

雇児母発0929第3号  
平成26年9月29日

各 

都道府県
保健所設置市
特別区

 母子保健主管部（局）長 殿

厚生労働省雇用均等・児童家庭局母子保健課長  
( 公 印 省 略 )

母子健康手帳の任意記載事項様式の改正について

母子保健事業の推進については、かねてより特段のご配慮をいただいているところであり、深く感謝申し上げます。

本年10月1日に予防接種法施行令の一部を改正する政令（平成26年政令第24号）が施行されること等に伴い、母子保健法施行規則（昭和40年厚生省令第55号）様式第3号以外の任意記載事項様式（53頁以降）について、別添のとおり改めることといたしましたので、貴管内市町村において、平成26年10月1日以降に交付する母子健康手帳にその内容を反映いただくようお願いいたします。

また、既に交付している母子健康手帳等については、当分の間、これを取り繕って使用して差し支えありません。





(新)	(旧)
<p style="text-align: center;"><b>予防接種</b></p> <p>◎予防接種の種類（平成26年10月1日現在）          予防接種には、予防接種法に基づき市区町村が実施する定期接種（対象者は予防接種を受けるよう努力する）と、対象者の希望により行う任意接種があります。市区町村が実施する予防接種の種類や補助内容の詳細については、市区町村などに確認しましょう。</p> <p>・<u>定期接種</u>          Hib感染症、小児の肺炎球菌、ジフテリア・百日せき・破傷風・ポリオ（DPT－IPV）（またはジフテリア・百日せき・破傷風（DPT）、ポリオ）、<u>麻しん</u>、<u>風しん（MR）</u>、日本脳炎、<u>BCG（結核）</u>、ヒトパピローマウイルス感染症（HPV）、<u>水痘（水ぼうそう）</u></p> <p>・<u>主な任意接種</u>  <u>水痘（水ぼうそう）</u>、<u>おたふくかぜ</u>、B型肝炎、インフルエンザ、<u>ロタウイルス</u></p> <p>※下線の予防接種は、毒性の弱い細菌・ウイルス、又は毒性を弱めた細菌・ウイルスを生きたまま使う生ワクチンです。次の予防接種を行う日までの間隔を27日間（4週間）以上空ける必要がありますので、注意が必要です（不活化ワクチンは次の予防接種までの間隔は6日（1週間）以上）。</p> <p>※必要な場合は、複数のワクチンを同時に接種することが可能ですので、かかりつけ医と相談しましょう。</p> <p>◎予防接種を受ける時期          市区町村が実施している予防接種は、予防接種の種類、実施内容とともに、接種の推奨時期についても定められています。それぞれの予防接種を実施する推奨時期は、お母さんから赤ちゃんにあげていた免疫効果の減少、感染症にかかりやすい年齢、かかった場合に重症化しやすい年齢などを考慮して設定されています。生後2ヶ月から接種できるものもあるので、早めに、市区町村、保健所、市町村保健センター、かかりつけ医に問い合わせましょう。</p> <p>◎予防接種を受ける時に          予防接種を受けに行く前に、体温を計り、予診票の注意事項をよく読み、予診票に必要事項を正確に記入して、母子健康手帳とともに持って行き、子どもの健康状態をよく知っている保護者が連れて行き、不安なことがある場合は、医師に相談しましょう。</p> <p>◎予防接種を受けられないことがあります          からだの調子が悪い場合には、予防接種を受けたために病気が悪化したり、副反応が強くなったりすることがあります。子どもが下記のような場合には、予防接種を受けられないことがあります</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 熱がある、又は急性の病気にかかっている</li> <li>2. 過去に同じ予防接種を受けて異常を生じたことがある</li> <li>3. 特定の薬物や食品にアレルギーがある</li> </ol>	<p style="text-align: center;"><b>予防接種</b></p> <p>◎予防接種の種類（平成26年4月1日現在）          予防接種には、予防接種法に基づき市区町村が実施する定期接種（対象者は予防接種を受けるよう努力する）と、対象者の希望により行う任意接種があります。市区町村が実施する予防接種の種類や補助内容の詳細については、市区町村などに確認しましょう。</p> <p>・<u>子どもの定期接種</u>：Hib感染症、小児の肺炎球菌、ジフテリア・百日せき・破傷風・ポリオ（DPT－IPV）（またはジフテリア・百日せき・破傷風（DPT）、ポリオ）、<u>麻しん（はしか）</u>・<u>風しん</u>、日本脳炎、<u>BCG（結核）</u>、ヒトパピローマウイルス感染症（HPV）</p> <p>・<u>子どもの主な任意接種</u>：<u>水痘（水ぼうそう）</u>、<u>おたふくかぜ</u>、B型肝炎、インフルエンザ、<u>ロタウイルス</u></p> <p>※下線の予防接種は、毒性の弱い細菌・ウイルス又は毒性を弱めた細菌・ウイルスを生きたまま使う生ワクチンです。次の予防接種を行う日までの間隔を27日間（4週間）以上空ける必要がありますので、注意が必要です（不活化ワクチンは次の予防接種までの間隔は6日（1週間）以上）。</p> <p>※必要な場合は、複数のワクチンを同時に接種することが可能ですので、かかりつけ医と相談しましょう。</p> <p>◎予防接種を受ける時期          市区町村が実施している予防接種は、予防接種の種類、実施内容とともに、接種の推奨時期についても定められています。それぞれの予防接種を実施する推奨時期は、お母さんから赤ちゃんにあげていた免疫効果の減少、感染症にかかりやすい年齢、かかった場合に重症化しやすい年齢などを考慮して設定されています。生後2ヶ月から接種できるものもあるので、早めに、市区町村、保健所、市町村保健センター、かかりつけ医に問い合わせましょう。</p> <p>◎予防接種を受ける時に          予防接種を受けに行く前に、体温を計り、予診票の注意事項をよく読み、予診票に必要事項を正確に記入して、母子健康手帳とともに持って行き、子どもの健康状態をよく知っている保護者が連れて行き、不安なことがある場合は、医師に相談しましょう。</p> <p>◎予防接種を受けられないことがあります          からだの調子が悪い場合には、予防接種を受けたために病気が悪化したり、副反応が強くなったりすることがあります。子どもが下記のような場合には、予防接種を受けられないことがあります</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 熱がある、又は急性の病気にかかっている</li> <li>2. 過去に同じ予防接種を受けて異常を生じたことがある</li> <li>3. 特定の薬物や食品にアレルギーがある</li> </ol>
56	56

(新)

<歯の健康診査や指導を受けるときは、持参して記入してもらいましょう。>

**歯の健康診査、保健指導、予防処置**

歯の状態記号:健全歯 / むし歯 (未処置歯) C 処置歯 O 喪失歯 △

6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	診査時年齢 歳 か月 保健指導(有・無) 予防処置(有・無) 歯肉・粘膜 (異常なし・あり _____)
	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E		かみ合わせ (よい・経過観察 _____)
	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E		歯の形態 (異常なし・あり _____)
6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	その他( _____ )
年 月 日 診査施設名または歯科医師名												

6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	診査時年齢 歳 か月 保健指導(有・無) 予防処置(有・無) 歯肉・粘膜 (異常なし・あり _____)
	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E		かみ合わせ (よい・経過観察 _____)
	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E		歯の形態 (異常なし・あり _____)
6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	その他( _____ )
年 月 日 診査施設名または歯科医師名												

予備欄

(旧)

<歯の健康診査や指導を受けるときは、持参して記入してもらいましょう。>

**歯の健康診査、保健指導、予防処置**

歯の状態記号:健全歯 / むし歯 (未処置歯) C 処置歯 O 喪失歯 △

6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	診査時年齢 歳 か月 保健指導(有・無) 予防処置(有・無) 歯肉・粘膜 (異常なし・あり _____)
	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E		かみ合わせ (よい・経過観察 _____)
	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E		歯の異常 (異常なし・あり _____)
6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	その他( _____ )
年 月 日 診査施設名または歯科医師名												

6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	診査時年齢 歳 か月 保健指導(有・無) 予防処置(有・無) 歯肉・粘膜 (異常なし・あり _____)
	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E		かみ合わせ (よい・経過観察 _____)
	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E		歯の異常 (異常なし・あり _____)
6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	その他( _____ )
年 月 日 診査施設名または歯科医師名												

予備欄

(新)

### すこやかな妊娠と出産のために

#### ◎妊娠中の日常生活

妊娠中の母体には、おなかの赤ちゃんの発育が進むにつれて様々な変化が起こってきます。特に妊娠11週（3か月）頃までと妊娠28週（8か月）以降は、からだの調子に変化しやすい時期なので、仕事のしかたや、休息の方法（例えば家事や仕事の合間に、少しの時間でも横になって休むなど）、食事のとり方などに十分注意しましょう。普段より一層健康に気をつけ、出血、破水、おなかの強い張りや痛み、胎動の減少を感じたら、すぐに医療機関を受診しましょう。

