

WAKA YAMA

わかやま 健康 ものがたり

【乳幼児編】

- ▶ 1 生活習慣病
- ▶ 2 栄養・食生活
- ▶ 3 身体活動・運動
- ▶ 4 睡眠・休養
- ▶ 5 たばこ
- ▶ 6 アルコール
- ▶ 7 歯・口腔
- ▶ 8 上手な医療のかかり方



マンガで
わかりやすく
解説します

わかやま健康博士



1 生活習慣病





生活習慣病

1

お母さんの栄養不足と子どもの生活習慣病

日本では低出生体重児（2,500g未満）の割合が増えており、その要因のひとつに若い女性のやせや妊娠中の体重増加不足があるといわれています。小さく生まれてきた子どもは、エネルギーを溜めこみやすい体質となり、成人後に高血圧や2型糖尿病等の生活習慣病の発症リスクが高まる可能性があるといわれています。

2

妊娠中の適切な体重増加量

妊娠中の適切な体重増加は、お母さんと赤ちゃんの長期的な健康の保持増進につながります。体重増加が胎児の発育に与える影響はお母さんの妊娠前の体格（BMI）によって異なり、やせの場合に、より強いことがわかっています。まずは、妊娠前の体格を把握してみましょう。

■ 望ましい体重増加量の目安

BMI算出方法

$$BMI = \text{体重 (kg)} \div \{ \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \}$$

妊娠前の体格（BMI）		体重増加量指導の目安
低体重（やせ）	18.5未満	12～15kg
普通体重	18.5以上 25.0未満	10～13kg
肥満（1度）	25.0以上 30.0未満	7～10kg
肥満（2度以上）	30.0以上	個別対応 (上限5kgまでが目安)

国立研究開発法人医療基盤・健康・栄養研究所
国立健康栄養・研究所「妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針」

3

お母さんと赤ちゃんの健やかな毎日のためのポイント

妊娠期及び授乳期は、お母さんの健康と赤ちゃんの健やかな発育にとって大切な時期です。「妊産婦のための食生活指針」では、この時期に望ましい食生活を実践するための指針が示されています。妊娠前からしっかりと食事を摂ることを意識しましょう。

- 妊娠前から、バランスのよい食事をしっかりと摂りましょう
 - ・ 「主食」を中心に、エネルギーをしっかりと
 - ・ 不足しがちなビタミン・ミネラルを「副菜」でたっぷりと
 - ・ 「主菜」を組み合わせでたんぱく質を十分に
 - ・ 乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などでカルシウムを十分に
- 妊娠中の体重増加は、お母さんと赤ちゃんにとって望ましい量に
- 母乳育児もバランスのよい食生活のなかで
- 無理なくからだを動かしましょう
- たばこやお酒の害から赤ちゃんを守りましょう
- お母さんと赤ちゃんのからだと心のゆとりは、周囲のあたたかいサポートから

国立研究開発法人医療基盤・健康・栄養研究所
国立健康栄養・研究所「妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針」

2 栄養・食生活





1 幼児食（概ね1歳6か月から5歳まで）

離乳食が完了した後、大人の食事に移行するまでの準備段階の食事を「幼児食」といいます。幼児は嚙む力や味覚、消化機能が未熟であるため、発達段階に応じて調理法や味付け等の工夫が必要です。また、心も身体も成長が著しい時期です。健やかな成長のためにも、食べるのが楽しいと感じられる経験を増やすことが大切です。

2 幼児期のおやつ（間食）

幼児期は活動量が増えることに伴い、必要な栄養素も増えますが、まだ胃が小さく3回の食事だけでは必要量を十分に摂ることができません。そのため、1歳頃になると食事だけでは補うことのできないエネルギーや栄養素、水分をおやつで補う必要があります。また、おやつはこどもにとって楽しみのひとつです。栄養面だけでなく、食事とは違う楽しみをプラスして楽しい時間となるよう工夫をしてください。

■ おやつとの与え方



おやつを食べる時間を決めて生活リズムを整えましょう

食事の前2～3時間は空け、食事の摂り方に影響が及ばないように時間を決めて与えてください。

おやつの回数と量を決めてだらだら与えないようにしましょう

- * 1歳～2歳児は1日2回（合わせて100～150Kcal）
- * 3歳～5歳児は1日1回（150～200Kcal）

不足している栄養素を補うおやつと水分を組み合わせてみましょう

果物、野菜、牛乳・乳製品、穀類、いも類、豆類等、食事で摂りきれない栄養素を中心に選択し、手軽に短時間で用意できる食品を上手に利用しましょう。

市販のお菓子は栄養成分表示を確認しましょう

市販のおやつには高カロリーなものがたくさんあるため、選ぶ際には、栄養成分表示を確認し、糖分や油分が多いもの、刺激が強いものは避けましょう。

3 乳幼児期の「味付け」と「夜食」

■ 濃い味付けに注意

味覚は舌の表面にある「味蕾（みらい）」という器官で感じ取っていて、その機能は出生時が最も敏感です。幼い頃から日常的に濃い味付けのものに慣れてしまうと、食材本来の味や薄味の料理がおいしく感じられなくなり、濃い味のものばかりを好むようになります。

