

令和８年9月号
川崎市中央療育センター通所　広報委員会

ちっちゃい は～ぁと通信

九月を迎え、日差しの中にも少しずつ秋の気配が感じられるようになりました。

涼しくなると、自然と食欲も戻ってきて、旬の食材がいつもより美味しく感じられる季節ですね♪さつまいもやかぼちゃ、りんごなど、秋の味わいは体にもやさしくて、ほっとできるものばかりです。

季節の恵みを楽しみながら、心も体もゆっくり整えてくださいね。

さて、今回のちっちゃいは～ぁと通信は、作業療法士（OT）、診療所からのお話です！



～OT だより～

手掴み食べの段階的な練習の方法

今回 OT からは、手掴み食べの練習方法をお伝えします。口に詰め込んで食べてしまう場合、指先が上手に使えない場合、スプーンやフォークを上手に使えない場合は、噛み取りや手掴み食べを練習してみてはいかがでしょうか。

※導入に際しては、すりつぶして食べる口の動きが明確になってから行って下さい。

大人が持って 子どもが噛み取る ※下唇に食べ物をあてるような位置において噛み取らせるようにしましょう		口の中が空になってから次の食物を口に運ぶように促します。 大人が一口分を指から出してお子さんに噛み取ってもらいます。手をかじってしまう場合は、指を立てるのがお勧め。 多少長く持っても一口分を噛み取れたら次のステップへ。
子どもが持って 大人が上から手を添えて 噛み取る		一口量やスピードは大人が調節します。 食物によって適切な一口量は異なります。 理解して調節したり、咀嚼回数を変えたりしていれば次のステップへ。
大人の見守りで 子どもが持って 手掴み食べ		口の中に沢山入らないように見守ります。 一人で食べるのが初めてのもの、弾力や繊維の強いものは特に注意します。 自分で食べ物の向きを変えて食べる練習もおすすめです。
	手掴み食べ初心者の おすすめ食品 バナナ　棒おにぎり 卵焼き　蒸しケーキ ホットケーキ　はんぺん フレンチフライ	味が濃い物が食べたい場合は 星たべよ　ソフトせん　ポテロング かるじゃが　うまい棒　ビーノ サッポロポテト　ピコラ　白い風船 ※年齢とおうち判断によります

手掴み食べをどうしても嫌がる場合は、理由を確認した上で、無理せず受け入れられる食物で練習する場合や道具の使用を優先する場合があります。

一人でスプーンやフォークで食べるのは、手掴み食べで①顔が手の方を向かなくなる②前歯で噛み取れる③口唇中央部から食べられる、の 3 点ができてからがお勧めです。

～診療所だより～

中央療育センター診療所では、保険診療を行っています。
病院やクリニックを受診する時と同じように、来所時には、**マイナ保険証**または**資格確認書・各種医療証**をご持参ください。
(従来の健康保険証は、2026 年 7 月 31 日で、有効期限は終了しています。)

◆マイナ保険証（マイナンバーカード）

マイナポータルでマイナ保険証の確認・登録が可能です。
登録がまだの方は当診療所でも登録が可能です。



※更新の手続きについて(有効期限の 2.3 ヶ月前に書類が届きます)
5年ごと…IC チップ内の電子証明書を更新
10 年ごと…写真も含めてカード本体を更新

◆資格確認書

保険者により大きさ・形・色などは異なります。
「資格確認書」と記載されているかご確認ください。
※マイナンバーカードの健康保険証利用登録をしている方には届きません。



健康保険
資格確認書

◆各種医療証

障害者(児)医療証、ひとり親医療証、乳児医療証、等があります。
※令和 8 年9月からの変更点
乳児医療証：助成対象年齢が中学 3 年生➡高校生年代に変更されます。
（高校生年代：18 歳に達した日以降の最初の 3 月 31 日迄の方）

令和 8 年 9 月以降の制度内容

助成対象	**0 歳～高校生年代**
助成範囲	通院・調剤・入院 保険医療費の自己負担分（2 割または 3 割）を助成
所得制限	なし
医療証	あり

令和 8 年 8 月迄の旧制度

助成対象	0 歳～小学校 3 年生	小学校 4 年生～中学校 3 年生
助成範囲	通院・調剤・入院 保険医療費の自己負担分（2 割または 3 割）を助成	通院：保険医療費の自己負担分（3 割）のうち 通院 1 回あたり 500 円を超えた額を助成 （市民税所得割非課税世帯は全額助成） 調剤・入院：保険医療費の自己負担分（3 割）を助成
所得制限	なし	なし
医療証	あり	あり