



赤ちゃんの健康・発育



生後1か月頃から、お子さまの健康診査が始まります

問 とも家庭支援課 ☎072-947-3888

赤ちゃんが順調に育っているかを調べ、健やかな成長を支援するものです。発達の遅れや病気などの早期発見、赤ちゃんの成長・発達や育児に対するアドバイス、指導を行うことを目的としています。お住まいの地域によって定期健診の時期が異なるので、自治体から案内が来たら、事前にしっかり確認しておきましょう。

生後1か月頃



府内指定医療機関での 乳児一般健康診査

問診、身体計測、診察、相談などを行います。

場所

大阪府内の実施医療機関

(里帰り等により他府県で受診された方は別途診査費を助成しますのでとも家庭支援課へお問い合わせください。)

必要なもの

健康保険証

母子健康手帳

乳児一般健康診査の受診票

母子健康手帳交付時に
交付されるものです。詳細はP18へ

受診した日

年 月 日

生後4か月頃



初めて保健センターで受ける 4か月児健康診査

- ①問診票をもとにお話を伺います。
- ②体重や身長などの計測をします。
- ③医師の診察
体重の増え具合や首のすわりなどを確認します。
- ④離乳食や育児の話、個別相談を行います。

必要なもの

母子健康手帳

問診票等 — 事前にご自宅へ郵送します。

受診した日

年 月 日

生後2歳6か月～2歳7か月頃



保健センターでの 2歳6か月児歯科健康診査

身体計測、歯科健診、育児・発達相談など

必要なもの

母子健康手帳

問診票等 — 事前にご自宅へ郵送します。

受診した日

年 月 日

生後1歳6か月～1歳7か月頃



保健センターでの 1歳6か月児健康診査

身体計測、診察、歯科健診、育児・発達相談など

必要なもの

母子健康手帳

問診票等 — 事前にご自宅へ郵送します。

受診した日

年 月 日

生後10か月後半～11か月頃



府内指定医療機関での 乳児後期健康診査

※大阪府内の実施医療機関で受診してください。

身体計測、診察、相談などを行います。

必要なもの

健康保険証 母子健康手帳

受診票 — 8か月頃に郵送します。

受診した日

年 月 日

集団健診では他のお母さんや赤ちゃんとも会えるため、情報を共有する、コミュニティの輪を広げる、といった機会にもなります。

P30「子どもの予防接種」も、
お子さまの健康のために、必要です
スケジュールに余裕をもって進めましょう

生後3歳6か月～3歳7か月頃



保健センターでの 3歳6か月児健康診査

身体計測、尿検査、診察、歯科健診、屈折検査、
視力聴覚アンケート、栄養・育児・発達相談など

必要なもの

- 母子健康手帳
- 問診票等 — 事前にご自宅へ郵送します。

受診した日

年 月 日

赤ちゃんの成長のこと、日々の育児のことなどを医師
や保健師に相談できる良い機会です。聞きたいこと
や心配事を事前にメモしておき、聞き忘れのないよう
にしましょう。



乳幼児健診の流れ

身体計測

身長・体重・頭囲などを計測します。
体重の増加など、順調に育っているか、発育状
況に問題がないかを確認します。

心音や呼吸音

聴診器をあてて心雑音がないか、また呼吸音に
左右差や異常音がないかを確認します。

お腹

触診して異常な張りがないか、その他便秘の症
状や便色に異常はないかを確認します。

運動機能や神経

運動機能に異常がないか、正しい反応が見られ
るか確認します。

生殖器

そけいヘルニアや陰嚢水腫、停留精巣（睪丸）な
どの症状がないかを確認します。

その他

皮膚や視覚、聴覚などの診察も行います。

診察・内診

問診

赤ちゃんの
健康・発育

健診を経て、専門医から説明や質問を受けます。
問診票を記入することもあります。気になることが
あれば積極的に質問し、不安を解消しましょう。

(以下は広告スペースです)

医療法人 健泉会 しまだクリニック

耳鼻咽喉科 アレルギー科/内科・腎臓高血圧内科/訪問診療

耳鼻咽喉科・アレルギー科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00-12:00	●	●	●	/	●	●	/
16:00-19:00	●	●	●	/	●	/	/

