

母子健康手帳とは

親子の大切な健康記録です。

- 妊娠中から出産までの経過
- 生まれたお子さんの健康状態や発育
- 予防接種の履歴 など

予防接種の公的記録として就学後も役立ちます。
大切に保管しましょう。

万が一の体調不良時の受診に備えて、外出時は
必ず持ち歩きましょう。





母子健康手帳の使い方 ～記入しましょう～



「子の保護者」

○お母さん、お父さんについて
記載します。



手帳を受け取ったらすぐ記入しましょう。

この欄は手帳を受け取ったらすぐに自分で記入してください。

続柄	ふりがな	生年月日(年齢)	職業
母 (妊婦)		年 月 日生(歳)	
父		年 月 日生(歳)	
子の保護者		年 月 日生(歳)	
		電話	
		電話	
		電話	

＊＊＊＊＊ 出生届出済証明 ＊＊＊＊＊

子の氏名	男・女		
出生の場所	都道府県	市区町村	
出生の年月日	年	月	日
上記の者については 年 月 日			
出生の届出があったことを証明する。			
市区町村長		印	

*赤ちゃんが生まれたら14日以内に出生届をして、同時に上欄に出生届出済の証明を受けてください。



母子健康手帳の使い方 ～記入しましょ～



「妊婦の健康状態等」 「妊婦の職業と環境」

○飲んでいる薬、アレルギー、
手術歴などを記載します。

このページは妊婦自身で記入してください。					
妊婦の健康状態等					
妊 婦	身 長 cm	ふだんの体重 kg	B M I		
B M I = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m) (体格指数)					
<ul style="list-style-type: none"> 次の病気にかかったことがありますか。(あるものに○印) 高血圧 <input checked="" type="checkbox"/> 脊髄病 <input checked="" type="checkbox"/> 糖尿病 <input checked="" type="checkbox"/> 肝炎 <input checked="" type="checkbox"/> 心臓病 <input checked="" type="checkbox"/> 甲状腺の病気 <input checked="" type="checkbox"/> 精神疾患 (心の病気) <input checked="" type="checkbox"/> その他病気 (病名) _____ 次の感染症にかかったことがありますか。 風しん (三日はしか) <input checked="" type="checkbox"/> (はい) <input type="checkbox"/> (いいえ) <input checked="" type="checkbox"/> 予防接種を受けた) 麻しん (はしか) <input checked="" type="checkbox"/> (はい) <input type="checkbox"/> (いいえ) <input checked="" type="checkbox"/> 予防接種を受けた) 水痘 (水ぼうそう) <input checked="" type="checkbox"/> (はい) <input type="checkbox"/> (いいえ) <input checked="" type="checkbox"/> 予防接種を受けた) 今までに手術を受けたことがありますか。 なし <input type="checkbox"/> あり (病名) _____ 服用中の薬 (常用薬) _____ 薬剤や食品などのアレルギー _____ 家庭や仕事などで日常生活で強いストレスを感じていますか。 <input checked="" type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ <input checked="" type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ 今回の妊娠に際し、心配なことはありますか。 <input checked="" type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ <input checked="" type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ その他心配なこと () たばこを吸いますか。 いいえ (以前は吸っていた (1日 _____ 本)) <input checked="" type="checkbox"/> はい (1日 _____ 本) 同居者は同室でたばこを吸いますか。 <input checked="" type="checkbox"/> いいえ <input checked="" type="checkbox"/> はい (1日 _____ 本) 酒類を飲んでいますか。 いいえ (以前は飲んでいた (1日 _____ 程度)) <input checked="" type="checkbox"/> はい (1日 _____ 程度) 					
※吸煙と飲酒は、赤ちゃんの成長に大きな影響を及ぼしますので、やめましょう。					
夫・パートナーの健康状態					
いままでの妊娠・出産					
出産年月	妊娠期間・出産方法	出生児の体重・性別	現在の子の状態		
年 月	妊娠 週	男 女			
※妊娠についての悩みや、出産・育児の不安がある方は、市町村 (こども家庭センター)、医療機関等に気軽に相談しましょう。					
→ 2					
このページは妊婦自身で記入してください。					
妊婦の職業と環境					
妊 婦	職 業 についての うついたとき とお仕事	仕事の内容と 職場環境	1日約 () 時間・() 時～() 時 交代制など変則的な勤務 (あり・なし)		
通勤や仕事に 利用する乗り場					
通勤の時間	片道 () 分	混雑の程度	ひどい・普通		
妊娠してからの 変更点	月	日 から	月	日まで	
産前休業	月	日 から	月	日まで	
産後休業	月	日 から	月	日まで	
育休	母親	月	日 から	月	日まで
	児童	月	日 から	月	日まで
	父親	月	日 から	月	日まで
		月	日 から	月	日まで
住居の種類	一戸建て () 階建 集合住宅 () 階建 階・エレベーター: 有・無 その他 ()				
騒音	静・普通	騒	日当たり	良・普通・悪	
同居	子ども () 人・夫・夫の父・夫の母・実父・実母 その他 () 人				
※立ち作業など負担の大きい作業が多い、温湿度が暑い、たばこの煙がひどい、振動が多い、ストレスが多い、休憩がとりにくい、時間外労働が多いなどの特記事項も記入しましょう。					39

