

# “妊娠”から“育児”へのワンポイントアドバイス

☆ “妊娠”から“育児”において、ご両親に知って頂きたいことをあげてみました。どうぞご覧ください☆

## 妊娠



「母子健康手帳」「妊産婦健康診査受診票」が交付されます

- ・「妊産婦健康診査受診票（最大14回）」と「妊産婦歯科健康診査受診票」を使用して、健診を定期的に欠かさず受けましょう。
- ・「フレッシュマタニティ教室」や「両親教室」などの受講はいかがですか？  
初めてお父さん、お母さんになる方へ妊娠中や育児に関する大切なお話です。※予約制

## 出生



### ❀お誕生おめでとうございませう❀

- ・出産された医療機関で「新生児等聴覚スクリーニング検査受診票」をご使用ください。
- ・14日以内に各区役所の戸籍住民課へ「出生届」を提出し、母子健康手帳に出生届出済証明を受けます。
- ・各区の子育て支援課で「子ども医療費受給者証」の交付申請をしてください。  
(子育て支援課 葵区 Tel.221-1093・駿河区 Tel.287-8674・清水区 Tel.354-2120)

### こんにちは赤ちゃん訪問を実施しています ※無料

- ・母子健康手帳についている「出生連絡はがき」をお出しください。  
(郵送または各区役所の戸籍住民課においてある専用ポストに投函してください)  
保健師または助産師等がお宅に訪問して、赤ちゃんとお母さんのご様子を伺います。

## 2週間

病院、診療所でお母さんが産婦健診を受けます。(産婦健康診査受診票をご使用ください)

## 1か月

病院、診療所でお母さんが産婦健診、赤ちゃんが1か月健診を受けます。  
(産婦健診は産婦健康診査受診票をご使用ください)



### 「予防接種シール」が送られます

- ・予防接種の受け方については主治医と相談し、お子さまの体調のよいときに受けましょう。
- ・接種時には予防接種シールをお持ちください。シールが届いていない場合や紛失した場合などは、保健予防課 (Tel.249-3173) にご相談ください。

### 「4か月児・10か月児健康診査受診票」が送られます

- ・かかりつけの医療機関等(※委託医療機関)に予約して受診してください。
- ・受診時には、受診票と母子健康手帳をお持ちください。
- ・受診票が届いていない場合や紛失した場合などは、子ども家庭課 (Tel.354-2647) にご相談ください。



## 2か月

定期予防接種 スタート ... かかりつけの医療機関等で相談して  
予防接種の計画を立てましょう。

## 4か月

4か月児健康診査 ... かかりつけの医療機関等で受診票を使用してお受けください。  
※県内医療機関のほとんどで受診することができます

## 5か月

離乳食の作り方教室等へ参加してみたいはいかがですか？  
「離乳」は赤ちゃんの食べる力や食欲、食事のリズムを育てます。



## 6か月

6か月児育児相談 ... 個別通知でご案内します。管轄の保健福祉センターで  
お受けください。

## 9か月

9か月児歯の教室 ... 第1子の方は個別通知でご案内します。管轄の保健福祉センターで  
お受けください。(希望の方はお問い合わせください)

## 10か月

10か月児健康診査 ... かかりつけの医療機関等で受診票を使用してお受けください。  
※県内医療機関のほとんどで受診することができます。

## 1歳

☆ テレビを見せるときには親も一緒に歌ったり、その内容について子どもに話しかけるように  
しましょう。また、長時間の視聴は避けましょう。

## 1歳6か月

1歳6か月児健康診査 ... 個別通知でご案内します。管轄の保健福祉センターで  
お受けください。

## 2歳

おやこ食育教室へ参加してみたいはいかがですか？  
親子で体験することでふれあいや交流を深め食の楽しさ・大切さを学びます。



## 3歳

3歳児健康診査 ... 個別通知でご案内します。管轄の保健福祉センターでお受けください。



☆ むし歯が増えやすい時期です。かかりつけ歯科医院で定期健診やフッ素塗布をおすすめします。

## もし、病気になったら…

1. **かかりつけ医** へ受診しましょう… 普段から、気軽に相談できる小児科医師を見つけておきましょう。あらかじめ夜間救急時のことも相談しておきましょう。
2. **休日・夜間の場合**… 夜間救急当番医のご案内は当日の（一部の）新聞朝刊に掲載されています。



夜間は 午後7時～午後10時 ⇒ 静岡市急病センター TEL261-1111  
午後10時～ ⇒ 救急当番医へ

当番情報電話案内（TEL0800-222-1199）や静岡市ホームページ内「静岡市の救急医療」等からも情報が得られます。緊急時の対応をあらかじめかかりつけ医と相談しておきましょう。

「子育て世代包括支援センター」は妊娠から子育てまでの、さまざまな悩み・質問・相談にお答えする総合相談窓口です。相談員（助産師・保健師等）がサポートしますので、ひとりで悩まず お気軽にご相談ください。 ※場所は各区子育て支援課内です

【葵区】TEL221-1195 【駿河区】TEL202-5817 【清水区】TEL354-2666



## 【問合せ先】

子ども家庭課 母子保健係	清水区旭町6番8号	TEL354-2647
葵区健康支援課	(城東保健福祉センター内	TEL249-3196)
城東保健福祉センター	葵区城東町24番1号	TEL249-3180
東部保健福祉センター	葵区千代田七丁目8番15号	TEL261-3311
北部保健福祉センター	葵区昭府二丁目14番1号	TEL271-5131
藁科保健福祉センター	葵区羽鳥本町5番10号	TEL277-6712
駿河区健康支援課	(南部保健福祉センター内	TEL285-8377)
南部保健福祉センター	駿河区曲金三丁目1番30号	TEL285-8111
大里保健福祉センター	駿河区中野新田57番の5号	TEL288-1111
長田保健福祉センター	駿河区鎌田574番地の1	TEL259-5112
清水区健康支援課	(清水保健福祉センター内	TEL348-7981)
清水保健福祉センター	清水区渋川二丁目12番1号	TEL348-7711
蒲原保健福祉センター	清水区蒲原721番地4号	TEL385-5670
健康づくり推進課		
口腔保健支援センター	葵区城東町24番1号	TEL249-3175

※栄養に関する教室や相談については管轄の健康支援課へ、歯に関する教室や相談については口腔保健支援センターへ、その他の各種教室や健康相談については管轄の保健福祉センターへお問い合わせください。

