

あきた リトルベビーハンドブック

小さく生まれたお子さんと
ご家族のための母子健康手帳プラスブック



(ふりがな) 子どもの名前	
生年月日	年 月 日
保護者の名前	

秋田県



ご出産 ご誕生 おめでとうございます

この手帳は秋田県にお住まいの
小さく生まれたお子さんとご家族のための手帳です。

対象

- ① 出生体重1,500g未満のお子さんとそのご家族
- ② ①以外の低出生体重(2,500g未満)や早産で、入院したお子さんとそのご家族で手帳を希望される方

使い方

◆この手帳はご家族が記録するノートです。

- お子さんが生まれてから、6歳までの成長や医療の記録が記入できるようになっています。
- 市町村で交付された母子健康手帳は、妊娠中から子育て期までの健診や予防接種などの記録がされます。この手帳は、母子健康手帳とあわせてご活用ください。

◆医療機関・市町村ご担当者の方へのお願い

- お子さんが多くの人に愛され、成長を見守られたことの貴重な記録になりますので、入院中の様子や、訪問、健診時の記録など、お子さんに関わられた方は、記録やメッセージの記入について、ご協力いただけると幸いです。



もくじ

1 赤ちゃんのママ・パパになったあなたへ

応援メッセージ（ご家族から）	2
応援メッセージ（支援者から）	4
うれしかった言葉	5

2 生まれたときと治療の記録

生まれたときの様子	6
N I C Uでの様子	7
退院のときの様子	8
在宅医療ケアの記録	9
救急外来・入院の記録	10

3 成長と発達の記録

お子さんと家族の「初めて」の記録	12
発達・発育の記録	14
成長・育児の記録	34

4 知っておきたいこと

多胎児のご家族の方々へ	46
子育て支援情報	47
子育てに関する相談窓口や制度	50
お子さんの成長に合わせた制度やサービス	53



1 赤ちゃんのママ・パパになったあなたへ

応援メッセージ（ご家族から）

早産等でNICUに入院したことがあるお子さんを持つご家族からのメッセージです。

※（ ）内：在胎週数／出生体重／現在の年齢／お子さんとの関係

赤ちゃんは、がんばり屋さん
親御さんも、がんばり屋さん
私も気をはって、泣いてられないと思ってた
でも大丈夫
嬉しい涙を流せる日、笑顔が素敵な親子になれますよ
その日を楽しみに、今を大事に
子どもはみんな可愛い子

(24週／679g／8歳7か月／ママ)

産まれたときは本当に小さかったですが、ゆっくりと成長しています。たくさん不安なことやわからないことがありました。今でもあります。それでも、たくさんの方が気にかけて、そして一緒に考えてくれます。1人じゃないです。どうか周りを頼ってほしいです。

(25週／440g／2歳2か月／ママ)

娘が生まれた時はこの先どうなるんだろうとすごく不安でしたが、思い返してみるとあっという間の10年間でした。今はダンスに夢中な5年生です。心配事もたくさんあると思いますが、後輩赤ちゃんたちとママさんの頑張りをお子で応援しています！

(22週／632g／10歳7か月／ママ)

コロナ禍で面会制限もあり、退院した後はただ側にいられるだけで幸せを感じました。どうか自分のからだと心を大切に、かけがえのない毎日をごさしてください。

(32週／1311g／1歳11か月／ママ)

まずは、無事に生まれてきてくれてありがとう＼(^o^)/
これから、いっぱい思い出作ろうね。

(37週／2900g／0歳1か月／パパ)

周りの人と比べない
日々の成長を素直に喜ぶ
毎日必死で
色々あったけど
気付いたら12年
今では
オシャレをしたり、
部活で汗を流したり、
大丈夫。
子どもって思ってるより強いから
先生たちを信じて、我が子を信じて
(25週/798g/12歳3か月/ママ)



突然の出産で小さく生まれ、不安と心配でいっぱい毎日だと思います。でも大丈夫！！小さくても、ゆっくり成長でも必ず大きくなります。とてもたたくましい。たっくさん大好きを伝えて応援しましょう！

(24週/711g/1歳9か月/ママ)

定期健診の日に突然の出産となりました。娘を初めて抱っこしたのは、産後1か月以上先でした。ママの体調、小さな娘のことで不安ばかりでしたが、今は2人の顔を見るだけで毎日が幸せです。

(32週/1331g/1歳11か月/パパ)

今は心配事が多く、不安な気持ちもあるかと思いますが、たくさんの人たちの力で赤ちゃんはきっと元気に大きく成長してくれると思います。私も同じリトルベビーママとして応援しています！

(25週/358g/12歳/ママ)

病棟には頼もしい先生、毎日丁寧にお世話してくれる看護師さん、心配事を聞いてくれる臨床心理士さん、同じ不安を共有できるリトルベビーのママがいます。皆があなたと赤ちゃんを助けてくれます。だから大丈夫です。もう自分を責めないであげてくださいね。

(25週/851g/0歳3か月/ママ)

「小さく産んでごめんね」
生まれた時、自責の念と不安でいっぱいでした。しかし、多くの方々の支えの中で成長し、息子は元気いっぱい毎日キラキラと生きています。今なら、あの時言えなかった言葉を言えます。

「生まれてきてくれて、ありがとう」

(24週/779g/4歳6か月/ママ)

応援メッセージ（支援者から）

赤ちゃんの ご両親 ご家族の 皆様へ
お子様の お誕生おめでとうございます。

これからのことで一番忘れないでいてほしいことは、お子さんは必ず自分のペースで大きくなって成長していくということです。ご家族みんなでたくさん心配しながら、でも成長した様子や小さなサインもたくさん発見して、大きくなる様子を喜びながら見守って過ごしていきましょう。

この手帳には、そんな発見のヒントやきっかけとなるツールがたくさん載せてあります。大きくなるまで使えるところもこの冊子の特徴ですので、大切な記録として母子手帳とともにそばに置いて活用してください。

お子さんが、予定より早く生まれたことで、どうしてこうなったんだろう…とか、この先どうなるんだろう…とか、たくさんのが心配で、なかには自分を責めたり、どうしようもなく悲しくなったり、不安になったりされる方もいるかもしれません。でも、そのような気持ちはがまんする必要はありません。わたしたち医療機関のスタッフやご家族に、遠慮せずその気持ちを話してみてください。

わたしたちは、ご両親やご家族がお子さんとともにこの冊子を眺められる日があることを、ともに夢見て応援してゆきたいと思っています。

（新生児科医師）

ご出産おめでとうございます。今は様々な不安や葛藤があることと思います。それは小さい子を産んだ先輩のお母さん方皆さん同じでした。支えてくれる方はたくさんいます。一緒にがんばりましょう。

（小児科医師）

ご出産おめでとうございます。病院や地域にいる助産師は、いつでもお手伝いできる準備をしています。母乳や育児の相談だけでなく、どんなことでもご相談にのりますので、一人でかかえ込まずにご連絡くださいね。

（助産師）

親の役目は「子どもを心配すること」だと言われます。今、目の前の赤ちゃんの生きる力を信じ応援していくには、心配や不安を抱えていられる体力が必要です。よく食べよく寝て自分たちの心と体も大事にしてください。NICUスタッフは赤ちゃんのご家族の応援団です。いつもそばにいますから、決して一人で我慢しないで頼ってください。一日一日赤ちゃんの成長を見守りながら、一緒に乗り越えていきましょう。

（公認心理師）

うれしかった言葉

一生懸命治療を受けるお子さんを前に、ご家族は不安や心配事の中で過ごしています。そんなときに、先輩ママやパパが、周りの人から励まされたり、うれしく感じたりしたのは、こんな言葉でした。

担当の医師から言われた「この子は生命力がある」という言葉に勇気づけられました。

「今日からお父さんなんだよ」とお産を担当してくださった先生から言われたのが一番嬉しかったです。

大丈夫、生命力ってすごいから信じて。

面会に行った時、看護師さんからお母さん来ると嬉しそうな顔してるねーと言われたこと。

友人に出産の報告をしたときに、第一声が「おめでとう！」だったのがすごく嬉しかったです。身内からは困惑や心配する言葉しか言われなかったので、普通のお母さんになれた気がして嬉しかったです。

先生や看護師さんたちに「かわいいね」って言ってもらえることが嬉しかったです！カンガルーケアや沐浴など、何かできることが増える度に一緒に喜んでくれました。

SNSの投稿で同じ位の週数の赤ちゃんと比較して落ち込んでしまう・・・と看護師さんに相談したところ「他の子を見ないで（あなたの）赤ちゃんを見てあげて！不安になったらいつでも電話してね」と言ってもらえた事

当時はどんな励ましの言葉も受け入れられずふさぎ込んでいましたが、今思えば、写真を見せたときに「かわいい！」と言ってもらえたこと、お母さんも赤ちゃんもがんばっているね、と言われたことです。

これといって覚えている言葉はありませんが、周りが気を遣って声をかけてくれるだけで励ましになりました。

病院で、医療関係者に「大きくなったら甘えん坊かな」「指が長いからピアノとか習うといいかも」など、雑談でも未来の話をするのが楽しかったいわゆる普通の話
普通じゃないことが多くて、周囲にあまり話せなかったから、普通の話が嬉しかったです

2 生まれたときと治療の記録



生まれたときの様子

生年月日	年	月	日 (時 分)
出産予定日	年	月	日
在胎期間	週	日	
出生体重	g	身長	cm
頭 囲	cm	胸 囲	cm

ご家族・支援者からのメッセージ欄

(お子さんの名前)

