～4か月頃に受診票を個人通知

問 母子保健課 ☎855-7795

予防接種を受けよう

お母さんからお子さんに受け継がれた病気に対する抵抗力(免疫)は、成長とともに徐々に失われていきます。そのため、お子さん自身で免疫をつくり、病気を予防する必要があります。その助けとなるのが予防接種です。子どもが大きくなるとともに外出の機会が増えると感染症にかかる可能性が高くなります。自分の子どもも周りの子どももみんなを守るために、保育所や幼稚園に入るまでに予防接種を受けましょう。

料　金 定期接種は無料。ただし、接種可能期間以外で接種すると有料。
任意接種は有料で、病院が設定した料金が必要。

注意事項 病院によっては、接種日が決まっていたり、予約が必要なときがありますので事前に確認してください。

必要なもの

- 定期接種:□母子健康手帳　□予診票(予防接種手帳内)
- 任意接種:□母子健康手帳

公費負担(無料)で受けられる予防接種の予診票は、予防接種手帳として生後2か月になる手前に郵送します。

転入・紛失などで、予診票(予防接種手帳)がお手元にない方は、交付または再交付いたしますので、地域保健課ホームページから電子申請していただくか、母子健康手帳を持って、地域保健課窓口にお越しください。

予防接種一覧(定期接種)

種類	法律等で定められている接種可能期間と回数	時期	方法
B型肝炎・ロタウイルス・ヒブ感染症・小児肺炎球菌感染症・四・(五)種混合(ジフテリア・百日せき・破傷風・ポリオ・(ヒブ))・BCG・麻しん風しん混合・水痘・日本脳炎	くわしくは予防接種手帳で確認	通年	県内の委託医療機関で個別接種

問 地域保健課　予防接種・感染症対策室　821-6514

定期接種一覧→

県外で定期接種を受ける場合

里帰り出産等、やむを得ない事情により高知県外に長期滞在し、滞在地の病院でお子さんの定期接種の実施を希望される方は、事前に地域保健課へご相談ください。必要と認められる方には、「予防接種実施依頼書」を発行します。なお、依頼書を発行した方で、県外で接種をした日から1年以内であれば接種費用の払い戻しができます。ただし、事前に依頼書発行の申請がないときは、接種費用の払い戻しはできません。

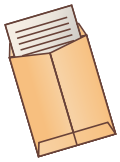
〈県外での定期接種費用の助成について〉

申請のながれ

申請

ホームページから電子申請または窓口申請で「予防接種実施依頼書交付申請」をする（母子健康手帳の添付が必要です）。

必要書類が届く



「予防接種実施依頼書」と「依頼接種用の予診票」が地域保健課から届く。

接種

「予防接種実施依頼書」と「依頼接種用の予診票」を持って予防接種を受ける。
※接種の際は自費
接種後に次のものをもらってください。
- ワクチンごとの明細が分かる領収書（原本）
- 接種後の予診票の原本
- 母子健康手帳への接種記録の記載

助成手続き

接種日の翌日から起算して1年以内に地域保健課で償還払いの手続きをする。

助成対象者 県外の病院で予防接種を受けた時点において、住民登録が高知市にあるお子さん。

助成金の額 予防接種に要した費用か、公費負担の上限額のいずれか少ない方の額

払い戻しの申請に必要なもの

- □1. 高知市予防接種費用助成金交付申請書
- □2. 依頼書と同時に発行された予診票
- □3. 領収書（原本※接種ワクチンごとに金額が分かる明細等）
- □4. 申請者名義の金融機関名・支店名・預金種別・口座番号が確認できるもの
  ※申請者は保護者です。
- □5. 母子健康手帳の写し

