

熊本市  
妊娠・子育て  
マイプラン

親子(母子)健康手帳 | 別冊



年 月 日交付 妊届・転入 No.

氏名

産後に必要な内容も含まれていますので大切に保管ください

# 妊娠期

出産までの母体の変化や胎児の発育のめやすを確認  
週数や母体の変化に合わせて、妊婦さん自身や家族

時期	初期											中								
	2か月				3か月				4か月			5か月				中				
月	2か月				3か月				4か月			5か月				中				
週数	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
母体の 変化	<ul style="list-style-type: none"> <li>・つわりが始まる</li> <li>・下腹が張ったり、腰が重くなる</li> <li>・基礎体温は高温相が続く（微熱っぽく感じる人もいる）</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>・尿の回数が多くなる</li> <li>・便秘になりやすい</li> <li>・乳房が張る</li> <li>・乳頭や乳輪が黒ずんでくる</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>・つわりがおさまる</li> <li>・食欲が出てくる</li> <li>・お腹が少しふくらんでくる</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>・乳房が大きくなる</li> <li>・体重が増え、お腹のふくらみが目立つようになる</li> <li>・早い人は胎動を感じ始める</li> <li>・胎盤が完成する</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>・ほとんど感じる</li> <li>・お腹がこむらやすい</li> </ul>				
胎児の 成長												身長 約8cm 体重 約20g		身長 約16cm 体重 約120g				身長 約25cm 体重 約500g		
健診	医師の指示どおり											4週間に1回								
妊娠中に 必要な こと	<b>☆親子（母子）健康手帳交付（20 年 月 日）</b> 妊娠の経過等を記録する大切なものです。日頃から携帯し大切に保管しましょう。											<input type="checkbox"/> <b>出産医療機関を決める</b> 里帰り出産をするかなどを検								
	<b>☆妊婦健康相談（面談）</b> 各区保健こども課で専門職が妊娠・出産・子育てをめぐる様々なご相談に応じます。											<input type="checkbox"/> <b>妊婦訪問・電話相談</b> 各区保健こども課の保健師等さんの体調や生活、育児など								
	<input type="checkbox"/> <b>ようこそ赤ちゃんギフト（妊婦支援給付金 妊婦一人当たり5万円）申請</b>											<input type="checkbox"/> <b>両親学級等</b> 受診中の医療機関や市内の子育								
	<b>☆妊婦健康診査（妊婦健康診査受診票交付）</b> 産科婦人科医療機関で定期健診を必ず受けましょう。県外の医療機関では受診票を利用できないため、一旦自己負担していただき、各区保健こども課で受診日から1年以内に償還払いの手続きを行ってください。											<input type="checkbox"/> <b>産前産後ホームヘルプサービス</b> 体調不良等で家事や育児が困難対象にホームヘルパーが家事・								
<b>☆妊婦歯科健康診査</b> 市内協力医療機関で無料で1回歯科健診を受けられます。歯周病にかかると早産・低体重児出産のリスクが高まります。つわりが軽減し、比較的体調が落ち着く妊娠5か月頃に歯科健診を受けましょう。											<input type="checkbox"/> <b>助産制度（事前申請必要）</b> 経済的な理由で出産費用を工面 各区保健こども課で妊娠中に事									
<input type="checkbox"/> <b>マタニティマークストラップの利用</b> 各区保健こども課で親子（母子）健康手帳交付時に配布しています。											<input type="checkbox"/> <b>【ご家族の方へ】</b> <input type="checkbox"/> 「すきすき/パパ手帳」を読み <input type="checkbox"/> 健診受診に協力し、赤ちゃん <input type="checkbox"/> 妊娠中～出産後の家事や手続き <input type="checkbox"/> 妊娠・授乳中のママの禁煙・禁 <input type="checkbox"/> 緊急時や産前産後のママのサ									

