資 料 編

資料編１　すこやかな妊娠と出産のために

資料編２　風しんからお腹の子どもを守りましょう

資料編３　肝炎ウイルス検査の結果を確認しましょう

資料編４　これからママになるあなたへ
・食べ物について知っておいてほしいこと
・お魚について知っておいてほしいこと

資料編５　妊産婦さんへの思いやりをマークにしました

資料編６　三重おもいやり駐車場利用証制度

資料編７　赤ちゃんのうんちの色に注意しましょう

資料編８　睡眠中の赤ちゃんの死亡を減らしましょう

資料編８　赤ちゃんが泣きやまない
（泣きへの理解と対処のために）

すこやかな妊娠と出産のために

妊娠したらどうしたら良いの？

妊婦健康診査を必ず受けましょう！

- 妊娠中は、ふだんより一層健康に気をつけなければなりません。
- 少なくとも毎月1回（妊娠24週以降には2回以上、さらに妊娠36週以降は毎週1回）、医療機関などで健康診査を受けましょう。

妊婦健康診査って何をするの？

- 妊婦さんの健康ぐあいや、お腹の赤ちゃんの育ちぐあいをみるため、身体測定や血液・血圧・尿などの検査をします。
- 特に、**貧血、妊娠高血圧症候群、妊娠糖尿病** などの病気は、お腹の赤ちゃんの発育に影響し、母体の健康を損なうことがあります。
- 妊婦健診を受けることで、病気などに早く気づき、早く対応することができます。

妊娠したら誰に相談すればよいの？

専門家の保健指導を受けましょう！

- 妊娠に気づいたら、お住まいの市町村の窓口にできるだけ早く妊娠の届出を行ってください。
- 窓口では、母子健康手帳の交付とともに、妊婦健診を公費の補助で受けられる受診券や、保健師等による相談、母親学級・両親学級の紹介、各種の情報提供などを受けることができます。
- 分娩前後に帰省するなど、住所地以外で過ごす場合は、その旨住所地及び帰省地の市区町村の母子保健担当に連絡し、母子保健サービスの説明を受けましょう。
- その他、妊娠・出産についてのお悩みも、専門家にご相談下さい。

気をつけたい症状

次のような症状が出たら早く医師に相談を！

☑ むくみ	☑ がんこな便秘
☑ 性器出血	☑ 普段と違うおりもの
☑ 腹痛	☑ 強い頭痛
☑ 発熱	☑ つわりで衰弱がひどい
☑ 下痢	☑ イライラ
☑ めまい	☑ 動悸が激しい
☑ はきけ・嘔吐	☑ 今まであった胎動を感じなくなったとき
☑ 強い不安感	

マタニティマーク

厚生労働省では、マタニティマークをとおした「妊産婦にやさしい環境づくり」を推進しています。

マタニティマークは、厚生労働省のHPから自由にダウンロードできます。詳しい活用方法や内容についてもこちらをご覧ください。

●働いている妊婦さんへ

会社に申し出れば、勤務時間内に妊婦健診を受診するための時間をとることができます。（男女雇用機会均等法第12条）

詳しくは、お近くの都道府県労働局雇用環境・均等部（室）にご相談ください。
https://www.mhlw.go.jp/kouseiroudoushou/shozaiannai/roudoukyoku/dl/kokinbushitsu.pdf

厚生労働省

妊娠を希望する女性、妊婦とそのご家族へ

風しんの報告数が増加しています
風しんからお腹の子どもを守りましょう

- 妊婦が風しんにかかることで、生まれながらにして眼や耳、心臓に障害をもった子どもがうまれることがあります。
- この障害は、先天性風しん症候群（CRS）とよばれています。

【皆様にできること】

妊婦

妊娠を希望している人

妊婦の同居家族

□ 抗体検査を受けましょう。

抗体価が低い場合 ↓ 抗体価が低い場合 ↓

□ ワクチン接種を検討しましょう。

※ワクチン接種後2ヶ月程度は、避妊するようにしましょう。

□ 不要不急の外出を避け、人混みに近づかないようにしましょう。

□ 風しんを疑う症状（発熱、発疹など）が出現した際は、医師に相談しましょう。

※妊娠中は、ワクチン接種を受けることができません。

厚生労働省　風しんについて、くわしくはこちら▶ 風しん　厚生労働省　検索

感染拡大防止のため

風しんの報告数が増加しています

体調不良の時はムリしないで

風しんは

感染者の飛まつ（唾液のしぶき）などによって他の人にうつる感染症。風邪によく似ており、感染すると、発熱、発疹、リンパ節腫脹といった症状が認められ、多くの場合は数日で治ります。

心配なのは

妊娠早期の妊婦が風しんにかかると、出生児が先天性風しん症候群（眼や耳、心臓に障害が出ること）になる可能性があるため、注意が必要です。

どこで?

風しんは咳・くしゃみで他人にうつるため、特に、学校、職場、公共交通機関などの人が集まる場所で感染が拡大する恐れがあります。

みんなにできることは

- □ 体調がすぐれない場合には、ムリして外出しないでください。
- □ どうしても外出が必要な場合には、咳エチケットを徹底しましょう。
- □ 風しんを疑う症状（発熱、発疹など）が出現した際は、医師に相談しましょう。

厚生労働省　風しんについて、くわしくはこちら▶ 風しん　厚生労働省　検索

赤ちゃん・ママ・家族の健康のために

「肝炎ウイルス検査の結果」を確認しましょう

監修／ 国立成育医療研究センター

B型肝炎・C型肝炎ウイルスを知っていますか?
実は、妊婦健診で「肝炎ウイルス」の検診を受けています。
ママが肝炎ウイルスに感染しているかを確認し、
赤ちゃんや家族への感染を防ぐため、必ず結果を確認しましょう。

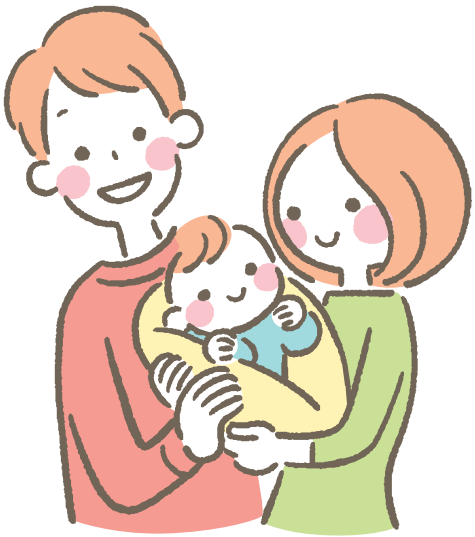
もしも
B型肝炎ウイルス検査で陽性だったら…

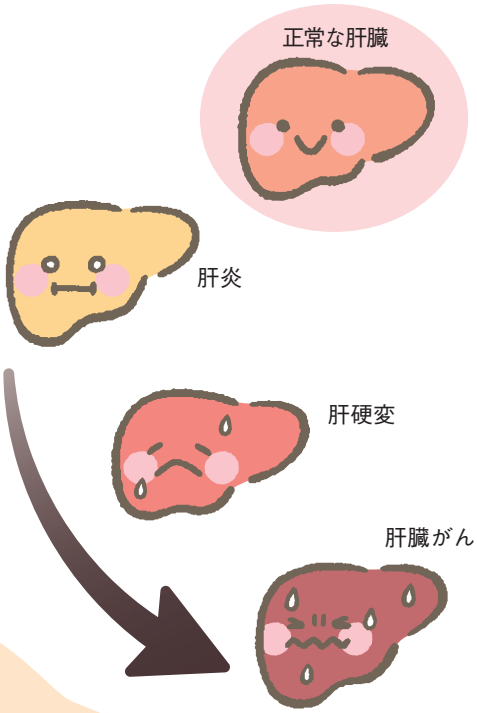
↓

精密検査

↓

赤ちゃんは生後すぐに
薬（注射）とワクチンで感染を予防。
赤ちゃんを肝炎ウイルスから
守ることができます。





B型肝炎・C型肝炎ウイルス陽性なら……

「肝炎ウイルス」は、感染すると**肝臓の炎症**を引き起こすウイルスで、A型からE型まであります。その中でB型とC型は慢性的な感染状態（キャリア）になることが知られています。B型、C型とも、血液を介してウイルスが体に入り、一定の割合で感染します。肝炎ウイルスに感染すると、自覚症状のないまま、しだいに**肝炎、肝硬変、肝臓がん**へと病態が進行していく可能性があります。
出産時にママから赤ちゃんに感染する、母子感染のリスクがありますから、必ず結果を確認しましょう。

