

お父さんになるあなたへ



父の名前：

母の名前：

もくじ

妊娠から出産編

妊娠の経過と夫の役割	P 2 ~ P 3
夫婦で一緒に妊婦体操！	P 4
家事も夫婦で協力しよう！	P 5
夫が気をつけたい妊娠ライフ	P 6 ~ P 8
出産準備をしよう！	P 9
お父さん育児のススメ	P 10 ~ P 11
妻と一緒に出産にのぞもう！	P 12 ~ P 13

子育て編

子育てを楽しもう	P 15 ~ P 23
★生まれて1か月が疲労のピーク	P 18
★お母さんのトリセツ	P 19
赤ちゃんの成長の歩み	P 24 ~ P 25
一緒に遊んでみよう	P 26 ~ P 27
離乳食をあげましょう	P 28 ~ P 29
1歳の頃の子育て	P 30 ~ P 31
防ごう！子どもの事故	P 32 ~ P 34
赤ちゃんの病気の予防と対応	P 35 ~ P 36
諸手続きについて	P 37 ~ P 38



妊娠おめでとうございます

初めて「赤ちゃんができた！」と聞いた時は、どんな気持ちでしたか？

嬉しい思いもある一方で、期待や不安などさまざまな思いを感じていること
と思います。妊娠が分かった時から妻はお母さんに、夫・パートナーはお父さん
になります。まずはお母さんの気持ちに寄り添い、からだを気づかってあげることが
大切です。赤ちゃんが生まれてからもお母さんをサポートできるように率先して
家事や子育ての仕方について勉強したり、お父さんになる心構えをしましょう。


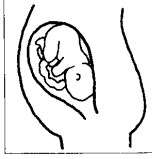
そして、赤ちゃんの誕生を楽しみに待ちましょう♪



※以下のページからは妊娠中の「夫・パートナー」は夫と表記します。
出産後の「お父さん・パートナー」はお父さんと表記します。

妊娠の経過と夫の役割

	妊娠初期				妊娠中期			
月数	1	2	3	4	5	6	7	
週数	0 ~ 7		8 ~ 15		16 ~ 19		20 ~ 27	
赤ちゃんの成長	<p>体重：約 90～150g</p> <p>心臓ができる 体の各部分の 区別ははっきり しない</p>  <p>超音波検査で心拍動 が確認できる</p>				<p>体重：約 150g～300 g</p>  <p>うぶ毛、爪が生える 心拍音を聞ける</p>		<p>体重：約 600g～1000g</p>  <p>音が聞こえる おしっこをする</p>	
妊娠経過	<p><つわりや流産などが起こりやすい時期></p> <ul style="list-style-type: none"> ○つわりが始まる ○胸やけ、吐き気、だるさ、眠気などの症状が出始める ○イライラしやすくなる ○むし歯や歯周病になりやすくなる 				<p><胎盤ができて比較的安定する時期></p> <ul style="list-style-type: none"> ○つわりは落ち着き食欲が出てくる ○胎動を感じ始める ○貧血になりやすい ○便秘になりやすい ○体重が増え始める 			
夫の役割	<p><神経質になる必要はないが、 妻がゆったり過ごせる配慮が大切></p> <ul style="list-style-type: none"> ◎積極的に家事をしましょう。(P5へ) ◎料理をしましょう。外食やデリバリーもOKです。(P7～P8へ) ◎タバコは有害。禁煙しましょう。(P6へ) ◎精神的に不安定な時期。妻の話聞くなど、いつも以上にサポートをしましょう。 				<p><妻の身体をいたわりながら、 一緒に妊娠生活を楽しまう></p> <ul style="list-style-type: none"> ◎健診や母親父親教室に一緒に行きましょう。 ◎自分の健康管理をしましょう。 ◎妊婦体操や散歩など、適度な運動を一緒にしましょう。(P4へ) 経過が順調なら外出や旅行もOKです。 ◎おなかに触れて胎動を感じたり、赤ちゃんに話しかけましょう。 ◎出産後の家事、育児の体制を考えましょう。 			

妊娠後期		
8	9	10
28 ~ 35		36 ~ 40
体重：約 1500g~2500g	体重：約 3000g	
		
指しゃぶりを 外からの光や音に反応する	いつ生まれても 良い状態	
<p><早産・妊娠高血圧症候群などになりやすい時期></p> <ul style="list-style-type: none"> ○おなかが張りやすく、眠りが浅くなる ○体重の増えすぎに注意 ○腰痛が出やすくなる ○トイレが近くなったり、足がつりやすくなる ○お産が近づき、精神的にナーバスになりやすい 		
<p><出産後の赤ちゃんとの生活をイメージしながら準備をしよう></p> <ul style="list-style-type: none"> ◎呼吸法や出産の補助動作などを練習しましょう。 ◎赤ちゃんとの生活に必要な物を準備し、家の環境も整えましょう。 ◎産後の手続きや育児の情報収集をしましょう。 ◎仕事も含め、居場所を妻に知らせておきましょう。 ◎里帰りの場合は移動しましょう。 		

～妊娠中のセックスのポイント～

- ① おなかの負担にならない体位で挿入は浅めにしましょう。
- ② 精液の中には子宮収縮を促す成分が含まれます。必ずコンドームをつけましょう。
- ③ おなかが張った時には中断しましょう。

※妊娠9か月頃からセックスは控えましょう。
※妻がセックスをしたい気持ちにならない場合もあります。

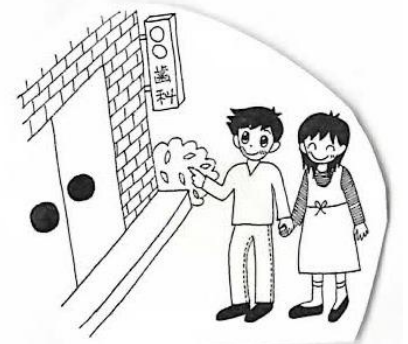
そんな時はセックス以外の方法でコミュニケーションをとりましょう。



一口メモ

～赤ちゃんのおし歯予防は
おなかの中にいる時から始まる～

おし歯菌は生まれたばかりの赤ちゃんの口の中には存在しません。歯が生えるにつれ誰の口の中にも住みつきます。身近な大人から移りやすく、夫婦揃って口の中を清潔にし、おし歯菌を減らしておくことが赤ちゃんのおし歯予防につながります。安定期に入ったら、一緒に歯科健診を受けましょう。



夫婦で一緒に妊婦体操！

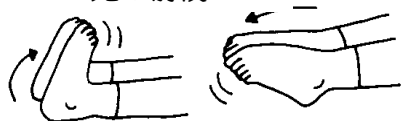
妊娠中、お腹が大きくなるにつれ、血液循環が悪くなり、肩こり・腰痛・足のむくみなどが出てきます。これらを予防するためにも体操をしておくとい良いでしょう。

ぜひ、ご夫婦で一緒にやってみましょう。

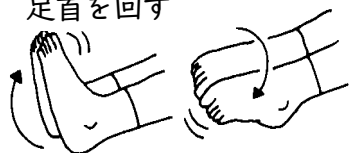
足首の運動

*むくみ予防&足のつり予防

つま先を前後に



足首を回す



腰痛予防の運動

吸って

吐いて



股関節の運動①

*股関節をやわらかくし、お産を楽にする



あぐらをかき、両膝を下へ押す

股関節の運動②

吸って

吐いて



マッサージ①

*腰痛のマッサージ

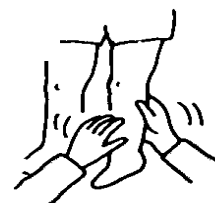
さする・指圧する



マッサージ②

*足がむくむ時

足の先から上に
向けてさする



家事も夫婦で協力しよう！

日常の家事が、妊娠中にはつらいもの。妊娠経過により、切迫流産を促すことにもなります。妻の負担を減らすために、積極的に家事に取り組みましょう。（*印は、できない理由）

