

感染症流行下における適切な乳幼児健康診査のための研究

総括研究報告書

研究代表者	小枝達也	国立成育医療研究センター・こころの診療部統括部長
研究分担者	河野由美	自治医科大学小児科・教授
	山崎嘉久	あいち小児保健医療総合センター 保健センター長

研究要旨：

COVID-19の流行に伴い、乳幼児健康診査（以下、乳幼児健診）の集団健診延期等を考慮せざるを得ない事態となったことを踏まえ、本研究では乳幼児健康診査（以下、乳幼児健診）を個別またはオンラインでの実施に変更するにあたっての課題と対策を明らかにすることを目的とした。保護者アンケートや自治体へのアンケート調査、個別やオンラインでの健診について検討した結果以下の点が明らかとなった。

- ① 集団健診に対する保護者アンケートでは、28%の保護者が集団健診を受診したくないと回答しており、個別やオンラインでの実施という選択肢が必要であると考えられた。
- ② 全国の自治体では、緊急事態宣言に合わせて実施した個別健診を含めて3～4か月児健診では30%で個別健診が実施されていた。70%強で集団健診での1歳6か月児健診と3歳児健診が延期されていた。
- ③ 乳児健診の標準的診察項目を確定し、研修ビデオを作成して、全国の自治体に配布した。またオンライン健診実施時の評価レベルと判定段階、および判定後の対応フローチャートを作成した。
- ④ 個別健診時に用いる心理社会面の評価とガイダンスとして「健やか子育てガイド」を作成し、これを用いた1歳6か月児健診（700名）と5歳児健診（1269名）を実施した。保護者及び担当医からの評価は高く、社会実装が可能であると考えられた。

以上より、感染症流行下においては個別やオンラインでの健診の実施が選択肢の一つに加わるとよいと考えられた。また、オンラインでの実施に向けたガイドラインの骨子となるフローチャートを作成した。個別健診での保健指導がより充実するための健やか子育てガイドを作成し、その有用性を確認した。

研究協力者

森崎菜穂	国立成育医療研究センター社会医学研究部
半谷まゆみ	同上
秋山千枝子	あきやま子どもクリニック
阪下和子	国立成育医療研究センター総合診療部
橋本倫太郎	世田谷医師会小児科医会
川崎浩司	玉川医師会小児科医会
片岡 正	川崎市医師会

A. 研究目的

COVID-19の流行に伴い、2021年4月7日に緊急事態が発出され、同年4月10日に厚生労働省子ども家庭局母子保健課より、母子保健事業等の実施に係る新型コロナウイルスへの対応について、集団健診延期等の措置を考慮するよう自治体宛に事務連絡が発出された。これを踏まえ、本

研究では乳幼児健康診査（以下、乳幼児健診）を個別またはオンラインでの実施に変更するにあたっての課題と対策を明らかにすることを目的とした。

B. 研究方法

1. 保護者アンケート調査（小枝、半谷、森崎）

こどもと保護者を対象とした横断調査「コロナ×こどもアンケート」により、集団健診に対する保護者の意向を調査した。

## 2. 自治体へのアンケート調査 (山崎、松浦、佐々木)

全国 1,741 自治体の乳幼児健診事業担当者を対象都市、緊急事態宣言を受けた乳幼児健診の対応状況ならびにオンライン保健指導等の実施状況を調べた。

## 3. オンライン健診の検討 (河野、秋山、阪下)

3～4 か月、9～10 か月の乳児を対象とし、研究方法を以下の 3 研究にわけて実施した。研究 1. 乳児健診の標準的診察項目の確定、研究 2. 乳児健診の研修ビデオの作成、研究 3. オンライン健診に関する検討(a.オンライン健診指針の検討、b.アプリを使用した身長計測の検証)である。

## 4. 個別健診時の心理社会面の評価 (小枝、河野、秋山、阪下、橋本、川崎、片岡)

個別健診において心理社会面の評価および保健指導を行うツールとして、保護者を対象とした質問紙と助言・指導の記載から構成される「健やか子育てガイド」を作成しその内容について検討した。また保護者と担当医より「健やか子育てガイド」を用いた個別健診に対する評価をアンケート調査した。

## C. 研究結果

### 1. 保護者アンケート調査

2379 名の保護者から回答を得た。

- ① 28.2%の保護者が感染対策を講じても集団健診は受けたくないと回答した。
- ② 個別健診を希望する保護者は 98.5%であった。
- ③ オンライン健診を希望する保護者は 82.5%であった。

### 2. 自治体へのアンケート調査

#### 1) 緊急事態宣言を受けた乳幼児健診の対応状況

- ① 3～4 か月児健診では、個別健診に変更(12.4%)や個別健診を継続(17.4%)と個別健診の実施は 3 割程度であった。
- ② 1 歳 6 か月児健診と 3 歳児健診は、集団健診の延期がそれぞれ 72.8%, 75.0%であった。
- ③ 「新しい生活様式」における望ましい乳幼児健診のあり方は「感染予防に配慮した集団健診」が 9 割以上であった。

#### 2) オンライン保健指導等の実施状況

- ① オンライン保健指導を実施したと回答した自治体は 79 市区町村であった。
- ② 実施内容は、保健師や助産師、栄養士などによる保健指導(47 市区町村)、両親学級(42)、離乳食指導(32)、栄養士指導(32)の順に多かった。
- ③ 乳幼児健診にオンライン診察を取り入れている事例は把握できなかった。

## 3. オンライン健診の検討

### 1) 乳児健診の標準的診察項目の確定

平成 29 年度～令和元年度厚生労働行政推進調査事業費補助金(成育疾患克服等次世代育成基盤研究事業(健やか次世代育成総合研究事業))乳幼児健康診査に関する疫学的・医療経済学的検討に関する研究(山崎嘉久ら)により、疫学的な調査結果からみた乳幼児健康診査におけるスクリーニングの対象となる疾患とスクリーニングするための診察項目が 3～4 か月児については報告されている。9～10 か月児については、3～4 か月児を参照して項目を作成し、本研究班の研究分担者である山崎嘉久に依頼し、疫学的調査結果と矛盾がないかを検証した後に、標準的診察項目とスクリーニング対象の疾患を確定した。

### 2) 乳児健診の研修ビデオの作成

研究 1)により、3～4 か月児、9～10 か月児の診察項目が確定した後、診察項目の具体的な診察手順等についてシナリオを作成した。対象月齢に相当する乳児とその保護者にモデルを依頼し、シナリオに基づき診察の実際を録画、編集して研修ビデオを作成した。

### 3) オンライン健診に関する検討

a. オンライン健診は、対面での個別健診が困難な時の緊急避難的な対応である。そのため、疾病や養育上の問題の早期発見と介入の緊急度・重要度にあわせて診察項目を、緊急必須、必須、通常、診察不可欠の 4 レベルに分類した(表 1)。また、健診の判定を 5 段階に分類した(表 2)。

表 1 乳児のオンライン健診における評価レベル: 4 レベル

レベル		疾患名
緊急必須	数か月の延期により生命的危険、機能的な障害	育児過誤、虐待、体重増加不良、大頭(水頭症)、白内障、緑内障、網膜芽細胞腫、神経芽腫、Wilms 腫瘍
必須	可能な限り早期に発見が必要	脳性麻痺、運動発達遅滞、神経筋疾患、発達遅滞、視覚障害、難聴、てんかん、鉄欠乏性貧血、気道狭窄、股関節形成不全症

通常	通常の健診項目	
診察不可 可欠	医師の診察なし では評価困難	先天性心疾患(心雑音)

表2 オンライン健診の判定:5段階

異常なし	いずれの項目にも所見がない	
既医療 ( )	すでに医療をうけている	
要観察	通常項目に所見があるが医療機関の直ちに受診は必要ではない	
要受診	緊急必須、必須、診察が不可欠のいずれかの項目に所見がある。または緊急必須、必須項目が十分に評価できなかつたため、医療機関への受診が必要。	緊急性 □あり □なし
要紹介 ( )	緊急必須、必須、診察が不可欠のいずれかの項目に所見があり、専門医療機関への紹介が必要と判断される	緊急性 □あり □なし

こうした判定後の対応に関するフローチャートを作成した(資料1)

#### b. アプリを使用した身長計測の検証

オンライン健診の実効性の検証は、9組(4か月児4名、10か月児5名)で行った。オンライン健診に要する時間は1組20~30分であった。①身体計測は保護者に事前に説明した計測方法(身長計測アプリ)で実施し、身長の誤差は生じていたものの、成長曲線で良好な発育状況を確認できた。

#### 4. 個別健診時の心理社会面の評価

1歳6か月児健診では、54医療機関(43%)の協力が得られ、700名のデータを解析した。5歳児健診では、71医療機関(38%)の協力が得られ、1269名のデータを解析した。

問診項目の内容では、父母の年代、世話をする人で想定外の回答があったため修正を行った。その他、1歳6か月児の排尿に関する質問において見直しがなされた。

問診項目の解析より、クロス集計の結果では、子どもの乱暴な行動と保護者のイライラ感や怒鳴るといった好ましくない行動、さらには援助希求とが有意に関係していた。また経済的困窮と保護者の怒鳴る行動や援助希求が関係していた。

保護者へのアンケートでは90%以上が子育てガイドを用いた個別健診は役に立つという回答であった。

担当医へのアンケートでは90%以上が健やか子育てガイドの内容は適切であるという回答で

あった。

#### D. 考察

保護者アンケート調査では、感染予防対策を取ったとしても集団健診は受けたくないという回答する保護者は28%であり、今後は集団健診に加えて個別健診あるいはオンラインでの健診という選択肢を整える必要があると思われた。

一方でCOVID-19の流行に伴って、乳児健診を新たに個別健診へ切り替えることができた自治体は12.4%にとどまっており、また1歳6か月児健診と3歳児健診は集団健診での実施を延期した自治体が70%を超えるなど、タイムリーに健診を実施することの困難さが浮き彫りとなった。

オンラインでの保健相談を実施している自治体を確認することはできたが数は少なく、オンライン健診は皆無であった。また、「新しい生活様式」においても「感染予防に配慮した集団健診が望ましい」という回答が9割であり、従来型の健診からの脱却の難しさがうかがわれた。

2021年度当初においてCOVID-19の流行の収束が見えない段階であること、今後も同様のパンデミックを想定する必要があることから、多様な健診の在り方を探る必要があると思われる。その意味からも、本研究では感染症流行下においても乳幼児健診の実施に支障が生じないようにする対策として個別とオンラインでの実施に変更する際の課題と対策を検討している。

オンラインでの実施については、対面での個別健診が困難な場合に緊急避難的に実施する形態であることを前提としたい。

そのうえで、オンライン健診で評価のレベルを4段階に分けることとし、その評価後のフローチャートを作成した。これがオンラインでの健診を実施する際のガイドラインの基盤になるものと思われる。

個別健診は感染症流行下では有力な健診の形態と思われる。医師の診察項目を確定することは重要あり、本研究において疫学的観点から診察項目とスクリーニングすべき疾患を確定することができた。

また個別健診ではいっそうの保健指導の充実が求められることより、保護者に対する心理社会的評価のための問診票とそれを指導するための医師向けガイダンスをセットにした「健やか子育てガイド」を作成した。1歳6か月児健診と5歳児健診において実践したところ、保護者、健診担当医ともに高評価を得ることができた。

こうした健やか子育てガイドを乳児健診や3歳児健診においても作成することで、より充実

した個別健診が可能になると思われる。

## E. 結論

感染症流行下においては個別やオンラインでの健診の実施が選択肢の一つに加わるとよいと考えられた。

オンラインでの実施に向けたガイドラインの骨子となるフローチャートを作成した。

個別健診での保健指導がより充実するための健やか子育てガイドを作成し、その有用性を確認した。

## F. 研究発表

### 1. 論文発表

- ① 日本医師会雑誌 7巻, 683-688, わが国の乳幼児健診の現状 2020年7月 日本医師会 秋山千枝子
- ② 日本医師会雑誌 7巻、米国における乳幼児健診 2020年7月, 689-692, 日本医師会 阪下和美
- ③ 日本医師会雑誌 7巻、乳幼児健診で発達障害が疑われる子への気付きと支援 2020年7月, 693-696, 日本医師会 小枝達也
- ④ 小児内科 3巻、359-363, 1歳6か月児健診 2021年3月 東京医学社 小枝達也
- ⑤ 小児科診療 5巻、591-596, 3~4か月児健診 2021年5月 診断と治療社 河野由美

- ⑥ 小児科診療 5巻、625-630, 3歳児健診 2021年5月 診断と治療社 秋山千枝子
- ⑦ 小児科診療 5巻、631-635, 5歳児健診 2021年5月 診断と治療社 小枝達也

### 2. 学会発表

- ① 河野由美, 他. 乳児健診の身長計測における身長計測アプリの有用性 第68回日本小児保健協会学術集会 2021
- ② 秋山千枝子, 他. 乳児に対するオンライン健診の試み 第68回日本小児保健協会学術集会 2021

## G. 知的財産権の出願・登録状況

(予定を含む。)