妊婦健診の肝炎ウイルス検査についてQ&A

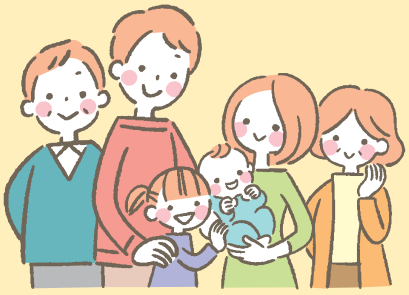
Q 妊婦健診の肝炎ウイルス検査の結果は、どうやってわかるのですか？

A 母子健康手帳で、検査の記録をご確認ください。妊娠初期に行われる血液検査で、HBs抗原が陽性（＋）であった場合は、B型肝炎ウイルスに感染、HCV抗体が陽性（＋）であった場合は、C型肝炎ウイルスに感染しています。

自分は大丈夫と思っていても、検査を受けてみると、実は肝炎ウイルスに感染しているということもあります。ママが肝炎ウイルス陽性であれば、出産時に赤ちゃんに感染する母子感染のリスクがありますから、必ず受診し、精密検査を受けましょう。

Q パパやパートナー、同居の家族が肝炎ウイルス検査を受けるには？

A パパや同居者に感染予防が必要な場合や、感染している場合があります。心配なら、地域の保健所や委託された医療機関で肝炎ウイルス検査を受検することができます。40歳以上の方は市町村で受検できる場合がありますので、お住まいの地域の保健所や市町村にお問い合わせください。また、職場の健康診断の検査項目に肝炎ウイルス検査が入っている場合もありますので、確認しましょう。ほかにも、手術前に病院で肝炎ウイルス検査が行われています。



Q ママがB型肝炎ウイルス陽性だったら？

A ママが感染していたら、出産後すぐに赤ちゃんに薬（注射）とワクチンをすれば、多くの場合、赤ちゃんの感染を防げます。かかりつけ医に相談し、必ず精密検査を受けましょう。

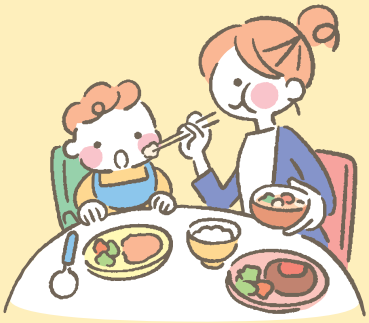
Q 肝炎ウイルス検査が陽性だった場合は、費用助成があるのですか？

A 初回精密検査や定期検査、肝炎の治療の費用助成を受けられる場合があります。お住まいの各都道府県や、肝疾患相談・支援センターへご相談ください。肝疾患相談・支援センターは各都道府県の肝疾患診療連携拠点病院に設置され、肝炎に係る相談や情報提供、支援を行っています。

Q B型肝炎ウイルスやC型肝炎ウイルスは日常生活で感染しますか？

A 会話や食事、トイレ、お風呂などの日常生活では感染しません。肝炎ウイルスに感染する理由は、陽性者との性交渉や血液が付着したカミソリや歯ブラシの共有などです。

血液がついたものを赤ちゃんに触らせないようにしましょう。



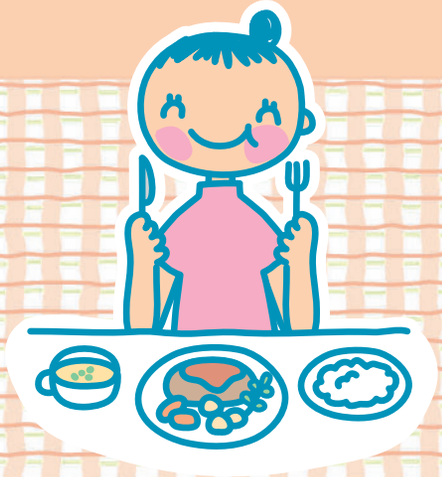
肝炎ウイルスが陽性だった場合や、わからないこと、不安などがあれば、かかりつけ医や市町村・都道府県の窓口、肝疾患相談・支援センターへご相談ください。

各都道府県の肝疾患相談・支援センターはこちらです。

厚生労働省のHPでもウイルス性肝炎に係る制度のご案内をしています。

これからママになるあなたへ

食べ物について知っておいてほしいこと

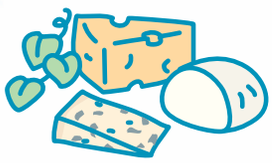


妊娠中に注意が必要な食中毒菌がいます。

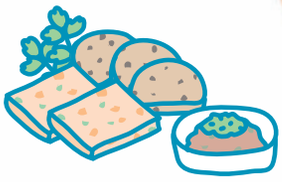
妊娠中は、一般の人よりもリステリア菌に感染しやすくなり、赤ちゃんに影響がでることがあります。リステリア菌は、食品を介して感染する食中毒菌で、塩分にも強く、冷蔵庫でも増殖します。

妊娠中に避けた方が良い食べ物があります。

（リステリア食中毒の主な原因食品例）



ナチュラルチーズ
（加熱殺菌していないもの）



肉や魚のパテ

生ハム

スモークサーモン

冷蔵庫を過信せず、食べる前に十分加熱しましょう。

（リステリア菌は冷蔵庫内でもゆっくりと増殖しますが、他の食中毒菌と同様に加熱することで予防できます。）

冷蔵庫の食品は、期限内に使い切るよう心がけましょう。

マタニティマーク

体調管理のため、食中毒予防を心がけましょう。

家庭でできる食中毒予防の6つのポイント

http://www1.mhlw.go.jp/houdou/0903/h0331-1.html

厚生労働省

家庭でできる
食中毒予防の6つのポイント

point 1 食品の購入

- 寄り道しないで まっすぐ帰ろう
- 消費期限などの 表示をチェック!
- 肉・魚はそれぞれ 分けて包む

point 2 家庭での保存

- 帰ったらすぐ冷蔵庫へ!
- 入れるのは7割程度に
- 冷蔵庫は 10℃以下に 維持
- 肉・魚は汁が もれないように 包んで保存
- 冷凍庫は −15℃以下に 維持

point 3 下準備

- 冷凍食品の 解凍は 冷蔵庫で
- タオルやふきんは 清潔なものに交換
- ゴミはこまめに 捨てる
- こまめに 手を洗う
- 生肉・魚を 切ったら洗って 熱湯をかけておく
- 井戸水を 使っていたら 水質に注意
- 生肉・魚は生で食べる ものから離す
- 野菜も よく洗う
- 包丁などの器具、 ふきんは洗って消毒

