

母子健康手帳って すごい!

- ❖ 母子健康手帳は育児ナビ
- ❖ 年齢ごとのお子さんの記録です
- ❖ 成長や発達を記録しましょう
- ❖ 予防接種は済みましたか?
- ❖ かかった病気を記録しましょう
- ❖ 母子健康手帳は最高の育児書です



デジタルブック スマホやタブレットで読めます。

●文字サイズ拡大、自動音声読上げ ●6言語で読める・聞ける(音声読上げ対応)

Translated into 英語 (English)、韓国語 (한국)、中国語 (简体字 (简体中文)・繁体字 (繁體中文))、ベトナム語 (Tiếng Việt)

※ベトナム語のみ、音声読上げ非対応です。

QRコードを読み取ると「利用の仕方」が開きます。内容を確認後、デジタルブックをお読みください。

🍀 母子健康手帳は育児ナビ

母子健康手帳を初めて受け取ったときの気持ちを覚えていますか？
うれしくて、誇らしくて、でもちょっと不安もあったでしょう。

母子健康手帳はお母さんとお子さんの一貫した健康の記録です。健診や予防接種を受けるときには必ず持参して記録してもらいましょう。病気で受診するときにも母子健康手帳の記録は診療の助けとなります。

また、お子さんへのメッセージや子育ての上で心配なこと、記録として残しておきたいことや感想などを自由に記入しましょう。それだけでお子さんの簡単な育児日記になります。

子育ての情報もたくさん紹介されていますので、迷ったときや悩んだときにはいつでも開いてみてください。

では、どこになにが書かれているのでしょうか？ お子さんの記録欄を中心に見てみましょう。



✿ 年齢ごとのお子さんの記録です

発達や病気の初期症状についての質問です。
健診を受けるまでに記入しておきましょう。

保健士の記録 【3~4か月】 (月 日 記録)

●首がすわったのはいつですか。 (月 日 記録)
【首がすわる】とは、支えなしで頭がぐらぐらしない状態をいいます。

●あやうすぶく喜びますか。 はい いいえ

●目つきや目の動きがおかしいのでは
なしか左側に寄りませんか。 いいえ はい

●寝支ない姿勢から声をかけてみると、
そちらの方を向こうとしますか。 はい いいえ

●外見別をしていきますか。 はい いいえ
【天候のよい日に洋服で散歩するなどしてあげましょう。】

●子育てについて疑問や相談ができる人はいいますか。 はい いいえ

●子育てについて不安や悩みを感じることはありますか。 はい いいえ
【成長の様子、育児の心配、かかった病気、懸念などを自由に記入しましょう。】

・〇月×日 顔のツツツツがひどくなった。

・体重が増えているかな？
母乳が足りているか心配。

・あやしたら笑ってくれるようになった。
笑顔を見るパパとママはとても幸せな気持ちになるよ。
生まれてきてくれてありがとう！

3~4か月児 健康診査

年 月	日	月 日	時	分

健康状態 咳、痰、発熱、嘔吐、下痢、人工乳

既往歴 なし、あり

家族歴

特記事項

健康診査 医師 保健師

次回の健康診査までの記録 (任意で記入した場合は、必ずお記入ください)

