〈特集〉

安心して子育てできるまちおかや

～妊娠・出産・乳幼児期～

命をさずかった喜び。お腹の中で愛しんだわが子を産み、この手に抱いた喜び。そして、この尊い命をこの手で育てていく喜び。

妊娠、出産、子育ては喜びの連続ですが、精神的・身体的な負担も大きく、授乳やおむつ替えで寝不足になったり、思うように自分の時間がとれない、社会と切り離されたような孤独を感じるなど、ひとりで悩みを抱えこんでしまう人も少なくありません。

岡谷市では、安心して子どもを産み、育てることができるよう、「妊娠から出産、子育てまで切れ目ない支援」を行うために、さまざまな取り組みを行っています。



妊娠がわかったら、「妊娠届」を出しましょう。

妊娠

妊娠届・保健師の面談



母子健康手帳は妊娠の経過から、出産、乳幼児健診、予防接種などの記録をする大切な手帳です。医療機関から妊娠の診断を受けたら、健康推進課へ妊娠の届け出をしましょう。保健師が面談をし、母子健康手帳といっしょに妊婦健診や産後必要となる健診の受診券などを交付します。お母さんと赤ちゃんの健康管理のため、健診を受けましょう。

面談では妊娠中の生活や、今後利用できるサービスを紹介します。あわせて、不安なことや気になることなどをお聞きかせください。

母子健康手帳の交付



手続きをスムーズに行うため、事前に子育て支援アプリ「げんきっずおかや」（母子モ）を登録し、母子健康手帳の交付申請、交付の際の面談予約をしましょう。



利用料金 無料

妊娠から出産、子育てまでをフルサポート
子育て支援アプリ
げんきっずおかや
by 母子モ

岡谷市の子育てに必要な情報を一目でチェックできます。

できること
- 母子健康手帳の交付申請
- 母子健康手帳交付の面談予約
- 予防接種のスケジュール管理
など

アプリストアからダウンロードして登録してください。

こちらを読取り
母子モ（ボシモ）で検索

母子モ　検索





妊娠の届け出をしたところから、子育てはスタートします。保健師や地域の民生委員・児童委員が、赤ちゃんとそのご家族のもとを訪問し、顔の見えるやりとりをします。どんなことでも、気軽にお話しください。まゆっこベースや保健センターでもお待ちしています。

妊婦一般健康診査

妊娠届出時に交付する受診券で助成が受けられます。

8か月アンケート

妊婦さんが安心して出産・子育てを始められるよう、妊娠後期（8か月頃）の人に、体調や出産に向けて心配なこと、産後の生活などについて、アンケート形式でお聞きします。子育て支援アプリ「げんきっずおかや」（母子モ）により回答できます。気になる点があればささいなことでもかまいませんので、ご記入ください。希望者には、訪問や電話など相談しやすい方法でお話しをうかがいます。

妊娠5~7か月「パパママ教室」

妊娠期間中のパパとママに向けて、パパママ教室を開催しています。出産・産後がイメージできるようになります。ぜひご参加ください。

体験編
【赤ちゃんとの向き合い方】
赤ちゃんの抱き方からあやし方、妊娠中からのパパとママの役割、沐浴やおむつ交換などの体験やヨガを行います。

準備編
【出産に向けたからだづくり】
赤ちゃんを産むための体づくりや産前・産後の過ごし方、産後のメンタルヘルスについて学べます。



出産

妊婦支援給付金

「妊婦のための支援給付」として、妊娠時と出産後の2回、妊婦支援給付金を支給します。

出産後受けられる助成

妊娠届出時に交付する受診券で助成が受けられます。

- 産婦健康診査
- 新生児聴覚検査
- 1か月児健康診査

●問い合わせ：健康推進課（内線1164）

赤ちゃんが生まれたら…



赤ちゃん訪問

保健師や地域の民生委員・児童委員が、赤ちゃんが生まれたご家庭に訪問します。



保健師による「赤ちゃん訪問」

出産後すぐに始まる赤ちゃんとの生活では、身体やこころ、ライフスタイルの急激な変化に戸惑うこともあります。赤ちゃんが生まれたすべてのご家庭に、保健師が生後4か月頃までに訪問します。

訪問では、赤ちゃんの体重や発育のようすを確認しながら、育児に関する相談をお聞きしています。授乳やミルクのこと、お母さんの体調や子育て中のちょっとした悩みなど、どんなことでも気軽にお話しください。赤ちゃんとご家族が安心して毎日を過ごせるように、子育てに役立つ情報やアドバイスをお届けします。また、必要に応じて地域の支援サービスを紹介するほか、乳幼児健診や予防接種についても案内します。



声「心強く、安心感があります」

2人目ですが、不安を感じたり、わからないことがあるときに訪問してもらえると、とても心強く安心感があります。体重を測ってもらえるとわが子の成長を感じますし、保健師さんにわからないことを聞けるのでとてもありがたいです。