#### ◎健康診査や専門家の保健指導を受けましょう

妊娠中は、特に気がかりなことがなくても、少なくとも毎月1回（妊娠24週（7か月）以降には2回以上、さらに妊娠36週（10か月）以降は毎週1回）妊婦健康診査を受けて、胎児の育ち具合や、自身の健康状態（血圧、尿など）をみてもらいましょう。

健康で無事な出産を迎えるためには、日常生活、栄養、環境その他いろいろなことに気を配る必要があります。医師、歯科医師、助産師、保健師、歯科衛生士、管理栄養士などの指導を積極的に受け、妊娠、出産に関して悩みや不安があるとき又は家庭、職場でストレスがあるときなどは遠慮せずに相談しましょう。母親学級、両親学級でも役に立つ情報を提供しています。

出産前後に帰省する（里帰り出産など）場合は、できるだけ早期に分娩施設に連絡するとともに、住所地と帰省地の市区町村の母子保健担当に手続きなどを相談しましょう。

※妊婦健康診査をきっかけに、下記のような妊娠中の異常（病気）が見つかることがあります。

- ・流産：妊娠22週未満に妊娠が終了してしまう状態です。性器出血や下腹部痛などの症状が起こります。妊娠初期の流産は特に原因がなくても、妊娠の約10～15%に起こるとされています。2回以上流産を繰り返す場合は、検査や治療が必要な場合があります。
- ・貧血：妊娠中は血が薄まって貧血になりやすいとされています。出産に備え、鉄分を多く含む食事を取りましょう。ひどい場合には、治療が必要になります。
- ・切迫早産：正常な時期（妊娠37週以降）より早くお産になる可能性がある状態です。下腹部痛、性器出血、前期破水などの症状が起こります。安静や内服などの指示が出されます。
- ・妊娠糖尿病：妊娠中は、それまで指摘されていなくても糖尿病のような状態になり、食事療法や血糖管理が必要となることがあります。
- ・妊娠高血圧症候群（妊娠中毒症）：高血圧と尿蛋白がみられる状態です。急に症状が悪化することがあり、「強い頭痛がつづく」「目がちかちかする」といった症状がある場合などは要注意です。
- ・前置胎盤：胎盤の位置が正常より低く、子宮の出口をふさいでいる場合をいいます。大出血を起こすことがあります。出産時には帝王切開が必要になります。
- ・常位胎盤早期剥離：赤ちゃんに酸素や栄養を供給する胎盤が、出産前に子宮からはがれて（剥離）しまう状態です。赤ちゃんは酸素不足になるため、早急な分娩が必要になることがあります。主な症状は腹痛と性器出血ですが、胎動を感じにくくなることもあります。

(旧)

### すこやかな妊娠と出産のために

#### ◎妊娠中の日常生活

妊娠中の母体には、おなかの赤ちゃんの発育が進むにつれて様々な変化が起こってきます。特に妊娠11週（3か月）頃までと妊娠28週（8か月）以降は、からだの調子に変化しやすい時期なので、仕事のしかたや、休息の方法（例えば家事や仕事の合間に、少しの時間でも横になって休むなど）、食事のとり方などに十分注意しましょう。普段より一層健康に気をつけ、出血、破水、おなかの強い張りや痛み、胎動の減少を感じたら、すぐに医療機関を受診しましょう。

#### ◎健康診査や専門家の保健指導を受けましょう

妊娠中は、特に気がかりなことがなくても、少なくとも毎月1回（妊娠24週（7か月）以降には2回以上、さらに妊娠36週（10か月）以降は毎週1回）妊婦健康診査を受けて、胎児の育ち具合や、自身の健康状態（血圧、尿など）をみてもらいましょう。

健康で無事な出産を迎えるためには、日常生活、栄養、環境その他いろいろなことに気を配る必要があります。医師、歯科医師、助産師、保健師、歯科衛生士、管理栄養士などの指導を積極的に受け、妊娠、出産に関して悩みや不安があるとき又は家庭、職場でストレスがあるときなどは遠慮せずに相談しましょう。母親学級、両親学級でも役に立つ情報を提供しています。

出産前後に帰省する（里帰り出産など）場合は、できるだけ早期に分娩施設に連絡するとともに、住所地と帰省地の市区町村の母子保健担当に手続きなどを相談しましょう。

※妊婦健康診査をきっかけに、下記のような妊娠中の異常（病気）が見つかることがあります。

- ・流産：妊娠22週未満に妊娠が終了してしまう状態です。性器出血や下腹部痛などの症状が起こります。妊娠初期の流産は特に原因がなくても、妊娠の約10～15%に起こるとされています。2回以上流産を繰り返す場合は、検査や治療が必要な場合があります。
- ・貧血：妊娠中は血が薄まって貧血になりやすいとされています。出産に備え、鉄分を多く含む食事を取りましょう。ひどい場合には、治療が必要になります。
- ・切迫早産：正常な時期（妊娠37週以降）より早くお産になる可能性がある状態です。下腹部痛、性器出血、前期破水などの症状が起こります。安静や内服などの指示が出されます。
- ・妊娠糖尿病：妊娠中は、それまで指摘されていなくても糖尿病のような状態になり、食事療法や血糖管理が必要となることがあります。
- ・妊娠高血圧症候群（妊娠中毒症）：高血圧と尿蛋白がみられる状態です。急に症状が悪化することがあり、「強い頭痛がつづく」「目がちかちかする」といった症状がある場合などは要注意です。
- ・前置胎盤：胎盤の位置が正常より低く、子宮の出口をふさいでいる場合をいいます。大出血を起こすことがあります。出産時には帝王切開が必要になります。

(新規)

(新)	(旧)
<p>◎たばこ・お酒の害から赤ちゃんを守りましょう  妊娠中の喫煙は、切迫早産、前期破水、常位胎盤早期剥離を起りやすくし、胎児の発育に悪影響を与えます。妊婦や赤ちゃんのそばでの喫煙は乳幼児突然死症候群（SIDS）と関係することが知られています。妊婦自身の禁煙はもちろんのこと、お父さんなど周囲の人も、妊婦や赤ちゃんのそばで喫煙してはいけません。</p> <p>出産後に喫煙を再開してしまうお母さんもいます。出産後もお母さん自身やお子さんのために、たばこは控えましょう。</p> <p>また、アルコールも胎児の発育（特に脳）に悪影響を与えます。妊娠中は、全期間を通じて飲酒をやめましょう。出産後も授乳中は飲酒を控えましょう。</p> <p>◎妊娠中の感染症予防について  妊娠中は、免疫力が低下して感染症にかかりやすくなっています。妊娠中は赤ちゃんへの影響も考えて有効な薬が使えないことがあります。日頃から手洗い、うがいなど感染予防に努めましょう。</p> <p>また、何らかの微生物（細菌、ウイルスなど）がお母さんから赤ちゃんに感染し、まれに赤ちゃんに影響が起きることがあります。妊婦健康診査では、感染症の有無を調べる<u>ことができるものもある</u>ので、きちんと受診しましょう。</p> <p>まだ発見されていない感染症や検査が一般に行われない感染症もあります。子どもや動物の<u>だ液や糞尿に触れた場合には、よく手洗いを</u>しましょう。</p> <p>※妊婦健康診査で調べる感染症 (<a href="http://www.mhlw.go.jp/bunya/kodomo/boshi-hoken16/dl/06_1.pdf">http://www.mhlw.go.jp/bunya/kodomo/boshi-hoken16/dl/06_1.pdf</a>)  ※国立感染症研究所 (<a href="http://www.nih.go.jp/niid/ja/route/maternal.html">http://www.nih.go.jp/niid/ja/route/maternal.html</a>)  ※赤ちゃんとお母さんの感染予防対策5か条 (<a href="http://www.jsppm.com/topics/data/topics20130515.pdf">http://www.jsppm.com/topics/data/topics20130515.pdf</a>)</p>	<p>◎たばこ・お酒の害から赤ちゃんを守りましょう  妊娠中の喫煙は、切迫早産、前期破水、常位胎盤早期剥離を起りやすくし、胎児の発育に悪影響を与えます。妊婦や赤ちゃんのそばでの喫煙は乳幼児突然死症候群（SIDS）と関係することが知られています。妊婦自身の禁煙はもちろんのこと、お父さんなど周囲の人も、妊婦や赤ちゃんのそばで喫煙してはいけません。</p> <p>出産後に喫煙を再開してしまうお母さんもいます。出産後もお母さん自身やお子さんのために、たばこは控えましょう。</p> <p>また、アルコールも胎児の発育（特に脳）に悪影響を与えます。妊娠中は、全期間を通じて飲酒をやめましょう。出産後も授乳中は飲酒を控えましょう。</p> <p>◎妊娠中の感染症予防について  妊娠中は、免疫力が低下して感染症にかかりやすくなっています。妊娠中は赤ちゃんへの影響も考えて有効な薬が使えないことがあります。日頃から手洗い、うがいなど感染予防に努めましょう。</p> <p>また、何らかの微生物（細菌、ウイルスなど）がお母さんから赤ちゃんに感染し、まれに赤ちゃんに影響が起きることがあります。妊婦健康診査では、感染症の有無を調べる<u>ことができる</u>ので、きちんと受診しましょう。</p> <p>まだ発見されていない感染症や検査が一般に行われない感染症もあります。子どもや動物の<u>だ液や糞尿に触れた場合には、よく手洗いを</u>しましょう。</p> <p>※妊婦健康診査で調べる感染症 (<a href="http://www.mhlw.go.jp/bunya/kodomo/boshi-hoken16/dl/06_1.pdf">http://www.mhlw.go.jp/bunya/kodomo/boshi-hoken16/dl/06_1.pdf</a>)  ※国立感染症研究所 (<a href="http://www.nih.go.jp/niid/ja/route/maternal.html">http://www.nih.go.jp/niid/ja/route/maternal.html</a>)</p>
<p>◎妊娠・出産・授乳中の薬の使用について  妊娠中や授乳中の薬の使用については、必ず医師、歯科医師、薬剤師等に相談しましょう。自分の考えで薬の使用を中止したり、用法、用量を変えたりすると危険な場合があるので、医師から指示された用量、用法を守り適切に使用しましょう。</p> <p>※「妊娠と薬情報センター」(<a href="http://www.ncchd.go.jp/kusuri/index.html">http://www.ncchd.go.jp/kusuri/index.html</a>)において、妊娠中の薬の使用に関する情報提供が実施されていますので、主治医と相談しましょう。</p> <p>また、子宮収縮薬などの出産時に使用される医薬品についても、その必要性、効果、副作用などについて医師から十分な説明を受けましょう。</p> <p>※独立行政法人 医薬品医療機器総合機構の Web サイト (<a href="http://www.info.pmda.go.jp/psearch/html/menu_tenpu_base.html">http://www.info.pmda.go.jp/psearch/html/menu_tenpu_base.html</a>) から、個別の医薬品の添付文書を検索することができます。</p>	<p>◎妊娠・出産・授乳中の薬の使用について  妊娠中や授乳中の薬の使用については、必ず医師、歯科医師、薬剤師等に相談しましょう。自分の考えで薬の使用を中止したり、用法、用量を変えたりすると危険な場合があるので、医師から指示された用量、用法を守り適切に使用しましょう。</p> <p>※「妊娠と薬情報センター」(<a href="http://www.ncchd.go.jp/kusuri/index.html">http://www.ncchd.go.jp/kusuri/index.html</a>)において、妊娠中の薬の使用に関する情報提供が実施されていますので、主治医と相談しましょう。</p> <p>また、子宮収縮薬などの出産時に使用される医薬品についても、その必要性、効果、副作用などについて医師から十分な説明を受けましょう。</p> <p>※独立行政法人 医薬品医療機器総合機構の Web サイト (<a href="http://www.info.pmda.go.jp/psearch/html/menu_tenpu_base.html">http://www.info.pmda.go.jp/psearch/html/menu_tenpu_base.html</a>) から、個別の医薬品の添付文書を検索することができます。</p>

