

# 母子保健カレンダー

## 妊娠

●妊娠届出書・個人番号カードまたは通知カードと身元確認書類(運転免許証など)をお持ちください。母子健康手帳等必要な書類をお渡しします。

### たまご教室

妊婦さんのための健康教室 ・ マタニティーコース ・ パパママコース

妊娠期から出産後まで女性のからだの変化、食生活、歯の健康についての話、沐浴体験やストレッチなどの教室です。希望者は問い合わせてください。

## 誕生

### 産後ケア

出産後に身体の回復や健康、育児等について心配や不安のあるお母さんのご自宅を助産師が訪問して、授乳のアドバイスや育児相談などを行ないます。希望者は申請が必要ですので問い合わせてください。

### 赤ちゃん訪問(4か月未満児)

生後4か月までの乳児がいるすべての家庭に保健師が訪問し、お子さんの成長を一緒に確認しながら地域で安心して子育てができるように、育児などの相談や子育て支援の情報提供を行ないます。生後1~2か月頃に訪問担当者からお母さんへご連絡しますが、早めに訪問を希望される方は問い合わせてください。

## 健診会場 千曲市役所2階 保健センターホール

### 3か月児健康診査

受付時間 午後1時~1時15分 受付時間内にお越しください。

対象：3~4か月児 内容：診察・身体計測・問診・個別相談・健診の問診票などの配布・発育と発達の話・離乳食の話・歯の話

対象児	元年12月1日 ~12月15日生	元年12月16日 ~12月31日生	2年1月1日 ~1月15日生	2年1月16日 ~1月31日生	2年2月1日 ~2月15日生	2年2月16日 ~2月29日生	2年3月1日 ~3月15日生	2年3月16日 ~3月31日生	2年4月1日 ~4月15日生	2年4月16日 ~4月30日生	2年5月1日 ~5月15日生	2年5月16日 ~5月31日生
健診日	4/15(水)	4/28(火)	5/13(水)	5/29(金)	6/10(水)	6/26(金)	7/14(火)	7/28(火)	8/11(火)	8/28(金)	9/11(金)	9/29(火)
対象児	2年6月1日 ~6月15日生	2年6月16日 ~6月30日生	2年7月1日 ~7月15日生	2年7月16日 ~7月31日生	2年8月1日 ~8月15日生	2年8月16日 ~8月31日生	2年9月1日 ~9月15日生	2年9月16日 ~9月30日生	2年10月1日 ~10月15日生	2年10月16日 ~10月31日生	2年11月1日 ~11月15日生	2年11月16日 ~11月30日生
健診日	10/13(火)	10/29(木)	11/12(木)	11/27(金)	12/11(金)	12/25(金)	1/12(火)	1/29(金)	2/10(水)	2/26(金)	3/12(金)	3/19(金)

持ち物 母子健康手帳・乳幼児健康診査票・3か月児健康診査問診票・子どもノート・おむつ・バスタオル(各自持参したバスタオルを身体計測の際に使用します。)

## 7か月児離乳食相談

受付時間 午前9時30分～9時45分 \*午前中の開催です。 受付時間内にお越しください。

対象：6～7か月児 内容：身体計測・問診・個別相談・発育と発達の話・離乳食の話・歯の話

対象児	元年9月1日 ～9月15日生	元年9月16日 ～9月30日生	元年10月1日 ～10月15日生	元年10月16日 ～10月31日生	元年11月1日 ～11月15日生	元年11月16日 ～11月30日生	元年12月1日 ～12月15日生	元年12月16日 ～12月31日生	2年1月1日 ～1月15日生	2年1月16日 ～1月31日生	2年2月1日 ～2月15日生	2年2月16日 ～2月29日生
健診日	4/16(木)	4/23(木)	5/12(火)	5/28(木)	6/11(木)	6/30(火)	7/15(水)	7/30(木)	8/7(金)	8/26(水)	9/15(火)	9/25(金)
対象児	2年3月1日 ～3月15日生	2年3月16日 ～3月31日生	2年4月1日 ～4月15日生	2年4月16日 ～4月30日生	2年5月1日 ～5月15日生	2年5月16日 ～5月31日生	2年6月1日 ～6月15日生	2年6月16日 ～6月30日生	2年7月1日 ～7月15日生	2年7月16日 ～7月31日生	2年8月1日 ～8月15日生	2年8月16日 ～8月31日生
健診日	10/14(水)	10/27(火)	11/17(火)	11/26(木)	12/15(火)	12/24(木)	1/13(水)	1/26(火)	2/9(火)	2/18(木)	3/11(木)	3/18(木)

