

高浜市

妊娠出産サポートブック



2026年度版

目次

◆母子健康手帳の交付を受けたら	1
◆子どもが生まれたら	5
産後のサポート	8
子どもの健診	10
◆子育て支援センター	11
◆こども家庭センター	12
予防接種	14
◆マイ保健師	15
◆防災について	16

母子健康手帳の交付を受けたら・・・

母子手帳アプリ『母子モ』(ぴよポケット:高浜市ver)の登録 ◇問合せ:健康推進グループ ☎ 0566-52-9872

高浜市からの子育て情報等を配信します。登録をお願いします。



◆お問合せ先 健康推進グループ
☎0566-52-9872

妊婦のための支援給付

◇問合せ:健康推進グループ ☎ 0566-52-9872

◆母子健康手帳交付時とこんにちは！赤ちゃん訪問の2回に分けて給付します。妊婦さんとの面談後に申請書をお渡しします。健康推進グループまで申請してください。

妊婦健康診査・妊婦歯科健康診査等

◇問合せ:健康推進グループ ☎ 0566-529872

以下の妊婦健診等を受診することができます。受診の際は、別冊の『母と子のしおり』をご持参ください。

◆受診できる健診

- ・妊婦健康診査（14回(多胎妊婦は19回)
 - ・妊婦歯科健康診査（1回）
- ※転入した方は、受診票の交換が必要です。また、里帰り出産等のため県外で出産する方は、最後に健診を受診した日から6か月以内に手続きをしていただくと後日返金されます。

PIYOFAMI BOOK（父子手帳）

◆これから子育てが始まるパパや子育て奮闘中のパパを応援する冊子です。



ダウンロードはこちら→

祖父母手帳

◆祖父母世代と父母世代がお互いの育児についての理解を深め、ともに楽しく育児に向き合うきっかけとなることを目的とした冊子です。



ダウンロードはこちら→

母子健康手帳の交付を受けたら・・・

パパママ教室(両親学級)※要予約

◇問合せ:健康推進グループ ☎ 0566-95-9558

妊娠中のご家族向けの教室です。予約して参加してください。

◆対象 高浜市在住で、これからパパ・ママになれる方

◆内容 ①歯科講話・体験編(5・9・1月実施)

お口の健康についての講話、
各種体験(沐浴体験・妊婦体験・オムツ交換体験)

②栄養講話・先輩パパママ座談会(7・11・3月実施)

栄養についての講話、先輩パパママの体験談や質問コーナー

※①、②どちらも受講可能です。どちらか一方のみの参加もできます。

◆時間 9:00~11:30頃(受付 9:00~9:10)

◆持ち物 母子健康手帳、筆記用具、飲み物、カメラ など

※冬季:防寒具(ひざ掛けなど)

◆場所 いぎいき広場 3階 健康ホール ※要予約 ☎0566-95-9558

◆日程

2026年5月30日(土)	7月25日(土)	9月26日(土)
11月28日(土)	2027年1月23日(土)	3月6日(土)



↑オンライン
予約は
こちらから

RSウイルス感染症の予防接種

◇問合せ:健康推進グループ ☎ 0566-95-9558

妊婦への予防接種で、母体の抗体を胎児へ移行させ、乳児のRSウイルス感染を予防します。

◆対象 妊娠28週0日~36週6日

◆注意 高浜市外(刈谷市・知立市以外)や愛知県外で予防接種を受ける場合は、事前の手続きが必要で、高浜市ホームページをご確認ください。

妊娠8か月アンケート

◇問合せ:健康推進グループ ☎ 0566-52-9872

妊娠8か月頃にアンケートを送付します。現在の状況を記入し、返送してください。

出産に向けて困っていることや不安がある方には、希望制で面談します。

◆対象 高浜市在住で妊娠8か月頃の妊婦

◆方法 時期になりましたらお知らせしますので、アンケートに記入し、回答してください。

◆面談 希望者には、助産師・保健師が面談して、相談に応じます。アンケートの回答内容に応じて、助産師・保健師からご連絡をさせていただく場合がございます。

子育て情報オープンチャット

◇問合せ:いちごプラザ ☎ 0566-52-523

◆オープンチャットとはLINEが提供しているチャット機能です。LINEの友達になっていなくてもトークができます。子育て情報オープンチャットは高浜市公認ですので、安心してご利用できます。気軽に聞きたかったことを聞いてみたり、困ったことをつぶやいてみたり、高浜市で子育て中のパパやママと交流することができます。