(新)	(旧)
<p>◎妊娠高血圧症候群の予防のために 妊娠高血圧症候群の予防のためには、睡眠、休養を十分にとり、過労をさけ、<u>肥満を防ぎ、望ましい体重増加になるように心がけましょう。</u>毎日の食事はバランスのとれた内容とし、砂糖、菓子類はひかえめにし、脂肪の少ない肉や魚、そのほか乳製品、豆腐、納豆など良質のたんぱく質や、野菜、果物を適度にとり、塩味はうすくするようにしましょう。</p> <p>◎丈夫な骨や歯をつくるために 生まれてくる赤ちゃんの骨や歯を丈夫にするためには、カルシウムだけでなく、たんぱく質、リン、ビタミンA・C・Dの栄養素を含む食品をバランス良くとることが大切です。産後もバランスのよい食生活を継続し、赤ちゃんとお母さんの健康を保ちましょう。</p> <p>◎妊娠中の葉酸摂取について 二分脊椎などの神経管閉鎖障害の発生を減らすためには、妊娠前から妊娠初期の葉酸の摂取が重要であることが知られています。 葉酸は、ほうれん草、ブロッコリーなどの緑黄色野菜や、いちご、納豆など、身近な食品に多く含まれています。日頃からこうした食品を多くとるように心がけましょう。葉酸の添加された食品やサプリメントもありますが、とりすぎには注意が必要です。 ※神経管閉鎖障害とは、妊娠初期に脳や脊髄のもととなる神経管と呼ばれる部分がうまく形成されないことによって起こる神経の障害です。葉酸不足の他、遺伝などを含めた多くの要因が複合して発症するものです。</p> <p>◎魚介類に含まれる水銀について 魚介類は良質なたんぱく質や微量栄養素を多く含みます。魚介類の一部には、食物連鎖を通じて、高い濃度の水銀が含まれているものもあり、胎児に影響するおそれがあるという報告もあります。一部の魚ばかりにかたよって、毎日たくさん食べることは避けましょう。</p> <p>◎妊娠中の食中毒予防について 妊娠中は、免疫機能が低下して、食中毒など食べ物が原因の病気にかかりやすくなっています。<u>妊婦にとつて特に注意が必要な病原体として、リステリア菌とトキソプラズマ原虫が挙げられます。</u>また、お母さんに症状が無くても、赤ちゃんに食品中の病原体の影響が起きることがあります。これらの多くは、原因となる病原体が付着した食品を食べることによって起こります。日頃から食品を十分に洗浄し、加熱するなど、取り扱いに注意しましょう。</p> <p>※詳しくは、<u>市町村の管理栄養士などに相談してください。</u> ※妊娠と食事についての詳しい情報 ・厚生労働省ホームページ「これからママになるあなたへ」 (<a href="http://www.mhlw.go.jp/topics/syokuchu/06.html">http://www.mhlw.go.jp/topics/syokuchu/06.html</a>) ・(独) 国立健康・栄養研究所情報センターのウェブサイト 妊娠中の食事とサプリメントについてページ (<a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail1550.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail1550.html</a>)</p>	<p>◎妊娠高血圧症候群の予防のために 妊娠高血圧症候群の予防のためには、睡眠、休養を十分にとり、過労をさけ、<u>肥満を防ぎ、望ましい体重増加になるように心がけましょう。</u>毎日の食事はバランスのとれた内容とし、砂糖、菓子類はひかえめにし、脂肪の少ない肉や魚、そのほか乳製品、豆腐、納豆など良質のたんぱく質や、野菜、果物を適度にとり、塩味はうすくするようにしましょう。</p> <p>◎丈夫な骨や歯をつくるために 生まれてくる赤ちゃんの骨や歯を丈夫にするためには、カルシウムだけでなく、たんぱく質、リン、ビタミンA・C・Dの栄養素を含む食品をバランス良くとることが大切です。産後もバランスのよい食生活を継続し、赤ちゃんとお母さんの健康を保ちましょう。</p> <p>◎妊娠中の葉酸摂取について 二分脊椎などの神経管閉鎖障害の発生を減らすためには、妊娠前から妊娠初期の葉酸の摂取が重要であることが知られています。 葉酸は、ほうれん草、ブロッコリーなどの緑黄色野菜や、いちご、納豆など、身近な食品に多く含まれています。日頃からこうした食品を多くとるように心がけましょう。葉酸の添加された食品やサプリメントもありますが、とりすぎには注意が必要です。 ※神経管閉鎖障害とは、妊娠初期に脳や脊髄のもととなる神経管と呼ばれる部分がうまく形成されないことによって起こる神経の障害です。葉酸不足の他、遺伝などを含めた多くの要因が複合して発症するものです。</p> <p>◎魚介類に含まれる水銀について 魚介類は良質なたんぱく質や微量栄養素を多く含みます。魚介類の一部には、食物連鎖を通じて、高い濃度の水銀が含まれているものもあり、胎児に影響するおそれがあるという報告もあります。一部の魚ばかりにかたよって、毎日たくさん食べることは避けましょう。</p> <p>◎妊娠中の食中毒予防について 妊娠中は、免疫機能が低下して、食中毒など食べ物が原因の病気にかかりやすくなっています。また、お母さんに症状が無くても、赤ちゃんに食品中の病原体の影響が起きることがあります。これらの多くは、原因となる細菌やウイルスが付着した食品を食べることによって起こります。日頃から食品を十分に洗浄し、加熱するなど、取り扱いに注意しましょう。</p> <p>※妊娠と食事についての詳しい情報 ・厚生労働省ホームページ「これからママになるあなたへ」 (<a href="http://www.mhlw.go.jp/topics/syokuchu/06.html">http://www.mhlw.go.jp/topics/syokuchu/06.html</a>) ・(独) 国立健康・栄養研究所情報センターのウェブサイト 妊娠中の食事とサプリメントについてページ (<a href="http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail1550.html">http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail1550.html</a>)</p>
67	67

