

# あおもりけん

## リトルベビー ハンドブック

小さく生まれた赤ちゃんと  
ご家族のための母子健康手帳のサブブック

(ふりがな)

子どもの名前

保護者の名前

生 年 月 日

年

月

日

# ご出産 ご誕生 おめでとうございます。

この冊子は青森県にお住まいのお子さんをご家族のための手帳です。

## 対象

出生体重が1,500g未満、もしくは32週未満  
で出生されたお子さんとその家族  
※ その他低出生体重児（2,500g未満）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。

お子さんが生まれたときから満3歳までの成長や医療の記録が  
できるようになっています。ご家族でご活用ください。

また、市町村で交付される母子健康手帳は、妊娠中から子育て  
の時期まで、健康診査や予防接種など記録されますので、母子健  
康手帳と併せてご活用ください。

## 市町村母子保健担当の皆さんへのお願い

お子さんが多くの人に愛され、成長を見守られたことが分かる  
貴重な記録となりますので、健診時などにお子さんに関わった方  
は、記録やメッセージの記入についてぜひご協力をお願いします。

## もくじ

生まれたときの様子	2
退院のときの記録	3
赤ちゃんとの初めて記念日	4
小さく生まれた赤ちゃん	6
発育曲線	8
発達の記録	17
育児の記録	19
妊娠・出産・子育てに関する相談窓口や制度など	31
お子さんの成長に合わせた様々な制度やサービス	33

生まれたときの様子

生年月日： 年 月 日  
出産予定日： 年 月 日  
在胎期間： 週 日  
計測値：体重 g 身長 cm  
頭囲 cm 胸囲 cm

へのメッセージ



★お子さんのお名前を記入してください

## 退院時の記録

退院日： 年 月 日

体重 g 身長 cm

頭囲 cm 胸囲 cm

主治医の先生からのお話や、退院時に気をつけることなど

## 退院後に地域で関わる人の情報

	施設名・担当者	連絡先
かかりつけ医		
医療機関		
市町村子育て世代 包括支援センター・ こども家庭センター		
こども医療でんわ相談	休日・夜間受診した方がよいのか等判断に迷った時は、受診の目安など看護師（必要に応じ医師）がアドバイスします。	 <b>#8000</b> <small>または017-722-1152</small> 

その他、相談支援事業所、訪問看護、医療機器業者等お子さんに関係する機関を記入しておくとういです。

## 赤ちゃんとの初めて記念日

小さく生まれた赤ちゃんも、それぞれのスピードで一歩ずつ確実に成長していきます。

その中でたくさんの「初めて」に出会います。

たくさんの「初めて」の出来事やその時の気持ちなどを記録しておきましょう。

初めて赤ちゃんに会った日

\_\_\_\_年 \_\_\_\_月 \_\_\_\_日

初めて赤ちゃんに触った日

\_\_\_\_年 \_\_\_\_月 \_\_\_\_日

初めて赤ちゃんの声を聞いた日

\_\_\_\_年 \_\_\_\_月 \_\_\_\_日

初めて赤ちゃんを抱っこした日

\_\_\_\_年 \_\_\_\_月 \_\_\_\_日

初めて

日

\_\_\_\_年 \_\_\_\_月 \_\_\_\_日

初めて

日

\_\_\_\_年 \_\_\_\_月 \_\_\_\_日

初めて

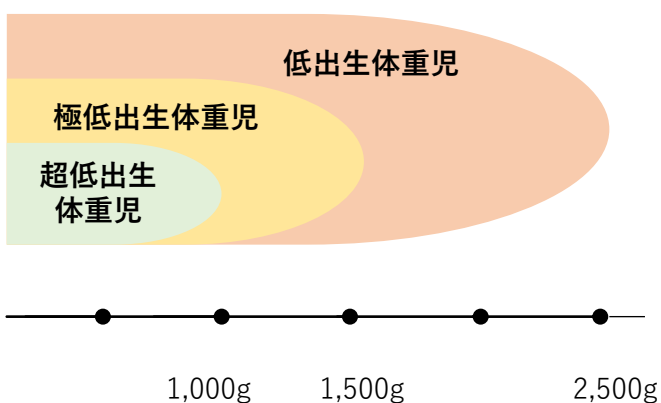
日

\_\_\_\_年 \_\_\_\_月 \_\_\_\_日

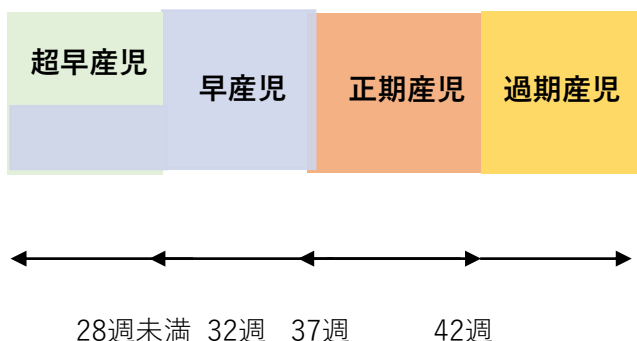
# 小さく早く生まれた赤ちゃん

生まれた時の体重が2,500g未満の赤ちゃんを低出生体重児、1,500g未満を極低出生体重児、1,000g未満を超低出生体重児といいます。また、予定日より早く生まれ、お母さんのお腹の中にいた期間が37週未満の赤ちゃんを早産児といいます。

## 出生体重別の分類



## 在胎期間別の分類



小さく生まれた赤ちゃんの特徴や代表的な疾患などをまとめたサイト「はじめてのNICU」（アトムメディカル株式会社）をご活用ください。



URL : <https://www.nicu.jp>



# 赤ちゃんの発育

小さく生まれた赤ちゃんは、その子なりの成長・発達の確認ができるよう、3歳までは修正した月齢（年齢）で経過をみます。

## 修正月齢

修正月齢とは、実際に生まれた日ではなく、  
出産予定日から何か月経過したかを表すものです。



### ▶修正月齢の考え方

赤ちゃんの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。離乳食も修正月齢で進めましょう。

(例)

出産予定日より  
2か月早く  
生まれた赤ちゃん

- ・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

予定日前の時期は予定日を修正40週として修正〇〇週と呼びます

(例) 予定日より4週間前 → 修正36週

先にご紹介した「はじめてのNICU」のサイトでは  
修正月齢の自動計算ができます。ご活用ください。

QRコード

URL : <https://www.nicu.jp>



はじめてのNICU

[nicu.jp](https://www.nicu.jp)





# 発育曲線

赤ちゃんの成長・発達を確認できるように、発育曲線に記録していきましょう。

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。

このハンドブックの発育曲線のほか、母子健康手帳の発育曲線に修正月齢で記入するなど、自由にご活用ください。

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

発育曲線は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されています。

P9	出生体重500g未満	男の子
P10	出生体重500g未満	女の子
P11	出生体重500～1,000g未満	男の子
P12	出生体重500～1,000g未満	女の子
P13	出生体重1,000～1,500g未満	男の子
P14	出生体重1,000～1,500g未満	女の子
P15	出生体重1,500～2,000g未満	男の子
P16	出生体重1,500～2,000g未満	女の子

