



これからパパ・ママになる  
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：堺保健センター

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

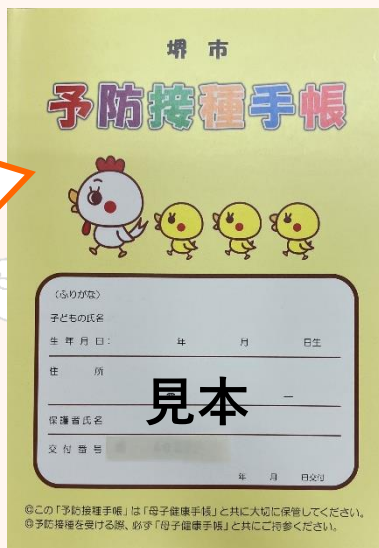
(母子健康手帳別冊)

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。



# 母子健康手帳

- 小学生になるまでの成長を記録します。
- 1から3ページは、お早めにお書きください。



**児童憲章**

われらは、日本国憲法の精神に基いて、児童に対する正しい観念を確立し、すべての児童の幸福をほつるために、この憲章を定める。

- 1 すべての児童は、心身ともに、健やかに生まれ、育てられ、その本性を存せられる。
- 2 すべての児童は、家庭で、正しい親徳と知識と技術をもち育てられ、家庭にふさわしい児童生活、これにかつる幸福が与えられる。
- 3 すべての児童は、健全な児童生活と知識と技術をもち、また、政治と芸術から与えられる。
- 4 すべての児童は、御礼と努力に即ちて教育され、社会の一員としての責任を負ふに及ぶすまで、あまひをされる。
- 5 すべての児童は、自らを愛し、科学と芸術を賞賞し、あまひをかれ、また、正義の心徳がつけられる。
- 6 すべての児童は、健康のみなちを確保され、また、十分に豊かた教育の機会が与えられる。
- 7 すべての児童は、職業訓練を受ける機会が与えられる。
- 8 すべての児童は、その労働に即ちて、心身の教育が図られる。教育を受ける機会が与えられる。また、児童としての生活がなまげられるいよう、十分保障される。
- 9 すべての児童は、よき道徳と文化財を継承され、わが国文化の承継される。
- 10 すべての児童は、虐待、虐待、虐待その他不当な取り扱いから守られる。
- 11 あらゆる者がたがは児童は、適切な保護を受ける。
- 12 すべての児童は、身体が不自由な場合、また、知識の獲得が十分でない場合、適切な知識と技術を授けられる。
- 13 すべての児童は、健全なまことによつて進歩し、自然として人類の平和と文化に貢献するまよう、あまひがされる。

この欄は手帳を受け取つたらずきに自分で記入してください。

続柄	氏名	生年月日(年齢)	職業
母		年月日(歳)	
父		年月日(歳)	
子の保護者		年月日(歳)	
居住地	電話		
	電話		
	電話		
	電話		

**出生届出済証明**

子の氏名	男・女
出生の場所	都道府県 市区町村
出生の年月日	年月日

市町区町村長

このページは妊婦自身で記入してください。

**妊婦の健康状態等**

身長	cm	胎児の体重	kg	妊娠年齢	週
身長		BMI(1身体脂肪率(%)を算出)			

①次の病歴にかかたことかありますか。(あるものに○)  
高血圧 糖尿病 脚気病 肝炎 心臓病 甲状腺の病変 精神疾患(心の病変) その他病気(病名)

②次の薬物にかかたことかありますか。(あるものに○)  
処方薬(三日以上か) はい( ) いいえ( ) その他( )  
麻しん(三日以上) はい( ) いいえ( ) その他( )  
水痘(三日以上) はい( ) いいえ( ) その他( )  
③つぎまでの手術を受けたことかありますか。 なし( ) あり(病名)

④服用中の薬(常用薬) ( )  
⑤仕事や家事など日常生活で強いストレスを感じていますか。 はい( ) いいえ( )  
⑥今の妊娠に際して、過去の妊娠・分娩に異変を感じたことかありますか。 はい( ) いいえ( )  
⑦その他の既往( ) ( )  
⑧たばこを吸いますか。 はい( ) いいえ( )  
⑨喫煙者(同居家族)たばこを吸いますか。 はい( ) いいえ( )  
⑩喫煙を止めたいです。 はい( ) いいえ( )  
⑪喫煙を止めたいです。 はい( ) いいえ( )

⑫喫煙を止めたいです。 はい( ) いいえ( )

⑬喫煙を止めたいです。 はい( ) いいえ( )

⑭喫煙を止めたいです。 はい( ) いいえ( )

⑮喫煙を止めたいです。 はい( ) いいえ( )

⑯喫煙を止めたいです。 はい( ) いいえ( )

⑰喫煙を止めたいです。 はい( ) いいえ( )