point 4 調理

- 加熱は十分に (めやすは中心部分の 温度が75℃で1分間以上)
- 台所は 清潔に
- 作業前に 手を洗う
- 電子レンジを使う ときは均一に 加熱されるようにする
- 調理を途中で 止めたら 食品は冷蔵庫へ

point 5 食事

- 食事の前に 手を洗う
- 盛り付けは 清潔な器具、 食器を使う
- 長時間室温に 放置しない

point 6 残った食品

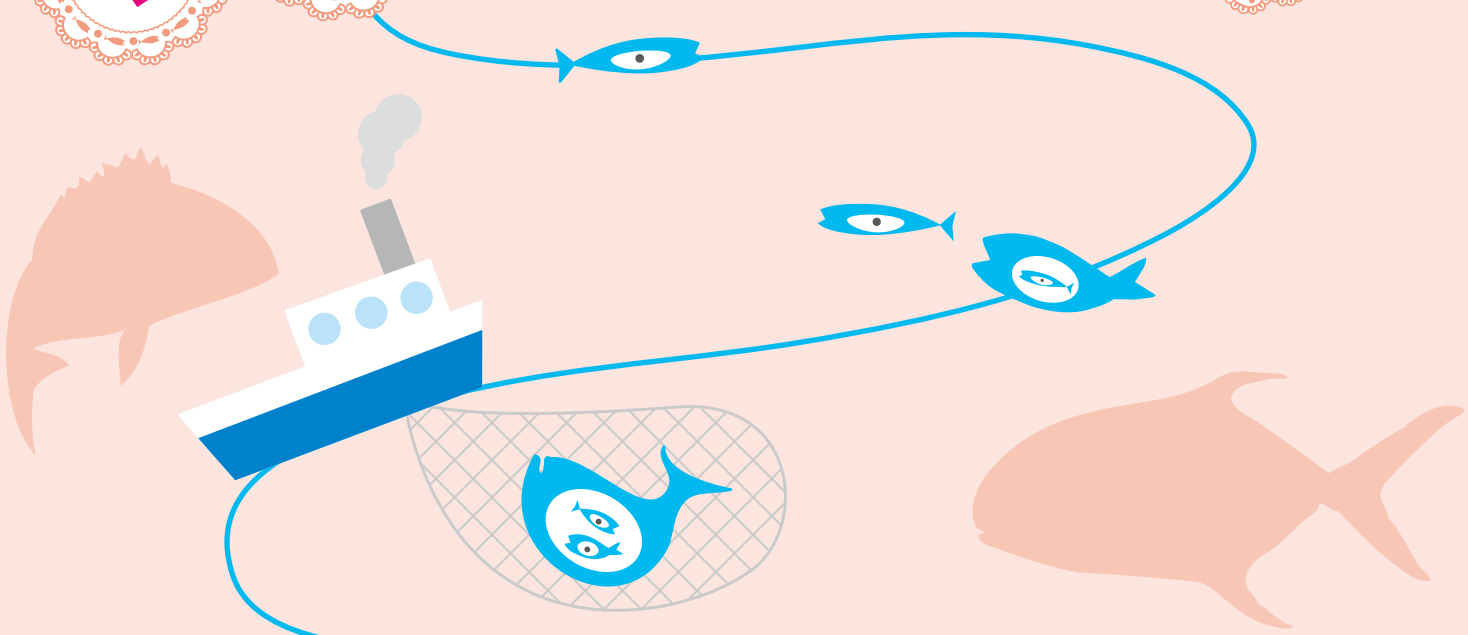
- 時間が経ち過ぎたり ちょっとでも怪しいと思ったら、 思い切って捨てる
- 作業前に 手を洗う
- 手洗い後、 清潔な器具、 容器で保存
- 温めなおすときは 十分に加熱する (めやすは75℃以上)
- 早く冷えるように 小分けする

食中毒の3原則 食中毒菌を **「付けない、増やさない、やっつける」**

厚生労働省

厚生労働省

これから ママ になるあなたへ



お魚について知っておいてほしいこと

お魚はからだに良いもの
でも妊娠中はちょっと注意が必要

お魚はからだに良いものです

お魚（クジラ・イルカを含む）は、良質なたんぱく質や、血管障害の予防やアレルギー反応を抑制する作用があるDHA（ドコサヘキサエン酸）、EPA（エイコサペンタエン酸）を多く含み、またカルシウムなどの摂取源で、健康的な食生活をいとなむ上で重要な食材です。妊婦および出産のための栄養のバランスの良い食事には欠かせないものです。

でも妊娠中はちょっと注意が必要です

ところが、お魚（クジラ・イルカを含む）には、食物連鎖（しょくもつれんさ）によって自然界に存在する水銀が取り込まれています。お魚などを極端にたくさん食べるなど、かたよった食べ方をすることでこの水銀が取り込まれ、おなかの中の赤ちゃんに影響を与える可能性があることが、これまでの研究から指摘されています。

そのため、平成15年にお魚に含まれる水銀の摂取が検討され、注意事項が公表されました。その後平成17年、平成22年に注意事項の見直しが行われています。

※食物連鎖（しょくもつれんさ）：ある生物が他の生物に食べられていく関係が複雑につながっている状況

次のページからの注意の内容を読み、妊娠期間中に食べるお魚の種類と量とのバランスを考えながら食べましょう。

注意が必要なのは、食べるお魚の種類と量です

食べ方の注意

1 お魚1人前(80g)に含まれる水銀量にまず注意しましょう

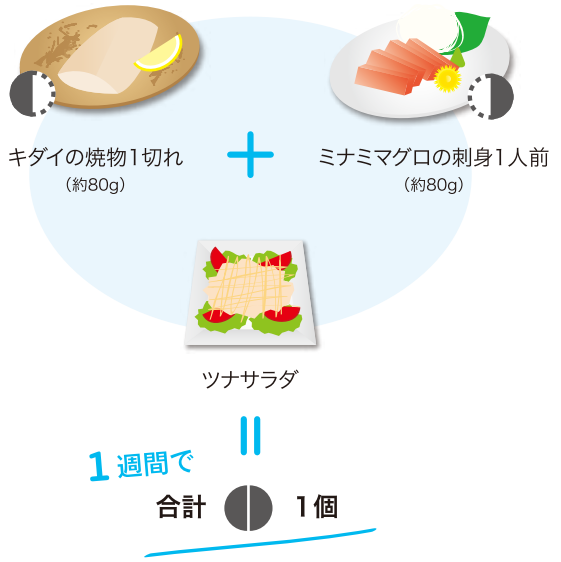
日本人が平均1食に食べるお魚の量は、刺身1人前、切身1切れ、それぞれ約80gです。右図では、1人前(約80g)を単位として、それぞれに含まれる水銀量を●印で表しています。