☆印は必ず受けてください。□印と☆印は終了したら✓しましょう。

しながら健診を受けましょう。  
 が気を付けることを確認しておきましょう。

出産予定日

20 年 月 日

期							後期																				
6か月			7か月				8か月				9か月				10か月												
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39									
どの人が胎動を せり出してくる がえりが起こり							・足にむくみや静脈 瘤が出やすくなる ・妊娠線があらわれ ることがある							・動悸、息切れ、胃 もたれなどを感じ やすい ・心臓や胃が圧迫され、 一度にたくさんの量を 食べられなくなる ・下腹やもものつけ 根に鈍重感がある ・シミやそばかすが 増えることがある							・子宮の位置が下が り、お腹が前に突き 出してくる ・胃の圧迫感がなく なり、食欲が出る ・頻尿になる						
																											
約30cm 約800g							約35cm 約1,600g							約40cm 約2,400g							約50cm 約3,000g						
爪が生える							・皮下脂肪が増え始める ・お腹の中での位置がほぼ 定まってくる							・体が丸みをおび、各臓器の 機能がほぼ成熟に近づく							・皮下脂肪が完全につい て、胎外生活の準備完了						

2週間に1回

1週間に1回

話し、医療機関を決めましょう。

が必要に応じて電話や訪問をし、妊婦  
 の相談に応じます。

で支援センター等で行われています。

### □育児用品準備

産後の生活をイメージし、自宅の環境を整えましょう。

### ☆妊娠8か月相談

熊本市から妊婦さんへアンケートを送りますので必ず回答をお  
 願います。回答内容に応じて必要時、保健こども課の専門職  
 からお電話をすることがあります。

### ビスの申請（事前申請必要）

であり、かつ、昼間に家事や育児を行う方が他にいない方や多胎妊婦の方、または多胎出産をされた方を  
 育児のお手伝いをします。各区保健こども課に事前申請・登録が必要です。

することが困難な方に、出産費用の一部を助成します。生活保護世帯・市民税非課税世帯の方が対象です。  
 前申請が必要です。

ましよう。詳細はこちら→  
 の成長を見守りましよう。  
 等を積極的に行ってください。



酒に協力します。ご家族も一緒に禁煙に挑戦ましよう。  
 ポートやきょうだい児の対応を話し合いましよう。

### □入院準備

出産予定医療機関で必要なものを確認し、入院  
 セットの準備をしておましよう。また、必要  
 な連絡先（出産予定医療機関やタクシー等）も  
 確認しておましよう。

○印は必要な妊産婦さんに受けていただける制度です。

## 仕事関係

☆印は必ず行いましょう。□印と☆印は終了したら✓しましょう。  
○印は必要な妊産婦さんに受けていただける制度です。

妊娠  
初期

### 出産予定日を会社に伝える

妊娠中の働き方（時間外労働や休日労働、深夜業の制限など）の希望を伝え、相談しましょう。

### 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。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、カードに必要な事項を記入して発行してもらい、勤務先に提出しましょう。

