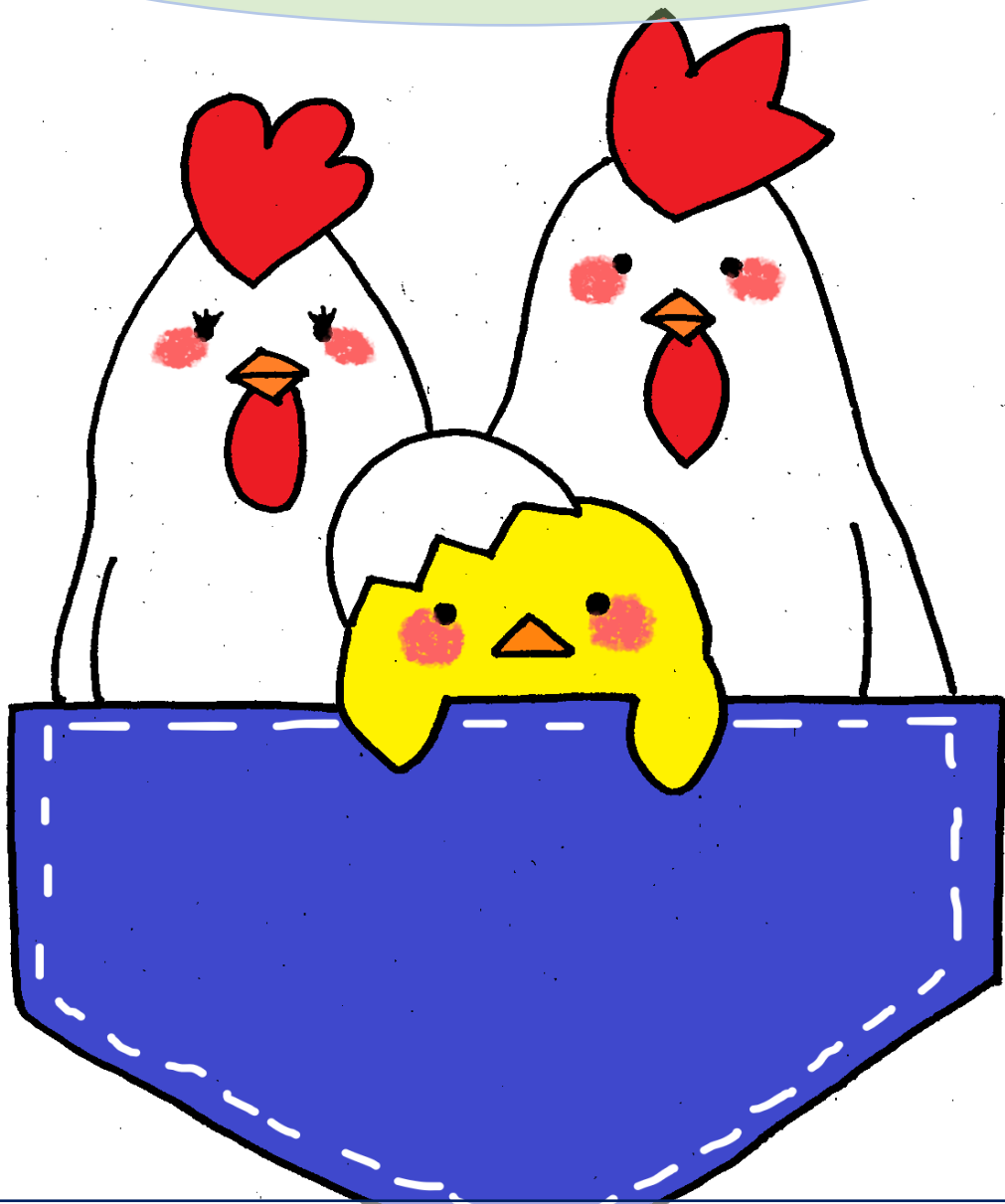


PIYOFAMI BOOK

PIYOPOCKET × FAMILY



令和 年 月 日交付 No.

保護者
の氏名

子の
氏名

(第 子)

生年月日：令和 年 月 日 性別：

高浜市

おめでとうございます！

妊娠されたパートナーは、これから体や心に様々な変化が訪れます。この冊子を手にしたあなたも、嬉しさや不安といった複雑な気持ちを抱えているのではないのでしょうか。

子育ては想像どおりにならないことばかりですが、楽しいことも嬉しいこともたくさんあるはずです。

これからパパになるあなたへ、この冊子が少しでも役に立ったら嬉しいなと思います。

時代とともに子育ての考え方が変化するように、私たち保健師・助産師もパパとママのお役に立てるよう努めて参ります。父子手帳を読んでくださり、「こんなことが載っていたら嬉しい」「こんなことが書き込めたらいいな」というお声は大歓迎です！

母子健康手帳交付時にお渡しした他の冊子も子育て情報や市の事業などが載っています。ご参考にしてみてください。



母子健康手帳 副読本



母子健康手帳



妊娠出産サポートブック

★赤ちゃんの誕生の記録★

写真をはりましょう

命名

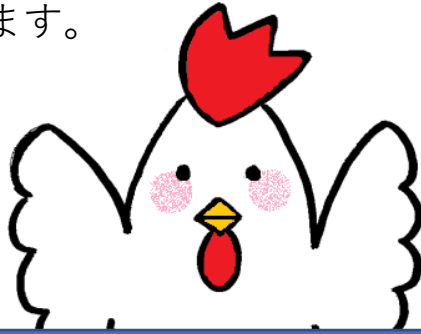
命名の由来

もくじ

パパの育児がもたらすもの	0
愛情曲線	1
立ち会う？立ち会わない？	2
育休について	3
妊娠期間にできること	5
妊婦さんのこと	7
出産の進行	9
出産後のこと	11
赤ちゃんに密着24時	13
乳幼児健診レコーズ	15
成長の記録	17
市内のお出かけ先一覧	29
相談先一覧	33
緊急時の連絡先	35
緊急時の相談先一覧	36
災害時の備え	38

パパの育児がもたらすもの

現在は多様性、少子化、男女共同参画社会など様々な背景のなかで父親の育児が社会的に求められています。子育ては、親の様々な資源を子どもに費やすことですが、それを通じて親子の絆を育み、子どもを育てる喜びを享受することでもあります。



パパの幸せ

子育ての喜びや家族を支えるやりがいなどを感じることができます。パパが自分の人生の主人公として豊かに生きることにつながります。



ママの幸せ

現代社会で母親に偏りがちな育児負担を軽減できます。



子どもの幸せ

子どもの育ちや愛着形成に大きなプラスの影響があります。

社会の幸せ

「男性の家庭進出」は、「女性の社会進出」とセットです。男女共同参画社会は「男性の家庭進出」があることにより達成されます。



愛情曲線

パートナー・夫に注がれる女性の愛情は、結婚直後にピークを迎え、出産を機に子どもへの愛情が上回ります。夫への愛情は、子どもの成長とともに回復するグループ（図の①）と、低迷するグループ（図の②）に分かれてしまうのです。