一緒に買い物

*重いものはお腹に負担がかかる



食事の準備&片付け

*つわりの時は、においに敏感
*立ち作業は負担が大きい



家の掃除

*立ち作業のため、負担が大きい



高いところの掃除（換気扇など）

*不安定で、転倒しやすい



布団の上げ下ろし&干す

*重いものはお腹に負担がかかる
*しゃがむ⇔立つ姿勢はつらい



お風呂の掃除

*お腹が大きくなるとかがむ姿勢が辛い
*すべると危険



♪産後も率先して家事を積極的に取り組みましょう！

夫が気をつけたい妊娠ライフ

【たばこ】

*加熱式たばこは、改正健康増進法で「規制の対象」です

たばこの煙は、喫煙者本人が吸う煙(主流煙)よりも、漂っている煙(副流煙)の方が害があります。屋内で喫煙していると室内に煙が充満し、妻とおなかの赤ちゃんは受動喫煙をしてしまいます。

妊娠・出産への影響：流産、早産、低出生体重児(2500g未満)、胎盤異常

生まれた赤ちゃんへの影響：乳幼児突然死症候群(SIDS)、喘息、急性呼吸器感染症等

元氣な赤ちゃんを産み、育てるために2人で禁煙しましょう



【アルコール】

アルコールによる影響は、個人差が大きく、どのくらいの量なら飲んでも大丈夫という目安は、はっきりわかりません。

胎児性アルコール症候群(FAS)

アルコールが胎盤を通じて赤ちゃんの血液に入ります。低出生体重児(2500g未満)、顔面を中心とした形態異常、脳障害(胎児性アルコール・スペクトラム障害)などを起こす可能性があります。

妊娠中、授乳中は飲酒をさせない環境作り(お父さんも禁酒!)をしましょう

◎母乳への影響

ニコチンやアルコールは、母乳中に分泌されるため赤ちゃんも喫煙や飲酒したことになります。

もっと
知りたい!

平塚市ホームページにて「受動喫煙と健康」

「アルコールと健康」check!

受動喫煙と健康



アルコールと健康



【風疹の感染予防】

妊娠初期の妻が風疹にかかるとおなかの中の赤ちゃんに難聴や心疾患などの「先天性風疹症候群」を引き起こす可能性があります。

夫が風疹にかかったことがなく、また風疹の予防接種を受けたことがない場合は予防接種費用の助成制度があります。

自分と家族、そして周りの人への感染を予防し、生まれてくる赤ちゃんを守りましょう。



【食生活】

ちょっとした気遣いで「できる夫度」アップ！

妊娠中の嗜好の変化に理解を

つわりの影響で食事中の匂いに敏感になったり、好みが大きくかわり、大好きだったものが急に食べられなくなることもあります。

妻自身が好む飲み物や、口あたりのよい果物など食べられるものを用意してあげましょう。

意識して摂取したい栄養素は「葉酸」

赤ちゃんの神経器官の発育に必要な葉酸や、便秘改善に必要な食物繊維は、野菜に多く含まれています。一緒に積極的に食べるようにしましょう。

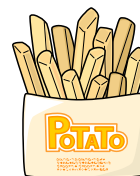


葉酸を多く含む食材 緑黄色野菜や果物（ほうれん草や小松菜、ブロッコリー、いちご）

塩分を摂りすぎないための習慣を

妊娠中期以降には妊娠高血圧症候群の予防・むくみの予防として薄味の習慣が大切です。塩分が多い食品も摂りすぎないようにしましょう。

塩分が多い食品

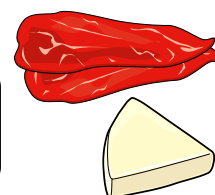


カップ麺(1食6g) 塩鮭(1切れ2g) ハム(2枚1g) フライドポテト(Sサイズ2.3g)

控えた方がよい食材

○十分な加熱処理がされていない食べ物

- ・生ハム
- ・スモークサーモン
- ・野菜や魚のパテ
- ・生肉
- ・ナチュラルチーズ（プロセスチーズはそのまま食べても良い）



○カフェイン

コーヒーや紅茶は、カフェインレスのものを選ぶか、1日コップ1～2杯程度までにしましょう。

妻の**体の変化・体重変化**に理解を

妊娠中の望ましい体重増加量は、妊娠前の体型により異なり、個人差があります。また産後も、ホルモンバランスの影響や疲労、生活リズムの変化等により、体重が変動しやすい時期です。「体重が増えすぎ」「やせている」といった周囲の声に妊娠中・産後はとても不安になります。夫が正しい知識を持ち、サポートしてくれることで安心できます。

○妻の妊娠前の体型(体格指数 BMI)は？

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}}$$

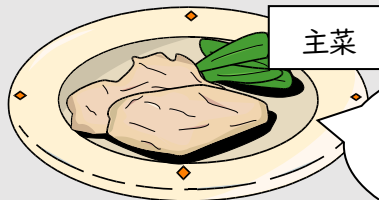
妊娠前の体格	体重増加量指導の目安
低体重 (やせ) : BMI 18.5未満	12~15kg
ふつう: BMI 18.5以上25.0未満	10~13kg
肥満 (1度) : BMI 25.0以上30.0未満	7~10kg
肥満 (2度以上) : BMI 30.0以上	個別対応 (上限5kgまでが目安)



*あくまで目安のため、妊婦健診時の医師の指示を優先しましょう。

ビタミン・ミネラル

骨や神経をつくるなど
不可欠な栄養素が豊富。

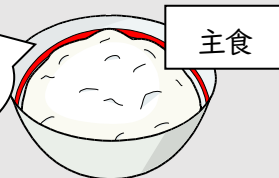


たんぱく質

血液や細胞など赤ちゃんの体を作る。

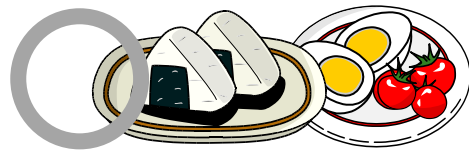
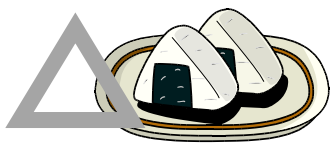
炭水化物

赤ちゃんの成長&出産
に必要なエネルギー源。



3食完璧に食事を準備するのは大変…

スーパーやコンビニで購入した食品や配食サービスなども上手に活用しましょう。



無理しすぎず、食事を楽しみましょう！

出産準備をしよう！

【出産準備チェックリスト】

入院直前になって慌てないように準備しておきましょう。

出産後に家ですぐ使う**育児用品**をそろえた。

入院中・出産後の**サポート体制**を話し合った。
(家事や育児の分担など)

入院準備品の用意をし、**保管場所**を知っている。
(印鑑・健康保険証・母子健康手帳・診察券・必要な日用品など)

出産後の**連絡先**を把握している。
(実家・親戚・職場・友人など)

病院までの**移動手段・道順・時間**を確保している。
(最短で行けるルートを事前に確認しておく)

居場所をいつも妻に伝えている。
(出産間近になったら仕事の1日の動きを妻に伝え、いつでも連絡できるようにしておくなど)



上の子がいる場合

入院中・出産後のサポート体制を話し合った。
(上の子の送迎・食事・風呂・遊び相手など)