ちゃんへ

NICUでの様子

人工呼吸器	なし・あり（チューブが外れた日 年 月 日）
酸素療法	なし・あり（終了した日 年 月 日）
輸血・血液製剤	なし・あり（種類 ）
保育器収容	なし・あり（コットに出た日 年 月 日）
GCUに移った日	年 月 日
経管栄養	なし・あり（チューブが外れた日 年 月 日）
経口哺乳開始	年 月 日～
未熟児網膜症	なし あり（治療なし・光凝固・抗VEGF療法・その他）
頭部MRI	年 月 日 所見（ ）
聴覚検査	年 月 日 結果（ ）
手術	なし・あり ①手術日 年 月 日 （手術名 ） ②手術日 年 月 日 （手術名 ）

☆NICU（新生児集中治療室）

早産児や低出生体重児、病気があるお子さんなどに対し、高度な治療を提供する場所。

☆GCU（新生児回復室）

NICUで治療を受け、状態が安定したお子さんに対し、引き続き治療を提供する場所。

退院のときの様子



退 院 日	年 月 日		
体 重	g	身 長	cm
頭 囲	cm	胸 囲	cm
そ の 他			
退院にあたっての主治医からの説明など			

退院後に地域で支援する人・機関

	機関名・担当	連絡先
こども救急 でんわ相談	夜間に、急病やケガで受診を迷ったときは、受診の目安や適切な対処の仕方などを看護師がアドバイスしてくれます。	#8000 または 018-895-9900 毎日午後7時～翌朝8時
かかりつけ医		
フォロー アップ機関		
市町村担当者		

その他、相談支援事業所などお子さんに関わる機関を記入しておきましょう。

在宅医療ケアの記録

(退院時に在宅医療ケアを必要とするお子さんのためのページ)

退院後、在宅医療ケアが必要となった場合は、初めてかかる医療機関や、緊急時にお子さんの状態を伝えるため、情報を記録しておくといでしょう。

○呼吸

医療ケアの内容	内 容		
人工呼吸器	機種 装着時間	設定	
在宅酸素療法	流量 投与時間	L/分 H/日	
気管切開	カニューレ種類	サイズ	
吸 入	時間 薬・量		
吸 引	口鼻腔カテーテル 気管内カテーテル	Fr / Fr /	cm挿入 cm挿入
SpO ₂ モニター (酸素飽和濃度)	装着時間		



○栄養

医療ケアの内容	内 容		
経管栄養 (経口、経鼻、 十二指腸、胃 ろう、腸ろう)	チューブの種類 挿入の長さ 注入物	時間 内容	サイズ cm 注入速度 量
そ の 他 (アレルギー等)			

○関係者

区 分	事業所名 (担当者)	連絡先
訪 問 看 護		
医 療 機 器 取 扱 業 者		

3 成長と発達の記録

お子さんと家族の「初めて」の記録

お子さんやご家族にとっての「初めて」の出来事を書き留めておくページです。

個人差はあるかもしれませんが、お子さんなりのペースで確実に成長していく中で出会う「初めて」を記録してみてください。

☆初めてお子さんに会った日

年 月 日

☆初めてお子さんに触れた日

年 月 日

☆初めて

年 月 日

☆初めて



年 月 日

☆初めて

年 月 日



☆初めて

年 月 日



暦月齢と修正月齢



- 暦月齢とは、実際に生まれた日を基準に数えます。
- 修正月齢とは、出産予定日を基準に数えます。
(退院日を基準に数えることもあります。)

修正月齢の考え方

【例】 出産予定日より2か月早く生まれた赤ちゃんの場合

- ・生後1か月 → 修正月齢マイナス1か月
- ・生後2か月 → 修正月齢0か月
- ・生後3か月 → 修正月齢1か月
- ・生後4か月 → 修正月齢2か月

発達を育児書などで見るときは、修正月齢で見るとよいでしょう。

発育曲線

- ◆この手帳の発育曲線は、小さく生まれたお子さんの成長が記録できるようになっています。お子さんの出生体重・性別にあったページをご活用ください。
- ◆この手帳の発育曲線のほか、母子健康手帳の発育曲線に修正月齢で入力する方法もあります。

22ページ～	出生体重 500g未満 (身長・体重)
24ページ～	出生体重 500～1,000g未満 (身長・体重)
26ページ～	出生体重 1,000～1,500g未満 (身長・体重)
28ページ～	出生体重 1,500～2,000g未満 (身長・体重)
30ページ	出生体重 500g未満 (頭囲)
31ページ	出生体重 500～1,000g未満 (頭囲)
32ページ	出生体重 1,000～1,500g未満 (頭囲)
33ページ	出生体重 1,500～2,000g未満 (頭囲)

<発育曲線の出典>

令和3～4年度 厚生労働科学研究補助金(成長疾患克服等次世代育成基盤研究事業)「低出生体重児の成長・発達評価手法の確立のための研究」班
※2012年～2016年に出生し、国内の医療機関でフォローされた低出生体重児の発育記録をもとに作成。

暦月齢？

修正月齢？

予防接種



予定日より早く生まれていても、修正月齢ではなく、暦月齢で予防接種をすることが勧められています。お子さんの状態が安定していて、担当医が予防接種可能であると判断した場合には、入院中に始めることもあります。担当医や、退院後はかかりつけ医に相談しながら進めましょう。

乳幼児健診



成長・発達の確認だけでなく、さまざまな情報提供が行われたりする場になります。市町村から発行された健診票や、かかりつけ医の指示により受診しましょう。

子育ての悩みや不安、負担感なども相談してみましょう。

離乳食の進め方



離乳食の開始は、修正月齢5～6か月と言われていますが、個人差があり、より小さく生まれたお子さんは、進みがゆっくりになることがあります。「首の座りがしっかりしている」、「スプーンを口に入れても舌で押し出すことが少なくなる」、「大人の食べている物に興味を示す」などが開始の目安ですが、かかりつけ医と相談しながら焦らずに進めましょう。

✓ 発達の記録 1

小児科を受診したときによく聞かれる項目について、できるようになった日の月齢をまとめておきましょう。

できるようになったこと	できるようになった日
首のすわり	年 月 日 か月（修正 か月）
寝返り	年 月 日 か月（修正 か月）
ずりばい	年 月 日 か月（修正 か月）
はいはい	年 月 日 か月（修正 か月）
おすわり	年 月 日 か月（修正 か月）
つかまり立ち	年 月 日 か月（修正 か月）
つたい歩き	年 月 日 か月（修正 か月）
ひとりで立つ	年 月 日 か月（修正 か月）
ひとりで歩く	年 月 日 か月（修正 か月）
指さしをする	年 月 日 か月（修正 か月）
バイバイなど 身振りをする	年 月 日 か月（修正 か月）
「アー」、「ウー」などの 喃語を話す	年 月 日 か月（修正 か月）
ママ、ブーブーなどの 単語を話す	年 月 日 か月（修正 か月）
走る	年 月 日 か月（修正 か月）
ひとりで階段を昇る	年 月 日 か月（修正 か月）
二語文を話す	年 月 日 か月（修正 か月）

✓ 発達記録 2

お子さんの発達は個人差が大きく、それぞれのスピードで成長していきます。ここでは、発達をいろいろな側面から順を追って記載しています。小児科やリハビリの診察で確認することが多い項目です。ご家族もお子さんと一緒に遊びながら、いろいろな反応を見つけてみましょう。気づいたら日付やその時の気持ちを書き留めておきましょう。

