



子どもの健康

こんにちは赤ちゃん訪問

担当の保健相談所

→ダイヤルガイド70ページ

お子さんが生まれたすべての家庭に助産師・保健師が訪問します。お子さんの体重測定や健康状態の確認、育児や産後のママの体調の相談、子育て支援サービスの紹介などを行います。

対象

生後4か月までのお子さんのいる全世帯

訪問までの流れ

出産後に郵送していただく「赤ちゃん訪問連絡票（出生通知票）」をもとに訪問します。赤ちゃんが生まれたらすぐに母子健康手帳交付の際にお渡しした郵便はがき「赤ちゃん訪問連絡票（出生通知票）」をお送りください。

※里帰り先での訪問を希望する場合は、里帰り先の区市町村にお問い合わせの上、担当の保健相談所へご連絡ください。里帰り先で訪問を受けた方も生後4か月までは、練馬区での訪問を受けることが可能です。

育児に関する講習会

各保健相談所

→ダイヤルガイド70ページ

育児・食事・歯の健康に関する講習会を行っています。講座のテーマなどの詳細が決まり次第、区報や区ホームページでお知らせします。

多胎児家庭の移動費補助

健康推進課母子保健係 ☎5984-4621

担当の保健相談所

→ダイヤルガイド70ページ

3歳未満の多胎児がいる世帯に対して、予防接種や乳幼児健診、多胎児家庭の交流会などでタクシーを使用する際に利用できる「子ども商品券」を交付します。1世帯あたり年間24,000円相当。

対象

3歳未満の多胎児のいる世帯

交付方法

0歳、1歳、2歳の各年齢で保健師等と面談のうえご申請いただき、1か月程度で交付します。



乳幼児健診・健康相談

年齢別に行われる健康診査や相談・講習会※1

事業名	実施場所	対象	お知らせの方法	主な内容
2か月児相談	担当の保健相談所	2～3か月児 (4か月児健診前まで)	区報・ホームページに 日時を掲載	育児・食事の話、 グループ相談・交流
4か月児健康診査	担当の保健相談所	4か月児	生後2か月頃に 個別通知	身体計測、診察、 育児・食事の相談
6か月児健康診査	都内契約 医療機関	6～7か月児※2 (6か月になる日から 8か月になる前日まで)	4か月児健診時に 受診票を配付	身体計測、診察、 保健指導
9か月児健康診査		9～10か月児※2 (9か月になる日から 11か月になる前日まで)		身体計測、診察、 保健指導
1歳児子育て相談	各保健相談所	10か月～1歳4か月児	区報・ホームページに 日時を掲載 予約制・先着順	身体計測、歯みがき・ 食事・育児の相談、 1歳からの食事講習会
1歳6か月児健康診査	区内契約 医療機関	1歳6～11か月児※2 (1歳6か月になる日か ら2歳になる前日まで)	1歳6か月になる 前月に個別通知	身体計測、診察、 保健指導
	担当の 保健相談所			歯科健診、 育児・食事・心理発達・ 歯みがき相談
2歳児歯科健康診査・子育て相談	担当の保健相談所	2歳0か月児	2歳になる前月に 個別通知	歯科健診、育児・食事・ 心理発達・歯みがき相談
2歳6か月児歯科健康診査	担当の保健相談所	2歳6～10か月児	区報・ホームページに 日時を掲載 予約制・先着順	歯科健診、 歯みがき相談
3歳児健康診査	担当の保健相談所	3歳児 (3歳1か月から4歳に なる前日まで)	3歳になる月に 個別通知	身体計測、診察、 歯科健診、尿検査、 視力検査、 育児・食事・心理発達・ 歯みがき相談
育児栄養歯科相談	担当の保健相談所	0歳～3歳児 (0歳児～4歳になる 前日まで)	区報・ホームページに 日時を掲載 予約制・先着順	身体計測、 育児・食事・歯みがき 相談
赤ちゃんからの飲む食べる相談	各保健相談所	0歳児～1歳過ぎ頃の 親子	区報・ホームページに 日時を掲載 予約制・先着順	赤ちゃんや幼児のいる 家庭の食事についての 相談会 (小グループ)

