

Welcome! Baby

あなたの健康・子育て  
応援団

# ちゃ～すが（どうするの）!? うるま市の「健康課題」

～家族で考えよう 健康づくり～

健康寿命とは健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間です。  
うるま市の健康寿命は国、県と比較して短い傾向にあります（男性78.4歳、女性82.8歳（2021年））。  
高血圧症や糖尿病などの生活習慣病の発症予防・重症化予防がうるま市の大きな課題となっています。

★「生活習慣病」を防ぐには、こどもの頃から「**健康的な生活習慣**」を獲得させてあげることが大切です！

## 主な死因の状況

死因は、悪性新生物が第1位となっており、男女で順位に違いはありますが、心疾患・脳血管疾患が多く、**死因の半数以上は「生活習慣病」に関連しています。**



## 各種の健診（検診）状況

乳幼児・特定・がん検診など、**健診（検診）受診率は低い状況です。**

★大人もこどもも、健診を受けて、ご自身の健康管理をしましょう！

## 乳幼児期から生活リズムの乱れがある！



朝7時までに起床

1歳6か月児……………49.1%  
3歳児……………41.1%



夜9時までに就寝

1歳6か月児……………26.0%  
3歳児……………8.0%  
(2023年度)

★「はやね・はやおき・あさごはん！」のリズムで、健康の土台をつくってあげましょう！



★こどもは9時までに寝ましょうニャン♪

★早寝のためには、「朝7時までに朝日をあびる」のが大切ニャン♪



## 喫煙の状況

妊婦や、保護者の喫煙率は高い状況です。未成年の喫煙経験者もいます。「低出生体重児」と喫煙の関係も示されています。

## 低出生体重児

低出生体重児（2,500g未満）の割合は、R5年度はR4年度と比較して増加しています。

★妊婦さんは、「心身の健康が保てるような生活」をおくるとともに、定期的な「妊婦健診」を受けて、健康管理をしましょう！

★家族や職場など周りの人は、妊婦さんを支えましょう。

## むし歯

3歳児のむし歯の割合は、年々改善しているが、**全国より高い！**



	(2010年)	→	(2023年)
うるま市	37.0%		13.5%
沖縄県	36.1%		13.0%
全国	22.9%		11.8% (2020年)

## 麻疹・風疹（MR）予防接種率

2023年の接種率は、**1期（1歳児）85.2%、2期（小学校就学前1年）81.0%**です。

※ **接種率が95%を下回ると、流行を防げません。**



予防接種を受けてほしいニャン

うるま市 母子保健計画 ～健やか親子 21～

めざす姿 「すべての親とこどもが地域の中で  
安心して、健やかに過ごせる」

うるま市には、大人もこどももたくさんの「健康課題」があるんですね！  
家族の健康のために、どう取り組んでいけば良いのか迷ってしまいそう

教えてうるにゅん！



まかせてニャン♪



たくさんあって、迷ってしまいますね！  
家族みんなが、自分の年代にあった取り組みをがんばればOK!それが、市民全体の健康づくりにつながっていくニャン♪

年代ごとの取り組みは、この本「こどもの健康応援BOOKだいすき」の各カテゴリーをご覧くださいニャン♪

妊娠期・産後の健康づくり P4～25

乳幼児期の健康づくり P26～57

学童・思春期～大人の健康づくり P91～95

栄養・歯の健康 P58～79

感染症予防・事故予防 P80～90

もうひとつ、大事な課題があるニャン！  
それは、「子育て世代が、ゆとりをもって楽しく子育てできる地域づくり！」

「孤育て(孤独な子育て)」にならないようにしようニャン。



なるほど！



子育てが楽しみに  
なってきたよ♪

子育ての不安や悩みは1人で抱えず、相談することが大切なですね!

