

① こんにちは 赤ちゃん



妊娠すると、うれしい気持ちの反面、マタニティライフや出産は大丈夫かなと不安な気持ちもあると思います。まずは、必要な手続きやサービスについて知っておくと安心です。

①妊娠したら

マタニティライフを健やかに過ごすために、健診や教室に積極的に出かけましょう！



母子健康手帳をもらいに行きましょう

病院で、妊娠届出書をもらったら早めに「いきいきふれあいセンター（保健福祉課）」に行きましょう。妊娠届の受理とともに母子健康手帳を交付します。医療機関でもらった妊娠届出書をお持ちください。この手帳はお母さんと赤ちゃんの健康を記録するものとして大切です。☆母子健康手帳の交付時、母子保健ガイド（妊婦・乳児健康診査受診票）、ももっこカード、子育てガイドブックをお渡しします。

妊娠期

妊婦教室

妊婦さんとそのご家族を対象に、栄養母乳育児、歯の健康に関するお話しや交流会などを行います。妊娠中からのお友だちづくりを応援します。



お母さんと赤ちゃんの健康診査 （医療機関受診）

受診票を母子健康手帳と同時に交付します。妊婦健康診査（妊娠中14回）、超音波検査（4回）、血液検査（2回）、クラミジア検査の受診票があります。受診票に記載のある項目を公費負担で受けることができ、県内医療機関にて使用できます。県外受診の場合は自己負担で受診後、限度額内で払い戻しが可能です。後日、保健福祉課に申請してください。

妊婦訪問・面接

妊娠中、ご心配なことがあればお気軽にご相談ください。希望に応じて、保健師等がご自宅にお伺いします。



「ももっこカード」は、岡山県が発行している子育て家庭を応援するカードです。

妊娠中から小学校6年生までのお子さんがある家庭で利用できます。県内にはたくさんの協賛施設・店舗があり、カードを提示するとそれぞれの施設・店舗が用意している子育て支援サービスが受けられます。「ももっこカード」の利用ができる協賛施設・店舗には、上のカードのイラストと同じステッカーが掲示されています。

協賛している施設・店舗では、それぞれが独自の子育て支援サービスを用意しています。どんな施設・店舗が協賛しているのか、どんなサービスがあるのか、詳しくは、岡山県のホームページに掲載されています。また、協賛店舗の検索が簡単にできる携帯電話専用サイトもあります。「カードに関するQ&A」や「市町村の交付窓口」なども掲載していますのでご利用ください。パソコンからも携帯電話専用サイトがご覧いただけます。

- * 村内で利用できる施設 *
- ・あわくら荘
 - ・あわくらんど
 - ・大茅スキー場
 - ・湯〜とびあ黄金泉

妊婦さんへの思いやり 「マタニティマーク」

厚生労働省では、妊産婦にやさしい環境づくりの一環として「マタニティマーク」を制定しています。このマークは、妊産婦が交通機関などを利用するときに身につけて、周囲の方々に「私は妊婦です」とお知らせするためのマークです。

また、交通機関、職場、飲食店、その他の公共機関で、その取り組みや呼びかけ文をマークと一緒にポスターなどにして貼り、妊産婦にやさしい環境づくりを推進するためにも使われています。

このマタニティマークは、厚生労働省のホームページから自由にダウンロードして使用することができます。シールプリントして持ち物に貼るなどして、マークを活用してくださいね。



マタニティマークについて詳しくは、厚生労働省のホームページをご覧ください。

②赤ちゃんが生まれたら（0歳～就学まで）

赤ちゃん
誕生

赤ちゃん、お誕生おめでとう!!いよいよ子育てが本格的にスタートです。



出生届・各種届をだしましょう

赤ちゃんが生まれたら最初に行う届出です。
届出期間：赤ちゃんが生まれた日（含む）から14日以内
届出窓口：西粟倉村役場総務企画課 電話279-2111
持ち物

- ・出生届出書
- ・母子健康手帳
- ・国民健康保険証（加入者のみ）
- ・届出の印鑑
- ・届出本人確認証（運転免許証等）

【乳幼児医療保険証・児童手当の申請】
申請窓口：いきいきふれあいセンター
西粟倉村保健福祉課 電話279-7100

- 持ち物
- ・出生届出書
 - ・母子健康手帳
 - ・国民健康保険証（加入者のみ）
 - ・届出の印鑑
 - ・届出本人確認証（運転免許証等）

チャイルドシート着用推進助成金

西粟倉村に居住する乳幼児（6歳未満の者）のいる世帯へチャイルドシートを購入助成金があります。乳幼児1人につき上限を10,000円として助成します。ただし、乳幼児1人1回限りで、購入金額が10,000円に満たない場合はその金額となります。

助成金の交付を受けるには、チャイルドシート着用推進助成金支給申請書（様式第1号）、チャイルドシート販売証明書（様式第2号）に必要事項を記入の上、領収書を添えて役場総務企画課に提出してください。様式は西粟倉村ホームページよりダウンロードできます。

