

宝くじは、みんなの暮らしに役立っています。



くさばな せし とり
草花や虫、鳥など
自然の様子も
学べるよ!

はちう 鉢植えの
お花が
きれいだよ!



いちりんしゃ の
一輪車に乗って
みんなで楽しく
遊ぼうよ!



みんなの
まち 安全を
守っているよ!



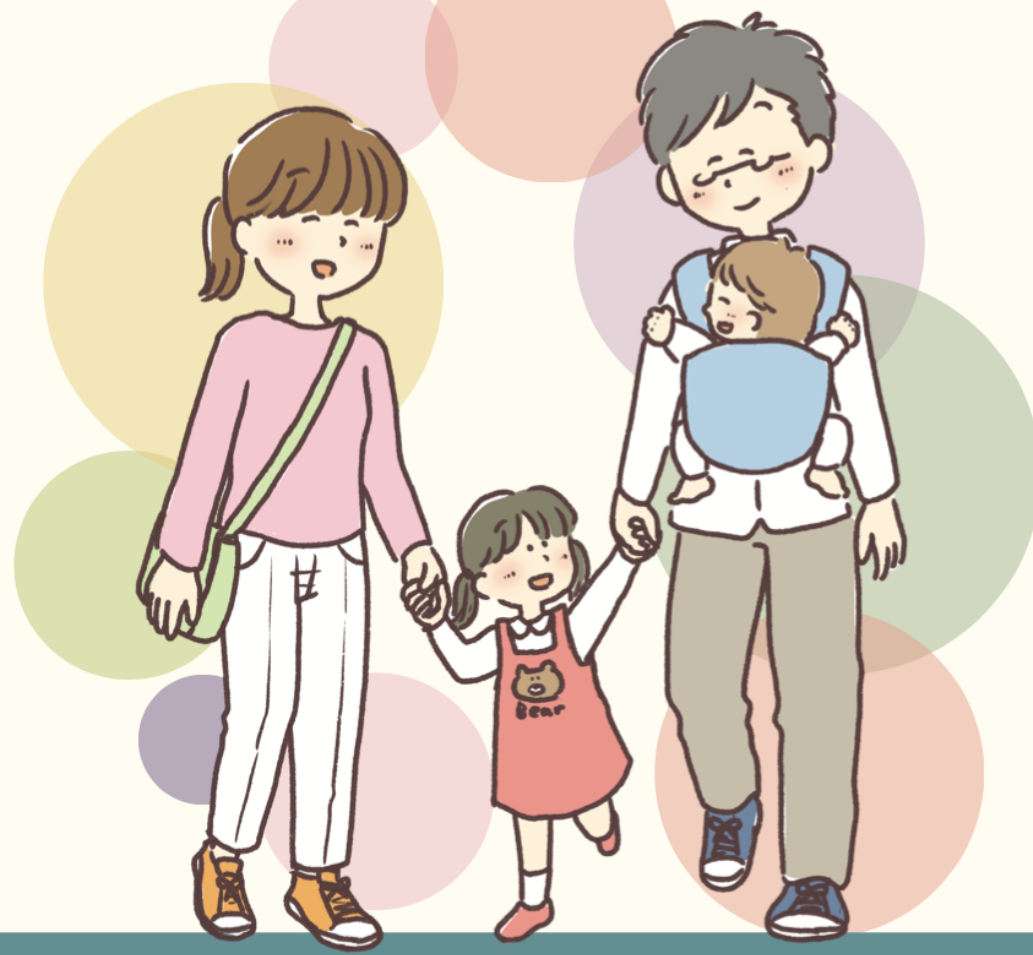
宝くじは、図書館や動物園、学校や公園の整備をはじめ、災害に強い街づくりまで、みんなの暮らしに役立っています。

一般財団法人日本宝くじ協会は、宝くじに関する調査研究や公益法人等が行う社会に貢献する事業への助成を行っています。 <https://jla-takarakuji.or.jp/>

