

育児支援ガイドブック

Child care support guidebook

応援します！あなたの子育て

葛飾区

はじめに

今、日本では生まれてくる赤ちゃんの数がとても減っています。この様な中で授かった赤ちゃんは、社会の中でもとても貴重な存在です。これからの子育ては、子どもにとって一番身近な親御さんはもちろんのこと、社会全体で応援していくことが大切です。

この「育児支援ガイドブック」は安心して出産・子育てができるよう支援するためにつくられました。

葛飾区で利用できるサービスや、育児に大切な情報がまとめてあります。何か、心配なとき、困ったときにも是非この冊子を開いてみてください。

少しでも皆様のお役に立てることを願っています。

.....

葛 飾 区 役 所

所在地 葛飾区立石 5-13-1

電 話 3695-1111

ホームページ <http://www.city.katsushika.lg.jp>

.....

も く じ

子育てカレンダー	2	かつしか子育てマップ	25
子ども総合センター	4	子育てひろば	26
1. 安心して出産を迎えるために		金町子どもセンター	27
母子健康手帳の交付	6	子ども総合センター	27
妊婦さんや赤ちゃんの健康のために	6	子ども発達センター	28
ハローベビー教室、平日・休日パパママ学級	6	緊急一時保育	30
妊婦のお口の健康教室	6	一時保育	30
妊婦健康診査	7	定期利用保育	30
子宮がん検診	7	休日保育	30
特定不妊治療費助成	7	病児・病後児保育	31
妊婦訪問	8	訪問型保育	31
妊娠高血圧症候群等医療費助成	8	ショートステイ・トワイライトステイ事業	31
保健指導票	8	子育て支援ボランティア派遣事業	31
出産育児一時金の支給	8	かつしかファミリー・サポート・センター	32
入院助産費の援助	8	しあわせサービス	32
働く妊婦さんのために	9	ひとり親家庭等ホームヘルパー派遣	32
育児休業等の取り方	9	民生委員・児童委員について	33
2. こんには赤ちゃん		DV(ドメスティック・バイオレンス)相談	33
出生届	10	幼稚園	葛飾区立幼稚園
出生通知票	10		葛飾区私立幼稚園
こんには赤ちゃん訪問事業	10	保育園	入園の要件
未熟児で生まれたら(養育医療)	10		育児休業明けの予約入園
自立支援医療(育成医療)	10		ふれあい体験保育
小児慢性疾患・特殊疾病医療費助成	10		認証保育所
母親健康診査	10		認可保育園一覧
児童手当	11	家庭福祉員(保育ママ)	38
子ども医療費助成制度	11	家庭の保育事業所	38
3. 赤ちゃんのすこやかな成長を		図書館	39
健診と健康教室	12	葛飾区安全・安心情報メール	40
保健センターで行っている事業	13	7. もうすぐパパになるあなたへ	
アレルギー相談	13	妊娠初期	41
むし歯のない子に育てるために	14	妊娠中期	42
子どもの食生活	16	妊娠後期	42
栄養成分表示を活用しよう	18	新生児期	44
4. 子どもの事故を防ぐために		生後1か月～3か月の赤ちゃん	44
起こりやすい事故	19	生後4か月～6か月の赤ちゃん	46
気をつけようポイント	19	生後7か月～12か月の赤ちゃん	46
誤飲	20	1歳～1歳6か月のころ	47
5. 夜間・休日に急病になったとき		2歳のころ	48
平日夜間こどもクリニック	21	3歳のころ	48
休日応急診療所	21	4・5歳のころ	48
休日応急当番医	21	子どもの心を育てる「子育てのコツ」	49
休日医療機関電話ガイド(24時間)	21	8. ママのメンタルヘルス	
区内救急病院一覧	21	9. たばこ・お酒の害から赤ちゃんを守りましょう	52
心臓・呼吸が止まった場合の応急処置	22	10. 葛飾エリアマップ	53
6. 子育てに関する情報		11. 保健所・保健センター	58
赤ちゃんの駅	23	12. 子育ての相談窓口	60
児童館	24		

子育てカレンダー

	妊 娠	誕生～1か月	2か月	3か月	4か月	5か月	6か月	7か月	8か月	9か月	10か月	11か月	1歳	2歳	3歳	4歳	5歳				
手続き等	妊娠届	※1 出生通知票提出																	※1 出生届、児童手当、㊟医療証等		
健 診	妊婦健康診査(14回) 超音波検査(1回)				乳児健診	6か月児健診				9か月児健診			※2 ※3 ※4		3歳児健診				※2 1歳2か月児歯科健診 ※3 1歳6か月児健診 ※4 すくすく歯育て歯科健診(2歳)		
教室・育児グループ こんにちは赤ちゃん訪問	ハローベビー教室 パパママ学級	こんにちは赤ちゃん訪問			育児学級(5か月児)								親子の歯育て すくすくクラブ (10か月児)								
	妊婦訪問		2か月児 の会	3か月児 の会																	
	妊婦のお口の健康教室				育 児 グ ル ー プ																
主な保育制度 (詳しくは本文を) ご覧ください。)			一時保育・定期利用保育(生後2か月以上)																		
						緊急一時保育、病児保育、休日保育(生後6か月以上)															
														訪問型保育、病後児保育(満1歳以上)							
														ショートステイ・ワイライツステイ(満2歳以上)							
														ふれあい体験保育							
各制度や保育園により 実施年齢が異なります。														かつしかファミ リー・サポート・センター(生後6か月以上)							



