



# はじめに

「ふじさわ子育てガイド」は、出生から就学までの子育て支援サービスや、親子でおでかけできるスポットなど、藤沢市の子育て情報をわかりやすくまとめた冊子です。

わからないこと、不安に思うこと、これでいいのかなと思うことなど、子育て中は、いろんな疑問があると思います。どこで相談できるのかな、手続きはどうしたらいいのかな、そんな時に手に取っていただいて、お役に立てる冊子として作成しましたので、ぜひご活用いただければと思います。

本市は、子育て中のみなさんが、安心して子育てできる「まち」、地域ぐるみで子育てする「まち」、子育て中のみなさんに、社会全体で寄り添い、子どもの成長を支え、ともに喜ぶことができるみんなで子育ての気持ちが醸成される「まち」をめざしています。

## 藤沢市はみんなで子育てをしていく「まち」です

～ひとりじゃないよ～



## 子育てアプリふじさわ(母子モ)を上手に活用しよう!

問 親子すこやか課 ☎ 50-3522

妊娠から出産・育児までをサポートする子育てに役立つ便利なアプリです。藤沢市の子育て支援情報を地域子育て支援情報から配信しています。神奈川県健康管理アプリ「マイME-BYO(みびょう)カルテ」と連携しているのでとても便利になっています。登録は、検索または二次元コードから。

神奈川県 母子モ 検索



### 3つの特徴

- 1 藤沢市から子育てイベントや健診・予防接種のお知らせなどの情報が届きます
- 2 登録した写真、成長日記などをご家族で共有することができます
- 3 グラフ管理や健診・予防接種のスケジュール管理ができます

※無料で利用できます(通信料は利用者負担となります)。  
※アプリは母子手帳を補完する機能です。健診や予防接種の際は、従来の冊子の母子健康手帳をお持ちください。  
※2と3は神奈川県「母子モ」アプリ自体の機能です。

# ふじさわ 子育てガイド

あなたの子育て応援します

## Contents

1 はじめに

### 4 子育てお役立ち情報

- 4 子どもの笑顔があふれる「まち」をめざして  
～こどもまんなか社会～
- 6 子育てカレンダー
- 8 ふじさわはぐくみプラン
- 10 家族の健康管理  
妊産婦さんの健康チェック&産前産後の心がけ/  
赤ちゃん(お子さん)の健康チェック/ママさんパ  
パさんの健康管理/～おいしく 無理なく 健康づく  
り～/離乳食のすすめ方/子どもの歯をむし歯か  
ら守ろう!

### 16 いざというときのために

- 16 救急・医療
- 17 妊婦さん・赤ちゃんのための防災
- 18 地震に備えてイメージしておこう
- 19 子どもを守る  
おうちの危険箇所チェック



### 20 親子でおでかけ

- 20 イベントに行こう!
- 22 おそとで遊ぼう!
- 24 おへやで遊ぼう!
- 親子でおでかけ
- 26 子育て支援センター
- 27 つどいの広場
- 28 地域の子育て支援
- 28 子育てふれあいコーナー  
♪あいあい♪ きらきら☆ぼし
- 29 地域子どもの家・児童館
- 30 市民図書館・市民図書室
- 31 ブックスタート



### 32 手当・助成

- 32 子育てを支援する給付制度
- 34 ひとり親家庭のための制度
- 35 特別な支援を必要とする子どものための制度
- 36 その他の支援制度



### 37 相談・教室など

- 37 妊産婦・お子さんに関する健康相談・教室・訪問
- 38 産後ケア事業
- 40 こども家庭センター  
子ども・子育て・青少年に関する相談/障がいのある  
子ども・医療的ケアを必要とする子どもの相談  
/子どもの発達相談/子ども虐待の相談
- 41 親子すこやか課  
妊産婦や乳幼児の健康診査・教室・相談等

### 42 子どもと家族の健康

- 42 定期予防接種のスケジュール

〈広告〉

**不動産の**

賃貸管理

売買/賃貸  
仲介

法人窓口

相続



**KOHAMA**

株式会社 **小浜土地建物**



当社HPは  
こちら

茅ヶ崎市浜竹3-3-37  **0120-89-2622**

小浜土地建物は家族の笑顔を支える、子育て世代応援企業です!





# 子どもの笑顔があふれる「まち」をめざして ～こどもまんなか社会～

妊娠期から小学校1年生までで100か月。この時期に、こどもはさまざまな人やモノ、環境とはじめての出会いを繰り返します。そこでこども基本法の理念のもと、『はじめの100か月の育ちビジョン』をまとめ、国がめざす子育ての方向性を紹介します。



## こども基本法ってどんな法律？

### こども基本法 (令和5年4月施行)

こどもの基本的人権を国際的に保障するために定められた「子どもの権利条約」をきちんと国内で守るためにできた法律です。こどもを権利をもつ主体として、おとなと同様ひとり人間としての人権を認めるとともに、成長の過程で特別な保護や配慮が必要なこどもならではの権利も定めています。

### 6つの基本理念

1

すべてのこどもは大切にされ、基本的人権が守られ、差別されないこと。

2

すべてのこどもは、大事に育てられ、生活が守られ、愛され、保護される権利が守られ、平等に教育を受けられること。

3

年齢や発達に応じて、自分に直接関係することに意見を言えたり、社会のさまざまな活動に参加できること。

4

すべてのこどもは年齢や発達の程度に応じて、意見が尊重され、こどもの今とこれからにとって、最もよいことが優先して考えられること。

5

子育ては家庭を基本としながら、そのサポートが十分に行われ、家庭で育つことが難しいこどもも、家庭と同様の環境が確保されること。

6

家庭や子育てに夢を持ち、喜びを感じられる社会をつくること。



## はじめの100か月ってどんな時期？

### 『はじめの100か月の育ちビジョン』って何？

はじめの100か月は、生涯にわたるウェルビーイング(身体・心・環境(社会)の面での幸せ)の向上につながっていく大切な時期です。この時期に大切にしたい考え方を、5つのビジョンとしてまとめたものです。地域全体でこのビジョンを大切に、子どもの育ちを守っていきましょう。



〈広告〉

プールをバランスボールに変える  
**アクラブメソッド**

もっと楽しく もっと簡単に

スイミングなら やっぱり  
**アクラブ藤沢**  
Swimming · Since 1966

藤沢市鵠沼石上2-13-12  
TEL 0466-26-7211  
URL : <https://aclub.com/cms/fujisawa/>

ビジョン  
**01**

## こどもの権利と 尊厳を守る

すべてのこどもに権利があります。こども一人ひとりの思いや願いを大切にしていきます。



ビジョン  
**02**

## 「安心と挑戦の循環」を 通してこどもの ウェルビーイングを高める

こどもは、おとなとの「アタッチメント(愛着)」「安心」を土台として、「遊びと体験」「挑戦」を繰り返しながら成長していきます。



ビジョン  
**03**

## 「こどもの誕生日前」から 切れ目なく育ちを支える

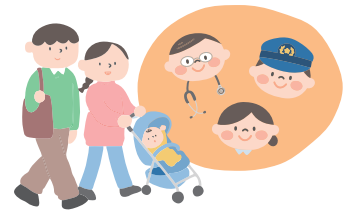
こどもの成長に応じた環境の変化が育ちの「切れ目」を生まないように、全ての関係者で連携して育ちを支えることが重要です。