情緒と
感覚の発達

 赤ちゃんの反応 

「みつけた！」

みつけた！日

しかめ顔などの表情をする

「表情が豊かになったしるしです。次は必ず笑いますよ」

年 月 日

人の顔や動くおもちゃを目で短時間追う

「自分以外の周囲のものを確認できるようになりました」

年 月 日

家族の声やガラガラの音を聴いた瞬間に、動きが止まる

「その方向を向かなくても、音がするのはどこかな？と考えています」

年 月 日

抱っこすると泣き止む

「お腹の中にいたときの無重力と同じ感覚のためリラックスできます」

年 月 日

哺乳瓶の乳首（またはおもちゃ）がくちびるに触れると口で追って吸う

「反射ですが、将来の離乳食にもつながります」

年 月 日

運動の発達

😊 仰向けで顔をのぞいて 😞

「みーつけた！」

みーつけた! 日

赤ちゃんの顔を正面から20cmくらい離して
見たときに赤ちゃんとも目が合う

「ちょうど焦点が合う距離です。おもちゃを見せてみてください」

年 月 日

頭は左右のどちらかを向いていて、時々、反対も向く

「首がしっかりしてくると頭の向きが変えられるようになります」

年 月 日



😊 うつ伏せになった時に 😞

「みーつけた！」

みーつけた! 日

手足やからだ丸まることができる

「手足がぎゅっと曲がって、赤ちゃんらしい姿勢になります。ここから伸びる運動が始まります」

年 月 日

頭を一瞬持ち上げる

「うつ伏せで首すわりができたということです。おしりが浮いてしまうので少しおさえてあげるとうまくできます」

年 月 日

どちらか一方に頭を回す

「さらに首すわりが進みます。自分で口鼻がふさがらないようにできます」

年 月 日



家族がお手伝いして赤ちゃんのこぶしを口に近づけるとしゃぶる

「手をしゃぶりながら頭を持ち上げ続けることができますようになります」

年 月 日

赤ちゃんの前方から呼びかけたりガラガラを見せる（鳴らす）と見ようとして正面で頭を上げる

「どこで音がするのか見つけることができ、背中筋肉が強くなりお座りの準備が始まりました」

年 月 日

家族がお手伝いして赤ちゃんの手を肩より前に出すと、手や肘でからだを支えて頭を上げる

「頭を上げている時がだんだん増えてきて、ハイハイの準備です」

年 月 日

頭を上げたまま、顔を左右に向ける

「重心が左右に動くことでおへそ中心に回る準備です」

年 月 日

うつ伏せのまま足を伸ばす

「完全に股が伸びてきます。たっちの準備です」

年 月 日

😊 手や足の動きで ☹️

「みーつけた！」

みーつけた！日

家族がお手伝いして赤ちゃんの手を口に持ってくると吸う・なめる

「最初に自分の手の存在を認識するのは自分の口なんです」

年 月 日

手のひらに家族の指を入れるときゅっと握る

「手のひらに触れたものを握るのは一時的な正常な反射です」

年 月 日

手どうしを握る