2 次に、1週間を基準として、摂取する水銀量を考えましょう

おなかの中の赤ちゃんに影響を与えない水銀量は、**1週間に●1個までが目安**です。

3 いろいろなお魚を組み合わせて食べる場合 例1

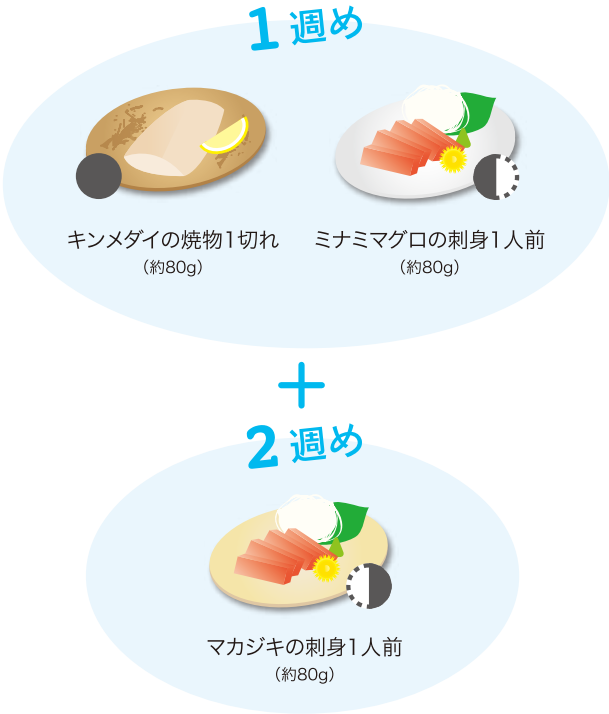
注意が必要なお魚を組み合わせて食べるときには、それぞれに含まれる水銀量から、1週間の水銀量を合計し、**1週間で●1個までになるようにしてください**。右頁の例1のように、ある週に、「キダイの焼物」1切れ(◐)、「ミナミマグロの刺身」1人前(◑)を食べるのならば、その他の食事のお魚は、注意が必要なお魚ではなく、ツナやサバなど特に注意が必要でないものを食べましょう。



※調査結果から「ツナ缶」の水銀含有量は低いことが確認されています。

4 ある週に注意が必要なお魚をその目安量をこえて食べた場合 例2

例えば、ある週に、「キンメダイの焼物」を1切れ(●)、「ミナミマグロの刺身」1人前(◐)を食べたならば(合計●+◐=1個半)、翌週には、「マカジキの刺身」1人前(◑)など水銀量を半分(◑)に控えましょう。



注意が必要なお魚について

下図を参考に食べるよう心がけてください

※解説は左ページを参照下さい。

目安！

1週間に●（黒丸印：水銀量）1個までが目安です！

刺身1人前、切身1切れに（それぞれ約80g）含まれる水銀量（●）	注意が必要なお魚の名前	1週間に食べるお魚の献立例 例1	1週間に食べるお魚の献立例 例2
◐ 半個	キダイ　マカジキ ユメカサゴ ミナミマグロ（インドマグロ） ヨシキリザメ　イシイルカ クロムツ（平成22年追加）	キダイの焼物 1切れ（約80g） ミナミマグロの刺身1人前（約80g）	マカジキの刺身1人前（約80g）
● 1個	キンメダイ　ツチクジラ メカジキ クロマグロ（本マグロ） メバチ（メバチマグロ） エッチュウバイガイ マッコウクジラ	なし	キンメダイの煮付半人前（約40g）
●● 2個	コビレゴンドウ	なし	なし
●●●●●●●● 8個	バンドウイルカ	なし	なし
		ツナサラダ 通常の量で差しつかえありません	サケの焼物 通常の量で差しつかえありません アジの開き
		目安の範囲内 合計 ◐	目安の範囲内 合計 ◐

特には注意が必要でないもの

キハダ　ビンナガ　メジマグロ
ツナ缶　サケ　アジ　サバ
イワシ　サンマ　タイ　ブリ　カツオ　など

健康的な食生活のためにお魚をバランス良く食べましょう！

Q&A 疑問にお答えします

Q1 なぜ妊娠中にはお魚の食べ方に気をつける必要があるのですか。

A. お魚の中に含まれる水銀の量がある一定以上になったときにおなかの中の赤ちゃんに影響を与える可能性が指摘されています。それはおなかの中の赤ちゃんは、お母さんのからだの中から取り込んだ水銀をからだの外に出すことができないからなのです。

Q2 お魚などに含まれる水銀がおなかの中の赤ちゃんに取り込まれたとき、どんな影響を与える可能性があるのですか。

A. 今回注意しなければならないお魚を、食べる量の目安よりもとても多く食べ続けていた場合に限りますが、例えば生まれてから、音を聞いた場合の反応が1/1000秒以下のレベルで遅れる可能性があることが言われています。

Q3 私たちが普段の食事でからだに取り込んでいる水銀は健康に影響を与えないのですか。

A. 私たちが普段の食事でからだに取り込んでいる水銀の量は、健康に影響を与えないと考えられる最大量の57%です。また、からだの中に取り込まれた水銀は、徐々にからだの外に出ていきます（2ヶ月で取り込んだ量の半分になります）。そのため、平均的な食生活をしている限り、水銀が過剰にからだの中にたまっていくことはなく、健康への影響を心配するようなものではありません。

Q4 なぜ、注意しなければいけないお魚と注意しなくてよいお魚があるのですか。

A. 小さいお魚がそれよりも大きいお魚へ、そしてもっと大きいお魚へ食べられていくことが食物連鎖（しょくもつれんさ）です。そして大きいお魚はそれぞれが食べたものを取り込むことになります。お魚それぞれに水銀が含まれていますから、一般的には、大きいお魚は小さいお魚に比べて自然に多くの水銀を取り込むことになります。今回注意が必要とされたお魚は、おもにこのような大きなお魚（クジラ・イルカを含む）で、その中でも水銀の量が比較的多いお魚となっています。

Q5 妊娠に気づくのが遅れて注意をしなかったのですが、大丈夫ですか。

A. 赤ちゃんは胎盤（たいばん）を通して水銀を取り込みますが、この胎盤（たいばん）は一般的に妊娠4ヶ月でできます。胎盤（たいばん）ができる時期には、それ以前にからだの中に取り込まれた水銀の量は減少しています。そのため、妊娠に気付いたときから注意することで対応できると考えています。

問合せ先 詳しくはWEBで 厚生労働省　水銀 検索

その他、わからないことは、最寄りの保健所、市町村の母子保健担当窓口、厚生労働省へお問い合わせご相談ください。

妊産婦さんへの思いやりを
マークにしました

「電車・バス等では、優先して席を譲る。乗降時に協力する。」
「近くでの喫煙は、控える。」「お手伝いしましょうか? のやさしい一言。」など、
妊産婦さんへの思いやりある気遣いをお願いいたします。

このマークは、「健やか親子21」推進検討会において
選ばれた最優秀作品です。

妊産婦さんへの思いやり

妊娠中、特に初期は、赤ちゃんの成長はもちろん、お母さんの健康を維持するためのとても大切な時期です。
しかし外見からは、妊婦であるかどうか判断しにくかったり、「つらい症状」が、ある場合もあります。
もしも、あなたの住んでいる街や職場などで、このマークを付けているお母さんを見かけたら、
皆さんからの思いやりある気遣いをお願いいたします。ご協力をどうぞよろしくお願いいたします。

マタニティマークは、厚生労働省のHPから自由にダウンロードできます。詳しい活用方法や内容についてもこちらをご覧ください。

http://www.mhlw.go.jp/houdou/2006/03/h0301-1.html

＊妊産婦の方は、プリントアウトしたものをキーホルダーなどに貼付してご利用ください。

「広がるやさしさ。あなたの街のマタニティマーク。」ポスター掲示にご協力ください!