お問い合わせなどは
右のQRコードリンク
より



一般社団法人
日本ベビーウェアリング協会
抱っこやおんぶを通した子育て支援



あなたと赤ちゃんにあう 抱っこひもの選び方ガイド

このガイドブックは **宝くじ** の社会貢献事業として助成を受け作成されたものです



快適“素手抱っこ”を 抱っこひもで再現しよう！

快適抱っこのポイント



抱っこひも
でも同じ♪



様子がわかる

赤ちゃんの手は上に

ぴったり密着

赤ちゃんの膝は
赤ちゃんのお尻より高く

M字開脚

赤ちゃんのお尻は大人のおへそより高く

「快適な抱っこのポイント」の詳細は
見開き裏表紙をご覧ください！

あなたが求める抱っこひもは？

抱っこひもは買う前の試着がおすすめ！
全国の抱っこ相談所リスト

試着したい抱っこ紐は各コンサルタントにご確認ください



A 新生児期から使いたい



新生児期に抱っこ紐が必要なこともありますよね。

寝かしつけや、初めての外出などなど。

選ぶポイント

- ・新生児はまだ身体が未熟なので安全に使うことがより大切です。
- ・新生児に向いている商品もありますので、必要な方はぜひ専門家に相談を！

B 手早く装着したい



上の子がいたり、ワンオペで追われたりとにかく手早く抱っこしたい時ありますよね。

選ぶポイント

- ・着脱の手順が少ない商品を選ぶのもひとつの方法です。
- ・サイズ調整ができない商品もあるのでピッタリ合うサイズを見つけることが大切です。

C 身体の負担を減らしたい



お子様の嬉しい成長ですが体重も日に日にずっしり…。

肩こり、腰痛大丈夫ですか？

選ぶポイント

- ・サポート力があり、身体全体に赤ちゃんの体重を分散することができる商品があります。
- ・抱っこよりおんぶが楽な方も多いので、選択肢の一つにしても。

D おんぶがしたい



赤ちゃんと一緒に家事も出来て心に余裕が生まれそうですね。

選ぶポイント

- ・おんぶに特化した道具があります！
- ・商品によっておんぶできる時期が違うので、確認しましょう。

そんなあなたにオススメの抱っこひもは… 次のページへ！

目的に合わせる！



調整が細かくできるタイプ

	バックル式タイプ 市場シェア No.1 で代表的な抱っこ紐。肩紐はリュックサックのような形状で、バックルなどで調整する。	A …新生児から B …手早い D …おんぶ ⚠
	ハーフバックルタイプ ウエストはバックル式。背当てと肩紐が柔らかな布製。バックル式よりさらに細やかに調整できる。	A …新生児から C …負担軽減 D …おんぶ ⚠
	1枚布タイプ 付属品の無いシンプルな1枚の布。ベビーラップ、兵児帯など。長さや幅、素材などは種類が豊富。	A …新生児から C …負担軽減 D …おんぶ ⚠
	リング付きスリング 肩に斜めにかけるタイプ。2つのリングに長い布を通したもので、自由にサイズを調節できる。	A …新生児から B …手早い
	おんぶひも おんぶに特化したタイプ。昔ながらの“おんぶひも”や“もっこ”など。	C …負担軽減 D …おんぶ ⚠

- A** …新生児期から使いたい
B …手早く装着したい
C …身体の負担を減らしたい
D …おんぶがしたい

(P.3,4「あなたの求める抱っこひもは？」より)

調整が限定されるタイプ

	成型された布タイプ 布がクロスした形で成型されている。手早く装着できるがサイズ選びが重要。⚠	A …新生児から B …手早い
	成型されたスリング 肩に斜めにかけるタイプでリングが無いもの。手早く装着できるが、サイズ選びが重要。⚠	B …手早い
	ヒップシート 台座に赤ちゃんを乗せるタイプ。歩き始めなど頻繁に抱き下ろしが多い時期に向いている。	B …手早い

⚠ 使える時期は商品によって異なります。
メーカー発行の説明書を必ず読みましょう！

抱っこひもは買う前の試着がおすすめ！
全国の抱っこ相談所リスト

試着したい抱っこ紐は各コンサルタントにご確認ください



赤ちゃんの成長に合わせて！

抱っこひも選びに関わる発達段階

新生児～首すわり前



まだ自分で身体を支えられないので
優しくサポートできるものを選ぶ

- ・首はぐらつかない
- ・背中はややカーブ

首すわり後

体重が増え、大人の身体への負担が増える一方、外出はしやすくなる

- ・抱っこ紐の必要性 UP！



お座り

周りへの興味が強くなる

- ・腰抱きやおんぶを好む子も多い
- ・前向き抱っこはこの時期くらいから



1人歩き

抱っこして！降ろして！の繰り返しが増える

- ・手早く使えるものがより便利に



2,3歳頃～

時間や回数は減るものの、抱っこが必要なこともある
スキンシップとしての役割もあります

- ・コンパクトで持ち運びしやすいもの
- ・災害への備えとしても有効



赤ちゃんの成長に合わせて…

一つの道具を長く使う！

体重分散機能に優れ
調整が細かく出来る
ものを選ぶ！



バックル式タイプ



1枚布タイプ



ハーフバックルタイプ



リング付きスリング

道具を使い分ける！

その時の親子のサイズ
や発達段階にピッタリ
合うものを選ぶ！



成形された布タイプ



成形されたスリング



おんぶひも



ヒップシート



赤ちゃんは身長も体重も短期間で UP するよ

(参考 P.10)

抱っこひもの“調整”とは？



背当て：短、座る幅：狭



背当て：長、座る幅：広



背当ての長さや、赤ちゃんが座る布の幅など
成長に合わせてサイズを変えること

※イラストは参考です。調整可能な抱っこ紐リストは「P.5」へ

抱っこひも よくあるQ&A

Q. おすすめの抱っこひもは？

おすすめ抱っこひもは人それぞれ異なります

口コミで人気のある抱っこ紐が自分と赤ちゃんに合うとは限りません。様々な選択肢を知り、あなたと赤ちゃんにぴったりな道具を選びましょう。

Q. おんぶはいつからできますか？

首すわりからできます。 ただし、道具によって異なります

おんぶは大人の身体の負担の軽減や、趣味や家事と子育ての両立など多くのメリットがあります。お使いの抱っこ紐でいつからおんぶできるのか取り扱い説明書等で確認した上で、練習すると安心です。



