

あまっ子 あくあく手帳

～小さく生まれた赤ちゃんとママ・パパたちのためのサポートブック～

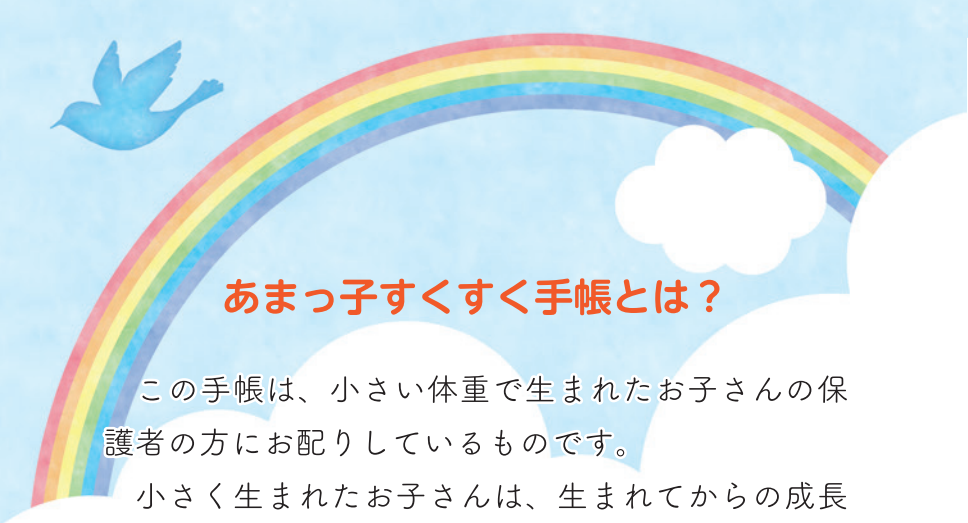


生年月日 年 月 日生

子どもの名前

保護者の名前

尼崎市



あまっ子すくすく手帳とは？

この手帳は、小さい体重で生まれたお子さんの保護者の方にお配りしているものです。

小さく生まれたお子さんは、生まれてからの成長がゆっくりだったり、乳幼児健診受診のタイミングが異なったりする場合があります。

また、必要に応じて様々な市の制度を利用できたり、支援を受けられたりする場合があります。

そういった行政の制度や手続き、市の相談窓口に関する情報を掲載しているほか、担当する保健師の連絡先などを記載するページを盛り込んでいます。

この手帳を活用いただくことで、皆様のご心配やご負担が少しでも減り、日々の生活や子育ての支えになることを願っています。





もくじ

先輩ママからのメッセージ.....	2
出産後のママの気持ち.....	4
生まれた時の記録.....	6
NICU・GCUでの記録.....	7
退院した日の記録.....	8
赤ちゃんと家族の「初めて…」の記録.....	10
身体測定の記録（発育曲線）.....	12
発達の記録.....	22
ママ・パパたちのサークル&居場所.....	30
学びと育ち研究所からのメッセージ.....	31
医療費の助成制度.....	32
Q&A.....	33
退院後はどこに相談したらいいの？.....	34



先輩ママからのメッセージ

 最初は小さく生まれて心配したけど、こんなに大きくなって安心しました。

 あんなに細い身体だったのに、むちむちになりました。

 外出時、生まれたばかり？と声を掛けられることが多い。当時は気にしていたけど、最近は「小さく生まれたんです」と言えるようになった。

 小さいからすぐに病気になって死んじゃうんじゃないかと不安だった。

 風邪とかひかないか気にしてしまう。

 小さく産んだから頑張って大きく育てたい。

 それでも元気に育ってる。

(1,000g 以下で生まれた子どもの母)

緊急帝王切開に。あれよあれよという間に出産となり、気持ちがついていかなかったが、出産してすぐ子どもの産声が聞けたのでとりあえず安心した。面会はコロナの関係で 1 週間に 1 回、1 時間のみで、会えないさみしさがあったが、面会するにつれ成長を感じることができた。

（2000g台で生まれた子どもの母）

 出産後しばらくして子どもの呼吸状態が悪化。子どものみ他の病院へ救急搬送され心配した。産後しばらく子どもの元へ行くことができなかったが、会えるようになってからは毎日病院に通い、母乳を持って行った。日々元気になっていく子どもの姿に励まされた。

 悩むこともあるかもしれないが、周りの人に手伝ってもらいながらみんなで子どもの成長を見守っていきたい。

（切迫早産、帝王切開。1,350gで出産）

 生まれてきた子どもと、子どもの生命力を信じるのみでした。いろんなハンディがあったとしても子どものキャラクターと捉え、ただただ保護者として、栄養と環境を整えて見守っています。

 入院中は主治医と助産師・看護師の方々、保健師、職場・保育園・学校・学童保育の関係者、それぞれの場であう同じ立場の父母、家族やご近所、いろんな人々のお世話と見守りの中、親子ともども成長させてもらっています。



出産後のママの気持ち

お腹の中で赤ちゃんが動くのを感じた頃から、自分の赤ちゃんのイメージを育てわくわくするような期待をお持ちだったでしょう。ところが10ヶ月まで待たずに赤ちゃんが生まれてきたのだから不安な気持ちになってしまいます。

出産後に右頁のような気持ちになることがありますが、あなただけではありません。自分を責める必要はありませんよ。また無理して気持ちを抑える必要もありません。

御家族や病院スタッフ、地域の保健師などに気持ちを聞いてもらったり、産後のママの健診で主治医や助産師に相談するなど一人で抱え込まないようにしましょう。



母乳のこと

ママにしかできないことは母乳をあげること!と頑張っても、おっぱいの状態はひとそれぞれです。母乳が出ないこともあります。おっぱいをあげるができなくても自分を責めないでください。

