

厚生労働科学研究  
(子ども家庭総合研究事業)

乳幼児から思春期まで一貫した子どもの健康管理のための  
母子健康手帳の活用に関する研究

(課題番号 H14-子ども-003)

平成16年度研究報告書

平成17年3月

主任研究者 小林正子

# 目 次

## I 総括研究報告

乳幼児から思春期まで一貫した子どもの健康管理のための母子健康手帳の活用 に関する研究 .....	1
	小林正子

## II 分担研究報告

1. 母子健康手帳のさらなる活用に関する研究Ⅲ .....	7
	小林正子
2. 子どもの発育を継続して見守るためのグラフソフトの開発と活用 .....	55
	小林正子
3. 母子健康手帳に関する医療関係者と母親への質問紙調査による研究.....	59
	大西鐘壽

## III 総合研究報告書

乳幼児から思春期まで一貫した子どもの健康管理のための母子健康手帳の活用 に関する研究 .....	91
	小林正子

### (遺稿)

母性行動に関する精神神経内分泌学的考察 .....	107
一虐待と小児精神神経疾患の予防の視点から一	大西鐘壽

# I 総括研究報告

## 乳幼児から思春期まで一貫した子どもの健康管理のための 母子健康手帳の活用に関する研究

主任研究者 小林 正子 国立保健医療科学院 生涯保健部 行動科学室長

### 研究要旨

本研究は、地域、学校、家庭の具体的な連携を実現するための媒体として、母子健康手帳の拡大活用に向けた工夫と、先行自治体における同手帳の活用方法についての検討を行ってきた。母子健康手帳については、昨年度、茨城県常陸大宮市において作成した手帳に更なる改良を加え、ほぼ理想的な形を実現した。また、活用のあり方については、秋田県岩城町で、本研究が目指す方向性の原型となるような実践例を実見することができた。しかし、自治体のあり方は人口、規模、財政その他において多種多様であり、母子健康手帳をベースにした子育ての連携づくりは、それぞれの地域に応じて考えていく必要がある。

小児科医師への調査では、記載内容に関して、とくに重症新生児、新生児、1ヶ月までの記録欄の充実が望まれていた。今年度は最終年度であることから、発育グラフソフトを開発して配布するなど社会貢献も視野に入れた。以下にその具体的な内容を示す。

#### 1. 茨城県常陸大宮市における母子健康手帳（親子健康手帳）改訂版の作成

前年度、常陸大宮市において作成した母子健康手帳（通称「親子健康手帳」）に関して子育て中の母親、保健師、医師などからの意見を聴取し、さらに大西班の検討結果を受けて改訂を行った。主な改訂箇所は、妊娠中のアルコール類の中止を明記したこと、母乳育児において、母乳が順調に出るようになるまでの時間は「個人差が大きい」こと、心肺蘇生法について、1～8歳までに加え8歳以上についても記載したこと、成長曲線について、就学後6～18歳までの身長・体重のグラフを拡大し説明文も付記したことなど。

#### 2. 地域保健と学校保健の連携の強化・子どもを巡るネットワーク構築のための調査検討

母子健康手帳や学校健康手帳、あるいは子どもの健康情報などを手がかりに、連携を進めている2つの地域を調査した。三重県紀南地区では、既存の母子健康手帳に就学後の健康情報記載欄を付加し、学校からの健康診断結果等の情報を家庭において記載してもらう方法を考案しており、2005年4月から実施予定である。また、秋田県岩城町では、子どもの出生から中学卒業まで継続した健康記録簿を作成し、それを基に家庭、学校、地域の連携を推進していた。小さい規模の自治体での実践であるが、子どもの発育や健康の記録を継続して把握することで、子どもに関わる人と機関（保護者、保健師、養護教諭、小児科医など）の連携が円滑に運ぶことの実例である。

#### 3. 出生から18歳までの成長記録を基準曲線上にプロットできるグラフソフトの開発と配布

本研究では、子どもを巡る様々な問題に対処するため、子どもを一貫して見守ることを基本目標として検討を行ってきたが、その中で、子どもの発育経過をグラフ上に表すことの有用性が確認された。心身の健康状態は身長・体重の変動に反映される。変動に異変がみられれば、心身の異常が早期発見できる。そこで、出生からの発育グラフが就学を境に途切れることなく継続して記録できるように、身長・体重値や体重の差が簡単にグラフに表せるソフトを開発した。このソフトは、保健師や養護教諭に無料配布して身体計測値の活用の促進に貢献している。

#### 4. 小児科医師等の医療関係者および母親の意向調査から、現行の母子健康手帳の評価および記載されている内容の改善すべき事項を明らかにする。

小児科医師 266 名、助産師 220 名、看護師 556 名の 3 群について意見を比較検討したところ母子健康手帳が乳幼児健診などで有用と評価しているのは、小児科医師において92%と高率だった。とくに、予防注射、発育具合、出生時の状況を確認する貴重な情報源であり、診療、健診のツールとして広く利用され、汎用されていることが裏付けられた。小児科医は助産師や看護師に比べ、記載内容に関して改善の希望が高く、とくに重症新生児、新生児、1ヶ月までの記録欄の充実が望まれていた。また、1591名の母親の回答から、母子健康手帳は約9割が有用と回答し、子どもが0-2歳の若い年齢層でもっとも高く評価されていた。年齢層の上昇と共にその活用は低下するものの、有用性は高く評価されていることは注目すべき点である。