# 出生体重500g未満 男の子

身長  
(cm)

100

90

80

70

60

50

40

30

7本の線は下からそれぞれ  
3,10,25,50,75,90,97 パーセンタイル値を示す

身長

体重  
(kg)

15

10

5

体重

0

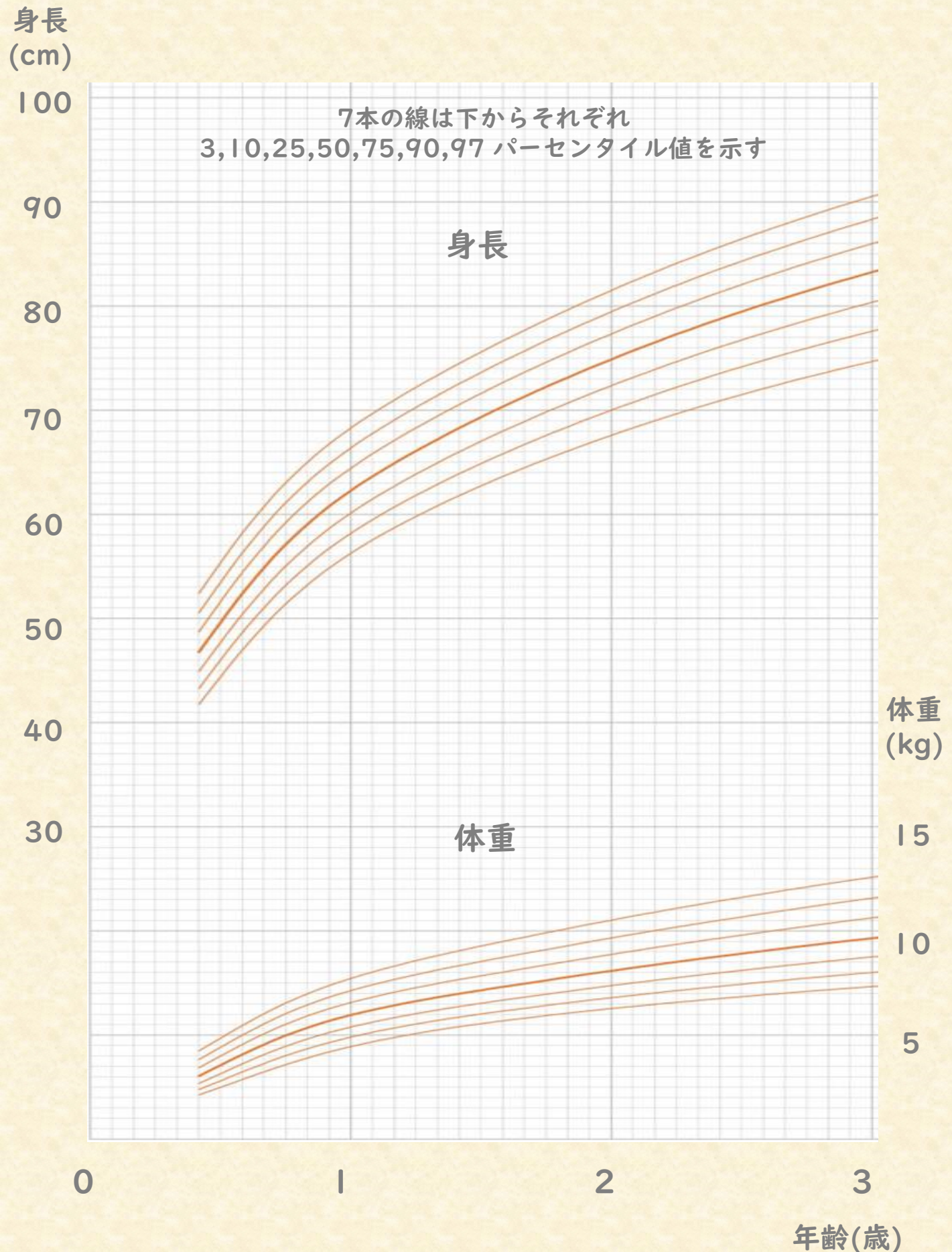
1

2

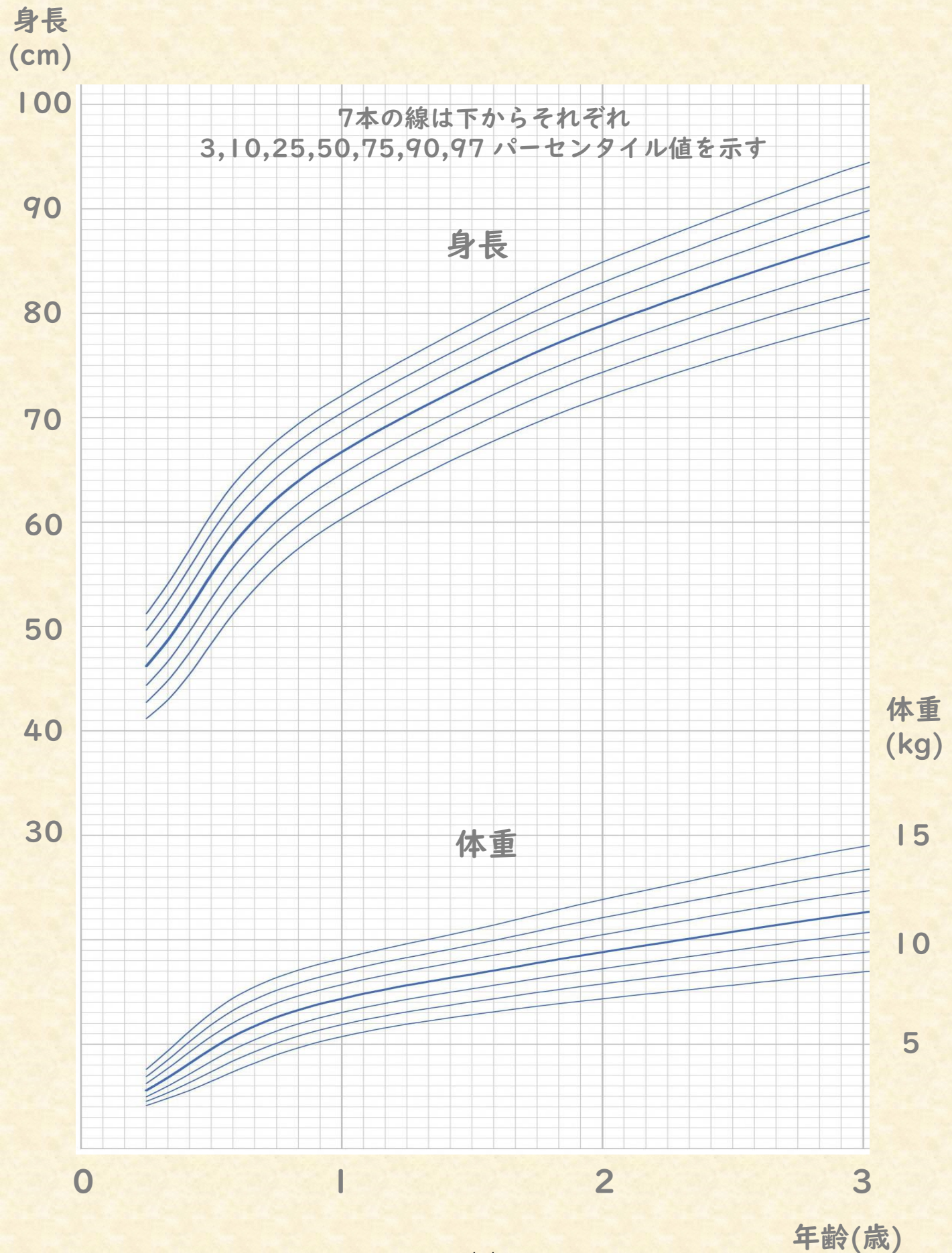
3

年齢(歳)

