

赤ちゃん誕生

赤ちゃんのことに注目がちですが、まずはママの心とからだを第一に考えましょう。それから家族や地域の人々に協力してもらいながら子育てをはじめましょう。



ママの保健サポート

産婦健康診査 (産婦健診)

産後は、ホルモンバランスや環境の変化もあり、ママの心とからだにさまざまな変化がおとずれます。令和4年10月1日以降に出産した産婦の方を対象（流産や死産を経験した方も含みます。）に、産後の母体の回復を願って、委託医療機関（産婦人科）において産婦健診を行います。産後2週間前後と1か月前後の2回、公費負担で行いますので、受診票を使って健診を受けてください。

里帰りなどにより、**県外で産婦健診を受診した場合は**、受診票は使用できませんが、同内容を実施している場合は助成の対象となります。出産日から1年以内に保健センターで申請しましょう。

問 新居浜市保健センター ☎ 0897-35-1070 FAX 0897-37-4380

パパ・ママの健康は家族にとっても大切です！

子宮頸がん（無料・託児要相談）

対象：20歳以上の女性

※2年に1度受診しましょう。

日程：市政日より・市HPにてお知らせ

場所：保健センターなど

若年者健康診査・女性健康診査

（500円・託児要相談）

対象：18歳～39歳

日程：市政日より・市HPにてお知らせ

場所：保健センター

内容：身体計測・血液検査・血圧測定・尿検査など

その他各種健診のお問い合わせ先 新居浜市保健センター ☎ 0897-35-1308

マタニティブルーズ

出産直後から10日以内くらいの時期に、一時的に出てくるネガティブな感情（気分が変わりやすい・疲労感・食欲不振・頭痛など）をマタニティブルーズと言います。程度の差はあるものの、多くの人が経験しています。基本的には2週間くらいで自然に落ち着き、特に治療も必要ありません。ただ、中には「産後うつ病」を発症する人もいますので、**2週間以上たっても心身の体調がおさまらないと気づいたとき**は、医師や助産師・保健師に相談しましょう。



お母さんの体調や育児に不安がある方を対象に、安心して育児に取り組めるように委託医療機関やご自宅で助産師などが「産後ケア」を行っています。利用するには**原則2日前までに申請**が必要です。



産後ケアを利用したママの声

【第何子（子どもの月齢）／利用の種類】

助産師さんがとても丁寧で親切にいろいろと教えてくれた。1か月健診で聞けなかったことも含め、自分の中で解消することができた。



【第1子（1か月）／宿泊型】

教えてもらったことを自分のペースでできるようになり、自信が付き、安心して育児に取り組めるようになった。



【第1子（0か月）／宿泊型・日帰り型A】



利用できてとてもよかった。おっぱいの調子が良くなり嬉しい。精神的にも体力的にも回復できた。

【第2子（0か月）／宿泊型・日帰り型A】



子どもが寝ているにも気になって休息できなかったが、離れて過ごすことで仮眠でき心も体もリフレッシュできた。

【第1子（0か月）／日帰り型B】

母乳量を授乳ごとに量りどのくらい飲めているのか分かったので、今後の母乳育児の参考になった。楽な授乳方法も聞いた。



【第2子（2か月）／日帰り型A・訪問型】

対象

新居浜市に住民登録がある**生後1年未満**の赤ちゃんとお母さんで、お母さんの体調や育児に不安がある方

内容

- ・お母さんの健康状態についての相談
- ・おっぱいケアや授乳指導
- ・赤ちゃんの健康状態や成長発達確認
- ・沐浴指導
- ・お母さんの休息（訪問型は除く。）

利用の種類		自己負担額			利用期限
		課税世帯	非課税世帯	生活保護世帯	
宿泊型	24時間3食付	2,700円	1,000円	無料	通算7日以内
日帰り型A	10時間2食付	2,000円	700円	無料	
日帰り型B	6時間1食付	1,000円	500円	無料	
訪問型 (食事なし)	1時間あたり 30分を超え 60分以内を含む	300円	150円	無料	上記と別に7日以内 (1日あたり約2時間程度)
	30分以内	150円	70円	無料	

