なかの
かんがるーブック

妊娠・出産・子育てを応援します！

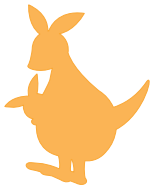
妊娠20週目以降に実施するかんがるー面接で利用しますので、
必ず保管をお願いします。



2026

妊娠おめでとうございます。

中野区では妊婦さんとそのご家族が
安心して赤ちゃんを迎え、子育てができるように、
妊娠・出産・子育てトータルケア事業など
切れ目ない支援を行います。



なかの子育て応援メール

妊婦の方や子育て中の保護者が、安心して出産や子育てができるように、おなかの赤ちゃんの様子や産後のお子さんの成長・発達、子育てサービス等タイムリーな情報をお届けします。

1 以下のうちいずれかの方法で、中野区LINE公式アカウントを友だち追加してください。

❶ LINEアプリからID検索
スマートフォンなどからLINEアプリを起動しメニューのホームから「中野区」または「@nakanoku」と検索して登録

❷ 二次元バーコードを読み取る
右の二次元バーコードを読み取り登録

LINE友達登録用QRコード

2 友だち追加後、トーク画面上リッチメニューの「妊娠・出産・子育て」→「子育て応援メールの登録」を選択してください。

3 登録手続き用のメッセージから登録用ページへ進み、必要事項を入力してください。

問合せ先：子育て支援課　子育てサービス係 03-3228-5612

もくじ

妊娠から出産・子育てのスケジュール …… 02
妊婦のための支援給付のご案内 …… 04
かんがる一面接 …… 05
こんにちは赤ちゃん学級 …… 06
オンライン両親学級・オンラインによるプレパパクラス …… 07
父業のススメ …… 08
妊婦さんの歯っぴいお食事講座 …… 09
妊婦さんのおすすめレシピ …… 10
マタニティケアクラス・妊婦さんクラス …… 11
産前産後家事・育児支援事業 …… 12
産後に必要な手続き …… 13
こんにちは赤ちゃん訪問 …… 14
乳幼児健康診査 …… 15
予防接種 …… 16
RSウイルス感染症・こども救急診療 …… 17
産後ケア事業 …… 18
ふたごちゃん・みつごちゃんを育てているご家庭へ …… 20
BPプログラム・ウエルカムママ …… 22
0歳のあかちゃん・集合！ …… 23
離乳食講習会・歯みがき教室 …… 24
パパ向け離乳食講習会 …… 25
離乳食レシピ …… 26
子育て専門相談 …… 27
保育所の利用・一時預かり等 …… 28
仲間づくりの場 …… 30
妊産婦・乳幼児のための災害の備え …… 31
トピック１　妊娠とからだの変化 …… 32
トピック２　出産に向けての身体の準備（妊婦体操） …… 34
トピック３　出産の準備（出産後に必要なもの） …… 40
トピック４　新生児期（生後約４週間まで）の赤ちゃん …… 41
トピック５　出産～妊娠～産後のママのこころ …… 42
トピック６　みんなで子育て …… 43
トピック７　家族計画（バースコントロール） …… 44
わたしのまちのすこやか福祉センター …… 45
すこやか福祉センター案内図 …… 48

妊娠から出産・子育てのスケジュール

		妊娠	20週	28週	36週	出産	1か月	2か月	3か月	4か月	5か月	6か月	7か月	8か月	9か月	10か月	11か月	1歳
全ての方	マパママ	妊娠届・母子健康手帳交付　妊婦健康診査 P06				出生届 P13	産婦健康診査 P6											
			かんがるー面接 P05 妊婦のための支援受付(産前) P04			こんにちは赤ちゃん訪問 P14　妊婦のための支援受付(産後) P04 出生通知票をご提出ください。					乳幼児健康診査は P15 へ							
	赤ちゃん						1か月児健康診査 P6		3～4か月児健診			6～7か月児健診			9～10か月児健診			
								予防接種 P16										
相談		お住まいを担当するすこやか福祉　センターで電話や面接でのご相談をお受けしています。 P45																
						子育て専門相談 P27												
妊娠中の講座		妊婦さんの歯っぴいお食事講座 P09																
			こんにちは赤ちゃん学級 P06															
			妊婦さんクラス P11															
				マタニティケアクラス P11														
出産後の講座		子育てひろば・児童館など 親子で気軽に立ち寄り、 のんびりと過ごしたり、 他の親子と交流することができます。 場所：各すこやか福祉センター 各児童館ほか P30					0歳のあかちゃん・集合！ P23											
							ウェルカムママコース1 P22					ウェルカムママコース2 P22						
							赤ちゃんがきた！BP1プログラム P22											
							きょうだいが生まれた！BP2プログラム P22											
										離乳食講習会 P24								
											歯みがき教室 P24							
父親向け講座			オンラインによるプレパパクラス P07									父業のススメ P08						
サポート						産前産後家事・育児支援事業 P12												
産後ケア		家事や育児をお手伝いします。				ショートステイ P18												
						デイケア P18												
						アウトリーチ助産師訪問 P18												
みつごふたご		多胎ピアサポート事業 P20										移動経費補助事業 P20						
						多胎児　家庭サポーター事業 P20												
手当・助成等						出産育児一時金 P13												
						児童手当、児童育成手当等 P13												
						子ども医療費助成 P13												
子どもの預かり								保育所等の預かり、一時保育 P28										

ファーストバースデーサポート事業 P23
1歳になったらアンケートに答えてギフトをもらいましょう。

産後のママの体や赤ちゃんのケア、授乳相談、育児相談等が受けられます。

妊婦のための支援給付のご案内

https://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/kosodate/kosodatesite_ohirune/nenreibetsu/ninshin/teate_zyosei/ninpu.html

子ども・子育て支援法に則り、妊娠時及び出産時に経済的支援を行います。
妊娠時と出産時の２回に分けて支給します。

妊婦のための支援給付（産前）

妊娠届を提出された方に「妊婦のための支援給付（産前）（5万円またはギフトからの選択）」についてご案内します。

妊婦のための支援給付（産後）

生後４ヶ月以内の乳児家庭に保健師または訪問指導員が訪問する「こんにちは赤ちゃん訪問（詳細はP14をご確認ください。）」の際に、「妊婦のための支援給付（産後）（お子さん１人につき、5万円の現金またはギフトカードからの選択）」についてご案内します。

※流産や死産等で妊娠を継続されなかった方、お子さまを亡くされた方についても医療機関により胎児心拍の確認がされておりましたら給付の対象となりますので、お住まいを担当するすこやか福祉センターもしくはすこやか福祉センター企画調整係へご連絡ください。

東京都の出産に伴う支援制度について

東京都が実施している出産に伴う支援制度です。詳細は東京都ホームページをご確認ください。

- 赤ちゃんファーストギフト
  ギフトカードを受け取ることができます。

- 018サポート
  対象の子供に月額5,000円の支給を受けることができます。

かんがるー面接

https://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/kosodate/kosodatesite_ohirune/nenreibetsu/ninshin/sanzenshien/kangarumensetsu.html

妊娠中期（妊娠20週）以降の方に保健師等による面接を実施します。妊娠から出産・子育て期に適したサービス等を紹介し、支援プラン（かんがるープラン）を作成します。

対　　象	中野区在住の妊娠20週以降の方と産婦（ご家族の同席も可能です。但し、ご家族のみの面接はできません。）
会　　場	各すこやか福祉センター
参 加 費	無料
持 ち 物	母子健康手帳
所要時間	30～40分程度 体調不良等で来所が困難な場合は訪問やオンラインでの面接も可能です。
申 込 先	お住まいの地域を担当するすこやか福祉センター
申込方法	妊娠20週以降に予約してください。（同時期にすこやか福祉センターからも連絡します。）

子ども商品券

面接を行なった方には「子ども商品券」（10,000円相当）をお渡しします。
双子を妊娠している場合は20,000円相当の「子ども商品券」をお渡しします。
ただし、次の方は「子ども商品券」の対象外になりますので、あらかじめご了承ください。

- 妊娠が継続しなかった方
- 中野区から転出された方
- 出産された方
- 入院等のため、面接ができない方

※かんがるー面接前に流産や死産等で妊娠が継続しなかった方は別の商品券を郵送にてお渡しします。お住まいを担当するすこやか福祉センターへご連絡ください。

流産・死産を経験された方のご相談をお受けいたします

流産や死産により、悲しみや苦しみで心がいっぱいになったときは、一人で抱え込まずに、ご相談ください。



こんにちは赤ちゃん学級

https://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/kosodate/kosodatesite_ohirune/nenreibetsu/ninshin/sanzenshien/konnichiha.html

沐浴実習・パパの妊婦体験・産後のこころと身体についてのお話し 他（各会場いずれも同一の内容です）

対　　象	中野区在住で、はじめて出産をむかえる妊婦とその家族 ※妊娠20週以降35週までの期間での参加をおすすめします。 ※ご夫婦での参加、ママだけ、パパだけの参加、祖父母等ご家族の参加、いずれも大歓迎です（1世帯2名まで参加可）。
会　　場	各すこやか福祉センター
参 加 費	無料
持 ち 物	母子健康手帳、筆記用具
一時保育	なし

申込方法　予約制。ホームページより電子申請でお申し込みください。

問合せ先　中野区新井2-5-4 堤式母乳育児相談処
月曜日～金曜日 9：00～17：00　TEL: 03-3388-8565 または 03-5380-3810

妊婦健康診査・妊産婦歯科健康診査等

妊婦健康診査14回分（多胎児を妊娠した方は19回分）、妊婦超音波検査4回分、子宮頸がん検診1回分を一部公費で受診できます。また、歯科健診と保健指導を受診できます。いずれも、母子健康手帳の交付を受けた方へご案内をお渡ししています。（令和8年10月より）産婦健康診査2回分、1か月児健康診査1回分の助成を開始予定です。

問合せ先　子ども相談窓口　TEL: 03-3228-3253

産前に必要な手続き

国民年金保険料及び国民健康保険料の免除

出産前後の一定期間の国民年金保険料及び国民健康保険料が免除されます。なお、産後でも手続可能です。

問合せ先　[国民年金保険に加入の方] 保険医療課 国民年金係　TEL: 03-3228-5514
[国民健康保険に加入の方] 保険医療課 資格賦課係　TEL: 03-3228-5511

国民年金保険

国民健康保険



オンライン両親学級

https://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/kosodate/kosodatesite_ohirune/nenreibetsu/ninshin/kouza/online.html

出産を間近に控えた妊婦さんとそのご家族を対象に、Zoomミーティングを活用してオンラインによる両親学級を開催します。

対　　象　中野区在住で、講座開催時に妊娠30週以降の方とそのご家族
※妊婦さんとパートナーでの参加、妊婦さんだけの参加、パートナーのみの参加、祖父母等の参加も大歓迎です。

内　　容
- 妊娠後期～出産～産後の身体の変化
- 出産に向けての準備（身体～環境）
- 赤ちゃんのお世話（沐浴、おむつ替えなど動画あり）
- 参加者同士の交流　など

参 加 費　無料

所要時間　2時間程度

参加方法　Zoomミーティングを活用したオンライン

申 込 先　地域包括ケア推進課すこやか福祉センター企画調整係

申込方法　予約制。ホームページより電子申請でお申し込みください。

オンラインによるプレパパクラス

https://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/kosodate/kosodatesite_ohirune/nenreibetsu/ninshin/kouza/online.html

