

母子保健分野

思春期保健分野

2022年

新作・おすすめ教材のご案内

DOHaD説※の視点で制作した新教材

あなたとあかちゃんのすくすくライフ

お母さんの健康はあかちゃんの将来につながっています。妊娠中は体型や体重が増えることを気にしすぎず、十分な栄養をとしましょう。

適正な体重増加量を知ろう！

健康な赤ちゃんを産むには、適切な体重増加が必要です。お母さんの体重増加は栄養をどれだけとっているかによって変わります。妊娠と出産しながら無理なく体重を増やしていきましょう。

妊娠前の身長と体重は？

体重	身長	増やす体重の目安
50kg	150cm	12-15kg
55kg	155cm	10-13kg
60kg	160cm	7-10kg

※身長と体重の目安は、妊娠前の体重と身長から算出します。

バランスのいい食事

妊娠中と授乳中は、妊娠前よりも多くの栄養素をとる必要があります。妊娠前より食べる量を減らさず、分食しても大丈夫です。

たんぱく質：卵、肉、魚、大豆、牛乳、ヨーグルト

ビタミンD：日光浴、魚肝油、キノコ類

カルシウム：ヨーグルト、牛乳、小松菜、小松菜、小松菜

鉄：レバー、肉、魚、大豆、牛乳、ヨーグルト

葉酸：ほうれん草、枝豆、いちご

食物繊維：海藻、オリーブオイル

表

健やかな妊娠・出産のために重要なお母さんの体重増加の目安と、妊娠中の生活のポイントをやさしく解説。低出生体重児の予防・啓発についても触れています。

おかあさんの健康を守るために、あかちゃんがすくすく育つために、食生活の見直しや生活習慣改善をぜひ本教材で呼びかけてください。

※DOHaD説

将来の生活習慣病の素因が、受精時から生後早期の間に、遺伝子と環境の相互関連で形成される、という理論。

あなたとあかちゃんのすくすくライフ 200881

監修：福島県立医科大学特任教授（産婦人科） 福岡秀興

【定価】1,430円（税抜価格1,300円）【仕様】A4判／両面カラー／1冊50枚組
※名入れ印刷、多部数割引については総合カタログP.81をご覧ください

健康メモ

あかちゃんといっしょに健康な生活を

運動：妊娠中は無理な運動は避けてください。軽い散歩やストレッチなど、無理なく運動しましょう。

たばこ：妊娠中は喫煙はあかちゃんの健康を害します。禁煙しましょう。

飲酒：妊娠中は飲酒はあかちゃんの健康を害します。禁酒しましょう。

カフェイン：妊娠中はカフェインの摂取量を控えましょう。

不安・悩みの相談：妊娠中は不安や悩みが増えることがあります。かかりつけの医師や助産師に相談しましょう。

食事のバランス：妊娠中は食事のバランスが大切です。栄養バランスのよい食事を摂りましょう。

生活習慣：妊娠中は生活習慣が大切です。規則正しい生活を送りましょう。

表

母子健康手帳交付のとき、
妊婦健診のときに最適です

つまり

あかちゃんの健康づくりは
産まれる前から始まっています

産婦人科医 福岡秀興先生



次ページ以降も
見どころ満載！

● マルトリ予防®教材 ● 思春期向け・性教育教材 ● 男性の子育て応援教材 他

さんか
参加しよう!
そだ
とも育て(きょうどう子育て)*



ママさん
友入こ近所
ママさん
学校
ママさん
幼稚園
ママさん
保育園
ママさん
こども園
ママさん
病院
ママさん
仕事仲間

1 / 7人

特に産後はホルモンバランスの変化、睡眠不足など疲れが出やすい時期。その後の育児でも子ども中心の生活で疲れや睡眠不足が続くこともあります。
 子どもとの接し方が分からないことや、自分に余裕もなくマルチタレント(マルチ)をくり返してしまふこともあります。

