

お子さんのおなまえ

12月



もくひょう

	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29
30	31				

じょうずにできたひ

こけい にち

たくさんできたら、
ごほうびシールを
はりましょう!



12月



もくひょう

	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29
30	31				

じょうずにできたひ

こけい にち

たくさんできたら、
ごほうびシールを
はりましょう!



イラスト：はなこ

家族で取り組む かぜ&むし歯予防

つよい子になるぞ!! キャンペーン2026



カレンダー
がついてます!



増える子どもの“呼吸器系疾患”



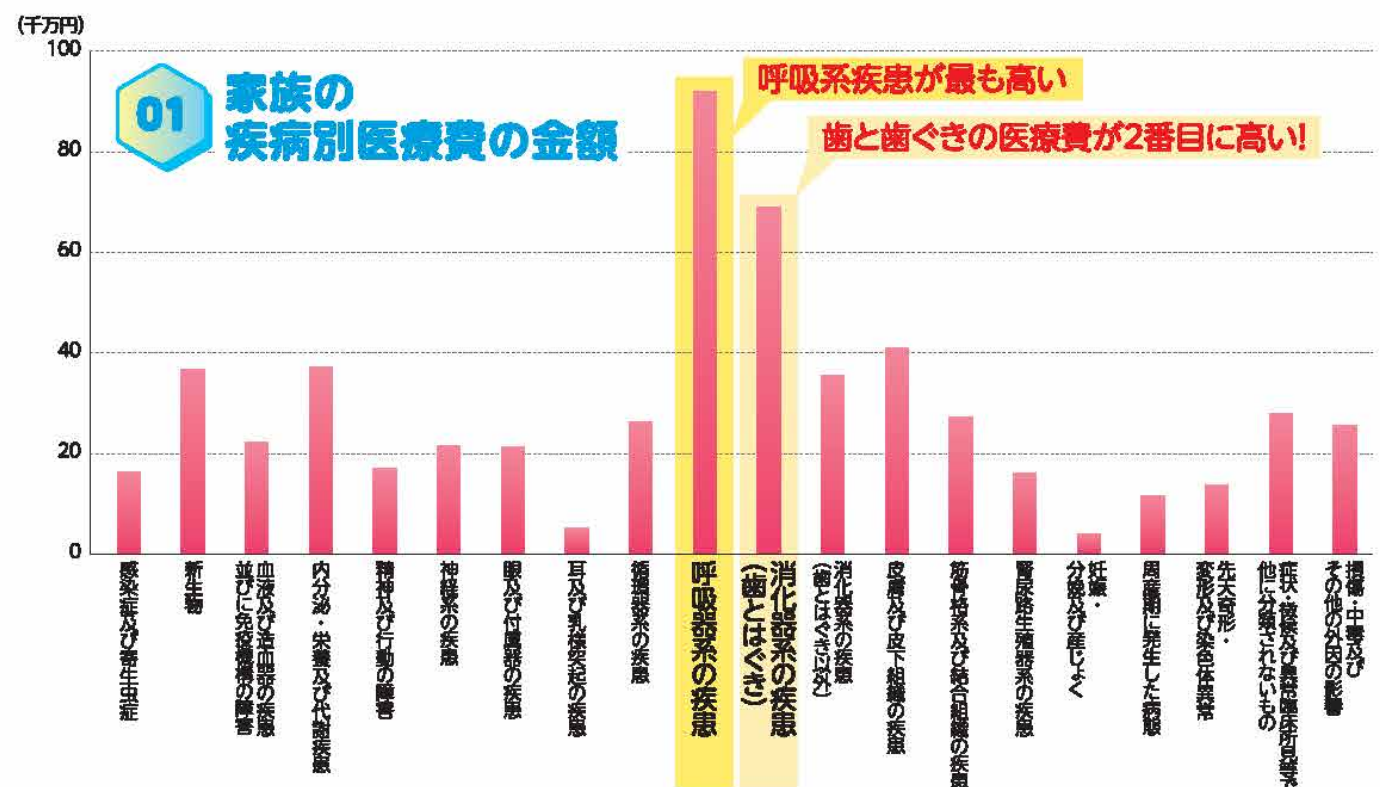
気温が下がる10月ごろから増え始める「かぜ(呼吸器系疾患)」は、12月にかけてピークを迎えます。なかでも、10歳未満のお子さんの医療費は、家族の呼吸器系疾患全体の約51%を占めており、特に多くなっています。

子どもは免疫力がまだ十分でない上に、学校や園など集団生活の場で感染しやすいため、大人以上に注意が必要です。また、子育て世代である30～49歳の方の呼吸器系疾患も多く、家庭内での感染の広がりが懸念されます。

