



これから **ママ・パパ** になる  
みなさまへ

～母子健康手帳をお渡しするときに  
お話すること～

作成：南保健センター

令和5年4月

# お渡しするもの

## 母子健康手帳

堺市外にお引っ越し  
されても、そのまま  
使えます。



## 受診券

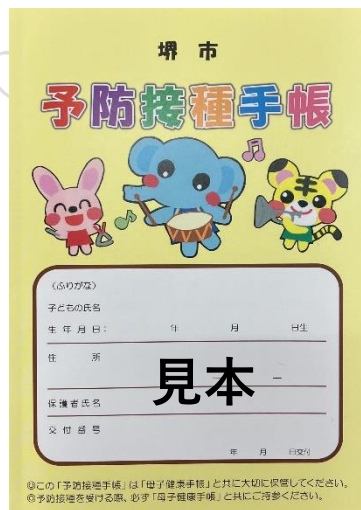
(母子健康手帳別冊)

堺市外にお引っ越し  
された場合、堺市の  
受診券は使えなくな  
ります。  
転出先でお手続きし  
てください。



## 予防接種手帳

堺市外にお引っ越し  
された場合、堺市の  
予防接種手帳は使え  
なくなります。  
転出先でお手続きし  
てください。



## いきいき堺っ子

堺市の子育てに  
関する情報が  
のっています。





# さかい子育て応援アプリ

成長に合わせた子育て支援情報が届くアプリです。  
 保育施設の空き情報の確認・予防接種のスケジュール  
 管理などができます。ぜひ [こちら](#) からご活用ください！

ご利用ください！  
**さかい子育て応援アプリ**

さかい子育て応援アプリって？  
 成長に合わせた子育て支援情報が届くスマートフォン用アプリです。  
 子育てに役立つ機能がもりだくさん！

子育て関連施設を探せるマップ  
 保育施設の空き情報チェックやマッチング  
 病児保育の空き状況の確認  
 予防接種スケジュールの管理  
 その他にもできることがたくさん！  
 ぜひご活用ください！

ダウンロード方法

ダウンロードは無料です  
 通信料はご負担いただきます

お問い合わせ先  
 堺市子ども企画課 TEL 072-228-7104  
 FAX 072-228-7106

アプリならいつでも  
**保育施設の空き情報を調べられる！**

保育施設マッチングで、保育施設の検索がより便利になりました。

- ★ 希望する施設があるとき：施設の空き情報をチェック！
- ★ 希望する条件があるとき：開園時刻やおむつの持ち帰りなど、希望条件を選択すれば、条件にあった施設がスムーズに見つかります！

新機能

保育施設の空き検索	保育施設マッチング検索
保育施設の空き検索 (4月入所)	F小規模保育園 【施設カテゴリ】 小規模保育事業 (私立)
保育施設の空き検索 (年度途中入所)	【地域】 堺区 【定員】 -19
保育施設マッチング検索	こども園C園 【施設カテゴリ】 認定こども園 (私立)
	【地域】 堺区 【定員】 -150
	A認定こども園 【施設カテゴリ】 認定こども園 (私立)
	【地域】 堺区 【定員】 -90
	Bこども園 【施設カテゴリ】 認定こども園 (私立)
	【地域】 堺区 【定員】 -140
	D保育種別 【施設カテゴリ】 小規模保育事業 (私立)
	【地域】 堺区 【定員】 -19
	企業主導型D保育園 【施設カテゴリ】 企業主導型保育事業 (私立)
	【地域】 堺区 【定員】 2名 (地域枠)
	E保育園併設 【施設カテゴリ】 小規模保育事業 (私立)
	【地域】 堺区 【定員】 -19

堺市待機児童対策室  
 TEL 072-228-0383 FAX 072-222-6997

急な発熱などのお子さんを預かりする  
 「病児保育施設」の空き状況がわかる！

市内5か所の病児保育施設の情報を確認できます！  
 堺市子ども育成課  
 TEL 072-228-7612 FAX 072-228-8341

「関連施設マップ」では、おむつ替えや授乳スペースのある  
 施設もチェックでき安心！

市の施設のほか、さかい子育て応援団登録団体 (市内で子育て  
 家庭にやさしい取組を独自に実施している民間団体や店舗) の  
 協力団体が、子育て家庭のお助けをサポート！

# 受診券（母子健康手帳別冊）

## <内容>

- ・ 堺市妊婦健康診査受診票・・・14枚
- ・ 堺市新生児聴覚検査受検票・・・1枚
- ・ 堺市産婦健康診査受診票  
（産後2週間用・産後1か月用）・・・1枚ずつ
- ・ 乳児一般健康診査受診票・・・1枚



