

大きくな～れ

健診・予防接種など

母子手帳アプリ『だっこ by 母子モ』

町では、母子手帳アプリを提供しています。妊娠中からの健診記録やお子さんの成長記録に加え、予防接種のスケジュール管理も行うことができます。また、お子さまの成長に合わせたお役立ち情報やお知らせ等もお届けします。ぜひ母子健康手帳とあわせてご活用ください。



赤ちゃん訪問

生後1～2か月頃に、保健師が訪問して、計測や運動発達の確認を行い、育児や産後のお母さんの相談に応じます。また、予防接種の予診票等が入っている「山都っ子手帳」をお渡しし、乳幼児健診や予防接種のスケジュールについて説明します。

乳幼児健診・歯科健診

4か月児健診・7か月児健診・1歳児健診・1歳6か月児健診・2歳児歯科健診・3歳児健診・4歳児歯科（発達相談）健診 があります。

*日時・場所については、実施の前月・前々月に役場より通知を出します。



予防接種

定期の予防接種は、予防接種法により接種回数や対象年齢が定められています。予防接種の種類や回数、接種期間、間隔、接種場所等については山都っ子手帳の一覧表をご覧ください。接種期間を過ぎると自己負担になりますのでご注意ください。予防接種を受けているか、受けていないか母子手帳を確認し、受けていない予防接種については期間内に早めに接種をしましょう。

歯とお口の健康

むし歯予防に取り組みましょう

生涯にわたり歯やお口の健康を保つためには、子どものころからのむし歯予防が大切です。

山都町では、「3歳児のむし歯0本」と「8020」（80歳で自分の歯を20本以上保つ）を目標に、むし歯予防の取り組みをしています。

妊婦歯科健康診査

妊婦さんと生まれてくる赤ちゃんの歯とお口の健康を守るために、妊婦歯科健診の助成をしています。母子健康手帳発行の際に、妊婦歯科健康診査受診券（マタニティHapicaカード）を発行します。

1歳児むし歯予防事業

町では、むし歯予防のためにかかりつけ歯科医を持つことをお勧めしています。お子さんの「歯医者さんデビュー」のきっかけとなるよう、1歳児むし歯予防事業受給券（Hapicaカード）を発行します。Hapicaカードでは、町内の歯科医院で歯科健診やフッ化物塗布、むし歯予防指導を無料で受けることができます。Hapicaを使って受診をするとおみやげがありますよ。

乳幼児健診

すべての乳幼児健診で、歯科衛生士さんによるむし歯予防指導やブラッシング指導を行っています。お子さんの月齢にあったむし歯予防のポイントを直接聞くことができます。また、1歳6か月児健診以降の健診では、歯科健診を行います。

フッ化物塗布・フッ化物洗口

町では、歯の質を強くするため、フッ化物を利用したむし歯予防を行っています。希望される方には1歳6か月～4歳の各健診でフッ化物を塗布します。またむし歯予防の効果を高めるために、町内保育園でフッ化物洗口を実施しています。4歳児（年中）、5歳児（年長）で希望される方は通園している保育園でフッ化物洗口ができます。



毎月18日は「山都町いい歯の日」だよ！

～山都町の歯とお口の健康スローガン～
きれいな歯で 健康長生き 山都町

赤ちゃんの生活環境

子どもをタバコの害から守ろう

親の喫煙は、子どもの命とすこやかな発達をむしばみます。子どもは、胎児のうちからタバコの影響をうけます。子どもを欲しいと思ったときから、両親だけでなく家族・友人・全員で禁煙に取り組みましょう。

次世代の健康に対する受動喫煙の影響

| 病気・状態 | 親の喫煙による影響 |
|----------|-----------|
| 自然流産 | 1.1～2.2倍 |
| 乳幼児突然死 | 4.7倍 |
| 低体重出生 | 1.2～1.6倍 |
| むし歯 | 2倍 |
| 肺炎・気管支炎 | 1.5～2.5倍 |
| 気管支喘息 | 1.5倍 |
| せき・たん・喘鳴 | 1.4倍 |
| 中耳炎 | 1.2～1.6倍 |
| 呼吸機能低下 | 肺活量低下 |
| 全身麻酔トラブル | 1.8倍 |
| 知能低下・多動症 | IQ5%低下 |

出典：松崎道幸：受動喫煙による健康影響・臨床科学1998；34（2）：173-179

親の喫煙による低体重出生や気管支喘息などで毎年数十万人の子どもたちが苦しめられています！子どもたちは自分の意志で煙から逃げられません！これって虐待行為じゃないの!?