「子育て支援センター」に遊びに行つて気分転換したり、他にも地域の子育て支援をたくさん知って、活用します♪

次のページからは、「あなたの健康・子育てを応援する事業」や、「各種相談先」を掲載しています！ぜひ活用してほしいニャン♪

～重視すべき課題（すべてに共通する課題）～  
のびのびと心豊かに子育てができる社会の実現

具体的目標

1. 親が地域から支えられていると実感し、喜びを感じながら子育てができる
2. 育てにくさを感じた時に対処できる親が増える
3. 子どもに対する虐待や不適切なかかわりを防ぐことができる



市民が取り組むこと

- 妊娠中から、地域との関わりの機会を積極的に持ちます。
- 妊娠中から子育てのイメージができるように積極的に情報を得ます。出産後も、子育てに関する情報を積極的に得ます。
- 不安や悩みは1人で抱えず、家族や周りの人に相談します。育てにくさを感じたときに解決する方法や、相談先について情報を得ます。
- 家族は出産、育児について積極的に話し合い、子育てに参加します。
- 周りの人は、日頃から子育て家庭の様子を見守り、積極的に声をかけます。

# 健康応援事業一覧

【令和4年度】

・お問い合わせ・

子育て包括支援課(こども家庭センター)  
098-989-0220 098-923-7609

## 妊娠期

健診

### ★親子(母子)健康手帳交付

妊娠届出の受付および親子(母子)健康手帳の交付を行っています。

\*くわしくは6ページへ!

### ★妊婦健康診査

全ての妊婦さんに対して14回分の公費負担があります。

\*くわしくは9ページへ!

### ★妊婦健康診査に基づく保健相談

妊婦健康診査の結果、妊娠高血圧症候群、妊娠糖尿病等の所見のある方に対して、電話による保健相談を実施しています。



## ▶0歳

### ■産婦健康診査

産後まもない時期のお母さんの心身の健康のために、医療機関等でうける産後2週間健診、産後1か月健診を、公費で負担します。

\*くわしくは21ページへ!

### ■乳児健康診査

・前期:生後4か月~6か月

・後期:生後9か月~1歳未満



相談

### 来所相談

**こども健康相談(予約制)** 妊産婦と乳幼児の健康に関する相談に、保健師・助産師・栄養士が対応します。乳幼児の身長、体重計測も行っています。  
**栄養相談(予約制)** 妊産婦と乳幼児の栄養に関する相談に、栄養士が対応します。

### 未熟児養育医療の申請及び給付

医療(入院)を必要とする未熟児に対し医療を給付します。

### 個別支援

**妊産婦・乳幼児健康相談(電話・来所面談)** 妊産婦と乳幼児の健康や育児に関する相談に、保健師・助産師・看護師・栄養士が対応します。

子育て包括支援課(こども家庭センター) 妊娠中から乳幼児期にわたるまでサポートしています。\*くわしくは101ページへ!

### 産前産後サポート事業

#### ・訪問型

#### ・デイサービス型(でまえ♡だいすき)

妊婦さんや子育て中の方(生後1~6か月までの赤ちゃん)が対象です。月6回、子育て支援センターにて行っています。

\*くわしくは101ページへ!

### 産後ケア事業

宿泊、日帰り(3時間、6時間)や助産師訪問にて、出産後の心身のケアや育児のサポートを行います。産後すぐ~産後1年未満までの産婦さんと赤ちゃんが対象です。利用の際は、うるま市子育て包括支援課窓口での申請が必要です。

\*くわしくは101ページへ!

訪問

### 新生児訪問・こんにちは赤ちゃん訪問

生後4か月までの乳児のいる全ての家庭へ訪問し、相談に応じたり、地域の子育て支援サービスを紹介します。

\*くわしくは100ページへ!



教室

### 離乳食教室(予約制)

離乳食の進め方について、講義とデモンストレーションを行います。

・スタート教室(生後3か月~6か月まで)

・ステップアップ教室(生後7か月~1歳未満まで)



その他

予防接種や感染症予防に関すること \*くわしくは80~83ページへ!