予防接種は平成26年4月現在

ワクチン名	費用	接種方法	接種回数	2か月	3か月	4か月	5か月	6か月	7か月	8か月	9か月	10か月	11か月	1歳	2歳	3歳	4歳	5歳	6歳	7歳	
定期予防接種	ヒブワクチン	無料	個別	4回	初回①②③(27日以上の間隔)										追加④(3回目の接種から7か月以上の間隔)						
	小児用肺炎球菌		個別	4回	初回①②③(27日以上の間隔)										追加④(3回目の接種後60日以上の間隔を置いて、生後12か月以降)						
	4種混合(DPT-IPV)注1		個別	4回	DPT-IPV①②③(20日以上の間隔)										追加④(3回目の接種から1年～1年半後)						
	BCG		集団	1回	①																
	麻しん・風しん(MR)		個別	2回											1期						
	日本脳炎		個別	4回											1期①②追加③						
	2種混合(DT)		個別	1回											2期④(小学校就学前の1年間) 9～12歳 DT2期① 11～12歳						
任意予防接種	ワクチン名	助成費用	接種方法	助成回数	2か月	3か月	4か月	5か月	6か月	7か月	8か月	9か月	10か月	11か月	1歳	2歳	3歳	4歳	5歳	6歳	7歳
任意予防接種	水ぼうそう(水痘)	4,000円を助成	個別	1回											①						
	おたふくかぜ(流行性耳下腺炎)		個別	1回											①						
	麻しん・風しん(MR)	無料	個別	1～2回											*1期及び2期を受けられなかった児(2歳～18歳)						

注1 4種混合は、3種混合(DPT)と不活化ポリオの混合ワクチンです。

定期予防接種の対象期間 → 定期予防接種の標準的な接種期間
任意予防接種の助成対象期間



予防接種制度は、国が見直しを進めています。制度変更等については広報かつしかやホームページでご案内します。予防接種スケジュールは、各保健センターで相談できます。

麻しん(はしか)は予防できる病気です。

麻しんの感染力はとても強く、肺炎、脳炎といった重い合併症を起こすこともあります。麻しんは予防接種で予防できます。予防効果を確実にするためには、2回の接種が必要です。

1歳過ぎたら、まず麻しん・風しん混合ワクチン(MR)の予防接種を受けましょう。

子ども総合センター

福祉・保健分野の職員が協力し、子育て全般に

関するご相談に総合的に応じています。

2階 子どもに関するご相談をお受けします

午前8時30分～午後5時

子どもとその家庭に関する さまざまなご相談

育児に不安や負担を感じている
いじめがある、学校に行きたくない
子育て支援に関するサービスが知りたい
など

子どもの発達が 気になる方のご相談

(就学前のお子さん対象)
言葉が出ない、発達が気になる
など

- ・母子健康手帳
妊婦健診受診票の交付
- ・母子医療給付の受付



◆児童虐待通報相談専用電話

自分は虐待している? されている?
近所の子どもが気になるという方のご相談

☎3602-1389

土、日、祝日、年末年始を含む 時間受付

☎3602-1386

子ども家庭係(月～土曜日)



☎3602-1388

発達相談担当係(月～金曜日)

☎3602-1387

母子保健係(月～金曜日)



妊娠・出産どうしようコール

妊娠・出産に関することで
戸惑いのある方のご相談

☎3602-1391

専用相談電話(月～金曜日)

1階 子育て交流スペース

子育てひろば「いろは」

乳幼児とその保護者が安心して
交流できる場です。

☎6240-7591(直通)

(※ 参照)

(月～土曜日 午前 時～午後 時)



親子カフェ「アリス」

来館者が、
気軽に立ち寄れる
喫茶コーナーです。

(月～土曜日
午前 時～午後 時)



所在地

〒
葛飾区青戸 ー ー
健康プラザかつしか内

交通

京成線青砥駅 徒歩 分
京成バス テクノプラザかつしか下車
徒歩 分
都営バス 亀有新道入口下車 徒歩 分



いずれも祝日、年末年始を除く(◆児童虐待通報は、土・日・祝日・年末年始を含む24時間受付)

★★子ども総合センター メール相談もご利用ください★★

葛飾区ホームページより

子ども総合センター

検索

携帯電話は
こちらから

QRコード



1. 安心して出産を迎えるために

母子健康手帳の交付 子ども総合センター 母子保健係 ☎ 3602-1387

医療機関で妊娠の診断を受けたら、妊娠届出書（診断を受けた医療機関名、出産予定日等）をご記入いただき、母子健康手帳をお渡ししています。

母子健康手帳は、医療機関で妊娠の診断を受けてから交付手続きを行ってください。その際、「妊婦健康診査受診票」なども合わせてお渡しします。

交付手続場所

- 子ども総合センター 母子保健係
- 各保健センター ○区民事務所
- 子育て支援窓口(区役所4階401番)
- 区役所夜間休日窓口

必要な持ち物

- 本人確認のできるもの(免許証、保険証など)
区役所夜間休日窓口では葛飾区に住民登録があることを確認できるものを必ずお持ちください。

母子健康手帳は、妊婦健診や乳幼児健診、お子様の予防接種の時などに必ず持っていきましょう。また、お母様の妊娠中の検査結果（貧血、風しん抗体価）やお子様の成長の記録や予防接種の記録などを忘れずに記入しておきましょう。

妊婦さんや赤ちゃんの健康のために

妊娠中、特に妊娠初期は、赤ちゃんの成長にとって大切な時期であるのはもちろん、お母さん自身もつわりなどでつらい時期でもあります。

外見からは、妊婦であるかどうかわかりにくい時期に、街や職場で周りの方から気遣いをいただけるよう、マタニティマークのついたキーホルダーを母子健康手帳の交付の時に、一緒にお配りします。