詳細はこちら→



### ☆妊婦一般健康診査

受診のための時間が必要な場合は、会社に申請しましょう。

中期  
16週～

### 産前休業について

会社に報告し、取得しましょう。（出産後の働き方の希望を伝えたり相談をしましょう）

### 育児休業について

家族で話し合い、会社へ申請しましょう。産後パパ育児休も創設されました。

詳細はこちら→



後期  
32週～

### 産前産後の社会保険料（健康保険・厚生年金）免除申出

原則会社経由、出産前に申請することも可能

### 仕事の引継ぎ

熊本市国保被保険者の方は  
こちら→



出産後

### 職場復帰の時期再検討

慣らし保育期間などをふまえて、改めて時期を検討しましょう。

### 育児休業給付金申請（原則会社経由）

育児休業等給付について  
詳細はこちら→



### 育児休業取得中の社会保険料（健康保険・厚生年金）免除申出

原則会社経由

### 保育所の利用

保育所等の情報を集め、見学などを行い、  
利用申し込みをしましょう。

保育所等の入所について  
詳細はこちら→



### 職場復帰に向けて家族と話し合い・相談

育児・家事の分担や産婦及びパートナーそれぞれが短時間勤務や残業免除等の働き方について  
会社と相談しましょう。

### 育児支援サービス利用検討

ファミリー・サポート・センターや病児病後児保育等の  
利用を検討しましょう。



ファミリー・サポート  
センター



病児病後児保育

## 妊娠期から子育て期の生活に役立つ情報

詳しくは、二次元コードを読み込むか熊本市ホームページから検索してご確認ください。

### ●母子感染について

何らかの微生物(細菌やウイルス等)がお母さんから赤ちゃんに感染することを「母子感染」と言います。感染症の理解を深めるとともに、手洗い等の感染予防に努めましょう。



参考：市ホームページ「母子感染について～妊娠中・これから妊娠を考えている方へ～」

### ●マタニティマーク

妊産婦が交通機関等を利用する際に身につけ、周囲が妊産婦への配慮を示しやすくするものです。



### ●ハートフルパス制度 (熊本県)



### ●熊本市公式LINE

子育て、健康、イベント、しごとなどの生活に密着した情報の中から、自分が選択した情報をLINEでタイムリーに受け取ることができます。



熊本市では結婚・妊娠・出産・子育てまで、あなたのライフステージを応援します！

### 熊本市 結婚・子育て応援サイト

「結婚・妊娠・出産・子育て」などのライフステージに応じて必要な情報を検索することができます。



### ●災害時の備え

子どもを持つ保護者・妊婦さん向けの家庭でできる備えや災害発生時の対応を参照ください(動画)



### ●熊本県聞きなっせAI

LINE友達登録をされると、就学未満の子育てのお尋ねに24時間365日「AI」が回答し、県内市町村の支援情報が取得できます。



# 出産

出産後必要な手続きについて  
詳細はこちら→



産後

## ☆出生届の提出

生まれた日から14日以内に、届出人の所在地・本籍地・子の出生地のいずれかの市区町村役場に提出ください。

## ☆先天性代謝異常等検査、新生児聴覚検査（有料）

出産した病院で内分泌疾患の早期発見や耳の聞こえの確認のために、退院までに検査を受けます。

## ☆出産育児一時金の手続き

母が加入している公的医療保険（社会保険、国民健康保険等）に申請すると出産育児一時金が支給されます。直接支払い制度もありますので、詳しくは分娩予定の医療機関または健康保険窓口にお尋ねください。

## ☆子ども医療費受給資格者証（ひまわりカード）の申請

出生届後、お子さんの保険証等（マイナ保険証・資格確認書・資格情報のお知らせ等の保険者番号、保険者名、記号・番号、被保険者氏名、資格取得日がわかるもの）ができてから申請してください。0歳から高校3年生相当までを対象に医療費の助成を行っており、助成対象になる全ての年齢で保険薬局の自己負担が無料です。

