



マチレット

こんにちは 赤ちゃん



2026
立川市

MEMO

赤ちゃんのご誕生 おめでとうございます

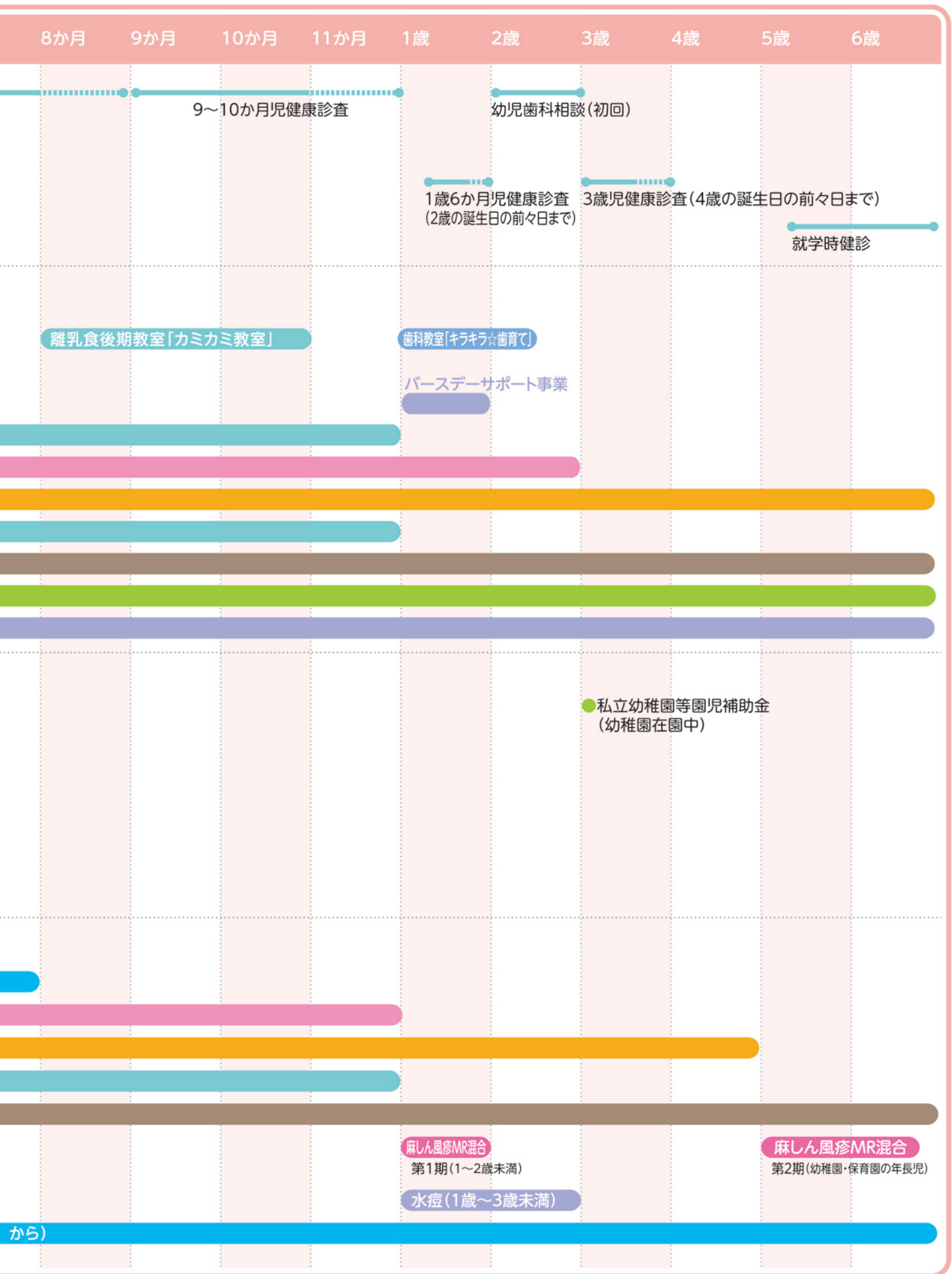


もくじ

- | | | | |
|---------------------|----|----------------|----|
| 子育てカレンダー | 1 | みんなで子育て | 18 |
| 立川市の母子保健サービスガイド(産後) | 3 | 赤ちゃんの歯 | 19 |
| 乳幼児健康診査 | 5 | 離乳食 | 20 |
| 立川市の母子保健事業 | 7 | 起こりやすい事故 | 21 |
| 子育てサービス | 9 | 上の子への対応 | 23 |
| 産後の家族計画 | 10 | 産後のメンタルヘルスについて | 24 |
| 予防接種 | 11 | 今できる！わが家の防災 | 25 |
| 授乳 | 13 | 救急の場合／夜間・休日診療 | 29 |
| 赤ちゃんの泣き | 15 | 病院マップ | 30 |
| ママ・パパへメッセージ | 16 | 児童虐待の予防 | 31 |
| 父親を楽しむコツ | 17 | 相談・問い合わせ窓口 | 32 |

子育てカレンダー





立川市の母子保健サービスガイド(産後)

出生(<input type="text"/> 月 <input type="text"/> 日) ～退院	<ul style="list-style-type: none"> ● 先天性代謝異常検査 ● 新生児等聴覚検査
退院～生後14日	<ul style="list-style-type: none"> ● 出生届 【窓口】本庁戸籍住民課・窓口サービスセンター ● マイナンバーカード作成 【窓口】本庁戸籍住民課・窓口サービスセンター ● 児童手当、乳児医療証の申請 【窓口】本庁子ども政策課・窓口サービスセンター ● 赤ちゃん連絡票提出(黄色のチラシ「こんにちは赤ちゃん訪問」の二次元コードから) ● 018サポート・赤ちゃんファースト申請(マイナポータルから)
生後14日～生後4か月	<ul style="list-style-type: none"> ● こんにちは赤ちゃん訪問 <input type="text"/> 月までに受ける
生後4か月	<ul style="list-style-type: none"> ● 3～4か月児健康診査 実施前月に通知 対象は <input type="text"/> 月です
生後6～7か月	<ul style="list-style-type: none"> ● 6～7か月児健康診査(個別受診) 指定医療機関
生後9～10か月	<ul style="list-style-type: none"> ● 9～10か月児健康診査(個別受診) 指定医療機関
1歳	<ul style="list-style-type: none"> ● バースデーサポート事業 アンケート通知・回答 郵送は <input type="text"/> 月です
1歳7か月	<ul style="list-style-type: none"> ● 1歳6か月児健康診査 実施前月に通知 対象は <input type="text"/> 月です
2歳1か月	<ul style="list-style-type: none"> ● 2歳児歯科健康診査・フッ素塗布 実施前月に通知 ● くりかえし歯科健康診査・フッ素塗布 2歳児歯科健康診査時に予約
3歳1か月	<ul style="list-style-type: none"> ● 3歳児健康診査 実施前月に通知 対象は <input type="text"/> 月です

立川市の母子保健サービスガイド(産後)

【気になること】

【希望すること】

【皆で解決を目指すこと】

月
日
現在



申請漏れはありませんか？ 窓口：子ども家庭センター

里帰り出産等妊婦健康診査受診費用助成金

妊婦健康診査受診票を使用せずに、都外の医療機関または助産所で妊婦健康診査を自費（保険適用外）で受診した場合は、健診費用の一部を助成しています。

【助成対象者】 次のすべての条件を満たす方が対象となります。

- 1 妊婦健康診査受診日に立川市に住民登録がある。
- 2 都外の医療機関又は助産所で受診した。（日本国内に限る）
- 3 未使用の妊婦健康診査受診票（又は妊婦超音波検査受診票、妊婦子宮頸がん検診受診票）を持っている。
- 4 出産日（流産又は死産の場合は、最後に受診した日）から1年以内の申請である。

【必要な書類等】

●申請書類

- 1 里帰り出産等妊婦健康診査受診費用助成金交付申請書
※振込先は出産された方名義の口座になります。
※交付申請書は立川市のホームページからダウンロードできます。
- 2 母子健康手帳（妊娠中の経過欄などをコピーさせていただきます。）
- 3 都外の医療機関又は助産所で受診した妊婦健康診査の領収書の写し
- 4 未使用の妊婦健康診査受診票、妊婦超音波検査受診票、妊婦子宮頸がん検診受診票

申請書の
ダウンロードはこちら



里帰り出産新生児等聴覚検査受診費用助成金

里帰り等により都外の医療機関で赤ちゃんの聴覚検査を自費（保険適用外）で行った場合は、検査費用の一部を助成しています。

【助成対象者】 次のすべての条件を満たす方が対象となります。

- 1 新生児等聴覚検査受診日に立川市に住民登録がある。
- 2 都外の医療機関で検査した。（日本国内に限る）
- 3 生後1か月以内に受診。ただし、やむを得ない理由があると認められるときは、生後50日以内に受診。
- 4 出産日から1年以内の申請である。

【必要な書類等】

●申請書類

- 1 新生児等聴覚検査費用助成申請書兼請求書
※交付申請書は立川市のホームページからダウンロードできます。
- 2 都外の医療機関で受診した新生児等聴覚検査の領収書の写し
- 3 新生児等聴覚検査結果の写し

申請書の
ダウンロードはこちら



多胎妊婦健康診査受診費用助成金

多胎妊婦の妊婦健康診査について15回以上受診をした場合、健診費用の一部を助成しています。（最大5回）

【助成対象者】 次のすべての条件を満たす方が対象となります。

- 1 妊婦健康診査受診日に立川市に住民登録がある。
- 2 多胎妊婦で妊婦健診を15回以上受診した。
- 3 出産日（流産又は死産の場合は、最後に受診した日）から1年以内の申請である。

【必要な書類】

●申請書類

- 1 里帰り出産等妊婦健康診査受診費用助成金交付申請書
※振込先は出産された方名義の口座になります。
※交付申請書は立川市のホームページからダウンロードできます。
- 2 15回目以降の妊婦健康診査の領収書の写し
- 3 母子健康手帳（妊娠中の経過欄などをコピーさせていただきます。）

申請書の
ダウンロードはこちら



乳幼児健康診査

乳幼児期は、子どもの成長・発達にとって重要な意味を持ちます。立川市では、健やかな成長・発達の確認と疾病の予防・早期発見などを目的として乳幼児健康診査を実施しています。

集団健診 実施場所：子育て支援・保健センター

医師・歯科医師・保健師・助産師・看護師・栄養士・歯科衛生士・視能訓練士・心理相談員等の専門職により集団健診を実施しており、相談もできます。健康診査の自己負担額は無料です。