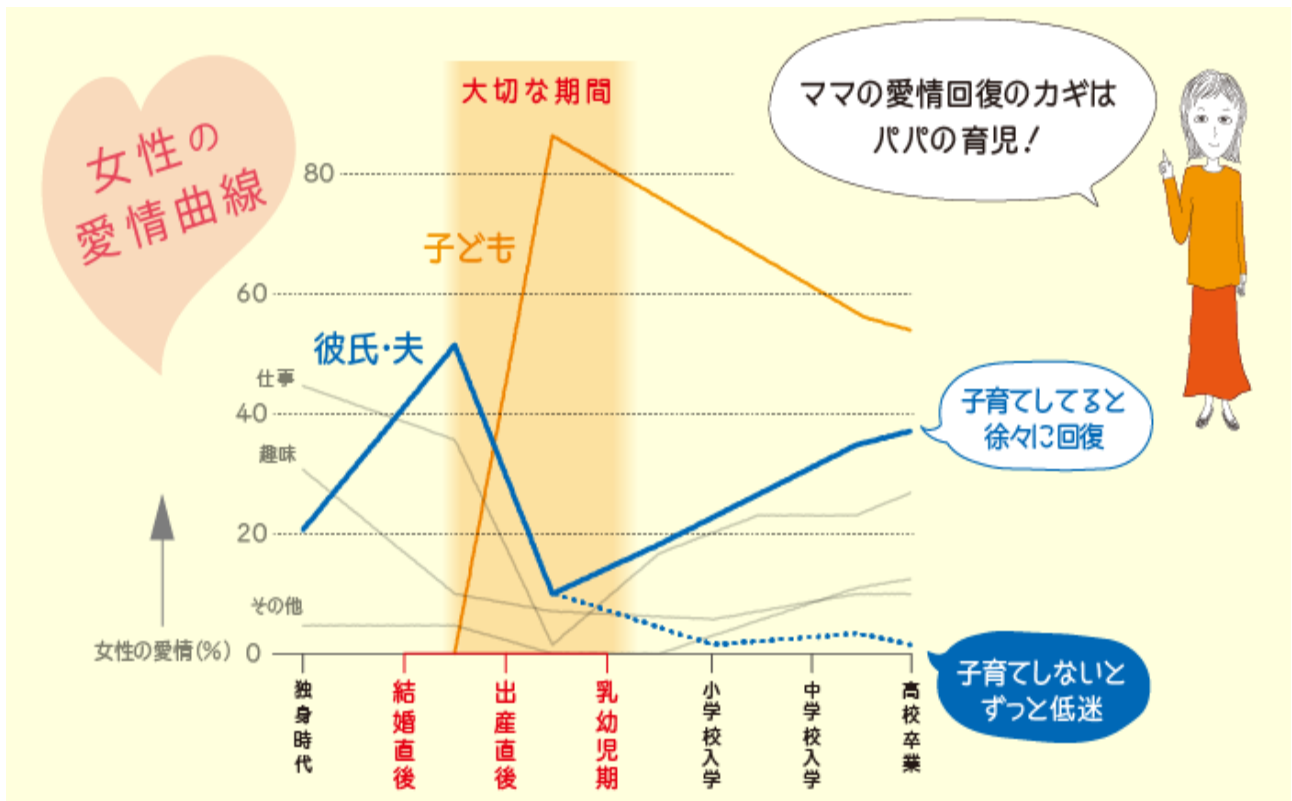
上の子がいる場合は突然入院になった際の**預け先や対応**を話し合った。

産後パパ育休・育児休業を取得する場合には**職場に申請**した。

お父さん育児のススメ

—お父さんの育児参加は、なぜ必要！？—

【女性の愛情曲線】



かながわパピ応援ウェブサイト 資料) 渥美 由喜氏 (ダイバーシティ コンサルタント) 提供

このグラフは、女性が何に対して愛情を感じるかを示したグラフです。

青い線は、お母さんがお父さんをどれだけ愛しているか、を表しています。結婚直後のトップは「夫」ですが、**出産後、妻の愛情はこどもに注かれ、夫への愛が急降下します。**でも、子育てが大変な乳幼児期に「夫と二人で子育てした」と回答した妻の愛情は徐々に回復し、「私一人で子育てした」と回答した妻たちの愛情は低迷を続け、熟年離婚の原因になる可能性もあります。

お父さんの育児は、子育て中や子育てが終わった後の夫婦関係に大きく影響することがわかっています。

【お父さんの育児参加が与える良い影響】



・家族全体の仲が深まる

家族で支え合って育児をすることにより、お母さんの育児負担感が減り、

お母さんのお父さんへの愛情も深くなる。

また、夫婦の良い関係性は、赤ちゃんの精神的な

成長にも良い影響をもたらします。



・赤ちゃんの体験の幅が広がり、からだが丈夫に

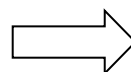
お母さんのお世話や遊びとは違った体験ができ、

お父さんとからだを使って遊べば、赤ちゃんのからだも丈夫になります。

【お父さん育児のための制度】

仕事と育児が両立できるように、**産後パパ育休**や**育児休業制度**も**改訂**されました！

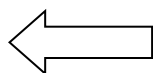
厚生労働省 **育MEN-イクメンプロジェクト-**



【かながわ版父子手帳】



かながわパパ応援ウェブサイト



パパノミカタ



妻と一緒に出産にのぞもう！

【出産予定日前の心のサポート】

出産が近づくと、妻は不安や緊張で胸がいっぱい！
そんな時こそ夫であるあなたの出番です。



夫婦で出産について**話をしっかりする**ことで安心し頑張ろう！

と妻は思えるようになります。

【もうすぐ生まれるサイン】

・おしるし→少量の出血なら近いうちにお産が始まるサイン。



大量で止まらない出血の場合は**病院へ受診**しましょう。

・破水→**入浴・シャワーはせずに**すぐに病院に連絡しましょう。

・陣痛→初産婦は10分間隔、経産婦は15分間隔になったら病院に連絡しましょう。

夫は妻の痛みが**何時から始まった**か、

痛みが**何分ごとにか何秒続くか**測りましょう。

入院先の情報を把握しておきましょう。

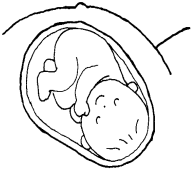


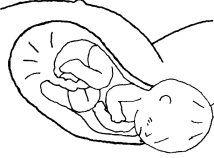



病院名()

電話番号()

受付時間()

時間外対応()

【入院後の流れ】

	出産の経過	夫のサポート
分娩第1期(開口期)	<p>陣痛間隔10分、子宮口10cm開大まで 初産婦：約10～12時間 経産婦：約4～6時間</p>  <p>赤ちゃんの様子 体の向きを変え、子宮の外に向かっている。</p> <p>妻の様子 陣痛は10～15分間隔で始まり、陣痛間隔は短く痛みはだんだん長く強くなる。 最後は“いきみ”たくなる。</p>	<p>妻がリラックスすることが大切です！</p> <p>★呼吸法をリードしましょう。 妻は痛みを気に取られています。 妻を励ましながらか呼吸法を一緒にやりましょう。</p>  <p>★マッサージ・圧迫しましょう。 腰やおなか、おしりなど痛いところを妻に強さを確認しながらマッサージしましょう。</p>  <p>妻の精神的な支えになりましょう！ ★汗を拭いたり、手を握ったり、飲み物や食べ物でエネルギー補給を促しましょう。</p>
分娩第2期(排出期)	<p>子宮口10cm開大から出産まで 初産婦：2～3時間 経産婦：1～1.5時間</p>  <p>赤ちゃんの様子 体の向きを変えながら(回旋)出てくる。</p> <p>妻の様子 分娩台に移動して、医師・助産師の誘導でいきむ。</p>	<p>★いきみ、深呼吸をリードしましょう。 医師や助産師の指示どおりに。 妻を上手にはげましょう。</p>  <p>精神的な支えになりましょう！ ★汗を拭いたり、水分補給を促しましょう。 ★赤ちゃんの泣き声を聞き逃さないようにしましょう。</p>
分娩第3期(後産期)	<p>赤ちゃん誕生から胎盤が出るまで 初産婦：20～30分 経産婦：10～20分</p>  <p>赤ちゃんの様子 出生と同時に産声をあげる。 体重測定、全身状態をチェックする。</p> <p>妻の様子 胎盤が出てくる。(場合により軽くいきむ) 無事出産できた幸福感でいっぱいの気分。</p>	<p>喜びをわかちあおう！ ★ねぎらいの言葉をかけましょう。 「頑張ったね」「ありがとう」など。</p>  <p>妻のからだをいたわって！ ★妻にはよく休んでもらいましょう。 ★状態が落ち着いていれば赤ちゃんの抱っこもできます。</p>

