

いわて
イクメン
ハンドブック

パパも主役
子育てを楽しもう



平成 年 月 日

父の
氏名

ふりがな
子の氏名

母の
氏名

岩手県

目次

もうすぐパパになるあなたへ……………	1
赤ちゃん誕生までの心と体のサポート……………	2
いよいよ出産……………	8
産後の心と体の変化……………	9
子育て生活スタート〔乳児期〕……………	10
〔幼児期〕……………	13
『子育ては抱え込まない』ようにしましょう…	17
子どもの事故を防ぎましょう……………	18
知っておきたい子どもの病気のサイン……………	20
仕事と子育ての両立を支援する主な制度……………	22
身近な地域における子育て支援……………	25
県で実施している相談窓口……………	26
子育て情報……………	28
パパのメモ欄……………	30
各市町村の子育て支援・相談窓口掲載版……………	32
連絡先一覧……………	33

もうすぐパパになるあなたへ

～パパも主役 子育てを楽しもう～

「もうすぐパパになる」と知った時、あなたはどんな気持ちでしたか？

喜びと期待はもちろんのこと、親となる不安と責任感などさまざまな思いがめぐったことでしょう。

パパとママは人生の、そして子育てのパートナーです。

オムツをかえたり、抱っこしたり、たくさん赤ちゃんとふれあい、スキンシップを重ねることで、父と子の絆は深まっていきます。ママの気持ちを受け止め、支えることはパパの大切な役割です。二人で話し合い、力を合わせて子育てを楽しんでみてはどうでしょう。

近頃、育児を積極的に行う男性いわゆる「イクメン」という言葉をよく耳にしませんか？「イクメン」とは、育児や子育てに対して特別なことをしている男性で、自分とは関係のないことだと思っている方も多いかと思います。

岩手県では「※いわてイクメン」の募集を行い、「パパ子育て手帳(改訂版)」を基に、今回、子育ての先輩である「いわてイクメン」の方々からいただいた子育てのエピソードやこれからパパになる方へのアドバイスを充実させて再度、改定を行いました。

このハンドブックが、あなたの不安を少しでも解消し、子育てに夢と希望を与えるものになることを願っています。

いわてイクメンの条件

下記4つのうちいずれかに該当するもの。


- 1 育児に積極的に参加していること
- 2 育児を楽しんでいること
- 3 育児を通して自らも成長していること
- 4 育児を通して配偶者から感謝されていること



赤ちゃん誕生までの心と体のサポート

子宮内に新しい生命が宿り、約280日を経て赤ちゃんの誕生を迎えます。パパはママの心身の変化を理解し、ママをいたわり、新しい家族を迎える準備をしましょう。

妊娠初期 [妊娠15週まで]

ママの変化	健康管理
つわり症状(吐き気、気分が悪い)、だるさ、眠気などの変化が現れる	早期の妊娠届出 妊婦健診 4週間に1回
気分が落ち込んだり、イライラしたりなど不安定になることも	流産を起こしやすい時期(出血、お腹、腰の痛み)
	赤ちゃんの内臓や目・鼻・口・耳が作られる大切な時期、薬や感染症の影響を受けやすい時期なので注意

イクメンエピソード

どんなパパになりたいかと考えた時、真っ先に笑顔でママと子どもと手をつなぐ自分の姿を連想し、絶対そうなるう!と心に決めました。

イクメンアドバイス

外出時には荷物を持つこと、高い場所の掃除などは進んでやること、この「進んで」が喜ばれます。



妊娠中期 [妊娠16~27週まで]

ママの変化	健康管理
つわりがおさまり食欲が出てくる	胎盤が完成し、比較的安定する時期
24週くらいになると胎動をはっきり感じるおなかに手を当てて赤ちゃんの成長を実感できる	背中や腰の痛み、足のむくみが出てくる
おなかが大きくなる	妊婦健診 16週~23週 4週に1回 24週~27週 2週に1回

イクメンエピソード


早く名前を呼んであげたかったので2人で楽しみながら名前を考え始めました。出勤時に「行ってきます」帰宅したら「ただいま」を妻とおなかをさわりながら赤ちゃんに毎日言っていました。

イクメンアドバイス

さまざまな不安を抱えることの多い時期でもありますので、妻との会話の時間を大切にするといいと思います。また、ポジティブでいるよう心がけることも大切です。



妊娠後期 [妊娠28~39週まで]

