

川崎市の乳幼児健康診査等について

◎川崎市の乳幼児健康診査等

名称	対象月齢	実施機関
3～4か月児健診	4か月の前後15日	市内協力医療機関
7か月児健診	7か月の前後15日	市内協力医療機関
1歳6か月児健診	1歳6か月児	各区役所地域みまもり支援センター
3歳児健診	3歳6か月児	各区役所地域みまもり支援センター
5歳児健診	5歳～5歳2か月まで	市内協力医療機関

○対象となる前月の中旬に御自宅に通知が届きます。問診票等を準備して、受診してください。

◎各種教室や相談

開催場所：各区役所地域みまもり支援センター

教室名	確認方法
離乳食・幼児食教室	「○○区 離乳食教室または幼児食教室」検索
スマイル歯みがき教室	「川崎市 乳幼児歯科」検索
アレルギー相談	「川崎市アレルギー疾患 関連ポータルサイト」検索 

◎特別な支援が必要な子どもがいます

子育てをしている中で、「ことばのやり取りがうまくいかない」「落ち着きがない」など育てにくさを強く感じる場合があります。これらは個人差であることもありますが、LD（学習障害）ADHD（注意欠如・多動症）ASD（自閉スペクトラム症）等の発達障害がその理由の一つである場合があります。これらは生まれつきのものであり、子育ての仕方による原因があるわけではありません。早期から専門家によるアドバイスを受けて、効果的な働きかけをすることによって、その子の困っている状態の改善が期待されます。

発達・発育・育児など子どもの相談全般は各区役所地域みまもり支援センター地域支援課でお受けしています。

<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、予防措置

歯の状態記号：健全歯／ 喪失歯△ 処置歯○ 未処置歯C

E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	診査時年齢 歳 か月 保健指導(有・無)予防措置(有・無) 歯肉・粘膜(異常なし・あり) かみ合わせ(よい・経過観察) その他()
E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	
年 月 日診査 施設名または歯科医師名										

E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	診査時年齢 歳 か月 保健指導(有・無)予防措置(有・無) 歯肉・粘膜(異常なし・あり) かみ合わせ(よい・経過観察) その他()
E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	
年 月 日診査 施設名または歯科医師名										

E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	診査時年齢 歳 か月 保健指導(有・無)予防措置(有・無) 歯肉・粘膜(異常なし・あり) かみ合わせ(よい・経過観察) その他()
E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	
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)予防措置(有・無) 歯肉・粘膜(異常なし・あり) 不正咬合(なし・経過観察) 歯の形態(異常なし・あり) その他()
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	
年 月 日診査 施設名または歯科医師名												

歯っぴーファミリー健診受診記録

	受診年月日	医療機関名	備考
妊婦			
パートナー			

お口と歯の健康について

◎歯みがきのポイント

- 子どもの歯みがき習慣のために、下記の順序で始めていきましょう。
- ①子どもの歯が生え始めたら、保護者の膝にあお向けに寝かせ、子どもの歯を観察する（歯を数える）ことなどから始めましょう。歯の生え方を見ながらガーゼで拭くことから始め、徐々に歯ブラシに慣れさせましょう。
 - ②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。子どもに声かけしながら、鉛筆を持つ持ち方で力を抜いて歯を見ながらやさしくみがいてあげましょう。
 - ③かかりつけ歯科医をもち、家族みんなで定期的に歯科健診を受けましょう。フッ化物（フッ素）は歯の質を強くするなどむし歯予防の効果があります。使用方法について歯科医院で相談していきましょう。

川崎市HP

乳幼児歯科

検索



妊娠中と産後の食事・離乳食について

お母さんの健康と赤ちゃんの健やかな発育のために、食事はとても大切です。また、よい食習慣は妊産婦本人だけでなく、家族の健康づくりにもつながります。生活リズムを整えて規則正しく、バランスのよい食事を心がけましょう。

◎妊娠中や授乳期は妊娠前よりも多くの栄養素の摂取が必要です。主食、主菜、副菜、果物や乳製品を組み合わせ、必要なエネルギーや栄養素をしっかりととりましょう。また、神経管閉鎖障害の発症予防のため、妊娠前から妊娠初期は、食事に加え、サプリメントなどにより、1日400μgの葉酸摂取が望まれます。とりすぎには注意が必要です。

◎医師や助産師の助言のもと、適切な体重増加を心掛けましょう。

妊娠中の体重増加指導の目安

妊娠前の体格	体重増加指導の目安
低体重(やせ)：BMI18.5未満	12～15kg
ふつう：BMI18.5以上25.0未満	10～13kg
肥満（1度）：BMI25.0以上30.0未満	7～10kg
肥満（2度以上）：BMI30.0以上	個別対応（上限5kgまでが目安）