ビジョン  
**04**

## 保護者・養育者の ウェルビーイングと 成長の支援・応援をする

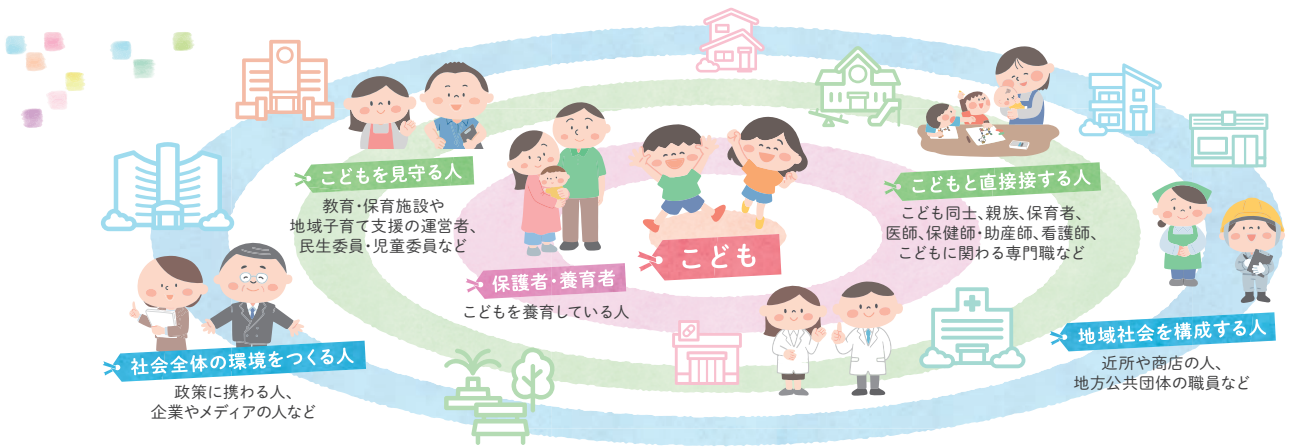
こどもに最も近い存在の保護者・養育者がこどもとともに育つことができるように、さまざまな人や機会ですべてを支えていきます。



ビジョン  
**05**

## こどもの育ちを支える環境や社会の厚みを増す

こどもや子育てに直接関わりがある人も、ない人も、全ての人がこどもの育ちにとって大切な役割を担っています。社会の全ての人々がそれぞれの立場でこどもの育ちを支え、応援する『こどもまんなか社会』を目指していきます。



〈広告〉

認可保育園  
**きらびONE 辻堂保育園**

子どもたちの「やってみよう」を大切に、のびのび育つ力を育みます

藤沢市辻堂神台2-2-44 エルム湘南3F  
(辻堂駅より徒歩8分)  
☎0466-54-8835

認可保育園  
**きらびONE 弥勒寺保育園**

美味しい給食と外遊びを中心に、元気な身体と心を育みます！

藤沢市弥勒寺1-5-1  
(藤沢駅より徒歩11分)  
☎0466-47-3694

認可保育園  
**ゆめの森保育園**

毎日の遊びやさまざまなプログラムを通して、子どもの育ちを支えています

藤沢市鶴沼石上1-5-9 メガ・サンエビル2階  
(藤沢駅南口より徒歩3分)  
☎0466-50-2896

各園見学随時受付中！

# 子育てカレンダー

ふじキュン♡



藤沢市はあなたの子育てを応援しています♡

- 出産
- 1か月
- 2か月
- 3か月
- 4か月
- 5か月
- 6か月
- 7か月

## 妊娠期

## 子育て期

### 手当・助成

- 子育てアプリふじさわ(母子モ) ▶ P1
- 妊娠の届出 / 妊婦のための支援給付(1回目) ▶ P33
- 妊産婦健康診査費用補助 ▶ P10
- 出産育児一時金・出産手当金 ▶ P32 / 育児休業基本給付金・
- 小児医療費助成 ▶ P32 / 児童手当 ▶ P32 / 未熟児養育医療 ▶ P36 / 自立支援医療(育成医療)・
- 新生児聴覚検査費用助成 ▶ P11

### 子どもと母の健康

- 妊娠の届出・母子健康手帳の交付
- 妊娠届出時面談
- 妊婦健診 ▶ P10
- 妊娠8か月時面談
- 出生連絡票提出
- 1か月児健診 ▶ P11
- 産後ケア ▶ P38
- ハローベビィ訪問 ▶ P37
- 産婦健診
- 4か月児健診 ▶ P11
- 予防接種 ▶ P42 ※指定の医療機関で接種をします ▶ P46

### 相談・教室

- 子どもの健康相談 ▶ P37
- マタニティクラス ▶ P37
- 子ども・子育て・青少年に関する相談、子ども虐待の相談 ▶ P40 / ひとり親家庭相談 ▶ P34
- 乳幼児の教室 ▶ P37

### 親子でお出かけ

- 子育て支援センターは妊娠期からおでかけいただけます！子育てに関する相談に応じます ▶ P24, 26
- マタニティひろば
- 0~6か月ベビィのひろば&プレママ
- ファミリーデー
- つどいの広場 ▶ P25, 27 地域の子育て支援 ▶ P28 子育てふれあいコーナー♪あいあい♪きらきら☆ぼし ▶ P28 保育園での園庭開放

### 保育園・幼稚園入学

- 保育コンシェルジュの相談 ▶ P49
- 認可保育施設(公立・法人立・家庭的・小規模) ▶ P50

### 子どもをあずけたい

ファミリー・サポート・センター事業 ▶ P65

### もしものとき

- ◇子どもの休日・夜間急病診療所 ▶ P16 ◇ふじさわ安心ダイヤル24 ▶ P16 ◇小児救急電話相談(かながわ小児救急ダイヤル) ▶ P16

〈広告〉



**新江ノ島水族館**  
ENOSHIMA AQUARIUM

## 水族館でクラゲや魚たちに癒されに来ませんか？

授乳室も完備♪

館内は雨の日も安心

年間パスポートは2回分のお値段でオトク♪

1年間何度でも遊びに来ていただけます♪

〒251-0035 神奈川県藤沢市片瀬海岸2-19-1 TEL.0466-29-9960 <https://www.enosui.com/>

第一種動物取扱業に関する表示 事業所の名称 新江ノ島水族館 事業所の所在地 神奈川県藤沢市片瀬海岸2-19-1 登録に係る第一種動物取扱業の種類 展示 動物第210512号 登録年月日 2007年5月10日 登録の有効期間の末日 2027年5月9日 販売 動物第210513号 発売 動物第210514号 貸出し 動物第210515号 登録年月日 2017年4月14日 登録の有効期間の末日 2027年4月13日 動物取扱責任者 日影知博 崎山満夫



8か月

9か月

10か月

11か月

1歳

2歳

3歳

4歳

5歳

小学校

妊婦のための支援給付(2回目) ▶ P33 転入された方は早めにお手続きをお願いします

児童扶養手当・ひとり親家庭等医療費助成 ▶ P34 / 障がい者等医療費助成・特別児童扶養手当 ▶ P35 / 小児慢性特定疾病医療 ▶ P36

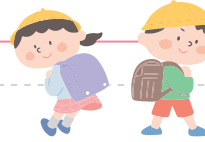


9~10か月児健診 ▶ P11

1歳6か月児健診 ▶ P11  
ブックスタート事業 ▶ P31

2歳児歯科健診 ▶ P11

3歳6か月児健診 ▶ P11



就学時健康診断 ▶ P58

5歳児リーフレット

健診フォロー事業(各健診からの紹介で成長発達の経過を見ていきます)

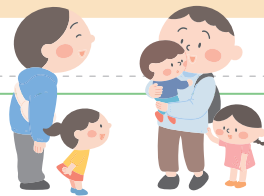
すこやか相談※ご相談に応じてご案内しています

離乳食相談(子育て支援センター)