あなたができる おせっかい してみませんか？

**1 「子どものため」「しつけ」
のつもりが…**

言っても通じないこともあるよね～
イラッしたら頭かきに深呼吸するといいわ

言っても分らない時は
つい厳いちゃうのよね

ママさん
共感ず

ママさん
近所の同世代ママ

ママさん
母

2 子どもの発達やかかわり方を知らない

…

〇〇ちゃん、くっつくはこうね

ママさん
祖母

ママさん
モデルを示す

3 人に頼るのは勇気が要ります

あー、どうしたの？

助け合いの心を

近所の人

気軽に相談できる窓口があるよ

ママさん
父

ママさん
母

ママさん
近所の人

とも育て(きょうどう子育て)* … 全ての人ががの年代超う子ともたちやその親、家族に寄り添う家族力と支援の力を

*元乳がん・乳癌再発経験者・妊婦学級助産師と産科看護士センター（NPO）設立をめぐって争った経験をもとに、乳がん検診や母乳指導などの活動を行っています。
 （国立母子こころのケア推進センター）東京にあるこの事業部センター—都市部推進センター—東京市推進センター—地方

1〜2歳



イヤイヤ期を乗りこえよう

子どもって何を考えてるのかな？



成長の
おかし

いらいら
やめてほしい

なんでも
できるよ！



■ なんでもイヤイヤ

親の意見ばかりではなく、
子ども側に立って考えてみる。

■ かんしゃがひどい

「○○したいの？」と聞いて言葉
で代弁してみよう。



「早く！」「怒るな！」で止めないで

ほめて育て -子どもを信頼を育てよう-

- 子どもの思いには一歩一歩寄り添う

やめたよ
- ちょっとしたことでも褒げずにほめる

くっくはけたね

すてきな
- 失敗しても子どもの成長を認める

ここまでできたんだね。すごい！

先童たちはどうした？

安全を確保し、子どものペースに合わせ
て気持ち切り替えてあげよう。



お友達に
おつかい

分たったら
おつかい
かな...

マルトリ予防HPはこちら

<https://marutri.jp/>



QRコード
を
読み
取
り
ま
せ
う

※本冊子は、子育て支援センター「マルトリ予防センター」で配布されています。詳しくは、各センターのパンフレットをご覧ください。

※本冊子は、子育て支援センター「マルトリ予防センター」で配布されています。詳しくは、各センターのパンフレットをご覧ください。

※本冊子は、子育て支援センター「マルトリ予防センター」で配布されています。詳しくは、各センターのパンフレットをご覧ください。

[illegible]

マルトリとは虐待だけではなく、大人から子どもに対する避けたいかわりのこと。言葉の暴力などの心理的マルトリやネグレクト*も含みます。

※マルトリ予防®・とも育て®は
福井大学の登録商標です。

*子どもに必要なケアをしないことで、子どもの健康や安全を損なう行為

名入れバージョンも
あります!

687



マルチ予防HPはこちら

https://marutori.jp



クリアファイル

部数	100部	200部
1枚あたりの 税込価格	385円	220円

5~6歳
5~6歳



子どもの成長を応援しよう

よく観望して子どもの気持ちを考えてみよう



アレと似たい

アレは
お前さんと
一緒にしたい

アレは
お前さん
で遊んでよー



アレは得意になって、早くしてほしいのー

ついつい言ってしまうが……

早く早くー

遅れちゃうよ

いつまでか
でできてもー

① 周りの友達や兄弟姉妹と比べない
② 早く、遅慢は選べよう

③ タイミングとしてはまだ早めが好まれる
④ 遅が速いと思っているのを見る

先童たちはどうして？

- 子どもの気持ちをくみ取って言葉にしてあげる。
- 小さなことでも子どものいいところを見つけてあげる。
- ルールを守って生活していることを子どもに説明する。

お前さんと一緒にいつとったんだね

親子二人で力加わってね

7歳までには習得してか
アダムを見ようよ



マールト予防HPはこちら



maruto.jp

本冊子に掲載されている内容は、あくまでも参考情報であり、必ずしも正しいものではありません。また、本冊子に掲載されている内容は、最新の医学的知見に基づいて作成されていますが、今後の医学的知見の進歩により、内容が変更される場合があります。ご了承ください。

