

1. 妊娠したら・・・

妊娠おめでとうございます！

出産までのあと数か月、身体に気をつけて生活しましょう。

母子健康手帳を受け取りましょう

～母子健康手帳の交付～

病院で妊娠届をもらったら、下記の窓口に提出して母子健康手帳をもらいましょう。

母子健康手帳をお渡しするほか、子育てなどに関するパンフレットや副読本を配布いたします。保健師による健康相談を行います。

母子健康手帳を受け取れる場所

北檜山区：せたな町健康センター

瀬 棚 区：瀬棚総合支所

大 成 区：大成総合支所

妊婦健診を受けましょう

～妊婦健康診査受診票発行～

お母さんと赤ちゃんの健康のため、妊婦健診はとても大切です。

母子健康手帳交付時と妊娠7か月頃の2回にわけて、妊婦健康診査受診票・超音波検査受診票（各14枚ずつ）を発行します。

受診票は道内の病院(産科)*で利用でき、健診料金を助成します。健診時に受診票を産科外来窓口に提出してください。

※道外で出産予定の方は償還払いとなりますので、事前に保健師へ相談して下さい。

健診後、経過観察が必要な方や治療中の方には、必要に応じ健康相談を行います。

産婦人科の診療について

大成区では月1回八雲総合病院の産婦人科の巡回診療を行っています。

（日程は年間日程表をご確認ください）

せたな町立国保病院でも、八雲総合病院の産婦人科診療が行われています。（毎週木曜日午後から受付）

病院で受診される方は、直接病院にお問い合わせください。

せたな町立国保病院（0137）84－5321

妊娠中の心配ごと、聞きたいことは・・・

妊娠、出産に関する心配事や、質問などがありましたら、どんなことでも保健師までご連絡ください。

2. お子さんが生まれたら

生まれた直後～

ご出産おめでとうございます！

お体の調子はどうでしょうか？これから子育てが始まりますね。

体調に気をつけながら、マイペースで子育てしましょう。

生まれた日から14日以内に出生届を出しましょう

本籍地、届出人の所在地、出生地のいずれかの市区町村の戸籍窓口にて、赤ちゃんが生まれた日から14日以内に出生届を提出して下さい。

届出人は原則、赤ちゃんのお母さんかお父さんのどちらかになります。

◇出生手続きに必ず必要な持ち物◇

出生届書（出生証明書欄に記載のあるもの）、印鑑、母子健康手帳

◇健康保険証・医療費の手続き等で必要となる場合があるもの◇

届出人（父または母）の健康保険証・通帳、出産にかかった領収書

赤ちゃんの出生体重が2,500g未満だった時は、

せたな町役場・各支所の戸籍窓口にある、低体重児出生届も窓口へ提出して下さい。

（せたな町外で出生届を提出する場合は、電話・郵送等で保健師までご連絡下さい。）

保健師が訪問します

～赤ちゃん訪問～

お子さんが生まれたら、1か月以内（里帰り出産される方はせたな町に戻ってから）に保健師が訪問して身長や体重の測定、子育てに関する相談や、健診・予防接種に関する説明をします。

事前に保健師が電話をして訪問の日時などをお伺いしますので、よろしくお願いします。

予防接種を受けましょう

生後2か月から予防接種が始まります。BCG（結核）、4種混合（破傷風・百日咳・ジフテリア・ポリオ）、麻しん風しん混合（はしか・三日はしか）、小児肺炎球菌、ヒブ、水痘、日本脳炎（H28年4月から開始）、B型肝炎（H28年10月から開始）が定期接種として無料で受けられます。事前にはがきなどで通知が来ますので忘れずにそれぞれの会場にお越し下さい。