ママの変化	健康管理
<p>心臓の負担が増え、動悸や息切れがしやすい</p>  <p>おなかが大きくなり動作が鈍くなる、足もとが見えにくくなる</p> <p>膀胱が圧迫されトイレが近くなる</p> <p>36週以降になると赤ちゃんの頭が下がってきて、足の付け根が痛くなったりする</p>	<p>貧血、妊娠高血圧症候群、早産が起こりやすい時期なのでしっかり定期健診を受け健康管理をする</p> <p>妊婦健診 28週~35週 2週間に1回</p> <p>36週~39週 1週間に1回</p> <p>里帰り出産をする場合には、なるべく35週までには里帰りを済ませる</p>

イクメンエピソード

妻の場合、腰や肩の痛みを訴えることが多かったため、とにかくゆっくり休んでもらい、マッサージ等を日々行っていました。家事等はもちろん率先して行いました。

イクメンアドバイス

いつ生まれても良いように着替えの場所や病院の確認、仕事先への報告等先手先手で準備を進めるとあせらないで出産に臨めると思います。



注意する症状

妊娠中は無月経となります。出血や腹痛は流産や早産、その他の異常が心配されます。もしも、ママからこのような訴えがあったら、すぐに病院に連絡し診察を受けさせましょう。



妊娠中の性生活

妊娠中の性生活は、ママの体調を気遣い、無理をさせないなどの思いやりがとて大切です。

おなかが大きくなってくので、おなかを圧迫しないようにし、早産を起こさないために、次のことに気をつけましょう。

- コンドームを使う
- 不潔な性行為を避ける
- ママにお腹の張りのあるような時には避ける
- 性行為後に、性器出血、下腹部痛を訴える時には、診察を受けさせましょう



つわり

つわりの程度は個人差がありますが、原因は胎盤から分泌されるホルモンが関係していると言われています。吐き気やむかつき、食欲不振、食事の好みが変わるなどのほかに、疲れやすくイライラしたりすることもあります。胎盤が完成される16週ごろには落ち着いてきます。

手伝ってもらいたいと思う時期は「つわり」の時期です。

パパの精神的なサポートと家事を代わって行うなどの具体的なサポートが何よりも必要です。



アルコール

アルコールは胎盤を通してお腹の赤ちゃんに移行します。

妊娠中の飲酒は、その量に関係なく、おなかの赤ちゃんの成長に影響すると言われています。ママがアルコールが好きな場合には、パパもママの目の前で飲まないなど協力しましょう。

食事

食事は、健康な体を作る基本です。

赤ちゃんへの栄養のためにも1日3食、必要な栄養をバランスよく食べるようにパパも協力しましょう。

食事は会話をしながら楽しい雰囲気でするようにしましょう。



イクメンエピソード

赤ちゃんが生まれると、なかなかママ1人での料理等は難しくなります。この時期から一緒に料理を作るなどして、家事の負担をやわらげていました。

タバコ

妊娠中の喫煙は、流産や早産の危険性が高まり、低体重児や未熟児が生まれる可能性が高いことが知られています。また、妊婦や赤ちゃんのそばでの喫煙は、乳児突然死症候群（SIDS）と関係することが知られています。

ママが直接喫煙しなくても周囲にタバコを吸っている人がいる場合も喫煙しているのと同じです。

タバコのニコチンが血管を収縮させ胎盤への血流を減らすために、赤ちゃんへの酸素が十分にいかなくなってしまうためだと言われています。

むしろ、タバコの先から立ち上がる副流煙は、タバコを直接吸う場合の主流煙に比べ2倍以上の有害物質を含みます。

赤ちゃんが健やかに育つために、パパは家の中で絶対にタバコを吸わないようにしましょう！



イクメンエピソード

タバコは臭いもつきやすいので、なるべくなら吸わない。吸ったらお風呂に入る等、妊婦によっては臭いも敏感になります。将来のためにもやめるのが一番です。

妊娠中には こんな 思いやりを

- ★高い所の物をとる
- ★掃除機をかける
(中腰はわりとつらい)
- ★布団の上げ下ろし
- ★お風呂掃除

他にも



★毎日優しい言葉がけをする

★その日の行動や居場所は、
毎朝知らせる



★早めに帰宅する

★遅くなりそうな時には、
必ず電話を入れる

パパ
いつもありがとう



長時間の運転や妊娠後期に運転をしないよう配慮が必要です

いよいよ出産

出産は夫婦でのぞみましょう。

出産を迎えるための準備

- 書類や必要な物の準備と置き場所の確認
- 入院準備品、母子健康手帳、健康保険証、印鑑、診察券など
- 連絡先・連絡方法の確認
- 夜中や早朝に陣痛が起きたときの病院への連絡方法や受入れ態勢をチェック、タクシー会社、実家、勤務先など
- いつでも連絡がとれるようにしておく
- 出産予定日が近いことをあらかじめ職場に伝えておく
- 入院のタイミングは、妊婦健診などで確認しておく

