

0～3歳 はじめての育児
健康おうえんハンドブック
目次

発達のみやすと主な健診スケジュール

Part 1 新しい家族とみんなの健康を応援します！

お子さんは乳幼児健診、パパ・ママは一般健診・特定健診、特定保健指導などを受けて、健康づくりにお役立てください	4
健診結果を賢く活かして未来につなげる健康づくりを！	6
授乳中の食事と栄養	8
じょうずな医療のかかり方ってなんだろう？	10
ジェネリック医薬品活用術	12
自分と家族の健康のために禁煙しましょう	13
授乳期にストレスをためないために	14

Part 2 予防接種ガイド

3歳までに受けておきたい予防接種スケジュール	16
予防接種の基礎知識	18

Part 3 気をつけよう こんな事故

気をつけよう こんな事故① 室内編	20
気をつけよう こんな事故② 屋外編	22
知っておきたい応急手当	24
救急車を呼ぼうか迷ったときは…	26

Part 4 赤ちゃん・子どもがかかりやすい主な病気

赤ちゃん・子どもがかかりやすい主な病気	28
麻疹(はしか) 28 / 風しん 28 / おたふくかぜ(流行性耳下腺炎) 29 / 水痘(水ぼうそう) 29 / 突発性発しん 30 / 手足口病 30 ヘルパンギーナ(夏かぜ) 30 / 咽頭結膜熱(プール熱) 31 / 感染性胃腸炎(ロタウイルス) 31 / 百日せき 32 / インフルエンザ 32 伝染性膿痂疹(とびひ) 32 / 感染性胃腸炎(ノロウイルス) 33 / 川崎病(小児急性熱性皮膚粘膜リンパ節症候群) 33	
睡眠中の赤ちゃんの事故を防ぎましょう	34

Part 5 災害に備えよう 在宅避難のコツ

いつくるかわからない災害から家族を守りましょう	36
赤ちゃんや小さな子どもがいる家庭の在宅避難	38

Part 6 お金に関する支援サービス

お金に関する支援サービス 手続きスケジュール	40
妊婦健康診査の助成金 42 / 妊婦のための支援給付 42 / 出産育児一時金/家族出産育児一時金 43 / 出産手当金 44 育児休業給付金 45 / 出生時育児休業給付金(産後パパ育休給付金) 46 / 出生後休業支援給付金 47 / 育児時短就業給付金 48 / 児童手当 49 児童扶養手当 49 / 健康保険・厚生年金保険の保険料免除 50 / こども誰でも通園制度 51	

HAPPY BIRTHDAY 3歳のおたんじょうびおめでとう