ダウンロードはこちら⇒

母子健康手帳の交付を受けたら・・・

子育て家庭優待事業(はぐみんカード)

◇問合せ:こども育成グループ ☎ 0566-95-9565

愛知県と市町村の協働により、18歳未満のお子さんと、その保護者、妊娠中の方に発行しているカードです。協賛店舗や施設でこのカードを提示すると、商品の割引やサービスなど、各店舗等が独自に設定しているさまざまな特典が受けられます。

- ◆対象 妊娠中の方、18歳未満のお子さんとその保護者
- ◆配布場所 こども育成グループ
- ◆協賛店舗 愛知県のホームページをご確認ください



毎月19日は
子育て応援日
(はぐみんデー)
です♡



詳しくは
こちらから

母性健康管理指導事項連絡カード

主治医等が行った指導事項の内容を、妊産婦である女性労働者から事業主へ的確に伝えるためのカードです。

◆使い方

- ①妊娠中及び出産後の健康診査等の結果、通勤緩和や休憩に関する措置などが必要であると主治医等に指導を受けたとき、母健連絡カードに必要な事項を記入して発行してもらいます。
- ②女性労働者は、事業主に母健連絡カードを提出して措置を申し出ます。
- ③事業主は母健連絡カードの記入事項にしたがって時差通勤や休憩時間の延長などの措置を講じます。

母子健康手帳情報支援サイト

妊娠中から乳幼児までの健康や子育てに関する情報が掲載されています。

- ◆内容 母子健康手帳の任意様式（※「電子的に提供すること」とされている部分）
低出生体重児の成長・発達やサポート
多胎を妊娠・出産した方へ
外国人の方へのサポート など

詳細はこちら→



母子健康手帳の交付を受けたら・・・

産前産後期間の国民健康保険税免除

◇問合せ:市民窓口グループ ☎ 0566-95-9516

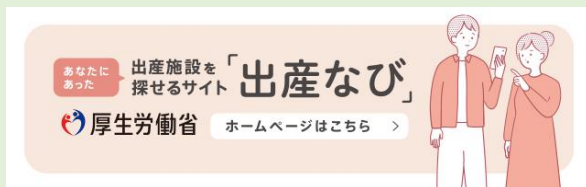
国民健康保険に加入している被保険者が出産する場合、申請により一定期間の国民健康保険税の一部が免除されます。

- ◆対象 国民健康保険加入者で出産(予定)の方
※妊娠85日(4か月)以上の出産が対象(死産・流産・早産・人工妊娠中絶の場合を含む)
- ◆対象期間 単胎出産：出産(予定)月の前月から4か月間
多胎出産：出産(予定)月の3か月前から6か月間
- ◆持ち物 国民健康保険被保険者証、出産日(または出産予定日)が確認できる書類、届出人の写真付き身分証明書

あなたにあった出産施設を探せるサイト『出産なび』

厚生労働省が運営しているサイトです。

地域やサービスの条件を設定して、分娩施設を検索することができます。それぞれの分娩施設について、「施設の情報」「助産ケア」「付帯サービス」「費用等」の詳しい情報を確認することができます。



ウェブサイトはこちら



子どもが生まれたら…

出生届

◇問合せ:市民窓口グループ ☎ 0566-95-9512

生まれた日を含めて14日以内に手続きをしてください。

◆持ち物 出生届及び出生証明書、母子健康手帳

出産育児一時金

◇問合せ:市民窓口グループ ☎ 0566-95-9516

国民健康保険に加入している被保険者が出産した場合、世帯主に出産育児一時金が支給されます。出産育児一時金は、原則として医療機関へ直接支払われます。

- ◆対象 国民健康保険加入者で出産した方
 - ◆支給額 子ども1人出産につき50万円程度
 - ◆場所 市役所 市民窓口グループ
- ※国民健康保険以外の保険に加入している方は、それぞれの保険者へお問い合わせください。

未熟児養育医療制度

◇問合せ:市民窓口グループ ☎ 0566-95-9515

出生時の体重が2,000g以下であるなどの状態にあって医師が入院養育を必要と認めたお子さん（未熟児等）に対して、入院中の医療費を公費で負担する制度です。世帯の所得に応じて公費で医療が受けられます。