「手が反対の手を見つけて両手で遊ぶ準備ができました」

年 月 日

からだをくすぐると、 伸ばした手足を曲げ床から持ち上げる

「手足や体の力がつきました」

年 月 日

左右の足の裏を合わせてこする

「歩くときに使う足裏の準備体操です」

年 月 日



😊 おもちゃで遊んで 😊

「みーつけた！」

みーつけた！日

おもちゃをどちらか一方の手に近づけて 触れた時につかむ

「自分でつかみに行けるようになりました。ミトンなどを外して、手の感触を学ばせてあげましょう」

年 月 日

片手でつかんだおもちゃを口に近づけたり唇に つけたりする

「硬い・やわらかい刺激を口で感じて調べています。はじめは距離や形がわからなくて顔にぶつかけたりしますが、口と手の距離を学んでいます」

年 月 日

ガラガラを赤ちゃんの見えるところで見せると赤ちゃんが手を伸ばす

「手が自由に動き始めて距離や方向がわかるようになります」

年 月 日

おもちゃを両手で持って、手の中で回しながら口に触れたりなめたりして遊ぶ

「両方の手が協力してできるようになりました」

年 月 日

片方の手におもちゃを持っている時に、反対側の手におもちゃを持たせると両方の手に別々の物を握る

「見ていない方の手のおもちゃもちゃんと握って、見比べたりします」

年 月 日

おもちゃを他方の手に持ち替える

「手の動きが発達して後に『ちょうだいと言うと渡してくれる』に発展します」

年 月 日

左右に持った物を打ちつけて音を出す

「腕の力がついて物と物との関係を調べ始めました」

年 月 日

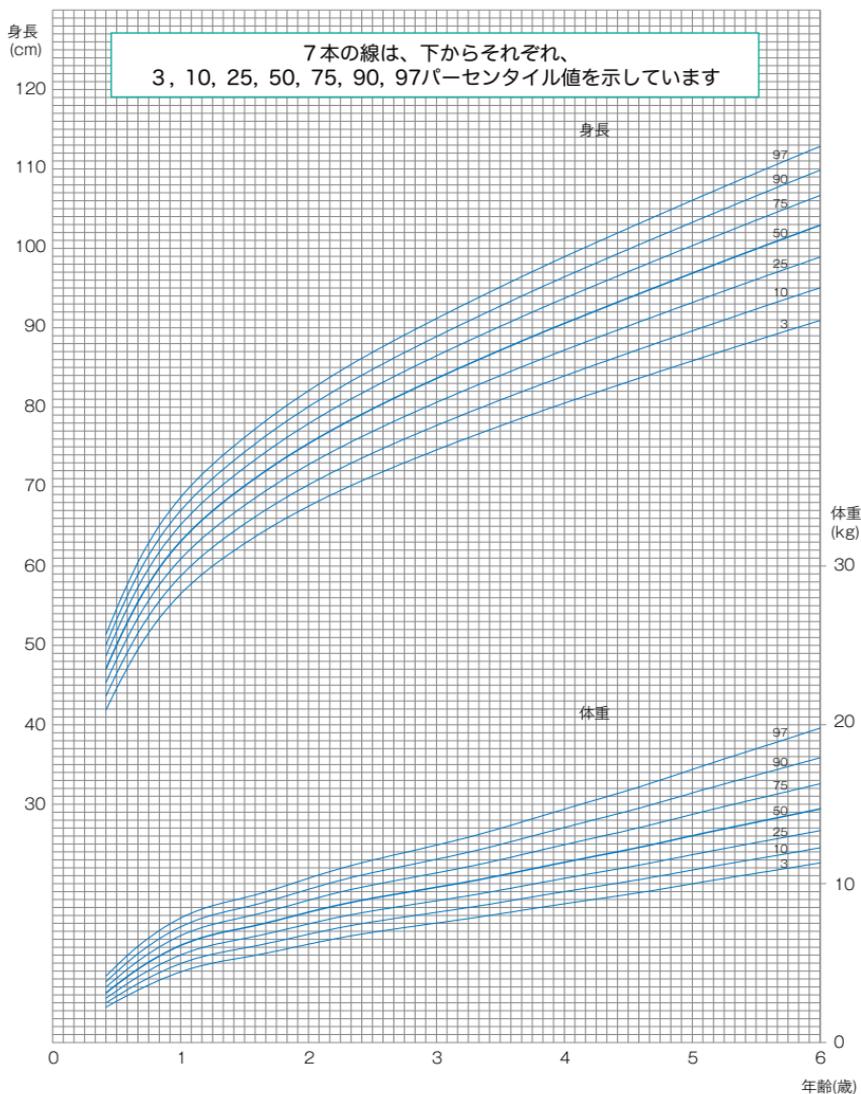
うつ伏せや座位で回転して動くおもちゃで遊ぶ

「指を使って回すことができるようになりました。ガラガラなどのおもちゃだけでなく、回転するおもちゃで遊んでみましょう。」

年 月 日

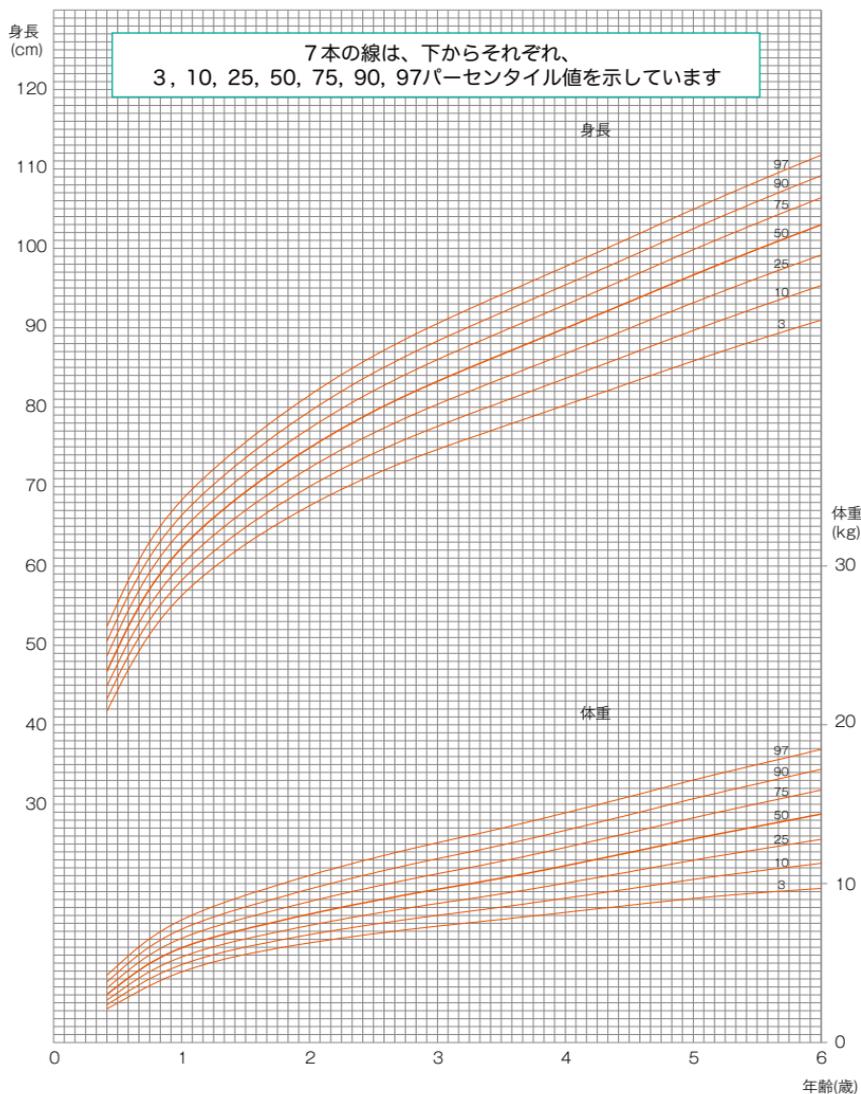


発育曲線：出生体重 500g 未満の男子の子



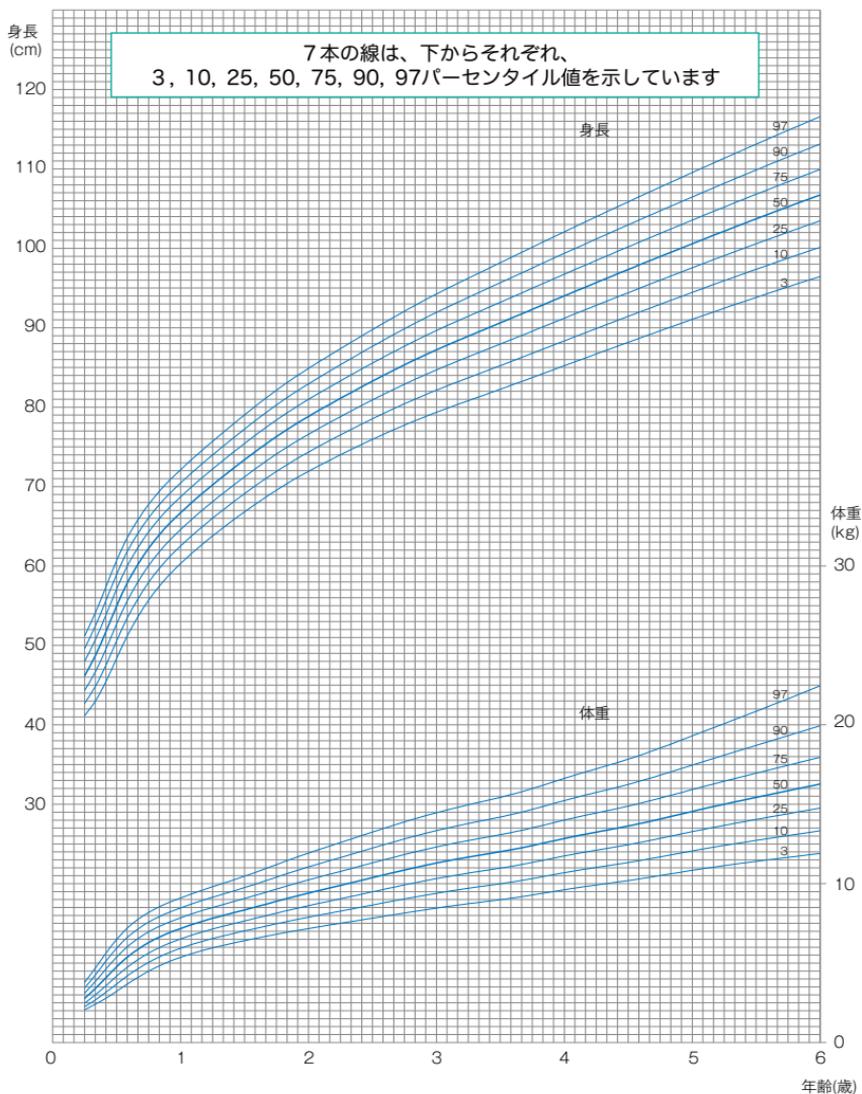
著作権：令和3-4年度厚生労働科学研究費補助金（成育疾患克服等次世代育成基盤研究事業）
「低出生体重児の成長・発達評価手法の確立のための研究」班

発育曲線：出生体重 500g 未満の女の子



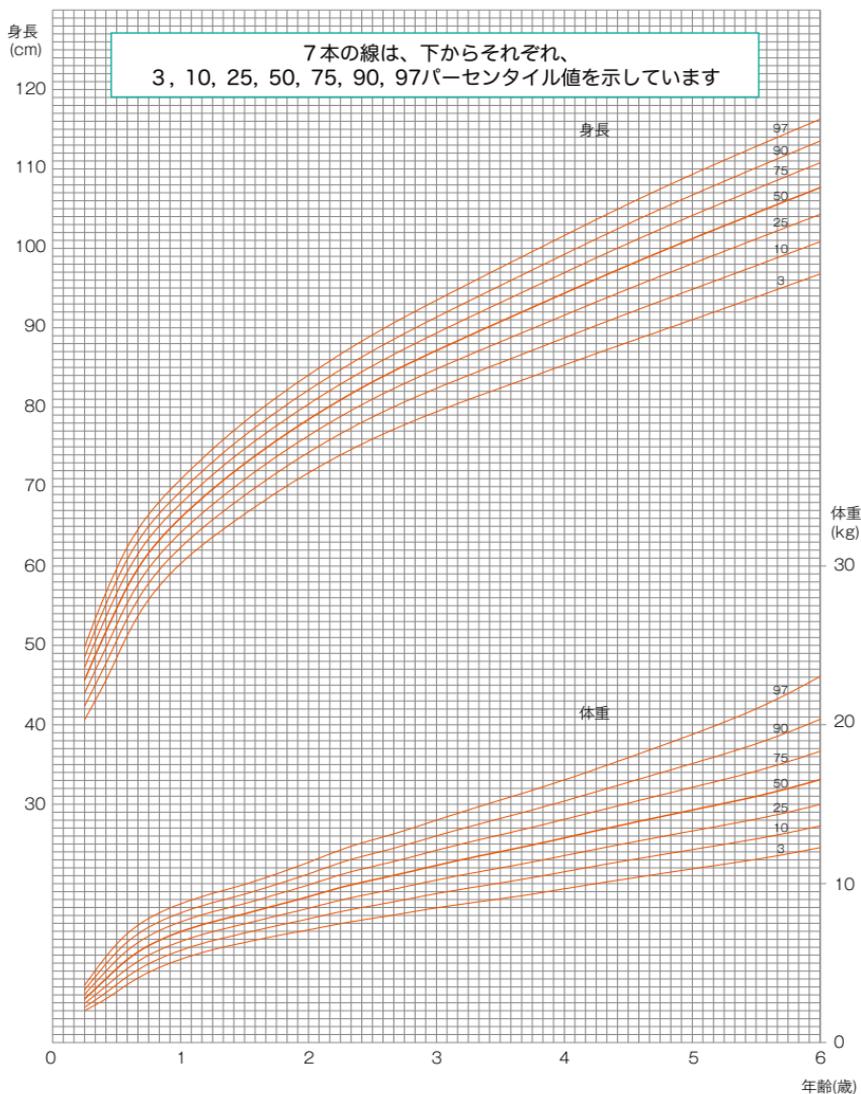
著作権：令和3-4年度厚生労働科学研究費補助金（成育疾患克服等次世代育成基盤研究事業）
「低出生体重児の成長・発達評価手法の確立のための研究」班

発育曲線：出生体重 500～1,000g 未満の男の子



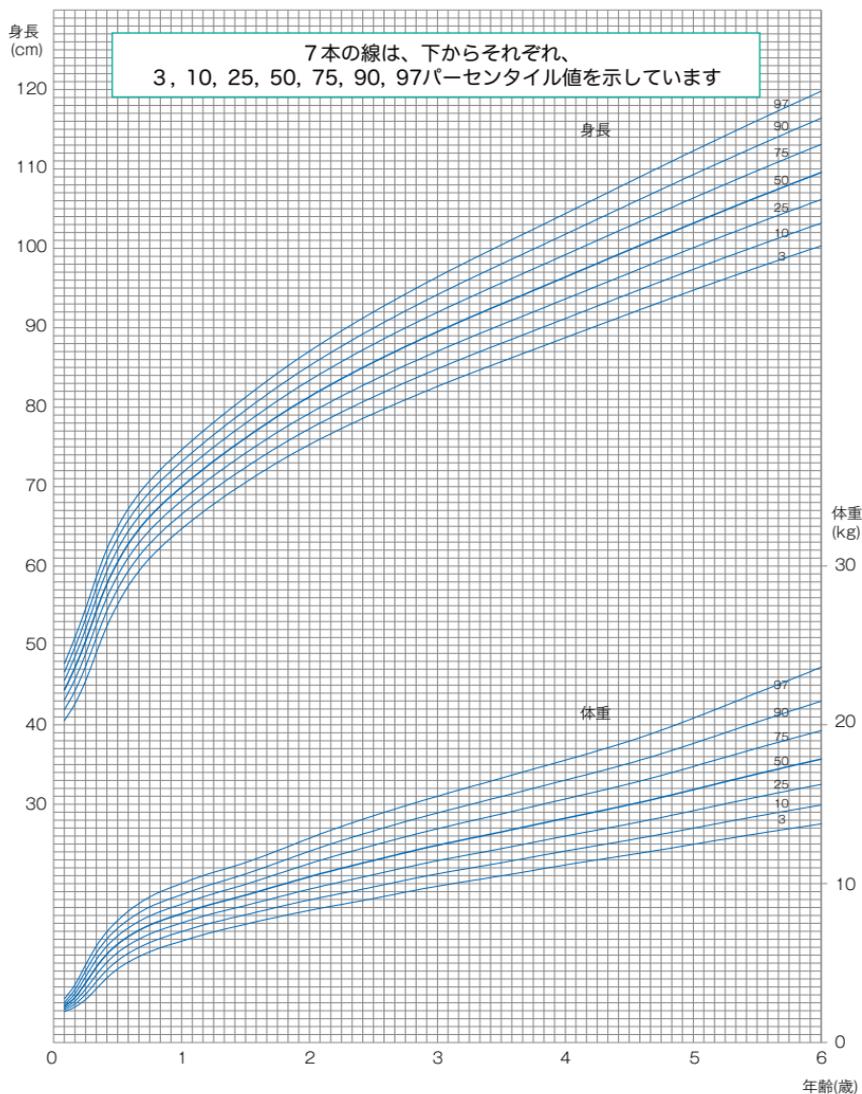
著作権：令和3-4年度厚生労働科学研究費補助金（成育疾患克服等次世代育成基盤研究事業）
「低出生体重児の成長・発達評価手法の確立のための研究」班