監修 山崎 浩二

その他、ポスター・パネル・掛図も作れます。詳しくは本会までお問い合わせください。

カスタム指導箋 クリアファイル

➡ 表と裏をそれぞれ選ぶ

ポスター パネル 掛図

➡ 表を選ぶ

マルチリ予防[®]教材は国立研究開発法人科学技術振興機構社会技術研究開発センター(JST/RISEK)「安全な暮らしをつくる新しい公/私空間の構築」研究開発領域「社会者支援による暮らしの虐待を低減するシステムの構築」プロジェクトの研究開発成果です。

(協力) 福井大学 子どものこころの発達研究センター・大阪府こころの健康総合センター・豊中市保健所・枚方市

指導者向け冊子もご用意しています! A4判／オールカラー

- A** マルトリートメント(マルトリ)が
脳に与える影響
映像テキストブック [090161]
※DVDとセット販売
- B** 脳科学から考える [090162]
マルトリ予防のすすめ
地域社会みんなとともに育ち合うために
- C** 子どもの脳とこころがすくすく育つ
マルトリに対応する支援者の
ためのガイドブック [090163]



研修会や勉強会でご活用ください

【定価】3,300円(税抜価格3,000円)
※DVDとセット販売

【定価】1,100円(税抜価格1,000円)

【定価】1,100円(税抜価格1,000円)



男性の子育ても応援! まだまだあります オススメの健康メモ!!

どうやって、どのくらい関わればいいか…
その悩み、いっしょに解決しましょう!

頑張りすぎちゃうお父さんへ [200511]

監修:藤原武男(東京医科歯科大学大学院医歯学総合研究科教授)

健康メモ 価格・仕様

【定価】1,430円(税込) 多部数割引は下記料金表を参照ください

冊数	1~19冊	20~49冊	50~99冊	100~149冊	150~299冊	300冊以上
1冊あたりの 税込価格	1,430円	1,320円	1,210円	1,100円	990円	880円

【仕様】A4判／両面カラー／1冊50枚組

※200216、200217、200220は2022年より順次両面カラーになります



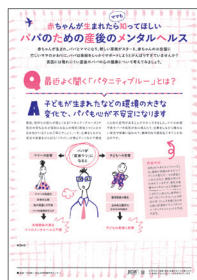
取得にオススメの時期、 過ごし方が分かる 夫婦で考えよう、 パパの育児取得

[200220] ※



出産は日常生活・働き方を 見直すチャンス! パパが取得する 育児休業のすすめ

[200216] ※



パタニティーブルーで 悩める方に パパのための産後の メンタルヘルス

[200217] ※

監修:市川香織(東京情報大学看護学部准教授)
山崎俊輔(AFP、消費生活アドバイザー)

監修:安藤哲也
(NPO法人ファザーリング・ジャパン代表理事)

監修:竹原健二
(国立成育医療研究センター政策科学研究部 部長)



こちらの冊子もご活用ください



ワーク・ライフ・バランス [090004]

監修:加藤容子・島津明人・高橋美保・藤原武男・渡井いずみ

育児、家庭、仕事を
より充実させる
ポイントが満載!

【定価】110円(税抜価格100円)
【仕様】B5判／12ページ／オールカラー
※名入れ印刷、多部数割引については本会
までお問い合わせください

子どもとの 関わり方ヒント

0・1歳頃

200452

使い方いろいろ

配布のとき

専門職と一緒に

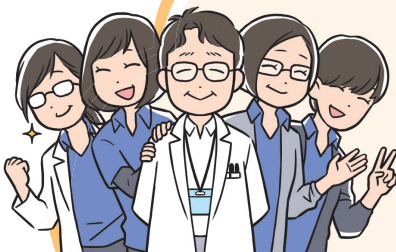
ご家庭で

ママ・パパに声をかけたいとき

- 0・1歳頃の子どもを持つご家庭に
- 母子健康手帳交付時、母親学級、新生児訪問用に



新作健康メモ



子どもの目線に立って作った 親子を見守る・支える教材です

著者：総合病院国保旭中央病院 小児科
医師 仙田昌義
言語聴覚士 宇井円/金屋麻衣
公認心理師 富岡美帆/下地里枝

【定価】1,430円(税抜価格1,300円) 【仕様】A4判/両面カラー/1冊50枚組
※名入れ印刷についてはお問い合わせください

おすすめポイント

- 専門用語一切なし!
- 子育てのノウハウ満載!