低出生体重児の届出

◇問合せ:健康推進グループ ☎ 0566-95-9558

出生時の体重が2,500g未満のお子さんは、低出生体重児の届出が法律で義務づけられています。

◆オンライン申請、または健康推進グループへ電話、直接窓口へ来所し届出してください。

オンライン申請はこちら→



あいちリトルベビーハンドブック

出生時の体重が概ね1,500g未満のお子さんがある保護者のために、愛知県が作成した冊子です。

詳細はこちら→



子どもが生まれたら・・・

児童手当

◇問合せ:こども育成グループ ☎ 0566-95-9565

高校生年代までの児童を養育している方に、毎年2月・6月・10月にそれぞれ前月分までの手当てが支給されます。

- ◆対象 市内在住で、高校生年代までの子どもを養育している方
- ◆支給金額等 詳細は高浜市ホームページをご確認ください。



⇐詳しくはこちらから

子ども医療

◇問合せ:市民窓口グループ ☎ 0566-95-9515

生まれた日や転入日の翌日から15日以内に手続きをしてください。

- ◆持ち物 お子さんの保険証

産婦健康診査

◇問合せ:健康推進グループ ☎ 0566-52-9872

以下の産婦健診を受診することができます。受診の際は、別冊の『母と子のしおり』をご持参ください。

- ◆受診できる健診
。産婦健康診査（2回）

※産後8週以内に受診してください。

※転入した方は、受診票の交換が必要です。また、里帰り出産等のため県外で出産する方は、最後に健診を受診した日から6か月以内に申請してください。詳しくは『母と子のしおり』を参照してください。

乳児健康診査

◇問合せ:健康推進グループ ☎ 0566-52-9872

以下の乳児健診を受診することができます。受診の際は、別冊の『母と子のしおり』をご持参ください。

- ◆受診できる健診

	乳児健康診査	新生児聴覚検査
回数	2回	1回
受診時期	①1か月頃 ②6～10か月頃	生後3日以内
受診期限	1歳1か月未満	生後8週以内

※転入した方は、受診票の交換が必要です。また、里帰り出産等のため県外で出産する方は、最後に健診を受診した日から6か月以内に申請してください。詳しくは『母と子のしおり』を参照してください。

初めて出産された方へ

はじめまして！ママ訪問

◇問合せ:健康推進グループ ☎ 0566-52-9872

初めてご出産された方に、助産師からお電話します。希望者には訪問も行います。

- ◆対象 初めて出産された方
- ◆時期 生後2週間から1か月頃

BPプログラム～赤ちゃんがきた！～

◇問合せ:健康推進グループ ☎ 0566-52-9872

生後2～5か月の初めて子育てするママが集まる全4回のプログラムです。ママ同士でワイワイと赤ちゃんのことを学び合ってみませんか？

- ◆対象 初めて出産されたママとそのあかちゃん（生後2～5か月）
- ◆内容 あかちゃんの育ちや子育てについて、みんなで勉強したり、育児情報を交換したり、ママ達の知り合う場です。
- ◆参加方法 あかちゃん訪問でご案内します。

1歳バースデー訪問

◇問合せ:健康推進グループ ☎ 0566-52-9872
☎ 0566-95-9558

初めての子育てをしているご家庭に保健師等が訪問します。お子さんが1歳を迎えられる頃に連絡します。子育てのこと、予防接種のこと等をご相談ください。

- ◆対象 初めての子育てをしているご家庭（1歳頃）
- ◆内容 保健師等が家庭訪問し、お子さんの発育発達をお母さんや家族と一緒に確認し、育児や予防接種等について相談に応じます。



産後のサポート

妊婦のための支援給付

◇問合せ:健康推進グループ ☎0566-52-9872

母子健康手帳交付時とこんにちは！赤ちゃん訪問の2回に分けて給付します。保護者との面談後に申請書をお渡しします。健康推進グループまで申請してください。

こんにちは！あかちゃん訪問

◇問合せ:健康推進グループ ☎ 0566-95-9558
☎ 0566-52-9872

あかちゃんが生まれた全ての家庭を対象に、保健師等が訪問し、あかちゃんの体重測定や予防接種等の案内、育児相談をさせていただきます。

- ◆対象 生後4か月までのすべての家庭
- ◆内容 家庭訪問し、あかちゃんの発育発達をお母さんや家族と一緒に確認し、子育ての制度や予防接種について説明します。
※訪問日の調整は、出産後にご連絡します。