○出産に立ち合えなかった場合

里帰り出産や仕事の都合などで、出産に立ち合えなかった場合、頑張った妻にねぎらいの言葉をかけましょう。そして、なるべく早く妻と赤ちゃんに会いに行きましょう。

子育て編

赤ちゃんのお誕生 おめでとうございます

赤ちゃんのお世話や子育ては大変なことも多いですが、幸せに満ちた新生活の始まりです。「育児に正解はない」といわれるように、子育てのスタイルやペースは家族それぞれ違うもの。頑張りすぎず、焦らず楽しんでください。



子育てを楽しもう

【生まれた頃の赤ちゃんがいる24時間】

赤ちゃんの1日はあくまでイメージです。

お父さん・お母さんは赤ちゃんとの1日の生活を想像しましょう。

☆1日のイメージ例☆

0:00			
1:30			
2:00			
3:30			
5:00			
6:00			
9:00			
12:00			
15:00			
17:00			
18:00			
20:00			
20:30			
23:00			

★家事はどう分担しますか？

- ・食事の用意
- ・血洗い
- ・掃除機かける
- ・トイレ・お風呂掃除
- ・ゴミ出し
- ・買い物
- ・洗濯まわす・干す・畳む



★お父さんが仕事の時

- ・夜赤ちゃんが泣きだしたら、お父さんがおむつを替えたり、抱っこして**あやましよう**。
- ・仕事に行く前、帰った後にはお母さんの体調や今日どうだったかなども聞いてくださいね。
- ・お母さんや赤ちゃんの具合が悪くなった時、仕事のスケジュールを調整できるように職場にも相談しておきましょう。

★上の子がいる場合

- ・お母さんと赤ちゃんがゆっくりすごせるようにサポートしましょう。
- ・お父さんが積極的に上の子との時間を過ごしましょう。
- ・時には上の子がお母さんにも甘えられる時間を作れるといいですね。



★お父さんとお母さんの間でコミュニケーションをとりましょう。

お互いの体調も含めて声を掛け合えるといいですね。

詳しくはP19「お母さんのトリセツ」へ

【産後のからだの変化】

★産後のお母さんの体がもどに戻るまで「約2か月」かかります。

この期間に無理をすると回復が遅れますので、家族に頼りましょう。



授乳中のお父さんにできること

お母さんが赤ちゃんとの生活を辛く感じているならば、その気持ちを受け止めて支えてあげましょう。

生後1～3か月の赤ちゃんは母乳やミルクを朝晩問わずに頻繁に欲しがります。お母さんの不安に寄り添いましょう。



ミルクの場合は、お父さんの出番です。ミルクの準備から片付けまで率先してやりましょう。

お母さんが休息をとれる環境や声掛けをしましょう。授乳前のおむつ交換や授乳後のげっぷや寝かしつけを率先してやりましょう。



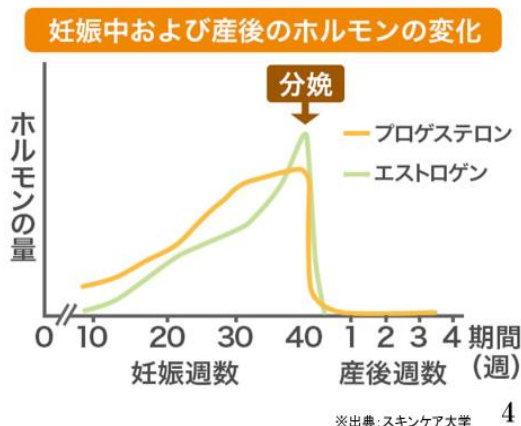
授乳に関する心配事などは出産した医療機関や平塚市保健センターに相談しましょう。

体重を確認し出生からの体重増加が順調で、うんちやおしっこが十分に出ていれば心配ありません。

【こころの変化】

★マタニティブルーとは

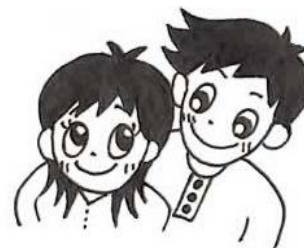
出産によるホルモンバランスの急激な変化(図参照)が原因で産後2~3日のうちに、情緒不安定、不眠、不安、イライラ感などの症状が現れることです。産後2週間くらいまでには軽くなっていくことが多いです。



★産後うつとは

産後数週間から数か月以内に現れることが多い「心の病」です。不眠、頭痛、イライラなどの症状のほか、自分に価値がないように感じたり、周囲に興味がなくなったりすることもあります。家族の支えでかなり改善するといわれているので、家事をしたり、一緒に散歩したりしてみましょう。改善しない場合は早めに医師や保健センターにご相談ください。

ワンポイント



- ・産後うつはお父さんにもおきます。
- ・一人で抱え込まず、お互いの体調を確認し合うことも大切です。



お父さんにできること

- ・意見せず、とにかく話を聞いてあげましょう。
- ・「頑張って」と応援するのではなく、「頑張っているね」
「いつもありがとう」など肯定する言葉を伝えましょう。
- ・「自分は一人じゃない」とお母さんを安心させてあげる

→詳しくはP19「お母さんのトリセツ」へ

【生まれて1か月が疲労のピーク】



知っておきましょう！！

退院後1か月初めてのお子さんの悩み **BEST3**



睡眠不足で疲労



自分のことができない



子ども中心の生活の変化への戸惑い

退院後1か月の二人目以降のお子さんの悩み **BEST3**



睡眠不足で疲労



育児にかかりきりで忙しく投げ出したいくなる



上の子の世話との両立



子育てで辛いこと **BEST3**



自分の時間がない



意思疎通ができない



自分のペースが乱れる

♪ お父さんは**お母さんに一人の時間**を30分でもいいので、プレゼントしましょう。

♪ お母さんは「**僕がするから休んでて**」と言ってくれるだけでもほっとします。

♪ 育児や家事をお父さんと分担し、お母さんが睡眠不足や過労にならないように声をかけましょう。

♪ 夫婦どちらか任せにはせずに**お互いをねぎらい**ながら生活しましょう。





お母さんのトリセツ



お母さんの話を聞きましょう

お母さんにアドバイスするのではなく、聴く姿勢に徹しましょう。子どもが寝たらお母さんと話しましょう。

お母さんのリフレッシュの時間を作しましょう

美容室や趣味、買い物なども大切な時間。お父さんは子どもとの時間を楽しみましょう。

仕事のモヤモヤは極力持ち帰らないようにしましょう

お母さんと笑顔で接するよう心がけましょう。
帰ったら仕事モードは極力オフにしましょう。

自分のことは自分でやいましょう

お母さんの負担を減らすためにはお父さんのちょっとした心がけが嬉しいです。

家事や育児のツボはそれぞれ

基本ルールはお母さんに聴きながら始めましょう。
家事はまず得意なところから始めましょう。

いざという時に頼れるお父さんになりましょう

家族の安全を守る頼れるお父さんになりましょう。





お父さんも育児に積極的に参加しよう



～できることから始めてみよう！～

【抱っこのポイント】

- ・やさしく話しかけましょう。
- ・首のすわらない赤ちゃんは、横抱きが基本です。
- ・手のひらや腕でしっかり抱っこしましょう。
- ・抱っこされると愛されていると実感し情緒が安定します。