問い合わせ先：総務企画課
279-2111



新生児聴覚検査・乳児健康診査 （医療機関で受診）

妊婦・乳児訪問

妊産婦と赤ちゃんがいる家庭に保健師が訪問して相談にお答えします。あわせて、予防接種についても説明を行います。



母子健康手帳交付時にお渡しした新生児聴覚検査受診票と乳児健康診査受診票の2枚ををご利用ください。新生児聴覚検査は、出生後入院中に行い、乳児健康診査は1歳までに行います。どちらの受診票も県内の医療機関にて使用できます。
*県外受診の場合は、自己負担で支払後、保健福祉課で払い戻しの手続きをしてください。

予防接種を受け始めましょう

予防接種についての詳しい内容は、別紙をご覧ください。

乳児健康診査（集団健診）

内容：身体計測、問診、内科診察、育児相談、栄養相談、ブックスタート
場所：いきいきふれあいセンター
持ち物：母子健康手帳、問診票、生活記録表、子育てアンケート

- *対象の方は、個別に保健福祉課より通知します。
- *子育て・離乳食・予防接種・母乳育児等の相談ができます。



年4回

妊産婦教室

妊婦さんと産婦さん（1歳児未満くらい）を対象に栄養母乳育児・歯の健康に関するお話や交流会などを行います。同級生のお母さんといち早く知り合ったり、お友だちづくりの応援をします。対象の方は、個別に保健福祉課より通知します。



ブックスタートとは？

絵本を介した暖かく楽しいひとときが、すべての赤ちゃんの周りでもたれることを目指した運動です。

西粟倉村は全国に先駆けてこの活動をスタートし、乳幼児健診の会場で、絵本を介した楽しい時間を紹介したり、子育てを応援しています。

ブックスタート対象者は、〈0歳児・1歳6ヶ月児・2歳児・3歳児〉です。日本唯一?!ひとりの子どもに4回絵本（8冊）をプレゼントしています。



訪問・面接

子育てでご心配なことがあればお気軽にご相談ください。希望に応じて保健師等がご自宅にお伺いします。

電話：保健福祉課 279-7100

生後
3ヶ月

離乳食調理実習

乳児をもつ両親が対象です。離乳食の進め方、作り方を紹介し、実際に調理しますので、味や固さを参考にしてください。



年2回

歯科検診・フッ素塗布

内容：歯科検診、フッ素塗布、ブラッシング指導
対象：1歳頃～幼稚園入園前の幼児
場所：いきいきふれあいセンター
*対象の方は個別に通知します。



1歳
6ヶ月

歯について Q&A

Q：歯磨きはいつくらいから始めたらいい？
A：
1歳すぎ～歯磨きを好きになるよう、乳幼児用の歯ブラシをくわえさせたりして歯ブラシに徐々に慣れさせていきましょう。子どもに歯ブラシを持たせるときは、のどを突かないように必ず保護者が見守ってください。食後はお茶など糖分の入っていない飲み物を飲ませ、口内に食べカスを残さないようにしましょう。
2歳くらい～仕上げ磨きの練習を始めましょう（嫌がらない程度に少しずつ慣れさせていきましょう）
2歳半～しっかり仕上げ磨きをして磨きましょう。

Q：甘いおやつはいつまで控える？
A：4歳までは、アメ・ガム・グミ・キャラメルなどなるべく食べない方がよいです。おやつやジュース類は必ず時間を決め、だらだら食べ、飲みはやめましょう。（砂糖が歯に触れている時間が長いほど、虫歯になりやすくなるためです）



3歳

親子教室

内容：親子のふれあい遊び、工作など
対象：次年度幼稚園に入園するお子さんと保護者
場所：いきいきふれあいセンター
*対象の方は個別に保健福祉課より通知します。遊びを通して親子で楽しい時間を過ごしましょう。



離乳食について Q&A



Q：離乳食はいつ頃から始めたらよいですか？
A：生後5、6ヶ月頃になったら離乳を開始しましょう。大人の食べている様子をじっと見るようになり、食べたそうによだれを流したり、興味をしめしてきます。離乳の前に果汁を与える必要はありません。ゆっくりと、焦らずすすめましょう。

Q：離乳食はどんなことに気をつけたらいいの？
A：うす味にしましょう。だし汁で味つけ、風味づけをして、素材の味を大切にしましょう。乳幼児期の味覚や好みは、その後の食習慣に影響を与えます。この機会に家族の食事も見直してみましょ



1歳6ヶ月児健康診査（集団健診）

内容：身体計測、問診、内科診察、育児相談、栄養相談、心理士による相談、ブックスタート
場所：いきいきふれあいセンター
持ち物：母子健康手帳、問診票、生活記録表、子育てアンケート
*対象の方は、個別に通知します。
*子育て・予防接種等の相談ができます。



2歳児健康診査（集団健診）

内容：身体計測、問診、内科診察、育児相談、栄養相談、心理士による相談、ブックスタート
場所：いきいきふれあいセンター
持ち物：母子健康手帳、問診票、生活記録表、子育てアンケート
*対象の方は、個別に通知します。
*子育て・予防接種等の相談ができます。



3歳児健康診査（集団健診）

内容：身体計測、問診、内科診察、育児相談、栄養相談、心理士による相談、ブックスタート
場所：いきいきふれあいセンター
持ち物：母子健康手帳、問診票、生活記録表、検尿子育てアンケート、目と耳のアンケート
*対象の方は、個別に通知します。
*子育て・予防接種等の相談ができます。

