

予防接種の記録（１）
Immunization Record

感染症から子ども（自分の子どもはもちろん、周りの子どもたちも）を守るために、予防接種は非常に効果の高い手段の一つです。子どもたちの健康を守るために予防接種の効果と副反応をよく理解し、子どもに予防接種を受けさせましょう。

妊婦に対する予防接種

ワクチンの種類 Vaccine	接種年月日 Y/M/D (年齢)	妊娠週数—日 Week of Pregnancy	メーカー又は製材名／ロット Manufacturer or Brand name / Lot. No.	接種者名 Physician	備 考 Remarks
RSウイルス Respiratory Syncytial Virus					

子どもに対する予防接種

予 防 接 種	ワクチンの種類 Vaccine		接種年月日 Y/M/D (年齢)	メーカー又は製材名／ロット Manufacturer or Brand name / Lot. No.	接種者名 Physician	備 考 Remarks
	小児肺炎球菌 Streptococcus pneumoniae	1回				
		2回				
		3回				
		追加				
B型肝炎 Viral Hepatitis type B	1回					
	2回					
	3回					
ロタウイルス Rotavirus ※5価経口弱毒生 ロタウイルス ワクチンのみ 3回目を接種	1回					
	2回					
	3回					

予防接種の記録（２）
Immunization Record

ジフテリア・百日せき・破傷風・ポリオ・インフルエンザ菌b型(Hib) Diphtheria・Pertussis・Tetanus・Polio・Haemophilus influenzae type b						
時 期		ワクチンの 種類 Vaccine	接種 年月日 Y/M/D (年齢)	メーカー又は製材名／ロット Manufacturer or Brand name / Lot. No.	接種者名 Physician	備 考 Remarks
第 1 期 初 回	1 回					
	2 回					
	3 回					
第 1 期 追加						
第 2 期 ジフテリア・破傷風 Diphtheria・Tetanus						

B C G			
接種年月日 Y/M/D (年齢)	メーカー又は製材名／ロット Manufacturer or Brand name / Lot. No.	接種者名 Physician	備 考 Remarks

ワクチンの種類 Vaccine		接種年月日 Y/M/D (年齢)	メーカー又は製材名／ロット Manufacturer or Brand name / Lot. No.	接種者名 Physician	備 考 Remarks
麻しん Measles ・ 風しん Rubella	第1期				
	第2期				
水痘 Varicella	1回				
	2回				

予防接種の記録（３）
Immunization Record

日本脳炎 Japanese Encephalitis				
時 期	接種年月日 Y/M/D (年齢)	メーカー又は製材名／ロット Manufacturer or Brand name / Lot. No.	接種者名 Physician	備 考 Remarks
第 1 期 初回	1 回			
	2 回			
第 1 期 追加				
第 2 期				

予
防
接
種

ワクチンの種類 Vaccine	接種年月日 Y/M/D (年齢)	メーカー又は製材名／ロット Manufacturer or Brand name / Lot. No.	接種者名 Physician	備 考 Remarks
ヒトパピローマ ウイルス (HPV) Human Papillomavirus	1 回			
	2 回			
	3 回			

●薬剤や食品などのアレルギー記入欄

予防接種の記録（４）
Immunization Record

ワクチンの種類 Vaccine	接種年月日 Y/M/D (年齢)	メーカー又は製材名／ロット Manufacturer or Brand name / Lot. No.	接種者名 Physician	備 考 Remarks
おたふくかぜ Mumps				
インフルエンザ Influenza				

予
防
接
種

その他の予防接種

[illegible]

予防接種のスケジュールは、それぞれの予防接種の望ましい接種時期の例を示しています。実際に接種する予防接種とスケジュールについては、かかりつけ医などと相談しましょう。丸囲み数字（①、②など）は、ワクチンの種類毎に接種の回数を示しています。

種類	ワクチン	乳児期												学童期							
		2 か 月	3 か 月	4 か 月	5 か 月	6 か 月	7 か 月	8 か 月	9 か 月	12 か 月	15 か 月	18 か 月	2 歳	3 歳	4 歳	5 歳	6 歳	7 歳	8 歳	9 歳	10歳～
予防接種	小児用肺炎球菌	①	②	③						④											
	B型肝炎（HBV）	①	②				③														
	ロタウイルス	1価	①	②																	
		5価	①	②	③																
	五種混合（DPT-IPV-Hib）	①	②	③						④											
	BCG				①																
	麻疹、風しん（MR）								①				②								
	水痘（水ぼうそう）								①	②											
	日本脳炎											①	②						④ 9～12歳（2期）		
	二種混合（DT）																				① 11～12歳（2期）
任意接種	ヒトパピローマウイルス（HPV）	9価																		13歳（中1）の女子 2回または3回（★）	
	おたふくかぜ								①				②								
	インフルエンザ				毎年①、②（10月、11月など）													13歳より①			

- (*) 任意接種のスケジュール例については、日本小児科学会が推奨するもの
- (*) ロタウイルスについては、経口弱毒生ヒトロタウイルスワクチン（1価）・5価経口弱毒生ロタウイルスワクチン（5価）のいずれかを接種
- (★) 接種開始時期によって、接種間隔や回数が異なります。