3～4か月児健康診査

(4か月になる月に受診)
満3か月になる月の月末までに案内を郵送します。

3～4か月児は、首もすわり、あやすと笑ったりするようになります。また、見えているか、聞こえているか確認できるようになる時期です。

<健診内容> 内科健診、身体測定、個別相談(保育・栄養・母乳相談)
※産婦健康診査(問診、必要に応じて血圧測定)もあわせて行っています。

<日程> 月2回、原則第2・3水曜日

1歳6か月児健康診査

(1歳7か月になる月に受診)
満1歳6か月になる月の月末までに案内を郵送します。

1歳6か月児は、しっかり歩けるようになり、意味のある言葉を話しはじめる時期です。

<健診内容> 内科健診、歯科健診、身体測定、眼科検査、
個別相談(保育・栄養・心理・ブラッシング指導等)

<日程> 月2回、原則第2・4木曜日

3歳児健康診査

(3歳1か月になる月に受診)
満3歳になる月の月末までに案内を郵送します。

3歳児は、からだもころも大きく変化するため、お子さんの成長発達を確認することは大変重要です。無料で受けられる最後の健康診査となります。

<健診内容> 内科健診、歯科健診、身体測定、眼科検査、尿検査、
個別相談(保育・栄養・心理・ブラッシング指導等)

<日程> 月2回、原則第2・4火曜日

個別健診 委託医療機関

「6～7か月児健康診査」「9～10か月児健康診査」は、委託医療機関にて無料で受診することができます。生後2か月までに、健康診査受診票を予防接種手帳(予防接種の問診票等一式)と共に、ご自宅に郵送します。



幼児歯科相談 実施場所:子育て支援・保健センター

2歳を過ぎると新しい奥歯も生えるため、いろいろな食材をよく噛んで食べることが大切な時期です。でも、仕上げ磨きを嫌がって虫歯を心配している保護者の方も多いのではないのでしょうか。お子さんの健全な歯と口の健康を維持できるよう、2歳児歯科健康診査とフッ素塗布を行っています。ぜひこの機会に受診して、お口の健康を守っていきましょう。自己負担額は無料です。



2歳児歯科健康診査

2歳になった幼児
(個別に通知しています)

<健診内容> 歯科健診、フッ素塗布(希望者)
<日程> 月2回、原則第1・4金曜日



歯科健康診査(くり返し)

2歳児歯科健康診査または3歳児健康診査を受診した幼児のうち希望者
(健康診査受診者にご案内をお渡ししています)

<健診内容> 歯科健診、フッ素塗布(希望者)
<日程> 月1回、原則第3金曜日



成長・発達は人それぞれ ~みんな違ってみんないい~

子どもたちは日々成長しています。しかし、成長のスピードや発達の特徴はそれぞれ違います。何がいい、何が悪いということはありません。一番大切なことは、その子に合った成長・発達を考えていくこと。気になることや悩みがあれば、まずは相談してみましよう。子ども家庭センターには保健師や栄養士、歯科衛生士など、心配事を相談できる専門家がいます。ネット上にはたくさんの情報が溢れていますが、心配事は専門家に実際にみてもらい、アドバイスを受けるのが一番です。



立川市の母子保健事業

詳しくは、立川市のホームページをご確認ください。

お問い合わせ **子ども家庭センター**
＜電話＞042-527-3234

ベビくる面談(旧妊婦サポート面接)(初回・8か月)

安心して子どもを妊娠し出産できるよう、すべての妊婦さんに保健師・助産師による「ベビくる面談(旧妊婦サポート面接)(初回)」を実施しています。初回面談では、妊娠・出産・子育てにかかわる相談や子育てサービスの紹介をしています。初回面談を受けた方には、ギフトをお贈りしています。

妊娠8か月頃にアンケートを実施し、ご希望の方には面談も実施しています。初回面談の際、妊娠8か月アンケートの際に妊婦のための支援給付の申請についてご案内しています。



面談予約フォーム



母子手帳アプリ

こんにちは赤ちゃん訪問

生後4か月を迎える日までの赤ちゃんのいるすべてのご家庭に、助産師・保健師がお伺いいたします。赤ちゃんの体重測定や健康チェック、育児の相談、お母さんの健康相談などをお受けしております。子育て支援に関する情報などもご案内いたします。

産後ケア

出産後の授乳や育児手技、母子の健康状態に関することについて、医療機関等の施設に行って休息をとりながらケアを受ける宿泊型・日帰り型、助産師がご自宅に訪問し相談等のケアを受ける訪問型があります。宿泊型・日帰り型は産後4か月未満、訪問型については産後1年未満までの方が対象です。

※利用には原則、事前登録が必要となります。詳しくは相談・問い合わせ窓口(P32)までお問い合わせください。

多胎児家庭支援事業(移動経費補助)

3歳未満の多胎児育児中の家庭を対象に、乳幼児健診や予防接種などの母子保健事業に行く際の、タクシー料金の支払いに利用できる商品券を支給します。

※申請には面接が必要となります。詳しくは相談・問い合わせ窓口(P32)までお問い合わせください。

親と子の健康相談

子育てをしていると心配なこと、わからないこともたくさんあり、悩んでしまうときもありますよね。

一人で悩まず「親と子の健康相談」を利用しましょう。

「親と子の健康相談」では、保健師や助産師・看護師・心理相談員・栄養士・歯科衛生士が、身長や体重の測定、発育や発達、育児、母乳や離乳食、歯に関する相談に応じています。

対象者	乳児から就学前までのお子さんとその保護者の方、妊娠中の方
実施場所 日程	子育て支援・保健センター ……原則第4水曜日 西砂学習館 ……原則偶数月の第1水曜日 砂川学習館 ……原則奇数月の第1水曜日
受付時間	子育て支援・保健センター：9:30～11:10／西砂学習館・砂川学習館：9:30～10:45
持ち物	母子健康手帳
利用方法	子育て支援・保健センター：相談をご希望の方は予約フォーム(立川市ホームページにリンクあり)にてお申込みください。 西砂学習館・砂川学習館：予約不要です。受付時間内に会場へお越しください。

離乳食準備教室(らくらくゴックン)

スムーズに離乳食が始められるように、進め方・知っていること・役立つこと・気をつけるポイントなどを学びます。

対象者	これから離乳食を始めるお子さん(おおむね4～5か月児)とその保護者
実施場所・日程	子育て支援・保健センター 原則第2金曜日(対象月あり)
時間	10:00～11:30
持ち物	母子健康手帳 筆記用具
申込方法	予約フォーム(立川市ホームページにリンクあり)にてお申し込みください。(先着20組)



※詳しくは、立川市のホームページまたは広報紙をご確認ください。

離乳食後期教室(カミカミ教室)

9か月以降の離乳食について、回数・内容・目安量などのポイントを学びます。大人の食事からの取り分けや、手づかみ食べなど、離乳食の悩み解決へのヒントをお伝えします。

対象者	3回食になる頃のお子さん(おおむね8～10か月児)とその保護者
実施場所・日程	子育て支援・保健センター 原則第2金曜日(対象月あり)
時間	13:30～14:30
持ち物	母子健康手帳 筆記用具
申込方法	予約フォーム(立川市ホームページにリンクあり)にてお申し込みください。(先着15組)

※詳しくは、立川市のホームページまたは広報紙をご確認ください。

歯科教室「キラキラ☆歯育て」

お子さんの1歳のお誕生日記念に歯のチェックをしませんか。虫歯予防のための上手な歯磨きの方法や仕上げみがきの実習、嫌がるときの克服法をみなさんと一緒に学びましょう。食事やおやつアドバイスもしています。また、保護者の方のお口の健康についてのお話もあります。

対象者	1～1歳2か月児のお子さんとその保護者
実施場所・日程	子育て支援・保健センター 原則第3火曜日(対象月あり)
時間	10:00～11:30
持ち物	母子健康手帳
申込方法	予約フォーム(立川市ホームページにリンクあり)にてお申し込みください。(先着15組)

※詳しくは、立川市のホームページまたは広報紙をご確認ください。

バースデーサポート事業

立川市で1歳のお誕生日を迎えたお子さんを育てている家庭を対象に、アンケートを行い、ご協力いただいた方にギフトをお贈りします。対象者にはご案内を郵送いたします。

すこやか相談(心理相談)

乳幼児健康診査の結果などで言葉の遅れや心理面で経過観察が必要とされた幼児と保護者を対象に、心理相談員による相談を実施しています。

対象者	幼児とその保護者
実施場所	子育て支援・保健センター 西砂学習館・砂川学習館

※完全予約制です。

乳幼児発達健康診査

乳幼児健康診査の結果などで運動や発達が気になる幼児を対象に、専門医による健診を実施しています。

対象者	専門医による健診が必要と判断された幼児
実施場所	子育て支援・保健センター

※完全予約制です。

子育てサービス

詳細は立川市のホームページで確認できます。

赤ちゃんが生まれたので手伝ってほしい

育児支援ヘルパー

産前産後の育児で大変な時期にヘルパーを派遣し、育児や家事などの支援を行います。

<利用期間>

出産予定日の1か月前から1歳のお誕生日の前日まで

<利用回数>

6回まで(1回2時間、1日1回まで)

※多胎児家庭については市ホームページを参照。

<利用料金>

1回500円(非課税世帯、生活保護世帯等は免除)

詳しくは、市ホームページ(下記二次元コードからアクセス可)をご覧ください。

お問い合わせ <電話>042-528-6876

子ども家庭センター(子育て支援・保健センター内)



ファミリー・サポート・センター

<対象>

0歳～小学校卒業までのお子さんがいる方
(事前登録・妊娠中の方も入会可)

<活動内容>

・保育園・幼稚園、学校、学童保育所の送迎やその前後の預かり

・保護者の外出・休養時の預かり

<利用料金(謝礼金)>

月～金(7:00～19:00)……………1時間 700円

土・日・祝、早朝・夜間、病気の回復期 1時間 900円

お問い合わせ <電話>042-528-6873

立川市ファミリー・サポート・センター

(子育て支援・保健センター内)



一時的に預けたい

一時預かり保育

短時間の就労や育児疲れのリフレッシュなどにより保育が必要な生後57日～就学前のお子さんを一時保育実施施設でお預かりします。

利用する施設で事前に面接・登録が必要です。

お問い合わせ

一時保育実施施設へ直接ご連絡ください。

市ホームページで「一時預かり保育実施施設一覧」を確認できます。

緊急一時保育

保護者の死亡、病気や出産などの入院により、昼間保育する方がおらず、かつ他に手段がない場合、市内保育施設で一時的にお預かりします。

利用にあたっては条件がありますので、事前に保育課へ申請が必要です。

お問い合わせ

<電話>042-528-4328 保育課

子どもと遊びに出かけたい

子育てひろば、児童館の親子サークル、保育園の園庭開放、図書館の読み聞かせなどがあります。

子育てひろば

市内の児童館や保育園などで開設しています。親子で自由に参加でき、簡単な手遊びなど一緒に遊べます。専任指導員が色々な悩みごとの相談にのってくれます。

- ふじみ(富士見児童館)
- なかすな(中砂保育園)
- ひまわり(砂川学習館)
- にしき(錦児童館)
- わかば(若葉児童館)
- くるりん(子ども未来センター)
- はごろも(羽衣児童館)
- かみすな(上砂児童館)
- にじっこ(西砂学習館)
- なないろ(女性総合センター)
- にしすな(西砂児童館)
- しばさきのいえ(柴崎町4-1-14)
- たかまつ(高松児童館)
- にこにこ(たかのみち保育園)