問 地域保健課　予防接種・感染症対策室 ☎821-6514

県外で受ける場合→

赤ちゃんの栄養と口の発達

赤ちゃんの成長・発達には個人差があります。以下に示す事項はあくまでも目安になりますので、赤ちゃんの成長に合わせてすすめていきましょう。

	3～4か月頃	5か月	6か月	7か月頃～	9か月頃～
発達	首がすわる うつぶせ	寝返り 		おすわり はいはい ← ずりばい ― 腹ばい	
口の状態	指しゃぶりやおもちゃなめがみられます ↓ 食べるための準備段階です。	☆歯の生える順番や時期は個人差があります 顎の中では永久歯がつくられています。		遊び食べ、おもちゃかみが始まります。 ↓ 自分で食べるための準備です	
口のお手入れ	口の中は唾液によって自然にきれいになります。 口のまわりを触ってあげて触られる感触に慣れさせていきましょう。	転んで喉をつかないように注意！！		何でもお口に入れてカジカジ・・・ 歯ブラシを持たせてあげて歯ブラシの感触に慣れさせていきましょう。 食後はコップでお茶を飲む練習をしましょう。（ストローよりもコップに慣らしていきましょう。）	
離乳食の進め方	口の動きを見ながら進めていく。 スプーンを下唇にのせ、赤ちゃんが唇を閉じるのを待ちます。	口を閉じて取り込みや飲み込みができるようになる。 唇を閉じて飲む		舌と上あごでつぶしていくことができるようになる。 左右の口角が同時に伸び縮みする	
	【離乳食開始のサイン】 ・首がすわり、寝返りができ、5秒以上座れる。 ・スプーンなどを口に入れても舌で押し出すことが少なくなる。 ・食べ物に興味を示す。	離乳の開始	離乳初期 （生後5～6カ月頃） 子どもの様子を見ながら、1日1回1さじずつ始める。 母乳や育児用ミルクは飲みたいだけ与える。	離乳中期 （生後7～8カ月頃） 1日2回食で、食事のリズムをつけていく。 いろいろな味や舌触りを楽しめるように食品の種類を増やしていく。	
	【食事の目安】 調理形態		なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	

一回あたりの目安量		
	I	穀類（g）
	II	野菜・果物（g）
	III	魚（g） 又は肉（g） 又は豆腐（g） 又は卵（個） 又は乳製品（g）

なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ
つぶし粥から始める。 すりつぶした野菜なども試してみる。 慣れてきたら、つぶした豆腐・白身魚・卵黄等を試してみる。	全がゆ50～80
	20～30
	10～15 10～15 30～40 卵黄1～全卵1/3 50～70

離乳の開始頃は調味料は必要ありません。離乳の進行に応じて調味料を使用する場合は、薄味で調理し、油脂類の使用も少量にしましょう。

いただきます のあいさつで食事時間の雰囲気づくりを

ごちそうさま ▶▶ 手づかみ食べは十分させてあげましょう

12か月～　　18か月頃～

← つかまり立ち ── つたい歩き ──→ ひとり立ち

四つばい　　高ばい ──→

発達とともに、転倒や転落の危険性が高くなります。
赤ちゃんの動きに気を配り、危険から守ってあげましょう。

上の前歯が生えたらやわらかめのものを前歯でかじりとる練習をしましょう。

この頃の「おしゃぶり」の使用は歯並びが悪くなることもあります。

口にくわえたまま動くとケガをすることもあるので気をつけましょう。

上の前歯が生えてきたらそろそろ仕上げ磨きに慣れていきましょう。
慣れることが一番！

上唇小帯に注意！
上の前歯と唇をつないでいる筋(すじ)をガードして磨くのがポイント。

仕上げ磨きの習慣化<1日1回を目標に。>
子ども自身も歯みがきをする習慣をつけていきましょう。

きちんと磨くより
まず習慣化！！

歯ぐきでつぶすことができるようになる。

唇がねじれ、かんでいる側の口角が縮む

歯を使うようになる。

一口量を前歯でかじりとる。

離乳の完了

離乳の完了は･･･
食後のおっぱいやミルクが必要なくなり、形のある食べ物を、自分の歯ぐきで噛みつぶして食べることができるようになっていれば、離乳が完了していると考えて良いでしょう。

離乳後期
(生後9～11カ月頃)