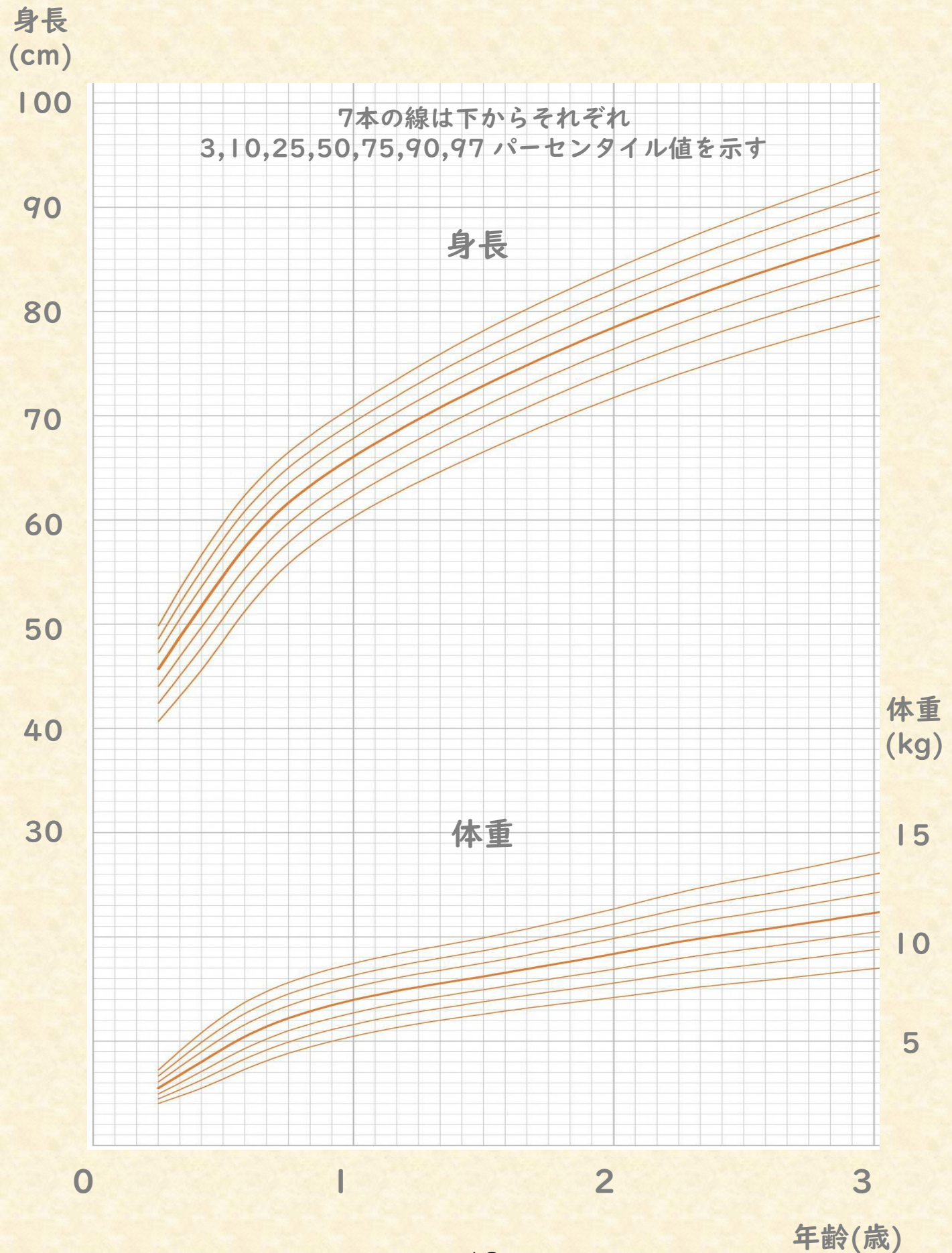
# 出生体重500g未満 女の子



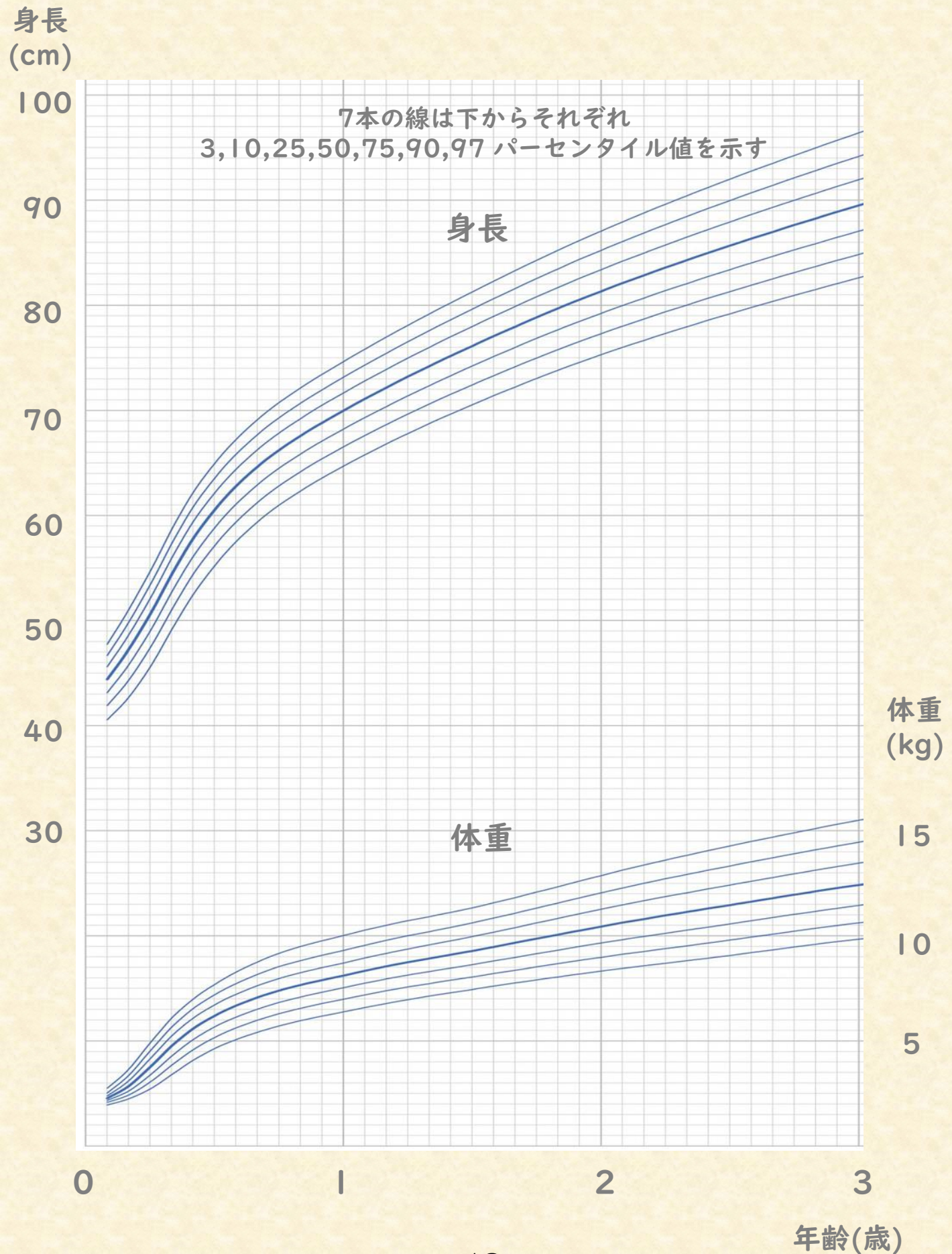
# 出生体重500~1,000g未満 男の子



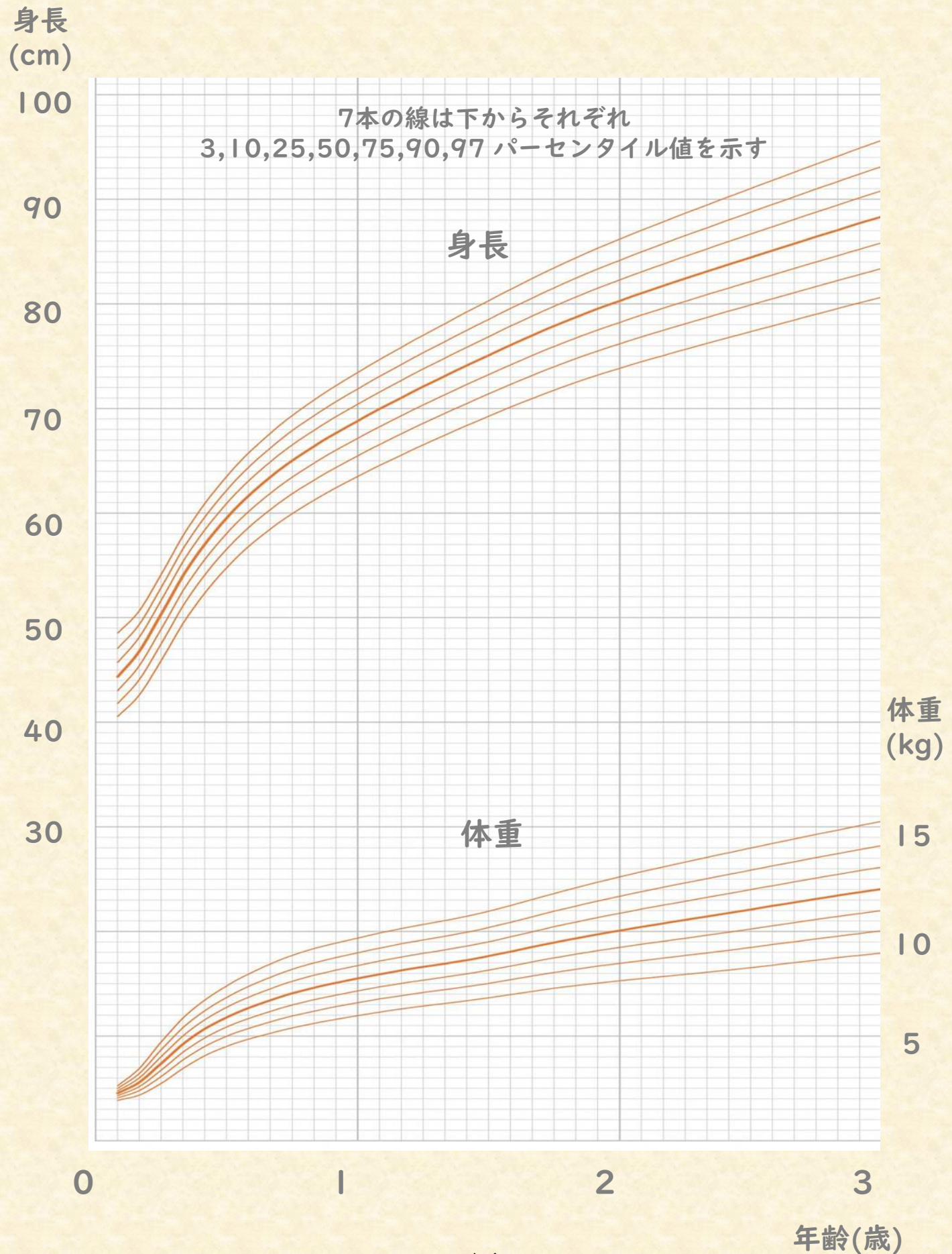
# 出生体重500~1,000g未満 女の子



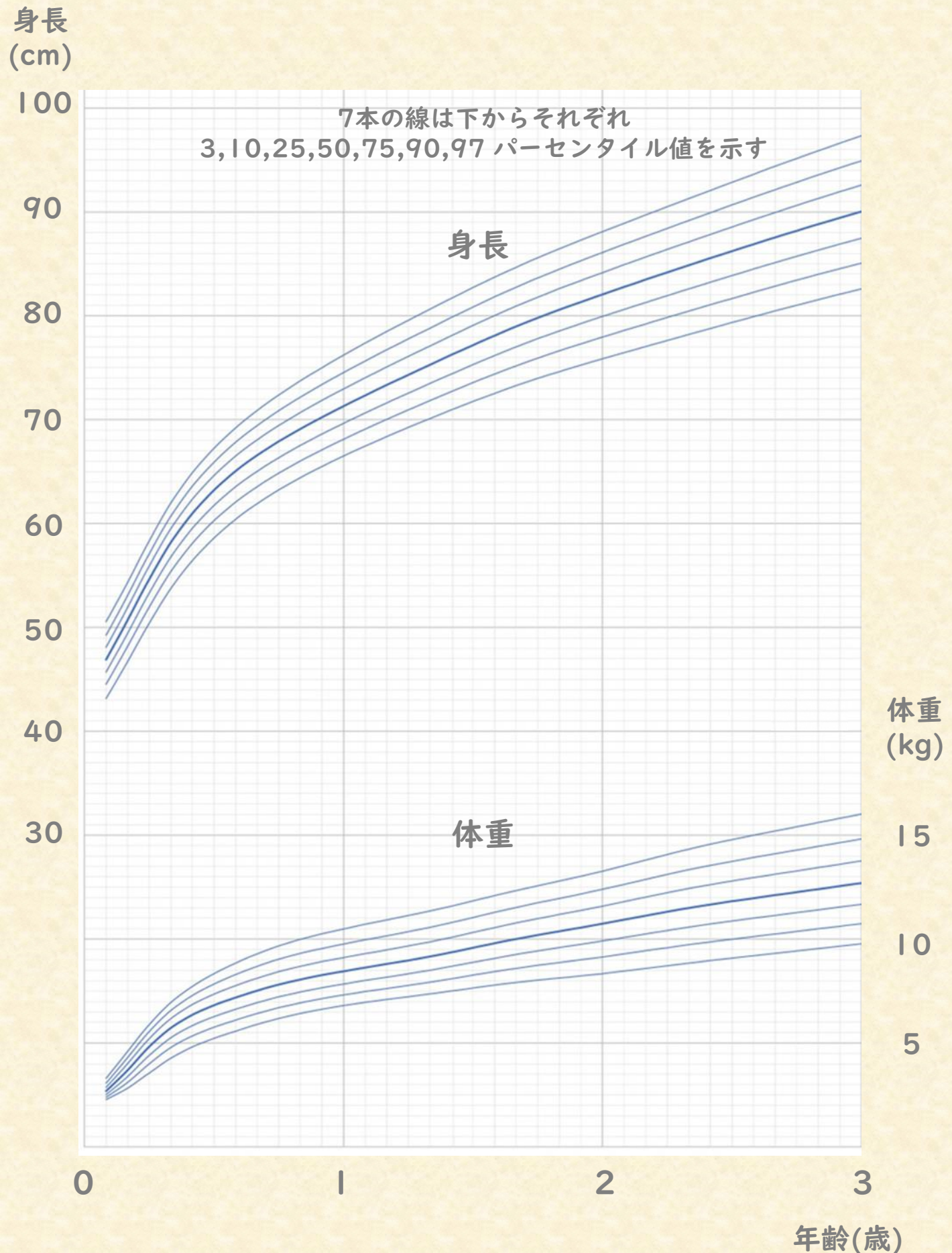
# 出生体重1,000~1,500g未満 男の子



# 出生体重1,000~1,500g未満 女の子

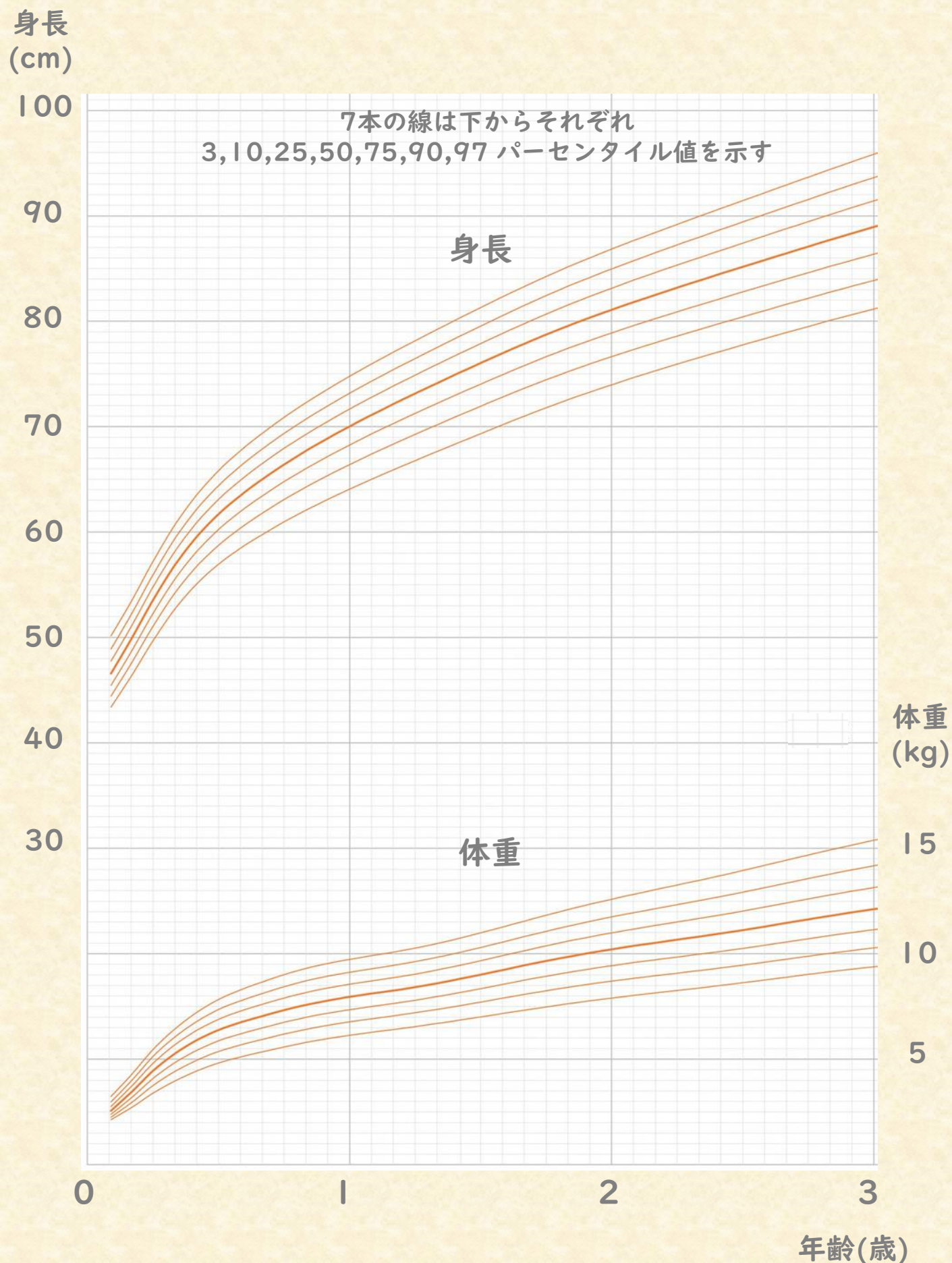


# 出生体重1,500~2,000g未満 男の子





# 出生体重1,500~2,000g未満 女の子



# 発達の記録

小児科を受診したときや健診のときなどによく聞かれる項目です。  
できるようになった日の月齢をまとめておきましょう。

首すわり  
(支えなしで首が  
ぐらつかない)