産後ケア事業

◇問合せ:健康推進グループ ☎0566-52-9872

ママの心身の休養とあかちゃんへの授乳などの育児支援や発育確認を行うことで、産後のママがゆっくり過ごせるようにサポートするサービスです。利用施設や利用期間、料金については随時ご相談ください。

- ◆対象 高浜市在住で産後1年未満のお母さんとその赤ちゃん（乳児）
体調不良や育児不安があるお母さん
- ◆場所 岡村産科婦人科／八千代病院／ジュンレディースクリニック安城
碧助産院／ひまわり助産院／刈谷豊田総合病院
- ◆料金 利用する施設によって異なります。
- ◆助成額 基本料金と個室料金の8割助成（非課税世帯は9割助成）
（食事・ミルク・オムツ・病衣代などは基本料金に含まません）
※利用期間は合わせて7日間以内です。
※利用の際は申請が必要です。健康推進グループまでお問い合わせください。



⇐詳しくはこちらから

ふれまま(産前産後サポート事業)

◇問合せ:健康推進グループ ☎0566-52-9872

お子さんを育てる家庭に、ふれままスタッフが訪問し、育児に関する困りごとや相談に応じます。

- ◆対象 未就園児のいるご家庭
- ◆内容 ふれままスタッフが自宅へ訪問してお話ししたりふれあい遊びをしたり、一緒に子育て支援センターへ出向いたりします。
※利用の際は申請が必要です。オンライン申請または電話でお申し込みください。



オンライン申請はこちらから→

産後のサポート

ちびっこ相談

◇予約・問合せ:健康推進グループ ☎ 0566-95-9558

ちびっこ相談は、育児、母乳に関することの相談を実施します。**相談は事前予約制です。**
計測のみを希望される方は、予約不要です。実施時間内にお越しください。

- ◆対象 0歳～未就学のお子さんとその家族
- ◆会場 高浜市いきいき広場 3階（健康ホール）
- ◆実施時間 9：30～11：30（1回の相談30分程度）
- ◆内容 計測（きょうだいのお子さんも可能）
保健師による育児相談・助産師による母乳相談
- ◆持ち物 母子健康手帳、バスタオル



↑オンライン
予約は
こちらから

※相談は事前予約制ですが、当日空きがあれば予約なしでも相談可能です。

パパさろん(父親学級)

◇予約・問合せ:健康推進グループ ☎ 0566-95-9558

生後2か月～1歳未満のお子さんがあるパパ向けの教室です。お子さんとのふれあい遊びやお悩み相談を実施します。**予約は不要です。**

- ◆対象 生後2か月～1歳未満のおさんとパパ
- ◆会場 高浜市いきいき広場 3階 としよびあ
- ◆実施日 4か月児健診と同様
- ◆実施時間 13：05～13：25（受付：13：00～13：05）
- ◆持ち物 バスタオル、お子さんのお出かけグッズ（おむつ、着替え等）

日程はこちらから⇒



なんでも健康相談

◇問合せ:健康推進グループ ☎ 0566-95-9558

電話や窓口で、あなたの心や身体の健康に関する相談を受け付けています。保健師をはじめ助産師や心理士が対応させていただきます。

- ◆対象 高浜市民の方
- ◆日時 月曜日～金曜日（祝日除く） 8：30～17：15

一時的保育

◇問合せ:こども育成グループ ☎0566-95-9562

病院に行く時、急な仕事が入った時、疲れた時などにお子さんを一時的に保育します。申し込みは、事前に実施園に行ってください。

- ◆実施園：高浜南部保育園
よしいけ保育園
 - ◆対象：生後6か月～就学前のお子さん
 - ◆保育日数：1か月に14日以内
 - ◆実施日：月曜日～土曜日（祝日、年末年始を除く）
- ※詳細は高浜市ホームページをご覧ください。

こども誰でも通園制度

◇問合せ:こども育成グループ ☎0566-95-9562

家庭では得にくい様々な経験を通じて、こどもの育ちを応援する制度です。手続きは原則オンラインにて行います。

- ◆実施場所：吉浜幼稚園内「はぐはぐルーム」
 - ◆対象：生後6か月～満3歳未満のお子さん
 - ◆利用時間：週1回（1日当たり2.5時間（月10時間））
 - ◆利用方法：週1回固定の曜日と固定時間で利用する定期利用
- ※詳細は高浜市ホームページをご覧ください。