### 1. 特許取得

なし

### 2. 実用新案登録

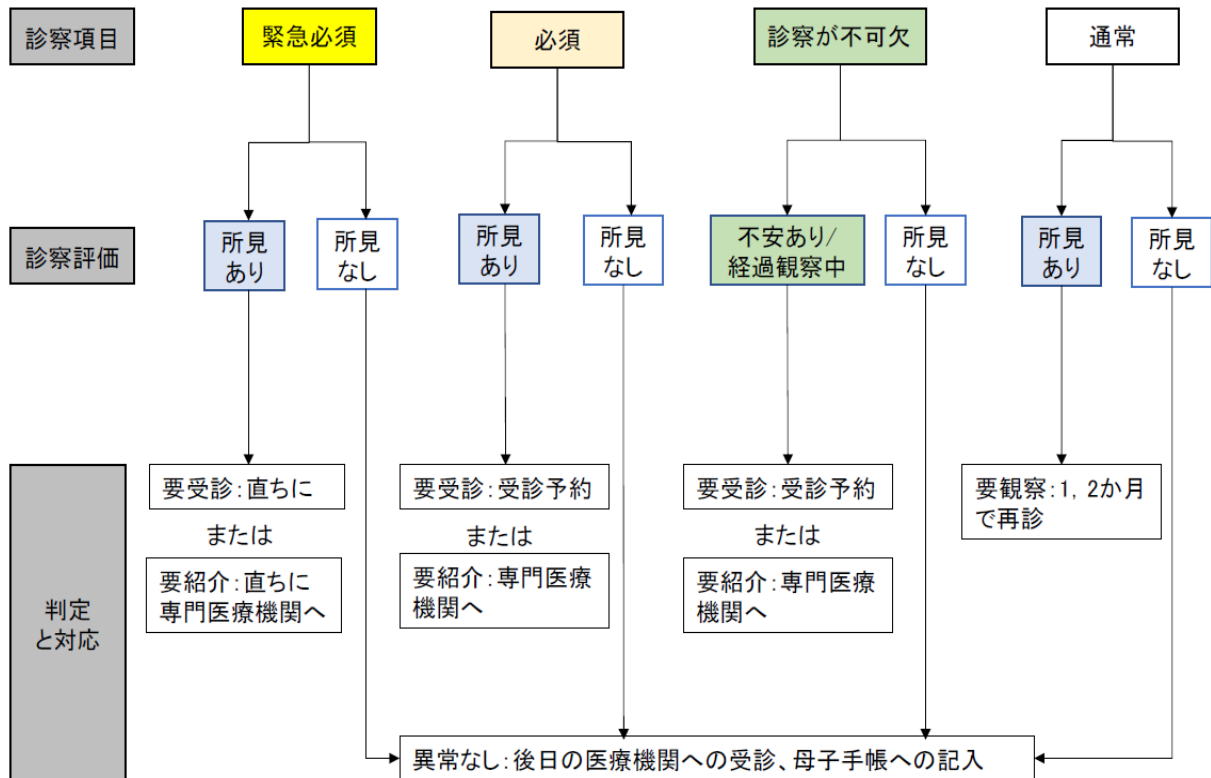
なし

### 3. その他

「乳幼児健診研修ビデオ(3, 4か月児健診と9, 10か月児健診)を作成し、全国の都道府県、政令都市、市区町村へ配布した。また、日本医師会、日本小児科学会、日本小児保健協会、日本小児科医会、日本小児期外科系関連学会協議会に研修ビデオを送付しており、会員専用として閲覧できるよう依頼した。

資料1 オンライン健診後の対応フローチャート

オンライン健診の診察項目レベル別判定と対応フローチャート



## Appendix 1

### 個別健診実施上での留意点

感染症の流行等により集団での乳幼児健康診査が困難である場合には、かかりつけ医等における個別健診という対応が選択肢として挙げられる。乳幼児健康診査を個別の健診として実施する際には、以下の点に留意することが望ましい。

#### 1. 乳幼児健康診査の身体診察

各自治体で決められている項目に沿って診察することになるが、今後は「改訂版乳幼児健康診査 身体診察マニュアル（令和3年3月）」\*の診察項目と診察所見に基づいた健康診査を基準線として実施することが望まれる。

資料 1.1～4.2 として各健康診査での診察項目と所見とする判定表を付記する。

#### 2. 乳幼児健康診査における心理社会的観点からの指導

個別健診においては、身体診察にとどまらず、乳幼児が家庭内でどのように暮らし育まれているかを把握して、心理社会面からの評価を行って指導することが望まれる。

その方法の一つとして各健康診査で用いる問診票とガイドがセットになった健やか子育てガイドを資料 5.1～9.2 として付記する。

\*：平成 30 年度～令和 2 年度厚生労働科学研究補助金（成育疾患克服等次世代育成総合研究 事業）身体的・精神的・社会的(biopsychosocial)に健やかな子どもの発育を促すための切れ 目のない保健・医療体制提供のための研究（研究代表者 岡明） 標準化された乳幼児健診体制の構築（分担研究者 小枝達也）

資料 1.1

3～4 か月児健康診査診察項目表

保	身体的発育異常	<input type="checkbox"/>	なし		
健		<input type="checkbox"/>	低体重	<input type="checkbox"/>	体重増加不良
師		<input type="checkbox"/>	大頭	<input type="checkbox"/>	その他 ( )
記	けいれん	<input type="checkbox"/>	なし	<input type="checkbox"/>	有り
入					
	身体的発育異常	<input type="checkbox"/>	グラフ記入あり	<input type="checkbox"/>	グラフ記入なし
	精神的発達障害	<input type="checkbox"/>	なし		
		<input type="checkbox"/>	笑わない	<input type="checkbox"/>	声が出ない
		<input type="checkbox"/>	視線が合わない	<input type="checkbox"/>	その他 ( )
	運動発達異常	<input type="checkbox"/>	なし		
医		<input type="checkbox"/>	頸定の遅れ	<input type="checkbox"/>	姿勢の異常
		<input type="checkbox"/>	手の握り	<input type="checkbox"/>	その他 ( )
	神経系の異常	<input type="checkbox"/>	なし		
		<input type="checkbox"/>	筋緊張の異常	<input type="checkbox"/>	反射の異常
		<input type="checkbox"/>	その他 ( )		
	感覚器の異常	<input type="checkbox"/>	なし		
		<input type="checkbox"/>	視反応の異常	<input type="checkbox"/>	斜視
師		<input type="checkbox"/>	聴覚の異常		
	血液疾患	<input type="checkbox"/>	なし		
		<input type="checkbox"/>	貧血	<input type="checkbox"/>	その他 ( )
	皮膚疾患	<input type="checkbox"/>	なし		
		<input type="checkbox"/>	湿疹	<input type="checkbox"/>	仙骨皮膚洞・腫瘤
		<input type="checkbox"/>	傷跡・打撲痕	<input type="checkbox"/>	血管腫
		<input type="checkbox"/>	その他 ( )		
	股関節	<input type="checkbox"/>	なし		
		<input type="checkbox"/>	開排制限	<input type="checkbox"/>	その他 ( )
記	循環器系疾患	<input type="checkbox"/>	なし		
		<input type="checkbox"/>	心雑音	<input type="checkbox"/>	その他 ( )
	呼吸器系疾患	<input type="checkbox"/>	なし		
		<input type="checkbox"/>	喘鳴	<input type="checkbox"/>	その他 ( )
	消化器系疾患	<input type="checkbox"/>	なし		
		<input type="checkbox"/>	腹部膨満	<input type="checkbox"/>	腹部腫瘤
		<input type="checkbox"/>	そけいヘルニア	<input type="checkbox"/>	臍ヘルニア
入		<input type="checkbox"/>	便秘	<input type="checkbox"/>	その他 ( )
	泌尿生殖器系疾患	<input type="checkbox"/>	なし		
		<input type="checkbox"/>	停留精巣	<input type="checkbox"/>	外性器異常
		<input type="checkbox"/>	その他 ( )		
	先天異常	<input type="checkbox"/>	なし	<input type="checkbox"/>	有り ( )
	その他の異常	<input type="checkbox"/>	なし	<input type="checkbox"/>	その他 ( )
	判定	<input type="checkbox"/>	異常なし	<input type="checkbox"/>	既医療 ( )
		<input type="checkbox"/>	要観察	<input type="checkbox"/>	要紹介 ( )

3～4 か月児健康診査判定基準表

所見	判定基準	所見	判定基準
低体重	3パーセントイル未満	体重増加不良	体重発育%タイル曲線を2本下降
大頭	97パーセントイル以上		
けいれん	母子手帳、保護者から聞き取り		
必ずグラフに記入してあるかチェック			
笑わない	あやしても笑わない（聞き取りも可）	声が出ない	あやしても声を出さない（聞き取り可）
視線が合わない	目が合わない、目で追ってこない		
頸定の遅れ	引き起こしで45度まで首が保てない	姿勢の異常	強いATNR、後弓反張、蛙肢位など
手の握り	握らせようとしてもつかまない		
筋緊張の異常	低緊張（逆U字）、緊張亢進	反射の異常	原始反射の残存
視反応の異常	固視・追視がない、目に関する問診	斜視	ペンライトによる角膜反射法・遮閉試験にて
聴覚の異常	保護者からの聞き取りとチェックリスト		
貧血	皮膚や眼瞼結膜の蒼白		
湿疹	かゆみのある反復性湿疹	仙骨皮膚洞・腫瘤	腎裂上方の陥凹（腎裂の延長や変形を伴う）、腎裂外の陥凹、明らかな瘻孔、母斑や発毛を伴う腰仙部の腫瘤
傷跡・打撲痕	見えにくい部位にも注意	血管腫	海綿状の膨隆など
開排制限	股関節開排制限 床から20度以上の制限または皮膚溝非対称、家族歴、女兒、骨盤位分娩のうち2項目以上		
心雑音	無害性雑音以外		
喘鳴	気道狭窄音の聴取		
腹部膨満	左右差、異常な緊満感	腹部腫瘤	全体を触診して腫瘤を探る
そけいヘルニア	視診での膨隆、触診で腫瘤を触れる	臍ヘルニア	視診にて大きさを確認
便秘	腹部膨満、便塊の触知		
停留精巣	陰嚢内に精巣が確認できない	外性器異常	男児；尿道口の位置異常 女児；陰核肥大、陰唇癒合、高度な色素沈着
先天異常	外表奇形がある		

資料 2.1

9～10 か月児健康診査診察項目表

保	身体的発育異常	<input type="checkbox"/>	なし		
健			<input type="checkbox"/> 低体重	<input type="checkbox"/>	体重増加不良
師			<input type="checkbox"/> 大頭	<input type="checkbox"/>	その他 ( )
記	熱性けいれんの既往	<input type="checkbox"/>	なし	<input type="checkbox"/>	有り
入					
	身体的発育異常	<input type="checkbox"/>	グラフ記入あり	<input type="checkbox"/>	グラフ記入なし
	精神的発達障害	<input type="checkbox"/>	なし		
			<input type="checkbox"/> 呼びかけに応じない	<input type="checkbox"/>	喃語がでない
			<input type="checkbox"/> まねをしない	<input type="checkbox"/>	人見知りをしない
			<input type="checkbox"/> その他 ( )		
医	運動発達異常	<input type="checkbox"/>	なし		
			<input type="checkbox"/> 座位をとれない	<input type="checkbox"/>	四つ這いをしない
			<input type="checkbox"/> つかまり立ちをしない	<input type="checkbox"/>	物をつかまない
			<input type="checkbox"/> その他 ( )		
	神経系の異常	<input type="checkbox"/>	なし		
			<input type="checkbox"/> 筋緊張の異常	<input type="checkbox"/>	反射の異常
			<input type="checkbox"/> その他 ( )		
師	感覚器の異常	<input type="checkbox"/>	なし		
			<input type="checkbox"/> 視反応の異常	<input type="checkbox"/>	斜視
			<input type="checkbox"/> 聴覚の異常		
	血液疾患	<input type="checkbox"/>	なし		
			<input type="checkbox"/> 貧血	<input type="checkbox"/>	その他 ( )
	皮膚疾患	<input type="checkbox"/>	なし		
			<input type="checkbox"/> アトピー性皮膚炎	<input type="checkbox"/>	仙骨皮膚洞・腫瘍
			<input type="checkbox"/> 傷跡・打撲痕	<input type="checkbox"/>	その他 ( )
記	股関節	<input type="checkbox"/>	なし		
			<input type="checkbox"/> 開排制限	<input type="checkbox"/>	下肢長差
			<input type="checkbox"/> その他 ( )		
	循環器系疾患	<input type="checkbox"/>	なし		
			<input type="checkbox"/> 心雑音	<input type="checkbox"/>	その他 ( )
	呼吸器系疾患	<input type="checkbox"/>	なし		
			<input type="checkbox"/> 喘鳴	<input type="checkbox"/>	その他 ( )
	消化器系疾患	<input type="checkbox"/>	なし		
入			<input type="checkbox"/> 腹部膨満	<input type="checkbox"/>	腹部腫瘍
			<input type="checkbox"/> そけいヘルニア	<input type="checkbox"/>	臍ヘルニア
			<input type="checkbox"/> 便秘	<input type="checkbox"/>	その他 ( )
	泌尿生殖器系疾患	<input type="checkbox"/>	なし		
			<input type="checkbox"/> 停留精巣	<input type="checkbox"/>	外性器異常
			<input type="checkbox"/> その他 ( )		
	先天異常	<input type="checkbox"/>	なし	<input type="checkbox"/>	有り ( )
	その他の異常	<input type="checkbox"/>	なし	<input type="checkbox"/>	その他 ( )
	判定		<input type="checkbox"/> 異常なし	<input type="checkbox"/>	既医療 ( )
			<input type="checkbox"/> 要観察	<input type="checkbox"/>	要紹介 ( )

## 9～10 か月児健康診査判定基準表

所見	判定基準	所見	判定基準
低体重	3パーセントイル未満	体重増加不良	体重発育%タイル曲線を2本下降
大頭	97パーセントイル以上		
有熱時の痙攣の有無を聞く（マニュアルのp45参照）			
-----			
必ずグラフに記入してあるかチェック			
呼びかけに応じない	親が呼び掛けても反応しない	喃語がでない	言葉になる手前の喃語が言えない
まねをしない	拍手、パイパイなど動作の真似をしない	人見知りをしない	医師が抱っこしても怖がらない
座位をとれない	一人で支えなしに座れない	四つ這いをしない	四つ這いで前進しない
つかまり立ちをしない	自ら物につかまって立ち上がれない	物をつかまない	物を握らせても握らない
筋緊張の異常	垂直抱きで脇が上がる、下肢が伸展交叉	反射の異常	パラシュート反射が出ない
視反応の異常	固視・追視不良、遮閉試験で嫌悪反応		遮閉試験にて斜視がある
聴覚の異常	呼びかけに応じない、声の真似をしない		
貧血	顔色、眼瞼結膜蒼白		
アトピー性皮膚炎	かゆみのある反復性湿疹	仙骨皮膚洞・腫瘤	臀裂上方の陥凹(臀裂の延長や変形を伴う)、臀裂外の陥凹、明らかな瘻孔、母斑や発毛を伴う腰仙部の腫瘤
傷跡・打撲痕	見えにくい部位にも注意		
開排制限	股関節開排制限 床から20度以上の制限または皮膚溝非対称、家族歴、女児、骨盤位分娩のうち2項目以上	下肢長差	アリス徴候陽性
心雑音	無害性雑音以外		
喘鳴	気道狭窄音の聴取		
腹部膨満	左右差、異常な緊満感	腹部腫瘤	全体を触診して腫瘤を探る
そけいヘルニア	視診での膨隆、触診で腫瘤を触れる	臍ヘルニア	視診にて大きさを確認
便秘	腹部膨満、便塊の触知		
停留精巣	陰嚢内に精巣が確認できない	外性器異常	男児；尿道口の位置異常 女児；陰核肥大、陰唇癒合、高度な色素沈着
先天異常	外表奇形がある		