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)

---

お座り  
(支えがなくても  
座れる)

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)

---

ひとりで歩く

年 月 日 か月 (修正 か月)

---

大人の簡単な言葉  
の意味が分かる

年 月 日 か月 (修正 か月)



指さしをする                    年      月      日      か月（修正      か月）

---

バイバイなどの  
身振りをする                    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）

---

テレビや大人の  
身振りをまねする                年      月      日      か月（修正      か月）

---

二語文を話す  
(ワンワンキタなど)                年      月      日      か月（修正      か月）

---

走る                                年      月      日      か月（修正      か月）

---

ひとりで  
階段をのぼる  
(足を交互に出して)                年      月      日      か月（修正      か月）

---

自分の名前  
が言える                            年      月      日      か月（修正      か月）

## 育児の記録

お子さんの様子を記録していきましょう。

生後 1 か月（修正：            ）の記録

計測日	体重	身長	頭囲

生後 か月（修正： ）の記録

計測日	体重	身長	頭囲

生後 か月（修正： ）の記録

計測日	体重	身長	頭囲

生後 か月（修正： ）の記録

計測日	体重	身長	頭囲

生後 か月（修正： ）の記録

計測日	体重	身長	頭囲



生後 か月（修正： ）の記録

計測日	体重	身長	頭囲

生後 か月（修正： ）の記録

計測日	体重	身長	頭囲



1歳

お誕生日おめでとう!



