

保存版

2025
年度版

八戸市

子ども
ファースト
事業

子 妊 育 妊 て 出 育 ガ て 産 イ ド

八戸市
株式会社
サイネックス



こども家庭
センター

本で子育て

妊娠が
わかったら

妊娠・出産・
子育てサポート
メニュー

赤ちゃんが
生まれたら

お子さんと
保護者のため
の保健事業

子育て支援

相談・支援

妊娠・産後・
育児ワン
ポイント

救急の場合

災害に備えて

八戸市 こども家庭センター

八戸市では、R6年4月にすべての妊産婦、こども、子育て世帯に対し、母子保健・児童福祉がより連携を深め、一体的な相談支援を行う「こども家庭センター」を設置しました。

は・ち・ま・む 応援メッセージ

は なしを聽きます。

保健師・助産師などが一人ひとりに寄り添います。

5 よっぽ一息。

「はちまむ相談室」いらっしゃいませんか?

ま まと一緒に考えます。

一人で悩まずに一緒に考えましょう。

りしないでね。

頑張りすぎないで、周りのサポートやサービスを利用しましょう。

「はちまむ」とは、はちのへのママたちの相談する所、応援するスタッフがいる所という意味です。



センター(すくすく親子健康課)では、「はちまむ相談」として、妊娠期から子育て期の相談窓口を設置し、保健師、助産師、栄養士等の専門職が様々な相談に応じ、支援しております。

また、必要に応じて、児童福祉の相談員等と一緒に相談、支援していきます。 P28

八戸市こども家庭センター(母子保健機能)

相談・連絡先 0178-38-0711

場所 八戸市田向三丁目6番1号 八戸市総合保健センター3階
八戸市保健所 すくすく親子健康課内

開所時間 8:15から17:00 平日(祝日・年末年始を除く)

是非ご活用ください!

子育て情報 配信中!!

子育て情報配信

「はちすく通信LINE」「子育てアプリ はちも」

子育て情報配信「はちすく通信LINE」

八戸市内の子育てに関する行政情報や親子で楽しめる民間イベント情報など子育てに役立つ情報をLINEで定期的に配信します。

▼登録方法

IDで登録する場合

- ①「友だち追加」画面で「検索」を選択
- ②「@520zdtjq」を入力する
- ③「追加」を押す → **登録完了!!**

QRコードで登録する場合

- ①「友だち追加」画面で「QRコード」を選択
- ②カメラで右記QRコードを読み取る
- ③「追加」を押す → **登録完了!!**



子育てアプリ はちも

母子健康手帳機能と地域の情報配信機能で、妊娠期から子育て期を切れ目なくサポートするアプリです。

予防接種スケジュールや子どもの成長記録管理、子育て情報のプッシュ通知配信など、子育てに役立つ機能が満載です。

▼登録方法

- ①アプリストアからアプリをダウンロード(右記QRコードの読み込み、もしくは「母子モ」で検索)
- ②子どもの生年月日、名前(ニックネーム)、お住まいの地域の郵便番号(八戸市)を入力 → **登録完了!!**



八戸市

妊娠 出産 子育て ガイド

I N D E X

1 こども家庭センター

- 八戸市 こども家庭センター 1
- 子育て情報配信中!! 1
- INDEX 2

4 本で子育て

- 子どもと楽しむ、本のあるくらし 4

6 妊娠がわかったら

- 妊娠月数別妊娠カレンダー 6
- 妊娠届出及び母子健康手帳の交付 8
- 「はちまむ応援プラン」の作成 8
- 妊産婦さんが受ける健康診査 8
- 里帰り出産を予定している方へ 9
- 八戸市ハイリスク妊娠婦
アクセス支援事業 9
- 妊婦健診の肝炎ウイルス検査で陽性と
判定された方への初回精密検査費
助成事業 9
- 八戸市国民健康保険加入者の
妊娠さんの手続き 9
- 両親学級
～初めてパパ・ママになる方へ～ 10

- 産前・産後サポート事業 10
- 生まれてくる赤ちゃんのために
「風しんワクチン」 10

12 妊娠・出産・ 子育てサポートメニュー

14 赤ちゃんが生まれたら

- お子さんのための手続き 14
- 児童手当 15
- 乳児健診受診票(一式) 15
- 未熟児養育医療給付事業 15
- 新生児聴覚検査 16
- 子ども医療費給付事業～お子さんの
医療費を助成しています～ 16
- 小児慢性特定疾病医療費助成制度 16

18 お子さんと保護者のための 保健事業

- 赤ちゃん訪問 18
- 産後ケア事業 18
- 乳児一般健康診査
(生後1歳未満の乳児) 18
- 予防接種(生後2か月から) 18
- 乳児股関節脱臼検診
(生後90～120日の乳児) 18
- ブックスタートのご案内 18
- すくすく離乳食教室
(3-5か月の赤ちゃんの保護者) 19
- 赤ちゃん健康相談(生後4か月～
1歳まで)・よちよち健康相談
(1歳～2歳頃まで) 19

● 療育相談	19
● 1歳6か月児健康診査	19
● 2~3歳児発達相談(のびのびクラス)	19
● 3歳児健康診査	19
● 3~5歳児発達相談(あいあいクラス)	19

22 子育て支援

● 地域子育て支援センター	22
● 子育てつどいの広場 「こどもはっち」	22
● 子育てサロン	23
● 一時預かり	23
● 子育てショートステイ	23
● 病児・病後児保育	24
● 八戸市保育連合会子育て支援事業	24
● 保育園(所)・認定こども園・ 幼稚園について	24
● 八戸市ファミリー サポートセンター	26

28 相談・支援

● 「はちまむ相談」 ～妊娠・出産・子育ての相談～	28
● 性と健康の相談センター (性と健康の相談)	28
● 不妊専門相談センター (不妊専門相談)	28
● 八戸市配偶者暴力相談支援センター (DV相談)	28
● こども家庭相談室	28
● はちのへ版ネウボラ	28

30 妊娠・産後・育児ワンポイント

● 妊娠中のくらし	30
● 産前・産後休業中、育児休業中の 経済的支援	30
● 産後の心と体の健康	32
● 赤ちゃんの泣きについて	33
● 楽しく食べよう！離乳食ガイド	34
● 子どもの健やかな成長のために	36
● お父さんだって、育児を楽しもう♪	37
● 夫婦で築く子育てスタイル	37
● 孫育て(おじいちゃんとおばあちゃんの 孫育て)～子育ての昔と今～	38
● 子ども虐待のこと	39
● 配偶者等からの暴力(DV)について	39

41 救急の場合

● 子どもの安全を守る	41
● こんな時は、すぐに病院へ!!	42
● 青森県子ども医療電話相談	42
● 八戸市休日夜間急病診療所	42
● 八戸市休日歯科診療所	42

45 災害に備えて

● ほっとスルメール・ ほっとスルメールアプリ	45
● 非常用リュック	46



見やすく読みまちがえにくい
ユニバーサルデザインフォント
を採用しています。





子どもと楽しむ、 本のあるくらし



「本のまち八戸」では、親子のふれあいと本への親しみを持っていただけます。さまざまな事業に取り組んでいます。

親子で、本のあるゆっくりした時間を過ごしてみませんか？

// 本のまちの子育て支援サービス //

ブックスタート事業 乳児

赤ちゃんと保護者が絵本をとおして“心ふれあうひとときを持つきっかけ”をサポートする取り組みです。

八戸市総合健診センターでの乳児股関節脱臼検診の終了後、ボランティアによる読み聞かせを行います。

絵本1冊と図書館の利用案内、おすすめブックリストなどの入った、「ブックスタートパック」をお渡ししています。

対象者 生後90日～1歳未満までの赤ちゃんとその保護者

提供場所 公益財団法人八戸市総合健診センター

※受け取れなかった方は、八戸市立図書館(本館)・八戸市立南郷図書館・八戸市図書情報センターで配付いたします。母子健康手帳をご持参ください。

問合せ 図書館 ☎ 22-0266

マイブック推進事業 小学生

市内の小学校に通う児童に、市内書店で使用できる「マイブッククーポン(一人2,000円分)」を配布しています。児童が自ら本を選び購入する体験を通して、読書に親しむ環境をつくることを目的とした事業です。



対象者 八戸市立小学校と県立特別支援学校小学部に在籍する全ての児童

配布方法 各学校を通して配布

問合せ 教育委員会教育指導課 ☎ 43-9519

八戸市図書館の紹介



八戸市立図書館(本館)

住所 大字糠塚字下道2-1

開館時間 月～金曜日
9:00～19:00
土・日曜日・国民の祝日
9:00～17:00

問合せ 図書館 ☎ 22-0266

八戸市立南郷図書館

住所 南郷大字市野沢字中市野沢39-1

開館時間 月～金曜日
9:00～19:00
土・日曜日・国民の祝日
9:00～17:00

問合せ 南郷図書館 ☎ 60-8100

八戸市図書情報センター

住所 大字尻内町字館田1-1

開館時間 月～金曜日
10:00～20:00
土・日曜日・国民の祝日
10:00～18:00

問合せ 八戸市図書情報センター ☎ 70-2600

こどもの大好きな絵本や
児童書を揃えています！

図書館・ブックセンターの おはなし会に参加してみよう！

八戸市立図書館、八戸市立南郷図書館、八戸ブックセンターでは、お子さんと保護者の方を対象に、おはなし会を開催しています。(開催曜日、時間については施設ごとに違いますので、HPをご確認ください。)季節のおはなし会や子どもの本の展示、イベントなども開催しています。



娘が0歳の頃から親子ともに毎回楽しんで参加しています。読んでくださる絵本の中には、初めて知る絵本が多く、家で読む絵本選びの参考にしています。さまざまな年齢の子が集まっていても、みんなと一緒に楽しめる絵本を読んでくださるので、低月齢の頃から安心して参加できました。

おはなし会利用者

利用者の声



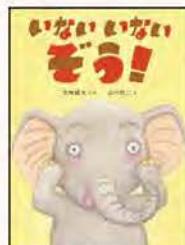
おすすめブックリスト

岩崎
書店

いないいないぞう！

大塚健太／ぶん 山村浩二／え

いないいない…ときたら、もちろん…「ぞう！」！？大人もこどもも楽しめる、新感覚の絵本です。



偕成社

かおたいそう

むらたよしこ／作

おおきく口をひらいて「ま」。今度は口元をぎゅっとして、「む」。かおも、こころも、ゆっくりほぐれていきますよ。



こぐま
社

おいもちゃん

樋勝朋巳／作

『チキカンジー』(こぐま社)に登場したおいもちゃんが主役になりました！ いきおいよく靴下をぬいだら、海へざぶーん！



アリス
館

だっこだっこ らっこ

ねこしおり／文 植垣歩子／絵

「ママー！ だっこー！」さけんだ男の子のもとにやってきたのは……「ラッコです！」。ことばあそびが楽しい一冊。



ブロンズ
新社

ねえだっこ

柿木原政広／作

メロンにさつまいもにじやがいも。みんなそれぞれ「ねえねえだっこ」と甘えんば。とってもにっこあたたかい絵本です。



文溪堂

くまくんこぐまくんの バナナやさん

乾栄里子／作 松田奈那子／絵

くまくんこぐまくんが、バナナ屋さんを開店！ でもお客様がだれもこなくって……そこでひらめいたのは！



市内書店でも特色ある品ぞろえをしています。注文によるご購入もできますので、是非ご利用ください。

選書／文・八戸ブックセンター

妊娠月数別妊娠カレンダー

妊娠 1・2か月

0～7週

赤ちゃんがお腹に宿るまでの期間。
体調の変化で妊娠に気づきます。

産婦人科を受診する

5～6週目あたりから妊娠確定の判定が出るようです。生理日が予定から遅れている際、検査薬で陽性反応が出ても、落ち着いてもう1週間ほど待った方が良さそうです。

母子健康手帳をもらう

産婦人科で妊娠が確認されたら、八戸市に母子健康手帳をもらいに行きましょう。病気ではないため保険が適用されない妊婦健診ですが、八戸市では手帳の交付の際に妊娠婦さんに必要な健診の補助券が受け取れます。

母子健康手帳の交付についてはP.8へ

食事など生活習慣を見直す

バランスの良い食事をとり、カフェインの摂り過ぎに気をつけましょう。早寝早起きをし、生活リズムを整えることも重要です。



ONE POINT ADVICE

Pick Up
1 通院を開始する

診察にはワンピースなど下着の脱ぎ着がしやすい服装で行きましょう。



産院の予約をする

出産予定日が決定したら、産院に分娩予約をしましょう。里帰り出産なども検討しながら早めの行動を心がけましょう。

ONE POINT ADVICE

マタニティ下着に切り替えましょう。

妊娠 3か月

8～11週

つわりがピークを迎える、気持ちや体調に変化が現れます。

妊娠 4か月

12～15週

胎盤が完成。つわりも治まっています。

体重の管理を始める

太りすぎると妊娠高血圧症候群や妊娠糖尿病などの病気のリスクが高くなったり、体に負担がかかります。自分のBMI数値を把握し、理想的な体重増加をチェックしましょう。

適度な運動をする

体調が安定してくる時期。無理のない運動をしましょう。

妊娠 5か月

16～19週

お腹のふくらみが目立つように。早い人は胎動を感じます。

母親(両親)学級に参加する

夫婦で妊娠中のことや出産後の赤ちゃんのお世話について学んだり、妊婦へのサポート法や妊婦体験などの学びを通してパパがママへの理解を深めたりする場です。体調と相談しつつぜひ参加してみましょう。



八戸市両親学級についてはP.10へ

ONE POINT ADVICE

引っ越しの予定があれば比較的動きやすい

この時期までに済ませておくのが無難でしょう。

妊娠がわかつたら
初
期

中
期



妊娠健診・産婦健診スケジュール

妊娠が確定してから出産を迎えるまでには、標準的には次のような

I期…妊娠初期～23週(妊娠6か月)

受診間隔

4週間に1回

- 血液検査(1回目)
- 子宮頸がん検診
- 超音波検査(1・2回目)
- 性器クラミジア検査
- ラクトバチルス(Nスコア)検査
- HTLV-1抗体検査
- 妊娠20週までに各1回

II期…24～35週(妊娠7～9か月)

受診間隔

2週間に1回

- 血液検査(2回目)
- 糖負荷血液検査
- 超音波検査(3回目)

定期検診

1:問診と診察

妊婦さんの体調変化やマイナートラブルなどについて問診を行います。必要に応じて薬の処方。

2:基本検査

毎回行われる検査は尿検査、計測(体重測定、血圧測定、子宮底長・腹囲、浮腫)です。必ず実施されなければならないものではなく、時期や健康状態によっては行われないものもあります。

中
期

妊娠 6か月

20～23週

ほとんどの人が胎動を感じます。

期

妊娠 7か月

24～27週

お腹が大きくなり、前屈みや仰向けがつらくなります。

後
期

妊娠 8か月

28～31週

体のトラブルが増えます
妊娠線に注意。

妊娠 9か月

32～35週

お腹が張ったり、胸焼けや胃もたれなどで一度にたくさんの量を食べられなくなったりします。

妊娠 10か月

36～39週

準備完了
お産のサインに注意しましょう。

妊娠がわかつたら

里帰り出産の準備をする

実家の家族は受け入れてくれるか、産院は予約できているかなど、直前に慌てることのないよう着実にこの時期までに準備を進めていきましょう。

ONE POINT ADVICE

▶赤ちゃん用品を選びましょう。▶赤ちゃんの名前を考え始めておきましょう。
この頃には赤ちゃんの性別も分かっていることが多いです。まずはオムツやベビーウェアなど退院してすぐに必要なものから用意していきましょう。