#### 分担研究者

大西鐘壽：香川医科大学名誉教授・  
高松短期大学教授

#### 研究協力者

##### 【小林班】

高石昌弘 元国立公衆衛生院院長  
衛藤 隆 東京大学大学院教育学研究科教授  
三木とみ子 女子栄養大学教授  
中村安秀 大阪大学大学院人間科学研究科教授  
齋藤久美 さいたま市立桜木小学校養護教諭  
土屋芳子 私立開智小学校養護教諭  
永原香代子 読売新聞社編集部  
星井道代 都立松原高等学校養護教諭  
村木久美江 川口市立南中学校養護教諭

##### 常陸大宮市母子健康手帳作成委員会

助川保男 常陸大宮市総合保健福祉センター所長  
金子さない 同 保健師  
栗原秀子 同 保健師  
藤田栄子 同 栄養士

梶とし子 常陸大宮市美和保育所主任保育士  
坂本望美 常陸大宮市子育て支援センター保育士  
磯崎久美 元常陸大宮市立上野小学校養護教諭  
坪 浩子 常陸大宮市立大宮中学校養護教諭  
稲田敦子 茨城県立大宮高等学校養護教諭

##### 【大西班】

河田 興 香川大学医学部小児科講座  
岡田 仁 同  
伊藤 進 同  
三木崇範 香川大学医学部神経機能形態学  
戸苺 創 名古屋市立大学医学部小児科教室  
杉浦壽康 愛知県小児科医会 会長  
犬飼和久 浜松市小児科  
石井広重 浜松市産科婦人科  
根岸和子 群馬県小児科  
渡辺明彦 神奈川県小児科  
山内芳忠 国立病院岡山医療センター小児科  
基常日出明 松江市小児科  
瀬尾智子 日本母乳の会

志田紀子 育児カレッジ  
吾妻雅子 同  
大西喜久子 香川大学医学部医師会

## A. 研究目的

子どもを巡る様々な問題に対処する基本として、子どもの発育発達を継続して把握し、心身のバランスのとれた成長を、周囲の大人がともに支援していくことが必要との見地から、子どもの出生から思春期に至るまで使用できる母子健康手帳を作成する。さらに、子どもの記録を一貫させることで、親、保健師、養護教諭、医師などが連携・協力して子どもの成長を見守り、支えていくための地域システムづくりに結びつける活用方法を検討する。

## B. 研究方法

今年度は最終年度であることから研究のまとめと啓発を行い、社会貢献も視野に入れる。

### ①常陸大宮市母子健康手帳改訂版の作成

前年度、茨城県常陸大宮市において、子どもの出生から就学、思春期を通して利用できる母子健康手帳を作成した。この手帳の評価を行い、大西班の検討結果を加味して、手帳に記載する健康情報や育児情報を再検討し、改訂版を作成する。

### ②地域保健と学校保健の連携の強化・子どもを巡るネットワーク構築のための調査検討

子どもは一貫したものであるから、その発育発達、健康情報を継続して見守る体制が必要である。そこで、健康情報や成長記録を共有するシステムづくりに成功している地域を文献等を中心に調査し、聞き取りを行いポイントをさぐる。

### ③出生から18歳までの成長記録を基準曲線上にプロットできる発育グラフソフトの開発と配布

発育が順調であることの確認や異常の早期発見のため、身長・体重などの計測値を基準の成長曲線上にプロットできるグラフ作成ソフトの開発を平成14年度より試みてきた。グラフはExcelを用いて描くことが便利であるので、今年度は専門家の協力を得て作成し、学校・保健センターに配布する。

### ④小児科医師等の医療関係および母親の意向調査から現行の母子健康手帳に記載されている内容の改善すべき事項を明らかにする。

昨年度の研究で作成した調査票を使用した。調査票は平成15年9月から11月に配布し、平成15年度末までに回収された調査票について検討を行った。調査票の配布は愛知県、香川県、神奈川県、及び岡山市、浜松市、松江市、藤岡市、松山市などの地域の開業医師、病院勤務医師などの医療関係者及び主として小児科医師と育児サークルを通じて母親などに記入を依頼し、回収した。

## C. 研究結果

### ①常陸大宮市母子健康手帳改訂版の作成

平成15年度、常陸大宮市の保健師、栄養士、保育士、養護教諭らによる「母子健康手帳検討委員会」を立ち上げ、子どもの発育段階に合わせ「安心して育児を楽しむ助けとなるような母子健康手帳（通称：親子健康手帳）」というコンセプトのもと、子どもが20歳になるまで記載できる手帳を作成し、2004年10月から住民に配布した。この手帳について104名から意見や感想を収集したところ、子どもの就学後も健康情報などを記載できるという点で好評であったが、1頁の字数が多い、内容が盛り沢山（逆にもっと必要との意見も）など様々な意見があった。これらを基に検討し、さらに大西班の検討結果を加味して改訂を行った。