その分かれ道は、妊娠期からどれほど家事育児を共にしたかというところにあります。

社会心理学の研究では、楽しい経験をした二人より、辛い経験をした二人のほうが結びつきが強くなりやすいといわれています。



出典：東レ経営研究所ダイバーシティ＆ワークライフバランス研究部長渥美由喜著「夫婦の愛情曲線の変遷」

立ち会う？立ち会わない？

「立ち会い出産」は、ママにとって信頼できる身近な人が、出産の現場でがんばるママの心の支えになり、赤ちゃん誕生の瞬間を見守るスタイルです。

立ち会い出産は、ご家族や出産する施設によっても様々な考え方があります。

出産予定の施設で、立ち会い出産が可能か確認する

出産するママの気持ちを聞く

立ち会い出産のメリット・デメリットを知り、二人でじっくり話し合う

～メリット～

- ・ママの苦労を分かちあうことで、二人の絆が深まる。
- ・父親の自覚が芽生える。
- ・わが子への愛着が深まり、育児参加への意識が高まる。など

～デメリット～

- ・ママが痛がっているところを見ているのが辛く、無力感を感じてしまう。
- ・余裕のないママに言われた言葉に深く傷つき、後に二人の関係に影響する。など

(注) 個人の価値観の問題のため、どのように感じるかはやってみなければわからないというのが事実です。

立ち会うことを決めた場合の心得

- 一、陣痛開始からの出産の流れを把握するべし (9ページ)
- 一、「ママを支える」という姿勢や思いやりを忘れることなかれ
- 一、予定日近くになったら体力を温存し、晩酌は控えめにするべし
- 一、風邪をひかないように体調を整えるべし
- 一、いつでも連絡が取れるようにするべし

育休について

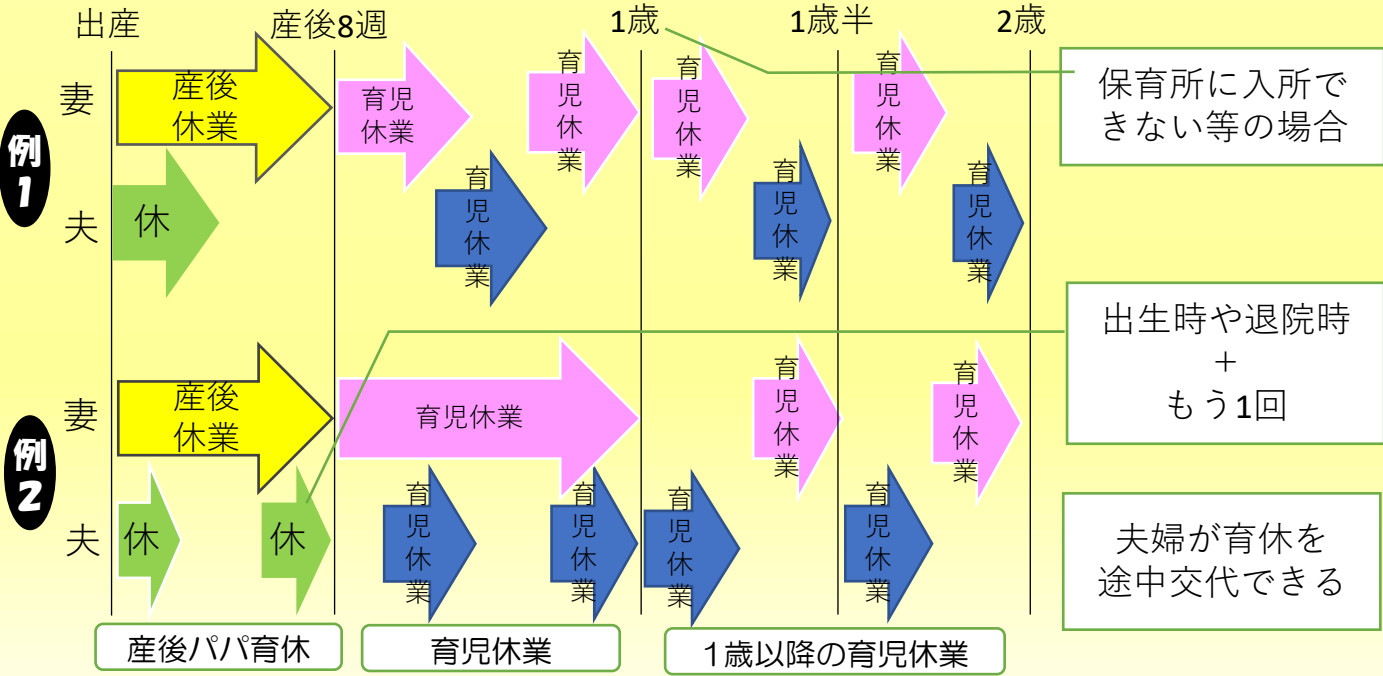
育児休業とは、原則 1 歳未満のこどもを養育するための休業で、育児・介護休業法という法律に定められています。

令和4年10月～
制度が変わりました！

	新設 産後パパ育休 (育休とは別に取得可能)	改正後 育児休業制度
対象期間 取得可能日数	子の出生時8週間以内に 4週間まで取得可能	原則子が1歳 (最長2歳)まで
申出期限	原則休業の2週間前まで	原則1か月前まで
分割取得	分割して2回取得可能 (初めにまとめて申し出ることが必要)	分割して2回取得可能 (取得の際にそれぞれ申出)
休業中の就業	労使協定を締結している 場合に限り、労働者が 合意した範囲で休業中に 就業することが可能	原則就業不可
1歳以降の延長	——	育休開始日を柔軟化
1歳以降の再取得	——	特別な事情がある場合 に限り再取得可能

一部就業が可能！

育休の取得例



他の制度

※具体的な制度は職場によって違いがあります。取得を考える場合は必ず職場に確認するようにしてください。

○出産後休業支援給付（令和7年4月から開始）

○パパ・ママ育休プラス

○子の看護休暇

○柔軟な働き方を実現するための措置（令和7年10月から開始）

○所定外労働の制限

○短時間勤務制度

○時間外労働の制限

○深夜業の制限



厚生労働省「育児休業特設サイト」

子どもの対象年齢のイメージ

保育所に入所できない等の場合



妊娠期間にできること

ママは…つわり、微熱が続くことがあります。ホルモンバランスの乱れでイライラや無気力、落ち込みやすくなります。

妊娠初期 (15週頃まで)

○二人は今どんな状態か把握する

妊娠による体調の変化、二人の仕事や家事などのバランスはどうか。もしママが辛そうであれば、寄り添う態度を示し、家事を引き受けるなどしてみましょう。

○ライフ・ワーク・バランスを見直してみる

生活と仕事のバランスのとり方を二人で考えて、職場へ相談しましょう。

○考え方の違いを知ってみる

夫婦で育ってきた環境や考え方も違います。子育てや家族への思いを話し合ってみましょう。

ママは…胎動が感じられるようになります。体調は比較的安定し、食欲増進します。バランスの良い食事、むし歯・歯周病に気を付けます。

妊娠中期 (28週頃まで)