※詳しくは市ホームページをご覧ください。



産後の家族計画

家族計画とはご夫婦の年齢や出産の間隔、経済面や育児のサポート、生活環境などを考慮して、望む時期に望むだけの子を産み育てることをいいます。ご家族でよく話し合い、家族計画を立てましょう。

産後の性生活

産後1か月健診で医師の診察を受けましょう。産後の経過が順調と診断され、会陰の痛みがなく、精神的にも苦痛がなければ性交渉が可能です。ただし、月経が再開していなくても、産後すぐから妊娠する可能性があります。妊娠を望まない場合は必ず避妊をしましょう。

産後すぐのママにとって、慣れない育児やママ自身の体調、ホルモンバランスの変化により、性交渉に前向きにならない場合もあります。お互いの気持ちを尊重し、ご夫婦で納得した上での再開が望ましいでしょう。



避妊方法

代表的な避妊方法です。ご自身に合った避妊方法を選んでみましょう。

費用は病院によって異なるため、病院にお問い合わせください。

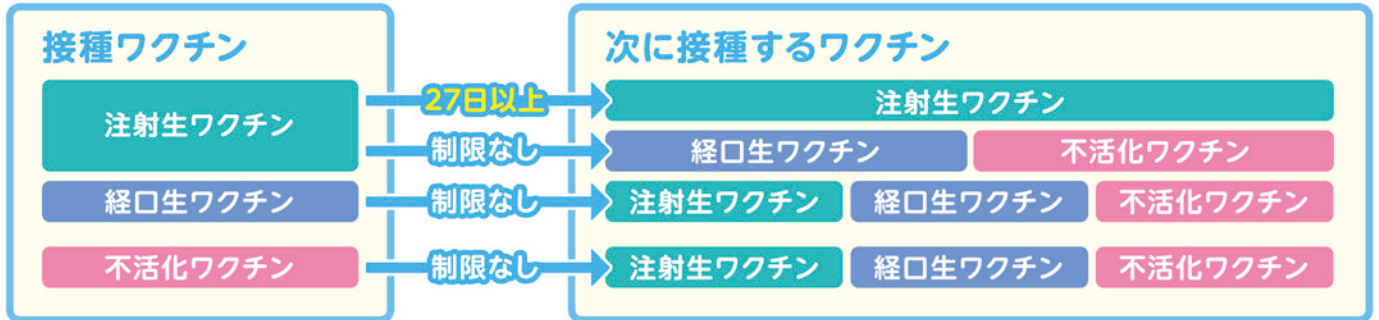
避妊法	費用の目安	入手方法	メリット	デメリット
基礎体温法 基礎体温の変化から排卵日を予測し、その時期の性交を避ける。	1,000円～5,000円 機能によって変動がある	基礎体温計を購入 毎日朝起きた直後に測定	・安価で簡単	・体調の変化で正確に測定できないこともあり ・避妊の効果は低い
コンドーム 男性器に装着。膣内への精子の侵入を防ぐ。	約500円～	薬局やコンビニで購入可	・安価、入手が簡単	・男性の協力が必要 ・破損により失敗することもあり
低用量避妊経口薬(OC) 女性ホルモンを含んだ薬。排卵を抑制。一般的にピルと呼ばれるもの。	約2,000円～ ※月経困難症など婦人科疾患の場合、保険適用になることもあり ※別途処方・指導料など必要な場合あり	医師の処方が必要	・避妊効果が高い ・女性主体でできる	・飲み忘れにより避妊効果が下がる ・母乳分泌を抑制するため授乳中は服用できない
子宮内避妊具 子宮内に装具を挿入し着床を防ぐ。	約30,000円～ ※挿入時や抜去時、定期健診などは別料金	医療機関での処置が必要	・1度の挿入で長期的な避妊効果あり ・女性主体でできる ・産後6週から可能	・医師の挿入が必要(挿入後も検診が必要) ・挿入や除去時に痛みを伴うことあり ・装具が外れる可能性あり
避妊手術 卵管や精管 <small>けっさつ</small> の結紮や切断をして受精を防ぐ		医療機関での処置が必要	・確実に避妊できる	・外科的手術になる ・次の妊娠ができない

ⓘ 避妊に失敗した場合、緊急避妊法として、72時間以内に緊急避妊薬を内服する方法がありますが、あくまでも緊急的な方法です。望まない妊娠を予防するために、適切な避妊方法を選ぶことが大切です。

予防接種

予防接種とは、病気に対する免疫をつけたり、免疫を強くしたりするために、ワクチンを接種することをいいます。接種した本人が病気にかからないようにすること、また、感染により社会に病気がまん延してしまうのを防ぐことを主な目的としています。また、病気にかかったとしても、予防接種を受けていれば重症化を防げる場合があります。副作用や各ワクチンの接種時期などを考慮して、早めにスケジュールを立てましょう。

●ワクチンの種類と予防接種の間隔



・生ワクチン……ウイルスや細菌の病原性を弱めてつくったワクチンです。その病気にかかったときとほぼ同じ仕組みで免疫力がつきます。そのため、まれにその病気と同じ症状が現れることがあります。
 ・不活化ワクチン……ウイルスや細菌を殺し、免疫をつくるのに必要な成分を取り出して病原性を無くしてつくったワクチンです。生ワクチンに比べて免疫力がつきにくいので、数回の追加接種が必要です。

●予防接種のポイント

ワクチンは、種類ごとに接種できる時期や推奨期間が決められています。また、生ワクチンか不活化ワクチンかによって、次の予防接種までに必要な間隔も異なります。詳しくは、お近くの医療機関や保健所などにご相談ください。

POINT1 当日はここをチェック

- 子どもの体調はよいか、熱があったり、ふだんと変わったところはないかなどを確認しましょう。
- 心配なことがあるときは、医師に相談しましょう。質問をメモしておくとなんか伝わりやすくなります。
- 母子健康手帳は必ず持って行きましょう。



POINT2 ワクチンを接種するときは

- スムーズに接種できるように、小さな子どもはしっかりと抱っこしてあげてください。親がリラックスすると、子どもも安心します。
- 注射で泣く子どもは多いもの。大切な予防接種が苦手にならないように、頑張ったことをほめてあげるなど、親の態度や工夫がカギです。



POINT3 接種後の注意

- 接種後30分くらいは、体調に変化があってもすぐ対応してもらえるように、医療機関の中で子どもの様子を見て過ごすか、すぐに医師と連絡がとれるようにしておいてください。この間に急な体の変化が起こることがあります。
- 帰宅後もはげしく体を動かすようなことはさせず、接種箇所を清潔に保ってあげましょう。
- お風呂には入れてもかまいませんが、接種箇所をこすらないでください。



予防接種を受けたことは将来、その病気に対して免疫があることを示す大事な記録となります。予防接種をうけるにあたっての注意点など、より詳しく知りたい方は右記の二次元コードからご覧になれます。

公益財団法人 予防接種リサーチセンターHP



乳幼児期に受けたい予防接種一覧

注射生 …… 注射生ワクチン

経口生 …… 経口生ワクチン

不活化 …… 不活化ワクチン

予防接種名	予防する病気	2 か 月	3 か 月	5 か 月	8 か 月	1 歳	1 歳 半	2 歳	3 歳	4 歳	5 歳	6 歳	7 歳	8 歳	9 歳	10 歳	11 歳	12 歳	13 歳	14 歳
経口生 ロタウイルス ・ロタリックス (生後6週から24週まで) ・ロタテック (生後6週から32週まで)	●ロタウイルス	①②		①②③																
注射生 BCG (生後3か月から 1歳に至るまで)	●結核			①																
不活化 B型肝炎 (1歳に至るまで)	●B型肝炎	①②		③																
不活化 小児用 肺炎球菌 (生後2か月から 5歳に至るまで)	肺炎球菌による 中耳炎、細菌性 髄膜炎、肺炎など	①②③				④														
不活化 五種混合 (生後2か月から 7歳6か月に至るまで)	●ジフテリア ●百日せき ●破傷風 ●ポリオ ●ヒブ	①②③					④													
不活化 二種混合 (11歳から13歳 に至るまで)																				①
注射生 水ぼうそう (1歳から3歳 に至るまで)	●水ぼうそう					①	②													
注射生 麻疹風しん 1期 1歳から2歳 に至るまで 2期 小学校就学 の前年度	●麻疹(はしか) ●風しん						①													
不活化 日本脳炎 1期 生後6か月から 7歳6か月 に至るまで 2期 9歳から13歳 に至るまで	●日本脳炎																			

接種開始時の月齢により接種回数間隔が異なります

第1期
(ジフテリア、百日せき、破傷風、ポリオ、ヒブ)

第2期
(ジフテリア、破傷風)

2期
1回

第1期
第2期
小学校就学の前年度

第1期

第2期

… 立川市公費負担の対象期間 … 標準的な接種期間

※市は、市内に住居登録のあるお子さんが、入院や里帰り出産等、やむを得ず立川市の協力医療機関以外での定期予防接種(A類)を希望し事前に申請した場合、接種後に接種費用の一部または全部を助成しています。詳しくは健康推進課までお問い合わせください。

お問い合わせ 健康推進課(子育て支援・保健センター) 錦町3-3-6 <電話>042-527-3272



授乳

母乳はお子さんの成長に合わせて変化をします。病気から守る抗体や感染症とたたかう白血球、消化や免疫をサポートする酵素の他、母と子のきずなを深めたり食欲を調節したりするホルモンなどが豊富です。

いいフォームでスムーズ授乳

ママの体勢

授乳は、昼夜問わず1日何回も行うため、肩の力を抜いてリラックスした快適な体勢であることが大事です。座っていても寝ていても、立っていてもOKですが、背中がゆがんでいると、背中や腰に負担がかかるので、気をつけて！

負担が少ないレイドバック法

1. 体全体で支えられるクッションや、ソファ、座椅子などを用意し、あまり角度がつかないくらいで、頭まで支えられます。
2. 赤ちゃんをおなかの上に乗せるようにし、おっぱいを吸ってもらいます。この時、赤ちゃんの首が横を向かないように注意して。



※ 人によってフィットする角度が違うので、少しずつ角度を変えて、丁度いい体勢を見つけましょう。また、赤ちゃんによってはこの体勢が好きではないこともあります。赤ちゃんが好む体勢を探しましょう。