また、障害者用駐車スペースが使用できるマタニティステッカーも子ども総合センター・各保健センター・区役所子育て支援窓口でお配りしています。

マタニティマーク
マタニティステッカー



ハローベビー教室、平日・休日パパママ学級（全3日制）

初めてお母さん・お父さんになられる方を対象に開催します。

ハローベビー教室では妊娠中の生活や出産、育児の話をします。

パパママ学級では沐浴・おむつ替え・妊婦ジャケットの体験、先輩パパママのお話等、身近なところで出産や育児について気軽に相談できる仲間ができるチャンスです。日程・時間・会場は、区のホームページまたは母子の保健ブックの中の妊娠中の学級等のお知らせをご覧ください。

妊婦のお口の健康教室～生まれる前からむし歯予防～ 葛飾区保健所 健康推進課 ☎ 3602-1268

妊婦の方を対象に実施しています。歯科医師のお話しと自分のお口の中の観察・はみがき実習などを行います。歯科健診はありません。日程・時間・会場は、区のホームページまたは母子の保健ブックの中の妊娠中の学級等のお知らせをご覧ください。

妊婦健康診査

子ども総合センター 母子保健係 ☎ 3602-1387

1. 妊娠中の定期的な健康診査

理想的な妊娠中の健康診査の回数は次のとおりですので、参考に受診してください。

妊娠満23週まで	妊娠満24週から35週まで	妊娠満36週から分娩まで
4週間に1回	2週間に1回	1週間に1回

2. 葛飾区の妊婦健康診査費用助成

定期的な健康診査のうち、妊娠確定後に受診する妊婦健康診査と妊婦超音波検査の検査費用の一部を助成する制度を実施しています。助成回数は次のとおりです。都内医療機関の受付に、受診票を事前に提出してください。

「妊婦健康診査受診票」（1回目用：水色、2回目以降用：黄色） 計14回

「妊婦超音波検査受診票」（白色）1回

3. 里帰り出産等妊婦健康診査費用助成

都内契約医療機関以外や助産院で受診する方は、申請により健診費用の一部を助成します。

助成対象	未使用の妊婦健康診査受診票の回数分および、都内で妊婦超音波検査受診票を未使用の場合助成します。
助成上限額	平成26年度受診分は、妊婦健康診査1回目8,430円、2～14回目各5,140円、妊婦超音波検査5,300円を上限に助成します。
事前準備	出産後の助成金申請に必要な書類を区ホームページから取り出すか、「里帰り出産等妊婦健康診査連絡票」を担当課へ提出して、必要な書類をお受け取りください。 ※郵送請求の場合は「82円切手」を同封してください。
助成金申請	出産後1年以内に、担当課窓口または郵送で申請してください。（郵送の場合は、担当課へお問い合わせください。）

子宮がん検診

葛飾区保健所 健康推進課 ☎ 3602-1268

20歳以上の女性を対象に実施しています。受診にあたっては、申し込みが必要になりますので、「はなしょうぶコール」(☎6758-2222)へ電話で申し込みください。

特定不妊治療費助成

子ども総合センター 母子保健係 ☎ 3602-1387

東京都特定不妊治療費助成事業（体外受精及び顕微授精）の承認決定を受けた方に、医療費の一部を助成します。詳しくはお問い合わせください。

妊婦訪問

各保健センター P.58～59 参照

妊婦さんで、訪問を希望する方に保健師が訪問します。
お気軽にご相談ください。

妊娠高血圧症候群等医療費助成 子ども総合センター 母子保健係 ☎ 3602-1387

妊娠高血圧症候群、糖尿病、貧血、産科出血及び心疾患で認定基準を満たし、入院治療を必要とする場合、必要な医療の給付が受けられます。

次のいずれかに該当する方(生活保護を受けている方は対象外)

- ①前年分の総所得税額が3万円以下の世帯に属する方。
- ②入院見込み期間が26日以上の方。

保健指導票

子ども総合センター 母子保健係 ☎ 3602-1387

生活保護世帯・住民税非課税世帯の妊産婦・乳児が契約医療機関（区内は葛飾赤十字産院のみ）にて健康診査の助成が受けられる制度です。医療機関での指導内容や検査項目により、自己負担額が発生しますので、ご了承ください。

受診前に手続きが必要となりますので、ご相談ください。

出産育児一時金の支給

国保年金課 給付係 ☎ 5654-8212

国民健康保険に加入している方が出産したとき（妊娠85日以上（12週を超えるもの）で死産・流産を含む）出産児一人につき42万円が支給されます。

支給申請は原則として、世帯主の方に代わって分娩を行った医療機関等が行います。これにより、出産育児一時金が分娩費用として医療機関等に直接支払われます（直接支払制度）。なお、分娩費用が42万円未満であった場合は、差額分の支給申請ができます。詳しくは、お問い合わせください。

他の健康保険に加入している方は、加入先の健康保険へお問い合わせください。

入院助産費の援助

子育て支援課 母子相談係 ☎ 5654-8276

対象 ☆生活保護世帯・住民税非課税世帯

☆前年の所得税額が8,400円以下の世帯（ただし、健康保険などの出産育児一時金が42万円〔「産科医療保障制度」に加入していない病院等で分娩の場合は、39万円〕以上給付される方は除く）