※日本小児科学会が推奨する予防接種
スケジュール



※予防接種について詳しい情報はこちら
国立健康危機管理研究機構



予防接種について

＜このページは保護者自身で記入してください。＞
今までにかかった主な病気

◎受ける前に

予防接種は、体調が良い時に受けるのが原則です。予防接種を受ける前だけでなく、日頃から体温などお子さんの健康状態をよく観察しておきましょう。また、予防接種に関する案内や冊子をよく読み、受ける予防接種の効果や副反応等について、あらかじめ理解しておきましょう。特に「予防接種と子どもの健康」（2か月児を対象に個別送付）を読み、分からない点があれば、かかりつけの医師又は川崎市予防接種コールセンター（044-200-0142）にお問合せください。

◎受ける時に

予診票（2か月児を対象に個別送付）を記入し、母子健康手帳と一緒に持参してください。予診票に書かれている内容は、接種医師がお子さんの健康状態を把握し、接種が可能かどうかを判断するための重要な情報となります。また、気になることがある時は、医師とよく相談してください。

なお、接種には、お子さんの健康状態をよく知っていて医師の質問に責任をもって答えられる保護者（親権者：一般的には父母）が同伴してください。

◎受けた後に

予防接種を受けた後30分程度は、お子さんの様子をよく見ましょう。予防接種当日は激しい運動は避けましょう。万が一、高い熱が出たり、ひきつけを起こすなどの異常が認められた場合は、すぐに医師の診察を受けてください。また、接種後は母子健康手帳へ記録したり、予防接種済証が発行されたりしますが、就学児健康診断や海外渡航などの際に活用できますので大切に保管しましょう。

※予防接種健康被害救済制度（予防接種法に基づき市区町村が実施する定期接種の場合） ※医薬品副作用被害救済制度（対象者の希望により行う任意接種） ※里帰り先で接種（事前手続き）



◎里帰り先で受ける時は

川崎市外の医療機関で受ける方が、副反応救済制度や予防接種費用の償還払いを受けるには、予防接種を受ける前に手続きが必要です。詳しくは、川崎市予防接種コールセンター（044-200-0142）にお問合せください。

病 名	年月日 （年齢）	備考 （症状、合併症、治療、手術の状況など）

今までにかかった主な病気

予
防
接
種

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
1 か月児健診	生後28日～41日まで	市内・市外協力医療機関
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。(1 か月児健診は母子健康手帳交付時にお渡しします。)

◎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	「〇〇区 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 または 「川崎市アレルギー相談」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、子育ての仕方によって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 △

E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	診査時年齢 歳 か月 保健指導(有・無) 予防処置(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) 予防処置(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) 予防処置(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) 予防処置(有・無) 歯肉・粘膜(異常なし・あり) かみ合わせ(なし・経過観察) 歯の汚れ・形態・色調(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。
 - ◎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みましょう。

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はなく、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。ただし、とりすぎには注意が必要です。

◎「妊娠中の体重増加指導の目安」を参考に、体重の増え方が順調か、医師や助産師の助言を受けながら見守りましょう。

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	・子どもの様子を見ながら1日1回ひとさじずつ始める	・1日2回食事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	・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
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がるだけ	食後の授乳＋授乳のリズムに沿って、母乳は欲しがるだけ、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、母乳は欲しがるだけ、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	軟飯～ごはん
	[副菜] 野菜、海藻 すりつぶした野菜、じゃがいも、慣れたきたら	・いろいろな種類の野菜、いも ・海藻類（軟らかく煮て刻んだわかめなど）		
	[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） 絹ごし豆腐（すりつぶす） 木綿豆腐、納豆、高野豆腐（すりおろす） 鶏ささみ（なめらかに） 卵黄【固ゆで】（だし汁を加え、なめらかにする）	青皮魚（ほぐす） 油抜きした生揚げ、がんもどき 豚・牛の脂肪の少ない赤身（ひき肉から始める）	
	牛乳乳製品	牛乳を料理に使用する・プレーンヨーグルト・塩分、脂肪の少ないチーズ ※飲み物としての牛乳は、満1歳以降に		
	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とれるようになる

- ・はちみつは乳児ボツリヌス症予防のため、満1歳まで使用しないでください。
- ・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。



川崎市HPでは、離乳食に関する資料を公開しています。食事や栄養に関するご相談は、お住まいの区の地域支援課 管理栄養士へお問い合わせください。



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・出産に伴う心身の変化
- ・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、出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切です

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、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。

○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

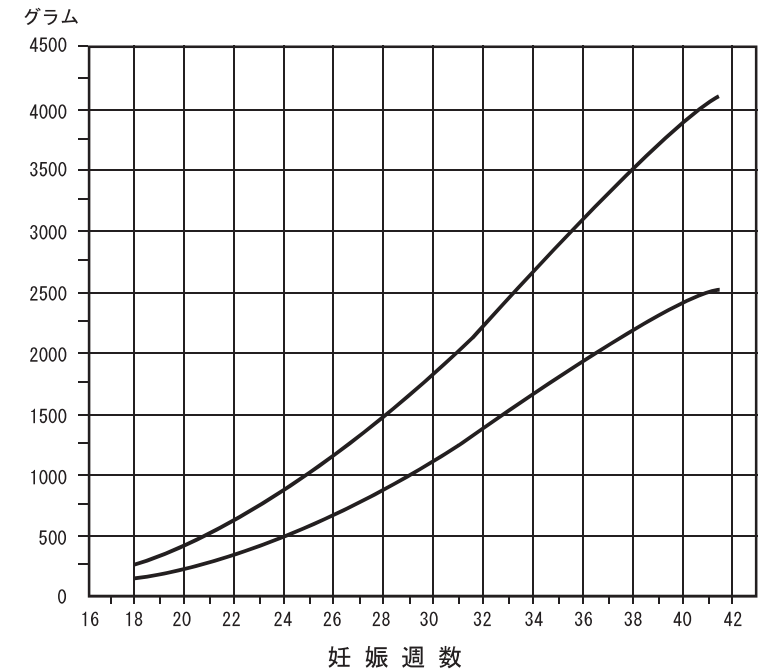
教室名	対象地区	電話番号
塚越相談室	川崎・幸・中原区にお住まいの方	5 4 1-3 6 3 3
溝口相談室	高津・宮前・多摩・麻生区にお住まいの方	8 4 4-3 7 0 0