健康うるま21と関連した市民健康講座・子育て講演会 関心のある方を対象に、講演会を開催しています。開催については、広報やホームページにて随時

母子保健推進員協議会活動 家庭訪問を通して、妊産婦や乳幼児の健康を見守り、健診、予防接種等の母子保健事業の紹介をしています。その他、乳幼児健診

「第2次健康うるま21」(健康増進計画、健やか親子21、食育推進計画)に関すること \*くわしくは5・28・91・97ページへ!

■ 子育て支援課  
098-923-7108

■ うるま市ホームページ  
<http://www.city.uruma.lg.jp/>



乳幼児期

▶ 1歳

■ 1歳6か月児健康診査  
・1歳6か月～2歳未満  
\*くわしくは29ページへ!



▶ 2歳

■ 2歳児歯科検診  
・2歳6か月～3歳未満  
\*くわしくは29ページへ!

▶ 3歳

■ 3歳児健康診査  
・3歳6か月～4歳未満  
\*くわしくは29ページへ!

▶ 4歳



▶ 5歳

▶ 6歳

「毎月の成長記念」や「ハーフバースデーの記録」、その他どんな小さな悩みでも、お気軽にご相談ください。

のびのび相談・ことばの相談(予約制)

子どもの発達に関する相談に心理士・言語聴覚士等が対応します。(子育て支援課)



乳幼児訪問 未熟児・乳幼児のいるご家庭に、保健師・助産師が訪問し、お子さんの健康や育児に関する相談に応じます。



乳幼児健診受診支援 乳幼児健康診査を受診していない方を対象に電話・訪問を実施し、受診勧奨を行います。

1歳6か月健診事後教室

親子で参加し、遊びを通して学ぶ教室です。子どもについて気になることがある、成長発達の経過を見守る必要がある方が対象です。



お知らせいたします。

のお手伝い、月1回の定例会を行っています。\*くわしくは102ページへ!

# 新生児訪問・こんにちは赤ちゃん訪問

- \* 赤ちゃんが生まれたら、家庭訪問があります。
- \* 助産師か保健師がうかがいます。
- \* 授乳や育児に関するアドバイスをしたり、子育てサービスの紹介を行ったりします。
- \* ママが不安や疑問に思っていることなど、気軽に聞いてくださいね。



おっぱい出てるかな？  
ちゃんと飲めているかな？

沐浴するときに  
注意することは  
あるかな？

産後、ママの体調がきついんだけど…  
これって普通？相談する場所って  
ありますか？

赤ちゃん用体重計を持って  
訪問しますよ。赤ちゃんが  
大きくなっているか、はかっ  
てみましょうね。

これから、乳幼児健診や  
予防接種が始まりますよ。  
日程は〇〇月頃ですね。

授乳はこんな姿勢が  
いいですよ。赤ちゃんと  
一緒に練習してみましょう。



## \* 家庭訪問を行うために・・・

お願い  
1

出生届を出すときに「ベビーカード」をご記入のうえ、  
東棟 2F 子育て包括支援課へ提出ください。  
「ベビーカード」は、うるま市役所市民課に準備しています。

お願い  
2

うるま市以外で出生届を出す（里帰り出産など）場合は…  
親子（母子）健康手帳の最終ページにあるピンクのハガキ  
「新生児・低体重児出生届」にご記入の上、下記住所宛まで投函して下さい。  
〈宛先〉〒904-2292 うるま市みどり町一丁目1番1号  
うるま市役所本庁東棟2階 子育て包括支援課（こども家庭センター） 包括支援係

お願い  
3

訪問前に、日程の調整などのため下記からお電話をします。応答をお願いします。

**早めの訪問を希望される方は下記まで、お電話ください！**

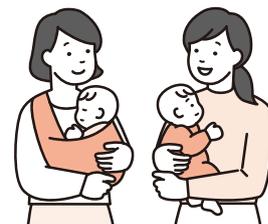
\*うるま市役所 子育て包括支援課（こども家庭センター） 包括支援係 ☎ 098-923-7609  
\*うるま市の委託を受けた助産師がご連絡することもあります。