食事のリズムを大切に、1日3回食に進めていく。共食を通じて食の楽しい体験を積み重ねる。

歯ぐきでつぶせる固さ

全がゆ90～軟飯80
30～40
15 15 45 全卵1/2 80

離乳完了期
(生後12～18カ月頃)

1日3回の食事のリズムを大切に、生活リズムを整える。手づかみ食べにより、自分で食べる楽しみを増やす。

歯ぐきでかめる固さ

軟飯90～ご飯80
40～50
15～20 15～20 50～55 全卵1/2～2/3 100

▶▶ 前歯でかじりとりをさせてあげましょう
スプーンやフォークを使って自分で食べる練習を始めましょう

自分でやりたい
気持ちを大切に！！

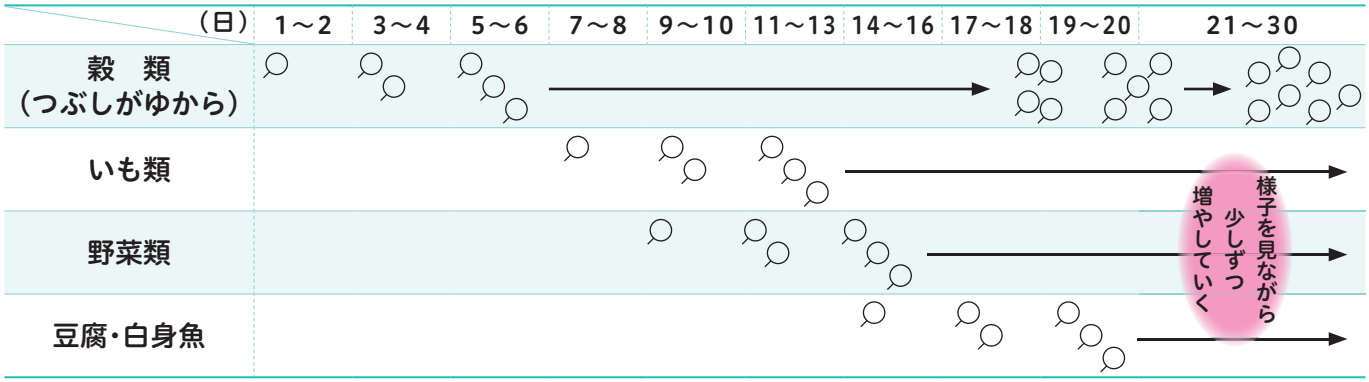
離乳食づくりのポイント

食品の種類や量の増やし方

離乳の開始のころは、母乳や育児用ミルク以外の食べ物の舌触りや味に慣れたり、飲み込んだりすることが目的です。

新しい食品を始めるときには、1さじずつ与え、赤ちゃんの機嫌や便の様子を見ながら量と種類を増やしていきます。

▶離乳食のすすめ方例（赤ちゃんに合わせて進めましょう）　○＝スプーン1さじ



※個人差があります。目安にとらわれ過ぎず、赤ちゃんにあわせて進めましょう。
（食物アレルギーの疑いがあるときは、主治医の指示に従って進めましょう。）

注意が必要な食品

◆はちみつ・黒砂糖　乳児ボツリヌス症予防のため、満1歳までは与えないようにしましょう。

◆卵（5、6か月ごろから）　卵白は卵黄よりもアレルギー症状を起こしやすいので、最初は固ゆでの卵黄から始め、様子を見て全卵に進めましょう。

◆牛乳　飲ませるのは1歳を過ぎてから。離乳食の材料としては、7、8か月ごろから使用できます。

ベビーフードを使うときの注意点

◆時間がないときやメニューに変化をつけたいときなどに便利なベビーフード。上手に使って楽しく調理する工夫をしましょう。

◆与える前には一口食べて、味や固さの確認をしましょう。温める場合は熱くなりすぎないように温度も確かめるようにしましょう。

◆2回食になったころからは、メニューや原材料が偏らないよう注意しましょう。

◆瓶詰やレトルトのベビーフードは開封後すぐに与え、食べ残しは与えないようにしましょう。

幼児食

奥歯が生えそろう3歳ごろまでには徐々に大人の食事へ近づけていきます。

問 母子保健課 ☎855-7795

子どものむし歯予防

歯は、お口の中に食べ物が入ってくると、むし歯菌のつくる“酸”によって溶かされ（脱灰（だっかい））、唾液の力で元に戻ります（再石灰化（さいせっかいか））。

歯が溶ける回数（食べたり飲んだりする回数）が多くなると、むし歯ができやすくなってしまいます。

乳歯むし歯予防のポイント

だらだら食べ・だらだら飲みに注意！（お口の中をからっぽにする時間をしっかりつくる）

- のどが渇いたときはお水やお茶を飲む習慣をつける
- 哺乳瓶にはミルク・お茶以外のものは入れない

夜寝る前にはお口の中をきれいにする習慣をつけましょう。

