

Biopsychosocial な視点を取り入れた個別乳幼児健診における保健指導の充実に関する研究

研究分担者	小枝達也	国立成育医療研究センター
研究協力者	河野由美	自治医科大学小児科
	秋山千枝子	あきやま子どもクリニック
	七種朋子	久留米大学小児科
	前川貴伸	国立成育医療研究センター
	阪下和美	東京都立松沢病院精神科

研究要旨

【目的】新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、集団健診の中止または延期があり、また外出制限によって、子どもも大人もストレスによる抑うつ気分など負の反応が増大している。こうした社会の変化に対応すべく、乳幼児健診にてBiopsychosocialな視点を取り入れた保健指導の実施を目指す。本分担研究では、3、4か月児健診、9、10か月児健診、3歳児健診用の問診票と健やか子育てガイドを作成し、実際の健診における実用性を検証することを目的とする。

【対象と方法】米国 Bright Futures を参考として、小児科専門医6名の意見を集約して3、4か月児健診、9、10か月児健診、3歳児健診用の問診票と健やか子育てガイドを作成する。また、実際に個別健診において使用した際の使いやすさや内容の適切さ、分かりやすさについて保護者と健診担当医にアンケート調査を行うためのアンケートを作成する。

【結果】小児科専門医の意見を元に3、4か月児健診、9、10か月児健診、3歳児健診用の問診票と健やか子育てガイドを作成した。また、実際に使用した際の保護者の意見や担当医の意見を聞くためのアンケートを作成した。

【考察】3、4か月児健診、9、10か月児健診、3歳児健診において健やか子育てガイドを用いた個別健診を実施する準備が整った。

A. 研究目的

新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、集団健診の中止または延期があった。また感染予防に留意していても、不安が強くて集団健診は受診したくないという保護者が一定の割合で存在することもわかってきた。そこで選択肢の一つとして、個別健診へのニーズが高まっている。

一方で長引く新型コロナ感染症流行による外出制限等によって、子どもも大人もストレスによる抑うつ気分を感じる割合も高いなど、負の反応が増大している。

こうした社会の変化に対応すべく、乳幼児健診にてBiopsychosocialな視点を取り入れた保健指導に

用いることができるガイド（健やか子育てガイド）を作成して、実際の健診における実用性を検証することを目的とする。

とくに身体的な疾患のスクリーニングに加えて、家庭内での子どもの過ごし方や生活習慣、家族内の関係性、安全確保に向けた意識など乳幼児健診の機会に把握すべきことは多い。

そこで米国 Bright Futures を参考として、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問診票と助言・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、実際の健診において使用し、その慈雨要請を検証することを目的とする。

今年度は、令和2年度厚生労働科学研究費（厚生労働科学特別研究事業）「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」において実施された「個別健診の保健指導充実に関する検討ー健やか子育てガイド作成に関する検討ー」で作成された1歳6か月児健診と3歳児健診における健やか子育てガイドを参考にして、3、4か月児健診、9、10か月児健診、3歳児健診で用いる健やか子育てガイドを作成する。

B. 研究方法

厚生労働省研究班の保健指導に関する手引きやガイド、また米国の”Bright Futures: Guidelines for Health Supervision of Infants, Children, and Adolescents”を詳しく紹介した文献1を参考にして、研究協力者6名により、3、4か月児健診、9、10か月児健診、3歳児健診で用いる問診票と助言・指導を記したガイドを作成する。

またこれらを健診で使用した際に、保護者から健診を受けた視点からの意見を聞くアンケート調査項目と健診を担当した医師からの意見を聞くアンケート調査項目を作成する。

C. 研究結果

3、4か月児健診用は資料1-1、1-2に示したように①栄養について、②1日の行動と睡眠について、③遊び、メディアについて、④歯のケアについて、⑤安全について、⑥子育てについて、の6カテゴリーとし、それぞれに詳細な内容の項目を作成した。特に助言・指導が必要ない回答は問診票の左側に来るように配置し、健診担当医が助言・指導の必要性がある事例を見分けやすくする工夫をした。また、健やか子育てガイドは問診票のどの項目と対応しているかを記載して、健診医が目視しやすい工夫をした。

9、10か月児健診用は資料2-1、2-2に示したように、①栄養について、②睡眠について、③遊び、メディアについて、④歯のケアについて、⑤安全について、⑥おうちについての6カテゴリーとした。また保護者の子育ての態度と子どもの発達の関係性を調べるための項目として⑦発達について、を