※BMI (Body Mass Index)：体重(kg) / 身長(m) × 身長(m)

離乳食のすすめ方の目安

	離乳初期	離乳中期	離乳後期	離乳完了期	
	生後5、6か月頃	生後7、8か月頃	生後9か月から11か月頃	生後12か月から18か月頃	
食べ方の目安	<ul style="list-style-type: none"> 子どもの様子を見ながら1日1回ひとさじずつ始める 母乳やミルクは飲みたいだけ与える 	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> 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、自分で食べる楽しみを増やす 	
授乳の目安	母乳または育児用ミルクは、授乳のリズムに沿って欲しいだけ	食後の授乳+授乳のリズムに沿って、母乳は欲しいだけ、育児用ミルクは1日に3回程度	食後の授乳+授乳のリズムに沿って、母乳は欲しいだけ、育児用ミルクは1日に2回程度	母乳または育児用ミルクは、離乳の進行状況によって与える	
調理形態の目安	なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	歯ぐきでかめる固さ	
食品の目安	[主食] 穀類	つぶしがゆ	全がゆ	全がゆ～軟飯	
	[副菜] 野菜、いも、海藻	すりつぶした野菜、じゃがいも、慣れたきたら	全がゆ	全がゆ～軟飯	
	[主菜] 魚、または豆腐、または肉、または卵	新しい食品はひとさじから	白身魚(すりつぶす)、赤身魚(細かくほぐす)、木綿豆腐(すりつぶす)、納豆(細かく刻む)、高野豆腐(すりおろす)	青皮魚(ほぐす)	油抜きした生揚げ、がんもどき
	牛乳乳製品		鶏ささみ(なめらかに)	豚・牛の脂肪の少ない赤身(ひき肉から始める)	
	味付けの目安	調味料は使わない	それぞれの食品のもつ味を生かしながら、薄味でおいしく		
量の目安	ひとさじずつからはじめる	だんだんと主食・主菜・副菜をそろえて増やす	主食・主菜・副菜を3：1：2になるように増やしていく	必要な栄養素等の大部分を離乳食から取れるようになる	

- ・はちみつは乳児ボツリノス症予防のため、満1歳まで使えません。
- ・子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて、食事の量は調節しましょう。
- ・食物アレルギーが心配な子どもは、医師と相談しましょう。

【成長の目安】

成長曲線のグラフに、体重や身長を記入して、成長曲線のカーブに沿っているかどうか確認しましょう。



※詳しくは、区役所の管理栄養士などに相談してください。

妊娠・出産・育児全体に関すること (母子健康手帳情報支援サイトの紹介)

妊娠期から出産後にかけての健康に関する注意点、家族で行う育児、月齢や年齢ごとの育児のポイント、育児休業や医療給付等の制度など、多くの情報が掲載されていますので、目を通してください。

【すこやかな妊娠と出産のために】

- ・妊娠中の健康・生活について
 - ① 妊婦健診で確認していること
 - ② 妊娠中のリスク
 - ③ 妊婦健診で行う肝炎ウィルス検査
 - ④ 妊娠・出産・授乳中の薬の使用
 - ⑤ 無痛分娩
 - ⑥ 妊娠中のパートナーの役割など
- ・新生児（生後約4週間までの赤ちゃん）
- ・育児のしおり
- ・予防接種（種類、受ける時期等）
- ・妊娠中と産後の食事
- ・乳幼児期の栄養
- ・お口と歯の健康



【子育てに関する制度・相談窓口】

- ・働く女性・男性のための出産、育児に関する制度
- ・主な医療給付等の制度

【こどもの病気やけが・事故の予防】

- ・こどもの病気やけが
- ・事故の予防
- ・ものがのどにつまった時の応急手当
- ・心肺蘇生法

お父さんになる方へ

◎妊娠中のパートナーの役割・お父さんになる準備

妊婦の心身の安定には、パートナーや家族など周囲の理解や協力が必要です。

妊婦をいたわり、ねぎらい、心身のサポートをしましょう。また、お産の時や産後の育児でパートナーがどのような役割を持つのか等について、よく話し合っておきましょう。

妊娠期間は、妊婦本人やパートナーにとっても「親」として育っていく大切な準備期間です。この時期に、二人にとって子どもはどんな存在か、親になるとはどういうことなのかなど、じっくり考えてみてください。そして、二人で話し合みましょう。お互いの考え方や気持ちを理解するためには伝え合うことが大切です。両親がその過程で築いていく「支えあう関係」が、子どもを育てる家庭の基盤づくりにつながっていきます。

◎子育ては夫婦で

子育てはお母さん一人ではできません。育児不安に陥る最大の原因は、孤立することです。まず、お父さんとお母さんが二人で育てていくという意識をお互いに確かめながら、お母さんを独りぼっちにせず、話をきいて精神的に支え、いたわることもお父さんの大切な役割です。