○寄り添う・気遣う

感謝を伝えたり、仕事から早めに帰ったり、荷物を持ったり、一緒に禁酒をしたり、相手が嬉しいと思うような寄り添う・気遣うことを心掛けてみましょう。

○情報収集してみる

保育園や子育て支援センターを見学してみたり、育児用品などを調べておきましょう。

○教室に参加してみる

高浜市ではパパママ教室とままプチさろんという妊娠期教室があり、どちらも家族が参加できます。分娩施設でも実施していることがあるので、確認してみましょう。

妊婦さんは…お腹が内臓を圧迫し、腰痛、神経過敏、不眠などが生じます。赤ちゃんの体重は2kgを超え、着替えや階段の昇降も手助けがあると助かります。

妊娠後期

○出産に向けた相談・準備・手続き

出産の前兆がきたらどう動くか、入院の準備、手続きを確認しておきましょう。

○二人の時間を大切に

出産後は新しい家族の生活がスタートします。今だけの家族の時間を楽しみましょう。

○ママの身近に

ママは靴下を履くのも一苦勞になります。要望を聞いてサポートしましょう。例えば、仕事をできるだけ調整したり、飲酒を控えたりなどがあります。

保健師からのコメント

体重の増加に伴い、大きくなったお腹での日常生活は、想像以上の負担があります。疲れやストレスが流産や早産の要因になることも…。腹部に強い圧迫を与える家事やバランスを崩し転倒しやすいような家事は、家族が積極的に協力しましょう。

妊娠中に気を付ける家事の種類…重いものを持つこと、高いところの物を取ること、かがむ、滑りやすいこと



妊婦さんのこと

つわり・・・妊娠初期に、むかつく、吐く、においが気になる、食欲がなくなるなど、胃の調子が悪い時と似た症状がみられます。お腹が空くと気持ち悪くなる（食べづわり）、水を飲んでも吐いてしまうなど、症状が様々です。胎盤が完成する15～20週頃には落ち着いていきます。

パパのサポート

気分転換でリフレッシュしてもらおう。

食べられるものを食べてもらおう。

睡眠と水分をたっぷりとってもらおう。

無理をしないように伝える。

保健師からのコメント

水分がとれない場合、脱水症状が起こったり冷や汗が出たりします。このような状態は、通常のつわりとは区別して「妊娠悪阻（にんしんおそ）」と呼ばれ、病気の一つとして考えられるので、医師に相談しましょう。

お酒・・・妊娠中の飲酒は、生まれてくる赤ちゃんに「胎児性アルコール症候群」という異常をもたらしてしまうことがあります。もちろん、飲酒したら絶対に障害が起きるというわけではないですが、予防するには妊娠中に飲酒をしないことが一番です。

保健師からのコメント

胎児性アルコール症候群とは、アルコールの影響で、産まれてくる赤ちゃんに低体重、発達障害や行動障害、学習障害などが現れる障害のことです。特異な顔貌や様々な奇形を伴う場合もあります。妊娠のどの時期でも、少量の飲酒でも生じる可能性があります。妊娠中は完全にお酒をやめるようにしましょう。

たばこ・・・たばこの煙（主流煙・副流煙）に含まれる有害物質により、赤ちゃんに運ばれる酸素や栄養が減少してしまいます。妊娠中のたばこは、流産や早産の危険性が高く、赤ちゃんの発育にも影響するため、低体重児になる割合が多く、先天異常との関係も指摘されています。

保健師からのコメント

換気扇は煙を全て排除できません。ベランダで窓を閉めた状態でも、息や服に有害物質が残ります。加熱式たばこにも有害物質が含まれています。そのため、受動喫煙による影響は加熱式たばこでも注意が必要です。

また、たばこを誤飲した場合、中毒症状を起こしてしまうため、子どもの手が届かない場所に保管しましょう。

出産の進行

(一般的な場合)

もうすぐ生ま

おしるし

血性のおりもの。陣痛の1~2日前からみられることが多い。

破水

通常は、赤ちゃんの頭が通れるくらい開いてから破水が起こる。しかしることもある。破水したらすぐにを。

第1期【開口期】

初産婦は約10~12時間、経産婦は約4~5時間

赤ちゃんのようす



○赤ちゃんが産道の中を回転しながら下がってきます



ママのようす

○陣痛の間隔が10分になる

○血圧や超音波などの検査をする

○陣痛はどんどん強く間隔が短くなる

○子宮口が10cm（全開大）に開く

○呼吸法などでできるだけリラックス

○分娩施設へ連絡して入院する。

家族のようす

○ママが少しでもリラックスできるように、腰をさすったり、指圧して痛みを和らげる

○一方で誰にも触られたくないママもいるのでママの希望を確認しましょう

れるサイン

らいに子宮口が
その前に破水す
分娩施設へ連絡

陣痛

おなかが張って腰にも響くような状態が、一定の間隔で規則的に起こる。陣痛が10分おきに起こるようになったら、分娩施設に電話を。

第2期【娩出期】

初産婦は約2～3時間、経産婦は約1～1.5時間

第3期【後産期】

5～30分



○いきみに合わせて頭が見え隠れし、やがてひっこまなくなる

誕生



○赤ちゃんとの対面

○分娩室へ移動

○指示に沿っていきんだり休んだりする

○軽い陣痛がきて、胎盤が排出されます

○立ち合い出産の場合はママを全力でサポート！

例) 寄り添って励ます係、呼吸法ができるように声掛けする係、ママの水分補給係など

○ママの頑張りに、ねぎらいと感謝の言葉を送りましょう

出産後のこと

産後の母体は個人差はありますが、全治2週間の交通事故にあった時に例えられるほどのダメージが残ります。その状態で24時間体制の新生児のお世話がスタートし、未熟な命を守っていくため、体も心も負担がかかります。

マタニティブルーズ・・・産後は出産前の状態に戻るためホルモンバランスが乱れ、イライラする、涙もろくなる、気分の変調、不安や緊張、集中力の低下、疲労感や食欲不振、頭痛などが続きます。産後5日目頃がピークで、10日目くらいには落ち着いていきます。

産後うつ・・・マタニティブルーズのような症状が産後数週間～数カ月続き、悪化傾向が見られる場合には「産後うつ病」が疑われます。軽度の場合は周囲のサポートで改善することもあります。決して無理をせず、がんばりすぎず、早めに医師や保健師に相談をしましょう。

パパの産後うつ・・・パパも10人に1人が産後うつになると言われています。大きな環境の変化や睡眠不足などが要因と考えられています。パパの産後うつは、実家からの支援が減る頃や、パパの役割が増えてきた頃の3～6か月頃に起こることが多いです。

保健師からのコメント

マタニティブルーズや産後うつは、心が弱いからなるものではなく、誰でも起こり得ることです。家族は「頑張れ!」「しっかり!」と励ますのではなく、本人の心身が休まるように、家事・育児のサポートや心のケアを意識してみてください。また、家族だけで抱え込まず、マイ保健師（37ページ）や医師などに相談しましょう。精神科や心療内科への受診が難しい場合は、分娩した産婦人科の医師に相談しても大丈夫です。

産後クライシス・・・産後2年以内に夫婦の愛情が急速に冷え込むこと。実際に、離婚の時期は子どもが0～2歳のケースが約3分の1となっています。対策としては、パパが育児に協力しやすい環境を得て、夫婦関係を良好に保つこと、産婦さんの心身が通常とは異なる状態にあることを理解し、体を労り体調を整えることがあります。



オキシトシン・・・母乳分泌を促すホルモン。分泌されると幸せな気分になるため「幸せホルモン」とも言われています。一方で大切なものを守ろうと、「敵」だと感じるものに強い嫌悪感を抱かせることがあります。パパが育児に協力的でないと感じると「敵」とみなされ、攻撃してしまう流れがあるとかないとか。