インフルエンザやロタウィルスなどの任意予防接種は、希望される方が病院などで予約して行うものです。接種には料金が必要ですので、病院等に連絡してご確認ください。

※予防接種については、赤ちゃん訪問の際に「予防接種のしおり」をお渡ししますので、詳しくはそちらをご覧ください。

新生児期の心配事、聞きたいことは・・・

お子さんに関する心配事がありましたら、どんなことでも保健師までご連絡ください。

※14ページ～18ページに、赤ちゃんによくあるトラブル対処法が載っていますので、そちらも参考にしてください。

3．順調に成長してるかな？

生後～3歳くらい

子育て真っ最中。

だんだんと慣れてきたでしょうか？

といってもまだまだこれから。ゆっくり焦らず子育てしましょう！

乳幼児健診を受けましょう

～乳児健診～

対象は生後3～4か月のお子さんです。

身体測定のほか、小児科医師による診察、保健師による保健指導などを行います。

健診の1～2週間くらい前にお手紙などで連絡いたしますので、忘れずにお越しください。

もし、上記の乳児健診を受けられない時は、保健師までご相談ください。

～1歳6か月・3歳児健診～

1歳6か月、3歳はお子さんの成長にとって大切な時期です。

身体測定、小児科医師・歯科医師による診察、保健師による発達チェックや保健指導、歯科衛生士による歯科指導などを行います。

健診の1～2週間くらい前にお手紙などで連絡いたしますので、忘れずにお越しください。

乳幼児健康相談・フッ素塗布

身体測定、保健師による育児相談や、栄養士の離乳食・栄養相談などを行います。
医師による診察は行いません。事前申し込み等はありませんので、時間内にお気軽にご利用ください。

対象は生後2か月～小学校就学前のお子さんです。

あわせてむし歯予防のためのフッ素塗布（無料）を行います。

北檜山区：毎月実施（フッ素塗布間隔は4か月に1回です）

時 間：午後1時00分～3時30分 （受付）

場 所：せたな町健康センター

※歯科医師による歯科健診も実施しています。

瀬棚区：（フッ素塗布・歯科健診のみ）6・10・2月 実施

時 間：午後3時半～4時半 （受付）

場 所：瀬棚保育所

※フッ素塗布は、北檜山会場も利用できます。

※乳幼児健康相談は、北檜山会場を利用してください。

大成区：（フッ素塗布・歯科健診）7・11・3月 実施

時 間：午後3時半～4時 （受付）

場 所：大成保育園

※乳幼児健康相談は、北檜山会場を利用して頂くか、
大成区保健師にご連絡ください。

※乳幼児健康相談・フッ素塗布の日程は

平成29年度年間日程表をご確認ください。

子育て支援センター

親子で一緒に遊び、仲間づくりをしませんか？各区にある子育て支援センターでは、地域での子育てを応援しています。

予約等はいりませんので、ご自由に参加できます。詳しい活動内容などは、各区の子育て支援センターまたは保健師にお問い合わせ頂くか、回覧などでご確認ください。

北檜山区（檜山振興局北檜山社会福祉事務出張所向かい）

☆活動日時など

火・木：子育てルーム開放・・・・・・・・・・10時00分～11時30分

水：子育てサークル開放・・・・・・・・・・10時00分～11時30分

火・水：子育て相談・・・・・・・・・・13時00分～16時30分

☆お問い合わせ先

北檜山子育て支援センター 電話 84-5855

瀬棚区（瀬棚保育所内）

☆活動日時など

水：なかよしルーム・・・・・・・・ 9時30分～11時30分（体操やゲームをして遊びます）

金：のびのびルーム・・・・・・・・ 9時30分～11時30分（支援センター内で自由に遊びます）

第2金曜日：なかよし広場・・10時00分～11時00分（保育所入所児と一緒に遊びます）

月：育児相談・・・・・・・・・・ 9時30分～16時00分

☆お問い合わせ先

瀬棚保育所内 電話 87-3164 ※育児相談専用電話 87-3168

大成区（大成保育園内）

☆活動日時など

毎週火曜日：子育てルーム開放・・・9時30分～11時00分

☆お問い合わせ先

大成保育園 電話 01398-4-5022

44. お子さんの成長のために

生後～小学校入学くらいまで

お子さんもだいぶ大きくなってきましたね。
育児もひと段落ついたのでしょうか。
何か気になることがあったら、ご相談くださいね。

5 歳児健康診査

5歳を迎えるお子さんの小学校入学に向けた準備のための健診です。身体計測、小児科医師・歯科医師による診察、保健師による発達チェックや育児相談、ことばの相談、栄養士による栄養相談、歯科衛生士による歯科相談などがあります。1か月前くらいに個別に案内を送付しますので、忘れずにお越しください。