内科・腎臓高血圧内科/訪問診療

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00-12:00	▲	●	▲	▲	●	●	/
16:00-19:00	▲	▲	●	▲	▲	/	/

羽曳野市恵我ノ荘1-8-12
恵我ノ荘駅から徒歩3分

▲：訪問診療対応 ●：外来 健診随時

TEL 072-954-3301





子どもの予防接種

問 健康増進課 ☎072-956-1000

予防接種の種類		対象者	標準的な接種間隔・接種期間など		接種回数	ワクチンの種類
ロタ	ロタリックス	生後6週から 生後24週まで	1 価	標準：生後2か月 1回目 27日以上 2回目 14週6日まで 生後24週まで	2回	経口 生ワクチン
	ロタテック	生後6週から 生後32週まで	5 価	標準：生後2か月 1回目 27日以上 2回目 27日以上 3回目 14週6日まで 生後32週まで	3回	
ヒブ (細菌性髄膜炎)	接種開始月齢： 生後2か月以上 7か月未満	1回目 標準：27日～56日 原則：27日以上 2回目 標準：27日～56日 原則：27日以上 3回目 標準：7か月以上 13か月未満 原則：7か月以上 追加 5歳未満	4回			
	接種開始月齢： 生後7か月以上 1歳未満	1回目 標準：27日～56日 原則：27日以上 2回目 標準：7か月以上 13か月未満 原則：7か月以上 追加 5歳未満	3回			
	接種開始年齢： 1歳以上5歳未満	5歳の誕生日の前日まで	1回			
小児用肺炎球菌 (細菌性髄膜炎)	接種開始月齢： 生後2か月以上 7か月未満	1回目 27日以上 2回目 27日以上 3回目 60日以上 追加 ※2回目が1歳を越えて接種した場合、3回目は行わず 2回目から60日以上あけて追加接種を行う。 ※2回目及び3回目が2歳を越えた場合は追加接種のみを行い完了とする。	4回			
	接種開始月齢： 生後7か月以上 1歳未満	1回目 27日以上 2回目 60日以上 追加 ※2回目が2歳を越えた場合は追加接種のみを行い完了とする。	3回	不活化 ワクチン		
	接種開始年齢： 1歳以上2歳未満	1回目 60日以上 追加 5歳未満	2回			
	接種開始年齢： 2歳以上5歳未満	5歳の誕生日の前日まで	1回			
B型肝炎	1歳未満	標準：生後2か月 1回目 原則：27日以上 2回目 原則：139日以上 3回目	3回			
四種混合(DPT-IPV) (ジフテリア・百日咳・破傷風・ポリオ)	生後2か月以上 7歳6か月未満	1回目 標準：20日～56日 原則：20日以上 2回目 標準：20日～56日 原則：20日以上 3回目 標準：12か月以上 18か月未満 原則：6か月以上 追加	4回			

赤ちゃんの
健康・発育

予防接種の種類	対象者	標準的な接種間隔・接種期間など	接種回数	ワクチンの種類	
BCG(結核)	1歳未満	生後5か月から生後8か月まで	1回	注射 生ワクチン	
水痘	1歳以上3歳未満	① 標準:6か月以上12か月未満 原則:3か月以上 ②	2回		
MR (麻疹・風しん混合)	1期	1歳以上2歳未満	2歳の誕生日の前日まで		1回
	2期	H29.4.2~H30.4.1 生まれの方	小学校入学前の1年間:令和5年4月1日~令和6年 3月31日		1回
日本脳炎 ※1	1期	3歳以上 7歳6か月未満	① 標準:6日~28日 原則:6日以上 ② 標準:おおむね1年 原則:6か月以上	追加 3回	
	2期	9歳以上 13歳未満	小学4年生	1回	
DT (ジフテリア 破傷風混合)	11歳以上 13歳未満	小学6年生	1回	不活化 ワクチン	
子宮頸がん 予防ワクチン ※2	小学6年生から 高校1年生相当の 年齢の女子	サーバリックス (2価)	① 標準:1か月 原則:1か月以上 ② 標準:6か月以上 原則:5か月以上 ③		3回
		ガーダシル (4価)	① 標準:2か月 原則:1か月以上 ② 標準:6か月以上 原則:3か月以上 ③		