☎ すまいるステーション（保健センター内） ☎ 0897-35-1101 ☎ 0897-37-4380

必要な届出・申請

赤ちゃんが生まれたらいろいろな手続きが必要です。事前に「誰が」、「いつ」手続きするか、必要な書類なども含めて確認しておきましょう。

届出・申請		必要なもの	P.
同日に申請可能	出生届	<ul style="list-style-type: none"> ■ 出生届（医療機関などで出生証明書に記載してもらったもの） ■ 母子健康手帳 	11
	児童手当	<ul style="list-style-type: none"> ■ 請求者のマイナンバー確認書類（通知カードなど） ■ 請求者名義の預金通帳など ※厚生年金に加入している方は、請求者の健康保険証も必要。	
	愛顔っ子応援券（第2子以降）	<ul style="list-style-type: none"> ■ 母子健康手帳 ■ 保護者の本人確認できるもの（運転免許証、健康保険証など） ■ 兄姉の健康保険証等 	
健康保険加入	国民健康保険	<ul style="list-style-type: none"> ■ 来られる方の本人確認書類 ※直接支払制度を利用し、出産育児一時金との差額が生じている場合は、①母子健康手帳、②直接支払制度を利用すると明記された医療機関との合意文書、③領収明細書、④世帯主名義の口座番号がわかるものが必要。 ※代理（世帯員以外）の方が来られる場合は、世帯主からの委任状が必要。	12
	国民健康保険以外	勤務先または各健康保険へ確認	
※	子ども医療費の助成	■ 子どもの健康保険証	
該当者のみ	低体重児出生届（出生体重2,500g未満）	<ul style="list-style-type: none"> ■ 母子健康手帳 ■ 来られる方の本人確認ができるもの ■ 保護者及びお子さんの個人番号が確認できるもの ※代理（保護者以外）の方が来られる場合は委任状が必要。	13
	未熟児養育医療給付制度	<ul style="list-style-type: none"> ■ 母子健康手帳 ■ 子どもの保険証 ■ 養育医療意見書（医療機関で発行） 	

※健康保険加入手続き後に、お子さんの健康保険証ができたなら早めの手続きをしてください。

Welcome Baby

市民課では、赤ちゃんの誕生をお祝いするとともに、子育て家庭を応援することを目的として、市（支所も含む）に出生届を提出した人に紙おむつ製品を贈呈しています。



出生届

必要なもの P.10

出産したら、住所地か本籍地または出生地の役所へ、子どもが**生まれた日を含めて14日以内**に出生届を出しましょう。

※開庁（8:30～17:15）以外の時間および土・日曜・祝日は、宿直（市役所地下1階）で受領しますが、母子健康手帳をお預かりしますので再度来庁して受け取りをお願いします。

☎ 市民課 5 番窓口 ☎ 0897-65-1232 FAX 0897-65-1235 / 各支所 (P.74)

児童手当

必要なもの P.10

児童を養育している方に手当を支給することにより、次代の社会を担う児童の健やかな育ちを支援することを目的としてつくられた制度です。

児童手当は、申請手続きを行った日の翌月分から支給開始となります。ただし、申請手続きが出産の翌月になった場合でも、出産の日の翌日から15日以内であれば、申請手続きを行った月からの支給開始となります。**手続きが遅れると、遅れた月分の手当を、受けられなくなりますのでご注意ください。**公務員の場合は勤務先に申請手続きが必要となります。

支給対象

15歳になった後、最初の3月31日までの児童（中学校修了前の児童）を養育している方

支給時期

原則として6月・10月・2月に、それぞれの前月分まで支給

支給区分		支給額/月
3歳未満		15,000円
3歳以上小学校修了前	第1・2子	※1 10,000円 15,000円
	第3子以降	
中学生		10,000円
生計主の所得が「制限額」以上「上限額」未満の場合		※2 上記月額に関わらず 5,000円 支給なし
生計主の所得が「上限額」以上の場合		

※1：第何子に該当するかは、18歳になった後の最初の3月31日（18歳の年度末）までの養育している児童の年齢順で判定します。

※2：所得「制限額」及び「上限額」について詳しくはお問い合わせください。

☎ 子育て支援課 給付係 ☎ 0897-65-1242 FAX 0897-37-3844

愛顔の子育て 応援事業

市・県及び県内企業との官民協働

必要なもの P.10



愛顔の子育て
応援事業

赤ちゃん誕生

第2子以降の出生時・転入時に紙おむつを約1年分購入できる応援券（**愛顔っ子応援券**）50,000円分（1,000円券×50枚綴り）を交付して、子育て世帯への経済的な負担軽減を行い、子育てを応援します。*転入前、自治体で交付済みの場合は差し替えを行います。

市HP



交付対象	第2子以降の子どもの保護者 ※子・保護者ともに新居浜市に住民登録があることが条件です。
購入対象製品	県内紙おむつメーカー3社が生産した乳幼児用紙おむつ製品（50音順） 【花王(株)】メリーズ【大塚製紙(株)】グリーン 【ユニ・チャーム(株)】ムーニー、マミーポコ
購入場所	市内の登録店舗 (ステッカーが目印、市ホームページに掲載)
有効期限	交付した年度の翌年度末

☎ 子育て支援課 こども支援係 ☎ 0897-65-1242 FAX 0897-37-3844

健康保険の 加入手続き

必要なもの P.10

国民健康保険に加入されている方が出産したら、国民健康保険への加入手続きが必要です。子どもが**生まれた日から14日以内**に手続きをしましょう。

国民健康保険以外の健康保険（社会保険など）に加入されている方は、加入されている健康保険での手続きとなります。詳細については勤務先または各健康保険へお問い合わせください。

☎ 国民健康保険の場合…国保課 8番窓口

☎ 0897-65-1230 FAX 0897-65-1235

☎ 国民健康保険以外の場合…勤務先または各健康保険

子ども医療費 助成制度

必要なもの P.10

0歳から18歳到達後最初の3月31日までの子どもの保険診療による通院や入院の自己負担額を助成します。制度を利用するには、申請手続きを行い、受給資格証の交付を受ける必要があります。