子どもの健診

◇問合せ:健推進グループ ☎ 0566-95-9558

以下の健診はいきいき広場で実施しています。
詳細は対象者に個別通知します。健診日程は、ホームページ等で確認できます。



日程はこちらから⇒

4か月児健康診査

- ◆対象 健診月に4か月になるお子さん
- ◆内容 身体計測、内科診察、育児相談

1歳6か月児健康診査

- ◆対象 健診月の前月に1歳6か月になったお子さん
- ◆内容 身体計測、内科診察、歯科診察、フッ化物歯面塗布(希望者 300円)、育児相談

2歳児健康診査

- ◆対象 健診月の前月に2歳になったお子さん
- ◆内容 身体計測、歯科診察、フッ化物歯面塗布(希望者 300円)、育児相談

3歳児健康診査

- ◆対象 健診月の前月に3歳になったお子さん
- ◆内容 身体計測、内科診察、歯科診察、育児相談

5歳児健康診査

- ◆対象 年中さんのお子さん
※健診日は小学校区ごとにご案内します
- ◆内容 身体計測、内科診察、育児相談



子育て支援センター

就園前のお子さんとその保護者が利用できる施設です。子育て講座や子育て相談、親子遊び、親子同士の交流をしたり自由に遊べる場所です。

開所時間は各子育て支援センターへお問い合わせください。

いちごプラザ

- ◆住所 高浜市沢渡町三丁目3番地1
- ◆電話番号 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
- ◆電話番号 0566-56-2725

認定こども園翼保育園 ひなたぼっこ

- ◆住所 高浜市神明町二丁目8番地2
- ◆電話番号 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
- ◆電話番号 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
- ◆電話番号 0566-70-7501