子どもの発達相談 ▶ P40

乳幼児家庭教育学級(市民センター)

学校教育に関するさまざまな相談 ▶ P58



7~12か月ベビーのひろば

地域子どもの家・児童館 ▶ P25、28 少年の森・SL広場 ▶ P22 図書館 ▶ P25、30

青少年会館 ▶ P61

私設保育施設(認可外保育施設)(藤沢型・企業主導型・その他) ▶ P54



放課後児童クラブ(学童保育) ▶ P59



保育園一時預かり ▶ P64 病児・病後児保育 ▶ P63

幼稚園 ▶ P56 認定こども園・幼児教育施設 ▶ P57

放課後子ども教室 ▶ P61

子どものショートステイ事業・トワイライトステイ事業 ▶ P65

◇中毒110番 ▶ P16 ◇妊婦さん赤ちゃんのための防災 ▶ P17

各ページに記載の内容は、変更または中止となる場合があります。最新情報は、各ページの二次元コードを読み取るか、各問い合わせ先にご確認ください。



〈 広告 〉

湘南エリアでの不動産探しは  
朝日土地建物にすべてお任せください。

Living in Shonan

朝日土地建物 株式会社 TEL:0466-50-4311 FAX:0466-50-7100  
〒251-0025神奈川県藤沢市鵠沼石上1-6-1 エスタ藤沢1F  
0120-57-4311 https://www.astfsw.jp/



# ふじさわ はぐくみプラン



ふじさわはぐくみプランは、妊娠期からスムーズに出産・子育てを  
迎えられるようにサポートしていくための計画書です。

## ★ 妊娠期

時期	初期			中期	
在胎月	2か月	3か月	4か月	5か月	6か月
在胎週数	4～7週	8～11週	12～15週	16～19週	20～23週
妊婦健康診査	4週間に1回				
自分や 家族で すること	<ul style="list-style-type: none"> <li>☑ 電子入力での妊娠届出時アンケートに回答</li> <li>☑ 母子健康手帳と妊産婦健康診査費用補助券等を受け取る</li> <li>☑ 妊娠届出時の面談を受け、ふじさわはぐくみプランを確認</li> <li>☑ 妊婦のための支援給付(1回目)について説明を受け、申請</li> <li>☑ 妊娠中の栄養、生活について情報収集</li> <li>☑ 出産する病院を決め、分娩予約</li> <li>☑ 里帰り出産の予定を決める ☑ 禁酒・禁煙</li> <li>☑ 家族・周囲の喫煙者に喫煙への配慮を依頼(P10)</li> <li>☑ 出産前に必要な引越しや模様替え等のプランを立てはじめる</li> <li>☑ つわりなどで家事ができない場合の対応を家族と相談</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>☑ (妊娠7か月頃)電子入力での妊娠経</li> <li>☑ (妊娠8か月、必要な方)面談を受け、</li> <li>☑ 育児グッズの準備を進める</li> <li>☑ マタニティクラス(P37)やマタニティ</li> <li>☑ 近所のかかりつけになる小児科の情</li> <li>☑ 子育て支援センター、つどいの広場</li> <li>☑ 点(親子でおでかけP24～)の情報収</li> <li>☑ 里帰り出産の場合、出産する病院を</li> <li>☑ 産後の家事・育児の分担を家族で相</li> <li>☑ 安定期に歯科受診をする(妊娠中は</li> <li>☑ 境になります。)</li> </ul>	
	利用できるサポートやサービス ☑ 電話等による相談 ☑ 子どもの健康相談 ☑ マタニティクラス(対象:				

## ★ 子育て期

時期	出産～	1か月～	4か月～	5か月～	7か月～	9か月～	
健康診査 (P11)	乳幼児	☑ 新生児聴覚検査	☑ 1か月児健康診査 出産病院で受診	☑ 4か月児健康診査 受診期間( / ~ / ) 個人通知なし 指定医療機関(P46～48)へ予約			☑ 9～10か月児健康診査 受診期間( / ~ / ) 個人通知あり 指定医療機関(P46～48)へ予約
	産婦	☑ 2週間健康診査 必要時出産病院で受診	☑ 1か月健康診査 出産病院で受診				
子どもと 母の健康	☑ 産後ケア (産後1年未満)	☑ 予防接種を開始する 予防接種のお知らせが届く 接種スケジュール・指定医療機 関(P42～48)を確認	☑ 乳幼児の教室				
自分や 家族で すること	<ul style="list-style-type: none"> <li>☑ 子育て期の困りごとについて、面談・健診 等で相談</li> <li>☑ 産後ケアや子育てサポートを利用</li> <li>☑ 地域の子育て講座や交流の場を利用</li> <li>☑ 出産後に必要な手続きの実施</li> </ul>			【ハローベビィ訪問】 <ul style="list-style-type: none"> <li>☑ 児の発育・発達 ☑ 小児科や助産院の情報</li> <li>☑ 病気の時の対応 ☑ スキンケア</li> <li>☑ 児のあやし方・接し方</li> <li>☑ 赤ちゃんの泣きについて(揺さぶられ症候群)</li> <li>☑ その他(衣類調整・向き癖・便秘・げっぷ・外出の 目安・臍ヘルニア)</li> <li>☑ 乳房ケアについて ☑ 授乳姿勢や授乳方法</li> <li>☑ 産後の食事について ☑ 室内の環境・事故防止</li> <li>☑ きょうだい児とのかかわり</li> <li>☑ 妊婦のための支援給付(2回目)の申請について</li> </ul>			
	<ul style="list-style-type: none"> <li>☑ 出生連絡票(原則電子入力)</li> <li>☑ 出生届 ☑ 児童手当 ☑ 小児医療証</li> <li>☑ 出産手当金 ※ ☑ 公的医療保険への加入</li> <li>☑ 出産育児一時金               <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 医療費控除</li> <li>▶ 国民年金保険料の産前産後期間の免除申請</li> <li>▶ 里帰り中の妊産婦健診・1か月児健診・新生 児聴覚検査の償還払い手続き</li> <li>▶ 長期里帰りの場合 定期予防接種実施依頼書交付申請書の提出</li> </ul> </li> </ul>						

【最新更新日 ( / ) ( / ) ( / ) ( / )】

		後期			
		7か月	8か月	9か月	10か月
		24～27週	28～31週	32～35週	36～40週以降
		2週間に1回			1週間に1回
<p>過確認連絡に回答する ふじさわはぐくみプランを更新</p> <p>ひろば(P24)に参加 報収集 等、交流可能な地域子育て支援拠点 集 決め、分娩予約 談 むし歯や歯周病にかかりやすい環</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>☑ 産後に家族以外の支援が必要な場合、利用するサービスを検討</li> <li>☑ 出産時の上の子のお世話について調整(一時預かり、ファミリー・サポート・センター事業等、子育てサポートP62～)</li> <li>☑ お産がはじまるサイン(おしるし、規則的な陣痛等)が近づいた時の連絡先リストを作成</li> <li>☑ 入院準備</li> <li>☑ 産後の生活の想定をし、子どもが安全に過ごせる環境整備</li> <li>☑ 産後必要な手続きを、誰が行うか調整</li> </ul>			
初妊婦)		☑ マタニティひろば ☑ 子育て支援センター ☑ その他			

1歳～	2歳～	3歳～	5歳～
☑ <u>1歳6か月児健康診査</u> 集団健診 個人通知あり	☑ <u>2歳児歯科健康診査</u> 集団健診 個人通知あり	☑ <u>3歳6か月児健康診査</u> 集団健診 個人通知あり	☑ <u>5歳児リーフレット</u>