【利用方法】愛媛県内の医療機関では、「子どもの健康保険証」と「子ども医療費助成受給資格証」を提示することで窓口負担無く受診できます。**県外では受給資格証はお使いできませんので、**医療機関でいったん自己負担分をお支払いいただいた後、子育て支援課に払い戻しの請求を行ってください。請求に必要なものについては、お問い合わせください。

☎ 子育て支援課 給付係 ☎ 0897-65-1242 FAX 0897-37-3844

低体重児出生届

必要なもの P.10

出生時の体重が2,500g未満の低体重児の育児には、生活環境・病気の予防など、十分な配慮が必要です。出生届に加えて、「低体重児出生届」が義務付けられています。

☎ 新居浜市保健センター ☎ 0897-35-1070

☎ すまいるステーション（子育て支援課内） ☎ 0897-65-1571

未熟児養育医療
給付制度

必要なもの P.10

出生時の体重が2,000g以下、または生活力が特に薄弱等の症状を示し、医師が入院を必要と認めた乳児を対象に、その医療費を公費で一部負担する制度です。

☎ 子育て支援課 給付係 ☎ 0897-65-1242

小児慢性特定
疾病医療費助成

小児慢性疾病のうち小児がん・慢性腎疾患など国の指定する対象疾病について、医療費の一部公費負担が受けられます。対象は18歳未満（引き続き治療が必要であると認められる場合は20歳未満）の児童。小児慢性特定疾病の対象になるかどうかは、まず主治医にご相談ください。

☎ 西条保健所 西条市喜多川1796-1 ☎ 0897-56-1300（内線319）

えひめリトルベビーハンドブック

愛媛県は、医療機関や市町、当事者団体等の協力を得て、低出生体重児の特徴を踏まえた手帳を制作しました。母子健康手帳と一緒にご使用いただき、赤ちゃんの成長や発達、思い出などの記録にご活用ください。



☎ 愛媛県保健福祉部 健康増進課 ☎ 089-912-2405

予防接種

生後2か月までに自宅に郵送される「予防接種手帳」を使って予防接種を受けることができます。説明をよく読み、理解したうえで、委託医療機関で必ず予約をして接種してください。

予防接種時に 持っていくもの

- 母子健康手帳
- 予防接種手帳



市外・県外での予防接種

新居浜市以外でも愛媛県内の広域化制度に参加している医療機関で受けられますが、県外での接種を希望される方は保健センターまでご相談ください。予防接種は市町により実施されているので、新居浜市を転出した場合は、転出先の市町の予防接種担当部署へ手続き等についてお問い合わせください。

任意の予防接種

(希望者が任意で受ける予防接種)

定期的予防接種を接種対象年齢以外で受ける場合や以下の予防接種などを受ける場合、費用は自己負担になります。

インフルエンザ
おたふくかせ
A型肝炎 など

予防接種について、変更・改正は、市政日より、ホームページ等に掲載します

☎ 新居浜市保健センター ☎ 0897-35-1070 FAX 0897-37-4380 MAP E-4

予防接種スケジュール

スケジュールって間違いなく組めるか不安ですよ。優先すべきワクチンとか、予定していた日に熱が出たらどうしようとか…。まずは予防接種をしている病院に電話で相談してみるのがオススメです。母子健康手帳を手元に用意しておく、聞かれたことにスムーズに答えられ便利です。かかりつけ医に相談してスケジュールを組んでいるママもいるみたいです。

Point! スケジュールを立てるポイント

- 1 かかりやすく重症化しやすい感染症や流行している感染症の予防接種を優先にする。
- 2 接種可能な時期になったら、受け忘れがないように早めに接種する。
- 3 複数回受けるワクチンは、忘れずに予定を組み、次の接種の間隔を把握する。
- 4 集団生活に入る予定があれば、なるべくその前に接種する。
- 5 各ワクチンには決められた接種間隔があるので間違いのないよう把握する。

定期予防接種チェック表

(令和5年4月1日現在)

接種日を記入して活用してください。

予防接種法に定められている定期の予防接種です。接種に適した年齢、回数、間隔があります。予防接種法で定められている期間であれば接種は無料です。

生後2か月頃～ ワクチンは2種類あり、同様の効果があります。同じワクチンで決められた回数接種をしましょう。

不活化ワクチン	生ワクチン
---------	-------

ロタウイルス ロタリックス (1価ワクチン)	1回	27日以上あける	2回	ロタウイルス ロタテック (5価ワクチン)	1回	27日以上あける	2回	27日以上あける	3回
-------------------------------------	----	----------	----	------------------------------------	----	----------	----	----------	----

※生後6週～生後14週6日の間に1回、生後24週までに2回受けてください。

※生後6週～生後14週6日の間に1回、生後32週までに3回受けてください。

B型肝炎	1回	27日以上あける	2回	1回目から139日以上あける	3回
-------------	----	----------	----	----------------	----