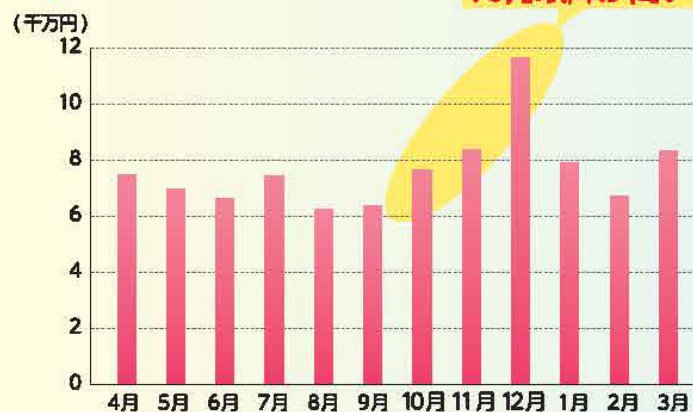
そのため、ご家庭でお子さんと一緒に「かぜ予防」に取り組んでください。バランスの良い食事や十分な睡眠、手洗い・うがいなど、毎日の小さな習慣が、元気な体づくりにつながります。

さらに、「歯みがき」の習慣を身につけることで、「むし歯」の予防だけでなく、「歯周病」や将来の「生活習慣病」のリスクも減らすことができます。幼いうちから習慣化することで、自然と健康意識が身につきます。

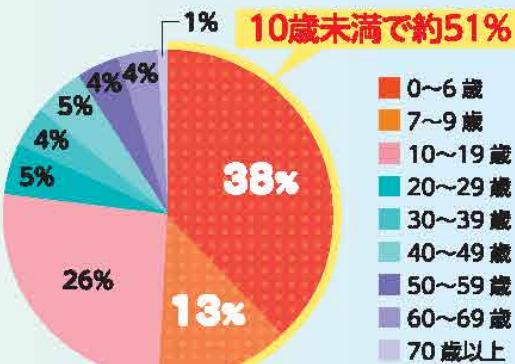
家族みんなで楽しく取り組んで、かぜやむし歯に負けないつよい子を育てましょう!



02 月別医療費の推移



03 呼吸器系疾患年齢別医療費の割合



※A健康保険組合 令和6年度(令和6年4月～令和7年3月)医療費データより

知っていますか?

子ども医療費の仕組み

子どもが病院にかかったとき、各市区町村の助成により、窓口へ支払う負担額は0円(無料)になることがほとんどです。これは、みなさんが窓口へ支払うはずの2割(3割)を各市区町村が助成を行い、残りの8割(7割)は健康保険組合※1がみなさんの保険料から負担しています。

医療費の内訳

市区町村の助成
2割または3割

8割 または 7割

健康保険組合※1の負担

みなさんの保険料

子ども医療費の増加は、健康保険料増加の要因のひとつになっています。適切な受診をお願いいたします。

●「子ども医療費の自己負担額無料化」は、各市区町村が独自に実施しており、対象年齢、補助割合などは市区町村によって異なります。

※1 協会けんぽ、国民健康保険等も同じ仕組みです。

適切な医療の受診で「上手な医療のかかり方」

POINT 01 「かかりつけ医」を持つ

日頃の健康状態を見てもらえる「かかりつけ医」を持つことで、健康に関することをなんでも相談できるだけでなく、症状に応じた専門の医師や医療機関を紹介してもらえます。

POINT 02 受診は診療時間内に

診療時間外や夜間・休日は医療費が高くなります。緊急性が低い場合は、診療時間内に受診しましょう。

POINT 03 直接、大きな病院へ受診しない

紹介状無しで大病院へ受診すると救急等を除き診療とは別に定額(医科で7,000円以上)の自己負担が必要となります。そのため、まずはかかりつけ医に相談しましょう。

POINT 04 救急車は適正に利用

症状が軽いにも関わらず安易な要請は避けましょう。ただし、緊急性が高いと判断したときは、迷わず救急車を要請しましょう。

病院に行く前に調べることができます!

こどもの救急(生後1か月～6歳対象)

夜間、休日などに病院に行くか悩んだときに、受診するかどうかの判断や対処の仕方を知ることができます。

内容はホームページでご確認ください。

<http://kodomo-qj.jp/>



こども医療でんわ相談(#8000)

全国同一の短縮番号#8000をプッシュすることで、休日・夜間の急な子どもの病気等の対応や医療機関へかかるべきかの判断を小児科医師や看護師等に相談できます。

利用時間は都道府県により異なります。ホームページでご確認ください。

<https://www.mhlw.go.jp/topics/2006/10/tp1010-3.html>



このお知らせは、子どもの医療費の仕組みを理解いただき、適正に医療機関へ受診いただくことをご案内するもので、受診を抑制することを目的としておりません。

緊急を要する場合や急病の場合は、迷わず医療機関を受診してください。

つよい子になるための7か条

いくつできてるかな?