歯科衛生士がお受けしています。

【利用できる子育て支援サービス】

- ☑ 子育て支援センター、つどいの広場等地域子育て支援拠点
- ☑ 保育園
- ☑ ファミリー・サポート・センター事業

地域の子育て支援施設では、子育ての不安や悩みに対する相談、子育てに関する講習を実施しています。

☑ 保育園 一時預かり(一時保育) 1歳以上の未就学児童

☑ 病児・病後児保育 生後6か月～小学校就学前までの児童

\\ 出産を迎えるためのお仕事のこと //

- ☑ 出産予定日を勤務先に伝え、産休・育休等の休暇制度、時間外労働、休日労働、深夜労働、重労働等に関し、希望を伝え、相談
  - ☑ 体調不良時の医師・助産師への相談による「母性健康管理指導事項連絡カード」を勤務先に提出
  - ☑ 妊婦健診を受けるための時間を勤務先に申請
  - ☑ 産休について勤務先に相談し、産休の期間を確認した後、休暇取得に関する手続きを行う
    - ・(産前6週～)産前休暇( / から)
    - ・多胎妊娠の場合(産前14週～)産前休暇( / から)
  - ☑ 家族で育休取得について(誰がいつから、いつまで等)話し合い、勤務先に必要な申請・手続きを行う
  - ☑ 産休・育休中の仕事について、早めに引継ぎを行う
- ※ 妊娠、出産、育児休業等に関してハラスメントや解雇などの困りごとに直面した場合は、適切な相談機関に相談

\\ 出産後のお仕事のこと //

- ☑ (~産後8週)産後休暇( / まで)
- ☑ 出産後、慣らし保育期間などを踏まえて、職場復帰の時期を改めて検討
- ☑ 保育園の情報を収集し、開放日や見学会、説明会などに参加、利用申込み
- ☑ 育児休業給付金を申請(原則勤務先経由)
- ☑ 産前産後\*・育児休業取得中の社会保険料(健康保険・厚生年金)の免除申請(原則勤務先経由)
  - ※ 出産前に申請することも可能
- ☑ 職場復帰後の働き方について勤務先と相談
- ☑ 職場復帰に向けて家族で育児・家事の分担や働き方を話し合い、必要な場合は利用するサービスを検討する



親子すこやか課の母子保健担当には各地区ごとに担当保健師がいます。妊娠中の過ごし方をはじめ、ご心配なことはお気軽にご相談ください。

お問い合わせ先

★ 南保健センター  
☎ 0466-50-3522

★ 北保健センター  
☎ 0466-50-8215



# 妊産婦さんの健康チェック&産前産後の心がけ

## 妊産婦健康診査

問 親子すこやか課 ☎50-3522

安心安全な妊娠・出産を迎えていただくために、妊娠中と産後の週数に応じて、医療機関等で体重や血圧測定、血液検査などの健康診査を受けます。

市では妊娠届出後の健診費用の一部を助成しており、妊娠届出時にお渡しする補助券を県内の医療機関等で使用できます。里帰り出産などで補助券を使用できずに全額自己負担した場合は、払い戻しの対象となることがあります。

※低所得の妊婦の方については、妊娠判定時の診察等が助成の対象となる制度があります。

**妊婦健診 14回まで**  
(多胎妊娠の方は19回まで)

**産婦健診 2回まで**



妊産婦健康診査 低所得の妊婦に対する初回産科受診料助成

## 産前産後の心がけ

### 妊娠がわかったら…

#### タバコ

妊娠がわかったら、妊婦だけではなく周囲の人もタバコや電子タバコはやめましょう。胎児の発育に悪影響を与え、早産や小さく生まれるなどのリスクが高くなります。また、乳幼児突然死候群や喘息などの呼吸器の病気に関係してくることもわかっています。藤沢市では禁煙に関する相談、禁煙治療のできる医療機関等を紹介しています。

#### コミュニケーション

言っても分からない、言われないと分からないと思わず、まずはそれぞれの話を聴きましょう。日ごろからのコミュニケーションが大事です。「こんな家族になりたい」、「家事・育児でしてほしいこと・したいこと」、「家族計画や性生活のこと」などそれぞれの思いを共有しましょう。

#### アルコール

妊娠中の飲酒は流産や早産、さらに胎児の脳などに悪影響を与えます。また、アルコールは母乳を通じて赤ちゃんに移行するため、授乳中も含め、飲酒を避ける必要があります。周りの方も、自分のため・家族のために適量の飲酒で健康的にお酒を楽しみましょう。

#### 風しんの感染予防

妊娠20週ごろまでの妊婦が風しんにかかると、おなかの中の赤ちゃんに難病や心疾患、白内障などの「先天性風しん症候群」を引き起こす可能性があります。周りの人が風しんの感染を予防し、生まれてくる赤ちゃんを守りましょう。

#### 抗体検査や予防接種の費用助成について

妊娠している女性の配偶者・パートナーで風しんにかかったことがなく、また風しんの予防接種を受けたことがない方は、抗体検査や予防接種費用の助成制度があります。



### 辛いときは無理しないで…

#### マタニティブルー

- ▶ 多くの産婦が経験する
- ▶ 不安になる、気分の些細なことが気になり落ち着かない
- ▶ 落ち込みがある

#### 産後3～4日ごろから

赤ちゃんとの生活に慣れてくると自然に落ち着いてくることが多いです。ママの話をゆっくりと聞いてあげましょう。

#### 産後うつ

- ▶ 産婦の10～15%に起こる
- ▶ 不眠や強い疲労感
- ▶ 育児に自信を失い、表情が乏しい
- ▶ 死にたい気持ちが出てくることもある

#### 産後から卒乳ごろまで

受診を視野にいれての対応が原則となります。メンタルヘルスの専門家への相談を検討し、受診の調整をしましょう。



#### パパ・パートナーへ

仕事や家事・育児に忙しく、精神的に落ち込んだり、イライラを感じることもあります(パタニティブルーともいわれています)。産後のワーク・ライフ・バランスは無理をせずに考えていきましょう。悩んだときは、一人で抱え込まずに周りの人や専門家に相談しましょう。

※全国の消費生活センターには、柔軟仕上げ剤などの香りで、頭痛や吐き気などの相談が寄せられています。香りの感じ方には個人差があるため、周囲の方々にご配慮いただくようお願いします。

< 広告 >



## 産婦人科 かがやきレディースクリニック藤沢

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00 ~ 12:00	/	●	●	●	●	*	*
13:00 ~ 16:00	/	●	●	●	●	*	*