- 初産の場合は、陣痛が概ね10分(経産で概ね15分)おきになったら病院に連絡し入院の準備をする
- 破水した場合には、すぐに病院に連絡する
- 出血が多いなど不安な症状があったら病院に連絡し確認する

注意 出生届を忘れずに(生まれた日から14日以内に届出が必要)

手続窓口 住所地又は本籍地の市町村窓口

持参する物 出生届、出生証明書(医療機関発行)、印鑑、母子健康手帳

夫婦で話し合っておきましょう



出産までのサポート

出産は女性にとって大仕事です。分娩が近づくにつれて不安や緊張が高まってくるので、できるだけそばにいてリラックスして分娩にのぞめるようにサポートしてあげましょう。

退院までのサポート

- できるだけ面会に行き、ねぎらいの言葉をかけましょう。
- ママが欲しい物、ママがして欲しいことなどを聞いてあげましょう。
- ママと話し合ってお赤ちゃんの名前を決めましょう。
- ママとお赤ちゃんを迎える準備をしましょう。(自宅の掃除など)
- 退院に付添い荷物の整理や必要な手続きをしましょう。

産後の心と体の変化

コミュニケーションを大切にし、心身のサポートが必要です!

マタニティ・ブルーズとは…

出産後1週間以内に涙もなく涙が出たり、食欲低下、不眠、気分の落ち込み、不安感などの症状がみられることがあります。長くても1日から2日ぐらいで自然に良くなり、普通は治療の必要がありません。

からだの回復

妊娠中に変化したからだのもとに戻るには、約6~8週間かかります。その間は無理をしないよう、休養がとれるように環境を整えてあげましょう。



イクメンアドバイス

出産前からの対応も影響すると思います。出産、子育てとも、ひとりではなく、ふたりで挑んでいる雰囲気や最初から作ってあげることが大事なかもしれませんね。

産後うつ病とは…

出産後数週から数ヶ月(多くは3カ月)頃に以下のような症状がみられることがあります。

なんとなく憂鬱

眠れない

赤ちゃんの泣き声を聞くと不安

赤ちゃんが可愛いと思えない

やらなければならないと思うが思うように出来ない



自分でも病気だと気づかず深刻化することがあります。


何よりも身近にいる家族が早く発見し、適切な機関に相談するか、又は受診して治療することが大切です。

*岩手県内の医療機関では、産後のメンタルヘルスケアとして、退院までの間にママの心身の様子を質問票によりチェックし、サポートが必要なときは医療機関と市町村とが連携して対応しています。

子育て生活スタート

乳児期

下の表には、赤ちゃんの発達の目安が記載してありますが、赤ちゃんの発達には個人差があります。ゆったりとした気持ちで子どもの成長を見守りましょう。

赤ちゃんの発達の目安	
0か月	ほとんど寝ている ぼんやり見えている 泣くことで不快を訴える
1か月	人の顔をじっと見る 音に反応 にっこり笑う (散歩をはじめ)
2か月	
3か月	首がすわる 指をしゃぶる ガラガラを握る あやすと笑う 声の方に顔を向ける
4か月	
5か月	(離乳食をはじめ) 声をたてて笑う

イクメンエピソード

オムツ交換の時に子どものお尻をきれいに拭きすぎて皮膚を傷めてしまい妻に叱られました。毎日仕事から早く帰宅するために仕事の効率を上げるよう努力しました。家に帰ると子どもをお風呂に入れる準備が出来ていて、お風呂入れ=父親の仕事と暗黙のルールができていました。

イクメンアドバイス

赤ちゃんが泣いた時、どんなにあやしても泣きやまない時は本当に困ります。ママに替わると泣きやんだりして母親にはかなわないと実感します。それでも、めげないで赤ちゃんと接してママを楽にしてあげるのも良いかと思います。

赤ちゃんの発達の目安

6か月	おすわりができる 「いないいないばあ」を喜ぶ 寝返りをする
7か月	人見知りをする
8か月	はいはいする 
9か月	つかまり立ち ↓
10か月	つたい歩き ↓ ひとり立ち
11か月	
12か月	絵本を見るようになる バイバイのまねをする 

イクメンエピソード

おなかの上に座らせたり、いないいないばあをすると喜びました。

イクメンアドバイス

オール電化の家で火のこわさを教えられず、花火を子供がにぎってヤケドをさせてしまった。とにかく目を離さずに。

赤ちゃんの 夜泣き

日中は機嫌や元気もいいのに、夜になると眠ったと思ったら、急に泣き出し眠ってくれない。このような「夜泣き」で悩むパパやママは少なくありません。泣いた時には、抱っこやおんぶをして赤ちゃんを安心させてあげましょう。

CHECK!