歯医者や美容院に行く

お腹が大きくなりすぎないうちに歯医者や美容院に行っておきましょう。きつい体勢など無理をすることがないよう、行き先では妊婦である事を伝えましょう。また、八戸市では、妊娠期間中に一回、妊婦歯科健康診査を無料で受けることが出来ますので、ぜひ受診しましょう。

妊婦歯科健康診査についてはP.8



分娩の経過を頭に入れておく

出産時に慌てないよう、しっかりと分娩の経過を頭に入れておきましょう。

Pick Up 2

入院の準備をする

入院時に使うものは、産院で準備しているものもありますので、産院に用意しておかないといけないものを確認して、無駄やもれのないよう準備しましょう。また、万一の緊急入院に備えて、家族と共有しておきましょう。

留守中のケアをする

- 留守中に支払いするものについて、方法や支払場所
- ごみの分別や収集について 家のどこに何があるか
- 連絡先リスト(病院、実家、上の子がいる場合は保育園・幼稚園の連絡先など)など

出産後の連絡先リストを作る

- 夫 両親 夫の両親 祖父母 仕事関係
- () □() など

出生届の準備をしておく

赤ちゃんが生まれたら14日以内に出生届を提出し、健康保険加入の手続きをする必要があります。また、出産育児一時金の給付を受けるために勤務先から書類をもらう必要があります。

ONE POINT ADVICE

▶この時期にはいつ入院しても良いように準備を完了させておきましょう。
▶里帰りの人は帰省しましょう。

兆候を見逃さないようにする

出産の兆候は人それぞれです。事前にチェックし、いざというときに慌てないようにしましょう。
出血、破水、陣痛など出産の兆候があったら、まず病院へ連絡し、主治医の指示を受けましょう。

Pick Up 3

交通手段をメモしておく

産院までの道順や手段を確認し、緊急時のためにタクシー会社や緊急連絡先の電話番号もすぐにわかるようにしておきましょう。

ONE POINT ADVICE

▶入院出産用品を最終確認しましょう。

ご出産予定日 / ()

スケジュールで検診を行います。

Ⅲ期…36週(妊娠10か月)～出産まで

受診間隔

週に1回

- 血液検査(3回目)
- 超音波検査(4回目)

- B群溶血性レンサ球菌(GBS)検査(35～37週)

3:保健指導

妊娠から出産・育児まで様々な不安を相談することができます。一人で抱え込まずに、打ち明けてみることが大切です。

産後2週～1か月

産婦健康診査

- 健康状態、育児環境の把握
- 体重・血圧測定
- 尿検査(蛋白・糖)
- 精神状態(メンタルヘルスチェック)

出産

八戸市



妊娠がわかつたら



▶ 妊娠届出及び母子健康手帳の交付

問 すぐすぐ親子健康課(総合保健センター3階)
☎ 0178-38-0711

妊娠に気づいたら、医療機関で妊娠の確定を受け、できるだけ早く必要書類を持参し上記の交付場所へお越しください。母子健康手帳等を交付いたします。

必要なもの

- 妊娠届出書(市内の医療機関にあります。それ以外の所は、妊娠を証明するものを持参)
- 妊婦連絡票(県内の医療機関を受診した方のみ発行しています。県外の方は、申請時に記入します。)
- 個人番号(マイナンバー)、身元確認書類(免許証、保険証等)(わかるものがなくても手続きはできます。)
- 保険証(八戸市国民健康保険に加入されている方のみ。妊娠婦10割給付証明書手続きのため)

日 時 平日(祝日、年末年始を除く)8:15~17:00

▶ 「はちまむ応援プラン」の作成

問 すぐすぐ親子健康課(総合保健センター3階)
☎ 0178-38-0711

母子健康手帳の交付の際に、保健師・助産師等の専門職が全ての妊婦さんと個別にお話します。

妊娠期から子育て期までの利用計画(セルフプラン)が立てられるよう「はちまむ応援プラン」と一緒に作成します。

安心して妊娠期を過ごし、出産・子育てに臨むことができるよう、妊婦さんの気持ちに寄り添いながらプランを作成します。

また、産後の赤ちゃん訪問の際には、産婦さんの気持ちを伺いながら健やかに子育てができるように作成します。

▶ 妊産婦さんが受ける健康診査

お母さんとおなかの赤ちゃんの健康を守るために、必ず受診しましょう。

▶ 妊婦健康診査

妊婦さんの健康と赤ちゃんの健やかな成長を促し、安全・安心なお産を迎えるためには、妊娠中の定期的な健康診査が大切です。

- ▶ 妊娠届出時に、母子健康手帳と併せて妊婦健康診査受診票を交付します(多胎の場合は追加で7回分の受診票を交付します)
- ▶ 健康診査の内容により自己負担を伴うことがありますので、ご了承ください。
- ▶ 里帰り出産等で県外の医療機関を受診する場合は、申請により費用の一部を払い戻しいたします(☞ P.9妊婦健康診査費用払い戻し参照)。詳細はすぐく親子健康課まで、お問い合わせください。

● 住所が八戸市にある方のみ使用できます。転出(市外に住民票を移した)した場合は、八戸市の受診票は使用できませんので、転出先市区町村にお問い合わせください。

● 受診票を紛失した場合は、再交付できませんので、ご了承ください。

▶ 妊婦歯科健康診査

妊娠中は、むし歯や歯周病にかかりやすく、歯周病の原因菌により、低出生体重児や早産の頻度が高まる可能性も報告されています。歯の健康チェックと赤ちゃんの健康のため、この機会に歯科健康診査を受けましょう。

- 母子健康手帳交付時に、受診票を交付します。
- 妊娠期間中に1回、無料で歯科健康診査を市内の受託医療機関で受診することができます。
- 健診以外の検査や治療が必要となった場合は、別途自己負担となります。
- 受診票を使用せず受診した場合は、払い戻しはできません。
- 住所が八戸市にある方のみ使用できます。転出(市外に住民票を移した)した場合は、八戸市の受診票は使用できません。

▶ 産婦健康診査

お産を終えて体が妊娠前の状態に戻るまでには、産婦さんの心や体に様々な変化がみられます。産後の経過が順調かどうか、不安な気持ちや悩みなども相談できる機会です。ぜひ産婦健康診査を受けましょう。

- 母子健康手帳交付時に、受診票を交付します。
- 対象者は、八戸市に住所がある産婦さんで、産後56日までに健診を受けた方
- 回数・時期は、 1回目 産後2週間健診
(概ね産後2~3週間)
2回目 産後1ヶ月健診
(概ね産後4~6週間)
- 健診内容は、問診・診察、体重・血圧測定、尿検査、メンタルヘルスチェックの項目。

青森県内の受託医療機関で使用できます。里帰り等で県外の医療機関で受診した場合は、健診内容を確認した上で、申請により費用の一部を払い戻しいたします(☞ P.9産婦健康診査費用払い戻し参照)。詳細はすぐく親子健康課まで、お問い合わせください。



里帰り出産を予定している方へ

妊婦健康診査及び産婦健康診査費用払い戻し

問 すぐすぐ親子健康課(総合保健センター3階)

☎0178-38-0711

里帰りなどで県外の医療機関・助産所を受診される場合は、妊婦健康診査及び産婦健康診査費用の一部を申請により後日払い戻します。

それぞれの健診最終受診日から6か月以内に、窓口へ申請して下さい。

※助成対象額の範囲内で払い戻します。テキスト代や物品代など健診費用以外にかかる費用などは対象外となりますので、ご了承下さい。

申請に必要なもの

- 母子健康手帳
- 未使用の妊婦委託健康診査及び産婦健康診査受診票
- 領収書

※領収書は受診者氏名、受診年月日、医療機関・助産所名、領収金額、領収印、保険適用外の妊婦健診費用であることが明記されたもの

※領収書の返却を希望される方は、原本とコピーの両方を持参して下さい。原本は領収印後にお返しします。

診療明細書(医療機関から発行可能な場合)

妊婦本人名義の預貯金通帳

(ゆうちょ銀行の場合は、他金融機関からの振込み用店名、預金種目、口座番号があること、自分の通帳がない場合は、配偶者の通帳と印鑑が必要となります。)

※他自治体へ転出する方は、八戸市で発行された各種健診受診票を、転出先の自治体で発行された受診票に交換する必要があります。八戸市に払い戻しがある場合は、転出先で交換する前に八戸市での手続きをしてください。ご不明点等は、上記連絡先までお問い合わせください。

八戸市ハイリスク妊産婦アクセス支援事業

問 すぐすぐ親子健康課(総合保健センター3階)

☎0178-38-0374

下記の対象医療機関で通院等を必要とする妊産婦さんや生まれた赤ちゃんの面会等のために要した、八戸市内の自宅からの交通費及び宿泊費の一部(※)を、一回の妊娠・分娩につき上限100,000円まで助成します。※入院費用を助成するものではありません。

助成対象者

八戸市に住所を有する方で、次の要件で通院及び入院している妊産婦

- ハイリスク妊娠管理加算またはハイリスク分娩管理加算をされた妊産婦、またはそれに相当する疾患有する妊産婦
- NICUまたはGCUIに入院している新生児をもつ産婦

対象医療機関

- 青森県立中央病院
- 弘前大学医学部附属病院
- 岩手医科大学附属病院ほか県外の総合周産期母子医療センター及び特定機能病院

妊婦健診の肝炎ウイルス検査で陽性と判定された方への初回精密検査費助成事業

青森県では、妊婦健診の肝炎ウイルス検査で陽性となつた方のうち、県又は市町村が実施するフォローアップ事業に同意した方に対して、初回の精密検査費用の助成を行っています。



〈県ホームページ〉

青森県に住所を有する方で、妊婦健診の肝炎ウイルス検査において陽性と判定された者で、以下の全ての要件に該当する方

- 医療保険各法の規定による被保険者又は被扶養者並びに高齢者の医療の確保に関する法律の規定による被保険者
- 原則1年以内に妊婦健診の肝炎ウイルス検査において陽性と判定された方(出産の状況等に鑑み特段の事情がある場合には、この限りではない)
- 県又は市町村が実施するフォローアップ事業に同意した方助成には申請が必要となりますので、詳細は県ホームページをご確認ください。

八戸市国民健康保険加入者の妊婦さんの手続き

妊産婦10割給付証明書

問 国保年金課 ☎0178-43-9487

妊産婦の外来医療費は、母子健康手帳の交付を受けた日または八戸市の国保に加入した日のいずれか遅い日から出産した月の翌月末日まで保険適用分(外来のみ)については無料になります。母子健康手帳を持参し、国保年金課(市庁本館1階)、南郷事務所、各市民サービスセンター、総合保健センター3階すぐすぐ親子健康課(母子健康手帳交付時のみ)でお手続きください。

新たに八戸市国保に加入される方は、八戸市国保加入手続きの際、必ず母子健康手帳をお持ちください。

出産育児一時金

問 国保年金課 ☎0178-43-9376

妊娠85日以上の出産(死産・流産を含む)をした方に対し、出産育児一時金を支給します。

出産予定の医療機関・助産所または国保年金課(市庁本館1階)にご確認ください。

国民健康保険以外の方(社会保険・共済組合等)の手続き等については、各健康保険の保険者もしくは勤務先へお問い合わせください。

国民年金保険料の産前産後期間の免除

問 国保年金課 ☎0178-43-9079

出産予定日又は出産日が属する月の前月から4か月間(多胎妊娠の場合は3か月前から6か月間)の国民年金保険料が免除されます。

出産予定日の6か月前から申請できます。申請の際は、必ず母子健康手帳をお持ちください。

手続き、申請の詳細については、国保年金課(市庁本館1階)にご確認ください。

国保健康保険税の産前産後期間の軽減

問 国保年金課 ☎0178-43-9384

出産予定日又は出産日が属する月の前月から4か月相当分(多胎妊娠の場合は3か月前から6か月分)の国民健康保険税が減額されます。

対象となるのは出産日が令和5年11月以降の方です(妊娠85日以上の出産・死産・流産を含みます)。出産予定日の6か月前から届出できます。届出の際は、必ず母子健康手帳をお持ちください。

手続き、届出の詳細について国保年金課(市庁本館1階)にご確認ください。

両親学級～初めてパパ・ママになる方へ～

問 すぐすぐ親子健康課(総合保健センター3階)
[8:15～17:00]

☎0178-38-0711、38-0712

初めて赤ちゃんを迎えるための心の準備・親の役割について、ご夫婦で学ぶための両親学級を開催しております。

対象者 ご夫婦揃って八戸市に住民票がある、妊娠16週～33週の初産妊婦と夫(パートナー)

内容 赤ちゃんの育て方(講義)、パパの沐浴、着替え、オムツ交換、妊婦体験

会場 総合保健センター1階

募集組数 各日程とも午前の部24組、午後の部24組

開催時間 午前の部/9:30～11:30、
午後の部/13:30～15:30

※日程・場所が変更になることがありますので、毎月の「広報はちのへ」をご覧ください。

	開催日	申し込み期間	出産予定日
令和7年	5月14日(水)	4月23日(水)～25日(金)	令和7年6月26日～令和7年10月29日
	7月6日(日)	6月18日(水)～20日(金)	令和7年8月18日～令和7年12月21日
	9月17日(水)	8月27日(水)～29日(金)	令和7年10月30日～令和8年3月4日
	11月9日(日)	10月22日(水)～24日(金)	令和7年12月22日～令和8年4月26日
令和8年	1月14日(水)	12月17日(水)～19日(金)	令和8年2月26日～令和8年7月1日
	3月8日(日)	2月18日(水)～20日(金)	令和8年4月20日～令和8年8月23日

申込方法

上記の申込み期間中に、電話またはすぐすぐ親子健康課窓口で、お申し込みください。(先着順)

産前・産後サポート事業

問 すぐすぐ親子健康課(総合保健センター3階)
☎0178-38-0711

妊娠婦交流会(はちまむサロン)

身近に相談できる人がいない、ひとりでいると不安になってしまい、知り合いがいない、誰かと話しがしたいなど、そんな妊娠さんや産婦さんのため、ゆっくりとおしゃべりしながら交流できる場です。気軽にご利用してください。

対象者 妊婦、生後4か月頃までの子をもつ産婦

場所 総合保健センター1階

日時 月1回 概ね第3金曜日 10:00～12:00
悩みや不安、育児相談等からテーマを決め自由に話を聞きます。また、助産師等のワンポイントアドバイスもあります。

申込方法

※要予約

前日までにすぐすぐ親子健康課にお申し込みください。

妊娠への相談支援

妊娠8か月頃の妊娠さんに助産師・保健師が電話や面談をし、安心して出産・育児できるよう、不安や悩みなどをうかがい、寄り添いながら支援を行います。また、必要な妊娠さんや産婦さんには、保健師等による家庭訪問もしております。

生まれてくる赤ちゃんのために 「風しんワクチン」

問 保健予防課(総合保健センター3階)

☎0178-38-0715

妊娠、とくに妊娠初期の女性が風しんにかかると、生まれてくる赤ちゃんにも感染して、耳が聞こえにくい、目が見えにくい、生まれつき心臓に病気がある、発達がゆっくりしているなど「先天性風しん症候群」という病気にかかってしまうことがあります。

◎八戸市では、風しん抗体検査とワクチン接種の費用助成を行っています(事前に申請が必要です)

