

第1章 ようこそ赤ちゃん

To Do List ～赤ちゃんができたみたい。さて、何をすればいい？～

1. 母子健康手帳をもらう

- ◆病院や産院で妊娠の診断を受けたら【妊娠届出書】をもらい、各区健康支援課で母子健康手帳の交付を受けましょう(予約制)。面談時、【妊婦のための支援給付(P54)】についてご案内します。
※「しずおか子育てきずなLINE(P9)」を登録しておくとう便利です。

母子健康手帳

母子健康手帳は、お母さんとお子さんの大切な健康記録です。妊娠中や乳幼児期は生涯にわたる健康づくりの基盤となることから、健康診査、産科や小児科での診察、予防接種、保健指導などを受ける時に必ず持っていく、必要に応じて記入してもらいましょう。

2. 妊婦健康診査をうける

- ◆妊娠届出時の週数に応じて妊婦健康診査の受診票を交付しています。
- ◆妊婦健康診査は妊婦さんとおなかの赤ちゃんを守るためにとても大切な健康診査です。必ず、医師または助産師と相談のうえ、適切な時期に受診してください。(最大16回受診できます。)
- ◆受診票は、一定金額を上限に助成するものです。病院、診療所、助産院(所)での指導内容や検査項目により、自己負担が発生する場合があります。
- ◆妊婦歯科健康診査については、妊娠中に1回、利用できます。

3. RSウイルス感染症予防接種を受ける

- ◆生まれてくる赤ちゃんをRSウイルスから守る大切な予防接種です。
- ◆妊娠28週0日から36週6日までの間に原則無料で1回接種できます。
- ◆接種券は発行していません。接種するには妊娠中のお子さんの母子健康手帳が必要です。
詳しくは静岡市ホームページをチェック⇒



4. パパ・ママになるための教室に参加する

- ◆各保健センターでは、妊娠・出産・育児についての知識を身につけ、安心してお産をするための教室を開催しています。
- ※各教室の開催日、場所については市ホームページでお知らせします。
＜教室：両親教室／マタニティ教室／小児科医による育児講座／動画でみるマタニティ教室＞
静岡市ホームページで、「育児に関する動画のご案内」をチェック⇒



5. 出生届を提出する

- ◆赤ちゃんが生まれたら、生まれた日を含めて14日以内に各区役所戸籍住民課、各支所に届け出てください。

健康支援課

妊娠・出産や乳児の発育・発達・育児などのご相談は各区健康支援課まで
(月～金 8:30～17:15／祝日・年末年始を除く)

- ◆葵区役所健康支援課 葵区追手町5番1号 ☎221-5047
- ◆駿河区役所健康支援課 駿河区南八幡町10番40号 ☎204-3811
- ◆清水区役所健康支援課 清水区旭町6番8号 ☎348-7711

第1章 ようこそ赤ちゃん

赤ちゃんができたときの手続きや、赤ちゃんの健康をサポートする制度、
産後のお母さんを応援するサービスについてご紹介します。

- P27 To Do List(妊娠届出書/母子健康手帳/妊婦健康診査/予防接種/出生届)
- P28 パパ・ママの教室/訪問型相談支援
- P29 こどもの健康診査/子育て支援ヘルパー
- P30 産後ケア
- P31 ママケアデイサービス/育児相談
- P32 食の教室/歯の教室
- P33 小児科・産婦人科オンライン相談/静岡こども救急電話相談/児童相談所虐待対応ダイヤル
- P34 予防接種NAVI/定期予防接種の種類
- P36 予防接種スケジュール例

脳を鍛え、
心を育み、
想いをカタチに。

安定期に入っている
妊婦の方

生後0ヶ月～5ヶ月 Happy Babyコース

生後6ヶ月～6歳 幼児コース

生後6ヶ月～6歳 幼児英語コース

0才からの幼児教室

「活きる力」とは
能力を伸ばし、活かし、活躍する力。

無料体験は
こちらから

イクウェル EQWEL 静岡駅前教室

チャイルドアカデミー

静岡市駿河区南町18-2 サウスポットガーデン203号室

☎0120-70-1827

パパ・ママの教室

問 次頁下段Aをご覧ください。



両親教室(予約制)