発育曲線：出生体重 500～1,000g 未満の女の子



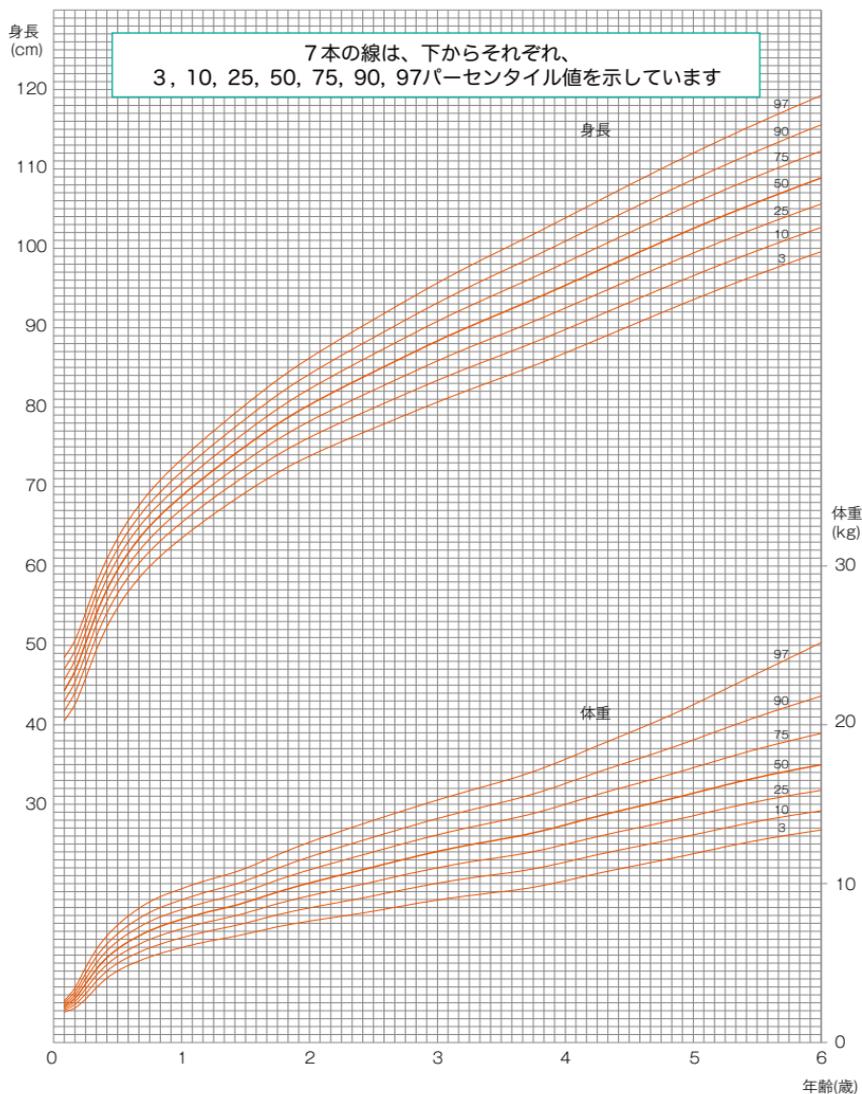
著作権：令和3～4年度厚生労働科学研究費補助金（成育疾患克服等次世代育成基盤研究事業）
「低出生体重児の成長・発達評価手法の確立のための研究」班

発育曲線：出生体重 1,000～1,500g 未満の男の子



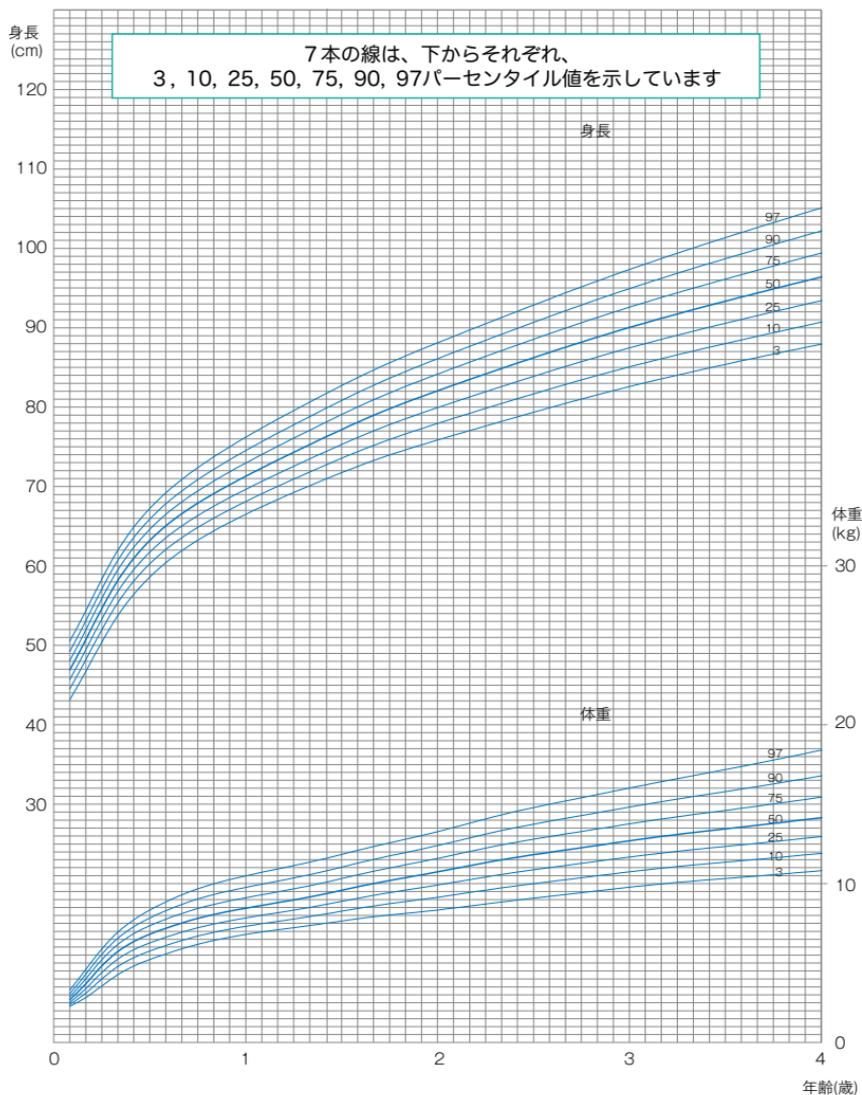
著作権：令和3-4年度厚生労働科学研究費補助金（成育疾患克服等次世代育成基盤研究事業）
「低出生体重児の成長・発達評価手法の確立のための研究」班

発育曲線：出生体重 1,000～1,500g 未満の女の子



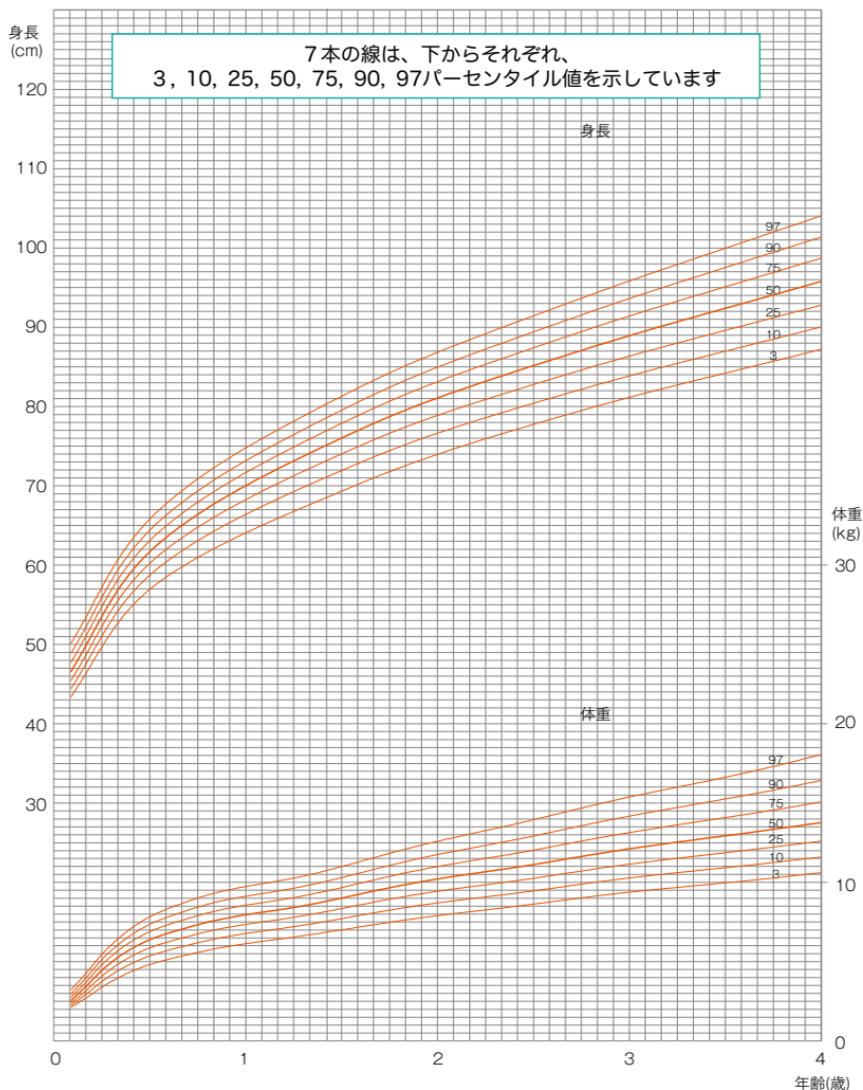
著作権：令和3-4年度厚生労働科学研究費補助金（成育疾患克服等次世代育成基盤研究事業）
「低出生体重児の成長・発達評価手法の確立のための研究」班