\*土 / 日曜日は第1、第3、第5が診療日  
休診日：月曜、第2・第4の土 / 日曜日

☎0466-41-9996

藤沢市鵜沼東1-2 藤沢駅南口から徒歩5分



# 赤ちゃん(お子さん)の健康チェック



## 新生児聴覚検査

赤ちゃんの1,000人に1~2人は生まれつき耳の聞こえにくさがあるといわれています。耳の聞こえを確認しましょう。検査費用の一部を助成しています。

## 新生児聴覚検査



## 乳幼児健康診査



新生児聴覚検査

1か月

4か月

9-10か月

お誕生日

1歳6か月

2歳6か月

3歳6か月

## 1か月児健康診査

出産病院等で、出産後28日~41日までに、身長や体重、哺乳や育児状況などについて確認し、診察と相談が受けられます。

健診費用の一部を助成しています。

## 4か月児健康診査 (満4か月児)

指定の医療機関(P46~48)で、身長や体重の増え方、哺乳状況の他、股関節の動きや、目の動きなどの発達状況を診察し、相談が受けられます。

## 9-10か月児健康診査 (満9-10か月児)

指定の医療機関(P46~48)で、身長や体重の増え方、離乳食や哺乳の他、つかまり立ち、指先の動きなどの発達状況を診察し、相談が受けられます。

## 1歳6か月児健康診査

南・北保健センターで、身長、体重等の測定、言葉などの発達状況を確認し、歯科・内科診察と相談が受けられます。

## 2歳児歯科健康診査

南・北保健センターで、言葉の理解など発達状況を確認し、歯科診察と、相談が受けられます。



## 3歳6か月児健康診査

南・北保健センターで、身長、体重の測定、言葉の理解など発達の確認、内科・歯科診察、尿検査や目と耳の検査、相談が受けられます。

※詳しくは、二次元コードから市のホームページをご覧ください。

## Q 検査や健康診査は通知が届きますか？

A 新生児聴覚検査、1か月児健康診査、4か月児健康診査は通知をお送りしていません。9-10か月児健康診査、1歳6か月児健康診査、2歳児歯科健康診査、3歳6か月児健康診査は個別に通知をお送りします。

## Q 検査や健診はお金がかかりますか？

A 新生児聴覚検査、1か月児健康診査については、補助券を使用し費用の一部を助成しています。補助券が使えなかった場合、払い戻しの対象となる場合があります。4か月、9-10か月児健康診査は指定医療機関で無料で受けられますが、対象期間外や対象月齢外は有料です。1歳6か月児健康診査、2歳児歯科健康診査、3歳6か月児健康診査は対象期間内であれば、無料で受けることができますので、ご相談ください。

※妊産婦健康診査、新生児聴覚検査、1か月児健康診査の払い戻しについては、二次元コードからご確認ください。



## column

## 妊娠中から家族でお口の健康を守ろう

妊娠中のホルモンバランスの変化により、お口の中に炎症、痛みや腫れ、出血などが起きたり、細菌感染からお腹のこどもの早産や低体重などにも影響します。日々の口腔ケアと、症状が続く時の早めの歯科医院への受診が大切です。出産前から歯とお口を健康な状態にし、家族を含め産後もかかりつけ医をもち、お口を健康に過ごしましょう。



# ママさんパパさんの健康管理



子育て中は、忙しさなどから自分自身のことは後回しになりがちという方も多いのではないのでしょうか。これからもずっとお子さんの成長を見守っていくために、ご自身の健康管理は、なにより大切です。ぜひ、定期的に健診受診や生活習慣の見直しなどをしましょう。

## 健康診査

健診の機会を逃していませんか？健診は、「病気の早期発見」だけでなく、「生活習慣病のリスクを見つけて予防する」ために欠かせないものです。40歳以上の方を対象とした健診は、国で定めている健診ですので、ご加入の医療保険へ確認のうえ、1年に一度健診を受けましょう。

歯・口の健康管理も忘れずに。かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受けましょう。



## がん検診

現在2人に1人が、がんになると言われています。藤沢市では、子宮頸がん検診、乳がん検診、胃がん検診、肺がん検診、大腸がん検診等を実施しています。早期に発見することがとても大切ですので、ご自身のため、大切なご家族のため、定期的に受診しましょう。実施期間や対象年齢等の詳細は二次元コードをご覧ください。



## 健康相談

保健師・栄養士・歯科衛生士等による相談を行っています。また、その他講座や教室も行っています。



日程・予約については、「広報ふじさわ」をご確認ください。



## 健康づくりに関連した動画

子育てや仕事の合間、簡単にできるトレーニング動画を配信しています。

おうちでこっそり体幹編  
～整えよう 骨盤～



仕事の合間にこそ体編  
～リフレッシュストレッチ～



## こころの体温計

～こころの健康チェックしてみませんか？～  
こころの健康やストレス状態を、スマートフォンやパソコンを利用して調べることができます。

### 利用方法

市のホームページの保健予防課のページ又は右の二次元コードからアクセスしてください。※利用料無料です(通信費は自己負担)



本人モード、赤ちゃんママモード等、9つのメニューがあります。ストレス度・落ち込み度のチェックができます。

### 本人モード



結果画面(例)

〈広告〉

Shonandai Urology Clinic 湘南台 腎泌尿器 漢方クリニック

泌尿器科 漢方内科 小児泌尿器科 女性泌尿器科

漢方を生かし、女性にも子どもにも配慮した診療を心がけています **女性医師在籍**

診療時間 月火水木金土日・祝

9:15~12:15 ●●●●●▲—

15:00~18:00 ●●●●●—

※▲土曜は~12:00

予約専用 ☎050-5846-5656 予約制 お電話又は HPから

総合受付 ☎0466-41-2566

湘南台駅徒歩2分 藤沢市湘南台2-7-12門倉第2湘南台ビル1F

# ～おいしく 無理なく 健康づくり～



## 健康づくり応援団協力店

「ふじさわベジプラス店」をご利用ください

家族の健康づくりには毎日の食生活が大切です。

ふじさわベジプラス店は、野菜をしっかり食べたい人、栄養バランスの良い食事をしたい人、自分に合った食事量にしたい人等、みなさまの健康づくりを応援するお店です。

子育て中のみなさまも、ぜひご利用ください！

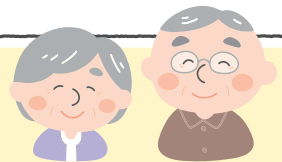
ステッカーとミニのぼり旗が目印です。対象店舗等、詳しくは藤沢市HP健康づくり応援団協力店「ふじさわベジプラス店」をご覧ください。



## おじいちゃんおばあちゃんも知っておこう！



### いまどきの子育て事情



環境やライフスタイルは大きく変化しています。

#### 共働き家庭が増えています

共働きのライフスタイルを尊重し、子育てを含めたママ・パパと「してほしいこと」「できること」を話し合いましょう。

#### スマホは生活の一部です

スマホなどのデジタル機器は生活の一部になっています。否定せず、親子のふれあいを通じたコミュニケーションを大切にしましょう。

昔

こんなに変わってる!? 子育ての昔と今

今

- 母乳に比べてミルクのほうが栄養価が高いと言われていた時代も。
- 3時間おき…など授乳のタイミングもきっちり。

#### 母乳・ミルク

- 母乳には赤ちゃんに必要な栄養がたくさん含まれています。赤ちゃんとママの状態により、母乳のみ・混合・ミルクのみなど、どれを選んでも良いと言われています。
- 母乳の場合は赤ちゃんが欲しがったタイミングで。

1歳までに断乳すべきと言われていたこともありました。

#### 授乳

離乳食の進捗やママの気持ちなど個人差もあるので、決まりはありません。

抱きぐせがつくので、泣いていても抱っこしすぎないほうが良い。

#### 抱っこ

赤ちゃんが泣くのは何かの欲求を伝えたいからで、それに応える行動の1つが抱っこ。できるだけ、抱っこしてあげてください。

あせも予防にベビーパウダーを使う場合も。

#### お風呂上り

ベビーパウダーは汗腺を詰まらせてしまうことがあり、すすめていません。

お風呂上りには「白湯」を、と言われていました。

#### 水分補給

母乳やミルクを飲んでいるなら、わざわざ白湯を用意しなくても大丈夫です。

初めてでも大丈夫!