1歳6か月児健康診査診察項目表

保健師記入	身体的発育異常	<input type="checkbox"/> なし	<input type="checkbox"/> やせ
		<input type="checkbox"/> 低身長	<input type="checkbox"/> その他 ( )
熱性けいれんの既往		<input type="checkbox"/> なし	<input type="checkbox"/> 有り
	生活習慣上の問題	<input type="checkbox"/> なし	
情緒行動上の問題		<input type="checkbox"/> 小食	<input type="checkbox"/> 偏食
		<input type="checkbox"/> 便秘	<input type="checkbox"/> 睡眠リズム
		<input type="checkbox"/> その他 ( )	
		<input type="checkbox"/> なし	<input type="checkbox"/> 不安・恐れ
		<input type="checkbox"/> その他 ( )	
医師記入	身体的発育異常	<input type="checkbox"/> グラフ記入あり	<input type="checkbox"/> グラフ記入なし
	精神的発達障害	<input type="checkbox"/> なし	
運動機能異常		<input type="checkbox"/> 指示理解の遅れ	<input type="checkbox"/> 発語の遅れ
		<input type="checkbox"/> 多動	<input type="checkbox"/> 視線の合いにくさ
神経系・感覚器の異常		<input type="checkbox"/> その他 ( )	
		<input type="checkbox"/> なし	
皮膚疾患		<input type="checkbox"/> 歩行の遅れ	<input type="checkbox"/> 胸郭・脊柱の変形
		<input type="checkbox"/> 歩容の異常	<input type="checkbox"/> O脚
循環器系疾患		<input type="checkbox"/> 手の使い方が未熟	
		<input type="checkbox"/> その他 ( )	
呼吸器系疾患		<input type="checkbox"/> なし	<input type="checkbox"/> 視覚反応の異常
		<input type="checkbox"/> 聴覚反応の異常	<input type="checkbox"/> 眼位の異常
消化器系疾患		<input type="checkbox"/> なし	<input type="checkbox"/> その他 ( )
		<input type="checkbox"/> アトピー性皮膚炎	<input type="checkbox"/> 傷跡・打撲痕
泌尿生殖器系疾患		<input type="checkbox"/> その他 ( )	
		<input type="checkbox"/> なし	
		<input type="checkbox"/> 心雑音	<input type="checkbox"/> その他 ( )
		<input type="checkbox"/> 喘鳴	<input type="checkbox"/> その他 ( )
		<input type="checkbox"/> なし	
		<input type="checkbox"/> 腹部腫瘤	<input type="checkbox"/> そけいヘルニア
		<input type="checkbox"/> 臍ヘルニア	
		<input type="checkbox"/> その他	
		<input type="checkbox"/> なし	
		<input type="checkbox"/> 滞留精巣	<input type="checkbox"/> その他 ( )
判定		<input type="checkbox"/> 異常なし	<input type="checkbox"/> 既医療 ( )
		<input type="checkbox"/> 要観察	<input type="checkbox"/> 要紹介 ( )

1歳6か月児健康診査判定基準表

所見	判定基準	所見	判定基準
低身長	3パーセンタイル未満	やせ	3%タイル未満/肥満度-20%以上
肥満	肥満度+30%以上		
有熱時の痙攣の有無を聞く（マニュアルのp44参照）			
小食	保護者の訴えがあればチェック	偏食	保護者の訴えがあればチェック
便秘	日々の排便について聞く	睡眠リズム	規則正しいか、夜更かしがないか
不安・恐れ	保護者の訴えがあればチェック		
必ずグラフに記入してあるかチェック			
指示理解の遅れ	絵・身体部位での指差しができない	発語の遅れ	有意味語2つ以下
多動	親の膝上でもじっとせず、再々降りようとする	視線の合いにくさ	名前を呼んでも視線が合わない
歩行の遅れ	未歩行	胸郭・脊柱の変形	漏斗胸、側弯
歩容の異常	歩幅の左右不均衡、尖足の有無	O脚	両足内果部をつけて、膝部離解4横指以上
手の使い方	2個の積み木が積めない		
視覚反応の異常	固視・追視不良	眼位の異常	斜視（角膜反射法で異常）
聴覚反応の異常	聞こえの問診表		
アトピー性皮膚炎	かゆみのある反復性湿疹(好発部位を考慮)	傷跡・打撲痕	見えにくい部分も注意
	無害性雑音以外		
喘鳴	気管狭窄音の聴取		
腹部腫瘤	立位（座位）触診にて固い腫瘤あり	そけいヘルニア	立位視診にてそけい部の膨隆あり
臍ヘルニア	立位視診にて臍部の膨隆あり		
停留精巣	陰嚢内に精巣を触知しない		

3 歳児健康診査診察項目表

保 健 師 記 入	身体的発育異常	<input type="checkbox"/> なし		
		<input type="checkbox"/> 低身長	<input type="checkbox"/> やせ	
師 記 入	熱性けいれんの既往	<input type="checkbox"/> なし	<input type="checkbox"/> その他 ( )	
	生活習慣上の問題	<input type="checkbox"/> なし	<input type="checkbox"/> 有り	
医 師 記 入		<input type="checkbox"/> 小食	<input type="checkbox"/> 偏食	
		<input type="checkbox"/> 便秘	<input type="checkbox"/> 睡眠リズム	
入	情緒行動上の問題	<input type="checkbox"/> なし		
		<input type="checkbox"/> 不安・恐れ	<input type="checkbox"/> その他 ( )	
医 師 記 入	身体的発育異常	<input type="checkbox"/> グラフ記入あり	<input type="checkbox"/> グラフ記入なし	
	精神的発達障害	<input type="checkbox"/> なし		
医 師 記 入		<input type="checkbox"/> 指示理解の遅れ	<input type="checkbox"/> 発話の遅れ	
		<input type="checkbox"/> 多動	<input type="checkbox"/> 視線の合いにくさ	
医 師 記 入	運動機能異常	<input type="checkbox"/> なし	<input type="checkbox"/> その他 ( )	
		<input type="checkbox"/> 歩容の異常	<input type="checkbox"/> 胸郭・脊柱の変形	
医 師 記 入		<input type="checkbox"/> O脚		
		<input type="checkbox"/> 指の使い方が未熟	<input type="checkbox"/> その他 ( )	
医 師 記 入	神経系・感覚器の異常	<input type="checkbox"/> なし		
		<input type="checkbox"/> 視力の異常	<input type="checkbox"/> 眼位の異常	
医 師 記 入		<input type="checkbox"/> 聴力の異常	<input type="checkbox"/> その他 ( )	
	皮膚疾患	<input type="checkbox"/> なし		
医 師 記 入		<input type="checkbox"/> アトピー性皮膚炎	<input type="checkbox"/> 傷跡・打撲痕	
		<input type="checkbox"/> その他 ( )		
医 師 記 入	循環器系疾患	<input type="checkbox"/> なし		
		<input type="checkbox"/> 心雑音	<input type="checkbox"/> その他 ( )	
医 師 記 入	呼吸器系疾患	<input type="checkbox"/> なし		
		<input type="checkbox"/> 喘鳴	<input type="checkbox"/> その他 ( )	
医 師 記 入	消化器系疾患	<input type="checkbox"/> なし		
		<input type="checkbox"/> 腹部腫瘤	<input type="checkbox"/> そけいヘルニア	
医 師 記 入		<input type="checkbox"/> 臍ヘルニア		
		<input type="checkbox"/> その他		
医 師 記 入	泌尿生殖器系疾患	<input type="checkbox"/> なし		
		<input type="checkbox"/> 停留精巣	<input type="checkbox"/> その他 ( )	
判定		<input type="checkbox"/> 異常なし	<input type="checkbox"/> 既医療 ( )	
		<input type="checkbox"/> 要観察	<input type="checkbox"/> 要紹介 ( )	

所見	判定基準	所見	判定基準
低身長	3パーセンタイル未満	やせ	3%タイル未満/肥満度-20%以上
肥満	肥満度+30%以上		
有熱時の痙攣の有無を聞く（マニュアルのp61参照）			
小食	保護者の訴えがあればチェック	偏食	保護者の訴えがあればチェック
便秘	日々の排便について聞く	睡眠リズム	規則正しいか、夜更かしがないか
不安・恐れ	保護者の訴えがあればチェック		
必ずグラフに記入してあるかチェック			
指示理解の遅れ	大小、長短、4色のすべてが理解できない	発話の遅れ	2語文が出ない
多動	動き回り、椅子や親の膝に座れない	視線の合いにくさ	視線が合わない、合ってもごく短い
吃音	スムーズに発話できない		
歩容の異常	歩幅の左右不均衡	胸郭・脊柱の変形	漏斗胸、側弯
○脚	両足内果部をつけて、膝部離解4横指以上		
指の使い方が未熟	母指と示指で輪が作れない		
視力の異常	視力検査結果、目のアンケート結果	眼位の異常	斜視（角膜反射法で異常）
聴力の異常	聞こえの問診、ささやき声検査（絵シート）		
アトピー性皮膚炎	かゆみのある反復性湿疹（好発部位を考慮）	傷跡・打撲痕	見えにくい部分も注意
	無害性雑音以外		
喘鳴	気管狭窄音の聴取		
腹部腫瘍	立位（座位）触診にて固い腫瘍あり	そけいヘルニア	立位視診にてそけい部の膨隆あり
臍ヘルニア	立位視診にて臍部の膨隆あり		
停留精巣	陰嚢内に精巣を触知しない		

### 3・4か月健診を受けられる保護者の方へ

今日は、お子さんのところとからだの健やかな成長をお手伝いするために健診を行います。  
医師がよりよくお子さんを診察できるようにこの質問紙にご回答ください。

本日の日付	2020年 月 日	お母さんの年代	<input type="checkbox"/> 20代	<input type="checkbox"/> 30代
お子さんの生年月	年 月		<input type="checkbox"/> 40代	<input type="checkbox"/> 50代以上
お子さんの性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	お父さんの年代	<input type="checkbox"/> 20代	<input type="checkbox"/> 30代
お子さんは	<input type="checkbox"/> 第1子 <input type="checkbox"/> 第2子 <input type="checkbox"/> 第3子以上		<input type="checkbox"/> 40代	<input type="checkbox"/> 50代以上

#### 1. 栄養について

現在の栄養を選んでください。	<input type="checkbox"/> 完全母乳	<input type="checkbox"/> 混合栄養	<input type="checkbox"/> 粉ミルクのみ
母乳・授乳の回数を教えてください。	<input type="checkbox"/> 母乳 ( ) 回/日		
	<input type="checkbox"/> 粉ミルク ( ) 回/日 ( ) ml/回		
母乳や粉ミルク以外のものをあげていますか？	<input type="checkbox"/> いいえ	<input type="checkbox"/> はい (内容: )	
うんちはよく出ていますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ	
おしっこはよく出ていますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ	

#### 2. 1日の行動と睡眠について

授乳やお風呂の時間はだいたい決まっていますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
外気浴（お散歩やひなたぼっこを含む）をしていますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
夜、お子さんを寝かせる時間はだいたい決まっていますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
夜中に授乳または哺乳をすることはありますか？	<input type="checkbox"/> ある	<input type="checkbox"/> ない
睡眠について困っていることはありますか？	<input type="checkbox"/> いいえ	<input type="checkbox"/> はい

#### 3. 遊び、メディアについて

お子さんの好きな遊びはなんですか？	( )	
お子さんに語りかけますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
お子さんに歌を歌いますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
お子さんに絵本を読みますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
お子さんに、テレビ、DVD、ビデオ、動画をみせることはありますか？	<input type="checkbox"/> まったくない	<input type="checkbox"/> ときどきある
	<input type="checkbox"/> ほとんどない	<input type="checkbox"/> いつもある
お子さんのお世話をしている時に、大人がテレビ、DVD、ビデオ、動画をみることはありますか？	<input type="checkbox"/> まったくない	<input type="checkbox"/> ときどきある
	<input type="checkbox"/> ほとんどない	<input type="checkbox"/> いつもする

#### 4. 歯のケアについて

お父さん、お母さんは定期的に歯科検診を受けていますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
お子さんの歯のケアの方法を知っていますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
【きょうだいがいる場合】上のお子さんは虫歯がありますか？	<input type="checkbox"/> いいえ	<input type="checkbox"/> はい

5. 安全について		
お子さんのおもちゃが安全かを確認していますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
お子さんが過ごす場所・部屋が安全かを確認していますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
お子さんの寝ている場所はどこですか？	<input type="checkbox"/> ベビーベッド <input type="checkbox"/> 赤ちゃん専用布団	<input type="checkbox"/> 親と一緒に布団 <input type="checkbox"/> きょうだいと一緒に布団
【自転車に乗る方へ】お子さんを抱っこまたはおんぶした状態で、自転車に乗ることはありますか？	<input type="checkbox"/> いいえ	<input type="checkbox"/> はい
【自動車に乗る方へ】自動車のチャイルドシートは、運転手の後ろの後部座席に、後ろ向きに設置されていますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
【自動車に乗る方へ】乗車時、大人は常にシートベルトをしていますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ

6. 子育てについて		
お子さんの世話を主にしている大人は誰ですか？	<input type="checkbox"/> 母 <input type="checkbox"/> 父 <input type="checkbox"/> 祖母 <input type="checkbox"/> 祖父 <input type="checkbox"/> その他( )	
お子さんの世話を助けてくれるのは誰ですか？ (あてはまるものをすべて選んでください。)	<input type="checkbox"/> 助けてくれる人はいない <input type="checkbox"/> 配偶者(パートナー) <input type="checkbox"/> 自分の父母、きょうだい、親戚 <input type="checkbox"/> 配偶者(パートナー)の父母、きょうだい、親戚 <input type="checkbox"/> 友人 <input type="checkbox"/> 託児サービス(一時預かり、ベビーシッター等)	
お子さんの世話を主にしている方が、今後、復職・復学(就職・就学)の予定はありますか？	<input type="checkbox"/> すでに復職・復学(就職・就学)している → お子さんの託児先は？ <input type="checkbox"/> 保育園 <input type="checkbox"/> その他の託児サービス <input type="checkbox"/> 祖父母や親せき宅 <input type="checkbox"/> 復職・復学(就職・就学)を予定している <input type="checkbox"/> 予定はない	
同居のご家族内にタバコ・電子タバコを吸う人はいますか？	<input type="checkbox"/> いいえ	<input type="checkbox"/> はい
お子さんに対して、いらいらすることはありますか？	<input type="checkbox"/> まったくない <input type="checkbox"/> あまりない	<input type="checkbox"/> ときどきある <input type="checkbox"/> よくある
お子さんに対して、どなってしまうことはありますか？	<input type="checkbox"/> まったくない <input type="checkbox"/> あまりない	<input type="checkbox"/> ときどきある <input type="checkbox"/> よくある
子育てにおいて「もう無理」「誰か助けて」と感じたことはありますか？	<input type="checkbox"/> まったくない <input type="checkbox"/> あまりない	<input type="checkbox"/> まったくない <input type="checkbox"/> あまりない
子育てに必要な物、衣類、食料を買う際、金銭的な心配はありますか？	<input type="checkbox"/> いいえ	<input type="checkbox"/> はい
お子さんが大人の暴力(言葉の暴力を含む)を見る(聞く)ことはありますか？	<input type="checkbox"/> いいえ	<input type="checkbox"/> はい

質問は以上です ご回答ありがとうございました

## 健やか子育てガイド 3~4 か月健診

### 1. 栄養について

- ① 赤ちゃんは、おなかがいっぱい、おなかがすいたという気持ちをしっかり表せるようになってきます。赤ちゃんの表情や仕草をよく見て授乳（哺乳）しましょう。
- ② 赤ちゃんはますます周囲の環境に興味を示すようになってきます。授乳（哺乳）中に注意がそれて飲まなくなることや、むらのある飲み方をすることはよくあります。
- ③ うんちの回数には個人差があります。2~3日に1回のペースの赤ちゃんも少なくありません。哺乳量が減る、吐く、不機嫌、おなかがぼっこりしすぎている場合は医師にご相談ください。
- ④ 生後6か月に近づくまでは、離乳食を始める必要はありません。白湯や果汁も必要ありません。

### 2. 1日の行動と睡眠について

- ① 授乳（哺乳）、昼寝、夜の睡眠のスケジュールを毎日できるだけ同じにすると、だんだんと夜に長く眠れるようになります。また、決められたスケジュールで過ごすことは赤ちゃんに安心感を与えます。
- ② お外で過ごすことは、赤ちゃんの感覚を刺激し、周囲の気温変化に適應するなどの効果があります。また決まった時間に外気浴することで生活リズムが作られて、大人にとってもよい気分転換になります。衣類やかけもので直射日光は避けるようにして外出しましょう。
- ③ 生後4か月ころには夜5~6時間まとまって寝ることができるようになってきます。
- ④ 赤ちゃんがうとうと眠りかけているタイミングでベビーベッド（布団）に横にして、優しく話しかけたりとんとんしたりしながら寝かせましょう。赤ちゃん自身が「自分で眠る」ことを学ぶことができます。

### 3. 遊び、メディアについて

- ① 赤ちゃんにたくさん話しかけ、歌い、抱っこしましょう。「抱き癖」の心配をする必要はありません。
- ② 赤ちゃんにテレビ、ビデオ、動画は必要ありません。赤ちゃんが泣いている時に動画を見せると一旦落ち着くことはありますが、この習慣が続くと、自分の気持ちを自分で落ち着かせることができなくなります。
- ③ 赤ちゃんのお世話をしながら大人がテレビ、ビデオ、動画を観るのはやめましょう。赤ちゃんの言語・認知・情緒の発達には親子間の気持ちのやりとりが不可欠です。赤ちゃんといる時に大人がテレビ等を観る習慣があると、赤ちゃんの表情や気持ちを伝える仕草を理解することが難しくなります。
- ④ 見つめたり、手を伸ばしたり、蹴ったりして遊べるようになります。カラフルで安全なおもちゃで遊びましょう。あおむけだけではなく、はらばいの姿勢でも遊びましょう。

### 4. 歯のケアについて

- ① 生後4~7か月ころに最初の歯が生えてくることが多いです。
- ② 赤ちゃんの虫歯を予防するために：
  - ・大人がなめたスプーンやおしゃぶりを赤ちゃんにくわえさせてはいけません。
  - ・親自身がよい口腔ケアをしましょう。定期的に歯科検診に行く、フッ素入り歯磨き粉で歯を磨きフロスでケアをする、糖分の入った飲み物を控えるなどしましょう。

### 5. 安全について

- ① うつぶせで寝かすことはやめましょう。
- ② 窒息の危険があるため、枕やクッション、人形などをベビーベッド・布団の中に置いてはいけません。
- ③ 窒息など事故の危険があるため、赤ちゃんを大人や年上のきょうだいと一緒に布団で寝かせてはいけません。必ずベビーベッドか、家族の布団から離れた場所に敷いたベビー布団で寝かせましょう。
- ④ 寝返りなどによる転落の危険があるため、おむつ台、ソファ、ベッドなどに赤ちゃんを置くときは、絶対に自分の片手を赤ちゃんの上に置くようにしましょう。放置してはいけません。
- ⑤ やけどの危険があるため、赤ちゃんを抱っこしながら、熱い飲み物を飲んだり、料理をしたり、タバコを吸ったりしてはいけません。

- ⑥ 窒息の危険があるため、小さい部品のあるおもちゃや、年上のきょうだいのおもちゃの部品などは赤ちゃんの周りにおいてははいけません。
- ⑦ 赤ちゃんの頭を前後や上下にガクガクと激しく揺さぶると脳障害が起こる可能性があります。強く大きく揺らしてはいけません。頭部を支えて抱っこし、ゆっくり優しく揺らすことは問題ありません。

＜自動車に乗る方へ＞

- ⑧ チャイルドシートは後部座席に設置しましょう。頭と首を守るため、シートに記載されている最高身長・最大体重に達するまでは後ろ向きにします。
- ⑨ 赤ちゃんを車に乗せたまま、大人が車を離れることは絶対にしてはいけません。
- ⑩ 大人の安全運転の習慣は大切です。シートベルトを常時着用し、飲酒運転・ながら運転はしません。

＜自転車に乗る方へ＞

- ⑪ 赤ちゃんを抱っこ・おんぶした状態で自転車に乗ってはいけません。転倒時に赤ちゃんが頭をケガする危険があります。

## 6. 子育てについて

- ① 「子どもを育てる」のはとても大切で、とても大変な仕事です。休みのない「親業」をがんばっているご自身を誇りに思ってください。
- ② 赤ちゃんにいらいらしたり怒ったりしてしまうのは、一生懸命に赤ちゃんに向き合っている証拠です。感情的になりそうな時は赤ちゃんを安全な場所（ベビーベッド内など）に置き、短時間部屋から出る（廊下・トイレ・ベランダへ行く）、家族や友人に電話するのもよいでしょう。
- ③ 孤立しないように、家族や友人と連絡をとりあいましょう。
- ④ パートナーや家族はもちろん、友人に頼む、育児支援サービスの利用をするなどして、赤ちゃんのケアを手伝ってもらいましょう。自分自身のための時間を作りましょう。
- ⑤ 子育てがづらいときは、家族や友人に相談しましょう。地域の子育て支援サービスもご利用ください。
- ⑥ 復職・復学（就労・就学）を予定している場合は、お住まいの地域の保育園や保育・託児サービスについて調べましょう。通常、自治体（市町村区）のホームページから情報を得られます。また、病児保育（赤ちゃんが体調不良のときの保育）の情報も忘れずに確認しましょう。
- ⑦ いかなる理由があっても家庭内暴力は犯罪です。がまんせずに相談してください。  
警察相談専用電話 #9110                      内閣府相談窓口 0570-0-55210
- ⑧ タバコ・電子タバコの受動喫煙は心臓や肺の病気が起こるリスクを高めます。家族に喫煙者がいる場合は禁煙を強くお勧めします。喫煙する人がいる場所に赤ちゃんを連れていくことはやめましょう。

## 健診担当医師からのコメント



## 9・10 か月健診を受けられる保護者の方へ

今日は、お子さんのところとからだの健やかな成長をお手伝いするために、健診を行います。医師がよりよくお子さんを診察できるようにこの質問紙にご回答ください。

本日の日付	2020年 月 日		お母さんの年代	□20代 □30代 □40代 □50代以上
お子さんの生年月日	年 月		お父さんの年代	□20代 □30代 □40代 □50代以上
お子さんの性別	□男 □女			
お子さんは	□第1子 □第2子 □第3子以上			

### 1. 栄養について

母乳や粉ミルクをあげていますか？	□母乳1日( )回	□粉ミルク1日( )回
離乳食は何回食べますか？	□1日3回 □1日2回	□1日1回 □あげていない
食事や授乳・哺乳の時間を決めていますか？	□はい	□いいえ
現在の食事の形態を選んでください。	□歯茎でつぶせる硬さ □舌でつぶせる硬さ	□ほぼ大人と同じ □どろどろ、ペースト状
食べている食材を選んでください。 (あてはまるものすべてにチェック)	□炭水化物(米、パン、麺など) □肉類 □果物	□野菜(根菜類、緑黄・葉物野菜など) □大豆製品(豆腐、納豆など) □乳製品(牛乳、ヨーグルト、チーズなど)
これまで食べた食材の中で「アレルギーがあるかも」と 思った食材はありますか？	□いいえ	□はい 食材( )
手つかみ食べをしますか？	□はい	□いいえ
コップで飲む練習をしていますか？	□はい	□いいえ
お子さんにテレビや動画を見せながら食事することは ありますか？	□まったくない □ほとんどない	□時々ある □いつもある
食事について心配なことはありますか？	□いいえ	□はい( )
うんちについて心配なことはありますか？	□はい	□いいえ
おしっこについて心配なことはありますか？	□はい	□いいえ

### 2. 睡眠について

お昼寝、お風呂、夜寝る時間はだいたい決まっていますか？	□はい	□いいえ
夜寝てから朝起きるまでに、授乳・哺乳を3回以上することは ありますか？(寝る直前と朝起きてすぐの授乳は除いて)	□いいえ	□はい
睡眠について困っていることはありますか？	□いいえ	□はい

### 3. 遊び、メディアについて

お子さんの好きな遊びはなんですか？	( )	( )
お子さんは散歩や外遊びをしますか？	□はい	□いいえ
お子さんに絵本を読みますか？	□はい	□いいえ
お子さんの声や仕草からお子さんの気持ちがわかりますか？	□はい	□いいえ
お子さんはテレビ、DVD、ビデオ、動画を観ることが ありますか？	□まったくない □ほとんどない	□ときどきある □いつもある

4. 歯のケアについて		
お子さんの歯磨きをしていますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
大人や年上のきょうだいと食器を共有することはありますか？	<input type="checkbox"/> いいえ	<input type="checkbox"/> はい
【きょうだいがいる場合】上のお子さんは虫歯がありますか？	<input type="checkbox"/> いいえ	<input type="checkbox"/> はい

5. 安全について		
お子さんのおもちゃが安全かを確認していますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
お子さんが過ごす場所・部屋が安全かを確認していますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
おうちの中の、お子さんにとって安全でない場所(台所や浴室等)に、お子さんが入れないように工夫していますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
【自転車に乗る方へ】お子さんを抱っこまたはおんぶした状態で、自転車に乗ることはありますか？	<input type="checkbox"/> いいえ	<input type="checkbox"/> はい
【自動車に乗る方へ】自動車のチャイルドシートは、運転手の後ろの後部座席に、後ろ向きに設置されていますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ

6. 子育てについて		
お子さんの世話を主にしている大人は誰ですか？	<input type="checkbox"/> 母 <input type="checkbox"/> 父 <input type="checkbox"/> 祖母 <input type="checkbox"/> 祖父 <input type="checkbox"/> その他 (       )	
お子さんの世話を助けてくれるのは誰ですか？ (あてはまるものをすべて選んでください。)	<input type="checkbox"/> 助けてくれる人はいない <input type="checkbox"/> 配偶者 (パートナー) <input type="checkbox"/> 自分の父母、きょうだい、親戚 <input type="checkbox"/> 配偶者 (パートナー) の父母、きょうだい、親戚 <input type="checkbox"/> 友人 <input type="checkbox"/> 保育園 <input type="checkbox"/> 託児サービス (一時預かり、ベビーシッター等)	
お子さんの「しつけ」についての考えを家族の中で話し合っていますか。	<input type="checkbox"/> いいえ	<input type="checkbox"/> はい
同居のご家族内にタバコ・電子タバコを吸う人はいますか？	<input type="checkbox"/> いいえ	<input type="checkbox"/> はい
お子さんに対して、いらいらすることはありますか？	<input type="checkbox"/> まったくない <input type="checkbox"/> あまりない	<input type="checkbox"/> ときどきある <input type="checkbox"/> よくある
子育てにおいて「もう無理」「誰か助けて」と感じたことはありますか？	<input type="checkbox"/> まったくない <input type="checkbox"/> あまりない	<input type="checkbox"/> まったくない <input type="checkbox"/> あまりない
子育てに必要な物、衣類、食料を買う際、金銭的な心配はありますか？	<input type="checkbox"/> いいえ	<input type="checkbox"/> はい
お子さんが大人の暴力(言葉の暴力を含む)を見る(聞く)ことはありますか？	<input type="checkbox"/> いいえ	<input type="checkbox"/> はい
地域の子育てサークルや子育て支援センターを知っていますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ

質問は以上です ご回答ありがとうございました

## 健やか子育てガイド 9・10か月健診

### 1. 栄養について

- ① 1日2～3回の食事と、食欲のさまたげにならないタイミングでの授乳・哺乳をしましょう。
- ② 手づかみ食は発達にとってよいことです。大人が「全部食べさせる」のではなく、お子さんが自分で食べようとする機会を与えましょう。無理やり食べさせること、叱りつけることはしてはいけません。
- ③ 新しい食材は少量ずつあげましょう。嫌がってもあきらめずに、また別の日に試しましょう。
- ④ いろいろな食感の食材をあげましょう。ただし窒息しないようにつぶす・こす・小さくし、食事中は必ず大人が見守りましょう。「はちみつ」はまだあげてはいけません。
- ⑤ 食べ物を拒否した場合、少しずつお皿に出すことを何度も試し、すぐにあきらめないようにしましょう。
- ⑥ 大人と同じ食べ物を食べる機会が増えます。大人がバランスの良い食事を摂るように気を付けましょう。
- ⑦ コップで飲む練習を少しずつ始めましょう。
- ⑧ 食べる食材が増え、便が硬くなることがあります。野菜、果物、水分をしっかり摂りましょう。便が硬すぎる・なかなか出ないときは医師にご相談ください。

### 2. 睡眠について

- ① 9か月ころには、それまで夜通し眠れていた子でも、夜中に起きるようになることがあります。
- ② 夜中に起きてしまった場合はお子さんの様子・安全を確認し、もう一度眠り直せるように、とんとんや抱っこで落ち着かせてあげましょう。日中の食事がしっかりとれていれば、授乳・哺乳は必要ありません。
- ③ 1日のスケジュールをできるだけ同じにすると、夜の睡眠リズムがつきやすくなります。
- ④ 夜寝る前は、毎日決まった行動（薄暗くして子守歌を歌う、一緒に本を読む、など）をしましょう。

### 3. 遊び、メディアについて

- ① お子さんと一緒に体を動かす遊びをしましょう。
- ② 言葉の発達を促すため、本を読んだり、歌ったり、一緒に見ているもの・していることについておしゃべりをしましょう。気持ちを表す言葉がけをしましょう。
- ③ 言葉や社会性を健やかに育むため、テレビや動画は避け、タブレットやスマートフォンは与えません。
- ④ 大人のメディア（テレビや動画）の使い方はお子さんに大きく影響します。お子さんという時はテレビ、タブレット、スマートフォンの使用は控えましょう。
- ⑤ この時期には、声や身振りで意思表示ができるようになります。お子さんの気持ちを読み取って、お子さんがコミュニケーションをしようとする努力に添ってあげましょう。

### 4. 歯のケアについて

- ① 生えている歯の数が少なくても、歯磨きをしましょう。
- ② 虫歯の原因となるばい菌がうつるので、大人や年上のきょうだいと食器（ストロー、スプーン、コップなど）を共有しないようにしましょう。
- ③ かかりつけの歯医者さんを決め、虫歯予防のために定期的に通いましょう。

### 5. 安全について

- ① 移動をすることや小さなものをつかむことがどんどん得意になります。安全でない場所には柵（ベビーゲート）をし、お子さんの周りには小さなものがないようにしましょう。おもちゃの部品や大人の薬、ボタン電池、小さなマグネットなどは特に注意しましょう。
- ② ベビーベッドの柵が今の身長に対してじゅうぶんに高さがあるかを確認しましょう。乗り越えてしまいそうな高さの場合は、ベッド柵を調整しましょう。

＜自動車に乗る方へ＞

- ③ チャイルドシートは後部座席に設置しましょう。頭と首を守るため、シートに記載されている最高身長・最大体重に達するまでは後ろ向きにします。

- ④ 赤ちゃんを車に乗せたまま、大人が車を離れることは絶対にしてはいけません。
- ⑤ 大人の安全運転の習慣は大切です。シートベルトを常時着用し、飲酒運転・ながら運転はしません。  
＜自転車に乗る方へ＞
- ⑥ 自転車のチャイルドシートは一般的には1歳以上で使用できます。9～10か月での使用は安全ではありません。大人が抱っこ・おんぶして自転車に乗ることも危険です。

## 6. 子育てについて

### ＜しつけについて＞

- ① しつけとは、保護者が「適切な行動を教える」ことで「ダメな行動を罰する」ことではありません。  
例： ×「立っちゃダメ！」（大声で叱る） ○「座ろうね」（静かに伝え抱っこして座らせる）
- ② 9～10か月のお子さんは、ルールを学んだり覚えたりすることはできず、「その行動がダメな理由」を大人が説明しても理解できません。安全にかかわる行動にだけ、はっきりと「ダメ」と伝えましょう。  
例：熱いストーブに触りそうになる→「ダメ、熱い、触らない」と伝える
- ③ お子さんに関わる大人が「常に同じ態度をとる」ことが大切です。同じ行動に対して大人の反応が異なるとお子さんは混乱し、「やってよい」「ダメ」の違いを学ぶことができません。OKとする行動、ダメとする行動をあらかじめ家族で相談しましょう。

### ＜助けてもらおう＞

- ④ 「子どもを育てる」のはとても大切で、とても大変な仕事です。休みのない「親業」をがんばっているご自身を誇りに思ってください。
- ⑤ お子さんにいらいらしたり怒ったりしてしまうのは、一生懸命にお子さんに向き合っている証拠です。感情的になりそうな時は赤ちゃんを安全な場所（ベビーベッドやサークル内など）に置き、短時間部屋から出る（廊下・トイレ・ベランダへ行く）、家族や友人に電話するのもよいでしょう。
- ⑥ パートナーや家族はもちろん、友人に頼む、育児支援サービスの利用をするなどして、赤ちゃんのケアを手伝ってもらいましょう。自分自身のための時間を作りましょう。
- ⑦ 子育てが辛いときは、家族や友人に相談しましょう。地域の子育て支援サービスもご利用ください。
- ⑧ 復職・復学（就労・就学）を予定している場合は、お住まいの地域の保育園や保育・託児サービスについて調べましょう。通常、自治体（市町村区）のホームページから情報を得られます。また、病児保育（赤ちゃんが体調不良のときの保育）の情報も忘れずに確認しましょう。
- ⑨ いかなる理由があっても家庭内暴力は犯罪です。がまんせずに相談してください。

警察相談専用電話 #9110

内閣府相談窓口 0570-0-55210

### ＜喫煙の害＞

- ⑩ タバコ・電子タバコの受動喫煙は心臓や肺の病気が起こるリスクを高めます。家族に喫煙者がいる場合は禁煙を強くお勧めします。喫煙する人がいる場所に赤ちゃんを連れていくことはやめましょう。

## 健診担当医師からのコメント



## 1 歳6か月健診を受けられる保護者の方へ

今日は、お子さんのここところからだの健やかな成長をお手伝いするために、健診を行います。医師がよりよくお子さんを診察できるようにこの質問紙にご回答ください。

本日の日付	2020年	月	日	お母さんの年代	<input type="checkbox"/> 20代	<input type="checkbox"/> 30代
お子さんの年齢	1歳	か月		<input type="checkbox"/> 40代	<input type="checkbox"/> 50代以上	
お子さんの性別	<input type="checkbox"/> 男	<input type="checkbox"/> 女		お父さんの年代	<input type="checkbox"/> 20代	<input type="checkbox"/> 30代
お子さんは	<input type="checkbox"/> 第1子	<input type="checkbox"/> 第2子	<input type="checkbox"/> 第3子以上	<input type="checkbox"/> 40代	<input type="checkbox"/> 50代以上	

### 1. 栄養について

現在の食事の形態を選んでください。	<input type="checkbox"/> ほぼ大人と同じ (薄味、小さくほぐす、も含む)	<input type="checkbox"/> 舌でつぶせる硬さ <input type="checkbox"/> どろどろ、ペースト状
食事は何回とりますか？	食事1日( )回	補食1日( )回
食べている食材を選んでください。 (あてはまるものすべてにチェック)	<input type="checkbox"/> 炭水化物(米、パン、麺など) <input type="checkbox"/> 肉類 <input type="checkbox"/> 果物	<input type="checkbox"/> 野菜(根菜類、緑黄・葉物野菜など) <input type="checkbox"/> 大豆製品(豆腐、納豆など) <input type="checkbox"/> 乳製品(牛乳、ヨーグルト、チーズなど)
母乳や粉ミルクをあげていますか？	<input type="checkbox"/> あげていない	<input type="checkbox"/> 母乳をあげている1日( )回 <input type="checkbox"/> 粉ミルクをあげている1日( )回
手や食器をつかって自分で食べますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
テレビや動画を見ながら食事することはありますか？	<input type="checkbox"/> まったくない <input type="checkbox"/> ほとんどない	<input type="checkbox"/> 時々ある <input type="checkbox"/> いつもある
食事について心配なことはありますか？	<input type="checkbox"/> ない	<input type="checkbox"/> ある( )
おやつは1日に何回食べますか？	<input type="checkbox"/> 1日1~2回	<input type="checkbox"/> 1日3回以上 <input type="checkbox"/> あげていない
食事やおやつの時間を決めていますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ

### 2. うんちやおしっこについて

うんちはよく出ていますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
トイレトレーニングを早く始めなければと思いますか？	<input type="checkbox"/> いいえ	<input type="checkbox"/> はい
【トイレトレーニングを始めている方のみ】困っていることはありますか？	<input type="checkbox"/> いいえ	<input type="checkbox"/> はい

### 3. 遊びや行動について

お子さんの好きな遊びはなんですか？	( )	
お子さんは、おもちゃやお人形遊びをしますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
お子さんは、おもちゃの用途にあった遊び方をしますか？ 例：車のおもちゃ→走らせる、コップのおもちゃ→飲む真似をする、お人形→抱っこする	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
お子さんは、体を動かす遊びをしますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
お父さん・お母さん・きょうだいと一緒に遊びますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
お子さんに絵本を読みますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
お子さんは、テレビ、DVD、動画を観ることはありますか？	<input type="checkbox"/> まったく観ない <input type="checkbox"/> ほとんど観ない	<input type="checkbox"/> ときどき観る <input type="checkbox"/> いつも観る
お子さんは、スマートフォンやタブレットでアプリやゲームをすることはありますか？	<input type="checkbox"/> まったくない <input type="checkbox"/> ほとんどない	<input type="checkbox"/> ときどきある <input type="checkbox"/> いつもする
大人が対応に困るほどの「かんしゃく」はありますか？	<input type="checkbox"/> いいえ	<input type="checkbox"/> はい
⇒「はい」の方：どう対応していますか？	( )	
お子さんが、人を叩く・ひっかく・噛みつくことはありますか？	<input type="checkbox"/> いいえ	<input type="checkbox"/> はい
⇒「はい」の方：どう対応していますか？	( )	

4. 睡眠について		
お布団に入る時間帯は決まっていますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
お子さんは夜～朝まで、合計何時間眠れていますか？	<input type="checkbox"/> 9時間以上	<input type="checkbox"/> 7～8時間 <input type="checkbox"/> 6時間以下
お子さんが（一度寝てから）夜中に起きることはありますか？	<input type="checkbox"/> まったくない <input type="checkbox"/> ほとんどない	<input type="checkbox"/> ときどきある <input type="checkbox"/> よくある
夜中に授乳または哺乳をすることはありますか？	<input type="checkbox"/> ない	<input type="checkbox"/> ある
寝る直前にテレビや動画を観ますか？	<input type="checkbox"/> まったく観ない <input type="checkbox"/> ほとんど観ない	<input type="checkbox"/> ときどき観る <input type="checkbox"/> いつも観る
お昼寝をしますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
睡眠について困っていることはありますか？	<input type="checkbox"/> いいえ	<input type="checkbox"/> はい

5. おうちの状況や安全について		
お子さんのお世話をする家族が2人以上いますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
お子さんに対して、いらいらすることはありますか？	<input type="checkbox"/> まったくない <input type="checkbox"/> あまりない	<input type="checkbox"/> ときどきある <input type="checkbox"/> よくある
お子さんに対して、どなってしまうことはありますか？	<input type="checkbox"/> まったくない <input type="checkbox"/> あまりない	<input type="checkbox"/> ときどきある <input type="checkbox"/> よくある
子育てにおいて「もう無理」「誰か助けて」と感じたことはありますか？	<input type="checkbox"/> まったくない <input type="checkbox"/> あまりない	<input type="checkbox"/> ときどきある <input type="checkbox"/> よくある
子育てに必要な物、衣類、食料を買う際、金銭的な心配はありますか？	<input type="checkbox"/> いいえ	<input type="checkbox"/> はい
お子さんが大人の暴力（言葉の暴力を含む）を見る（聞く）ことはありますか？	<input type="checkbox"/> いいえ	<input type="checkbox"/> はい
お子さんのおもちゃが安全かを確認していますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
台所・お風呂場・洗濯用洗剤や掃除用薬剤のある場所・階段など、お子さんが勝手に入れないように工夫をしていますか？（ゲート設置など）	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
自動車や自転車に乗る時は、チャイルドシートに座り、きちんとハーネス（ベルト）を装着していますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
【自転車に乗る方へ】乗車時、お子さんはヘルメットをかぶりますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
【自動車に乗る方へ】自動車のチャイルドシートは、運転手の後ろの後部座席に、後ろ向きに設置されていますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
【自動車に乗る方へ】乗車時、大人は常にシートベルトをしていますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ

質問は以上です ご回答ありがとうございました

## 健やか子育てガイド 1歳6か月健診

### 1. 栄養について

- ① 1日3回の食事に2～3回の補食が理想的です。毎日の食事やおやつの時間を決めましょう。
- ② 手づかみ食べは発達にとってよいことです。お父さん・お母さんが「全部食べさせる」のではなく、お子さんが自分で食べようとする機会を与えましょう。
- ③ 食べ物の好き嫌いがはっきりしてくる時期ですが、好きな物だけをあげるのは避けましょう。
- ④ 新しい食べ物を拒否した場合、少しずつお皿に出すことを何度も試し、すぐにあきらめないようにしましょう。ただし、無理やり食べさせること、叱りつけることはしてはいけません。
- ⑤ 大人と同じ食べ物を食べる機会が増えます。大人がバランスの良い食事を摂るように気を付けましょう。
- ⑥ まだ哺乳瓶を使っている場合、哺乳瓶でジュースを飲ませないようにしましょう。

### 2. うんちやおしっこについて

- ① 食べるものが大人に近づき便が硬くなりやすいです。野菜、果物、水分をしっかり摂りましょう。
- ② トイレトレーニングは本人のペースにあわせて始めます。他の子と比べて焦らないようにしましょう。
- ③ トイレトレーニングは次のことができるようになるまで待ちましょう。  
おしっこの間隔が2時間あく おしっこが出たら教える 便が出そうとき教える パンツを上げたり下げたりできる

### 3. 遊びや行動について

- ① お子さんと一緒に体を動かす遊びをしましょう。
- ② 言葉の発達を促すため、本を読んだり、歌ったり、一緒に見ているもの・していることについておしゃべりをしましょう。気持ちを表す言葉がけをしましょう。
- ③ 言葉や社会性を健やかに育むため、タブレットやスマートフォンは与えません。ゲームは避けましょう。
- ④ テレビ・ビデオ・動画を観る際には大人も一緒に観て、一緒に歌ったり踊ったりしましょう。
- ⑤ お子さんの良い行動や達成したことを褒めましょう。
- ⑥ やっていいこと・いけないことを家族の中で統一し、周囲の大人が常に同じ対応しましょう。「罰を与える」のではなく「教える」ことを意識しましょう。
- ⑦ 特に、叩く、かむ、など暴力的な行為を許してはいけません。暴力的な行為をした場合、その行為に対して大人は感情的にならず、速やかにお子さんから1～2分間離れます（大人が別の部屋に行く、お子さんを別の静かで安全な部屋に移動させる等）。その行為をすると、自分の好きな人がいなくなる、自分の好きではない空間に置かれる、ということを繰り返すことで効果がでます。
- ⑧ お子さんが怒っているとき、大人は「怒っていること」に注意を向けないようにします。お子さんが、他の行動に気持ちを向けるよう（他のおもちゃや絵本で遊ぶ、散歩に行くなど）促しましょう。

### 4. 睡眠について

- ① この時期は合計11～13時間の睡眠が理想です。1日1～2回、合計2～3時間の昼寝をしましょう。
- ② 毎晩同じ時間にお布団に入りましょう。哺乳瓶を飲みながら寝ることはやめましょう。
- ③ 寝る前に、寝室では本を読む、お話をする、子守歌を歌うなど、おだやかに過ごす習慣をもちましょう。
- ④ 寝る前にテレビや動画を観るのは睡眠に悪影響を与えるので、やめましょう。
- ⑤ 1歳半ころには、夜中に起きることはよくあります。起きてしまっても、「大丈夫よ」「ねんね、ねんね」という声かけや背中をとんとんしたりするだけで十分です。お気に入りのタオルや毛布、ぬいぐるみを渡してあげるのもよいでしょう。眠らせるための哺乳・授乳は睡眠を整えるのには逆効果です。

### 5. おうちの状況や安全について

#### <事故の予防>

- ① 上手に登ることができるようになる時期です。やけど、けが、転落が起これぬようおうちの中が安全か確認しましょう。台所、浴室、階段の入口にはセーフティゲートをつけましょう。
- ② 小さい部品のあるおもちゃや、年上のきょうだいのおもちゃの部品、大人の薬などを口に入れて飲み込

んでしまうことがあります。お子さんが触れる場所にあるものが安全かを確認しましょう。

- ③ スプーンや手である程度食事を自分で食べるようになりますが、食事中は必ず見守りましょう。食べ物で窒息することがあります。

#### <自動車に乗る方へ>

- ④ チャイルドシートは後部座席に設置しましょう。頭と首を守るため、シートに記載されている最高身長・最大体重に達するまでは後ろ向きにします。
- ⑤ お子さんを車に乗せたまま、大人が車を離れることは絶対にしてはいけません。
- ⑥ お子さんを先に降車させて駐車する場合、必ずもう一人の大人が安全な場所で抱っこします。お子さんが車へ向かって突然飛び出し、事故になることがあります。

#### <自転車に乗る方へ>

- ⑦ 自転車に乗せる時は必ずヘルメットを着用し、シートのハーネス（ベルト）をつけましょう。
- ⑧ 自転車のチャイルドシートに乗せているときは、目を離してはいけません。自転車を停止させて親がよそ見をしているときにシートから落ちたり、自転車ごと倒れたりすることがあります。

#### <子育てに関する悩み>

- ⑨ 「子どもを育てる」のはとても大切で、とても大変な仕事です。休みのない「親業」をがんばっているご自身を誇りに思ってください。
- ⑩ お子さんにいらいらしたり怒ったりしてしまうのは、一生懸命にお子さんに向き合っている証拠です。しかし、お子さんが「人にどなる・叩く（蹴る）ようにならないでほしい」と思うのであれば、お子さんの周りの大人も「どなる」「叩く（蹴る）」ことはしてはいけません。感情的になりそうな時はお子さんが安全であることを確認した上で、短時間お子さんがいる部屋から出る（たとえば廊下・トイレへ行く）、外に出る（庭やベランダに行く）のもよいでしょう。
- ⑪ 子育てがづらいときは、家族や友人に相談しましょう。地域の子育て支援サービスもご利用ください。

#### <家族内のトラブル>

- ⑫ ご夫婦や家族間でけんかが起こることもあるでしょう。大人同士が感情的に口論する場面はお子さんの情緒面に良くない影響を与えます。「けんか」の前に、お互いの気持ちを話し合う努力をしましょう。
- ⑬ いかなる理由があっても家庭内暴力は犯罪です。がまんせずに相談してください。

警察相談専用電話 #9110

内閣府相談窓口 0570-0-55210

#### その他

- ① 歯の健康を守るため、1日2回はフッ素入り歯磨き粉で歯を磨き、大人が仕上げ磨きをしましょう。
- ② 定期的に歯科医院を受診しましょう。
- ③ タバコ・電子タバコの受動喫煙は心臓や肺の病気が起こるリスクを高めます。家族に喫煙者がいる場合は禁煙を強くお勧めします。喫煙する人がいる場所にお子さんを連れていくことはやめましょう。

#### 健診担当医師からのコメント



### 3歳健診を受けられる保護者の方へ

今日は、お子さんのところとからだの健やかな成長をお手伝いするために、健診を行います。  
医師がよりよくお子さんを診察できるようにこの質問紙にご回答ください。

本日の日付	年 月 日	お母さんの年代	<input type="checkbox"/> 20代 <input type="checkbox"/> 30代
お子さんの生年月日	年 月 日	お父さんの年代	<input type="checkbox"/> 40代 <input type="checkbox"/> 50代以上
お子さんの性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	お父さんの年代	<input type="checkbox"/> 20代 <input type="checkbox"/> 30代
お子さんは	<input type="checkbox"/> 第1子 <input type="checkbox"/> 第2子 <input type="checkbox"/> 第3子以上	お父さんの年代	<input type="checkbox"/> 40代 <input type="checkbox"/> 50代以上

#### 1. 栄養・食事について

食事は何回とりますか？	食事1日 ( ) 回	補食1日 ( ) 回
食べている食材を選んでください。 (あてはまるものすべてにチェック)	<input type="checkbox"/> 炭水化物 (米、パン、麺など) <input type="checkbox"/> 肉類 <input type="checkbox"/> 果物	<input type="checkbox"/> 野菜 (根菜類、緑黄・葉物野菜など) <input type="checkbox"/> 大豆製品 (豆腐、納豆など) <input type="checkbox"/> 乳製品 (牛乳、ヨーグルト、チーズなど)
毎日朝食をとりますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
食事やおやつの時間は決まっていますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
家族と一緒に食事をとりますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
テレビや動画を見ながら食事することはありますか？	<input type="checkbox"/> まったくない <input type="checkbox"/> ほとんどない	<input type="checkbox"/> 時々ある <input type="checkbox"/> いつもある
糖分の含まれるジュースを飲みますか？	<input type="checkbox"/> ほとんど飲まない <input type="checkbox"/> 週に1~2回飲む	<input type="checkbox"/> 週に3~4回飲む <input type="checkbox"/> 週に5回以上飲む
お子さんが食べる時、いつも大人が見守っていますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
食事について心配なことはありますか？	<input type="checkbox"/> ない	<input type="checkbox"/> ある ( )

#### 2. こころの健康について

毎日ほぼ同じスケジュールで食事や入浴、就寝していますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
お子さんとよくおしゃべりしますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
お子さんは、悲しい時、怒っている時、嫌な時など気持ちを教えてくださいませんか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
大人が対応に困るほどの「かんしゃく」はありますか？	<input type="checkbox"/> いいえ	<input type="checkbox"/> はい
お子さんが、人を叩く・ひっかく・噛みつくことはありますか？	<input type="checkbox"/> いいえ	<input type="checkbox"/> はい
⇒「はい」の方：どう対応していますか？ ( )		

#### 3. 遊びとメディア使用について

お子さんの好きな遊びはなんですか？ ( )		
お子さんは、体を動かす遊びをしますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
お子さんは、お絵かきや工作をしますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
お父さん・お母さん・きょうだいと一緒に遊びますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
お子さんに絵本を読みますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
お子さんと一緒に歌を歌ったりおどったりしますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
お子さんは、テレビ、DVD、動画を観ることはありますか？	<input type="checkbox"/> まったく観ない <input type="checkbox"/> ほとんど観ない	<input type="checkbox"/> ときどき観る <input type="checkbox"/> いつも観る
お子さんは、スマートフォンやタブレットでアプリやゲームを	<input type="checkbox"/> まったくない	<input type="checkbox"/> ときどきある

することはありますか？ ほとんどない よくある

4. 睡眠について		
お布団に入る時間帯は決まっていますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
お子さんは夜～朝まで、合計何時間眠れていますか？	<input type="checkbox"/> 9時間以上	<input type="checkbox"/> 7～8時間 <input type="checkbox"/> 6時間以下
お子さんが（一度寝てから）夜中に起きることはありますか？	<input type="checkbox"/> まったくない <input type="checkbox"/> ほとんどない	<input type="checkbox"/> ときどきある <input type="checkbox"/> よくある
寝る直前にテレビや動画を観ますか？	<input type="checkbox"/> まったく観ない <input type="checkbox"/> ほとんど観ない	<input type="checkbox"/> ときどき観る <input type="checkbox"/> いつも観る
睡眠について困っていることはありますか？	<input type="checkbox"/> いいえ	<input type="checkbox"/> はい

5. おうちの状況や安全について		
お子さんの世話を主にしている大人は誰ですか？	<input type="checkbox"/> 母 <input type="checkbox"/> 父 <input type="checkbox"/> 祖母 <input type="checkbox"/> 祖父 <input type="checkbox"/> その他（ ）	
子育てに必要な物、衣類、食料を買う際、金銭的な心配はありますか？	<input type="checkbox"/> いいえ	<input type="checkbox"/> はい
お子さんに対して、いらいらすることはありますか？	<input type="checkbox"/> まったくない <input type="checkbox"/> あまりない	<input type="checkbox"/> ときどきある <input type="checkbox"/> よくある
お子さんに対して、どなってしまうことはありますか？	<input type="checkbox"/> まったくない <input type="checkbox"/> あまりない	<input type="checkbox"/> ときどきある <input type="checkbox"/> よくある
子育てにおいて「もう無理」「誰か助けて」と感じたことはありますか？	<input type="checkbox"/> まったくない <input type="checkbox"/> あまりない	<input type="checkbox"/> ときどきある <input type="checkbox"/> よくある
お子さんが大人同士のけんかや暴力を目撃することはありますか？	<input type="checkbox"/> いいえ	<input type="checkbox"/> はい
家族に、タバコや電子タバコを吸う人はいますか？	<input type="checkbox"/> いいえ	<input type="checkbox"/> はい
台所・お風呂場・洗濯用洗剤や掃除用薬剤のある場所・階段・ベランダなど、お子さんが勝手に入れないよう工夫をしていますか？(ゲート設置など)	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
お子さんが道路や駐車場など車の近くで遊ぶことはありますか？	<input type="checkbox"/> いいえ	<input type="checkbox"/> はい
自動車や自転車に乗る時は、チャイルドシートに座り、きちんとハーネス（ベルト）を装着していますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
【自転車に乗る方へ】乗車時、お子さんはヘルメットをかぶりますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
【自動車に乗る方へ】自動車のチャイルドシートは、運転手の後ろの後部座席に設置されていますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
【自動車に乗る方へ】乗車時、大人は常にシートベルトをしていますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ

質問は以上です ご回答ありがとうございました

## 健やか子育てガイド 3歳健診

### 1. 栄養・食事について

- ① 家族みんなで健康的な食事を摂り、大人が良い見本となるようにしましょう。
- ② 朝食はとても大切です。よく寝てよく食べると、よく遊びよく学ぶことができます。
- ③ 家族で食事を楽しみましょう。食事中はテレビを消しましょう。
- ④ 高カロリーのもの、塩分や糖分が多いものは控えましょう。(お菓子、ジュース、スポーツドリンクなど)
- ⑤ 買い物をするときに、お子さんに野菜や果物を選んでもらいましょう。
- ⑥ 食べ物で窒息することがあります。食べる時は座って、大人が必ず見守りましょう。粒状のもの(ブドウなど)、硬いもの(イチゴやリンゴ、ウィンナーなど)は必ず小さく切ってからあげます。ナッツ類やポップコーンは安全ではありません。