発育曲線：出生体重 1,500～2,000g 未満の男の子



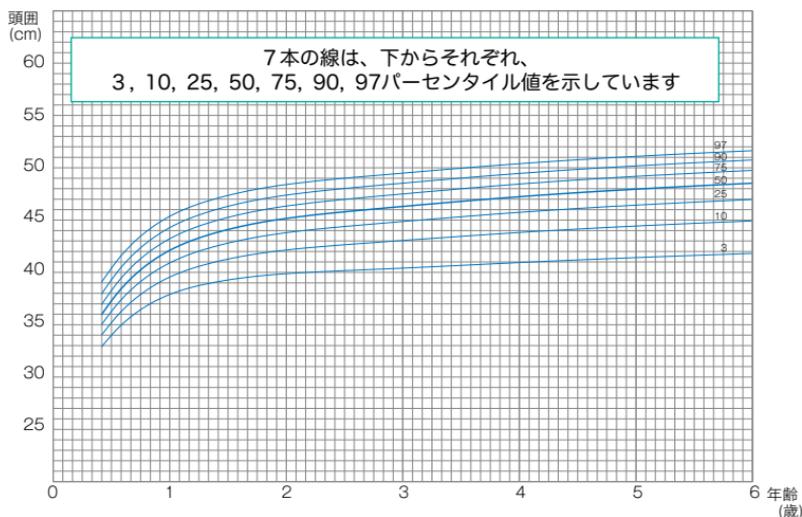
著作権：令和3～4年度厚生労働科学研究費補助金（成育疾患克服等次世代育成基盤研究事業）
「低出生体重児の成長・発達評価手法の確立のための研究」班