助成対象者

妊娠予定の女性とその夫

妊娠の夫または同居家族

※同居家族は平成2年4月1日以前生まれの方が対象。

パートナーについての年齢制限はありません。

申請場所 保健予防課(総合保健センター3階)

※助成回数は1人1回限りです。

なお、妊娠中の女性や妊娠している可能性のある女性は、風しん予防接種を受けることができませんので、ご注意ください。



妊娠・出産・子育てサポートメニュー

妊娠前 妊娠中 出産 0か月 1か月 2か月 3か月 4か月 5か月

妊娠・出産・子育て
フロー チャート

- 不妊専門相談
- 性と健康の相談

両親学級	妊娠8か月時電話面談等支援	産後ケア事業	乳児一般健康診査(1歳に達するまでに4回)
妊娠健康診査			先天性代謝異常等検査(生後5~7日目) 乳児股関節脱臼検査(90~新生児聴覚検査(生後3日目頃)
妊娠歯科健康診査			産婦健康診査 すくすく離乳食教室(3~5か月)

妊娠・出産・子育てサポートメニュー

予防接種

風しんワクチン



B型肝炎(1歳未満)
小児用肺炎球菌(2か月~5歳未満)
BCG(3か月~1歳未満)
五種混合(2か月~7歳6か月未満)
ロタ(2回接種ワクチン:生後6週~生後24週)ま



助成金制度
手続き

妊娠届出→はちまむ応援金(妊娠期)

- 出生届(生まれた日を含めて14日以内)
- 出生通知票(兼低出生体重児届出票)提出→乳児健診受診票
- 赤ちゃん訪問→はちまむ応援金(子育て期)
- 新生児聴覚検査
- 児童手当(0歳~高校卒業まで)
- 子ども医療費給付事業(0歳~高校生等)
- 出産育児一時金
- 未熟児療育医療給付事業(対象児のみ)

お子さんの様子

運動

社会性

言語



首がすわる
見たものに手を出す

あやすと笑う
人の顔をじっと見つめる

指しゃぶりをする

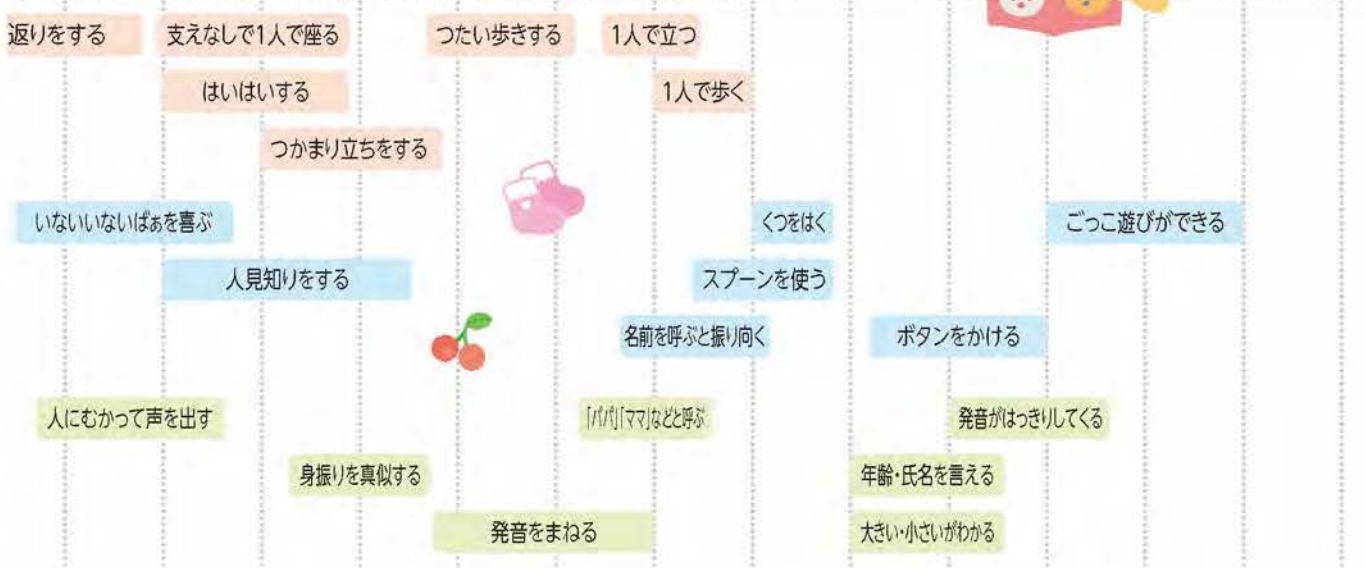
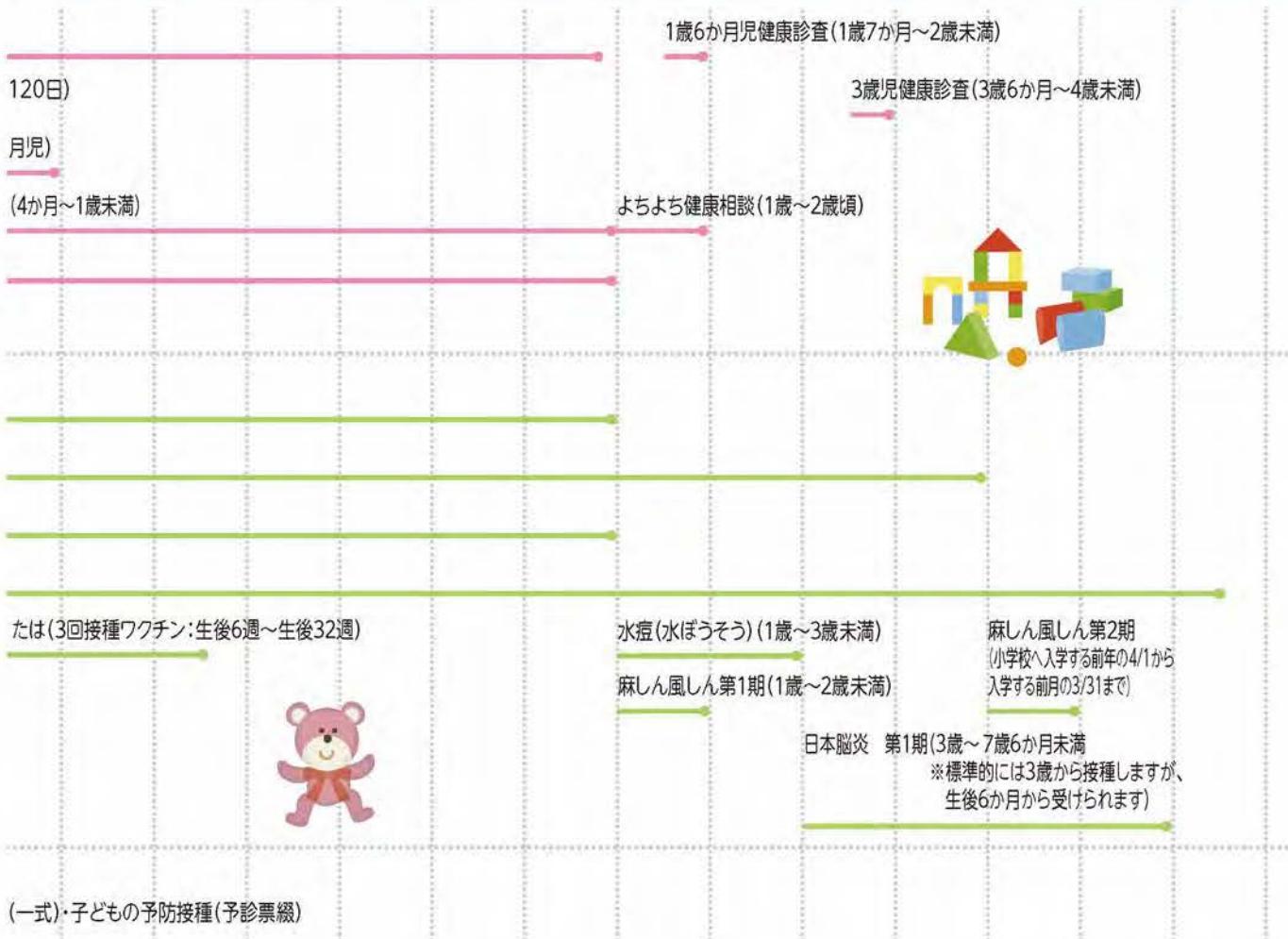
元気な声で泣く

声がやや音に反応する

声を出して笑う



6か月 7か月 8か月 9か月 10か月 11か月 1歳 2歳 3歳 4歳 5歳 6歳 7歳 8歳





赤ちゃんが生まれたら



お子さんのための手続き

※下記お手続きは総合保健センターでは行っておりませんのでご注意ください。

産科医院から発行された出生届と母子健康手帳を持参し、**出生日を含めて14日以内**に届出をしましょう。

出生届

届出先 市民課(市庁本館1階 ☎43-9192)・南郷事務所・各市民サービスセンターまたは、各市町村の窓口
※八戸市外で届出をした場合は、住民票作成に10日～2週間程度かかります。

必要なもの 出生届 母子健康手帳

市民課窓口での提出、またはすぐ親子健康課への郵送をお願いします。

出生届出先によって提出方法が異なりますのでご注意ください。

市民課で届出をする場合…市民課窓口(市庁本館1階 ☎43-9192)

出生通知票 (兼低出生体重児 届出票)

市民課以外(各市民サービスセンター・南郷事務所・八戸市外)で届出をする場合…返信用封筒を使ってすぐ親子健康課に郵送
出生通知票を受理した後、乳児健診受診票(一式)・子どもの予防接種(予診票綴)を郵送します。
※出生通知票の内容は、乳児健診受診票(一式)・子どもの予防接種(予診票綴)及び赤ちゃん訪問の情報として使用させていただきます。

国民健康保険

場所 国保年金課(市庁本館1階 ☎43-9487)、各市民サービスセンター、南郷事務所
必要なもの 母子健康手帳 妊産婦10割給付証明書

児童手当の認定請求(**P.15参照**)の手続きや子ども医療給付事業(**P.16参照**)の説明のためにお立ち寄りください。

児童手当

児童手当の認定請求は出生日の翌日から数えて**15日以内**です。
手続きが遅れた場合、遡って支給することができませんので、ご注意ください。
※公務員の方の児童手当請求手続きは、勤務先で行ってください。

場所 子育て支援課(市庁別館2階 ☎43-9428)

check!

里帰り出産のため、八戸市外で出生届を提出される方へ

里帰り先の市区町村窓口でも、出生届の提出は可能です。

※下記については、八戸市で改めて手続きが必要です。
詳細については、担当課にお問い合わせください。

○国保年金課

国民健康保険加入

○子育て支援課

児童手当の認定請求・子ども医療費給付事業の認定申請

○すくすく親子健康課

出生通知票(兼低出生体重児届出票)の提出

※返信用封筒に入れて郵送してください。

妊婦健康診査・産婦健康診査費用払い戻し

(**P.9参照**)



check!

はちまむ応援金(国の妊婦のための支援給付)事業について

安心して出産・子育てできるよう妊娠期から子育て期まで、身近で相談に応じる伴走型相談支援を行うとともに、子育て家庭の経済的負担を軽減するため「はちまむ応援金」を給付します。

○はちまむ応援金の対象者

- ①妊娠の届出及び母子健康手帳を交付した妊婦(妊娠期):5万円
- ②出産し、赤ちゃん訪問で面談した産婦等(子育て期):5万円

○申請方法・申請期間

- ①妊娠の届出及び母子健康手帳交付手続き時にすぐ親子健康課で申請
- ②出産後の赤ちゃん訪問時に申請(申請書は訪問時に職員が配布)

申請期間 ①:妊娠中 ②:訪問後3か月以内

○提出書類

- 申請書 通帳の写し等 本人確認書類(必要な方)

○問い合わせ先

八戸市保健所すくすく親子健康課

お金に関すること……保健医療グループ

☎0178-38-0374

面談等に関すること……母子保健グループ

☎0178-38-0711

児童手当

問 子育て支援課(市庁別館2階) ☎0178-43-9428

児童手当とは

手当への趣旨

児童手当は、児童(お子さん)を養育している家庭等における生活の安定と次代の社会を担う児童の健全育成・資質向上を目的としています。

支給対象

0歳から高校修了(18歳になった後の最初の3月31日)前の児童を養育している父母等。

支給月額

	対象	金額
第1子～第2子	0歳～3歳未満	15,000円
	3歳～高校修了前	10,000円
第3子以降		30,000円

※「第3子以降」とは、大学生年代まで(22歳に達する日以降の最初の3月31日まで)の養育しているお子さんのうち、3番目以降をいう。

支払時期

原則、年6回(偶数月)、それぞれ支払い月の前月分まで手当をお支払いします。

児童手当の認定請求について

お子さんが生まれた場合、児童手当を受給するためには「認定請求」という手続きが必要となります。

児童を養育する父母等の保護者のうち、生計を維持する程度の高い方(恒常に所得の高い方)が請求者(受給者)となります。

認定請求にあたって次の事にご注意ください。

○児童手当の認定請求は、出生日の翌日から数えて15日以内に行ってください。

児童手当は、原則として認定請求の手続きを行った月の翌月分から手当が支給される制度です。

手続きが遅れた場合、遡って支給することができませんので、ご注意ください。

○認定請求先

八戸市の認定請求手続き先

子育て支援課(市庁別館2階)、南郷事務所、各市民サービスセンター

※受付時間等:8:15～17:00(土・日・祝日を除く)

※認定請求の手続きは、お子さんの保護者(請求者)が住民登録している市区町村役場の児童手当担当課で行ってください。
※公務員の方は、勤務先での申請となります。

○八戸市での認定請求手続きに必要なもの

- 請求者名義の通帳(普通預金口座に限られます)
- 請求者の健康保険情報がわかるもの(国民年金加入の方は必要ありません)
- 個人番号がわかるもの(請求者及び配偶者)
- 手続きをを行う人の本人確認ができるもの(運転免許証など)
- 代理人が請求する場合、委任状

※第2子以降出生(児童の住所が市内)による「額改定請求」の手続きには、申請者(受給者)の健康保険証及び手続きを行う人の本人確認書類が必要です。

※その他、事情によって上記以外のものが必要となる場合があります。

※必要なものが全て揃っていないなくても認定請求はできますが、手続きの時点で足りなかったものは、後日提出する必要があります。

乳児健診受診票(一式)

問 すくすく親子健康課(総合保健センター3階)

☎0178-38-1047

出生通知票(兼低出生体重児届出票)を提出していただくと、後日、ご自宅もしくは里帰り先等に郵送で届きます。

入っているもの

- 乳児一般健康診査受診票
- 乳児要精密検診意見書
- 乳児股関節脱臼検診受診券
- 赤ちゃんの保健ガイド 等

未熟児養育医療給付事業

問 すくすく親子健康課(総合保健センター3階)

☎0178-38-0374

身体の発育が未熟なままで生まれ、入院が必要と診断された乳児(0歳児)に対して、その養育に必要な医療を給付するものです。また、子育ての不安や困りごと等について、保健師が相談に応じます。

助成対象者

- 出生児の体重が2,000g以下
- 生活力が特に弱く、指定養育医療機関の医師に養育のため入院が必要と診断された乳児

申請に必要なもの

- 養育医療意見書(指定養育医療機関の医師が記入したもの)
- お子さんの健康保険情報がわかるもの
- 印鑑 個人番号がわかるもの(世帯全員分)