病気に負けないつよい子になるためには、
日ごろの生活習慣が大切。
「7か条」を意識した生活習慣を
家族みんなで心がけましょう。

② 毎食「赤・緑・黄」をそろえ、 バランス良く食べましょう!

- 赤** 身体の中で、血や肉になる食品
(肉・魚介類・卵・大豆製品)
- 緑** 身体の調子を整える食品
(野菜・果物・イモ類・海藻・きのこ)
- 黄** エネルギー源になる食品
(米・パン・麺類など)



④ 食事の時間は 楽しい雰囲気!

楽しい気分で食事ができないと、
免疫力は下がってしまいます。



⑥ 睡眠時間は たっぷり!

外遊びをしっかり行くと、
寝つきが良くなり、
睡眠も深くなります。



① 「早寝・早起き・朝ごはん」で 規則正しい生活を!

まずは早起きをして朝日を
浴び、生活リズムを作りま
しょう。夜は暗くして、寝る
環境を整えましょう。



③ 免疫の70%を作っている、 腸内細菌を増やしましょう!

腸内細菌の栄養源となる、野菜・
穀類・豆類・果物・発酵食品(ヨー
グルトや納豆など)をしっかり食べ
ましょう。
添加物は免疫力を低下させるの
で、極力避けましょう。



⑤ 毎日外遊びをして しっかり身体を 動かしましょう!



⑦ 毎日笑って、楽しく 過ごしましょう!

ストレスは、免疫力を
低下させ、「笑い」は
免疫力をアップします。



子どもの抗菌薬(抗生剤) Q&A

Q 抗菌薬はかぜに
効かないの?

A かぜの原因のほとんどは「ウイルス」です。抗菌薬は「細菌」に効果
があるため一般的なかぜには効果がありません。また、不必要に
使用することで体内のいい菌まで殺してしまうだけでなく、薬に対
して耐性を持つ「薬剤耐性菌」のリスクがあります。