※1日本脳炎予防接種の勧奨差し控えにより、平成7年4月2日から平成19年4月1日生まれ(20歳未満)で未接種分がある方は、特例対象者となりますので、健康増進課までお問い合わせください。

※2シルガード9(9価)の接種間隔・回数は健康増進課までお問い合わせください。

予防接種を受ける時の注意

母子健康手帳と予診票・子ども医療証など住所が確認できるものがないと接種できませんので必ずご持参ください(母子健康手帳には氏名・住所を必ず記入しておいてください)。

- P33掲載の各医療機関へ直接電話し、予約した上で接種してください。
- 転入・紛失等で予診票をお持ちでない方は、母子健康手帳を持って健康増進課まで取りにきてください。
- 予防接種を受ける前に必ず接種ワクチンの内容を理解した上で受けるようにしてください。
- 当日の朝の体温をはかり、体調をよく確認しておいてください。
 - ★急性疾患に罹患した場合は、麻しんは治癒後4週間程度、風しん・おたふくかぜ・水痘については、治癒後2~4週間程度の間隔をあけてください。
 - ★けいれんを起こしたことがある方は、必ずかかりつけの医師と事前に相談してください。
 - ★長期入院等で予防接種ができない場合は、健康増進課へご相談ください。



予防接種のポイント

ワクチンの種類と推奨月齢を事前に把握し、予定を組み立てよう!

詳しくは、お近くの医療機関や保健センターなどにご相談ください。

ワクチンは、種類ごとに接種できる時期や推奨期間が決まっています。

お子さまの月齢に合わせて、次に接種できるワクチンをはなにをいつ頃か、事前に把握してスケジュールを組み立てましょう。

また、**子どもの体調や周囲の感染症発生状況**によって、突発的に予定を順延しなければいけない可能性も充分に有り得ます。その懸念も含み、余裕をもって予約しましょう。

生ワクチンか不活化ワクチンかによって、次の予防接種までに必要な間隔も異なります。



まずは予約を!

当日の準備

予防接種に出向く前にチェック!

お子さまの状態は? 確認しよう

- 子どもの体調はよいか
- 熱はない? 体温を測ろう
- 普段と変わったところはない?

心配なことがあるときは、医師に相談しましょう。質問をメモしておくくと伝えやすくなります。

必須 母子健康手帳は必ず持って行きましょう。



予防接種を受けたことは将来、その病気に対して免疫があることを示す大事な記録となります。母子健康手帳は大切に取っておきましょう。

いざ接種!

スムーズに接種できるように、小さな子どもはしっかりと抱っこしてあげてください。親がリラックスすると、子どもも安心します。



- 接種後30分くらいは、医療機関の中で子どもの様子を見てあげるか、すぐに医師と連絡が取れるようにしておいてください。この間に急な体調の変化が起こることがあるため、体調に変化があってもすぐ対応してもらえる状況が必要です。
- 帰宅後もはげしく体を動かすことはさせず、接種箇所を清潔に保ってあげましょう。
- お風呂には入れてもかまいませんが、接種箇所をこすらないでください。

(以下は広告スペースです)



えのもと
Enomoto
Clinic
こどもクリニック

小児科 アレルギー科

☎072-950-1234





羽曳野市西浦3丁目5番16号

☑ 複数台有り

健診・予防接種の時間帯でも**通常診察**、
通常診察の時間帯でも**予防接種**に
対応しておりますので、電話で
お問い合わせ下さい。

診療時間のご案内

	月	火	水	木	金	土	日
午前診療 9:00~12:00	●	●	●	●	●	●	/
健診・予防接種 14:00~16:00	○	/	○	/	○	/	/
午後診療 17:00~19:00	●	●	●	●	●	●	/