なお、手帳の大きさはB6版で、インデックスを付けた。

### ◎主な改訂箇所

#### ●妊娠とアルコール

「妊娠がわかったら、お酒・タバコはやめましょう」の欄に、「アルコールは胎児の成長に悪い影響を及ぼします。妊娠中はアルコール類は飲まないようにしましょう。今まで飲んでいてもこれから飲まないようにすることが大切です」を付記した。

#### ●母乳育児

母乳が順調に出るようになるまでの時間は

「個人差が大きい」ことを付記した。

#### ●心肺蘇生

これまでの1～8歳までに加え、8歳以上についても記載した。

#### ●成長曲線

就学後6～18歳までの身長・体重のグラフを拡大し、説明文もより分かりやすくした。

#### ●予防接種

改正通知に従い改訂を行ったほか、任意接種となっても接種もれのないよう2重のチェックを行うなど工夫した。

### ②地域保健と学校保健の連携の強化・子どもを巡るネットワーク構築のための調査検討

母子健康手帳や学校健康手帳、あるいは子どもの健康情報などを手がかりに、連携を進めている2つの地域を調査した。

三重県紀南地区では、既存の母子健康手帳に就学後の健康情報記載欄を付加し、学校からの健康診断結果等の情報を家庭において記載してもらう方法を考案しており、2005年4月から実施する。

また、秋田県岩城町では、地域の小児科医が中心となって、子どもの出生から中学卒業まで継続した健康記録簿を作成し、それを基に家庭、学校、地域の連携を推進していた。比較的小さい規模の自治体での実践であるが、子どもの発育や健康の記録を継続して把握することで、子どもに関わる人と機関（保護者、保健師、養護教諭、小児科医など）の連携が円滑に運ぶことの実例である。

### ③出生から18歳までの成長記録を基準曲線上にプロットできる発育グラフソフトの開発と配布

簡単にグラフを描くためには、一般的に普及しているエクセルを使用して描く方法が適していると考えられる。市販のソフトは描き方が限定され（例えば、計測値を結ぶ線が不要であっても、線でつないだグラフしか作成できないなど）、使い易いとはいえない。エクセルであれば、マークの形や大きさ、グラフの配置や出力などが自由に変わられるため、融通性、利便性に富む。そこで、

平成14年度に加藤<sup>2)</sup>の報告書を基に、マクロを使用し、エクセル上で使えるグラフソフトを開発した。

ソフトに内蔵されている基準となる成長曲線は、村田光範の研究班が平成12年度厚生労働省調査の乳幼児身体発育値と同年の学校保健統計値を繋いで作成したものを用いた。下から3, 10, 25, 50, 75, 90, 97パーセンタイルの7本の基準曲線より成る。また、グラフには、身長・体重以外に、体重差のグラフも描けるようにした。

このソフトは、全国の保健師、養護教諭に無料配布している。

### ④小児科医師等の医療関係および母親の意向調査から、現行の母子健康手帳に記載されている内容の改善すべき事項を明らかにする。

小児科医師266名、助産師220名、看護師556名の3群について意見を比較検討したところ、母子健康手帳が乳幼児健診などで有用と評価しているのは、小児科医師において92%と高率であった。予防注射、発育具合、出生時の状況を確認する貴重な情報源であり、診療、健診のツールとして広く利用され、汎用されていることが裏付けられた。また、助産師や看護師に比べ、記載内容に関して改善の希望が高く、とくに重症新生児、新生児、1ヶ月までの記録欄の充実が望まれていた。

母親については、1591名から回答を得た。母子健康手帳は約9割が有用と回答し、とくに子どもが0-2歳の若い年齢層で高く評価されていた。年齢層の上昇と共にその役割は低下するものの、有用性は高く評価されていることは注目すべき点である。母子健康手帳の育児情報欄への記載については、赤ちゃんへの与薬、授乳中の母への薬の投与に関する情報の希望が高かった。

## D. 考 察

「親子健康手帳」（常陸大宮市母子健康手帳）は、子どもの出生から乳幼児期ばかりでなく、思春期に至るまでの記録を一貫して把握し、子どもの健やかな発育・発達と、心身のバランスのとれた成長を、周囲の大人が共に支援していくこと

を目的として作成された。

子どもが小学校に入学すると、母子保健の中で積み上げてきた記録が途切れてしまい勝ちであるが、この親子健康手帳は、子どもの思春期までの成長や予防接種の記録、健康診断の記録をまとめて記載することができる。また、思春期の子どもの様子が記載されているために幼少期より思春期を見据えた子育てができることも期待できる。

こうして、子どもの記録を一貫させることで、親をはじめ、保健師、養護教諭、医師などが連携・協力して子どもの成長を見守り、支えていくための地域システムづくりに結びついていくことも見込まれる。

また、子どもの発育の情報をグラフにすることの意義は、そのグラフによって子どもの成長過程が客観的に把握できるため、正常に発育しているかどうかの確認になることと、異常があれば早期発見に役立つことである。子どもの発育状況を継続して把握することは、子どもを見守る体制づくりの基本になると考えられる。