【ミルクの作り方のポイント】

ミルクの作り方は、メーカーにより多少異なります。ミルク缶の表示をよく確認して作りましょう。

手をきれいに洗ってからミルクを作りましょう。

一度沸騰した **70℃以上**のお湯を使用しましょう。

飲み残したミルクは処分しましょう。

ミルクは人肌程度が適温です。熱ければ哺乳瓶を流水に当てて冷ましてからあげましょう。

ミルクの準備から片付けまでやりましょう。

使用した哺乳瓶と乳首はきれいに洗ってから、毎回消毒しましょう。

ミルクを飲み終わったら、げっぷをさせましょう。



【おむつ交換のポイント】

★おむつは汚れたら替えましょう。



紙おむつの場合はおむつの線の色が変わります。

おむつの線の色が変わっているか時々チェックしましょう。

Q おむつかぶれはどうしたら防げる？

A おしっこやうんちが出たらこまめに取り替えましょう。

Q おむつはいつサイズアップする？

A 紙おむつは目安の体重が表示されていますが、太ももがきつそうだったり、うんちが漏れることが多い時には、一つ大きいサイズのおむつに変えてあげましょう。

【お風呂のポイント】

お父さんは赤ちゃんが泣いても「大丈夫だよ」とやさしく声をかけましょう。



ベビーバスでの沐浴の目安は1か月くらいまで。1か月を過ぎたら大人と一緒にお風呂に入れます。

お風呂は1回6～8分程度が適切です。



<スキンケアのポイント>

赤ちゃんは保湿成分である皮脂が少ないため、皮膚を乾燥から守るために

保湿剤をたっぷり塗りましょう。

Q 子どもは生まれたあとにスキンケアした方がアレルギーになりにくい？

A **新生児の頃から保湿剤によるスキンケアを行う**ことで

アトピー性皮膚炎が予防できる可能性があることがわかってきました。

乾燥や湿疹の症状がある場合には早めにスキンケアを行うとともに湿疹に対する治療も開始しましょう。(参考：小児アレルギー疾患保健指導の手引きより)

平塚市のホームページ内に以下の動画を公開しています。ご覧ください。

♪おむつ交換 ♪入浴(沐浴) ♪お着換え ♪抱っこ
♪乳幼児揺さぶられ症候群の予防と赤ちゃんの泣きへの対処法



【衣服の着せ方のポイント】

★何を何枚着せるなど決めずに、赤ちゃんの生活環境に合わせて組み合わせましょう。

★1日の気温や室温の変化に応じて、調整しましょう。

Q 洋服の着せ方の目安は？

A 生後1か月ごろまで…大人より1枚多め

生後2～3か月ごろ…大人と同じくらい

生後4か月ごろから…大人より薄着

*着せすぎている場合は、背中に汗をかいています。

背中に手を入れて確認してみましょう。



【赤ちゃんのいる環境のポイント】

★赤ちゃんは、自分で体温調節をすることがうまくできません。

★赤ちゃんが快適に過ごせるように環境を整えてあげましょう。



Q 部屋の温度や湿度はどのくらいに設定すればいい？

A **部屋の温度は暑すぎず寒すぎない程度**にし、湿度も適度に高く保つようにしましょう。

Q 環境で気をつけることは？

- A
- ・エアコンやストーブ、扇風機などを使う時は赤ちゃんに直接風が当たらないようにしましょう。
 - ・空気の入替えをこまめにしましょう。
 - ・赤ちゃんの皮膚に直接当たる寝具や衣類、おむつはいつも清潔に保ちましょう。
 - ・赤ちゃんを寝かせる場所は直射日光の当たらない日当たりの良いところで、タンスや蛍光灯の近くは避けましょう。
 - ・1日の生活リズムをつけるために、日中はカーテンを開けて明るくしましょう。



Q赤ちゃんが何で泣いている？どうしたらいい？



A 赤ちゃんは、「おなかがすいた」「うまく眠れない」など、泣いて気持ちを伝えます。特に理由もなく、問題がなくても泣くことがあります。理由がないのに泣くのは、生後2か月がピークで、成長とともにおさまっていきます。

★赤ちゃんが泣いたらまず以下を試してみましょう。

- ①授乳する
- ②おむつを替える
- ③衣服や布団を調整する
- ④いつもと違う様子はないかチェックする

Q全然泣き止まない！どうしたらいいの？

A 赤ちゃんを安全な場所に寝かせ、その場を離れましょう。



★無理に泣き止ませなくてかまいません。

★好きな飲み物でホッとしたり、気分転換をはかりましょう。

まずは、自分の気持ちを落ち着かせましょう。

お互いに（ご両親にも）このことを共有し、理解しておきましょう。

Q夜泣きが酷くて困る！どうしたらいいの？



A 生後6～7か月頃から情緒が発達してくると夜泣きが増えることがあります。夜中も同じような時間帯に泣き出し、なかなか泣き止まないことも多いため大人を困らせます。また、個人差はありますが、1歳過ぎまで続くこともあります。