詳細は  
こちら→



## ☆児童手当・児童扶養手当の申請

出生日の翌日から15日以内に  
各区保健子ども課子ども班に申請してください。

児童手当について  
詳細はこちら→



児童扶養手当  
について  
詳細はこちら→



1か月

## ☆1か月児健康診査、産婦健康診査

母と子の産後の健康状態を確認するため、出産した医療機関で受けます。詳しくは医療機関にお尋ねください。  
（産婦健康診査受診票は妊娠届出時に交付しています）

## ○産後ケア事業

心身の不調や育児の困りごとがあり、  
専門職のケアや指導を希望する方は  
利用できます。

詳細はこちら→



## ○産前・産後

### ホームヘルプサービス事業

（事前申請必要）

詳細はこちら→



## ☆新生児・乳児訪問、こにちは赤ちゃん事業（乳児家庭全戸訪問事業）

生後4か月までに保健師や助産師が家庭訪問し、相談を受けたり、地域の子育て支援情報を提供します。



### ようこそ赤ちゃんギフト（妊婦支援給付金 児童一人当たり5万円）申請

家庭訪問の際にご案内します。

3か月

## ☆予防接種

出生届を出された翌月に感染症予防課から「予防接種のご案内」が自宅へ届きます。  
委託医療機関に事前予約をし、予防接種を定期的に受けましょう。委託医療機関以外で予防接種を受ける場合、事前手続きが必要です。詳しくは感染症予防課（電話 096-372-0700）へお尋ねください。

詳細は  
こちら→



7か月

## ☆乳児健康診査（3か月児健康診査、7か月児健康診査）

委託医療機関で個別に受けます。（詳しくは、P.9を参照してください）

1歳

6か月

## ○育児相談（予約制）

お子さんの成長や行動面、ことばに関すること、授乳や離乳食に関すること、むし歯予防など子育てに関するご相談に各区保健子ども課の保健師・栄養士・歯科衛生士が対応しています。

育児相談の  
事前予約は  
こちら→



3歳

## ☆幼児健康診査（1歳6か月児健康診査、3歳児健康診査）

1歳6か月児健康診査、3歳児健康診査は集団健診です。各区保健子ども課から事前に日程や場所を通知します。  
3歳児は、3歳6か月頃に案内します。

# 子育て期に役立つ情報

## 子育て支援

子どもを預けたいとき	サービス内容 ※有料	問い合わせ先
ファミリー・サポート・センター（熊本）	子どもを預けたい依頼会員と預かりたい協会員が相互援助活動を行う会員組織で、保育所などへの送迎や預かりなど可能。事前の講習受講が必要。対象年齢：生後3か月～小学6年	ファミリー・サポート・センター（熊本）事務局 096-345-3011
シルバー人材センター 育児サポート	子育て経験のある会員が子どもの送迎や育児をサポート。対象年齢：生後2か月～小学3年生程度	熊本市シルバー人材センター 096-322-3300
ショートステイ・ トワイライトステイ	保護者が何らかの理由で一時的に家庭で保育が難しい18歳未満の子どもを施設でお預かりするまたは保護する制度で原則7日以内。トワイライトステイ事業は、保護者が仕事等の理由で一時的に平日の夜間または休日（日・祝）に不在の場合に施設でお預かりし、食事等のお世話をする制度。 ※世帯の課税状況で利用料が異なる。	各区保健子ども課 児童支援班
保育所・認定子ども園・ 地域型保育 (産前産後2か月の保育等)	入所申請するために必要な「申し込み案内」や「支給認定申請書兼事業所入所申込書」は各事業所・各区保健子ども課・市役所保育幼稚園課で配布。	各区保健子ども課 子ども班
一時預かり保育	保護者の就労、病気、看病、冠婚葬祭等で、乳幼児を一時的に家庭で保育できない場合、1ヶ月に13日以内（週3日程度）まで、保育園、認定子ども園、地域型保育事業でお預かり。 ※一時預かり保育を実施していない園もあり。	各保育所、 認定子ども園、 地域型保育事業所
<b>親子で遊びに行けるところ</b>		
地域の子育てサークル	乳幼児とその保護者がお住まいの地域で定期的集まり親子で遊んだり子育ての情報交換や保護者同士の交流などをする場所。	各区保健子ども課 地域健康班
子育てほっとステーション (子育て支援センター・ 児童室・児童館)	子育て中の皆さんが気軽にお越しいただき、ほっとくつろぐ空間。利用時間等詳しくは各施設にお問い合わせを。	熊本市ホームページ> 結婚子育て支援サイト

