

かわら版

vol.2

KAWARABAN

発行:香川県 健康福祉部子育て支援課
(財)香川県児童・青少年健全育成事業団
TEL 087-832-3287
FAX 087-831-1312
E-mail kosodate@pref.kagawa.jp

特集

時代も変われば育児も変わる！ 『母子健康手帳』改訂のポイントと いまどきママのお役立ちQ&A



お母さんの妊娠・出産の経過から、その後の発育状態まで記入し記録する必須アイテム『母子健康手帳』。その内容がこのたび改正となり新しく生まれ変わりました。今回の特集は、その改正後のポイントはもとより、最新の医学にもとづいた子育ての疑問にもお答えします。

『母子健康手帳』改訂のポイント お父さんも読めば納得の内容満載！

『母子健康手帳』は妊娠届けを出した女性に市町が交付する母と子の健康記録であり、育児の指導書でもあります。前半部分は、厚生労働省が定める全国統一部分。後半部分は、各市町がそれぞれ判断した任意の内容が記載されています。

この内容は、10年ごとに行われる乳幼児身体発育調査の結果をもとに、医学的知見や社会情勢の変化などをふまえ改訂しています。今回の改訂では、母親の育



また、児童虐待の増加に対応するため保護者の記録欄に子育て状況についての質問を追加。歯科保健、母子栄養、事故予防の解説も充実しています。さらに、働く両親への制度上の支援の解説など、母親だけでなく父親の積極的な育児参加を促す内容も充実しています。

子育ての負担を父親と分かち合い「父

子下」を担うつくり、よりよい子育てを

くママになる人に… 「ちゃんおめでとうバッグ」を お渡しします

(中核市を除く)

県内の市町で実施している健康診査などの機会を利用して、妊娠から出産・子育てまでの行政サービス情報パンフレットなどと赤ちゃんおめでとうバッグを、地域の子育てボランティアを通じてお渡しします。



は、子育て支援課 ☎087-832-3287 まで

『母子健康手帳』改訂にともなう

いまどきママのお役立ちQ&A

Q1 健康診査にはどんな種類があるんですか？

A1 妊娠したときは、まず、専門医師による健康診査を受け、その後も定期的に健康診査を受けることが大切です。また、乳幼児には、乳児健診、1歳6か月健診、3歳児健診などの健康診査があります。詳しくは、市役所や町役場にお問い合わせください。

Q2 予防接種って何ですか？

A2 はしかや百日せきのような伝染病の原因となるウイルスや細菌、または菌の産生する毒素の力を弱めて予防接種液(ワクチン)をつくり、それを体に接種して、その病気に対する抵抗力(免疫)をつくることを、予防接種とい

います。予防接種の種類や受ける時期は、さまざまです。

詳しくは、市役所や町役場にお問い合わせください。



Q3 日光浴は、どれぐらい必要ですか？

A3 これまでの『母子健康手帳』では、日光浴を勧めていました。

しかし、現在の母子の栄養や食品の状態からビタミン不足の恐れはほとんどなく、むしろ紫外線による害の方が問題によ

Q4 まだ幼児期なのに肥満が心配です。

A4 幼児期に肥満を心配する必要はありません。幼児期は、ダイエットするよりも体を動かす遊びをお勧めします。ダイエットを考慮するのは4〜5歳以降です。また、脂肪細胞の増加による肥満を心配するのは思春期以降です。

Q5 ダイオキシンの心配です。母乳をあげてもいいですか？

A5 周囲でのダイオキシンの発生防止には注意が必要です。しかし、母乳中のダイオキシン量は20年間に半減しています。また、母乳を飲むのはせいぜい1年ぐらいですから健康上の問題はあり

Q6 砂糖の摂りすぎは骨を弱くしますか？

A6 虫歯菌の最大のエサである砂糖を減らすことで、虫歯が減少することはわかっています。しかし、カルシウムの代謝や骨と砂糖には、何の因果関係もありません。ですから、砂糖の摂りすぎで骨が弱くなることはありません。