加えた。3、4か月児健診用と同様に見やすさの工夫をした。

3歳児健診用は資料3-1、3-2に示したように、①栄養・食事について、②睡眠について、③遊びやメディア使用について、④こころの健康について、⑤安全について、⑥おうちについて、の6カテゴリーとした。また保護者の子育ての態度と子どもの発達の関係性を調べるための項目として⑦発達について、を加えた。見やすさの工夫は同様に行った。

また、保護者用アンケート（資料4）と健診担当医用のアンケート調査項目（資料5）を作成した。

D. 考察

小児科専門医の意見を元に3、4か月児健診、9、10か月児健診、3歳児健診用の問診票と健やか子育てガイドを作成した。また、実際に使用した際の保護者の意見や担当医の意見を聞くためのアンケートを作成した。個別健診を実施している自治体において、これらを用いた健診を実施し、その実用性を検証する準備が整った。

9、10か月児健診については東京都三鷹市において実施を行っているところである。

3、4か月児健診と3歳児健診については福岡県久留米市において、令和4年度に実施の予定である。久留米市は4、5か月児を対象としている。内容に特に変更する必要はないと判断できるため、3、4か月児健診用の問診票と健やか子育てガイドをそのまま用いる予定である。

E. 結論

Biopsychosocialな視点を取り入れた保健指導に用いることができる問診票とガイド（健やか子育てガイド）を作成して、実際の健診における実用性を検証する準備が整った。

文献

- 1) 阪下和美. 正常です で終わらせない！ 子どものヘルス・スーパービジョン. 東京医学社、2017.
- 2) 標準的な乳幼児期の健康診査と保健指導に関する津手引き ～「健やか親子21（第2次）」の達成に向

けて～. 平成 26 年度厚生労働科学研究費補助金
(成育疾患克服等次世代育成基盤研究事業) 縫うよ
う児健康診査の実施と評価ならびに多職種連携によ
る母子保健指導の在り方に関する研究
(研究代表者 山崎嘉久).

3) 乳幼児健康診査事業実践ガイド. 平成 29 年度子
ども・子育て支援推進調査研究事業 乳幼児健康診
査のための「保健指導マニュアル(仮称)」及び
「身体診察マニュアル(仮称)」作成に関する調査
研究(研究代表者 小枝達也).

4) 令和 2 年度厚生労働科学研究費(厚生労働科
学特別研究事業)「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)

F. 健康危険情報

総括研究報告書にまとめて記載。

G. 研究発表

1. 論文発表

なし

2. 学会発表

なし

H. 知的財産権の出願・登録状況(予定を含む。)

特許取得

なし

3・4 か月児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"/> 10代 <input type="checkbox"/> 20代 <input type="checkbox"/> 30代 <input type="checkbox"/> 40代 <input type="checkbox"/> 50代以上
お子さんの生年月	年 月 日	お父さんの年代	<input type="checkbox"/> 10代 <input type="checkbox"/> 20代 <input type="checkbox"/> 30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		
お子さんは	<input type="checkbox"/> 第1子 <input type="checkbox"/> 第2子 <input type="checkbox"/> 第3子以上		

1. 栄養について

① 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
② 哺乳・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
③ 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(何を:)
④ うんちはよく出ていますか？	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
⑤ 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

① 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
② 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
③ 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
④ 夜中に授乳または哺乳をしますか？	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
⑤ 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

① お子さんの好きな遊びはなんですか？	()
② お子さんに語りかけますか？	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
③ お子さんに歌を歌いますか？	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
④ お子さんに絵本を読みますか？	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
⑤ お子さんが、テレビ、DVD、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"/> いつもある
⑥ あなたは、娯楽（家事・仕事以外）のためメディア（テレビ、タブレット、スマートフォン、パソコン等）を1日にどれほど利用しますか？	<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
⑦ お子さんのお世話をしている時に、大人がメディアを利用す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

4. 歯のケアについて

① 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
② 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