赤ちゃんの抱き方

大事なのは赤ちゃんの体勢！

4つのポイント

Point 1

赤ちゃんの鼻と乳頭が向かい合う位置にする。



Point 2

赤ちゃんの体全体がお母さんの方を向いて、密着している。

Point 3

赤ちゃんの頭と体は一直線。首がねじれたり、うつむいたり、のけぞったりしない。



Point 4

手は赤ちゃんの頭と肩を、腕で体全体を支える。



4つのポイントを押さえたら、あとはママと赤ちゃんが楽なポジションで。

フットボール抱き



横抱き



たて抱き



授乳と薬について知りたい方へ

国立成育医療研究センター
「妊娠と薬情報センター」

<https://www.ncchd.go.jp/kusuri/lactation/index.html>



がんばるママをひとりにしない

母乳で育てたいお母さんのための
ピアサポート

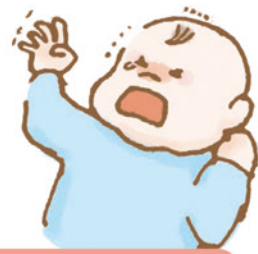
NPO法人ラ・レーチェ・リーグ日本

<https://lll-japan.org/>



泣きだす前に「おっぱい欲しい！」サインを感じて！

赤ちゃんが泣くのはお腹がすいたサインのひとつですが、生まれてすぐの赤ちゃんは、泣いてから授乳しようとする、みるみるうちに泣き疲れて眠り込んでしまい、授乳しそびれてしまうことも。泣きだす前に、「おっぱい欲しい！」サインを読み取りましょう。



おっぱいが欲しい時の赤ちゃんのサイン



手を口に
持っていく



手や足を
握りしめる



舌を出す



おっぱいを吸うように
口を動かす



口でおっぱいを
探すしぐさ



体をもぞもぞと
動かす



クーハーというような
柔らかい声を出す

赤ちゃんが欲しがるときに、欲しがるときだけ。

生後数日の赤ちゃんは、とても頻繁に母乳を欲しがります。欲しがるときに欲しがるときだけあげましょう。まずは片方のおっぱいをじっくり飲ませて、まだ欲しがったら反対側から授乳します。

足りてるのかな？と不安になることもあるかもしれませんが、体重がちゃんと増えていれば大丈夫です。

頻度や時間等の目安

(赤ちゃんによっても、タイミングによっても異なります)

- 授乳回数：1日8～12回以上
- 授乳間隔：数分～5時間程度
- 授乳にかかる時間：数分～30分程度
- 一回で飲む量：20～150g

育児用ミルクの場合も、赤ちゃんによって授乳量は異なるので、回数よりも1日に飲む量を中心に考えます。



赤ちゃんが十分に飲めているサイン

- 1日に少なくとも8回授乳している、飲みたいだけ飲んでいる
- 肌に張りがあって、いきいきとした元気な様子
- 1日に色の薄い尿で5～6枚おむつが濡れている

搾乳で母乳を有効利用しましょう。

どんなときに搾乳するの？

- おっぱいが張っていて赤ちゃんが吸いづらい場合に、授乳の直前に乳首をほぐす程度に。
- 赤ちゃんが直接おっぱいを吸えないとき。
- ママの仕事復帰や外出などで授乳間隔が空くときなど。

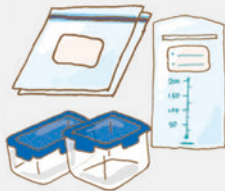
保存はどうすればいいの？

保存の仕方によって、どれだけ栄養が保てるか、感染を防げるかが変わってきます。

搾乳前にはきちんと
手洗いをしましょう。



- 容器には、密封できる蓋のついたガラス製または硬質プラスチック製のもの、食品冷凍用の厚めの袋、搾乳パック(専用の袋)が適しています。



- 容器に入れる母乳は赤ちゃんが1回に飲みきれぬ程度がおすすめです。解凍するのは楽ですし、無駄にしないで済みます。

保存方法	温度	家庭での保存期間
常温	25℃以下	4時間
冷蔵	4℃以下	3日以内
冷凍	マイナス18～20℃	6か月以内

健やか親子21

妊娠・出産・子育て期の健康に関する
情報サイト参考資料

「妊娠中・産後」



<https://sukoyaka21.cfa.go.jp/useful-tools/thema2/>

「授乳のギモン解消ガイド」より加工して作成

赤ちゃんの泣き

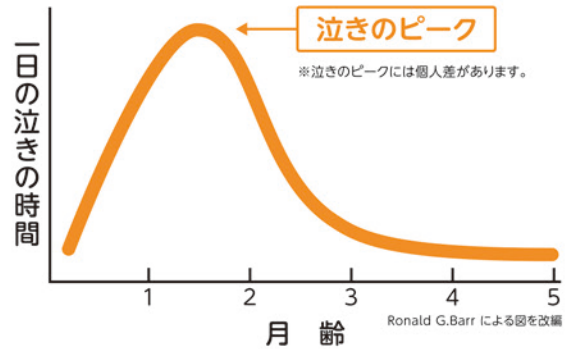
赤ちゃんは、泣くことで気持ちを伝えてくれます。一方で、低月齢期は「理由のない泣き」があることも分かっています。生後6か月くらいまでは「おなかがすいた」「眠い」「さみしい」「かまってほしい」などの気持ちで泣くことが多いです。

まず、赤ちゃんが欲しがっていると思うものをたしかめてみましょう。また、痛がる場所がないか全身を確認しましょう。



赤ちゃんの泣きの特徴を知りましょう

- これまでの研究で、**開わり方によらず、生後1～2か月に泣きのピーク**があることがわかりました。
- そのときの泣きは、**何をやっても泣きやまない**ことが多いこともわかっています。
- しかし、ピークが過ぎれば、**泣きはだんだん収まってきます**。



泣きの対処法

1 赤ちゃんが欲しがっていると思うものをたしかめてみましょう

母乳・ミルクをあげる

おむつを替える

抱っこする

2 全身を確認しましょう

- おむつかぶれ
- 服がきつい
- 寒い、暑い
- 乳歯が生えかけている など

3 たとえば赤ちゃんがお母さんのおなかの中にいた時の状態を思い出させてあげましょう

脈拍(1秒に1回)と同じリズムでトントン

「シー」という音を聞かせる

ビニール袋をクシャクシャさせる

4 他にはこんなことが好きです

抱っこで歩く、ユラユラ優しく揺らす

換気扇や掃除機の音

お風呂に入る

肌と肌が触れ合うベビーマッサージ

歌を歌ってもらう

外の空気を吸うベランダに出る、近所を散歩するなど

赤ちゃんがどうしても泣き止まないとき

いろいろ試しても泣きやまない。それでも問題ありません。

「ママ・パパなら泣き止ませられる」わけではないことをあらかじめ知っておきましょう。

その時は、赤ちゃんを安全な場所に寝かせて、その場を離れましょう。(隣室など目の届く範囲で)

そして少しの間(10～15分ほど)休憩しましょう。気持ちが落ち着いたら戻って、赤ちゃんの様子を確認しましょう。



育児の不安やイライラを感じたらサポートが必要なサイン。一人で抱え込まず、ご家族の方や子ども家庭センターなど、相談先に電話しましょう。

乳幼児揺さぶられ症候群を予防しましょう

- 泣き止まないからと言って、無理に泣き止ませようと激しく揺さぶったり、泣き声が周囲に聞こえないようにと、赤ちゃんの口をふさがないでください。
- 赤ちゃんが全身を強く揺さぶられると、脳自体や脳神経・眼の網膜が傷つき、重い障害が残ったり、命にかかわります。



動画「赤ちゃんが泣きやまない」
こども家庭庁ホームページ
(参照2024-10-25)



ママ・パパへメッセージ

～完璧じゃなくていいよ。自分を労わり、こころと身体を休めよう～

- できるだけ横になって休む時間を作り、こころと身体を回復させましょう
- 家事・育児は完璧じゃなくてもOK。ほかの人の手を借りたり、うまく手を抜いて負担を減らしましょう
- 毎日よく頑張っている自分に、ごほうびを。子どもを預けて一人時間をつくってみましょう



父親を楽しむコツ

子どもは、一緒に遊んでくれるパパが好き、「パパとママが仲良くしている姿」を見ることも大好き。家族で微笑みあい、子どもが安心したり嬉しくなったりするような夫婦関係を目指しましょう♪



夫婦関係(パートナーシップ)を高めましょう!

- 夫婦のコミュニケーションの時間と方法を考えましょう
- 男性は「問題解決思考」、女性は「共感性思考」
- パートナーとしてより良い関係を築くためにお互いに少し心がけてみましょう

男女の脳の仕組みの違い
||
夫婦の言動の食い違いを生みます

「どのように伝えたら」だけでなく、
「どのように受けとめたら」を考え、お互いに
「的を得たサポート」を実現できるか話し合しましょう

- ▶ねぎらいの声をかけよう!
たとえば・・・「今日も一日お疲れさま」
「今日はどうだった？」
- ▶「ありがとう」を伝えあい、
お互いの行動をほめましょう



パパもママも、戸惑ったり悩んだりしながら助け合い
あたたかい家族を作っていきます♪

子育てライフを楽しもう!

パパの役割

- ママが休養できる時間を作る。
- 月齢に応じた遊びで、赤ちゃんとのコミュニケーションをとる。
- 乳児健診や予防接種、けがや病気などに対応できるようにしておく。
- ママから毎日子どもの変化や感じたことをきいて、子どもの状況を共有しよう。

ママと一緒に

- 月齢に応じた子育ての知識を勉強しよう。
- 育児休業から職場復帰をした時に利用できる両立支援制度などを確認しよう。
- 夜中の授乳や夜泣きへの対応、日中の赤ちゃんのリズムなどをお互いに把握し、夫婦で話し合って育児・家事を分担しよう。

育児・家事の種類

家事や育児は夫婦で行うものです。ママのためにもどんな家事や育児の種類があるかを知って、積極的に参加しましょう!

いろんな
育児

- 寝かし付け
- あやす、遊ぶ
- 一緒に食事
- 授乳、離乳食
- オムツ交換
- 一緒にお風呂
- 子どもの送迎、移動
- 理解を示す
- 着替え
- 一緒に遊ぶ
- 話を聞く、話をする
- 子どもの服の調達・管理
- 子どもの傷病時の対応
- 子ども関係の行事参加
- 子どもの生活リズムを整える

協力しよう!

夫婦で家事分担

ママと相談して、パパの担当に
チェックをつけてみましょう!

