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、「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。

室内で楽しもう！ひと工夫でおうち遊びをENJOY

手軽に購入できる玩具や自宅の物を活用して、
子どもの創造性を育み、親子のコミュニケーションが深まる知育遊びを
取り入れてみてはいかがでしょうか。

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。机の上に立て、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！

あなた自身が出来る取り組み

☑ 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

☑ 予防接種を受ける

➡📖 P23参照　風しん予防接種費用助成

☑ 出産・育児に関する知識を積極的に得る

➡📖 P16参照　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

➡📖 P16参照　プレおや教室

☑ 適切な体重増加を目指す
（毎日の食事（ごはん・おかず）をしっかり食べる）

➡📖 P14参照　妊娠中の食事について

☑ 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

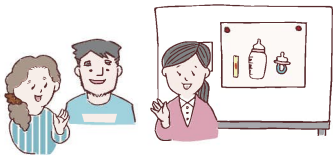
☑ 予防接種を受ける

➡📖 P23参照　風しん予防接種費用助成

☑ 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に一緒に参加する

➡📖 P16参照
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

こちらもご覧ください♪

➡📖 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
【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

アフラック
がん保険・医療保険
保有契約件数
No.1
令和5年版
インシュアランス生命保険統計号

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～)
妊娠がわかった日 年 月 日	開始予定日 年 月 日	開始予定日 年 月 日
ママの体調の変化 つわりによる体調不良や流産の心配も。	体調が安定し始め、胎動を感じられるように。	おなかがますます大きく重くなる。動悸や息ぎれを感じる場合も。

つわりのつらさを知ろう

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。

家事分担の見直し

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。

おなかの赤ちゃんに話しかける

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。

プレおや教室への参加

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。
(📖P16参照)

できるだけ早く帰宅する

早く帰って、ママに安心してもらおう。

出産後について話し合う

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。

妊娠・出産に関するお困りごとを相談

妊娠7～8か月頃にお電話しますので、お困りごとについてお聞かせください。

二人で過ごす時間を

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。

ママの体への気づかい

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。

ワーク・ライフ・バランスの計画を立てる

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。

〈以下は広告スペースです〉

Bio Dental Clinic ASHIYA

お口から始まる、全身の健康づくりを
患者様の健康を生涯守っていくために

診療室内にキッズコーナー

保育士免許のあるスタッフが複数名在籍しておりますので、お子様連れの方でも安心してご利用いただけます。

保護者様の受診中は、スタッフが様子を見ております。

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:30～19:00	●	／	●	●	●	●	／	／

受付終了18:30／昼休診は無し　休診日／火・日・祝

女性スタッフのみの歯科医院

当院では、ドクター、歯科衛生士、スタッフすべてが女性で構成されています。

〒659-0065 芦屋市公光町11-5 芦屋山下ビル2階

ご相談・ご予約は TEL 0797-22-0033 阪神芦屋駅徒歩1分

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～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！

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。

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。

出生届を出す

出生の日から14日以内に提出しよう。（P19参照）

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」に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・ママの話を聞く
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！断る勇気も持とう
7. 「ありがとう」「ごめんなさい」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〉

富元酵素
《種類別 乳酸菌飲料》
芦屋のふるさと納税でも取り扱い中です。
芦屋で創業73年！
この酵母菌こそ健康の秘密!!
㈲酵素科学研究所
兵庫県芦屋市大東町 2-4
TEL0797-32-5273
酵素科学研究所 検索

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も想定しておきましょう。

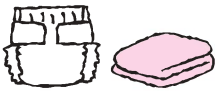
事前対策が大事

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。

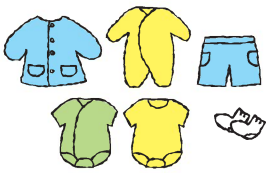
必要グッズ

☑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)



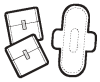
☑着替え
(肌着・長袖・長ズボン・防寒着)

☑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・
お薬手帳

☑歯ブラシ

☑帽子
(頭を守れるもの)

☑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!

芦屋市防災情報マップはこちら

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)

室内で楽しもう! ひと工夫でおうち遊びをENJOY

手軽に購入できる玩具や自宅の物を活用して、
子どもの創造性を育み、親子のコミュニケーションが深まる知育遊びを
取り入れてみてはいかがでしょうか。

マスキングテープ de「おうち遊び」

フローリングに丸や三角、四角などの図形をマスキングテープで作ります。図形の名前を言って、子どもに移動してもらいます。図形を線路に見立てて、電車や車を自由に並べてみたり、人形の玩具を歩かせたり、お気に入りの玩具の形を真似たりなど手軽に遊べます。

用意するもの
- マスキングテープ
- おうちにあるおもちゃ

発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」で検索して見ることができます。

●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。ご購入の際は防災安全課へお問い合わせください。

●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ことになったら？

●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、血圧が高くなることがあります。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

赤ちゃんやこどもを抱き、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ので、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。