現在、母子健康手帳は子どもが2歳までが最もよく利用されるという調査結果であったが、その後も大切に保管されている。このため、子どもが小学校に入学してからも利用できるものにすれば、活用は広がることを見込まれる。

小児科医が希望する重症新生児、新生児、1ヶ月までの記録欄の充実は、次回の国による母子健康手帳の改訂時に盛り込まれることを期待する。

## E. 結 論

子どもを巡る様々な問題に対処するためには、その基本として、子どもの出生から一貫して発育発達を中心に健康状態を把握することが必要であり、母子健康手帳の継続使用や基準の成長曲線上に個人の発育グラフを描くことが有効な手段の一つであると考えられる。母子健康手帳の継続使用に関する検討会などを中心に、地域に適した方法によって、家庭・学校・地域が一体となった子育てのシステムづくりを行うことができる。家庭の理解や協力を得るためには、地域、学校、小児科

医等が連携して、保護者や児童生徒に十分な説明を行い、子どもを巡るネットワークを強化していくことが求められる。

今回の母子健康手帳の改訂にあっては、記録欄の延長のほか、重症新生児、新生児、1ヶ月までの記録欄の充実を提案したい。

## F. 研究発表

### 論 文

- ①小林正子. 3歳以降の子どもの発育と母子健康手帳の活用. 子どもと発育発達6:412-413, 2004.
- ②大西鐘壽. 母性行動に関する精神神経内分泌学的考察-虐待と小児精神神経疾患の予防の視点から-<前編>. 小児の精神と神経, 44巻2号: 115-126, 2004.
- ③大西鐘壽. 母性行動に関する精神神経内分泌学的考察-虐待と小児精神神経疾患の予防の視点から-<後編>. 小児の精神と神経, 44巻3号: 217-235, 2004.

### 口頭発表

- ①小林正子, 高石昌弘. 母子健康手帳のさらなる活用に関する研究第2報-母子健康手帳に記載する育児情報の検討-. 第51回小児保健学会. 2004年10月;盛岡. 講演集:584-585.
- ②河田興, 大西鐘壽, 小林正子. 母子健康手帳の活用に関する研究-医療者への母子健康手帳に関するアンケート調査による研究-. 第51回日本小児保健学会. 2004年10月;盛岡. 講演集:586-587.
- ③河田興, 大西鐘壽, 小林正子. 母子健康手帳の活用に関する研究-母親への母子健康手帳に関するアンケート調査による研究-. 第51回日本小児保健学会. 2004年10月;盛岡. 講演集:588-589.
- ④小林正子, 高石昌弘, 三木とみ子, 衛藤隆, 中川恒夫, 齋藤久美, 土屋芳子, 星井道代, 村木久美江. 母子健康手帳および学校健康手帳の役割と活用に関する研究-子どもの思春期まで使える母子健康手帳に記載する飲酒・喫煙・薬物等について-. 第51回日本学校保健学会. 2004年11月;新潟. 講演集:186-187.



## II 分担研究報告

「乳幼児から思春期まで一貫した子どもの健康管理のための母子健康手帳の活用に関する研究」  
(主任研究者 小林正子)分担研究報告書

## 母子健康手帳のさらなる活用に関する研究Ⅲ

小林正子 国立保健医療科学院 生涯保健部 行動科学室長

### 研究要旨

昨年度、常陸大宮市において「親子健康手帳」(常陸大宮市母子健康手帳)を作成し、2004年10月より配布した。この手帳は、子どもの乳幼児期から思春期過ぎにいたるまでの記録を一貫して把握し、子どもの健やかな発育・発達と、心身のバランスのとれた成長を、周囲の大人がともに支援していくことを目的として作成したものである。また、子どもの記録を一貫させることで、親、保健師、養護教諭、医師などが連携・協力して子どもの成長を見守り、支えていくための地域システムづくりに結びついていくことが期待される。今年度は、この手帳の改訂版の作成と地域における子ども育成の体制づくりについて検討した。

#### 1. 茨城県常陸大宮市における母子健康手帳(親子健康手帳)改訂版の作成

常陸大宮市において作成した母子健康手帳(通称「親子健康手帳」)に関して、子育て中の母親、保健師、医師などからの意見を聴取し、さらに大西班の検討結果を受けて改訂を行った。主な改訂箇所は、妊娠中のアルコール類摂取の中止を明記したこと、母乳が順調に出るようになるまでの時間は「個人差が大きい」こと、心肺蘇生法について、これまでの1～8歳までに加え8歳以上についても記載したこと、成長曲線について就学後6～18歳までの身長・体重のグラフを拡大し説明文も付記したこと、予防接種は任意接種となっても接種もれのないよう2重のチェックを行うよう工夫したこと、など。

#### 2. 家庭・地域・学校の連携による子どもを巡るネットワーク構築についての検討

母子健康手帳や学校健康手帳、あるいは子どもの健康情報などを手がかりに、連携を進めている地域を調査した。その結果、三重県紀南地域では、既存の母子健康手帳に就学後の健康情報記載欄を付加し、学校からの健康診断結果等の情報を家庭において記載してもらう方法を考案しており、2005年4月から実施予定であることや、秋田県岩城町では、子どもの出生から中学卒業まで継続した健康記録簿作成によって学校との連携が円滑に行われていることなどが分かった。連携の進んでいる地域では、いずれも子どもの健康情報を継続して把握することを基本としていた。