濃い味付けが当たり前になると、知らず知らずのうちに塩分や糖분을摂り過ぎてしまい、生活習慣病になるリスクも高まります。そうならないためにも、特に乳幼児期には薄味を心がけましょう。

また、家庭の味を薄味にすることで、家族みんなで健康を意識した食事を摂ることができます。

■ 夜食と生活リズムの乱れ

満腹で眠ってしまうと就寝後も消化器官が働き続けるため、体内時計が乱れて睡眠の質が低下します。また、睡眠中に働く副交感神経の働きのリズムが乱れて、排便や食欲のリズムも乱れます。質の良い睡眠をとるためにも、寝る2～3時間前までに食事をすませるよう心がけましょう。

3 身体活動・運動





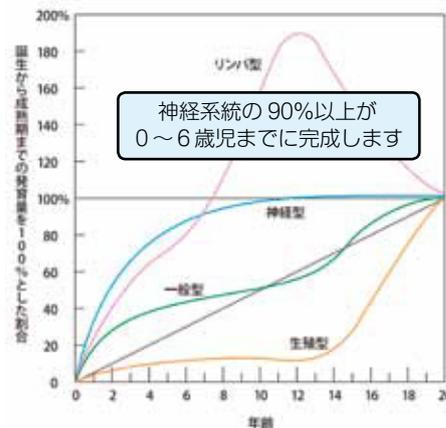
身体活動・運動

1 こどもにとっての運動遊び

人の脳や神経は乳幼児期に著しく発達します。神経系や感覚器系の成長を示す「神経型」の発達は、6歳までに成人の90%程度にまで達します。運動神経を最大限に発達させるためには、6歳までに、遊びを通してさまざまな動きを経験することが大切です。

■ 身体を動かして親子でコミュニケーション

親子の運動遊びは、親子の絆を深め、こどもの情緒を安定させます。無理なことは避け、笑顔でスキンシップを図り、楽しみながら運動遊びをしましょう。



心 への効果

- ・有能感や意欲
- ・コミュニケーション能力
- ・協調性や適応力
- ・最後までがんばり抜く力 等

体 への効果

- ・バランスのよい丈夫な体づくり
- ・体力や持久力の向上
- ・けがや事故の未然防止
- ・体をコントロールする力の向上 等

2 「お手伝い」で身体活動

「お手伝い」の動きには、複数の基本動作が組み合わさったものが多いので、楽しみながら運動神経を発達させるには最適です。進んで「お手伝い」をしたくなるような機会をどんどん増やしましょう。最初は上手にできなかったり、時間がかかったりしますが、お手伝いをする姿をほめることで、「またやってみよう！」という意欲につながります。

3 36種類の基本的な動き

人間の基本的な動きは36種類に分類でき、これが基本となって複雑な動きを支えているとされています。幼児期にはこれらの動きをできるだけ多く経験し、身に付けられるようにしましょう。

バランスをとる動き 平衡系動作	身体を移動する動き 移動系動作	用具を操作する動き 操作系動作
 たつ おきる まわる くむ わたる ぶらさがる さかだち のる うく	 あるく はしる はねる すべる とぶ(垂直に) のぼる はう くぐる およぐ	 もつ ささえる はこぶ おす おさえる こく つかむ あてる とる わたす つむ ほる ふる なげる うつ ける ひく たおす

4 睡眠・休養





睡眠・休養

1 夜更かしの影響

夜更かしはこどもにとって必要な睡眠時間を不足させたり、1日のリズムを狂わせたりします。体温の上昇は、脳や身体が目覚めるのを助けますが、夜更かしをして睡眠リズムが乱れると午前中に体温が上がらないため、起きているのに脳も身体もうまく働かない、時差ボケのような状態になってしまいます。

■ 早く寝るためのポイント

早起きと外遊び

まずは早起きから始め、昼間はたっぷり外遊びをさせましょう。

暗くて静かな環境をつくる

テレビやパソコン、スマートフォンは寝る1時間前には消すように心がけましょう。

毎日同じ時間、同じ流れで眠るように促す

同じ時間に同じことを繰り返すことで、脳に眠くなるサイクルができます。

2 日光と睡眠の関係

朝の光には体内時計を整えてくれる役割があるため、起床後に太陽の光を浴びることはとても大切です。また、目が朝の光を感じるとセロトニンが分泌されます。セロトニンには、脳と身体を覚醒させ、日中の活動をしやすくさせるとともに、心のバランスを整える役割があります。

さらに、眠りを誘う働きを持つメラトニンの生成にも関わっているため、夜にぐっすり眠るためにも、朝の光を浴びることは大切です。

3 朝ごはんの効果

私たちは寝ている間もエネルギーを使っています。

特に、脳は寝ている間も働いているため、朝起きたときには、脳のエネルギー源であるブドウ糖が不足した状態になっています。そのため、朝ごはんではブドウ糖をはじめとするさまざまな栄養素を補給する必要があります。



ブドウ糖とは？

ごはん、パン等の炭水化物が分解されてできる栄養素です。ブドウ糖がなければ脳はしっかり働くことができません。体内に大量に備えておくことができないため、毎食きちんと食べましょう。

