

## こども家庭・保健センターの基本理念

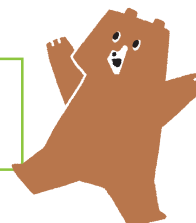
### こどもまんなか社会の実現に向けて、 予防から自立まで一貫した支援の実現



芦屋市では、令和5年4月1日に「こども家庭・保健センター」を開設しました。  
こども家庭・保健センターでは、「こどもまんなか社会の実現に向けて、予防から自立まで一貫した支援の実現」を基本理念に、取り組みをすすめています。

- 妊娠期から出産、育児、成人・高齢者に至るまで、より早期に問題を把握し支援につなぐ、一貫した切れ目のない支援を実現します。
- 予防的なかかわりを重視し、重層的な支援で、確実に必要な支援が届くようアウトリーチ型支援に取り組みます。

こども福祉部こども家庭室こども家庭・保健センター  
〒659-0051 芦屋市呉川町14番9号 保健福祉センター



#### Topic!

こども家庭・保健センターの愛称が決定しました

決定した愛称は「あしふく」です。

「こども家庭・保健センター」が市民の皆さんに親しまれるように中高生が意見をだして「あしふく」という愛称を決定しました。



あし→芦屋

ふく→みんなが幸福に

福祉が行き渡るように

という思いが込められています。

(以下は広告スペースです)

お家の悩み  
『エコキュート  
電気温水器』は  
お任せ下さい!

芦屋市内 すぐに 見積 0円  
駆け付け! 即対応!

まだ買い替えなくて  
大丈夫ですか?  
壊れてからでは遅いんです...

リフォーム・水廻りの工事もお任せください!!

有限会社  
阪神リバース  
西宮市中島町4-20  
TEL (0798) 65-8878

LINE インスタグラム

室内で楽しもう!  
ひと工夫でうち遊びをENJOY

折って吹いて「折り紙遊び」

折り紙を使った知育遊びは、子どもの集中力アップにもってこい。はじめての折り紙遊びでおすすめなのが三角折りです。折り紙の基本動作が入っているので、練習代わりにたくさん折ってみましょう。机の上を立て、息を吹きかけたり、子どもたちは飛び散る様子に大興奮。

用意するもの ☆ 折り紙

# 赤ちゃんに会える日までの準備

今後頑張りたいことにチェック☑をつけましょう。また、☑した項目については該当のページを参考に、出産に向けて取り組みましょう！

## あなた自身ができる取り組み

### ☑ 妊婦健康診査を定期的に受ける

▶ P13参照

妊婦健康診査、  
妊婦健康診査費助成



### ☑ 出産・育児に関する知識を積極的に得る

▶ P16、P17参照 プレおや教室

### ☑ わからないことや不安なことがあれば、 病院やこども家庭・保健センターや 家族に相談する

▶ P16参照

マタニティ栄養相談・  
妊婦相談・妊婦訪問・  
プレおや教室



### ☑ 市や病院が実施する両親学級等に参加する

▶ P16、P17参照 プレおや教室

### ☑ 出産に向けてのサポート体制を調整する

### ☑ 出産に向け物品を準備する

▶ P16、P17参照 プレおや教室



### ☑ 野菜をしっかり(350g/日以上)摂る

▶ P16参照 マタニティ栄養相談



### ☑ 無理のない運動を心掛ける

### ☑ からだを冷えから守る



### ☑ タバコを止める

## ご家族の方が出来る取り組み

### ☑ お腹の赤ちゃんの成長を 一緒に確認する



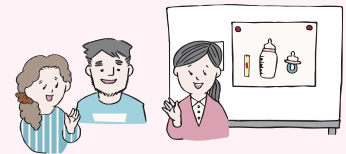
### ☑ 入院時(陣痛・破水)の病院への交通手段や、 上のこどもへの対応等について話し合う

### ☑ 出産後の育児・家事の分担について 話し合う



### ☑ 市や病院が実施する両親学級と一緒に 参加する

▶ P16、P17参照  
プレおや教室



### ☑ 家事などできることを手伝う



### ☑ 禁煙・分煙する

こちらもお覧ください♪

▶ P8参照 「ママ」になる妻と共に「パパ」になる！

▶ P9参照 Column「祖父母の役割」

(以下は広告スペースです)

