

令和7年度母子保健カレンダー



千曲市キャラクター「あん姫」

状況によって日時・注意事項等を変更する場合がありますので、ホームページを確認のうえお越しください。

妊娠

母子健康手帳交付、妊婦・産婦健康診査受診票交付、新生児聴覚検査受検票交付

妊娠届出書、個人番号カードまたは通知カードと本人確認書類（運転免許証など）をお持ちください。必要書類やアンケートをご記入いただき保健師がお話を伺います。時間に余裕を持ってお越しください。

たまご教室

妊娠期から出産期までの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に助産師が心身のケア、授乳のアドバイス、育児相談などを行います。

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、お子さんの成長と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。

乳幼児健康診査

会場 千曲市役所2階 保健センター

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	6年12月1日 ～12月20日生	6年12月21日 ～7年1月10日生	7年1月11日 ～1月31日生	7年2月1日 ～2月20日生	7年2月21日 ～3月10日生	7年3月11日 ～3月31日生	7年4月1日 ～4月20日生	7年4月21日 ～5月10日生	7年5月11日 ～5月31日生
健診日	4/15(火)	5/9(金)	5/28(水)	6/20(金)	7/8(火)	7/30(水)	8/19(火)	9/5(金)	9/24(水)
対象児	7年6月1日 ～6月23日生	7年6月24日 ～7月10日生	7年7月11日 ～7月31日生	7年8月1日 ～8月20日生	7年8月21日 ～9月10日生	7年9月11日 ～9月30日生	7年10月1日 ～10月20日生	7年10月21日 ～11月10日生	7年11月11日 ～11月30日生
健診日	10/17(金)	11/5(水)	11/25(火)	12/16(火)	1/9(金)	1/28(水)	2/13(金)	3/4(水)	3/17(火)

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・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	6年9月1日 ～9月12日生	6年9月13日 ～9月30日生	6年10月1日 ～10月10日生	6年10月11日 ～10月31日生	6年11月1日 ～11月30日生	6年12月1日 ～12月15日生	6年12月16日 ～12月31日生	7年1月1日 ～1月15日生	7年1月16日 ～1月31日生	7年2月1日 ～2月15日生	7年2月16日 ～2月28日生	7年3月1日 ～3月15日生
健診日	4/14(月)	4/23(水)	5/15(木)	5/30(金)	6/17(火)	7/17(木)	7/31(木)	8/18(月)	8/29(金)	9/16(火)	9/30(火)	10/16(木)
対象児	7年3月16日 ～3月31日生	7年4月1日 ～4月15日生	7年4月16日 ～4月30日生	7年5月1日 ～5月15日生	7年5月16日 ～5月31日生	7年6月1日 ～6月15日生	7年6月16日 ～6月30日生	7年7月1日 ～7月15日生	7年7月16日 ～7月31日生	7年8月1日 ～8月15日生	7年8月16日 ～8月31日生	
健診日	10/31(金)	11/14(金)	11/28(金)	12/11(木)	12/22(月)	1/16(金)	1/30(金)	2/16(月)	2/27(金)	3/6(金)	3/19(木)	

持ち物 母子健康手帳・7か月児離乳食相談問診票・おむつ・バスタオル

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	6年5月1日 ～5月15日生	6年5月16日 ～5月31日生	6年6月1日 ～6月30日生	6年7月1日 ～7月20日生	6年7月21日 ～7月31日生	6年8月1日 ～8月19日生	6年8月20日 ～8月31日生	6年9月1日 ～9月12日生	6年9月13日 ～9月30日生	6年10月1日～ 10月10日生	6年10月11日 ～10月31日生
健診日	4/8(火)	4/22(火)	5/12(月)	6/11(水)	6/27(金)	7/10(木)	7/29(火)	8/4(月)	8/28(木)	9/11(木)	9/29(月)
対象児	6年11月1日 ～11月30日生	6年12月1日 ～12月15日生	6年12月16日 ～12月31日生	7年1月1日 ～1月15日生	7年1月16日 ～1月31日生	7年2月1日 ～2月15日生	7年2月16日 ～2月28日生	7年3月1日 ～3月15日生	7年3月16日 ～3月31日生	7年4月1日 ～4月15日生	7年4月16日 ～4月30日生
健診日	10/9(木)	11/13(木)	11/27(木)	12/9(火)	12/19(金)	1/8(木)	1/23(金)	2/2(月)	2/19(木)	3/5(木)	3/18(水)