夜泣きの原因はいくつか重なっていることがあります。次の点について、チェックしてみましょう。

- 1 おなかがすいていませんか
のどがかわいていませんか



- 2 おむつがぬれていませんか



- 3 衣服がきつくないですか

- 4 部屋が暑すぎませんか
布団のかけすぎではないですか



- 5 熱や湿疹などで体の調子が
悪くはありませんか



- 6 昼寝のしすぎではありませんか
日中、体を使って遊んでいますか

- 7 昼間に興奮しすぎ、かまいた
ぎてはいませんか

赤ちゃんを激しく揺さぶらないで —「乳幼児揺さぶられ症候群」について—
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、脳が衝撃を受けやすいので、
赤ちゃんを決して揺さぶらないようにしましょう。

子育て生活スタート

幼児期

赤ちゃんの発達の目安

1歳 つかい歩きをする
「おいで」「ちようだい」の意味
がわかる
バイバイ、こんにちはなどの
身振りをする
ひとりですぐに歩く

1歳
6か月 ママ、パパ、ブーブーなど意
味のある言葉を言う
コップで飲む



2歳 走ることができる
スプーンを使って食べる
2語文(ワンワンキタ)を話す
周りの子どもに関心がある

3歳 手を使わずに階段を登れる
ごっこ遊びをする
助詞や接続詞を使って
「パパ、会社へ行ったよ」と
3語文を話す

イクメンエピソード

初めてしゃべった言葉はパパ
でした。色々と報われた気がし
ました。日々成長が目に見える
ので毎日が感動でした。

イクメンアドバイス

一緒にいる時間を長くすること
や、スキンシップを図る、話しか
ける、外に連れ出しいろいろな
ものを見せる、お風呂に一緒
に入るなどを実践しました。



子育て 基礎知識

基本的な生活習慣を 大切にしましょう!

1日3回の食事時間や朝の着替え、寝る前の歯磨きなど、小さい時からの基本的な生活習慣づくりを大切にしましょう。

大人の不規則な生活が影響しないよう、周りの大人の生活も見直してみましょう。



「叱る」と「しつけ」のちがい

「〇〇してはいけません」と単に叱りつけても、子どもは「なぜいけないの?」と叱られた理由がわかりません。

理由が分かるように説明してあげ、こころが育つように導いてあげることが「しつけ」につながります。

トイレトレーニングは あせらずにはじめましょう!

オシッコやウンチが出そうな様子が見られたらタイミングをみてオマルやトイレに座らせてみましょう。

うまくできたら大いにほめて、失敗したら叱らず「ぬれて気持ち悪いね」と言って乾いたパンツに取り替えてあげましょう。



「しつけ」のポイント

- 根気よく分かるように教える
- お手本をみせる
- 一貫した態度で接する

良い行動はほめられ、悪い行動は叱られる経験を積むことで善悪の区別がつくようになります。

家族団らんの時間を 大切にしましょう!

- ながらテレビはやめましょう
食事をしているときなど、テレビをつけっぱなしにしていますか? テレビを見るときは時間を決めること、特に食事の時間はテレビを消して家族での会話を楽しみましょう。

「反抗的な態度、自分で何でもやりたがる」のは 自立しようとするこころの発達のあらわれです!

自分でなんでもやりたがり、うまくいかないと「かんしゃく」を起すことがあります。これは、自分でできるようになるためのこころの発達でもあります。

自分でやりたがるのをうまくいかないからといって途中で助け舟を出すのは逆効果になることも……。

子どもの意欲の芽をつまないよう見守ってあげましょう。

社会のルールやマナーは 親の責任で教えていきましょう!

自分や他の人が危険になること、周りの人に迷惑をかけるようなことをしたときには強く叱り、説明し理解させる必要があります。

のびのび育てたいからといって曖昧にしたりせず、周りに迷惑をかけないことや命の大切さなどは親の責任で教えていきましょう!