出産を間近に控えたお父さん（パートナー）を対象にZoomミーティングを活用してオンラインによるプレパパクラスを開催します。

対　　象　中野区在住で講座開催時に妊娠20週以降のパパ（パートナー）

時　　間　2日連続講座、各回2時間程度

内　　容
- （1日目）妊娠期間～出産について
- （2日目）産後、子育てについて

参 加 費　無料

所要時間　2時間程度

参加方法　Zoomミーティングを活用したオンライン

申 込 先　地域包括ケア推進課すこやか福祉センター企画調整係

申込方法　予約制。ホームページより電子申請でお申し込みください。

父業のススメ

https://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/kosodate/kosodatesite_ohirune/nenreibetsu/ninshin/kouza/0686121120240328122244473.html

これから赤ちゃんを迎えるお父さんを含めた、お父さん同士の交流をとおし、子育てを学ぶ講座です。

対象	中野区在住で、講座開催時にこれから赤ちゃんを迎えるお父さん、0歳児を育てているお父さん（パートナー）
会場	主に区民活動センターで行います。
参加費	無料
内容	・妊娠～子育て期のママ・子どもについて ・子育て期の環境の変化と準備 ・パパだからできること ・その他にもグループワークやだっこ・オムツ交換等の体験もできます
所要時間	1時間45分程度
一時保育	なし ※お父さん（パートナー）と一緒に1歳未満の赤ちゃんも参加できます。
申込先	地域包括ケア推進課すこやか福祉センター企画調整係
申込方法	予約制。ホームページより電子申請でお申し込みください。

妊婦さんの歯っぴいお食事講座

https://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/kosodate/kosodatesite_ohirune/mokuteki/kenshin/kouza/ninpusannohappii.html

- 妊娠中から産後の食事のポイント
- 離乳食づくりにも応用できるレシピの紹介
- 妊娠中の口腔のケアなど

対　　象	中野区在住で初めて出産を迎える方 ※妊娠初期からの申し込みができます
会　　場	各すこやか福祉センター
参 加 費	無料
持 ち 物	母子健康手帳、筆記用具
一時保育	なし

申 込 先	各すこやか福祉センター
申込方法	予約制。希望する会場へ、電話・窓口・電子申請でお申し込みください。キャンセルの場合は、前日までにご連絡ください。

妊婦さんの歯とお口の健康

お口の変化

妊娠中はホルモンバランスの変化により、歯ぐきの腫れや出血が起こりやすくなります。さらにつわりや食事回数の増加でケアが難しくなり、むし歯や歯肉炎のリスクも高まります。特にお口の細菌は、早産や低体重児出産のリスクを高める原因にもなるため注意が必要です。ご自身と赤ちゃんの健康を守るため、定期的なケアを心がけましょう。

妊娠中のお口のケア

つわりがある時は少しでも体調の良い時間にお口のケアを行いましょう。ヘッドの小さい歯ブラシやワンタフトブラシなどを使って刺激の少ないところから工夫してみがきましょう。歯みがき剤は無理に使わなくても大丈夫です。お水や洗口液でお口をゆすぐだけでもすっきりします。
体調が落ち着いたら、しっかり歯みがきしましょう。フロスなども使うことで汚れの除去率が上がります。妊娠中に身につけた習慣は、将来のお子さんのお口のケアにも繋がっていきます。



ワンタフトブラシ



奥歯に使いやすい
Y字型フロス



糸巻きフロス

妊婦さんのおすすめレシピ

切り干し大根の焼きそば風ソース炒め

エネルギー：145kcal　タンパク質：3.5g
カルシウム：153mg　鉄：1.0mg　食塩相当量：1.8g

切り干し大根には、カルシウムが多く含まれています。焼きそばの味付けでおいしくいただきましょう。

材料（2人分）

（乾）切り干し大根……30g
パプリカ（赤）……1/2個
サラダ油……大さじ1/2
青のり……少々
★中濃ソース……大さじ1
★醤　油……小さじ1

作り方

① 切り干し大根は戻して食べやすく切る。
② パプリカは薄切りにする。
③ サラダ油で切り干し大根、パプリカを炒め★の調味料を加えて、なじむまで炒める。
④ 青のりをふる。

小松菜の白和え

エネルギー：127kcal　タンパク質：8.4g
カルシウム：326mg　鉄：4.2mg　食塩相当量：0.7g

「大豆・大豆製品」にもカルシウムが多く含まれています。

材料（2人分）

木綿豆腐……1/2丁（150g）
小松菜……100g
人参、しめじ……各30g～
★砂糖、醤油……各大さじ1/2～2/3
★すりごま……大さじ2

作り方

① 豆腐はキッチンペーパーで包み、その上からラップする。耐熱皿にのせて加熱し、水切りする。（500W 3～4分）
② 小松菜はよく洗い、2～3cm長さにカットする。茹でるか、電子レンジで加熱する。水にさらしてから、水気を絞る。（電子レンジは500Wで約1分半、全体を混ぜて追加で約1分半）
③ 人参は千切り、しめじはほぐして、茹でるか電子レンジで加熱する。（500W 3～4分）
④ ①の豆腐を粗くつぶし★の調味料を入れて混ぜる。
⑤ ②と③の野菜を入れて和える。

ブロッコリーの和え物

エネルギー：55kcal　タンパク質：5.2g　カルシウム：54mg
鉄：1.2mg　食塩相当量：0.9g　葉酸：210μg

ブロッコリーには葉酸が多く含まれています。

材料（3人分）

ブロッコリー……1/3株（100g）
人参……1/3本
★醤油……小さじ1
★かつお節……適量

作り方

① ブロッコリーは小房に分け、茎の部分も薄く切って茹でる。
② 人参はいちょう切りか細めの短冊切りにし茹でる。
③ ①②を冷まし、水気を切って★の醤油とかつお節で和える。

マタニティケアクラス

https://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/kosodate/kosodatesite_ohirune/nenreibetsu/ninshin/kouza/maternitycare.html

産後の母乳トラブルを予防するために妊娠中に取り組むことのできる体づくりやおっぱいのお手入れ、また実際の母乳の飲ませ方や母乳のでる仕組みなど、助産師がお一人おひとり丁寧にお伝えしていきます。

対　　象	中野区在住で、初めて出産を迎える妊娠28週から36週の方 ※講座の参加は、妊婦の方ご本人のみです。
会　　場	堤式助産母乳育児相談処（中野区新井2-5-4）
参 加 費	無料
持 ち 物	母子健康手帳
一時保育	なし

申 込 先	地域包括ケア推進課すこやか福祉センター企画調整係
申込方法	予約制。ホームページより電子申請でお申し込みください。
問合わせ先	中野区新井2-5-4 堤式母乳育児相談処 月曜日～金曜日 9：00～17：00　TEL: 03-3388-8565 または 03-5380-3810

妊婦さんクラス

https://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/kosodate/kosodatesite_ohirune/nenreibetsu/ninshin/kouza/ninpusan.html

妊娠中の体のこと、準備すること、産後の生活などについて、お話します。
地域で活動している助産師が、リアルな子育ての状況や、子育て準備に役立つ情報をお伝えします。

対　　象	中野区在住の妊婦さんで、妊娠20週以降の方（このクラスに初めて参加される方）
会　　場	各すこやか福祉センター
参 加 費	無料
持 ち 物	母子健康手帳、飲み物、筆記用具など
一時保育	なし

申 込 先	地域包括ケア推進課すこやか福祉センター企画調整係
申込方法	予約制。ホームページより電子申請でお申し込みください。



産前産後家事・育児支援事業

https://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/kosodate/kosodatesite_ohirune/nenreibetsu/syussan/sangoshien/sangokaji.html

妊娠中の方及び赤ちゃんを迎えた方で、家事育児でお困りの方に向けて、家事育児サポーターを派遣します。

家事


食事の支度


衣類の洗濯


居室等の清掃


買い物


未就学児の送迎


健診（受診）同行

育児サポート


授乳


おむつ替え


育児相談


沐浴の補助

※家事は日常行われている程度の範囲です。
※保育園の送迎を除き、利用者の目の届く範囲で家事・育児支援します。産前の利用者（妊婦）不在の状況での利用及び産後の乳児と保護者が不在の状況での利用はできません。
※一時保育や家事代行とは異なります。
※同行受診の際に発生した交通費は利用者の方の実費負担となります。

対　象
○利用できるのは下記の全てに該当する方です。
- 中野区在住の方
- 妊娠している方もしくは1歳未満のお子さんがいる世帯である方

料　金
1時間につき800円
※生活保護世帯、住民税非課税世帯は無料

利用上限
40時間（利用申請時に3歳未満の兄姉がいる世帯については80時間）

利用期限
妊娠後、利用申請を行ってから対象のお子さんが1歳になる前日まで
※早産の場合や出生後お子さんが入院治療等で退院が延期された場合には、退院日から1年に達する前日までを利用期限とします。お住まいの地域を担当するすこやか福祉センターご相談ください。
※同じお子さんに際して、産前産後家事・育児支援事業と多胎児家庭サポーター事業との重複利用はできません。

利用の流れ

お住まいの地域を担当するすこやか福祉センターに行き、申請書を記入する → チケットを受け取る

ホームページから電子申請を行う。 → 区が申請内容を確認後、すこやか福祉センターから利用チケットが郵送される

→ ご希望の事業者へ連絡し、日程の調整をする → **利用開始**
※利用時間分のチケットを渡す（1時間＝1枚）
※利用をキャンセルする際には事業者に連絡する。

産後に必要な手続き

それぞれ詳細は、区ホームページ等でご確認ください。

出産育児一時金

出産している方が加入している健康保険に申請すると出産育児一時金が支給されます。
※出産した医療機関で直接支払制度の手続きをした場合、中野区国民健康保険に加入の方は申請不要です。

問合せ先 ［国民健康保険に加入の方］保険医療課 国保給付係　TEL: 03-3228-5508
［中野区国民健康保険以外に加入の方］加入先の健康保険へお問い合わせください。

健康保険加入

出産後にできるだけ速やかに届出をしてください。（国民健康保険に加入の方）

問合せ先 ［国民健康保険に加入の方］保険医療課 資格賦課係　TEL: 03-3228-5511
［中野区国民健康保険以外に加入の方］保護者の加入先の健康保険へお問い合わせください。

子ども医療費助成（マル乳・マル子・マル青）

0歳から18歳到達後最初の3月31日（高校終了前相当）までのお子さんが受けた保険診療費の自己負担分を助成します。

問合せ先 子ども総合窓口　TEL: 03-3228-3253

マル乳・マル子・マル青

児童手当

児童手当は、高校生年代（18歳年度末まで）のお子さんを養育している保護者のうち、主たる生計の中心者（恒常的に所得の高い方など）に支給する手当です。お子さんが生まれたり、中野区に転入された場合は、出生日や前住所地での転出予定日の翌日から15日以内（土・日・祝含む）に手続きをしてください。

問合せ先 子ども総合窓口　TEL: 03-3228-5484

児童育成（障害）手当・児童扶養手当

ひとり親の方又は父もしくは母が重度の障害者である場合は、対象になる場合があります。

問合せ先 子育て支援課 児童手当係　TEL: 03-3228-8952

児童育成（障害）手当　児童扶養手当

こんにちは赤ちゃん訪問

中野区では、ご出産された赤ちゃんが健やかに育つように生後4か月以内の乳児のいる全ての家庭に保健師または訪問指導員が訪問します。お子さんの発育、健康状態等の確認をしながら、お母さんの健康や子育ての相談をお受けし、中野区の子育てサービスについてお伝えします。

訪問時には、訪問指導員は訪問指導受託者証を、区職員は職員証を携帯しています。必ずご確認ください。

こんにちは赤ちゃん訪問は、「出生通知票」をもとに行います

- 出生通知票をもとにすこやか福祉センターよりご連絡させていただきます。
- 赤ちゃんが生まれたら、母子健康手帳交付時にお渡ししているはがき、またはパソコン・スマートフォンを利用した電子申請にて「出生通知票」を提出してください。