初めてお父さん、お母さんになれる方が、親としての心構えや、生後間もない赤ちゃんとの接し方、育児の知識を学べます。

小児科医による育児講座(予約制)

小児科医による子育てに関する講座です。

マタニティ教室(予約制)

妊娠中の体調管理、食生活のポイント等を学びながら、妊婦さん同士の交流を行います。

動画でみるマタニティ教室(申込制)

妊娠中や産後の生活のポイント、子育て支援情報の紹介、災害の備え等をご自宅で視聴できます。

訪問型相談支援

問 次頁下段Bをご覧ください。

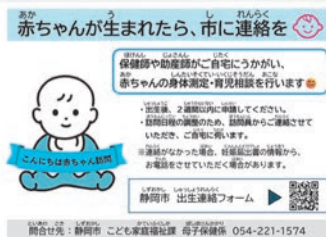
妊娠から子育てまで切れ目なくサポートします！

妊娠後期(妊娠8か月頃)訪問

出産を直前に控えた妊婦さんを対象に助産師が相談に応じます(希望制)。市から案内が届きます。

こんにちは赤ちゃん訪問

市では無料で、生後4か月までの赤ちゃんがいる全てのご家庭へ助産師、保健師等が訪問し、育児相談等を実施しています。面談時、妊婦のための支援給付(P54)の申請手続きについてご案内します。



出産後、妊産婦健康診査受診票に添付されている「出生連絡フォーム」の入力をしてください。



出生連絡
フォーム



パルモこども診療所

静岡市葵区有永町7-6 TEL 054-246-0400

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00～12:00	●	●	●	●	●	●
15:00～18:00	●	●	●	●	●	/

【休診日】土曜午後・日曜・祝日

予約制のため
web予約をしてお来院ください



1歳・2歳児訪問

お子さんが1歳・2歳の誕生日を迎える月に、保育士等が訪問します(希望制)。市から案内が届きます。

こどもの健康診査

問 下段Bをご覧ください。

お子さんの発育や発達の状態等を保護者と共に確認する健診です。普段気になっていることや心配なことをぜひ小児科医や保健師等に相談してください。

1か月児健康診査

受診票を利用して医療機関で受診できます。

乳児健康診査(4か月児・10か月児)

出生後(約1か月半)に市から通知が届きます。かかりつけ医療機関に予約してください。

1歳6か月児、3歳児健康診査

市から通知が届きます。各区保健センターでの集団健診です。

子育て支援ヘルパー

問 各福祉事務所 子育て支援課(こども家庭支援係)

葵区 ☎221-1096 / 駿河区 ☎287-8675 / 清水区 ☎354-2429

妊娠中の方や1歳未満の子を養育する家庭が、家事や育児をすることが困難で、ほかに家事や育児を行う人がいない場合や、3歳未満の子を2人以上養育する家庭に子育て支援ヘルパーを派遣し、家事や育児の援助を行います。

利用時間 1日最大4時間まで(利用は1時間単位)

妊婦／乳児の場合 1歳の誕生日の前日まで(延べ100時間)

多子の場合 3歳の誕生日の前日まで(1年ごと延べ60時間)

	家事	育児
援助の内容	◆食事の準備及び後片付け ◆居室等の掃除、整理整頓 ◆関係機関との連絡	◆衣類の洗濯、補修 ◆生活必需品の買い物 ◆その他必要な家事援助
		◆授乳 ◆おむつ交換 ◆もく浴介助 ◆適切な育児環境の整備 ◆その他必要な育児援助

利用者負担金 1時間あたり900円

※所得状況に応じて市が負担する制度があります。

※別途交通費等がかかります。

手続き あらかじめ登録(申請)が必要です。

※市ホームページから電子申請も可能です。

※母子健康手帳交付後、登録(申請)してください。

登録後、「子育て支援ヘルパー派遣事業利用者登録証」が交付されます。利用者登録証の交付後、利用希望日が決まりましたら、市と契約した派遣事業者と直接日程を調整してください。