男性も新生児の頭の匂いを嗅ぐとオキシトシンが分泌されると言われています。「家族やわが子を大切にしたい」という気持ちになり、子育てへの意欲に繋がるかも！？

ガルガル期・・・産婦さんの中には、赤ちゃんに触れられると嫌な気持ちになったり、家族に対するイライラが抑えられなくなる人がいます。様々な動物が赤ちゃんを外敵から守る行動に通じるものがあると言われていて、自然な反応といえます。

あいちはぐみんネットの「パパ向け情報」では、ママやパパの本音、お役立ち情報などが掲載されています。



赤ちゃんに密着24時

赤ちゃんが誕生！新生児の1日に密着してみました。

授乳やおむつ替えの合間にも育児・家事をして、休む間もなく1日が過ぎていきます。もちろん日によってスケジュールもバラバラで、予定通りにならないことが日常茶飯事になるでしょう。しかし、赤ちゃんの成長と共に授乳やおむつ替えの間隔は長くなり、パパとママも慣れてきたり、二人のなかで家庭に合った役割分担が生まれたりします。

am4:00 寝かしつけ。

am3:00



am1:00 寝かしつけ。

pm12:00



pm10:00 寝かしつけ。入浴。

pm9:00



pm7:00 寝かしつけ。夕食。

深夜0時

育児のなかでできる・やったことがあるものに✓

- | | | |
|-----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| ☐ ミルク作り | ☐ げっぷをさせる | ☐ 離乳食づくり |
| ☐ 瓶哺乳 | ☐ 沐浴・お風呂 | ☐ 離乳食をあげる |
| ☐ 哺乳瓶の片付け | ☐ 爪切り | ☐ お出かけ準備 |
| ☐ おむつ替え（大） | ☐ 耳掃除 | ☐ |
| ☐ おむつ替え（小） | ☐ あやす | ☐ |
| ☐ お着換え | ☐ 寝かしつけ | ☐ |

家事のなかでできる・やったことがあるものに✓

- | | | |
|----------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|
| ☐ 朝食作り | ☐ トイレ洗い物 | ☐ 買い出し |
| ☐ 昼食作り | ☐ お風呂掃除 | ☐ 部屋の片付け |
| ☐ 夕食作り | ☐ シンク掃除 | ☐ 衣替え |
| ☐ 食器の洗い物 | ☐ コンロ掃除 | ☐ ごみ収集 |
| ☐ 洗濯物を干す | ☐ 床掃除 | ☐ ごみ捨て |
| ☐ 洗濯物をたたむ | ☐ 換気扇掃除 | ☐ |
| ☐ | ☐ | ☐ |

am6:00



=授乳



=おむつ替え

am7:00 寝かしつけ。朝食。

am9:00



am10:00 寝かしつけ。洗濯。

正午

am12:00



pm1:00 寝かしつけ。昼食。

pm2:00 沐浴。

pm3:00



pm4:00

寝かしつけ。
掃除、買い物。

pm6:00



保健師からのコメント

パパとママは、元々の生活スタイルも、得意・不得意なことも異なると思います。お互いの考えなど、家庭が円滑に回りそうな方法を、二人でよく話し合ってみてください。

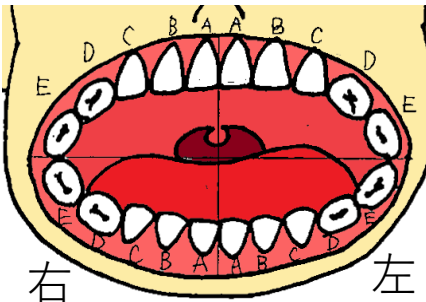
乳幼児健診レコーズ

出産日 (年 月 日 時 分)	
妊娠期間	週 日
体重	g
身長	cm
頭囲	cm
胸囲	cm
備考	

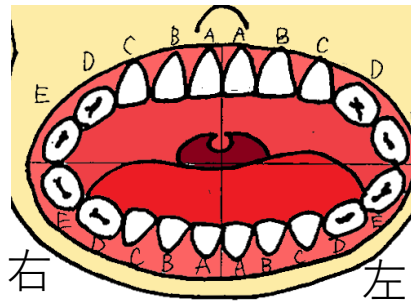


1か月児健康診査 (年 月 日)	
体重	g
身長	cm
頭囲	cm
備考	



5歳児健康診査 (年 月 日)	
体重	g
身長	cm
歯の状態	 右 左
備考	



3歳児健康診査 (年 月 日)	
体重	g
身長	cm
歯の状態	 右 左
備考	





母子手帳アプリ「ボシモ」で健診結果、身長・体重、
予防接種、できたよ記念日が記録できます！ ⇒⇒⇒



3～4か月児健康診査 (年 月 日)

体重	g
身長	cm
頭囲	cm
備考	

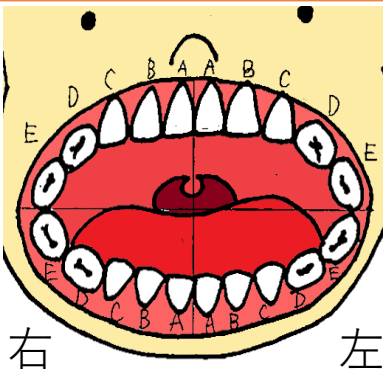


6～9か月児健康診査 (年 月 日)

体重	g
身長	cm
頭囲	cm
備考	

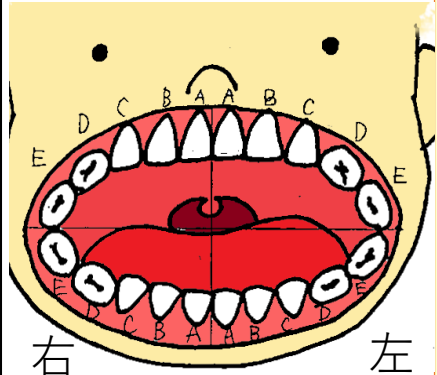


2歳児歯科健康診査 (年 月 日)

体重	g
身長	cm
歯の状態	
備考	



1歳6か月児健康診査 (年 月 日)