検日	月 日	検 査 項 目	検 査 結 果	特 記 事 項	健 診 医 生

医師や保健師が記入します。

健診の時に聞きたいことや心配なことを書いておきましょう。
お子さんへのメッセージを書き残すのも良いですね。

©Disney

メモ：健診を受ける時期（1歳まで）

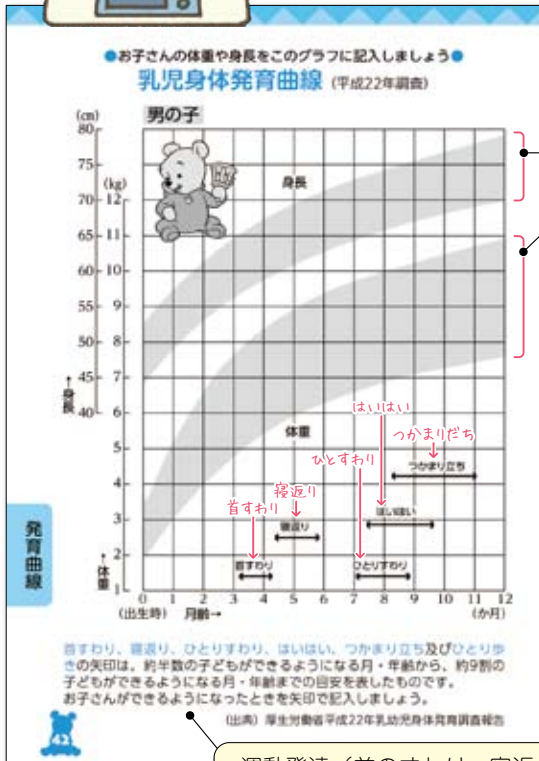
- ① 3~4か月
- ② 6~7か月
- ③ 9~10か月

このうち2回は無料で受けることができます。忘れずに受けましょう。

成長や発達を記録しましょう



次は身長・体重の成長曲線です。測定のたびに記入してグラフにしましょう。



この帯の中には各月齢
 の94%のおさんが
 入ります。

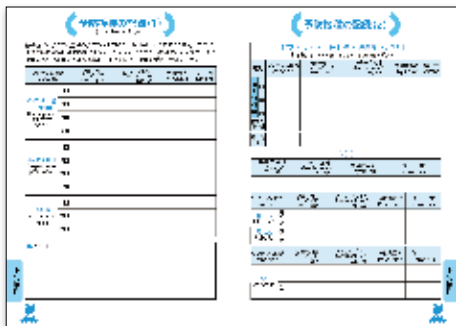
発育曲線のカーブに
 沿っているかどうか
 を確認しましょう。
 カーブに沿っていればその子なりの発育
 と考えられますので、
 心配ありません。

©Disney

運動発達(首のすわり、寝返り、ひとりすわり、ハイハイ、つかまり立ち、ひとり歩き)の目安です。おさんができるようになった時期を記入しましょう。

成長や発達は**個人差**があります。もし心配があればそのままにせず、かかりつけの小児科医に相談してください。

☘ 予防接種は済みましたか？



The image shows two sample vaccination record tables. The left table is titled '予防接種の記録(1)' and the right table is titled '予防接種の記録(2)'. Both tables have columns for '接種種別' (Vaccination type), '接種回数' (Number of doses), '接種日' (Date of vaccination), and '接種場所' (Vaccination location). The tables are filled with placeholder text and dates.

※様式は市町村によって異なります。 ©Disney



予防接種の記録です。法律で定められた定期予防接種が一覧になっています。接種を

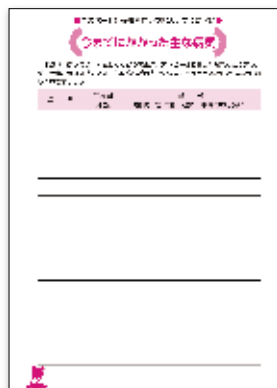
受けるたびに医療機関が記入します。詳しくは母子健康手帳後半部分の「予防接種」の項を参照してください。

母子健康手帳を忘れた場合は、後で必ず記入してもらいましょう。海外で子育てをするときにも便利のように英語も併記してあります。また、この表の予防接種以外にも任意予防接種があります。

☘ かかった病気を記録しましょう



今までにかかった主な病気を記録するページです。お子さんが多くなると、誰がいつかかったのかわからなくなりますので、記入しておくのを忘れません。入園・入学時の書類の記入にも役立ちます。



The form has a title '今までにかかった主な病気' (Main illnesses I have had so far) in a pink box. Below the title, there are four horizontal lines for writing. At the bottom right, there is a small pink icon of a cat.

©Disney

🍀 母子健康手帳は最高の育児書です

母子健康手帳の後半は子育てについて正確でたくさんの情報が詰まっています。市販の育児雑誌やインターネットの情報に目を通す前に、ぜひしっかりと読んでみてください。次のようなことが書かれています。

(1) 妊娠や出産についての注意点

(2) 育児のしおり

生後4週間までの赤ちゃんについてや子育てで心得ておいてもらいたい事柄

(3) 事故の予防と応急処置、乳幼児期の栄養（母乳とミルク、離乳食について）、予防接種、歯みがきについて

(4) 子育て支援のための制度

母子医療の公費負担制度や産科医療補償制度、子育てに関する悩みへの対処法や相談機関、産前産後休業・育児休業などの制度について

母子健康手帳はお母さんとお子さんの身体と心の成長の記録です。世界にたった一つの宝物です。

将来、お子さんが大きくなったときにプレゼントしてあげると、お母さんとのかけがえのない母と子の絆^{きずな}を実感することとなるでしょう。

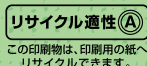


参考資料：(公財) 母子衛生研究会
赤ちゃん&子育てインフォ
<https://www.mcfh.or.jp>



愛 媛 県
愛 媛 県 医 師 会
愛 媛 県 小 児 科 医 会

〒790-8585 松山市三番町4-5-3



☎ 089-943-7582
FAX 089-933-1465

令和2年10月発行