- 食事作り
- 掃除
- 洗濯
- 片付け、整理・整頓
- ゴミ出し
- 買い物
- アイロンかけ
- 食事の後片付け
- 住居のメンテナンス
- お弁当作り



「子育て書き込みノート」(厚生労働省) https://ikumen-project.mhlw.go.jp/pdf/wlb_handbook2017_04.pdf を加工して作成

みんなで子育て

祖父母とパパママが 円満な関係を築くコツ！

家族だからこそ、かえって難しさのある親・義父母や娘・息子夫婦との人間関係。孫(子)を思う気持ちは同じでも、価値観や立場の違いから関係がギクシャクしてしまうことも。それぞれの悩みや心がけたいポイントを知りましょう。

／ 祖父母の悩みの例 ／

孫のためについ世話をやきたくるけれど、あまり頼ってこないのは嫌がっているからだろうか…



子育ても今と昔ではずいぶん違うようだから、手出し口出しをためらってしまう

大変なときは遠慮せずに甘えてほしい

／ パパママの悩みの例 ／

子どもを少しの時間預かってもらって自分の時間がほしい…。でも、甘えていると思われるのでは？



“昔はこうだった”と昔のやり方を押し付けたくないでほしい

手伝ってくれるのはありがたいけど、この子に合ったやり方を事前に確認してほしい

祖父母の心得3か条

1 子育ての主役はママとパパ

祖父母はあくまでサポート役と心得ましょう。孫可愛さのあまり先回りせず、普段の生活リズムや与えたくないものなど、子育て方針についてパパママからよく聞いてみましょう。

2 頼られたときには精一杯のエールを

情報は豊富でも、「親」としては0歳のパパママ。「おばあちゃんの知恵袋」には大助かりです。子育て初心者のおじいちゃんも、一緒に一から学ぶつもりでできることから始めましょう。

3 「甘やかす」のではなく「甘えさせる」

孫が喜ぶからといって、望みを何でも叶えてあげるのは考えもの。大量のプレゼントや甘いお菓子ばかり孫に与えて、パパママを困らせてしまう祖父母は多いものです。溺愛のあまりタガが外れる「孫フィーバー」にご注意！孫を訪ねるときは必ず連絡しましょう。

パパママの心得3か条

1 頼り上手になろう

周囲に頼ることは必要な育児技術のひとつ。でも育児を丸投げするのはNG！祖父母に何時まで何をしてもらいたいのか、何をしてほしいのか、具体的にはっきり伝えましょう。

2 正解を探さない

「祖父母とパパママのやり方、どちらが正しい？」という正解探しではなく「今、この子が求めていること」に応えることが一番大切。ときには「こんなときどうしてた？」と祖父母の知恵を借りてみましょう。

3 感謝の気持ちを表そう

当たり前になりがちな祖父母の存在ですが、小さな子どもの相手をするのは体力的にもきついもの。日頃から感謝の気持ちをきちんと伝え、記念日には小さなプレゼントをするのもよいでしょう。



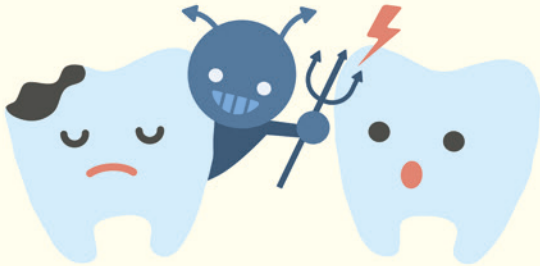
赤ちゃんの歯

乳歯が生えはじめるのは生後6～9か月と、赤ちゃんによって差があります。

きれいな乳歯を保つことは、きれいな永久歯や正常な歯並び・噛み合わせへの第一歩です。

赤ちゃんのころから正しいケアを心がけ、心配なことがあるときは小児歯科の先生に相談しましょう。

むし歯の予防



生え変わるからといって乳歯のむし歯を放っておくと、永久歯にむし歯菌が感染したり、歯並びが悪くなる危険性があります。丈夫な歯を育てるためにも、小さいころから歯みがきを習慣づけましょう。ダラダラ食いをしない、甘味(砂糖)の多い菓子類・飲料は控えめにする、よく噛んで食べるなど、正しい食生活を心がけることも大切です。また、生まれてすぐの赤ちゃんの口の中はほぼ無菌です。スプーンなどの共有は避け、周りの大人の方のお口も清潔に保ちましょう。

歯みがきの習慣



乳歯が生える前は口のまわりや頬をマッサージしたり、乳歯が生えてきたら歯ブラシを持たせたりして、小さいころから歯みがきに慣れさせることが大切です。自分でみがけるようになったら、一緒にみがいてお手本を見せたり、「上手にみがけたね」と褒めたりして、楽しく歯みがきができる習慣をつけましょう。

仕上げみがき



歯みがきを自分でしたがるなどの自我が芽生えてきたら、その気持ちを大切にしてください。ただし、子どもではどうしてもみがき残しがでしまうため、必ず仕上げみがきを行いましょう。また、子どもが歯ブラシを使用する際は、のどをついてしまわないよう、遊びながらの歯みがきに注意してください。

フッ化物で丈夫な歯



生えた直後の歯は柔らかく、むし歯になりやすい状態です。上下の歯が4本ずつ生え揃ってきた頃に、歯を硬くしむし歯の予防にもなるフッ化物を塗布するのが効果的だと言われています。立川市では、2歳になった方に無料でフッ化物を塗布しています。ただし、フッ化物を塗れば絶対にむし歯にならないというわけではないので、毎日の歯みがきもしっかり行いましょう。



食べること以外にも、しゃべったり、表情を作ったり、ものを噛んで脳に刺激を与えたりと、歯には多くの役目があります。毎日の歯みがきや歯科での定期健診などで、お口のトラブルを未然に防ぐことを心がけ、健康で丈夫な歯を育てましょう。

離乳食


成長に伴い、母乳または乳児用ミルクなどの乳汁だけでは不足してくるエネルギーや栄養素を補う食事が離乳食です。赤ちゃんの発達には個人差がありますが、開始の目安は5～6か月頃です。「食べる楽しさ」を体験していけるように、赤ちゃんのペースで進めていきましょう。

⚠️ハチミツは乳児ボツリヌス症を引き起こすリスクがあるため、1歳までは与えてはいけません⚠️


5～6か月頃

ごっくん期

1日1回程度



↑白菜と大根のお粥




↑とろーり豆腐のほうれん草ソース



作り方はこちらへ

その他のメニュー

- ほうれん草のミルクペースト
- お魚～白身魚のとろとろ煮～(ごっくん期・もぐもぐ期) 等




7～8か月頃

もぐもぐ期

1日2回程度



↑たまねぎとにんじんのマッシュ



↑さつま芋とバナナの蒸しプリン



作り方はこちらへ

その他のメニュー

- 野菜たっぷり納豆うどん
- 鶏胸肉～胸肉のトロトロ煮～
- さつま芋スティック
- ツナとたまねぎのミルク煮
- レンジで簡単茶碗蒸し 等




9～11か月頃

かみかみ期

1日3回程度



↑あじとほうれん草のそぼろ丼



↑もちもち!おからパン



作り方はこちらへ

その他のメニュー

- かぼちゃとりんごの焼ききんとん
- 野菜鶏そぼろさつまいも粥
- 豚肉～麻婆豆腐～
- フレンチトースト
- 豆乳グラタン(牛乳・卵除去食)
- お魚～鮭の照り焼き～(かみかみ期・ぱくぱく期) 等



12～18か月頃

ぱくぱく期

1日3回程度



↑ささみのスティックパン粉焼き



↑昆布だしクラムチャウダー



作り方はこちらへ

その他のメニュー

- 砂糖不使用!バナナクッキー
- 大豆粉と小松菜のパンケーキ
- きな粉クリーム添え 等
- 大人用の食事と一緒に作る
- ベビー豚汁
- 牛肉～牛肉と根菜の生姜煮 等




忙しい時、疲れている時は、ベビーフードも心強い味方です。また、楽しく食べて、元気な毎日を過ごせるように、離乳食教室や相談事業も行っています。是非ご利用ください。

起こりやすい事故

好奇心旺盛な子どもの身の回りには、室内室外を問わずたくさんの危険が潜んでいます。
普段から注意しておく、事前に対策をとっておくことによって防げる事故があります。
子どもの安全を守るために、日ごろから気をつけておきましょう。

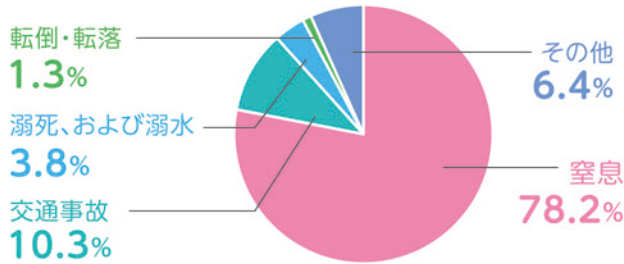
Safe kids japanのHP



0歳児に多い窒息死

0歳児の不慮の事故死の約8割は窒息によるものです。

0歳児の「不慮の事故」による死亡原因



令和2年から令和6年に窒息や誤飲で原因になったものの上位3つです。



順位	1位	2位	3位
	包み・袋	たばこ	その他の玩具

※その他の玩具とは、プラスチック製のブロック、シール、マグネット等

① 窒息・誤飲の防止

毎年約1,000人の子どもが窒息や誤飲により救急車で運ばれています。窒息は放置すれば死に至る危険な事故です。



- ビーズ等の小さなおもちゃや電池、尖ったもの等は、子どもの手の届かないところで保管する。
- 食べ物は適切な大きさに切る・つぶすなどして食べさせる。食事中に大きな声で呼ぶ等びっくりさせることはやめる。
- ベッドを使用する際は、赤ちゃんの頭や体がはさまれないようにする。

事故防止 Point!

手でつまんだものは、何でも口に入れるようになります

早い子では生後4~5か月頃から「ものをつかむ」、つかんだら「口に入れる」という行動が見られます。

トイレットペーパーの芯の直径(39mm)を通る大きさのものは、子どもは口に入れてしまい飲み込む危険性があります。

乳幼児の口に入る大きさ
トイレットペーパーの芯の直径とほぼ同じ

直径 約4cm



直径 39mm



～窒息事故防止のために～

- 敷布団・マットレス・枕は固めのものを、かけ布団は軽いものを使いましょう
ふかふかしたやわらかい敷布団やマットレス・枕はうつぶせになった場合に顔が埋まってしまい、鼻や口が塞がれて窒息するリスクがあります。
- 口や鼻を覆ったり、首に巻きつくものは置かないようにしましょう
赤ちゃんは寝がえりをしたり、ずり上がったり、寝ている間も動き回ります。このため、枕、タオル、衣服、よだれかけ、ぬいぐるみ等が口や鼻を覆ったり、ひもなどが首に巻きついたりするリスクがあります。



② 溺死の防止

- 子どもが親と入浴し、その後物音がしないため不安に思った家族が浴室を確認すると、浴槽に水没している子どもと寝ている親を発見。
- 少し目を離れた際に、首掛け式浮き輪の空気が抜け溺れた。
- お風呂の残り湯で溺れた。



- 養育者が過度の疲労、飲酒、服薬等で眠くなりやすい状態になっている場合は、他の家族に任せる、もしくはサービスを利用し日中に沐浴を済ませる。
- 入浴中は子どもから目を離さない。
- 子どもは10cmの深さの水でも溺れることがあるため、入浴後の水は抜いておく。

事故防止 Point!