施設 入院できる施設は、指定された病院等に限ります。
（区内の指定病院は葛飾赤十字産院のみです。）

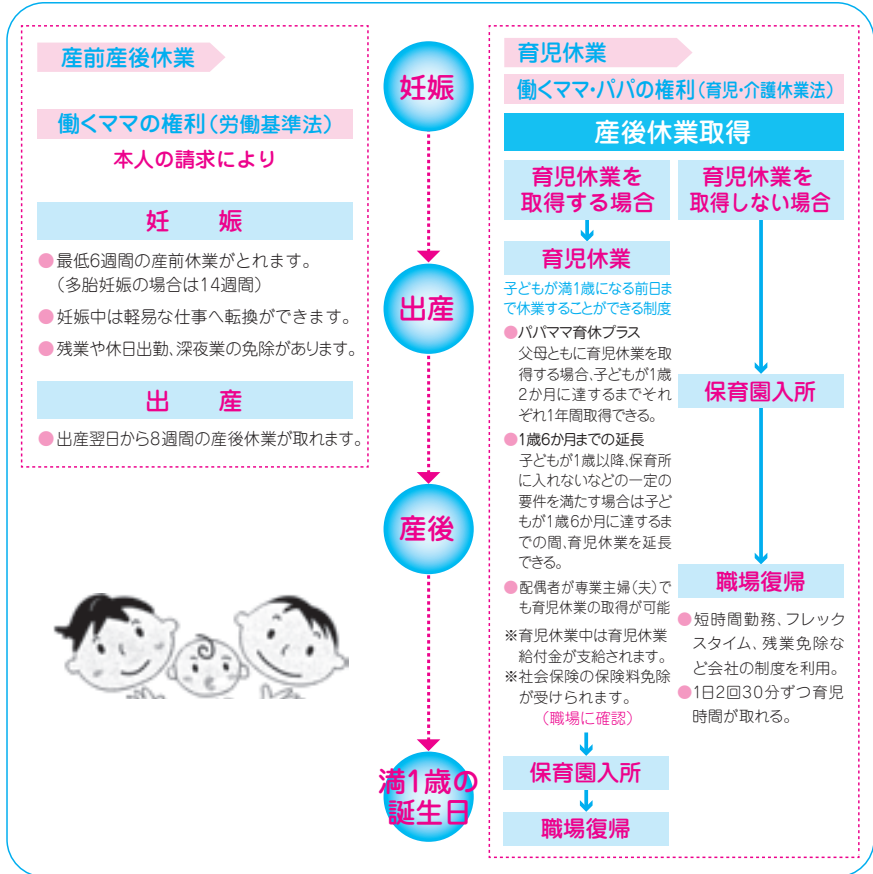
働く妊婦さんのために

母子健康手帳の中に母性健康管理指導事項連絡カードのページがあります。勤務時間の短縮などの措置を受けることができます。

育児休業等の取り方

働くお父さん・お母さんのために

妊娠・出産した女性は育児・介護休業法により、産前産後休業を取得できます。また、子どもが満1歳になる前日まで取得できる育児休業制度もあります。育児休業制度は仕事と育児の両立を支援する制度です。女性だけではなく男性も取得できます。また育児休業中は育児休業給付金も支給されますので、詳細については職場へお問い合わせください。



2. こんにちは赤ちゃん

出生届

生まれた日から**14日以内**に区役所戸籍住民課・区民事務所に届けてください。

出生通知票

子ども総合センター 母子保健係 ☎3602-1387

母子健康手帳と一緒にお渡しした出生通知票（ハガキ）を、出生届と一緒に葛飾区役所戸籍住民課または区民事務所へお出しください。また、区外で出生届を提出する方や里帰り出産の方は、お早めに投函（郵送）してください。

こんにちは赤ちゃん訪問事業

子ども総合センター 母子保健係 ☎3602-1387

出生通知票をもとに、助産師または保健師が生後4か月になるまでの赤ちゃんのいるすべてのご家庭を訪問し、産後の体調のこと、子育てのことなどいろいろなご相談にのります。

里帰り先で訪問希望の方は里帰り先の役所にお問い合わせください。

未熟児で生まれたら（養育医療）

子ども総合センター 母子保健係 ☎3602-1387

出生児の体重が2,000g以下の場合や黄たん等で入院養育が必要と医師が認め、指定医療機関への入院に限り、必要な医療の給付が受けられます。（世帯の所得に応じて自己負担があります。）

自立支援医療（育成医療）

子ども総合センター 母子保健係 ☎3602-1387

18歳未満で身体に障害をお持ちのお子さんが、手術等により確実な治療効果が期待でき、指定医療機関での治療に限り、必要な医療の給付が受けられます。（世帯の所得に応じて自己負担があります。）

小児慢性疾患・特殊疾病医療費助成

葛飾区保健所 保健予防課 ☎3602-1274

小児慢性疾患、特殊疾病（難病）の治療を受けている方を対象に医療費助成する都の制度の手続きを受け付けています。（世帯の所得に応じて自己負担があります。）

母親健康診査

葛飾区保健所 健康推進課 ☎3602-1268

3歳未満のお子さんをお持ちのお母さんを対象に実施しています。受診票は、乳児健診と1歳6か月児歯科健診の時に配布します。

児童手当

子育て支援課 児童手当係 ☎ 5654-8294

区内に住所があり、中学校修了前までの児童を養育している方（生計中心者の方）に支給されます。所得制限があります。公務員の方は職場で申請してください。施設入所の場合、施設長に手当が支給されます。

支給金額月額	3歳未満	15,000円
	3歳から小学生	10,000円（※第3子以降については15,000円）
	中学生 一律	10,000円
	所得制限以上の方	5,000円
	※高校生以下のお子様から第1子として数えます。	

- ◆ **支給期間** 申請した月の翌月から中学校修了前まで。ただし、誕生日・前住所地の転出予定日の翌日から15日以内に手続きをすれば、誕生日・前住所地の転出予定日の翌月分から支給されます。
- ◆ **手続き** 下記『手続きに必要なもの』が必要になります。（ただし、③・⑤は該当する方のみ）

子ども医療費助成制度（乳医療証・子医療証の交付をします。）

子育て支援課 児童手当係 ☎ 5654-8294

区内に住所がある乳幼児及び小・中学生が、健康保険を使って医療機関で受診した際の自己負担金（入院時食事療養費や健康保険のきかないものを除く）を助成します。生計中心者の方の所得制限はありません。