ママと赤ちゃんに  
会いたいニャン♡



# 子育て包括支援課(こども家庭センター)

うるま市子育て包括支援課ではうるま市に住所のある妊婦さん・子ども(主に乳幼児)の保護者のかたの不安や悩みを一緒に考え、必要な情報をお伝えし支援へつなぐお手伝いをしています。



子育て包括支援課では、下記の事業も行なっています

## 訪問

(妊産婦さんへのお電話・訪問支援)

助産師・保健師が、不安や悩みのある妊産婦さんへ対して、お電話や訪問を行ないます。

でまえ♡だいすき ～助産師からのエール～

【対象者】うるま市に住所のある妊婦さん、産婦さんとその赤ちゃん(生後6ヶ月以内)

【内容】妊産婦さんがゆったりと助産師へ相談できる場です。

★★★バスタオルまたは、おくるみもお持ちください。

開催場所	
むぎわら帽子	むぎのこ保育園内
かなさ広場 ※要予約	かなさ保育園内
いしかわ児童館	チャレンジ館内
すくすく広場	すくすくこども園内
にこにこ広場	百合が丘保育園内
地域子育て支援センター	あげなこども園分園内

月に6回の開催♪  
お気軽に  
ご参加ください。

## 産後ケア事業

【対象者】うるま市に住所のある、産後1年未満のママと赤ちゃん

【内容】子育ての不安を少しでも軽くし、安心して子育てに取り組めるよう、医療機関や助産院などでさまざまなケアを受けることができます。

【産後ケアのプラン】

●宿泊型 ●デイサービス型(日帰り3時間・6時間) ●訪問型

【どんなケア??】

乳房ケアや、授乳へのアドバイス・沐浴指導  
心身の疲労に対するケア・骨盤ケア  
育児相談など。



詳細はうるま市のホームページからも  
確認できます(^^)

利用をご希望の方は、出産後  
包括支援係の窓口へ  
利用申請書をご提出ください(^^)

お問い合わせ先 うるま市役所 子育て包括支援課(こども家庭センター) 包括支援係 ☎098-923-7609

# 地域の健康子育てサポーター！ 母子保健推進員(ぼしほけんすいしんいん)

## ～母子保健推進員とは～

うるま市長より委嘱を受け、地域の妊産婦さんやこども達の健康を見守るサポーターとして2年の任期で活動しています（再任もあります）。

### 〈主な活動内容〉

#### 乳幼児健診や各種教室等のお手伝い

健診会場にて身長・体重の測定、会場内のお呼び出しや、安全のための見守りなどを行います。

#### 乳幼児健診のお誘い

1歳6か月児健診、3歳児健診を受けられていないお子さんの家庭を訪問し、次回の健診の案内などを行います。

#### 身近な相談役

健康・子育てのサポーターとして家庭（地域）と行政をつなぐ役割を担っており、身近な相談役として活躍しています。

#### その他

母子保健推進員としての資質向上のための自主活動、研修への参加など。



母子保健推進員さんの手作りの掲示物です

楽しく活動しています^^♪



## 募集中

＊ 母子保健推進員さんを随時募集しています ＊

子育てがひとまず落ち着いたという方、地域での活動に興味のある方、母子保健のお手伝いができる方を、お待ちしております!!  
募集地区等、詳しい活動内容についてはお問い合わせください。

専門的な資格は  
必要ありません

お問い合わせ うるま市役所子育て包括支援課(こども家庭センター)(東棟2階) ☎098-989-0220

# 子育て支援のいろいろ

～あなたの子育てを応援します～

## 子育て支援センター

子育てをしている保護者とお子さん（0歳～就学前まで）、また妊婦さんなどが自由に利用できます。遊んだり、情報交換したり、子育てに関する悩みを相談することもできます。

### 活動内容

- ・交流保育：保育所の行事に参加したり、親子で同年齢のクラス体験をしたりします。
- ・育児相談：担当者が電話や面接で相談に応じます。
- ・育児講座：こどもの健康、料理講習、おもちゃ作りなど、いろいろな情報を提供します。
- ・その他、相談交流会、絵本の貸し出し等を行っています。