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→

こども家庭センター

◇問合せ:健康推進グループ ☎0566-52-9872

●お子さんの発達に不安がある時は・・・

18歳に達するまでのお子さんの発達相談について専門職が相談に応じます。

- ◆対 象 18歳に達するまで
- ◆開設日時 月～金曜日（祝日除く）
- ◆予 約 先 こども発達センター 0566-52-9872

こどもなんでも相談

保健師による個別相談です。子育て子育て全般について相談できます。

- ◆内 容 保健師によるお子さんの子育て子育て全般
- ◆相談日 随時

子育てすくすく相談

臨床心理士による個別相談です。子育てや発達に関することを相談できます。

- ◆内 容 臨床心理士による子育てや発達に関すること
- ◆相談日 予約制

ことばワイワイ相談

言語聴覚士による個別相談です。ことばやコミュニケーションへのアドバイスと練習ができます。

- ◆内 容 ことばやコミュニケーションへのアドバイスと練習
- ◆相談日 予約制

運動のびのび相談

作業療法士による個別相談です。手先や体の使い方の不器用さへのアドバイスと練習ができます。

- ◆内 容 手先や体の使い方の不器用さへのアドバイスと練習
- ◆相談日 予約制

こども家庭センター

◇問合せ：健康推進グループ ☎0566-52-9872

●ご家庭の事情に応じた相談を受け付けます。

「家庭児童相談員」相談

- ◆内 容 家庭児童相談員が子ども・家庭の悩みごとについて相談に応じます
- ◆相談日 月～金曜日（祝日除く）

「母子・父子自立支援員」相談

- ◆内 容 母子・父子自立支援員が母子・父子家庭の様々な悩みごとについて相談に応じます
- ◆相談日 月～金曜日（祝日除く）

「こども子育て相談員」相談

- ◆内 容 小中学生・子育ての悩みごとについて相談に応じます
- ◆相談日 月～金曜日（祝日除く）



予防接種

- ◆対象者 接種時点で高浜市に住民登録がある方
- ◆持ち物 母子健康手帳、予防接種予診票、健康保険証、子ども医療費受給者証

※転入された方は、予防接種歴の確認と、必要な予防接種の予診票をお渡しします。

母子健康手帳を持参のうえ、いきいき広場2階窓口までお越しください。

※予防接種はすべて個別接種です。

予防接種名		回数	接種する時期または対象者
RSウイルス		1回	妊娠28週0日～36週6日の妊婦
BCG		1回	生後1歳未満
4種混合	1期	初回3回 追加1回	生後2か月～7歳6か月
5種混合(4種混合+ヒブ)	1期	初回3回 追加1回	生後2か月～7歳6か月
MR (麻しん・風しん)	1期	1回	生後1歳～2歳未満
	2期		5歳～6歳 ※年長から就学前までに接種
DT (ジフテリア・破傷風)	2期	1回	11歳～12歳
日本脳炎	1期	初回2回 追加1回	3歳～7歳6か月未満
	2期	1回	9歳以上13歳未満
ヒブ (インフルエンザ菌b型)		初回開始年齢 に応じ、接種 回数異なる	生後2か月～5歳未満
小児用肺炎球菌	13価		
	15価		
B型肝炎		3回	生後1歳未満
水痘		2回	生後1歳～3歳未満
ロタ	ロタリックス	2回	出生6週0日～出生24週0日
	ロタテック	3回	出生6週0日～出生32週0日
子宮頸がん ワクチン	ガーダシル	3回	小学校6年生～高校1年生に相当 する年齢の女子
	サーバリックス		
	シルガード9	初回開始年齢 に応じ、接種 回数異なる	

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。

高浜市いきいき広場
健康推進グループ
0566-95-9558
0566-52-9872



高浜 小学校区	港 小学校区	高取 小学校区	翼 小学校区	吉浜 小学校区	こども家庭 センター
ねぎた	かしま むとう	わかまつ	はやかわ わき	さとう かまた	さとう はやかわ かみや (助産師)

外国語対応

いきいき広場ではポルトガル語とベトナム語の通訳等業務を行っています。

ポルトガル語	ベトナム語
月・火・水・金曜日 9：00～16：00	水・金曜日 9：00～16：00

高浜市いきいき広場
通訳
0566-95-9567



防災について

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》

- ・ 政府広報オンライン：「災害時に命を守る一人ひとりの防災対策」
<https://www.gov-online.go.jp/useful/article/201108/6.html>
- ・ 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」

妊産婦と赤ちゃんの防災グッズリスト



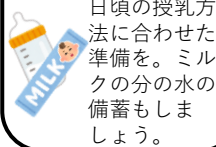
- 母子健康手帳・保険証のコピー



- おむつ・ポリ袋 おしりふき

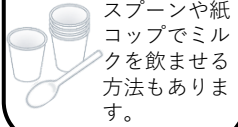


- 授乳ケープ ミルクセット



日頃の授乳方法に合わせた準備を。ミルクの分の水の備蓄もしましょう。

- スプーン・紙コップ・キッチン用ラップ



スプーンや紙コップでミルクを飲ませる方法もあります。

- ガーゼ



歯の汚れを落としたり顔を拭いたり、色々なお世話に使えます。

- 抱っこ紐



- 非常食・離乳食



- ビタミン剤

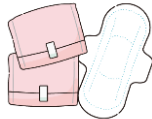


災害時はビタミンが不足しやすくなるため、用意しておくといいでしょう。

- 着替え・靴・防寒具



- 生理用品・ビデ



- マスク・消毒用品



- おもちゃ



避難バッグのポイント

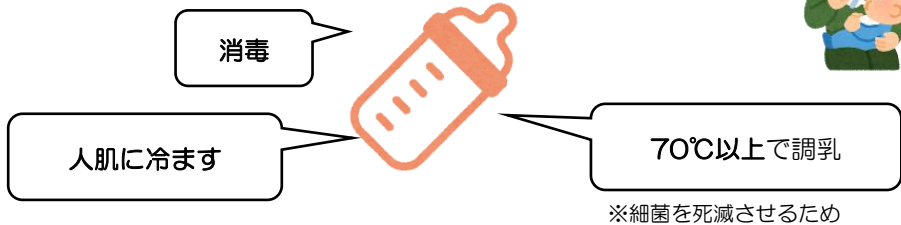
- ①避難バッグは1人1個用意する。
避難中にはぐれてしまうことも想定し、1人1個準備しておきましょう。
- ②第1次避難バッグと第2次避難バッグ、常時携帯用避難バッグの3種類を用意する。
第1次避難バッグ…持てる・使える・助かるものを入れ、あくまで重量オーバーにならないように…。
第2次避難バッグ…いったん落ちて着いてから取りに戻るもの。第1次避難バッグに入りきらなかったものなど。
常時携帯用避難バッグ…緊急時に命を守るグッズ。ホイッスル、保温シート、簡易トイレ、懐中電灯、非常食、水、常用中の薬など。

《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介
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。



- 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。



～MEMO～



高浜市 健康推進グループ