- ◆ **対象者** 区内に住所があり、健康保険に加入している15歳に達した日以降の最初の3月31日までの間にある児童を養育している方（生活保護受給の方、児童が里親に委託または、児童福祉施設に措置入所されている方は、対象になりません。）
- ◆ **対象期間** 出生または転入の日から15歳に達した日以降の最初の3月31日まで。ただし、対象となった日から3か月以内に申請しなかった場合は申請日からとなります。
- ◆ **手続き** 下記『手続きに必要なもの』欄の①・④が必要になります。

『手続きに必要なもの』

（里帰り出産などでご来庁できない場合、郵送でも申請できます。書類が揃っていないなくても申請は可能ですが、後日コピーなどを送っていただきます。）

- ① 生計中心者、または児童の健康保険証（郵送の場合はコピー可。児童が生計中心者と異なる健康保険に加入する場合は、その保険証もお持ちください。）
- ② 生計中心者名義の普通預金通帳（郵送の場合は、銀行名、支店名、口座番号、名義人が分かる部分のコピー）
- ③ 生計中心者名義の健康保険証のコピー（国民年金加入の方は不要）…生計中心者が厚生年金（または共済年金）加入者の場合、必要です。（保険の種類によっては、「厚生年金等の加入証明書」を勤務先で記入してもらい、ご提出いただきます。詳しくはお問い合わせください。）
- ④ 生計中心者の印鑑
- ⑤ 住民税課税（非課税）証明書…転入された方。対象年度の1月1日に葛飾区に住民登録がなかった方のみ必要になります。対象年度は支給開始月によって異なるため、詳しくはお問い合わせ下さい。

3. 赤ちゃんのすこやかな成長を

健診と健康教室

出生

出生届（生後2週間以内）、児童手当、
乳医療証の手続きをしてください。

こんにちは赤ちゃん訪問
（生後4か月になるまで）

ご自宅にお伺いします

出生通知票（はがき）により助産師または
保健師が訪問します。体重測定、育児や、
産後の体調などの相談を行います。

2か月児の会

3か月児の会

保健所・保健センター

体重測定や育児の話、参加者の交流を
行います。
詳しくはお問い合わせください。

乳児健診

（3～4か月児健診）

保健所・保健センター

身体測定、診察、BCG接種、育児・離乳食
相談などを行います。
3か月の月に通知します。

育児学級

（5か月児）

保健所・保健センター

離乳食作りの実演と育児の話を行います。
（日時は乳児健診でご案内します。詳しく
はお問い合わせください。）

6か月児健診

（6～7か月の間）

9か月児健診

（9～10か月の間）

都内の委託医療機関

受診票と医療機関名簿を乳児健診のとき
に配布します。乳児健診に来られなかつた
方には郵送します。

親子の歯育て
すくすくクラブ

（10か月児）

保健所
金町・水元保健センター

お母さんとお子さんのお口の健康教室
です。9か月の月に通知します。

1歳2か月児歯科健診

保健所・保健センター

1歳1か月の月に通知します。

1歳6か月児健診

（1歳6か月の月から2歳未満）

保健所・保健センター
区内の委託医療機関

1歳5か月の月末までに内科健診受診票と
医療機関名簿を送付します。発育・発達な
どの健診は医療機関で受けます。歯科健
診と育児・栄養・心理相談は、保健所・保健
センターで行います。

すくすく歯育て歯科健診
（2歳1か月の月から3か月間）

区内の委託歯科医療機関

母と子のペアの歯科健診です。2歳の誕生
月に受診票と医療機関名簿を郵送します。

3歳児健診

（3歳1か月の月から4歳未満）

保健所・保健センター

尿検査、歯科健診、身長・体重測定、診察、
視力・聴力検査、育児・栄養・心理相談を行
います。3歳の誕生月に通知します。

育児相談

月1回、育児相談日を設けています。身体測定も行います。

☆随時電話での相談も受け付けています。

家庭訪問

家庭訪問が必要な時には保健師等がお伺いします。ご希望のある方はご相談ください。

育児グループ（乳児期のお子さん）

同じ月齢のお子さんをもつ親子が、1か月に1回集まり、育児の話などをしていきます。お友達もできますよ。

（対象月齢は各保健センターにお問い合わせください。）

アレルギー相談

乳幼児のアレルギー

お子さんの湿疹やアトピー性皮膚炎でお悩みの方に、入浴やスキンケアの方法、衣類の選び方、離乳食のすすめ方などの相談を行っています。

保健センター 保健師

食べ物のアレルギー※

栄養士を中心に食生活の相談にのっています。

保健所・保健センター 栄養士

気管支ぜん息

大気汚染による気管支ぜん息などでお困りの方は、医療費助成の制度があります。

また、ぜん息の予防方法及び健康の回復を目的とした講演会などを実施しています。

地域保健課 公害保健係

住まいの健康

カビやダニ等の発生しにくい健康な住まい方について相談をお受けします。相談の内容によっては、ダニやホルムアルデヒドの測定を行います。

生活衛生課 環境衛生担当係

※食品等事業者に対して、アレルギー物質を含む原材料を使用して製造又は調理した食品（容器包装されたものに限る）には表示をするよう指導しています。

生活衛生課 食品衛生担当係

〈アレルギー相談問合せ先〉

青戸保健センター	☎3602-1284
金町保健センター	☎3607-4141
小菅保健センター	☎3602-8403
新小岩保健センター	☎3696-3781
高砂保健センター	☎3672-8135
水元保健センター	☎3627-1911
生活衛生課環境衛生担当係	☎3602-1242
地域保健課公害保健係	☎3695-1111（代表）内線2362
	☎5654-8564（直通）

むし歯のない子に育てるために

歯がはえてきたら…!