■ 朝ごはんのポイント

食べる習慣をつける

「主食+おかず」を基本にして、何かを食べることから始めましょう。慣れてきたら栄養バランスについて考えてみてください。

毎日決まった時間に食べる

同じ時間に食べることで、お腹がすくリズムができます。

誰かと一緒に食べる

誰かと一緒に食べることで食欲がわいてきます。また、食事の作法等を覚える機会になります。

5 たばこ

1 3年前 娘を授かったときに 家での喫煙をやめた

そして今 妻のお腹の中には――

2 パパ おかえりっ
ただいま
体調は どうだ？

3 平気よ
ただ、みくの 乳幼児健診で 気になることを 言われてね

4 パパのふく くさいよあ
みく 待って…
行っちゃった…

5 ……さっきの 話だけと きょう 乳幼児健診で 保健師さんに 言われたの
髪の毛や服に 付着した煙でも 喫煙や受動喫煙と 同じ影響があるって

6 **禁煙 するよ**
みくのためにも 生まれてくる 子のためにも たばこはやめる！

1 妊娠中・授乳中の赤ちゃんへのたばこの影響

胎児は、胎盤を通して栄養や酸素を受け取っています。

たばこに含まれる有害物質の中でも、特に「ニコチン」や「一酸化炭素」、「活性酸素誘導物質」が胎児の発育等に影響を及ぼします。

妊婦本人の喫煙はもちろん、周りの人の喫煙によってたばこの煙にさらされる受動喫煙も、妊婦やこどもの発育等に影響を及ぼすことが知られています。

妊娠中の喫煙・受動喫煙

胎盤を通して胎児に有害物質が届きます。

ニコチンは、血管を収縮させて胎盤への血流量を減らすため、胎児に運ばれる酸素や栄養を少なくします。
一酸化炭素は、胎児を酸素欠乏状態にします。

授乳中の喫煙・受動喫煙

母乳を通して赤ちゃんに有害物質が届きます。

赤ちゃんが急性ニコチン中毒になり、イライラする、眠らない、吐く、脈が速まるなどの症状で苦しい思いをします。また、ニコチンやタール等の影響で、血流が悪くなり、母乳の分泌量が少なくなります。

喫煙等によって高まる危険性

妊娠、出産への影響

- 切迫流産・切迫早産
- 低出生体重児
- 胎児の発育の遅れ 等

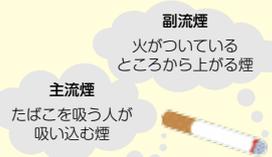
こどもが受ける影響

- 乳幼児突然死症候群
- 喘息
- 中耳炎
- むし歯 等

■ たばこの煙による影響

①本人のたばこの影響

能動喫煙(ファーストハンド・スモーク)



②たばこの煙による影響

受動喫煙(セカンドハンド・スモーク)

3大有害物質



副流煙は主流煙より危険!!

③たばこを消した後の残留物質による影響

残留受動喫煙(サードハンド・スモーク)

煙が消失した後、煙に含まれる有害物質が喫煙者の髪の毛や衣類、部屋のカーテン、ソファ等に残ります。



2 たばこで起こるこどもの事故

こどもの誤飲事故の第1位は「たばこ」!!