「母乳は少しでもいいよ。」「ミルクでも大丈夫だよ」「助産師さんにマッサージしてもらおうといいよ」「ママの体を大切にね」っていろんな言葉をかけてあげたいな。



- 🍂 疲れやすく、何をするのも嫌になってしまう
- 🍁 自分たち家族のこれからのことを思って心配になる
- 🌿 どうしようもなくイライラする
- ☂️ 母親として自分が出来ないことを看護師が全てやってしまうと無力感を感じたり、時には看護師にうらやましさなどの複雑な気持ちを持ってしまう
- 🍋 自分が知らないうちに何か間違ったことをしたために、あるいは、やるべきことをしなかったために赤ちゃんが早く生まれたのではと自分を責めて落ち込んでしまう
- 🍁 家族や他人から「頑張って」「大丈夫だよ」などと言われたことで傷ついてしまったり、腹が立つことがある
- 🍀 赤ちゃんに会った時に、かわいいと思えないなど自分の気持ちに戸惑い、さらに気持ちが落ち込む
- 🍁 物事に集中できない、眠れない、食欲がない



面会のこと

ママとパパにしかできないことの二つ目は「赤ちゃんに会いに行くこと」です。お医者さんや看護師さんとは違うパパとママのまなざしを感じ取る力を赤ちゃんは持ってます。でも気持ちの整理がつかなくて病院へいけないこともあります。そういう時はお家で赤ちゃんの成長を祈ってあげるだけでも、きっと赤ちゃんに届きます。ママの笑顔が戻ったら会えなかった時の分まで届けてあげてください。





生まれた時の記録

生年月日	年	月	日
出産予定日	年	月	日
在胎期間	週	日	
出生体重		g	
身長		cm	
頭囲		cm	
胸囲		cm	

MEMO

NICU・GCUでの記録

人工呼吸器 あり / なし
チューブが外れた日： 年 月 日

酸素療法 あり / なし
終了した日： 年 月 日

輸血・血液製剤 赤血球・血小板・その他（ ）

保育器 あり / なし
保育器からコットへ移った日 年 月 日

経管栄養 あり / なし

経口哺乳スタート 年 月 日

未熟児網膜症 あり / なし
（あり：治療無し・光凝固・その他）

未熟児貧血 あり / なし
（あり：鉄剤・エリスロポエチン・その他）

頭部MRI 年 月 日 所見（ ）

聴覚検査 年 月 日 結果（ ）

手術 あり / なし

退院した日の記録

退院時に在宅医療ケアを必要とするお子様のためのページです

初めてかかる医療機関や緊急時にお子様の状態を伝えるため、
退院時の在宅医療ケアの情報をまとめておきましょう。

※ケアを必要としないことがわかったら不要に☑をつけましょう

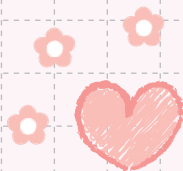
<呼吸>

医療ケアの内容	内 容	不要
人 工 呼 吸 器	機種 設定 装着時間	
在 宅 酸 素 療 養	流量 L／分 投与時間 H／日	
気 管 切 開	カニューレ種類 サイズ	
吸 引	口鼻腔 カテーテル Fr／ cm挿入 気管内 カテーテル Fr／ cm挿入	
吸 入	時間 薬・量	
SpO2 モニター (酸素飽和度)	装着時間	

<栄養>

医療ケアの内容	内 容	不要
経 管 栄 養 (経口・経鼻・十二指 腸・胃ろう・腸ろう)	チューブの種類 サイズ 挿入長さ cm 固定方法 注入物 時間 注入速度 内容 量	
食物アレルギー		

メモ・写真



赤ちゃん和家人の「初めて・・・」の記録

赤ちゃんは、小さく生まれてもそれぞれのスピードで一歩ずつ確実に成長していきます。その中でたくさんの「初めて・・・」に出会います。たった一度の「初めて・・・」の出来事やその時の気持ちなど記録しておきましょう。

初めて赤ちゃんに会った日

ママ 年 月 日

() 年 月 日

初めて赤ちゃんに触った日

ママ 年 月 日

() 年 月 日

初めて赤ちゃんの声を聞いた日

ママ 年 月 日

() 年 月 日

初めて赤ちゃんを抱っこした日

ママ 年 月 日

() 年 月 日



皆さんの「初めて・・・」の記録を自由にどうぞ！

「例えば、初めて母乳やミルクをあげた日など・・・」

☆初めて

日

☆初めて

日

☆初めて

日

☆初めて

日

☆初めて

日

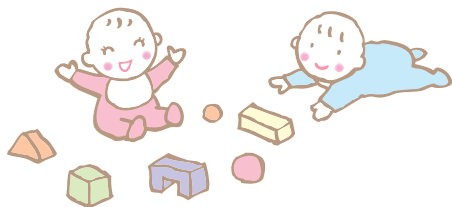


身体測定の記録（発育曲線）

☆ 極低出生体重児（1,500グラム未満）発育曲線

この発育曲線（平成4～6年度旧厚生省心身障害研究）は、全国の医療機関で1500g未満で生まれた赤ちゃんのうち、比較的順調に経過したお子さん達の成長を基に作成されました。赤ちゃんの成長は、御両親の体格や成長速度など体質的な面を含めた個人差も大きいので、あくまで「目安」と考えて頂ければ良いです。

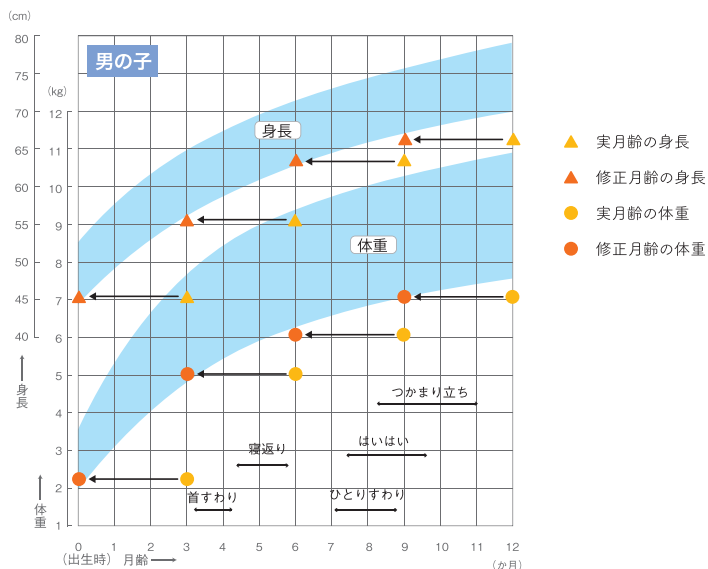
注意：周産期医療の進歩に伴い栄養管理も進歩・変化してきています。この曲線が作成された当時と比較すると、特に出生早期からの栄養管理の著しい変化があり、現在同じ対象のお子さんで曲線を作成したとすると、この曲線を上回る状態であると推測されます。お子さんの成長を評価する場合、これらのことに留意して頂くのが良いと思います。不安や疑問がある場合は、フォローアップ外来担当の医師にお尋ね下さいね。