**結婚や出産など人生にとって  
大事なイベントを迎えるときこそ  
保険を考える  
良いタイミングです**



「そろそろ保険が必要かも」「保険の見直しをしたい」など、  
気になることがございましたら、お気軽にご連絡ください。

**無料  
保険相談  
受付中**

アフラック募集代理店  
**株式会社エイフ**

電話 **0120-65-0009**  
メール **eifu@pearl.ocn.ne.jp**





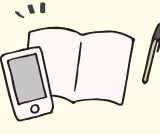
アフラック  
がん保険・医療保険  
保有契約件数  
**No.1**  
令和4年版  
インシュアランス生命保険統計号



【営業時間】平日9:00~18:00 土曜9:00~17:00 日曜定休 【住所】西宮市甲風園1-5-16

# 「ママ」になる妻と共に「パパ」になる！

妻の **体と心の変化** を理解し、サポートしよう！

妊娠初期(～13週)	妊娠中期(14週～27週)	妊娠後期(28週～)
<p>妊娠がわかった日</p> <p>年 月 日</p>	<p>開始予定日</p> <p>年 月 日</p>	<p>開始予定日</p> <p>年 月 日</p>
<p>ママの体調の変化</p> <p>つわりによる体調不良や流産の心配も。</p>	<p>体調が安定し始め、胎動を感じられるように。</p>	<p>おなかますます大きく重くなる。動悸や息ぎれを感じる場合も。</p>
<p><b>☑つわりのつらさを知ろう</b></p> <p>時期や症状に個人差はあるけれど、つわりのつらさは本人にしかわからない。体調を気づかい、サポートしよう。</p>  <p><b>☑家事分担の見直し</b></p> <p>ママが体調不良の場合は特に、いつもより積極的に家事を。また、今後の生活に向けて、少しずつできる家事を増やしていこう。</p> <p><b>☑出産後について話し合う</b></p> <p>入院時の対応や、出産後の時間の使い方、ママがパパを頼れないときどうするかなど、祖父母や外部サービスの手を借りることも視野に入れて、夫婦で具体的に話し合っておこう。</p>	<p><b>☑おなかの赤ちゃんに話しかける</b></p> <p>7か月頃から赤ちゃんの聴覚が発達し胎動も活発に。話しかけは、ママが安心してくれる効果も大。</p>  <p><b>☑プレおや教室(☑P16、P17参照)への参加</b></p> <p>プレおや教室などへ参加し、2人で育児をする準備を始めよう。</p> <p><b>☑できるだけ早く帰宅する</b></p> <p>早く帰って、ママに安心してもらおう。</p> 	<p><b>☑二人で過ごす時間を</b></p> <p>出産後は二人だけの時間が減るので、ママの気分転換も兼ねて、無理のない範囲で楽しもう。</p> <p><b>☑ママの体への気づかい</b></p> <p>妊娠中は体のコリや、背中・腰の痛みなど体調を崩しがち。そんな時は、やさしく撫でたりさすってあげて。</p>  <p><b>☑ワーク・ライフ・バランスの計画を立てる</b></p> <p>労働時間の見直しを含め、効率的に仕事ができるように計画を立てよう。また、産後の休暇(☑P17参照)について職場にも相談を。</p> 

(以下は広告スペースです)

## ママの笑顔はこどもの笑顔！ママと赤ちゃんのための整体院

こんな悩みはありませんか？

- ・ マタニティ期での腰痛や不調
- ・ 出産後の体型の崩れ腰痛や肩こり
- ・ 赤ちゃんのむきぐせや頭の形の悩み



マタニティ・産後の骨盤の調整  
(産後の骨盤やマタニティ期の骨盤の調整を行います。また、骨盤を支えている骨盤底筋のケアを行います)

赤ちゃんの頭の形・むきぐせの調整

赤ちゃんの体の歪みを整え、むきぐせや頭の形・便秘などの不調を整えていきます。また、妊娠中から2才までの1000日間に渡る食事・発達・環境の作り方に関するアドバイスを行います。