保健師による体重測定

民生委員・児童委員による「こんにちは赤ちゃん訪問」

お住まいの地区の民生委員・児童委員と主任児童委員が、赤ちゃんが生まれたご家庭へ訪問します。困ったときに、身近な相談相手として寄り添います。

主任児童委員として、長年「こんにちは赤ちゃん訪問」をしている、小口さんにお話を聞きました。



東堀区主任児童委員
小口 節子さん

Q 地区の民生委員・児童委員さんと訪問している理由は？

必ず地区の民生委員・児童委員と一緒に、二人で訪問するようにしています。転入したばかりなど、ふだん接する機会の少ない地区の人たちとのつながりをつくるきっかけになればと思っています。

Q 赤ちゃん訪問を続けていてよかったことは？

赤ちゃんがかわいい！ことですね。とてもたくさんの赤ちゃんを訪問してきたので、地区のお子さんたちの成長を見守ることができてうれしく思っています。

Q お母さんたちへのメッセージ

困りごとがありましたら、声をかけてください。一緒に考えますので、なんでも相談してくださいね。

訪問の流れ

3～4か月児健診時に
「赤ちゃんカード」へ記入

▼

翌月頃
はがきを送付



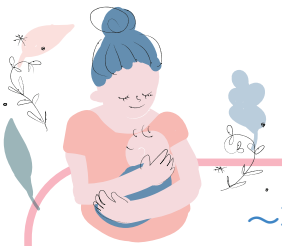
▼

はがきに記載している
民生委員・児童委員
または、
主任児童委員より
電話で訪問日を決定

▼

訪問は玄関先で5分くらい

- おもちゃをプレゼント
- 子育て支援情報、乳幼児親子ふれあいの集いの案内などをお渡しします。



2つの産後ケア

～事前申請方式～
宿泊型・通所型・訪問型

産後の生活をスムーズに送れるよう、医療機関や助産院での滞在、自宅への訪問にて、心身のケアや育児のサポートが受けられます。（産後1年以内）

◆利用中に受けられる支援の内容
- お母さんの心身の健康管理と生活面の相談
- 乳房ケアと授乳の相談
- 赤ちゃんの沐浴、発育等の育児相談や指導
- お母さんの休息、食事等の提供

※利用にあたり申請が必要です。

詳しくは
こちらから

声 訪問型を利用しました。「自宅に来てもらえる安心感」

母乳の出が悪かったので利用しました。助産院に行くのと来てもらうのと、両方利用しました。助産師さんに直接相談できて、アドバイスをもらえてよかったです。そのあと母乳の出がよくなりました。

～利用券方式～
相談型・訪問型

出産後、赤ちゃんが母乳を十分に飲めているのか心配なときや乳房が張ってしまい困るとき、赤ちゃんの育児で困ったことがあるときなどに、医療機関や助産院、ご自宅で、助産師に相談することができます。（産後1年6か月以内）

※妊娠届出時に交付した利用券を活用してください。

詳しくは
こちらから

声 相談型を利用しました。「ちょっとした心配事も気軽に相談」

母乳のことでよくわからないことがあったのですが、利用券があることで気楽に相談できました。わからないことや心配なことがあったときに、お金をかけてまで行くほどではないなと思うことや、乳腺炎なのかどうかもわからないけど心配なとき、気楽に相談できるのがよかったです。



●問い合わせ：健康推進課（内線1164）

こども誰でも通園制度

すべての子どもの育ちを応援し、すべての子育て家庭に対して、多様な働き方やライフスタイルにとらわれない支援を目的にしています。保護者などの就労要件を問わず、月10時間まで時間単位で柔軟に利用ができる制度です。

【実施場所】 みなと保育園
【対象児童】 保育所等に通っていない生後6か月から満3歳未満のお子さん
【利 用 日】 月曜日～金曜日（祝日および年末年始は除く）
【利用時間】 午前9時～午後4時
【利用料金】 1時間あたり300円（1時間に満たない場合も同額です）
【申請方法】 本制度を利用するためには、認定を受ける必要があります。
①「こども誰でも通園制度」のホームページから必要事項を入力し申請してください。
②審査後、認定の可否についてメールでお知らせします。
③認定を受けた人は、利用開始前に、みなと保育園にて親子面談を実施します。
「こども誰でも通園制度」のホームページから面談の申し込みを行ってください。
【利用方法】
利用希望日の2週間前までに「こども誰でも通園制度」のホームページから利用申し込みを行ってください。（申し込み状況により希望に沿えない場合もあります）



みなと保育園
住所：湊3-6-50
TEL：22-3566

こども誰でも
通園制度
ホームページ

●問い合わせ：子ども課（内線1262）

何よりの願いは、子どもの健やかな成長

定期的な健診・教室・相談



乳幼児健診など

乳幼児の健やかな成長のため、定期的な健診を実施しています。保健師・栄養士・歯科衛生士のほか、さまざまなスタッフが関わり、お子さんやご家族のようすなどをお聞きしながら、発育や発達、母乳や離乳食のことなど、気になる相談をお聞きします。