⑱喫煙を止めたいです。 はい( ) いいえ( )

⑲喫煙を止めたいです。 はい( ) いいえ( )

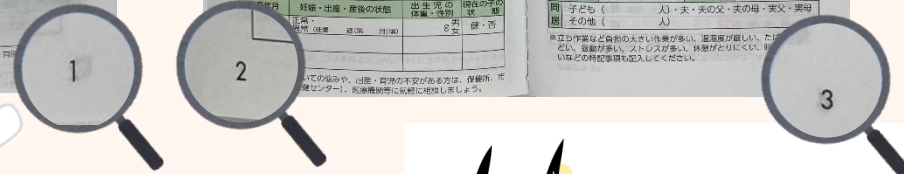
⑳喫煙を止めたいです。 はい( ) いいえ( )

このページは妊婦自身で記入してください。

**妊婦の職業と環境**

職業	1日約( )時間・( )時~( )時
仕事をする時間	文化労務など要する業務(あり・なし)
通勤や仕事に必要とする時間	
通勤の時間	片道( )分 遅延の程度 ひどい・普通
妊娠してからの就業点	仕事を休んだ(妊娠) 週(月)の(週) 仕事を止めた(妊娠) 週(月)の(週) その他( )
産前休業	月 日から 日
産後休業	月 日から 日
育児休業	月 日から 日
住居の種類	一戸建て ( ) 賃貸物件 ( ) エレベーター(有・無)・その他( )
喫煙	静・普通・騒 日当たり 良・普通・悪

※この手帳は各自治体の自治体(市町村)で発行されています。自治体の都合により、記載事項が異なる場合があります。自治体のホームページなどでご確認ください。



**妊婦自身の記録(1)**

ご自身の体調や妊娠経過等の記録を記録すること。赤ちゃんと赤ちゃんの成長の記録や発達を記録しておきましょう。

妊婦3か月 妊婦8週 ~ 妊婦11週 (月 日) ~ (月 日)

妊婦4か月 妊婦12週 ~ 妊婦15週 (月 日) ~ (月 日)

妊婦5か月 妊婦16週 ~ 妊婦19週 (月 日) ~ (月 日)

妊婦6か月 妊婦20週 ~ 妊婦23週 (月 日) ~ (月 日)

妊婦7か月 妊婦24週 ~ 妊婦27週 (月 日) ~ (月 日)

妊婦8か月 妊婦28週 ~ 妊婦31週 (月 日) ~ (月 日)

妊婦9か月 妊婦32週 ~ 妊婦35週 (月 日) ~ (月 日)

妊婦10か月 妊婦36週 ~ 妊婦39週 (月 日) ~ (月 日)

妊婦11か月 妊婦40週 ~ 妊婦43週 (月 日) ~ (月 日)

妊婦12か月 妊婦44週 ~ 妊婦47週 (月 日) ~ (月 日)

妊婦13か月 妊婦48週 ~ 妊婦51週 (月 日) ~ (月 日)

妊婦14か月 妊婦52週 ~ 妊婦55週 (月 日) ~ (月 日)

妊婦15か月 妊婦56週 ~ 妊婦59週 (月 日) ~ (月 日)

妊婦16か月 妊婦60週 ~ 妊婦63週 (月 日) ~ (月 日)

妊婦17か月 妊婦64週 ~ 妊婦67週 (月 日) ~ (月 日)

妊婦18か月 妊婦68週 ~ 妊婦71週 (月 日) ~ (月 日)

妊婦19か月 妊婦72週 ~ 妊婦75週 (月 日) ~ (月 日)

妊婦20か月 妊婦76週 ~ 妊婦79週 (月 日) ~ (月 日)

妊婦21か月 妊婦80週 ~ 妊婦83週 (月 日) ~ (月 日)

妊婦22か月 妊婦84週 ~ 妊婦87週 (月 日) ~ (月 日)

妊婦23か月 妊婦88週 ~ 妊婦91週 (月 日) ~ (月 日)

妊婦24か月 妊婦92週 ~ 妊婦95週 (月 日) ~ (月 日)

妊婦25か月 妊婦96週 ~ 妊婦99週 (月 日) ~ (月 日)

妊婦26か月 妊婦100週 ~ 妊婦103週 (月 日) ~ (月 日)

妊婦27か月 妊婦104週 ~ 妊婦107週 (月 日) ~ (月 日)

妊婦28か月 妊婦108週 ~ 妊婦111週 (月 日) ~ (月 日)

妊婦29か月 妊婦112週 ~ 妊婦115週 (月 日) ~ (月 日)

妊婦30か月 妊婦116週 ~ 妊婦119週 (月 日) ~ (月 日)

妊婦31か月 妊婦120週 ~ 妊婦123週 (月 日) ~ (月 日)