生後7～8か月頃に乳歯が生え始めます。下の前歯から生えてくることが多いようですが、上の歯から生えてくこともあり、歯の生える時期、順番はかなり個人差があります。

この頃はまだ、口のまわりや口の中を触られることに慣れていないので、触ると嫌がります。離乳食の後などに少し湿らせた

ガーゼなどで、歯の表面を拭くなど、あせらずに、少しずつできる範囲から口のお手入れを始めてみましょう。離乳食が3回食となり、順調に進んできたなら、コップ飲みの練習を始めましょう。

1歳すぎから2歳ごろまでは…!

むし歯の
できやすいところ

歯と歯ぐきの境目



歯と歯のあいだ

奥歯がはえたらその溝も!



この2つに注意!

1 食生活に気を付けて

だらだら食べにならないようにし、甘い物は控えましょう。

2 母乳・哺乳びんの卒業

1歳6か月過ぎての寝る前や夜中の哺乳習慣は、乳歯のむし歯の大きな原因になっています。



3歳から4歳ごろは…!

乳歯が20本生えそろう時期です。何でも食べられるようになる反面、甘い物を覚えるのもこの時期です。

むし歯が増えるのもこの頃で、子どもだけに歯みがきを任せないで、1日1回はお子さんの口の中を見てあげましょう。同時におやつとの与え方や量に注意しましょう。

フッ素でむし歯予防



フッ素はエナメル質に溶け込んで、酸に強い歯をつくることにより、むし歯を予防します。年齢に応じた利用法があるので、かかりつけ歯科医や保健所にご相談ください。

5歳から就学前までは…!

5～6歳頃になると、下の前歯が抜け代わり新しい永久歯が生えてきます。また乳歯の一番後ろから6歳臼歯も生えてきますが、抜け代わらずに生えてくるので、気が付かないことも多いようです。しかし、この歯はもう生え代わりませんし、永久歯のかみ合わせの中心になるととても大切な歯です。生えきるまでに1年～一年半もかかり、歯ブラシが届きにくく、みがき残しが多くなります。仕上げみがきもおそろかになる年齢ですが、特別にいいに仕上げみがきをしましょう。

フッ素入りの歯みがき剤もむし歯予防に有効です。



子どもの食生活

乳幼児期から適切に食事を取り、望ましい食習慣を定着させることや、楽しく食べる体験などを積み重ねることが、お子さんの生涯にわたる健康と豊かな人間性の育成のために大切です。大人と一緒に食事をする中で、食事のマナーなども教えてあげましょう。

よい食生活を

- ・食事は決まった時間や場所で30分程度とする。
- ・自分から食べようとする意欲を応援する（食べさせるのは控えめに）。
- ・食事に集中できる環境をつくる（テレビを消す、おもちゃを片付ける）。
- ・手洗いなどの清潔な習慣をつける。
- ・こどもができる簡単なお手伝いをさせる。
- ・食事のリズムをつける（規則正しい生活リズムを確立）。

必要な栄養素を十分に

3つの風船を組み合わせよう！



季節の食品や
多種多様な食品を
与えましょう

個人差を理解して、
元気で順調に発育して
いればそれが適量です

注意しよう！

運動不足
夜更かし
寝不足
不規則な食事
多すぎるおやつ

のぞましいおやつ

おやつの回数・時間

1日1～2回 午前と午後

次の食事に差しさわらないように配慮して与えましょう。

おやつの量

幼児が1日に必要なエネルギーの量

	男の子	女の子
1～2歳児	1,000kcal	900kcal
3～5歳児	1,300kcal	1,250kcal

*おやつの適量は1日に必要なエネルギーの量の10～20%

*目安としては100～200kcal

おやつの例



むしパンと牛乳



クラッカーと
生ジュース



おせんべいと
むぎ茶とりんご

〈目安〉

バナナ	中1本	約80kcal
牛乳	200ml	約130kcal
食パン	6枚切り1枚	約160kcal

おやつ、甘いものにかたよっていませんか？

ダラダラとおやつを食べていませんか？

袋ごとおかしを持たせたり、遊びながら食べているとダラダラと食べてしまいます。

栄養成分表示を活用しよう

パッケージには何が表示されているの？

加工食品の箱やパッケージをよく見てください。
何が書いてありますか…



見て見て栄養成分表示

《表示例1》

飲 料 (1パック200ml)

栄養成分表示
(100ml当たり)