持ち物 母子健康手帳・10か月児離乳食相談問診票・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2131、2132、2133）



千曲市キャラクター「あん姫」

令和7年度母子保健カレンダー

状況によって日時・注意事項等を変更する場合がありますので、ホームページを確認のうえお越しください。

乳幼児健康診査

会場 千曲市役所2階 保健センターホール

1歳6か月健康診査

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：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	5年9月1日 ～9月21日生	5年9月22日 ～10月15日生	5年10月16日 ～11月15日生	5年11月16日 ～11月30日生	5年12月1日 ～12月27日生	5年12月28日 ～6年1月15日生	6年1月16日 ～1月31日生	6年2月1日 ～2月20日生
健診日	4/9(水)	4/25(金)	5/14(水)	6/4(水)	6/24(火)	7/16(水)	8/7(木)	8/27(水)
対象児	6年2月21日 ～3月16日生	6年3月17日 ～4月5日生	6年4月6日 ～5月4日生	6年5月5日 ～5月25日生	6年5月26日 ～6月25日生	6年6月26日 ～7月25日生	6年7月26日 ～8月15日生	6年8月16日 ～8月31日
健診日	9/19(金)	10/22(水)	11/12(水)	12/5(金)	12/23(火)	1/14(水)	2/25(水)	3/12(木)

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ださい。**

対象：2歳5～6ヵ月児 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	4年10月1日 ～10月20日生	4年10月21日 ～11月10日生	4年11月11日 ～11月30日生	4年12月1日 ～12月20日生	4年12月21日 ～5年1月14日生	5年1月15日 ～1月31日生	5年2月1日 ～2月28日生	5年3月1日 ～3月22日生	5年3月23日 ～4月15日生
健診日	4/11(金)	5/7(水)	5/21(水)	6/10(火)	7/2(水)	7/22(火)	8/20(水)	9/17(水)	10/15(水)
対象児	5年4月16日 ～5月5日生	5年5月6日 ～5月31日生	5年6月1日 ～6月24日生	5年6月25日 ～7月10日生	5年7月11日 ～7月27日生	5年7月28日 ～8月20日生	5年8月21日 ～9月14日生	5年9月15日 ～9月30日生	
健診日	11/7(金)	11/19(水)	12/12(金)	1/7(水)	1/27(火)	2/10(火)	3/3(火)	3/13(金)	

持ち物 母子健康手帳・2歳児健康診査問診票・バスタオル

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5～6か月児 内容：診察・歯科診察・身体計測・問診・尿検査・屈折検査機器での目の検査・個別相談・目と耳の問診・歯と栄養の話

対象児	3年10月1日 ～10月15日生	3年10月16日 ～11月10日生	3年11月11日 ～11月30日生	3年12月1日 ～12月20日生	3年12月21日 ～4年1月10日生	4年1月11日 ～1月31日生	4年2月1日 ～2月20日生	4年2月21日 ～3月10日生	4年3月11日 ～4月7日生
健診日	4/10(木)	4/24(木)	5/13(火)	6/3(火)	6/25(水)	7/15(火)	8/8(金)	8/26(火)	9/18(木)
対象児	4年4月8日 ～4月20日生	4年4月21日 ～5月15日生	4年5月16日 ～5月31日生	4年6月1日 ～6月15日生	4年6月16日 ～7月10日生	4年7月11日 ～7月26日生	4年7月27日 ～8月21日生	4年8月22日 ～9月13日生	4年9月14日 ～9月30日生
健診日	10/2(木)	10/21(火)	11/11(火)	12/4(木)	12/24(水)	1/15(木)	2/5(木)	2/26(木)	3/11(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・バスタオル

育児相談

受付時間 午前9時30分～11時 *午前中の開催です。予約制です。希望者は問い合わせください。

内容：身体計測・育児に関する相談

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
相談日	4/7(月)	5/8(木)	6/5(木)	7/3(木)	8/5(火)	9/4(木)	10/8(水)	11/6(木)	12/3(水)	1/13(火)	2/3(火)	3/2(月)
	4/21(月)	5/22(木)	6/23(月)	7/23(水)	8/21(木)	9/25(木)	10/27(月)	11/20(木)	12/18(木)	1/26(月)	2/18(水)	3/23(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2131、2132、2133）

*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のでそちらもご利用ください。



子育て応援アプリ

ぼしも

「母子モ」で検索！