「出生通知票」は、出生届とは異なりますのでご注意ください。

出生届

出生届は、父母の本籍地、所在地または生まれたところの区市町村へ生まれた日から14日以内に届け出てください。
中野区に届出する場合は中野区役所戸籍係または地域事務所でお受けしています。
※地域事務所では、一部届出ができない場合があります。

問合せ先　戸籍住民課 戸籍係　TEL: 03-3228-5503

里帰り先での訪問を希望される場合

里帰り先の市町村に問い合わせ、滞在先での訪問が可能か確認する。
→ 訪問が可能な場合、里帰り先の保健センターの名前、電話番号を確認する。
→ 左記をお住まいの地域を担当するすこやか福祉センターに伝える。
→ すこやか福祉センターから里帰り先の保健センターへ依頼します。

乳幼児健康診査

https://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/kosodate/kosodatesite_ohirune/mokuteki/kenshin/nyuyojikenshin/nyuyojikenkoshinsa.html

発育・発達、疾病の有無等確認します。また、保健・栄養・歯科相談も行いますので、お気軽にご連絡ください。

3～4か月児健康診査	＊すこやか福祉センターで受けられます。 生後3か月になる月（上旬～中旬）に自宅へご案内を発送します。
6～7か月児健康診査	＊中野区契約医療機関で受診してください。 受診票は3～4か月児健康診査でお渡しします。 （受診できなかった方には、発送します。）
9～10か月児健康診査	＊中野区契約医療機関で受診してください。 受診票は3～4か月児健康診査でお渡しします。 （受診できなかった方には、発送します。）
1歳6か月児健康診査・ 1歳6か月児歯科健康診査	＊中野区契約医療機関で受診してください。 すこやか福祉センターからご案内と受診票をお送りします。生後1歳6か月になる月の前月（上旬～中旬）に自宅へご案内を発送します。
3歳児健康診査・ 3歳児歯科健康診査	＊内科健診はすこやか福祉センターで受けられます。 歯科健康診査は中野区契約医療機関で受診してください。 すこやか福祉センターからご案内と受診票をお送りします。 3歳の誕生月（上旬～中旬）に自宅へご案内を送付します。 満3歳から4歳未満までの間に受診してください。

☑ 中野区外で受診を希望される場合

受診希望の自治体に問い合わせ、受診が可能か確認する。 → 受診が可能な場合、乳幼児健康診査依頼申請書（区HPからダウンロード可能）をお住まいの地域を担当するすこやか福祉センターに送付する。 → すこやか福祉センターから受診先の保健センターへ依頼します。

※申請書受付から受診先の自治体への依頼までにお時間をいただきますので、お早めにお手続きください。
※自治体によっては健診内容、方法が異なるため、依頼ができない場合があります。

問合わせ先　各すこやか福祉センター

予防接種

予防接種は、お子さんが病気にかからないようにするために大切なものです。わからないことや心配なことがあれば予防接種担当へお問い合わせください。

定期予防接種

予防接種法によって対象疾病、対象者及び接種期間などが定められた定期予防接種では、中野区が発行した予診票が必要です。原則として対象の方へ個別に送付します。予診票と母子健康手帳を持って中野区内の契約医療機関で接種してください。

予診票綴りに含まれるもの （生後2か月目に送付）	ロタウイルス、B型肝炎、DPT-IPV-Hib第1期、小児肺炎球菌、 BCG、MR第1期、水痘（水ぼうそう）、日本脳炎第1期
対象年齢時に届くもの	MR第2期：小学校入学前年度の4月末 日本脳炎第2期：9歳の誕生日の月末 DT第2期：11歳の誕生日の月末 女子HPVワクチン：小学6年生の7月中旬送付予定

中野区外で受けるとき

東京23区内で受けるとき

接種をする医療機関がその区の契約医療機関であれば、中野区の発行する予診票で接種できます。契約医療機関でない場合は東京23区外で受けるときと同じ手続きが必要です。

東京23区外で受けるとき

接種を希望する市区町村もしくは医療機関宛に、中野区が発行する「定期予防接種依頼書」の提出が必要です。接種予定日の2週間前までに「依頼書」の交付を申請してください。「依頼書」を持って医療機関で接種をし、全額支払った後、還付制度をご利用いただけます。必要書類をそろえて、担当へ請求をしてください。

任意予防接種

予防接種法に定めのない任意予防接種であっても接種費用の助成を行っているものがあります。予診票は中野区内の契約医療機関に、中野区指定の予診票が用意してあります。母子健康手帳を持って直接、医療機関に行って接種してください。

任意予防接種に該当する ワクチン	流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）、小児インフルエンザ、男子HPV、 MR（定期接種対象者を除く）

中野区外で受けるとき

中野区への事前申請は不要です。医療機関で全額支払った後、還付制度をご利用いただけます。必要書類をそろえて、担当へ請求をしてください。

問合せ先

〒164-0001 東京都中野区中野2丁目17番4号 中野区保健所保健予防課 予防接種担当　TEL: 03-3382-6500

令和８年４月1日から
RSウイルス感染症定期予防接種が始まります

RSウイルス感染症は、２歳になるまでにほぼ100%の乳幼児が感染すると言われており、特に生後６か月以内に感染したときは、重症化する場合があります。
RSウイルス感染症ワクチンを妊娠中に接種すると、お母さんの体で作られた抗体が胎盤を通して赤ちゃんへ移ることで、免疫機能が未熟な赤ちゃんをRSウイルス感染症から守ることができます。

中野区HP
（RSページ）

定期接種対象者	妊娠28週0日から36週6日の妊婦
対象ワクチン	組換えRSウイルスワクチン（母子免疫ワクチン）
接種回数	妊娠毎に１回まで
自己負担額	無料

接種方法

中野区が発行した予診票が必要です。妊娠届を提出された方には原則個別に送付します。予診票と母子健康手帳を持って中野区内の契約医療機関で接種してください。

中野区外で受けるとき

詳しくは、16ページの【定期予防接種】の「中野区外で受けるとき」をご覧ください。

問合せ先

〒164-0001 東京都中野区中野２丁目17番４号 中野区保健所保健予防課 予防接種担当　TEL: 03-3382-6500

こども救急診療

小児の初期（一次）救急として「準夜間こども救急診療」を新渡戸記念中野総合病院で実施しています。一般診療所の診療時間が終わった後に、お子さんが急病の際には、ご利用ください。
「準夜間こども救急診療」については、中野区ホームページをご確認ください。

対　象　15歳以下のお子さんを対象に、小児科医が診療を行います。

問合せ先　保健企画課（中野区保健所）医療連携係　TEL: 03-3382-2428

産後ケア事業

https://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/kosodate/kosodatesite_ohirune/nenreibetsu/syussan/sangoshien/sangocare.html

産後ケア事業は、産後の体調が心配、育児が不安等で困ったときに助産師のサポートを受け、相談ができる事業です。

	産後ショートステイ	産後デイケア	産後アウトリーチ
事業の種類と利用期間	出産後満5か月になる前日まで	出産後満7か月になる前日まで	出産後満1歳になる前日まで
対象	・中野区に住所のある方 ・かんがる一面接をお受けになった方 ・産後ケアの申請を行った方（産後ケア事業利用カードをお持ちの方） ・産後心身の不調や育児の不安のある方		
特徴	実施施設に宿泊	実施施設を日帰りで利用	助産師が自宅に訪問
ケア内容	 育児相談  授乳相談  疲労回復ケア  乳房ケア  乳児のケア  健康状態のチェック ※実施施設によってケアの内容が異なります。ご確認ください。		
料金	1回3,000円（食事の提供あり）	1回1,000円	1回2,000円
	※生活保護世帯、住民税非課税世帯は無料		
利用回数	3種類の産後ケア事業をあわせて15回まで ※多胎児の場合は16ページ参照 ※ショートステイは最大7回まで利用可能〔1日の利用を1回。1泊2日の場合は2回になります〕		
注意事項	※ケアの内容（オプション）によって別途料金がかかる場合がございます。		
	事前に希望施設の説明会への参加または施設見学等をして頂き、実際の宿泊場所をご確認ください。	1回3時間以上ご利用ください〔利用時間帯10：00～15：00〕昼食が必要な場合がございます。実施施設へご確認ください。	1回の利用は2時間程度

※ショートステイ・デイケア・アウトリーチの利用期間は事業者への利用申請時ではなく実際に事業を利用する時点となります。

その他

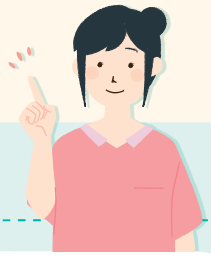
- 世帯の課税状況が変わる場合はお知らせください。
- 産後ケア事業を利用した結果に基づき、中野区から連絡させていただくことがあります。
- 中野区から転出した場合は中野区産後ケア事業を利用できません。
- 早産の場合や出産後お子さんが入院治療等で退院が延期された場合は、出産予定日または退院日を基準とした期間の延長をすることができます。お住まいの地域を担当するすこやか福祉センターにご相談ください。
- 産後ケア利用後には、産後ケアカードに記載しているQRコードよりアンケートにお答えください。
- 出産後、お子さんが入院療養中の場合にはお母さんのみの利用も可能です。

利用の流れ

かんがる一面接時に申請書をご記入いただきます。 → 直接、実施施設へ連絡してください。 → 利用日時の調整を行います。
実施施設に産後ケアカードの登録No.をお伝えください。 → 利用開始

※キャンセルする場合は、お早めに施設へご連絡ください。利用予定日の前日以降のキャンセルや日程変更、連絡なしに利用しなかった場合は、利用回数を減じます。
※各施設の状況によりご希望に添えない場合もありますので、あらかじめご了承ください。

問合せ先　各すこやか福祉センター

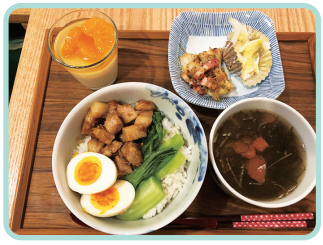


産後デイケアの過ごし方(例)

ケアの様子

助産師さんに母乳のケア等をしてもらえます。







栄養たっぷりな食事で体力をつけましょう。

10：00 来所
10：30 相談 ケア
12：00 ランチ
13：00 休息
15：00 帰宅

赤ちゃんの体重測定や育児相談ができます。

ママ同士の交流など

交流の時間をもうけている施設もあります。



赤ちゃんを預けて休みたい時は助産師さんへお声かけください。



※写真は参考です。　※ケア内容や昼食等は各施設によって異なります。

ふたごちゃん、みつごちゃんを育てているご家庭へ

https://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/kosodate/kosodatesite_ohirune/nenreibetsu/syussan/sangoshien/tataijikazoku.html

中野区では2人、3人のお子さんを同時に妊娠・出産・子育てされているご家庭に対して、事業の利用者負担額の軽減などの支援を行っています。

多胎児妊婦の健康診査

受診日時点で中野区に住民登録がある多胎妊娠をした方で、令和5年4月1日以降に15回以上の妊婦健康診査を受診している方に、5回までの妊婦健康診査費用を助成します。（妊婦健康診査15回目から19回目まで）。

問合せ先　子ども総合窓口　TEL: 03-3228-3253

産後ケア事業

産後ケア事業の内容については14ページをご覧ください。

利用回数	ショートステイ、デイケア、アウトリーチの3種類を合わせて26回まで利用できます。 ※ただしショートステイについては7回までです。
料　金	多胎児家庭は21,000円まで区が負担します。 ショートステイ　1回　3,000円 デイケア　1回　1,000円 アウトリーチ　1回　2,000円 生活保護世帯、住民税非課税世帯は無料