発育曲線：出生体重 1,500～2,000g 未満の女の子

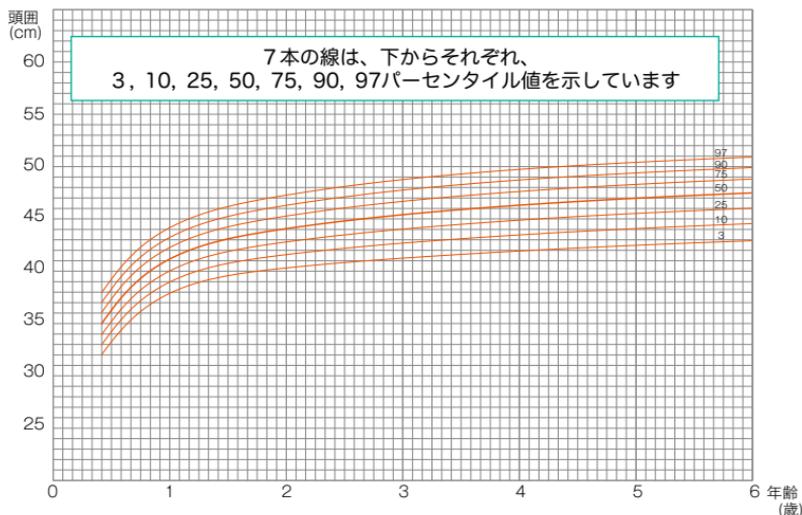


著作権：令和3-4年度厚生労働科学研究費補助金（成育疾患克服等次世代育成基盤研究事業）
「低出生体重児の成長・発達評価手法の確立のための研究」班

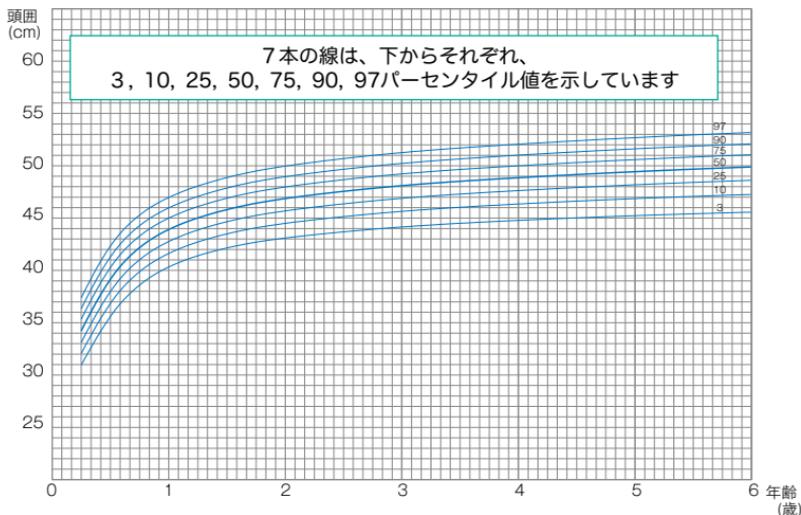
発育曲線：出生体重 500g 未満の男子の子



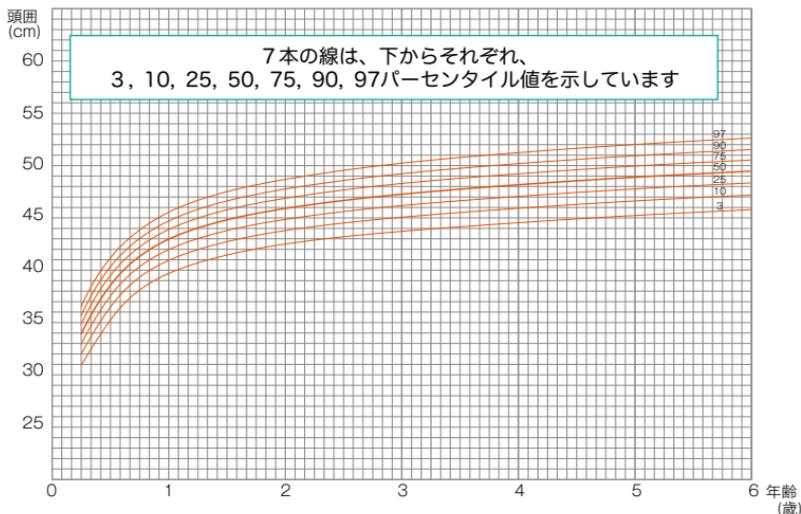
発育曲線：出生体重 500g 未満の女の子



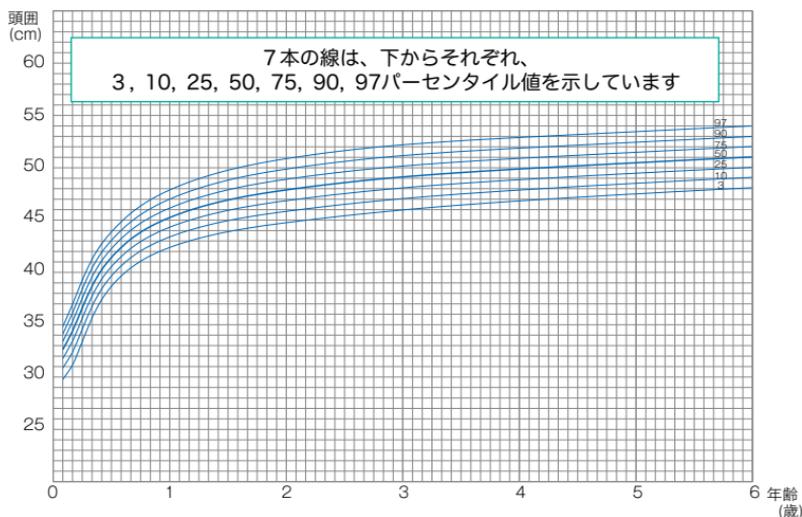
発育曲線：出生体重 500～1,000g 未満の男の子



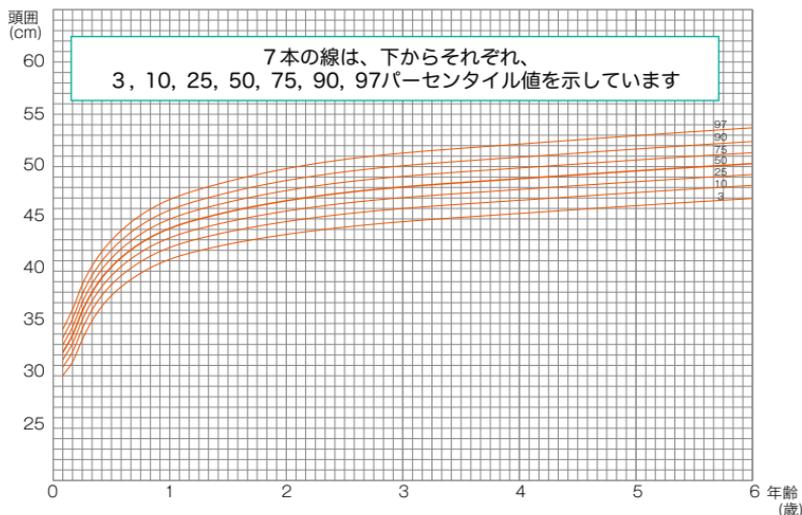
発育曲線：出生体重 500～1,000g 未満の女の子



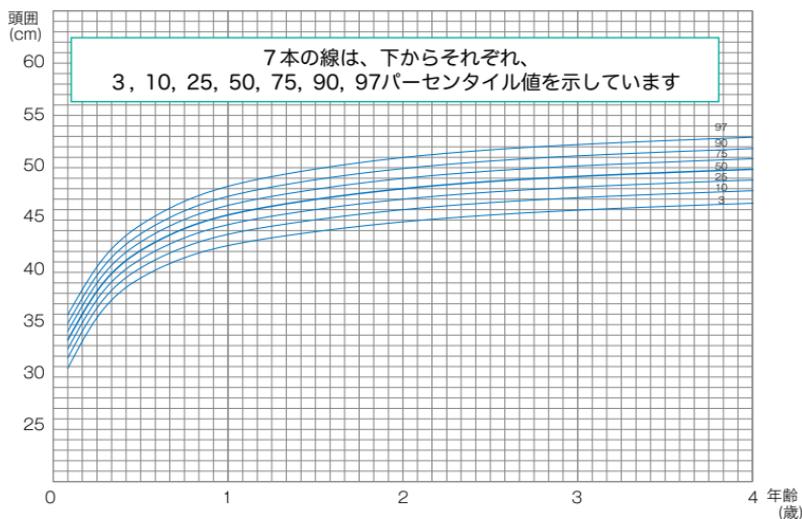
発育曲線：出生体重 1,000～1,500g 未満の男の子



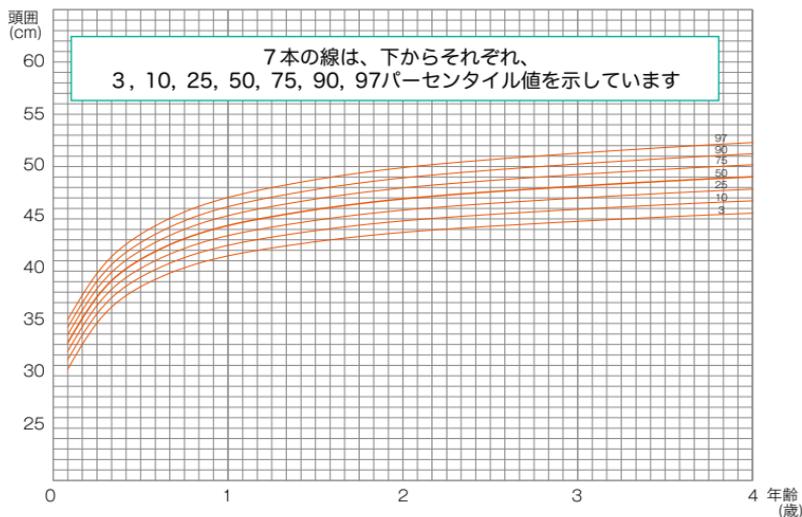
発育曲線：出生体重 1,000～1,500g 未満の女の子



発育曲線：出生体重 1,500～2,000g 未満の男の子



発育曲線：出生体重 1,500～2,000g 未満の女の子



成長・育児の記録

気付いたこと、ご家族の気持ちなどを書き留めておくページです。無理をしないで書ける範囲で大丈夫！

生後1か月（修正月齢 　　か月）

計測日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者
年 月 日	g	cm	cm	cm	
年 月 日	g	cm	cm	cm	
年 月 日	g	cm	cm	cm	
年 月 日	g	cm	cm	cm	

生後2か月（修正月齢 か月）

計測日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者
年 月 日	g	cm	cm	cm	
年 月 日	g	cm	cm	cm	

生後3か月（修正月齢 か月）

計測日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者
年 月 日	g	cm	cm	cm	
年 月 日	g	cm	cm	cm	

生後4か月（修正月齢 　　か月）

計測日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者
年 月 日	g	cm	cm	cm	
年 月 日	g	cm	cm	cm	

生後5か月（修正月齢 　　か月）

計測日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者
年 月 日	g	cm	cm	cm	
年 月 日	g	cm	cm	cm	

生後6か月（修正月齢 　　か月）

計測日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者
年 月 日	g	cm	cm	cm	
年 月 日	g	cm	cm	cm	

生後7か月（修正月齢 　　か月）

計測日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者
年 月 日	g	cm	cm	cm	
年 月 日	g	cm	cm	cm	

生後8か月（修正月齢 　　か月）

計測日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者
年 月 日	g	cm	cm	cm	
年 月 日	g	cm	cm	cm	

生後9か月（修正月齢 　　か月）

計測日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者
年 月 日	g	cm	cm	cm	
年 月 日	g	cm	cm	cm	

生後10か月（修正月齢 か月）

計測日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者
年 月 日	g	cm	cm	cm	
年 月 日	g	cm	cm	cm	

生後11か月（修正月齢 か月）

計測日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者
年 月 日	g	cm	cm	cm	
年 月 日	g	cm	cm	cm	

HAPPY BIRTHDAY

1 歳おめでとう (修正月齢 か月)



計測日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者
年 月 日	kg	cm	cm	cm	

HAPPY
BIRTHDAY

2歳おめでとう (修正月齢 か月)



計測日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者
年 月 日	kg	cm	cm	cm	

HAPPY
BIRTHDAY

3歳おめでとう (修正月齢 か月)



計測日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者
年 月 日	kg	cm	cm	cm	

HAPPY
BIRTHDAY

4歳おめでとう



計測日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者
年 月 日	kg	cm	cm	cm	

HAPPY
BIRTHDAY

5歳おめでとう



計測日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者
年 月 日	kg	cm	cm	cm	

HAPPY
BIRTHDAY

6歳おめでとう



計測日	体重	身長	頭囲	胸囲	記録者
年 月 日	kg	cm	cm	cm	

4 知っておきたいこと

多胎児のご家族の方々へ

お子さんたちが同時に泣いたり交互に泣いたり、一人を授乳して寝かせたと思ったら、もう一人・・・、お子さんたちの世話をしているだけで昼も夜もない感じで、横になって休む時間も暇もないくらい大忙しな毎日をお過ごしかと思えます。大変さや困難さはありますが、お子さんたちの成長と笑顔に癒やされることも多いはずですよ。比べてしまいがちですが、個性を尊重しながら成長を見守っていけるといいですね。

授乳と生活リズム

NICU・GCU入院中も含めて、ママとお子さんたちの授乳や生活リズムをできるだけ揃えるように、できれば同じような時間に授乳や搾乳することをおすすめします。授乳についての不安や疑問は、一人で悩まずに、出産した病院や地域の助産師などにご相談ください。（助産師への相談については、48ページをご覧ください。）



チームで子育てピアサポートの活用を

妊娠中から多胎児サークル等と交流して、家庭内だけで頑張らない育児体制の準備を心がけましょう。専門家や祖父母などサポートチーム体制を作っていきましょう。多胎児を育てている先輩方からピアサポートを受けることで、悩みやつらさを共有して育児を楽しみましょう。成長とともに、夜泣き・離乳食・お出かけなどで人手が欲しいときがあります。周囲に協力をお願いしましょう。（ファミサポ・一時保育・産後ケア・産後ヘルパーなど）



日本多胎支援協会
ホームページ

いっしょにこそだてあきた

(あきた子育て情報公式Instagram)

秋田県では、子育て中の方やこれから子育てをする方に、「県や市町村が実施する事業内容」、「イベント情報」、「子どもの遊び場情報」などなど、様々な役立つ情報を発信しています。



いっしょに
こそだてあきた



秋田県女性健康支援センター

秋田県では、SNSやメール、電話、面談で、女性の健康相談に応じています。助産師などが、ライフステージの各段階で女性が抱える健康課題やそれに関連する不安や悩みについて相談を受け、女性の健康管理を支援します。産後や育児中に気持ちが落ち込んだときにも相談できます。



秋田県女性健康
支援センター

一般社団法人秋田県医師会

「キッズナラティブ秋田」

「キッズナラティブ秋田」とは、秋田県医師会が運営する、医療的ケア児を対象とした、ICTを活用した情報連携システムのことです。保護者が主体となってお子さんのアカウントを作成・管理し、そこにご家族や医療・福祉・介護・教育関係者が日々の情報を投稿することで、ご本人や保護者の想いを支える仕組みです。

詳しくは秋田県医師会ホームページの「キッズナラティブ秋田」をご確認ください。



秋田県医師会
ホームページ

一般社団法人秋田県助産師会

「母と子の助産師ステーションあきた」

秋田県助産師会では、電話やメール、家庭訪問などで母乳ケアや育児などの相談に対応しています。

ホームページに掲載している「開業助産師マップ」を活用して、お近くの助産師にお気軽にご相談ください。

詳しくは秋田県助産師会ホームページをご確認ください。

助産師は、女性の一生におけるあらゆる場面での母子の健康支援を行う専門家です



秋田県助産師会
ホームページ

秋田赤十字病院 NICU卒業生とご家族の会 「めんちょこの会」

新生児集中治療室（NICU）への入院経験を持つ親子同士の交流や情報交換、なつかしいスタッフとの再会、育児や発達の相談などを目的に、平成29年度から活動を始めました。

広いお部屋で身体を動かして遊んだり、こどもの理解や育児に役立つ勉強会もあります。

他院で出生されたお子さん・ご家族も参加いただけます。詳しくは秋田赤十字病院ホームページの「めんちょこの会」をご確認ください。



秋田赤十字病院
ホームページ

×モ欄

子育てに関する相談窓口や制度

市町村の相談窓口

※R7年2月時点の情報です。

市町村名	担当課	電話番号
秋田市	子ども健康課	018-883-1175
能代市	子育て支援課	0185-89-2948
横手市	健康推進課	0182-33-9600
大館市	健康課	0186-43-7101
男鹿市	子育て健康課	0185-27-8155
湯沢市	子ども未来課	0183-55-8275
鹿角市	すこやか子育て課	0186-30-0265
由利本荘市	健康づくり課	0184-22-1834
潟上市	子育て応援課	018-853-5372
大仙市	こども家庭センター	0187-73-6811
北秋田市	医療健康課	0186-62-6681
にかほ市	こども家庭センター	0184-38-4200
仙北市	保健課	0187-43-2252



お子さまのお誕生おめでとうございます。
お子さまの成長をご家族とともに見守り、地域で安心して暮らせるようお手伝いしたいと思います。お困りごとがありましたら、お気軽にご相談ください。

ちょっとした不安や悩み、嬉しいこともなんでもお話しください。お子さんとご家族に会えるのを楽しみにしています。

私たち保健師は赤ちゃんとそのご家族を応援しサポートします。不安なこと、心配なことがありましたら、一人で抱え込まずいつでもご相談ください。

ご出産おめでとうございます。
不安や戸惑いの中、このハンドブックを手にとられていることでしょうか。お子さんのこと、ご自身のこと、ご家庭のこと、抱え込まず何でも相談してください。