生後1歳未満の間(生後2か月～9か月未満が望ましい)に27日以上の間隔で2回、1回目から139日以上あけて1回

Hib感染症	1回	27日以上あける	2回	27日以上あける	3回	3回目から7月以上あける	追加
---------------	----	----------	----	----------	----	--------------	----

※ヒブ及び小児の肺炎球菌は初回接種開始年齢によって接種回数異なる

初回接種：生後2か月～7か月未満の間に27日以上、標準的には56日までの間隔で3回
追加接種：初回終了後から7月以上、標準的には13月までの間隔で1回

小児の肺炎球菌感染症	1回	27日以上あける	2回	27日以上あける	3回	3回目から2月以上あけて1歳以降	追加
-------------------	----	----------	----	----------	----	------------------	----

初回接種：生後2か月～7か月未満の間に27日以上の間隔で3回
追加接種：初回終了後から60日以上の間隔で1歳以降に1回

四種混合 ※	1回	20日以上あける	2回	20日以上あける	3回	3回目から6月以上あける	追加	11歳～13歳未満	第2期
------------------	----	----------	----	----------	----	--------------	----	-----------	-----

※ジフテリア(D)、百日せき(P)、破傷風(T)、不活化ポリオ(IPV)

【第1期】初回接種：生後2か月～7歳6か月未満の間(生後3か月～1歳未満が望ましい)に20日以上、標準的には56日までの間隔で3回
追加接種：初回終了後から6月以上(12月～18月が望ましい)において1回
【第2期】11歳～13歳未満の間に1回二種混合(DT)

生後5か月頃～

BCG	1回
------------	----

生後1歳未満の間(生後5か月～8か月未満が望ましい)に1回

1歳頃～

麻しん・風しん混合 (MR)	第1期	第2期
--------------------------	-----	-----

水痘 (みずぼうそう)	1回	3月以上あける	2回
-----------------------	----	---------	----

【第1期】1歳～2歳未満の間に1回
【第2期】小学校入学前の1年間(いわゆる幼稚園等の年長児)に1回

1歳～3歳未満の間(1歳～1歳3か月が望ましい)に、3月以上、標準的には6月から12月までの間隔で、2回

3歳頃～

日本脳炎	1回	6日以上あける	2回	2回目から6月以上あける	追加	9歳～13歳未満	第2期
-------------	----	---------	----	--------------	----	----------	-----

【第1期】初回接種：生後6か月～7歳6か月未満の間(3歳～4歳未満が望ましい)に6日以上標準的には28日までの間隔で2回
追加接種：初回終了後から6月以上、標準的にはおおむね1年おいて1回
【第2期】9歳～13歳未満の間に1回

赤ちゃん誕生

赤ちゃんの月齢別 保健サービス

乳幼児期の健康状態を知ることは、発達上の病気のサインを見逃さないためにも大切です。月齢別の保健サービスを利用して、子どもの健やかな発育、発達を確認しましょう。

※子育てに関する悩みは、月齢に関係なく **すこやかダイヤル (P.27)** にご相談ください。

出産時の入院中	赤ちゃんの間こえの検査	内容	新生児聴覚検査受診票（母子健康手帳受け取り時に配布）を使つての聴覚検査 ※費用の一部が助成されます。県外で検査した場合は受診票は使用できませんが、助成の対象となります。出産日から1年以内に申請しましょう。	
4か月未満	赤ちゃん訪問	場所	ご自宅	
		内容	保健師・看護師が訪問し、赤ちゃんの体重測定や子育てなどの相談、アンケート、子育て応援給付金の申請（P.5）を行います。	
3～4か月	乳児一般健康診査	場所	委託医療機関 ※予約が必要な場合もあります。	
		内容	乳児一般健康診査受診票（予防接種手帳と一緒に郵送）を使つての健診	
3～4か月	子育て支援ネットワーク事業	場所	ご自宅	
		内容	主任児童委員等が訪問し、地域での見守り相談や行政との橋渡しをします。	
5か月	5か月児健康相談	日程	個別通知（予防接種手帳と一緒に送付）	場所 保健センター
		内容	身体計測、育児相談、離乳食の相談、ブックスタート（P.57）、ウッズスタート（P.57）など	
9～11か月	乳児一般健康診査	場所	委託医療機関 ※予約が必要な場合もあります。	
		内容	乳児一般健康診査受診票（予防接種手帳と一緒に送付）を使つての健診	
1歳6か月～2歳未満	1歳6か月児健康診査	日程	個別通知	場所 保健センター
		内容	身体計測、内科・歯科健診、育児・栄養相談、歯科相談、運動発達・ことばの相談など	
1歳9か月～3歳未満	事前申込必要 子どものむし歯予防教室	日程	市政だより「保健の窓口」にてお知らせ※土曜日の開催もあります。	場所 保健センター
		内容	歯科健診、フッ化物塗布、歯科衛生士によるお子さんのむし歯予防相談など	
3歳～4歳未満	3歳児健康診査	日程	個別通知（3歳6か月頃）	場所 保健センター
		内容	身体計測、内科・歯科健診、視覚検査、育児・栄養相談、歯科相談、発達相談など	