紙巻たばこ1本の中には、こどもが食べれば死んでしまう量のニコチンが含まれています。

乳幼児期（特に1歳前後）には、誤飲や火傷等たばこにまつわる事故が多く発生しています。

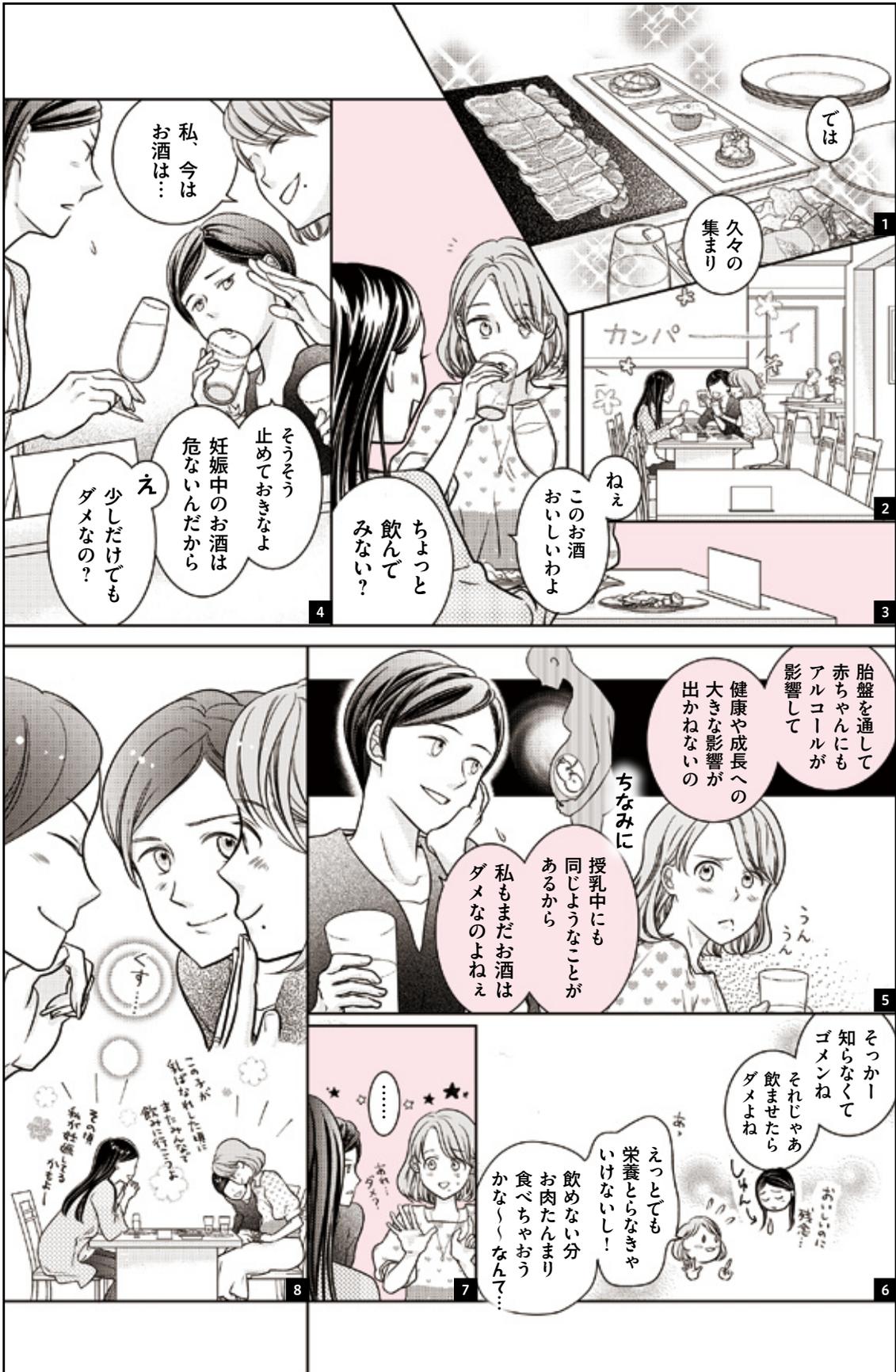
また、乳幼児が誤飲しそうになった割合は、紙巻たばこより加熱式たばこの方が高く、金属片が含まれた加熱式たばこのスティックを誤飲したという事故も報告されています。



- たばこや灰皿、加熱式たばこのスティックは、こどもの手の届かないところに保管すること
- 飲料の缶やペットボトルを灰皿代わりに使用しないこと
- 何より大切なのはお父さんやお母さんがたばこを吸わないこと



6 アルコール





アルコール

1

妊娠中の飲酒の影響

胎児は、胎盤を通して栄養や酸素を受け取っています。

妊娠中の母親が飲酒をすると、アルコールも胎盤を介して運ばれ、受精卵の分化や胎児の発達を妨げる恐れがあります。

大人であれば、ある程度のアルコールは肝臓で分解することができますが、胎児の場合は肝臓の機能が未発達で、アルコールが分解されるまでに長い時間と負担がかかってしまいます。赤ちゃんの体内には分解されるまでアルコールが残り、さまざまな影響が出ると考えられています。



少量の飲酒であっても、妊娠のどの時期であっても影響を及ぼす可能性があるため、妊娠中の女性は完全にお酒をやめるようにしましょう。また、妊婦だけでなく、その周囲の人も自覚を持って禁酒に協力することが大切です。

2

胎児性アルコール症候群

妊娠中に習慣的に飲酒をしていると、「胎児性アルコール症候群」の赤ちゃんが生まれる頻度が高まり、わが国の研究では、1～2万人に1人と考えられています。

胎児性アルコール症候群に治療法はないため、「妊娠中に飲酒しないこと」が大切です。

■ 身体面への影響

- **発育の遅れ**：出生時の低体重、栄養とは関係のない体重減少、低身長 等
- **特異的な容姿**：頭囲が小さい、顔面の形成不全、奇形 等
- **身体障害**：難聴、まっすぐに歩くことが難しい 等