日時や場所、内容など詳しくは、下記の二次元バーコードにアクセスするか、熊本市ホームページ>結婚子育て支援サイトでご確認ください。

一時預かり保育  
詳細はこちら→



子育てサークル  
詳細はこちら→



子育てほっとステーション  
詳細はこちら→



### ●わかりやすい育児メモ

小児科などの幅広い専門分野の医師監修のもと、子育て世代に役立つ知識を掲載しています。



### ●休日や夜間の急な病気やケガ

受診に迷ったら、電話相談ができます。  
熊本県子ども医療電話相談

#8000



# 赤ちゃんとお母さんのための歯の健康

## ●妊娠中に歯科健診を受ける

早産予防のため、早めに治療を済ませ、歯周病の発症や重症化に注意しましょう。

## ●生まれる前からこどものむし歯予防に取り組む

妊娠中にこどもの歯は作られるので、バランスのとれた食事を心がけましょう。つわりの時はヘッドが小さい歯ブラシや液体歯みがき剤を使うなど体調に合わせてお口をきれいにしましょう。デンタルフロスや歯間ブラシも効果的です。

## ●家族から子どもへのむし歯菌の感染を防ぐ

むし歯がある人は早めに治療をし、家族みんなで口の中を清潔にしましょう。

## ●むし歯菌をふやさない

- 1) だらだら飲んだり食べたりしないようにしましょう。
- 2) 甘いものとりすぎに注意しましょう。
- 3) 夜の仕上げみがきを習慣にしましょう。



## ●フッ化物を利用して、歯の質を強くする

- 1) フッ化物入り歯みがき剤  
うがいができない間はジェルやスプレータイプ、うがいができるようになったらペーストタイプを使い、うがいは1回程度にしましょう。
- 2) フッ化物塗布  
生後8か月頃に、「歯の健康手帳（フッ化物塗布無料券3枚付き）」を送付します。1歳頃に歯科健診を受けましょう。これを機にかかりついで定期的にフッ化物塗布を受けましょう。  
※1歳6か月児と3歳児の幼児健診でも塗布が受けられます。
- 3) フッ化物洗口  
4歳から永久歯が生えそろう14歳頃まで行くと効果的です。

### ●妊婦歯科健診

妊娠中に1回無料で受けられます。



### ●仕上げみがきのポイント

イヤイヤ期のこどもの仕上げみがきのポイントを動画で分かりやすく解説。



# 赤ちゃんとお母さんのための食生活

赤ちゃんが健やかに育ち、お母さんが妊娠・出産・育児時間を順調に過ごすためには、毎日の食生活に気をつけることがとても大切です。つわりが落ち着いたら、家族で生涯の健康につながる食習慣を身につけましょう。

## ●妊娠中の食生活

妊娠中に気になる食生活の疑問について、管理栄養士が分かりやすく動画で解説。



生まれてくる赤ちゃんのために・・・

## ●Let's 離乳食クッキング

離乳食づくりの基本の「き」を丁寧に分かりやすく動画で解説。



## ●熊本市食育のひろば

おいしいヘルシーレシピや、離乳食情報、食育情報を掲載。

食育のひろば



パートナーと一緒に

## ●大人の食育教室

毎日の食生活を再認識し、生活習慣病を予防し、理想的な食生活の実践につなげるために必要な食の知識を分かりやすく動画で解説。



## ●つわりの時は

- ◆少量でも大丈夫！⇒ 食べられるものを食べられる時に。こまめに。
- ◆無理しない ⇒ 見たくない、食べたくないものは無理して食べない。
- ◆消化吸収のよいものを ⇒ おかゆ、うどんなど
- ◆こまめに水分補給を。嘔吐がある場合は特に！⇒ スープ・ジュース・牛乳など
- ◆心身の安静を ⇒ 特に食後や嘔吐した時は、ゆったりと