(新)	(旧)
<p>◎自立心が強くなります  食事や着替えなど、自分ひとりでしたがるようになります。うまくできずに泣いて怒ることも多いのですが、少しずつほめながら、できることを増やしていきましょう。こわいことや、新しい体験に出会ったりして、お母さん、お父さんを求めてきたときには、だっこなどして優しく受け入れ、なぐさめてあげましょう。</p> <p>◎少しずつ、おむつを取る練習を始めましょう  「おしっこが出た」「うんちが出た」と言えるようになり、「出たら教えてね」という言葉も理解できるようになります。できたらほめる、失敗しても叱らないようにしていると、いつの間にかできるようになるものです。夜のおむつが取れるのはまだ先です。</p> <p>◎むし歯予防に取り組みましょう  むし歯が<u>できやすい</u>時期です。おやつ回数を決める、仕上げみがきをする、<u>フッ化物塗布</u>を行うことによりむし歯を予防することができます。</p>	<p>◎自立心が強くなります  食事や着替えなど、自分ひとりでしたがるようになります。うまくできずに泣いて怒ることも多いのですが、少しずつほめながら、できることを増やしていきましょう。こわいことや、新しい体験に出会ったりして、お母さん、お父さんを求めてきたときには、だっこなどして優しく受け入れ、なぐさめてあげましょう。</p> <p>◎少しずつ、おむつを取る練習を始めましょう  「おしっこが出た」「うんちが出た」と言えるようになり、「出たら教えてね」という言葉も理解できるようになります。できたらほめる、失敗しても叱らないようにしていると、いつの間にかできるようになるものです。夜のおむつが取れるのはまだ先です。</p> <p>◎むし歯予防に取り組みましょう  むし歯が<u>急速に増える</u>時期です。おやつ回数を決める、仕上げみがきをする、<u>フッ素塗布</u>を行うことによりむし歯を予防することができます。</p>
<p><u>幼児期（3歳頃）</u>  ◎まだまだ甘えたい時期です  お父さん、お母さんは笑顔で子どもを抱きしめてあげましょう。</p> <p>◎自己主張が始まります  好き嫌い、自己主張、自分本位な要求をすることがあります。一方的に拒否しないで、まず耳を傾けて、優しく対応しましょう。自分のことは自分でやりたがる時期です。ちゃんとできなくても、ちょっとだけ手を貸しながら、できることはやらせましょう。</p> <p>◎上手に叱りましょう  危ないことやしてはいけないことについては、感情的にならず、なぜいけないのかを丁寧に伝えて、やめさせましょう。わかるようになったらほめてあげましょう。</p> <p>◎家族で食事を楽しみましょう  家族そろった楽しい食事と団らんの際は大切です。乳歯が生えそろう3歳以降はかむ力も育ってきます。多少歯ごたえのある物もゆっくりかんで食べさせましょう。かむことであごの骨の発育を促し、永久歯にも良い影響を与えます。</p>	<p><u>幼児期（3歳頃）</u>  ◎まだまだ甘えたい時期です  お父さん、お母さんは笑顔で子どもを抱きしめてあげましょう。</p> <p>◎自己主張が始まります  好き嫌い、自己主張、自分本位な要求をすることがあります。一方的に拒否しないで、まず耳を傾けて、優しく対応しましょう。自分のことは自分でやりたがる時期です。ちゃんとできなくても、ちょっとだけ手を貸しながら、できることはやらせましょう。</p> <p>◎上手に叱りましょう  危ないことやしてはいけないことについては、感情的にならず、なぜいけないのかを丁寧に伝えて、やめさせましょう。わかるようになったらほめてあげましょう。</p> <p>◎家族で食事を楽しみましょう  家族そろった楽しい食事と団らんの際は大切です。乳歯が生えそろう3歳以降はかむ力も育ってきます。多少歯ごたえのある物もゆっくりかんで食べさせましょう。かむことであごの骨の発育を促し、永久歯にも良い影響を与えます。</p>
<p><u>幼児期（4歳）</u>  ◎友だちと遊ぶ機会を積極的に  4歳頃になると、役割を持った「ごっこ遊び」（ままごと、ヒーローごっこ、自動車ごっこなど）を楽しむようになります。友だちと遊ぶ機会を積極的に作ってあげましょう。</p>	<p><u>幼児期（4歳）</u>  ◎友だちと遊ぶ機会を積極的に  4歳頃になると、役割を持った「ごっこ遊び」（ままごと、ヒーローごっこ、自動車ごっこなど）を楽しむようになります。友だちと遊ぶ機会を積極的に作ってあげましょう。</p>

(新)

### お母さん・お父さんの悩みや子育てに関する相談

赤ちゃんが産まれてから、お母さん、お父さんは大変忙くなります。子育て中はストレスがたまりやすいです。そのため、普段は元気なお母さん、お父さんであっても、イライラする、眠れなくなる、急にふさぎ込むなど心身の調子がとれなくなることもあります。

#### ◎日頃こんなことを感じますか？振り返ってみましょう

不安になる、気分が落ち込む、不眠やイライラがある、なぜか疲れる、育児が楽しくない、子どもの遊ばせ方がわからない、子育ての話し相手や手伝ってくれる人がいない など

#### ◎子どものことで不安に思っていることはありませんか

夜泣きがひどい、寝つきが悪い、母乳を飲んでくれない、離乳食をいやがる など

保育所、幼稚園の先生や友だちになじめない、言葉がはっきりしない、興味を示すものが限られている、集団の中で落ち着いていられない、聞かれたことに答ええない、同じ言葉を繰り返す など

気になることや、悩みがあるときは、まずは、家族と話し合しましょう。そして、家族以外

にも子育ての助けになる人を探してみましょう。子育ての悩みは誰にでもあります。自分の健康や子育てについて悩みがあるときは、まず、自分の気持ちを家族に伝え、よく話し合しましょう。子どもは多くの人の手に支えられて育っていきます。お母さん、お父さんだけで悩まず、都道府県、市区町村の保健所、保健センター、かかりつけ医などに気軽に相談してみましょう。

また、母親（両親）学級などで知り合った親子、近隣の子育てボランティアなどは、身近なところで子育てのことを一緒に考えてくれる仲間です。育児相談、子育て教室、子育てサークルなどを利用して、こうした知り合いをつくることも、お母さん、お父さんのストレス解消に役立ちます。

#### お母さん・お父さんの悩みや子育てに関する相談機関

◎お母さん・お父さんのからだや心の悩み、子どもの発育や発達、子育ての仕方に関する相談

かかりつけの医療機関、市町村保健センター、保健所、精神保健福祉センター、発達障害者支援センター、児童発達支援センター

名称		連絡先	
----	--	-----	--

名称		連絡先	
----	--	-----	--

名称		連絡先	
----	--	-----	--

(旧)

### お母さん・お父さんの悩みや子育てに関する相談

赤ちゃんが産まれてから、お母さん、お父さんは大変忙くなります。子育て中はストレスがたまりやすいです。そのため、普段は元気なお母さん、お父さんであっても、イライラする、眠れなくなる、急にふさぎ込むなど心身の調子がとれなくなることもあります。

#### ◎日頃こんなことを感じますか？振り返ってみましょう

不安になる、気分が落ち込む、不眠やイライラがある、なぜか疲れる、育児が楽しくない、子どもの遊ばせ方がわからない、子育ての話し相手や手伝ってくれる人がいない など

#### ◎子どものことで不安に思っていることはありませんか

夜泣きがひどい、寝つきが悪い、母乳を飲んでくれない、離乳食をいやがる など

保育所、幼稚園の先生や友だちになじめない、言葉がはっきりしない、興味を示すものが限られている、集団の中で落ち着いていられない、聞かれたことに答ええない、同じ言葉を繰り返す など

気になることや、悩みがあるときは、まずは、家族と話し合しましょう。そして、家族以外

にも子育ての助けになる人を探してみましょう。子育ての悩みは誰にでもあります。自分の健康や子育てについて悩みがあるときは、まず、自分の気持ちを家族に伝え、よく話し合しましょう。子どもは多くの人の手に支えられて育っていきます。お母さん、お父さんだけで悩まず、都道府県、市区町村の保健所、保健センター、かかりつけ医などに気軽に相談してみましょう。

また、母親（両親）学級などで知り合った親子、近隣の子育てボランティアなどは、身近なところで子育てのことを一緒に考えてくれる仲間です。育児相談、子育て教室、子育てサークルなどを利用して、こうした知り合いをつくることも、お母さん、お父さんのストレス解消に役立ちます。