※派遣事業者一覧は、市のHPをご覧ください。



A

開催日・開催場所・申込方法等は市ホームページをご覧ください。内容についてのお問い合わせは各区健康支援課(P27)まで。

B

訪問型相談支援・乳児健康診査・1か月児健康診査のお問い合わせはこども家庭福祉課(母子保健係)まで(☎221-1574)。1歳6か月児、3歳児健康診査は各区健康支援課(P27)まで。

産後ケア

問 こども家庭福祉課(母子保健係) ☎221-1574

経験豊富な助産師が、母体や赤ちゃんのケアや相談を、宿泊型、日帰り型、訪問型で行います。お母さんの心身の回復と赤ちゃんのいる生活に慣れるためのサポートをします。

対象者 静岡市に居住する、出産後1年未満のお母さん(入院治療が必要な人は除く)とその赤ちゃんで、産後ケアを必要とする人。(静岡市内へ里帰り出産をしている人、流産・死産を経験した人を含む)



申込方法 あらかじめ利用申請が必要です。詳細は市HPをご覧ください。

	宿泊型	日帰り型 [一日タイプ] 7時間程度 (うち相談は2時間程度)	日帰り型 [短時間タイプ] 1回120分以内	訪問型 1回90分以内
内容	助産院(所)、産科医療機関に宿泊	助産院(所)、産科医療機関に通所	お宅に助産師が訪問	
	①母親の保健指導、身体的ケア、栄養指導 ②母親の心理的ケア ③適切な授乳ができるためのケア(乳房ケアを含む) ④育児の仕方についての具体的な指導と相談 ※原則母子同室で過ごしながらケアを受けます。			この中から 当日実施する 内容を相談 しましょう。
利用期限	7日まで※1	7日まで	日帰り型[短時間タイプ]と訪問型をあわせて7日まで	
利用料金	1日6,300円※2 (1泊2日12,600円)	1日3,100円	1回2,300円	
	他に衛生材料費・処置費等(沐浴実施等)遠隔地訪問の際の追加交通費は別途費用がかかります。			

※1 午前0時から午後12時までを1日と考えます。

※2 生活保護世帯、市町村民税非課税世帯等は、1日3,300円(1泊2日6,600円)

食事バランスガイド



母子健康手帳配布時に一緒にお渡しした副読本に「食事バランスガイド」が掲載されています。妊娠中の食生活の参考にしてみてください。

妊婦さんに知ってほしい クイズ・食べてもだいじょうぶ?

妊婦さんとそのご家族に「本当に気を付けてほしいこと」をクイズ形式で出題します。

食の安全への理解と、食に対する不安解消にお役立てください。

クイズの正解は、ページ内にリンクのある「たべしず動画」をご覧ください。▲受講はこちら



ママケアデイサービス

問 こども家庭福祉課(こども支援係) ☎221-1161

お母さんの子育ての悩みや育児疲れにほっと一休みできる時間をお手伝いします。

お母さん同士の交流や保育士などの専門職との育児相談、お休み時間をとることもできます。必要に応じて、スタッフがお子さんのお世話を手伝います。

※お子さんを預けたまま外出するなど、お母さんが会場を離れることはできません。

一日の流れ

(会場によりスケジュールが前後します)

9:30	10:00	11:00~14:30	14:30~15:00
受付	交流・遊び・相談タイム	ママたちの休憩タイム	相談タイム~終了

対象者 静岡市に住所(住民票)がある生後4か月~1歳未満のお子さんをもつお母さんとお子さん(お世話を手伝う際、医療行為が必要ないお子さん)

持ち物および会場 ミルク、おむつなどのお出かけセットをお持ちください。また、会場は市内の入浴施設や旅館等を利用しています。詳しくは市のHPをご覧ください。

利用料金 1回1,500円(当日会場で担当スタッフにお支払いください。)
※別途、昼食代等は会場でお支払いください。

事前に要予約 申込みはインターネットまたは電話で受け付けます。
詳しくは市のHPをご覧ください。

申込先 NPO法人よしよし

☎292-6767

電話受付:月~土曜日 11:00~16:00(日曜日、祝日は休み)

※インターネット予約は常時、受け付けます。



詳細は
こちら



申込受付
サイト

育児相談

問 各区健康支援課(P27)

いま心配なこと、一緒に解決しましょう!