キッズルームあり



無料託児付

ホームページ



ママと赤ちゃんの整体院®  
ママリュクス

〒659-0068  
兵庫県芦屋市業平町 6-16-301  
☎0797-23-3177



授乳スペースあり

## こころの体温計

妊娠・出産はホルモンの急激な変化で気持ちが不安定になりやすい時です。自分の心の状態を確認してみませんか。



パソコンはこちら ▶ <https://fishbowlindex.jp/ashiya/> 携帯電話・スマートフォンはこちら ▶

### 出産

出産  
予定日

年 月 日

産後、授乳トラブルや  
後陣痛がある場合も。

#### ☑ 赤ちゃん誕生！

ママに感謝の言葉を伝える。頑張ったママをねぎらい、心から感謝しよう。無事に生まれてきた赤ちゃんに祝福を！

#### ☑ 退院に向けて準備する

家の中を片付けて、ママと赤ちゃんを迎える準備を。また、出産直後は特に体が疲れるので、ママが休めるように家事をしよう。



#### ☑ 二人で赤ちゃんの世話をする

夫婦で育てるという意識を持って、赤ちゃんにたくさん触れて、スキンシップをとろう。

### 産後～8週間



出産予定日と、各期間の開始予定日  
を書き込んでみよう！

子宮が元の大きさに戻るのに約8週間、  
体の回復にはもっと時間を要します。無理のない範囲で生活を。

#### ☑ 出生届(☐P19参照)を出す

出生の日から14日以内に提出  
しよう。

#### ☑ 職場に出産を報告し、 周りの理解を得る



#### ☑ 夫婦のコミュニケーションを増やす

毎日の家事や育児、保育所(☐P38参照)探し  
やママの職場復帰など、これからの家族のこ  
とを話し合おう。

#### ☑ ママにリラックスタイムを

産後のママは、慣れない育児で  
疲れやすい。リラックスできる  
一人の時間をつくってあ  
げよう。



#### ☑ たくさんの「はじめて」を楽しんで

赤ちゃんが生まれると、毎日の生活はもちろん、夫婦の関係性や地域とのつながり  
などが変化する。周囲の人々の手も借りながら、新しい生活を楽しもう！

#### ☑ ママへの気づかいを

産後のママは、ホルモンの急激な変化によって、精神的に不安定になりやすい。  
また、約1割の女性が「産後うつ」となると言われているため、ママの話に耳を傾  
けるなど、精神面のサポートもパパの大切な役割。



#### ☑ 産後の健診に付き添う

新生児との外出は不安なもの。定期健診などで病院へ行く  
際は、付き添いがあるとママも安心。

出典:さんきゅうパパ準備BOOK(内閣府 子ども・子育て本部)より加工・編集して作成

### Column

## 祖父母の役割 ~孫育ての心得10か条~

- 1 育児の主役はパパ・ママ、祖父母はサポーター
- 2 パパ・ママの話聞く
- 3 今と昔の子育ての違いを知る
- 4 とがめるより、補う
- 5 他のこども、親と比べない
- 6 手、口、お金は出しすぎず、心と体力にゆとりを！  
断る勇気も持つ
- 7 「ありがとう」「ごめんさい」を言う。親しき中にも  
礼儀あり
- 8 孫のほめ役、夢の最強応援団になる
- 9 自分のライフスタイルも大切に
- 10 老いていく姿を見せる



出典:NPO法人 孫育て・ニッポン

(以下は広告スペースです)

riser Interior Design




**Design Renovation**

中古・実家・戸建て・マンション  
デザイン×性能向上で再生  
フルオーダー設計を自社施工  
リノベーション×大工  
リノベリフォーム実現します






riser

**リノベーション専門店**

**riser株式会社** 芦屋市前田町7-12

☎(0797)20-1674

お気軽にお問い合わせください





# 赤ちゃんがいる家庭の防災

災害はいつ起こるかわかりません。妊娠中や赤ちゃんがいるときに災害が起きたときのこと想定しておきましょう。

## 事前対策が大事



**非常用持出袋を用意しておきましょう!**

避難する際には赤ちゃんを抱いて避難しなければなりません。実際に赤ちゃんを抱えて持てる量なのか、しっかり確認しておきましょう。

### 必要グッズ

- 母子健康手帳・医療費受給者証・診察券
- 紙おむつ・お尻ふき・(お尻ふきは身体も拭ける) おむつ替えマット (バスタオル)
- 授乳関連グッズ: ミルク・液体ミルク・哺乳瓶・調乳用の水・授乳用ケープ (日頃の授乳方法にあわせて準備)
- 着替え (肌着・長袖・長ズボン・防寒着)
- 抱っこ紐
- 靴 (こどもには靴をはかせるように)
- 離乳食
- ガーゼ・ハンカチ
- 生理用品
- 普段使っている薬
- 歯ブラシ
- 帽子 (頭を守るもの)
- 使い慣れたおもちゃ
- マスク・アルコール消毒・ウェットティッシュ・上履き・ハンドソープ・ビニール袋