年 月 日 (修正: か月)

計測日	体重	身長	頭囲



# 1歳から2歳の間の子育て記録





2歳

お誕生日おめでとう!



年

月

日 (修正: 歳 か月)

計測日	体重	身長



# 2歳から3歳の間の子育て記録





3歳

お誕生日おめでとう!



年 月 日

計測日	体重	身長

# 妊娠・出産・子育てに関する相談窓口や制度など

## 地域の相談窓口

妊娠・出産・子育てについて、専門スタッフ（保健師・栄養士等）が相談に応じるとともに、状況に合わせた支援を行います。  
お住まいの市町村母子保健担当窓口や連絡先はこちらです。

市町村名	電話番号	市町村名	電話番号
青森市	017-718-2987	板柳町	0172-73-2111
弘前市	0172-37-1323	鶴田町	0173-22-2111
八戸市	0178-38-0711	中泊町	0173-57-2111
黒石市	0172-52-2111	野辺地町	0175-64-1770
五所川原市	0173-35-2111	七戸町	0176-58-7622
十和田市	0176-51-6797	六戸町	0176-55-4597
三沢市	0176-51-4431	横浜町	0175-73-7733
むつ市	0175-22-2244	東北町	0175-63-2001 0176-56-3749
つがる市	0173-42-2111 (内線307)	六ヶ所村	0175-72-8035
平川市	0172-44-1111	おいらせ町	0178-56-4701
平内町	017-718-0019	大間町	0175-31-0350
今別町	0174-35-3004	東通村	0175-28-5800
蓬田村	0174-27-2113	風間浦村	0175-35-3111
外ヶ浜町	0174-22-2941	佐井村	0175-38-2111
鱒ヶ沢町	0173-72-2111	三戸町	0179-20-1152
深浦町	0173-82-0288	五戸町	0178-62-7958
西目屋村	0172-85-2804	田子町	0179-20-7100
藤崎町	0172-88-8197	南部町	0178-60-7100
大鰐町	0172-55-7149	階上町	0178-88-2162
田舎館村	0172-58-2111	新郷村	0178-61-7555



## 様々な制度など

医療費助成や様々な制度がありますが、一部を紹介します。

養育医療	<p>出生時体重が 2,000g 以下である、又は、低体温、呼吸・循環障害、重症黄疸などにより、入院を要する乳児に対して、指定された医療機関における入院中の医療費を市町村が負担する制度です。</p> <p>申請方法：市町村の担当窓口で申請</p>
小児慢性特定疾病医療費助成制度	<p>児童の健全な育成を図ることを目的として、国が定める対象疾病及びその状態の程度に該当する18歳未満の児童及び20歳未満の成年患者を対象に、医療費の自己負担分を補助する制度です。</p> <p>申請方法：指定医が記入した小児慢性特定疾病医療意見書を添付し、保健所の担当窓口へ申請</p>
高額療養費制度	<p>医療機関や薬局の窓口で支払った1カ月間（月の初めから終わりまで）の医療費が一定額を超えた場合に、その超えた金額を支給する制度です。お子さん一人分だけではなく、その世帯の医療費全額を合算（世帯合算）したりするなどの負担を軽減する仕組みもあります。</p> <p>申請方法：加入先の医療保険者へ申請書を提出</p>
子ども医療費助成制度	<p>市町村が子どもの入院・通院に要する医療費の自己負担額について助成する制度です。地方市町村の条例等に基づくので、対象年齢や所得制限有無などが市町村により異なります。</p> <p>申請方法：市町村の担当窓口で申請</p>

Memo



# お子さんの成長に合わせた様々な制度やサービス

## ①手帳制度・手当制度など

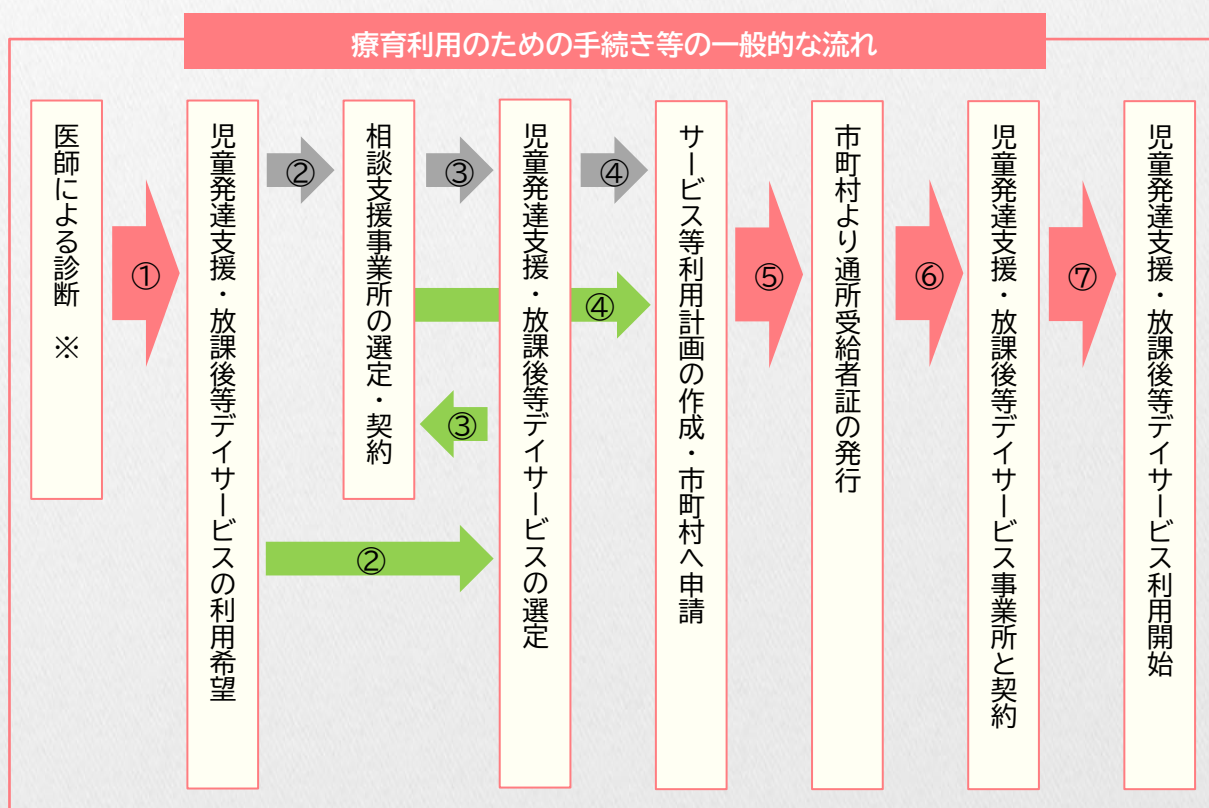
制度	内容	問い合わせ先
<b>愛護手帳（療育手帳）</b> ※全国的には療育手帳と呼ばれることがあります。 	知的障害がある場合に対象となります。等級はA(重度)とB(重度以外)があります。市町村によって手帳を所持していて受けられるサービス等に違いがありますので、各市町村障害福祉担当課へお問い合わせください。	● 各市町村障害福祉担当課  ※判定は、各圏域の児童相談所で行います。
<b>精神障害者保健福祉手帳</b> 	知的障害がなく、日常生活等での困り感が強い場合に取得できることがあります。就労支援を活用する場合など、将来的な申請を検討する場合があります。市町村によって手帳を所持していて受けられるサービス等に違いがある場合がありますので、各市町村障害福祉担当課へお問い合わせください。	● 各市町村障害福祉担当課
<b>障害児福祉手当</b>  ※児童手当、児童扶養手当、特別児童扶養手当と併給ができます。	20歳未満で、重度の障害のある児童本人へ支給されます。所得や子どもの状況等によって該当にならない場合もありますので、市町村担当課へお問い合わせください。	● 各市町村障害福祉担当課  ※診断書作成が必要な場合は、主治医(病院)へお問い合わせください。
<b>特別児童扶養手当</b>  ※児童手当、児童扶養手当、障害児福祉手当と併給ができます。	20歳未満で、精神または身体に中度以上の障害のある児童の保護者へ支給されます。所得や子どもの状況等によって該当にならない場合もありますので、市町村担当課へお問い合わせください。	● 各市町村障害福祉担当課  ※診断書作成が必要な場合は、主治医(病院)へお問い合わせください。