乳児期であれば、おむつを替えたり、あやしたり、抱っこをしたり、また幼児期であれば一緒に歯磨きをしたり絵本を読んだりなど、日常の中でできることをやってみましょう。こうした子どもとの関わりは、お父さん自身の人生においてもかけがえのないものとなります。子育てを楽しみましょう。

◎お父さん自身の精神的ケアも大事です

職場や家庭での役割が増え、お母さんを支えなければという気持ちが強く、お父さん自身が一人で抱え込んでしまうと、お父さんも「産後うつ」の症状をきたしやすくなります。仕事と家庭のバランスを上手にとりながら、お母さんとのコミュニケーションを大事にしましょう。家族のサポートやサービスを利用することも大切です。

◎お父さんとふれあい遊びを

子どもはお父さんとのふれあいを心待ちにしています。お父さんの関わりは子どもの成長により影響を与えます。子どもが何に興味を持っているのか、どんな関わりをすると喜ぶのか、子どもの様子をよく見てみましょう。

就学にあたって

○いよいよ小学校入学です。子どもにとって、幼稚園や保育所から小学校への環境の変化は楽しみでもありますが、緊張やストレスも伴います。安心して新生活を始められるよう、保護者や幼稚園・保育所、学校、地域等がつながりながら見守っていきましょう。

就学にあたって
○入学前に就学時健康診断があります。就学時健康診断には、母子健康手帳をお持ちください。お子さんの成長・発達の記録、予防接種等の記録がありますので活用してください。

○子どもの中には、集中することや我慢することが苦手な子、人への関心が薄い子や気持ちを読取るのが苦手な子もいます。また、読書に興味を示さない子もいます。小学校での集団生活を控えて心配な場合は相談してみましょう。

○発達・発育・育児など子どもの相談全般

各区役所地域みまもり支援センター地域支援課（84ページを参照）

○就学や入学後の相談

川崎市総合教育センター

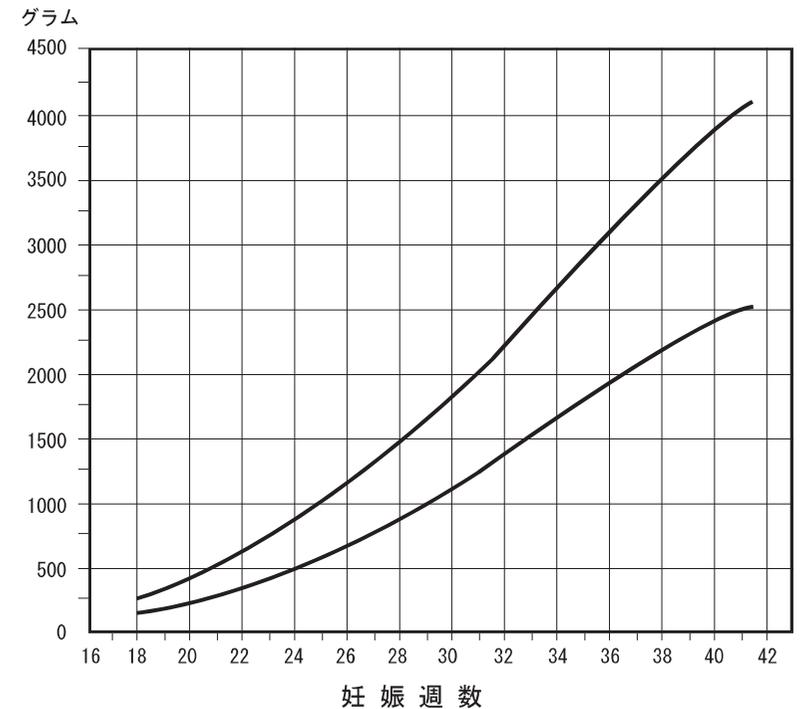
教室名	対象地区	電話番号
塚越相談室	川崎・幸・中原区にお住まいの方	5 4 1-3 6 3 3
溝口相談室	高津・宮前・多摩・麻生区にお住まいの方	8 4 4-3 7 0 0

※地域療育センター、児童相談所、発達相談支援センターなどの相談を通じてサポートノートを作成した場合は、お子さんの様子を学校に伝えるために御活用ください。

胎児の発育について

妊婦健康診査の超音波検査により、胎児の推定体重を計算することができます。推定体重を胎児の発育曲線に書き入れて赤ちゃんの発育の様子を確認してみましょう。

胎児発育曲線



胎児発育曲線

※この曲線の、上下の線の上に約95.4%の赤ちゃんの妊娠週数別推定体重が入ります。心配なことがあれば、医療機関等に相談しましょう。

(出典)「推定胎児体重と胎児発育曲線」保健指導マニュアル