休診日：木曜午後・土曜午後、日曜・祝日



予防接種実施医療機関

医療機関名	所在地	電話番号
なわクリニック	古市4-1-4	072-958-2014
ますだ整形外科クリニック ※1	白鳥2-16-29	072-957-6815
土屋医院	誉田3-12-10	072-957-1001
えのもとこどもクリニック	西浦3-5-16	072-950-1234
江藤クリニック	西浦1242-6	072-956-8881
ぶどうの家診療所	駒ヶ谷404	072-950-0155
かわばた医院 ※1	羽曳が丘1-1-11	072-950-3700
しみずこどもの丘クリニック	羽曳が丘4-2-4	072-957-3194
坂本クリニック	羽曳が丘5-16-7	072-958-7270
貴志クリニック	はびきの4-14-13	072-958-9062
しもと医院	はびきの5-14-3	072-955-1661
田中小児科	野々上2-24-19	072-938-5288
北川内科クリニック	伊賀2-14-14	072-938-6528
たてやまクリニック	檜山265	072-955-3005
おとのクリニック	野370	072-931-2001
いしどレディースクリニック	南恵我之荘1-1-29	072-959-7123
加藤医院	南恵我之荘2-9-6	072-953-5901
しまだクリニック	恵我之荘1-8-12	072-954-3301
調子医院 ※1	恵我之荘2-5-17	072-952-3150
山田クリニック	恵我之荘5-1-23	072-953-0121
ふじもと医院	恵我之荘5-1-28	072-931-5611
森クリニック	島泉1-21-6	072-930-2755

※1 子宮頸がん予防ワクチンのみ

赤ちゃんの
健康・発育

(以下は広告スペースです)

医療法人

田中小児科

○ 予防接種 ○ 健診

初診の方、診察券がない方でも
ネット受付可能です。▶▶



**感染予防のため予防接種・健診の方は
病気で来院された方と待合室を分離
第2玄関口からお入りください。**

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●	▲
16:30~19:30	●	●	●	●	●	/	/

スタッフ一同、皆様のご来院をお待ちしております。
ご不明な点がございましたら、遠慮なくお問い合わせください。

大阪府羽曳野市野々上2丁目24-19
<http://www.tanakakids.jp/>

▲…第4・5日曜は休診
【休診日】土曜午後、日曜午後(第4・5日曜は全日休診)、祝日

☎072-938-5288

🌸 乳幼児教室・相談

★ 虫歯予防教室

健康診査の虫歯予測試験の結果、むし歯になりやすいと判断された幼児に歯科診察、歯科保健指導、フッ素塗布を実施します。対象となる幼児に個別で通知します。

実施場所 保健センター

★ すくすく健診・相談

健康診査の結果、経過観察の必要な乳幼児に内科診察や発達相談を実施します(予約制)。

こども家庭支援課までお電話にてお申し込みください。

実施場所 保健センター

★ ことばの相談

子どものことばに関する相談(発音、吃音、ことばの遅れなど)を実施します(月1回:予約制)。

こども家庭支援課までお電話にてお申し込みください。

実施場所 保健センター

★ 育児相談

育児や栄養に関する相談を実施します。

電話 随時

来所 毎週月曜日の午前中【予約制】

こども家庭支援課までお電話にてお申し込みください。

実施場所 市役所本庁1階こども家庭支援課

特集④

赤ちゃんの歯を守りたい



① まずは、歯みがきの習慣を!

乳歯が生える前は 口のまわりや頬をマッサージして、歯ブラシを始める前の準備期間。

乳歯が生えてきたら 歯ブラシを持たせてみたりして関心をもたせ、慣れさせておくことが大切★

自分でみがけるようになったら 一緒にみがいてお手本を見せたり、「上手にみがけたね」と褒めてあげて、楽しく歯みがきができる習慣をつけましょう。

仕上げみがきを!

② むし歯にならないために!

乳歯が生える前は 生まれてすぐの赤ちゃんの口の中はほぼ無菌です。スプーンの共有などでむし歯菌をうつさないようにしましょう。

乳歯が生えてきたら 丈夫な歯を育てるためにも、小さい頃から歯みがきを習慣づけましょう。ガラガラ食いをしない、よく噛んで食べるなど、正しい食生活を心がけることも大切です。

フッ化物で丈夫な歯を!