新生児聴覚検査

問 すぐすぐ親子健康課(総合保健センター3階)
☎0178-38-1047

新生児聴覚検査は、聴覚障がいを早期に発見するために、産科医療機関等で行う検査です。

- 母子健康手帳交付時に、受診票を交付します。
- 対象者は、八戸市に住民票のあるお子さん(生後2か月に達する日まで)です。
- 里帰り出産等により委託医療機関以外で検査する場合は受診票が使えませんが、検査後6か月以内に申請することにより、検査費用の一部を払い戻しいたします。詳細は、すぐすぐ親子健康課までお問い合わせください。

子ども医療費給付事業

～お子さんの医療費を助成しています～

問 子育て支援課(市庁別館2階)
☎0178-43-9428

子ども医療費給付事業とは

市では子育て支援策の一つとしてお子さんが病院にかかったときの保険診療分の一部負担金を給付します。

◎給付の対象

八戸市内に住所があり、健康保険に加入しているお子さんが対象となります。

なお、ひとり親家庭等医療費、生活保護を受けている場合は対象外となります。

◎給付の内容

対象区分・自己負担額は下記のとおりです。

対象児童	対象区分	自己負担
0歳～高校生等	通院・入院	なし

◎給付の対象とならない費用

予防接種、健診、薬の容器代、差額室料、入院時の食事負担金、保険外併用療養費(紹介状なしの初診料)などの保険診療外の費用は、年齢にかかわらず給付の対象外となります。

◎給付を受けるには

助成を受けるためには「受給資格認定申請」の手続きが必要です。

認定となった方には受給資格証が交付されます。

◎受給資格認定申請に必要なもの

- はんこ(スタンプ式以外)
- お子さんの健康保険情報がわかるもの
- 保護者名義の通帳(普通預金口座に限られます。)
- 個人番号がわかるもの(お子さん、父母)
- 手続きをを行う人の本人確認ができるもの

◎提出先

子育て支援課

※受付時間等 8:15～17:00(土日・祝日を除く)

◎資格証の有効期限について

受給資格証の有効期限は、お子さんの誕生日の末日です。(1日生まれの方は前月の末日、18歳の方は、18歳到達以降最初の3月31日です。)資格更新となる方には有効期間最終月の23日前後に、新しい受給資格証をお子さんの住所地にお送りします。

◎資格証の変更手続きについて

お送りする受給資格証に記載される内容は、提出された申請書の情報を基に作成しています。一度受給資格証が作成された後に、「健康保険の記号番号、氏名等」に変更が生じた場合は、受給資格証の記載内容も変更する必要があります。変更手続きをしないままでは、医療費の助成を受けられない場合がございますので、子育て支援課窓口にて、必ず変更等の手続きをお願いします。

小児慢性特定疾病医療費助成制度

問 すぐすぐ親子健康課(総合保健センター3階)
☎0178-38-0374

小児慢性特定疾病(国が指定した疾病(※))にかかっていることにより長期にわたり療養を必要とするお子さんの健全な育成を図るため、医療費の一部を助成します。詳細は問い合わせてくださいか、市ホームページにてご確認ください。また、療養上や日常生活上の不安や困りごと等について、保健師が相談に応じます。

※16疾患群801疾病(状態により対象にならない場合があります)

- ①悪性新生物②慢性腎疾患③慢性呼吸器疾患
- ④慢性心疾患⑤内分泌疾患⑥膠原病⑦糖尿病
- ⑧先天性代謝異常⑨血液疾患⑩免疫疾患
- ⑪神経・筋疾患⑫慢性消化器疾患
- ⑬染色体又は遺伝子に変化を伴う症候群⑭皮膚疾患
- ⑮骨系統疾患⑯脈管系疾患

◎通院交通費助成事業

遠方の医療機関への受診が必要な小児慢性特定疾病医療受給者を対象に、通院交通費の一部を助成しています。対象となる医療機関、助成額、上限回数等の詳細は、すぐすぐ親子健康課までお問い合わせください。





お子さんと保護者のための保健事業



▶赤ちゃん訪問

対象

生後4か月未満の赤ちゃんとその母親

内容

保健師・看護師等が、赤ちゃんのいるすべてのご家庭に訪問し、赤ちゃんの体重測定のほか、母乳や育児・予防接種、お母さんの体調管理についての相談に応じます。

※事前に下記の番号から電話連絡し、家庭訪問します。

すぐく親子健康課 ☎0178-38-0711, 38-0712, 38-1047

※「早く訪問してほしい」「里帰りから自宅に戻ってきた」「市外への里帰りが長期間になる」等の場合は、上記にご連絡ください。

▶産後ケア事業

問 **すぐく親子健康課(総合保健センター3階)
☎0178-38-0711**

産後1年未満までの産婦さんと赤ちゃんが、市の委託する医療機関等で、助産師等による産後のケアや育児サポートを受けることができます。

対象

八戸市に住民票がある産後1年未満(施設により産後4か月未満)の産婦と赤ちゃんで、産後に心身の不調または育児に不安がある方

内容

<産婦さんのケア>

心身のケア・乳房の手当・授乳やおっぱいの相談・休息

<赤ちゃんのケア>

体重等の発育や健康状態の確認・沐浴やスキンケアなどの育児相談

宿泊型・通所型(デイサービス)半日コースまたは1日コースの利用となります。

利用方法

事前に申請が必要です。利用希望日の1週間前までに申請してください。産婦さんの状況をうかがった上で利用決定することになります。また、利用料の一部を負担していただきます。詳細についてはすぐく親子健康課にお問い合わせください。

▶乳児一般健康診査(生後1歳未満の乳児)

問 **すぐく親子健康課
受診票・乳児健診に関すること
☎0178-38-1047
払い戻しに関すること
☎0178-38-0374**

市で委託している医療機関において、乳児健診の4回分(生後1か月、3~4か月、6~7か月、9~10か月)を公費負担で受けることができます。月齢に合わせた受診票をご使用ください。

長期里帰り等で市外で乳児健診の受診を希望する場合は受診前にお問い合わせください。また、県外の医療機関を利用したときには、払い戻しの制度があります。

▶予防接種(生後2か月から)

出生通知票を提出していただくと、後日郵送で「定期予防接種 予診票綴り」が届きます。八戸市の受託医療機関で接種してください。

- 長期里帰り等で、県外で予防接種を希望する方には、償還払いの制度があります。必ず事前に**保健予防課 ☎0178-38-0715**にご連絡ください。

八戸市 予防接種 償還払い

検索

▶乳児股関節脱臼検診

(生後90~120日の乳児)

赤ちゃんの股関節の病気を早期に発見するための検診です。

※検診結果は当日お伝えしますが、後日エコー画像を見直し、精密検査受診が必要な場合は連絡を差し上げておりますのでご了承ください。

内 容 整形外科医による診察、エコー検査(超音波検査)

場 所 八戸市総合健診センター(八戸市田向三丁目6番15号)

検 診 日 毎週水曜日(祝日・お盆・年末年始を除く)

受付時間 12:40~13:00

料 金 無料

申込方法 ※要予約

受診希望日の3週間前までに、**八戸市総合健診センター ☎0178-70-5563**へお申し込みください。

▶ブックスタートのご案内

問 **八戸市立図書館 ☎0178-22-0266**

ブックスタートとは

赤ちゃんと保護者に絵本を手渡し、赤ちゃんと家族が、心ふれあう楽しいひと時を持つきっかけをつくることを目的とした活動です。

対象

八戸市民で生後90日から1歳未満(1歳の誕生日の前日)の赤ちゃんと、その保護者が対象です。

内 容

八戸市総合健診センターで行われる、乳児股関節脱臼検診後に、読み聞かせボランティアが絵本の読み聞かせを行います。その後に絵本1冊と図書館の利用案内、おすすめブックリストなどの入った、ブックスタートパックをお渡しします。

時 間 10分程度

- 乳児股関節脱臼検診の会場でブックスタートパックを受け取れなかった場合は、八戸市立図書館(本館)・南郷図書館・図書情報センターで配付いたします。母子健康手帳をご持参の上、窓口へお越しください。(生後90日~1歳未満(1歳の誕生日の前日)まで)

すくすく離乳食教室 (3-5か月の赤ちゃんの保護者)

離乳食のお話、離乳食づくりの見学など、これから離乳食を始める方におすすめします。



対象 生後3~5か月の赤ちゃんの保護者

申込方法 ※要予約

実施日の1週間前までに**すくすく親子健康課**
0178-38-0712もしくは、子育てアプリはちもからお申込みください。

※離乳食に関するご相談は「赤ちゃん健康相談」でも行っています。お気軽にご利用ください。

赤ちゃん健康相談(生後4か月~1歳まで)・ よちよち健康相談(1歳~2歳頃まで)

お子さんの発育・発達・栄養などの子育ての相談に保健師や栄養士が応じます。お気軽にご利用ください。母子健康手帳・バスタオル等をご持参ください。

日程については、赤ちゃんの保健ガイド、広報、ホームページでご確認ください。

※事前申し込みは不要です。

すくすく親子健康課 **0178-38-0712**

療育相談

身体の発育・運動発達等に心配のあるお子さんを対象に、専門医による診察や相談を行います。

内容 専門医による診察・相談、身体測定、保健相談・栄養相談

場所 総合保健センター

日程 年6回(奇数月)

時間 9:30~12:00

申込方法 ※要予約

実施日の1週間前までに**すくすく親子健康課** **0178-38-1047**へお申し込みください。

1歳6か月児健康診査

体や心の発達のうえで、とても大切な時期の健康診査です。健康なお子さんに育つよう健診をぜひ受けましょう。

対象 1歳7か月児

内容 ①身体計測②ささやき声検査(必要な方)
③問診④集団指導⑤小児科診査⑥歯科診査
⑦ことばや聞こえの相談(必要な方)
⑧保健指導⑨栄養指導

場所 総合保健センター

日程 おおむね毎月第1・第3火曜日

持ち物

- 1歳6か月児健康診査票
 親と子の健康度調査アンケート 母子健康手帳
 バスタオル

※対象の方には約1か月前にご案内いたします。

健診は完全予約制となっておりますので、ご都合の悪い方はご連絡ください。

すくすく親子健康課 **0178-38-0712**

※未受診の場合は、電話連絡や家庭訪問をさせていただく場合がございます。

2~3歳児発達相談(のびのびクラス)

ことばや行動など発達についての相談です。

対象 おおむね2~3歳5か月のお子さん

場所 総合保健センター

日程 おおむね毎月第3木曜日

時間は、予約時にご案内します。

申込先 ※要予約

すくすく親子健康課 **0178-38-0712**

3歳児健康診査

体や心の発達のうえで、とても大切な時期の健康診査です。健康なお子さんに育つよう健診をぜひ受けましょう。

対象 3歳6か月児

内容 ①視機能検査②視力検査③聴覚検査④問診⑤尿検査
⑥身体計測⑦耳鼻科診査⑧小児科診査⑨歯科診査
⑩栄養指導・相談⑪保健指導⑫ことばや行動の相談

場所 総合保健センター

日程 おおむね毎月第2・4火曜日

持ち物

- 3歳児健康診査票① 3歳児健康診査票② 健康調査票
 親と子の健康度調査アンケート
 母子健康手帳 尿 バスタオル

※対象の方には約1か月前にご案内いたします。

健診は完全予約制となっておりますので、ご都合の悪い方はご連絡ください。

すくすく親子健康課 **0178-38-0712**

※未受診の場合は、電話連絡や家庭訪問をさせていただく場合がございます。

3~5歳児発達相談(あいあいクラス)

ことばや行動など発達についての相談です。

対象 おおむね3歳6か月~5歳のお子さん

場所 総合保健センター

日程 おおむね毎月第2木曜日

時間は、予約時にご案内します。

申込先 ※要予約

すくすく親子健康課 **0178-38-0712**



子育て支援



▶ 地域子育て支援センター

保育所・認定こども園において、絵本の読み聞かせや親子遊び、季節の行事、保育士等による育児講座を週1～2回開催するほか、子育てに関する相談や情報の提供、園庭の解放、図書の貸し出し、子育てサークルの支援などを行っています。

小学校入学前のお子さんとその保護者であれば、どなたでも利用できます。事前の予約が必要となる場合や開催日、時間等が変更となることがありますので、ご利用の際には、事前に各施設へお問い合わせください。

実施施設	支援センター名	所在地	連絡先	開催日・時間
類家南保育園	スワンルーム 子育て支援センター	八戸市南類家三丁目3-10	☎0178-45-5310	毎週月～木曜日 9:30～14:30
たいなか保育園	ウェルフェア ネットワークコア いちごルーム	八戸市大字糠塚字平中22-16	☎090-3129-5996	毎週月～土曜日 9:30～15:30
幼保連携型 認定こども園 長坂保育園	ふれあい広場 ねっこ	八戸市根城八丁目8-34	☎0178-45-8126	毎週月～金曜日 9:00～14:00
白山台保育園	子育て支援センター ぴよぴよルーム	八戸市東白山台二丁目27-1	☎0178-70-1720	毎週月・木・金・土曜日 10:00～15:00
認定こども園 みどりのかぜ 北ウイング	子育て支援センター ワインディー	八戸市西白山台四丁目1-16	☎0178-27-3311	毎週月～金曜日 10:00～15:00
明星こども園	子育て支援センター にこにこルーム	八戸市大字白銀町字浜崖13-2	☎0178-34-4663	毎週月～金曜日 10:00～15:00
認定こども園 すみれ保育園	すみれの広場	八戸市大字白銀町字中平31-3	☎0178-33-2286	毎週月～水曜日 9:00～11:30 13:00～15:30
うぐいす保育園	うぐいすルーム	八戸市大字鮫町字山四郎蒔目1-3	☎0178-20-7731	毎週火～金曜日 9:30～16:30
認定こども園 すぎのこ保育園	すぎのこランド	八戸市下長六丁目14-26	☎0178-28-8156	毎週月～金曜日 9:00～16:00
認定こども園 桔梗野保育園	ありんこランド	八戸市大字市川町字尻引前山31-1	☎0178-28-3510	毎週火～木曜日 9:00～14:00
認定こども園 轟木保育園	子育て支援センター スマイルガーデン	八戸市大字市川町字轟木前34-3	☎0178-52-5511	毎週月・水・木曜日 8:30～13:30
認定こども園 一日市保育園	子育て支援センター りんごちゃんひろば	八戸市大字櫛引字前田45-1	☎0178-27-1010	毎週月～金曜日 10:30～15:30

▶ 子育てつどいの広場「こどもはっち」

問 ☎0178-22-5822 ☎0178-20-0840

子どもの好奇心を刺激する楽しい“仕掛け”と、たくさんの木製おもちゃを用意した、大人と子ども(特に乳幼児)と一緒に楽しみながら、ゆったりとした時間を過ごせる、木の温もりに包まれた交流空間です。親子が一緒に楽しめる行事や子育てに関する相談を行っております。

開設場所 八戸ポータルミュージアム「はっち」4階 八戸市三日町11-1

開設時間 9:30～16:30

入場料金 無料

休場日 毎週火曜日(祝日の場合はその翌日)、年末年始(12/29～1/1)※臨時休館日あり

▶子育てサロン

地域の公民館や児童館などで、子育てを応援する地域のボランティアが、楽しい親子遊びや、おやつタイムなどを行っており、子育てのちょっと困ったことを気軽に相談できます。小学校入学前のお子さんとその保護者であれば、どなたでも利用できます。