「寝る子は育つ」は本当だった!!

赤ちゃんや子どもが深い眠りにあるとき、「成長ホルモン」が分泌されます。これは、子どもの発達のためになくてはならないもので、骨や筋肉を発達させ、すくすくと成長させます。子どもはたくさん寝ることで、成長ホルモンを分泌させ体づくりをしています。「寝る子は育つ」ために、10時間の睡眠は確保しましょう。夜更かしが習慣化すると成長ホルモンが不足し、情緒不安定にもなるそうです。9時までには寝る習慣をつけましょう。また朝の光をあびることは、眠りを助けるホルモンをつくることにもなります。外で元気に遊ばせましょう。

子どもを寝せるコツ!

- ①部屋を暗くする
- ②テレビを消して、静かにする
- ③いっしょに横になる
- ④昼間しっかり遊ばせる
- ⑤朝7時まで起こす
- ⑥食事は決まった時間に与える

子どもの成長は「うつぶせ」から!!

寝返り → 四つんばい → お座り → つかまり立ち → 歩くへ

首のすわりをうながすためにうつぶせの練習をしてみましょう。

◎赤ちゃんをうつぶせにし、バスタオルなど巻いたものをわきの下に置き、両手が肩より出るようにすると頭を上げることができます。

赤ちゃんはあお向け寝から寝返り、四つんばい、つかまり立ちをすることにより自分で視野を広げたくさんの刺激を受け成長していきます。うつぶせは首のすわりを促し、腹筋や背筋、手腕の発達を促します。



《注意点》

- 休憩中は必ず抱っこをしてあげてください。
- 柔らかいもの(マットレス・布団など)の上でしない。
- 母乳やミルクを飲んで30分以上たってからしましょう。
- 大人がそばについて、話しかけながらしましょう。
- 赤ちゃんの機嫌、体調の良いときにしましょう。
- 「うつぶせ寝」は乳幼児突然死症候群(SIDS)になる可能性があります。

◎うつぶせの時間のめやす

1か月頃 (1回40~70秒位を1日4回) ※赤ちゃんが慣れるまで
3か月頃 (1回4分×2回を1日4回) 時間の調整をしてください。

赤ちゃんは泣くのが仕事です

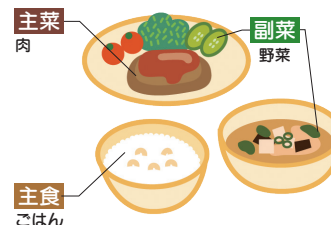
生後1~2か月くらいに泣きのピークがあります。その時の泣きは、何をやっても泣きやまない事が多いですが、ピークが過ぎれば、泣きはだんだんおさまってくるといわれています。



赤ちゃんを決して激しく揺さぶらないで!!

無理に泣きやませようと激しく揺さぶってしまうと、脳のまわりの血管や脳の神経が傷ついて、重大な後遺症が残る可能性があり、最悪の場合は死にいたることもあります(乳幼児揺さぶられ症候群)。赤ちゃんが泣いても誰が悪いわけではありません。家族や周りの方に育児に協力してもらい、赤ちゃんとの楽しく幸せな時間を過ごしましょう。

お母さんの食生活が赤ちゃんのお手本になります



牛乳・乳製品や果物もプラスするとgood!

赤ちゃんの健やかな成長の前提は保護者の方が健康であることです。大人の食生活は、お子さまが大きくなってからの食生活の素地となります。お手本となる、大人の食生活を見直し、改善してみませんか?