親子でイヤイヤ期を乗り切ろう

2～4歳頃

200453



使い方いろいろ

日々の振り返りに

ほっとひと息つきたい時

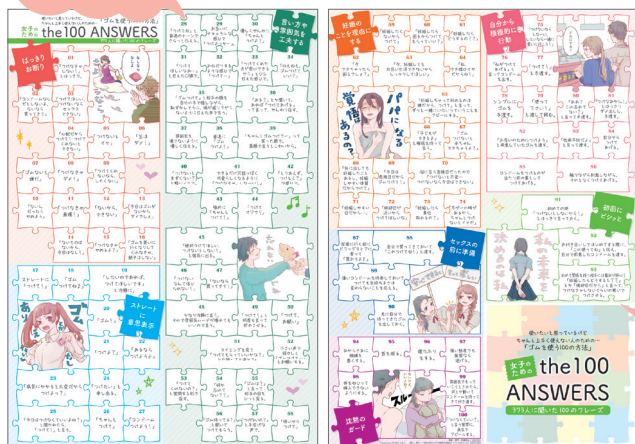
ヒントがほしい時

- 2～4歳頃の子どもを持つご家庭に
- 健診、入園時、日々の子育ての振り返りに

たくさんのフレーズから 思春期からの若者にぜひ渡してほしい教材! 「これなら自分も言える」がきっと見つかる!

親しみやすい
イラストと
色づかい

児童・生徒の自殺予防等の観点からも避妊や性感染症予防の重要性が指摘されています。
本教材をぜひご活用ください。



●女子のための ザ・100アンサーズ [204298]

避妊・性感染症予防のためにコンドームを使いたいと思っているのにうまく使えない、使ってほしいのにパートナーにうまく伝えられない女性に、ぜひ一読いただきたいリーフレットです。

著者の研究で
集められた
リアルな言葉が満載

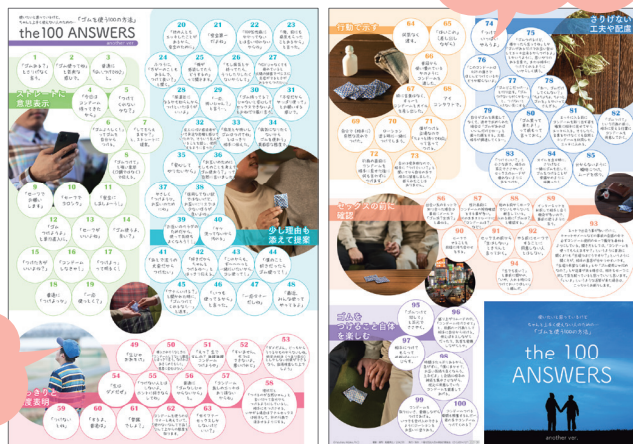
調査研究によって
集められた
実際に使われている
フレーズたち

●ザ・100アンサーズ Another ver. [204299]

性感染症予防をし、相手と自分を守るためにコンドームを使うかどうか…男性同士の恋愛・性行為でとても大切なトピックスです。
パートナーにうまく伝える方法・言葉かけを紹介します。

【仕様】A3判／3つ折り+2つ折り／オールカラー
【定価】各55円(税抜価格50円)
※多部数割引はありません

写真を掲載した
スタイリッシュな
デザイン



著者:宝塚大学看護学部教授 日高庸晴

好評の性教育PPT教材がリニューアル!!

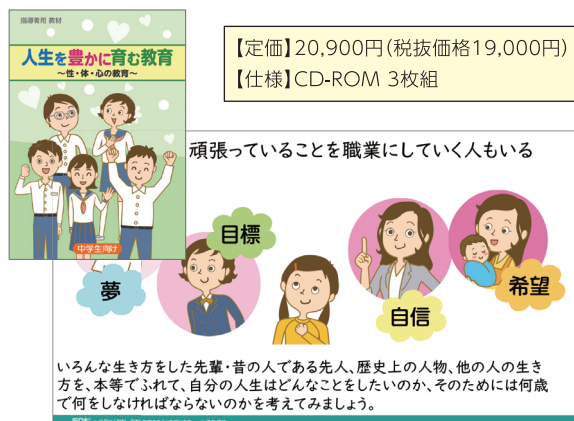
パワーポイント教材

●人生を豊かに育む教育 [090206] ～性・体・心の教育～ 中学生向け

中学校学習指導要領準拠

スライド枚数が3倍! 大ボリュームに!!