以上より、子どもを巡る様々な問題に対処するには、子どもの健康情報を思春期過ぎまで一貫して記録する母子健康手帳の活用を通して、家庭・学校・地域の意識の連携を図り、具体的には行政が中心となって、学校をはじめ子どもに関わる地域のすべての機関、人を巻き込んだネットワークを構築することが重要であると結論された。

## 研究協力者

高石 昌弘	元国立公衆衛生院院長
衛藤 隆	東京大学大学院教育学研究科教授
三木とみ子	女子栄養大学教授
中村 安秀	大阪大学大学院人間科学研究科教授
齋藤 久美	さいたま市立桜木小学校養護教諭
土屋 芳子	筑波大学大学院・私立開智小学校養護教諭
永原香代子	読売新聞社編集部
星井 道代	筑波大学大学院・都立松原高等学校養護教諭
村木久美江	川口市立南中学校養護教諭

## 「常陸大宮市母子健康手帳作成委員会」

助川 保男	常陸大宮市総合保健福祉センター所長
金子さない	同 保健師
栗原 秀子	同 保健師
藤田 栄子	同 栄養士
梶 とし子	常陸大宮市保健福祉部福祉課美和保育所主任保育士
坂本 望美	常陸大宮市子育て支援センター保育士
磯崎 久美	元常陸大宮市立上野小学校養護教諭
坏 浩子	常陸大宮市立大宮中学校養護教諭
稲田 敦子	茨城県立大宮高等学校養護教諭

### A. 研究目的

子どもを巡る問題が顕在化している今日、「健やか親子21」の目標達成のためには乳幼児期から学童期、思春期にかけて子どもを一貫して見守る体制づくりが必要である。本研究は、地域保健と学校保健および家庭との連携を構築するための基本として、子どもが思春期を過ぎるまで使用できる母子健康手帳を作成し、保護者が子どもの成長を継続して見守る意識を築く。さらに、子どもを巡る地

域のネットワーク構築のための方法について検討する。

### B. 方法

#### 1. 常陸大宮市親子健康手帳(母子健康手帳)改訂版の作成

前年度、子どもの出生から就学、思春期を通して利用できる母子健康手帳を作成した。この手帳について約100名に対してアンケートを行い、その意見を基に改訂版を作成す

る。

また、母子健康手帳に記載する健康情報や育児情報については、子どもの健康管理や保護者への子育て支援、さらに子ども自身の生涯にわたる健康づくりに役立つものとすることを目指し、大西班が実施した小児科医・産科医、女子大生とその保護者に対する母子健康手帳の内容に関する調査の分析結果や文献調査結果を加味して検討する。

## 2. 家庭・地域・学校の連携による子どもを巡るネットワーク構築についての検討

子どもは一貫した存在であり、その発育発達を基本とする健康は、分断されることなく継続して見守る体制が必要であることはいうまでもない。

しかし、現状では、就学を境に地域保健と学校保健との連携・協力関係が希薄であり、情報が分断されることが多い。そこで、健康情報や成長記録が、家庭と地域や学校が共有

することに成功している地域、あるいはこれから取り組みを開始しようとしている地域を文献等で調査し、実態を調査する。

## C. 結果および考察

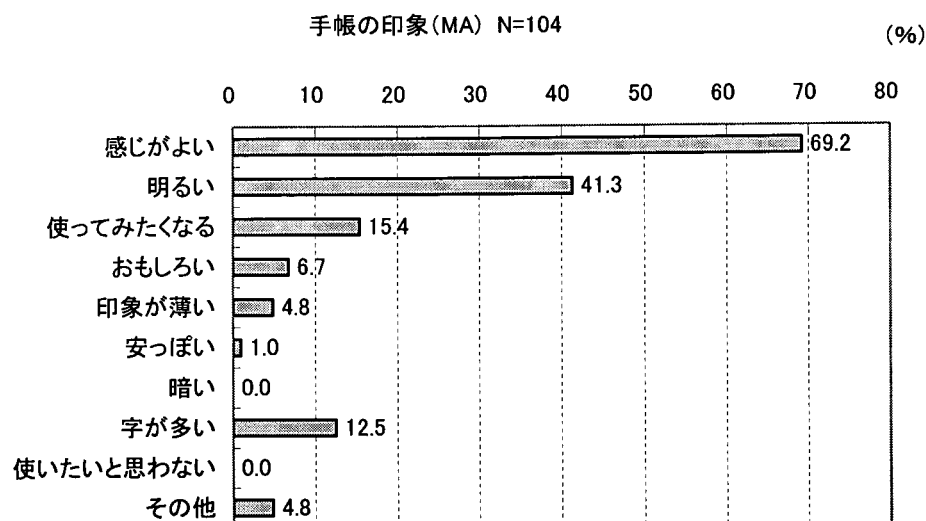
### 1. 常陸大宮市親子健康手帳(母子健康手帳)改訂版の作成

前年度、常陸大宮市の保健師、栄養士、保育士、養護教諭らによる母子健康手帳検討委員会を立ち上げ、子どもの発育段階に合わせ「安心して育児を楽しむ助けとなるような母子健康手帳(通称:親子健康手帳)」というコンセプトのもと、子どもが20歳になるまで記載できる手帳を作成し、2004年10月から住民に配布した。この手帳について104人から意見や感想が得られた(対象は子育て中の母親、保健師、医師、看護師等)。