1日3食、主食・主菜・副菜が揃った食事をこころがけましょう。

◎5か月から離乳食がはじまります。

大切な離乳食 ~離乳食は、一生続く「食」の始まり~

生まれてきた赤ちゃんは母乳やミルクが最高の栄養! でも赤ちゃんは日々成長し、やがて母乳やミルクだけでは栄養素が不足してきます。と言っても、母乳やミルクしか知らなかった赤ちゃんがいきなり大人と同じような様々な食品や固形の食事をとると、うまくかむことができませんし、消化もできません。順を追って離乳食をすすめることによってそしゃく力や消化能力が発達していきます。口の動きやうんちの状態などの様子を見ながら、食物の固さと量、種類を増やしていきましょう。

授乳中・食事中はテレビを消して、
赤ちゃんとのふれあいを楽しみましょう。

早寝・早起き・朝ごはん

どうして「早寝」「早起き」「朝ごはん」が必要なのでしょう？



人は、朝の光を感じて体内時計をリセットします。

体のリズムは、昼型サイクルで作られています。

生活習慣の中で最も基本となり、子どもたちの学力・体力・気力に大きな影響があります。

午前中にボーッとしたり、疲れやすくなるのを予防します。

寝る子は育つ

朝ごはんは、元気に活動するためのエネルギー源。

山都町は
すばらしい食材の宝庫！

朝早く起きて、家族と一緒にしっかりとご飯を食べ、元気に一日を過ごして、夜は早く寝る!!

「睡眠」「食事」「活動」といった基本的な生活習慣は、すべて密接に結びついており、人の心と体が健やかに成長することの基盤となります。早寝をすれば、早起きしやすく、朝ごはんも食べることができ、生活リズムが整ってきます。入園や入学する歳になったからといって、急に早寝早起きができるものではありません。子どもだけでなく、まわりの大人も生活習慣を見直し、みんなで「早寝・早起き・朝ごはん」に取り組みしましょう。

山都町教育委員会

山都町子育て相談窓口

| 相談 お問い合わせ先 | 電話番号(0967) |
|--------------------------------|------------|
| こども家庭センター | 72-1113 |
| 山都町役場健康福祉課 | 72-1229 |
| 山都町役場清和支所住民福祉係 | 82-2112 |
| 山都町役場蘇陽支所住民福祉係 | 83-1112 |
| 山都町教育委員会(本庁) | 72-0443 |
| 山都町人権センター・児童館 | 72-2031 |
| 山都町子育て支援センター | 72-1928 |
| 山都町ファミリー・サポート・センター(子育て支援センター内) | 72-1928 |
| 病後児保育室 | 72-1772 |
| 山都町社会福祉協議会 本部 | 82-3345 |
| 山都町社会福祉協議会 矢部事務所 | 72-3211 |
| 山都町社会福祉協議会 蘇陽事務所 | 83-1751 |
| 山都警察署(緊急の場合:110) | 72-0110 |
| 上益城消防組合 山都消防署 | 72-1610 |
| 上益城消防組合 蘇陽出張所 | 83-0118 |

もし被害にあったら
悩まずすぐに通報を!

児童に関する手当・制度、児童虐待、DVなどについてのお問い合わせは、健康福祉課へ。

県内子育て相談窓口

妊娠・出産・子育ての悩み・子どもに関する問題

| | | |
|--|---|---------------------------------|
| 福田病院 母子サポートセンター 熊本市中央区新町2丁目2-6 TEL096-322-2995 | 妊娠、出産、育児に関する相談 | 《電話》 日・祝日を除く /9:00~17:30 |
| 児童家庭支援センター ぼびんず 宇城市不知火町御領35番地2-2 TEL0964-42-9143 | 0~18歳の子どもとその家庭に関すること (虐待・いじめ・養育困難など) | 《電話・来所》 月~金曜日 /9:00~18:00 |
| 熊本県中央児童相談所 (熊本県福祉総合相談所内) 熊本市東区長嶺南2丁目3-3 TEL096-381-4451 | * 養護に関すること * 非行に関すること * 児童虐待に関すること * 不登校に関すること * 発達の遅れに関すること * 性格や行動に関すること * 子育ての悩みなど | 《電話・来所》 月~金曜日/8:30~17:15 |
| こども110番 (熊本県福祉総合相談所内) 熊本市東区長嶺南2丁目3-3 TEL096-382-1110 | 子どもに関する悩み、相談全般 | 《電話》 月~金曜日/9:00~16:00 |