#### お母さん・お父さんの悩みや子育てに関する相談機関

◎お母さん・お父さんのからだや心の悩み、子どもの発育や発達、子育ての仕方に関する相談

かかりつけの医療機関、市町村保健センター、保健所、精神保健福祉センター、発達障害者支援センター

名称		連絡先	
----	--	-----	--

名称		連絡先	
----	--	-----	--

名称		連絡先	
----	--	-----	--

(新)	(旧)
<p>※ 化学物質（たばこ、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、相談が行われています（異物誤飲（小石、ビー玉など）、食中毒、慢性の中毒、常用量での医薬品の副作用は受け付けていません）。  <u>公益財団法人日本中毒情報センター</u>  <a href="http://www.j-poison-ic.or.jp/homepage.nsf">http://www.j-poison-ic.or.jp/homepage.nsf</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・大阪中毒110番 TEL 072-727-2499 (24時間 365日対応)</li> <li>・つくば中毒110番 TEL 029-852-9999 (9時～21時 365日対応)</li> <li>・たばこ専用回線 TEL 072-726-9922 (無料（テープによる情報提供）24時間 365日対応)</li> </ul> <p>◎子どもの命を守るチャイルドシート  子どもの命を守るため、また、事故による被害を防止、軽減するために、自動車に同乗させるときにはチャイルドシートを必ず正しく使用しましょう。チャイルドシートを使用していないと、使用しているときに比べて、事故時に死亡又は重傷となる率が著しく高くなります。また、チャイルドシートを使用しているも取付方法や子どもの座り方が不適切な場合には、その効果が著しく低下するので、正しく使用しましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>※ 医療機関で生まれた赤ちゃんが退院して自宅に初めて帰るとき（生まれて初めて車に乗るとき）からチャイルドシートを使用できるよう、出産前から準備しておきましょう。</li> <li>※ 幼児（6歳未満の子ども）を同乗させて自動車を運転するときは、疾病のためチャイルドシートを使用させることが療養上適当でないなど使用義務が免除される場合を除き、チャイルドシートを使用することが法律により、義務付けられています。</li> <li>※ 正しいチャイルドシートの使用方法  <a href="http://www.npa.go.jp/koutsuu/kikaku/childseat/index.htm">http://www.npa.go.jp/koutsuu/kikaku/childseat/index.htm</a></li> </ul> <p>◎車の中の危険  窓を閉め切った車の中は、真夏でなくても短時間で車内温度が上昇し、子どもが脱水や熱中症を引き起こし、命を落とすこともあります。子どもが車内の装置を動かして事故になることもあります。どんなに短時間でも、決して子どもだけを残して車から離れてはいけません。また、パワーウィンドウに首や指を挟まれて重傷を負う事故が起きています。操作する前に必ず一声かけ、普段はロックしましょう。</p> <p>◎自転車の危険  子どもを自転車の幼児用座席に乗せるときは、転倒や転落によるけがを防ぐため、自転車乗車専用のヘルメット及び座席のシートベルトを着用させましょう。また、転倒の恐れがあるので、決して子どもだけを残して自転車から離れてはいけません。</p> <p style="text-align: center;">8 1</p>	<p>※ 化学物質（たばこ、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、相談が行われています（異物誤飲（小石、ビー玉など）、食中毒、慢性の中毒、常用量での医薬品の副作用は受け付けていません）。  <u>(財)日本中毒情報センター</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・大阪中毒110番 TEL 072-727-2499 (24時間 365日対応)</li> <li>・つくば中毒110番 TEL 029-852-9999 (9時～21時 365日対応)</li> <li>・たばこ専用回線 TEL 072-726-9922 (無料（テープによる情報提供）24時間 365日対応)</li> </ul> <p>◎子どもの命を守るチャイルドシート  子どもの命を守るため、また、事故による被害を防止、軽減するために、自動車に同乗させるときにはチャイルドシートを必ず正しく使用しましょう。チャイルドシートを使用していないと、使用しているときに比べて、事故時に死亡又は重傷となる率が著しく高くなります。また、チャイルドシートを使用しているも取付方法や子どもの座り方が不適切な場合には、その効果が著しく低下するので、正しく使用しましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>※ 医療機関で生まれた赤ちゃんが退院して自宅に初めて帰るとき（生まれて初めて車に乗るとき）からチャイルドシートを使用できるよう、出産前から準備しておきましょう。</li> <li>※ 幼児（6歳未満の子ども）を同乗させて自動車を運転するときは、疾病のためチャイルドシートを使用させることが療養上適当でないなど使用義務が免除される場合を除き、チャイルドシートを使用することが法律により、義務付けられています。</li> <li>※ 正しいチャイルドシートの使用方法  <a href="http://www.npa.go.jp/koutsuu/kikaku/childseat/index.htm">http://www.npa.go.jp/koutsuu/kikaku/childseat/index.htm</a></li> </ul> <p>◎車の中の危険  窓を閉め切った車の中は、真夏でなくても短時間で車内温度が上昇し、子どもが脱水や熱中症を引き起こし、命を落とすこともあります。子どもが車内の装置を動かして事故になることもあります。どんなに短時間でも、決して子どもだけを残して車から離れてはいけません。また、パワーウィンドウに首や指を挟まれて重傷を負う事故が起きています。操作する前に必ず一声かけ、普段はロックしましょう。</p> <p>◎自転車の危険  子どもを自転車の幼児用座席に乗せるときは、転倒や転落によるけがを防ぐため、自転車乗車専用のヘルメット及び座席のシートベルトを着用させましょう。また、転倒の恐れがあるので、決して子どもだけを残して自転車から離れてはいけません。</p> <p style="text-align: center;">8 1</p>

(新)

### お口と歯の健康

#### ◎歯の生える時期について

乳歯は上下 10 歯ずつ、合計 20 歯あります。生後 7～8 か月頃で下の前歯から生え始め、2 歳半～3 歳頃、20 歯が生えそろういます。また、歯の生える時期や順序には個人差があります。

永久歯は上下 16 歯ずつ、合計 32 歯あります。多くの場合、最初に生える永久歯は下の前歯で、次にかむ力の大きい奥歯（第一大臼歯）が生えることが多く、12～13 歳頃までに親知らず（第三大臼歯）を除くすべての歯が生えそろういます。

#### ◎初めての歯みがきのポイント

子どもの歯みがき習慣づけのために、下記の順序で始めていきましょう。

- ① 子どもの目の前で、保護者が楽しそうに歯をみがくようにしましょう。
- ② 乳歯が生え始めたら、保護者のひざにあお向けに寝かせ子どもの歯を観察する（歯を数える）ことから始めましょう。歯の生え方を見ながらガーゼみがきなどから始め、徐々に歯ブラシに慣れさせるようにしましょう。
- ③ 歯の観察ができたら、赤ちゃん用の歯ブラシで 1～2 回歯に触れる練習をし、練習後はほめてあげましょう。（約 1 か月程度）
- ※嫌がればすぐにやめ、できるだけ泣かせないように工夫しましょう。
- ④ 歯ブラシを口に入れることに慣れてきたら、歯みがきを始めましょう。子どもの機嫌を取りながら、鉛筆を持つ持ち方で力を抜いて歯を見ながら 1 本ずつやさしくみがいてあげましょう。1 本 5 秒ぐらいで十分です。

※歯をきれいにみがくことも大切ですが、歯ブラシの刺激に慣れさせ、歯みがきを好きになってもらうことが重要です。

※安全に歯みがきを習慣づけるために、歯ブラシを勝手に持たせないようにしたり、安全な歯ブラシを選んだりしてあげましょう。

#### ◎うがいについて

うがいはかぜやむし歯の予防に効果があるので、手洗いとともに進めていきましょう。うがいは大きく分けて、口を洗淨する「ブクブクうがい」とのどを洗淨する「ガラガラうがい」があります。保護者が見本をみせながらすすめていきましょう。

(旧)

### お口と歯の健康

#### ◎歯の生える時期について

乳歯は上下 10 歯ずつ、合計 20 歯あります。生後 7～8 か月頃で下の前歯から生え始め、2 歳半～3 歳頃、20 歯が生えそろういます。また、歯の生える時期や順序には個人差があります。

永久歯は上下 16 歯ずつ、合計 32 歯あります。最初に生える永久歯は下の前歯の場合が多く、次にかむ力の大きい手前の奥歯（第一大臼歯）から生え、12～13 歳頃までに親知らず（第三大臼歯）を除くすべての歯が生えそろういます。

#### ◎初めての歯みがきのポイント

子どもの歯みがき習慣づけのために、下記の順序で始めていきましょう。

- ① 子どもの目の前で、保護者が楽しそうに歯をみがくようにしましょう。
- ② 乳歯が生え始めたら、保護者のひざにあお向けに寝かせ子どもの歯を観察する（歯を数える）ことから始めましょう。歯の生え方を見ながらガーゼみがきなどから始め、徐々に歯ブラシに慣れさせるようにしましょう。
- ③ 歯の観察ができたら、赤ちゃん用の歯ブラシで 1～2 回歯に触れる練習をし、練習後はほめてあげましょう。（約 1 か月程度）
- ※嫌がればすぐにやめ、できるだけ泣かせないように工夫しましょう。
- ④ 歯ブラシを口に入れることに慣れてきたら、歯みがきを始めましょう。子どもの機嫌を取りながら、鉛筆を持つ持ち方で力を抜いて歯を見ながら 1 本ずつやさしくみがいてあげましょう。1 本 5 秒ぐらいで十分です。