八戸市ホームページでご確認ください。

サロン名	場所	所在地	電話番号
三八城地区 ぽっぽクラブ	三八城公民館	八戸市城下三丁目1-17	☎0178-45-2566
吹上地区 吹上子育てサロン	吹上公民館	八戸市吹上三丁目17-3	☎0178-43-2931
長者地区 サンサンルーム長者	長者公民館	八戸市大字糠塚字下道2-1	☎0178-45-4801
根城地区 もこもこルーム	根城公民館	八戸市根城三丁目11-22	☎0178-44-6927
桔梗野地区 子育てサロンいちごルーム	市川公民館	八戸市大字市川字赤畠19-2	☎0178-52-2319
上長地区 子育て会	上長公民館	八戸市一番町一丁目4-1	☎0178-23-3237
豊崎地区 豊崎サンサンクラブ	瑞豊館	八戸市大字豊崎町字上永福寺130-1	☎0178-23-2618
下長地区 下長わくわくキッズ	下長公民館	八戸市下長一丁目4-9	☎0178-28-8863
根岸地区 根岸子育てサロン	根岸公民館	八戸市高州二丁目23-19	☎0178-20-4894
白山台地区 にこにこKID'S	白山台公民館	八戸市北白山台五丁目2-5	☎0178-38-9788
小中野地区 すぐすぐサロンこなかの	小中野公民館	八戸市小中野五丁目2-17	☎0178-22-2877
江陽地区 江陽どんぐりの会	江陽児童館	八戸市江陽一丁目21-2	☎0178-44-7073
湊地区 親子わいわいサークルひだまり	湊公民館	八戸市大字湊町字中道64-7	☎0178-33-4411
白銀地区 白銀すぐすぐサロン	白銀児童館	八戸市白銀町字小沼12-4	☎0178-34-6039
白銀南地区 子育てひろばほたる	白銀南公民館	八戸市大字大久保字行人坂36-6	☎0178-35-6810
鮫地区 子育てサロン杉の子	鮫公民館	八戸市大字鮫町字住吉町14-1	☎0178-33-1942
大館地区 なかよしルーム	大館公民館	八戸市大字新井田字常光田17-1	☎0178-25-3331
東地区 ひがし子育てひろば	東公民館	八戸市大字新井田字八森平7-67	☎0178-25-2951
南浜地区 みなみはまうにっ子ランド	南浜公民館	八戸市大字鮫町字棚久保14-48	☎0178-39-3036
	南浜児童館	八戸市大字鮫町字赤コウ55-208	☎0178-38-2109

▶一時預かり

保護者の病気、出産、冠婚葬祭その他の理由により、家庭において保育を行うことが困難なとき、また、育児疲れでリフレッシュしたいときなどに、保育所・認定こども園において、お子さんを一時的に預かりします。お申込み方法、利用時間、利用料金等は各施設によって異なりますので、ご利用の際には、事前に各施設へお問い合わせください。

八戸市ホームページでご確認ください。

▶子育てショートステイ

問 子育て支援課 別館2階 ☎0178-43-9342

保護者が傷病や出産、看護、事故、災害、仕事などにより家庭における子育てが一時的に困難となったとき、児童養護施設などでお子さんを一定の期間お預かりします。

八戸市に住所を有する18歳未満のお子さんが対象です。

実施施設 ●児童養護施設 浩々学園(対象:2歳以上18歳未満) ●里親宅 (対象:0歳以上18歳未満)

預かり期間 原則7日以内

利用料金 ●生活保護世帯 1日0円 ●市民税非課税世帯 1日1,790円 ●その他の世帯 1日3,000円

病児・病後児保育

乳幼児または小学校に就学しているお子さんが病気の際、保護者の勤務等の都合により、家庭で保育できないときに、病児・病後児保育施設において、お子さんを一時的にお預かりします。ご利用の際には、事前登録が必要となりますので、各施設へお問い合わせください。また、お子さんを各施設に預ける際には、かかりつけ医からの利用連絡票が必要です。

病児保育

◎小児科医院併設

お子さんが病気の回復期には至っていないが、症状が安定している場合に利用できます。

実施施設

- 滝沢小児科内科医院病児保育室「ひまわり」
八戸市根城五丁目3-17 ☎0178-32-7075

利用時間 月～金曜日 8:00～17:30

利用料金 1日 1,500円(課税額などにより変更あり)

病後児保育

◎認定こども園併設

お子さんが病気の回復期にあるが、まだ集団生活ができない場合に利用できます。

実施施設

- 明星こども園病後児保育室「プーさんルーム」
八戸市大字白銀町字浜崖13-2 ☎0178-32-4515
- 中居林こども園病後児保育室「すくすくバンビーノ」
八戸市大字石手洗字油久保4-3 ☎0178-96-1690
- 南壳市保育園病後児保育室「マリーゴールド」
八戸市壳市一丁目8-10 ☎0178-45-2625

利用時間 月～土曜日 8:30～17:00

利用料金 1日 1,000円～1,500円
(課税額などにより変更あり)

◎企業主導型保育所併設

実施施設

- みんなの森のはらキッズ病後児保育室「ぬくもり」
八戸市西白山台四丁目4-4 ☎0178-51-8266
- HOC子どもの森保育園病後児保育室「ぬくもり」
八戸市卸センターニ丁目3-8 ☎0178-38-9092

利用時間 月～金曜日 9:00～17:00

※HOC子どもの森保育園病後児保育室「ぬくもり」は、月～土曜日9:00～17:00

利用料金 1日 1,800円(当園在園児は1,000円)
1時間 300円(当園在園児は200円)



八戸市保育連合会子育て支援事業

問 八戸市保育連合会 八戸市根城八丁目8-155
八戸市総合福祉会館「はちふくプラザねじょう」
☎0178-22-0051 FAX0178-22-0068
Email:hachiho-0852@hi-net.ne.jp

八戸市保育連合会による地域の子育てシステムで、認可保育園・認定こども園において、子育ての相談や体験、情報提供を行っており、お子さんが生まれる前から利用できます。ご利用の際は、事前に各施設へお問い合わせください。

◎どんなことができるの？

- ①生まれる前から、近くの認可保育園・認定こども園で赤ちゃんの子育て体験や出産育児の相談をお受けします。
- ②生まれてからも、赤ちゃんと一緒に親子で保育体験を楽しめます(3歳まで可能)。
- ③子育てに関する情報をお知らせいたします。
- ④困った事があったら、子育てについて何でも相談にのってもらえます。

保育園(所)・認定こども園・幼稚園について

問 こども未来課 別館2階 ☎0178-43-9094

お子さんの入園の相談や申込み等についてお問い合わせください。



八戸市ファミリーサポートセンター

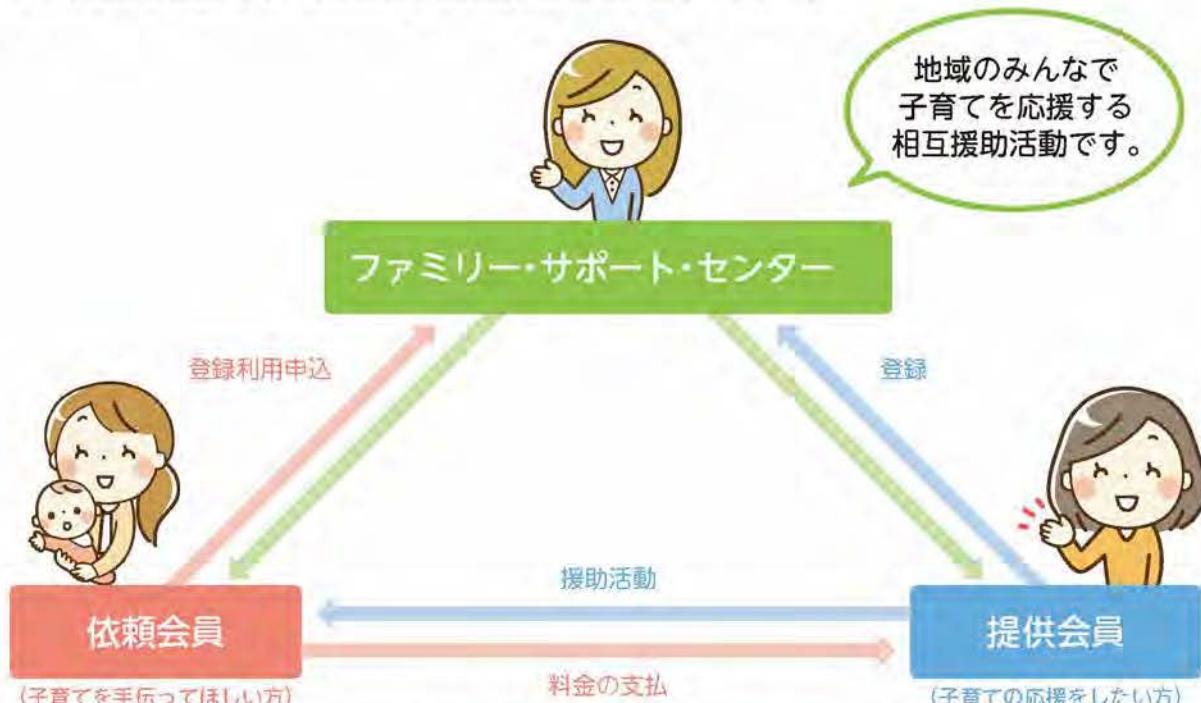
八戸市ファミリーサポートセンター

八戸市根城ハ丁目8-155 八戸市総合福祉会館「はちふくプラザ ねじょう」1階

☎0178-71-2750 FAX0178-71-2751 Email:f_support@hachinohe-shakyo.or.jp

ファミリーサポートセンターは、こどもを預けたい人(依頼会員)と預かる人(提供会員)のネットワークを作り、地域のみんなで子育てについて支えあう事業です。

八戸市では社会福祉法人八戸市社会福祉協議会に運営を委託しています。



※援助をご希望の方はお電話でお問合せ下さい(こども年齢:生後56日～小学校6年生)。

※子育て支援活動を行いたい方は、主旨をご理解の上、センター事務局の実施する講習会を受講し、登録していただきます。(提供会員は有償ボランティアです。)

※依頼会員と提供会員は、同時に兼ねることができます。(両方会員)

1 保育施設の保育開始時間までこどもを預かること。

2 保育施設の保育終了後、こどもを預かること。

3 保育施設までの送迎を行うこと。

4 学童保育終了後、こどもを預かること。

5 学校の放課後、こどもを預かること。

6 こどもが病後の場合等臨時に終日こどもを預かること。

7 冠婚葬祭や他のこどもの学校行事の際、こどもを預かること。

8 買い物等外出の際、こどもを預かること。

9 その他、会員の育児に関して必要な援助。

※ 保育施設や学校の送り迎えなど、提供会員がこどもを自家用車に乗せて送迎することができます。

※ 家事代行や宿泊は行っていません。

平日7:00から21:00…1時間につき500円

平日上記時間以外及び土・日・祝・年末年始…1時間につき600円

※ 弟兄で預ける場合、2人目から半額になります。

※ 提供会員が自家用車を用いて送迎する場合、こどもの人数にかかわらず、1回の援助活動につき200円を基本料金に別途加算します。



相談・支援

▶「はちまむ相談」～妊娠・出産・子育ての相談～

妊娠婦や乳幼児の保護者の方の心身の健康や育児についての不安や悩みに対し、保健師・助産師等の専門職が面談・電話相談に応じます。お気軽にご相談ください。

- 初めての妊娠・出産で不安…
- 母乳をうまく飲んでくれない。足りているかな。
- 身近に相談できる人がいなくて…子育てが心配
- 夜泣きがひどくて寝不足。しんどいな～苦しいな
- 子どもが言うことを聞かず、イライラする。子育てが楽しく思えない。

場 所 すぐそく親子健康課

内 容 面談・電話・オンライン相談

日 程 月～金(祝日・年末年始除く)

8:15～12:00 13:00～17:00

- 面談相談は予約優先となりますので、なるべくご予約の上でお越しください。相談者が重なった場合はお待たせする場合もありますので、ご了承ください。
- オンライン相談は事前予約制となります。上記QRコードを読み込み、ホームページ内の「申し込みフォーム」よりお申込みください。



(オンライン妊娠婦相談)

▶性と健康の相談センター

問 ☎0178-38-0714(すぐそく親子健康課専用電話)

性と健康の相談では、性別問わず、思春期・妊娠・性や生殖についてなど各ライフステージの相談に応じます。お気軽にご相談ください。

日 程 月～金(祝日・年末年始除く)

時 間 9時～16時

相談方法 面談相談・電話相談

▶不妊専門相談センター(不妊専門相談)

不妊専門相談では、不妊や不育症に悩む夫婦等に対し、不妊・不育に関する医学的・専門的な相談や心の悩み等について専門医が相談に応じ、治療に関する情報提供等を行います。

場 所 総合保健センター3階 すぐそく親子健康課相談室

日 程 毎月1回

指定日(広報はちのへ等でご確認ください)

相談方法 面談相談 ※1組30分の相談となります。

申込方法 要予約:1回2組まで(先着順)。

希望日の1週間前までに、すぐそく親子健康課専用電話 ☎0178-38-0714へお申し込みください。(予約受付時間:平日9時～16時、祝日・年末年始除く)

▶八戸市配偶者暴力相談支援センター(DV相談)

配偶者や恋人、パートナーなどから身体的、精神的、性的などの暴力に悩んでいる方の相談をお受けしております。

被害に遭われた相談者と同伴家族の方の緊急時ににおける安全の確保や、自立した生活のため、就業の促進、住宅の確保、援護等に関する制度等に関する情報提供、助言、関係機関との連絡調整・援助を行っています。

つらい思いを抱えている方は、遠慮なくご相談ください。

日 程 月～金(祝日・年末年始除く)

時 間 9時～17時

相談先 ☎0178-38-7339(DV相談専用電話)

Eメール openup@city.hachinohe.aomori.jp

▶こども家庭相談室

家庭における子どものしつけ、虐待や不登校、家庭のことや離婚問題、ひとり親家庭への生活・仕事・経済的なお悩みについて相談・支援します。

また、幼稚園・保育園・認定こども園、子育てサロン・一時預かりなどについての情報も、お伝えしています。

特に、子育て中、家族や親族の支援が受けられない方や、ひとり親で子育て中の方は、一助になればと思っております。気軽にご相談ください。

場 所 八戸市総合保健センター3階

相談先 ☎0178-38-0703, 0178-38-0704

Eメール welfarefamily@city.hachinohe.aomori.jp

▶はちのへ版ネウボラ

子どもから大人まで、みんなが安心して過ごせるように、保健・福祉・教育の専門員が連携し、子どもや家庭に関するお悩みなどを一体的に支援する相談体制です。ひとりで悩まずに、ぜひご相談ください。

■保健

問 すぐそく親子健康課 ☎0178-38-0711

妊娠・出産・乳幼児の子育てに関するご相談をお受けしている窓口です。

■福祉

問 こども家庭相談室 ☎0178-38-0704

子どもに関する相談はもちろん、こどもとその家庭の様々なご相談をお受けしている窓口です。

■教育

問 こども支援センター ☎0178-38-0725

子ども一人ひとりの教育的ニーズに応じた支援に関する相談窓口です。



妊娠・産後・育児ワンポイント

▶妊娠中のくらし

① 妊娠中は家族、産後は自分にワクチンで予防しましょう！

風疹、麻疹、水痘、おたふくかぜは、ワクチンで予防できます。(注1)ただし、妊娠中はワクチンを接種できません。特に風疹は、妊娠中に感染すると、胎児に先天性風疹症候群を起こすことがあります。妊婦健診で、風疹抗体を持っていない、あるいは抗体の値が低い(注2.3)場合は、同居の家族に麻疹風疹混合ワクチン(MRワクチン)を接種してもらいましょう。(麻疹は流早産の可能性があります)