5. 安全について		
①	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
②	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
③	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"/> 親と一緒に布団 <input type="checkbox"/> 赤ちゃん布団（赤 <input type="checkbox"/> きょうだいと ちゃんだけが寝る布団 <input type="checkbox"/> 一緒に布団
自転車に 乗る方へ	④ 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	⑤ チャイルドシートを後部座席に設置していますか？	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
	⑥ 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		
①	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（ ）
②	お子さんの世話を主にしている方が、1年以内に 復職・復学（就職・就学）する予定はありますか？	<input type="checkbox"/> すでに復職・復学（就職・就学）している <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
③	保育施設を利用していますか？	<input type="checkbox"/> 定期的に利用している <input type="checkbox"/> 不定期に利用している（一時保育など） <input type="checkbox"/> 利用していない
④	自分だけの時間を持つことができますか？	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
⑤	「自分が一人だけで子育てしている」と感じますか？	<input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/> はい
⑥	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"/> ときどきある <input type="checkbox"/> あまりない <input type="checkbox"/> よくある
⑦	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"/> ときどきある <input type="checkbox"/> あまりない <input type="checkbox"/> よくある
⑧	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"/> ときどきある <input type="checkbox"/> あまりない <input type="checkbox"/> よくある
⑨	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
⑩	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
⑪	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
⑫	子育ての情報源はなんですか？ （あてはまるものをすべて選んでください）	<input type="checkbox"/> ネット・SNS <input type="checkbox"/> 保健師・助産師 <input type="checkbox"/> 育児雑誌・本 <input type="checkbox"/> 小児科医 <input type="checkbox"/> 家族・親戚 <input type="checkbox"/> 保育士 <input type="checkbox"/> 友人・知人

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 か月児健診

<p>1. 栄養について</p> <p>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。</p> <p>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のはよくあります。</p> <p>3) 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。</p> <p>4) 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。</p>	<p>対応質問番号</p> <p>①②</p> <p>①②</p> <p>③</p> <p>④</p>
<p>2. 1 日の行動と睡眠について</p> <p>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。決められたスケジュールで過ごす赤ちゃも安心します。</p> <p>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応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。</p> <p>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。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、優しく話かけたりとんとんしたりしながら寝かせましょう。こうすると、赤ちゃん自身が「自分で眠る」ことを学ぶことができます。</p>	<p>対応質問番号</p> <p>①②</p> <p>③</p> <p>④⑤</p>
<p>3. 遊び、メディアについて</p> <p>1) 赤ちゃんにたくさん話しかけ、歌いかけ、抱っこしましょう。「抱き癖」の心配は不要です。</p> <p>2) 赤ちゃんは、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。</p> <p>3) 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。</p> <p>4) 赤ちゃんにテレビ、DVD、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。</p> <p>5) 大人のメディアの使い方は、お子さんのメディアの使い方大きく影響します。大人もメディアを使いすぎないようにしましょう。</p> <p>6) 赤ちゃんのお世話をしながら、テレビや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。赤ちゃんという時に大人がテレビ等を観る習慣があると、赤ちゃんが気持ちのやり取りを学ぶことが難しくなります。</p>	<p>対応質問番号</p> <p>①-④</p> <p>①-④</p> <p>①-④</p> <p>⑤</p> <p>⑥</p> <p>⑦</p>
<p>4. 歯のケアについて</p> <p>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。</p> <p>2) 赤ちゃんの虫歯を予防するために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く、フロスでケアをする、糖分の入った飲み物を控える、など。</p> <p>3) 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。</p>	<p>対応質問番号</p> <p>①</p> <p>①</p> <p>②</p>

5. 安全について	対応頁番号
1) 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いけません。	①
2) 転落の危険があるため、おむつ台、ソファ、大人の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。ベビーベッドの場合、ベッドの中には離れるときは必ず柵を上まであげましょう。	②
3) 窒息の可能性があるため、枕やクッション、ぬいぐるみなどをベビーベッド・布団の中に置いてはいけません。	②③
4) 窒息など事故の危険があるため、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。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必ず寝かせましょう。	②③
5) うつぶせで寝かすことはやめましょう。	
6) 【自転車に乗る方へ】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。	④
7) 【自動車に乗る方へ】・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。 ・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。 ・大人が安全運転の習慣を。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。	⑤⑥
8) やけどの危険があるため、赤ちゃんを抱っこしながら、熱い飲み物を飲む、料理をする、タバコを吸うことはしないでください。浴室の給湯器の温度は48℃以下にします。	

6. 子育てについて	対応頁番号
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。	①
2) 【復職・復学（就労・就学）を予定している場合】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。病児保育（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。	②
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。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。	③-⑤
4) 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（ベビーベッド内や布団など）に置き、短時間離れる（廊下・トイレ・ベランダへ行く）、家族に電話する、などしてみましょう。	⑥⑦⑧
5) 赤ちゃんの頭を強く大きく揺らしてはいけません。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。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。	⑥⑦
6) 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。 内閣府相談窓口 0120-279-889 警察相談専用電話 #9110	⑨
7) タバコ・電子タバコの受動喫煙は心臓や肺の病気のリスクを高めます。家族に喫煙者がいる場合は禁煙を強くお勧めします。喫煙者がいる場所に赤ちゃんをつれて行くことは避けます。	⑩