妊婦32か月 妊婦124週 ~ 妊婦127週 (月 日) ~ (月 日)

妊婦33か月 妊婦128週 ~ 妊婦131週 (月 日) ~ (月 日)

妊婦34か月 妊婦132週 ~ 妊婦135週 (月 日) ~ (月 日)

妊婦35か月 妊婦136週 ~ 妊婦139週 (月 日) ~ (月 日)

妊婦36か月 妊婦140週 ~ 妊婦143週 (月 日) ~ (月 日)

妊婦37か月 妊婦144週 ~ 妊婦147週 (月 日) ~ (月 日)

妊婦38か月 妊婦148週 ~ 妊婦151週 (月 日) ~ (月 日)

妊婦39か月 妊婦152週 ~ 妊婦155週 (月 日) ~ (月 日)

妊婦40か月 妊婦156週 ~ 妊婦159週 (月 日) ~ (月 日)

妊婦41か月 妊婦160週 ~ 妊婦163週 (月 日) ~ (月 日)

妊婦42か月 妊婦164週 ~ 妊婦167週 (月 日) ~ (月 日)

妊婦43か月 妊婦168週 ~ 妊婦171週 (月 日) ~ (月 日)

妊婦44か月 妊婦172週 ~ 妊婦175週 (月 日) ~ (月 日)

妊婦45か月 妊婦176週 ~ 妊婦179週 (月 日) ~ (月 日)

妊婦46か月 妊婦180週 ~ 妊婦183週 (月 日) ~ (月 日)

妊婦47か月 妊婦184週 ~ 妊婦187週 (月 日) ~ (月 日)

妊婦48か月 妊婦188週 ~ 妊婦191週 (月 日) ~ (月 日)

妊婦49か月 妊婦192週 ~ 妊婦195週 (月 日) ~ (月 日)

妊婦50か月 妊婦196週 ~ 妊婦199週 (月 日) ~ (月 日)

妊婦51か月 妊婦200週 ~ 妊婦203週 (月 日) ~ (月 日)

妊婦52か月 妊婦204週 ~ 妊婦207週 (月 日) ~ (月 日)

妊婦53か月 妊婦208週 ~ 妊婦211週 (月 日) ~ (月 日)

妊婦54か月 妊婦212週 ~ 妊婦215週 (月 日) ~ (月 日)

妊婦55か月 妊婦216週 ~ 妊婦219週 (月 日) ~ (月 日)

妊婦56か月 妊婦220週 ~ 妊婦223週 (月 日) ~ (月 日)

妊婦57か月 妊婦224週 ~ 妊婦227週 (月 日) ~ (月 日)

妊婦58か月 妊婦228週 ~ 妊婦231週 (月 日) ~ (月 日)

妊婦59か月 妊婦232週 ~ 妊婦235週 (月 日) ~ (月 日)

妊婦60か月 妊婦236週 ~ 妊婦239週 (月 日) ~ (月 日)

妊婦61か月 妊婦240週 ~ 妊婦243週 (月 日) ~ (月 日)

妊婦62か月 妊婦244週 ~ 妊婦247週 (月 日) ~ (月 日)

妊婦63か月 妊婦248週 ~ 妊婦251週 (月 日) ~ (月 日)

妊婦64か月 妊婦252週 ~ 妊婦255週 (月 日) ~ (月 日)

妊婦65か月 妊婦256週 ~ 妊婦259週 (月 日) ~ (月 日)

妊婦66か月 妊婦260週 ~ 妊婦263週 (月 日) ~ (月 日)

妊婦67か月 妊婦264週 ~ 妊婦267週 (月 日) ~ (月 日)

妊婦68か月 妊婦268週 ~ 妊婦271週 (月 日) ~ (月 日)

妊婦69か月 妊婦272週 ~ 妊婦275週 (月 日) ~ (月 日)

妊婦70か月 妊婦276週 ~ 妊婦279週 (月 日) ~ (月 日)

妊婦71か月 妊婦280週 ~ 妊婦283週 (月 日) ~ (月 日)

妊婦72か月 妊婦284週 ~ 妊婦287週 (月 日) ~ (月 日)

妊婦73か月 妊婦288週 ~ 妊婦291週 (月 日) ~ (月 日)

妊婦74か月 妊婦292週 ~ 妊婦295週 (月 日) ~ (月 日)

妊婦75か月 妊婦296週 ~ 妊婦299週 (月 日) ~ (月 日)

妊婦76か月 妊婦300週 ~ 妊婦303週 (月 日) ~ (月 日)

妊婦77か月 妊婦304週 ~ 妊婦307週 (月 日) ~ (月 日)

妊婦78か月 妊婦308週 ~ 妊婦311週 (月 日) ~ (月 日)

妊婦79か月 妊婦312週 ~ 妊婦315週 (月 日) ~ (月 日)