☆ 修正月齢による発育曲線の活用

修正月齢とは、出産予定日から何ヶ月経過したかを表すもので、NICU退院後の発達や発育を未熟性を考慮して一般的な乳幼児の発育や発達を観察するために、外来でのフォローで3歳ごろまで使われることが多いようです。

発育曲線は、極低出生体重児発育曲線のほか、母子健康手帳に掲載されている発育曲線を修正月齢で記入する方法があります。

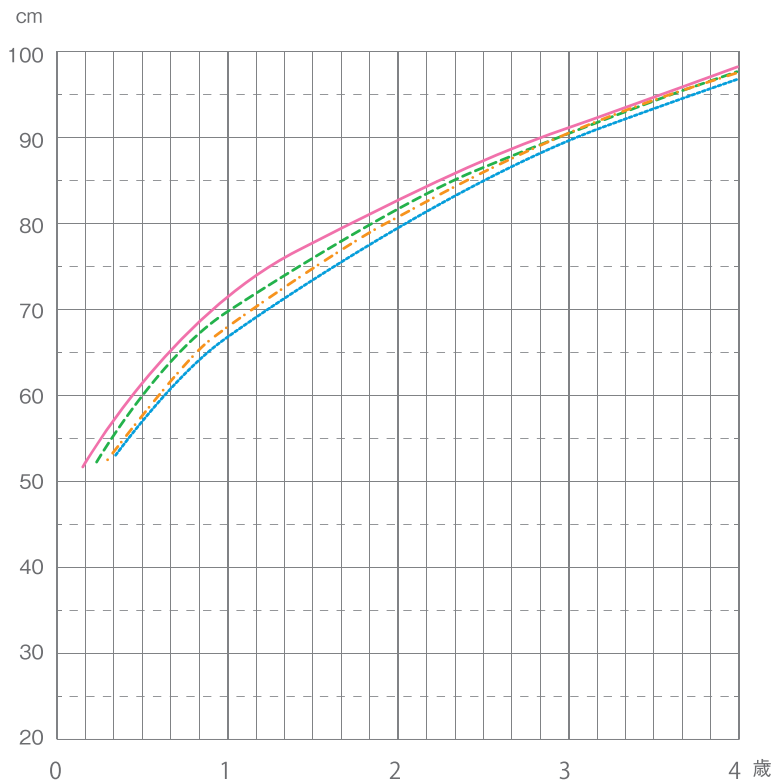


在胎28週で出生した男児のNICU退院後の発育（乳幼児身体発育曲線上で実月齢から3か月を差し引いて評価する）



☆ 極低出生体重児（1,500 グラム未満） 発育曲線

身長推移（出生体重群の平均）：男児

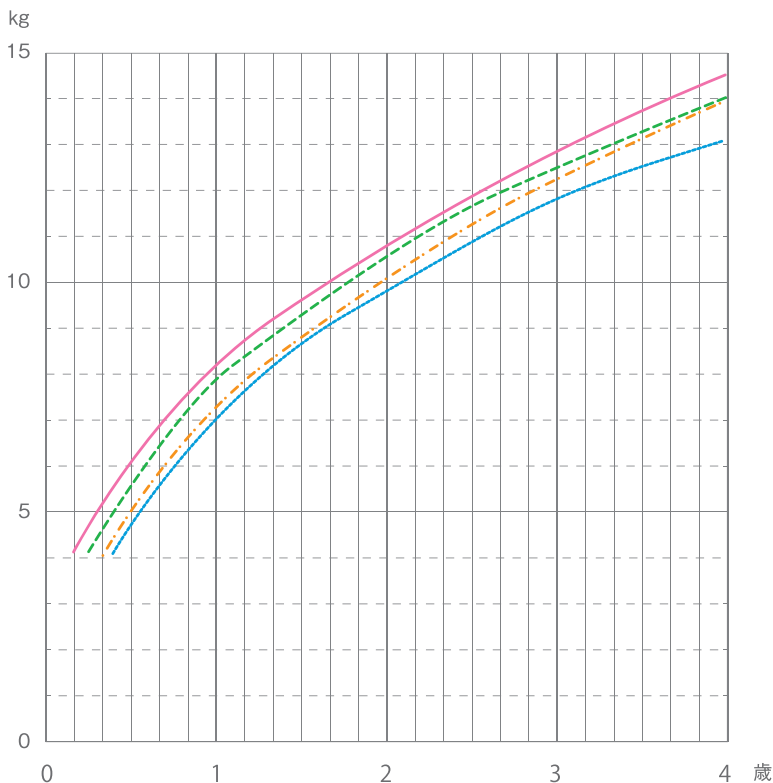


出典：極低出生体重発育曲線
(厚生省心身障害者研究班)

