

子どもの健康

赤ちゃんの発達具合や病気のことは心配ですね。赤ちゃんの不調は曜日や時間なんて関係ありません。ある日突然やってくるものです。「大変!」と思ったときに、どう対応できるか、普段から考えておきましょう。



どうしよう。赤ちゃんの病気やケガ

経済的支援

子どもの医療費助成

0歳から18歳に達した後最初の3月31日までの子どもの医療費のうち、保険診療にかかる入院・通院医療費の自己負担分(食事療養費の標準負担額等を除く)を助成します。

※現在、発行されている乳幼児医療証及び子ども医療証は、記載内容に変更がない場合、有効期間の終わりまでそのまま使用できます。

▶対象者

- 子ども自身の住民票が高松市にあること
- 健康保険に加入していること
- 0歳から18歳に達した後最初の3月31日(4月1日生まれは18歳の誕生日前日)までの子ども



子ども医療の手続きに必要なもの

- 子ども医療証交付申請書(窓口に用意しています)
- 子どもの健康保険資格情報が確認できるもの
- 申請者(保護者)の身元確認ができるもの
- 保護者(父・母)以外の方が窓口で申請する場合は、保護者からの委任状



お問い合わせ 高松市役所6階26番窓口 こども家庭課 ☎087-839-2353

未熟児養育医療

体重が2,000g以下又は身体の発育が未熟なままで生まれた赤ちゃんが、指定された医療機関に入院した場合、医療費の自己負担分を市が負担します。

小児慢性特定疾病医療費助成事業

国が定める小児慢性特定疾病にかかっている18歳未満の児童で、疾病の状態が対象基準を満たす場合、医療費の自己負担分の一部を市が負担します。対象基準は、主治医に相談又は小児慢性特定疾病情報センターのホームページにて確認することができます。

お問い合わせ 高松市健康づくり推進課 高松市桜町一丁目9-12(高松市保健センター内) ☎087-839-2363

夜間・休日の医療サービス

高松市夜間急病診療所

❗ 来所される方(付添い含む。)は、発熱の有無にかかわらず、マスクの着用をお願いします。

通常の医療機関が診療時間外となる夜間に、急に体の具合が悪くなった人に対して、内科・小児科の応急的な診療を行う施設です。重症と診断された場合などは、総合病院(当番制)へ紹介してくれます。

実施場所	松島町一丁目16-20(高松市医師会館1階)
診療日時	毎日19:30~23:30
診療科目	内科・小児科
連絡先	☎087-839-2299 FAX087-839-2298

持ってくる物

- マイナ保険証または資格確認書
- 子ども医療証



休日当番医

休日の当番医を知る方法は次のとおりです。

- 当日の新聞(朝刊)
- 広報高松(毎月号)
- 高松市ホームページ
- 「医療情報ネット(ナビイ)」(医療機関・薬局の公的検索システム)

診療科目	内科・外科・小児科・耳鼻科又は眼科など
診療日	日曜日・祝日など
診療時間	各医療機関へお問い合わせください

休日当番薬局

休日の当番薬局を知る方法は次のとおりです。

- 広報高松(毎月号)
- 「医療情報ネット(ナビイ)」(医療機関・薬局の公的検索システム)
- 香川県薬剤師会等ホームページ

開設日時	日曜日・祝日など 9:00～18:00
------	---------------------

※開設時間が異なる薬局がありますので、事前にお問い合わせください。

高松市歯科救急医療センター

所在地 福岡町三丁目 36-23 ☎087-851-1167

夜間救急歯科診療	診療日	月～土曜日(祝日・12/30～1/3は除く)
	診療時間	19:30～22:00
休日救急歯科診療	診療日	日曜日・祝日・年末年始(12/30～1/3)・お盆(8/13～8/15)
	診療時間	9:00～12:00、13:00～16:00(年末年始は9:00～12:00)



医療情報サービス

「医療情報ネット(ナビイ)」(医療機関・薬局の公的検索システム)

全国の医療機関・薬局を検索できます。

小児救急電話相談 ☎#8000 又は 087-823-1588

民間への委託により、看護師が、毎日子どもの急な病気などの相談に応じています(必要に応じ、医師がサポートする体制をとっています)。

開設時間 毎日24時間受付

※診断・治療はできません。

こどもの救急(日本小児科学会)

生後1か月～6歳までの子どもを対象に、夜間や休日などの診療時間外に病院を受診するかどうかの判断の目安を提供しています。



中毒110番(公益財団法人 日本中毒情報センター)