※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

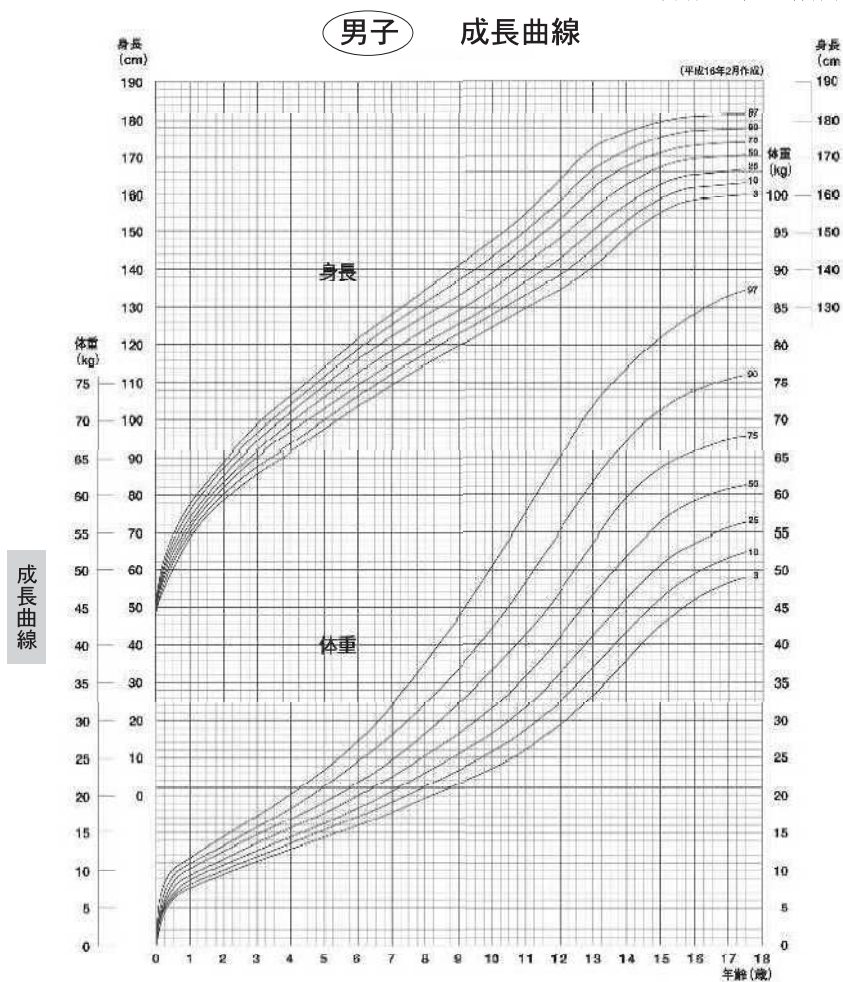
※この曲線の、上下の線の上に約95.4%の赤ちゃんの妊娠週数別推定体重が入ります。心配なことがあれば、医療機関等に相談しましょう。

（出典）「推定胎児体重と胎児発育曲線」保健指導マニュアル



＜お子さんの体重や身長をこのグラフに記入しましょう。＞

(平成16年2月作成)