子育て 基礎知識



「叱り方」のポイント

- 体罰や子どもを萎縮させるような叱り方は、怖いからというだけになり善悪の区別が身につくわけではなく逆効果になります。
- 叱るときは子どもと目線をあわせ具体的に言い聞かせることが大切です。

「ほめ方」のポイント

- 子どもが上手にできた時、自主的にできた時、我慢できた時など努力を認めてほめてあげましょう。
- 子どもはほめられることで自信をもち、より高い目標にチャレンジしようとしています。



パパも子どもと一緒に地域の行事に参加しましょう

地域のお祭りや子ども会、運動会など、大人や年齢の異なる子どもが集まる行事などは、子どもの社会性を養う良い機会でもあります。

いろいろな経験を積み、年齢の違う子どもと触れ合ったり、年下の子を思いやったりする中で、順番を守ったり、人の気持ちを考え助け合うことの大切さなど、社会のルールを親が自ら教える良い機会でもあります。

『子育ては抱え込まない』 ようにしましょう

《周囲の人々の力を借りよう》

妊娠・出産・子育ては夫婦で話し合っ、協力しながらやっていくことが基本ですが、いろいろな人の力を借りたり、公的なサービスを利用して、子育ては「抱え込まない」「閉じこもらない」ようにすることが大切です。

1 祖父母や兄弟姉妹の力を借りる

子育てを応援してもらったり、悩みを相談できる最も頼りにできる存在です。

2 近所のパパやママとの交流を大切にする

家族と一緒に遊んだり、何かの時に助け合ったり、不安や悩みを共有したり、子育てを楽しむための貴重な存在です。

3 必要な時に子育てを応援してくれる 機関を利用する

仕事や趣味、ちょっとゆっくりしたい時などベビーシッター、ファミリーサポート・センターなどを上手に利用し、子育ての負担を軽減しましょう。

4 保育所・幼稚園と一緒に子育て

保護者の相談にのったり、アドバイスしてくれる頼れる存在です。

5 周囲の人に相談しにくい不安や悩みは、 専門の相談機関を利用

子どもの成長や発育に関する不安、病気や心の問題、親としての不安や悩みなどは専門の相談機関を利用しましょう。



イクメンエピソード

自分や妻の両親の存在は大きいです。子育ての先輩としても相談しやすいですし、夫婦の気分転換時に子どもを預かってもらったり、悩むより聞くのが一番です。

子どもの事故を防ぎましょう

乳幼児の事故は、家庭の中で多く起きており、親や周りの大人の気配りで未然に事故を防ぐことができます。予防法を参考にして、家庭内の安全をチェックしてみましょう。

事故の内容	予 防 法
窒息事故 	<ul style="list-style-type: none"> ●敷き布団は硬めのものを用意 ●寝ている赤ちゃんのそばにタオル、ぬいぐるみは置かない
お風呂場 などでの溺水 	<ul style="list-style-type: none"> ●浴槽の水は抜き、お風呂場には外鍵をかけておく ●入浴中には目を離さない
転落事故 	<ul style="list-style-type: none"> ●ベビーベッドの柵は必ず上げておく ●階段には転落防止の柵を取り付ける ●ベランダの近くには踏み台になるような物は置かない

(財)日本中毒情報センター 大阪中毒110番 ☎ 072-727-2499
365日24時間対応
化学物質(たばこ、家庭用品など)、医薬品、動植物の中毒によって起こる急性の中毒情報についての情報提供や相談が実施されています。


つくば中毒110番 ☎ 029-852-9999
365日9時~21時対応

たばこ専用電話 ☎ 072-726-9922
365日24時間対応

イクメンエピソード

とにかく手の届く範囲をしっかり把握していないと大変なことになります。



事故の内容	予 防 法
やけど 	<ul style="list-style-type: none"> ●ポットや炊飯器は子どもの手の届かない所に置く ●余分なコードは巻きとっておく ●ストーブやヒーターは必ず安全柵で囲うようにする
誤飲 ・ 異物混入 	<ul style="list-style-type: none"> ●タバコの誤飲事故は1歳までの時期に多発しているので、タバコや吸殻は手の届かないところに置く ●ピーナッツなどの豆類は赤ちゃんには与えない ●ビー玉、ビーズ、ねじ、磁石、ボタン電池などを飲み込んだり耳や鼻に入れる事故が起きているので、手の届かないところに置く ●洗剤、薬、灯油は手の届かないところに保管する