体重	g
身長	cm
頭囲	cm
歯の状態 (生えていない所は黒く塗る。むし歯は×。)	
備考	



※このページは母子健康手帳（各健康診査の見開き左側のページ）と同じ内容です。気になることがあれば医師や保健師、助産師などに相談しましょう。

1か月頃の記録（ 年 月 日記録）

○裸にすると手足をよく動かしますか。 はい いいえ

○お乳をよく飲みますか。 はい いいえ

○大きな音にビクッと手足を伸ばしたり、泣き出すことがありますか。

はい いいえ

○おへそはかわいていますか。 はい いいえ

○寝かせるときは、あお向けに寝かせていますか。 はい いいえ

○自動車に乗るとき、チャイルドシートを使用していますか。

はい いいえ

○保護者ご自身の睡眠で困っていることはありますか。 いいえ はい

○子育てについて気軽に相談できる人はいますか。 はい いいえ

○子育てについて不安や困難を感じることはありますか。 いいえ はい

何ともいえない

○成長の様子、育児の心配、かかった病気、感想などを自由に記入しましょう。



2か月頃の記録（ 年 月 日記録）

○お乳をよく飲みますか。 はい いいえ

○目を動かして物を追って見ますか。 はい いいえ

○寝かせるときは、あお向けに寝かせていますか。 はい いいえ

○自動車に乗るとき、チャイルドシートを使用していますか。 はい いいえ

○保護者ご自身の睡眠で困っていることはありますか。 いいえ はい

○子育てについて気軽に相談できる人はいますか。 はい いいえ

○子育てについて不安や困難を感じることはありますか。 いいえ はい
何ともいえない

○成長の様子、育児の心配、かかった病気、感想などを自由に記入しましょう。



パパさろんに参加してみませんか？



乳児さんのパパ向けの親子教室があります！

時間：13：05～13：25

対象：2か月～1歳未満のお子さんとパパ

（父親教室のため、ママの参加はご遠慮ください。）

予約：不要

会場：としょぴあ（いきいき広場3階）

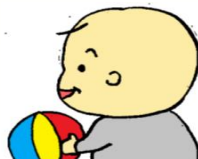
内容：こどもの成長発達のお話・ふれあい遊びなど

持ち物：バスタオル、お子さんのお出かけグッズ

2025年 4月 18日(金)	10月 17日(金)
5月 16日(金)	11月 21日(金)
6月 20日(金)	12月 19日(金)
7月 18日(金)	2026年 1月 16日(金)
8月 22日(金)	2月 20日(金)
9月 19日(金)	3月 27日(金)



18



3～4か月頃の記録（ 年 月 日記録）

○首がすわったのはいつですか。 （ 月 日頃）

（「首がすわる」とは、支えなしで首がぐらつかない状態をいいます。）

○あやすとよく笑いますか。 はい いいえ

○目つきや目の動きがおかしいのではないかと気になりますか。
いいえ はい

○見えない方向から声をかけてみると、そちらの方を見ようとしますか。
はい いいえ

○外気浴をしていますか。 はい いいえ

（天気のよい日に散歩するなどしてあげましょう。）

○自動車に乗るとき、チャイルドシートを使用していますか。
はい いいえ

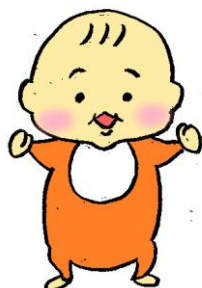
○お子さんの睡眠で困っていることはありますか。 はい いいえ

○保護者ご自身の睡眠で困っていることはありますか。 いいえ はい

○子育てについて気軽に相談できる人はいますか。 はい いいえ

○子育てについて不安や困難を感じることはありますか。 いいえ はい
何ともいえない

○成長の様子、育児の心配、かかった病気、感想などを自由に記入しましょう。



6～7か月頃の記録（ 年 月 日記録）

○寝返りをしたのはいつですか。 (月 日頃)

○ひとりすわりをしたのはいつですか。 (月 日頃)

（「ひとりすわり」とは、支えなくてもすわれることをいいます。）

○からだのそばにある物に手をのばしてつかみますか。 はい いいえ

○家族と一緒にいるとき、話しかけるような声を出しますか。

はい いいえ

○保護者の声やおもちゃの音がする方を見ますか。 はい いいえ

○離乳食を始めましたか。 はい いいえ

（離乳食を始めて1か月位したら1日2回食にし、食品の種類を増やしていきましょう。7、8か月頃から舌でつぶせる固さにします。）

○ひとみが白く見えたり黄緑色に光って見えたりすることがありますか。

※白く見えたり、黄緑に光って見えたりするときは眼の病気の心配があります。すぐに眼科医の診察を受けましょう。 いいえ はい

○自動車に乗るとき、チャイルドシートを使用していますか。

はい いいえ

○お子さんの睡眠で困っていることはありますか。 いいえ はい

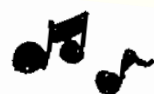
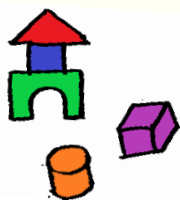
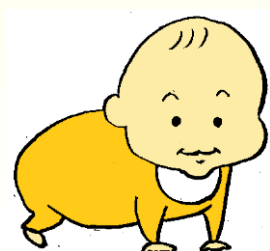
○保護者ご自身の睡眠で困っていることはありますか。 いいえ はい

○子育てについて気軽に相談できる人はいますか。 はい いいえ

○子育てについて不安や困難を感じることはありますか。 いいえ はい

何ともいえない

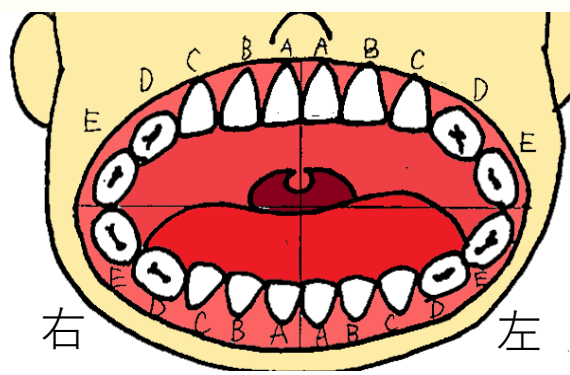
○成長の様子、育児の心配、かかった病気、離乳食の心配、感想などを自由に記入しましょう。



9～10か月頃の記録（ 年 月 日記録）

- はいはいをしたのはいつですか。 (月 日頃)
- つかまり立ちをしたのはいつですか。 (月 日頃)
- 指で小さい物をつまみますか。 はい いいえ
(たばこや豆などの異物誤飲に注意しましょう。)
- 離乳は順調に進んでいますか。 はい いいえ
(離乳食を1日3回食にし、9か月頃から歯ぐきでつぶせる固さにします。)
- ささやき声で呼びかけると振り向きますか。 はい いいえ
- 後追いをしますか。 はい いいえ
- 歯の生え方、形、色、歯肉などについて気になることがありますか。
いいえ はい
- 自動車に乗るとき、チャイルドシートを使用していますか。
はい いいえ
- お子さんの睡眠で困っていることはありますか。 いいえ はい
- 保護者ご自身の睡眠で困っていることはありますか。 いいえ はい
- 子育てについて気軽に相談できる人はいますか。 はい いいえ
- 子育てについて不安や困難を感じることはありますか。 いいえ はい
何ともいえない
- 成長の様子、育児の心配、かかった病気、離乳食の心配、感想などを自由に記入しましょう。

歯の生え始め： 月 日
むし歯などの歯の異常に気付いたら右の図に×印をつけておきましょう。
生えてきた歯を濡れたガーゼや歯ブラシを使って磨いてみましょう。



1歳頃の記録（ 年 月 日記録）

1歳の誕生日のメッセージを記入しましょう。

- つたい歩きをしたのはいつですか。 (月 日頃)
- バイバイ、コンニチハなどの身振りをしますか。 はい いいえ
- 音楽に合わせてからだを楽しそうに動かしますか。 はい いいえ
- 大人の言う簡単なことば（おいで、ちょうだいなど）がわかりますか。
はい いいえ
- 部屋の離れたところにあるおもちゃを指さすと、その方向をみますか。
はい いいえ
- どんな遊びが好きですか。 (遊びの例：)
- 1日3回の食事のリズムがつかいましたか。 はい いいえ
(食欲をなくさぬよう、また、むし歯予防のために、砂糖を含む飲食物を控えましょう。)
- 歯みがきの練習をはじめていますか。 はい いいえ
- 自動車に乗るとき、チャイルドシートを使用していますか。
はい いいえ
- お子さんの睡眠で困っていることはありますか。 いいえ はい
- 保護者ご自身の睡眠で困っていることはありますか。 いいえ はい
- 子育てについて気軽に相談できる人はいますか。 はい いいえ
- 子育てについて不安や困難を感じることはありますか。 いいえ はい
何ともいえない
- 成長の様子、育児の心配、かかった病気、離乳食の心配、感想などを自由に記入しましょう。