# 離乳食のすすめ方

初めての離乳食は、不安や疑問がいっぱいかもしれません。無理せず、今日食べなくてもまた明日と、様子を見ながら、焦らずゆっくり進めましょう。

## 離乳食の役割

### 1 エネルギーや栄養の補給

赤ちゃんの成長に伴い、母乳やミルクだけでは発育に必要なエネルギーや栄養素が不足してきます。母乳やミルク以外の食べ物から、エネルギーや鉄分などをとっていく必要があります。



### 2 食べる力や味覚を育てる

母乳やミルクという液体から、形のあるものを食べられるようになるには、食べる練習を通して「かむ力」を育てることが大切です。赤ちゃんの成長・発達に合った形態のもので、「口に入れる」「かむ」「飲み込む」ことを覚えていきます。

### 3 食事の楽しさを知る

食事のリズムを身につけ、食欲を育てます。いろいろな食べ物を体験することで、味覚の発達も促します。「おいしい」「楽しい」「うれしい」といった感情も育てます。



## 気をつけること

#### ✕ はちみつ

乳児ボツリヌス症予防のため、満1歳までは使わないようにしましょう。

#### ✕ 牛乳

牛乳を飲むのは1歳を過ぎてからにしましょう。ただし、7~8か月ごろから、離乳食づくりの材料としては使えます。



## ベビーフード

離乳食を作る時間がない時、外出時など、無理なく離乳食を進めるため、ベビーフードをじょうずに活用しましょう。味つけや固さの参考にもなります。また、災害時用の備蓄としてもおすすめです。



## 離乳食の開始から完了までのすすめ方の目安

下記に示す事項は、あくまでも目安であり、子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて調整します。

	離乳の開始		離乳の完了	
	離乳初期 生後5~6か月頃	離乳中期 生後7~8か月頃	離乳後期 生後9~11か月頃	離乳完了期 生後12~18か月頃
食事のポイント	<ul style="list-style-type: none"> <li>子どもの様子を見ながら1日1回1さじずつ始めましょう。</li> <li>母乳や育児用ミルクは飲みたいたけを与えましょう。</li> <li>この時期は食べる量にとらわれず、飲み込む練習を進めましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1日2回食で食事のリズムをつけていきましょう。</li> <li>いろいろな味や舌ざわりを楽しめるように食品の種類を増やしていきましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>食事リズムを大切に、1日3回食に進めていきましょう。</li> <li>共食を通じて食の楽しい体験を積み重ねましょう。</li> <li>手づかみ食べを始めてみましょう。固さや触感を体験し、食べ物への関心につながります。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1日3回とおやつ食事リズムを大切に、生活リズムを整えましょう。</li> <li>手づかみ食べにより、自分で食べる楽しさを増やしましょう。</li> </ul>
調理形態	なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	歯ぐきで噛める固さ
1回あたりの目安量	つぶしがゆから始める すりつぶした野菜なども試してみる 慣れてきたら、つぶした豆腐・白身魚・固ゆでした卵黄等を試してみる	穀類(g) 全がゆ50~80 野菜・果物(g) 20~30 魚または肉(g) 10~15 または豆腐(g) 30~40 または卵(個) 卵黄1~全卵1/3 または乳製品(g) 50~70	穀類(g) 全がゆ90~軟飯80 野菜・果物(g) 30~40 魚または肉(g) 15 または豆腐(g) 45 または卵(個) 全卵1/2 または乳製品(g) 80	穀類(g) 軟飯90~ご飯80 野菜・果物(g) 40~50 魚または肉(g) 15~20 または豆腐(g) 50~55 または卵(個) 全卵1/2~2/3 または乳製品(g) 100
歯の萌出の目安	—	乳歯が生え始める	1歳前後で前歯が8本生えそろう	離乳完了期の後半頃に奥歯(第一乳臼歯)が生え始める
摂食機能の目安	口を閉じて取り込みや飲み込みができるようになる	舌と上あごでつぶしていくことができるようになる	歯ぐきでつぶすことができるようになる	歯を使うようになる

< 広告 >

## うめ歯科クリニック

### うめこども歯科

歯科・小児歯科/矯正治療・歯科口腔外科

一緒にお口も育てましょう

診療時間 月火木金: 9:30~13:00 14:30~18:30  
 土: 10:00~13:00 14:00~17:00  
 休診日: 水・日・祝

詳しくはHP

☎ 0466-52-6222

藤沢市藤沢1006-1  
 パークホームズブロードマーク102  
 <JR・小田急線「藤沢駅」より徒歩7分>

## 医療法人社団

# 花こども歯科

小児歯科	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:40~12:45	🐾	🐾	🐾	🐾	🐾	🐾 ※1	🐾
14:00~18:00	🐾	🐾	🐾	🐾	🐾	🐾 ※2	🐾

※1: 8:30~12:45  
 ※2: 14:00~16:00

矯正歯科は木曜15:30~20:00、第一土曜16:00~20:00

湘南台1-5-10 パティオ湘南201号室

☎ 0466-41-4618

☎ 0120-87-2415

# 子どもの歯をむし歯から守ろう！



子育てお役立ち情報

生後6か月を過ぎる頃から歯が生え始めます。「さあ！歯みがき」でも「歯のお手入れ、どうしたら良いのかな？」と心配ですね。いきなりゴシゴシは禁物です。まずは、口を触ったり歯ブラシに慣れてもらうところから始めてください。きっと気持ち良いなと感じてくれるはずです。

また、歯を守るためには歯磨きだけでは不十分。口の中を汚さない工夫が必要です。むし歯の原因となる甘いジュース・甘い菓子のダラダラ飲みやダラダラ食べに気をつけてください。

## 歯磨きステップ1.2.3

### STEP 1

唇や口の周りはとても敏感。優しく触って緊張をほぐしながら、親子のふれあいを深める。



### STEP 4

歯ブラシを歯と歯肉に優しく当てる。動かさずに毛先のチクチクに慣らす。(止めみがき)



### STEP 2

寝かせ磨きの姿勢(膝にゴロン)は不安を感じやすい姿勢なので、お話や歌を聞かせながら、リラックスした楽しい時間にします。



### STEP 5

歯ブラシに慣れてきたら、鉛筆を持つように歯ブラシを持ち、歯にまっすぐに当て一本ずつ磨くように細かく動かす。



### STEP 3

いきなり歯ブラシを口に入れるのではなく、歯ブラシを見せたり、家族の歯磨きを見せて興味を持たせるのもひとつです。



歯磨きが終わったら

「きれいになったね！」  
とほめてあげると  
喜ぶキュン！



### 食物アレルギーについて

特定の食物の摂取開始時期を遅らせても、食物アレルギーの予防効果があるという科学的根拠はありません。適切な時期に食べ始め、少しずつ慣らすことにより、食物アレルギーを予防できると考えられています。



〈広告〉

医療法人社団  
**星谷歯科医院**  
CARE & CURE

子育てママに優しい歯科医院

- キッズスペースあり
- マタニティ歯科診療、0歳児健診
- 1歳からの託児サービス

☎0120-648-174

湘南台駅西口C出口 徒歩3分/駐車場あり

歯科・小児歯科・歯科口腔外科

**川村歯科クリニック**  
KAWAMURA DENTAL CLINIC

ベビーカーの方でも安心なバリアフリー設計

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00 ~ 13:00	●	●	●	/	●	●
14:30 ~ 19:30	●	●	●	/	●	
14:00 ~ 18:30	/	/	/	/		●

藤沢市鵜沼石上 1-8-5 フェリーチェ 1 階

**TEL 0466-25-4618**

http://www.254618.com

# 救急・医療



子どもの急な病気やけがなどの備え、災害が起こる前の準備など、事前にできることなどは用意しておきましょう。



**子どもの休日・夜間急病診療所** ※成人の方が受診する内科の受付時間とは異なります。ご注意ください。

## 南休日・夜間急病診療所

TEL 23-5000 所 片瀬339-1(藤沢市医師会館内)