持ち物 母子健康手帳・7か月児離乳食歯科相談問診票・おむつ・バスタオル・仕上げみがき用歯ブラシ

## 10か月児離乳食相談

受付時間 午前9時30分～9時45分 \*午前中の開催です。 受付時間内にお越しください。

対象：10～11か月児 内容：身体計測・問診・個別相談・発育と発達の話・離乳食の話・歯の話

対象児	元年5月1日 ～5月15日生	元年5月16日 ～5月31日生	元年6月1日 ～6月15日生	元年6月16日 ～6月30日生	元年7月1日 ～7月15日生	元年7月16日 ～7月31日生	元年8月1日 ～8月15日生	元年8月16日 ～8月31日生	元年9月1日 ～9月15日生	元年9月16日 ～9月30日生	元年10月1日 ～10月15日生	元年10月16日 ～10月31日生
健診日	4/7(火)	4/8(水)	5/20(水)	5/21(木)	6/4(木)	6/5(金)	7/8(水)	7/9(木)	8/18(火)	8/19(水)	9/3(木)	9/4(金)
対象児	元年11月1日 ～11月15日生	元年11月16日 ～11月30日生	元年12月1日 ～12月15日生	元年12月16日 ～12月31日生	2年1月1日 ～1月15日生	2年1月16日 ～1月31日生	2年2月1日 ～2月15日生	2年2月16日 ～2月29日生	2年3月1日 ～3月15日生	2年3月16日 ～3月31日生	2年4月1日 ～4月15日生	2年4月16日 ～4月30日生
健診日	10/7(水)	10/8(木)	11/10(火)	11/11(水)	12/8(火)	12/10(木)	1/6(水)	1/7(木)	2/2(火)	2/3(水)	3/3(水)	3/4(木)

持ち物 母子健康手帳・10か月児相談問診票・おむつ・バスタオル

1歳6か月児健診、2歳児健診、3歳児健診、育児相談は次のページをご覧ください。

問い合わせ先 保健センター ☎026-273-1111(内線2121・2122・2123)

# 母子保健カレンダー

健診会場 千曲市役所2階 保健センターホール

## 1歳6か月児健康診査

受付時間 午後1時～1時15分 \*受付時間内にお越しく下さい。

対象：1歳6～7か月児 内容：診察・歯科診察・身体計測・問診・個別相談・歯科相談・幼児期の食事の話・発育と発達の話

対象児	30年9月1日 ～9月20日生	30年9月21日 ～10月10日生	30年10月11日 ～10月31日生	30年11月1日 ～11月20日生	30年11月21日 ～12月10日生	30年12月11日 ～12月31日生	31年1月1日 ～1月20日生	31年1月21日 ～2月10日生	31年2月11日 ～2月28日生
健診日	4/9(木)	4/24(金)	5/19(火)	6/3(水)	6/25(木)	7/17(金)	8/4(火)	8/27(木)	9/18(金)
対象児	31年3月1日 ～3月20日生	31年3月21日 ～4月10日生	31年4月11日 ～4月30日生	元年5月1日 ～5月20日生	元年5月21日 ～6月10日生	元年6月11日 ～6月30日生	元年7月1日 ～7月20日生	元年7月21日 ～8月10日生	元年8月11日 ～8月31日生
健診日	10/6(火)	10/22(木)	11/18(水)	12/2(水)	12/17(木)	1/20(水)	2/4(木)	2/25(木)	3/16(火)