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、お子さんのこ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"/> 10代 <input type="checkbox"/> 20代 <input type="checkbox"/> 30代 <input type="checkbox"/> 40代 <input type="checkbox"/> 50代以上
お子さんの生年月日	年 月 日	お父さんの年代	<input type="checkbox"/> 10代 <input type="checkbox"/> 20代 <input type="checkbox"/> 30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		
お子さんは	<input type="checkbox"/> 第1子 <input type="checkbox"/> 第2子 <input type="checkbox"/> 第3子以上		

1. 栄養について		
① 母乳や粉ミルクをあげていますか？	<input type="checkbox"/> 母乳 1日()回	<input type="checkbox"/> 粉ミルク 1日()回
② 離乳食は何回食べますか？	<input type="checkbox"/> 1日3回 <input type="checkbox"/> 1日2回	<input type="checkbox"/> 1日1回 <input type="checkbox"/> あげていない
③ 食事や授乳・哺乳の時間を決めていますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
④ 現在の食事の形態を選んでください。	<input type="checkbox"/> 歯茎でつぶせる硬さ <input type="checkbox"/> 舌でつぶせる硬さ	<input type="checkbox"/> ほぼ大人と同じ <input type="checkbox"/> どろどろ、ペースト状
⑤ お子さんが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 <input type="checkbox"/> 肉類 <input type="checkbox"/> 果物	<input type="checkbox"/> 野菜 <input type="checkbox"/> 大豆製品 <input type="checkbox"/> 乳製品
⑥ 手づかみ食べをしますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
⑦ コップで飲む練習をしていますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
⑧ お子さんは食事中にテレビや動画を見ますか？	<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
⑨ 食事について心配なことはありますか？	<input type="checkbox"/> いいえ	<input type="checkbox"/> はい ()
⑩ うんちについて心配なことはありますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ

2. 睡眠について		
① 昼寝、風呂、夜寝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
② 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く)	<input type="checkbox"/> いいえ	<input type="checkbox"/> はい
③ 寝る直前にテレビや動画を観ますか？	<input type="checkbox"/> いいえ	<input type="checkbox"/> はい
④ 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		
① お子さんの好きな遊びはなんですか？	()	()
② お子さんは散歩や外遊びをしますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
③ お子さんに絵本を読みますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
④ 声や仕草からお子さんの気持ちがわかりますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
⑤ 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？	<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

うら面へ

4. 歯のケアについて

- | | | |
|--------------------------------|------------------------------|------------------------------|
| ① 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 |
| ② 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 |

5. 安全について

- | | | |
|---|------------------------------|------------------------------|
| ① 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 |
| ② 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 |
| ③ 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 |
| ④ 【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 |
| ⑤ 【自動車に乗る方へ】自動車のチャイルドシートは、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. おうちについて

- | | |
|--|--|
| ① 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（ ） |
| ② 「自分ひとりだけで子育てをしている」と感じますか？ | <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/> はい |
| ③ 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 |
| ④ お子さんの「しつけ」について家族の中で話し合っていますか。 | <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ |
| ⑤ 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"/> ときどきある
<input type="checkbox"/> あまりない <input type="checkbox"/> よくある |
| ⑥ お子さんに対して、怒鳴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"/> あまりない <input type="checkbox"/> よくある |
| ⑦ 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"/> ときどきある
<input type="checkbox"/> あまりない <input type="checkbox"/> よくある |
| ⑧ 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 |
| ⑨ 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 |
| ⑩ 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 |

7. 発達について

- | | |
|------------------------------------|--|
| ① お座り、ハイハイなどお子さんの運動発達について心配がありますか？ | <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/> はい |
| ② お子さんはバイバイ、バンザイなどのまねをしますか？ | <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ |
| ③ 泣いていても、抱っこをすると泣き止みますか？ | <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ |
| ④ 大人が対応に困るほどの「不機嫌」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 9・10か月健診

1. 栄養について	対応質問番号
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。	①～③
2) 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。	④
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。「はちみつ」はまだあげてはいけません。	⑤⑨
4) 大人と同じ食べ物を食べる機会が増えます。大人もバランスの良い食事を摂りましょう。	⑤
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。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。	⑤⑨
6) 手づかみ食べ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。コップで飲む練習を少しずつ始めましょう。	⑥⑦
7) テレビや動画を見ながら食事をするのは避けましょう。赤ちゃんは、大人の声や表情を見ながら食べることで、食事に集中し、食べる楽しみを感じることができます。	⑧
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、水分をよく摂りましょう。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。	⑩