■ 精神面への影響

発育の遅れや特徴的な容姿は成長とともに次第に目立たなくなっていきます。

しかし、胎児性アルコール症候群に起因する発達障害やうつ病等の中枢神経障害は成長とともに明らかになってくる場合があります。

3

授乳中の飲酒の影響

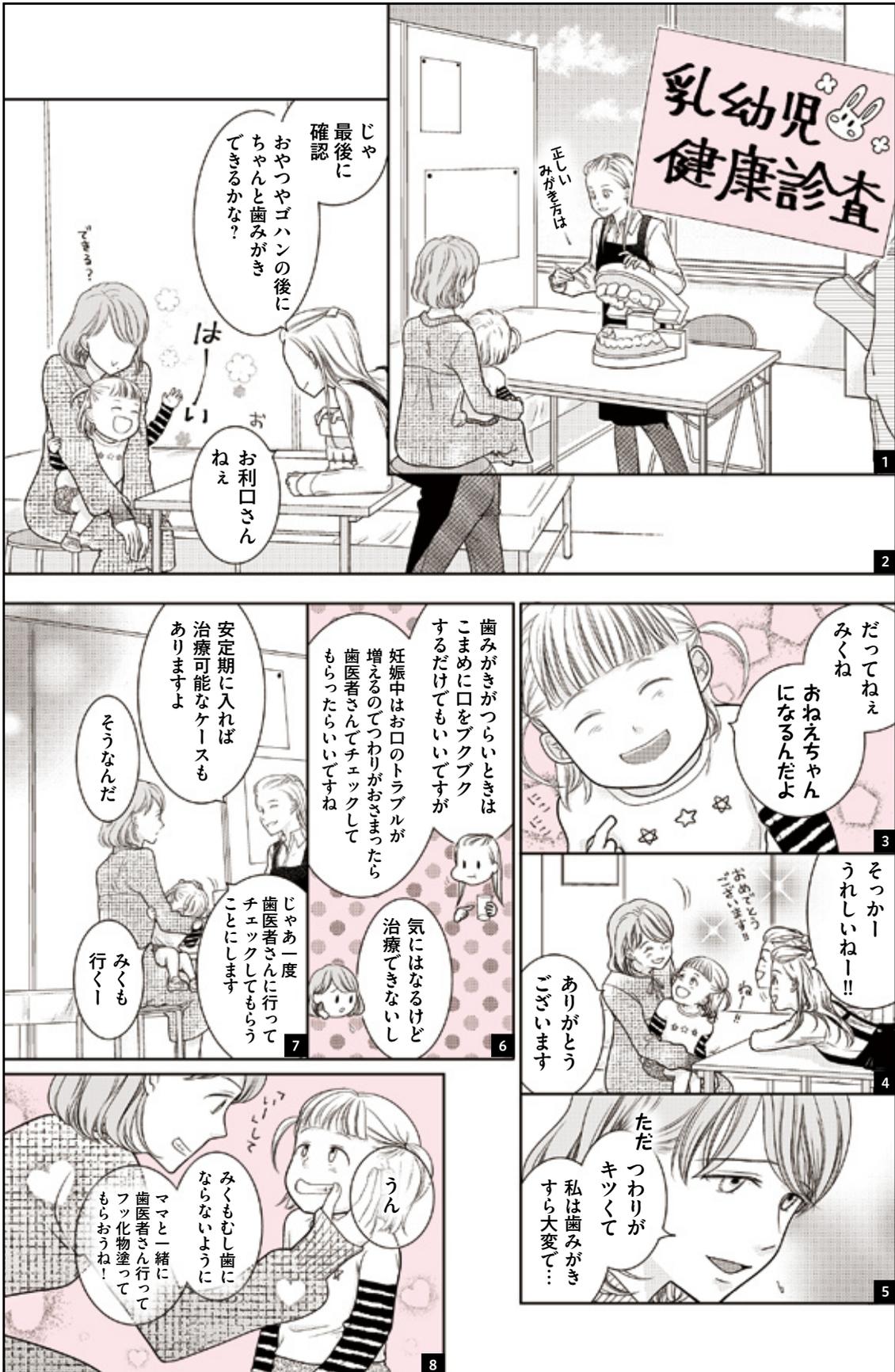
アルコールが母乳へ移行する割合はとても高く、血液中のアルコール濃度と母乳中のアルコール濃度はほぼ同じといわれています。母親が飲酒をすると、吸収されたアルコールが母乳を通じて赤ちゃんに届き、妊娠中と同じような影響を及ぼす可能性があります。

また、アルコールはプロラクチン（母乳分泌に関係するホルモン）の分泌を抑制し、母乳の分泌量に影響を及ぼすと考えられています。

料理酒やお菓子に含まれたお酒は大丈夫？

料理中に使用する料理酒・みりん・ワイン等のアルコールやクッキー等の焼き菓子に含まれるアルコールは、加熱によってほとんどが蒸発するため、基本的には問題ないと考えられています。ただし、完全になくなるわけではないため、十分に加熱するとともに、大量に使用することは避けましょう。

7 歯・口腔





1 妊娠中の歯と口の健康

妊娠すると…

- ▶ 「つわり」により、嗜好が変化したり、歯みがきがしにくくなったりします。
- ▶ 胎盤からの女性ホルモンの分泌量が急激に増加することにより、ホルモンのバランスが崩れ、歯肉に炎症が起こりやすくなります。

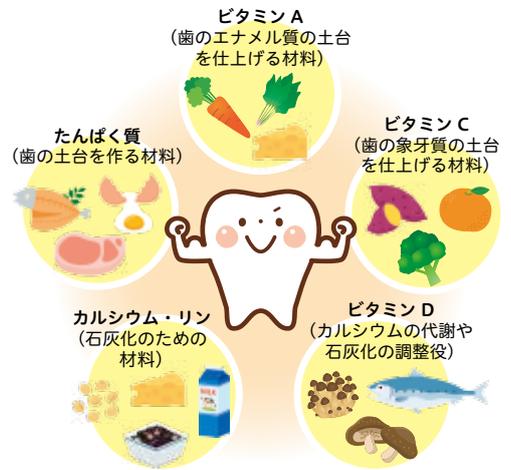
■ 妊娠中の口腔ケアのポイント

- 歯ブラシを口に入れるときの不快感を軽減するため、**ヘッドの小さい歯ブラシ**を使う。
- 歯みがき剤の味や香りが気になる場合は、**水や香りが弱い歯みがき剤**を使う。
- 歯肉に炎症があるときは、「**やわらかめ**」の歯ブラシでマッサージをするように**歯肉をみがく**。