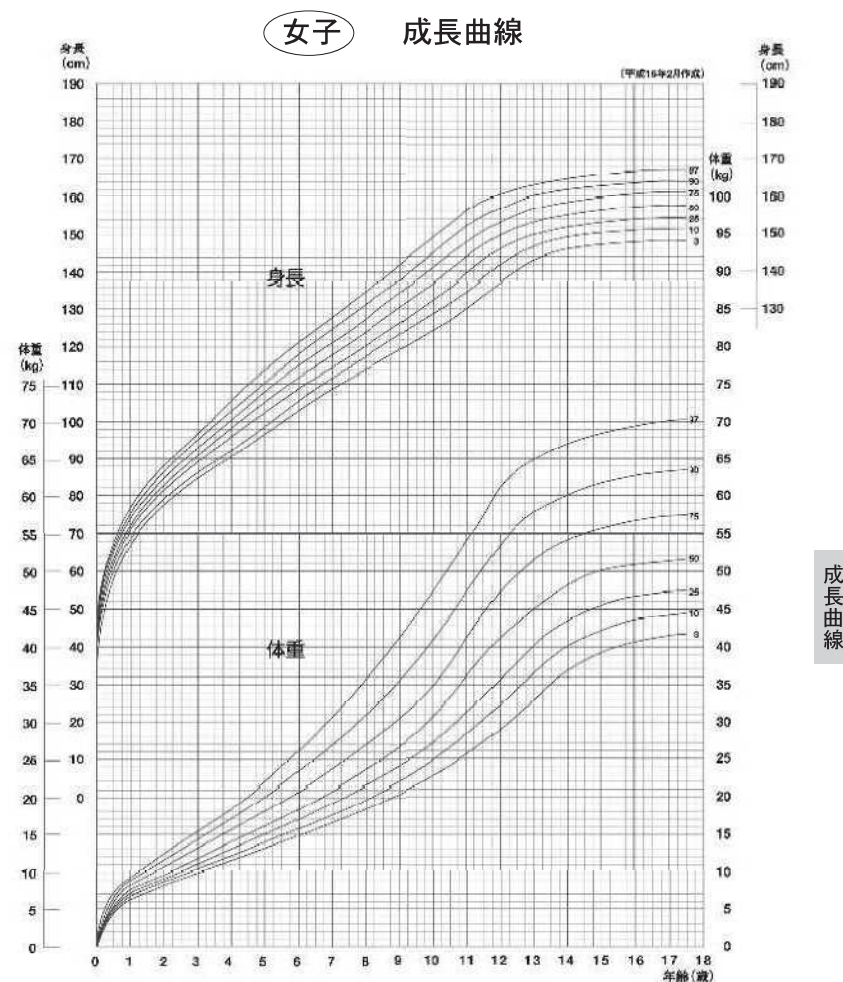


○身長と体重を記入して、その変化を見てみましょう。

- ・身長、体重は、曲線のカーブにそっていますか。
- ・体重は、異常に上向きになっていませんか。
- ・体重は、低下していませんか。

＜お子さんの体重や身長をこのグラフに記入しましょう。＞

(平成16年2月作成)



成長曲線のまんなかの曲線 (50のカーブ) が標準の成長曲線です。

(出典)「食を通じた子どもの健全育成
(—いわゆる「食育」の視点から—)
のあり方に関する検討会」報告書



学童期以降の記録

小学生の記録

学年	検査日 年 月 日	身長 cm	体重 kg	視力 右・左	むし歯	歯肉炎	特 記 事 項
小学1年生							
小学2年生							
小学3年生							
小学4年生							
小学5年生							
小学6年生							

中学生以降の記録

学年	検査日 年 月 日	身長 cm	体重 kg	視力 右・左	むし歯	歯肉炎	特 記 事 項
中学1年生							
中学2年生							
中学3年生							
16歳							
17歳							
18歳							

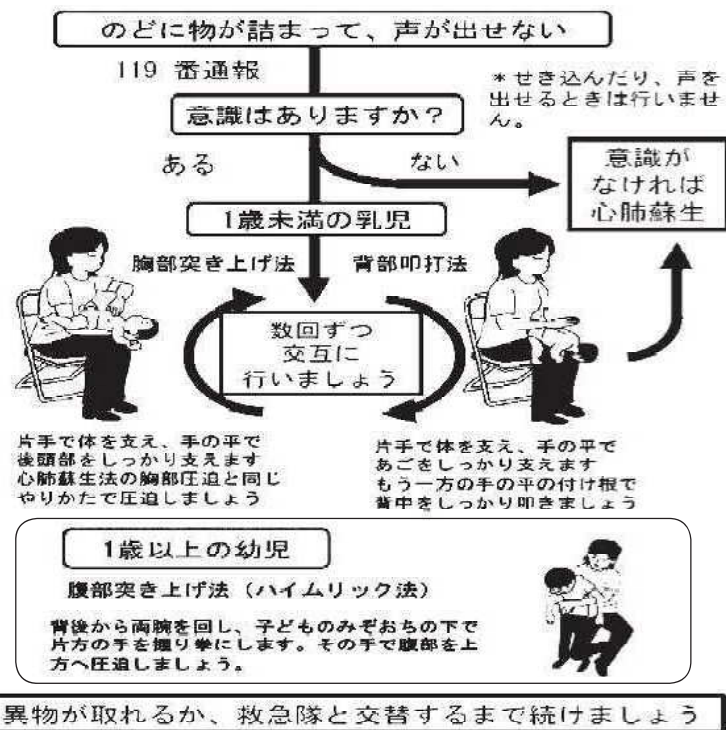
食べ物や玩具など、ものがのどにつまった時の応急手当

乳幼児は、大人が思いもよらないものを口にします。食べ物や玩具等がのどにつまると、窒息する危険があります。

周囲の大人が、普段から乳幼児ののどに詰まりやすい大きさの目安（3歳児の最大口径39mm、口から喉の奥までの長さ51mm。39mmとは、トイレットペーパーの芯程度）を知り、窒息につながりやすい食べ物の注意点や玩具の取り扱いに関する注意書きをよく確認するとともに、すぐに対処できるように、応急手当について知っておく必要があります。

※ 口の中に指を入れて取り出そうとすると、異物がさらに奥へ進んでしまうことがあります。

【ものがのどにつまったときの応急処置】



誤飲等、困ったときの連絡先

★事故が起きてしまったら、すぐに医療機関へ！！

◎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。

●（公財）日本中毒情報センター

- ※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。
- ・大阪中毒110番（24時間 365日対応）
電話：072（727）2499
- ・つくば中毒110番（24時間 365日対応）
電話：029（852）9999
- ・たばこ誤飲事故専用電話
（24時間 365日対応 無料：自動音声応答による情報提供）
電話：072（726）9922