### 2. こころの健康について

- ① ご家庭での日課を決め、守りましょう(食事・入浴・睡眠など、毎日行うこととそのスケジュール)。
- ② お子さんがその日に見たものややったことについて、お子さんとおしゃべりしましょう。
- ③ 「いけない行動・してほしくない行動」を叱るのではなく、「良い行動・してほしい行動」をしている時に褒めましょう。お子さんの良いところは積極的に褒めましょう。
- ④ 洋服や遊び、食べ物を選ぶときは「どっちがいい?」と選択肢を与えお子さんに決めてもらいましょう。
- ⑤ こころの健やかな発達のために、怒りや葛藤の気持ちも含めた「感情」を表現することは大切です。  
☞ お子さんが不安や嫌な気持ちを話してくれたら、その気持ちを否定せずに聴きましょう。
- ⑥ お子さんが「怒りのコントロール」を学ぶため、お父さん・お母さんがよい見本となりましょう。感情的に怒る前に、一人になる、散歩に行く、話し合う、などの方法を試してみましょう。

### 3. 遊びやメディア使用について

- ① お子さんと一緒に体を動かす遊びをしましょう。日光を浴びて外遊びをしましょう。おうちで遊ぶときは、おままごと、お絵かき、工作などがお勧めです。
- ② 幼稚園や保育園にまだ入園していない場合は、他のお子さんと遊ぶ機会を持ちましょう。
- ③ お子さんと絵本を読みましょう。読み聞かせたり、絵本の内容についておしゃべりしたりしましょう。
- ④ 歌は言葉の発達を促します。お子さんと一緒に歌いましょう。
- ⑤ メディア(テレビ、ビデオ、動画、アプリ、ゲーム等)に触れるのは1日に合計で2時間までにしましょう。
- ⑥ テレビ・ビデオ・動画を観る際には大人も一緒に観て、一緒に歌ったり踊ったりしましょう。

### 4. 睡眠について

- ① 寝る前は部屋を暗くし、静かな環境にしましょう。大人も、寝る前にテレビや動画は観ません。
- ② 寝る前に、絵本を読む、おしゃべりする、子守歌を歌う、など毎日決まったことをすると、お子さんの眠りが整いやすくなります。
- ③ お子さんが布団にタブレットやスマートフォンを持ちこまないようにしましょう。
- ④ お子さんにカフェインの入っている飲料はあげないようにしましょう。

### 5. おうちの状況や安全について

#### <事故と犯罪の予防>

- ① おうちの中で、お子さんが入ると危ない場所には柵や鍵をつけましょう。
- ② 車が通る可能性のある場所では、遊ばせないようにしましょう。
- ③ 通園バスの停車・発車時にはお子さんから目を離さず、安全な場所で待ちましょう。
- ④ 水遊びをするときには必ず大人が手の届く範囲で見守りましょう。

⑤ お子さんに次のことを教えましょう。

☞ パンツで隠れる部分は、自分だけの大事な場所で、自分が見せてもいいと思う人（たとえばお母さん）以外には、絶対に見せない。

☞ 自分がいやなのに、誰かが見たり、触ったりしたら、すぐに逃げて、お母さんやお父さんに言う。

<自動車に乗る方へ>

⑥ チャイルドシートは必ず、後部座席に設置しましょう。お子さんを助手席に乗せてはいけません。

⑦ お子さんを車に乗せたまま大人が車を離れることは、絶対にしてはいけません。

<自転車に乗る方へ>

⑧ 自転車に乗せる時は必ずヘルメットを着用し、シートのハーネス（ベルト）をつけましょう。

⑨ 自転車のチャイルドシートに乗せているときは、目を離してはいけません。自転車を停止させて親がよそ見をしているときにシートから落ちたり、自転車ごと倒れたりすることがあります。

<子育てに関する悩み>

⑩ 「子どもを育てる」のはとても大切で、とても大変な仕事です。休みのない「親業」をがんばっていることを誇りに思ってください。

⑪ お子さんにいらいらしたり、怒ったりしてしまうのは、一生懸命にお子さんに向き合っている証拠です。しかし、お子さんが「人にどなる・叩く（蹴る）」ようにならないでほしい」と思うのであれば、お子さんの周りの大人も「どなる」「叩く（蹴る）」ことはしてはいけません。感情的になりそうな時はお子さんが安全であることを確認した上で、短時間お子さんがいる部屋から出る（たとえば廊下・トイレへ行く）、外に出る（庭やベランダに行く）のもよいでしょう。

⑫ 子育てがづらいときは、家族や友人に相談しましょう。地域の子育て支援サービスもご利用ください。

<タバコの害>

⑬ タバコ・電子タバコによる受動喫煙は心臓や肺の病気が起こるリスクを高めます。家族に喫煙者がいる場合は禁煙を強くお勧めします。喫煙する人がいる場所にお子さんを連れていくことはやめましょう。

## 6. その他

① 歯の健康を守るため、1日2回はフッ素入り歯磨き粉で歯を磨き、大人が仕上げ磨きをしましょう。

② 歯がとても大切であることをお子さんに教えましょう。定期的に歯科医院を受診しましょう。

## 健診担当医師からのコメント



## 5 歳健診を受けられる保護者の方へ

今日は、お子さんのところとからだの健やかな成長をお手伝いするために、健診を行います。  
医師がよりよくお子さんを診察できるようにこの質問紙にご回答ください。

本日の日付	2020年 月 日		お母さんの年代	<input type="checkbox"/> 20代	<input type="checkbox"/> 30代
お子さんの年齢	5歳 か月		お父さんの年代	<input type="checkbox"/> 40代	<input type="checkbox"/> 50代以上
お子さんの性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女			<input type="checkbox"/> 20代	<input type="checkbox"/> 30代
お子さんは	<input type="checkbox"/> 第1子 <input type="checkbox"/> 第2子 <input type="checkbox"/> 第3子以上			<input type="checkbox"/> 40代	<input type="checkbox"/> 50代以上

### 1. 栄養と運動について

食事は何回とりますか？	食事1日 ( ) 回	補食1日 ( ) 回
食事やおやつ時間は決まっていますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
家族と一緒に食事をとりますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
毎日朝食をとりますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
テレビや動画を見ながら食事することはありますか？	<input type="checkbox"/> まったくない <input type="checkbox"/> ほとんどない	<input type="checkbox"/> 時々ある <input type="checkbox"/> いつもある
体を動かす遊び・活動をどれくらいしていますか？	<input type="checkbox"/> 1日1時間以上	<input type="checkbox"/> 1日1時間以下
食事について心配なことはありますか？	<input type="checkbox"/> ない	<input type="checkbox"/> ある ( )

### 2. こころの健康について

毎日ほぼ同じスケジュールで食事や入浴、就寝していますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
お子さんにおうちのお手伝いをしてもらっていますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
お子さんとよくおしゃべりしますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
家族で決めているルールはありますか？(テレビやお片付けの時間など)	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
お子さんは悲しいときや怒っている時、嫌な時など気持ちを教えてくださいか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
家族で決めているルールはありますか？(テレビの時間やおかたづけの当番など)	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
お父さん・お母さんは「怒りのコントロール」を意識したことはありますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
お子さんが、人を叩く・ひっかく・噛みつくことはありますか？	<input type="checkbox"/> いいえ	<input type="checkbox"/> はい
⇒「はい」の方：どう対応していますか？ ( )		

### 3. 遊びや行動について

お子さんの好きな遊びはなんですか？ ( )		
お子さんは、体を動かす遊びをしますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
お父さん・お母さん・きょうだいと一緒に遊びますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
お子さんに絵本を読みますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
お子さんは、テレビ、DVD、動画を観ることはありますか？	<input type="checkbox"/> まったく観ない <input type="checkbox"/> ほとんど観ない	<input type="checkbox"/> ときどき観る <input type="checkbox"/> いつも観る
お子さんは、スマートフォンやタブレットでアプリやゲームをすることはありますか？	<input type="checkbox"/> まったくない <input type="checkbox"/> ほとんどない	<input type="checkbox"/> ときどきある <input type="checkbox"/> いつもする

4. 睡眠について		
お布団に入る時間帯は決まっていますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
お子さんは夜～朝まで、合計何時間眠れていますか？	<input type="checkbox"/> 9時間以上	<input type="checkbox"/> 7～8時間 <input type="checkbox"/> 6時間以下
お子さんが（一度寝てから）夜中に起きることはありますか？	<input type="checkbox"/> まったくない <input type="checkbox"/> ほとんどない	<input type="checkbox"/> ときどきある <input type="checkbox"/> よくある
寝る直前にテレビや動画を観ますか？	<input type="checkbox"/> まったく観ない <input type="checkbox"/> ほとんど観ない	<input type="checkbox"/> ときどき観る <input type="checkbox"/> いつも観る
睡眠について困っていることはありますか？	<input type="checkbox"/> いいえ	<input type="checkbox"/> はい

5. おうちの状況や安全について		
お子さんのお世話をする家族が2人以上いますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
子育てに必要な物、衣類、食料を買う際、金銭的な心配はありますか？	<input type="checkbox"/> いいえ	<input type="checkbox"/> はい
お子さんに対して、いらいらすることはありますか？	<input type="checkbox"/> まったくない <input type="checkbox"/> あまりない	<input type="checkbox"/> ときどきある <input type="checkbox"/> よくある
お子さんに対して、どなってしまうことはありますか？	<input type="checkbox"/> まったくない <input type="checkbox"/> あまりない	<input type="checkbox"/> ときどきある <input type="checkbox"/> よくある
子育てにおいて「もう無理」「誰か助けて」と感じたことはありますか？	<input type="checkbox"/> まったくない <input type="checkbox"/> あまりない	<input type="checkbox"/> ときどきある <input type="checkbox"/> よくある
お子さんが大人同士のけんかや暴力を目撃することはありますか？	<input type="checkbox"/> いいえ	<input type="checkbox"/> はい
家族に、タバコや電子タバコを吸う人はいますか？	<input type="checkbox"/> いいえ	<input type="checkbox"/> はい
台所・お風呂場・洗濯用洗剤や掃除用薬剤のある場所・階段など、お子さんが勝手に入れないように工夫をしていますか？（ゲート設置など）	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
お子さんに交通ルールを教えていますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
自動車や自転車に乗る時は、チャイルドシートに座り、きちんとハーネス（ベルト）を装着していますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
自転車に乗る時、お子さんはヘルメットをかぶりますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
お子さんは自分で自転車を運転できますか？	<input type="checkbox"/> いいえ	<input type="checkbox"/> はい
自動車に乗る方へ：自動車のチャイルドシートは、運転手の後ろの後部座席に設置されていますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
自動車に乗る時、大人は常にシートベルトをしていますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ

質問は以上です ご回答ありがとうございました

## 健やか子育てガイド 5歳健診

### 1. 栄養と運動について

- ① 家族みんなで健康的な食事を摂り、大人が良い見本となるようにしましょう。
- ② 朝食はとても大切です。よく寝てよく食べてから登園すると、活動をより楽しみ、学ぶことができます。
- ③ 家族で食事を楽しみましょう。食事中はテレビを消しましょう。
- ④ 高カロリーのもの、塩分や糖分が多いものは控えましょう。（お菓子、ジュース、スポーツドリンクなど）
- ⑤ 買い物をするときに、お子さんに野菜や果物を選んでもらいましょう。
- ⑥ 毎日合計1時間は体を動かしましょう。お父さん・お母さんも体を動かし、良い見本となりましょう。

### 2. こころの健康

- ① ご家庭での日課を決め、守りましょう（食事・入浴・睡眠など、毎日行うこととそのスケジュール）。
- ② お稽古事などのスケジュールが過密にならないようにし、お子さんが自分だけでゆっくりできる自由時間がきちんと確保できるように気を付けましょう。
- ③ 生活の中のいろいろなことを、すべて親がするのはではなく、お子さん一人ですのを見守りましょう。「自分でできる」という自信や責任感が育まれます。お子さんにおうちのお手伝いをしてもらいましょう。
- ④ お子さんとおしゃべりをする時間を持ちましょう。（食事の時、車に乗っている時、寝る前など）
- ⑤ 家族のルールを作り、「やってはいけないこと」の限度を決め、お子さんにはっきり伝えましょう。大人も、そのルールを守るようにしましょう。
- ⑥ 「いけない行動・してほしくない行動」を叱るのではなく、「良い行動・してほしい行動」をしている時に褒めましょう。お子さんの良いところは積極的に褒めましょう。
- ⑦ こころの健やかな発達のために、怒りや葛藤の気持ちも含めた「感情」を表現することは大切です。
  - ☞ お子さんが不安や悩みを打ち明けられる機会を持ちましょう。その気持ちを傾聴しましょう。
  - ☞ 親が解決法を指示するのではなくお子さん自身がどう解決したいと思っているかを傾聴しましょう。
- ⑧ お子さんが「怒りのコントロール」を学ぶため、お父さん・お母さんがよい見本となりましょう。自分の怒りの扱い方や、怒りを良い方法で消すために知っていることをお子さんと話しましょう。
- ⑨ お子さんが怒りをコントロールする方法を教えましょう。
  - ☞ 誰でも怒ることはあるけれど、その時に人を叩く・蹴る・かむ・物を投げるのはダメ。
  - ☞ 何に怒っているか、お話してみよう。
  - ☞ 怒りたいとき、お外に出て思い切り走ったり遊んだりしよう。自分を怒らせた人から離れよう。

### 3. 遊びやメディア使用について

- ① お子さんと一緒に体を動かす遊びをしましょう。日光を浴びて外遊びをしましょう。
- ② コンピューターを使った遊び（ゲーム）・学習ができる年齢ですが、体を動かす遊びのほうが大切です。
- ③ メディア（テレビ、ビデオ、動画、アプリ、ゲーム等）に触れるのは1日2時間までにしましょう。
- ④ テレビ・ビデオ・動画を観る際には大人も一緒に観て、内容についておしゃべりしたり、一緒に歌ったり踊ったりしましょう。教育的なアプリは、親子で一緒におしゃべりしながら取り組みましょう。
- ⑤ お子さんがインターネットを使う場合、安全に使っているかを必ず見守りましょう。