--- 500~745g --- 1000~1249g
- . - 750~999g --- 1250~1499g



体重の推移（出生体重群の平均）：男児



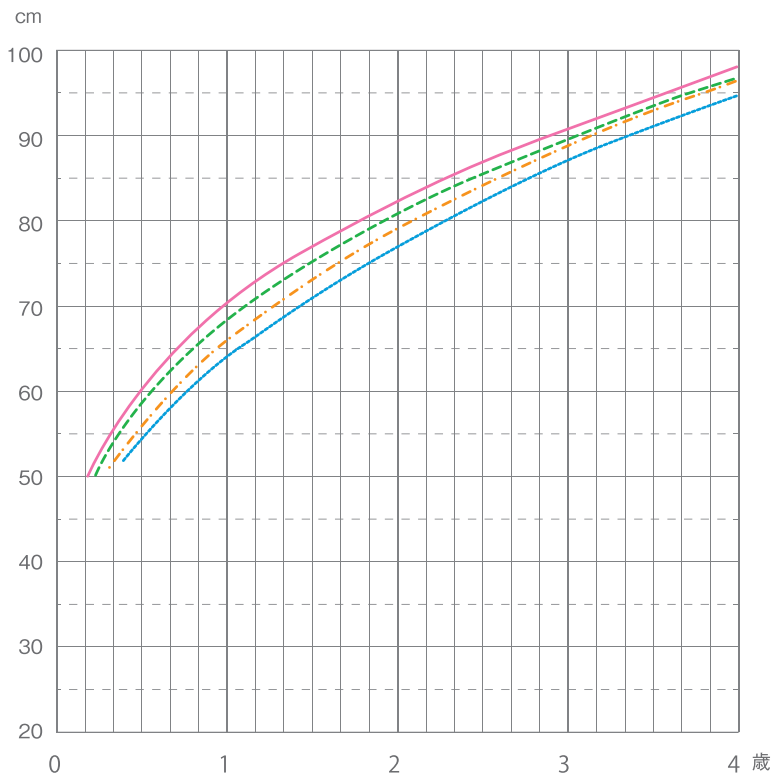
出典：極低出生体重発育曲線
(厚生省心身障害者研究班)

500~745g 1000~1249g
 750~999g 1250~1499g



☆ 極低出生体重児（1,500 グラム未満） 発育曲線

身長推移（出生体重群の平均）：女児

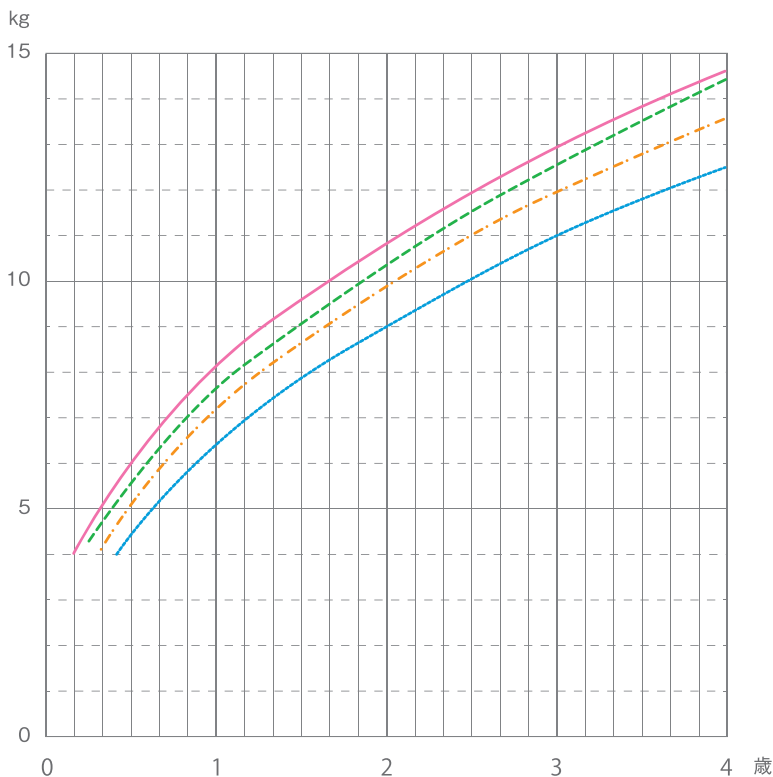


出典：極低出生体重発育曲線
（厚生省心身障害者研究班）

— 500~745g - - 1000~1249g
- . - 750~999g — 1250~1499g



体重の推移（出生体重群の平均）：女兒



出典：極低出生体重発育曲線
（厚生省心身障害者研究班）

— 500~745g - - - 1000~1249g
- . - . - 750~999g — 1250~1499g



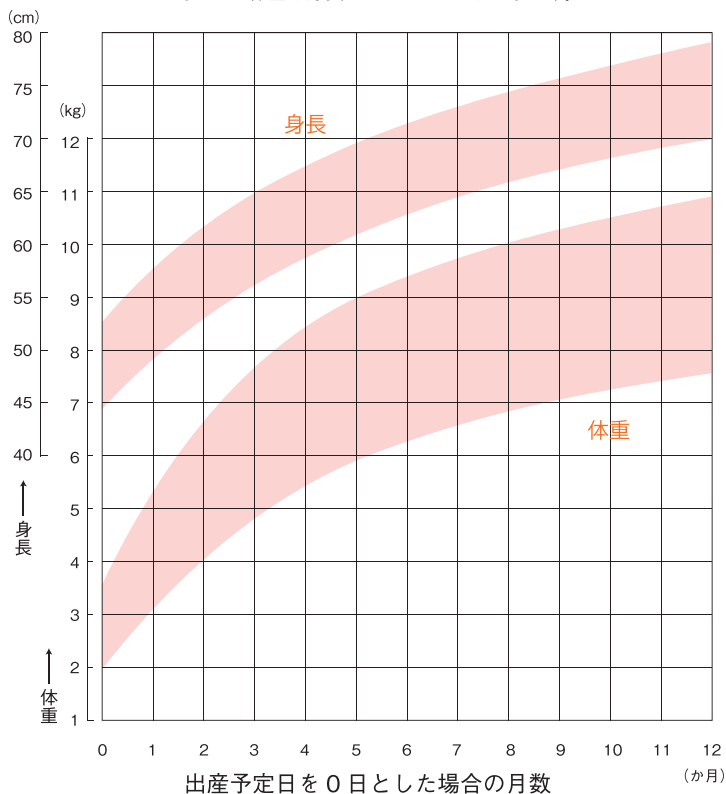
修正月齢による発育曲線の活用

乳児身体発育曲線：男児

(平成22年調査)