『1歳6か月児健康診査』

どんなことをするの？

むし歯は
ないかな？

身体測定

身長・体重・
頭囲を計測し
ます。



大き
くなったね～！

歯科健診



歯の本数や生え方
むし歯がないかを
チェックします。



その他に、**内科健診・栄養相談・育児相談**を行います。また、ご希望に応じて**発達相談**や**運動相談**を受けることができます。

健診は、『**不安や心配事を相談できる場**』でもあります。聞いてみたいことをまとめてメモしておく、聞き忘れることがないのでおすすめです。

発達について専門的にサポート！

お子さんの発達で気になることがあるときは、ひとりで悩まずに保護者の方から直接、または在籍している園を通じて、ご相談ください。

※相談の日程を調整いたしますので事前にご連絡ください。
※相談のほか、就学前のお子さんに合わせた教室を実施しています。

例えば
...

ことばの発達が遅れている
友だちとうまくかかわれない
活動に集中できない など



4月中旬頃に園からお知らせする「5歳児就学相談」は、小学校入学にあたっての不安や学校のサポート体制、学校について聞いておきたい事など就学に関する相談を行っています。

新居浜市教育委員会事務局発達支援課 **こども発達支援センター**

繁本町 8-65 ☎ 0897-65-1302 MAP D-3

乳児健康診査を 受けましょう

新居浜市内で乳児健康診査を行っている医療機関です。医療機関にかかるときは必ず「診療の受付時間」や「予約の有無」なども問い合わせ受診しましょう。

健…乳児健診（予約制） 接…予防接種（予約制）
※ご希望の方は**事前に予約**をお願いします。

地区	病院名／住所／TEL(0897)	HP		時間	月	火	水	木	金	土	
川西	十全総合病院 北新町1-5 ☎ 33-1818 【病児・病後児保育】P.60 予約制リハビリ診察…月曜 14:00～15:00 ※1…第1・3・5金曜14:00～16:30 第2・4金曜14:00～15:30 ※2…第1・3・5土曜のみ		診察	9:30～12:00	●	8:45 ～	●	●	●	※2	
				15:00～16:30	●			●	※1		
			健	14:00～15:00				●			
		住友別子病院 王子町3-1 ☎ 37-7111		診察	9:00～11:00	●	●	●	●	●	
				14:00～16:00	●	●	●		●		
	健			13:30～14:00	●	●	●		●		
		山本小児科クリニック 徳常町9-19 ☎ 35-2115		診察	8:45～11:30	●	●	●	●	●	～11:00
				14:00～17:00	●	●	●		●		
	健接			13:00～14:00	●	●	●		●		
上部	かとうクリニック 船木甲4322-2 ☎ 40-2400 健接 当日予約も可 【診療受付】月～金曜8:30～17:30 土曜8:30～12:30		診察	9:00～12:50	●	●	●	●	●	●	
				15:00～17:50	●	●	●	●	●		
			健接	14:30～15:00 その他の時間帯でも、予防 接種・乳幼児健診は可能	●	●	●	●	●		
上部	ゆりかご ファミリークリニック 東田1丁目甲1239-2 ☎ 47-5866(完全予約制) ※1…第1・3・5土曜の2日前の木曜 ※2…第2・4土曜		診察	8:30～11:30	●	●	●	※1	●	※2	
				15:30～17:30	●	●	●	※1	●	※2	
			健接	13:30～15:30	●	●	●	※1	●	※2	
川東	愛媛労災病院 南小松原町13-27 ☎ 33-6191 【こころとからだの相談外来】 予約制…月曜13:00～15:00		診察	8:30～11:30	●	●	●	●	●		
				13:00～15:00			●	●			
			健	14:00～15:00		●		●			
		接	13:00～14:00		●		●				

かかりつけ医を持ちましょう



かかりつけ医とは？

「かかりつけ医」とは、日頃から子どもの発達などについて相談でき、急な体調不良の時にも行きやすい病院のことです。必要になってからあわてて探すのではなく、前もって身近で通院しやすい病院を調べておきましょう。

小児科以外もリサーチ！

子どもがかかる病院は小児科だけとは限りません。外科や耳鼻科など家の近くの病院もあらかじめ調べておくと安心です。どこの科を受診すればよいかわからない時はかかりつけ医に相談しましょう。

赤ちゃん誕生

子どもの急な 体調不良・ケガ

病気やケガをしたときの治療の基本は、かかりつけ医など、普段から日中に診療している医療機関です。そして、かかりつけ医などが診療していない夜間や休日に急な病気やケガをして、すぐに治療が必要な患者さんのために備えたものが救急医療（P.20）です。あくまで応急処置しかできないため、翌日には改めてかかりつけ医に診てもらう必要があります。昼間おこった症状はその日の診療時間内にかかりつけ医などに診てもらいましょう。

救急にかかる前に、「対処法の確認」 や「相談」をしてみよう

子どもの救急医療ガイド

「熱が出たとき」「せきが出たとき」「吐いたとき」など、症状に応じた対処法が掲載されています。

問 新居浜市保健センター ☎ 0897-35-1070



愛媛県子ども医療電話相談

頭をぶつけた、急な発熱、嘔吐、けいれんなど、休日・夜間の子どもの急なケガや病気に困ったときは、「#8000」をプッシュしてください。看護師や医師などが受診した方が良いのか、様子をもて大丈夫なのか、また、家庭での応急処置などについてアドバイスしてくれます。