上記HPよりダウンロードしたポスターを公共機関・職場・お店など人が集まる所などで掲示して頂けるよう
協力をお願いしています。また今回の取組のきっかけとなった様々なマークついてもご覧になれます。

健やか親子21

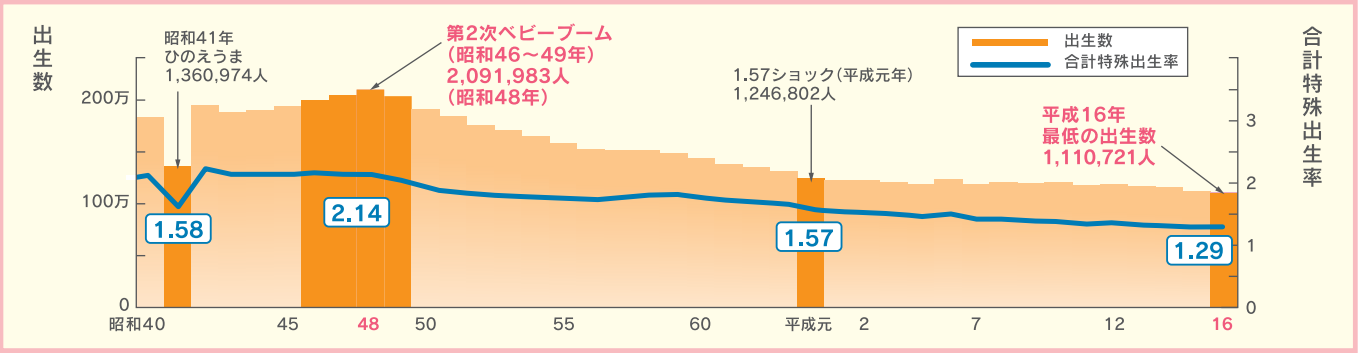
健やか親子21は、
2001～2010年の
母子保健の
国民運動です。

厚生労働省

みんなで作ろう。
未来のお母さんと赤ちゃんにやさしい環境。

深刻な日本の少子化問題

現在、日本は急速に少子化が進行しています。出生数は平成16年に1,110,721人、合計特殊出生率は1.29と、いずれも過去最も低い水準を更新しています。



資料：厚生労働省「人口動態統計」

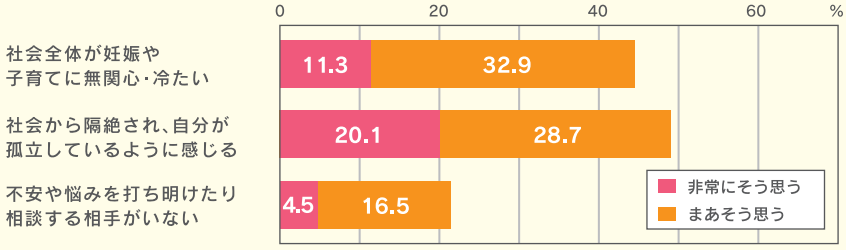
どうしてサポートが必要なの？

〈みんなで応援する子育て〉多くのお母さんたちは、子育て期間中に孤独感や負担感を訴えています。子育てにやさしい社会環境を築くために、皆さん一人ひとりの理解と協力が必要です。

子育て支援と地域の連帯

平成16年の意識調査によると、多くのお母さんは妊娠から子供が3歳になるまでの期間、孤独を感じ子育てを行っています。今後は、気軽に利用できる子育て支援センターなどの整備とともに、周りの人たちがいつでも暖かい手をさしのべる、お母さんと赤ちゃんにやさしい街づくりが求められています。

妊娠中又は3歳未満の子どもの母親の意識（平成16年調査）



多くの母親が孤立感の中で子育てを行っている

資料：（財）こども未来財団「子育て中の母親の外出時等に関するアンケート調査結果」（回答1069人）

どんなサポートが必要なの？

〈みなさんへのお願い〉妊娠中、特に初期のお母さんは、妊婦であるか判断しにくかったり、「つらい症状」が、ある場合もあります。あなたの住んでいる街や職場などで、妊産婦さんはもちろん子育て期間中のお母さんを見かけたら、皆さんからの思いやりある気遣いをお願いいたします。

妊娠中又は3歳未満の子どもの母親の意識（平成16年調査）

外出先で困ること、周りの人たちに手助けしてもらいたいこと。

1位 階段の上り下り/エレベーターやスロープがない/段差が多い（225人）

2位 バスや電車内で席を譲ってもらえない（93人）

3位 歩きタバコ/タバコの煙/禁煙対策が遅れている（66人）

外出先で手助けされたり、勇気付けられたりして嬉しかったこと。

1位 バスや電車で席を譲ってくれた（205人）

2位 ベビーカーを運んでくれた/たたんでくれた（183人）

3位 子供をあやしてくれた/話かけてくれた/見守ってくれた（121人）

資料：（財）こども未来財団「子育て中の母親の外出時等に関するアンケート調査結果」（回答1069人）

未来のお母さんと赤ちゃんをみんなのやさしさでサポートしましょう！

健やか親子21

担当：厚生労働省　雇用均等・児童家庭局母子保健課

おもいやり駐車場には利用証が必要なんです！

皆さんへのお願い

この制度が成り立つためには、皆さん一人ひとりの「おもいやり」「ゆずりあい」の心が必要です。

歩行が困難な方が利用しやすい駐車場になるよう、ご協力をお願いします。

三重おもいやり駐車場利用証制度

身体に障がいのある方や要介護高齢者、妊産婦、けが人などで、歩行が困難な方に、公共施設や商業施設などにある「おもいやり駐車場」の利用証を交付する制度です。

詳しくはＷｅｂへ！ 三重おもいやり 検索

三重県　子ども・福祉部　地域福祉課

電話 059-224-3349(土日・祝日を除く8:30～17:15) FAX 059-224-3085　E-mail ud@pref.mie.jp

ルールとマークで適正利用

「三重おもいやり駐車場利用証制度」は、車いす使用者用駐車場等の適正な利用を進めるため、利用できる方を明らかにし、利用ルールとマークを定めたものです。

希望者には、申請に基づき「おもいやり駐車場」の利用証を交付します。一方で、この制度にご協力いただいた施設の駐車場にも同じマークが表示されています。

利用者がこの利用証を掲示することで適正な利用であることを示します。

なぜ、この制度が必要なの？

車いす使用者用駐車場は、歩行が困難な方が、車いすの出し入れや、駐車場から目的とする建物等への移動がスムーズにできるように設けられています。しかし、現状は「入口に近いから」「少しの間だけだから」と停めてしまう利用者のマナー違反やモラルの欠如に加え、「誰が停めていいの？」「高齢者は？」「妊産婦は？」と疑問を持ってしまう利用ルールのあいまいさもあります。

また、「国際シンボルマーク」「身体障がい者マーク」等の関連マークが正しく使われていないケースもあります。

利用証を取得するには？

「おもいやり駐車場」の利用証の申請窓口は、県庁、県福祉事務所（北勢・多気度会・紀北・紀南）、県保健所（鈴鹿・津・松阪・伊賀）、県障害者相談支援センター、お住まいの市役所、町役場です。