妊娠・出産を見守るための重要な情報のため必ず記載してください。

✿ 母子健康手帳の使い方 ～記入しましょう～

「妊娠中の記録(1)～(4)」

○妊婦さんの気持ち、体調の変化、
健康診査時に尋ねたいことなどを
書いてみましょう。

分娩予定日、緊急連絡先は
必ず記載しましょう。



妊娠中の記録 (1)			妊娠中の記録 (3)		
ご自身の体調や妊婦健康診査の際に尋ねたいこと、赤ちゃんを迎える気持ちなどを書き留めておきましょう。					
妊娠3か月) 妊娠8週～妊娠11週 (月 日～月 日)			妊娠7か月) 妊娠24週～妊娠27週 (月 日～月 日)		
※妊娠・出産について気軽に相談できる人を見つけておくと安心です。					
妊娠4か月) 妊娠12週～妊娠15週 (月 日～月 日)			妊娠8か月) 妊娠28週～妊娠31週 (月 日～月 日)		
※妊娠初期の血液検査結果を確認しましょう(以降も各種検査結果について確認しましょう)。 ※里帰り出産を予定している場合は、医師や助産師、家族と話し合い、準備しましょう。					
最終月经開始日	分娩予定日		緊急連絡先		
この妊娠の初診日	年 月 日		出産前後の住所 電話		
胎動を感じた日	年 月 日		妊娠・分娩に係る 緊急連絡先 (お任せ下さい人)	氏名 ふりがな	電話
分娩予定日	年 月 日		分娩施設への アクセス方法 出産前後、家事や育児 を手伝ってくれる人	氏名 ふりがな	電話
自家用車・タクシー・徒歩・その他() 所要時間(時間 分)					
※出由や破水、おなかの強い張りや痛み、胎動の減少を感じたら、 すぐに医療機関を受診しましょう。					

母子健康手帳の使い方 ～妊娠中の検査～

「妊娠中の経過」

妊婦健康診査の検査の記録です。

- 子宮底長、腹囲、体重は赤ちゃんの育ち具合を見ています。
 - 血圧、尿糖などは赤ちゃんが育つ胎内の環境がどのような状況かを見ています。

妊娠中の健康管理や食事などの参考にしましょう。
また、妊婦健康診査初回及び8回目では、妊娠糖尿病の可能性を診るために血糖検査があります。検査結果を確認しておきましょう。





母子健康手帳の使い方 ～記入しましょ～



「両親学級などの受講記録」

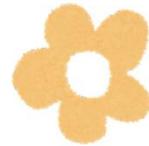
- 両親学級では、妊娠・出産・育児についての学習や赤ちゃんのお世話体験などを行います。
- 病院、民間企業などで開催しています。
- 金沢市福祉健康センターでは助産師・管理栄養士・保健師による妊婦相談を行っています。

このページは妊婦自身で記入してください。

両親学級などの受講記録

受講年月日	課　　目	備　　考
年　月　日		
年　月　日		
年　月　日		
年　月　日		
年　月　日		
年　月　日		
年　月　日		
年　月　日		

予備欄



母子健康手帳の使い方 ～妊娠中の検査～



「妊娠中と産後の歯の状態」
歯科健康診査の記録です。



- 妊娠中はむし歯や歯周病にかかりやすくなります。
- 歯周病が悪化すると低出生体重児・早産のリスクが高くなります。
- 妊娠初期から安定期で体調の良い時に受診しましょう。