※1 健康診査等については、担当の保健相談所へお問い合わせいただくか、区ホームページをご覧ください

※2 契約医療機関での健康診査について、対象月齢・年齢の期間内に受診してください

予防接種

練馬区保健所保健予防課予防接種係 ☎5984-2484

練馬区では、該当するお子さんに予診票を送付します。練馬区に転入してきたなどの事情により予診票が届かない場合は、お問い合わせください。7歳以降に接種するワクチンについては、母子健康手帳等をご確認ください。里帰り先での定期予防接種を予定されている方は、24ページ「里帰り出産等による定期予防接種費用助成」をご覧ください。

定期予防接種

(令和6年4月1日現在)

予防接種の種類	予診票送付時期	対象年齢	標準的な接種時期	実施場所
BCG(結核)	生後2か月になる月	1歳に至るまで	生後5か月から8か月に至るまでに1回接種	練馬区、練馬区以外の22区、西東京市(BCG(結核)を除く)および武蔵野市の予防接種協力医療機関
B型肝炎	1回目	1歳に至るまで	生後2か月から27日以上の間隔をおいて2回接種	
	2回目		1回目の接種から139日以上の間隔をおいて1回接種	
	3回目			
ロタウイルス	1価 または	出生6週0日後から出生24週0日後まで	生後2か月から出生24週0日後まで(※1回目の接種は出生14週6日後まで)に、27日以上の間隔をおいて2回	
	5価	出生6週0日後から出生32週0日後まで	生後2か月から出生32週0日後まで(※1回目の接種は出生14週6日後まで)に、27日以上の間隔をおいて3回	
小児用肺炎球菌	初回	生後2か月になる月	生後2か月から12か月に至るまでに、27日以上の間隔をおいて3回接種	
	追加	生後11か月になる月	初回の3回目の接種を終了してから60日以上の間隔をおいて生後12か月から15か月に至るまでの間に1回接種	
DPT-IPV-Hib(5種混合)(ジフテリア・百日せき・破傷風・不活化ポリオ・ヒブ) ^{*1}	第1期初回	生後2か月になる月	生後2か月から7か月に至るまでに開始し、4週間(医師が必要と認めた場合には3週間)から8週間までの間隔をおいて3回接種	
	第1期追加	生後11か月になる月	第1期初回の3回目の接種を終了してから6か月～18か月の間隔をおいて1回接種	
MR(麻しん風しん混合)	第1期	生後11か月になる月	生後12か月から24か月(2歳)に至るまで	生後12か月以降なるべく早い時期
	第2期	小学校入学就学前の4月	小学校入学就学前の1年間(4月～3月)	

予防接種の種類	予診票送付時期	対象年齢	標準的な接種時期	実施場所
水痘(みずぼうそう)	生後11か月になる月	生後12か月から36か月(3歳)に至るまで	1回目:生後12か月から15か月に至るまで 2回目:1回目の接種後6か月~12か月の間隔をおく	練馬区、練馬区以外の22区、西東京市および武蔵野市の予防接種協力医療機関
日本脳炎	3歳になる月*2	生後6か月から90か月(7歳6か月)に至るまで	3歳から4歳に至るまでの間に、6日~28日の間隔を置いて2回接種 4歳から5歳に至るまでの間に、第1期初回終了後、おおむね1年を経過した時期に1回接種	

※1 DPT-IPV(4種混合)ワクチンで接種を開始したと推定される生年月日の方には、DPT-IPV(4種混合)の予診票をお送りしています。詳しくは、区ホームページをご確認いただくか、保健予防課予防接種係(☎5984-2484)へお問い合わせください。

※2 3歳未満で接種を受ける場合、ワクチン量が通常の半分(0.25ml)での接種になります。予診票送付時期より前に接種を希望する場合は、保健予防課予防接種係(☎5984-2484)まで、お問い合わせください

任意予防接種

予防接種の種類	予診票送付時期	対象年齢	助成回数	実施場所
おたふくかぜ*	生後11か月になる月	生後12か月から36か月に至るまで	1回	練馬区の予防接種協力医療機関
MR(麻しん風しん混合)未接種者対策	申込制	2歳以上19歳未満(定期予防接種対象者は除く)	最大2回(定期予防接種の未接種回数を限度とする)	

※おたふくかぜは、3,000円助成です(生活保護受給中の方は全額助成)



予防接種を受ける時期

(令和6年4月1日現在)