- 1歳過ぎて夜寝る前に母乳を飲んでいるときは、お口の中をきれいにしてから飲ませる

フッ素を上手に活用しましょう。

フッ素入り歯磨き剤（家庭で）、フッ素塗布（歯科医院で）、フッ素洗口（家庭で行う方法と、園や学校等で行う方法があります※4歳から）

フッ素の活用について

フッ素の効果

①歯の質を強くする
②口の中のむし歯菌の力を弱める
③溶けた歯を元に戻す力を助ける（再石灰化の促進）

→ むし歯になりにくい丈夫な歯になる

●ぶくぶくうがいができない時期の活用方法

フッ素入りジェルタイプ等の歯磨き剤（乳児期から使用できるもの）
⇒毎日の仕上げ磨きのときに使用（歯磨き剤の使用は3歳までは1日1回でOK ＊夜がおすすめ）
フッ素塗布（歯科医院で年3～4回定期的に塗布）
⇒上の前歯が4本生えそろったころがおすすめ（歯科医院に相談を）

＊1歳6か月児健診で、希望者にフッ素塗布を行っています。

問 母子保健課 ☎855-7795

子どもの具合が急に悪くなったら

赤ちゃんや小さい子どもはよく病気をします。病気をしながら育っていくといってもいいでしょう。赤ちゃんや小さい子どもの病気は症状の変化が激しいので、早く発見して治療することが大事です。

こんな時は気をつけて！

急な発熱や嘔吐、下痢があっても、元気で母乳・ミルクの飲みがいつもと変わらなければあわてず様子をみましょう。なかにはすぐに受診をしたほうがよいときもあり、その判断はなかなか難しいものです。注意したい状態は以下のとおりです。

- □発熱した
- □せきがおさまらない
- □嘔吐や下痢の回数が多い
- □いつもに比べて元気がない、食欲がない
- □いつもに比べて反応が鈍い、ぐったりしている
- □顔色がひどく悪い
- □皮膚や白眼が黄色い
- □呼吸の様子がおかしい
- □けいれんをおこした
- □いつもと違う泣き方が続く、泣き方が弱々しい
- □便の色が白い、赤い、黒い
- □授乳のたびに勢いよく吐く、吐き方が激しくなる
- □突然、頭をカクンカクンとさせる、気を失うような症状がみられる

体調が悪いときは早めに「かかりつけ医」を受診しよう！

救急の病院は、日頃からお子さんの様子を見ているかかりつけ医ではありません。日頃の健康状態を把握しているかかりつけ医に診てもらうことが正確な診断治療につながります。お子さんの体調がおかしいな、と感じたら症状が軽くても日中に早めにかかりつけ医を受診するほうが安心です。

病院に行くときには以下のものを持っていきましょう。
①「母子健康手帳」　②「健康保険証」
③「子ども医療費受給者証」　④「診察券」
⑤「病気・お薬ノート」
※④⑤はあれば持っていきましょう。
ハンカチ（タオル）やティッシュ、予備のオムツも持っていると便利です。

効率よく診察を受けるためにおすすめなのが、⑤「病気・お薬ノート」。普通のノートでいいので、お子さんの具合が悪くなったときに、平熱や、いつからどのように具合が悪くなったか、おしっこやうんちの状況や回数、もらったお薬、飲んだ後気づいたことなど、時間の経過をおってメモしておくと、お子さんの健康管理にとても役立ちます。