もしかして...と思ったら
すぐに相談しませんか

(全国共通)189 児童相談所虐待対応ダイヤル(最寄りの児童相談所へつながります) 通話料無料

いじめや不登校、その他学校生活について

| | | |
|---|-------------------------------|---|
| いじめ・不登校電話相談 (上益城教育事務所) TEL096-282-7145 | いじめについての子どもや保護者からの相談 | 《電話》 月~金曜日/9:00~16:00 |
| 山都町教育支援センター やまと教室 TEL72-0443 (山都町中央公民館2階) TEL080-1980-6883 | 学校への行きしぶりや不登校などについての相談 | 《電話》 月~金曜日/9:00~15:00 《来所》 水曜日/9:00~12:00 |
| 熊本県警本部 肥後っ子サポートセンター 【肥後っ子テレホン】 TEL 0120-02-4976 携帯からは096-384-4976 | 少年の非行・犯罪被害等に関すること 《ホームページ》 | 《相談受付》 平日/8:30~17:15 《メール》 higokko@police.pref.kumamoto.jp |



子どもの発達や健康・心の悩みについて

| | | |
|---|--------------------------|---|
| 熊本県こども総合療育センター 宇城市松橋町豊福2900 TEL0964-32-1143 | 子どもの発達や障害に関する相談 | 《電話》 月~金曜日/8:30~17:00 |
| こころの健康相談 (熊本県精神保健福祉センター) TEL096-386-1166 | こころの病、精神的不安、ひきこもり等に関する相談 | 《電話》 月~金曜日/9:00~16:00 ※祝日・年末年始を除く |
| 熊本こころの電話 (熊本県精神保健福祉協会) TEL096-285-6688 | 一人では解決できない心配事や悩み事 | 《電話》 年中無休 11:00~18:30 |

女性・家庭について


| | | |
|--|---|--|
| DV相談 (熊本県福祉総合相談所内) TEL096-381-7110 | 配偶者やパートナーからの暴力に悩む方からの相談 | 《電話》 平日/8:30~22:00 土日祝/9:00~22:00 《来所》 平日/8:30~17:15 ※事前に予約が必要です 《DV法律相談》 月1回、第4水曜日 ※弁護士が対応します ※事前に予約が必要です |
| 女性相談 (熊本県福祉総合相談所内) TEL096-381-4454 | 家庭不和、離婚問題、ストーカー被害などに悩む女性からの相談 | 《電話相談》 平日/8:30~17:15 《来所》 平日/8:30~17:15 ※事前に予約が必要です |
| 女性福祉相談員 (上益城福祉事務所内) TEL096-282-7328 | 女性が抱える様々な悩みについての相談 | 《電話》 月~木曜日/9:00~16:00 金曜日/9:00~15:00 |
| 男女共同参画相談室 らいつ (熊本県行政棟新館4階) 熊本市中央区水前寺6-18-1 TEL096-333-2666 ※土曜日のみくまもと県民交流館 バレア内 TEL096-355-2223 | 女性が抱える様々な悩みについての相談 ひとりで悩まないで! どなたでも気軽にお電話ください | 受付時間 《電話相談》 月・火・木・金・土曜日/9:30~16:00(火曜のみ19:30まで) 《面接相談》 上記の時間内で予約制 面接予約専用TEL 096-352-2223 《法律相談》 毎月第3土曜日の13:00~16:00(受付15:30まで) ※予約制 ※休日:水・日・土曜日を除く祝日、12月29日~1月3日 |