移動経費補助事業

多胎児家庭への移動経費を助成します。

対　象	0歳、1歳、2歳のお誕生日を迎える多胎児家庭
助成額	1世帯あたり年1回　24,000円分（こども商品券でのお渡しとなります）

お住まいの地域を担当するすこやか福祉センターの保健師との面接後にお渡しします

多胎ピアサポート事業

多胎児家庭の交流の場として年4回実施します。
多胎児の子育てのヒントをみんなで共有しませんか。多胎児を持つ家族同士で楽しいこと、大変なこと、何でもお話ししましょう。助産師へお悩み相談もできます。プレママさん、プレパパさんも大歓迎です。
開催時期や場所については中野区報・中野区ホームページでご確認ください。

多胎児家庭サポーター事業

支援内容

家事


食事の支度


衣類の洗濯


居室等の清掃


買い物


未就学児の送迎


健診（受診）同行

育児サポート


授乳


おむつ替え


育児相談


沐浴の補助

対　　象	申請する時点で3歳未満の多胎児のいる家庭　（妊娠中からご利用になれます）
料　　金	利用料金：1時間800円（生活保護世帯、非課税世帯は無料） ※うち、健診等の同行で利用した場合には1歳未満は15時間、1～2歳未満は9時間分を区が負担します。 ※利用できる時間数については別途お伝えします。

利用の流れ

お住まいの地域を担当するすこやか福祉センターに行き、申請書を記入する → チケットを受け取る

ホームページから電子申請を行う。 → 区が申請内容を確認後、すこやか福祉センターから利用チケットが郵送される

→ ご希望の事業者へ連絡し、日程の調整をする → **利用開始**
※利用時間分のチケットを渡す（1時間＝1枚）
※利用をキャンセルする際には事業者に連絡する。

※申請時の年齢によって利用出来る時間が異なるため毎年申請が必要です。
※チケットでのお渡しとなります。
※同じお子さんに際して、多胎児家庭サポーター事業と産前産後家事・育児支援事業の重複利用はできません。



問合せ先　各すこやか福祉センター

BPプログラム

https://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/kosodate/kosodatesite_ohirune/nenreibetsu/syussan/kouza/sangosupport.html

① お母さんと赤ちゃんが一緒に参加ができる。
② 気の合う仲間をみつけることができる。
③ 子育ての基本的な知識、お子さんとの関わり方が学べる。
受講形式での学びのほか、参加したお母さん同士でグループワークをして育児知識・スキル、親の役割などを一緒に学びます。



赤ちゃんがきた！BP1プログラム

- 対　象　中野区在住で2か月～5か月の赤ちゃんを初めて育てているお母さん
- 時　間　毎週1回、2時間程度。全4回
- テーマ　第1回「新しい出会い」
  第2回「赤ちゃんのいる生活」
  第3回「赤ちゃんとの接し方」
  第4回「親になること」

きょうだいが生まれた！BP2プログラム

- 対　象　中野区在住で2か月～7か月の赤ちゃんとその兄・姉を育てているお母さん
- 時　間　毎週1回、2時間程度。全5回
- テーマ　第1回「新しい出会い」
  第2回「子どもとの関わり方」
  第3回「子どもの心の発達としつけ」
  第4回「私のストレス」
  第5回「親として、より良く生きる」

会　場　各すこやか福祉センター　参加費　テキスト代1,100円（消費税込み）が必要。
持ち物　母子健康手帳、赤ちゃんの外出に必要なもの
一時保育　BP2プログラムでは未就学の兄・姉の保育あり（予約制）
申込先　各すこやか福祉センター　申込方法　予約制。ホームページより電子申請でお申し込みください。

ウェルカムママ

https://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/kosodate/kosodatesite_ohirune/nenreibetsu/syussan/kouza/welcome.html

赤ちゃんとの生活のこと、授乳のこと、おっぱいのこと、ミルクの足し方、体重のこと、泣いているときの対応、おかあさんの体調など日頃の思いを助産師やほかのおかあさんとお話しませんか？体重測定、座談会、各種相談など、助産師が対応します。例）お母さんのストレッチ、ベビーマッサージなど

ウェルカムママ　コース1

- 対　象　満6か月になる前日までのお子さんとそのお母さん
- 持ち物　母子健康手帳、赤ちゃんの外出に必要なもの、授乳に必要なもの、バスタオル1枚

ウェルカムママ　コース2

- 対　象　満6か月～12か月になるお子さんとそのお母さん
- 持ち物　母子健康手帳、着替え一式、授乳に必要なもの、バスタオル1枚、おんぶひも（おんぶ講座の場合のみ）

会　場　各すこやか福祉センター（北部のみ会場は、堤式助産母乳育児相談処）
参加費　無料　一時保育　なし　時　間　1時間45分程度
申込先　各すこやか福祉センター　申込方法　予約制。ホームページより電子申請でお申し込みください

0歳のあかちゃん・集合！

https://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/kosodate/kosodatesite_ohirune/nenreibetsu/syussan/kouza/r5_0sai.html

中野区在住で0歳の赤ちゃんを育てているお母さんたちの集まりです。
赤ちゃんとの暮らしの中で心配なこと、気になることを助産師や他のお母さんとお話ししてみませんか？赤ちゃんと遊びながら、体も動かします！
座談会やベビーマッサージ、ふれあい遊び等のミニプログラムを行います。

対　　象	中野区在住の1歳未満のあかちゃんとお母さん、お父さん ※初回の方が優先です
会　　場	主に児童館で行います。
参 加 費	無料
持　ち　物	母子健康手帳、着替え一式、授乳に必要なもの、バスタオル1枚 ※ミルクの方は調乳用のお湯もご用意ください。
一時保育	未就学児の兄・姉の保育あり（申し込み時に予約）
申　込　先	すこやか福祉センター企画調整係
申込方法	予約制。ホームページより電子申請でお申し込みください。

ファーストバースデーサポート事業

中野区では、1歳を迎えるお子さんの健やかな成長をお祝いし、プレゼント（育児パッケージ）をお送りしています。
対象のご家庭にアンケートをお送りしますので、必要事項をご記入のうえ、返信用封筒にて地域支えあい推進部地域包括ケア推進課までご返送をお願いいたします。
アンケートをもとに、お住まいの地域を担当するすこやか福祉センターからご連絡させていただくことがあります。

★プレゼント（育児パッケージ）の内容

子育て用品のカタログギフト
※プレゼントの内容は変更される場合があります。

ファーストバースデーサポート事業のことやお誕生月を過ぎてもお手紙が届かない場合などは、地域包括ケア推進課までお問い合わせください。

問合せ先　地域包括ケア推進課 すこやか福祉センター企画調整係　TEL: 03-3228-8809

離乳食講習会

https://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/kosodate/kosodatesite_ohirune/mokuteki/kenshin/kouza/reiwa6rinyusyokukosyukai.html

楽しく、無理なく離乳食を進めていけるように作り方や食材の増やし方、味付け、調理形態等をご紹介します。赤ちゃんと一緒に参加できます。

対　象
- 初期食コース：4か月～6か月児（3～4か月児健診受診後の方）
- 中期食コース：7か月～8か月児
- 後期食コース：9か月～11か月児
- 完了期食コース：12か月～18か月児

会　場 各すこやか福祉センター

参加費 無料

持ち物 筆記用具、赤ちゃんの外出に必要なもの、バスタオル1枚

一時保育 なし

申込先 各すこやか福祉センター

申込方法 予約制。電話、窓口、電子申請にてお申し込みください。

歯みがき教室

https://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/kosodate/kosodatesite_ohirune/nenreibetsu/syussan/kouza/hamigaki_hokubu.html

お子さんの歯みがき習慣の準備、保護者の口腔ケアのワンポイントアドバイス、保育士による仕上げみがきにつながる親子手遊びの紹介をします。

対　象
- 初期コース：0本から3本程度歯が生えたお子さんと保護者（3～4ヶ月児健康診査受診後の方）
- 中期コース：上下前歯が4本以上生えているお子さんと保護者（3歳児未満）
- 後期コース：奥歯が生えたお子さんと保護者（3歳児未満）

会　場 各すこやか福祉センター

参加費 無料

持ち物 筆記用具、お子さんの外出に必要なもの、バスタオル1枚

一時保育 なし

申込先 各すこやか福祉センター

申込方法 予約制。電子申請、電話、窓口にてお申し込みください。

パパ向け離乳食講習会

https://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/kosodate/kosodatesite_ohirune/mokuteki/kenshin/kouza/paparinyusyoku.html

これからパパになるプレパパ、子育て中のパパを対象に、簡単な調理の体験を通して離乳食の作り方や味付け、大人の食事からの取り分けなどについて学びます。

対　　象	中野区在住で、家族に妊婦または乳児（講座当日6か月未満）のいる男性
会　　場	各すこやか福祉センター
参 加 費	無料
持 ち 物	エプロン、三角巾（バンダナ）、マスク、筆記用具
一時保育	なし
そ の 他	講習会は父親のみの参加となります。お子様をお連れの場合には、他に保護者1名の付き添いをお願いします。別室にてお過ごししていただきます。

申 込 先	各すこやか福祉センター
申込方法	予約制。電話、窓口、電子申請にてお申し込みください。

離乳食動画

パパも作るよ！離乳食　YouTube中野区公式チャンネルで動画配信中。
離乳食の目的、あると便利なグッズ、離乳食を始める目安、おかゆの作り方など、離乳食に関するいろいろな情報をシリーズごとに中野区職員が紹介しています。
楽しい動画ですのでぜひご覧ください。

離乳食の相談

各すこやか福祉センターでは、電話または来所（予約制）で離乳食に関する相談をお受けします。また、食育講習会や栄養講座も行っていますので、詳細はお住まいの地域を担当するすこやか福祉センターへお問い合わせください。
区ホームページには、離乳食の進め方やQ&A等、様々な情報を掲載しています。

離乳食レシピ［中期・後期］

ポテトのミルク煮

盛り付け量：20g

材料（1人分）

じゃが芋…20g
ミルク…20ml
水…適量

作り方

1 じゃが芋は皮をむき、やわらかく煮る。
2 粉ミルクをお湯で溶かし20ml作る。
3 ①のじゃが芋を1センチ角位に切り、②のミルクと水を入れて弱火で煮る。

青菜とツナの煮物

盛り付け量：25～35g

材料（1人分）

ほうれん草…20g
ツナ（まぐろ缶）…15g
★出し汁
★醤油
★（片栗粉　水）

作り方

1 ほうれん草はやわらかく茹でて水にさらし、水気を絞り、刻む。
2 オイル漬けのツナを使用する場合は、沸騰した湯の中にさっと入れて油切りする。
※ノンオイル缶の場合はそのまま使えます。
3 ①と②を★の出し汁・ごく少量の醤油で軽く煮て、水溶き片栗粉でとろみをつける。

ふわふわ肉団子

盛り付け量：肉団子 2個

材料（20個分［1個 約15g］）

豚ひき肉…200g
豆腐（絹）…100g
玉葱みじん切り…60g
★出し汁
★醤油
★砂糖
★片栗粉　水

作り方

1 豚ひき肉、豆腐、やわらかく煮たみじん切りの玉葱、片栗粉を入れてよく混ぜ合わせる。
2 鍋にお湯を沸かし、①を団子状にして茹でて中までしっかり火を通す。
※耐熱皿に肉団子を並べ、軽く水を振りかけ、ラップをふんわりとかけて、電子レンジで加熱しても簡単にできます。
※茹でた団子を冷凍しておくと便利です。
3 ★の出し汁・ごく少量の醤油、砂糖の調味液で煮て、水溶き片栗粉でとろみをつける。