万が一、誤飲・事故等が起きてしまい、その対処の仕方がわからない時には、**119番** に電話してください



知っておきたい子どもの病気のサイン

症状がでたとき、病院へ行こうかどうか迷うことがあります。そのようなときは次のことを参考にしてください。

症 状	少し様子を見てよい時	早めに受診する必要がある時
発熱	<ul style="list-style-type: none"> ● 機嫌がよく元気に遊んでいる ● 食欲があり、顔色がよい 	<ul style="list-style-type: none"> ● 意識がはっきりしない ● 顔色が悪くぐったりしている ● 嘔吐を繰り返す ● ひきつけを起こしたとき ● 3ヶ月以下の乳児で38℃以上の発熱がある
ひきつけ		<ul style="list-style-type: none"> ● 初めて起こしたとき ● 繰り返し起こすとき ● ひきつけの後にも意識がはっきりしない
嘔吐	<ul style="list-style-type: none"> ● 吐いた後も機嫌がよく元気に遊んでいる ● 水分は良くとれていて、顔色がよい 	<ul style="list-style-type: none"> ● 嘔吐を繰り返し、顔色が悪くぐったりしている ● 激しい腹痛や頭痛を伴う ● 水分を受け付けない ● 半日以上尿がでない ● 頭を打った後に吐いた
咳 (せき)	<ul style="list-style-type: none"> ● 軽いせきをしている ● 痰がからんでゼロゼロしている 	<ul style="list-style-type: none"> ● 咳やゼイゼイ・ヒューヒューがひどく、肩で息をしている ● 横になって寝てられない ● 犬の吠えるような咳がでて、息を吸いにくくなっている ● 呼吸のたびに胸がへこむ



イクメンエピソード

夜中に発熱し、吐いたりした時は動揺しました。いつもよりママっ子になる時は、熱があつたりします。前もって当番医を確認しておくことが大切です。

症 状	少し様子を見てよい時	早めに受診する必要がある時
下痢	<ul style="list-style-type: none"> ● 下痢をしても機嫌がよく元気に遊んでいる ● 水分はよくとれていて、顔色がよい 	<ul style="list-style-type: none"> ● 激しい下痢を繰り返し、ぐったりしている ● 激しい腹痛を伴う ● 嘔吐を伴うとき ● 血便がでたとき ● 尿の量が少なくなってきた

まずは、子どもの状態を観察

あわてて病院に行く前に、子どもの全身状態をよく観察しましょう。発熱、せき、下痢、嘔吐などの症状があっても、機嫌よくしっかり水分がとれていて、食欲もそこそこある時には、家で様子を見ましょう。反対に主な症状がないのにぐったりしている時、また、3か月未満の赤ちゃんが発熱した時には、すぐに受診しましょう。親も経験を積むことで「受診すべきか」「いつもとどこかが違う」というカンが身についてきます。

お医者さんのかかり方

- なるべく日中に受診するようにしましょう。
- かかりつけ医（ホームドクター）を持ち、普段から心配なことを気軽に相談できるように、先生との信頼関係を作っておくことが大切です。
- 夜間に心配なときには、「**こども救急相談電話**」（電話番号 ☎019-605-9000（岩手県医師会）または短縮#8000 ダイヤル回線電話、IP電話、PHSからはご利用できません）で専門の看護師さんからアドバイスを受けることができます。午後7時～11時（年中無休）
- 受診する前に、どんな症状か、いつからか、機嫌はどうか、時間とともにどう変わったか、どう処置したか等を簡単にまとめておきましょう。

仕事と子育ての両立を支援する主な制度

仕事と子育ての両立を支援するための制度やサービスがいろいろあります。特に育児・介護休業法の規定は、男性の育児参加を支援するなど男女がともに子育てをしながら働き続けられる職場環境づくりを支援する内容となっています。上手に制度を活用し、柔軟で多様な働き方を実現しましょう。

育児休業制度

子が1歳に達するまでの間(保育所に入所できない等の場合には子が1歳6か月に達するまでの間)は、事業主に申し出ることで、父親、母親のいずれでも育児休業を取ることができます。一定の要件を満たした期間雇用者も休業できます。

また、父母がともに育児休業を取得する場合は取得可能期間が延長され、子が1歳2か月に達するまでの間に父母それぞれ1年間まで育児休業を取得できます。(パパ・ママ育休プラス)

妻が専業主婦や育児休業中であっても、子どもが1歳になるまで育児休業を取得できます。

*育児休業中は、社会保険料(健康保険と厚生年金保険)の免除を受けることができます。また、雇用保険から育児休業給付金が支給されます。詳しい手続き等については、勤務先にお尋ねください。

子の看護休暇制度

小学校入学までの子を養育する男女労働者は、1年につき子が1人なら5日、子が2人以上なら10日まで、病気・けがをした子の看護、予防接種及び健康診断のために休暇を取ることができます。