2 妊娠中の食事とこどもの丈夫な歯

こどもの歯は妊娠につくられています。

将来、歯になる歯胚と呼ばれる細胞は、乳歯なら妊娠7週目から18週目に、永久歯の一部は、妊娠5か月頃から成長を始めます。妊娠中にお母さんがバランスのよい食事を摂ることで、歯の成長に必要なカルシウムやリンが歯胚に沈着し、丈夫な歯がつくられていきます。



3 親子でむし歯予防

■ お父さんやお母さんもお口ケア

むし歯は、むし歯菌（主にミュータンス菌）に感染することで起こります。歯が生え始める生後6か月頃から感染しますが、特に生後19か月（1歳7か月）から31か月（2歳7か月）の間は『感染の窓』と呼ばれ、感染のリスクが高まります。むし歯菌はこどもに身近な家族から感染するため、それぞれが口腔ケアに取り組むとともに、食習慣も見直しましょう。

■ 乳歯が生えたらフッ化物

フッ化物は、むし歯の予防効果が高いことが知られています。

1歳の誕生日が塗り始めの目安とされていますが、歯が生え始めたら歯科医院で塗布してもらいましょう。3～4か月ごとに継続して塗布することが効果的です。

毎日のケアには、歯みがきの際にフッ化物配合の歯みがき剤を使用してください。安全で効果的に使用するため、歯みがき剤の量に注意しましょう。

年齢に応じたフッ化物配合歯みがき剤の量

3歳未満		3歳～5歳	
1～2mm程度 	使用時のポイント ・歯みがき剤は仕上げみがきの時に使用してください。 ・使用後は、軽く拭き取ります。	5mm程度 	使用時のポイント ・歯みがき後のうがいは、10～15mlの水で1回程度にしてください。

8 上手な医療のかかり方





上手な医療のかかり方

1

かかりつけ医

成長過程にある子どもには、子どもならではの身体の特徴があり、子どもがなりやすい病気も存在します。小児科医は子どもの全身を総合的にみて診断し、適切な治療や投薬を行います。そして、さらに高度な検査や医療設備が必要な場合は適切な医療機関を紹介してくれます。

まずは、お住いの近くに信頼できる小児科医を見つけておくことが、お父さんやお母さんの安心につながります。

かかりつけ医のさがし方

健康診断や予防接種等の機会に身近な医療機関に行くことが「かかりつけ医」を見つけるきっかけにもなります。

乳幼児健康診査等を
きっかけとして

予防接種をきっかけとして

家族の受診をきっかけとして

～ 知っておこう！大病院受診について ～

大病院に初診で受診をする際は、かかりつけ医や他の医療機関からの紹介状が必要になります。紹介状がない場合は、初診料等とは別に「選定療養費」として、自己負担が生じることがあります。

医療機関を受診する際のポイント

- 医療機関を受診するときには、必ず、普段のこどもの状態をよくわかっている人が付き添って、病状等を説明するようにしましょう。
- こどもの様子をよく観察し、どのような症状なのかを医師に詳しく正確に伝えるようにしましょう。
- こどものマイナ保険証、こども医療証等、お薬手帳、母子手帳は一緒に管理しておき、受診する際には必ず持っていくようにしましょう。

2

子ども救急相談ダイヤルの活用

「早めに救急外来を受診した方が良い場合」に当てはまらないときには、できるだけ日中の診療時間内に受診するようにしましょう。また、休日や夜間に、お父さんやお母さんがこどもの症状にどのように対処したらよいのか、病院を受診した方がよいのかなど、判断に迷った時には「子ども救急相談ダイヤル」を活用し、看護師（必要に応じて医師）に電話で相談しましょう。

子ども救急相談ダイヤル # 8000

平日…午後 7 時から翌朝 9 時まで

土日祝日、年末年始（12月29日から1月3日）…午前 9 時から翌朝 9 時まで

Step 1

こどもがケガをした
こどもが急病



Step 2

8000 を
プッシュ



Step 3

看護師（必要に応じて医師）が
電話でアドバイス

症状に応じた適切な対処の仕方や受診する病院等のアドバイスを受けられます。

「#8000」をご利用の場合、発信場所（県境地域等）によっては県外につながる場合があります。その際は、「073-431-8000」へおかけください。

1 愛着形成

赤ちゃんと特定の人（養育者）との関わりの中で形成される心理的な絆のことを「愛着（アタッチメント）」といいます。養育者が赤ちゃんからの働きかけに敏感に反応し、喜びを持ってお世話をすることが、安定した愛着形成につながります。乳幼児期の愛着形成は、こどもが心身ともに健やかに成長する上での土台となります。また、大人になってからの人格や人間関係の築き方にも関わっています。

1歳半から2歳頃に見られる「人見知り」は、愛着が発達しているひとつの段階と考えられています。

■ 赤ちゃんと愛着形成につながる4つの方法

1 声かけ

「どうしたの?」「ちょっと待ってね」等の声をかけるようにしましょう。
また、声を出してほめたり、共感したりすることも効果的です。

2 笑い返し

赤ちゃんが微笑んだら、赤ちゃんにわかるように笑い返すようにしましょう。
生後3か月を過ぎると視力も発達し、お母さんの笑顔を真似るようになります。

3 アイコンタクト

赤ちゃんは常にお母さんの姿を目で追っています。しっかりと見つめ合い、アイコンタクトで答えてあげましょう。
姿が見えずに不安に感じている場合は、「ここにいるよ」と声をかけると安心します。