注1:妊娠中でもインフルエンザ不活化ワクチンは安全かつ有効とされています

注2:HI法で16倍以下、EIA法で8IU/ml未満

注3:妊娠中の麻疹、水痘、おたふくかぜの感染の赤ちゃんへの影響はまだ分かっていません、妊娠前や産後に抗体を検査し、抗体を持っていない、または抗体の値が低いときは、ワクチンを接種することで感染を予防できます

② 手をよく洗いましょう！

手洗いは感染予防に重要です。特に、食事の前にしっかりと洗いましょう。

調理時に生肉を扱うとき、ガーデニングをする時、動物(猫など)の糞を処理する時などは、使い捨て手袋を着けるか、その後、丁寧に手を洗いましょう。

③ 体液に注意！

尿、だ液、体液などには感染の原因となる微生物が含まれることがあります。

ご自分のお子さんのおむつでも使い捨ての手袋を着けて処理するか、その後で、丁寧に手を洗いましょう。また、家族でも歯ブラシ等は共有せず、食べ物の口移しはやめましょう。妊娠中の性生活ではコンドームを着用し、オーラルセックスは避けましょう。

④ しっかり加熱したものを食べましょう！

生肉(火を十分に通していない肉)、生ハム、サラミ、加熱していないチーズなどは感染の原因となる微生物が含まれることがあります。妊娠中は食べないようにしましょう。生野菜はしっかりと洗いましょう。

⑤ 人ごみは避けましょう！

風疹、インフルエンザなどの飛沫で感染する病気が流行しているときは、人ごみは避け、外出時にはマスクを着用しましょう。子どもはいろいろな感染症にかかりやすく、子どもを介して感染する病気もあります。特に熱や発疹のある子どもには注意しましょう。

(引用:赤ちゃんとお母さんの感染予防対策第5か条 日本周産期・新生児医学会 日本産婦人科学会)

その他にも…

◎お酒について

アルコールは胎盤を通過しやすく、少量でも飲酒をすると胎児もお酒を飲んだことになります。妊娠中の飲酒は、自然流産を引き起こす恐れや、知的障害・発達障害を伴う「胎児性アルコール症候群」の赤ちゃんが生まれる可能性があります。影響は、学童期以降にも及び、学習・衝動コントロール・対人関係などの障害につながります。また、アルコールは母乳を通じて赤ちゃんに移行します。妊娠中だけでなく授乳中も飲酒を控えましょう。



◎タバコについて

喫煙する妊婦の赤ちゃんは、200種類以上の有害物質とニコチン作用による血流阻害でお腹の中で苦しむことになります。また、出生体重は平均200g少なくなることや、自然流産の発生が約2倍、早産率が約1.5倍高くなるとも言われています。

また、出産後の喫煙も、母乳の分泌に影響を与え、受動喫煙で赤ちゃんが喘息などの呼吸器の病気を起こすことや乳幼児突然死症候群(SIDS)の危険が高くなります。

妊婦自身の禁煙はもちろんですが、周囲の人も妊婦や赤ちゃんのそばで喫煙してはいけません。禁煙は本人次第ですが、意思だけでは大変です。禁煙外来のある医療機関に相談してみましょう。



青森県 禁煙治療医療機関

検索

▶産前・産後休業中、育児休業中の経済的支援

問 青森労働局雇用環境・均等室 ☎ 017-734-4211

名称	内容	問合せ先
出産育児一時金	健康保険の加入者が、出産したとき、1児につき50万円(産科医療補償制度加算対象出産でない場合は48万8千円)が出産育児一時金として、支給されます。	詳しく述べ ■協会けんぽ ■健康保険組合 ■市区町村 等へ

名称	内容	問合せ先
出産手当金	産前・産後休業の期間中、健康保険から1日につき、原則として賃金の3分の2相当額が支給されます。ただし、休業している間にも会社から給与が支払われ、出産手当金よりも多い額が支給されている場合には、出産手当金は、支給されません。	詳しくは ・協会けんぽ ・健康保険組合 等へ
出生時育児休業給付金	子の出生日から起算して8週間を経過する日の翌日までの期間内に、4週間(28日)以内の期間を定めて、子を養育するための産後パパ育休(出生時育児休業)を取得した等一定要件を満たした雇用保険被保険者が対象で、原則として休業開始前賃金の67%が支給されます。	詳しくは最寄りのハローワークへ
育児休業給付金	1歳未満の子(保育所に入れないなどの事情があれば最長2歳に達する日まで)を養育するため育児休業を取得した等一定要件を満たした雇用保険被保険者が対象で、原則として休業開始後180日間は休業開始前賃金の67%、休業開始から181日目以降は50%が支給されます。	詳しくは最寄りのハローワークへ

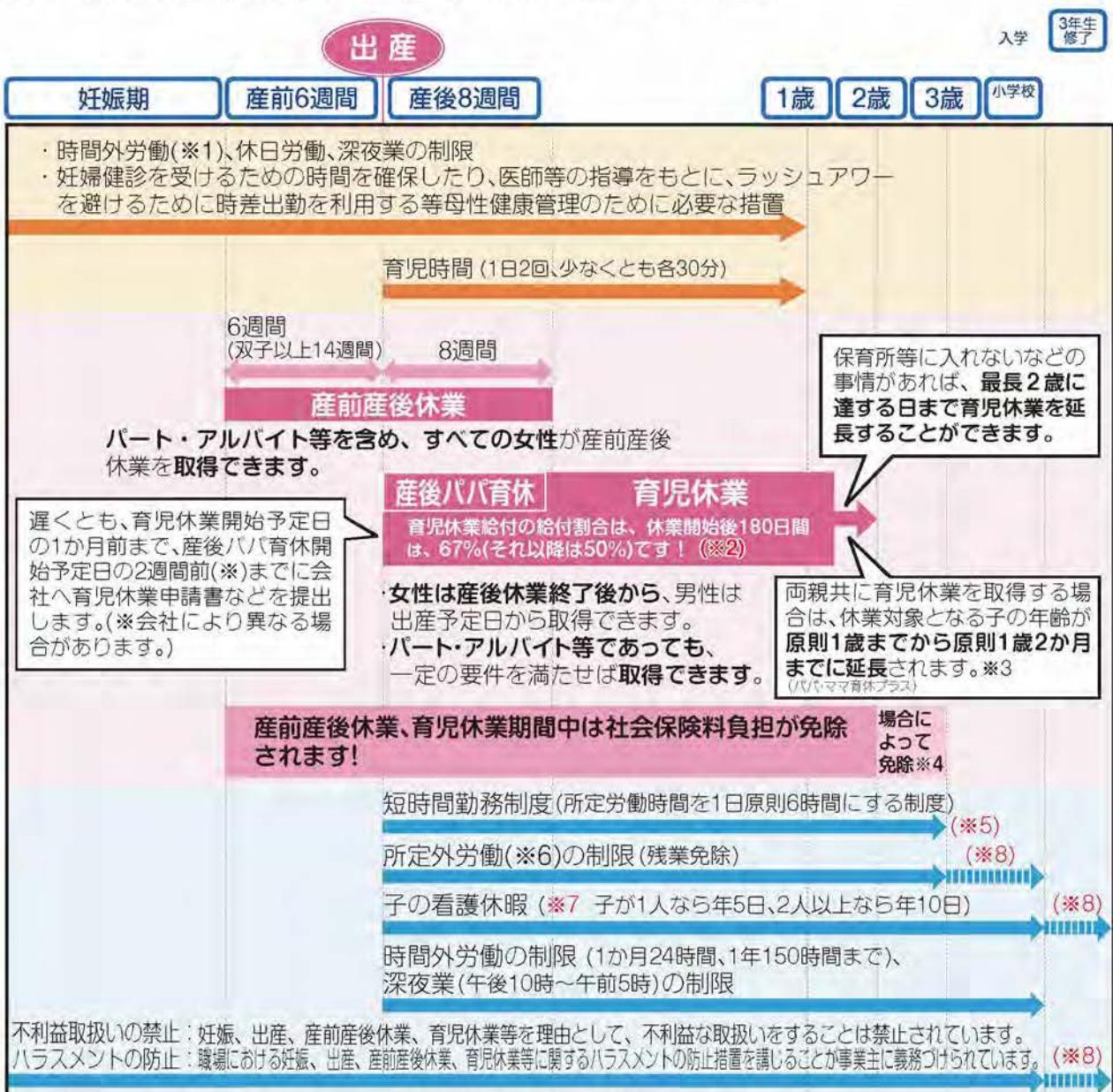
*令和7年4月に出生後休業支援給付が創設され、子の出生直後の一定期間内に、両親ともに14日以上の育児休業を取得する場合に、最大28日間、出生時育児休業給付金又は育児休業給付金に上乗せして休業開始前賃金の13%が支給されます。

○いずれも非課税のため所得税の控除ではなく、次年度の住民税の算定基礎にもなりません。

母性保護などの制度

産前産後休業、育児休業関係

休業以外の制度



(参考:「働きながらお母さんになるあなたへ」令和6年11月厚生労働省都道府県労働局)

■産後1か月はゆっくり休養をとりましょう

産後は、生涯でもっとも急激な内分泌環境の変化が起こるだけでなく、育児中心の生活という大きなストレスにさらされます。

睡眠不足から日中の眠気が増加することもあります。お母さん1人で頑張りすぎず、周囲に頼れる人がいれば子守りを頼んだり、民間のサービスを利用するなどしましょう。赤ちゃんが寝ている時は家事を後回しにし、一緒に短時間の昼寝をして少しでも体力を回復させましょう。

体の回復

赤ちゃんを産むまでは自分の体と赤ちゃんの様子を気にかけていますが、産後はどうしても赤ちゃんだけに気が向かいがちです。お母さんの体が、妊娠前に戻るには通常6~8週間かかります。産後しばらくは、無理に体型を元に戻すことや体に負担のかかる作業などはしないようにしましょう。



マタニティブルーズ

待望の赤ちゃんが生まれてとても嬉しいはずなのに、突然悲しい気持ちになったり、涙もろくなったり、不安で眠れなくなったりすることがあります。このように、産後10日以内の間もない時期に情緒不安定になることを「マタニティブルーズ」と呼ぶことがあります。ほとんどの方は10日~2週間程でおさまっていきます。出産をした25~30%の人が経験するとも報告されており、必要以上に心配することはありません。



産後うつ

育児が楽しくない、ある日突然何もする気がなくなる、朝起きれないなど気分が落ち込んだ状態が2週間以上続くようでしたら、産後うつの可能性があります。産後うつは、出産後2~3週間から数ヶ月以内に発症します。周囲の方はお母さんが子育てによる疲れと症状を見逃しがちですが、早めに治療を開始することで、慢性化や重症化を防ぐことができます。自分自身や周囲が気付いたときには、病院で検査・診断を受け、適切な治療を開始しましょう。



悩みがあるときは

何日もよく眠れなかったり、気持ちの晴れることがしばらくないとき、状態をよくするために、一度立ち止まってみましょう。心の不調を医師やカウンセラーに相談することは、恥ずかしいことではありません。かかりつけの医師がいるときには、まず気になる症状を相談しましょう。自分で探すときには、自宅の近くなど通いやすい病院(精神科・神経科・精神神経科・メンタルクリニックなど)がおすすめです。身近な人でも構いません。話すことが大切です。保健師が電話相談や訪問等で相談に応じます。お気軽にご相談ください。

赤ちゃんの泣きについて

言葉が話せない赤ちゃんは、泣くことで、して欲しいことや気持ちを伝えます。すやすやと幸せそうに眠っているイメージが強い赤ちゃんですが、意外と赤ちゃんは泣きます。自分の想像以上に赤ちゃんに泣かれたら、赤ちゃんが泣き止まなかつたら…ママとパパの方が泣きたくなってしまう、ということもあると思います。

赤ちゃんが泣くのはなぜ？

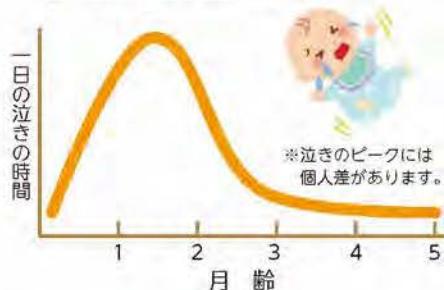
生後1～2ヶ月くらいまでは「おなかがすいた」「おむつがぬれて不快」「暑い」「寒い」といった生理的なことが原因であることが多いです。なぜ泣いているのか、原因がわからないときもあると思います。

赤ちゃんは泣くのが仕事です

赤ちゃんが泣いても、誰が悪いわけでもありません。これまでの研究で、関わり方によらず生後1～2ヶ月に泣きのピークがあることが分かりました。そしてその時の泣きは、何をやっても泣き止まないことが多いことも分かっています。ですから泣き止まないのはママやパパのせいではありませんし、イライラしたとしても当然のことです。無理に泣き止ませようと頑張り過ぎなくても大丈夫ですよ。

泣きのピーク

Ronald G.Barrによる
図を改編



赤ちゃんの泣きへの対処法

まずは赤ちゃんが欲しがっていると思うものをたしかめてみましょう。

- ミルクをあげる
- おむつを替える
- 抱っこをする
- おくるみで包んであげる
- 「シー」という音を聞かせる
- ビニールをクシャクシャさせる



赤ちゃんが暑がっていないかなど、思いつくものをたしかめてみましょう。ドライブに行くなど、心地よい振動で泣き止むこともあります。「抱きぐせ」がつくのでは、と心配する人もいるようです。けれど、抱くことで泣き止むのであれば、どんどん抱いてあげましょう。

どうしても泣き止まないとき

いろいろ試しても泣き止まない。それでも問題ありません。その時はこうしましょう。

- ①赤ちゃんを落下や窒息のリスクがない、安全な場所に寝かせて、その場を離れましょう。
- ②自分がリラックスしましょう。
- ③少ししたら、戻って赤ちゃんの様子を確認しましょう。

決して赤ちゃんを激しく揺さぶらないでください

赤ちゃんは激しく揺さぶられると、首の筋肉が未発達なために脳が衝撃を受けやすく、脳の損傷による重大な障害を負うことや、場合によっては命を落とすことがあります(乳幼児揺さぶられ症候群)。軽症の場合でも、食欲の低下、ぐずりが多いなど、はつきりしない症状がつづくこともあります。いかなる理由でも、絶対に赤ちゃんを激しく揺さぶらないでください。

乳幼児突然死症候群(SIDS)について

睡眠中に赤ちゃんが死亡する原因の一つに、乳幼児突然死症候群(SIDS)という病気があります。乳児期の死亡原因としては第3位となっています。SIDSの予防方法は確立していませんが、以下の3つのポイントを守ることにより、発生率を下げることができます。

- ①1歳になるまでは、寝かせる時はあおむけに寝かせましょう
- ②たばこをやめましょう
- ③できるだけ母乳で育てましょう



楽しく食べよう！離乳食ガイド

母乳やミルクを飲んで育ってきた赤ちゃんが、少しずつ固さや形のある食事になれて、幼児食へと進んでいく過程を「離乳」とよんでいます。この間に、赤ちゃんは食べものを噛みつぶしたり飲み込んだりできるようになり、食べられる食品も増え、やがて自分で食べられるようになります。