妊娠中と産後の歯の状態		
初回診査 年月日		
妊娠 週		
要治療のむし歯	なし	あり(本)
歯石	なし	あり
歯肉の症	なし	あり(要指導) あり(要治療)
特記事項		
施設名又は担当者名		
妊娠・産後 週		
歯石	なし	あり
歯肉の症	なし	あり(要指導) あり(要治療)
特記事項		
年月日 診査 施設名又は担当者名		
妊娠・産後 週		
歯石	なし	あり
歯肉の症	なし	あり(要指導) あり(要治療)
特記事項		
年月日 診査 施設名又は担当者名		

※むし歯や歯周病などの病気は妊娠中に悪くなりやすいものです。
歯周病は早産等の原因となることがありますので注意し、歯科医師に相談しましょう。
※歯科医師にかかるときは、妊娠中であることを話してください。



母子健康手帳の使い方 ～出産の時～



「出産の状態」

「出産後の母体の経過」



○出生時の赤ちゃんの身長・体重や
母体の健康状態などの記録です。

医療機関が記載します

出産の状態										出産後の母体の経過														
産婦期間		姓		名		年		月		日		産後日月数		子復	高古	寒露	乳房の状態	血圧	尿蛋白	尿糖	体重	EDDS等		
分娩出日時						年		月		日		午前		午後	時	分								
分娩経過														頭位・骨盤位・その他()		特記事項								
分娩方法																								
分娩所要時間														出血量		少量・中量・多量(ml)								
輸血(血液製剤含む)の有無														無・有()										
性別・数		男・女・不明				単・多(胎)																		
出産時の状況の状態		計測値		体重		g		身長		cm														
				頭囲		cm		胸囲		cm														
特別な所見・見置														新生児仮死→(死亡・蘇生)・死産										
証明		出生証明書・死産証書(死胎検査書)												出生証明書・死産証書(死胎検査書)・出生証明書及び死亡診断書										
出産の場所名				医師				その他																
分娩取扱者氏名				助産師																				
入院		産後		日(月日)		家事開始		産後		日(月日)														
産事以外の労働開始		産後		日(月日)		月经再開		年月日																
家族計画指導		なし・あり(医師・受胎調節実地指導員・助産師)												なし・あり(医師・受胎調節実地指導員・助産師)			なし・あり(医師・受胎調節実地指導員・助産師)			年月日				

乳幼児健診や予防接種の際など、さまざまな場面で必要になる
とても大切な情報です。



母子健康手帳の使い方 ～新生児期～



「早期新生児期の経過」

「後期新生児期の記録」

「検査の記録」

○退院時の記録、新生児訪問指導等の記録、先天性代謝異常等検査・新生児聴覚検査の結果を記入してもらいましょう。

● 早期新生児期【生後1週間以内】の経過

日 齢	体 量 (g)	哺 乳 力	栄 質 法	その 他
		普通・弱	なし・普通・強	・
		普通・弱	なし・普通・強	

ビタミンDシロップ投与 実施日 / /

出生時または なし
その後の異常 あり(その改善)

◆ 測定時の記録 (年 月 日 生後 日)

体 重	栄 質 法	母 乳 ・ 混 合 ・ 人 工 乳

連絡用紙を要する事項

施設名又は担当者名

● 後期新生児期【生後1～4週】の経過

日 齢	体 量 (g)	哺 乳 力	栄 質 法	施設名又は担当者名
		普通・弱	母乳・混合・人工乳	
		普通・弱	母乳・混合・人工乳	

◆ 新生児訪問指導等の記録 (年 月 日 生後 日)

日 齢	体 量 (g)	身長 (cm)	胸囲 (cm)	頭囲 (cm)	栄 質 法
					母乳・混合・人工乳

施設名又は担当者名

特記事項 :

● 検査の記録

検査項目	検査年月日	備考
先天性代謝異常等検査	年 月 日	
新生児聴覚検査 (自動 ABR・OAE)	年 月 日	右(げ)ス・リフター 左(げ)ス・リフター
リフター(要再検査)の場合	年 月 日	
先天性サイトメガロウイルス検査	年 月 日	陰性・陽性