予防接種の種類	回数	1か月	2か月	3か月	4か月	5か月	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	費用	
BCG(結核) 生	1回						①														
B型肝炎 不	3回		①	②				③													
ロタウイルス 生	1価			①	②																
	5価			①	②	③															
小児用肺炎球菌*1 不	4回			初回	①	②	③														
DPT-IPV-Hib 第1期(5種混合) 不	4回			初回	①	②	③														
MR(麻しん風しん混合) 第1期・第2期*2 生	2回													①						②	
水痘(みずぼうそう) 生	2回													①	②						
日本脳炎 第1期*3 不	3回																				
任意予防接種 おたふくかぜ 生	1回																				3,000円 助成*4

不:不活化ワクチン 生:生ワクチン 接種対象期間 標準的な接種期間

※定期予防接種は、予防接種法に基づいたものです

※1 小児用肺炎球菌は、接種開始時期や、初回の接種時期によって、接種回数が変わります

※2 MR(麻しん風しん混合)第2期の接種時期は、5歳以上7歳未満で、小学校就学前の1年間(4/1~3/31)になります

※3 日本脳炎は、標準的には3歳から接種します。3歳未満での接種を希望する場合は、保健予防課予防接種係(☎5984-2484)までお問い合わせください

※4 生活保護受給中の方は、全額助成されます

かかりやすい病気

お子さんがかかりやすい病気について、予備知識をもっておきましょう。

かかりやすい病気

病名	かかりやすい年齢	潜伏期間	症状
突発性発疹	6か月～2歳	約10日間	38度以上の高熱が3～4日続いた後、熱が下がるとともに赤い発しんが出ます。発しんはあとを残さず1～2日で消えます。
麻疹(はしか)		10～12日	38度以上の高熱、せき、鼻水、目やになどが出ます。一時下がった熱がまた高くなり、全身に赤い発しんが出ます。熱は下がりがり、発しんは色素沈着を残して消えます。
水痘(水ぼうそう)	9歳以下	10～21日	発しんが全身、頭や口の中にも出ます。赤い発しんが水ぶくれ、かさぶたと変化します。発しんのかゆみが強いです。
伝染性紅斑(りんご病)	幼児・学童期	4～15日	軽い風邪症状の後、頬が赤くなったり手足に網目状の赤い発しんが出ます。発しんが治っても、直射日光にあたりたり、入浴をすると発しんが再発することがあります。
溶連菌感染症	5歳～15歳	2～5日	突然の発熱、咽頭痛があり、嘔吐することもあります。かゆみのある発しんが出ることもあります。抗菌剤を内服して治療します。
ロタウイルス感染症	3歳未満	1～3日	嘔吐、下痢、発熱がおきます。下痢は白い便です。冬に流行します。
手足口病	5歳以下	3～6日	水ほう状の発しんが手、足、口の中にできます。夏に流行します。
流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)	2歳～7歳	14～28日	発熱し、片方あるいは両方の耳下腺がはれます。はれは3～7日で消えます。
風しん(三日はしか)		14～21日	発熱し、発しんが出ます。発熱の程度は軽いことが多いです。発しんは淡紅色で、顔から頭、体にひろがり、約3日で消えます。






(「東京都感染症マニュアル2018」[保育所における感染症対策ガイドライン(2018年改訂版)]より)

歯と口の健康

赤ちゃんの歯

乳歯は、妊娠7週頃からつくられはじめます。丈夫な歯にするためには、カルシウムだけではなく、たんぱく質、リン、ビタミンA・C・Dなどの栄養素を含む食品をバランスよくとることが大切です。