Q. みんなはどんな時に抱っこひもを使っているの？

どんな時でもOK！

外出時だけでなく、自宅でのねかしつけやあやすとき大人が自由に趣味を楽しみたいときや家事の際にも重宝します。

Q. いつからいつまで使えるの？

生まれてすぐから幼児まで使えます。 ただし、道具によって異なります。

サイズが合って、しっかり密着し支えることができる抱っこ紐なら新生児から使用できます。

赤ちゃんの成長は著しいので、2～3歳の幼児まで使いたい場合は、調整が細かくできるタイプを選びましょう。

(→P.5 調整が細かくできるタイプ一覧)



Q. 前向き抱っこはOK？

月齢や時間に注意が必要です。

赤ちゃんの成長と呼吸などの安全確保の観点から前向き抱っこをする月齢や時間、道具にも注意が必要です。詳しくはベビーウェアリングコンサルタントにご相談ください。

監修 : 愛下 由香里 理学療法士 (霧島市立医師会医療センター)
: 阿波 康成 整形外科医 (あわ整形外科クリニック)

イラスト: ねびころん

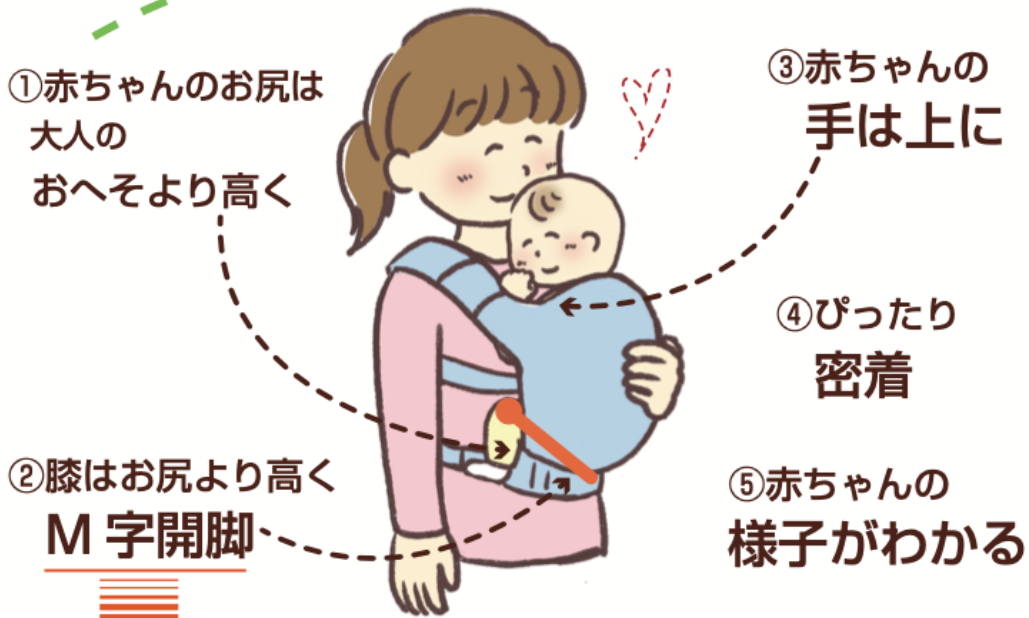
五十音順 敬称略

著作制作: 一般社団法人日本ベビーウェアリング協会
「あなたと赤ちゃんにあう抱っこひもの選び方ガイド」

2022年12月発行



もっと快適に！ 抱っこひもの装着ポイント



①赤ちゃんのお尻は大人のおへそより高く

高い位置で抱っこすると重心が上がり、大人の負担が減ります。

👉 赤ちゃんのおでこにキスできますか？

②膝はお尻より高く M 字開脚

赤ちゃんの股関節の健全な発育につながります。

👉 赤ちゃんは脚を自由に動かせますか？

③赤ちゃんの手は上に

胸が広がり呼吸がしやすくなります。手と手、手と口のふれあいは発達を促します。

👉 赤ちゃんは手を自由に動かせますか？

④ぴったり密着！

抱っこ紐がゆるいと、窒息や転落のリスクにつながります。大人の“手のひら”が入るくらい密着すると、親子共に身体の負担が軽減できます。

👉 手を添えてお辞儀をしてもグラグラしませんか？

⑤赤ちゃんの様子がわかる

口や鼻の周りに呼吸を妨げるものはありますか？
赤ちゃんの機嫌や体調の変化に気づけると良いですね。

👉 赤ちゃんの表情は見えますか？