エネルギー： 53
たんぱく質： 0.4
脂 質： 0.0
炭水化物： 12.7
ナトリウム： 44



《表示例2》

チョコレート

栄養成分表示
小袋(15) 当たり

熱 量： 80
たんぱく質： 1.7
脂 質： 5.1
炭水化物： 7.1
ナトリウム： 4

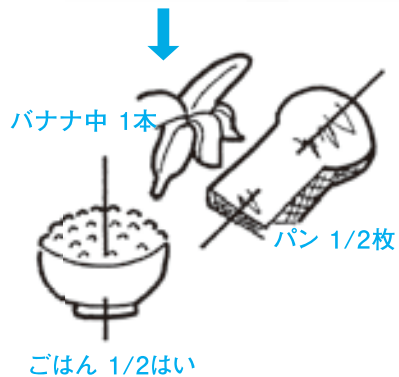


☆熱量とエネルギーは同じ意味です。

《表示2》のチョコレート(小袋)と同じ熱量(エネルギー)のものは

☆パックや缶の場合、100ml当たりの表示が多いので内容量に応じて計算します。

《表示1》の飲料1パックのエネルギーは106kcalになります。



4. 子どもの事故を防ぐために

妊娠・出産

赤ちゃん

成長

事故予防

急病

子育て

パパへ

ママへ

たばこ・お酒

マップ

保健所等

相談窓口

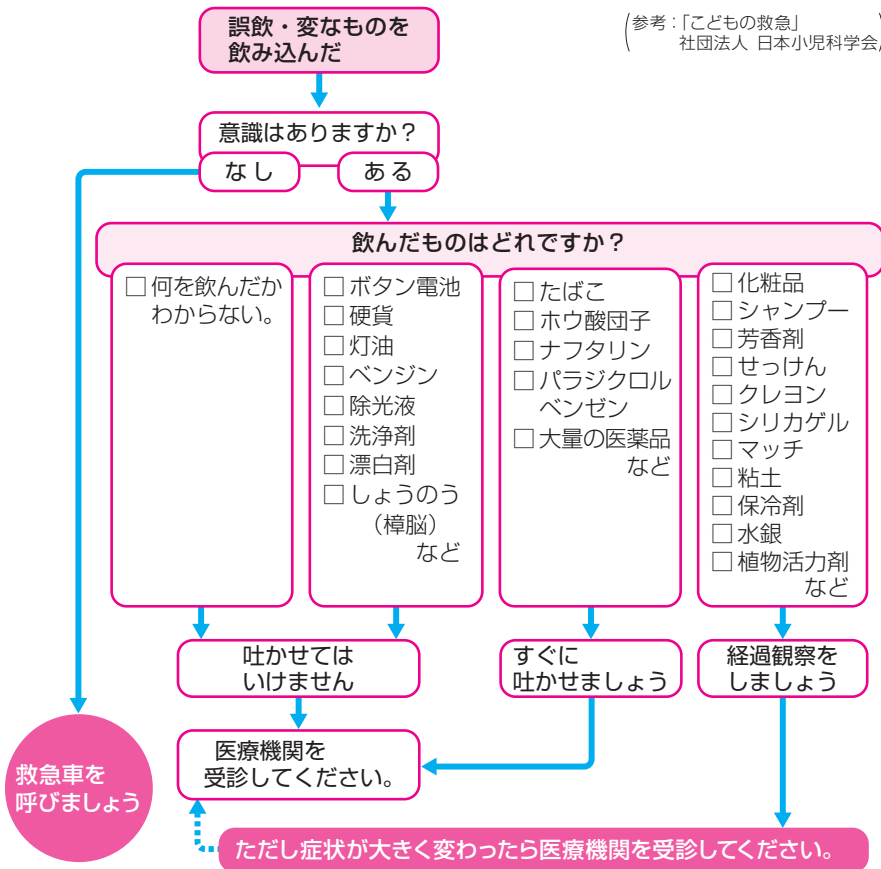
起こりやすい事故

子どもの死亡原因は不慮の事故が多いです。年齢によって起こりやすい事故を知って家族全員で事故防止につとめましょう。

月・年齢	起きやすい事故	予防ポイント	
新生児	周囲の不注意による事故	<ul style="list-style-type: none"> ● 誤って上から物を落とす ● クーファンごと赤ちゃんを落とす ● 上の子が抱き上げて落としたり、物を食べさせたりする 	赤ちゃんの周囲には何も置かない／抱いたまま転倒しないよう、足元も片づける／安定した靴をはく／赤ちゃんから目を離さない／敷き布団は硬めを使用する
	窒息	<ul style="list-style-type: none"> ● まくらややわらかい布団 	
1～6か月	転落	<ul style="list-style-type: none"> ● ベッド、ソファなどから落ちる 	ベッドの柵は必ず上げる／ひとりでもソファ、椅子などに寝かさない
	やけど	<ul style="list-style-type: none"> ● 誤って上から熱い物を落とす・こぼす ● 熱い湯のシャワーをかけてしまう 	赤ちゃんが近くにいるときや、抱いたまま熱いものを扱わない／風呂やシャワーは必ず湯温を確認
7～12か月	誤飲中毒窒息	<ul style="list-style-type: none"> ● たばこ、医薬品、化粧品、洗剤、コインなどを誤って飲む ● お菓子、豆などの食品がのどにつまる 	多いのはタバコの誤飲。危険なものは赤ちゃんの手の届かない場所へ置く／引き出しなどにはストッパーを
	やけど	<ul style="list-style-type: none"> ● 炊飯器や加湿器の蒸気にさわる ● アイロン、ストーブにさわる ● ポット、鍋をひっくり返す ● テーブルクロスをひっぱり、スープやコーヒーなどをかぶる 	熱源は床に置かず、すべて赤ちゃんの手の届かないところへ／ストーブに安全柵をつける／食べ物・飲み物をテーブルの端に置かない／テーブルクロスをしない／台所に赤ちゃんが入れないよう柵などをつける
	転落・転倒はさむ	<ul style="list-style-type: none"> ● 扉、階段、玄関、ベッド、ベビーカー、イス 	階段や段差のあるところには柵など転落防止対策を必ずする／安全を確認して開け閉め
	溺れる	<ul style="list-style-type: none"> ● 浴槽や洗濯機に落ちて溺れる 	わずかな水でも残し湯はしない／浴室に鍵を／入浴時、水遊び時は目を離さない・ひとりにしない
	車中のけが	<ul style="list-style-type: none"> ● 座席からの転落 ● 交通事故 	必ずチャイルドシートを使用する
1～4歳	転落・転倒	<ul style="list-style-type: none"> ● ベランダや階段などからの転落 	箱、家具など踏み台になるようなものをベランダや窓際に置かない
	やけど	<ul style="list-style-type: none"> ● 炊飯器や加湿器の蒸気にさわる ● アイロン、ストーブにさわる ● ポット、鍋をひっくり返す ● スープやコーヒーなどをかぶる 	ストーブ、アイロン、ポット、鍋などやけどの原因になるものに子どもがふれないようにする／ストーブなどには安全柵をつける
	溺れる	<ul style="list-style-type: none"> ● 浴槽に落ちて溺れる ● 水遊び中の事故 	わずかな水でも残し湯はしない／浴室に鍵を／水遊び時はライフジャケットをつける・目を離さない
	誤飲中毒窒息	<ul style="list-style-type: none"> ● 医薬品、化粧品、洗剤、コインなどあらゆるものが原因になる ● お菓子、豆などの食品がのどにつまる 	危険なものは子どもの手の届かないところへ／ピーナッツなど乾いた豆類を食べさせない
	自転車事故交通事故	<ul style="list-style-type: none"> ● 補助いすからの転落・自転車ごとの転倒 ● 道路への飛び出し 	自転車の補助いすに乗せるときは自転車専用ヘルメットを着用させる／手をつないで歩く
	火遊びによる死傷	<ul style="list-style-type: none"> ● ライター、マッチなどによる火遊び 	チャイルドレジスタンス機能つきライターを使い、子どもの手の届かないところに置く