離乳は、大人と同じ食事ができるようになる第一歩。赤ちゃんの個々のペースを大切に、ゆっくりと「食べる力」を育てていきましょう。

離乳はいつ頃から始めるの？

- 首のすわりがしっかりして寝返りができる
 - 5秒以上座れる
 - 食べものに興味をしめす
 - スプーンなどを口に入れても舌で押し出すことが少なくなる
- 生後5・6か月頃が目安ですが、赤ちゃんのサインをよく観察しましょう。



離乳食を与えてみましょう

体調のよい時を選び、1日1回、午前中の機嫌のよい時間に与えましょう。はじめは離乳食を飲み込むこと、その舌ざわりや味に慣れることができます。量が少くともあせらず、ゆっくり進めましょう。

離乳食の進め方の目安

離乳の開始から完了まで

月齢	離乳初期 生後5・6か月頃	離乳中期 7・8か月頃	離乳後期 9～11か月頃	離乳完了期 12～18か月頃
食べ方の目安	<ul style="list-style-type: none">赤ちゃんの様子を見ながら1日1回、1さじから始めましょう。母乳やミルクは飲みたいだけ与えましょう。	<ul style="list-style-type: none">1日2回食で、食事のリズムをつけていきましょう。いろいろな味や舌ざわりを楽しめるよう食品の種類を増やしていきましょう。	<ul style="list-style-type: none">食事のリズムを大切に、1日3回食に進めていきましょう。家族と一緒に楽しい食卓体験を。	<ul style="list-style-type: none">1日3回の食事のリズムを大切に、生活リズムを整えていきましょう。自分で食べる楽しみを手づかみ食べから始めましょう。
授乳の回数	食後 + 赤ちゃんがほしがるだけ	食後 + (母乳)赤ちゃんがほしがるだけ (ミルク)1日3回程度	食後 + (母乳)赤ちゃんがほしがるだけ (ミルク)1日2回程度	一人ひとりの離乳の進行及び完了の状況に応じて与える。
調理形態 (固さの目安となる食品)	なめらかにすりつぶした状態 (ヨーグルト)	舌でつぶせる固さ (豆腐)	歯ぐきでつぶせる固さ (バナナ)	歯ぐきでかめる固さ (肉だんご)
調理の例	軟らかくゆでて、すりつぶしたり、裏ごしする。	軟らかくゆでて、粗めにつぶしたり、3ミリ角程度のみじん切りにする。	5～8ミリ角程度に切り、軟らかくゆでる。	1センチ角程度に切り、軟らかくゆでる。
I 穀類(g)	《離乳の開始》 <ul style="list-style-type: none">1さじのつぶしがゆから始め、徐々に量を増やしましょう。すりつぶした野菜や芋・果物なども加えてみましょう。次に、つぶした豆腐や白身魚・卵黄などを試してみましょう。	全がゆ50～80	全がゆ90～軟飯80	軟飯90～ご飯80
II 野菜・果物(g)		20～30	30～40	40～50
魚(g)		10～15	15	15～20
または肉(g)		10～15	15	15～20
III または豆腐(g)		30～40	45	50～55
または卵(個)		卵黄1～全卵1/3	全卵1/2	全卵1/2～2/3
または乳製品(g)		50～70	80	100
食べ方の特徴	口を開じて取りこみや飲みこみができるようになります。	舌と上あごでつぶしていくことができるようになります。	歯ぐきでつぶすことができるようになります。	歯を使うようになります。

上記の量は、あくまでも目安です。赤ちゃんの食欲や成長・発達の状況に応じて食事の量や固さを調整しましょう。

成長の目安

身体発育曲線(母子健康手帳などに記載)に、体重や身長を記入して、曲線のカーブに沿っているかどうか確認してみましょう。

進め方のポイント

- 新しい食品………はじめは1さじから与え、赤ちゃんの様子をみながら量を増やしましょう。
- 味つけ……………離乳の開始では、調味料は必要ありません。だし汁、スープを利用する程度で、素材の味を大切にしましょう。7、8ヶ月以降で調味料を使用する場合も、食品のもち味をいかし風味づけ程度に利用しましょう。
- 衛生管理……………調理の前には必ず手を洗いましょう。また、材料は新鮮なものを選び、食べ残しや作りおきは与えないようにしましょう。
- 食品の組み合わせ…1日2回食になる頃(離乳開始後1か月位)には、Ⅰ 穀類(主食)、Ⅱ 野菜・果物(副菜)、Ⅲ たんぱく質性食品(主菜)を組み合せた食事を心がけましょう。
- 食べさせ方……………スプーンを下唇にのせ、唇がとじるのを待ちます。
はじめは赤ちゃんの姿勢を少し後ろに傾けるとよいでしょう。

離乳開始の頃



離乳完了の頃

- たんぱく質食品の選び方…離乳が進むにつれ、卵は卵黄から全卵へ、魚は白身魚から赤身魚、青皮魚へと種類を増やします。ヨーグルト、塩分や脂肪の少ないチーズを利用してもよいでしょう。食べやすく調理した脂肪の少ない鶏肉、豆類と種類を増やしていきます。脂肪の多い肉類は少し遅らせます。
- 貧血予防……………9か月以降は鉄が不足しやすいので、赤身の魚や肉、レバーを取り入れましょう。調理に使う牛乳の代わりに育児用ミルクを使ってもよいでしょう。
- フォローアップミルク……母乳または育児用ミルクの代替品ではありません。離乳食期から幼児期にかけて不足しがちな鉄やビタミンDなどの栄養素を含む食品です。使用するのであれば、9か月以降にします。

- おやつ……………1日3回の食事の他に、1~2回のおやつ(間食)を目安とします。おやつは食事の一部と考え、乳製品や果物などを中心に、時間を決めて与えましょう。甘い飲み物やお菓子を不規則に与えないように気をつけましょう。
- 調理……………奥歯が生えそろう3歳頃までは、子どもの噛む力に合わせた食品の大きさ、固さ、味付けなどに配慮し、少しずつ大人の食事に近づけていきましょう。
- 手づかみ食べ……手づかみ食べは「自分で食べる」という経験の第一歩です。ご飯をおにぎりにしたり、野菜を大きめに切ったりして、十分に手づかみ食べをさせてあげましょう。



大人の食事から、赤ちゃんにあった食材を取り分けしたり、ベビーフードを上手に利用すれば、無理なく進められますよ！

気をつけたい食品

- はちみつ…乳児ボソリヌス症予防のため満1歳までは使わないようにしましょう。
- 牛乳…………飲用は1歳を過ぎてからにしますが、離乳食の材料としては1歳前から使用できます。
- 卵…………卵白はアレルギー症状をおこすこともあります。最初は少量の固ゆでの卵黄から始め、様子を見ながら全卵へ進みましょう。

より良い親子関係を築くために

① 赤ちゃんとのスキンシップをとりましょう

「目と目で向き合う」「手と手で触れ合う」「子どもに微笑む」ことから始めましょう。授乳中は、赤ちゃんを抱っこし、目を見て語りかけることで、赤ちゃんの安心感と親子の愛着が育まれます。

② 親子の時間を大切にしましょう

会話や遊びを通して親子が同じものを見て、嬉しい・悲しいなどの気持ちを共感する体験は、子どもの自己肯定感を育て、健やかな心身の発達につながります。

③ たくさんほめて自立心を育てましょう

出来ていないところだけに注目するのではなく、出来ているところ、良いところを探してほめましょう。

うまく出来なくても少しずつほめながら出来ることを増やしていきましょう。

④ 上手に叱りましょう

感情に任せた言葉で叱ることは、子どもの脳にダメージを与えると言われています。危ないことやしてはいけないことについては、感情的にならず、短く・わかりやすい言葉で伝えるようにします。わかるようになったらほめてあげましょう。



メディア(テレビ・タブレット・スマホ等)の使い過ぎに注意しましょう

乳幼児期はコミュニケーションの力(ことばのやりとり等)や視力が発達する重要な時期です。スマートフォンやタブレットは手軽な子育てのツールですが、一方通行のコミュニケーションになりがちで、ことばの発達や感情をコントロールする力が育ちにくくなると言われています。また、親がスマートフォンを使用している間は、周囲への注意力が低下し子どもの安全が確保しにくくなります。メディアを利用する時は以下の点に留意し、上手に使いましょう。

① 2歳までは、テレビ・DVDの視聴を控えましょう。

② 授乳中、食事のテレビ・DVDの視聴はやめましょう。

③ すべてのメディアへ接触する総時間を制限することが重要です。 1日2時間までを目安と考えます。

④ 子ども部屋にはテレビ、DVDプレイヤー、パソコン 컴퓨터を置かないようにしましょう。

⑤ 保護者と子どもでメディアを上手に利用するルールをつくりましょう。

(引用:公益社団法人 日本小児科医会の「メディア漬け」5つの提言より)



♪お父さんだって、育児を楽しもう♪

① はじめから、完璧なお父さんを目指さなくても大丈夫！！

仕事もあり、子育てに関わる時間もお母さんに比べ圧倒的に少ないお父さん。

最初は、どう接していいのかわからない、うまく抱っこできない、抱っこしても何故か泣かれる、オムツ交換が苦手…なのは当然です。日々の関わりを通して、少しずつ上達していくものです。

お母さんは急かさないで、見守ってあげましょう。

② 子どもは、あっという間に大きくなる。

子育てって大変だけど、楽しいし、素晴らしい！！日々、子どもは成長します。今しかないスペシャルな瞬間を家族で共有できるって感動しますよ。二度と戻れない子育て期を夫婦で協力しながら楽しみましょう。

③ 0歳から築く、信頼関係

子どもは、本能的におっぱいがあるお母さんが大好きです。お父さんが抱っこして、たとえ泣かれても気にしないで。お父さんはわくわくさせてくれる存在、お母さんは安心を感じる存在というように、子どもの感情も徐々に芽生えてきます。

④ 育児の大変さを理解してくれることがお母さんの支えに…

朝晩関係なく、授乳やおむつ交換、寝かしつけとお母さんは子どもと過ごす時間が大半になります。思い通りにいかない育児や寝不足とホルモン分泌のバランスが崩れ、身体的・精神的に不安定になってしまい、お父さんが仕事で疲れて帰宅しても、いつも不機嫌そうでイライラしているかも。そういう時、お母さんはお父さんに話を聴いてもらい、「大変さをわかってくれた」と感じると、気持ちが楽になるそうですよ。

夫婦で築く子育てスタイル

① 子ども中心のライフスタイルになる

子どもが生まれる以前は、仕事や趣味など、時間を自分の為に使うことができます。子どもが生まれた瞬間、子ども中心になり自分の時間は激減します。そんな時だからこそ、夫婦で協力し、上手に息抜きできればいいですね。

② 「ありがとう、助かるよ」、「ごめんなさい」 思いやりの声掛けしますか？

一生懸命やっていても、何の一言もないと悲しいですよね。もしかしたら、自分ばかり大変だと思いがちで、相手を思いやる余裕がなくなっているサインかも。

夫婦のコミュニケーション円滑方法

●「して欲しいことを言葉でしっかりと伝えること」

言わなくても察してほしい、わかってほしいのはそうですが、それでは伝わらなくてイライラしてしまいます。きちんと言葉に表しましょう。

●「完璧を求めない」「他の人と比較しない」

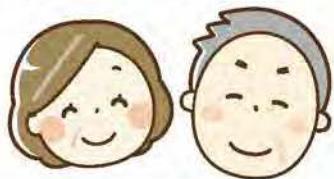
育児や家事も得意不得意があるように、お願いしたいことや、してほしいことが100%完璧にできないこともあると思います。頑張ってくれたことを認めましょう。



▶ 孫育て(おじいちゃんとおばあちゃんの孫育て)～子育ての昔と今～

世代によって子育ては変化し、時代の流れで子育ての常識も変わっていくものです。世代によって考え方方が異なるのは当然のことです。違いが分かっていれば、お互いスムーズに子育て・孫育てができます。

昔



今



「抱きぐせ」をつけると、赤ちゃんが抱っこを求めて泣くようになり、手がかかる。

抱っこ

抱っこは大切なスキンシップです。抱っこがくせになる事はありません。心の成長のためにも、抱っこして安心させてあげましょう。

頭の形がよくなる。
寝つきが良くなる。

うつぶせ寝

うつぶせ寝は乳幼児突然死症候群の発生リスクの一つとされています。医学上の理由が無い場合は「あおむけ寝」が推奨されています。

おっぱいは3時間空けてからあげる。
湯上りに白湯を飲ませる。
離乳食開始は3～4ヶ月から果汁を薄めて与える。

栄養

おっぱいは赤ちゃんが欲しがったら与える。離乳食が始まる前の水分は母乳ミルクで十分。
離乳食開始は5～6ヶ月頃が目安です。また、離乳食開始前に果汁を与えることは、栄養学的な意義は認められていません。

母子健康手帳に「1歳までに断乳の完了」という記載があった。

卒乳・断乳

子どもが自然とおっぱいから離れていくまで授乳して問題ありません。また、授乳の終わりもやさしく「卒乳」と表現しています。

大人が噛み碎いたものを離乳食として子どもに与えていた。大人が使っている箸やスプーンで食べさせることも普通だった。乳歯がむし歯になっても、ぱっっちゃりしていても気にしない親が多かった。

虫歯

生まれたばかりの赤ちゃんの口の中にはむし歯菌はおらず、大人から感染することが分かってきた。また、甘い食べ物や飲み物のとりすぎは、むし歯だけでなく肥満の原因にもなるので、与えるときは内容・時間・量を決めましょう。

■ 日頃からコミュニケーションをとりましょう

お互いに口に出す事を遠慮しすぎたり、言いたい事を我慢することは好ましくありません。何をして欲しいのか、自分の希望を伝えましょう。また、嬉しい気持ち、感謝の気持ちをお互い伝え合いましょう。子育ての考え方方に食い違いがあるときは、「間違っている」ではなく「違っている」ととらえましょう。



子ども虐待のこと

子ども虐待とは、本来子どもを守るべき保護者(親や親に代わる養育者)が子どもの身体や心を傷つけることをいいます。

子どもへの虐待は大きく4つに分類されます。

身体的虐待

殴る、蹴る、叩く、つねる、逆さづり、やけどさせる、溺れさせる、戸外に閉め出すなど



心理的虐待

言葉でおどす、子どもの心を傷つけることを言う、無視する、差別的な扱い、子どもの前で配偶者などに暴力を振るう(夫婦げんか)など



ネグレクト

衣食住の世話をしない、病気になっても病院に連れて行かない、家に閉じ込める、家に残したまま長時間外出する、子どもを車中に放置するなど



性的虐待

性的ないたずらをする、性的関係を強要する、性器や性交を見せるなど



「しつけ」として、悪いことをしたら叩く(体罰の正当化)、他の子を比べて責める(言葉の暴力)、年齢不相応な早期教育を強要する(発達を無視した無理な要求)など、保護者にとっては「しつけ」のつもりでも、子どもにとって有害ならば「虐待」になります(2020年4月から、子どもへの体罰は法律でも禁止されました)。

「しつけ」とは、基本的な生活習慣や社会のルール、マナーなど身につけるように働きかけることです。虐待は、どのような理由があっても、正当化されるものではありません。

出産・子育ての不安や悩みは、ひとりで抱え込まないで気軽に相談をしましょう。どんな小さなおことでも気になることがある時は、自分の気持ちを話してみましょう。

- 児童相談所虐待対応ダイヤル ☎ 189 (いち・はや・く) 24時間
(189番に電話をかけると近くの児童相談所に電話がつながります。)
- こども家庭相談室 ☎ 38-0704 (平日8:15~17:00)
- すくすく親子健康課 ☎ 38-0711 (平日8:15~17:00)