4 スキンシップ

赤ちゃんが愛着行動を見せた時は、短時間であっても抱きしめてあげましょう。
お母さんとスキンシップをとることで、赤ちゃんは多幸感が得られたり、不安やストレスが緩和されたりします。

2 第一次反抗期は成長するためのステップ

第一次反抗期（イヤイヤ期）は、1歳半頃に始まり、2歳をピークに3～4歳頃まで続きます。「イヤ」は「自分の意見を周りの人に伝えたい」というこどもなりの意思表示で、自立の第一歩となります。イヤイヤ期に十分に反抗したり自己主張したりすることは、こどもにとって大切なことですが、親は心の余裕がなくなることもあります。適度に息抜きをしながら、おおらかな気持ちでイヤイヤ期を乗り越えましょう。

イヤイヤ期の 特徴

- 自己主張が強くなる
自我の芽生えとともに、自分の感情や価値観への気づきが明確になり、「自分はこうしたい」、「自分はこう考えている」という主張が増えていきます。
- 何をするにも否定が増える
「イヤイヤ」と言って否定することが多くなります。
- かんしゃくを起こす
自分の主張が通らないと、感情が爆発して泣きわめくようになります。幼少期は周りへの迷惑を考える余裕はありません。自分の主張が第一なので、要求が通らないと周りの目を気にせず感情的になります。

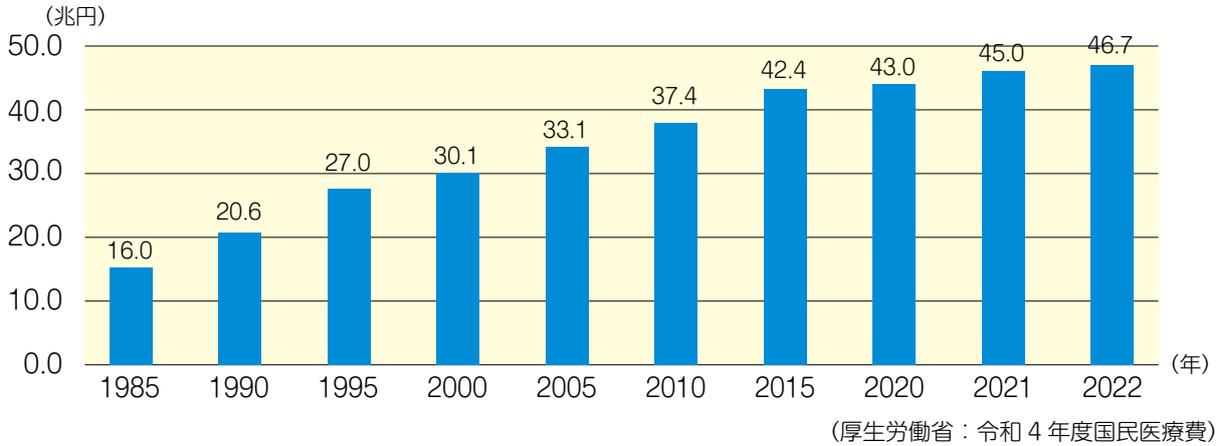
対応の ポイント

- 本人の気持ちを受け入れる。
- 選択肢を示し、自分で選ばせる。
- 可能なことはとことんやらせてみる。
- 気持ちが落ち着くまで待つ。
- やるべきことの理由をしっかりと話す。
- 他のことに興味をそらす。
- 親が余裕をもって行動する。
- 危険を伴うことには毅然とした態度でやめさせる。