曜日	受付時間	診療時間
土曜日	午後10時30分まで	午後6時～11時
日曜日 祝日	各30分前まで	午前9時～正午 午後1時～5時 午後6時～11時

## 北休日・夜間急病診療所

TEL 88-7301 所 大庭5527-1(藤沢市保健医療センター内)

曜日	受付時間	診療時間
月～金曜日	午後10時30分まで	午後8時～11時
土曜日	午後10時30分まで	午後6時～11時
日曜日 祝日	各30分前まで	午前9時～正午 午後1時～5時 午後6時～11時

午後11時以降の診療は事前連絡のうえ、藤沢市民病院をご利用ください。

藤沢市民病院 TEL 25-3111 所 藤沢2-6-1

## ふじさわ安パダイヤル24

電話、FAX及びWEBにより、ヘルスカウンセラーが対応します。妊娠・出産・育児などの相談に分かりやすくアドバイスいたします。

### 24時間電話健康相談サービス

TEL 0120-26-0070 FAX 050-3816-3809

※FAX番号、ご相談内容を明記の上、送信をお願いします。

WEB相談 <https://fujisawa-anshindial24.jp>

- ・藤沢市在住の方がご利用ください。
- ・国外の相談及び国外からの相談等はお受けできません。
- ・発信者番号は通知設定でおかけください。



## 小児救急電話相談

(かながわ小児救急ダイヤル)

子どもの体調急変等の相談に、専門相談員が応じます(診断や治療は行いません)。

TEL # 8000 (市外局番が“042”以外のプッシュ回線、携帯電話からのご利用の場合※のみ)

時間 月～金曜日は午後6時から翌朝8時まで、土・日・祝日は午前8時から翌朝8時まで

上記※以外の電話回線からのお問い合わせなど、その他詳細につきましては、神奈川県ホームページをご確認ください。



## かながわ救急相談センター

急な病気やケガをしたときに、「救急車を呼んだ方がいいのか」、「今すぐ病院に行った方がいいのか」などで迷った際に、24時間365日、電話でアドバイスを受けることができます。

TEL # 7119 直通ダイヤル 045-232-7119又は045-523-7119

※市外局番“042”の固定電話からかける場合は、直通ダイヤルをご利用ください

## 中毒110番(公益財団法人 日本中毒情報センター)

中毒110番は化学物質(たばこ、家庭用品など)、医薬品、動植物の毒などによって起こる急性中毒について、実際に事故が発生している場合に限定し情報提供をします。

相談	対応時間	電話番号	情報提供料
つくば中毒110番	365日 24時間対応	029-852-9999	無料
大阪中毒110番		072-727-2499	
たばこ専用電話(テープ)		072-726-9922	

〈広告〉



ちょうどいいが心地いい  
TANABE が寄り添う住まいづくり

Design Office

〒251-0871 神奈川県藤沢市善行 7-6-8  
TEL 0466-21-9740



**TANABE**  
ARCHITECT & CONSTRUCTION  
SINCE 1967



# 妊婦さん・赤ちゃんのための防災

赤ちゃんは危険や災害に遭っても、自分の力で対応することはできません。  
ご家族で守り、安全な環境を作ることが大切です。



「ふじさわ防災ナビ」について  
(藤沢市ホームページ)

## 非常持出品リスト

地震が起こり避難する際、さっと持ち出せるように、リストを参考に準備しましょう。

### 普段のお出かけバッグ

- 現金・カード
- 携帯電話
- 母子健康手帳
- マイナ保険証または資格確認書・小児医療証
- おんぶひも・だっこひも
- ハンカチ・ティッシュ+歯ブラシ
- 靴
- お気に入りのおもちゃ

### 非常持出品

- 通帳・貴重品
- 衣類・下着+防寒具
- ロープ
- 非常用充電器
- 携帯トイレ
- 敷物
- ナイフ・缶切り
- 携帯ラジオ・乾電池・懐中電灯
- ヘルメット・防災頭巾

### ★消耗品

- マスク
- ウェットティッシュ
- 食べ物
- 飲料水
- 治療中の薬・お薬手帳
- 生理用品
- 離乳食
- 紙オムツ+おしりふき
- ビニール袋
- 大判タオル+ガーゼハンカチ
- 衣類・肌着
- 粉ミルク・哺乳瓶

※上記★印の消耗品は、最初の1日程度を過ごせるよう用意。  
また、荷物の重さは5kgまでを目安にしましょう。

### 非常時にあると便利なもの

- ホイッスル
- 紙コップ\*非常時の哺乳瓶代わり
- 歯ブラシ
- 名札

### 自宅に備蓄しておくもの

\*防災備蓄品は最低3日分(可能な限り7日分)を備蓄しておきましょう

- 食料1日3食×家族分  
無洗米、レトルト食品、カップラーメン、即席汁物、缶詰類(缶切り不要のもの)、乾パン、栄養補助食品、野菜ジュースなど
- 飲料水1日1人3Lが目安
- 嗜好品 アメ、チョコレートなど
- ラップまたはチャック付きビニール袋
- 使い捨てカイロ
- 万能ナイフ
- カセットコンロ+予備のガス
- 災害用トイレ
- トイレトペーパー、新聞紙、布製テープ
- ポリタンク、給水用タンク、台車

### ▶ 農林水産省「要配慮者のための災害時に備えた食品ストックガイド」

要配慮者に含まれる、乳幼児や食物アレルギーの方の備えについて記載されています。参考にしながら、準備をしましょう。



## 緊急時連絡方法の確認

複数の連絡方法を考え、記入したものを母子健康手帳と一緒にしておきましょう。災害用伝言ダイヤル、スマートフォンや携帯電話の災害用伝言板サービスも確認しておきましょう。

### 防災情報受信ツール

- ・レディオ湘南(FM83.1MHz)
- ・防災行政無線情報  
※050-5536-7060  
※X(旧ツイッター)
- ・防災インフォメーション(HP)
- ・メールマガジン・防災ラジオ
- ・藤沢市LINE公式アカウント
- ・防災アプリ「ハザードン」

### 災害用伝言ダイヤルの使い方

大災害に際し、被災地との通話が困難になった場合、災害用伝言ダイヤルが提供されています。  
171をダイヤルした後、ガイダンスに従ってください。



## 一時避難場所の確認

一時避難場所(近所の人が集まって互いの安否確認などをするための場所)など、家族が集まる場所を確認しておきましょう。災害は、家族が一緒にいるときに起こるとは限りません。家族が集まる場所は「○○公園のブランコの前」など具体的に決めておくことも大切です。

### 重要な地域ぐるみの防災対策

町内会や自治会などが基本となって、地域の安全を守るため自主防災組織をつくっています。災害時に助け合い、協力し合うためにも、避難訓練などの活動には積極的に参加しましょう。