※歯をきれいにみがくことも大切ですが、歯ブラシの刺激に慣れさせ、歯みがきを好きになってもらうことが重要です。

※安全に歯みがきを習慣づけるために、歯ブラシを勝手に持たないようにしたり、安全な歯ブラシを選んだりしてあげましょう。

#### ◎うがいについて

うがいはかぜやむし歯の予防に効果があるので、手洗いとともに進めていきましょう。うがいは大きく分けて、口を洗淨する「ブクブクうがい」とのどを洗淨する「ガラガラうがい」があります。保護者が見本をみせながらすすめていきましょう。

(新)

### 働く女性・男性のための出産、育児に関する制度

#### ◎妊娠がわかったら

- ・出産予定日や休業の予定を早めに会社に申し出ましょう
- ・妊婦健康診査を受けるための時間が必要な場合は、会社に申請しましょう  
申請があった場合、会社は、健康診査のために必要な時間を確保しなければなりません。  
(有給か無給かは、会社の定めによります。)
- 回数…妊娠23週までは4週間に1回、妊娠24週から35週までは2週間に1回、妊娠36週以後出産までは1週間に1回(医師等がこれと異なる指示をした場合はその回数)
- ・妊婦健康診査で主治医の指導を受けたら・・・  
医師等から、通勤緩和、休憩時間の延長、つわりやむくみなど症状に対応した勤務時間の短縮や作業の制限、休業などの指導を受けた場合には、会社に申し出て必要な措置を講じてもらいましょう。
- 申し出があった場合、会社は指導内容に応じた適切な措置を講じなければなりません。  
医師等からの指導事項を会社にきちんと伝えることができるよう、医師等に「母性健康管理指導事項連絡カード」(別記様式、拡大コピーをして用いる事ができます)を記入してもらい、会社に伝えることも効果的です。



#### ◎妊娠中の職場生活

- ・時間外、休日労働、深夜業の制限、変形労働時間制の適用制限  
妊婦は、時間外労働、休日労働、深夜業の免除を請求できます。  
変形労働時間制がとられる場合にも、1日及び1週間の法定労働時間を超えて労働しないことを請求できます。
- ・軽易業務転換  
妊娠中に立ち仕事や重い物を扱う仕事などがつらいときは、他の軽易な業務への転換を請求できます。
- ・危険有害業務の就業制限  
重い物を扱ったり、有害ガスが出る場所で行う業務などは、妊娠、出産機能等に有害なので、妊娠の有無や年齢等によらず全ての女性を就業させることが禁止されています。

#### ◎産前・産後休業を取るときは

- ・産前休業  
出産予定日の6週間前(双子以上の場合は14週間前)から請求すれば取得できます。
- ・産後休業

(旧)

### 働く女性・男性のための出産、育児に関する制度

#### ◎産前・産後の健康管理

- ・妊産婦(妊娠中、出産後1年を経過しない女性)は、事業主に申し出ることにより、次の保健指導又は健康診査を受けるために必要な時間を確保することができます。  
○妊娠23週までは4週に1回  
○妊娠24週から妊娠35週までは2週に1回  
○妊娠36週以後出産までは1週に1回  
ただし、医師や助産師の指示でこれを上回ることもあります。
- ・妊産婦が医師などの指導を受けた場合には、その指導事項を守ることができるよう、事業主は、勤務時間の変更、勤務の軽減など必要な措置を講じなければなりません。  
これらの措置には、妊娠中の通勤緩和、休憩に関する措置、つわり・切迫流産といった症状などに対応する措置が含まれます。
- \*医師などから母体や胎児の健康保持などについて受けた指導を職場に的確に伝達するために「母性健康管理指導事項連絡カード」(別記様式、拡大コピーをして用いることができます。)をご利用ください。

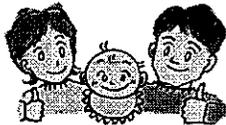
#### ◎産前・産後・育児期の労働

- ・妊産婦は、事業主に請求することにより、時間外労働、休日労働、深夜業(午後10時から午前5時までの間の労働)が免除されます。
- ・妊産婦は、重量物を取り扱う業務など、一定の悪影響を与える業務への就業が制限されています。
- ・妊娠中は、事業主に請求することにより、他の軽易な業務に替わることができます。
- ・1歳未満の子を育てる女性は、事業主に請求することにより、1日2回、少なくとも各30分の育児時間をとることができます。

#### ◎産前・産後の休業

- ・産前6週間(多胎妊娠の場合は14週間)は、事業主に請求することにより、休業することができます。
- ・産後8週間は、事業主は、その者を就業させることができません。ただし、産後6週経過後に医師が支障がないと認めた業務については、本人の請求により、就業させることができます。

(新)	(旧)
<p>出産の翌日から8週間は、働くことはできません。ただし、産後6週間経ったあとに、本人が請求して医師が認めた場合は働くことができます。</p> <p>・産前・産後休業は、正社員だけでなく、パートや派遣で働く方など誰でも取得できます</p> <p>◎産後休業後に復職するときは</p> <p>・育児時間 生後1年に達しない子を育てる女性は、1日2回少なくとも各30分間の育児時間を請求できます。</p> <p>・母性健康管理措置 産後1年を経過しない女性は、医師等から指示があったときは、健康診査に必要な時間の確保を申し出ることができます。</p> <p>また、指導を受けた場合には、必要な措置を受けることができます。</p> <p>・時間外、休日労働、深夜業の制限、変形労働時間制の適用制限、危険有害業務の就業制限 産後1年を経過しない女性には、妊娠中と同様に、これらが適用になります。</p> <p>◎育児休業を取るときは</p> <p>・育児休業制度とは 1歳に満たない子を育てる男女労働者は、希望する期間子どもを育てるために休業することができます。</p> <p>・育児休業を取ることができる人は 正社員だけでなく、パートや派遣で働く方も一定の要件を満たしていれば育児休業を取ることができます。</p> <p>・育児休業を取るための手続き 育児休業を取得するためには、会社に申し出ることが必要です。遅くとも休業開始1か月前までに、会社に育児休業申出書を提出しましょう。</p> <p>◎幼い子どもを育てながら働き続けるために</p> <p>・短時間勤務制度 会社は、3歳未満の子を育てる男女労働者について、短時間勤務制度（原則として1日6時間）を設けなければなりません。</p> <p>・パパ・ママ育休プラス 父母ともに育児休業を取得する場合は、休業可能期間が延長され、子が1歳2か月に達するまでの間に父母それぞれ1年間まで育児休業を取得できます。</p> <p>・1歳6か月までの育児休業の延長 子が1歳以降、保育所に入れないなどの場合には、子が1歳6か月に達するまでの間、育児休業を延長することができます。</p> <p>・所定外労働の制限 会社は、3歳未満の子を養育する男女労働者から請求があったときは、所定外労働をさせずにはなりません。</p>	<p>◎育児休業、短時間勤務制度等</p> <p>○育児休業制度 ・子が1歳に達するまでの間（保育所に入所できないなどの場合には子が1歳6か月に達するまでの間）は、事業主に申し出ることにより、父親、母親のいずれでも育児休業を取ることができます。一定の条件を満たした期間雇用者も休業できます。</p> <p>・パパ・ママ育休プラス 父母がともに育児休業を取得する場合は取得可能期間が延長され、子が1歳2か月に達するまでの間に、父母それぞれ1年間まで育児休業を取得できます。</p> <p>・育児休業の申出 育児休業の申出は、育児休業申出書を事業主に提出して行います（事業主が適当と認める場合には、ファックスや電子メールなどでも申出が可能です。）。労働者からの育児休業申出に対して、事業主は休業開始予定日や休業終了予定日などを労働者に通知（書面、ファックス、電子メールなどにより行う）することになっています。</p> <p>○短時間勤務制度 ・事業主は、3歳未満の子を養育する男女労働者について、短時間勤務制度（1日6時間）を設けなければなりません。</p> <p>○所定外労働の免除制度等 ・3歳未満の子を養育する男女労働者は、事業の正常な運営を妨げる場合を除き、事業主に請求することにより所定外労働が免除されます。</p> <p>・小学校入学までの子を養育する男女労働者は、事業の正常な運営を妨げる場合を除き、事業主に請求することにより、深夜業（午後10時から午前5時までの間の労働）が免除されます。</p> <p>・小学校入学までの子を養育する男女労働者は、事業の正常な運営を妨げる場合を除き、事業主に請求することにより、1年につき150時間、1か月につき24時間を超える時間外労働が免除されます。</p> <p>○子の看護休暇 ・小学校入学までの子を養育する男女労働者は、1年につき子が1人なら5日、子が2人以上なら10日まで、病気やけがをした子の看護、予防接種、健康診断のために休暇を取ることができます。</p>
89	89