※検査結果を記入する場合は、保護者の説明し同意を得ること。

手書き

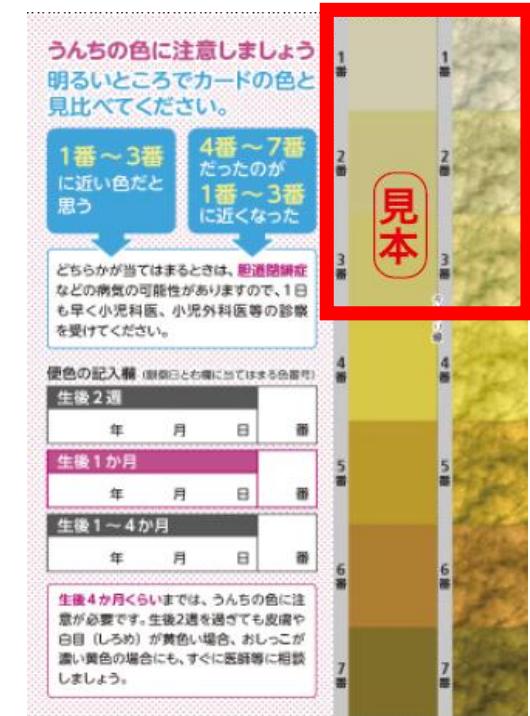


母子健康手帳の使い方 ～育児中～



「うんちの色に注意しましょう」

- 生後4か月くらいまでは、便の色に注意が必要です。
- 赤ちゃんの便とカードの色を見比べて判定します。



1～3番に近い色の時は小児科医に相談しましょう。



母子健康手帳の使い方 ～育児中～



「保護者の記録」

○成長の様子、育児の心配、かかった病気、感想、お子さんへのメッセージなどを記載しましょう。

「健康診査」

○各時期の乳幼児健康診査の記録を受診機関が記載します。

乳幼児健康診査では、「保護者の記録」も参考にして成長発達の確認を行うため「保護者の記録」は健康診査前に記入しておきましょう。

保護者の記録		3～4か月頃	年	月	日	記録	
●首がすわったのはいつですか。		（　　月　　日頃）	〔首がすわるとは、支えなしで首がぐらつかない状態をいいます。〕				
●やさしく笑いますか。		はい	いいえ				
●目つきや目の動きがおかしいのではないかと気になりますか。		いいえ	はい				
●見えない方向から声をかけてみると、そちらの方を見ようとしてしますか。		はい	いいえ				
●外気浴をしていますか。		はい	いいえ				
●自動車に乗ると、チャイルドシートを使っていますか。		はい	いいえ				
●お子さんの睡眠で困っていることがありますか。		はい	いいえ				
●保護者ご自身の睡眠で困っていることがありますか。		はい	いいえ				
●子育てについて気軽に相談できる人はいますか。		はい	いいえ				
●子育てについて不安や困難を感じることはありますか。		はい	いいえ				
●成長の様子、育児の心配、かかった病気、感想などを自由に記入しましょう。							
※このページは医療機関、どこでも産科センター等で参考にされるので、丁寧に記入しましょう。							
※ここに記入する場合は、医師や看護師、助産師などに相談しましょう。							
※26							
3～4か月児健康診査							
年	月	日	実施	月	日	記録	
体 重	g	身 長	cm				
頭 囲	cm						
栄養状態	良	・	要指導	栄養法	母乳	・ 混合・人工乳	
前 開 朗	なし	・	あり				
健 康・要観察	＊						
特記事項							
要精査（精密検査受診日）							
施設名又は 担当者名							
次の健康診査までの記録（自宅などで測定した身長・体重も記入しましょう）							
年月日	月 齢	体 重	身 長	特記事項	施設名又は 担当者名		
		g	cm				