結果を以下に示す

## 常陸大宮市「親子健康手帳」についてのアンケート(総数104名)

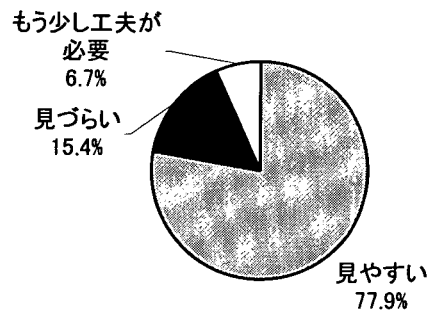
### 1. 手にとって中をぱっと見たときの印象は如何でしたか?(複数回答)



## 2. 構成について

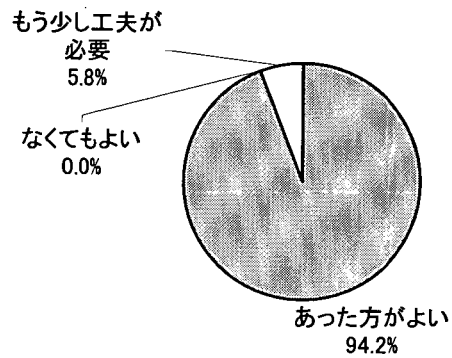
### ① 記録欄と情報欄が混じっていることについて

録欄と情報欄(SA) N=104



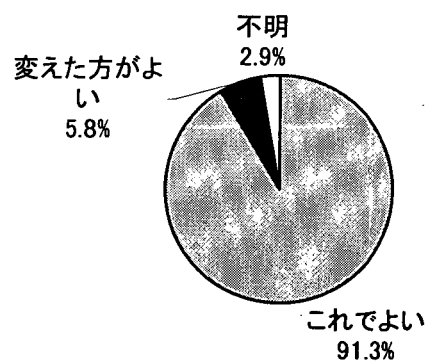
### ② インデックスを付けたことについて

インデックス(SA) N=104



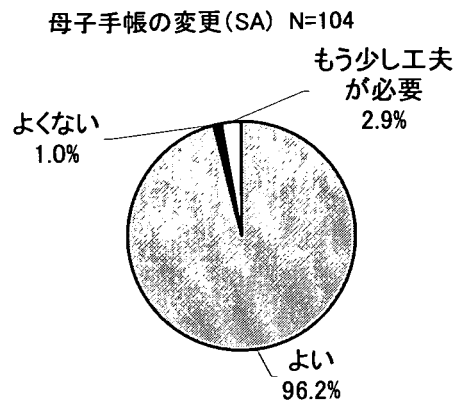
### ③ 発育曲線・予防接種・食・事故防止の順序は

項目の順序(SA) N=104

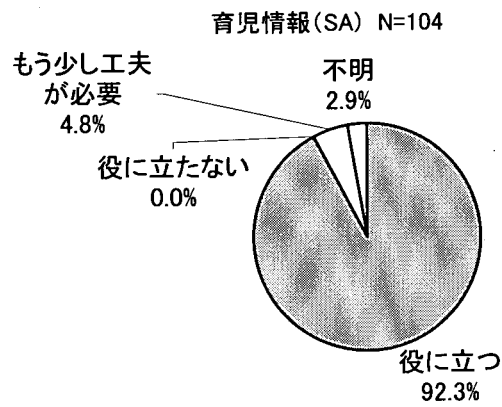


### 3. 内容について

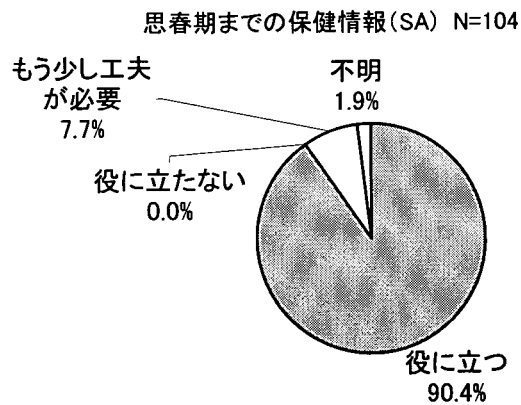
#### ① 母子健康手帳をこどもの思春期まで使用できるように変えたことについて