申請の際には、交付申請書の提出と確認書類（身体障害者手帳、母子健康手帳、医師の証明書等）の提示が必要となります。

※県外にお住まいの方も申請できます。利用証が必要な方は表面の担当課までご連絡ください。

利用証はどうやって使うの？

「おもいやり駐車場」を利用する際は、ほかの人からもわかるように、利用証を車内のルームミラー等に掲示してください。

利用証の交付対象者は？

歩行が困難で以下の基準に該当する方です。

※利用証は交付対象者が同乗する場合も使用できます。

区分				交付要件
障がい者	身体障がい			身体障害者手帳の等級が下記の等級であること。
		視覚障がい		１級から４級
		聴覚障がい		２級、３級
		平衡機能障がい		３級、５級
		肢体不自由	上肢	１級、２級
			下肢	１級から６級
			体幹	１級、２級、３級、５級
			乳幼児期以前の非進行性の脳病変による運動機能障がい：上肢機能	１級、２級
			乳幼児期以前の非進行性の脳病変による運動機能障がい：移動機能	１級から６級
		心臓・じん臓・呼吸器・小腸・直腸・ぼうこうの機能障がい		１級、３級、４級
		ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障がい、肝臓機能障がい		１級から４級
	知的障がい	療育手帳の障がいの程度欄「A」		
	精神障がい	精神障害者保健福祉手帳の障がい区分「１級」		
要介護高齢者等	介護保険被保険者証の要介護状態区分「要介護１から５」			
難病患者	特定疾患医療受給者、特定医療費（指定難病）受給者、小児慢性特定疾患医療受給者			
妊産婦等	母子健康手帳取得時から産後1年6ヵ月まで			
けが人	けがにより一時的に歩行が困難で、医師の証明書等により駐車場の利用に配慮が必要と認められる方。			
その他	上記以外の理由により歩行が困難で、医師の証明書等により駐車場の利用に配慮が必要と認められる方。			

「三重おもいやり駐車場利用証制度」
妊産婦の利用期間を延長します

令和５年４月１日から

妊産婦の方が利用できる期限を延長します

これまで

母子健康手帳取得時～産後１年６か月まで

これから

母子健康手帳取得時～産後２年まで

多胎児（双子、三つ子など）の場合は、
母子健康手帳取得時～産後３年まで利用が可能となります。

○利用証をお持ちの方、既に利用証を返却された方へ

(1)利用証の有効期限が
令和4年10月～令和5年3月の方
（※多胎児育児者の場合、令和3年10月～令和5年3月）

令和5年3月1日(水)から
電子申請または郵送で

(ア)利用証を返却されていない方 → **延長の手続き**が可能です。
（※4月3日(月)以降は窓口での申請も可能）

(イ)利用証を返却された方 → **再交付の手続き**が可能です。
（※4月3日(月)以降は窓口での申請も可能）

(2)利用証の有効期限が
令和5年4月以降の方

令和5年4月3日(月)から
電子申請、郵送または窓口で

→ **延長の手続き**が可能です。
（※利用証を返却された場合、再交付申請が可能）

電子申請
がおすすめです。

※詳しい手続の内容は裏面をご確認ください。

利用証の申請　①電子申請　②郵送申請　③窓口申請

1　有効期限が令和4年10月(※多胎児育児者の場合、令和3年10月)以降の利用証をお持ちの方

有効期限を延長するため、**有効期間延長申請**をおこなってください。
お使いの利用証を、**延長された有効期限に貼り替えるための数字シールを郵送またはお渡し**します。

以下、①電子申請、②郵送申請、③窓口申請、いずれかの方法で申請をお願いします。

①電子申請

三重県地域福祉課ユニバーサルデザイン班のホームページから申請が可能です。
右のQRコードからアクセスするか、「三重おもいやり」で検索してください。
また、申請時には確認書類**①母子健康手帳の表紙、②「母子健康手帳のお子様の出生日または出生予定日がわかるページ」または「お子様の出生日がわかる書類」、③現在お使いの利用証(有効期限と番号が記載の面)**を撮影のうえ、写真データを添付してください。

②郵送申請

「有効期間延長申請書」と確認書類**①母子健康手帳の表紙、②「母子健康手帳のお子様の出生日または出生予定日がわかるページ」または「お子様の出生日がわかる書類」、③現在お使いの利用証(有効期限と番号が記載の面)**(いずれも写し)を同封し、下記宛先へ郵送してください。
宛先:〒514-8570　津市広明町13番地　三重県地域福祉課ユニバーサルデザイン班

③窓口申請（令和5年4月3日(月)から）

以下の窓口で申請ができます。【受付時間:月曜日～金曜日の8:30～17:00(祝祭日を除く)】
確認書類**①母子健康手帳の表紙、②「母子健康手帳のお子様の出生日または出生予定日がわかるページ」または「お子様の出生日がわかる書類」、③現在お使いの利用証**を必ず持参のうえ、**「有効期間延長申請書」**を窓口で記入し、申請してください。
お子様の出生日がわかる書類、利用証を持参されない方は即日交付できないことがあります。

なお、**一部市町(桑名市、四日市市、東員町、菰野町、津市、熊野市、紀宝町)の窓口では申請受付のみとなり、**後日、県から数字シールを郵送しますので、申請からお渡しまで約2～3週間程度必要となります。

県の申請窓口	所在地	電話番号
子ども・福祉部地域福祉課(県本庁)	津市広明町13(三重県本庁舎2階)	059-224-3349
北勢福祉事務所	四日市市新正4-21-5(三重県四日市庁舎2階)	059-352-0586
鈴鹿保健所	鈴鹿市西条5-117(三重県鈴鹿庁舎2階)	059-382-8671
津保健所	津市桜橋3-446-34(三重県津庁舎5階)	059-223-5290
松阪保健所	松阪市高町138(三重県松阪庁舎2階)	0598-50-0527
多気度会福祉事務所	伊勢市勢田町628-2(三重県伊勢庁舎1階)	0596-27-5139
伊賀保健所	伊賀市四十九町2802(三重県伊賀庁舎2階)	0595-24-8070
紀北福祉事務所	尾鷲市坂場西町1-1(三重県尾鷲庁舎2階)	0597-23-3432
紀南福祉事務所	熊野市井戸町383(三重県熊野庁舎保健所棟)	0597-85-2158
県の申請窓口及び一部の市町窓口では申請手続きに不備等がなければ、その場で数字シールを貼替またはお渡しします。		

市町の申請窓口はこちらから確認ください↓

2　上記1の利用証をすでに返却された方

延長された有効期限で利用証を再交付するため、
確認書類**①母子健康手帳の表紙、②「母子健康手帳のお子様の出生日または出生予定日がわかるページ」または「お子様の出生日がわかる書類」**を準備のうえ、
①電子申請、②郵送申請、③窓口申請、いずれかの方法で、**再交付の手続き**を行ってください。

問い合わせ先

○三重県子ども・福祉部　地域福祉課　ユニバーサルデザイン班
☎０５９－２２４－３３４９　ＦＡＸ０５９－２２４－３０８５　✉ud@pref.mie.lg.jp

赤ちゃんのうんちの色に注意しましょう

便色カードで胆道閉鎖症をチェック!

胆道閉鎖症ってどんな病気?

1. 肝臓では黄色の胆汁が日々作られています。
2. 胆管が閉じて、胆汁が腸に流れていません。
3. 胆汁成分が血中に出て、皮膚やしろめが黄色く見えます(黄疸)。
4. 肝臓はやがて肝硬変になって、治療が難しくなります。

胆道閉鎖症の特徴と症状

❶1万人に1人の赤ちゃんがかかる病気です。
❷うんちの色がうすい黄色、うすいウグイス色、白っぽい色など、便色カードの1〜3番に近い色になるのが大きな特徴です。
❸②のほかに、皮膚やしろめの黄疸があり、濃い黄色のおしっこが出ていたら、1日も早く、医師にそのことを伝えて、小児外科または小児科を紹介してもらいましょう。
❹早期発見と早期手術で、より良い結果が期待されています。

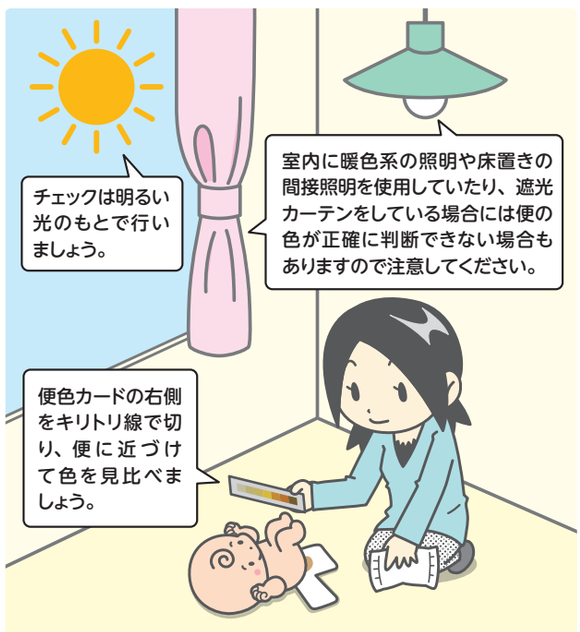
発見と手術が遅れると…?