2. 睡眠について	対応質問番号
1) 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。	①
2) 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。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、背中をとんとん叩いたり抱っこしたりして、落ち着かせてあげましょう。	②
3) 日中の食事がしっかりとれていれば、夜中の授乳・哺乳は必要ありません。	②
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。	
5) 良い眠りの妨げとなるので、メディア（テレビ、動画、タブレット）は避けましょう。	③

3. 遊び、メディアについて	対応質問番号
1) お子さんと一緒に体を動かす遊びをしましょう。	②
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。気持ちを表す言葉かけをしましょう。	③
3) 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伝えてあげましょう。	④
4) 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。大人のメディア（テレビや動画、インターネット）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

4. 歯のケアについて	対応質問番号
1) 生えている歯の数が少なくても、歯磨きをしましょう。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。	①②
2) 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。	②

5. 安全について	対応質問番号
1) 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。	①～③
2) 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。	②③
3) 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。	③
4) 【自転車に乗る方へ】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。1歳未満での使用は危険です。大人が抱っこ・おんぶして自転車に乗ることも危険です。	④
5) 【自動車に乗る方へ】 ・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。 ・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。 ・大人が安全運転の習慣を。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。	⑤

6. 子育てについて	対応質問番号
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。	①⑦
2) 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。	②③
3) 子育てが辛いときは、家族や友人、小児科医に相談しましょう。地域の子育て支援サービスもご利用ください。 【復職・復学（就労・就学）を予定している場合】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。病児保育（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。	②③⑦
4) 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座らせる）	④
5) 9～10か月の赤ちゃんは、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。安全に関わる行動にだけ、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	④
6) よいとする行動、ダメとする行動をあらかじめ家族で相談しましょう。お子さんが混乱しないよう、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。	④
7) 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（廊下やトイレへ行く）、家族や友人に電話するなどしてみましょう。	⑤⑥⑦
8) 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。 内閣府相談窓口 0120-279-889 警察相談専用電話 #9110	⑨
9) 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。	⑩

健診担当医師からのコメント



3歳児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"/> 10代 <input type="checkbox"/> 20代 <input type="checkbox"/> 30代 <input type="checkbox"/> 40代 <input type="checkbox"/> 50代以上
お子さんの生年月日	年 月 日	お父さんの年代	<input type="checkbox"/> 10代 <input type="checkbox"/> 20代 <input type="checkbox"/> 30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		
お子さんは	<input type="checkbox"/> 第1子 <input type="checkbox"/> 第2子 <input type="checkbox"/> 第3子以上		

1. 栄養・食事について		
① 食事は何回とりますか？	食事1日()回	補食1日()回
② 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 <input type="checkbox"/> 野菜	<input type="checkbox"/> 肉類 <input type="checkbox"/> 大豆製品 <input type="checkbox"/> 果物 <input type="checkbox"/> 乳製品
③ 毎日朝食をとりますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
④ 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
⑤ 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"/> ときどきある <input type="checkbox"/> いつもある
⑥ 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
⑦ 食事について心配なことはありますか？	<input type="checkbox"/> いいえ	<input type="checkbox"/> はい()

2. 睡眠について		
① 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
② 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
③ 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"/> いつもある
④ 寝る直前にテレビや動画を観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"/> いつもある
⑤ 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. 遊びやメディア使用について		
① お子さんの好きな遊びはなんですか？ ()		
② お子さんが、家族(お父さん・お母さん・きょうだい等など)と一緒にする遊びは何ですか？ (あてはまるものをすべて選んでください)	<input type="checkbox"/> お絵かき・工作 <input type="checkbox"/> 絵本を読む <input type="checkbox"/> 歌・踊り <input type="checkbox"/> ごっこ遊び <input type="checkbox"/> おもちゃ遊び	<input type="checkbox"/> デジタルゲーム (ゲームアプリも含む) <input type="checkbox"/> 外遊び <input type="checkbox"/> 特にない
③ 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"/> いつもある
④ 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"/> よくある
⑤ あなたは、娯楽(家事・仕事以外)のためメディア(テレビ、タブレット、スマートフォン、パソコン等)を1日にどれほど利用しますか？	<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