(新)	(旧)
<p><u>・子の看護休暇</u> 小学校入学前の子を育てる男女労働者は、会社に申し出ることにより、年休とは別に、1年につき、子が1人なら5日まで、子が2人以上なら10日まで、病氣やけがをした子の看護、予防接種及び健康診断のために休暇を取得することができます。</p> <p><u>・時間外労働、深夜業の制限</u> 会社は、小学校入学前の子を育てる男女労働者から請求があった場合は、1か月24時間、1年150時間を超える時間外労働をさせてはならないことになっています。 また、深夜（午後10時から午前5時まで）に働かせてはなりません。</p> <p>以上の問い合わせ先 都道府県労働局雇用均等室</p> <p>◎育児等のために退職した方への再就職支援 ・育児などにより退職し、将来的に再就職を希望する方に対し、情報提供、再就職セミナー、再就職に向けたプラン作りの支援などを実施しています。 ・雇用保険は、原則として退職してから1年間の中で、再就職活動を行っている期間に受給することができます。しかし、その期間に妊娠、出産、育児のために再就職できない場合、その雇用保険を受給できる期間を延長することができます（退職後最大4年間まで）。</p> <p>問い合わせ先 公共職業安定所（ハローワーク）</p> <p>◎出産育児一時金・出産手当金など ・出産に当たっては、出産育児一時金や出産手当金などが支給される制度があります。また、産前産後休業期間中や育児休業期間中には、社会保険料が免除される制度もあります。</p> <p>問い合わせ先 勤務先、全国健康保険協会（協会けんぽ）、健康保険組合 など</p> <p>◎育児休業給付 ・育児休業を取得したときは、一定の条件を満たした場合、雇用保険から休業開始時賃金の67%（休業開始から6ヶ月経過後は50%）相当額が育児休業給付金として支給される制度があります。</p> <p>問い合わせ先 公共職業安定所（ハローワーク）</p> <p style="text-align: center;">90</p>	<p>◎不利益取扱いの禁止 ・事業主が、妊娠、出産、産休取得などを理由とした解雇その他不利益な取扱いをすることは禁止されています。 ・事業主が、育児休業、短時間勤務制度等の申出や取得をしたことなどを理由とした解雇その他の不利益な取扱いをすることは禁止されています。</p> <p>以上の問い合わせ先 都道府県労働局雇用均等室</p> <p>◎育児等のために退職した方への再就職支援 ・育児などにより退職し、将来的に再就職を希望する方に対し、情報提供、再就職セミナー、再就職に向けたプラン作りの支援などを実施しています。 ・雇用保険は、原則として退職してから1年間の中で、再就職活動を行っている期間に受給することができます。しかし、その期間に妊娠、出産、育児のために再就職できない場合、その雇用保険を受給できる期間を延長することができます（退職後最大4年間まで）。</p> <p>問い合わせ先 公共職業安定所（ハローワーク）</p> <p>◎出産育児一時金・出産手当金など ・出産に当たっては、出産育児一時金や出産手当金などが支給される制度があります。また、産前産後休業期間中や育児休業期間中には、社会保険料が免除される制度もあります。</p> <p>問い合わせ先 勤務先、全国健康保険協会（協会けんぽ）、健康保険組合 など</p> <p>◎育児休業給付 ・育児休業を取得したときは、一定の条件を満たした場合、雇用保険から休業開始時賃金の67%（休業開始から6ヶ月経過後は50%）相当額が育児休業給付金として支給される制度があります。</p> <p>問い合わせ先 公共職業安定所（ハローワーク）</p> <p style="text-align: center;">90</p>

健感発 0929 第 1 号  
雇児母発 0929 第 1 号  
平成 26 年 9 月 29 日

各 { 都道府県  
保健所設置市  
特別区 } 衛生・母子保健主管部（局）長 殿

厚生労働省健康局結核感染症課長  
（ 公 印 省 略 ）

厚生労働省雇用均等・児童家庭局母子保健課長  
（ 公 印 省 略 ）

母子保健法施行規則の一部を改正する省令の公布及び  
母子健康手帳の記載事項の取扱い等について

平素から、予防接種行政及び母子保健行政に御理解と御協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

本年 10 月 1 日に予防接種法施行令の一部を改正する政令（平成 26 年政令第 247 号）が施行されることにより、水痘が定期の予防接種の対象疾病となります。

これを踏まえ、母子保健法施行規則（昭和 40 年厚生省令第 55 号）に規定する母子健康手帳の様式の一部について、母子保健法施行規則の一部を改正する省令（平成 26 年厚生労働省令第 112 号）により改正し、同日から適用することとしており、その改正の概要等は下記のとおりです。

貴職におかれては、下記第一の内容について御了知の上、貴管内市町村への周知を図るとともに、その実施に遺漏のないようお願いいたします。

また、既に交付している母子健康手帳の取扱い等について、下記第二に記載していますので、併せて御留意いただき、円滑な予防接種の実施に特段の御配慮をお願いいたします。

なお、母子健康手帳の任意記載事項様式の取扱いについては、別途通知でお示しします。

## 記

### 第一 母子保健法施行規則の一部改正について

#### 1 改正の趣旨

予防接種法施行令の一部を改正する政令（平成 26 年政令第 247 号）の施行により、本年 10 月 1 日から水痘に係る予防接種が定期接種の対象となること。これを踏まえ、母子保健法施行規則に規定する母子健康手帳の様式について 2 の改正を行うこと。

#### 2 改正の内容

母子保健法施行規則様式第 3 号中、水痘に係る予防接種の記録欄を追加するとともに、1 歳 6 か月児健診、3 歳児健診及び 6 歳児健診の結果を記載するページにおける予防接種の記録欄に、水痘に係る予防接種を追加すること。

#### 3 施行期日等

- (1) 平成 26 年 10 月 1 日から施行すること。
- (2) 母子保健法施行規則の一部を改正する省令の施行の際、現にある、改正前の様式による用紙については、当分の間、これを取り繕って使用することができること。

### 第二 既に交付している母子健康手帳の取扱い等

#### 1 既に交付している母子健康手帳の取扱い

- (1) 既に交付している母子健康手帳及び平成 26 年 10 月 1 日時点で現にある用紙については、当分の間、これを取り繕って使用することができること。
- (2) その際には、任意様式の水痘に係る予防接種の記録欄に記録するなど、分かりやすい接種の記録が行われるよう情報提供に努めること。また、この場合であっても、予防接種法施行規則（昭和 23 年厚生省令第 36 号）第 4 条第 3 項の規定に基づき、予防接種済証の交付に代えて、母子健康手帳に証明すべき事項を記載すること。

#### 2 妊産婦や乳幼児のいる家庭等に対する情報提供

1 の内容と併せ、水痘に係る予防接種の定期接種化について、衛生主管部局と母子保健主管部局とで連携しながら、母子健康手帳の交付の機会等を利用し、既に母子健康手帳を交付した方を含む妊産婦や乳幼児のいる家庭等に対する情報提供に努めること。

(新)

<1歳6か月児健康診査は、全ての市区町村で実施されていますので、必ず受けましょう。>

### 1歳6か月児健康診査

( 年 月 日実施・ 歳 か月)

体重	kg	身長	cm
胸囲	cm	頭囲	cm
栄養状態：良・要指導	母乳：飲んでない・飲んでいる	離乳：完了・未完了	
目の異常 (眼位異常・視力・その他)	なし・あり・疑 ( )	耳の異常 (難聴・その他)	なし・あり・疑 ( )
予防接種(受けているものを○にする)	Hib 小児肺炎球菌 ジフテリア 百日せき 破傷風 ポリオ BCG 麻しん 風しん 水痘		

#### 健康・要観察

歯 の 状 態	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	むし歯の罹患型：O <sub>1</sub> O <sub>2</sub> A B C 要治療のむし歯：なし・あり ( 本) 歯の汚れ：きれい・少ない・多い 歯肉・粘膜：異常なし・あり ( ) かみ合わせ：よい・経過観察 ( 年 月 日診査)
	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	

#### 特記事項

施設名又は  
担当者名

次の健康診査までの記録  
(自宅で測定した身長・体重も記入しましょう。)

年月日	年齢	体重	身長	特記事項	施設名又は 担当者名
		kg	cm		

※むし歯の罹患型 O<sub>1</sub>：むし歯なし、歯もきれい O<sub>2</sub>：むし歯なし、歯の汚れ多い  
A：奥歯または前歯にむし歯 B：奥歯と前歯にむし歯 C：下前歯にもむし歯

(旧)

<1歳6か月児健康診査は、全ての市区町村で実施されていますので、必ず受けましょう。>

### 1歳6か月児健康診査

( 年 月 日実施・ 歳 か月)

体重	kg	身長	cm
胸囲	cm	頭囲	cm
栄養状態：良・要指導	母乳：飲んでない・飲んでいる	離乳：完了・未完了	
目の異常 (眼位異常・視力・その他)	なし・あり・疑 ( )	耳の異常 (難聴・その他)	なし・あり・疑 ( )
予防接種(受けているものを○にする)	Hib 小児肺炎球菌 ジフテリア 百日せき 破傷風 ポリオ BCG 麻しん 風しん		