乳歯がむし歯になってしまったら 生え変わるからといって乳歯のむし歯を放っておくと、永久歯にむし歯菌が感染したり、歯並びが悪くなる危険性があります。



きれいな乳歯を保つことは、きれいな永久歯や正常な歯並び・噛み合わせへの第一歩です。

毎日の歯みがきや歯科での定期健診などで、お口のトラブルを未然に防ぐことを心がけ、健康で丈夫な歯を育てましょう。



離乳食



アレルギー反応が出た際に病院に駆け込めるように、初めての食品は午前中に少量ずつ与えるようにしましょう。



病気のときの 離乳食

病気の症状や程度によるので、医師の指示に従いましょう。赤ちゃんの機嫌がよく、食欲もある場合は、水分補給を中心に様子を見ながら離乳食を与えてもよいでしょう。



生後 5~6 か月頃

離乳初期



● 食べ方の目安

- こどもの様子をみながら1日1回1さじずつ始める
- 母乳や育児用ミルクは飲みたいだけ与える

● 調理形態

なめらかにすりつぶした状態

● 1回当たりの目安量

つぶしがゆから始める。すりつぶした野菜等も試してみる。慣れてきたら、つぶした豆腐・白身魚・卵黄等を試してみる。



生後 7~8 か月頃

離乳中期



● 食べ方の目安

- 1日2回食で食事のリズムをつけていく
- いろいろな味や舌ざわりを楽しめるように食品の種類を増やしていく

● 1回当たりの目安量

- 穀類 全がゆ50~80g
- 野菜・果物 20~30g
- 魚 10~15g
- 又は肉 10~15g
- 又は豆腐 30~40g
- 又は卵 卵黄1~全卵1/3個
- 又は乳製品 50~70g

● 調理形態

舌でつぶせる固さ



生後 9~11 か月頃

離乳後期



● 食べ方の目安

- 食事リズムを大切に、1日3回食に進めていく
- 共食を通じて食の楽しい体験を積み重ねる

● 1回当たりの目安量

- 穀類 全がゆ90~軟飯80g
- 野菜・果物 30~40g
- 魚 15g
- 又は肉 15g
- 又は豆腐 45g
- 又は卵 全卵1/2個
- 又は乳製品 80g

● 調理形態

歯ぐきでつぶせる固さ



生後 12~18 か月頃

離乳完了期



● 食べ方の目安

- 1日3回の食事リズムを大切に、生活リズムを整える
- 手づかみ食べにより、自分で食べる楽しさを増やす

● 1回当たりの目安量

- 穀類 軟飯90~ご飯80g
- 野菜・果物 40~50g
- 魚 15~20g
- 又は肉 15~20g
- 又は豆腐 50~55g
- 又は卵 全卵1/2~2/3個
- 又は乳製品 100g

● 調理形態

歯ぐきで噛める固さ

ハチミツを 与えるのは 1歳を過ぎてから

- ① 1歳未満の赤ちゃんがハチミツを食べることによって乳児ボツリヌス症にかかることがあります。
- ② ハチミツは1歳未満の赤ちゃんにリスクが高い食品です。
- ③ ボツリヌス菌は熱に強いので、通常の加熱や調理では死にません。1歳未満の赤ちゃんにハチミツやハチミツ入りの飲料・お菓子などの食品は与えないようにしましょう。

出典：厚生労働省「授乳・離乳の支援ガイド」



スマートフォン・タブレットを 使うときに気をつけたいこと



スマホやタブレットは正しく使用すれば、豊富な情報や知識を与えてくれる便利な物です。ここでは、スマホやタブレットを使用するにあたって、気をつけるべきポイントを紹介します。

乳幼児期での親子の関わりは子どもの成長過程で非常に大切です。未来の子どもの健やかな成長のためにできることを一緒に考えましょう。

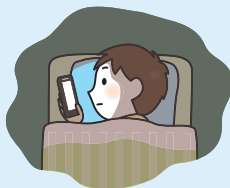


乳幼児のからだへの影響

- ① ブルーライト等による視力への影響
- ② 外での遊びが減り、運動をする機会の減少による体力低下
- ③ 寝る前に使用すると、寝つきが悪い、眠りが浅いなど、睡眠の質を低下



- ④ コミュニケーション機会の減少
- ⑤ 昼夜逆転による生活習慣の乱れ
- ⑥ 依存の危険性



確認しよう!!