お子さんの体重や身長をこのグラフに記入しましょう。

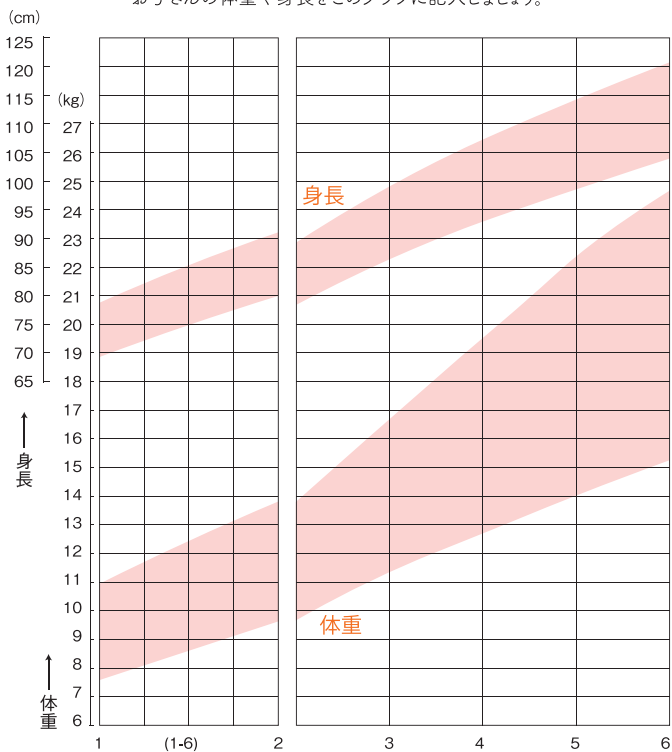


乳児身体発育曲線：男児

(平成22年調査)



お子さんの体重や身長をこのグラフに記入しましょう。



出産予定日を 0 日とした場合の月数

(歳)

身長と体重のグラフ：帯の中には、各月・年齢の94パーセントの子どもの値が入ります。乳幼児の発育は個人差が大きいです。このグラフを一応の目安としてください。

出典：厚生労働省平成22年乳幼児身体発育調査報告



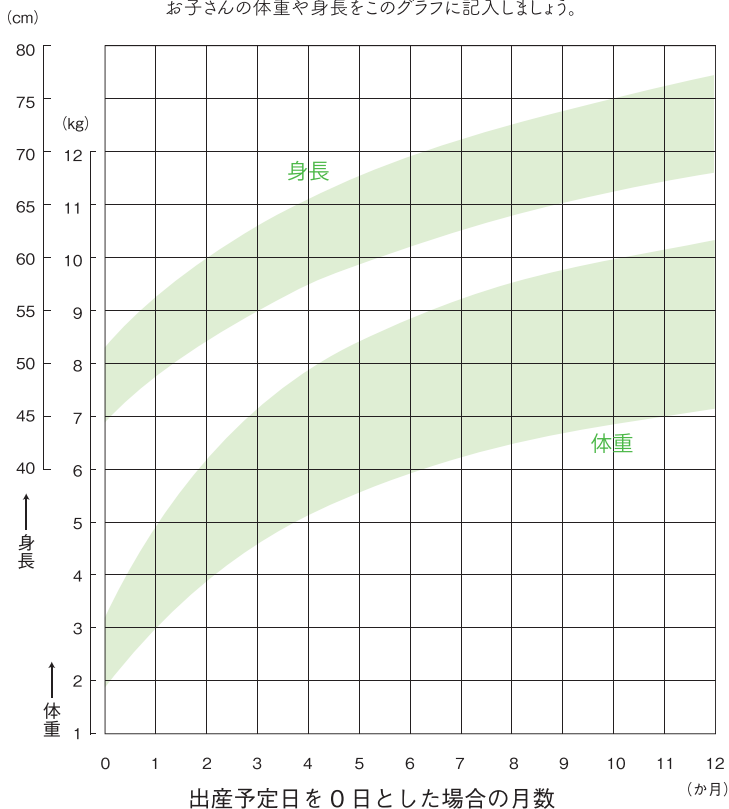
修正月齢による発育曲線の活用

乳児身体発育曲線：女兒

(平成22年調査)



お子さんの体重や身長をこのグラフに記入しましょう。

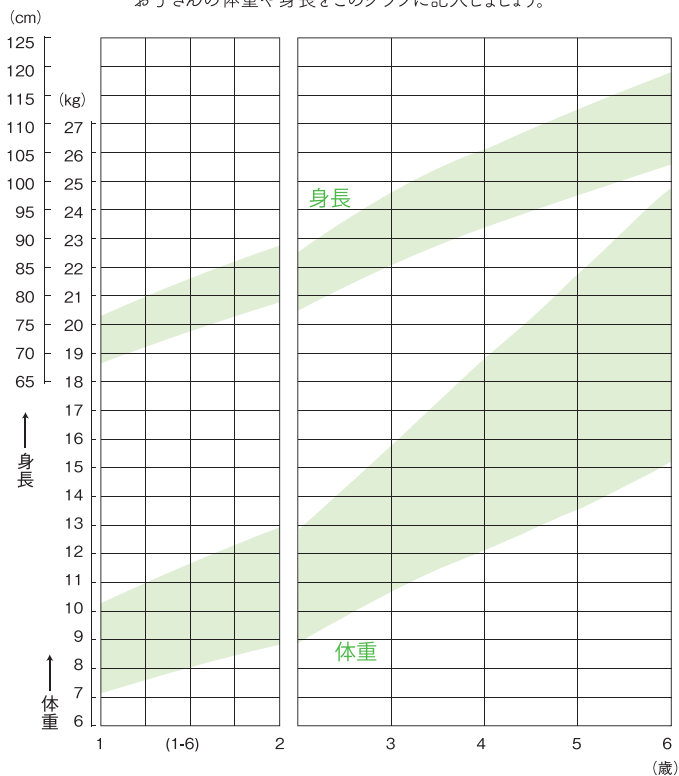


乳児身体発育曲線：女兒

(平成22年調査)