③ 転落の防止

- 安全柵を設定していないベビーベッドから1m下の床に転落。
- 抱っこ紐で抱っこをしていたところ、前かがみになったときに、抱っこ紐のすき間から墜落。
- ソファ・大人用ベッドから転落。

- ベビーベッドの柵は上まで上げる。
- 前にかがむときは、こどもを手で支える。
- おんぶや抱っこをするとき、降ろすときは低い姿勢で行う。
- ソファ・大人用ベッドで寝かせない。



事故防止 Point!

④ やけどの防止

- コンロ上の加熱された味噌汁が入った鍋に、子どもが持っていたモップの柄がぶつかり、味噌汁が子どもにかかった。
- 炊飯器の上に手を置いたことにより、蒸気でやけどした。

- やけどのおそれがあるものは子どもの手の届くところに置かない。
- 子どもを抱いたままの調理を行わず、熱いものは冷ましてから与える。



事故防止 Point!

YouTubeで乳幼児の日常生活事故防止動画がご覧いただけます

東京消防庁
気をつけよう!
日常生活事故(乳幼児編)



Safe Kids Japan
Safe Kids News:
窒息予防の「は・ひ・ふ・へ・ほ」



SIDS(乳幼児突然死症候群)の予防について

SIDSは、睡眠中に何の予兆や既往歴もないまま子どもが死に至る原因の分からない病気です。

予防方法は確立していませんが、3つのポイントを守ることにより発症率が低くなるというデータがあります。

1

1歳になるまでは、寝かせるときはあおむけにしましょう。あおむけよりうつぶせに寝かせた時の方が発症率が高いことがわかっています。



2

できるだけ母乳で育てましょう。母乳で育てられている赤ちゃんの方が発症率が低いことがわかっています。



3

たばこをやめましょう。たばこはSIDSの大きな危険因子です。妊産婦自身の喫煙はもちろんのこと、妊産婦や赤ちゃんのそばでの喫煙はやめましょう。



上の子への対応



赤ちゃん返り

赤ちゃん返りは、きょうだいが生れたという変化に対する不安な気持ちが、甘えやかんしゃくといった形であらわれます。多くの子にみられる、ごく自然な反応です。

いつ終わるかには個人差がありますが、家族みんなが新しい生活に慣れるころには気にならなくなるものです。

赤ちゃん返りの対応

- いつも上の子のことを考えていることを、言葉や行動ではっきり伝える
- 上の子が赤ちゃんの時の話をしたり、写真を見せてあげる
- 上の子の居場所を作る(役割を与える、上の子の希望にこたえる)
- おとなしく遊んでいるなど、望ましい行動をとっているときこそ、こまめに声をかけてほめる
- 気を引くための困った行動(物を投げるなど)には、小さなリアクションで対応する
- 赤ちゃん返りがいつ起こるか観察して、そのときの対応を決めておく
- 待たせたときは「待っていてくれてありがとう」と伝える



まわりの協力を

お父さんやおじいちゃんおばあちゃんなどと協力して、お母さんの負担を減らすようにしましょう。育児支援ヘルパー、ファミリーサポート、一時預かり保育など、市のサービスも活用しましょう(P9)。

参考文献/3) 今井和子 0歳児から5歳児 行動の意味とその対応 2016年

発達障害って？

生まれつきみられる脳の働き方の違いにより、幼児のうちから行動面や情緒面に特徴がある状態のことです。こだわりの強さ、環境の変化が苦手、コミュニケーションがとりにくく、幼稚園や保育園の集団生活でうまくいかないことがあります。

お子さんの発達について心配なことがありましたら、お気軽にご相談ください。

保護者の方のお話を伺い、お子さんのあそびの様子などから、必要な支援の手立てを一緒に考え、アドバイスしていきます。専門の相談員が対応します。

すこやか相談(心理相談)

<場所> 子育て支援・保健センター ※予約制

西砂学習館

砂川学習館

<電話> 042-527-3234 (子ども家庭センター)

<受付時間> 平日8:30~17:00



発達相談

<場所> 子育て支援・保健センター ※予約制

<電話> 042-529-8586 (児童発達支援センター)

<受付時間> 平日・第1・3土曜日 祝日除く9:00~17:00

産後のメンタルヘルスについて



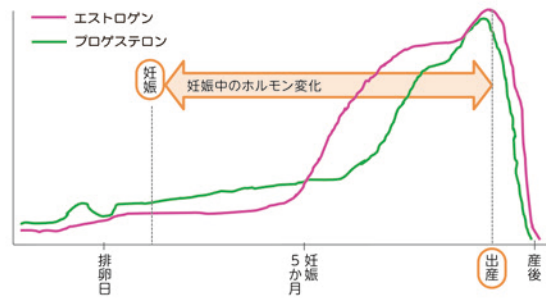
産後のホルモンやライフスタイルの変化に
心と体がついていけないと…



などの症状が出たら
マタニティーブルーズ
かもしれません。

20~40%の人が産後2~3日から現れ、
数日間で自然に消える一過性のものです。

産前産後の女性のからだの変化



そんな時は… **自分一人で頑張らない!**

寝ること・食べること・からだの欲求に耳を傾けて！
リラックスできる時間を作れるように、
お父さんや家族に協力してもらいましょう！
子育てサービスも活用してみましょう(P9)

♥ 気持ちを楽にするヒント

- 家事育児を頑張りすぎない
どこで手が抜けるか考えてみましょう
- お父さんや家族、友達と話しましょう
- 短時間でも横になって休みましょう
- マッサージを受けたりストレッチをしてみましょう



いろいろ試してみたけれど…なかなかその症状から抜け出せない不安定な状態が2週間以上続いたり、
症状が強いときは **産後うつ** かもしれません。

家族やお父さんから見て、下記の項目に当てはまるかどうかをチェックしてもらいましょう。

産後うつを見分けるチェックリスト

- 子どもがかわいく思えない
- 育児に自信がもてない
- 子どもの世話が全くできない
- 表情がなくなってきた
- 疲労感が強く活動する気力がない
- ささいなことにイライラする
- この先に待つ楽しいことが考えられない
- 心配や不安で頭がいっぱいになる



チェック項目に
あてはまったら…

一人で悩まず、
まずは相談しましょう！
子ども家庭センター
では保健師に心の相談が
できます。

今できる! わが家の防災

赤ちゃんの命を守るために

赤ちゃんが誕生したお家の、災害への備えについてまとめたものです。
災害はいつ起こるか分かりません。日頃から準備しておきましょう。



家族会議で決めましょう

- *防災マップなどを参考に、あなたの家の集合・避難場所を書き込みましょう。
- *お子さんを保育園などに預けている場合、預け先の避難場所、連絡方法、迎えに行く人などを確認しましょう。