山都町保育園・認定こども園一覧表

| 園名 | 設置主体 | 住所・TEL | 開所時間 | 一時預り |
|-------------------|------|-----------------------------------|------------------------------------|------|
| 山都みらい保育園 | 町 | 〒861-3514 城原 162-7 72-3913 | 平日 7:30 ~ 19:00 土曜 7:30 ~ 18:30 | ○ |
| 金内保育園 | 町 | 〒861-3451 金内 152-2 75-0125 | 平日 7:30 ~ 19:00 土曜 7:30 ~ 18:30 | ○ |
| 大川保育園 | 町 | 〒861-3811 大平 100 82-2047 | 平日 7:30 ~ 19:00 土曜 7:30 ~ 18:30 | ○ |
| 馬見原保育園 | 町 | 〒861-3901 馬見原 172 83-0153 | 平日 7:30 ~ 19:00 土曜 7:30 ~ 18:30 | ○ |
| 二瀬本保育園 | 町 | 〒861-3923 柏 962-1 85-0055 | 平日 7:30 ~ 19:00 土曜 7:30 ~ 18:30 | ○ |
| 御岳保育園 | 法人 | 〒861-3789 男成 1472-1 72-0495 | 平日 7:00 ~ 19:00 土曜 7:00 ~ 18:00 | ○ |
| 認定こども園 明光保育園 | 法人 | 〒861-3522 白小野 1300 72-0522 | 平日 7:00 ~ 19:00 土曜 7:00 ~ 18:00 | ○ |
| 認定こども園 さくらんぼ愛園 | 法人 | 〒861-3545 長田 393 73-0023 | 平日 7:00 ~ 19:00 土曜 7:00 ~ 18:00 | ○ |
| はるか保育園 | 法人 | 〒861-3543 上寺 1993-1 72-0546 | 平日 7:00 ~ 18:30 土曜 7:00 ~ 18:30 | ○ |
| 菅尾保育園 | 法人 | 〒861-3911 菅尾 1237 83-0514 | 平日 7:00 ~ 19:00 土曜 7:00 ~ 18:00 | ○ |

(開所時間等変更になる場合があります。各保育園にご確認ください。)
 私立保育園及び私立認定こども園の一時預りにつきましては、各保育園にお問い合わせください。各保育園が開園中は気軽に遊びに来てください。(園庭開放しています)

 **お問い合わせ先** 山都町役場 健康福祉課…TEL0967-72-1229

学校一覧表



小学校

| 学校名 | 電話番号 | 住所 |
|--------|---------|----------------------|
| 中島小学校 | 75-0022 | 〒861-3455 北中島 2333-1 |
| 矢部小学校 | 72-0069 | 〒861-3512 下馬尾 17 |
| 清和小学校 | 82-2012 | 〒861-3841 仮屋 384 |
| 蘇陽小学校 | 85-0200 | 〒861-3923 柏 981-3 |
| 蘇陽南小学校 | 83-0022 | 〒861-3901 馬見原 165 |

中学校

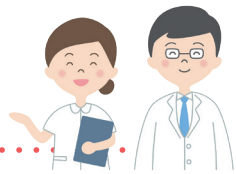
| 学校名 | 電話番号 | 住所 |
|-------|---------|-------------------|
| 矢部中学校 | 72-3810 | 〒861-3515 城平 527 |
| 清和中学校 | 82-2124 | 〒861-3811 大平 410 |
| 蘇陽中学校 | 83-0546 | 〒861-3913 今 450-1 |

高校

| 学校名 | 電話番号 | 住所 |
|------|---------|------------------|
| 矢部高校 | 72-0024 | 〒861-3515 城平 954 |

放課後児童クラブ

| 学校名 | 小学校区 | 電話番号 | 住所 |
|----------------------------|------|------------------------|----------------------------------|
| 中島小学校放課後児童クラブ さらぎっ子 | 中島小 | 75-0100 | 〒861-3455 北中島 2333-1 (中島小学校内) |
| 矢部小学校放課後児童クラブ 矢部っ子児童クラブ | 矢部小 | 72-2773 | 〒861-3512 下馬尾 17 |
| さくらんぼ愛園 | 矢部小 | 73-0023 | 〒861-3545 長田 393 |
| 山都あそびらボ | 矢部小 | 090-3605-1163 (ラボ長) | 〒861-3513 下市 55 |
| 清和児童育成クラブ | 清和小 | 090-8295-3750 | 〒861-3841 仮屋 384 |
| 蘇陽小学校学童保育 キッズクラブ | 蘇陽小 | 090-5937-8366 | 〒861-3923 柏 967 (柏老人福祉センター内) |
| 放課後児童クラブ そよかぜ会 | 蘇陽南小 | 83-1888 | 〒861-3901 馬見原 218 (馬見原公民館内) |