★泣いた時は、オムツを確認し、抱っこをしたりして様子を見ましょう。

★月齢が高くなるにつれて、夜泣きの回数が減ってきます。

👉 乳幼児揺さぶられ症候群に注意しましょう。




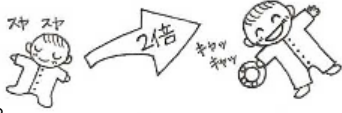

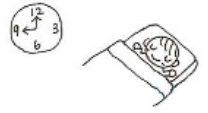




抱っこをして、やさしくゆらゆらあやす分には心配ありませんが、強く揺さぶりすぎると未熟な赤ちゃんの脳を傷つけ、脳内出血を起こしてしまうことがあります。





★赤ちゃんをあやす時にはやさしく揺るようにしましょう。

★平塚市のホームページに動画がありますのでご覧ください。（P21参照）

赤ちゃんの成長の歩み

【赤ちゃんの生活&お父さんとのふれあい】

	赤ちゃんの成長 ・ 発達と生活の様子	お父さん やってみよう!!
0 か 月	<ul style="list-style-type: none"> ・昼夜関係なくよく寝る。 ・生後2～3日は体重が減る。 ・目は30cm程度の距離がぼんやり見える。 ・聴覚は敏感で、周囲の音がよく聞こえる。 	<p>★大変な時期ですが、ママと交代で赤ちゃんのお世話をしましょう。 詳しくはP20～23へ</p>
1 ～ 2 か 月	<ul style="list-style-type: none"> ・動くものを目で追うようになる。 ・あやすと笑ったり「あーうー」と声を出す。 	<p>★暖かい時間帯に、少しずつ外の空気に触れさせてあげましょう。 ★赤ちゃんは音がしたり、色のはっきりしたおもちゃを喜ぶので、赤ちゃんと一緒に遊びましょう。</p> 
3 ～ 4 か 月	<ul style="list-style-type: none"> ・昼夜の区別がついてくる。 ・体重は生まれた時の約2倍。 ・首がすわってくる。 ・声を出して笑うなど、感情表現が豊かになる。 ・手でおもちゃを握って、遊べるようになる。  	<p>★赤ちゃんの生活リズムを整えましょう。</p>  <p>★お散歩に行ってみましょう。</p>  <p>★赤ちゃんと一緒に遊びましょう。 詳しくはP26～27へ</p>
5 ～ 7 か 月	<ul style="list-style-type: none"> ・夜5～6時間まとめて寝ることもでてくる。 ・寝返りをうつようになる。 ・支えがあると座れるようになる。 ・見た物をつかみ、口へ持っていく。 ・個人差があるが、歯が生え始める。   	<p>★離乳食をあげましょう。 (スタートは5、6か月頃) 詳しくはP28～29へ</p> <p>★事故のないようにお家の環境を見直しましょう。 詳しくはP32～34へ</p> <p>★赤ちゃんに触れ合いましょう</p> <p>★顔や口の周り、口の中を優しく指で触ってあげましょう。触られることに慣れておくと、歯みがきデビューがスムーズになります。</p>

	赤ちゃんの成長 ・ 発達と生活の様子	お父さん やってみよう！！
8 ヶ 月	<ul style="list-style-type: none"> ・記憶力が育ち、人見知りや後追いが始まる。 ・言葉を理解し始め、簡単な言葉を理解し、まねをするようになる。 ・おすわりが上手になる。 ・ハイハイをするようになる。 ・親指と他の指ではさんでつかめるようになる。 	<p>★起床や就寝時間を一定に整え、生活リズムを整え始めましょう。</p>  <p>★後追い、甘えには応えてあげましょう。無理に突き放したりせず、可能な限りそばにいて安心させてあげましょう。</p>
11 か 月 ～ 1 歳 0 か 月	<ul style="list-style-type: none"> ・伝い歩きから一人で歩き始める。 ・首を横に振って「イヤイヤ」をしたり、自分の意思をぐさで表現するようになる。 ・興味のある物に、指をさして教えてくれるようになる。 ・ソファなどにつかまって立ち上がり、足をふんばって伝い歩きを始める。 	<p>★赤ちゃんが興味を示しているものを一緒に見て、声に出してあげましょう。</p>  <p>★自分を安心させるために指をしゃぶっていることがあります。無理にやめさせる必要はありません。</p>

健診等について

★生後2か月から予防接種が開始されます。指定の医療機関で受けましょう。

★4か月までに「こんにちは赤ちゃん訪問」があります。

★4か月児、8～10か月児健診があります。指定の医療機関で受診しましょう。

★7か月相談もありますので保健センターで受けましょう。



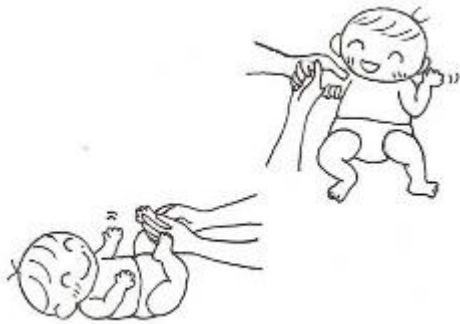
一緒に遊んでみよう

赤ちゃんは、お父さんや、お母さんに触れられるととても安心します。スキンシップをたくさんして親子の絆を深めましょう。

0か月～2か月（ねんねの頃）

[はだかんぼマッサージ]

仰向けにして、ほっぺ・腕・足・おなかなど、体のあちこちを優しくさすってあげましょう。



3か月～4か月（首座りの頃）

[赤ちゃんとお話しよう]

機嫌のよい時には、「ア～ウ～」

「オックン」などと声を出すようになってきます。赤ちゃんの発した音をまねて会話をしてみましょう。



4か月～6か月（寝返りの頃）

[ラッコでゆらゆら]

赤ちゃんを胸の上に寝かせ、赤ちゃんの体をしっかり両手で支えながら、左右にユラユラやさしく揺らしてあげましょう。



7か月～9か月（お座りの頃）

[ダンボールカーで遊ぼう]

空きダンボールに赤ちゃんを座らせて、パパが後ろから押したり、前から引っ張ったりして動かします。速度や距離をみながら楽しみましょう。



9か月～11か月（ハイハイの頃）

[ハイハイで追いかけてこ]

お父さんも一緒にハイハイをして、「待て待て」といいながら赤ちゃんを追いかけてみましょう。



[お山を登ろう]

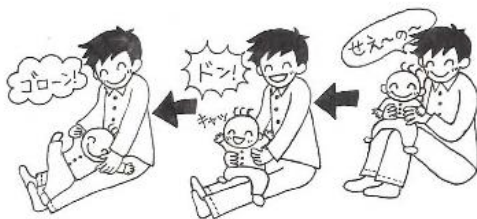
丸めた布団をお山に見立てて、お父さんと一緒にハイハイで登ってみましょう。登れるようになってきたら、クッションを増やしてみたり、何かの下をくぐってみたりと変化をつけて楽しみましょう。



1歳0か月（つかまり立ち～あんよの頃）

[お膝でトン!]

お父さんのお膝に向かい合わせに座り、1.2.3で膝の間に落とします。歌などに合わせてリズムよく遊んであげましょう。



膝の上に座らせ、そのままお膝にゴロン。
上手にできると歯みがきの仕上げもスムーズに・・・。(詳しくはP31へ)

[立たせてゆらゆら]

赤ちゃんを立たせて、両手を支えて、前後左右に体を揺らしてあげましょう。



離乳食をあげましょう

どうやって進めていけばいいのか…

アレルギーが心配…作っても食べてくれない…

赤ちゃんの食事に悩みはつきものですが、離乳食が始まると
赤ちゃんの成長やかわいらしさをより一層感じることができます。



【離乳食を始める（生後5～6か月頃）】

お父さんが一緒だと安心！

最初はうまく食べられないこともありますが、**焦らず赤ちゃんのペースに合わせて**
進めていきましょう。スプーンの運び方や赤ちゃんの姿勢、楽しい雰囲気づくりが大切です。



1口ずつゆっく

【離乳食をあげる前に】

- ・**手洗い**をする
- ・食器は洗剤でしっかり洗って**乾燥**させてから使う
- ・**温度**が熱すぎないか、冷たすぎないか確認する

【離乳食の流れ】

※月齢はあくまで目安です。

月齢	生後5～6か月頃 離乳食初期	生後7～8か月頃 離乳食中期	生後9～11か月頃 離乳食後期	生後12～18か月頃 離乳食完了期
回数	1日1回食	1日2回食	1日3回食	
形状のイメージ	ポタージュ状のトロトロ(ペースト)	固さは絹ごし豆腐くらい(みじん切り)	歯茎でつぶせるバナナくらい(粗みじん切り)	柔らかい肉団子くらい(角切り)

【離乳食中期】食べられる**食材を少しずつ増やして**いきます(赤身の魚や鶏肉、乳製品など…)。

【離乳食後期】食べ物を触りたがることも。手で食べ物に触れる体験は、自分で食べる動作に繋がります。**汚れてもよい環境を整えて**、たくさんさせてあげましょう。

【母乳やミルクの卒業について】

離乳食が始まっても授乳はまだ必要です。離乳食の量が増え、3回食になった頃から少しずつ授乳量が減っていきます。卒乳は1歳～1歳6か月頃が目安です。

【食物アレルギーについて】

赤ちゃんが初めて食べる食材は慎重に、**1日1種類**まで、**離乳食スプーン1杯程度**の量から食べてもらうようにしましょう。また、日ごろから食品表示を見て原材料を確認するようにしましょう。