## ②各種支援サービス（特に支援が必要なお子さん向け）

制度	内容	問い合わせ先
児童発達支援	未就学の障害のある児童を対象に、日常生活における基本的な動作の指導、生活能力の向上のために必要な訓練、知識技能の付与、集団生活への適応訓練、社会との交流の促進などを支援します。	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 各市町村障害福祉担当課</li> <li>● 相談支援事業所</li> <li>● 児童発達支援センター（事業所）</li> </ul>
放課後等デイサービス	学校に通っている障害のある児童を対象に、放課後や夏休みなどの長期休暇中において、生活能力向上に必要な訓練、社会との交流を促進するための支援等を行います。	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 各市町村障害福祉担当課</li> <li>● 相談支援事業所</li> <li>● 放課後等デイサービス事業所</li> </ul>
保育所等訪問支援	保育所、幼稚園、小学校などに在籍している障害のある児童に、障害児以外の児童との集団生活に適應できるよう、支援員が訪問して支援します。	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 各市町村障害福祉担当課</li> <li>● 相談支援事業所</li> <li>● 保育所等訪問支援事業所</li> </ul>
障害児相談支援 （相談支援事業所）	児童発達支援や放課後等デイサービス等の福祉サービスを利用するために必要な契約、計画作成等をご家族と一緒にいきます。また、必要な支援やサービスの組み合わせなどについて、ご家族や事業所等と一緒に確認しながら、本人の特性に合わせて考えていきます。	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 各市町村障害福祉担当課</li> <li>● 相談支援事業所</li> </ul> <p>※青森市や弘前市等、市町村によってはホームページ上に事業所一覧などが掲載されており、ダウンロードすることができる場合があります。</p>

### ③支援の利用までの流れ（特に支援が必要なお子さん向け）

支援の利用までの一般的な流れは、下図のとおりです。矢印の数字は、手続きの流れの順番です。➡➡➡の流れでも、➡➡➡の流れでも、どちらで進めても問題ありません。ご不明な点は、お住まいの地域の市町村障害福祉担当課へご相談ください。



※ 地域によっては医師以外の意見書等でも可能な場合があります。

# 特別支援教育とは

## ①特別支援教育とは

特別支援教育には、以下のようなものがあります。



### ①特別支援学校

障害のある児童生徒に対して、小学校、中学校、高校に準ずる教育をするとともに、障害による学習・生活上の困難を軽減させるために必要な知識・技術を学ぶことを目的とする学校です。

### ②特別支援学級

小学校、中学校等において、障害のある児童生徒に対し、障害による学習上または生活上の困難を軽減するために設置される学級です。

### ③通級による指導

小学校、中学校、高校等において、通常の学級に在籍し、通常の学級での学習におおむね参加でき、一部特別な指導を必要とする児童生徒に対して、障害に応じた特別の指導を行う指導形態です。

(所属の学校に通級指導教室がない場合、他の学校の通級指導教室へ通うこともあります。)

### ④通常学級

障害のある児童生徒が通常の学級に在籍し、個々の障害に配慮しつつ通常の教育課程に基づく指導を行います。診断の有無を問わず、本人・保護者の希望のもと、可能な範囲で合理的配慮が提供されます。

(資料) 文部科学省HP『特別支援教育の現状』より引用・一部改変

※詳細はお住まいの市町村教育委員会へお問い合わせください。

(当ハンドブック39ページにも掲載しています。)

## ②学校生活における相談先

### ①特別支援教育コーディネーター

特別支援教育に関する保護者の相談や教職員への支援、外部関係機関との連携などを中心に活動します。各小・中学校等の教員が、校長より任命されて特別支援教育コーディネーターとして活動しています。

### ②スクールカウンセラー

児童生徒、保護者及び教職員に対する相談、教職員や児童生徒等への研修、校内会議への参加などを行います。各校に常勤または非常勤で配置されています。

### ③スクールソーシャルワーカー

児童生徒の学校・家庭等における様々な課題に関する、児童生徒・保護者・教職員の相談を受けています。各校または圏域に、常勤または非常勤で配置されています。

### ④教育相談室

子どもの悩み、親や教職員が抱える子育て・教育の問題などについての相談を受け、問題の解決を支援します。

### ⑤市町村教育委員会

市町村の生涯学習、教育、文化、スポーツ等の幅広い施策を展開する機関です。障害があるお子さんの進学等についての相談や情報提供、進学先の決定等を行う機関です。

### ⑥県総合学校教育センター

保護者等に対する電話や来所による教育相談、学校、教職員に対する相談等を実施しています。（特別支援教育課と教育相談課にて実施しています。）

### ⑦各地区特別支援連携協議会

各地区の特別支援連携協議会では、特別な教育的支援を必要とする子どもたちとその保護者等のニーズに応じた相談及び支援を効果的に進めるために、支援体制のネットワークの充実を図ることを目的に、教育相談、研修会、情報交換等を行っています。