災害発生

一時(いっとき)集合場所

近くの公園や空き地など、一時的に集まって様子を見る場所。

*うちの場合は…

広域避難場所

広域的な災害から住民の安全を確保する場所。国営昭和記念公園・二中一帯・多摩川河川敷の3か所。

*うちの場合は…

一次避難所

市立の小・中学校など。災害時、最初に開設する避難所。食料・水・生活必需品などを備蓄。

*うちの場合は…

*避難所の開設状況は立川市公式ホームページ、立川市公式X、立川見守りメール、防災行政無線、NHKの情報などで確認しましょう。

連絡・情報収集の方法

■ 災害用伝言ダイヤル「171」(音声)、「web171」

NTTが提供 加入電話、公衆電話、インターネットなどで利用可能。 ※毎月1日・15日などに体験できます。

■ 災害用伝言板

携帯電話各社が提供。 ※毎月1日・15日などに体験できます。

■ 防災マップ/ハンドブック

市が発行。市役所防災課でもらえます。市ホームページからも入手可能。

■ 立川市公式ホームページ

<http://www.city.tachikawa.lg.jp/>

■ 立川市公式X

@tachikawa_tokyo

■ 立川見守りメール

携帯・PCに災害情報メールを配信。
m.tachikawa-city-citizen@raidan2.ktaiwork.jpに
空メールで事前登録。

■ 立川市公式LINE



東京都防災アプリ
東京都公式の防災アプリです。
防災の基礎知識やオフライン
で使える防災マップなど役立つ
機能が充実しています。

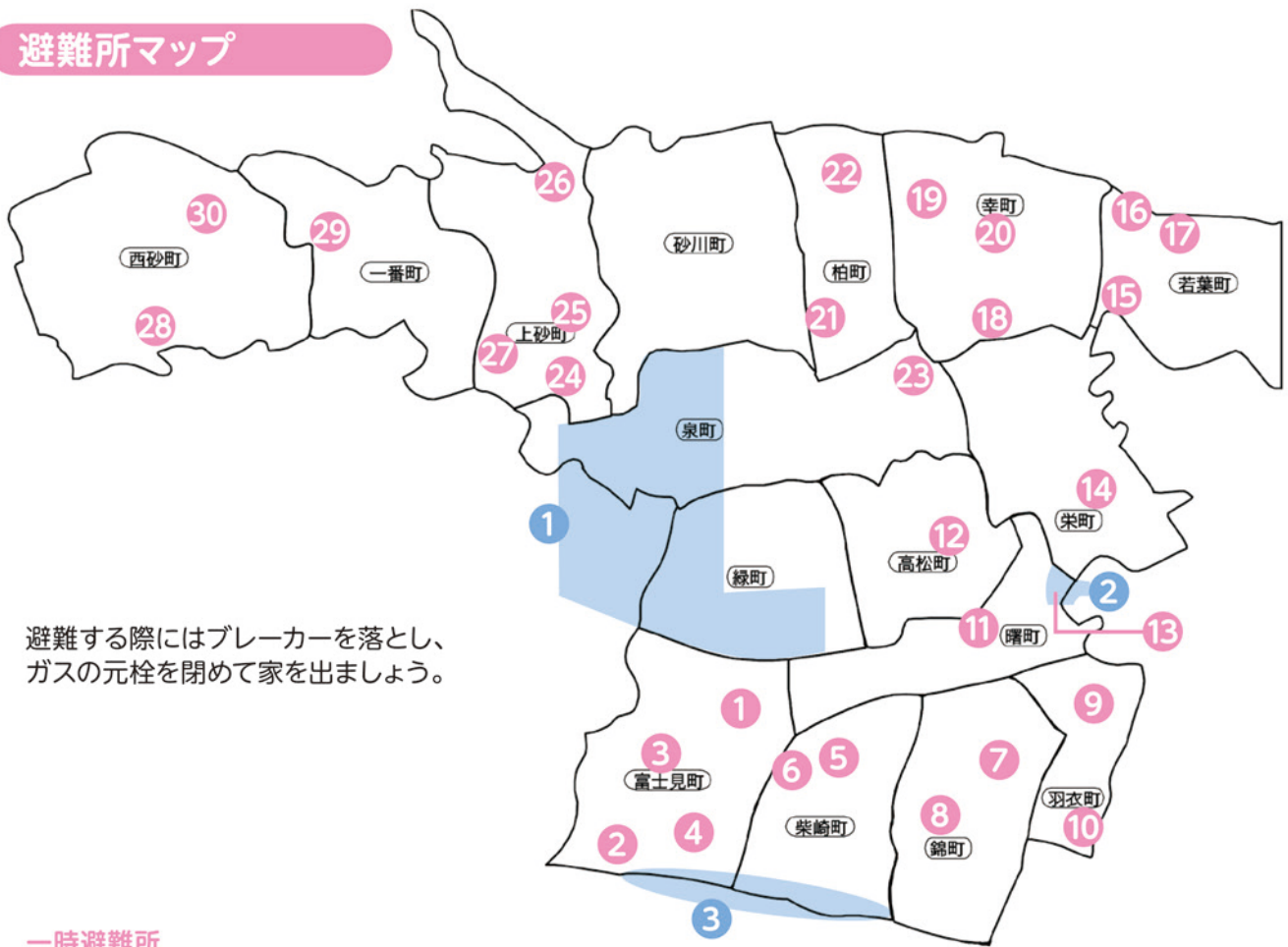


Android



iPhone

避難所マップ



避難する際にはブレーカーを落とし、
ガスの元栓を閉めて家を出ましょう。

一時避難所

名称	所在地
① 第四小学校	富士見町4-4-1
② 旧多摩川小学校	富士見町6-46-1
③ 新生小学校	富士見町6-69-1
④ 立川第八中学校	富士見町7-24-1
⑤ 第一小学校	柴崎町2-20-3
⑥ 立川第一中学校	柴崎町1-3-4
⑦ 第三小学校	錦町3-4-1
⑧ 第七小学校	錦町5-6-43
⑨ 第六小学校	羽衣町2-29-22
⑩ 第三中学校	羽衣町3-25-6
⑪ 第二小学校	曙町3-23-1
⑫ 第五小学校	高松町1-12-25
⑬ 立川第二中学校	曙町3-29-46
⑭ 南砂小学校	栄町2-2-1
⑮ 若葉台小学校	若葉町1-13-1

名称	所在地
⑯ 旧若葉小学校	若葉町4-24-1
⑰ 立川第九中学校	若葉町3-19-5
⑱ 第八小学校	幸町2-1-1
⑲ 幸小学校	幸町5-68-1
⑳ 立川第四中学校	幸町5-49-1
㉑ 第十小学校	柏町1-31-1
㉒ 柏小学校	柏町4-8-4
㉓ 立川第六中学校	泉町786-16
㉔ 大山小学校	上砂町1-5-33
㉕ 第九小学校	上砂町2-18-1
㉖ 上砂川小学校	上砂町5-12-2
㉗ 立川第五中学校	上砂町3-27-1
㉘ 西砂小学校	西砂町2-34-2
㉙ 松中小学校	一番町5-8-5
㉚ 立川第七中学校	西砂町6-28-3

広域避難場所

名称	所在地
① 国営昭和記念公園	立川市緑町、泉町地内及び昭島市もくせいの杜
② 二中一帯	曙町3丁目、国立市北
③ 多摩川河川敷	富士見町6・7丁目地先 柴崎町5・6丁目地先 錦町5・6丁目地先

災害に備えよう

一時避難持ち出し品

準備できたら☑

アイテム名	例・お役立ちメモ
<input type="checkbox"/> 食品	あめ、チョコ、ミニようかん、ブロックタイプの栄養補助食品
<input type="checkbox"/> 飲料水	ペットボトル、ゼリー飲料
<input type="checkbox"/> ミルク用品	ミルクで育てている場合
<input type="checkbox"/> 抱っこひも	避難にベビーカーは危険。肌身離さず抱っこを
<input type="checkbox"/> お気に入りのおもちゃ	
<input type="checkbox"/> スマホ・タブレット	懐中電灯・携帯ラジオ・ホイッスル・防犯ブザーはアプリを活用。予備バッテリー
<input type="checkbox"/> カイロ	体の保温。離乳食の温め。温度が高いのは靴用
<input type="checkbox"/> 保冷剤	夏場の暑さ対策。たたくと冷えるもの
<input type="checkbox"/> 着替え	体の保温や保護のために長袖長ズボンも一組用意
<input type="checkbox"/> タオル	おくるみや授乳ケープ代わりに
<input type="checkbox"/> 紙おむつ	内側に生理用ナプキンや不要布を当てて節約
<input type="checkbox"/> ウェットティッシュ	水が無いときに便利。体を拭く。汚れた物や場所を拭く
<input type="checkbox"/> マスク	
<input type="checkbox"/> ビニール袋	使用後の紙おむつなどを入れる。合羽やビニールシート代わりに
<input type="checkbox"/> 常用薬	災害時は手に入りにくい
<input type="checkbox"/> お金	おつりが無いことを想定して小銭や1000円札に
<input type="checkbox"/> 母子手帳・マイナンバーカード(健康保険資格確認書)	
<input type="checkbox"/> 携帯トイレ	

今できる！わが家の防災

母乳育児を続けましょう

「ストレスで母乳が出なくなる」は誤解です。極度の不安や恐怖から母乳が減ったように感じる場合がありますが、赤ちゃんが欲しがらだけ飲ませていけば母乳は作られ続けます。

母乳には災害時の下痢や感染症から赤ちゃんを守る働きがあります。



ミルクで育てている場合 ～停電・断水に備えましょう～

災害時は、調乳や哺乳びんの洗浄・消毒が難しくなります。災害に備えて液体ミルクを用意しておきましょう。普段粉ミルクを使っているご家庭は、粉ミルクが作れるようローリングストック※1しておくが無駄なく安心です。哺乳びんの代わりに小さな紙コップなどでもあげられます。

※1 食べ物や日用品を多めに購入し古いものから順に消費して常に少し多めの状態をキープすること



1週間分の備蓄の目安

液体ミルク 1日8回の場合

- 液体ミルク 約60本
- 使い捨て哺乳びん、もしくは紙コップ 60個

粉ミルク 1日8回の場合

- 粉ミルク 900g缶×2
- 水(調乳用・軟水) 5～6L
- 使い捨て哺乳びん、もしくは紙コップ 60個
- 割りばし(かき混ぜ用) 60本
- カセットコンロ1台とガスボンベ 7本
- やかん、もしくは鍋

備蓄を始めよう

ライフラインが回復するまで

電力7日・通信14日・上下水道30日・都市ガス60日(95%回復目標日数)
東京備蓄ナビで自分に合った備蓄を調べてみましょう。

東京備蓄ナビ

必要な備蓄品・数量は家族構成やお住まいにより異なります。
東京備蓄ナビで、自分に合った備蓄を調べてみよう！



主な備蓄品目

(例)おとな2人と乳幼児1人。

マンションなど集合住宅(エレベーターが止まった時に荷物を持って階段の上り下りが難しいお住まいの場合)

分類	日常使い(常にキープしておく分)	数量	分類	日常使い(常にキープしておく分)	数量	
食品等	水	59L	衛生用品	アルコールスプレー	3本	
	缶詰(さばの味噌煮、野菜など)	14缶		救急箱	1箱	
	チーズ・プロテインバー	4パック		生理用品	30個	
	乾麺・即席麺	7パック		歯みがき用ウェットティッシュ	140枚程度	
	お菓子	7パック		除菌ウェットティッシュ	210枚	
	レトルトご飯	42食		口内洗浄液	1260ml	
	栄養補助食品	14箱		使い捨てコンタクトレンズ※2	1人1か月分	
	健康飲料粉末	14袋		マスク	14枚	
	無洗米	6Kg		常備薬	1箱	
	果物の缶詰	7缶		基礎化粧品	1個	
	レトルト食品	14個		ウェットボディタオル	21枚	
	野菜ジュース	14本		乳幼児	液体ミルク※2	42食
	調味料セット	適宜			粉ミルクスティックタイプ※2	42食
	飲み物	14本			使い捨て哺乳瓶※2	42個
	フリーズドライ食品	適量			アレルギー対応離乳食※2	21食
乾物	適量	おしりふき	7パック			
生活用品	ポリ袋	1箱	おむつ	70個		
	トイレットペーパー	7ロール	災害に備えて準備し、定期的の使用確認など行うもの	数量		
	ビニール手袋	1箱	カセットコンロ	1台		
	ティッシュペーパー	7箱	カセットボンベ	10本程度		
	点火棒	1本	簡易トイレ	70回分		
	ラップ	1本	懐中電灯	1灯		
	アルミホイル	1本	LEDランタン	最低3台		
	布製ガムテープ	2巻	ヘッドライト	3個		
	軍手	14組	乾電池	単1~単4 までのセット		
	新聞紙	適宜	手回し充電式などのラジオ	1台		
	マルチツール	1個	携帯電話充電器	台数に合わせて		
	使い捨てカイロ	28個	ポータブルストーブ	1台		
			クーラーボックス	1個		
		給水袋	3袋			
		リュックサック	1個			

※2 普段使用している場合

参考文献

①東京防災 平成27年9月 東京都総務局

②災害時の母と子の育児支援 母と子の育児支援ネットワーク

救急の場合／夜間・休日診療

小児救急でんわ相談 #8000

ダイヤル回線、IP電話の方は

03-5285-8898

小さなお子さんをお持ちの保護者の方が、休日・夜間の急な子どもの病気にどう対処したらよいか、病院の診療を受けたいほうがいいのかなど判断に迷った時に、小児科医師・看護師への電話による相談ができるものです。

〈受付時間〉

月曜日～金曜日(休日・年末年始除く): 18:00～翌8:00

土・日・休日・年末年始: 8:00～翌8:00

東京都医療機関案内サービス ひまわり

医療機関の所在地、電話番号、診療科目、診療曜日・時間などを案内しています。

【受付時間】 毎日24時間 【電話】 03-5272-0303

※パソコン等でも探せるサイトへは「医療情報ネット「ナビイ」」で検索してください。

東京消防庁救急相談センター #7119

救急かどうかのアドバイスや医療機関案内を行っています。

【受付時間】 毎日24時間 【電話】 042-521-2323

中毒110番 一般専用電話 判断に迷ったら問い合わせを!

