母子健康手帳ってすごい！

- 母子健康手帳は育児ナビ
- 年齢ごとのお子さんの記録です
- 成長や発達を記録しましょう
- 予防接種は済みましたか？
- かかった病気を記録しましょう
- 母子健康手帳は最高の育児書です

デジタルブック　スマホやタブレットで読めます。

●文字サイズ拡大、自動音声読上げ　●6言語で読める・聞ける（音声読上げ対応）

※ベトナム語のみ、音声読上げ非対応です。

Translated into 英語（English）、韓国語（한국）、中国語（簡体字（简体中文）・繁体字（繁體中文））、ベトナム語（Tiếng việt）

二次元コードを読み取ると「利用の仕方」が開きます。内容を確認後、デジタルブックをお読みください。

母子健康手帳は育児ナビ

母子健康手帳を初めて受け取ったときの気持ちを覚えていますか？うれしくて、誇らしくて、でもちょっと不安もあったでしょう。

母子健康手帳はお母さんとお子さんの一貫した健康の記録です。健診や予防接種を受けるときには必ず持参して記録してもらいましょう。病気で受診するときにも母子健康手帳の記録は診療の助けとなります。

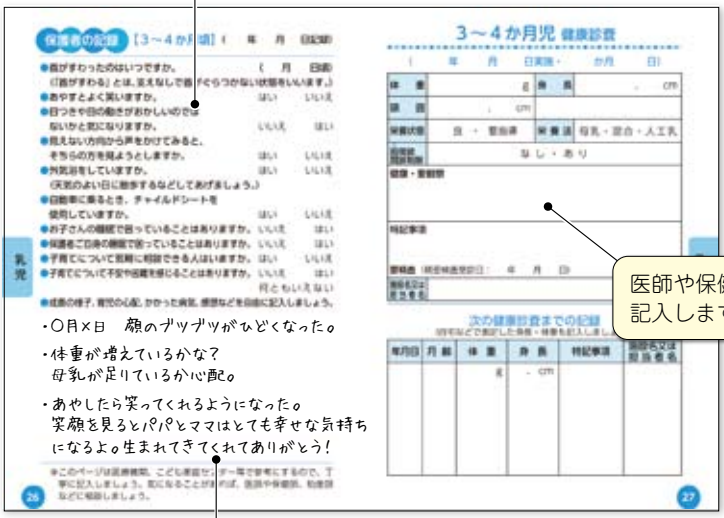
また、お子さんへのメッセージや子育ての上で心配なこと、記録として残しておきたいことや感想などを自由に記入しましょう。それだけでお子さんの簡単な育児日記になります。