子育て専門相談

https://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/kosodate/kosodatesite_ohirune/sodan/kosodate/sukoyaka/023749782024020815434368O.html

発育・発達、きょうだい関係、くせ（指しゃぶり、チック等）、子どもとの関わり方、離乳食、食べ物の好き嫌い、食事量などの栄養全般について、歯の状態の確認、仕上げ磨きなど、子育てにかかわる相談を心理職・管理栄養士・歯科衛生士等が相談をお受けします。

対　　象	中野区在住で、子育て中の保護者
会　　場	各すこやか福祉センター
参 加 費	無料
持 ち 物	なし
一時保育	あり（申し込み時に予約）
そ の 他	相談内容・日程に関してお問い合わせがある場合もご連絡ください。

申 込 先	お住まいの地域を担当するすこやか福祉センター
申込方法	予約制。電話、窓口にて申し込んでください。









保育所等の利用、一時預かり等

対象や手続きなどについて詳しくは、区ホームページ等でご確認ください。

保育所等を利用したいとき

保育所とは、保護者が働いているなどの何らかの理由によって、保育を必要とする乳幼児を預かり、保育することを目的とする施設です。

問合せ先　保育園・幼稚園課 保育入園係　TEL: 03-3228-8960

子どもを一時的に預けたいとき

保護者の方が急病、出産、出張などの理由で育児ができない時やお子さんを預けたい時に、下記のサービスを利用できます。利用には事前登録や申請が必要です。

日中に預けたい

リフレッシュしたい時等に　理由は問いません

1 保育園での一時保育
https://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/kosodate/kosodatesite_ohirune/mokuteki/ichijihoiku/azukari/ichijihoiku.html

2 ベビーシッターの利用
https://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/kosodate/kosodatesite_ohirune/mokuteki/ichijihoiku/azukari/babysitter.html

長期（1か月以内）で預けたい時に　保護者の入院などの理由が必要

3 短期特例保育
https://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/kosodate/kosodatesite_ohirune/mokuteki/ichijihoiku/azukari/ichijihoiku.html

休日・お子さんが病気の時に　保護者の就労などの理由が必要

4 病児・病後児保育
https://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/kosodate/kosodatesite_ohirune/mokuteki/ichijihoiku/azukari/byojihoiku.html

5 年末保育
https://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/kosodate/kosodatesite_ohirune/mokuteki/ichijihoiku/azukari/nennmatsuhoiku.html

6 休日保育
https://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/kosodate/kosodatesite_ohirune/mokuteki/ichijihoiku/azukari/kyujitsuhoiku.html

夜間に預けたい

保護者の就労などの理由が必要

⑦ トワイライトステイ
夜間（午後5時～10時）に、お子さんを預かります。
https://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/kosodate/kosodatesite_ohirune/mokuteki/ichijihoiku/azukari/kodomoshortstay.html

泊まりで預けたい

⑧ 子どもショートステイ
保護者の休息や仕事の出張などの理由で宿泊をともなってお子さんを預かります。
https://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/kosodate/kosodatesite_ohirune/mokuteki/ichijihoiku/azukari/kodomoshortstay.html

自宅でヘルパーやシッターを利用したい

親戚などから援助を受けられない家庭の自宅にヘルパーを派遣します。

⑨ 子育て家庭ホームヘルプサービス
https://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/kosodate/kosodatesite_ohirune/mokuteki/ichijihoiku/azukari/homehelp.html

所定の事業者を利用した場合、掛かった費用の一部を補助します。

⑩ ベビーシッター利用支援
https://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/kosodate/kosodatesite_ohirune/mokuteki/ichijihoiku/azukari/babysitter.html

問合せ先

①～⑤・⑨・⑩　子育て支援課 子育てサービス係　TEL: 03-3228-5612
⑥　保育園・幼稚園課 教育・保育支給認定係　TEL: 03-3228-5793
⑦・⑧　子ども・若者相談課 総合相談係　TEL: 03-5937-3257

ファミリー・サポート事業

区内在住の18歳未満のお子さんが対象。子育てを地域で手助けする相互援助活動です。
保育園や学童クラブの送迎の他、病児・緊急時の預かりなどもあります。

問合せ先

中野区社会福祉協議会　ファミリー・サポート事務局（中野区中野5-68-7）
月曜日～土曜日　8：30～18：00　TEL: 03-5380-0752
（日曜、祝日、第3月曜日、年末年始はお休みです。）

仲間づくりの場

乳幼児親子が利用できる場があります。

児童館

乳幼児親子のみなさんが楽しく過ごせるように、さまざまな工夫をしてご利用をお待ちしております。お気軽にお立ち寄りください。
児童館では、「乳幼児親子専用のお部屋」でのんびり過ごしたり、同年齢のお子様と遊んだりすることができます。また、親子で楽しく遊び、交流できる時間を各児童館で定期的に設けています。参加者のみなさんと相談しながら季節の行事やお楽しみ会などを行っています。

問合せ先　育成活動推進課 地域子ども施設調整係　TEL: 03-3228-8934

子育てひろば

「子育てひろば」では、乳幼児と保護者の方などがのんびり過ごしたり、同年齢のお子さんと遊ばせたりすることができます。乳幼児向けのおもちゃや絵本なども備えてあります。
子育てのことで悩んだり迷ったりしたとき、同じ子育て仲間と気軽におしゃべりしながら、情報交換することもできます。





妊産婦・乳幼児のための災害の備え

母子健康手帳に「災害の備え・対策」を記入する欄がありますので、確認し、記入しておきましょう。
内容を確認し、家族などと話し合って記入しておきましょう。母子健康手帳は常に持ち歩くようにしましょう。

災害時の対応について、かかりつけ医と話しあっておきましょう。
急にお産が近づいたときや体調が急変したときの連絡方法や連絡のタイミング等についてかかりつけ医に確認しておきましょう。医療機関が被災することも想定し、その場合の対応についても相談しておきましょう。

妊産婦・乳幼児向けの中野区ホームページです。ぜひ、ご参照ください。

在宅避難に備えをしておきましょう。
食料、衛生用品、医薬品等は日頃から多めに購入し、消費、買い足しをすると簡単に備蓄ができます。3日分以上、できれば1週間分備蓄しましょう。

災害時の持ち出し品について確認し、メモをしておきましょう。
母子健康手帳、診察券、保険証、常備薬、生理用品、衛生用品など、1日の生活を振り返り、生活必需品を備えておきましょう。公衆電話の使用を想定して、小銭を用意しておくと便利です。

安否確認方法を話し合っておきましょう。
家族などと安否確認の方法を話し合っておきましょう。災害発生時は電話が繋がりにくくなるため、災害用伝言ダイヤル「171」や「災害用伝言版（WEB171）」の活用をおすすめします。

災害時にとる行動について

自分や家族の安全を確保してください

↓

自宅に火災や倒壊の恐れがある場合は安全な場所へ避難してください → 避難

↓

自宅で安全に生活ができるか確認してください

生活できない ↓

生活できる → 自宅で避難

広域避難場所

一時的に避難する場所です。お住まいの地域の広域避難場所の確認を！！

自宅で避難

体調が悪くなったら、かかりつけ医に相談を。かかりつけ医と連絡がとれない場合は中野区（03-3389-1111）へご連絡ください。

避難所へ

- お住まいの地域の避難所を確認しておきましょう。
- 避難先では妊娠していることを周囲に伝えましょう。
- 体調不良の際は我慢せず、周囲の協力を仰ぎましょう。
- 全避難所で、妊婦等の方が避難するスペースや、授乳室を設けております。
- 保健師、助産師等による巡回を行っています。遠慮せず声をかけてください。

産前産後ケアやメンタルケア、保健指導、定期的な健康観察が必要と医師、助産師、保健師が判断した場合

↓

福祉（二次）避難所があります

体調悪化等、自宅や避難所での生活が困難になった妊産婦や乳児が一時的に生活をする場所（助産院や保育園等）があります。医師や助産師、保健師等が問診等により避難先を決定します。

中野区総務部防災危機管理課 03-3228-8909

トピック

1 妊娠とからだの変化

妊娠週数（妊娠月数）		0～3週（第1月）	4～7週（第2月）	8～11週（第3月）	12～15週（第4月）
子宮の大きさ（子宮底長）					
		鶏卵大	鵞鳥卵大	手掌大	新生児頭大（12～15cm）
胎児の発育	身長	約0.6cm	約2.5cm	約7～9cm	約14～18cm
	体重	約0.7g	約4g	約20g	約120g
	全身の発育	最終月経の第1日目が妊娠数数0週0日となるので、0週と1週はまだ妊娠していない状態／妊娠2週頃に受精し、着床して妊娠が始まるのは3週頃になる／妊娠3週頃の受精卵は胎芽と呼ばれ、えらや尾がある状態	脊髄、脳、眼、聴覚器官、心臓、胃腸、肝臓などができる／心臓が拍動しはじめる／顔と顎の形がつくられる／身体は二頭身で胎芽と呼ばれるへその緒ができてくる	顔の形がはっきりする／腎臓ができ、尿を排泄するようになる／身体は三頭身になり胎児と呼ばれるようになる／手足の形が整い指もはっきりする／羊水を飲み込む運動がみられる／手足の運動がはじまる	内臓がほぼ完成して、働きも整いはじめる／外見で性別がわかるようになる／口を開けたり、舌を動かしたり、あくびのような動作をする／指をしゃぶる／耳が聞こえ、子宮外の音も聞こえる
母体に起こる生理的変化		妊娠の自覚症状が全くないので妊娠に気付くことはほとんどない／基礎体温の高温層が20日以上続く／何となく身体がだるい、熱っぽいなど、かぜに似た症状が現れる	予定月経がこない／イライラする／下腹部がはる／トイレが近くなる／乳白色のおりものが多く出る／乳首が痛んだり色が濃くなる／つわりの症状が現われることがある	つわりが起こる／便秘がちになる／トイレが近い／乳白色のおりものが多く出る／足の付け根がつれる／腰が重苦しい感じがする	胎盤が完成する／急に立ち上がったりすると、血圧調節がうまくいかずに、立ちくらみを起こすことがある／基礎体温が次第に下がる
妊娠各期の注意		妊娠初期 ●妊娠は生理的な現象なので、特に異常がなければ普段の生活と変わりなく過ごします ●重労働や下腹部に力が入るような仕事は避けましょう ●妊娠初期には、多くの人がつわりを経験します。つわりの症状には個人差があり、食欲不振、胸やけ、嘔吐する、食べ物の好みが変わる、においに敏感になるなどです。この時期の胎児の栄養は、母体に蓄積されているもので充分なので、無理せずに食べられるものを食べられるときに食べるようにします ●つわり症状が強く、栄養障害などを起こすときには妊娠悪阻といい、治療が必要になります ●出血や下腹部痛がみられたときは、流産の前徴であることもあるので、すぐに産科医に受診しましょう。流産の原因の多くは、染色体異常など受精卵の異常によるものです ●この時期は、原則として4週間に1回定期的に健診を受けます			