【赤ちゃんが食べてはいけない食べ物】



○はちみつ

…乳児ボツリヌス症予防のため、1歳まで×

○牛乳

…そのまま飲むのは1歳まで×、料理に少量使うのは7か月頃から◎

○刺身

…生ものは全般的に×ですが、加熱すれば離乳食初期から使えるものもあります。

○のどに詰ませやすいもの（年齢にかかわらず注意が必要）

…ナッツ類、こんにゃくゼリー、ミニトマト、うずら卵、グミ、飴など

【ベビーフードを買う時のポイント👉】

- ・赤ちゃんの**月齢に合ったもの**かどうか確認
- ・食品表示の「**原材料名**」を見て、どんな食材が入っているか確認
- ・**賞味期限・消費期限**の確認



平塚市保健センターでは、離乳食教室を実施しています。

ぜひご参加ください



5～6か月児離乳食教室



7～8か月児離乳食教室



9か月～1歳6か月児離乳食教室

1歳の頃の子育て

まだまだ赤ちゃんだと思っていたのに、いつの間にか上手に歩き、おしゃべりをするようになってきた我が子。これからの育児は、赤ちゃん時代の身の回りのお世話から、しつけをしたり、遊んだりといった育児に変わってきます。

<成長と発達の特徴>

- ・ 発育のテンポは徐々に緩やかになるが、体つきや動作などは全体的にしっかりとしてくる。
- ・ 一人歩きができるようになり、行動範囲がぐっと広がってくる。
- ・ ママ、パパ、ブーブなど意味のある言葉をいくつか話すようになる。
- ・ 自我が芽生えてきて、何でも自分でやりたがるようになる。



<お父さんへのアドバイス>

お誕生日を過ぎると、歩くのも上手になり、片時も目を離せません。昨日できなかったことが、今日出来るようになるなど、大人をビックリさせることも多くなってきます。

引き出しや戸棚を片っ端から開けて中の物を出し入れするのも大好きです。いたずらには、「ダメ」と禁止するより、危ないものは手の届かない所に片付けて好奇心を満たしてあげましょう。



<お父さんと一緒にやってみよう>

公園や河原などには、子どもたちの好奇心を刺激する材料があふれています。一緒に歩いて、虫やお花などを見つけてみたり、坂道や草むら、砂利道などいろいろな所を歩いてみるのも喜びます。



★1歳6か月児健診があります。お知らせが届いたら保健センターで受診しましょう。

<お食事Q & A>

パパと同じ食事はおいしそう・・・。
でも、もう少し大きくなってからね。

Q: 1歳になったら、もう大人と同じものを食べさせてよいですか？

A: 一緒に食べられるものが増えてきますが、まだまだ注意が必要です。



<食べることが難しく、注意が必要な食品・料理>

刺身	食品の繊維をこまかくかみつぶすための第二乳臼歯（奥歯）がはえ揃うのは2歳から3歳頃。頬の筋肉や顎の発達も未熟なため、かむ力は大人の30%程度です。 加熱してやわらかくなった野菜や魚、ひき肉料理が中心です。大きめに切ってやわらかく煮た野菜はガブッと前歯でかみとって食べる経験をさせていきましょう。
たこ・いか・かまぼこ	
サラダ（レタス・キャベツ） ごぼう・たけのこ	
焼肉、ステーキ	
漬物 キムチ 塩辛	塩分や辛味成分が強いものは味覚の発達を妨げます。 また、消化器官や腎臓などに負担がかかります。
スナック菓子	
チョコレート	高脂肪の食品は消化が難しく、下痢などの体調不良につながります。ケーキはお誕生日やクリスマスなど特別な日に少し・・・とお楽しみ程度であれば問題ありません。
うなぎ	
ケーキなどのクリーム	
もち、こんにゃくゼリー	
もち、こんにゃくゼリー	かみつぶすことができず、のどにつまらせる恐れがあります。

<お父さんも一緒に歯みがき>

歯みがきは、年齢が高くなれば自然にできるようになるものではありません。
なんでもやりたがるこの時期は自分で歯みがきをすることが大好き。
一緒に食事した後は、みんなで歯みがきも忘れずに。



「仕上げみがき」は、一人でやるのは大変です。
ふだんから、手をつないだり声をかけたりなど協力してできると良いですね。
ときには歯みがき係をチェンジ！いつも泣いてしまうお子さんも意外と上手にやらせてくれるかも。
声掛け上手は歯みがき上手！楽しい雰囲気で行いましょう。

歯みがきが大好きになるための秘訣！

- * ゴロンと寝かせる遊びをしてみよう。
- * 手をつないで声をかけて！
- * 歌を歌う♪
- * いっぱいほめる など



☆歯っぴい はみがき教室 開催中！（保健センター）

むし歯予防の話やお子さんの歯のはえそろいに合わせたお手入れの実習。家族でご参加ください。

防ごう！子どもの事故

不慮の事故の死因は、家庭内で多く発生しています。

家庭内での事故の大半は、家族のちょっとした気配りで防げます。このチェックリストで我が家の安心度をチェックしてみましょう。

場所	チェック項目
部屋の中	<input type="checkbox"/> 家具やテーブルの角をガードしていますか。 <input type="checkbox"/> ストープに安全柵をつけていますか。 <input type="checkbox"/> 窓のそばにイスなどの踏み台になるようなものはありませんか。 <input type="checkbox"/> コンセントにコンセントカバーをつけていますか。 <input type="checkbox"/> 電気コード、ブラインドの紐などをイタズラしないようにまとめていますか。 <input type="checkbox"/> テーブルの上に、クリップやコインなどを置いていませんか。 <input type="checkbox"/> たばこや、たばこの吸殻が手の届くところに置かれていませんか。
キッチン	<input type="checkbox"/> 炊飯器や電気ポットは、子どもの手の届かない所に置いていますか。 <input type="checkbox"/> ラップやビニール袋は、子どもの手の届かない所に置いていますか。 <input type="checkbox"/> 包丁などの刃物を、子どもが触れない場所に片付けていますか。
浴室・洗面所	<input type="checkbox"/> 風呂場に一人で入れないように、工夫していますか。 <input type="checkbox"/> 入浴後は、浴槽のお湯を抜いていますか。 <input type="checkbox"/> 洗剤は、子どもの手の届かない所に置いていますか。 <input type="checkbox"/> 洗濯機のそばに、踏み台になるようなものを置いていませんか。
ベランダ・階段	<input type="checkbox"/> ベランダの柵の近くにエアコンの室外機や、植木鉢など踏み台になるような物を置いていませんか。 <input type="checkbox"/> 階段を一人で登り降りできないような工夫をしていますか。



【事故とケガの対応】



やけどをした！

やけどに気づいたら、まず弱い流水で十分に冷やしましょう。

こんな時はすぐに病院へ！！

- ★やけどの範囲が大人の手のひら以上
- ★皮がむける、皮膚の色が白い、あるいは黒っぽい
- ★顔や頭、関節、陰部や肛門のやけど
- ★500円玉以上の大きさの水ぶくれ
- ★こたつやホットカーペットなどによる低温やけど



頭を打った！

頭を打った場合、すぐに大泣きをして、泣き止んだあとに元気になればまず心配はありませんが、静かに寝かせ、打ったところを冷やして様子を見ましょう。
一見元気そうに見えても当日は連れ歩くことは避け、24時間は様子を見ましょう。