POINT

- 必要のないときは抗菌薬を希望しないこと
- 処方されたら容量用法を守り最後まで飲み切ること
- 余っているものを自分(兄弟)で使用しないこと

医療機関の受診は **マイナ保険証** をご利用ください



こんな
メリットが
あります

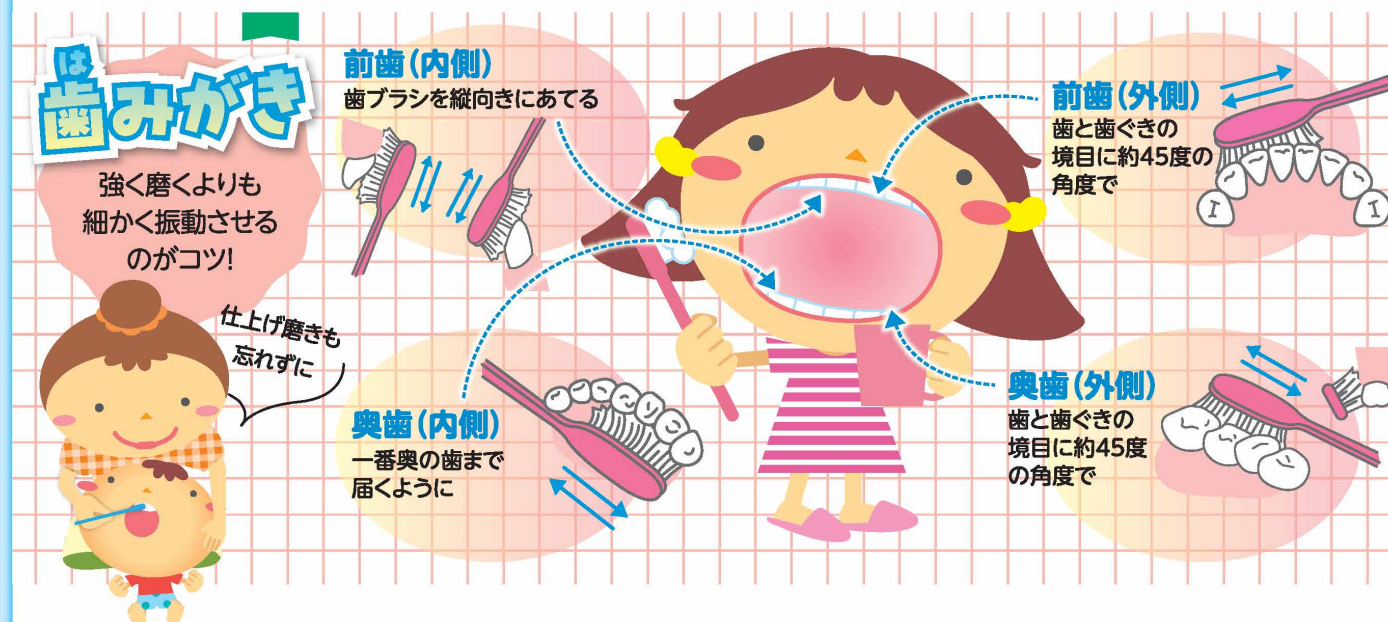
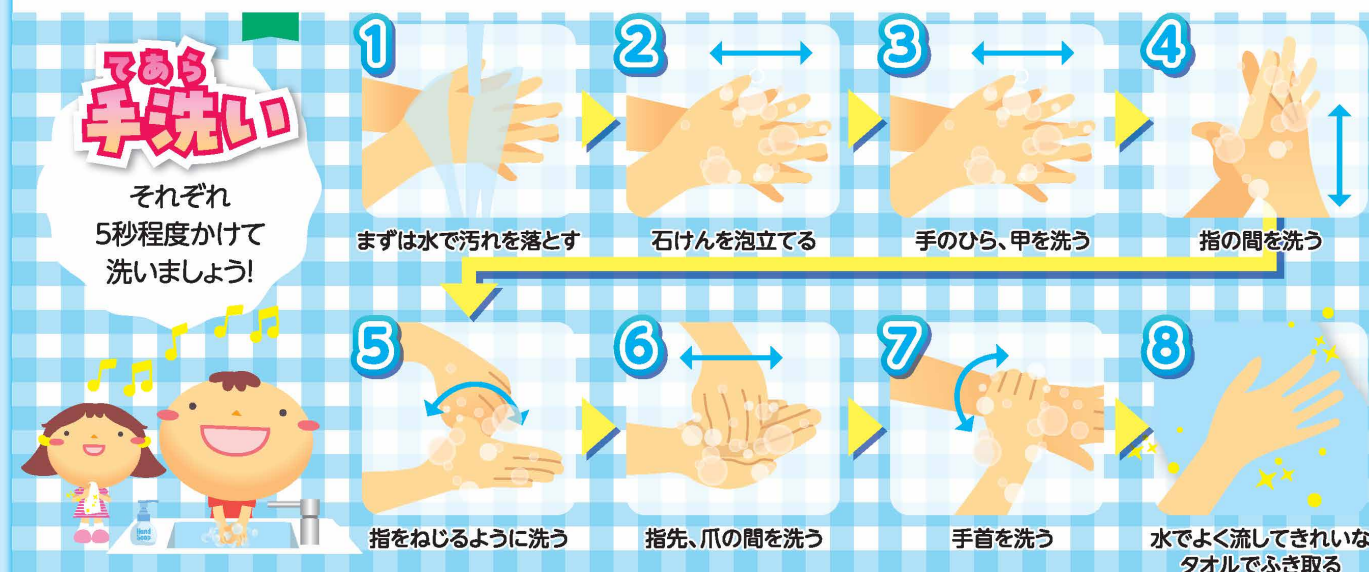
- データに基づくより良い医療が受けられる
※過去に処方されたお薬や健診等の情報を共有情報提供に同意した場合
- 手続きなしで高額療養費の限度額を超える負担を免除

詳しくはこちら▶
(厚生労働省)HPで
ご確認ください



手洗い・歯みがきは正しくやろう!

せっかく手洗いや歯みがきをして、やり方が間違っていると効果は半減。
正しい手洗いを知って、お子さんをウイルスから守りましょう!



カレンダーシールの使い方

お子さんが
手洗い・うがい・歯みがき ができた日は
別紙の好きなシールを貼ってください。

このキャンペーンは、手洗い・うがい、歯みがきを習慣化する
ことを目的としています。
あまり無理な目標は設定せず、お子さんが楽しく続けられる
ようにしましょう。



ごほうびシールは
こちらに
貼ってね!

1か月
続けられたら
ごほうびシールを
貼りましょう。

お子さんのおなまえ

10月



もくひょう

	1	2	3			
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

じょうずにできたひ
こつ けい にち
たくさんできたら、
ごほうびシールを
はりましょう!



10月



もくひょう

	1	2	3			
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

じょうずにできたひ
こつ けい にち
たくさんできたら、
ごほうびシールを
はりましょう!



お子さんのおなまえ

11月



もくひょう

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

じょうずにできたひ
こつ けい にち
たくさんできたら、
ごほうびシールを
はりましょう!



11月



もくひょう

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

じょうずにできたひ
こつ けい にち
たくさんできたら、
ごほうびシールを
はりましょう!