子育ての悩みを抱えるパパ・ママへ向け、定期的に育児相談を実施しています。お子さんの発育や離乳食などに関する質問も大歓迎です。

また、その他の日でも各区健康支援課では、随時電話や面談でのご相談に応じます。

6か月児育児相談の際に市立図書館によるブックスタートを実施。会場にて、赤ちゃんとお母さんへ絵本などをプレゼントしています。

0歳児の育児相談

希望者の育児相談に応じます。日程については市のHPをご確認ください。また、各区健康支援課(P27)でも随時相談に応じます(平日のみ)



市HP
「0歳児の育児相談」

6か月児育児相談

生まれた赤ちゃん全員が対象です。市から通知が届きます。

食の教室

問 各区健康支援課 葵区 ☎221-5049 / 駿河区 ☎204-3813 / 清水区 ☎348-7714

離乳食の作り方教室

①スタート編 ②ステップアップ編

離乳食の進め方を学びます。

対象者 ①満4～7か月頃の乳児の保育者 ②8～11か月頃の乳児の保育者

会場 各保健センター、生涯学習センター等

申込み 予約制 ※日程等の詳細、申込みは市HPをご確認ください。



市HP
「離乳食の作り方教室」

おやこ食育教室

幼児食についての話や体験活動を通して、食生活の基本を学びます。

対象者 1歳6か月～3歳11か月の幼児とその保育者

会場 各保健センター、生涯学習センター 等

申込み 予約制 ※日程等の詳細、申込みは市HPをご確認ください。



市HP
「おやこ食育教室」

歯の教室

歯みがきスタート教室

問 健康づくり推進課(口腔保健支援センター) ☎249-3175

- ◆歯科衛生士によるむし歯予防などの話
- ◆RDテスト(お口の中にむし歯菌がないか調べてみよう)
- ◆仕上げみがきの実践など

対象者 8か月～1歳2か月頃のお子さんとその保育者

会場 各保健センター

申込み 予約制
※市HPで開催日時をお知らせします。



市HP
「こどもの歯とお口」



※スマートフォンをかざすと動画を見ることができます。必要なアプリはP22をご覧ください。

広告 マイナス1歳からお子さまの「食べる・育つ」をサポートします

健やかな成長を、お口から。

- ☑ ベビーデンタル(妊娠中～3歳頃まで)
- ☑ 栄養士による離乳食・食育相談
- ☑ 保育士3名・女性ドクター在籍
- ☑ 無料託児サービスで安心



すえのぶクローバー歯科医院
Suenobu Clover Dental Office

〒420-0911 静岡市葵区瀬名1-14-3 TEL 054-294-8383



小児科・産婦人科オンライン相談

問 こども家庭福祉課 ☎221-1574

SNSを活用した、小児科医・産婦人科医・助産師による無料相談です。

- ◆いつでも相談(毎日24時間受付)
- ◆夜間相談(平日18時～22時)
- ◆日中助産師相談(平日13時～17時)
- ◆みんなの相談検索(毎日24時間検索)
- ◆コンテンツ配信



市HP

「小児科・産婦人科オンライン相談」

対象者 静岡市に住民票がある方

申込み 事前に利用登録が必要です。

静岡こども救急電話相談

#8000

または054-201-9910

休日・夜間の急なこどもの病気にどう対処したらいいのか、すぐに受診したほうがいいのか等、判断に迷った時に小児科医師・看護師に電話で相談できます。

毎日24時間

児童相談所虐待対応ダイヤル

いちはやく

189

24時間対応

「あの子、もしかしたら虐待を受けているかも…」「子育てがうまくて、ついこどもにあたってしまう」「子育てのことで悩んでいる人が近くにいる」そんなときに、専門家に相談できます。