子育ての情報もたくさん紹介されていますので、迷ったときや悩んだときにはいつでも開いてみてください。

では、どこになにが書かれているのでしょう？ お子さんの記録欄を中心に見てみましょう。

年齢ごとのお子さんの記録です

発達や病気の初期症状についての質問です。
健診を受けるまでに記入しておきましょう。



医師や保健師が
記入します。

健診の時に聞きたいことや心配なことを書いておきましょう。
お子さんへのメッセージを書き残すのも良いですね。

©Disney

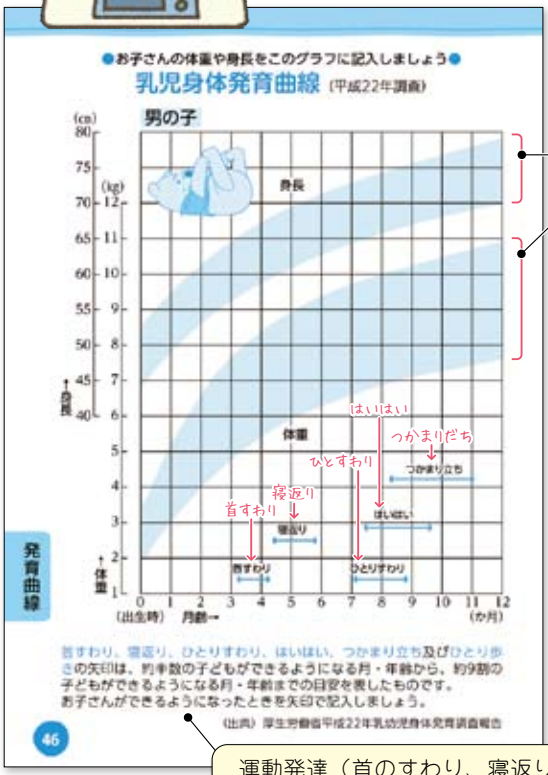
メモ：健診を受ける時期（1歳まで）

1. 3～4か月
2. 6～7か月
3. 9～10か月

このうち2回は無料で受けることができます。忘れずに受けましょう。

成長や発達を記録しましょう

次は身長・体重の成長曲線です。測定のたびに記入してグラフにしましょう。



この帯の中には各月齢の94％のお子さんが入ります。

発育曲線のカーブに沿っているかどうかを確認しましょう。カーブに沿っていればその子なりの発育と考えられますので、心配ありません。

運動発達（首のすわり、寝返り、ひとりすわり、ハイハイ、つかまり立ち、ひとり歩き）の目安です。お子さんができるようになった時期を記入しましょう。

©Disney

成長や発達は個人差があります。もし心配があればそのままにせず、かかりつけの小児科医に相談してください。

予防接種は済みましたか？

※様式は市町村によって異なります。　©Disney

予防接種の記録です。法律で定められた定期予防接種が一覧になっています。接種を受けるたびに医療機関が記入します。詳しくは母子健康手帳情報支援サイトの「予防接種（種類、受ける時期等）」の項を参照してください。

母子健康手帳を忘れた場合は、後で必ず記入してもらいましょう。海外で子育てをするときにも便利なように英語も併記してあります。また、この表の予防接種以外にも任意予防接種があります。

かかった病気を記録しましょう

今までにかかった主な病気を記録するページです。お子さんが多くなると、誰がいつかかったのかわからなくなりますので、記入しておくと忘れません。入園・入学時の書類の記入にも役立ちます。

©Disney

母子健康手帳は最高の育児書です

母子健康手帳には子育てについて正確でたくさんの情報が詰まっています。市販の育児雑誌やインターネットの情報に目を通す前に、ぜひしっかりと読んでみてください。

また、『母子健康手帳情報支援サイト』には以下の情報が掲載されていますのであわせてご覧ください。

母子健康手帳情報支援サイト
https://mchbook.cfa.go.jp/

主な掲載項目

○すこやかな妊娠と出産のために
○子育てに関する制度・相談窓口
○こどもの病気やけが・事故の予防
○その他

母子健康手帳はお母さんとお子さんの身体と心の成長の記録です。世界にたった一つの宝物です。

将来、お子さんが大きくなったときにプレゼントしてあげると、お母さんとのかけがえのない母と子の絆（きずな）を実感することとなるでしょう。

小さく生まれた赤ちゃんのご家族へ
～『えひめリトルベビーハンドブック』～

母子健康手帳だけでは、小さく生まれた赤ちゃんの発達や発育を記録しづらいことがあります。赤ちゃんの成長を喜んで見守ることができるよう、個人差に配慮した『えひめリトルベビーハンドブック』を補助として活用しましょう。

出生体重が1,500g未満の方を中心に医療機関で配布されますが、低出生体重児（2,500g未満）で手帳を希望される方は、お住まいの市町に問い合わせてください。

愛媛県作成

参考資料：（公財）母子衛生研究会
赤ちゃん＆子育てインフォ
https://www.mcfh.or.jp

愛　　媛　　県
愛 媛 県 医 師 会
愛媛県小児科医会

〒790-8585　松山市三番町4-5-3

☎ 089-943-7582
FAX 089-933-1465

リサイクル適性Ⓐ
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

VEGETABLE OIL INK

令和2年10月　第１刷発行
令和6年　4月　第５刷発行