◎かながわ小児救急ダイヤル（毎日18時～翌朝8時）

夜間の急な子どもの病気にどう対処したらよいのかなど迷ったときに、専任の相談員（看護師等）から症状に応じた適切な対処の仕方や受診する病院等のアドバイスが受けられます。

- ・プッシュホン・携帯電話からは全国统一短縮番号：
#8000
- ・ダイヤル回線・IP電話・市外局番が“042”のプッシュ回線での御利用の場合はつながりません。詳しくは右記の二次元コードまたは「かながわ小児救急ダイヤル」で検索



◎かながわ救急相談センター

急な病気やけがをした場合、これから受診できる医療機関（歯科を除く。）を案内しています。

- ・専門スタッフによる救急医療相談（24時間 365日対応）
#7119または電話：045-232-7119
- ・ダイヤル回線・IP電話・市外局番が“042”のプッシュ回線での御利用の場合はつながりません。詳しくは右記の二次元コードまたは「かながわ救急相談センター」で検索



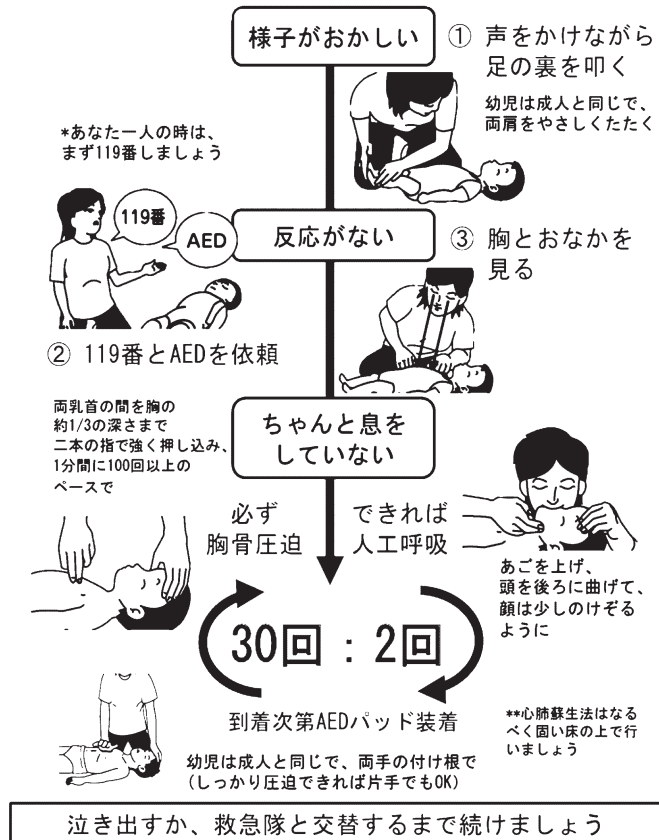
※番号のかけ間違えにお気を付けください。

心 肺 蘇 生 法

心肺蘇生法の基本は、胸骨圧迫と人工呼吸です。胸骨圧迫だけでも、人工呼吸だけでも、何かをするその勇気がお子さんの救命につながります。

様子がおかしいと思ったら助けを呼んで、以下の心肺蘇生法の手順を開始しましょう。

心肺蘇生法



（監修）日本小児呼吸器学会、日本小児救急医学会

※消防機関等で応急処置の講習会が行われています。慣れておくとう安心なので、参加してみましょう。

災害の備え・対策

災害はいつ起きるかわかりません。普段から災害に備えて準備をしておくことが大切です。お住いの地域の情報をもとに、家族などで必要な備えや連絡手段、避難場所などについて話し合っておくと安心です。また、災害が起きたときは、必要な時には妊娠中であることや乳幼児がいることを伝え、周りに助けを求めることが大切です。

災害時の情報取得方法	防災用アプリ、防災速報、防災気象情報、防災行政無線などで正確な情報を入手できます
◎川崎市防災ポータルサイト ・日頃の備えに役立つ防災情報を紹介しています ・避難所の開設や避難指示等の発令状況を確認できます	
災害時の連絡方法	災害時の安否確認に有効な方法です
◎災害用伝言ダイヤル（1717） ◎災害用伝言版は、いざという時にスムーズに使えるよう、無料体験期間に練習しておきましょう	
緊急連絡先、相談先	災害時に頼れる親戚や知人の連絡先、市区町村の災害対策窓口など、確認しておきましょう
地域の避難場所	お住いの地域の避難所を確認のうえ、安全に避難できるルートがあるのか、歩いて確認してみましょう
災害時用の備え	1日の生活を振り返り、生活必需品を備えておきましょう 両手が使えるようにリュックサックにつめておきましょう
◎いつも携帯しておくとう安心なもの 例：母子健康手帳、診察券、保険証、常備薬、生理用品、衛生用品など ※災害が起きたときに、母子健康手帳などの現物がなくてもわかるよう、データを保存しておきましょう。 あらかじめ家族と情報共有をしておくことや、アプリやクラウドサービスを活用して管理する方法もあります。	
家庭での災害対策	生活必需品の備蓄、家具の固定など
妊婦自身や家族の健康状態など	

災害の備え・対策

別記様式

(表)