※お近くの児童相談所につながります。

広告



医療法人社団 コロムビア会

アヒルの子歯科

〒420-0804 静岡市葵区竜南1丁目11-34

お子さまの歯の健康は、0歳から始まります。

むし歯予防やフッ素塗布、歯みがき相談に加え、お子さまのお口の成長に合わせたサポートも行っています。



診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00～12:30	●	●	●	/	●	●	/
14:00～18:00	●	●	●	/	●	●	/

休診日：毎週木曜・日曜・祝日

ご予約・お問い合わせ

☎054-246-2222



予防接種NAVI

問 感染症対策課 ☎249-3173

私たちの身の回りには、細菌やウイルスによって引き起こされるさまざまな感染症があります。乳児は感染症に対する免疫が未発達なため、早めにワクチンで予防することが大切です。生後2か月くらいから計画的に接種しましょう。

定期予防接種と任意予防接種

定期予防接種 保護者が受けさせるように努めなければならない予防接種です。定められた期間内に受ける場合は、原則として無料(公費負担)です。

任意予防接種 希望する方が有料(自己負担)で受ける予防接種です。かかりつけ医と相談のうえ、接種するか判断してください。

定期予防接種を受けるためには

接種を受ける前に 生後1か月半頃までに市から「予防接種シール」が送られてきます。接種まで大切に保管してください。

接種場所 静岡市と契約している医療機関で接種をお願いします。定期予防接種の実施医療機関リストは市HPをご覧ください。⇒
※実施日時は事前に医療機関へお問合せください。

持ち物 予防接種シール、母子健康手帳を必ずご持参ください。いずれか一つでも忘れた場合、公費での接種はできません。

接種が受けられない場合

- ◆ 37.5℃以上の発熱を伴うお子さん
- ◆ 重篤な急性疾患にかかっていることが明らかなお子さん
- ◆ 当該疾病に係る予防接種の接種液の成分によって、アナフィラキシーを呈したことが明らかなお子さんなど

定期予防接種の種類

※BCGと二種混合以外は全て複数回の接種が必要です。

0歳から	1歳から	3歳以降
◆ 五種混合 ◆ BCG(結核) ◆ 肺炎球菌	◆ 水痘(水ぼうそう) ◆ 麻しん 風しん(MR)	◆ 日本脳炎 ◆ 二種混合(11歳～) ◆ ヒトパピローマウイルス(女子のみ、小6～高1)



医療機関
リスト

こんなときはどうしたら良い？

問 感染症対策課 ☎249-3173

保護者が同伴できない場合

16歳未満の方は、原則保護者の同伴が必要ですが、以下の方法で保護者が同伴せずに予防接種を受けることができます。

方法1 「委任状」を使用し、保護者以外の方が同伴する

※感染症対策課または市HPから「委任状」を入手できます。

※予防接種に関する説明をよくお読みください。

※保護者が必要事項を記入し、署名をした「委任状」を他の持ち物とともにご持参ください。

方法2 接種を受ける人だけで接種に行く(13歳以上のRSウイルス、麻しん・風しん(MR)、HPV)

※感染症対策課で「予診票」と「説明書兼同意書」を入手してください。

※予防接種に関する説明をよくお読みください。

※保護者が署名した「予診票」を他の持ち物とともにご持参ください。

予防接種シールを無くしたとき

新しい予防接種シールの交付申請手続きをお願いします。電子申請、窓口申請のいずれかで申請が可能です。詳しくは市HPをご覧ください。

市外で定期予防接種を受ける場合

市外で定期予防接種を受ける場合、静岡市の予防接種シールは使用できません。事前申請をすることで公費による接種が可能な場合がありますので、詳しくは市HPをご覧ください。



診療時間

	月	火	水	木	金	土	日
8:30~12:00	●	●	●	/	●	▲	/
15:00~18:00	●	●	●	/	●	/	/

▲…土曜 8:30~12:30 【休診日】木曜・日曜・祝日
 ※受付時間 7:00~11:15 / 7:00~17:15
 土曜は 7:00~11:45
 ※平日 14:00~15:00に予防接種・乳幼児健診を行っております