〈広告〉

# “こころかよう街づくり”

## 森山建設株式会社

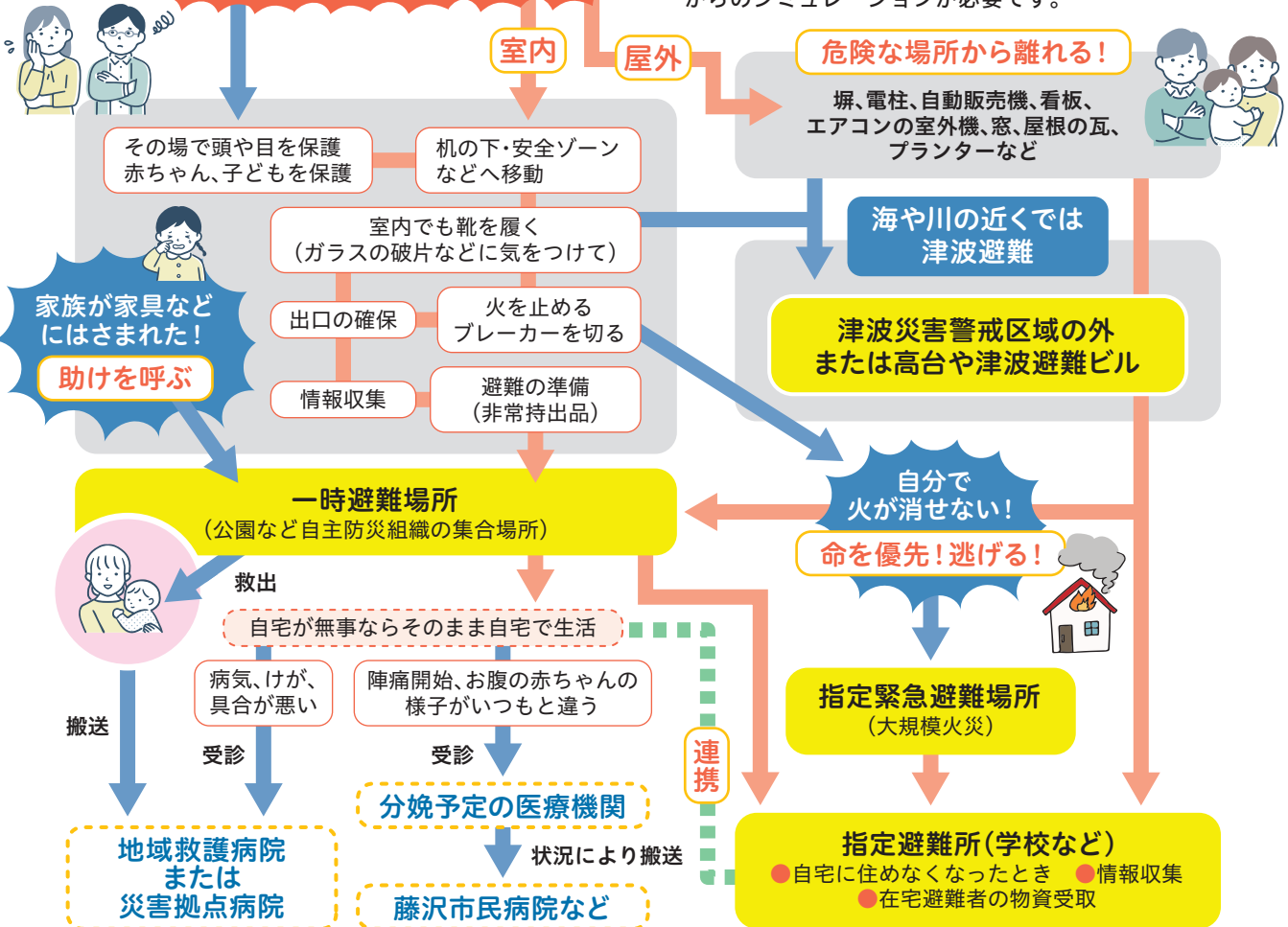
ISO9001・エコアクション21・BCP認証取得      藤沢市遠藤175-1      ☎0466-21-9277

# 地震に備えてイメージしておこう

## 地震発生：緊急地震速報

地震が起きてから「どうしよう？」では、遅いです。「ここで地震が起こったら…?」「いま地震が起こったら…?」と想像しましょう。あらゆる場所で、日頃からのシミュレーションが必要です。

家族が家具などにはさまれた！助けを呼ぶ



### 災害時のミルクの授乳方法の工夫

災害時は哺乳瓶が消毒できないので、次の方法で工夫してみましょう。

- ①紙コップにミルクを作る
  - ②赤ちゃんを膝にのせ、やや縦抱きにする
  - ③唇にコップを当て、ミルクを唇に触れさせて、なめさせるように与える
- ※液体ミルクや使い捨て哺乳瓶などもストックしておくとう便利です。

### ミルク調整用の水について

赤ちゃんは腎臓機能が未熟なので、市販のミネラルウォーターなど硬度の高い水を使用すると消化不良を起こすおそれがあります。調乳用には軟水を用意しましょう。



〈広告〉

新築、リフォーム、防音工事、内装工事

**平株式会社平綿住建**  
http://www.hirawata.net

木造住宅を中心に大手ハウスメーカーにはない  
きめ細かい仕事を親切・丁寧に取組む工務店です

☎0466-48-0135

藤沢市葛原2283番地

建築業許可(特)第9032



総合建設業  
株式会社

**大春工務店**

DAIHARU KOU MUTEN

- ▶公共工事 ▶民間工事 ▶造成工事
- ▶増改築リフォーム ▶解体工事

湘南の光と風に育まれた環境との調和を大切にして  
呼吸する住まい創りを私たちは目指します

TEL 0466-26-4720 (代) FAX 0466-25-7036

〒251-0032 藤沢市片瀬389 https://daiharu.net/

特定建設業 神奈川県知事許可(特-3)第9015号 産業廃棄物収集運搬業許可 許可番号01403074524

子どもの目線で見ると  
危険がいっぱい!

うちの中には、子どもの興味を引く「危険」がたくさんあります。  
あてはまる場所やものの位置をしっかりと確認して、事故対策を家族で  
考えておきましょう。

**ベランダ**  
踏み台になる物があると登って…(転落)  
ベランダの柵の幅は大丈夫?

**キッチン**  
刃物でのけが、熱い鍋などでのやけど  
2歳くらいになると背伸びすれば届くので注意が必要です。

**階段**  
転倒・転落

**浴室**  
溺水  
ドアに子どもが開けられない工夫はしている?  
浴槽に湯を溜めたままになっていない?

**ビニール袋**  
窒息の危険、誤飲

**コンセント**  
指をつっこむ

**電気ケトル**  
転倒時の湯漏れによるやけど、湯気(スチーム)をさわってのやけど、コードをひっぱる・かじる

**ソファ・ベッド・スリング・バウンサー**  
転落、壁や柵の隙間に挟まることも

**アイロン**  
やけど  
コードをひっぱる・かじる

**テーブル**  
テーブルクロスをひっぱって上のものの落下によるけがや、やけど

**おもちゃ**  
誤飲  
小さなおもちゃは誤飲の可能性があります!



うちといるときのために

< 広告 >

町の水道工事店  
**五代工業株式会社**

人々の生活に不可欠なライフラインを繋ぐという大きな責任ある使命を担っております。

藤沢市大鋸992-11(藤沢営業所) ■営業時間/8:30~17:00  
■定休日/土曜、日曜、祝日

**TEL 0466-22-9449** Pあり(1台)

一般建設業 神奈川県知事許可(般-3)第28029号

<https://www.godaikougyo.co.jp>



大野設備工業株式会社  
OHNO SETSUBI KOGYO Co.,Ltd.

次世代の環境を考える

日々の安全を  
確かな技術と実績で

- トイレ詰まり、
- 蛇口パッキン漏水、
- キッチンの設備設置、
- 空調設備の施工など、湘南地域の水道・工事はお任せください。

ISO9001:2015  
ISO14001:2015

TEL.0466-81-2375 <https://ohno-setubi.co.jp> 藤沢市善行坂1-4-8