肝硬変が進行して肝不全になったり、手術をしても十分な効果が得られなかったりします。時には頭蓋内出血を生じることもあります。

便色カードについて

母子健康手帳に綴じ込んであります。
便と便色カードを見比べましょう。
※便色カードのみでは、正常・異常の判定はできません

便色カードの使い方



便色がうすく、黄疸があり、濃い黄色のおしっこなら!

1日も早く医師に見てもらいましょう。その時、なるべく新しい便を持っていってください。

睡眠中の赤ちゃんの死亡を減らしましょう

SIDS対策強化月間

乳幼児突然死症候群

睡眠中に赤ちゃんが死亡する乳幼児突然死症候群（SIDS: Sudden Infant Death Syndrome）**という病気があります。**

- SIDSは、何の予兆や既往歴もないまま乳幼児が死に至る原因のわからない病気です。
- 令和３年には８１名の乳幼児がSIDSでなくなり、乳児期の死亡原因の第3位です。

乳幼児突然死症候群（SIDS）について

SIDSの予防方法は確立していませんが、以下の3つのポイントを守ることにより、

SIDSの発症率が低くなるというデータがあります。

1 1歳になるまでは、寝かせる時はあおむけに寝かせましょう

SIDSは、うつぶせ、あおむけのどちらでも発症しますが、寝かせる時にうつぶせに寝かせたときの方がSIDSの発症率が高いということが研究者の調査からわかっています。医学上の理由でうつぶせ寝を勧められている場合以外は、赤ちゃんの顔が見えるあおむけに寝かせましょう。この取組は、睡眠中の窒息事故を防ぐ上でも有効です。

2 できるだけ母乳で育てましょう

母乳育児が赤ちゃんにとっていろいろな点で良いことはよく知られています。母乳で育てられている赤ちゃんの方がSIDSの発症率が低いということが研究者の調査からわかっています。できるだけ母乳育児にトライしましょう。

3 たばこをやめましょう

たばこはSIDS発症の大きな危険因子です。妊娠中の喫煙はおなかの赤ちゃんの体重が増えにくくなりますし、呼吸中枢にも明らかによくない影響を及ぼします。妊婦自身の喫煙はもちろんのこと、妊婦や赤ちゃんのそばでの喫煙はやめましょう。これは、身近な人の理解も大切ですので、日頃から喫煙者に協力を求めましょう。

厚生労働省ホームページでご覧いただけます

乳幼児突然死症候群（SIDS）について
http://www.mhlw.go.jp/bunya/kodomo/sids.html

乳幼児突然死症候群（SIDS）診断ガイドライン（第2版）
http://www.mhlw.go.jp/bunya/kodomo/sids_guideline.html

お問い合わせ先

乳幼児突然死症候群（SIDS）については、各都道府県・市町村の母子保健担当課及び保健所・保健センターなどでご相談に応じています。

厚生労働省

窒息事故防止のために

睡眠中に赤ちゃんが死亡する原因には、乳幼児突然死症候群（SIDS）のほか、窒息などによる事故があります。

ベビーベッドに寝かせ、柵は常に上げておきましょう

　できるだけベビーベッドを使用し、国が定めた安全基準の検査に合格した製品であることを示す、PSCマークが貼付されたベビーベッドを選びましょう。

　また、赤ちゃんは日々成長し、できることが増えるため、動かないだろうと油断せず、転落しないように、柵は常に上げておきましょう。赤ちゃんの頭や身体がはさまれないよう周囲の隙間やベッド柵と敷布団・マットレスの隙間をなくしましょう。

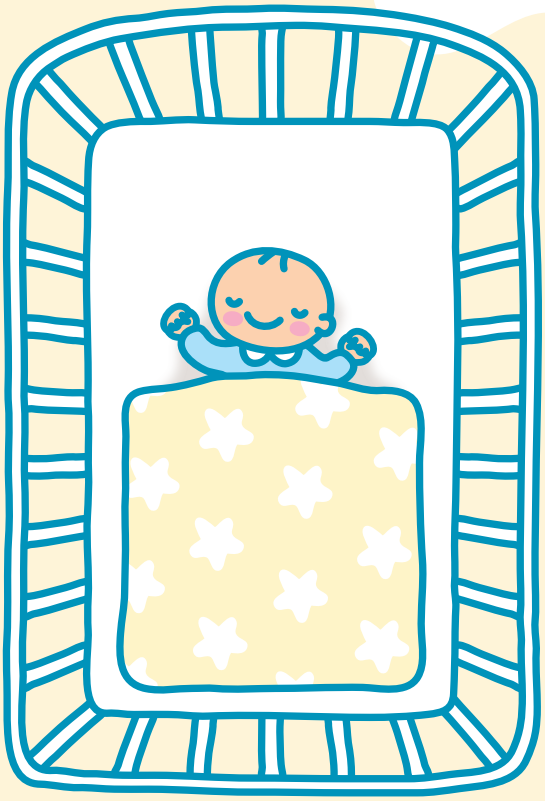
敷布団・マットレス・枕は固めのものを、掛け布団は軽いものを使いましょう

　ふかふかした柔らかい敷布団・マットレス・枕は、うつぶせになった場合に顔が埋まってしまい、鼻や口がふさがれて窒息するリスクがあります。赤ちゃん用の固めの寝具を使いましょう。

　掛け布団は、赤ちゃんが払いのけられる軽いものを使用し、顔にかぶらないようにしましょう。また、保護者が添い寝をする時は、赤ちゃんを身体や腕で圧迫しないように注意しましょう。

口や鼻を覆（おお）ったり、首に巻き付くものは置かないようにしましょう

　赤ちゃんは、寝返りをしたり、ずり上がったり、寝ている間も動き回ります。このため、枕、タオル、衣服、よだれ掛け、ぬいぐるみなどが口や鼻を覆ったり、ヒモなどが首に巻き付いたりしてしまうリスクがあります。