### 4. 睡眠について

- ① この時期は少なくとも合計10時間の睡眠が理想です。就学に向けて、早寝早起きの習慣をつけましょう。
- ② お稽古事などスケジュールが過密にならないようにし、睡眠時間をしっかりととりましょう。
- ③ 寝る前は部屋を暗くし、静かな環境にしましょう。寝る前にテレビや動画は観ません。
- ④ お子さんが布団にタブレットやスマートフォンを持ちこまないようにしましょう。
- ⑤ カフェインの入っている飲料は飲まないようにしましょう。

## 5. おうちの状況や安全について

### <事故と犯罪の予防>

- ① おうちの中で、お子さんが入ると危ない場所には柵や鍵をつけましょう。
- ② 道路を安全に歩くためのルールを教えましょう。
- ③ 通園バスの停車・発車時にはお子さんから目を離さず、安全な場所で待ちましょう。
- ④ 水遊びをするときには必ず大人が見守りましょう。
- ⑤ お子さんに次のことを教えましょう。
  - ☞水着を着たときに隠れる部分は、自分だけの大事な場所で、自分が見せてもいいと思う人（たとえばお母さん）以外には、絶対に見せない。
  - ☞自分がいやなのに、誰かが見たり、触ったりしたら、すぐに逃げて、お母さんやお父さんに言う。

### <自動車に乗る方へ>

- ⑥ チャイルドシートは必ず、後部座席に設置しましょう。お子さんを助手席に乗せてはいけません。
- ⑦ 幼児用チャイルドシートから頭がはみ出したりハーネスがきつくなったりしている場合は、背もたれ付きブースターシートを使いましょう。※身長にもよりますが、背もたれなしのブースターシートは肩ベルトが首にくいこみ安全ではありません。（参照：JAFホームページ）
- ⑧ お子さんを車に乗せたまま、大人が車を離れることは絶対にしてはいけません。



### <自転車に乗る方へ>

- ⑨ 自転車に乗せる時は必ずヘルメットを着用し、シートのハーネス（ベルト）をつけましょう。
- ⑩ 自転車のチャイルドシートに乗せているときは、目を離してはいけません。自転車を停止させて親がよそ見をしているときにシートから落ちたり、自転車ごと倒れたりすることがあります。
- ⑪ お子さんによっては、一人で自転車に乗ることができるようになりますが、非常に危険なので、公道を走らせてはいけません。公園など安全な場所のみで、大人が見守る中で乗りましょう。

### <子育てに関する悩み>

- ⑫ 「子どもを育てる」のはとても大切で、とても大変な仕事です。休みのない「親業」をがんばっていることを誇りに思ってください。
- ⑬ お子さんにいらいらしたり、怒ったりしてしまうのは、一生懸命にお子さんに向き合っている証拠です。しかし、お子さんが「人にどなる・叩く（蹴る）ようにならないでほしい」と思うのであれば、お子さんの周りの大人も「どなる」「叩く（蹴る）」ことはしてはいけません。感情的になりそうな時はお子さんが安全であることを確認した上で、短時間お子さんがいる部屋から出る（たとえば廊下・トイレへ行く）、外に出る（庭やベランダに行く）のもよいでしょう。
- ⑭ 子育てが辛いときは、家族や友人に相談しましょう。地域の子育て支援サービスもご利用ください。

### <タバコの害>

- ⑮ タバコ・電子タバコによる受動喫煙は心臓や肺の病気が起こるリスクを高めます。家族に喫煙者がいる場合は禁煙を強くお勧めします。喫煙する人がいる場所にお子さんを連れていくことはやめましょう。

## 6. その他

- ① 歯の健康を守るため、1日2回はフッ素入り歯磨き粉で歯を磨き、大人が仕上げ磨きをしましょう。
- ② 大人の歯がとても大切であることをお子さんに教えましょう。定期的に歯科医院を受診しましょう。

### 健診担当医師からのコメント



## Appendix 2

### オンライン健康診査実施上の留意点

感染症の流行等により集団での乳幼児健康診査が困難である場合には、かかりつけ医等における個別健診という対応が選択肢として挙げられる。しかし、個別健診でも感染への心配が強くて、健診の場所へ出かけることをためらう保護者が一定数いることから、オンラインによる健康診査も選択肢に挙がる。

オンラインで乳幼児健康診査を実施する際には、以下の点に留意することが望ましい。

1. オンライン健診は、対面による集団健診や個別健診が諸般の事情で困難なときに、代替手段の一つとして位置づけられるものである。
2. オンラインによる診察で、可能な診察項目とそうでない診察項目がある。そのためにスクリーニング可能な疾患や状態が、通常の健診とは異なっていることに注意が必要である。
3. オンライン健診で疑われた疾患や状態については、資料1に示した4段階のレベルで評価することが望ましい。ただし、表1は例示であり、十分な検証は行われていないことに注意が必要である。
4. オンライン健診の診察後には、評価レベルに応じて資料2にしめした5段階の判定を行い、緊急度に応じて次の紹介先の案内や情報提供を行うことが望ましい。
5. オンライン健診では診察ができなかった項目については、保護者に明示をしておき、対面での診察の機会を早めに持つよう指導することが望ましい。
6. オンライン健診後については、資料3にあるフローチャートに従って案内することが望ましい。

資料1 オンライン健診における評価レベルの一例

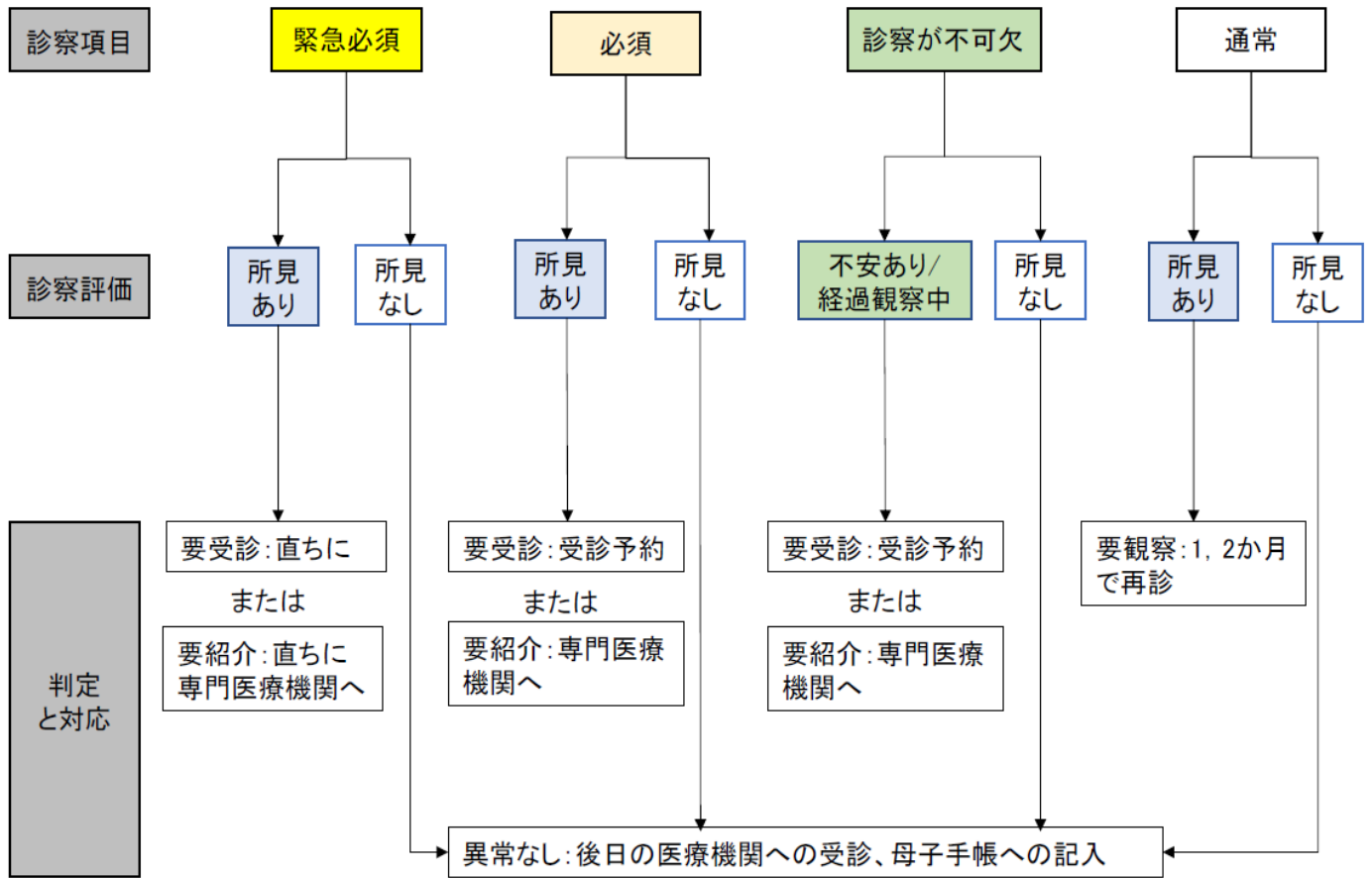
レベル		疾患名
緊急必須	数か月の延期により 生命的危険、機能的 な障害	育児過誤、虐待、体重増加不良、大頭(水頭症)、白内 障、緑内障、 網膜芽細胞腫、神経芽腫、Wilms 腫瘍
必須	可能な限り早期に発 見が必要	脳性麻痺、運動発達遅滞、神経筋疾患、発達遅滞、視 覚障害、難聴、てんかん、鉄欠乏性貧血、気道狭窄 股関節形成不全症
通常	通常の健診項目	
診察不可欠	医師の診察なしでは 評価困難	先天性心疾患(心雑音)

資料2 オンライン健診の判定

異常なし	いずれの項目にも所見がない	
既医療 ( )	すでに医療を受けている	
要観察	通常項目に所見があるが医療機関の直ちに受診は必要 ではない	
要受診	緊急必須、必須、診察が不可欠のいずれかの項目に所見 がある。または緊急必須、必須項目が十分に評価できな かったため、医療機関への受診が必要。	緊急性 □あり □なし
要紹介 ( )	緊急必須、必須、診察が不可欠のいずれかの項目に所見 があり、専門医療機関への紹介が必要と判断される	緊急性 □あり □なし

( ) には医療機関名を記す

オンライン健診の診察項目レベル別判定と対応フローチャート



川崎市小児科医会・協力医療機関 (50 音順)

あいクリニック産婦人科・小児科  
AOI 国際病院  
あさお診療所  
池田小児科医院  
稲田小児科医院  
稲田堤駅前脳神経外科内科クリニック  
うちだこどもクリニック  
えじり子供クリニック  
太田総合病院 小児科  
大森医院  
岡野内科医院  
かたおか小児科クリニック  
かめだこどもクリニック  
川崎幸クリニック 総務  
川崎セツルメント診療所  
川原小児科  
関東労災病院 小児科  
くじこどもクリニック  
国島医院  
熊谷医院  
クリニックのびのびキッズピア  
クロキ形成外科クリニック  
京浜総合病院  
こすぎ小児科  
桜クリニック  
さくらクリニック武蔵小杉内科・小児科  
しまだ小児科クリニック  
しもやまこどもクリニック  
新川崎ふたばクリニック小児科皮膚科  
新城・新作こどもクリニック  
すこやかこどもクリニック  
すずか小児科・皮ふ科クリニック  
鈴木医院  
聖マリアンナ医科大学病院 小児科  
関口医院  
総合川崎臨港病院  
たくま幸クリニック  
竹本小児科医院  
たつのこどもクリニック  
田中小児科医院  
たまこどもクリニック  
津田山クリニック  
豊田クリニック  
内科小児科宮島医院  
中島医院  
中原こどもクリニック  
中野島小児科クリニック  
中野島診療所

ナビタスクリニック川崎  
パークシティクリニック  
はぐくみ母子クリニック  
はぐくみ母子クリニック元住吉  
畑医院  
ひまわり小児科  
平安医院  
二子新地ひかりこどもクリニック  
前田医院  
松本クリニック  
港町こどもクリニック  
みやびクリニック  
ミューザ川崎こどもクリニック  
村松小児科医院  
本村医院  
森田医院  
山本医院  
由井クリニック  
ゆみメディカルクリニック  
百合が丘すみれクリニック  
ゆりこどもクリニック  
わかばこどもクリニック  
渡辺小児科医院

(71 医療機関)

世田谷区医師会小児科医会・協力医療機関 (50音順)

あんどろファミリークリニック  
いしかわキッズクリニック  
うえだこどもクリニック  
臼井医院  
うめはらこどもクリニック  
大原クリニック  
おむすび小児科クリニック  
上川クリニック  
上祖師谷クリニック  
かるがもクリニック  
かわまたこどもクリニック  
喜多見こどもクリニック  
きぬた小児科クリニック  
久我山病院 小児科  
慶仁クリニック  
小久保小児科医院  
小林クリニック  
斎藤小児科内科医院  
さくらが丘小児科クリニック  
さくら小児科・内科クリニック  
志賀医院  
しまだクリニック  
成城コスモス小児科  
成城ささと小児科アレルギー科  
せきぐちクリニック  
世田谷めぐりさわファミリークリニック小児科  
田中医院  
ちとふなキッズクリニック  
つだ小児科クリニック  
戸塚小児科医院  
にしやまこどもクリニック  
橋本小児科医院  
原医院  
ふじいこどもクリニック  
ふたばこどもクリニック  
松原ファミリークリニック  
三宿通りこどもクリニック  
矢野こどもクリニック  
やまうちクリニック  
やまおかこどもクリニック  
吉川小児科

(41 医療機関)

玉川医師会小児科医会・協力医療機関 (50音順)

用賀クリニック  
みくりキッズくりにつく  
松村医院  
ニコこどもクリニック  
かおり子どもクリニック  
さくらキッズくりにつく  
オークラ小児科  
阿久津内科  
藤沢こどもクリニック  
瀬田診療所  
さとう内科・脳神経クリニック  
おくさわキッズクリニック  
用賀クリニック

(13 医療機関)