市町村名	担当課	電話番号
小坂町	福祉課	0186-29-3926
上小阿仁村	住民福祉課	0186-77-3008
藤里町	町民課	0185-79-2113
三種町	子育て交流施設みっしゅ	0185-74-7758
八峰町	福祉保健課	0185-76-4608
五城目町	健康福祉課	018-852-5180
八郎潟町	健康福祉課	018-875-2800
井川町	健康福祉課	018-874-4426
大潟村	保健センター	0185-45-2613
美郷町	こども子育て課	0187-84-4904
羽後町	健康福祉課	0183-62-2111
東成瀬村	健康福祉課	0182-47-3410



お子さんの成長を一緒に見守り、ご家族が安心して育児ができますよう支援いたします。いつでもご相談ください。

お子さんの成長を共に見守っていきたくと思っています。困ったことや相談したいことなどありましたら、いつでも声をかけてくださいね。お会いできるのを楽しみにしています。

赤ちゃんのご出産おめでとうございます。何か心配事がありましたら、どのようなことでもかまいませんのでご相談ください。赤ちゃんの成長を一緒に見守り、サポートさせていただきたいと思います。

ひとりひとりのお子さんのペースに合わせた個別相談を行っています。心配なこと、うれしいこと、どんなことでもお聞かせください。

医療費等の支援

未熟児養育医療

出生体重が2,000g以下など、身体の発育が未熟なまま出生したために、入院を要する乳児に対して、指定医療機関における入院中の医療費を公費により負担する制度です。

(申請窓口：各市町村)

自立支援医療（育成医療）

18歳未満で、身体に障害があるか、または現存する疾患を放置すると、将来において障害を残すおそれのある子どもが、手術などによってその障害の改善が見込まれる場合、その医療費を助成する制度です。

(申請窓口：各市町村)

小児慢性特定疾病医療費助成制度

超低出生体重児に多い慢性腎疾患や慢性心疾患などの16疾患群、788疾病（令和6年7月時点）に該当する、18歳未満の児童に対して、その医療費の自己負担分の一部を助成する制度です。

(申請窓口：住所地を管轄する保健所)

母乳育児補助券

妊娠届出時等に市町村から妊婦健康診査受診票等と一緒に交付されます。

母乳育児の不安や乳房トラブル等について、医療機関や助産所で相談、指導を受けることができますのでぜひ活用しましょう。

産後ケア事業

産後のお母さんの心身のケアや、沐浴や授乳などの育児に関する相談を助産師等が行い、安心して子育てができるようサポートする事業です。宿泊型、日帰り型、訪問型があります。利用可能期間や利用料金、申込方法は市町村担当課にお問い合わせください。

お子さんの成長に合わせた制度やサービス

手帳や福祉手当



療育手帳

知的に障害のある方が、一貫した療育・援護や福祉サービス、各種制度の優遇措置を受けやすくするために交付される手帳です。
(申請窓口：各市町村)

精神障害者保健福祉手帳

知的に障害がなく、精神的な障害（てんかんや発達障害を含む）があり、長期にわたって日常生活または社会生活への制約がある方が、福祉サービス、各種制度の優遇措置を受けやすくするために交付される手帳です。就労支援を活用する場合など、将来的に申請を検討する場合があります。
(申請窓口：各市町村)

障害児福祉手当

20歳未満で、精神または身体に障害があるため、日常生活において常時の介護を必要とする在宅の児童本人へ支給されます。所得や子どもの状況によっては該当にならない場合もありますので、市町村担当課にお問い合わせください。

特別児童扶養手当

20歳未満で、精神または身体に障害がある児童の保護者へ支給されます。所得や子どもの状況によっては該当にならない場合もありますので、市町村担当課にお問い合わせください。

未就学児の保育

子どもの育ちに不安や心配があっても、仕事や病気などで家庭での保育ができない場合は、保育所や認定こども園等の保育施設が利用できます。子どもが毎日通う施設のほか、一時的に利用できる施設もありますので、利用に当たっては市町村担当課にお問い合わせください。

就学支援について（特に支援が必要なお子さん向け）

お子さんに必要な教育が十分に受けられる場を選択することが大事です。それぞれの学級・学校で、学習内容や支援の仕方に特色があります。お子さんの発達の状態や特性等に応じ、その能力を最大限に引き出す学習の場を決めることができるよう、十分に見学や相談を重ねましょう。

小・中学校等《通常の学級》

- 集団の中で教科等の学習をします。学習内容はどのお子さんも同じですが、実態に応じて指導方法や教材教具等の配慮があります。
- 通常の学級に籍を置き、通級指導教室に通うことができます。
 - ー通級指導教室ー
 - ・通常の学級に籍を置き、決められた時間に通って指導を受けます。
 - ・基本的に個別で指導を受けます。
 - ・秋田県では、言語障害と、学習障害（LD）や注意欠陥多動性障害（ADHD）等に対応した教室があり、障害に応じた指導を受けることができます。

小・中学校等《特別支援学級》

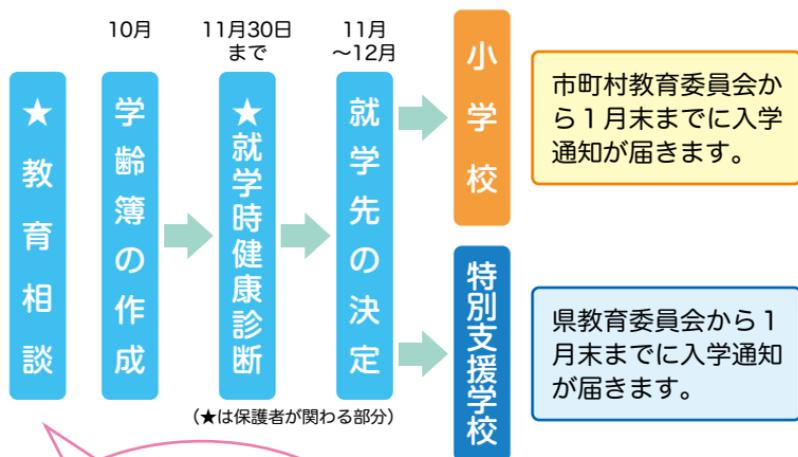
- 小集団の中で、障害の状態に応じて必要な学習内容が設定されます。
- 学校行事や学年・学級活動、給食、清掃など、通常の学級の子どもたちとの活動もあります。また、教科等によっては通常の学級に入って学習することもあります（交流及び共同学習）。
- お子さんの障害に応じて弱視、難聴、肢体不自由、病弱・身体虚弱、知的障害、自閉症・情緒障害の6つの学級があります。

特別支援学校

- 一人一人の障害の特性を十分理解し、個に応じた学習内容が設定されます。
- 少人数できめ細かい指導が受けられます。
- 実際の体験を重視した学習を行い、日常生活に必要な力や将来の自立した生活に必要な力を身に付けていきます。
- 近隣の学校や居住地域の学校の子どもたちとの学習も実施されています（交流及び共同学習）。

就学の手続きの流れ ～新小学1年生の場合～

就学にあたっては、できるだけ早い時期から情報を集め、お子さんに適した教育内容や環境、適切な支援について相談したり、学校見学をしたりして、学びの場を検討していくことが大切です。学校公開や地域のイベント等でも、学校や児童生徒の学びの様子を知ることができます。



- ・市町村教育委員会へ直接問合せ
- ・園や学校へ相談
- ・相談会※へ参加
- ・学校見学申込み 等

※県と市町村が共催で行う「就学や教育に関する相談会」の他に、市町村独自で相談会を実施しているところもあります。お問合わせやお申込みはお住まいの市町村教育委員会へ。

参考になる資料 (秋田県教育委員会作成)

障害のある子どもたちの学校・学級紹介

「いっしょうけんめい
が好きです」



～就学相談のためのガイド～

「お子さんのよりよい
就学のために」



就学に関する相談窓口

<市町村教育委員会>

地区（県北）	電話番号
鹿角市教育委員会	0186-30-0291
小坂町教育委員会	0186-29-2342
大館市教育委員会	0186-43-7112
北秋田市教育委員会	0186-62-6617
上小阿仁村教育委員会	0186-60-9000
能代市教育委員会	0185-73-5178
藤里町教育委員会	0185-79-1327
三種町教育委員会	0185-87-2115
八峰町教育委員会	0185-77-2816

地区（県央）	電話番号
秋田市教育委員会	018-865-2530
男鹿市教育委員会	0185-24-9101
潟上市教育委員会	018-853-5371
五城目町教育委員会	018-852-5372
八郎潟町教育委員会	018-875-5812
井川町教育委員会	018-874-4424
大潟村教育委員会	0185-45-3240
由利本荘市教育委員会	0184-32-1330
にかほ市教育委員会	0184-38-2266

地区（県南）	電話番号
大仙市教育委員会	0187-63-1111
仙北市教育委員会	0187-43-3387
美郷町教育委員会	0187-84-1112
横手市教育委員会	0182-35-2123
湯沢市教育委員会	0183-73-2162
羽後町教育委員会	0183-62-2111
東成瀬村教育委員会	0182-47-3415



<その他相談機関>

名 称	電話番号
秋田県総合教育センター 支援チーム 特別支援教育担当	018-873-7215
秋田県総合教育センター すこやか電話相談	0120-377-804
秋田県立医療療育センター 総合相談・医療療育連携部	018-826-8031
秋田県発達障害者支援センター ふきのとう秋田	018-826-8030
秋田県医療的ケア児支援センター「コラソン」	018-827-5730

フリースペース

写真を貼ったり、手形や足形を押したり、ご自由にお使いください。



あきたリトルベビーハンドブック作成協力者

- 秋田赤十字病院
- 秋田大学医学部附属病院
- 一般社団法人秋田県助産師会
- 「めんちょこの会」秋田赤十字病院NICU卒業生とご家族の会

引用・参考

- しずおかリトルベビーハンドブック



令和7年2月発行
作成／秋田県健康福祉部保健・疾病対策課