対 象：今年度 5 歳になるお子さん

場 所：せたな町健康センター

巡回児童相談（函館児童相談所）

成長・発達面などで心配なお子さんに関する相談、療育手帳の判定などを行います。

予約が必要です。保健師に相談してください。

日 程：北檜山区・瀬棚区：7月24日（月） 7月25日（火）

2月13日(火) 2月14日(水)

大成区：5月22日（月） 11月 6日（月）

場 所：せたな町健康センター、瀬棚保健センター、大成町民センターなど

料 金：無料

子ども発達相談（おしま地域療育センター）

言葉や精神面、発達面などの遅れが心配されるお子さんや、療育により成長発達が促されると思われるお子さんに対して、お子さんへのかかわり方や育児、生活上の相談などを行います。

予約が必要ですので、保健師に相談してください。

日 程：6月29日（木）・10月18日（水）

場 所：北檜山区 せたな町健康センター

瀬棚区 瀬棚保健センター

大成区 大成町民センター

各保育所、幼稚園

料 金：無料

子ども発達支援センター きらきらクラブ

成長・発達面の遅れなどがあるお子さんに、社会生活（集団生活）への適応能力と基本的な自立能力の促進を図ります。

また、保護者に対して家庭での療育のあり方や具体的な指導方法を習得できるように支援します。

予約が必要ですので、保健師に相談してください。また、見学もできますのでお気軽にご相談ください。

場 所：今金町子ども発達支援センター

回 数：週1・2回、1～2時間程度

料 金：所得に応じて一部自己負担金があります。

発達支援教室 あい

親子での遊びを通して、育児不安や悩みの解消、言葉や発達の遅れなどの相談に応じます。

予約が必要ですので、保健師に相談してください。

場所：今金町子ども発達支援センター

回数：月1回、1～2時間程度

料金：保険料500円、おやつ代300円（1年間分）など

※せたな町でも各区巡回発達支援教室「あい」を開催しています。

（せたな町で行う巡回発達支援教室は無料です）

専門支援事業（おしま地域療育センター他）

小児科の医師や臨床心理士、理学療法士、作業療法士などが療育に関する総合的・専門的な相談を行います。

対 象：子ども発達支援センターを利用されている方で、
指導員が必要と判断した方（空きがあれば利用者以外でも利用可能）。

場 所：今金町子ども発達支援センター きらきらクラブ

今金町子ども発達支援センターきらきらクラブ 電話 0137-82-2512
--

子どもの健康づくり教室

親子での料理教室や運動教室などを行います。

お子さんの健康維持や、親同士の交流を図ります。事前に広報やチラシ、回覧板などで周知しますので、参加希望の方は各区の保健師までご連絡ください。

保育所（園）・幼稚園

～保育所（園）～

お母さんが働いているなど、おうちでは保育できない場合に、6か月以上から保育所（園）を利用することができます。

また、一時保育の受け入れがあります。

◎一時保育

急な仕事や病気などで、一時的に保育を必要とする場合、保育所（園）に入所していないお子さんを一時的にお預かりします。

3歳未満：2,200円（4時間以内 1,100円）

3歳以上：2,000円（ // 1,000円）

※一時保育ご利用の際は、事前に申し込みが必要です。各保育所に直接ご確認ください。

北檜山保育所	電話	0137-84-5255
瀬棚保育所	電話	0137-87-3164
大成保育園	電話	01398-4-5022

～幼稚園～

幼稚園教育要綱に基づく教育が受けられます。

3歳から小学校入学前までのお子さんが対象になり、幼稚園に通うことができます。