母性健康管理指導事項連絡カード

事業主 殿

年 月 日

医療機関等名

医師等氏名

下記の1の者は、健康診査及び保健指導の結果、下記2～4の措置を講ずることが必要であると認めます。

1. 氏名 等

記

氏名		妊娠週数		週	分娩予定日		年	月	日
----	--	------	--	---	-------	--	---	---	---

2. 指導事項

症状等(該当する症状等を○で囲んでください。)

措置が必要となる症状等
つわり、妊娠悪阻、貧血、めまい・立ちくらみ、 腹部緊満感、子宮収縮、腹痛、性器出血、 腰痛、痔、静脈瘤、浮腫、手や手首の痛み、 頻尿、排尿時痛、残尿感、全身倦怠感、動悸、 頭痛、血圧の上昇、蛋白尿、妊娠糖尿病、 赤ちゃん(胎児)が週数に比べ小さい、 多胎妊娠(胎)、産後体調が悪い、 妊娠中・産後の不安・不眠・落ち着かないなど、 合併症等()

指導事項(該当する指導事項欄に○を付けてください。)

標準措置		指導事項
休業	入院加療	
	自宅療養	
勤務時間の短縮		
作業の制限	身体的負担の大きい作業(注)	
	長時間の立作業	
	同一姿勢を強制される作業	
	腰に負担のかかる作業	
	寒い場所での作業	
	長時間作業場を離れることのできない作業	
ストレス・緊張を多く感じる作業		

(注)「身体的負担の大きい作業」のうち、特定の作業について制限の必要がある場合には、指導事項欄に○を付けた上で、具体的な作業を○で囲んでください。

標準措置に関する具体的内容、標準措置以外の必要な措置等の特記事項

3. 上記2の措置が必要な期間

(当面の予定期間に○を付けてください。)

1週間(月 日～ 月 日)	
2週間(月 日～ 月 日)	
4週間(月 日～ 月 日)	
その他(月 日～ 月 日)	

4. その他の指導事項

(措置が必要である場合は○を付けてください。)

妊娠中の通勤緩和の措置 (在宅勤務を含む。)	
妊娠中の休憩に関する措置	

指導事項を守るための措置申請書

上記のとおり、医師等の指導事項に基づく措置を申請します。

年 月 日

所属 -----

氏名 -----

事業主 殿

1

この様式の「母性健康管理指導事項連絡カード」の欄には医師等が、また、「指導事項を守るための措置申請書」の欄には女性労働者が記入してください。

(裏)

(参考)症状等に対して考えられる措置の例

症状名等	措置の例
つわり、妊娠悪阻	休業(入院加療)、勤務時間の短縮、身体的負担の大きい作業(長時間作業場を離れることのできない作業)の制限、においがきつい・換気が悪い・高温多湿などのつわり症状を増悪させる環境における作業の制限、通勤緩和、休憩の配慮 など
貧血、めまい・立ちくらみ	勤務時間の短縮、身体的負担の大きい作業(高所や不安定な足場での作業)の制限、ストレス・緊張を多く感じる作業の制限、通勤緩和、休憩の配慮 など
腹部緊満感、子宮収縮	休業(入院加療・自宅療養)、勤務時間の短縮、身体的負担の大きい作業(長時間の立作業、同一姿勢を強制される作業、長時間作業場所を離れることのできない作業)の制限、通勤緩和、休憩の配慮 など
腹痛	休業(入院加療)、疾患名に応じた主治医等からの具体的な措置 など
性器出血	休業(入院加療)、疾患名に応じた主治医等からの具体的な措置 など
腰痛	休業(自宅療養)、身体的に負担の大きい作業(長時間の立作業、同一姿勢を強制される作業、腰に負担のかかる作業)の制限 など
痔	身体的負担の大きい作業(長時間の立作業、同一姿勢を強制される作業)の制限、休憩の配慮 など
静脈瘤	勤務時間の短縮、身体的負担の大きい作業(長時間の立作業、同一姿勢を強制される作業)の制限、休憩の配慮 など
浮腫	勤務時間の短縮、身体的負担の大きい作業(長時間の立作業、同一姿勢を強制される作業)の制限、休憩の配慮 など
手や手首の痛み	身体的負担の大きい作業(同一姿勢を強制される作業)の制限、休憩の配慮 など
頻尿、排尿時痛、残尿感	休業(入院加療・自宅療養)、身体的負担の大きい作業(寒い場所での作業、長時間作業場を離れることのできない作業)の制限、休憩の配慮 など
全身倦怠感	休業(入院加療・自宅療養)、勤務時間の短縮、身体的負担の大きい作業の制限、休憩の配慮、疾患名に応じた主治医等からの具体的な措置 など
動悸	休業(入院加療・自宅療養)、身体的負担の大きい作業の制限、疾患名に応じた主治医等からの具体的な措置 など
頭痛	休業(入院加療・自宅療養)、身体的負担の大きい作業の制限、疾患名に応じた主治医等からの具体的な措置 など
血圧の上昇	休業(入院加療・自宅療養)、勤務時間の短縮、身体的負担の大きい作業の制限、ストレス・緊張を多く感じる作業の制限、疾患名に応じた主治医等からの具体的な措置 など
蛋白尿	休業(入院加療・自宅療養)、勤務時間の短縮、身体的負担の大きい作業の制限、ストレス・緊張を多く感じる作業の制限 など
妊娠糖尿病	休業(入院加療・自宅療養)、疾患名に応じた主治医等からの具体的な措置(インスリン治療中等への配慮) など
赤ちゃん(胎児)が週数に比べ小さい	休業(入院加療・自宅療養)、勤務時間の短縮、身体的負担の大きい作業の制限、ストレス・緊張を多く感じる作業の制限、通勤緩和、休憩の配慮 など
多胎妊娠(胎)	休業(入院加療・自宅療養)、勤務時間の短縮、身体的負担の大きい作業の制限、ストレス・緊張を多く感じる作業の制限、通勤緩和、休憩の配慮 など
産後体調が悪い	休業(自宅療養)、勤務時間の短縮、身体的負担の大きい作業の制限、ストレス・緊張を多く感じる作業の制限、通勤緩和、休憩の配慮 など
妊娠中・産後の不安・不眠・落ち着かないなど	休業(入院加療・自宅療養)、勤務時間の短縮、ストレス・緊張を多く感じる作業の制限、通勤緩和、休憩の配慮 など
合併症等(自由記載)	疾患名に応じた主治医等からの具体的な措置、もしくは上記の症状名等から参照できる措置 など