利用できる
時間帯

平日 19時～翌朝 8時
土曜日 13時～翌朝 8時
日・祝 8時～翌朝 8時

8000

検索

誤飲事故が 起こってしまったら

化学物質（たばこ、家庭用品等）、医薬品、動植物の毒等によって起こる急性の中毒について、実際に事故が発生している場合に限定して情報提供をしています。*異物誤飲（プラスチック、石、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については受け付けません。

公益財団法人日本中毒情報センター [相談料] 無料 [通話料] 相談者負担

大 阪中毒 110 番 ☎ 072-727-2499 365 日 24 時間対応
つくば中毒 110 番 ☎ 029-852-9999 365 日 9 時～21 時対応



救急医療体制

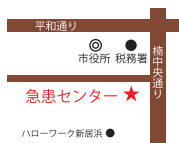
内科・小児科(急病)

新居浜市医師会
内科・小児科急患センター
一宮町1丁目13-52 (新居浜市役所南側)
☎ 0897-32-5658

内科・小児科 (休日・夜間診療)	
月～土	20:00～23:00
日・祝日	9:00～17:00
12月31日～1月3日	
小児科専門医	
月・水・金・土	21:00～翌6:00
火・木	23:00～翌6:00
日・祝日 (医師会が指定する祝日)	18:00～21:00

*休日・夜間診療の場合、必ずしも小児科医が出勤しているとは限りません。都合により、当直医が変更になることがあります。

*小学生以上の子どもが受診する場合には、いったん自己負担分をお支払いいただいた後、市役所窓口での助成申請が必要になります。



外科(事故やケガ)

休日外科当番医

市政だより「にいはま」の「お役立ちカレンダー」ページに掲載している「外科の休日診療カレンダー」をご覧ください。



Point!

休日夜間診療を調べるときは…

『新居浜市公式LINE』

基本メニューの休日・夜間診療をクリックすると、新居浜市内の外科在宅当番医などを知ることができます。



県内の医療機関を調べるときは…

『えひめ医療情報ネット』

愛媛県内の医療機関などを、地図からや受診したい科目、日にちなどを指定して検索することができます。



救急車を 呼ぶときは

子どもが、どのようにして、どうなったか。意識や呼吸はあるかなど、落ち着いて説明してください。きちんと説明できるように、メモに書いておくと安心ですよ。

119番にダイヤルして「救急です」と伝える

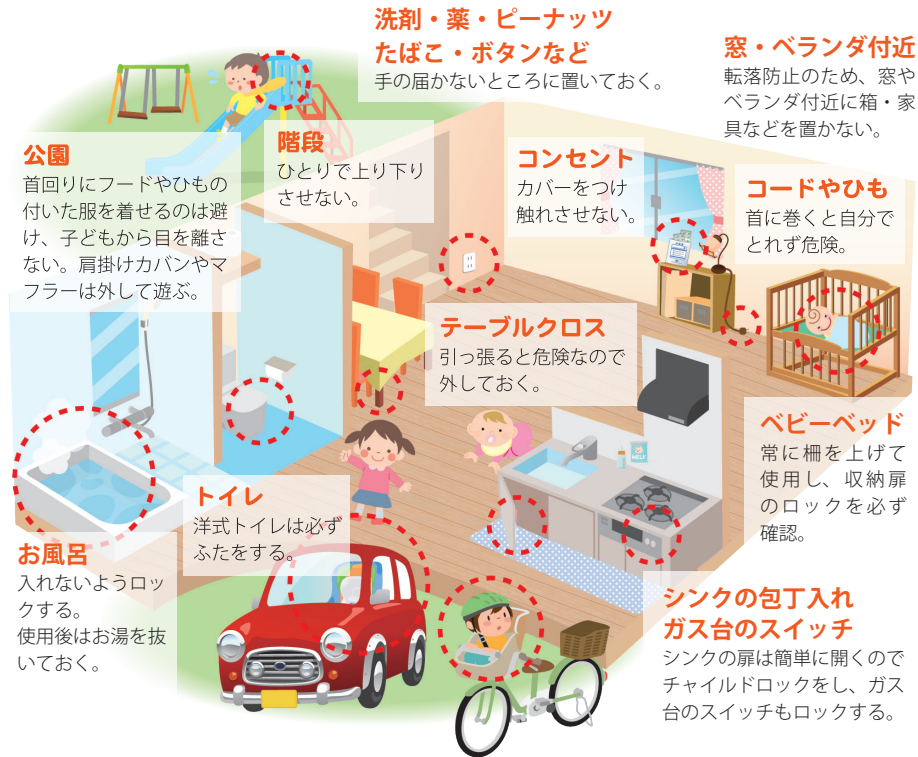
現在いる場所の住所・目印と氏名を伝える

指令員の質問に答え子どもの様子を伝える

電話を切つてよいか確認してから電話を切る

事故を 防ごう

乳幼児の不慮の事故は多くの時間を過ごす日常生活の中で起こっています。子どもの事故は、適切な対策をとることで防げるものがあります。誤飲ややけどなど不慮の事故から子どもを守るために、子どもの目線で家庭内をチェックしましょう！



Point!