16～19週（第5月）	20～23週（第6月）	24～27週（第7月）	28～31週（第8月）	32～35週（第9月）	36～39週（第10月）
					
成人頭大 （15～18cm）	（18～21cm）	（21～24cm）	（24～27cm）	（27～30cm）	（30～33cm）
約25cm	約30cm	約35cm	約40cm	約45cm	約50cm
約300g	約650g	約1,000g	約1,500g	約2000g	約3,000g
髪の毛やうぶ毛、爪が生えはじめる／心臓の働きが活発になる／皮膚の新陳代謝が活発になる／眼を動かす	活発に動き回る／飲み込んだ羊水を胃腸で吸収し、尿で排泄する／全身がうぶ毛で覆われる／手の指に爪ができてくる	皮膚は暗赤色で、やせてしわが多い／足の指に爪ができてくる／光を感じるようになり、味覚もある程度発達する／外の音を聞き分けられるようになる	男の子では、お腹の中にあった睾丸が下がり始める／爪が指の先までのびてくる／肺の機能も整い、内臓も充実してきて、子宮の外での生活も可能な時期になる	皮下脂肪が付いてきて、身体が丸みを帯びる／しわが伸びて皮膚がきれいになる／背中以外のうぶ毛が消えてくる／髪の毛が1～5cm伸びてくる／起きているときと寝ているときの区別ができてくる	爪が指の先まで伸びてくる／男の子では、睾丸が陰のうにおさまる／児の頭が骨盤の中に下がって、子宮の外にでる準備をはじめる
皮下脂肪が付く／乳房が大きくなる／体重が増える（1か月に約1kg）／つわりが終わり気分が良くなる／食欲が増進する／胎動（赤ちゃんの動き）をかすかに感じるようになる	胎動をはっきりと感じるようになる／乳房がさらに大きく発達して、初乳がでることがある／便秘しやすい	静脈瘤（下半身の血管が圧迫されて膨れ上がる）ができることがある／足がむくみやすい／こむら返りを起こすことがある／手がしびれることがある／肩で呼吸するようになる	胃が圧迫されて、食べ物がつかえた感じになる／息切れしやすくなる／妊娠線ができることがある／下腹部や乳輪部、外陰部等に色素が沈着して黒ずんでくる／おなかが張ることがある	胃がさらに圧迫され、食事が一度に多く食べられなくなる／動機、息切れがしたり、肩で呼吸をするようになる／背中、腰、下腹部やももものつけねに重みや圧迫感を感じる／トイレが近くなったり、いつも尿が残っている感じがする	胃や胸の圧迫感がなくなり、すっきりする／膀胱が圧迫され、トイレが近くなる／おりものが増える／軽い子宮の収縮を感じることがある
妊娠中期			妊娠後期		
●子宮が大きくなり、身体の重心が変わって姿勢が不安定になってきます ●妊婦体操などで体を動かしましょう ●妊娠によるホルモンの影響で腸の動きが鈍くなったり大きくなった子宮に腸が圧迫され、便秘になりやすいので食物繊維の多い野菜や果物をとるようにして、予防に努めましょう ●貧血や妊娠高血圧症候群等の予防のため、バランスのとれた食事を心がけます。欠食、外食、偏食を少なくします ●つわりが終わり気分の良いときに歯科健診も受けましょう。病院や保健センターなどの母親学級に参加しましょう ●原則として4週間に1回定期健診を受けます			●出産の準備を整えておきましょう ●お腹が張るようなら、横になったりして休みます。妊娠37週以前に規則的に強く張るような場合や出血、破水がみられた時はすぐに受診します ●妊娠高血圧症候群がでやすい時期なので、体重が増えすぎないように注意します（1週間に500gを越えるときは要注意） ●食事は一度に多く食べられないことがあるので、回数を分けて少量ずつ食べましょう ●里帰り分娩をする人は、できれば妊娠32週、遅くとも35週までに帰るようにします ●定期健診は、24週から35週まで2週間に1回、36週以降分娩までは1週間に1回になります		

トピック
2 出産に向けての身体の準備（妊婦体操）

1　体操の目的と注意事項

（1）体操の目的

お産を楽にするには、妊娠しても適度な運動が必要です。

腹部の圧迫によるうっ血の症状や、腹筋が使いにくくなることから腰痛等が生じることが少なくありません。それらの症状を緩和し、妊娠期間中から、出産、育児期間等も含め、快適に過ごせるために体操が効果的です。

初めは、足の運動などの軽い体操から行い、徐々に増やしていきます。また、ご自身の身体の状態を確認しながら、無理せず頑張らず、ゆったりリラックスしながら行うことが大切です。

（2）体操を始める前の注意

① 妊娠19週頃までは足の運動など軽いものから始め、徐々に増やしていく。
② 流早産の兆候などがある場合には中止し、医師に相談する。
③ お腹の張りや不調を感じたら中断する。体操に不安を感じるのであれば、医師に相談する。
④ 体操の前に排尿、排便を済ませておく
⑤ 腹帯をはずし、リラックスしながら行う。
⑥ ママがリラックスできる音楽を聴きながら、体操するのも良い。
⑦ 無理せず頑張らず、呼吸が穏やかにできる状態で体操を行う。

（3）姿勢と痛みの関係について

①からだの構造

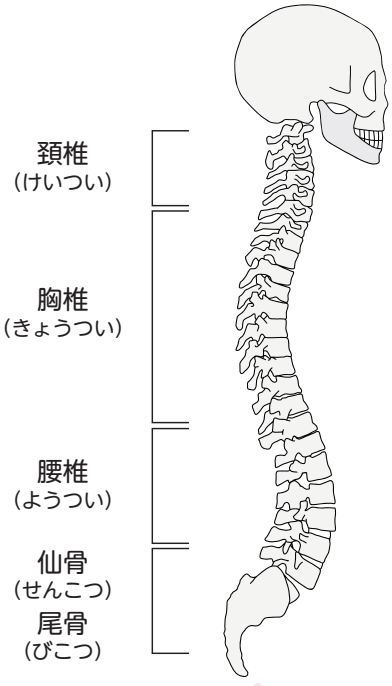
人間の背骨は椎骨と呼ばれる多くの骨で構成されており、自然なS字カーブを描いています。おなかが大きくなると、おなかを突き出すことで、脊骨の負担が大きくなります。

その結果、内臓の働きの低下や、筋肉の動きなどの活動も弱くなりやすいのです。

②姿勢を整える

日常生活の中の無意識の姿勢の悪さにより、身体に負担がかかり、その結果、痛みや違和感といった症状が出現します。

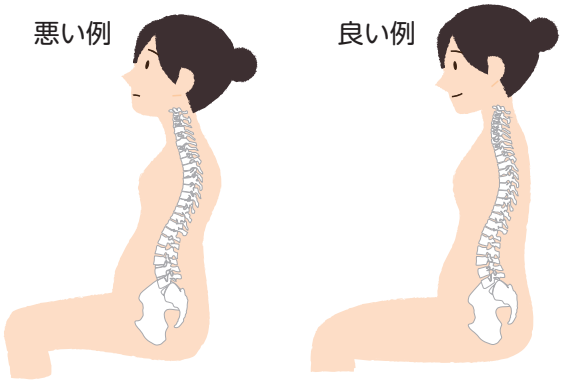
身体の不調となる原因を知り、姿勢や身体の使い方を改善しましょう。



脊柱全体で8字カーブを描く

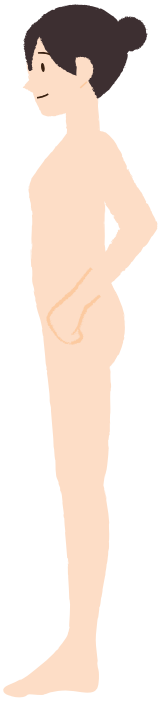
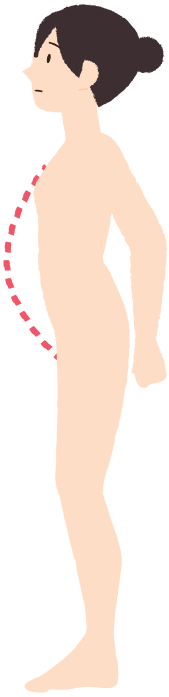
(4) 良い姿勢をとるには

① 軽く顎をひき、肩の力を抜き、背筋・膝を伸ばす。
② 下腹部に力を入れ、肛門を閉めるように力を入れる。



(5) 妊婦の身体的変化により起こりやすい症状と対応例

気になる症状等は、主治医に相談することが大切です。

正しい姿勢	起こりうる変化	症状	対処方法
		肩こり	肩の運動 P32
		腰痛	背中・腰の運動 P34 キャットストレッチ P35
		尿漏れ	骨盤の運動 P34 キャットストレッチ P35
		こむら返り	アキレス腱の伸ばし P34

2 妊婦体操 ～呼吸を止めずに行いましょう～

（1）足の運動

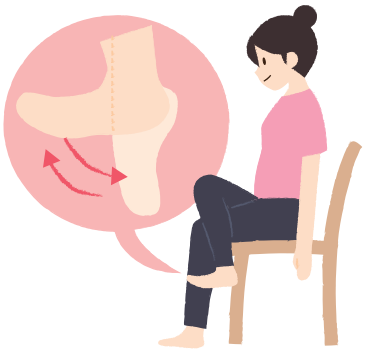
①足指の運動

両足を床につけたまま、足指だけを上にそらす（足の裏は床につけたまま）。
一呼吸したらもどす。



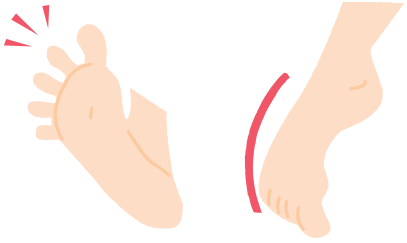
②足首の運動（すねとふくらはぎの運動）

脚を組み腰をかける。つま先を上に持ち上げる。
次につま先を下げる。左右ともに行う。



③土踏まずのアーチを作る運動

膝を軽く伸ばして座る。つま先を持ち上げながら、
指を開く。次につま先を下げ、指を閉じる。



（2）首、肩の運動

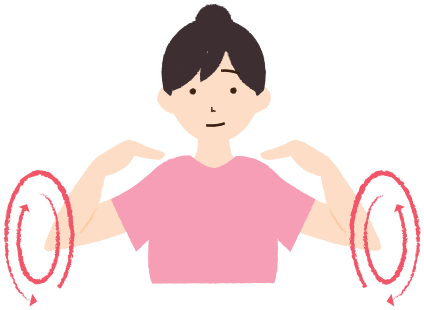
①首曲げ・首回し

頭をまっすぐ立ててから、あごを引く。
頭頂部で大きな円を描くように頭を回す。
前方で大きな円を描くことがポイント。



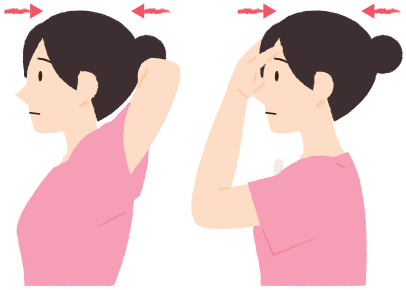
②肩回し

指先を肩につけ、肘を後ろから前に回す。
数度ゆっくり行ってから、反対回しも行う。



③首の筋肉運動

指を組んで後頭部にあて、頭と手で押し合う。
次に手のひらを頭にあて、額と手で押し合う。



腰に負担をかけないように「寝る－起き上がる」をしましょう



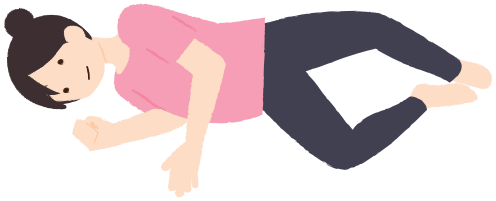
左のように反動で起き上がる人が多いのですが腰に負担がかかります。下のような動作で、腰へ負担がかからないようにしましょう。