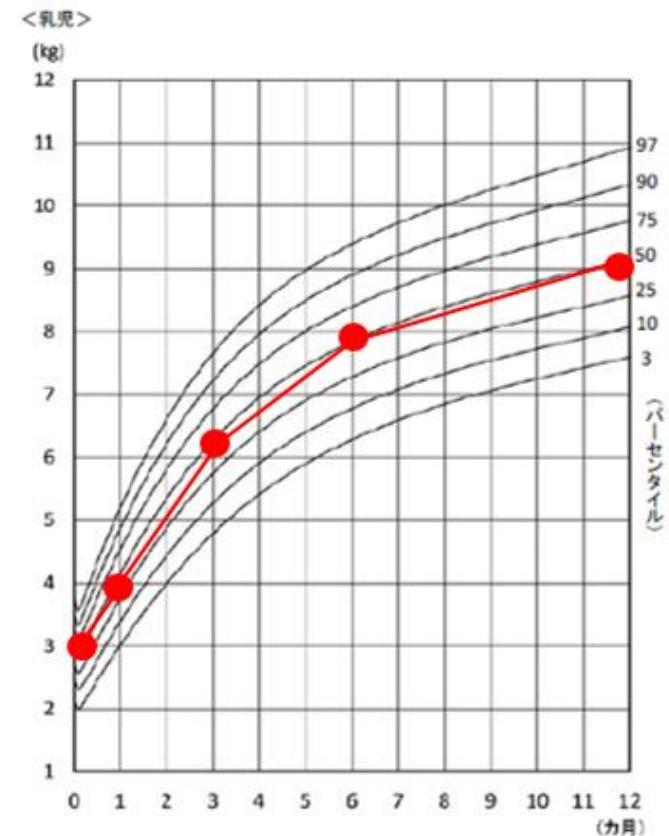
✿ 母子健康手帳の使い方 ～育児中～

「乳幼児身体発育曲線」

「幼児の身長体重曲線」

「成長曲線」

- 身長や体重などを記入して
お子さんの成長を確認しましょう。
- 発育状態を客観的に判断できます。



母子健康手帳の使い方 ～育児中～

「今までにかかった主な病気」

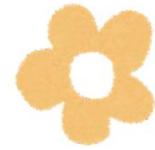
- 水痘や風しんなどの感染症
 - アトピー性皮膚炎や喘息などのアレルギー疾患
 - 骨折などの外傷
 - 心臓病などの大きい病気 など

かかった場合は記載しておきましょう。

このページは保護者自身で記入してください。

今までにかかった主な病気

水痘（水ぼうそう）や風しんなどの感染症、アトピー性皮膚炎や喘息、食物アレルギーなどのアレルギー疾患、骨折などの外傷、心臓病などの大きい病気にかかった場合にきちんと記録しておきましょう。



母子健康手帳の使い方

～育児中～



「予防接種の記録」

- いつ、何の予防接種を受けたかがわかる公的な証明となり、就学以降も必要となります。
- 病気になった時などにも確認する大切な情報です。
- 予防接種を受ける時は、母子健康手帳を忘れずに持参し、接種記録を記入してもらいましょう。

予防接種の記録(1) Immunization Record				
無料でから子ども（自分の子どもはもちろん、周りの子どもたちも）を守るために、予防接種は非常に効果的で重要なものです。子どもたちの健康を守るために予防接種の効果と副作用をよく理解し、子どもに予防接種を受けさせましょう。				
ワクチンの種類 Vaccine	接種年月日 Y/M/D (年/月/日)	メーカーは製剤名/ロット Manufacturer or Brand name/Lot No.	接種者名 Physician	備考 Remarks
1 回				
2 回				
3 回				
第1相初回				
第2相 ジフテリア・破傷風 Diphtheria-Tetanus				
BCG				
接種年月日 Y/M/D (年/月/日)	メーカーは製剤名/ロット Manufacturer or Brand name/Lot No.	接種者名 Physician	備考 Remarks	
1 回				
2 回				
ワクチンの種類 Vaccine	接種年月日 Y/M/D (年/月/日)	メーカーは製剤名/ロット Manufacturer or Brand name/Lot No.	接種者名 Physician	備考 Remarks
麻疹 Measles 第1回				
風疹 Rubella 第2回				
水痘 Varicella 1回				
2回				