化学物質(たばこ、家庭用品など)、医薬品、動植物の毒などによる急性中毒について、実際に事故が発生している場合に限定して、応急手当や受診の必要性をアドバイスしています。

中毒に関する詳しい情報は、
ホームページをご覧ください。➡

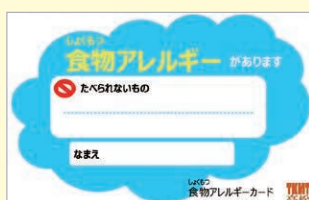


大阪中毒110番	☎072-727-2499 365日 24時間対応
つくば中毒110番	☎029-852-9999 365日 24時間対応
たばこ誤飲事故専用電話 (自動音声応答による情報提供)	☎072-726-9922 365日 24時間対応

※いずれも情報提供料は無料ですが、通話料はかかります。



「食物アレルギーカード」を知っていますか?



お子さま向けタイプ

食物アレルギーは、ある特定の食べ物を食べたり、触れたりした後にアレルギー反応があらわれる疾患で、乳幼児の5～10%、学童期以降では1～3%が食物アレルギーと考えられています。高松市では、食物アレルギーがあることや、原因となる食材をお知らせするための「食物アレルギーカード」を作成しています。日常使いのみならず、災害時に食料配給を行う方へのお知らせとしても、ご利用ください。



お問い合わせ 高松市健康づくり推進課 ☎087-839-2363

子どもの健康管理

赤ちゃんは、病原体から体を守る力も、ウイルスと闘う力も未熟です。大人や年長児なら大事に至らない感染症でも、乳幼児が感染した場合、気管支炎や細気管支炎などをおこしてしまうことも。日頃からの赤ちゃんの様子や健康管理に気をつけ、お産した医療機関やかかりつけの小児科に積極的に相談しましょう。また、予防接種のお知らせがきたら必ず受けましょう。



1か月児健康診査・ 乳児健康診査（生後1歳未満）

満1歳になるまでの子どもは、県内の医療機関で3回まで一般健康診査受診料費用の一部助成があります。母子保健ガイドブックに添付されている「1か月児健康診査受診票」「乳児一般健康診査受診票」を、母子健康手帳と一緒に医療機関に提示してください。

注意

- 生後1か月ごろに使える受診票が1枚、それ以降に使用できる受診票が2枚あり、使用時期の目安は生後3～4か月ごろと生後9～10か月ごろです。
- 乳児一般健康診査の結果、精密健康診査の必要がある場合は、高松市健康づくり推進課に申し出て、乳児精密健康診査受診票の交付を受けてください。無料で1回受けられます。



1歳6か月児健康診査

1歳6か月ごろは、乳児期から幼児期への移行期で、ひとり歩きや意味のある言葉が出始めるなど、運動機能や精神面の発達が盛んで、食事・排泄・はみがきなどの基本的な生活習慣を身につける大切な時期です。

1歳6か月～2歳未満の子どもを対象に、心身の成長発達状態を診る健康診査（身体計測・内科健診・歯科健診）や、生活習慣や育児全般についての相談、希望者には臨床心理士相談（予約制）を行います。

注意

- 対象者には、住民基本台帳に基づき個人通知をします。
- 指定健診日に受診できない場合は、2歳誕生日前日までの健診実施日に変更できますので、高松市ホームページよりwebで手続きしてください。



3歳児健康診査

3歳6か月～4歳未満の子どもを対象に、心身の成長発達状態を診る健康診査（身体計測・尿検査・視力検査・聴力検査・内科健診・歯科健診）や、生活習慣や育児全般についての相談、希望者には臨床心理士相談（予約制）、言語聴覚士による言語相談を行います。

注意

- 対象者には、住民基本台帳に基づき個人通知をします。
- 指定健診日に受診できない場合は、4歳誕生日前日までの健診実施日に変更できますので、高松市ホームページよりwebで手続きしてください。



幼児歯科健康診査

2歳の子どもの対象に、高松市内の歯科医療機関で歯科健診と歯みがき指導・個別相談を行います。

注意

- 対象者には、住民基本台帳に基づき2歳頃に個人通知をします。



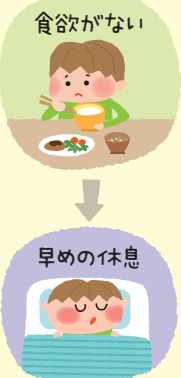
お問い合わせ 高松市健康づくり推進課 高松市桜町一丁目 9-12（高松市保健センター内） ☎087-839-2363

しっ得!