著者:東京医療保健大学教授／
PNY(Peer Network Yamagata)渡曾睦子



頑張っていることを職業にしている人もいます

いろんな生き方をした先輩・昔の人である先人、歴史上の人物、他の人の生き方を、本等によって、自分の人生はどんなことをしたいのか、そのためには何をしてしなければならないのかを考えてみましょう。

渡曾睦子著のこちらの教材もどうぞ!

パワーポイント教材

●人生を豊かに育む教育 小学生向け [090205]

●生きるための心の教育(性教育) 高校生向け [090208]

【定価】各20,900円(税抜価格19,000円)
【仕様】CD-ROM



紙芝居教材

●伝えたい「生」と「性」 [090245]

【定価】27,500円(税抜価格25,000円)
【仕様】紙芝居 A4判／表カラー・裏1色刷／110枚組 ハンドブック付き



FAX 03-3267-2658



一般社団法人 日本家族計画協会 行 K52109

☐ 注文 (納品希望日: 月 日まで)

申込日: 年 月 日

☐ 見積依頼 (見積提出方法: ☐ 郵送 ☐ FAX)

顧客コード

本会より見積書提出済みの件のご注文の場合は、見積書番号をご記入ください

☐ 見本依頼 (紙媒体のみ) ※090161~090163は見本はありません

伝票番号 20000000 -0

フリガナ			
貴施設名	課 係		
所在地	〒 都・道 府・県		
TEL	FAX		
フリガナ			
ご注文者名	資格(保健師等)		
請求書宛名	例) ○○市長 宛		
送料	送料の項目あり・単価に含む ※送料につきましては下記をご覧ください	伝票日付	あり・なし
名入れ印刷(※)	☐ 希望する(有料)	名入れ文字	
備考欄			

伝票の分割や所定書式の提出などをご希望の場合は、必ず備考欄にその旨をご記入ください。ご希望によっては、対応が出来かねる場合がございますので、予めご了承ください。
※名入れ印刷不可の商品もありますので、詳しくはお問い合わせください

商品番号	商品名	数量

商品番号	商品名	数量

マルチ予防®教材は下記からご注文ください

媒体(1つに○をしてください)	商品番号	タイトル	数量	裏面(カスタム指導箋・ファイルのみ印刷可)	名入れ印刷
パネル ポスター 掛図					有・無
カスタム指導箋 クリアファイル (裏面についてもご記入ください)				☐ なし ☐ あり ➡ 商品番号	有・無

※紙製ファイルをご希望の方は別途お問い合わせください



名入れ印刷代については、カスタム指導箋・ファイルは無料、その他は有料となります。詳しくは本会までお問い合わせください

裏面にオリジナル情報を入れる場合は下記にもご記入ください

校正提出方法: ☐ メール ☐ FAX ☐ 郵送

※オリジナル情報を入れる場合は、ご注文後担当者よりご連絡いたしますので、別途メールにてデータをご支給ください
※入稿データに含まれる著作権や肖像権について、本会は一切の責任を負いかねます

総合カタログの送付を希望する(送料無料)



送料について

- 1回のご注文本体総額15,000円(税別)未満の場合は、梱包・発送料を申し受けます(15,000円(税別)以上は無料)
1円~3,000円(税別):990円(税込) 3,001円~14,999円(税別):1,320円(税込) なお、梱包・発送料は、予告なく変更する場合がございます
- 品物を確実にお届けするために、所在地・注文者名・フリガナ・電話番号など記入漏れのないようにお書きください



一般社団法人 日本家族計画協会

〒162-0843
東京都新宿区市谷田町1-10 保健会館新館
TEL: 03-3269-4727

本会教材は
保健指導マーケットでも購入できます!

<https://hsmk.jp/> 保健指導マーケット 検索