## 児童館・児童センター

0歳～18歳未満の子どもや保護者が自由に利用できる施設です。主に午前中は、乳幼児の保護者が集まって遊んだり、子育ての話をしたり、サークル活動を行っています。午後は、小学生以上の子どもたちの遊びの場、放課後の生活の場として活用されています。その他様々なクラブ活動や季節行事を行っています。

## うるま市ファミリー・サポート・センター

援助を受けたい方と援助を行いたい方が会員となって、子育てを助け合う会員組織です。援助を受けたい会員は有料でサービスを利用できます。

### \*利用会員（おねがい会員）

- ・育児の援助を受けたい方
- ・うるま市内在住で生後3ヶ月～小学校6年生までのお子さんがある方

### \*援助会員（まかせて会員）

- ・育児の援助を行いたい方
- ・自宅や指定された場所で子どもを預かれる方

### \*両方会員（どっちも会員）

- ・利用・援助会員の両方を兼ねることができる方

\*援助会員・両方会員はセンター指定の講習会の受講が必要です。

お問い合わせ：うるま市ファミリーサポートセンター  
☎ 070-5699-6733（うるみん2階 うるま市母子寡婦福祉会内）

☆詳しい活動内容は、各センターへお問い合わせ下さい。 令和6年10月現在

センター名称	所在地	電話番号
あげなルーム	あげなこども園分園内（安慶名 251）	979-7008
にこにこ広場	百合が丘保育園内（大田 757）	973-6645
きらら☆クラブ	あかるい子保育園内（字栄野比 357-4）	972-4358
むぎわら帽子	むぎの子保育園内（石川曙 3-3-10）	965-0997
ひまわりルーム	ひまわり学童クラブ内（宇堅 823-1）	090-4515-4622
すくすくひろば	すくすくこども園内（兼箇段 1171-10）	975-1166
ゆいゆい広場	大育保育園内（石川 2287-4）	964-2744
かなさひろば	かなさ保育園内（勝連平敷屋 198-1）	978-4538

令和6年10月現在

センター名称	所在地	電話番号
みどり町児童センター	みどり町六丁目9番1号	972-6200
なかきす児童センター	字豊原 345 番地 1	974-1309
いしかわ児童館（チャレンジ館）	石川二丁目 12 番 22 号	964-6051
宮城こども広場	与那城宮城 122 番地 2	977-7924
屋慶名児童館	与那城屋慶名 981 番地	978-6082
きむたかこどもセンター	勝連平敷屋 3607 番地	978-2066
きゃん児童館	字喜屋武 384 番地 3	973-2585

### こんなときに預かります

- ・保育園の開始前や終了後の預かり
- ・保護者の病気や急用時の預かり
- ・学校や習い事の送迎
- ・保育園の送迎
- ・学童保育終了後の預かり
- ・買い物等外出の際の預かり…等



利用料金 活動時間は6時から21時までの間です。

曜日	活動時間帯	金額
月曜日～金曜日	7:00～19:00	子ども1人 1時間 600円
上記以外の時間 及び 土・日・祝・年末年始 病児・病後児預かり		子ども1人 1時間 700円
宿泊を伴う場合		子ども1人 1泊 5,000円
月曜日～金曜日	21:00～翌7:00	