うら面へ

4. こころの健康について		
① 朝起きる時間、食事、入浴、就寝時間は毎日ほぼ同じですか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
② 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
③ 家族のルールはありますか？（テレビや片付けの時間など）	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
④ お子さんは悲しい時、怒っている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
⑤ 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
⑥ 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？（ ）		

5. 安全について		
① おうちの中の安全でない場所（台所・風呂場・階段・ベランダなど）にお子さんが入れないよう工夫をしていますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
② 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
自転車に乗る方へ ③ チャイルドシートに座り、ハーネス（ベルト）をきちんと装着していますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
お子さんは、 ④ ヘルメットをかぶっていますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
自動車に乗る方へ ⑤ チャイルドシートを後部座席に設置していますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
お子さんは、 ⑥ チャイルドシートに座り、ハーネス（ベルト）をきちんと装着していますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
⑦ 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. おうちについて		
① お子さんの世話をしている大人は誰ですか？ （あてはまるものをすべて選んでください）	<input type="checkbox"/> 母 <input type="checkbox"/> 父 <input type="checkbox"/> 祖母 <input type="checkbox"/> 祖父 <input type="checkbox"/> その他（ ）	
② 「自分ひとりだけで子育てをしている」と感じますか？	<input type="checkbox"/> いいえ	<input type="checkbox"/> はい
③ 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"/> ときどきある <input type="checkbox"/> あまりない <input type="checkbox"/> よくある	
④ 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"/> ときどきある <input type="checkbox"/> あまりない <input type="checkbox"/> よくある	
⑤ 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"/> ときどきある <input type="checkbox"/> あまりない <input type="checkbox"/> よくある	
⑥ 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
⑦ 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
⑧ 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

7. 発達について		
① 言葉の発達について、遅いなどの心配がありますか？	<input type="checkbox"/> いいえ	<input type="checkbox"/> はい
② 運動の発達について、うまく走れないなどの心配がありますか？	<input type="checkbox"/> いいえ	<input type="checkbox"/> はい
③ 落ち着きがなくて危ない、などの心配がありますか？	<input type="checkbox"/> いいえ	<input type="checkbox"/> はい
④ 同年齢の子どもとうまく関われないなどの心配がありますか？	<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歳児健診

<p>1. 栄養・食事について</p> <p>1) 1日3回、バランスよく健康的な食事を摂りましょう。高カロリーのもの、塩分や糖分が多いもの（お菓子、ジュース、スポーツドリンクなど）は控えましょう。</p> <p>2) 買い物でお子さんに野菜や果物を選んでもらうと、その食材に興味を持つきっかけになります。</p> <p>3) 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。</p> <p>4) 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。</p> <p>5) 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ないので、あげないようにしましょう。</p>	<p>対応質問番号</p> <p>①②</p> <p>②</p> <p>③</p> <p>④⑤</p> <p>⑥</p>
<p>2. 睡眠について</p> <p>1) 3歳頃の理想の睡眠時間は昼寝もあわせて1日10時間以上といわれています。早く寝ましょう。</p> <p>2) 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、絵本を読む、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。</p> <p>3) 良い眠りのために、大人も子どもも寝る前のテレビや動画は控えましょう。布団には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。</p>	<p>対応質問番号</p> <p>①②</p> <p>③</p> <p>④</p>
<p>3. 遊びやメディア使用について</p> <p>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。</p> <p>2) お子さんと絵本を読みましょう。読み聞かせや、内容についてのおしゃべりをしましょう。</p> <p>3) 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。</p> <p>4) メディア（テレビ、ビデオ、動画、アプリ等）に触れるのは1日に合計で2時間までにしましょう。</p> <p>5) テレビ・DVD・動画を観る場合は、大人も一緒に観て、一緒に歌ったり踊ったりしましょう。</p> <p>6) 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。</p> <p>7) 大人のメディアの使い方はお子さんに影響します。大人もメディアの使いすぎに注意しましょう。</p>	<p>対応質問番号</p> <p>①～③</p> <p>②</p> <p>②</p> <p>③④</p> <p>③</p> <p>⑤</p>
<p>4. こころの健康について</p> <p>1) 食事・入浴・睡眠など、毎日行うこととそのスケジュールを決め、守りましょう。</p> <p>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。</p> <p>3) テレビを消す時間、片付けの時間、簡単なお片付けなど、お子さんとのルールを作りましょう。守ることができたら褒め、自信を育てましょう。スタンプ表、シール表もお勧めです。</p> <p>4) 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。</p> <p>5) 「自分でやりたい気持ち」が高まる時期です。着る洋服、遊び、食べ物などを選ぶときは「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。</p> <p>6) 空腹や疲れなどかんしゃくを起す原因がわかっているときは、それを予防しましょう。かんしゃくが起きたら、屋外に出る、安全なおもちゃを渡すなど、気持ちをそらしましょう。</p> <p>7) 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。「よい行動」「いけない行動」をあらかじめ家族で相談し、お子さんに関わる大人全員が「常に同じ態度をとる」ことが大切です。</p> <p>8) 暴力的な行為は許してはいけません。叩く・蹴る場合、すぐにお子さんをその場所や親から離し、他の安全な場所へ移動させます。大人が毎回同じ対応をすることが大切です。</p>	<p>対応質問番号</p> <p>①</p> <p>②</p> <p>③</p> <p>④</p> <p>④</p> <p>⑤</p> <p>⑤⑥</p> <p>⑥</p>