※あわてずに誤飲したものを手に持って、お子さんの年齢や体重、誤飲したものの正確な名称、飲んだ量など事故の状況をお伝えください。

大阪:072-727-2499 つくば:029-852-9999

(365日24時間対応)

(365日24時間対応)

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る中毒事故が実際に起きて、どう対処したらよいか迷った時にご相談ください。応急手当や受診の必要性を薬剤師、獣医師がアドバイスします。ただし、異物誤飲(プラスチック、石、ビー玉など)や食中毒、慢性の中毒(アルコール中毒、シンナー中毒など)や医薬品の常用量での副作用についての相談には応じていません。

平日夜間、土曜日、日曜日、休日のお子さんの診療

名称	所在地・電話	曜日・診療時間
立川市・立川病院 こども救急室	錦町4-2-22 立川病院内 <電話>523-2677	月・水・金曜日(祝日、年末年始除く): 19:30～22:00(受付時間)
ナビタスクリニック立川	柴崎町3-1-1 エキュート立川4階 <電話>521-5334	月曜日～金曜日:～20:00(小児科診療) 土曜日(祝日除く):10:00～17:00
若葉こどもクリニック	若葉町1-11-22 わかばクリニックモール2階 <電話>538-3910	土・日曜日(祝日除く):10:00～14:00 ※第2・4日曜休診
立川若葉団地クリニック	若葉町4-25-1 <電話>536-3197	月曜日～水曜日・金曜日(祝日除く):～19:00 土曜日(祝日除く):～19:00
かしわこどもクリニック	柏町4-15-1 オークビル2階 <電話>537-9078	土曜日(祝日除く):9:00～18:00 日曜日(祝日除く):9:00～12:00
立川市休日急患診療所	錦町3-3-6 立川市子育て支援・保健センター内 <電話>526-2004	(日曜日・祝日・年末年始のみ): 9:00～20:45(受付時間)

※診療時間などが変更される場合もあるため、電話で確認してから受診してください。

その他夜間対応している医療機関

名称	所在地・電話
東京都立小児総合医療センター	府中市武蔵台2-8-29 <電話>042-300-5111
太陽こども病院	昭島市松原町1-2-1 <電話>042-544-7511
武蔵村山病院	武蔵村山市榎1-1-5 <電話>042-566-3111

※診療時間などが変更される場合もあるため、電話で確認してから受診してください。

病院マップ



小児科を標ぼうし、予防接種をあわせて実施している医療機関(⑪は除く)の中から掲載しました。ふだんから信頼のおける病院や医師を決めて、指導や治療を受け、子どもの健康状態を知っておいてもらうことが、いざというときの役に立ちます。

病院名	住所	電話	病院名	住所	電話
① まつなかクリニック(内小整)	西砂町6-6-16	520-1234	⑪ 立川市休日急患診療所	錦町 3-3-6	526-2004
② 西武立川クリニック(内小)	西砂町1-2-22	506-8702	⑫ ロビンの空クリニック(小)	高松町 1-300-1-100	506-1977
③ 砂川医院(内小)	上砂町4-22-1	536-2734	⑬ 西立川おとなとこどもの クリニック(内小外)	富士見町 1-31-18	521-3333
④ 重城内科クリニック(内小アレ)	上砂町1-2-3	538-7431	⑭ こども支援総合クリニック もりかわよしゆき小児科(小)	柴崎町2-1-8	540-6525
⑤ かしわこどもクリニック(小アレ)	柏町4-15-1	537-9078	⑮ ナビタスクリニック立川 (内小皮血液女性)	柴崎町3-1-1	521-5334
⑥ 街のクリニック立川・村山 (内呼皮小)	柏町4-63-25	535-3974	⑯ 立川相互病院付属 子ども診療所(小)	錦町1-23-25	525-6555
⑦ さいわいこども クリニック(内小皮精)	幸町1-11-3	536-7280	⑰ 国家公務員共済組合 連合会立川病院(総合)	錦町4-2-22	523-3131
⑧ 神津小児科医院(小)	幸町3-30-11	537-0600	⑱ はごろも内科・小児科(内小)	羽衣町1-16-9	522-5234
⑨ 若葉こどもクリニック(小)	若葉町1-11-22	538-3910	⑲ 立川パークスクリニック (内小皮)	曙町2-39-3 立川高島屋S.C.10階	050-3641-0086
⑩ 立川若葉団地クリニック(内小)	若葉町4-25-1	536-3197			

児童虐待の予防

あなたの身近に、虐待を受けていると思われる子どもはいませんか。または、あなた自身が子育ての悩みを抱え、日々苦しい思いをしていませんか。少しでも不安なこと、気がかりなことがあったら、迷わず相談しましょう。

●児童虐待とは

身体的虐待

殴る、蹴る、叩く、投げ落とす、激しく揺さぶる、やけどを負わせる、溺れさせる など

性的虐待

子どもへの性的行為、性的行為を見せる、ポルノグラフィの被写体にする など

ネグレクト

家に閉じ込める、食事を与えない、ひどく不潔にする、自動車の中に放置する、重い病気になっても病院に連れて行かない など

心理的虐待

言葉による脅し、無視、きょうだい間での差別的扱い、子どもの目の前で家族に対して暴力をふるう(DV) など



虐待かなと思ったら

- ☑ 日常的に子どもの泣き声や保護者の怒鳴り声がある
- ☑ 不自然なあざや傷、やけどのあとがある
- ☑ 服や身体がいつも汚れている
- ☑ 落ち着きがなく、乱暴である
- ☑ 表情が乏しい(無表情)、活気がない

このような様子で気になる子どもを見かけたら、お住まいの地域の児童相談所などに通告してください。虐待であることを証明する必要はありません。連絡は匿名で行うこともできます。また、連絡者や連絡内容に関する秘密は守られます。

子育てに悩んだら

子育てには悩みがつきものです。1人で抱え込んで、気づけば良くない方向に考えてしまうこともあります。つらい時、苦しい時は、身近な人や専門機関、地域の児童相談所などに相談してみましょう。子育てにおいては、多くの親が悩みを抱えます。自分1人で思い詰めず、誰かに話してみることが大切です。

また、同じように子育ての悩みを抱えている親を見かけたら、声をかけて支え合いましょう。受け止めきれないと感じたら、無理することなく早めに専門機関に相談してください。



※虐待行為は、子どもの脳にまで影響を及ぼし、その後の成長・発達や心の健康に影響することがわかっています。

上記に当てはまったら迷わずご連絡を

立川市オレンジリボン
ダイヤル

☎042-528-4338

(受付時間) 月~土曜日 8:30~17:00

児童相談所
相談専用ダイヤル

☎0120-189-783

(24時間対応)

児童相談所
全国共通ダイヤル

お住まいの地域の児童相談所につながります。

☎189(いちはやく)(24時間対応)

相談・問い合わせ窓口

子ども家庭センター

子どもと子育て家庭の相談や、子どもの成長に関する相談を専門職がお受けします。

● 母子保健相談

保健師・助産師・歯科衛生士・管理栄養士が電話で妊産婦や乳幼児の健康・保育・歯科・栄養の相談をお受けしています。

<電話> 042-527-3234

<受付時間> 月～金曜日 8:30～17:00(祝日・年末年始を除く)

● 子ども総合相談受付

子どもと子育て家庭の総合相談窓口です。どこに相談したらよいかわからないときなど、どんな内容でもお気軽にお電話ください。

<電話> 042-529-8566

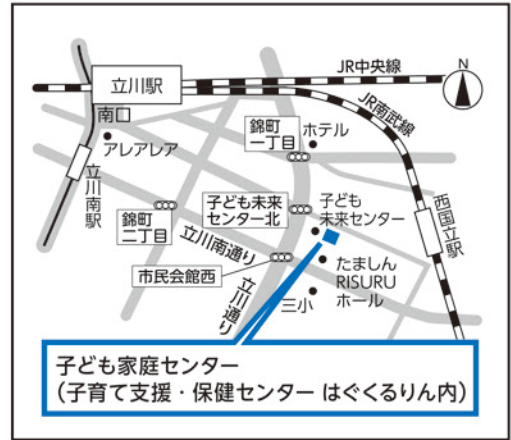
<受付時間> 月～土曜日 9:00～17:00(祝日・年末年始を除く)

● 子どもと子育て家庭の相談

子育て家庭への支援に関する相談をお受けしています。

<電話> 042-528-6871

<受付時間> 月～土曜日 9:00～17:00(祝日・年末年始を除く)



〒190-0022 立川市錦町3-3-6
駐車場30台 駐輪場約50台

児童相談所

▼ あなたの電話で守れる命があります

児童虐待かも…と思ったら、すぐにお電話ください。

児童相談所 虐待対応ダイヤル

いちはやく
189 (24時間対応)

通話料
無料

▼ ご自身が出産や子育てに悩んだら…

子育てに悩む人がいたら…こちらにご相談ください。

児童相談所 相談専用ダイヤル

いちはやく おなやみを
0120-189-783 (24時間対応)

通話料
無料

※一部のIP電話からはつながりません。

● 立川児童相談所

<住所> 〒190-0023 立川市柴崎町2-21-19

<電話> 042-523-1321

<受付時間> 月～金曜日 9:00～17:00

● 東京都児童相談センター 4152(よいこに)電話相談

18歳未満のお子さんに関するあらゆる相談に専門相談員が応じています。名前を名乗る必要はありませんので、悩んだときは安心してご相談ください。

<受付時間> 月～金曜日 9:00～21:00
土曜・日曜・祝日 9:00～17:00(年末年始を除く)

問い合わせ ☎ 03-3366-4152
聴覚言語障害者相談FAX 03-3366-6036

● ギュッとチャット

子どもや子育て中の保護者が日々の悩みや不安を無料・匿名で話せる東京都のチャット相談窓口です。妊娠期から相談可能。相談相手「ギュッと」を選んで、いますぐ相談することも、好きな日時を予約することもできます。

<受付時間> 毎日 15:00～22:00(受付は21:30)
予約は24時間受付(予約には会員登録が必要です)

<ホームページ> <https://gyutto-chat.metro.tokyo.lg.jp/>

2026年3月発行 発行:立川市 編集・デザイン:株式会社ジチタイアド



マチレットは、自治体から市民へ専門性が高い情報をよりわかりやすく確実に伝える、地域に寄り添う“マチのブックレット”です。

お問い合わせ

立川市子育て支援・保健センター 〒190-0022 東京都立川市錦町3-3-6 電話:042-527-3234

<https://www.city.tachikawa.lg.jp/>

※行政内容に関するお問い合わせは、各担当課までお問い合わせください。 ※広告内容に関するお問い合わせは各事業者にお問い合わせください。

※広告掲載については、(株)ジチタイアドまでお問い合わせください。

※コンテンツの一部は、厚生労働省ホームページ(<https://www.mhlw.go.jp/>)の情報をもとに株式会社ジチタイアドが作成したものです。

当冊子の著作権を侵害する行為(SNSやHPへの無断転載、デザインや文言の流用、複製物の商用利用等)は法律で禁じられています。

MEMO