内容がそろっているか、ご確認  
をお願いします。

- ・ 所定の項目以外については自己負担となります。
- ・ 妊婦健診に行く際は、切り離さずにお出してください。
- ・ 妊婦健診は必ず受診ください。




# 予防接種手帳

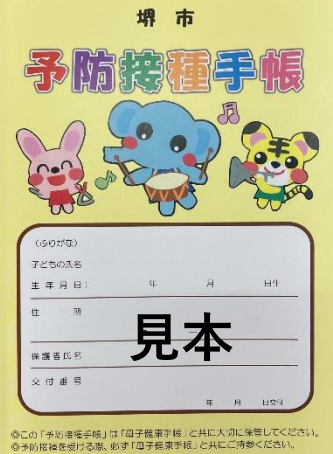
予防接種の流れ

一般的に、  
生後2か月頃から  
始めます。

1. 堺市の予防接種実施医療機関([こちら](#))  
から医療機関を確認
2. 保護者の方による予約
3. 予防接種

 堺市外の医療機関では、堺市の予防接種手帳は  
ご利用いただけません。里帰り等の場合は  
「予防接種実施依頼書」が必要です。

[堺市ホームページ](#)をご確認ください。



# 妊婦教室 (プレママ・パパセミナー)



- 南保健センターで妊婦教室を実施しています。
- 2回コース
  - ①妊娠・出産・歯科編
  - ②育児・食事編
- お電話か電子申請システムよりお申込みください。
- 詳しくはチラシか[堺市ホームページ](#)をご覧ください。

## 妊娠中の食事

妊娠中の食生活のポイントは、[堺市ホームページ](#)でも紹介しています。家族の方も必見！

# こんにちは赤ちゃん訪問

堺市では、生後4か月頃までに助産師・保健師・こんにちは赤ちゃん訪問従事者などが全員のお宅に訪問し、子育ての情報をお届けします。





助産師や保健師の訪問にて体重測定や育児相談をご希望の方

- ①受診券についているハガキ(出生連絡票兼訪問依頼票)
  - ②電子申請システムからのお申込み
- いずれかの方法でお知らせください。



# 妊娠がわかったら歯科検診を！

 妊娠中は、お口の環境が変化しやすくなります。  
(歯ぐきの腫れ・出血、口のネバつきなど)

 また、産後しばらくは育児などで外出しにくいいため、  
症状が出てもすぐに受診することが難しいです。

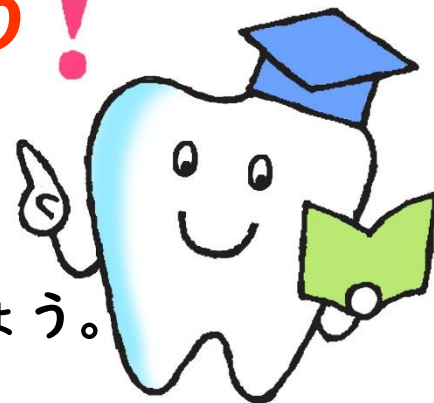
痛みなど特に症状がなくても

**ぜひ歯科検診を受けましょう！**

☆ 歯科検診はなるべく早めに受けましょう。

☆ 治療は、体調や赤ちゃんの発育状況を見ながら

安定期(5~7か月)頃に、主治医と相談してすすめましょう。



# 堺市子育て応援動画

沐浴や離乳食、歯磨き方法の動画を公開しています。  
ぜひ[こちら](#)からご覧ください！

沐浴方法

離乳食

お口のケア



# パパになる方へ

## パパの沐浴教室(パパの育児教室)

沐浴体験に特化して夜間に実施しています。

## イクメンプロジェクト

妊娠・出産・子育て期の関わり方や、制度の知識や活用方法、仕事と家庭の両立のポイントなどについて紹介されています。

## はじめてパパの育児ガイド(父子手帳)

母子手帳と一緒にお渡ししています。

ぜひご活用ください！



# パパに知っておいてほしいこと

## パパに知っておいてほしいこと

堺市で生後4か月頃の子どもをもつ  
318人のパパ・ママに「子育て」についてお聞きしました。



### パパ・ママにアンケート

出産後に**パパ**がしんどかったことは？

- 第1位 赤ちゃんの泣き
- 第2位 赤ちゃんが寝ない
- 第3位 仕事との両立

出産後に**ママ**がしんどかったことは？

- 第1位 体の痛み
- 第2位 母乳のこと
- 第3位 眠れないこと

パパとママでは、出産後のしんどさに違いが…!!  
お互いを理解することが大切☆

パパが普段している育児・家事は？

- 第1位 赤ちゃんをあやす
- 第2位 お風呂に入れる
- 第3位 おむつ交換

ママが**パパ**に希望する育児・家事は？

- 第1位 ママの休息時間を作る
- 第2位 赤ちゃんをあやす
- 第3位 お風呂に入れる

ママは子どものことと同じくらい「ママへの支援」を希望しています!!