6. 安全について	対応質問番号
1) 自宅内でお子さんが入ると危ない場所・危ないものがある場所には柵や鍵をつけましょう。	①
2) 車が通る可能性のある場所では、遊ばせません。駐車場に駐車するとき、お子さんが（自宅から出てきたり、先に降車したりして）車のそばにいないか確認しましょう。	②
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。	②
4) 【自転車に乗る方へ】自転車に乗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。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転落・転倒することがあります。	③④
5) 【自動車に乗る方へ】チャイルドシートは必ず後部座席に設置しましょう。助手席に乗せてはいけません。大人はシートベルトを必ず着用し安全運転をしましょう。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。	⑤～⑦
6) 性犯罪の被害を防ぐためお子さんに次のことを教えましょう。 ☞水着で隠れる部分は、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こと。	

6. おうちについて	対応質問番号
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。子育てがつらいときは、家族や友人、小児科医に相談しましょう。	①～⑤
2) 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、お子さんのお世話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。	②～⑤
3) 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、お子さんがいる場所が安全であることを確認し、短時間部屋から出る（廊下やトイレへ行く）、家族や友人に電話する、などしてみましょう。	②～⑤
4) 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。 内閣府相談窓口 0120-279-889 <small>うまごはやく</small> 警察相談専用電話 #9110	⑥
5) タバコ・電子タバコの受動喫煙は心臓や肺の病気のリスクを高めます。家族に喫煙者がいる場合は禁煙を強くお勧めします。喫煙者がいる場所は避けましょう。	⑧

7. 歯の健康について
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



資料4 健やか子育てガイドによる健診 保護者向けアンケート

~~~~~  
健やか子育てガイドによる健診を受けた感想をぜひ教えてください。

##### 【ご注意点】

- ・ 本アンケートの回答には5分程度のお時間を要します。謝礼・費用はございません。
- ・ 本アンケートへの参加は自由です。ご参加いただけない場合も不利益が生じることは一切ございません。
- ・ 同頂ける方は、アンケート冒頭の「この研究へ参加することに同意します」のチェック欄へ記載をお願い致します。
- ・ 無記名式アンケートであり、一旦ご回答頂いたあとに参加を取りやめることはできません。