所定外労働、深夜業の免除制度等

3歳未満の子を養育する男女労働者は、一定の条件を満たす場合、事業主に請求することにより所定外労働が免除されます。

小学校入学までの子を養育する男女労働者は、一定の条件を満たす場合、事業主に請求することにより、深夜業(午後10時から午前5時までの間の労働)が免除されます。

小学校入学までの子を養育する男女労働者は、一定の条件を満たす場合、事業主に請求することにより、1年につき150時間、1か月につき24時間を超える時間外労働が免除されます。

短時間勤務制度

事業主は、一定の条件を満たす3歳未満の子を養育する男女労働者について、短時間勤務制度(1日6時間)を設けなければなりません。



その他参考となる両立支援情報

- 内閣府：仕事と生活の調和の実現に向けて
<http://wwwa.cao.go.jp/wlb/>
- 厚生労働省：雇用均等
http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/koyoukintou/
- 岩手労働局雇用均等室：雇用均等室担当
http://iwate-roudoukyoku.jsite.mhlw.go.jp/roudoukyoku/gyoumu_naiyou/koyoukintou.html

子育てに 関する 経済的支援



★児童手当

中学校修了までの児童を対象に支給されます。
所得制限があります。

支払月は、6月、10月、2月です。

*手当て制度の詳細については、お住まいの市町村の児童福祉担当課にお尋ねください。

★児童扶養手当

母子家庭の母、父子家庭の父に支給されます。
ただし、所得制限があります。

支払月は、4月、8月、12月です。

*手当て制度の詳細については、お住まいの市町村の児童福祉担当課にお尋ねください。

★子ども医療費助成

医療費の自己負担相当額が申請により助成されます。
「受給者証」の交付を受けるための申請が必要です。

*各市町村で助成内容（対象年齢、所得制限の有無、助成額等）が異なりますので詳しくは、お住まいの市町村の医療費助成担当課にお尋ねください。

身近な地域における子育て支援

地域には、保育所や幼稚園のほかにも子育て中の親子を支える様々なサービスがあります。詳しくは、お住まいの市町村児童福祉担当課等にお問い合わせください。

地域子育て支援拠点施設

子育て親子の交流の場の提供と交流の促進や子育て相談、子育て情報の提供などを行う施設です。子育てや子育て支援に関する研修会なども実施しています。利用は無料で、施設や機能により、「ひろば型」「センター型」（主に保育所に併設）、「児童館型」の3種類があります。



子育てサークル

子育て中のお母さん方を中心とするサークル活動です。地域子育て支援センターや公民館などに集まって、親子で自由に遊んだり、情報交換をしたり、子育てについての悩みなどを相談しあったりしながら仲間づくりを進めています。

ファミリー・サポート・センター

「育児の援助を受けたい方＝依頼会員」と「育児の援助を行いたい方＝援助会員」からなる会員組織で、会員同士で次のような援助活動を行います。

- ① 保育施設への送迎や保育施設の開始前や終了後の子どもを預かる
- ② 小学生を放課後や長期の休みなどに預かる
- ③ 保護者等の病気や急用、冠婚葬祭などの際、子どもを預かるなど

子育てボランティア

研修会等のイベント時の託児をはじめ、個人の要請に応じた託児のほか、遊びの指導や絵本の読み聞かせ、子育てサークルとの交流などを行っています。

県で実施している相談窓口

●育児不安や子どもの発達に関する相談など

市町村母子保健担当窓口及び保健所のほか、次の機関も相談に応じます。

名 称	連 絡 先
岩手県福祉総合相談センター 児童女性部児童相談課 子ども・家庭テレフォン	代表 ☎019-629-9600 専用ダイヤル ☎019-652-4152
岩手県一関児童相談所	☎0191-21-0560
岩手県宮古児童相談所	☎0193-62-4059

●心の健康に関する相談

市町村母子保健担当窓口及び保健所のほか、次の機関も相談に応じます。

名 称	連 絡 先
岩手県福祉総合相談センター 障がい保健福祉部 こころの電話相談	代表 ☎019-629-9600 専用ダイヤル ☎019-622-6955

●家族に生まれつきある病気などに関する相談〈遺伝相談〉

名 称	連 絡 先
岩手県県央保健所 医師、保健師などが相談に応じます。 相談日：毎月第2水曜日（8月を除く） 予約制ですので、事前に電話等でご相談ください。	☎019-629-6569