### パパへのアドバイス

ママが**パパ**に相談する時、**パパ**は「解決方法やアドバイス」を言いたくなるかもしれませんが、**ママ**は**パパ**に話を聞いてほしいだけということも多くあります。

親身に聞いて「**共感**」するコメントを伝えてあげるだけで安心するものです!

「無理しないでいいよ」「いつもありがとう」「パパがやるからゆっくり休んで」「産んでくれてありがとう」「一緒に頑張ろう」

**パパ**のそんなねぎらいの言葉は、出産や育児で疲れた**ママ**を元気に!

### ママのき・も・ち

ねぎらってほしい!

ゆっくり話を聞いてほしい!

健診や育児本に興味をもってほしい!

気分転換させてほしい!



ママにとって**パパ**はとっても頼れる相談相手☆

子育てで困ったときは、保健センターにご相談ください。  
お住まいの小学校区ごとに担当保健師がいます。

問合せ 堺市南保健センター 〒590-0141 堺市南区桃山台1丁1番1号  
TEL: 072-293-1222 FAX: 072-296-2822

# これからの流れ

## 妊娠期からお子さんが1歳頃までに利用できる事業のご案内

妊娠期からお子さんが1歳頃までに利用できる主な事業をご紹介します。このほかにも、保健センターや子育て支援課などではさまざまな事業を実施しています。お気軽にお問い合わせください。

保健センターでは、保健師が「母子健康コーディネーター」として、健康や子育てに関する相談に応じしています。

特に気になることがなくても、必ず受けましょう！

登録園で育児相談や園庭開放、ほっと預かりなどのサービスが受けられます。

妊娠が確認できました



**スタート!**

**母子健康手帳・妊産婦健康診査受診票等の交付**

心配なことは保健師に相談しましょう。

問合せ▶各保健センター



**妊婦健康診査**

一部自己負担のある場合があります。

問合せ▶各保健センター

**妊婦教室 (無料)**

情報交換や友だちづくりもできます。

問合せ▶各保健センター

**パパの育児教室(無料)**

問合せ▶子ども育成課

**さかいマイ保育園(無料)**

問合せ▶幼保推進課

**育児支援ヘルパー(有料)**

問合せ▶各区子育て支援課

産後1~3か月から

生まれたよ!



**出産**

**ファミリー・サポート・センター(有料)**

利用前に会員登録の講習(無料)が必要です。妊娠中に準備しておきましょう。

問合せ▶ファミリー・サポート・センター

**乳児一般健康診査(無料)**

生後1~3か月児が対象です。

問合せ▶各保健センター

**乳児家庭全戸訪問・新生児訪問指導(無料)**

乳児家庭全戸訪問 問合せ▶各区子育て支援課  
新生児訪問指導 問合せ▶各保健センター

**産後ケア事業 (有料)**

助産師による支援を受けることができます。

問合せ▶各区子育て支援課

**産婦健康診査**

産後2週間前後 産後1か月前後が対象です。

問合せ▶各保健センター

**新生児聴覚検査 (一部公費負担)**

問合せ▶各保健センター

**子育てアドバイザー(無料)**

問合せ▶各区子育て支援課

**4か月児健康診査(無料)**

乳幼児健康診査を必ず受けましょう。

問合せ▶各保健センター

**6か月**



**さかい子育てスマイル訪問(無料)**

初産のご家庭が対象です。

問合せ▶各区子育て支援課

**病児保育(有料)**

問合せ▶各実施施設等

**乳児一般健康診査(無料)**

生後9~11か月児が対象です。

問合せ▶各保健センター

はじめての誕生日

**1歳**



詳しくはいきいき堺っ子をご覧ください

# 最後に。。



あなたのお住まいの地域には、



地域を担当する**保健師**がいます。



保健師



妊娠中・産後の不安や心配事がありましたら保健師  
(母子保健コーディネーター)にご相談ください。

## 市内の保健センターご連絡先

保健センター名	☎ TEL	☎ FAX
	市外局番(072)	市外局番(072)
堺	238-0123	227-1593
中	270-8100	270-8104
東	287-8120	287-8130
西	271-2012	273-3646
南	293-1222	296-2822
北	258-6600	258-6614
美原	362-8681	362-8676

妊娠中や子育て中の相談事があれば、お気軽に地区担当の保健師へご相談ください。  
管理栄養士や歯科衛生士へのご相談もできます。



堺市南保健センター

【TEL】072-293-1222 【FAX】072-296-2822

堺市南区桃山台1-1-1 (南区役所4階)