「危ない!と言っても理解できない」と思っていないですか?

赤ちゃんは、親の声のトーンや表情などから「快」や「不快」を読み取る力があります。一緒に生活していく中で、たくさんの経験を積み重ねて、こうしたら親が喜ぶとか、こうしたら親が悲しむとかを理解できるようになっていきます。

危険な行動をしたときには、子どもの目を見て、いつもと違う低い声のトーンで危ないことや危険な理由を伝えましょう。すぐにはうまくいきませんが、がんばったことを認めて、しっかりと褒めてあげることで、子どもとの信頼関係が築かれていきます。

はじめての 離乳食

離乳食は、母乳やミルクなどから栄養をとってきた赤ちゃんが、ママやパパと同じように食べるための練習の第一歩です。食べる練習なので気負わず気楽に、食事が「楽しい」「おいしい」「食べたい」という気持ちをはぐくみましょう。



いつから始めるの？



生後5・6か月頃から始めます。

体も大きくなり動きも活発になってくるので、母乳やミルクだけでは成長に必要な栄養が不足してきます。そこで栄養をとるために、固形の食物を食べることが必要となります。

離乳食の準備のために、生後4か月頃から、授乳時間を一定にし、1日5回ほどの授乳回数で赤ちゃんの哺乳力を育て、消化機能のリズムを整えましょう。生後5・6か月頃から**赤ちゃんの様子をみながら1日1回**、アレルギーなどで何か異変が起こっても病院に行ける**午前中の機嫌の良いとき**に始めましょう。タイミングが合わない場合は無理をせず、機嫌のよい時間でも大丈夫です。

離乳食を進めるには？

母乳やミルクのようなほのかな甘みがあるお粥から始め、じゃがいも、人参などの野菜へ進めます。

野菜を食べることで「酸味・苦味・渋み」を味覚体験して、母乳やミルク以外の味も食べられる味覚であることを学習します。苦手な味も好きになってもらうために、ほうれん草などのアクのある野菜はたつぶりのお湯でゆでて、滑らかにすりつぶしましょう。

また、赤ちゃんは食べさせる人の表情を見て、声を聞いています。**笑顔で優しく声かけしながら**、楽しい食事タイムにしましょう。



注意

赤ちゃんは消化機能が未熟なため、病原菌に感染してしまう可能性があります。調理するときは衛生面に気をつけましょう。また、**はちみつ、はちみつ入りの飲料・お菓子などの食品は乳児ボツリヌス症予防のためにも、1歳未満では与えないように**しましょう。

Point!

相談

離乳食で困った時は、**5か月児健康相談(P.16)**や保健センターの管理栄養士や保健師が電話や来所でも相談に対応します。

食べてくれない...



むし歯 を防ごう!

歯科健診結果によると1歳6か月頃か
ら3歳頃にかけて、むし歯になる子が
36.8倍増加しています!



＼むし歯はうつる?／

生まれたばかりの赤ちゃんの口の中にはむし歯の原因であるミュータンス菌は存在していません。ではなぜむし歯になるのでしょうか?それは大人が口を付けたお箸やスプーンで赤ちゃんにご飯を食べさせる事によって感染してしまうからだと考えられています。**大人からの感染の機会をなくすこともむし歯予防のひとつ**です。

＼むし歯になって歯医者?／

「むし歯になったら」ではなく**「むし歯を予防する」ために、まずは1歳から1歳半位で行ってみましょう**。希望に応じて、歯みがき指導や噛み合わせのチェック、赤ちゃんの歯を丈夫にしてむし歯を防ぐためフッ化物塗布などもしてくれますよ。

＼歯みがきはいつから?／

1本でも歯が生えたらお手入れを始めましょう。まずは清潔なガーゼや市販の赤ちゃん用歯のお手入れシートなどをお母さんの指に巻き、優しく水拭きしましょう。この時期のお手入れは、口の中に歯ブラシが入る事への抵抗をなくするのが目的です。上下4本ずつ生えたら、赤ちゃん用の歯ブラシを使ってみましょう。

＼歯みがきのポイントは?／

- 子どもをひざに寝かせて「寝かせみがき」
- 歯ブラシはえんぴつを持つように
 - 毛先を歯と歯ぐきの境目にきちんと当てる
 - 軽い力で小さく往復運動



上の前歯は、上唇の裏にあるひだに歯ブラシが当たらないように、ひとさし指でガードしながらみがきます。奥歯は、ひとさし指で頬をふくらませてみがきます。歯ブラシのヘッドで奥をつつかないように注意しましょう。

子どものむし歯予防教室

歯科健診、フッ化物塗布、歯科衛生士による
お子さんのむし歯予防相談など

対象

1歳9か月～3歳未満
(1人1回限り)