【乳幼児のスマホ・タブレット依存】チェックリスト

- すぐにスマホ・タブレットを見たがる
- やめようねと言っても見るのをやめない
- スマホやタブレットを取り上げると機嫌が悪くなる
- 決められた時間を守らず離そうとしない
- スマホ・タブレットに夢中で話を聞かなかったり、ご飯を食べなかったりする
- 時間があればスマホ・タブレットを使用することが多い
- いつまでもだらだらスマホ・タブレットをいじっている
- スマホ・タブレットをいじっていたのにいじってないとごまかす

※たくさん当てはまるほど依存の危険性が高いです

— 対応の方法 —

- 一日の使用時間を決めて制限をする
- スマホ・タブレットを使わない場所を決めるなどのルール決め
- 子どもに手渡さず、できるだけ一緒に見る
- スマホ以外の遊びを一緒にする
 - 絵本の読み聞かせ
 - お絵描きや塗り絵をする
 - 指先を使うおもちゃ(折り紙など)で遊ばせる
 - 手遊び



指先は多くの神経が集中していることから「第二の脳」とも呼ばれることがあります。



乳幼児期は飽きっぽくて次々に興味をもつことが変わりますが、脳にとって新しいことを始めるのは、とてもいい刺激です。

お子さまの発達が気になるとき



発達障害って？

周囲への関心が乏しい、お友達とうまく遊べない、活動に集中することが難しい…
 本人には悪気がなく、むしろ一生懸命にやっているのに、
 集団生活において困難に直面している子どもがいます。
 そのような子どもたちは、発達障害の特性を抱えている場合があります。

発達障害の定義

- 言葉の発達の遅れ
- コミュニケーションの障害
- 対人関係・社会性の障害
- パターン化した行動、こだわり

知的な遅れを
伴うことも
あります

自閉症

広汎性発達障害

アスペルガー症候群

- 基本的に、言葉の発達の遅れはない
- コミュニケーションの障害
- 対人関係・社会性の障害
- パターン化した行動、興味・関心の偏り
- 不器用(言語発達に比べて)

注意欠陥多動性障害(AD/HD)

- 不注意(集中できない)
- 多動・多弁(じっとしてられない)
- 衝動的に行動する
(考えるよりも先に動く)

学習障害(LD)

- 「読む」、「書く」、「計算する」等の能力が、全体的な知的発達に比べて極端に苦手

※このほか、トゥレット症候群や吃音(症)なども発達障害に含まれます

厚生労働省発行「発達障害の理解のために」から引用



どれも少し当てはまっていて、どの障害なのか分からない



障害ごとの特徴が少しずつ重なり合っている場合も多く、これらのタイプのうちどれにあたるのか、明確に分けて診断することはとても難しいとされています。



以前と特性が違うような気がする



年齢や環境により目立つ症状がちがってくるので、診断された時期により、診断名が異なることもあります。

★ 四天王寺悲田院児童発達支援センター(ばんびーの)

問 羽曳野市学園前6-1-1 ☎072-950-1530 FAX072-950-1531

18歳未満の障害児、発達が気になるお子さまとご家族に対して療育指導・相談を行ったり、その中で必要な在宅サービスの提供の支援、利用調整も行います。

集団の場で
ほかの子どもたちと
遊べない



コミュニケーションが
とりにくい



パターン化した
行動を
何度も繰り返す



読み書き・計算
などの
一部だけが苦手



気づきのポイント

(一例)

あくまで一例なので、必ずしも診断に結び付くわけではありません。お子さまや周囲を観察して気づきのポイントにしてください。

衝動的な
行動をする



会話が一方的で、
自分の関心事だけを
話す



注意を
集中し続けることが
難しい
じっとしていない



大切なのは早期発見、そして適切な支援

発達障害は、適切な支援と周囲の理解、障害の特性に合った生活環境を整えることで、地域社会で生活を送ることは十分可能です。

見過ごされたままでいると、

周囲とうまく関われないストレスなどが原因となり二次障害に至ることも。

そのため、早期発見し、子どもの特性に応じた支援を早期に開始することが大切です。