#### ② 育児情報は役立つと思いますか



#### ③ 思春期までの保健情報は役立つと思いますか



#### 4. 意見・感想

- ・発想はよい
- ・考え方はよいが内容が少ない
- ・字が多すぎる
- ・相談先など、もっと詳しい情報が欲しい
- ・子どもの病気やけがについての説明があるとよい
- ・副読本のイメージがある
- ・表紙が薄い
- ・情報をもっと多いほうがよい
- ・字が多いとかえって読まれないのではないか
- ・ページごとに色が交互になっているので見やすい（健診のときページを間違えずに済む）
- ・PRの必要があると思う
- ・予防接種欄は先に持って来て欲しい
- ・母子同室の進めなど、正しいことをもっとはっきり記載して欲しい
- ・インデックスの付いてない先頭の部分があるので開きにくい。全てにインデックスをつけるべき
- ・グラフをもっと大きくできないか？
- ・イラストが多いので読みやすい
- ・自由記載欄が多いのでよいと思う
- ・記録欄と情報欄は分けた方がよいのではないか

以上の結果から、主に以下のような改訂を行った。

##### ◎主な改訂箇所

###### ●妊娠とアルコール

「妊娠がわかったら、お酒・タバコはやめましょう」の欄に、「アルコールは胎児の成長に悪い影響を及ぼします。妊娠中はアルコール類は飲まないようにしましょう。今まで飲んでいただ方もこれから飲まないようにすることが大切です」を付記

###### ●母乳育児

母乳が順調に出るようになるまでの時間は「個人差が大きい」ことを付記

###### ●心肺蘇生

これまでの1～8歳までに加え、8歳以上についても記載した。

###### ●成長曲線

就学後6～18歳までの身長・体重のグラフを拡大し、説明文もより分かりやすくした。

###### ●予防接種

改正通知に従い改訂を行ったほか、任意接種となっても接種もれのないよう2重のチェックを行うなど工夫した。

その他、表紙をもう少し厚い紙質に変え、実際の使用にあたってはビニールカバーを付ける。先頭のインデックスのない部分は、後のインデックスが見えるように右端を切り落とした。病気やけがについては副読本があるため親子健康手帳には載せなかった。

常陸大宮市「親子健康手帳」に記載した育児・健康情報の実際を次ページ以降に示す。手帳のサイズはB 6とした。



## 妊娠、おめでとうございます。

あなたの中に芽生えた小さな命。男の子か女の子か、どんな赤ちゃんが生まれてくるのか、夢ふくらむ毎日をお過ごしのことでしょう。

これからは妊娠による気分の変化や出産への不安、育児の大変さなど戸惑うことが多いかもしれませんが。わからないこと、不安に思うことがあったら、ためらわずに専門家に聞いてみましょう。一人で悩んでいるよりも、きっと解決の道が見つかるはずです。

### 「かけがえのないわが子」

#### —子育てを楽しむ

#### 子どもと一緒に育ちましょう—

大きな産声をあげて、誕生した小さな命。

生命力にあふれています。

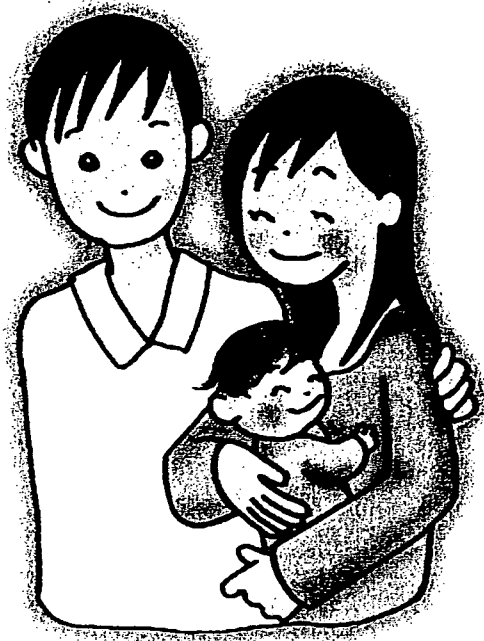
親は、希望や夢を託しながら、愛情を尽くして育てます。そこでは、親もまた育っていきます。

子どもは一人一人、顔や体が異なり、千差万別です。発育、発達、体格、性格、好き嫌いなどあらゆる点で異なっています。

共に生きるものとして家族みんなで子どもの成長を喜び、分かち合い、その様子を親子健康手帳に記録しましょう。

十分に愛情を注がれ、やがて子どもは巣立っていきます。

この手帳は、親の妊娠中から始まり、子どもの誕生、乳幼児期から思春期までの親と子の成長の記録です。共に生きた証として、20歳を目安に親から子へプレゼントしませんか。



## 親子健康手帳について

この手帳は、茨城県大宮町（現・常陸大宮市）の保健師・保育士・栄養士・小中高養護教諭による「大宮町母子健康手帳作成委員会」が、今までの母子健康手帳をもとに、厚生労働科学研究（子ども家庭総合研究事業）「乳幼児から思春期まで一貫した子どもの健康管理のための母子健康手帳の活用に関する研究」（主任研究者 小林正子）研究班「健康手帳研究会」の協力を得て作成したものです。名称は、これまでの母子健康手帳から、父親も含めた親子健康手帳に変更し、子どもが20歳になるまで記録が残せるように作りました。

ご家族で活用してください。



### 活用のポイント

☆妊産婦健康診査、乳幼児健康診査および医療機関受診時は必ず持っていきましょう。

☆妊娠中の生活、赤ちゃんのこと、からだのことなどで感じたことを記入しましょう。

☆子どもの病気や、予防接種を記録しましょう。

☆子どもは、年齢や発達段階によって、できることが違います。2歳の子ども5歳の子どもと同じことを求めても無理です。「なぜ、うちの子は…」と思ったとき、この手帳の年齢別の欄を参考にしてください。それでも困ったときは、総合保健福祉センター「かがやき」に気軽にお電話ください。