ただし、痛みや違和感がある場合は、主治医に相談しましょう。

横に身体を向け、膝を軽く曲げる。



肩が床面についたら、もう一方の肩、または腰をまわし、ゆっくりと仰向けになる。



床に近い側の肘をつきもう一方の手でからだをささえる。



あごをひき、片方の肘をつきもう一方の手でからだを支える。
※呼吸を止めない



ゆっくりと腕の力を使い、起き上がる。

（3）背中、腰の運動



①背中の運動１（背筋のストレッチ）

あぐらで顎を引き、後ろの首筋を伸ばす。

そのまま、背中を丸め、背中全体を伸ばす。



②背中の運動２（背筋ストレッチ）

あおむけになり、両膝を胸の外側に引き寄せる。

※太ももでおなかを圧迫しないように、腹部の大きさに合わせて、膝の開きを調整する。



③体を回旋

あおむけで、膝を立てる。両膝を右（左）にゆっくり倒す。

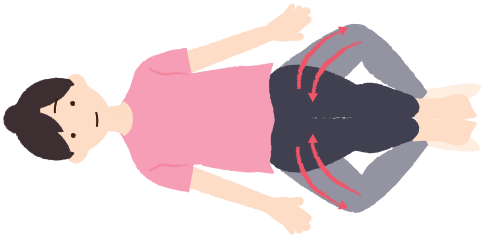
この際、左（右）肩が床から離れないようにし、腰をねじる。

（4）骨盤、脚の運動



①骨盤を傾ける

仰向けで、膝を立て軽く広げる。腰を床に押しつけながら、尾骨を斜め上方にゆっくり向ける。



②股関節の開きを拡げる。

あおむけで、両膝をたてる。片膝を外側にそっと倒す。

もう一方の膝を倒し、両膝を倒す。



③アキレス腱の伸ばし

イスに腰をかける。右（左）膝を軽く伸ばし、つま先を自分の顔に向ける。つま先や膝が、内・外側に向かないように注意する。

（5）キャットストレッチ

一般的に妊婦体操やヨガ等で行われる体操ですが、腰に負担がかかることがあるので、腰に不安がある人は③の動きは避け、①②の動きをゆっくり、交互に行うと良いでしょう。

腰に不安がなければ①、②、③、①…とゆっくり繰り返しましょう。

①手は肩幅に開く。指先は前方に広げて、腰の下に手首があるようにし、手をつく。膝は腰幅に開く。
膝を90度くらいに曲げ膝をつく。頭とおしりにかけてまっすぐにする。
※腹部が大きくなるにつれ、おなかが下がりやすいので注意しましょう。



②あごを引き、背中を丸める。このとき、手は床に押しつけ、肩甲骨間を開き、背中・腰の筋肉を伸ばす。
また、肛門を引き締める。



③あごを突き上げ、腰をそらせる。肛門を緩める。
※床に手を押しつける力を抜くと腰に負担がかかりやすいので注意しましょう。



※子宮の下に横たわる骨盤底筋群は、妊娠、出産によって引き延ばされています。そのため、くしゃみ等で尿漏れをおこす人が少なくありません。このキャットストレッチを行う際に、肛門を引き締める、緩めることで、骨盤底筋群を鍛えましょう。

トピック

3 出産の準備（出産後に必要なもの）

出産後に必要なものをまとめました。早めに準備しておきましょう。用意がすんだら、チェック欄にチェックし、確認しましょう。

赤ちゃんの着替え			チェック欄
ベビー服	2～3	着脱しやすく、シンプルなものを。	
短肌着・長肌着	4～5		
おくるみ	1～2	綿毛布、バスタオルなどでも代用可能です。	
よだれかけ（スタイ）	4～5	顔にかからない、横紐かスナップタイプのものを。	
紙おむつ	適宜	適宜赤ちゃんの大きさにあわせ、動きやすいものを。	
おしりふき	適宜	厚手タイプや水分多めのものなど、用途にあわせて用意を。	
ガーゼハンカチ	10～	よだれかけなどの代わりにもなります。	

赤ちゃんの寝具			チェック欄
ベビーベッド一式	1	レンタルも可能。	
敷き布団・マット	1	薄手で、硬めの綿のものが良いです。	
シーツ・防水シーツ	2～3	シーツは吸湿性がよく、肌さわりのいいものが良いです。	
かけ布団・タオルケット	各1～		
枕	1		

赤ちゃんのお風呂・衛生用品			チェック欄
ベビーバス	1	レンタルも可能。	
湯温計	1		
ベビーソープ	1		
タオル・沐浴布	各1～2	タオルは吸湿性があり、肌さわりの良いものを。	
綿棒	1箱	耳や鼻のお手入れに使用します。	
クリーム・ローション	1	皮膚の保湿に使用します。	
体温計	1		
乳児用つめ切り	1		

授乳用品			チェック欄
哺乳瓶スポンジ・洗剤	各1		
ポット	1	ミルクを作る際に必要。普通の保温ポッドでも可能。	
粉ミルク	適宜		
母乳パッド	1		
哺乳瓶・哺乳瓶の乳首	各1	乳首は予備もあると便利です。	
ガーゼハンカチ	10～	こぼれたときなどに拭き取ります。	

赤ちゃんとのおでかけ			チェック欄
帽子・靴下などの防寒具	適宜		
ベビーカー	1	レンタルも可能。	
赤ちゃんの着替え・おむつセット	適宜		
母子健康手帳・健康保険証	各1	急な体調変化や事故に備えて携帯しすると安心です。	
授乳セット	適宜		
抱っこひも	1	機能や月齢にあわせて選びましょう。	

トピック 4

新生児期（生後約４週間まで）の赤ちゃん

生まれて約４週間は赤ちゃんがお母さんの胎内とは違う環境の中で、成長していくことに慣れる大切な時期です。

赤ちゃんの寝かせ方

医学的な理由で医師からうつぶせ寝をすすめられている場合以外は、赤ちゃんの顔が見えるあお向けに寝かせるようにしましょう。

また、赤ちゃんを長時間一人にしないようにしましょう。乳幼児突然死症候群（SIDS）や窒息、誤飲、けがなどの事故を未然に防ぐことにもつながります。

保温

赤ちゃんは、まだ自分で体温を調節することができないので、部屋の温度は冬は20℃前後、夏は28℃前後がくらいが目安です。赤ちゃんの様子を見て調整しましょう。

授乳

授乳には、母乳や粉ミルクなどがあります。

母乳栄養は、赤ちゃんの免疫力が上がりやすくなるため、病気を防ぎます。母乳の出を良くするには、お母さんが十分な栄養と休息をとることも大切です。

粉ミルクは、ママ以外でも授乳ができ、母乳と同じく必要な栄養をしっかりと摂れるようにつくられています。また、外出時にも場所を気にせず授乳ができます。

家族のライフスタイルに合わせて上手に選んでいきましょう。

清潔・保湿

寝具、衣類、おむつは清潔に保ちましょう。

また、毎日沐浴を行い、入浴後は保湿剤を塗り広げて保湿ケアをすることも大切です。

妊娠中や赤ちゃんの周囲では、たばこを吸わないようにしましょう。

乳幼児揺さぶられ症候群について

赤ちゃんは激しく揺さぶられると、首の筋肉が未発達なために脳が衝撃を受けやすく、脳の損傷による重大な障害を負うことや、場合によっては命を落とすことがあります。

赤ちゃんが泣き止まず、イライラしてしまうことは誰にでも起こり得ますが、赤ちゃんを決して揺さぶらないでください。

万が一、激しく揺さぶった場合は、すぐに医療機関を受診し、その旨を伝えましょう。

トピック

5 妊娠～出産～産後のママのこころ

妊娠中は赤ちゃんが育ちやすい環境とするため、女性ホルモン（エストロゲン・プロゲストロン）の分泌の量が緩やかに増加します。出産時に胎盤が体の外に出ることで女性ホルモンは急降下し、心身にも大きな変化が現れます。また、出産による疲労や傷口の痛みに加え赤ちゃんのとの生活も始まり、その変化の大きさに心も疲れやすくなる時期です。

知っていますか？ マタニティブルーズと産後うつ

マタニティブルーズ

産後の気持ちの揺れが激しくなることをいいます。出産2～3日から現れやすく、一過性のマタニティブルーズは約3割のママが経験するといわれています。

- □ ちょっとしたことで涙もろくなる
- □ 不安で憂鬱な気持ちになる
- □ 疲れやすい
- □ いらいらしてしまう
- □ 産後10日程度で回復する

産後うつ

マタニティブルーズの症状が長引く場合や気分の落ち込みが深刻になった場合は、早期に専門の相談を受けることで回復も早くなります。

- □ 寝ようと思っても眠れない
- □ 気分が落ち込み、意欲がわかない
- □ 興味や楽しみがなくなる
- □ 食欲がなくなる
- □ 自分を責めてしまう

♡出産後のこころの健康のためのアドバイス

- 赤ちゃんと同じサイクルで睡眠をとる等、ゆっくり休んで、体力の回復に心がけましょう。
- 赤ちゃんの子育てを一人で頑張りすぎず、家族や周囲の人にも協力してもらいましょう。
- 赤ちゃんのこと、育児のことで困ったこと等あれば、一人で抱え込まず、相談しましょう。
- 産後に自分の気持ちが落ち込んでいると感じたら、話しやすい人に打ち明けましょう。
  かかりつけの産科やすこやか福祉センター等にも相談できます。

～ママの異変を感じたときに家族に気をつけてほしいこと～

- ママが話したい時は、話をゆっくり聞いてください。
- 休める環境を作ってあげてください。
- 気持ちを確認しながら、家事や育児の負担を軽減しましょう。
- ママを長時間一人にしないようにしましょう。
- 家族だけで抱えず、必要な場合はかかりつけの産科やすこやか福祉センター等に相談しましょう。

トピック

6 みんなで子育て

赤ちゃんを妊娠したら

妊娠中のママの心身の安定には、パパや家族など周囲の理解や協力が大切です。ママをいたわり、ねぎらい、家事を積極的に行いましょう。

妊娠期間の約10ヶ月はママ・パパが「親」として育っていく大切な準備期間です。この時期に出産後のライフスタイルをイメージし、みんなで育てていくという意識を持つことが大切です。わからないことや困ったことは遠慮なく、地域の医療機関やすこやか福祉センターなどに気軽に相談してください。

赤ちゃんが産まれたら

パパも赤ちゃんとスキンシップをしっかり持ち、おむつを替えたり、お風呂に入れたり、できることから始めましょう。

ママがパパに赤ちゃんを任せて外出できるようになるとママも助かります。

パパが育児に参加することで、ママの負担が減るだけでなく子どもにとって大人との関わりが増えるため社会性も高まると言われています。

赤ちゃんが泣くのは？

言葉を話すことができない赤ちゃんは泣くことにより、おなかがすいた、おむつが汚れた、抱っこして欲しい、暑い、寒い、を伝えます。

一緒に居ると徐々に泣き方で分かってきますが、何をしても泣き止まないときはイライラしてしまいがちです。

そんなときは深呼吸したり、安全な場所に赤ちゃんを寝かせてその場からいったん離れたり、誰か大人と言葉を交わしたりなどすると、気持ちが落ち着くこともあります。多くの赤ちゃんは泣き疲れて寝てしまいます。もし、心配なことがあればすこやか福祉センターにも相談できます。







トピック

7 家族計画（バースコントロール）

セックスは出産後1ヶ月を過ぎてから

産褥期は膣炎や子宮内膜炎などを起こすこともあるので、セックスは控えましょう。出産後1ヶ月健診で医師からOKがでれば良いでしょう。しかし、「傷口が痛まないか」などと心配になったり、育児で疲れてそんな気分になれなかったりする女性もいます。互いに相手の気持ちを思いやりながら、夫婦間で話し合って再開していきましょう。