**感染症対策物品の用意も!!**

**家族で話し合いましょう!**

### 次のことを確認する

- 芦屋市防災情報マップで避難の必要性や自宅周辺の危険箇所を把握する  
芦屋市防災情報マップは市のホームページからご確認できます。
- 避難が必要な場合、避難する場所を決め、そこまでの避難経路をチェックする
- 災害時の家族の連絡方法や集合場所を決めておく ● 災害情報の入手手段を確保する
- 家庭での役割分担を決めておく(ドアを開ける、火の始末、ブレーカーを切る、など)

芦屋市  
防災情報マップ  
はこちら



### こんな時の 対処法 ①

やけどをした!

すぐに患部を流水や氷のうなどで冷やしましょう(20~30分が目安)。広範囲・全身にわたる場合はすぐに救急へ連絡してください。

衣類は脱がさずそのまま冷やします。

※やけどは医師の診察を受けるまで、薬を一切使用しないでください。



### こんな時の 対処法 ②

鼻血が出た!

血液を飲み込まないように仰向けにせず、座らせたまま軽く下を向けさせます。その体勢のまま小鼻の上の方をつまみ、5分~10分圧迫します。ティッシュを詰めると鼻の中の血管を傷つけてしまうことがあるので、詰め物をする場合はやわらかい脱脂綿を使いましょう。

※20分以上血が止まらない場合や、出血がひどい場合は病院へ連れて行きましょう。



## 🐣 防災時の情報はココから!

### ●市のホームページ

災害時には、トップページに最新情報や避難所情報等を掲載します。

### ●あしや防災ネット

メールやアプリで気象・避難情報等を配信しています。(事前登録が必要です。)



※アプリ版は「ひょうご防災ネット」

### ●Facebook、X(旧Twitter)

災害情報等を随時配信します。「芦屋市防災情報」で検索して見るができます。

### ●防災行政無線

市内各所に設置した屋外スピーカーを通じて、災害時の避難情報等を放送します。

### ●防災行政無線テレホンサービス (☎050-5527-2580)

防災行政無線の放送内容が聞き取れなかったとき、もう一度聞きたいときにご利用ください。

※通話料金がかかります。一部のIP電話や光回線電話からのご利用はできません。

### ●緊急告知ラジオ

防災行政無線の放送内容を、さくらFM(78.7MHz)を通じて自動起動・最大音量で随時放送します。

※市役所地下1階売店又はさくらFMで販売(税込8,800円)

### ●テレビ(dボタン)

災害情報及び避難情報をお知らせします。

### ●J:COMチャンネル ケーブルテレビ11ch

災害発生時には、テロップとL字型画面で災害情報をお知らせします。

### ●J:COM防災情報サービス

防災行政無線放送等の放送内容と緊急地震速報を、専用端末から大きな音と光でお知らせします。

※取付け工事が必要です。J:COMまでお問い合わせください。

### ●関西停電情報

アプリから事前に登録した地区の停電情報をプッシュ通知でお知らせします。

関西エリア全域の停電情報、復旧作業の進捗状況や復旧見込み時間が確認できます。

アプリのダウンロードはこちら



## ケーススタディ

### 🐣 妊娠中に避難生活をするようになったら?

#### ●冷え

妊娠中は冷えるとおなかが張りやすくなります。できるだけ温かくしましょう。

#### ●エコノミークラス症候群

妊婦は血栓ができやすいため、ときどき体を動かし、水分を十分とって予防しましょう。また、トイレは我慢しないようにしましょう。

#### ●妊娠高血圧症候群

避難所の食事は塩分が高いこともあり、血圧が高くなる場合があります。目がチカチカする、耳鳴り、頭痛、吐き気などの症状があれば、受診できるように手配してもらってください。



### 🐣 赤ちゃんが一緒のときに地震がおきたら?

#### ●地震発生時

赤ちゃんや子どもを抱き、特に頭を守るようにしてテーブルや机などの下に体を隠しましょう。



#### ●揺れがおさまったら

火の始末をしましょう。また、倒れた家具や割れたガラスの破片が散乱している可能性があるため、室内でも靴を履いて行動しましょう。

#### ●屋外避難/屋内避難

テレビやラジオで情報を収集し、必要に応じて避難行動を開始しましょう。自宅が無事であれば、「在宅避難」ができるので、日ごろから食料などの備蓄をしましょう。