●救急の場合などに医療機関を探すサービス

「休日診療の医療機関」、「救急病院」、「薬局情報」の検索サービスは、インターネット対応の携帯電話からも利用できます。

名 称	連 絡 先
いわて医療ネット	ホームページ http://www.med-info.pref.iwate.jp/

●子どもの急な病気などについての相談

夜間における子どもの病気への対処や応急処置などを相談できる窓口です。子どもの急な発熱、嘔吐、下痢、腹痛、薬などでわからないことについて、経験豊かな看護師さんがアドバイスしてくれます。

名 称	連 絡 先
こども救急相談電話 受付時間：午後7時～11時 （年中無休）	☎019-605-9000 または 局番なしの #8000 ※ダイヤル回線電話、IP電話、PHSをご利用の方は、 #8000からはご利用できません。



子育て情報

子育てサポートセンター

盛岡駅西口のいわて県民情報交流センター「アイーナ」6階に、子育て中の親子や子育てサークルが自主的な活動に利用できる子育てサポートルームを設置しています。

子育てに関する講習会、子育てに関する悩みや相談へのアドバイスの他、ホームページでは、子育て支援センターやサークルなど子育ての様々な情報を得ることができます。



年中無休（12/29～1/3、アイーナ全館点検日を除く）
利用料金：無料
開館：9時～17時30分
TEL：019-606-1764
FAX：019-606-1765
<http://www.aiina.jp/childcare/index.html>

岩手県立児童館「いわて子どもの森」

自然の中でのびのびと自由に遊びやふれあい体験ができる、県内全ての子どもの健全育成活動の拠点施設です。



休館日：毎週火曜日
〔年末年始のほか、整備休館期間等がありますので、詳細はお問い合わせください〕
利用料金：無料
開館：9時～17時
※ただし、夏期・冬期には閉館時間が変わります。
TEL：0195-35-3888
FAX：0195-35-3889
<http://www.iwatekodomonomori.jp/>

i・ファミリー・サービス事業

事業に協賛いただく「いわて子育て応援の店」のご協力により、買い物や遊びに出かける「子ども連れ」の家庭に、割引や特典などのサービスや、子育てで家庭が出かけやすい環境に配慮したサービスを提供しています。

「いわて子育て応援の店」でのサービスとは？

★「にこにこ店(割引・特典型)」

妊婦と18歳未満の「子ども連れ」のご家族を対象に料金の割引や特典などのサービスを提供するお店です。

サービス例：ご来店の際に○割引、○○コーナー○円引き etc.

★「ほのぼの店(お出かけ配慮型)」

子育てで家庭が出かけやすい環境などに配慮したサービスを提供するお店です。

サービス例：授乳スペース、おむつ替えコーナー、子ども連れ優先席、ミルク用のお湯を用意 etc.

下記のシンボルマーク入りステッカーが目印↓



お店・企業の取組みは県のホームページなどで確認できます。

「いわて子育てiらんど」 <http://www5.pref.iwate.jp/hp0359/>

子どもの成長段階に応じた子育て支援情報、各地域の遊び場、子育て支援センター、子育て応援の店などの情報をテーマ別に紹介しています。携帯電話からもご覧になれます。

いわて子育てiらんど 検索





パパのメモ欄

赤ちゃんがはじめてできたことや育児で感じたこと、
心に残った出来事などを記録しておきましょう。

年 月 日 ()	年 月 日 ()

年 月 日 ()	年 月 日 ()

各市町村の子育て支援・相談窓口揭示版

Blank area for listing support and consultation windows, consisting of multiple horizontal dashed lines.

連絡先一覧

	名 称	電 話
	妊 婦 健 診 医 療 機 関	
	分 娩 予 定 医 療 機 関	
	タクシー会社	
	妻の勤め先	
	妻 の 実 家	
	保 健 セ ン タ ー	
	小 児 科	
	保 育 園 幼 稚 園 認定こども園	
	子 育 て 支 援 セ ン タ ー	
	保 険 証 番 号	



《こども救急相談電話》

☎019-605-9000

または **局番なしの#8000**

受付時間：午後7時～11時

夜間における子どもの病気への対処や応急処置などを相談できる窓口です。

子どもの急な発熱、嘔吐、下痢、腹痛、薬などでわからないことについて、経験豊かな看護師さんがアドバイスしてくれます。

※ダイヤル回線電話、IP電話、PHSをご利用の方は、#8000からはご利用できません。

《いわて子育てiらんど》

子どもの成長段階に応じた子育て支援情報などを紹介しています。

<http://www5.pref.iwate.jp/~hp0359/>

いわて子育てiらんど

検索



発行日 平成27年3月

発行 岩手県

編集協力 いわてイクメンの皆様

〒020-8570 岩手県盛岡市内丸10-1

☎019-629-5456 FAX019-629-5464