日程

市政だよりにてお知らせ
※予約制

新居浜市保健センター ☎0897-35-1070



子どもが寝ない…

いつもの時間に寝てくれない…。夜中に何度も起きるなどいろんなパターンがあるようです。「寝ぐずり」…なかなか寝付けず長時間ぐずるなど「夜泣き」…夜中に泣いて起き、何をしてもだめ「朝の早起き」…早朝4時、5時に起きる



着衣・室温

厚着が原因の場合もあります。夜間の室温やパジャマを見直しましょう。

水分量

母乳やミルクの量が足りていない可能性もあります。

理由があるのかな？



癖がついてしまった

抱っこしないと寝ない、授乳しないと寝ないなどの癖がついてしまうこともあります。夜中に少し泣いてもすぐに抱き起こさず、最初は様子を見ることも大事です。ぐずぐず言ってもそのまま眠ってしてくれることもあります。

生活のリズム

つい夜遅くまで起きていませんか？朝決まった時間に起きて夜も早めに眠るといった生活リズムが整えば、上手に寝られるようになるかもしれません。また、運動量やお昼寝の時間が影響している場合もあります。

寝る前の決まりごと

急に「寝るよ」と言われてすぐ寝られるわけではありません。絵本を読む、子守歌を歌う、お気に入りのタオルやぬいぐるみと寝るなど、寝る前の決まりごとを作ります。毎日していると、「これをしたら寝る時間」と習慣がつきスムーズに寝てくれるようになるかもしれません。

Daily Rhythm

生活のリズム作り



朝

朝はカーテンを開けて「おはよう！」早寝早起きが生活のリズムの基礎を作ります。

昼



お出かけすることで、リフレッシュ。お昼寝の時間は長すぎないように。

夜



夜は暗くして静かな時間。大人の都合で赤ちゃんを夜型にしないように。

Point!

家族で協力しましょう！

何をしても収まらない夜泣きの原因は、はっきりとは解明されていません。夜中に起きて寝不足になると気分も体力も落ちてしまいます。家族と協力し、時間や曜日での当番制にしたり、交代で昼寝時間を作ったりして休息をとりましょう。状況が変わる日がいつかはやってくるので、成長のひとつとして見守るといいですね。どうしても解消されないときは、かかりつけの小児科やすこやかダイヤル(P.27)など専門家に相談しましょう。

災害に 備えよう

災害は家族みんなが一緒にいる時に起きるとは限りません。災害時の連絡方法や避難所をあらためて確認して、『いざという時の行動』をイメージしておくことが大切です。



防災についての3つのポイント



新居浜市HP
防災情報



新居浜市
防災センター

POINT
01

災害に備えて家族で 話し合ってみましょう



防災マップやハザードマップを市のホームページに公開しています。自宅や働いている場所の近くにある避難場所と安全な避難経路を、しっかり確認して、家族で話し合っておきましょう。

「新居浜市防災センター」は、身の回りに起こりうる災害を知り、疑似体験し、災害対応能力を身につけるための施設です。自分や家族を守るための「自助」、近所、地域を守る「共助」について考えてみませんか。

☎ 危機管理課 ☎ 0897-65-1282 ☎ 0897-33-5180

POINT
02

地域の方との お付き合いはありますか？

子どもが赤ちゃんの間は、地域の方とお話したりすることも少ないかもしれませんが。日頃の散歩で近くに何があるか、最寄りの避難所まで歩いていけるか、危ないところはないかなど確認するだけでも、いざという時に役に立ちます。また、散歩していると、地域の方にも赤ちゃんを連れて人が身近にいることが分かってもらえることもあります。

POINT
03

住まいの安全と非常持出品のチェック！

家具の固定はもちろんですが、いつも子どもがいる場所が危なくないか確認しましょう。

非常持出品の中身は約2日分、それ以外は自宅に保管場所を用意し、定期的にオムツのサイズの確認や食品の賞味期限の確認をしましょう。

☑ 乳幼児のための持ち出し品リスト

- オムツ
- おしりふき（手や体なども拭けます）
- ビニール袋
- ミルク用品
- レトルト離乳食・スプーン（必要に応じてアレルギー対応食）
- 着替え・くつ
- ブランケット（授乳ケープ、クッションなどとして使えます）
- 音の鳴らないおもちゃ（絵本、折り紙など）
- 母子健康手帳 など

子どもを落下物 から守る姿勢



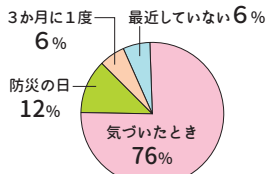
頭をかばうようにおなかの下に抱きかかえてあげましょう。お尻をあげると上手に頭が下がります。

Point!

防災の日には必ず！

9月1日は防災デーです。アンケートによると非常用持ち出し袋は準備している方は多いのですが、中身の点検を行う頻度ははっきりと決めていないようです。いざという時いつでも持ち出せるように防災デーには必ず中身を見直して、家族で置き場所の共有をしましょう。

< 非常用持ち出し品の点検頻度 >



子育てネットワークえひめ調べ