子どもの体調不良を 長引かせないために

子どもはなかなか自分の言葉で、調子が悪いことを伝えることができません。少し顔色が悪い、なんだか元気がない、少し食欲がないなど、日常的生活の中の変化に目を配っておきましょう。少しでも普段と様子が違う場合は、早めの通院や休息をとることで、体調不良の長期化を防ぐことができます。



広告

たがまつ
らっこ



定期予防接種（法律で定められた予防接種）

高松市では、定期予防接種として規定されている予防接種について、標準的な接種期間にあたる頃に、『予診票』と予防接種の説明や接種方法等を記した『お知らせ』をお送りしています（一部例外の予防接種もあります）。接種の際は、『お知らせ』をよく読み、市内の予防接種実施協力医療機関又は香川県内の広域予防接種実施医療機関で必ず予約をして、予診票と母子健康手帳を医療機関と一緒に提出してください。接種対象期間であれば、無料で接種できます。



	妊娠 28週	妊娠 36週 6日	6週	2か月	3か月	5か月	6か月	8か月	1歳	15か月	18か月	2歳	3歳	4歳	5歳	6歳	7歳	7歳半	8歳	9歳	10歳	11歳	12歳	13歳
RSウイルス (妊婦対象)	■																							
ロタ			★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★
小児用肺炎球菌			↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
B型肝炎			↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
五種混合Ⅰ期 (ジフテリア・百日せき・ 破傷風・ポリオ・ヒブ)			↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
BCG			↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
麻しん風しん									↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
水痘									↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
日本脳炎									↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
二種混合Ⅱ期 (ジフテリア・破傷風)																								
子宮頸がん (ヒトパピローマウイルス感染症)																								

- ◆ 上の表は法律で決められた予防接種の期間です。
 ■ の期間中いつでも接種を受けられますが、接種スケジュールをたてる目安として、病気にかかりやすい時期を考慮して定めた標準的な接種期間 ■ を示してあります。
- ◆ ロタウイルスワクチンは、生後2月に至った日から出生14週6日後までに初回接種(★)を完了させることが望ましいです。
- ◆ 接種対象期間内で標準的な接種期間より早期に接種を希望される場合、ワクチンの種類によっては、事前に予診票をお渡しできる場合がありますので、感染症対策課にご相談ください。

注意

- 里帰り先など、県外で予防接種を受けることを希望する場合は、事前の申請が必要ですので、感染症対策課へご連絡ください（県外で予防接種を受ける場合は、自己負担が発生することがあります）。
- 高松市を転出した場合は高松市の予診票は使用できません。詳しくは、転出先の市町村の予防接種担当部署にお問い合わせください。

任意の予防接種（希望者が任意で受ける予防接種）



定期の予防接種を接種対象年齢以外で受ける場合や、定期の予防接種以外の予防接種を受ける場合は、費用は自己負担になります。ただし、令和2年度から、6歳になる年度（幼稚園・保育所などの年長児）の子どもを対象に、三種混合かおたふくかぜのいずれか1種類の接種費用について、1,500円の一部助成を行っています。

お問い合わせ 高松市保健所 感染症対策課 高松市桜町一丁目 10-27 ☎087-839-2870

食べることは
生きる力

乳幼児期からの食育



離乳食を楽しみながら進めよう

「離乳食」は大人の食事への架け橋です。赤ちゃんの体調や気分によって食べたり食べなかったり、ちょっとしたきっかけで食べる量が変わったり。個人差も大きいので不安になる親もありますが、赤ちゃんの反応をみながら徐々に進めていきましょう。

	5～6か月頃	7～8か月頃	9～11か月頃	12～18か月頃
離乳食の回数	1日1回	1日2回	1日3回	1日3回
授乳回数	授乳のリズムに沿って、赤ちゃんが欲しがるだけ	● 授乳のリズムに沿って、母乳は欲しがるだけ ● ミルク1日3回程度	● 授乳のリズムに沿って、母乳は欲しがるだけ ● ミルク1日2回程度	離乳の完了は赤ちゃんのペースに合わせて
調理形態	なめらかにすりつぶしたもの 	舌でつぶせる軟らかさ 	歯ぐきでつぶせる固さ 	歯ぐきでかめる固さ 
ポイント	初めて食べさせる食材は、食べた後子どもの様子をよく観察する。	いろいろな味や舌触りの食品を試してみる。	家族と一緒に食事は楽しいという体験をする。	手づかみ食で、自分で食べる経験を積む。