~~~~~  
本調査へご参加いただける場合は下記にチェックをしてください。

この研究へ参加することに同意します。

以下の質問の該当するにチェックを記入してください。

①質問シートに回答するのは簡単だった

- そう思う
- どちらかといえばそう思う
- どちらともいえない
- どちらかといえばそう思わない
- そう思わない

②健診を担当する医師からの説明はわかりやすかった

- そう思う
- どちらかといえばそう思う
- どちらともいえない
- どちらかといえばそう思わない
- そう思わない

③健やか子育てガイドの内容は理解しやすいと感じた

- そう思う
- どちらかといえばそう思う
- どちらともいえない
- どちらかといえばそう思わない
- そう思わない

④健やか子育てガイドの内容は役にたつと感じた

- そう思う
- どちらかといえばそう思う
- どちらともいえない
- どちらかといえばそう思わない
- そう思わない

⑤健やか子育てガイドの内容量は

- 多い

- ちょうどよい
- 少ない

⑥本日の健診にかかった時間は

- 長すぎる
- ちょうどよい
- 短すぎる

⑦これまで受けた健診と、本日の健診を比べると

- 本日の健診のほうがよかった
- これまでの健診とかわらない
- これまで受けた健診のほうがよかった

⑧健やか子育てガイドによる健診を行った感想を自由にご記載ください。

<フリーコメント>

資料5 健やか子育てガイドによる健診 健診担当医向けアンケート

(例として4, 5か月児健診と3歳児健診用を記す)

~~~~~  
 健やか子育てガイドによる健診をご担当くださった先生方へ  
 この度は本研究へのお力添えくださり誠にありがとうございます。  
 健やか子育てガイドをご使用になった感想をぜひ教えてください。  
 たくさんの先生方のご回答をお待ちしております。

**【ご注意点】**

- ・ 本アンケートの回答には10分程度のお時間を要します謝礼・費用はございません。
- ・ 本アンケートへの参加は自由です。ご参加いただけない場合も不利益が生じることは一切ございません。
- ・ 同意いただける先生は、アンケート冒頭に「この研究へ参加することに同意します」のチェック欄に記入をお願いします。
- ・ 無記名式アンケートであり一旦ご回答頂いたあとに参加を取りやめることはできません。

本調査へご参加いただける場合は下記にチェックをしてください。

この研究へ参加することに同意します。

該当する□にチェックをご記入ください。

① 健診をおこなった数を教えてください

|           |                                   |
|-----------|-----------------------------------|
| 4, 5か月児健診 | <input type="checkbox"/> 3歳健診     |
| 5人未満      | <input type="checkbox"/> 5人未満     |
| 5~10人     | <input type="checkbox"/> 5~10人    |
| 11~15人    | <input type="checkbox"/> 11~15人   |
| 16~20人    | <input type="checkbox"/> 16~20人   |
| 20~25人    | <input type="checkbox"/> 20~25人   |
| 26~30人以上  | <input type="checkbox"/> 26~30人以上 |
| 31人以上     | <input type="checkbox"/> 31人以上    |

②保護者は容易に質問項目に回答していた

- そう思う
- どちらかといえばそう思う
- どちらともいえない
- どちらかといえばそう思わない
- そう思わない

③保護者の回答から「問題点のある分野」を同定することは容易だった

- そう思う
- どちらかといえばそう思う
- どちらともいえない
- どちらかといえばそう思わない
- そう思わない

④保護者にとって健やか子育てガイドの内容は理解しやすいと感じた

- そう思う
- どちらかといえばそう思う
- どちらともいえない
- どちらかといえばそう思わない
- そう思わない

⑤保護者にとって健やか子育てガイドの内容量は

- 多いと感じた
- ちょうど良いと感じた
- 少ないと感じた

⑥医師にとって健やか子育てガイドの内容は理解しやすいと感じた

- そう思う
- どちらかといえばそう思う
- どちらともいえない
- どちらかといえばそう思わない
- そう思わない

⑦医師にとって健やか子育てガイドの内容量は

- 多いと感じた
- ちょうど良いと感じた
- 少ないと感じた

⑧健やか子育てガイドを使って保護者へ説明することは容易だった

- そう思う
- どちらかといえばそう思う
- どちらともいえない
- どちらかといえばそう思わない
- そう思わない

⑨健やか子育てガイドの内容は適切だった

- そう思う
- どちらかといえばそう思う
- どちらともいえない
- どちらかといえばそう思わない
- そう思わない

「そう思わない」「全くそう思わない」とご回答の先生へ：そう思わないと感じる点を教えてください。  
<フリーコメント>

⑩あなた自身にとって、健やか子育てガイドで示される形式の健診（医師が身体面だけではなく、心理社会面も評価し指導する個別健診）を今後行うことは

- 簡単だ
- どちらかといえば簡単だ
- どちらともいえない
- どちらかといえば難しい
- 難しい

「どちらかといえば難しい」「難しい」とご回答の先生へ：難しいと感じる点を教えてください。  
<フリーコメント>

本研究に参加する「前」と「後」を比較したとき、ご自身の「変化」についてご回答ください。

⑪【前】 心理社会面の評価をするための質問項目を知っている

- そう思う
- どちらかといえばそう思う
- どちらともいえない
- どちらかといえばそう思わない
- そう思わない

⑫【後】 心理社会面の評価をするための質問項目を知っている

- そう思う
- どちらかといえばそう思う
- どちらともいえない
- どちらかといえばそう思わない
- そう思わない

⑬【前】 心理社会面に関する指導・助言を知っている

- そう思う
- どちらかといえばそう思う
- どちらともいえない
- どちらかといえばそう思わない
- そう思わない

⑭【後】 心理社会面に関する指導・助言を知っている

- そう思う
- どちらかといえばそう思う
- どちらともいえない
- どちらかといえばそう思わない
- そう思わない

⑮健やか子育てガイドによる健診を行った感想を自由にご記載ください。

<フリーコメント>