持ち物 母子健康手帳・1歳6か月児健康診査問診票・おむつ・バスタオル・仕上げみがき用歯ブラシ

## 2歳児健康診査

受付時間 午後1時～1時15分 \*受付時間内にお越しく下さい。

対象：2歳4～6か月児 内容：歯科診察・身体計測・問診・個別相談・歯みがき練習・フッ化物塗布(希望者)・幼児期の食事の話・発育と発達の話

対象児	29年10月1日 ～10月20日生	29年10月21日 ～11月10日生	29年11月11日 ～11月30日生	29年12月1日 ～12月20日生	29年12月21日 ～30年1月10日生	30年1月11日 ～1月25日生	30年1月26日 ～2月20日生	30年2月21日 ～3月10日生	30年3月11日 ～3月31日生
健診日	4/17(金)	5/8(金)	5/27(水)	6/9(火)	7/7(火)	7/29(水)	8/25(火)	9/8(火)	9/30(水)
対象児	30年4月1日 ～4月20日生	30年4月21日 ～5月10日生	30年5月11日 ～5月31日生	30年6月1日 ～6月20日生	30年6月21日 ～7月10日生	30年7月11日 ～7月31日生	30年8月1日 ～8月20日生	30年8月21日 ～9月10日生	30年9月11日 ～9月30日生
健診日	10/16(金)	11/6(金)	11/25(水)	12/9(水)	1/8(金)	1/27(水)	2/16(火)	3/2(火)	3/23(火)

持ち物 母子健康手帳・2歳児歯科健診問診票・仕上げみがき用歯ブラシ

## 3歳児健康診査

受付時間 午後1時～1時15分 \*受付時間内にお越しください。

対象：3歳5～7か月児 内容：診察・歯科診察・身体計測・問診・尿検査・個別相談・目と耳の問診・歯と栄養の話

対象児	28年10月1日 ～10月20日生	28年10月21日 ～11月10日生	28年11月11日 ～11月30日生	28年12月1日 ～12月20日生	28年12月21日 ～29年1月10日生	29年1月11日 ～1月31日生	29年2月1日 ～2月20日生	29年2月21日 ～3月10日生	29年3月11日 ～3月31日生
健診日	4/21(火)	5/14(木)	5/26(火)	6/17(水)	7/2(木)	7/21(火)	8/6(木)	8/21(金)	9/16(水)
対象児	29年4月1日 ～4月20日生	29年4月21日 ～5月10日生	29年5月11日 ～5月31日生	29年6月1日 ～6月20日生	29年6月21日 ～7月10日生	29年7月11日 ～7月31日生	29年8月1日 ～8月20日生	29年8月21日 ～9月10日生	29年9月11日 ～9月30日生
健診日	10/2(金)	10/28(水)	11/13(金)	12/4(金)	12/23(水)	1/14(木)	2/5(金)	2/19(金)	3/10(水)

持ち物 母子健康手帳・3歳児健康診査問診票・目と耳に関するアンケート(家庭で実施し、記入してお持ちください)・早朝尿

## 育児相談

受付時間 午前9時30分～11時 \*午前中の開催です。 受付時間内にお越しください。  
\*子育て支援センターでも開館日に身長・体重測定ができます。 \*みなさん お気軽にご利用ください。

内容：身体計測・育児に関する相談

相談日	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
	13日(月)	11日(月)	15日(月)	13日(月)	5日(水)	14日(月)	12日(月)	16日(月)	7日(月)	15日(金)	8日(月)	8日(月)
	27日(月)	25日(月)	29日(月)	27日(月)	24日(月)	28日(月)	26日(月)	30日(月)	22日(火)	28日(木)	22日(月)	22日(月)

持ち物 母子健康手帳・おむつ・バスタオル

問い合わせ先 保健センター ☎026-273-1111(内線2121・2122・2123)

アプリのダウンロード後、プロフィール登録でお住いの地域の郵便番号を入力してご利用ください。



千曲市子育て  
アプリストアからダウンロード

千曲市子育て応援アプリ 検索

QRコードからダウンロード!




※Apple および Apple ロゴは米国その他の国で登録された Apple Inc. の商標です。App Storeは、Apple Inc. のサービスマークです。  
※Google Play および Google Play ロゴは Google LLC の商標です。  
アプリに関するお問い合わせ先: ども未来課子育て支援係  
電話番号: 026-273-1111(内線1251)



千曲市キャラクター「あん娘」