厚生労働省

赤ちゃんが泣きやまない

泣きへの理解と対処のために

厚生労働省

赤ちゃんに恵まれ、育てることは、
幸せを運んでくれる素晴らしいことです。
しかし、大変さもあります。

例えば **赤ちゃんの泣き。**

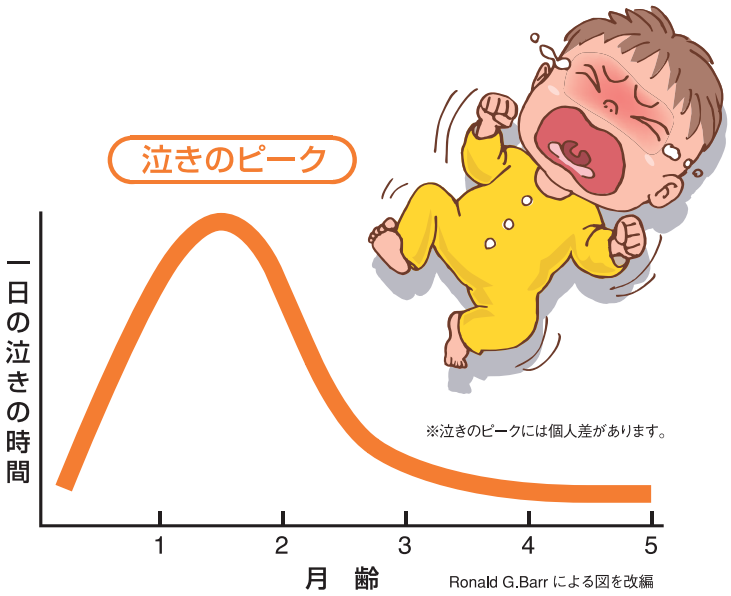
自分の想像以上に赤ちゃんに泣かれたら……
あなたはどうしますか？

赤ちゃんの泣きの特徴を知る。

●これまでの研究で、関わり方によらず生後1-2か月に泣きのピークがあることがわかりました。

●そのときの泣きは、何をやっても泣きやまないことが多いこともわかっています。

●しかし、ピークが過ぎれば、泣きはだんだん収まってきます。



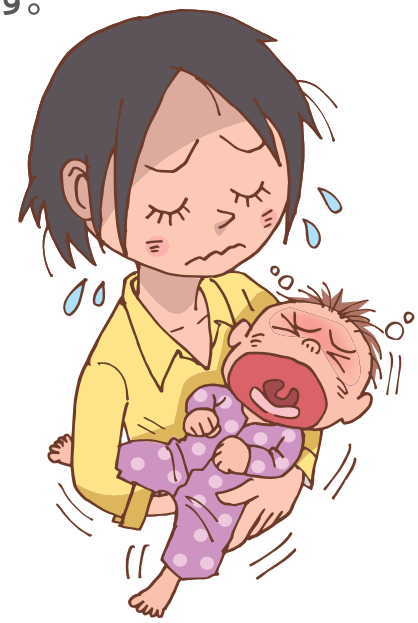
赤ちゃんは泣くのが仕事です。

●赤ちゃんは泣くのが仕事、泣いて当たり前です。

●赤ちゃんが泣いても、誰が悪いわけでもないのです。

●泣かれてイライラしても、当然のことです。

独立行政法人
国立成育医療研究センター研究所
成育社会医学研究部 部長
藤原 武男 医師・医学博士



無理に泣きやませようと…。

●泣かれてカッとなって、無理に泣きやませようと激しく揺さぶってしまうことがあります。

●それで泣きやんでも、脳にダメージをきたして泣きやんでいるだけなのです。

※揺さぶりの危険性を伝える人形

赤ちゃんの泣き声に、ついイライラし、激しく揺さぶってしまう。
実際に激しい揺さぶりを目の当たりにした保健師の方に伺いました。

【 保健師 相田さん 談 】

これは私の体験談なのですが、保健師としてあるご夫婦の自宅にお邪魔したときに、しばらくしてお子さんが泣き始めました。泣きやまないのでお父さんが様子を見に行ったのです。少しして赤ちゃんは泣きやんだのですが、その泣きやみ方に違和感を感じて、私は様子を見に行きました。すると、お父さんが赤ちゃんを縦に抱っこして激しく前後に揺さぶって、泣きやませようとしていたのです。危険なのですぐに止めました。大事に至りませんでしたが、泣かれて激しく揺さぶってしまうことが身近にあるとわかり、その危険性をきちんと伝えていかないといけないと思いました。

揺さぶりのメカニズムを知る。

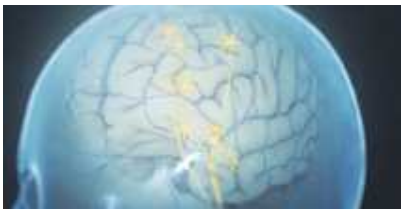
●まず、赤ちゃんの脳はとても柔らかくダメージをうけやすい状態にあります。

●また、赤ちゃんの頭は体に比べてとても大きいのです。

●そして、激しく揺さぶられると、首がムチのようにしなり、頭の中に大きな回転力が加わります。

●すると、脳のまわりの血管や脳の神経が引きちぎられてしまいます。

●これを「乳幼児揺さぶられ症候群」といいます。



揺さぶりによる乳幼児への影響。

赤ちゃんの頭の中はとても脆いので
激しく揺さぶると重大な後遺症が残る可能性があります。

たとえば将来的に…

- 言語障害
- 学習障害
- 歩行困難
- 失 明

そして、最悪の場合は死にいたることもあります。

赤ちゃんの泣きへの対処法。

まず、赤ちゃんが欲しがっていると思うものを
たしかめてみましょう。

ミルクをあげる

おむつを替える

抱っこをする

赤ちゃんが暑がっていないかなど、思いつくものをたしかめてみましょう。

次に、たとえば赤ちゃんがお母さんのお腹の中にいたときの状態を思い出させてあげましょう。

おくるみで包んであげる

「シー」という音を聞かせる

ビニールをクシャクシャさせる

その他に、ドライブに行くなど、心地よい振動で泣きやむこともあります。いろいろ試してみましょう。
また、高熱が出ていたり、心配であれば、医療機関を受診しましょう。

赤ちゃんがどうしても泣きやまないとき。

●いろいろ試しても泣きやまない。
それでも問題ありません。

●その時は、赤ちゃんを安全な場所に寝かせて、その場を離れましょう。

●そして自分がリラックスしましょう。

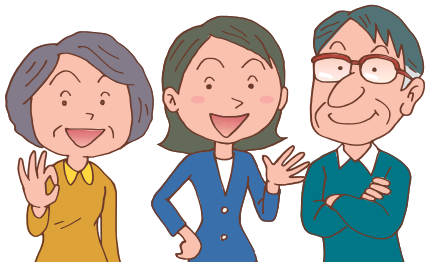
●少ししたら、戻って赤ちゃんの様子を確認しましょう。

決して赤ちゃんを激しく揺さぶらないでください。

●無理に泣きやませようと激しく揺さぶらないでください。

●また、泣き声が周囲に聞こえないようにと赤ちゃんの口をふさがないでください。

●赤ちゃんの泣きの特徴と激しく揺さぶってはいけないことを、家族に知ってもらいましょう。



●泣かれてイライラするのは誰でも同じ。赤ちゃんのお世話をする全ての人に揺さぶりの危険性を知ってもらいましょう。

●また、ご近所にも赤ちゃんの泣きの特徴を知ってもらいましょう。

【協力・監修】
独立行政法人
国立成育医療研究センター研究所
成育社会医学研究部 部長 藤原 武男 医師・医学博士

認定特定非営利活動法人
子ども虐待ネグレクト防止ネットワーク
理事長 山田 不二子 医師

国立大学法人
東京工業大学
情報理工学研究科 准教授 宮崎 祐介 博士(工学)

【協力・CG制作】
SCIEMENT 株式会社サイアメント

【制作】
厚生労働省

◆このDVDは、行政機関、医療機関、教育機関での視聴を用途に制作されました。 ◆著作権者に無断で複製・改変・公衆送信(ネット配信等)・上映・頒布等を行うことは著作権法で禁止されています。