相談窓口

0295-54-7121

☆子どもの成長を家族みんなで喜び合うためにも、その時々のエピソードなどを記録することをおすすめします。

☆子どもが、保育園、幼稚園、小学校、中学校に通うようになったら、子どもと一緒に妊娠中から出産、現在に至るまでを振り返る機会を作ってください。きっと愛情が伝わり、子どもは自分に自信を持ち、自分や家族が大好きで大切に思い、他人にも思いやりのあるすてきな人に成長することでしょう。

## 手足を動かす赤ちゃん

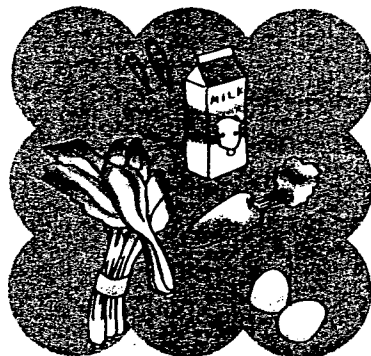
15週頃までに胎盤が完成し、赤ちゃんはへその緒を通して酸素や栄養分をお母さんからもらいながら成長していきます。

## 妊娠中の食生活のポイント

育っていく赤ちゃんにはもちろん、お母さんも妊娠中と産後は食事の内容に気をつけてください。

### ※バランスのよい食事を

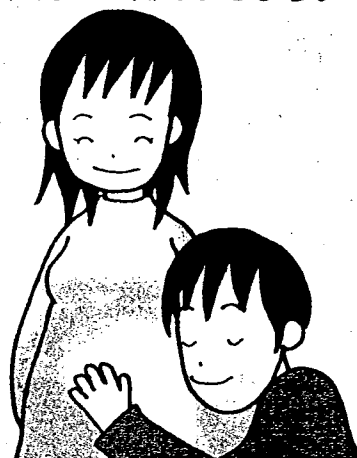
赤ちゃんの発育に必要な栄養は、すべて胎盤を通して母体から与えられます。母体にも十分な栄養が必要です。貧血予防のために食事は3食とり、特定の食品に偏らないようにしましょう。また、塩分を多くとると妊娠中毒症の危険性も出てくるので、減塩にしましょう。



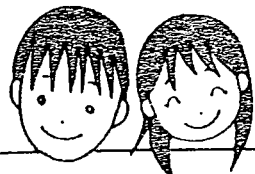
## ワンポイントアドバイス

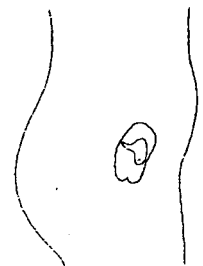
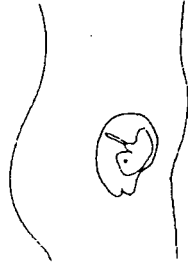
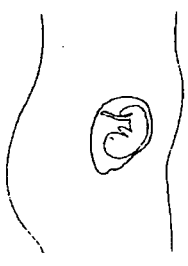

- ・妊娠は病気のとくと違い、普段と同じ健康的な生活を送るように心がけることが大切です。
- ・マタニティ教室に参加し、正しい知識を身につけましょう。  
(お友だちとの情報交換もできるといいですね。)
- ・妊娠中の定期健診で不安に思ったことや疑問点などは、納得いくまでよく聞きましょう。
- ・里帰り出産を選ばれる場合は、家族とよく話し合しましょう。

初めて胎動に気づいたときのお父さんとお母さんの気持ちを書きましょう。



# 赤ちゃんの発育と母体の変化 ~妊娠初期~



月／週	第2月 (4~7週)	第3月 (8~11週)	第4月 (12~15週)
赤ちゃんの成長	<ul style="list-style-type: none"> <li>●目・耳・鼻および心臓など各器官の形成が始まります。</li> <li>後半には、心臓の動きが確認できます。</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>●四肢の区別ができるようになり、活発に動き始めます。</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>●外性器が発育し、性別が判定できるようになります。</li> <li>男の子？女の子？どちらが生まれるか楽しみです。</li> </ul> 
お母さんのからだの変化	<ul style="list-style-type: none"> <li>●つわりが始まるので、少しずつ食べられるものを食べましょう。</li> <li>●だるさ、眠気、イライラなどの精神的変化が出始めます。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●尿の回数が多くなり、便秘になりやすくなります。</li> <li>●つわりがあり、口の中が汚れやすいので歯みがきをしましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●つわりがおさまり食欲が出てくるので、食べ過ぎに注意しましょう。</li> </ul> 
お父さんのサポート	<ul style="list-style-type: none"> <li>●タバコは、お母さんのそばでは吸わないようにしましょう。</li> <li>(低出生体重児が生まれる可能性があります。)</li> <li>●お母さんへのいたわりの気持ちを持ちましょう。</li> </ul>		