医療機関一覧表

| 医療機関名 | 診療科 | 診療時間 | 住所・電話番号 |
|--------------------------|--|---|----------------------|
| 山都町 包括医療センター そよう病院 | 内科、外科、小児外科、消化器外科、循環器内科、脳神経内科、整形外科、眼科、リハビリテーション科、呼吸器内科、小児科、精神科、心療内科、歯科、歯科口腔外科 | 8:30~17:15 休診/土曜、日曜、祝日 急患はこの限りでない | 滝上476-2 83-1122 |
| 井無田へき地 診療所 | 内科、外科、心療内科、精神科 | 内科、外科/火曜日13:30~16:30 心療内科、精神科/第2・第4木曜日 9:30~16:30 | 井無田1294-3 82-2881 |
| 緑川へき地 診療所 | 内科、外科 | 第2月曜日 13:30~16:30 | 緑川2015 82-3170 |
| 北部へき地 診療所 | 内科、外科、心療内科、精神科 | 内科、外科/金曜日13:30~16:30 心療内科、精神科/第1・第3木曜日 13:30~16:30 | 東竹原285-1 85-0204 |
| 瀬戸病院 | 泌尿器科、眼科、内科、リハビリテーション科 | 8:30~12:30 13:30~17:30 眼科外来/午前のみ 休診/土曜、日曜、祝日 | 北中島2806 75-0111 |
| 高田整形外科 クリニック | 整形外科、リウマチ科、リハビリテーション科 | 9:00~12:30 14:00~17:15 水曜、土曜日/午前のみ (受付12:15まで) 休診/日曜、祝日 | 城平842 72-1007 |
| 医療法人社団皆晴会 野田医院 | 内科、消化器科、小児科 | 8:30~12:00 13:30~18:00 土曜日/8:30~12:30 水曜日/9:00~12:30 受付は30分前まで 休診/日曜、祝日 | 浜町267 72-0307 |
| 医療法人潤幸会 伴クリニック | 内科、外科、リハビリテーション科 | 9:00~12:30 14:00~17:30 休診/土曜、日曜、祝日 | 浜町167 72-0029 |
| 医療法人杏草会 矢部広域病院 | 内科、消化器内科、消化器外科、循環器内科、外科、肛門外科、整形外科、麻酔科 | 9:00~12:30 14:00~17:00 休診/土曜、日曜、祝日 | 下馬尾204 72-1121 |



| 医療機関名 | 診療科 | 診療時間 | 住所・電話番号 |
|------------------------------|----------------------|--|----------------------|
| 山都町 包括医療センター そよう病院(歯科) | 歯科、 歯科口腔外科 | 8:30~17:15 第2・第4土曜日8:30~12:30 休診/日曜、祝日、 第1・第3・第5土曜日 | 滝上476-2 83-1133 |
| 豊田歯科医院 | 歯科 | 9:00~12:00 13:00~17:00 土曜日/午前のみ 休診/日曜、祝日 | 城原159-6-3 72-0371 |
| 野田歯科医院 | 小児歯科 口腔外科 一般歯科 | 月・火・木・金9:00~12:00 14:00~19:00 水曜、土曜日/午前のみ 休診/日曜、祝日 | 浜町57-1 72-0593 |
| 浜町歯科医院 | 歯科、小児歯科、 矯正歯科 | 9:00~12:00 14:00~18:00 水曜日/午前のみ ※診療時間変更有 休診/土曜、日曜、祝日 ※不定期休診あり | 浜町104 72-0022 |
| どうのうえ歯科 クリニック | 歯科、小児歯科 | 9:00~12:30 14:00~18:00 水曜、土曜日/午前のみ 休診/日曜、祝日 ※診療時間変更有 | 浜町186-5 72-2222 |
| せいわ歯科 クリニック | 一般歯科、 小児歯科 | 9:00~12:30 14:30~18:30 休診/日曜、祝日 ※木曜、土曜日は不定期休診あり | 大平185 82-3456 |

夜間・休日における子どもの急な病気

熊本県子ども医療 電話相談

※平日23時~翌朝8時まで
土曜日15時~19時まで
日祝日8時~19時までは、
県外のコールセンターに
転送されます。

夜間・休日における子どもの急な病気への対処や応急処置などの相談

《電話》

平日/19:00~翌朝8:00
土曜日/15:00~翌朝8:00
日曜、祝日/8:00~翌朝8:00

匿名で相談可。相談内容の前にお子さんの年齢、性別、お住いの市町村をお伝えください。

県内統一# 8000

携帯電話ご登録をおすすめします
ダイヤル回線・IP電話・光電話からは
TEL096-364-9999

上益城消防本部

緊急・救急

119

携帯電話、スマートフォン、
固定電話からこちらにお
かけください。