- ●3～4か月児健診
- ●9～10か月児健診（ファーストブックをプレゼントします）
- ●1歳6か月児健診
- ●2歳児にこにこ教室
  （歯科相談にてむし歯予防の取り組みを行っています）
- ●3歳児健診



おおきくなったかな



ファーストブックを受け取って

育児相談

0～3歳までのお子さんの身体計測・発達・授乳・離乳食・口腔のことなど、育児中の相談をお聞きします。月に2回保健センターにて実施しています。お気軽にお越しください。

また、電話やオンラインでも相談できます。



保健師が一人ひとりお聞きします

離乳食教室

離乳食を始める前と1歳頃の2回、離乳食教室を開催します。それぞれの時期の離乳食の進め方、歯のケアについてお伝えします。

初期は作り方のデモンストレーションを行い、1歳はお子さんの試食の際に栄養・歯科相談も行っています。



上手に食べられるかな



上手にかめているかな

健診カレンダー ▶

●問い合わせ：
健康推進課（内線1164）

小児科・産婦人科オンライン相談

相談無料

日中・夜間を問わず、スマートフォンなどから手軽に小児科医、産婦人科医、助産師に悩みや不安を相談することができます。

※データ通信料がかかります。
※利用には会員登録が必要です。
（登録には岡谷市民限定の合言葉が必要です。
健康推進課までお問い合わせください。）

●問い合わせ：健康推進課（内線1164）

小児科オンライン　産婦人科オンライン

会員登録は
こちらから ▶

声

心配だったので、早めの回答でうれしかったです。
受診したほうがよい目安も教えていただいたので、何かあったときの勉強にもなりました。

丁寧でわかりやすく、優しく対応してくださり、本当にありがとうございました。また困ったことがあれば利用したいです。

緊急ではないが、なんとなく不安、ということが解決できてよかった。



今日はどこに行く？

子どもが楽しく遊べて、お父さん、お母さん同士も交流できる場所を紹介します。



クリスマス会



草だんご作り



子どもと地域の人とのふれあい

乳幼児親子ふれあいの集い

岡谷市には、20年以上続いている「乳幼児親子ふれあいの集い」があります。21区全ての区にあり、各区が主催しています。活動内容は区によって違いますが、0～6歳を対象にした季節の行事や伝統行事・親子体操・読み聞かせなど、さまざまなイベントが行われています。

お住まいの区以外への参加も可能です。「乳幼児親子ふれあいの集い」に参加して仲間作りをしませんか？ 詳細や参加希望などは、各区にお問い合わせください。

詳しくは▶

こどものくに

0歳から年少入園前までの子どもとその保護者が利用できる、親子で遊んだり保護者同士交流できる施設です。専門スタッフによる相談やイベント、親子で楽しめる講座もあります。無料。ただし利用者登録200円/年

詳しくは▼

ぱんだぐみ ちゅーりっぷ

0歳から年少入園前までの子どもとその保護者 、妊婦さんが予約不要で遊んだり交流できる場所です。ぱんだぐみは、あやめ保育園、川岸保育園、みなと保育園、ちゅーりっぷは、ひまわり保育園で実施しています。無料。

幼児体育室

市民総合体育館 東体育館1階トレーニングルーム横にあり、天候を気にせず体を動かす遊びができるスペースです。年少入園前までの子どもとその保護者が利用できます。
体育館の通常開館時間内であればいつでも利用可。無料。
※体育館でのイベントなどにより使えないときがあります。

プレコンセプションケアを知っていますか？

― 今の私たちの過ごし方が、未来の自分をつくる ―

性別を問わず、適切な時期に、性や健康に関する正しい知識を持ち、妊娠・出産を含めたライフデザインや将来の健康を考えて健康管理を行う取り組みのことをいいます。

みんなに知ってほしい「女性が健康でいるための生活習慣6つ」をご紹介します。



1. 適正体重を守りましょう
2. 栄養バランスを整えましょう
3. 適度に運動をしましょう
4. 禁煙しましょう、受動喫煙を避けましょう
5. アルコールは控えましょう
6. ストレスをため込まないようにしましょう

プレコンセプションケア チェックシート

厚労省 プレコンセプションケア

赤ちゃんを望む人へ こうのとり支援事業

子どもを授かるための不妊治療や不育症治療にかかる費用の一部を助成しています。

詳しくは▶

まゆっこベースおかや （岡谷市こども家庭センター）

「まゆっこベースおかや」は、子どもに関する相談窓口です。悩みや困りごとなど、お気軽にご相談ください。その場で相談に応じます。

場　所：　岡谷市役所２階(子ども課)
時　間：　市役所開庁日　午前9時～午後4時30分
電　話：　23-4811(代表) 内線1226

詳しくは▶