1歳6か月頃の記録（ 年 月 日記録）

○ひとり歩きをしたのはいつですか。 （ 月 日頃）

○ママ、ブーブーなど意味のあることばをいくつか話しますか。

はい いいえ

○自分でコップを持って水を飲めますか。

はい いいえ

○哺乳ビンを使っていますか。

いいえ はい

※いつまでも哺乳ビンを使って飲むのは、むし歯につながるおそれがあるので、やめるようにしましょう。

○食事や間食（おやつ）の時間、回数はだいたい決まっていますか。

はい いいえ

○歯の仕上げみがきをしてあげていますか。

はい いいえ

○極端にまぶしがったり、目の動きがおかしいのではないかと気になったりしますか。※外に出た時に極端にまぶしがったり、目を細めたり、首を傾けたりするときには、目に異常のある可能性がありますので、眼科医に相談しましょう。

いいえ はい

○うしろから名前を呼んだら振り向きますか。

はい いいえ

○どんな遊びが好きですか。 （遊びの例： ）

○歯にフッ化物（フッ素）の塗布やフッ化物配合歯磨き剤を使用していますか。

はい いいえ

○自動車に乗るとき、チャイルドシートを使用していますか。

はい いいえ

○お子さんの睡眠で困っていることはありますか。

いいえ はい

○保護者ご自身の睡眠で困っていることはありますか。

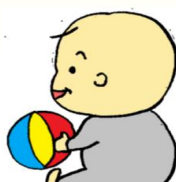
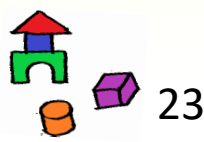
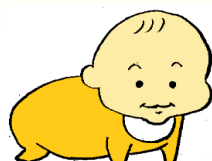
いいえ はい

○子育てについて気軽に相談できる人はいますか。

はい いいえ

○子育てについて不安や困難を感じることはありますか。 いいえ はい

○成長の様子、育児の心配、かかった病気、感想などを自由に記入しましょう。



2歳頃の記録（ 年 月 日記録）

2歳の誕生日のメッセージを記入しましょう。

○走ることができますか。 はい いいえ

○スプーンを使って自分で食べますか。 はい いいえ

○積み木で塔のようなもの作ったり、横に並べて電車などにみたてたりして遊ぶことをしますか。 はい いいえ

○テレビや大人の身振りのまねをしますか。 はい いいえ

○2語文（ワンワンきた、マンマちょうだい）などを言いますか。 はい いいえ

○肉や繊維のある野菜を食べますか。 はい いいえ

○歯の仕上げみがきしていますか。 はい いいえ

○どんな遊びが好きですか。 （遊びの例： ）

○テレビやスマートフォンなどを長時間見せないようにしていますか。

※2～5歳は視聴時間1日1時間以内が推奨されています。 はい いいえ

○自動車に乗るとき、チャイルドシートを使用していますか。 はい いいえ

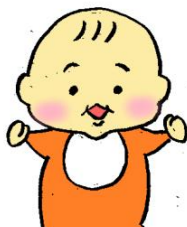
○お子さんの睡眠で困っていることはありますか。 いいえ はい

○保護者ご自身の睡眠で困っていることはありますか。 いいえ はい

○子育てについて気軽に相談できる人はいますか。 はい いいえ

○子育てについて不安や困難を感じることはありますか。 いいえ はい
何ともいえない

○成長の様子、育児の心配、かかった病気、感想などを自由に記入しましょう。



3歳頃の記録（ 年 月 日記録）

3歳の誕生日のメッセージを記入しましょう。

- | | | |
|--------------------------------------|-----|---------|
| ○手を使わずにひとりで会談をのべれますか。 | はい | いいえ |
| ○クレヨンなどで丸（円）を描けますか。 | はい | いいえ |
| ○衣服の着脱をひとりでできますか。 | はい | いいえ |
| ○自分の名前が言えますか。 | はい | いいえ |
| ○歯みがきや手洗いをしていますか。 | はい | いいえ |
| ○歯の仕上げみがきしていますか。 | はい | いいえ |
| ○よく噛んで食べる習慣がありますか。 | はい | いいえ |
| ○斜視がありますか。 | いいえ | はい |
| ○物を見るとき目を細めたり、極端に近づけて見たりしますか。 | いいえ | はい |
| ○耳の聞こえが悪いのではないかと気になりますか。 | いいえ | はい |
| ○かみ合わせた歯並びで気になることがありますか。 | いいえ | はい |
| ○歯にフッ化物（フッ素）の塗布やフッ化物配合歯磨き剤を使用していますか。 | はい | いいえ |
| ○ごっこ遊びができますか。 | はい | いいえ |
| ○落ち着きがないと思いますか。 | いいえ | はい |
| ○テレビやスマートフォンなどを長時間見せないようにしていますか。 | はい | いいえ |
| ○自動車に乗るとき、チャイルドシートを使用していますか。 | はい | いいえ |
| ○お子さんの睡眠で困っていることはありますか。 | いいえ | はい |
| ○保護者ご自身の睡眠で困っていることはありますか。 | いいえ | はい |
| ○子育てについて気軽に相談できる人はいますか。 | はい | いいえ |
| ○子育てについて不安や困難を感じることはありますか。 | いいえ | はい |
| | | 何ともいえない |
| ○成長の様子、育児の心配、かかった病気、感想などを自由に記入しましょう。 | | |