誤 飲

(参考:「こどもの救急」
社団法人 日本小児科学会)



●「中毒110番」(財) 日本中毒情報センター

化学物質(タバコ、家庭用品など)、医薬品、動植物の毒などによって起こる急性の中毒について情報提供しております。

異物誤飲(石ころ、ビー玉など)や食中毒、慢性の中毒(アルコール中毒、シンナー中毒など)や常用量での医薬品の副作用は受け付けておりません。

● 中毒110番 (※通話料は自己負担有)

(大 阪) 072-727-2499 (情報提供料・無料) 365日、24時間対応

(つくば) 029-852-9999 (情報提供料・無料) 365日、午前9時~午後9時

● タバコ専用電話 (※通話料は自己負担有)

072-726-9922 365日、24時間対応。テープによる情報提供です。

5. 夜間・休日に急病になったとき

妊娠
出産
1

赤ちゃん
2

成長
3

事故
予防
4

急病
5

子育て
6

パパへ
7

ママへ
8

たばこ
お酒
9

マップ
10

保健所等
11

相談窓口
12

平日夜間こどもクリニック（立石休日応急診療所）

立石5-15-12 葛飾区医師会館内 ☎3694-9550
月～金曜日 午後7時30分～9時45分 ★15歳以下対象

休日応急診療所

立石休日応急診療所

立石5-15-12 葛飾区医師会館内 ☎3694-9550

金町休日応急診療所

東金町1-22-1 金町地区センター内 ☎3627-0022
日曜日・祝日・年末年始（12/30～1/4）
午前10時～11時30分
午後1時～3時30分、5時～9時30分
土曜日 午後5時～9時30分

休日応急当番医

広報かつしか、葛飾区ホームページをご覧ください。

休日医療機関電話ガイド（24時間）

東京消防庁救急相談センター ☎#7119 または ☎3212-2323
東京都医療機関案内サービス（ひまわり） ☎5272-0303

区内救急病院一覧

新葛飾病院	堀切3-26-5	3697-8331
イムス葛飾ハートセンター	堀切3-30-1	3694-8100
堀切中央病院	堀切7-4-4	3602-3135
☆東京慈恵会医科大学葛飾医療センター	青戸6-41-2	3603-2111
間外科医院	亀有1-15-23	3604-8407
亀有病院	亀有3-36-3	3601-0186
☆東部地域病院	亀有5-14-1	5682-5111
金町中央病院	金町1-9-1	3607-2001
第一病院	東金町4-2-10	3607-0007
平成立石病院	立石5-1-9	3692-2121

（☆小児科あり）

※診療科目については変動がありますので、事前にご確認ください。

心臓・呼吸が止まった場合の応急処置

- ①まず意識の有無を確認。あおむけに寝かせ、子どもの名前を呼んだり、肩・足底部などを叩きながら反応するか確かめます。
- ②意識がなければ救急車を呼ぶため119番へ連絡します。

呼吸がなかったら⇒胸骨圧迫30回

呼吸の有無を10秒以内に確認します。耳で呼吸音を聞き、頬で吐息を感じ、目で胸腹部の上下運動を見ます。呼吸がなければ胸骨圧迫を行います。

乳児

左右の乳頭を結んだ線の中央より指1本分の位置に、指2本を当て、垂直に圧迫します。胸の厚さのおよそ1/3くぼむ程度押し下げます。1分間に少なくとも100回のテンポで圧迫します。



小児

胸のまん中（胸骨上）が圧迫位置です。片手で圧迫します。胸の厚さのおよそ1/3くぼむ程度押し下げます。1分間に約100回のテンポで圧迫します。



気道確保をし、人工呼吸2回・胸骨圧迫30回を繰り返す

人差し指と中指の2本の指であご先を引き上げ、もう一方の手で頭を後方に反らします。舌のつけ根の落ち込みを解除し、空気の通り道を確保します。



乳児

口と鼻を同時におおって2回吹き込みます。

(1~1.5秒かけて胸の上がりが見える程度)



小児

子どもの鼻をつまみ、口を大きくおおって、2回息を吹き込みます。

(1~1.5秒かけて胸の上がりが見える程度)



※心肺蘇生法の割合は、胸骨圧迫30回に対して人工呼吸2回の組合せを絶え間なく続けて行ってください。

※心臓マッサージは硬い床の上で行うことが望ましい。

※救急車が来るまで心肺蘇生法を続けます。

☆このページで説明する乳児とは出生後28日以上1歳未満

☆小児とは1歳以上16歳未満