夜間・休日に急病になったら

赤ちゃんや小さい子どもはちょっとしたことで体調を崩すことが多いもの。でも病院の診察時間が終わった後や休日だと、どこに相談したらいいか不安ですよね。

この冊子の94ページに緊急時対応窓口を掲載しています。いざというときのために、相談窓口をチェックしておきましょう。

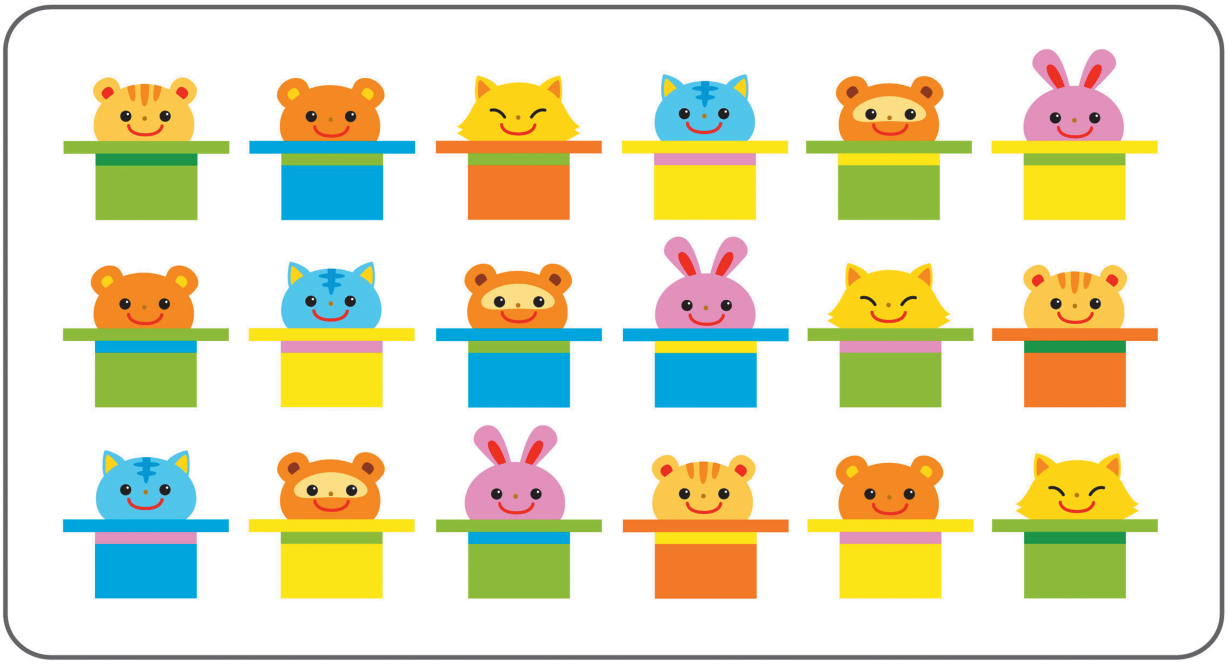
「乳幼児突然死症候群（SIDS：シズ）」から子どもを守ろう！

SIDSとは、「何の予兆も既往歴もなく、それまで元気だった乳児が、睡眠中に突然死する病気」です。原因はまだ解明されていません。日本での発症頻度は、出生4,000人に1人と推定され、生後2か月から6か月に多いとされます。（まれに1歳を超えた子どもの発症もあります）

SIDSの原因はまだ解明されていませんが、以下の3点を守ることでSIDSの発生率を抑えることが数々の研究で明らかになっています。

SIDSを予防するために

①「うつぶせ寝」にしないで
②「たばこ」は吸わないで
③授乳はできるだけ「母乳」で
※ただし、いずれもSIDSの直接の原因ではありませんので、必要以上に不安に思うことはありません。

● おなじ えを さがそう ●

この えと おなじものを さがしてね！ ⟶