子どもの歯と口のケア

月齢	むし歯になりやすいところ	歯みがきのポイント・注意点
6〜9か月頃		機嫌がよいときなどにスキンシップをしながら、歯の手入れを始める準備をします。大人のひざにあお向けに寝かせて口の中を観察し、やさしくマッサージするように歯や歯肉を指でさわってみましょう。慣れてきたら歯をガーゼで拭いてあげます。
1歳頃	 <p>前歯の歯と歯の間、歯と歯肉の境目</p>	上下の前歯が生えてきたら、仕上げみがきをスタートします。甘い飲み物は「むし歯」になりやすいため、習慣的に飲むことはやめましょう。特に哺乳瓶に入れて飲むと、甘い飲み物が長い時間歯にふれるため、むし歯になりやすい環境をつくりまします。寝かしつけのための母乳やミルクを少しずつ減らし、卒乳の準備をしていきます。
2歳頃 1歳6か月〜	 <p>前歯の歯と歯の間、歯と歯肉の境目</p>  <p>奥歯の溝</p>	この頃は、まだ歯みがきを嫌がるお子さんも多いですが、歌をうたったり励ましたりしながら、楽しく歯みがきができる工夫をしましょう。歯と歯の間には、必要に応じてデンタルフロスなどを使います。寝かしつけのための授乳は、この頃までの卒乳が望ましいでしょう。
3歳頃	 <p>奥歯の溝 奥歯の歯と歯の間</p>	歯の大切さやむし歯がなぜできるのかなど、お話をしてあげましょう。食べたらかみが習慣をつけ、自分でみがく練習をしていきますが、保護者による仕上げみがきは必要です。おやつは時間と量を決め、ダラダラと食べることはやめましょう。また、この時期は乳歯が生えそろう、かむ力も育ってきます。普段の食事の中で、かむ回数を増やせる海藻や野菜類を使うなどしてたくさんかむようにします。かむ回数を増やすことで、あご周りの血流がよくなり筋肉が刺激され、あごが成長してきます。
6歳頃	 <p>第一大臼歯</p>	第一大臼歯(永久歯)が生え始めます。乳歯の奥に生えてくるため気づきにくく、また歯ブラシが届きにくいので、とてもむし歯になりやすい歯です。生えてきているか定期的にチェックして、いぬいにみがくように心がけましょう。

歯みがき事故に注意

お子さんが歯みがき中にケガをする事故が発生しています。安全な歯みがき習慣を身に付けるため、必ず保護者がそばに付き添い、目を離さないようにしましょう。

わが家の「食事」、わが家の「味」を大切に

次の世代に伝えたい野菜たっぷりの健康的な食生活

日本人の健康的な食事の基本は、「和食」の一汁三菜（一汁一菜や一汁二菜でも）。「和食」の文化を大切にしたい健康的な食事をつくり、子どもと一緒に食べることで、わが家の味や食習慣が受け継がれていきます。

大人も赤ちゃんも！主食・主菜・副菜のそろった健康的な食事

ごはん（主食）を炊いて、季節の野菜たっぷりのみそ汁（副菜）をつくって、おかず（主菜）が1つ。主食・主菜・副菜のそろった健康的な「一汁一菜」の食事です。



離乳期

赤ちゃんの食事でも大人と基本は一緒。この時期はいろいろな食べ物に親しみ、見て・触って・匂いをかいで…五感を使って食事を味わい、母乳やミルク以外の栄養をとるとともに食べることの楽しさを感じていきます。

幼児期

たくさん遊んでお腹を空かせ、空腹や食欲を感じ、しっかり食事をして満腹感が満たされる経験をしましょう。家族で一緒に食事をする中で「自分で食べたい!」という意欲が育ち、食べられる食品・料理が増えていきます。

農地が身近にある「ねりま」でずっと健康で暮らしたい

練馬区は、23区内で1番農地が多く、身近な直売所です。とれたての野菜を買うこともできます。野菜を買って、調理をしてちゃんと食べる…「ねりま」ならではの健康の秘訣です。

「ねりまの食育」ホームページをご覧ください

各年代の食育の情報などが掲載されています。

- 妊産婦さんがいる家庭の食事リーフレット
- 離乳期の赤ちゃん～幼児期の子どもがいる家庭の食事パンフレット
 - ・離乳食の時期の赤ちゃんがいる家庭の食事～スプーン1さじから始まる健康的な食生活～
 - ・1歳から2歳の幼児がいる家庭の食事～うちのごはんはおいしいね!～
 - ・3歳からの幼児がいる家庭の食事～楽しく食べる子どもに～
- 食育実践ハンドブック
- Instagramを開設しました



▲「ねりまの食育」ホームページ



▲練馬区健康推進課 Instagram

食事についてのご相談は保健相談所へ

妊娠中はもちろん、出産後のママや赤ちゃん、ご家族の食生活についてのご相談は各保健相談所の管理栄養士にお問い合わせください。

お問い合わせ 担当の保健相談所 ➔ **ダイヤルガイド70ページ**