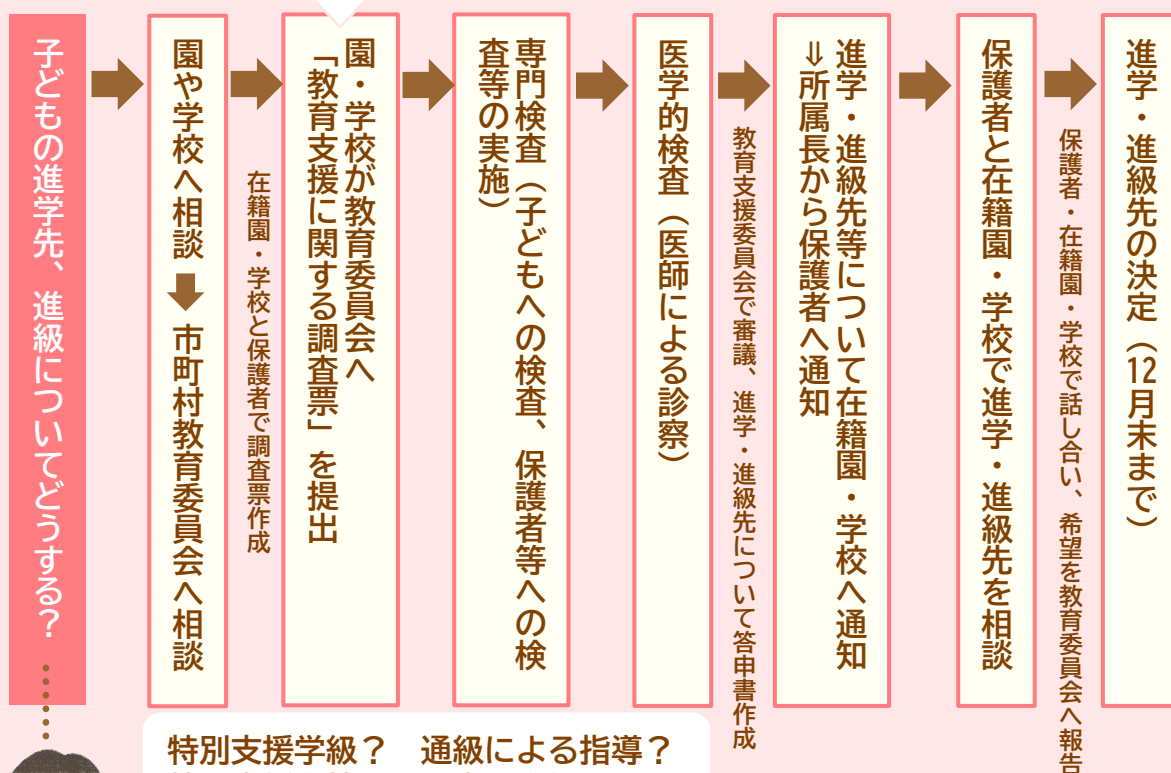
# 就学先決定までの流れ

## (特に支援が必要なお子さん向け)

気になる子の就学先決定までの大まかな流れは、下図のとおりです。まず、保護者が在籍園等に相談し、専門検査等の結果を踏まえて、教育支援委員会が進学・進級先についての答申書を作成します。その結果を踏まえて、保護者、在籍園、学校が相談して、進学先の希望を教育委員会に報告します。

### 就学先決定までの大まかな流れ

次年度に間に合うためには、おおむね9～12月頃までの提出が必要



特別支援学級? 通級による指導?  
特別支援学校? 通常の学級?

※市町村によって異なる場合がありますので、お住まいの市町村教育委員会へお問い合わせください  
(当ハンドブック39ページにも掲載しています。)



## 市町村教育委員会

市町村名	市町村教育委員会 電話番号
東青教育事務所管内	
青森市	017-734-1111
平内町	017-755-2565
今別町	0174-35-2157
蓬田村	0174-31-3111
外ヶ浜町	0174-31-1235
西北教育事務所管内	
五所川原市	0173-35-2111
つがる市	0173-49-1201
鱒ヶ沢町	0173-72-2111
深浦町	0173-74-4419
板柳町	0172-40-0567
鶴田町	0173-22-2111
中泊町	0173-57-2111

市町村名	市町村教育委員会 電話番号
中南教育事務所管内	
弘前市	0172-82-1639
黒石市	0172-52-2111
平川市	0172-44-1111
西目屋村	0172-85-2858
藤崎町	0172-69-5010
大鰐町	0172-48-3201
田舎館村	0172-58-2363
上北教育事務所管内	
十和田市	0176-58-0181
三沢市	0176-53-5111
野辺地町	0175-64-2119
七戸町	0176-62-9701
六戸町	0176-55-4587
横浜町	0175-78-6622
東北町	0176-56-4818
おいらせ町	0178-56-4258
六ヶ所村	0175-72-8172
十和田地域広域事 務組合	0176-20-8100
中部上北広域事業 組合	0176-62-5156
上北地方教育福祉 事務組合	0176-62-5154

市町村名	市町村教育委員会 電話番号
下北教育事務所管内	
むつ市	0175-22-1111
大間町	0175-37-2103
東通村	0175-27-2111
風間浦村	0175-35-2210
佐井村	0175-38-4506
三八教育事務所管内	
八戸市	0178-43-2111
三戸町	0179-20-1157
五戸町	0178-62-7964
田子町	0179-20-7072
南部町	0178-38-5968
階上町	0178-88-2495
新郷村	0178-78-2111



## 参考になるガイドブック・医療ケア児に関すること

### 乳幼児の支援に関する情報 「青森県子どもの発達支援 ガイドブック」



就学相談や様々な支援サービスを利用する流れ等分かりやすく説明しています。(当ハンドブック33ページから一部を紹介しています。)

### 青森県小児在宅支援センター (医療的ケア児支援センター)



医療的ケア児とその家族に対する相談支援や関係機関との連携・調整、支援者に対する研修等を総合的に行う小児在宅支援の拠点です。



# Memo

A large white rectangular area with four horizontal dashed lines, serving as a memo template. The lines are evenly spaced and extend across the width of the white area.

# アンケートにご協力ください

よりよいリトルベビーハンドブックにしていくため、  
利用された方へアンケートを実施しています。  
下記の二次元バーコードよりご協力ください。



## 【参考文献・引用文献等】

- 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, 「医療機関退院後の  
低出生体重児の身体発育曲線(2022年)」・「保健・医療専門職向け利用の手引き」
- アトムメディカル株式会社「はじめてのNICU」, <https://www.nicu.jp>
- 国立大学法人弘前大学・青森県監修「青森県子どもの発達支援ガイドブック」, 2022,  
76～78頁, 82～84, 96頁

## 【協力】

青森県立中央病院 総合周産期母子医療センター

## 【作成・編集】

青森県健康福祉部 こどもみらい課(令和5年度作成)