これからママ・パパになる みなさまへ

～母子健康手帳（親子健康手帳）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7年1月

堺市 SAKAI CITY

お渡しするもの

母子健康手帳
（親子健康手帳）

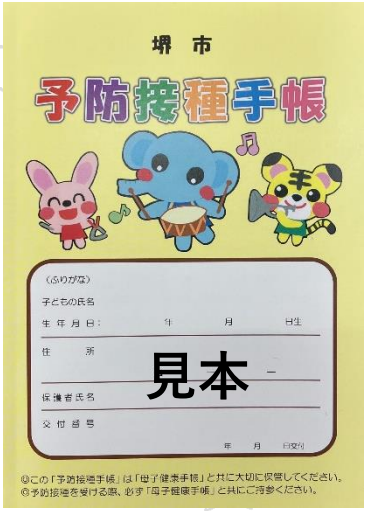
堺市外にお引っ越しされても、<u>そのまま使えます。</u>

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。
<u>転出先でお手続きしてください。</u>

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。
<u>転出先でお手続きしてください。</u>



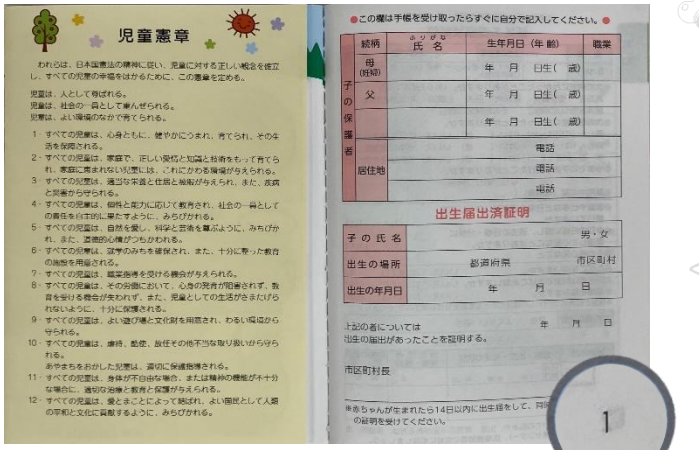
いきいき堺っ子

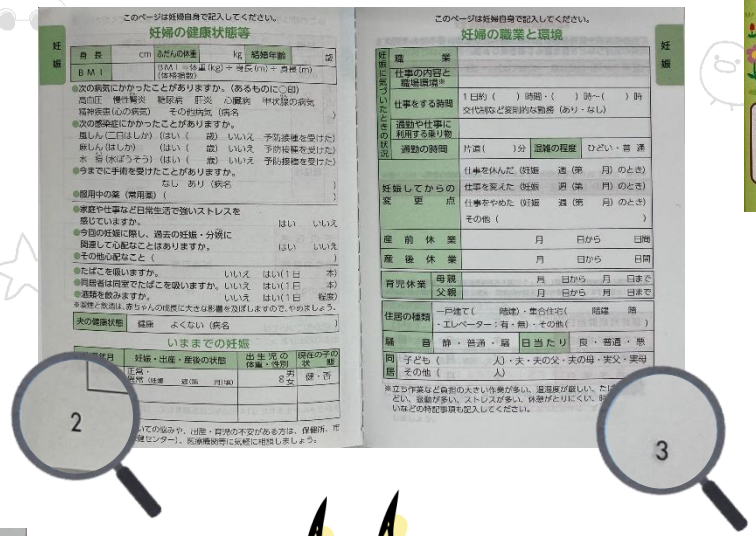
堺市の子育てに関する情報がのっています。

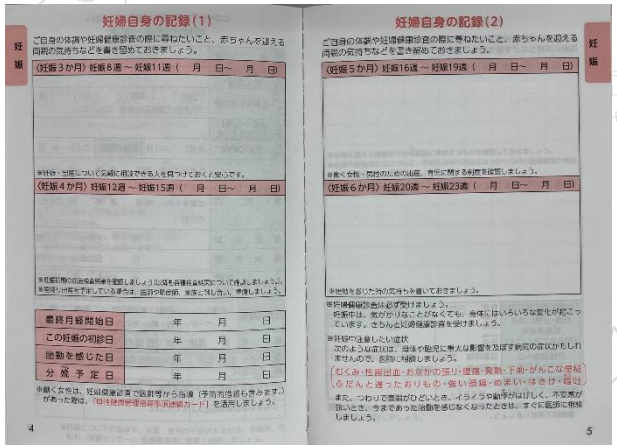
母子健康手帳（親子健康手帳）

・小学生になるまでの成長を記録します。

・１～３ページは、お早めにお書きください。







4～7ページの記録も
ご活用ください。
例)お気持ち、体調など..

親子さかすくナビ

**成長に合わせた子育て支援情報が届くアプリです。
健診の日程確認や予防接種のスケジュール管理などができます。詳しくはこちらからご覧ください！**

受診券（母子健康手帳別冊）

＜内容＞

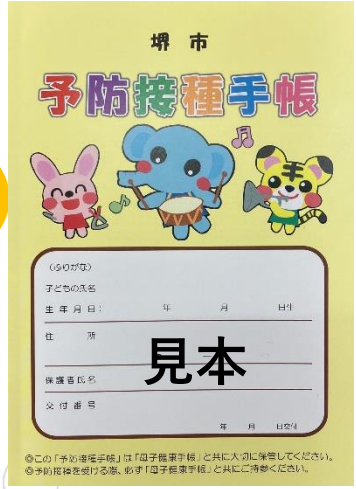
- 堺市妊婦健康診査受診票・・14枚
- 堺市新生児聴覚検査受検票・・1枚
- 堺市産婦健康診査受診票
  （産後2週間用・産後1か月用）・・1枚ずつ
- 乳児一般健康診査受診票・・1枚

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ください。
- 妊婦健診は必ず受診ください。

予防接種手帳

一般的に、
生後2か月頃から
始めます。



予防接種の流れ

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。

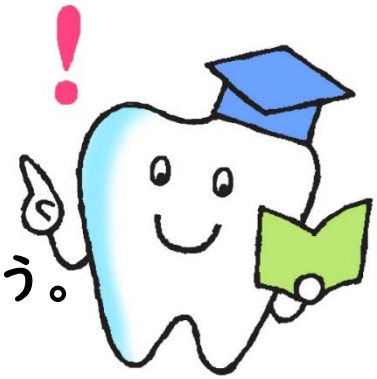
妊娠がわかったら歯科検診を！

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

パパの育児教室

これからパパになる方を対象にした教室です。

赤ちゃん人形を使った沐浴、抱っこなどを行います。

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

パパ・ママにアンケート

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。

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！

「無理しなくていいよ」「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

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、堺市 SAKAI CITY
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 市外局番（072）	FAX 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）