4歳頃の記録（ 年 月 日記録）

4歳の誕生日のメッセージを記入しましょう。

○階段の2, 3段目の高さからとびおりるようなことをしますか。

はい いいえ

○自分の経験したことをお母さんやお父さんに話しますか。

はい いいえ

○お手本を見て十字が描けますか。

はい いいえ

○はさみを上手に使えますか。

はい いいえ

○衣服の着脱ができますか。

はい いいえ

○友だちと、ごっこ遊びをしますか。

はい いいえ

○歯みがき、口ゆすぎ（ぶくぶくうがい）、手洗いをしますか。

はい いいえ

○歯の仕上げみがきをしていますか。

はい いいえ

○食べ物の好き嫌いがありますか。

いいえ はい

（嫌いなものの例：

）

○おしっこをひとりでしますか。

はい いいえ

○テレビやスマートフォンなどを長時間見せないようにしていますか。

はい いいえ

○自動車に乗るとき、チャイルドシートを使用していますか。

はい いいえ

○お子さんの睡眠で困っていることはありますか。

いいえ はい

○保護者ご自身の睡眠で困っていることはあります。

いいえ はい

○子育てについて気軽に相談できる人はいますか。

はい いいえ

○子育てについて不安や困難を感じることはありますか。

いいえ はい

○成長の様子、育児の心配、かかった病気、感想などを自由に記入しましょう。

5歳頃の記録（ 年 月 日記録）

5歳の誕生日のメッセージを記入しましょう。

- | | | |
|----------------------------------|-----|---------|
| ○片足で5秒以上、立つことができますか。 | はい | いいえ |
| ○ジャンケンの勝ち負けが分かりますか。 | はい | いいえ |
| ○色（赤、黄、緑、青）が分かりますか。 | はい | いいえ |
| ○はっきりした発音で話ができますか。 | はい | いいえ |
| ○うんちをひとりでしますか。 | はい | いいえ |
| ○幼稚園、保育所などの集団生活になじみ、楽しく過ごしていますか。 | はい | いいえ |
| ○家族と一緒に食事を食べていますか。 | はい | いいえ |
| ○歯の仕上げみがきをしていますか。 | はい | いいえ |
| ○いつも指しゃぶりをしていますか。 | いいえ | はい |
| ○お話を読んであげるとその内容が分かるようになりましたか。 | はい | いいえ |
| ○テレビやスマートフォンなどを長時間見せないようにしていますか。 | はい | いいえ |
| ○自動車に乗るとき、チャイルドシートを使用していますか。 | はい | いいえ |
| ○お子さんの睡眠で困っていることはありますか。 | いいえ | はい |
| ○保護者ご自身の睡眠で困っていることはありますか。 | いいえ | はい |
| ○子育てについて気軽に相談できる人はいますか。 | はい | いいえ |
| ○子育てについて不安や困難を感じることはありますか。 | いいえ | はい |
| | | 何ともいえない |

○成長の様子、育児の心配、かかった病気、感想などを自由に記入しましょう。



6歳頃の記録（ 年 月 日記録）

6歳の誕生日のメッセージを記入しましょう。

○四角の形をまねて、描けますか。 はい いいえ

○自分の「前後」「左右」がおおよそ分かりますか。 はい いいえ

○ひらがなの自分の名前を読んだり、書いたりできますか。
はい いいえ

○おもちゃやお菓子などをほしくても我慢できるようになりましたか。
はい いいえ

○約束やルールを守って遊べますか。 はい いいえ

○第一大臼歯（乳歯列の奥に生える永久歯）は生えましたか。
はい いいえ

○歯の仕上げみがきをしていますか。 はい いいえ

○朝食を毎日食べますか。 はい いいえ

○テレビやスマートフォンなどを長時間見せないようにしていますか。
はい いいえ

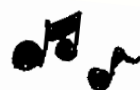
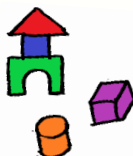
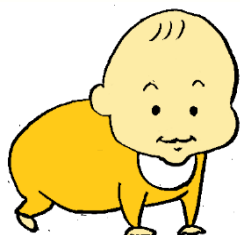
○お子さんの睡眠で困っていることはありますか。 いいえ はい

○保護者ご自身の睡眠で困っていることはありますか。 いいえ はい

○子育てについて気軽に相談できる人はいますか。 はい いいえ

○子育てについて不安や困難を感じることはありますか。 いいえ はい
何ともいえない

○成長の様子、育児の心配、かかった病気、感想などを自由に記入しましょう。



市内のお出かけ先一覧



公園

高浜小学校区

- 大山緑地
春日町二丁目1番地1
- さわたり夢広場
沢渡町三丁目6番地16
- 乞殿児童遊園
稗田町一丁目5番地24
- やきものの里森前公園
青木町九丁目7番地29

港小学校区

- 碧海公園
碧海町二丁目6番地2
- 神明児童遊園
碧海町三丁目2番地78
- 松本こども公園
二池町六丁目1番地30
- 洲崎公園
田戸町七丁目7番地20
- 外淵公園
二池町四丁目204番地1

吉浜小学校区

- 大清水公園
八幡町一丁目9番地1
- 大坪公園
八幡町五丁目9番地14
- 八幡公園
八幡町四丁目1番地16
- 山田公園
小池町四丁目7番地11
- 小中根公園
呉竹町四丁目13番地1
- 丸畑公園
呉竹町一丁目2番地1
- 芳川児童遊園
芳川町一丁目1番地56
- 吉浜下児童遊園
呉竹町二丁目1番地6
- 高平公園
(ドラゴンパークたかびれ公園)
芳川町二丁目1番地7
- 竜田公園
芳川町二丁目6番地13
- 蛇抜公園
芳川町三丁目6番地12

市内のお出かけ先一覧

公園



翼小学校区

- 吉久伝公園
豊田町一丁目211番地1
- 神明公園
神明町二丁目11番地1
- 中部公園
神明町一丁目12番地1
- ふれあい手づくり公園
神明町四丁目200番地6
- 湯山公園
湯山町八丁目11番地1
- 東中根児童遊園
湯山町一丁目9番地12
- 後世山公園
湯山町五丁目9番地1
- 高取児童遊園
神明町七丁目9番地2



高取小学校区

- どんぐり公園
論地町二丁目2番地207
- 八反田公園
向山町一丁目208番地2
- フレンド公園
向山町一丁目1番地7
- 向山子ども広場
向山町六丁目2番地50
- 論地東子ども広場
論地町三丁目6番地47
- 論地西子ども広場
論地町一丁目8番地5
- 論地児童遊園
論地町五丁目3番地1



市内のお出かけ先一覧

図書館・図書室



高浜市やきものの里 かわら美術館・図書館

- ・ 本館

[住所] 高浜市青木町九丁目6番地18 [TEL] 0566-52-0240

- ・ いきいき広場 図書・情報スペースとしょぴあ

[住所] 高浜市春日町五丁目165番地 [TEL] 0566-55-7532

- ・ 吉浜交流図書室

[住所] 高浜市屋敷町五丁目12番地8 [TEL] 0566-54-2041

- ・ 高取ふれあいプラザ図書室

[住所] 高浜市向山町一丁目214番地4 [TEL] 0566-55-7957



子育て支援センター



- ・ いちごプラザ

[住所] 高浜市沢渡町三丁目3番地1 [TEL] 0566-52-5232

- ・ 子育て支援センター あっぼ

[住所] 高浜市田戸町三丁目8番地21 [TEL] 0566-56-2725

- ・ 認定こども園翼幼保園 ひなたぼっこ

[住所] 高浜市神明町二丁目8番地2 [TEL] 0566-95-5055

- ・ よしいけ保育園 はっぴー

[住所] 高浜市湯山町四丁目7番地13 [TEL] 0566-53-5141

- ・ ひかりこども園子育て支援センター

[住所] 高浜市清水町六丁目6番地37 [TEL] 0566-70-7501

市内のお出かけ先一覧

児童センター

- ・ 東海児童センター

〔住所〕 高浜市田戸町二丁目2番地59 〔TEL〕 0566-52-5126

- ・ 翼児童センター

〔住所〕 高浜市神明町五丁目1番地1 〔TEL〕 0566-54-2833

- ・ 吉浜児童センター

〔住所〕 高浜市呉竹町三丁目8番地20 〔TEL〕 0566-52-1019

- ・ 高浜児童センター

〔住所〕 高浜市青木町六丁目1番地15 〔TEL〕 0566-57-6468

情報配信

- ◆子育て支援ネットワーク

👉 閲覧はこちらから



- ◆子育て支援LINE

👉 登録はこちらから



- ◆高浜市公式LINE

👉 登録はこちらから



- ◆あいちはぐみんネット

👉 閲覧はこちらから



相談先一覧

健康推進グループ（保健センター）

妊娠・出産・子育てに関する相談ができます。

保健師・助産師が対応します。

日時：平日（祝日・年末年始を除く）8時30分～17時15分

場所：いきいき広場 2階

電話：0566-95-9558



こども家庭センター

専門スタッフ相談	相談内容
妊娠出産・子育てに関する相談	保健師による個別相談[子育て子育て全般]
	助産師による個別相談[妊娠出産に関すること]
発達に関する相談 【予約制】	臨床心理士による個別相談 子育てや発達に関すること
	言語聴覚士による相談 ことばやコミュニケーションへのアドバイスと練習
	作業療法士による相談 手先や体の使い方の不器用さへのアドバイスと練習
こども子育て相談員	小中学生・子育ての悩みごと
家庭児童相談員	子ども・家庭の悩みごと
母子・父子自立支援員	母子・父子家庭の様々な悩みごと