お子さんの体重や身長をこのグラフに記入しましょう。



出産予定日を0日とした場合の月数

身長と体重のグラフ：帯の中には、各月・年齢の94パーセントの子どもの値が入ります。乳幼児の発育は個人差が大きいですが、このグラフを一応の目安としてください。

出典：厚生労働省平成22年乳幼児身体発育調査報告

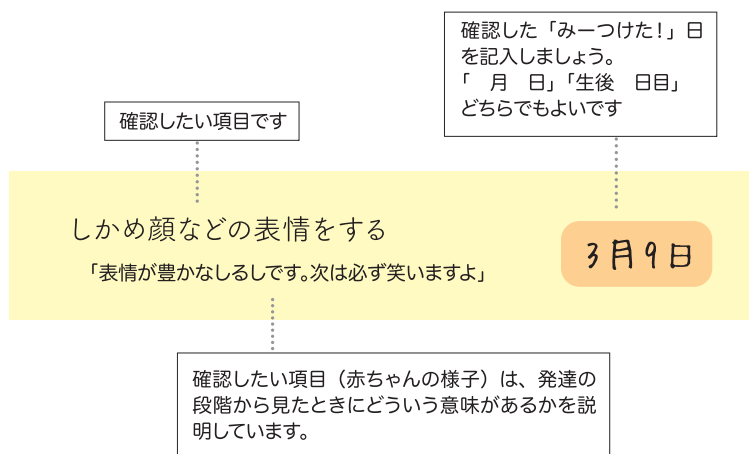


発達記録

～赤ちゃんの成長・発達を「みーつけた!」～

赤ちゃんの発達と発育は個人差が大きくそれぞれのスピードで成長していきます。ここでは、発達をいろいろな側面から順を追って記載しています。小児科やリハビリの診察で確認することが多い項目を選んでみましたので、ママも赤ちゃんと一緒に遊びながら見つけてみましょう。

【発達の記録のページの見方と記録方法の説明】



情緒と感覚
の発達

赤ちゃんの反応
「みーつけた!」

みーつけた!日

しかめ顔などの表情をする

「表情が豊かなしるしです。次は必ず笑いますよ」

人の顔や動くおもちゃを目で短時間追う

「自分以外の周囲のことを認識するようになりました」

ママの声やガラガラの音を聴いた瞬間に、
赤ちゃんの動きが止まる

「その方向に向かなくても、ママはどこかな?と考えています」

抱っこすると泣き止む

「ママのお腹の中の無重力と同じ感覚のため、リラックスできます」

哺乳ビンの乳首（またはおもちゃ）がくちびるに
触れると口で追って吸う

「反射ですが、将来の離乳食にもつながります」



運動の発達

仰向けでお顔を
のぞいて「みーつけた!」

みーつけた!日

赤ちゃんの顔を正面から20cmくらい離して
見た時に赤ちゃんが目が合う

「丁度焦点が合う距離です。おもちゃを見せてみてください」

頭は左右のどちらかを向いていて、
時々、反対も向く

「首がしっかりしてくると頭の向きが替えられるようになります」

仰向けで上から見たときに、
顔が正面を向いている

「仰向けでの頸座りが完成です。首すわりまであと一歩」



うつ伏せになった時に
「みーつけた!」その①

みーつけた!日

手足やからだ丸まることができる

「手足がぎゅっと曲がって、赤ちゃんらしい姿勢になります
ここから伸びる運動が始まります」

頭を一瞬持ち上げる

「うつ伏せで首すわりができたということです
おしりが浮いてしまうので少しおさえてあげるとうまくできます」



どちらか一方に頭を回す

「さらに首すわりが進みます
自分で口鼻がふさがらないようにできます」

ママがお手伝いして赤ちゃんのこぶしを口に
近づけるとしゃぶる

「手をしゃぶりながら頭を持ち上げ続けることが
できるようになります」



うつ伏せになった時に
「みつけた!」その②

赤ちゃんの前方から呼びかけたりガラガラを
見せる（鳴らす）と見ようとして正面で頭を上げる

「どこで音がするのか見つけることができ、背中の筋肉が強くなり
お座りの準備が始まりました」

ママがお手伝いして、赤ちゃんの手を肩より前に
出すと、手でからだを支えて頭を上げる

「頭を上げている時間がだんだん増えてきて、ハイハイの準備です」



頭を上げたまま、顔を左右に向ける

「重心が左右に動くことでおへそ中心に回る準備です」

うつ伏せのまま足を伸ばす

「完全に股が伸びてきます。たっちの準備です」



手や足の動きで 「みつけた!」

みつけた!日

ママがお手伝いしてあかちゃんの手を口に
持ってくると吸う

「最初に自分の手の存在を認識するのは自分の口なんです」

手のひらにママの指を入れるとぎゅっと握る

「手のひらに触れたものを握るのは一時的な正常な反射です」

手どうしを握る

「手が反対の手を見つけました」

からだをくすぐると、伸ばした手足を曲げ
床から持ち上げる

「重力に対抗して手足を上げることが
出来るようになりました」



左右の足の裏を合わせてこする

「歩くときに使う足裏の準備体操です」



おもちゃで遊んで
「みーつけた!」

みーつけた!日

おもちゃをどちらか一方の手に近づけて
触れた時につかむ

「自分でつかみに行けるようになりました。ミトンなどを外して、
手の感触を学ばせてあげましょう」

片手でつかんだおもちゃを口に近づけたり
唇につけたりする

「硬い・やわらかい刺激を口で感じて調べてます」
「はじめは距離がわからなくて顔にぶつけたりしますが、
口と手の距離を学んでいます」

ガラガラを赤ちゃんの見えるところで見せると
赤ちゃんが手を伸ばす

「手が自由に動き始めて距離や方向が分かるようになります」

おもちゃを両手で持って、
手の中で回しながら口で遊びます

「両方の手が協力してできるようになりました」





みーつけた!日

片方の手におもちゃを持っているときに、
反対側の手におもちゃを持たせると、
両方の手に別々のものを握る

「見ていない方の手もちゃんと握って、見比べたりします」

おもちゃを他方の手に持ち替える

「後に『ちょうだいと言うと渡してくれる』に発展します」

左右に持ったものを打ちつけて音を出す

「物と物との関係を調べ始めました」

うつ伏せや座位で回転するおもちゃをまわす

「指をつかって回すことができるようになりました。」

ガラガラなどのおもちゃだけでなく、
回転するおもちゃで遊んでみましょう」



ママ・パパたちのサークル&居場所

カンガルーポー

(特定非営利活動法人ことばルームへようこそ)