北檜山幼稚園	電話	0137-84-5754
--------	----	--------------

ご不明な点がありましたら、直接幼稚園・各保育所へお問い合わせください。

5．お母さんも体調管理を！

妊娠・出産・育児。

お母さんは身体もころも大変な時期です。

ご自身の健康はいかがですか？生活を振り返ってみましょう。

健康づくり健診

若い年代の方の生活習慣病が増えてきています。年に1回は健診を受けましょう！
貧血や脂質異常症（コレステロールなど）、糖尿病・痛風などの検査ができます。

対 象：18歳～39歳までの住民の方。

日 時：事前にチラシや回覧板などで周知します。

また、集団で実施しているがん検診等と同時に受診することもできます。

場 所：北檜山区 せたな町健康センター

瀬棚区 瀬棚保健センター

大成区 大成町民センター など

料 金：500円

胃・肺・大腸がん検診

がんは早期発見が大切です。年に1回、がん検診を受けませんか？

対 象：全町民受診できます。

日 時：事前にチラシや回覧板などで周知します。

健康づくり健診を同時に受診することができます。

料 金：胃がん検診：500円 血中ヒト乳がん検査：1000円

肺がん検診：300円

大腸がん検診：200円

乳がん・子宮がん検診

乳がん・子宮がんは若い年代の方でも発症することがあります。早めに検診を受けましょう。

対象：乳がん検診：主に30歳以上の女性

子宮がん検診：20歳以上の女性

料金 乳がん検診：600円

子宮がん検診：500円

希望により超音波検査200円

※乳がん検診は2年に1回となっています。

※町での集団検診の他、乳がん・子宮がん検診バスツアー（札幌市）も平成29年2月8日（木）に実施します。

子育て・ご自身の健康などの悩みは…

お子さんに関する心配事、ご自身の健康に関する心配事や、質問などがありましたら、どんなことでも保健師までご連絡ください。

6. 赤ちゃんによくあるトラブル対処法

赤ちゃんによくある身体のトラブルとお家でできる対処法などを簡単にまとめました。

赤ちゃんのことで心配なことがありましたら、お気軽に保健師までご連絡ください。

赤ちゃんのお肌のトラブル・・・

○乳児湿疹

<原因>

食べこぼしやよだれ、汗、衣服などのちょっとした刺激によります。

<症状>

口のまわりやあご、頭、顔、おでこを中心に、赤いブツブツが出ます。症状は個人差が大きいので、乾燥してカサカサしたり、逆にジュクジュクしたり、時には出血したり、かゆみを伴うこともあります。

対処法は・・・

<スキンケア>

基本は清潔&保湿になります。1日1回は石けんで洗い、よく流し、カサカサしている時には保湿剤を使用し皮膚の潤いを保ちます。

授乳後や食後はぬるま湯で絞ったタオルで優しくふき取りましょう。

赤ちゃんは汗をたくさんかくので、こまめにふくことも忘れずに。

<治療>

乳児湿疹が出るのは生後1～2ヶ月がピークで、スキンケアを丁寧にしていれば3～4週間ぐらいで治ってきます。

ただし、何度も繰り返す、かゆみが強い、症状が悪化したなどの場合は、市販の薬を使用する前に病院を受診しましょう。

○乳児脂漏性湿疹

<原因>

おなかの中にいた時お母さんからもらっていたホルモンの影響で、皮脂の分泌が盛んなためにできやすいです。

<症状>

生後2週間くらいから、頭やまゆ毛、額にベタベタした白っぽいふけのようなもの（脂漏）がつきます。とくに、髪の毛の生え際や顔は症状がひどくなりやすく、固まってかさぶたのようになり、炎症を起こして赤くジクジクすることもあります。