出産・育児に関する制度

かわさき 健康都市 宣言

心身ともに健康で生きがいのある生活を送ることは、私たちみんなの願いです。

川崎市に住み、働き、学ぶ一人ひとりが手を携えて、かけがえのない健康をはぐくんでいくために、次のことを行います。

- 私たちは、「市民健康デー」を大きく実らせ、進んで健康づくりに励みます。
- 私たちは、スポーツや運動に親しみ、食生活と休養に気を配り、健康的なライフスタイルを身につけます。
- 私たちは、健康を支える温かな家庭、だれもが安全で安心して暮らせる地域、思いやりあふれる社会をめざします。
- 私たちは、多摩川や海辺の潤いと多摩丘陵の緑などの恵みを健康に生かし、安らぎのある環境づくりに努めます。

細長く変化に富んで広がる川崎市は、私たちみんなのふるさとです。地域の隅々から元気な声がかどます、明日に伸びゆく人間都市を創造していくために、ここに「かわさき 健康都市」を宣言します。

1997年（平成9年）3月25日

川 崎 市

川崎市子どもの権利に関する条例

川崎市子どもの権利に関する条例（子どもの権利条例）は、子どもが一人の人間として大切にされ、守られながら、自分らしく生きられるように作られたものです。大きく分けて次の7つがあります。

- ① 安心して生きる権利 ② ありのままの自分である権利
- ③ 自分を守り、守られる権利 ④ 自分を豊かにし、力づけられる権利
- ⑤ 自分で決める権利 ⑥ 参加する権利
- ⑦ 個別の必要に応じて支援を受ける権利

子どもの権利を守るため、おとなもしっかり理解しておきましょう。

《条例制定時に関わった子どもたちから、おとなへのメッセージ》

まず、おとなが幸せにいてください。
おとなが幸せじゃないのに子どもだけ幸せにはなれません。
おとなが幸せでないと、子どもに虐待とか体罰とかが起きます。
条例に“子どもは愛情と理解をもって育まれる”とありますが、
まず、家庭や学校、地域の中で、おとなが幸せでいてほしいのです。
子どもはそういう中で、安心して生きることが出来ます。

平成13（2001）年3月
子どもの権利条例子ども委員会のまとめ

～ 11月20日はかわさき子どもの権利の日～

川崎市子どもの権利条例

検索



【問合せ】川崎市こども未来局 青少年支援室
電話 044-200-2344 FAX 044-200-3931

人権オンブズパーソン

子どもの権利の侵害と男女平等にかかわる人権の侵害に関する相談・救済については、人権オンブズパーソンへお電話ください。
相談日：月・水・金 午後1時～午後7時 土 午前9時～午後3時
（祝日・年末年始は除く）

子どもの権利の侵害の相談 電話 044（200）1460
男女平等にかかわる人権の侵害の相談 電話 044（200）1461

お母さん・お父さんの悩みや子育てに関する相談

子育ては初めてのことばかり。子どもってどんなふう to 育つのかな、これでいいのかな、と心配になることもあるでしょう。

子育ての相談

自分のやりかたでいいのかわからない

離乳食を食べてくれない

授乳しても、おむつを替えても泣き止まない・・・

いつまで夜泣きして続くのかなあ

この子、まだ〇〇ができないけど大丈夫かな？

そんなとき、周りに頼れる人、相談できる人がいないと「孤独」と感じてしまったり、子育てに自信が持てなくなることもあるかもしれません。そのような状況が続くと、気持ちが落ち込むことにもつながります。

こんな疑問や悩みがあるときは？

○ひとりで抱え込まず、だれかと話しましょう。

気軽にインターネットや雑誌などで調べることも1つの方法でしょう。

ただ、赤ちゃんの成長やお母さんたちの悩みは一人ひとりちがいます。

◎いつでも相談できる人や、気分転換に出かけられる場所を見つけましょう。

誰かと言葉を交わすことで、気分転換になることもあります。

区役所で配布している「かわさき子育てガイドブック」や、各区の子育て情報誌に、子育て中の仲間と出会える場所の情報や、気軽に相談できる窓口が載っています。

こんなとき、気軽に相談してください

誰かに話を聞いてほしいな

子どもってどう成長するの？

話せる友達がいほしい！

子育て中は悩んだり、迷ったりすることがたくさんありますが、そんなとき、あなたを受け止めてくれるところがどこかにあります。

子どもは、みんなで支えあい、助け合って育てていくものです。たくさん相談して、一緒に考えましょう。

あなたの赤ちゃんや家族が、笑顔で健康に楽しく過ごしていけることが、大切です

●子育てについてお悩みの方は・・・

※まずは各区役所地域みまもり支援センター地域支援課へ御相談ください。(連絡先: 84ページ) かかりつけの医療機関、産後ケア施設、すくすくひろば「地域子育て支援センター」、児童家庭支援センターなどでも相談できます。