## ●つわりの時、食べやすいもの

- ◆酸味のあるもの・冷たいもの・果物など

## ●主治医に相談をしましょう

- ◆つわりの症状がひどい時、尿量が少ない時、急激に体重が減っている時などは治療が必要となる場合があります。

## 乳 児 健 康 診 査

熊本市では、3か月児健康診査及び7か月児健康診査を行っており、地域の委託医療機関(小児科)で無料で受けることができます。対象時期になりましたら、事前に予約をし受診してください。事前の個別通知はありませんのでお気をつけください。

こちらから▶

乳児健康診査委託医療機関一覧をご確認ください



### <必要なもの>

- 親子(母子)健康手帳
- 熊本市乳児健康診査受診票(3か月児)または(7か月児)

### <対象時期>

3か月児健康診査・・・生後3か月に達した日から生後4か月に達する前日まで

7か月児健康診査・・・生後7か月に達した日から生後8か月に達する前日まで

### <注意事項>

- 様々な事情で、上記対象時期に受診できなかった場合は、1か月間延長することができます。3か月健康診査は生後5か月に達する前日まで、7か月健康診査は生後9か月に達する前日までです。
- 在胎週数37週未満に出生された方は、出産予定日から数えて受診することができます。
- 生後5か月以上または生後9か月以上で受診される場合は有料になります。

## 予 防 接 種

### <出生後>

熊本市では出生届を出された翌月に、(1)リーフレット「予防接種のご案内」(2)予防接種医療機関名簿について(3)冊子「予防接種と子どもの健康」を送付します。リーフレットには予防接種を受けるときに必要な「予防接種・乳幼児健診番号(シール)」が添付してあります。ご案内が届きましたら、予防接種・乳幼児健診番号を親子(母子)健康手帳に貼っておきましょう。

なお、標準的な接種年齢が0歳～4歳の予防接種は、予防接種ごとの個別通知はありませんので、かかりつけ医に相談し、接種計画を立て、忘れずに予防接種を受けましょう。

### <熊本市へ転入された方へ>

7歳6か月未満で、熊本市に初めて住民登録をされたお子様については、転入の翌月に感染症予防課よりご案内を送付します。

こどもの予防接種の受け方▶





妊娠・出産・産後



こどもの健康・育ち



予防接種情報



医療機関検索



保育園・幼稚園施設

ほかにも  
子育てに関する  
いろいろな情報を  
お届け！

下記二次元コードでアクセス、  
または各アプリストアで検索して  
ダウンロードしてご活用ください



スマホで  
ご利用の場合



Web サイトで  
ご利用の場合



<https://kumamoto.city-hc.jp/>

熊本市では、各区役所保健子ども課に「**こども家庭センター**」を設置し、安心してこどもを産み育てることができるよう、妊娠期から子育て期までの各種相談に応じ、関係機関と連携しながら皆さんの子育てを一緒に応援します。

**あなたのお住まいは、\_\_\_\_\_区\_\_\_\_\_小学校区です。**

お住まいの小学校区ごとに、校区担当保健師がいます。何かお困りごとやご相談がありましたら、各区役所保健子ども課にお電話ください。

妊娠期から子育て期にわたる切れ目のない支援に必要となる場合には、市町村、医療機関、相談支援関係機関等が把握した情報（伴走型相談支援等で把握した情報や妊産婦健康診査受診状況等）について、必要に応じて相互に確認・共有することがあります。



**【お問い合わせ先】 ※平日8：30～17：15受付**

	連絡先（電話番号）	
	健康相談、育児相談、妊産婦・乳幼児健康診査、赤ちゃん訪問等に関すること	こども医療費、児童手当、ひとり親家庭支援、保育所に関する相談等
中央区役所保健子ども課 中央区手取本町1-1	096-328-2419	096-328-2421
東区役所保健子ども課 東区東本町16-30	096-367-9134	096-367-9130
西区役所保健子ども課 西区小島2丁目7-1	096-329-1147	096-329-6838
南区役所保健子ども課 南区富合町清藤405-3	096-357-4138	096-357-4135
北区役所保健子ども課 北区植木町岩野238-1	096-272-1128	096-272-1104