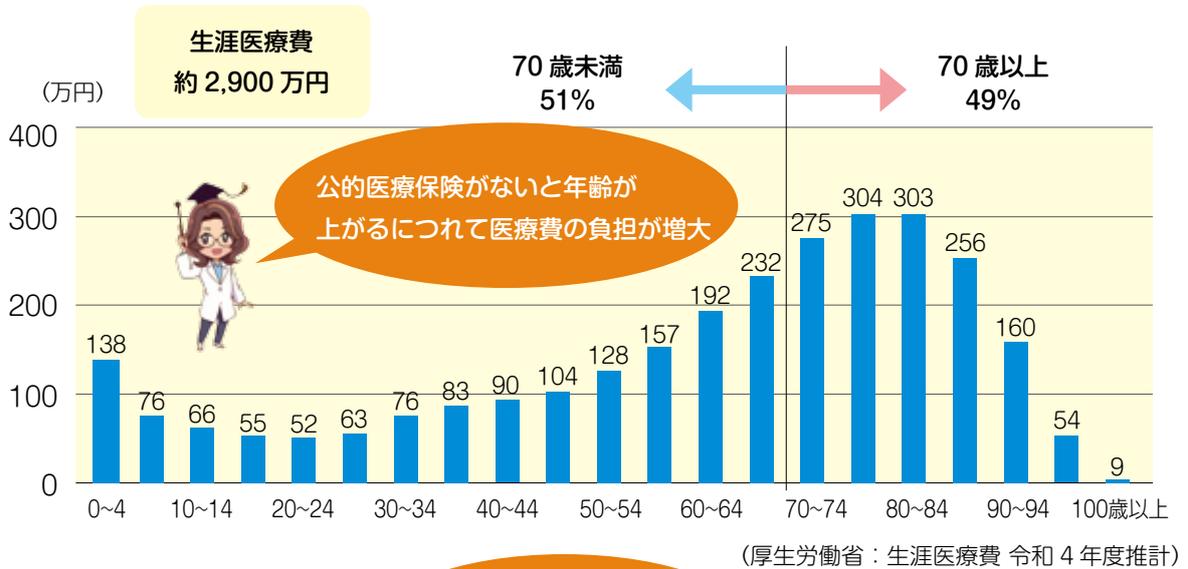


医療費について知ろう！

増え続ける医療費！



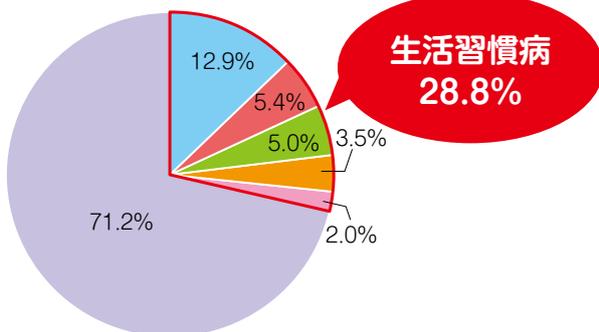
生涯にかかる医療費のうち、約50%が70歳以上で必要！



生活習慣病と医療費

生活習慣にかかる医療費

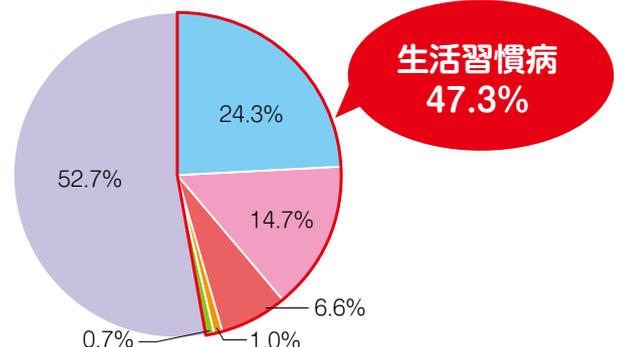
- 悪性新生物
- 脳血管疾患
- 高血圧性疾患
- 糖尿病
- 虚血性心疾患
- その他



調和のとれた健康的な生活を続けることが大切です！

死因別死亡割合

- 悪性新生物
- 心疾患 (高血圧性を除く)
- 脳血管疾患
- 糖尿病
- 高血圧性疾患
- その他





生涯にわたって充実した生活を送るためには、心身ともに健康であり続けることが大切です。
 この冊子には、お子さんの健やかな成長のために、妊娠期からお父さんやお母さんに役立てていただきたい情報をまとめています。
 お子さんの健康のこと等、気になることや悩んでいることがあれば以下の相談窓口にお問い合わせください。

主な相談窓口一覧

名称	電話番号	住所	内容
和歌山市保健所	073-433-2261	和歌山市吹上5-2-15	すべての県民の健康に関する相談 ※お住まいの市町村保健センターや市町村役場でも相談可能
海南保健所	073-482-0600	海南市大野中939	
岩出保健所	0736-63-0100	岩出市高塚209	
橋本保健所	0736-42-3210	橋本市高野口町名古屋927	
湯浅保健所	0737-63-4111	有田郡湯浅町湯浅2355-1	
御坊保健所	0738-22-3481	御坊市湯川町財部859-2	
田辺保健所	0739-22-1200	田辺市朝日ヶ丘23-1	
新宮保健所	0735-22-8551	新宮市緑ヶ丘2-4-8	
新宮保健所串本支所	0735-72-0525	東牟婁郡串本町西向193	
和歌山県中央児童相談所	073-445-5312	和歌山市毛見1437-218	
和歌山県紀南児童相談所	0739-22-1588	田辺市新庄町3353-9	
和歌山県紀南児童相談所 新宮分室	0735-21-9634	新宮市緑ヶ丘2-4-8	
和歌山県 精神保健福祉センター	073-435-5194	和歌山市手平2-1-2 和歌山ビッグ愛2階	心に関する相談
和歌山県難病・子ども 保健相談支援センター	073-445-0520	和歌山市紀三井寺811-1 和歌山県立医科大学附属病院3階	病気の子ども等に関する相談

わかやま健康ものがたり【乳幼児編】

2025年3月 第2版第1刷発行

発行 和歌山県 福祉保健部 健康推進課
 〒640-8585
 和歌山県和歌山市小松原通一丁目1番地
 Tel 073-441-2656 Fax 073-428-2325

作画 来海 ユウ
 編集 京都精華大学(京都国際マンガミュージアム)事業推進室
 URL http://www.pref.wakayama.lg.jp/prefg/041200/h_kenkou/d00201418.html



地球環境保護のために、
植物油インクを使用しています。