原小児科医院 〒424-0852 静岡市清水区神田町5-5
 ☎054-352-6367

内科・小児科・腎臓内科

しみず巴クリニック
 〒424-0828 静岡市清水区千歳町2-30

清水に暮らすみなさまの健康をサポートするホームドクターとして
 お子様からご年配のかたまで
 幅広く愛されるクリニックをめざして

診療時間

	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30	●	●	/	●	/	●
14:30~17:30	●	/	●	●	●	/

※月・金の午後外来は16:30までです

診療時間

	月	火	水	木	金	土
午前 7:00~	●	●	●	●	●	●
午前 11:30~	●	/	●	/	●	/

診療時間

	月	火	水	木	金	土
一般診療 9:00~12:00 8:30より電話受付可	●	●	●	●	●	●
予防接種・乳幼児健診 14:30~16:00	●	●	/	/	●	/
一般診療 16:00~17:30 8:30より電話受付可	●	●	/	/	●	/

ホームページ

お問合せ TEL054-355-1117

お問合せ TEL054-355-1112

予防接種 スケジュール例

問 感染症対策課 ☎249-3173

忙しい育児の中ついうっかり忘れがちな予防接種。

今回、標準的な接種スケジュールをまとめました！（令和8年度版）

年

お子さんの
生まれた年を記入

お子さんの
生まれた月を記入

ワクチン名		接種回数	月												月						2歳		3歳	
			0歳	1か月	2か月	3か月	4か月	5か月	6か月	7か月	8か月	9か月	10か月	11か月	1歳	1か月	2か月	3か月	4か月	5か月	6か月			
3歳になる前に受ける定期予防接種	肺炎球菌(注1)	4回				①	②	③							④	①～③はそれぞれ27日以上あける。④は③から60日以上経過、かつ1歳以上で接種。標準的には1歳から1歳3か月で接種								
	五種混合	4回				①	②	③					④		①～③はそれぞれ20日以上(標準的には20～56日)あける。④は③から6か月以上経過後接種。標準的には③から6か月～1年半で接種									
	B型肝炎	3回				①	②				③				②は①から27日以上、③は①から139日以上(約5か月)あける。									
	ロタウイルス	ロタリックス(1価)	2回				①	②		②は①から27日以上あける。											ロタウイルスは生後14週6日を過ぎてから初回接種を開始することは推奨されていません。			
		ロタテック(5価)	3回				①	②	③		①～③はそれぞれ27日以上あける。													
	BCG(結核)	1回							①															
	水痘(水ぼうそう)	2回													①						②	①～②は3か月以上(標準的には6か月から1年)あける。		
	麻しん、風しん(MR)	1回目													①									
3歳以降に受ける定期予防接種	麻しん、風しん(MR)	2回目	小学校就学前の1年間で1回接種																					
	日本脳炎	4回	3歳で2回、4歳で1回、9歳で1回接種																					
	二種混合	1回	11歳で1回接種																					
	ヒトパピローマウイルス(女子のみ)	2又は3回	中学1年生(注2)の間で2回または3回接種(接種開始時期や接種間隔によって接種回数が異なります。)																					

①～④はおすすめの接種時期(数字は接種回数)です。■は接種対象年齢です。(接種対象年齢ではない年齢での接種は任意接種扱いとなり有料になります。)

(注1) 肺炎球菌の標準的な接種回数は4回ですが、接種開始時期やその後の接種間隔によって接種回数が異なります。

(注2) 静岡市では、小学6年生から高校1年生相当(16歳を迎える誕生日が属する年度の初日から末日までの間にある者)の間で2回または3回接種(接種開始時期や接種間隔によって接種回数が異なります。)できるように接種勧奨を行っています。

HOW TO

(例)

2026 年

1 月 2 3 ...

左の四角にお子さんの生まれ年、下の四角に月を記入し、右方向へ月を進めていってください。

定期接種:対象者は法律で定められており、定められた期間内に受ける場合は、原則として無料(公費負担)です。
任意接種:有料(自己負担)です。かかりつけ医と相談のうえ、接種するか判断してください。

注意点

この情報は令和8年6月時点の情報です。予防接種制度はたびたび変更がありますので、接種スケジュール等の最新の予防接種情報は市HPでご確認ください。



静岡市HP