対処法は・・・

<スキンケア>

基本は14ページの乳児湿疹と同じく、シャンプーや石けんを泡立てて洗い、よく流します。

かさぶたがひどい時は無理にはぎ取るのではなく、入浴30分前にオリーブオイルやワセリンを塗ってふやかすと、洗髪するときにかさぶたが取れやすくなります。

<治療>

かゆみがある時やかさぶたができている時は、病院の受診を考えてください。

○オムツかぶれ

<原因>

うんちやおしっこによる刺激や、長時間のオムツの着用後は、おしりをふく程度の刺激でも傷つくことがあります。

<症状>

初めは皮膚が赤くなる程度ですが、赤いブツブツができたり、皮膚がむけて赤くジュクジュクします。

また、触ると痛いので、うんちやおしっこ、オムツ替えのとき機嫌が悪くなります。

対処法は・・・

<スキンケア>

オムツ替えは普段よりこまめにしましょう。オムツをはずしたあと、しばらく乾かしてからオムツをつけるといいでしょう。

また、長時間うんちが皮膚についていたり、うんちをゴシゴシこするのは一番よくありません。ぬるま湯のシャワーなどで洗い流しましょう。

<治療>

こまめなスキンケアを心がけてもよくならない、ただれてきた時は受診をして治療を受けた方が早く良くなります。

赤ちゃんの便秘と下痢・・・

○便秘

排便のリズムは個人差が大きいのですが、生後 1 か月を過ぎると便の回数が減ってきます。便が 2～3 日でないと心配になりますが、まとめてたくさんやわらかい便が出て、体重も順調に増えているなら、便秘ではないので心配いりません。

ただ、便がコロコロしていて出すときに痛がったり、機嫌がひどく悪い時などは、便秘対策をしてあげましょう。

対処法は・・・

◇赤ちゃんのお腹が少しへこむぐらいに軽く押しながら、やさしく「の」の字マッサージをしてあげてください。

◇水分や食物繊維の多い食事を与えましょう。

乳児期なら水分を多めに、離乳食が始まっている場合は、果物や野菜など食物繊維の多い食材を使ったメニューを試してみましょう。

◇綿棒浣腸で刺激してあげましょう。

綿棒にベビーオイルやオリーブオイルをつけ、肛門から 2cm くらい中にいれたら、軽くゆっくりと回して肛門をくすぐってみましょう。

<それでもダメだったら・・・>

急いで病院受診が必要なことはほとんどありませんが、赤ちゃんが苦しそうな時は医師に相談しましょう。

○下痢

赤ちゃんは食べ過ぎたり、初めて食べたものがあったりなどちょっとしたことで下痢をすることがよくあります。機嫌よく、水分がとれているようならば、さほど心配いりません。

高熱や嘔吐など、他の症状があったり、便の色やにおい、便の状態が明らかに普段と違うときには、小児科を受診して下さい。

対処法は・・・

＜食事・水分について＞

- ・脱水に注意して、授乳・水分補給はこまめに少しずつ飲ませましょう。
- ・離乳食はおかゆや野菜スープなど、消化のよいものを与えましょう。柑橘類の果汁は腸を刺激しやすいので避けましょう。

＜スキンケアについて＞

- ・下痢の時はおむつかぶれを起こしやすいので、こまめにおむつを交換しましょう。また、市販のおしり拭きは刺激になることがあるので、シャワーや、ぬるま湯を含ませてしぼった脱脂綿などで、やさしくおしりの汚れを落としてあげましょう。

赤ちゃんの嘔吐・・・

赤ちゃんはちょっとした刺激でよく吐きます。吐いてしまっても、そのあとケロッとしていて、水分がとれていれば、ほとんど心配ありません。

しかし、機嫌が悪い、発熱、下痢などの症状もあり、水分がとれていない、苦しそうというときには、必ず小児科を受診してください。

対処法は・・・

- ◇口の中に残っているものがあれば、において吐き気が誘発されたり、気道に入って窒息する恐れがあるので、そっと取り除いてあげましょう。
- ◇のどが詰まらないように、寝かせるときは顔を横向きに寝かせましょう。
- ◇水分は様子を見ながら、少量ずつこまめに与えましょう。離乳食は食べれそうな場合は、かたさや形状、食材を１段階以上前に戻して、消化のいいものを少しずつ食べさせてあげましょう。

心配なことがあれば、お気軽に保健師までご連絡ください。