こんな時はすぐに病院へ！！

- ★元気がなく、ぐったりしてきた
- ★顔色が悪くなってきた
- ★意識がない
- ★嘔吐、けいれんがあった



物が気管に入った！

赤ちゃんを片手で下を向くように支え、背中を平手で数回たたきます。

こんな時はすぐに病院へ！！

- ★詰ませたものが取れない
- ★呼吸をしていない
- ★おかしい呼吸をしていて、顔色が悪い





異物を飲み込んだ！

飲んだものによって処置が異なります。

まずは、何をどのくらい飲んだか確認します。



こんな時はすぐに病院へ！！

- ★けいれんを起こした
- ★呼吸が苦しそう
- ★ぐったりしている
- ★顔色が悪い

お父さんへお願い！！

たばこの誤飲は、乳幼児には大変危険な事故です。

1本の1/4程度飲み込んだだけでも中毒を起こし、1本以上飲み込むと命に関わることもあります。

また、たばこそのものを飲み込むより、たばこを浸した吸殻の溶液を飲むことはもっと危険です。灰皿はもちろん。ジュースやコーヒーの空き缶を灰皿代わりにして置いたままにするようなことは避けましょう。

吐き出させた方が良く、無理に吐かせない方が良く、物があるので対応がわからなければ、中毒110番に問い合わせるか受診しましょう。

中毒110番（日本中毒情報センター）

中毒110番（つくば）029-852-9999（365日9～21時）

（大阪）072-727-2499（365日24時間）

たばこ専用電話 072-726-9922（365日24時間）

赤ちゃんの病気の予防と対応

【病気の予防に心がけたいこと】

<生活の中での注意>

赤ちゃんを連れての人ごみへの外出や夜遅くの外出は控えましょう。赤ちゃんと一緒に、お父さんもできるだけ毎日の生活リズム(お風呂や就寝時間など)を一定に整えて、家族単位で病気を予防することが大切です。



<予防接種>

子どもの病気で多いのが「感染症」です。

病気が重症にならないように、あらかじめ予防接種で「免疫」をつけておくと安心です。

母子健康手帳で定期的予防接種の種類と接種する時期(月齢)、順番を確認しておきましょう。

定期予防接種は、平塚市で指定する予防接種実施医療機関で無料で接種できます。

【普段の赤ちゃんの体調を知っておきましょう】

日ごろからお子さんの状態をよく観察して知っておくと、家庭でも「いつもとどこかが違う」という体調の変化がわかり、早く病気に気づくことができます。

元気な時の様子は？

いつもの顔色は？

お腹がすいた時、
眠い時の泣き声は？

普段の授乳回数と量は？

吐きやすい方か？
吐く時の様子はどうか？

平熱は何度くらい？

普段のうんちの回数や量は？
色や硬さ、臭いはどうか？





子どもの様子がおかしいときは
どうしたらいい？



★ まずは**かかりつけ医**に相談しましょう。

★ 休日や夜間にどうしても受診が必要な時は**平塚市休日・夜間急患診療所**（P38）
があります。診察時間が決まっていますので、問い合わせしてから受診をしましょう。

★ **こどもの救急** <http://www.kodomo-qq.jp/>

症状に合わせた対応をホームページで案内しています



★ **平塚市医師会**ホームページ <http://hiratsuka-med.jp/>

市内の医療機関を案内しています。

★ **かながわ小児救急ダイヤル** <https://www.pref.kanagawa.jp/docs/t3u/cnt/f952/>

専任の相談員が体調の急変等に関する、一般的な助言をしてくれます

相談時間：月曜日から金曜日（祝日除く）18時から翌朝8時まで

土曜日・日曜日・祝日 午前8時から翌朝8時まで

電話番号：#8000

病院に行く時に持っていくもの

母子健康手帳

医療証

健康保険証

お薬手帳

着替え・おむつなど

諸手続きについて

令和7年10月1日現在

項目	内容	窓口
□出生の届出	生まれた日を含めて、14日以内に提出しましょう。お子さんの名前も記入するので、この時まで決めておきましょう。	市役所（市民課） 0463-21-8772 父母の住所地または本籍地・お子さんの 出生地 ・母子健康手帳 ・届出書（医療機関で発行します）
□出生連絡票 の提出※	こんにちは赤ちゃん訪問のために使用します。 母子健康手帳のハガキを提出してください。	・市役所（市民課）へ持参 ・保健センターへ持参、郵送
□児童手当 の申請※	18歳の年度末までの児童を養育している方に支給されます。詳細は、こども家庭課までお問合せ下さい。	市役所（こども家庭課） 0463-21-9844 ・児童手当認定請求書 ・請求者の通帳等口座の分かるもの ・父母のマイナンバーカードまたは通知カード（公務員は、勤務先へお問合せ下さい。）
□小児医療費助成 制度の申請※	18歳の年度末までの医療機関での保険診療分の負担額の助成をします。詳細はこども家庭課までお問合せ下さい。	市役所（こども家庭課） 0463-21-9844 ・医療証交付申請書 ・お子さんが加入する予定の父母どちらかの健康保険証 ・父母のマイナンバーカードまたは通知書カード (必要に応じて提出する書類が他にあることがあります)
□健康保険の加入	赤ちゃんも健康保険に加入しましょう。	社会保険の場合 →勤務先へお問合せ下さい。 国民健康保険の場合 →市役所（保険年金課）

※電子申請が可能です。詳細は市ウェブサイトをご参照ください。

【保健センターのご案内】

☆妊娠・出産・育児のご相談は、お気軽に保健センターをご利用下さい。

○ひらつかネウボラルーム「はぐくみ」

TEL 0463-59-9570

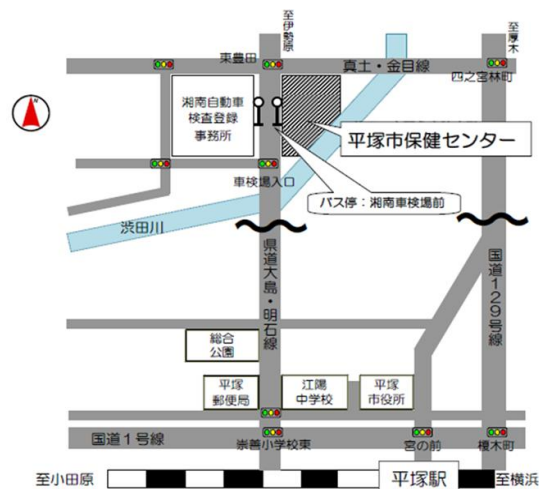
○平塚市健康課

TEL 0463-55-2111

時間 平日 8:30~17:00

住所 〒254-0082

平塚市東豊田448-3



交通

神奈川中央交通バス 平塚駅北口4番線

平65系統 下島・大島經由田村車庫行

平97系統 平間・大島經由伊勢原駅南口行

「湘南車検場前」下車、徒歩2分

【休日・夜間診療所のご案内】

《平日夜間診療：月～金曜日》

内科・小児科 19:00~22:30

外科 19:30~22:30

《土曜夜間診療：土曜日》

内科・小児科・外科 19:00~22:30

《休日診療：日曜日、祝日、年末年始(12/29~1/3)》

【昼間】 内科・小児科・外科

耳鼻咽喉科・眼科(原則第2・4日曜日のみ)

9:00~11:30 13:30~16:30

歯科

9:30~11:30 13:30~16:30

【夜間】 内科・小児科・外科

19:00~22:30

所在地：平塚市東豊田448-3(平塚市保健センター内)

電話：診療時間内：0463-55-2145(医科)

0463-55-2176(歯科)

診療時間外：050-1807-4199(消防本部救急案内)

*症状により医療機関を紹介する場合があります。受診の前に問い合わせをして下さい。