日時：平日（祝日・年末年始を除く）8時30～17時15分

場所：いきいき広場 3階 こども家庭センター

電話：0566-52-9872

相談先一覧



一時保育

急に仕事が入った時、病院に行く時、冠婚葬祭の時、趣味に打ち込みたい時、疲れた時などにお子さんを一時的に保育します。

お問合せ先：こども育成グループ（0566-95-9563）

詳しくはこちらから👉



ふれあいサービス

ふれあいサービスは、地域の困りごとを地域の協力会員によって支える相互扶助の活動です。

お問合せ先：高浜市社会福祉協議会（0566-52-2002）

詳しくはこちらから👉



高浜市シルバー人材センター 家事支援

家事援助サービス（掃除・洗濯・食事作りなど）や育児支援サービス、ゴミ分別拠点当番代行等の仕事をお手伝いします。

お問合せ先：高浜市シルバー人材センター

（0566-52-5081）

詳しくはこちらから👉



緊急時の連絡先

	名 前	電 話 番 号	住所・所在地
家族の情報 携帯電話や 勤務先			
子どもの かかりつけ医			
タクシー会社			

※携帯電話等にも登録しておきましょう。

★病院受診に付き添う際に必要なもの

- ☐ 母子健康手帳
- ☐ 健康保険証
- ☐ お薬手帳（あれば）
- ☐ ミルクや水分を補給するもの

- ☐ 診察券
- ☐ 子ども医療受給者証
- ☐ おむつ、着替え



お子さんの情報

お子さんの名前	
生年月日	
出生体重	
アレルギー	
現在内服している薬	

※受診時の体重を把握していると、よりスムーズに受診できます。

緊急時の相談先一覧



★迷ったときは、ここに電話

- 育児もしもしキャッチ（あいち小児保健医療総合センター）
火曜日から木曜日（外来休診日を除く）午後5時から午後9時まで

◆専用電話 ☎0562-43-0555

◆育児つながるLINE →



- 子ども医療電話相談

毎日午後7時から翌朝8時まで

小児科医師・看護師からお子さんの症状に応じた適切な対処の仕方や、受診する

病院等のアドバイスが受けられます

◆相談電話番号 ☎#8000（短縮番号）

☎052-962-9900（短縮番号が使えない場合）

- 救急医療情報センター

24時間365日体制で、電話による医療機関の案内を行っています

◆☎0566-36-1133

★薬品や有害物質を飲んでしまったら

公益財団法人 日本中毒情報センター

●つくば中毒110番（24時間対応） ☎029-852-9999

●大阪中毒110番（24時間対応） ☎072-727-2499

●たばこ誤飲事故専用電話 ☎072-726-9922

（24時間対応 自動音声応答による情報提供）



マイ保健師（地区担当保健師）

小学校区ごとにマイ保健師がいます。

困りごとがあれば、マイ保健師にいつでも相談してくださいね。
子どもの発育や発達、育児についてや、パパとママの健康のこと
など、パパからの相談も受け付けています。

	みなみ地区		きた地区	ひがし地区		こども家庭 センター
小学校区	高浜小学校区	港小学校区	吉浜小学校区	翼小学校区	高取小学校区	
町名	青木・春日 沢渡・稗田	碧海・田戸 二池	呉竹・小池 新田・八幡 屋敷・芳川	神明・豊田 湯山	清水・本郷 向山・論地	（こども発達 センター）
マイ保健師 【地区担当 保健師】						
	瀬戸田・小笠原	加島・武藤	山本・大和・ 岡田	早川・鎌田 脇・東	若松・石原	神谷・佐藤・岩田

お気軽にご相談ください！

高浜市いきいき広場

健康推進グループ

0566-95-9558

こども家庭センター

0566-52-9872

災害時の備え

どこに逃げる？



災害が起きた時、みんなバラバラの場所にいるかもしれません。一度、家族で話し合っておきましょう。

- いっとき避難場所：
- 広域避難場所：
- 避難所：
- 家族の最終集合場所：

家族との連絡方法



連絡がつながりにくくなった場合に活用してみてください。

★災害用伝言ダイヤル171

（固定電話、携帯電話、スマホ）

★災害用伝言版

（PC・スマホのインターネット）

高浜市 ハザードマップ



家の中を安全にしよう！



家具・家電の固定

家具の転倒は
命にかかわります！
倒れたり、
飛んでこないように
固定しましょう。



家具のレイアウトの見直し

身に危険のない、避難が
できるような工夫を。



ガラス飛散防止

ガラス飛散防止フィルム
を貼ったり、カーテンを
二重にしておく。



棚の中身の 飛び出し防止

ストッパーを付けて、
棚の中身の飛び出しや
落下を防止。



《参考》

- ・ 社会保険出版社：妊娠中の災害対策、乳幼児のための防災グッズ
- ・ 日本子ども家庭総合研究所：乳幼児と保護者、妊産婦のための防災ハンドブック
- ・ 母と子の育児支援ネットワーク：「災害時の母と子の育児支援 共同特別委員会」

赤ちゃんの防災グッズリスト



☐ 粉ミルク



☐ 水



☐ 哺乳瓶



☐ ベビーフード



☐ バスタオル
ガーゼハンカチ



☐ 抱っこ紐



☐ おむつ・ポリ袋



☐ おしりふき



☐ おもちゃ



☐ スプーン・紙皿・
紙コップ
使い捨てカイロ



☐ 母子健康手帳・
保険証のコピー



《災害時の授乳》

- 母乳：一時的に量が減っても、
頻繁に飲ませることで分泌
水分や栄養をできるだけ取りながら、
いつものペースで授乳します。



- 粉ミルク：徹底した衛生管理が大切です。
哺乳瓶や乳首はできれば使い捨ての物を。



消毒

人肌に冷ます



70℃以上で調乳

※細菌を死滅させるため

[https //www.iais.soumu.go.jp/](https://www.iais.soumu.go.jp/)

- 液体ミルク：調乳の必要がなく、殺菌されている。
開封前なら常温（おおむね25℃）で保存OK
海外のものは賞味期限の表記方法に注意！
（例：英国式 日/月/年、米国式 月/日/年）

- 紙コップの授乳
清潔な哺乳瓶を使用できない時に紙コップで哺乳する方法

- ①赤ちゃんが完全に起きている状態で、縦抱きする。
- ②コップに赤ちゃんの下唇に軽く触れ、ミルクが上唇に触れるようにする。
- ③コップの位置を保ち、ゆっくり飲ませる。



Free page