2019年3月公表 厚生労働省「授乳・離乳の支援ガイド」を参考に作成

★量はあくまでも「目安」です

赤ちゃんにも「食べたいとき」と「食べたくないとき」があります。また、その日の体調によって食べる量は異なります。赤ちゃんの様子をみながら、決して無理強いしないように。

★9～18か月頃の「手づかみ食べ」を大切に

「手づかみ食べ」は、赤ちゃんが自分の目で食べ物を確かめて、手指でつかんで、口まで運び口に入れるという、目と手と口の協調運動です。食器やスプーンを使えるようになる前段階に必要な動作なので、大いに経験させましょう。

★汚れるものと割り切って、予防策を

食卓の下に新聞紙かビニールシートを敷いておき、食べこぼしても良いようにすると、後片付けもしやすいです。

★授乳から離乳へ

離乳食を始めても、食事だけで栄養がとれるようになるまでには時間がかかります。また、離乳となると栄養面だけでなく、心身の状態も整わないと難しい面があるので、焦らずに赤ちゃんのペースに合わせましょう。

広告

たがまっ
らっこ

おやつは4度目の食事

おやつ＝お菓子ではなく、子どもにとってのおやつは4度目の食事です。子どもの消化器官は未熟なので、3度の食事だけでは必要なエネルギーを摂取できません。おやつで栄養補給と水分補給をしましょう。



●おやつ適量

子どもの年齢や体格や消化力によって異なりますが、一般に1日に必要なエネルギーの15%前後と言われています。

1～2歳 → 150kcal程度

3～5歳 → 200kcal程度

●おやつ種類

軽食と考えて、糖分や添加物が少ないものから選びましょう。水分はお茶や水が良いです。ジュースやスポーツ飲料の与えすぎに注意しましょう。

3～5歳 200kcal おやつ例	おにぎり	さつまいも	せんべい	ほかにも季節の果物、 蒸しパン、お好み焼きなど
	120g	150g	50g	

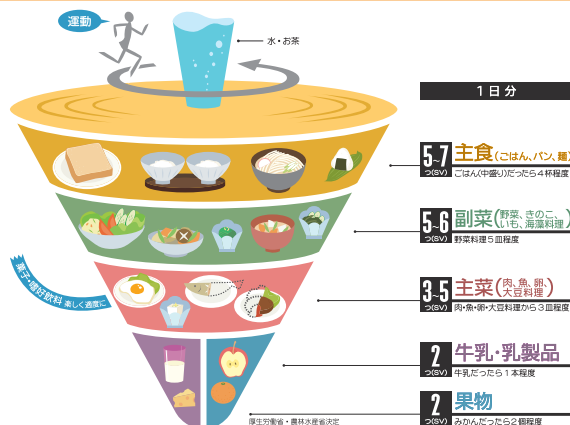
なにをどれだけ
食べたいの？

食事バランスガイドを活用して、
親子で楽しい食生活を！

「食事バランスガイド」とは、一日に「なにを」「どれだけ」食べたらよいかを分かりやすくイラストで示したものです。どれか1つのグループをとりすぎたりして、コマが倒れてしまわないように、意識して食べることでよりよい食生活が送れます。



大人がバランス良く食事をとることは、子どももバランスのいい食生活を送ることにつながります。バランスガイドを参考に偏りのない食生活を大人も心掛けましょう。



広告

たがまっ
らっこ



栄養バランスの良い食事とは？

●旬の食べ物は味が良くて栄養たっぷり

野菜や果物には旬があります。旬のものの方が栄養価は高く、おいしくて、値段が安いのも魅力です。また、収穫後に時間が経つと味が落ちていくので、鮮度のよいうちに早めに食べるようにしましょう。

高松市内で生産される代表的な野菜や果物、特産品などについてはこちら▶



●野菜や果物も意識して食べよう

野菜は、加熱調理することで量を減らすと、一度にたっぷり食べることができます。多少、調理中に栄養損失があっても、生野菜より食べる量が増えるので、栄養を多く摂取できます。いろいろな野菜を食べるようにするのも大切です。

果物もおやつなどに上手に取り入れましょう。まだ毎日同じ量を食べることはできないので、1週間程度の幅をもって食事内容と量が適切かどうか見守りましょう。

●「まごわやさしい」食事は幼児食にもおすすめ

日本型の食生活は生活習慣病の予防に効果的と言われています。栄養バランスも良いので、幼児食にも積極的に取り入れていきましょう。



※硬い豆やナッツ類などは5歳以下の子どもには食べさせないでください。

広告

たがまっ らっこ