お気軽にお電話ください。

保健所などの施設は、お子さんが健康に育つよういろいろなお手伝いをしています。

所在地	施設名	電話番号
高松市	保健センター	087-839-2363
丸亀市	ひまわりセンター	0877-24-8806
坂出市	保健衛生課	0877-44-5006
善通寺市	保健課	0877-63-6308
観音寺市	健康増進課	0875-23-3927
さぬき市	健康づくり推進課	0879-52-2518
引田町	保健センター	0879-33-2500
白鳥町	保健センター	0879-24-0157
大内町	保健センター	0879-24-0946
内海町	老人保健施設 うちのみ	0879-82-7038
土庄町	福祉総合施設やすらぎプラザ	0879-62-1234
池田町	保健センター	0879-75-0018
三木町	保健衛生課	087-891-3304
庵治町	住民福祉課	087-871-2534
牟礼町	福祉課	087-845-5249
塩江町	保健福祉総合センター	087-893-1510
香川町	保健福祉総合センター	087-879-0371
香南町	住民課	087-879-7300
直島町	住民福祉課	087-892-3400
綾南町	保健福祉課	087-876-1111
国分寺町	保健センター	087-874-8200
綾歌町	保健福祉課	0877-86-5702
飯山町	総合保健福祉センター	0877-98-1571
宇多津町	保健センター	0877-49-8008
綾上町	いきいきセンター	087-878-2212
満濃町	福祉保健課	0877-73-0102
琴平町	福祉保健課	0877-75-6706
多度津町	町民健康センター	0877-32-8500
琴南町	福祉保健課	0877-85-0108
仲南町	福祉保健課	0877-77-2115
高瀬町	福祉保健課	0875-73-3004
山本町	保健センター	0875-63-1013
大野原町	いきいきセンター	0875-54-5706
豊中町	健康福祉課	0875-62-1006
詫間町	福祉保健課	0875-83-8803
仁尾町	健康福祉課	0875-82-5104
豊浜町	健康福祉課	0875-52-1204
財田町	保健センター	0875-67-0103
三野町	保健センター	0875-72-5000

不妊相談や思春期から更年期までの女性の健康相談もおこなっています。

所在地	施設名	電話番号
高松市	東讃保健福祉事務所	087-831-1531
丸亀市	中讃保健所	0877-23-4151
坂出市	中讃保健所坂出支所	0877-46-0250
琴平町	中讃保健所琴平支所	0877-73-3254
観音寺市	西讃保健福祉事務所	0875-25-3082
土庄町	小豆総合事務所	0879-62-1418

不妊相談センター

住 所 高松市番町5丁目4-16保健衛生センター4階

実施日時 来所相談／毎週金曜日(午後2時30分～4時30分)
専門の医師が行います(予約制)

電話相談／毎週月・水・金曜日(午後1時30分～4時30分)

専門の保健師(不妊カウンセラー)が行います

電話番号 087-835-5800



あなたもわたしも「みんな子育て応援団」

～地域みんなのできることから子育て支援を～

「みんな子育て応援団」とは、子育て中の親が安心して、子どもを連れて外出できるように、優しい思いやりの子育て支援サービスを提供する企業や団体、個人の子育て支援を総称した名称で、社会全体で取り組み「子育てにやさしいまちづくり」を目指しています。この事業は、みんながボランティアで参加しています。

みんな子育て応援団協力店

めぐみの薬局



お店でニコリ!薬剤師喜多さん夫妻



高松市出作町205-1
☎ 087-889-6870

うちにも2歳の子がいますから、子育て中のお母さんの大変さはよく分かります。なので、うちのお店は子連れで来ても安心できる店にしたいと思ったんです。店内にはベビーカーやおむつ替えシートもあるんですが、チャイルドコーナーは大人気ですね。中には「家に帰りたくない」とタダをこねる子がいて、困ることもあるんですよ!(笑)

みんな子育て応援団協力店 薬局さん

- ★トミードラッグ各店
- ★トミナガ薬局本店
- ★メディコ21丸亀店
- ★トミナガドラッグ各店
- ★西田救命堂各店
- ★めぐみの薬局
- ★トミナガ調剤薬局
- ★レディ薬局各店

子供に人気のデザート! 幼児食 クッキング

『カルシウムたっぷり!』簡単にできて、おいしくて、ステキなおやつです。お子さんといっしょに作ってみてね。

ブラマンジェいちごソース



- 【6人分】**
- ゼラチン 10g
 - 熱い湯 (80℃程度) 100ml
 - 砂糖 40g
 - 牛乳 300ml
 - バニラエッセンス ... 少々
 - 生クリーム 100ml
 - いちご 80g
 - ソース用砂糖 ... 大さじ2

【作り方】

- ①熱い湯にゼラチンをふり入れてよく混ぜ、完全に溶かす。
- ②①に砂糖を加えて溶かし、さらに牛乳を加えて混ぜる。
- ③バニラエッセンスを加えて、少しとろみがつくくらいに軽く泡立てた生クリームを②に混ぜる。
- ④③をガラスの器などに入れて冷やし固める。
- ⑤いちごはよく洗い、へたを除いて、ソース用の砂糖とともにミキサーにかけてソースを作る。
- ⑥④が固まったら、上に⑤のソースをかける。

ミントの葉などがあれば飾りましょう。

大人向けにはソースに少し赤ワインを入れてもよいでしょう。

クッキングデータ

- ▶カロリー 1人分157kcal (ご飯軽<1杯分位)
- ▶調理時間 10分程度 冷やし固めるのは30分程度

かりにくい表現を削除するなどの配慮がなされています。

ためにも改訂版の「母子健康手帳」をうまく活用してくださいね。

新「カ」

詳し

ていますので、日光浴は特に勧めません。