KANGAROO PAW

赤ちゃんと一緒に外へ出かけて遊んだり医療職や先輩ママパパに相談できる居場所として、ベビーマッサージなどのイベントや相談会を尼崎市内で開催しています。

HP



Instagram



Smile リトルベビーサークル HYOGO

2500g 以下で生まれた赤ちゃんの保護者の情報交換グループです。Zoom でのお話し会や、ふとした時の悩み相談ができるグループ LINE があります。

公式
LINE



Instagram



学びと育ち研究所からのメッセージ

学びと育ち研究所 大竹所長からメッセージ

尼崎市学びと育ち研究所、所長の大竹です。

もしかするとお子様が小さくお生まれになってお悩みかもしれません。もちろん、小さく生まれた子どもについては、これから子育てをしていくにあたって、気を付けた方がいい部分もあります。しかし、小さく生まれたことが、その後の成長にすべてマイナスであるということはありません。例えば、学びと育ち研究所の分析では、小学校卒業時点で「生まれた時の体重」と学力についてはほとんど関係がないか、あったとしても非常に小さいことを示唆する研究結果も出ています。

このことは、生まれたときの体重よりも、その後、親が子どもと丁寧に関わっていくかどうかことが重要だということを示唆しています。小さく生まれた子どもに対して、親が粘り強さややり抜く力を身につけるように接してあげることが重要であり、子どもに丁寧に関わることで、小さく生まれた影響を小さくすることができると考えられています。

小さく生まれた子どもは、成長がゆっくりだったり、他の子ができることでもできなかったりする時期があるかもしれません。しかし、大切なことは、他の子どもと比較して一喜一憂することではなく、親が愛情をもって子どもと関わっていくことです。子どもの長い人生が、より良いものになるよう、愛情をもって、丁寧に子どもに関わっていきましょう。

学びと育ち研究所とは

尼崎市は、子ども一人ひとりが学力や非認知能力を身に付け、主体的に生きていくことができるよう、外部の研究者等を迎えた「尼崎市学びと育ち研究所」を設置しています。市が保有する様々なデータを分析し、政策立案に役立てられるよう、研究を進めています。



大竹所長

医療費の助成制度

制度の名称	制度の内容	相談窓口
養育医療	出生体重が2,000g以下等身体の発育が未熟のまま出生した子どもの養育に必要な医療の給付を行います。出生後引き続き入院しており、指定医療機関で入院養育を受けている1歳未満の子どもが対象です。	北部保健福祉センター 北部地域保健課 TEL:06-4950-0637 FAX:06-6428-5110 南部保健福祉センター 南部地域保健課 TEL:06-6415-6342 FAX:06-6430-6550
乳幼児等医療	0歳～小学3年生までの子どもの医療費の一部又は全部を助成します。お子さんの健康保険被保険者証が交付されてから申請してください。	福祉医療課 TEL:06-6489-6359 FAX:06-6489-6398
こども医療	小学4年生～中学3年生（入院は高校生まで）の子どもの医療費の一部又は全部を助成します。	
自立支援医療 （育成医療）	身体に障害又はそのおそれのある児童（18歳未満）が指定医療機関に入・通院して障害の改善が期待できる場合に、医療費の一部を助成します。（所得制限あり）	南部保健福祉センター 南部地域保健課 TEL:06-6415-6342 FAX:06-6430-6850
小児慢性特定疾病 医療費支給事業	小児慢性特定疾病（慢性腎疾患、慢性呼吸器疾患、内分泌疾患、血友病等）にかかっている児童等の医療費の一部を助成します。厚生労働大臣が定める疾病の程度である児童（18歳未満）が対象です。	北部保健福祉センター 北部地域保健課 TEL:06-4950-0637 FAX:06-6428-5110 南部保健福祉センター 南部地域保健課 TEL:06-6415-6342 FAX:06-6430-6850



Q 予防接種はどうすればいいの？

A 生まれた日の月齢で予防接種を受けることが勧められているので、生後2か月から接種を行えます。
赤ちゃんの体調によってはスケジュールどおりとならないこともあります。かかりつけ医と相談のうえ、進めていきましょう。

Q 乳幼児健診は受けたほうがよい？

A 成長・発達の確認だけでなく、さまざまな情報提供が行われる場となるので受診しましょう。気になること、心配なことがあれば、専門職（保健師・管理栄養士・歯科衛生士）が電話相談を実施していますので、赤ちゃんテレホンをお気軽にご利用ください。
北部保健福祉センター 北部地域保健課 赤ちゃんテレホン TEL:06-4950-0645
南部保健福祉センター 南部地域保健課 赤ちゃんテレホン TEL:06-6415-6351

健診と予防接種

* 母子健康手帳をお忘れなく！！

4か月児健診	身体計測、診察（小児科）、育児・歯・離乳食の話
9～10か月児健診	身体計測、診察（小児科）、育児・歯・離乳食の話
1歳6か月児健診	身体計測、診察（小児科・歯科）、育児・歯・食事の話
2歳児親子歯科健診	2歳児と保護者の歯科健診、希望者（2歳児）へのフッ化物塗布
3歳6か月児健診	身体計測、尿検査、屈折検査、診察（小児科・歯科・耳鼻科（必要な方）・眼科（必要な方））、育児・歯・食事の話
予防接種	市内の定期予防接種実施医療機関で個別接種を行っています。

Q 退院後の受診はどのようにしたらよい？

A 入院していた医療機関でのフォローアップ外来で育児・発達の相談ができます。予防接種や風邪などの受診はお近くの医療機関でよい場合も多いので、退院前に主治医と相談し、かかりつけ医を決めましょう。かかりつけ医は、できれば「小児科」を専門にしているところがよいです。小さく生まれた赤ちゃんは、感染症が重症化しやすいため、風邪症状がありミルクが飲めないなどの症状がある場合には早めに受診し相談しましょう。

Q 離乳食の進め方は？

A 離乳食は修正月齢を参考にしながら、お子さんの発達とともに食べる機能（唇や舌などの動き）を見ながら始めましょう。体重増加や食欲がある場合には、お子さんの修正月齢に関わらず、お子さんに合わせて早く進めてもよいでしょう。

退院後はどこに相談したらいいの？

自宅へ帰れるのはうれしいけれど、不安もいっぱい…という声を聞きます。でも、ご安心ください。病院のフォローアップ外来で相談したり、保健福祉センターで相談もできますよ。

かかりつけ医は決めましたか？予防接種やちょっとした風邪の時など、地域の小児科の先生は心強い味方です。

退院後に地域で関わる機関

	施設名・担当者
かかりつけ医	
訪問看護	
保健師	
その他	

乳幼児家庭への支援事業

事業・制度等	内 容	問い合わせ
産婦健診	産後の健康を守り、心身の不調を抱える産婦を早期支援につなげるために産婦健診の費用を一部助成します。	尼崎市保健所健康増進課 TEL:06-4869-3033 FAX:06-4869-3049
産前産後ヘルパー派遣事業	体調不良等のため家事や育児が困難なご家庭に、尼崎市と契約した事業所からヘルパーを派遣し、日常的な家事や育児のお手伝いをします。	