母子健康手帳の使い方 ～活用しましょう～

「子育てのサポート・相談先」

○お母さん、お父さんだけで悩みを抱え込まないことが大切です。
相談窓口を記載しておきましょう。

「災害時の備え・対策」

○災害はいつ起こるか分かりません。
お住まいの地域の情報をもとに災害
時の備えを家族で話し合い記載して
おきましょう。



母子健康手帳の使い方 ～活用しましょう～



「母性健康管理指導事項連絡カード」

○通勤緩和

○休憩時間の延長

○勤務時間の短縮

○作業の制限

○休業

必要に応じて医師などに記入してもらい、
勤務先へ提出しましょう。

(表) 母性健康管理指導事項連絡カード	
症状名	措置の例
つわり、妊娠悪阻	休業(入院治療)、勤務時間の短縮、身体的負担の大きい作業(妊娠期間を避けることのできない仕事)の制限、にくいぎさく・悪臭が大きい・炎症部位などのつわり症状を増悪させる原因(むづかしい)薬の内服、通勤緩和、休憩の配慮など
貧血、めまい、立ちくらみ	休業(入院治療)、身体的負担の大きい作業(薬や妊娠による変化の作業)の制限、ストレス・緊張を多く感じる仕事の内服、通勤緩和、休憩の配慮など
腹部緊張感、子宮収縮	休業(入院治療)、妊娠期間の短縮、身体的負担の大きい作業(妊娠時の立派、排卵日、妊娠を定期的に記入する)の内服、通勤緩和、休憩の配慮など
腹痛	休業(入院治療)、妊娠名に記入した主治医等からの具体的な指導など
性器出血	休業(入院治療)、妊娠名に記入した主治医等からの具体的な指導など
腰痛	休業(入院治療)、妊娠中の腰痛の内服、同一姿勢を強制される作業の制限、休憩の配慮など
痔	休業(入院治療)、妊娠中の痔の内服、同一姿勢を強制される作業の制限、休憩の配慮など
肩	身体的負担の大きい作業(妊娠時の立派、同一姿勢を強制される作業の制限、休憩の配慮など)
筋筋痛	勤務時間の短縮、身体的負担の大きい作業(妊娠時の立派、同一姿勢を強制される作業の制限、休憩の配慮など)
浮腫	勤務時間の短縮、身体的負担の大きい作業(妊娠時の立派、同一姿勢を強制される作業の制限、休憩の配慮など)
手や手指の痛み	身体的負担の大きい作業(同一姿勢を強制される作業)の制限、休憩の配慮など
頭痛、頭部痛、腰痛	休業(入院治療)、妊娠中の頭痛の内服、身体的負担の大きい作業(妊娠時の立派、妊娠作業の内服など)の制限、休憩の配慮など
妊娠	妊娠中の頭痛の内服、身体的負担の大きい作業(妊娠時の立派、妊娠作業の内服など)の制限、休憩の配慮など
全身倦怠感	休業(入院治療)、妊娠中の倦怠感の内服、身体的負担の大きい作業(妊娠時の立派、休憩の配慮など)
動作	休業(入院治療)、妊娠中の身体的負担の大きい作業の制限、妊娠名に記入した主治医等からの具体的な指導など
腰痛	休業(入院治療)、妊娠中の腰痛の内服、身体的負担の大きい作業の制限、妊娠名に記入した主治医等からの具体的な指導など
血圧の上昇	休業(入院治療)、妊娠中の血圧の内服、身体的負担の大きい作業(妊娠時の立派、妊娠作業の内服など)の制限、休憩の配慮など
蛋白尿	休業(入院治療)、妊娠中の蛋白尿の内服、身体的負担の大きい作業(妊娠時の立派、妊娠作業の内服など)の制限、休憩の配慮など
妊娠糖尿病	休業(入院治療)、妊娠中の糖尿病の内服、身体的負担の大きい作業(妊娠時の立派、妊娠作業の内服など)の制限、休憩の配慮など
その他	休業(入院治療)、妊娠中の内服など
指掌事項を守るための措置申請書 上記のとおり、医師等の指導事項に基づき書類を提出します。 年 月 日	
所属_____	
氏名_____	
事業主 職名_____	
この様式の「母性健康管理指導事項連絡カード」には記入が、また、「指導事項を守るための措置申請書」には女性患者が記入してください。	



母子健康手帳の使い方 ～活用しましょ～



「知っておきたい救命手当」

- 物がのどに詰まったときの応急処置
- 心肺蘇生法

すぐに対処できるように確認しておきましょう。



3歳児以下では、このサイズは口に入るため、のどに詰まると窒息の危険があります。