月経がなくても妊娠する

母乳で育てているお母さんの場合、母乳の分泌を促すホルモンが排卵を抑えるため、月経の再開は遅くなるのが一般的です。母乳をやめるとほとんどの人は6週間以内に月経が再開します。母乳を与えないお母さんの場合は、出産後2～3ヶ月で月経が始まることが多くあります。しばらくは排卵がなかったり、周期も不規則ですが、徐々に正常に戻ります。

また、月経に先立って排卵がありますが、一般には出産後2ヶ月以上経ってから、早い人は45日ほどで排卵が起こります。出産後の最初のセックスで次の子どもを妊娠することもあるので、次の妊娠までに間隔をあけたいと思ったら、出産後初めてのセックスから避妊を実行しましょう。

避妊方法

- コンドーム

  男性が使用し、精子の侵入を防ぎます。手軽に購入することができ、性感染症の予防にも推奨されています。一方で装着方法や使用方法を誤ると避妊を失敗することがあります。

- 低用量ピル

  ピルは排卵を抑制するホルモン剤で飲む避妊薬です。避妊効果が高く、服用を中止すれば、妊娠が可能です。人によっては不正出血、頭痛、吐き気、血栓症などの副作用がみられることがあるため、医師の指示のもと処方してもらいましょう。

- IUS（子宮内避妊システム）

  IUSは器具に付加された黄体ホルモンを子宮内に持続的に放出させる子宮内避妊システムです。IUSは医師に装着してもらう必要があり、一度装着したら最長で60ヶ月の装着が可能です。

- 避妊手術

  今後はこれ以上妊娠・出産は望まないというカップルであれば避妊手術も可能です。避妊手術は男女それぞれに可能です。一度避妊手術をしてしまうと後から妊娠するのは難しくなるので注意が必要です。

- 緊急避妊薬（アフターピル）

  避妊をしなかった、あるいは失敗したというときは。性交から72時間以内に内服すると妊娠を回避できる緊急避妊薬（アフターピル）があります。性交から時間が経つほど避妊の確立が下がります。

わたしのまちのすこやか福祉センター

新　井	1丁目	1番		中部
		2番	1～17号※25号の1部、26～28号	中部
			18～24号※25号の1部	北部
		3番	1～3号、11～15号	中部
			4～8号	北部
		4～43番		北部
	2～5丁目			北部
江古田	全域			北部
江原町	全域			北部
上鷺宮	全域			鷺宮
上高田	全域			中部
鷺　宮	全域			鷺宮
白　鷺	全域			鷺宮
中　央	1～2丁目			中部
	3丁目	1～29番		中部
		30～36番		南部
		37～51番		中部
	4丁目	1～5番		南部
		6番	1～12号、17～29号	南部
			14～15号	中部
		7～10番		南部
		11～61番		中部
	5丁目	1～19番		南部
		20番	1～6号、※7号の一部、13～15号	南部
			※7号の一部、8～11号	中部
		21番	1～5号	中部
			6～15号	南部
		22～26番		中部
		27番	1～13号、25～34号	南部
			14～23号	中部
		28～49番		中部
中　野	1～3丁目			中部
	4丁目	1～2番		中部
		3～7番		北部
		8～10番		中部
		11～12番		北部

中　野	4丁目	13～21番		中部
		22番	1～2号	
			3号	北部
		23番		
	5丁目	1～67番		中部
		68番		北部
	6丁目			中部
沼　袋	全域			北部
野　方	1丁目	1～35番		北部
		36～42番		鷺宮
		43～49番		北部
		50～53番		鷺宮
		54～58番		北部
	2～4丁目			
	5丁目	1～6番		
		7番	（1～4号を除く）	
			1～4号	鷺宮
		8～9番		
		10～34番		北部
		35番	1～2号	
			4～10号	鷺宮
	6丁目	1～35番		北部
		36番	1～12号	鷺宮
			13～15号	北部
		37～39番		鷺宮
		40番	1～3号、15～22号	北部
			5～14号	鷺宮
		41～44番		北部
		45番	1～10号	鷺宮
			11～17号	北部
		46番		鷺宮
		47番	1号	北部
			2～16号	鷺宮
		48～51番		北部
		52～53番		鷺宮
東中野	全域			中部
本　町	1丁目	1～12番		南部
		13番	1～7号　※8号の一部	
			※8号の一部、9～18号	中部
		14番		

本　町	1丁目	15番	1～6号、25号	南部
			11～22号	中部
		16～30番		南部
		31～32番		中部
	2丁目	1～45番		南部
		46～51番		中部
		52～53番		南部
		54番		中部
	3丁目	1～26番		南部
		27～33番		中部
	4丁目	1～4番		南部
		5番		中部
		6～48番		南部
	5～6丁目			
松が丘	全域			北部
丸　山	全域			北部
南　台	全域			南部
大和町	1丁目	1～11番		鷺宮
		12～15番		北部
		16～68番		鷺宮
	2丁目	1～2番		北部
		3～49番		鷺宮
	3～4丁目			
弥生町	全域			南部
若　宮	1丁目	1～6番		鷺宮
		7番	1～9号、15～16号	
			10～14号	北部
		8番	1～7号※8号の一部、14～19号	鷺宮
			※8号の一部、9～13号	北部
		9番		鷺宮
		10番		北部
		11番	1～2号	鷺宮
			5～15号	北部
		12～16番		
		17～23番		鷺宮
		24～27番		北部
		28～59番		鷺宮
	2～3丁目			

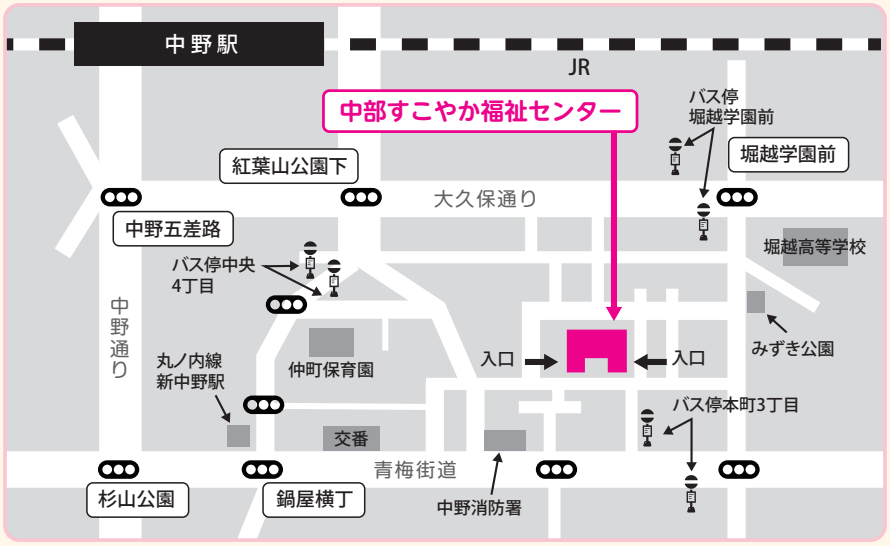
すこやか福祉センター案内図



中部すこやか福祉センター

中野区中央3-19-1　TEL: 03-3367-7788

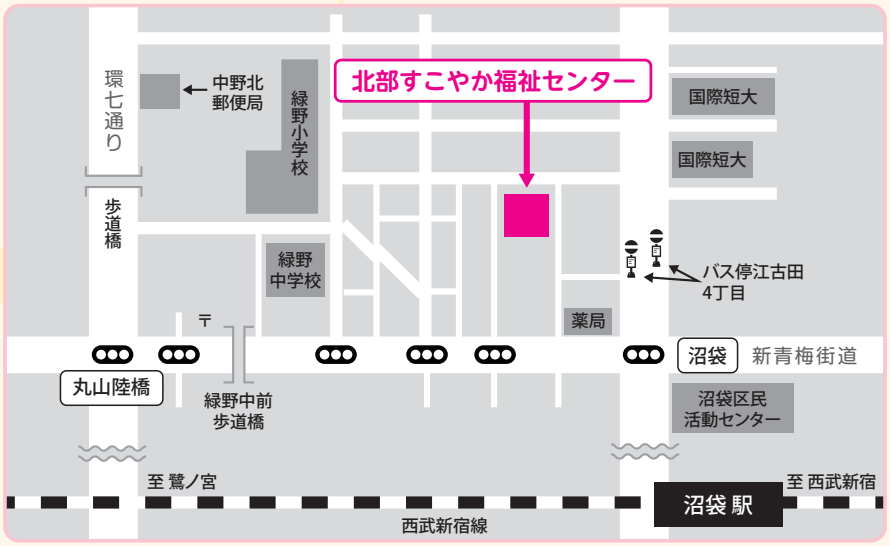
交　通　電車：JR中央線、東京メトロ東西線「中野」駅下車　南口より徒歩20分
東京メトロ丸ノ内線「新中野」駅下車　出口4番より徒歩9分
バス：京王バス（渋64）、関東バス（宿05）「堀越学園」下車　徒歩5分



北部すこやか福祉センター

中野区江古田4-31-10　TEL: 03-3388-0240

交　通　電車：西武新宿線「沼袋」下車　北口より徒歩10分
バス：京王バス（中92）「江古田四丁目」下車　徒歩2分





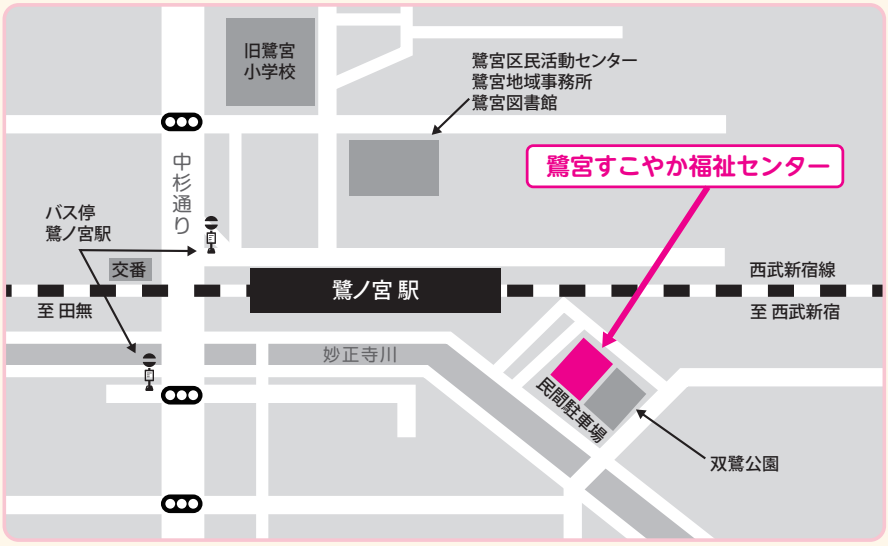
各すこやか福祉センターの申し込みや各種相談の受付時間は月曜日から土曜日、午前8時30分から午後5時までとなります。（祝日、年末年始〔12月29日から1月3日〕を除く。）

鷺宮すこやか福祉センター



中野区若宮3-58-10　TEL: 03-3336-7111

交　通　電車：西武新宿線「鷺ノ宮」下車　南口より徒歩3分
バス：関東バス（阿01）「鷺ノ宮駅」下車　徒歩5分



南部すこやか福祉センター（みなみらいず内）

中野区弥生町5-11-26　TEL: 03-3380-5551

交　通　電車：東京メトロ丸ノ内線「中野富士見町」駅下車　徒歩7分
バス：京王バス（渋63）渋谷駅行、（宿45）新宿駅西口行「富士高校」下車　徒歩1分





発　行

中野区　地域包括ケア推進課　すこやか福祉センター企画調整係
電話：03-3228-8809　メールアドレス：sukoyakakikaku@city.tokyo-nakano.lg.jp