#### 健康・要観察

歯 の 状 態	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	むし歯の罹患型：O <sub>1</sub> O <sub>2</sub> A B C 要治療のむし歯：なし・あり ( 本) 歯の汚れ：きれい・少ない・多い 歯肉・粘膜：異常なし・あり ( ) かみ合わせ：よい・経過観察 ( 年 月 日診査)
	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	

#### 特記事項

施設名又は  
担当者名

次の健康診査までの記録  
(自宅で測定した身長・体重も記入しましょう。)

年月日	年齢	体重	身長	特記事項	施設名又は 担当者名
		kg	cm		

※むし歯の罹患型 O<sub>1</sub>：むし歯なし、歯もきれい O<sub>2</sub>：むし歯なし、歯の汚れ多い  
A：奥歯または前歯にむし歯 B：奥歯と前歯にむし歯 C：下前歯にもむし歯

幼児

幼児

<3歳児健康診査は、全ての市区町村で実施されていますので、必ず受けましょう。>

### 3歳児健康診査

( 年 月 日実施・ 歳 か月)

体重	kg	身長	cm
頭囲	cm	栄養状態：ふとり気味・普通・やせ気味	
目の異常（眼位異常・視力・その他）：なし・あり・疑（ ）			
耳の異常（難聴・その他）：なし・あり・疑（ ）			
予防接種（打っているものを○にする）	Hib 小児肺炎球菌 ジフテリア 百日せき 破傷風 ポリオ BCG 麻しん 風しん 水痘 日本脳炎		

#### 健康・要観察

歯 の 状 態	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	むし歯の罹患型：O A B C <sub>1</sub> C <sub>2</sub> 要治療のむし歯：なし・あり（ 本） 歯の汚れ：きれい・少ない・多い 歯肉・粘膜：異常なし・あり（ ） かみ合わせ：よい・経過観察 （ 年 月 日診査）
	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	

#### 特記事項

施設名又は担当者名	
-----------	--

#### 次の健康診査までの記録 (自宅で測定した身長・体重も記入しましょう。)

年月日	年齢	体重	身長	特記事項	施設名又は担当者名
		kg	cm		

※むし歯の罹患型 O：むし歯なし A：奥歯または前歯にむし歯  
B：奥歯と前歯にむし歯 C<sub>1</sub>：下前歯がむし歯 C<sub>2</sub>：下前歯やその他にむし歯

<3歳児健康診査は、全ての市区町村で実施されていますので、必ず受けましょう。>

### 3歳児健康診査

( 年 月 日実施・ 歳 か月)

体重	kg	身長	cm
頭囲	cm	栄養状態：ふとり気味・普通・やせ気味	
目の異常（眼位異常・視力・その他）：なし・あり・疑（ ）			
耳の異常（難聴・その他）：なし・あり・疑（ ）			
予防接種（打っているものを○にする）	Hib 小児肺炎球菌 ジフテリア 百日せき 破傷風 ポリオ BCG 麻しん 風しん 日本脳炎		

#### 健康・要観察

歯 の 状 態	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	むし歯の罹患型：O A B C <sub>1</sub> C <sub>2</sub> 要治療のむし歯：なし・あり（ 本） 歯の汚れ：きれい・少ない・多い 歯肉・粘膜：異常なし・あり（ ） かみ合わせ：よい・経過観察 （ 年 月 日診査）
	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	

#### 特記事項

施設名又は担当者名	
-----------	--

#### 次の健康診査までの記録 (自宅で測定した身長・体重も記入しましょう。)

年月日	年齢	体重	身長	特記事項	施設名又は担当者名
		kg	cm		

※むし歯の罹患型 O：むし歯なし A：奥歯または前歯にむし歯  
B：奥歯と前歯にむし歯 C<sub>1</sub>：下前歯がむし歯 C<sub>2</sub>：下前歯やその他にむし歯

幼児

幼児

## 6 歳 児 健 康 診 査

( 年 月 日実施・ 歳 か月)

体 重	kg	身 長	cm	
頭 囲	cm	栄養状態: ふとり気味・普通・やせ気味		
目の異常 (眼位異常・視力: 右 ( ) ・左 ( ) ・その他) : なし・あり・疑 ( )				
耳の異常 (難聴・その他) : なし・あり・疑 ( )				
予防接種 (打っているものに打つ)	Hib・小児肺炎球菌 ジフテリア 百日せき 破傷風 ポリオ BCG 麻しん 風しん 水痘 日本脳炎			

健康・要観察

歯 の 状 態	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	要治療のむし歯: なし・あり (乳歯 本 永久歯 本) 歯の汚れ: きれい・少ない・多い 歯肉・粘膜: 異常なし・あり ( ) かみ合わせ: よい・経過観察 歯・口腔 <sup>くわ</sup> の疾病異常: ( ) ( 年 月 日診査)
		E	D	C	B	A	A	B	C	D	E		
		E	D	C	B	A	A	B	C	D	E		
	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	

幼児

特記事項

施設名又は担当者名	
-----------	--

次の健康診査までの記録  
(自宅測定した身長・体重も記入しましょう。)

年 月 日	年 齢	体 重	身 長	特 記 事 項	施設名又は担当者名
		kg	cm		

## 6 歳 児 健 康 診 査

( 年 月 日実施・ 歳 か月)

体 重	kg	身 長	cm	
頭 囲	cm	栄養状態: ふとり気味・普通・やせ気味		
目の異常 (眼位異常・視力: 右 ( ) ・左 ( ) ・その他) : なし・あり・疑 ( )				
耳の異常 (難聴・その他) : なし・あり・疑 ( )				
予防接種 (打っているものに打つ)	Hib・小児肺炎球菌 ジフテリア 百日せき 破傷風 ポリオ BCG 麻しん 風しん 日本脳炎			

健康・要観察

歯 の 状 態	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	要治療のむし歯: なし・あり (乳歯 本 永久歯 本) 歯の汚れ: きれい・少ない・多い 歯肉・粘膜: 異常なし・あり ( ) かみ合わせ: よい・経過観察 歯・口腔 <sup>くわ</sup> の疾病異常: ( ) ( 年 月 日診査)
		E	D	C	B	A	A	B	C	D	E		
		E	D	C	B	A	A	B	C	D	E		
	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	

幼児

特記事項

施設名又は担当者名	
-----------	--

次の健康診査までの記録  
(自宅測定した身長・体重も記入しましょう。)

年 月 日	年 齢	体 重	身 長	特 記 事 項	施設名又は担当者名
		kg	cm		

予防接種の記録 (2)

BCG			
接種年月日 Y/M/D (年齢)	メーカー/ロット Manufacturer/ Lot.No.	接種者署名 Physician	備考 Remarks

ワクチンの種類 Vaccine		接種年月日 Y/M/D (年齢)	メーカー/ロット Manufacturer/ Lot.No.	接種者署名 Physician	備考 Remarks
麻疹 (はしか) Measles	第1期				
	第2期				
風しん Rubella					

ワクチンの種類 Vaccine		接種年月日 Y/M/D (年齢)	メーカー/ロット Manufacturer/ Lot.No.	接種者署名 Physician	備考 Remarks
水痘 Varicella	1回				
	2回				

●その他
------

予防接種

予防接種の記録 (2)

BCG			
接種年月日 Y/M/D (年齢)	メーカー/ロット Manufacturer/ Lot.No.	接種者署名 Physician	備考 Remarks

ワクチンの種類 Vaccine		接種年月日 Y/M/D (年齢)	メーカー/ロット Manufacturer/ Lot.No.	接種者署名 Physician	備考 Remarks
麻疹 (はしか) Measles	第1期				
	第2期				
風しん Rubella					

日本脳炎 Japanese Encephalitis				
時期	接種年月日 Y/M/D (年齢)	メーカー/ロット Manufacturer/ Lot.No.	接種者署名 Physician	備考 Remarks
第1期 初回	1回			
	2回			
第1期 追加				

予防接種

予防接種の記録 (3)

		日本脳炎 Japanese Encephalitis			
時期		接種年月日 Y/M/D (年齢)	メーカー/ロット Manufacturer/ Lot.No.	接種者署名 Physician	備考 Remarks
第1期 初回	1 回				
	2 回				
第1期 追加					

ワクチンの種類 Vaccine		接種年月日 Y/M/D (年齢)	メーカー/ロット Manufacturer/ Lot.No.	接種者署名 Physician	備考 Remarks
ヒトパピローマ ウイルス (HPV) Human Papilloma (2価・4価)	1 回				
	2 回				
	3 回				

予防接種

●薬剤や食品などのアレルギー記入欄

予防接種の記録 (3)

ワクチンの種類 Vaccine	接種年月日 Y/M/D (年齢)	メーカー/ロット Manufacturer/ Lot.No.	接種者署名 Physician	備考 Remarks
ヒトパピローマ ウイルス (HPV) Human Papilloma (2価・4価)	1 回			
	2 回			
	3 回			

●薬剤や食品などのアレルギー記入欄

予防接種

●その他