配偶者等からの暴力(DV)について

DVとは、殴る、蹴るなどの身体的暴力に限定されるものではありません。人格を否定するような精神的暴力や行動の制限、禁止などの社会的暴力、生活費を渡さないなどの経済的暴力、性的な行為を強要する性的暴力も含まれます。

配偶者や恋人、パートナーからの暴力に悩んでいませんか？ご相談ください。

○相談先

名称	問合せ先
八戸市配偶者暴力相談支援センター	☎ 38-7339 (直通) 平日9:00~17:00 ※メール相談もお受けします。 Eメール openup@city.hachinohe.aomori.jp
DVホットライン (青森県女性相談支援センター)	☎ 0120-87-3081 ※24時間受付・通話無料
DV相談+ (プラス)	☎ 0120-279-889 ※24時間受付・通話無料 ※SNS、メールでの相談 ウェブサイト (https://soudanplus.jp/) からアクセス

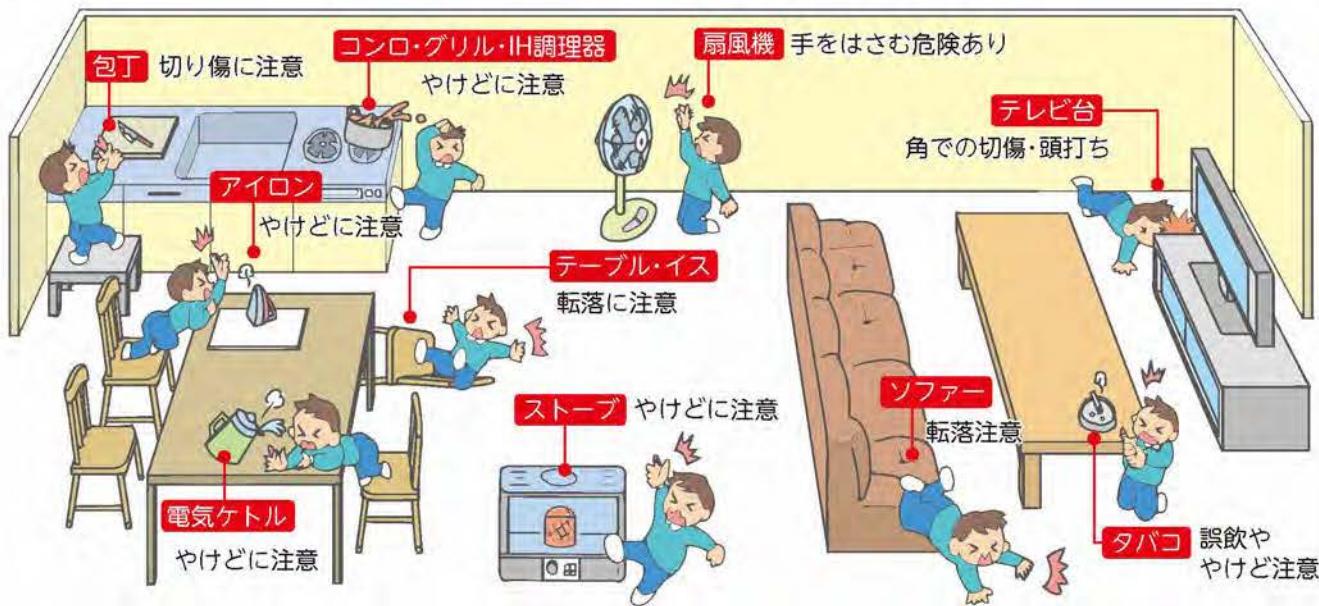




救急の場合

子どもの安全を守る

キッチン・ダイニング・リビング



寝 室



浴 室



こんな時は、すぐに病院へ!!

下の表には、生後1か月から6歳のお子さんが受診すべきかどうかの目安を示しています。

◎とくに生後3か月未満の赤ちゃんの発熱(38度以上、普段と様子が違う)の場合、急を要するので小児科医のいる総合病院(指定の救急病院)へ!

症状	受診の目安	受診前の家庭での主な対応
発熱	●体温38度以上 ●活気がなく機嫌が悪い ●吐き気や下痢の症状がある ●せきや鼻水が出ている ●尿の回数、量、色が普段と違う	●頭の後ろや首の両わき、わきの下を冷やします ●無理に食事をさせず安静にします ●水分は欲しがるだけ与えます
吐き気	●何度も繰り返し吐く ●血や緑色の液体を吐いた ●下痢もある ●顔色が悪くぐったりとしている ●お腹や頭が痛そう	●顔を横に向け、吐いた物がのどにつまらないようにします ●吐き気がおさまったら、水分を少しづつ与えます ●食欲がなければ、無理に食事を与えないようにします
下痢	●便に大量の血液や粘膜が混ざっている ●便の色が薄い黄色・クリーム色・レモン色・緑色、灰白色など ●吐き気もある	●水分を少しづつこまめに与えます ●お尻がかぶれないようにお湯などで洗います
せき ゼーゼーする	●発熱し、せきがひどくて眠れない ●息苦しそうで顔色も悪く、食欲もない ●突然ゼーゼーし始めた	●部屋が乾燥しないように湿度を高く保ちます ●水分をとらせ、たんを切れやすくします
けいれん (ひきつけ)・ ふるえ	●生後6か月未満である ●初めてけいれんを起こした ●意識が回復しない ●何度もけいれんを繰り返す ●くちびるの紫色が続いている	●数分でおさまることが多いので、あせらずに発作の時間や体の様子を観察して判断します ●衣服をゆるめ、部屋を暗くして静かにねかせておきます ●嘔吐による窒息を防止するため、顔を横にむけてねかせるようにします

不安な場合は子ども医療電話相談#8000に電話でご相談ください。

いつでも相談できるかかりつけ医を持ち、診療時間などを確認しておきましょう。

青森県子ども医療でんわ相談

看護師(必要に応じて小児科医)からお子さんの症状に応じた対処についてアドバイスを受けられます。

#8000または017-722-1152

受付時間(青森県) 平日/午後6時～翌朝8時 土曜/午後1時～翌朝8時
日祝/午前8時～翌朝8時 ※8/13、12/29～1/3は日祝と同対応

八戸市休日夜間急病診療所

電話番号 **0178-20-7651** 所在地 八戸市田向三丁目6番1号 八戸市総合保健センター 1階

診療科目 内科・小児科・外科系 診療日 年中無休

診療時間 平日(月曜日から土曜日):19時～23時(発熱外来受付は22時まで)
日曜・祝日・12月31日～1月3日:12時～23時(発熱外来受付は22時まで)

電話受付 平日:18時30分～
日祝:11時30分～

お持ちいただくもの マイナンバーカード(健康保険の被保険者又は被扶養者であることが確認できる書類)・診察料・各医療費受給者証(子ども、ひとり親家庭等)・お薬手帳

○発熱等の風邪症状がある方は、事前に電話受付してください。電話受付の状況により受け入れを制限する場合があります。
○受付人数によっては診療や会計に時間がかかります。

八戸市休日歯科診療所

電話番号 **0178-38-0727** 所在地 八戸市田向三丁目6番1号 八戸市総合保健センター 1階

診療日 日曜・祝日、12月31日～1月3日、8月13日～15日 診療時間 9時から15時まで(受付:14時30分まで)

お持ちいただくもの マイナンバーカード(健康保険の被保険者又は被扶養者であることが確認できる書類)・診察料・各医療費受給者証(子ども、ひとり親家庭等)・お薬手帳



災害に備えて

・ほっとスルメール・ほっとスルメールアプリ

問 危機管理課 ☎0178-43-2147 Email:kikikanri@city.hachinohe.aomori.jp

八戸市では、災害や犯罪に強い安全な地域づくりを目指し、緊急情報や気象、火災、防犯、消費生活、感染症などに関する地域の情報を皆様の携帯電話やパソコンに電子メールでお知らせするサービス「ほっとスルメール」を実施しております。

同じ情報をほっとスルメールアプリや八戸市LINE公式アカウントでも入手することができます。

登録対象者 どなたでも登録できます

登録受付時間 24時間登録できます

◎配信情報

- ①緊急情報.....災害時の避難情報、大規模な事件・事故の情報、指定河川洪水予報(馬淵川)等
- ②地震情報.....震度速報、震度情報(3以上)、津波警報・注意報(24時間自動配信)
- ③気象情報.....気象警報・注意報の情報(24時間自動配信)、熱中症警戒アラート等情報
- ④火災情報.....火災に関する情報
- ⑤防犯情報.....声かけ事案、傷害等の犯罪情報
- ⑥交通安全情報.....交通規制、交通障害等の情報
- ⑦消費生活情報.....振り込め詐欺、架空請求等の情報
- ⑧保健所情報.....感染症、食中毒に関する情報
- ⑨ライフライン情報.....電気、ガス及び水道の事故情報
- ⑩危険動物出没情報.....クマやサルなどの出没情報
- ⑪メールマガジン.....安全・安心に関するお知らせ等
- ⑫市道等通行止め情報.....路面冠水、倒木等による市道等の通行止め情報

◎登録方法【携帯電話・パソコン用メール】

①携帯電話のメール機能により登録する方法

右記のQRコードを読み取るか、次のアドレスを入力し、空メールを送ってください。

anzenjoho@anshin.city.hachinohe.aomori.jp



登録画面のURLがついたメールが返信されますので、URLをクリックし、登録画面で必要事項を入力してください。登録完了通知メールが届けば登録完了です。

②専用ホームページから登録する方法

パソコンからは <https://anshin.city.hachinohe.aomori.jp/anshinPub/>

携帯電話からは <https://anshin.city.hachinohe.aomori.jp/mobile/>

を入力し、専用ホームページに入り、登録画面に必要事項を入力してください。

登録完了通知メールが届けば登録完了です。

●配信を希望する情報だけを選ぶことができます。

ただし、緊急情報は、「ほっとスルメール」に登録された全ての方に配信されます。

●携帯電話に返信のメールや登録完了通知メールが届かない場合は、迷惑メール対策をしている(パソコンからのメールを拒否している)可能性があります。次のドメインからのメールを受信できるようにしてください。
ご不明な場合はお近くの携帯電話販売店にお問い合わせください。

ドメイン(anshin.city.hachinohe.aomori.jp)

※連続してメールが不着となった場合、予告なしに配信を停止する場合があります。

●携帯電話の設定により、配信情報ごとに着信音を変えることができます。

●22:00から翌朝の6:00まで、メールを受信しない設定ができます。ただし、緊急情報は配信されます。

●登録料及び情報利用料は無料です。ただし、通信料は利用される方の負担となりますので、ご了承ください。

◎登録方法【スマートフォン向けアプリ】

①右記のQRコードで読み取るかアプリ検索サイトで「ほっとスルメール」を検索。画面の指示に従い、アプリをインストール。(Android版、iOS版共通)

●対応OS:【iOSの場合】iOS8.0以上、【Androidの場合】Android5.0以上

②受信希望情報、市町村を選択

※緊急情報は、全登録者へ通知するため、選択できません。

※登録確認メールは届きません。



iOS版



Android版

災
害
に
備
え
て

- 通知を希望する情報を選ぶことができます。ただし、緊急情報は、アプリをインストールしたすべての方に通知されます。
- 通知情報、市町村選択の変更作業が容易にできます。
- 通知された情報を、直接Xやfacebookへ投稿することが可能です。
- メール受信の際に設定が必要であった**ドメイン指定**が不要です。
- 夜間の通知規制(22:00から翌朝の6:00まで)はございません。
- 登録料及び情報利用料は無料です。ただし、通信料は利用される方の負担となりますので、ご了承ください。
- 学校安全情報はアプリで確認することはできません。
- アプリの利用を開始した方で、メール受信が不要な場合は、メールの登録解除が必要となります。

◎登録方法 [八戸市LINE公式アカウント]

下記①～③のいずれかの方法で八戸市LINE公式アカウントと友だちになり、メインメニューの「受信設定」から通知を希望する情報を選ぶことができます。

ただし、緊急情報は、全登録者に通知されます。

①二次元バーコードで登録

- LINEのホーム画面右上の人型のアイコンを押す。
- 「QRコード」を押す。
- 右記二次元バーコードを読み込み、「追加」を押す。



②ID検索で登録

- LINEのホーム画面右上の人型のアイコンを押す。
- 「検索」を押す。
- 下記「LINE ID」を入力して検索し、「追加」を押す。
@hachinohecity

③市ホームページから登録

- 市ホームページから八戸市公式LINEを選択し、「友だち追加」を押す。
- 夜間の通知制限(22:00から翌朝6:00まで)はございません。
 - 登録料及び情報利用料は無料です。ただし、通信料は利用される方の負担となりますので、ご了承ください。
 - 学校安全情報は八戸市公式LINEで確認することはできません。
 - LINEの利用を開始した方で、メール受信が不要な場合は、メールの登録解除が必要になります。

非常用リュック

問 災害対策課 ☎0178-43-9564 Email:saitai@city.hachinohe.aomori.jp

非常時を想定しながら必要なものを揃えましょう

防災グッズはさまざまな種類のものが市販されています。

かさばらず、体力に応じた重さを考え、持ち出しやすい場所に保管しましょう。

災害時は何も持たずに飛び出すこともあり、家に戻ることが危険な場合もあります。

また、大人用に加えて子ども分の必要なものは月齢・年齢によって変わります。

あらかじめ余分に購入し、使いながら買い足し、3日分の物資は手元に置いておきましょう。

大人用の非常用リュックに加えて、乳幼児用として下記リストを参考にしてください。



持ち物リスト

- | | | |
|--|--|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 母子健康手帳 | <input type="checkbox"/> ガーゼ | <input type="checkbox"/> 清浄綿 |
| <input type="checkbox"/> 被保険者又は被扶養者であることを証する書類 | <input type="checkbox"/> タオル&バスタオル | <input type="checkbox"/> おしりふき |
| <input type="checkbox"/> 紙おむつ | <input type="checkbox"/> 水 | <input type="checkbox"/> ビニール袋 |
| <input type="checkbox"/> 着替え | <input type="checkbox"/> ミルク・哺乳瓶(予備含む) | <input type="checkbox"/> カイロ |
| | <input type="checkbox"/> 離乳食 | <input type="checkbox"/> 抱っこひも など |
| | <input type="checkbox"/> 消毒剤 | |

八戸市

妊娠 出産 子育て ガイド

令和7年4月発行

発行

八戸市／株式会社サイネックス



八戸市HP



サイネックスHP

制作

株式会社サイネックス 東京本部
〒102-0083 東京都千代田区麹町5-3
TEL.03-3265-6541(代表)

広告販売

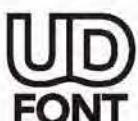
株式会社サイネックス 青森支店
〒030-0802 青森県青森市本町1-2-15
TEL.017-775-3623

※掲載している広告は、令和7年2月現在の情報です。

QRコードは株デンソーウエーブの登録商標です

- 八戸市 妊娠 出産 子育てガイドは広告が掲載されている企業の協力により作成・寄与されています。
- 広告内容については、株式会社サイネックスへお問合せください。

無断で複写、転載することはご遠慮ください。



見やすく読みまちがえにくい
ユニバーサルデザインフォント
を採用しています。