妊婦80か月 妊婦316週 ~ 妊婦319週 (月 日) ~ (月 日)

妊婦81か月 妊婦320週 ~ 妊婦323週 (月 日) ~ (月 日)

妊婦82か月 妊婦324週 ~ 妊婦327週 (月 日) ~ (月 日)

妊婦83か月 妊婦328週 ~ 妊婦331週 (月 日) ~ (月 日)

妊婦84か月 妊婦324週 ~ 妊婦327週 (月 日) ~ (月 日)

妊婦85か月 妊婦328週 ~ 妊婦331週 (月 日) ~ (月 日)

妊婦86か月 妊婦324週 ~ 妊婦327週 (月 日) ~ (月 日)

妊婦87か月 妊婦328週 ~ 妊婦331週 (月 日) ~ (月 日)

妊婦88か月 妊婦324週 ~ 妊婦327週 (月 日) ~ (月 日)

妊婦89か月 妊婦328週 ~ 妊婦331週 (月 日) ~ (月 日)

妊婦90か月 妊婦324週 ~ 妊婦327週 (月 日) ~ (月 日)

妊婦91か月 妊婦328週 ~ 妊婦331週 (月 日) ~ (月 日)

妊婦92か月 妊婦324週 ~ 妊婦327週 (月 日) ~ (月 日)

妊婦93か月 妊婦328週 ~ 妊婦331週 (月 日) ~ (月 日)

妊婦94か月 妊婦324週 ~ 妊婦327週 (月 日) ~ (月 日)

妊婦95か月 妊婦328週 ~ 妊婦331週 (月 日) ~ (月 日)

妊婦96か月 妊婦324週 ~ 妊婦327週 (月 日) ~ (月 日)

妊婦97か月 妊婦328週 ~ 妊婦331週 (月 日) ~ (月 日)

妊婦98か月 妊婦324週 ~ 妊婦327週 (月 日) ~ (月 日)

妊婦99か月 妊婦328週 ~ 妊婦331週 (月 日) ~ (月 日)

妊婦100か月 妊婦324週 ~ 妊婦327週 (月 日) ~ (月 日)

**4から7ページの記録も  
ご活用ください。**

例)お気持ち、体調など..

# 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

App Storeから  
 Google Playから

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

Copyright Sakai City All Rights Reserved.

**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)	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類 【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保育種分類 【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保育種分類 【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！

Copyright Sakai City All Rights Reserved.

# 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



- ・ 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。

※里帰り等で妊婦検診等の費用助成を申請される場合

→[堺市ホームページ](#)

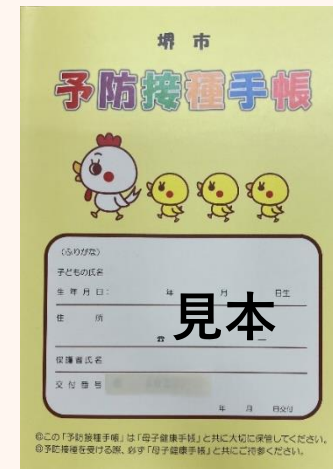
# 予防接種手帳




## 予防接種の流れ

一般的に、  
生後2か月頃から  
始めます。

1. 予防接種実施医療機関で確認
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。

# マタニティクラス



- 堺保健センターでマタニティクラスを開催しています。
- 2回コース
  - ①妊娠・栄養編
  - ②子育て・歯科編（沐浴・抱っこ体験）
- お電話でご予約ください。
- 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！

# 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)

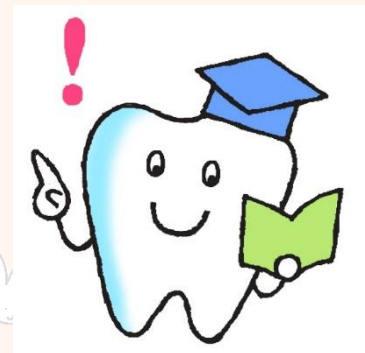


また、産後しばらくは育児などで外出しにくいいため、  
症状が出てもすぐに受診することが難しいです。

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**

堺保健センター 成人の歯科相談 もあります。

- ☆ 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から7か月)頃に、主治医と相談して  
すすめましょう。





# 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。



電子申請システム

# パパになる方へ



## 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。

## 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。

## はじめてパパの育児ガイド(父子手帳)

母子健康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・ママにアンケート

ちぬが丘保健センターで生後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々あります。

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。

堺保健センターとちぬが丘保健センターは、令和3年10月に統合・移転しました。

# 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

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

乳児一般健康診査(無料)

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

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、 **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	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。

堺市堺保健センター

【TEL】 072-238-0123 【FAX】 072-227-1593

堺市堺区南瓦町3-1 (堺市役所敷地内)