これって、もしかして虐待なの！？

「体罰等によらない子育て」～みんなで育児を支える社会に～

◎体罰等によらない子育てのための具体的なポイント

子育てにおいて、しつけと称して、叩いたり怒鳴ったりすることは、子どもの心身の成長・発達にさまざまな悪影響を及ぼしてしまう可能性があります。以下の点などを意識し、いろいろな人の力を借りながら、子どもを健やかに育みましょう。



「体罰等によらない子育てを広げよう！」

- 1 子どもの気持ちや考えに耳を傾けましょう
- 2 子どもの成長・発達は一人ひとり異なります
- 3 環境を整え、子どものやる気に働きかけてみましょう
- 4 良いこと、できていることを具体的に褒めましょう
- 5 親自身は自分なりのストレス解消法を見つけましょう

子育ての相談

◆叩いてはいけない、体罰はいけないとわかっているけど

赤ちゃんが泣きやまない！
もう～っ いや！

言う事を聞かない！
しつぱだから叩いて教える！

こんな時・・・一人で悩まないで！

◆赤ちゃんや子どもに対して我慢しきれなくなったら・・・

あなたの気持ちをありのままに相談してください。

自分で押さえられなくなっても**決して暴力を振るわないで！**

とにかく次のいずれかに連絡してください。

◆川崎市児童虐待防止センター 0120(874)124

※24時間365日受付 通話無料

◆児童相談所相談専用ダイヤル 0120(189)783

※24時間365日受付 通話無料

◆かながわ子ども家庭110番相談LINE

※午前9時～午後9時 月～土曜日(年末年始を除く。)

※匿名(LINE上の登録名とアイコン画像のみ)で相談できます。



◆子どもの目の前でDVも児童虐待です

●配偶者からの暴力(DV)被害にお悩みの方は・・・

一緒にいると苦しい、ビクビクしてしまう・・・ひとりで悩まず、まずは御相談ください。

川崎市DV相談支援センター 電話: 044(200)0845

午前9時30分～午後4時30分 月～金曜日(土日祝日、年末年始を除く。)

区役所地域みまもり支援センターの所在地と相談連絡先

区役所地域みまもり支援センター（福祉事務所・保健所支所）では、妊産婦やご家族の健康や生活に関するご相談をお受けしています。
妊娠期や産後の健康相談や赤ちゃんの発育発達などのご心配がある場合は、お住まいの区役所地域みまもり支援センターへご相談ください。

【開庁時間】

月～金曜日 午前8時30分～午後5時（土日祝日、年末年始を除く）

【相談内容】

◎地域みまもり支援センター（福祉事務所・保健所支所）

地域支援課

○地区支援係

妊産婦やご家族の健康に関すること、育児や発達の相談、乳幼児健康診査、赤ちゃん訪問について等

○地域サポート係

離乳食など、栄養に関すること等

◎健康福祉局歯科保健政策担当

○歯の健康に関すること

【問合せ先】

区 役 所	所 在 地	地区支援係	地域サポート係	歯科保健政策担当
川 崎 区	〒210-8570 川崎区東田町8	(201)3214	(201)3206	(201)3182
幸 区	〒212-8570 幸区戸手本町1-11-1	(556)6648	(556)6693	
中 原 区	〒211-8570 中原区小杉町3-245	(744)3308	(744)3268	
高 津 区	〒213-8570 高津区下作延2-8-1	(861)3315	(861)3259	
宮 前 区	〒216-8570 宮前区宮前平2-20-5	(856)3302	(856)3308	
多 摩 区	〒214-8570 多摩区登戸1775-1	(935)3264	(935)3101	
麻 生 区	〒215-8570 麻生区万福寺1-5-1	(965)5234	(965)5160	

※携帯電話からかける際は市外局番044を最初につけてください。

連 絡 先 メ モ

分娩予定施設	名称		電話	
	所在地		電話	
地域みまもり支援センター	名称		電話	
	所在地		電話	
医師	名称		電話	
	住所		電話	
医師	名称		電話	
	住所		電話	
歯科医師	名称		電話	
	住所		電話	
	名称		電話	
	住所		電話	

助産所で分娩予定の場合は助産所にて記載 (医療法6条の4の2によるもの)		記載日： 年 月 日	
助産所の名称：		緊急連絡先：	
助産師氏名：			
助産所で管理できる 妊婦の状態（※）		☐ 助産師が管理できる妊婦 ☐ 連携する産婦人科医師と相談の上、協働管理すべき妊婦	
異常の際の対応について	連携して異常に対応する医療機関名		電話
	住 所		

（※）助産業務ガイドライン2024の「Ⅲ妊婦管理適応リスト」を参照して□にチェックを記載すること。