こんにちは 赤ちゃん事業	生後 2 か月頃の赤ちゃん家庭を訪問員（保育士・保健師）が訪問し、子育ての様子をお聞きし、子育て情報をお届けします。また、訪問時に子育て応援給付金の申請書をお渡しします。事前に連絡をしますが、連絡がつかない場合は直接訪問させていただくこともあります。	☆JR 神戸線より北側に お住まいの方 北部保健福祉センター 北部地域保健課 南塚口町 2-1-1 塚口さんさんタウン 1 番館 5 階 TEL:06-4950-0645 FAX:06-6428-5110
産後ケア	出産後 1 年未満のお母さんと赤ちゃんを対象に、助産師が支援します。お母さんのこころやからだのケア、授乳や赤ちゃんのお世話について相談やアドバイスなどを行います。	☆JR 神戸線より南側に お住まいの方 南部保健福祉センター 南部地域保健課 竹谷町 2-183 リベル 5 階 TEL:06-6415-6351 FAX:06-6430-6850
乳幼児育児相談	乳幼児健診以外の月齢・年齢を対象に、お子さんの成長発達の経過と一緒に確認・支援するための健診です。（要予約）	
発達相談	お子さんの発達や関わり方にお悩みの方を対象に、保健師や臨床心理士が個別相談を行っています。お子さんの個性についての理解を深め、関わり方を一緒に考えます。（要予約）	
赤ちゃん テレホン相談 	育児に関する疑問・質問等、お気軽にご連絡ください。保健師・栄養士・歯科衛生士の電話相談です。	

※相談時間は、いずれも月～金曜日の9時～17時30分です。

お役立ち講座

事業名	内 容	問い合わせ先
子どものための アレルギー予防 教室	子どものアレルギーについて知っておきたいことや、アレルギーの予防などについて、アレルギーの専門家による教室です。個別相談もあります。	北部保健福祉センター 北部地域保健課 TEL:06-4950-0637 FAX:06-6428-5110
1歳からの むし歯予防教室	仕上げみがきやおやつの摂り方、フッ化物の利用などのむし歯予防法をアドバイスします。	南部保健福祉センター 南部地域保健課 TEL:06-6415-6342 FAX:06-6430-6850
親子で楽しむ 離乳食講習会	離乳の開始～3回食への進め方のお話と家族の食事から取り分けてできる離乳食の試食もあります。	
心と体を育む 幼児食講座	子どもの心と体を育む食習慣づくりについて、みんなで楽しく学びませんか。家族そろって食べられるメニューの紹介・試食もあります。	

子ども・子育て相談

●いくしあ（子どもの育ち支援センター）への相談



いくしあは、0歳から概ね18歳までの子どもや子育て家庭を対象に、福祉・保健・教育の分野が連携し、切れ目なく継続的に支援していくための総合施設です。日々の暮らしの中で課題や困難を抱える子どもや子育て家庭に寄り添います。



子どもの育ち支援センター「いくしあ」では、公認心理士や社会福祉士などの専門職が、電話や面接などにより、保護者や、お子様の悩みをお聞きして解決につながるよう一緒に考えていきます。

不安や悩みを感じておられたら遠慮なくお電話ください。

どんな小さなことでも聞かせてください。

総合相談窓口へご相談いただいた内容で、より専門的・継続的に支援が必要な場合、「いくしあ」内外の専門機関と連携をして支援を行っております。

総合相談電話相談

06-6430-9989

メール相談 ama-ikushia@city.amagasaki.hyogo.jp

相談受付時間 月曜日から金曜日（祝日を除く）

子育ての全般的な相談

事業名	相談内容	問い合わせ先
こどもなんでも相談	「引っ越ししたばかりで、子育てが不安。」「ママ友を作りたい。」「子どもの遊び場はどこ?」「子どもを預けるには?」など、子育てに関わるいろいろな疑問や悩みをお気軽にご相談ください。小学校就学前の子どもをもつ子育て家庭が対象です。	こども福祉課 TEL:06-6489-6349 FAX:06-6482-3781
各公立保育所の育児相談	乳幼児期の子育ての不安や悩みなどの相談や、育児情報の提供などを行い、子育てを応援しています。 ・場所: 全公立保育所 ・対象: 就学前の子どもをもつ保護者	各公立保育所

※相談時間は、「こどもなんでも相談」は月～金曜日の9時～17時30分、保育所の相談時間は、各保育所により異なりますので、まずはお電話でお問い合わせください。

その他の子育て相談

●民生児童委員

民生児童委員※は、あなたのお住まいの地域の身近な相談相手として、生活上のお困りごとがあった場合、必要に応じて福祉制度や子育て支援サービスの情報提供や関係機関につなぐ活動をしています。

また、民生児童委員には、民生委員法により守秘義務が課せられていますので、安心してご相談ください。

あなたの地域の民生児童委員をお知りになりたい場合は、お住まいの行政区の尼崎市社会福祉協議会の各むすぶグループまでお問い合わせください。

※民生委員と児童委員はそれぞれ根拠法が民生委員法と児童福祉法に分かれており、民生委員は児童委員を兼務すると規定されています。

社会福祉協議会各むすぶグループ

中央	TEL:06-6482-1790 FAX:06-6489-9300	小田	TEL:06-6488-5443 FAX:06-6488-5459	大庄	TEL:06-6419-8225 FAX:06-6419-8226
立花	TEL:06-4950-5007 FAX:06-6429-7007	武庫	TEL:06-6431-7884 FAX:06-6431-9542	園田	TEL:06-4950-0410 FAX:06-6491-2364



令和6年3月発行

【協力】

尼崎市医師会 / 兵庫県立尼崎総合医療センター

【引用参考】

しずおかリトルベビーハンドブック

あまっこ子育てハンドブック

【作成・編集】

尼崎市学びと育ち研究所 / こども青少年課 /

北部・南部地域保健課 / 健康増進課