\*ご利用の際は、事前に登録が必要です。

\*入会に伴う会費等は一切ありません

\*交通費・兄弟割引・キャンセル料等については、センターにお問い合わせ下さい。

\*会員登録時に補償保険に加入します。（保険料はセンター負担）

\*病児・病後児及び宿泊を伴う預かりの詳細は、センターへお問い合わせ下さい。

\*非課税世帯に対する利用料助成もあります。（一定の要件に該当する必要があります。）

いつでも  
相談してね。



子ども未来部（うるま市役所本庁 東棟 2 階）

子育て包括支援課 (子ども家庭センター)	母子保健指導係	母子保健相談、乳幼児健診、妊産婦の健康相談・栄養相談、子ども健康相談・栄養相談、乳児栄養強化事業、健康増進計画(母子保健計画) など	☎ 098-989-0220
	包括支援係	親子健康手帳(母子手帳) 交付、産前産後サポート事業(訪問型(電話・訪問)、デイサービス型(でまえだいすき)、産後ケア事業、入院助産の制度) など	☎ 098-923-7609
	家庭相談係	家庭児童相談、児童虐待防止事業に関すること、女性福祉相談、DV相談 など	☎ 098-973-5041
子ども発達支援課	未就学児の発達相談・発達支援、うるま子どもステーションの整備、児童福祉関連複合施設、親子通園施設、個別支援保育、保育巡回相談に関すること など	☎ 098-923-7108	
保育子ども園課	保育施設等の新規入所・転園申し込み、退園・認定内容の変更に関する手続き、保育料等、認可外保育施設、子育て支援センターに関すること	☎ 098-973-5427	
子ども政策課	子ども・子育て支援事業計画、子どもの貧困の解消に向けた対策、認定子ども園・保育所等の施設整備に関すること など	☎ 098-923-7624	
子ども家庭課	母子及び父子家庭等医療費助成、子ども医療費助成事業、児童扶養手当、児童手当、特別児童扶養手当、放課後児童健全育成事業、児童館、ファミリーサポートセンターに関すること など	☎ 098-973-4983	
教育保育支援課	公立保育所及び認定子ども園の管理運営に関すること、保育所及び認定子ども園の教育・保育に関する相談 など	☎ 098-923-7119	

教育委員会 学校教育部

学校生活応援課	教育相談に関すること	☎ 098-989-9127
---------	------------	----------------

健康支援課（うるみん 3 階）

健康支援課	健康相談・保健指導、健康づくりに関すること、国保の保健事業、特定健診・特定保健指導、生活習慣病予防健診、がん検診、健康増進計画に関すること など	☎ 098-973-3209
	予防接種・感染症予防に関すること	☎ 098-979-0950

福祉部（うるま市役所本庁）

障がい福祉課（東棟 1 階）	障害児通所支援サービス（児童発達支援、放課後等デイサービスなど）、身体障害者手帳・療育手帳の交付、障害児福祉手当、自立支援医療（育成医療）、小児慢性特定疾病児日常生活用具給付等、窓口相談・在宅訪問に関することなど	☎ 098-973-5452
保護課（東棟 2 階）	生活保護の決定・実施、面接相談、医療・介護扶助、学習支援（中学生等）に関すること	☎ 098-979-6552
福祉政策課（東棟 2 階）	生活困窮者自立支援法に関することなど	☎ 098-989-0203

関係機関

一般社団法人沖縄県助産師会 母子未来センター	妊婦健診、入院分娩・母子同床、マタニティクラス、妊産婦、新生児訪問指導、母乳外来、産褥入院（産後の入院）、ベビーマッサージ・育児相談、思春期・更年期・不妊相談、子育て・女性健康支援センター（電話相談）	☎ 098-938-1103
沖縄県女性健康支援センター	思いがけない妊娠、妊娠困りごと相談、出産・育児相談、避妊・家族計画相談 思春期健康相談・婦人科疾患相談・不妊相談、更年期相談	☎ 098-989-1181
中部保健所	妊娠高血圧症候群等療養支援費、小児慢性特定疾病医療費助成制度、長期療養児に関する相談	☎ 098-938-9886
沖縄県不妊・不育専門相談センター	不妊に関する相談、不妊治療や医療費助成制度に関する情報提供	☎ 098-888-1176
コザ児童相談所	養育上の悩みやしつけ、児童虐待等に関する相談。夜間や休日の児童虐待の通告や相談は「おきなわ子ども虐待ホットライン（098-886-2900）」で対応。	☎ 098-937-0859
うるま市就職・生活支援 パーソナル・サポート・センター	暮らしや仕事の相談	☎ 098-989-3972