

親子の健康づくりガイド

妊娠・出産

| | |
|----------|---|
| 母子健康手帳交付 | 保健センターで交付します。転入した方は別冊のみ交換します。 マイナンバーの記載が必要となります。 |
| 赤ちゃん訪問 | お子様が生まれたら、市の保健師が4か月以内にご自宅に訪問いたします。 里帰り先への訪問をご希望の方は、早めにご相談ください。 |



マタニティ教室

正しい知識を身に着け、安心して出産を迎えられるように、妊娠4か月(妊娠12週)以降の妊婦さんとその家族を対象に実施しています。都合により日時を変更する場合がありますので、ご希望の方は必ず電話でお申し込みください。初妊婦さんにはハガキで通知いたします。

| 内容 | | 実施月日 | | | | 場所・時間 |
|-----|--|-------------------------------|---------|----------|-----------------|---------------------------|
| I | 助産師と話そう～妊娠中、産後のこと～ 栄養ミニ講座 | 5/11(水) | 8/3(水) | 11/30(水) | 令和5年 2/8(水) | 保健センター 13:30 ～16:00 |
| II | プレママさんの歯っぴーレッスン♪ マタニティ・エクササイズ 赤ちゃんを迎える準備 (ベビー用品・お世話の仕方) | 5/18(水) | 8/10(水) | 12/7(水) | 令和5年 2/1(水) | |
| III | 赤ちゃんのお風呂の入れ方 妊婦体験(家族の方) | 5/22(日) 5/29(日) | 8/28(日) | 12/18(日) | 令和5年 2/19(日) | 保健センター 9:30 ～12:00 |



プレママ歯科検診(おとなの歯科検診と同日開催)

妊娠中は、お口の環境が変化するため、むし歯や歯周病のリスクが高まります。お腹のお子様のためにも、歯科検診を受けましょう。ご希望の方は電話でお申し込みください。

| | | |
|-----------------|---------------------|------------|
| 5月30日(月)保健センター | 8月31日(水)保健センター | 妊娠中の方(予約制) |
| 11月22日(火)保健センター | 令和5年 3月 4日(土)保健センター | |



すくすく広場

会場:保健センター和室

開催時間:10:00～11:30

☆予約は必要ありません。

☆就園前のお子様と保護者が気軽に集える場です。

☆時間内であれば出入り自由です。

| 月 | 開催日 |
|----|-----|
| 4 | 11日 |
| 5 | 9日 |
| 6 | 13日 |
| 7 | |
| 8 | 8日 |
| 9 | 12日 |
| 10 | |
| 11 | 14日 |
| 12 | 12日 |
| 1 | |
| 2 | 13日 |
| 3 | 13日 |



乳児相談・乳幼児歯の健康相談・離乳食相談

ご希望の方は電話でお申し込みください。

| 月 | 保健センター 10:30～11:30 | 10か月乳児相談 (対象者には日程・時間等を 通知します) |
|----|-----------------------|-------------------------------------|
| 4 | 8日(金) | 令和3年 5月生 |
| 5 | 13日(金) | 6月生 |
| 6 | 3日(金) | 7月生 |
| 7 | 1日(金) | 8月生 |
| 8 | 5日(金) | 9月生 |
| 9 | 2日(金) | 10月生 |
| 10 | 7日(金) | 11月生 |
| 11 | 11日(金) | 12月生 |
| 12 | 2日(金) | 令和4年 1月生 |
| 1 | 6日(金) | 2月生 |
| 2 | 3日(金) | 3月生 |
| 3 | 3日(金) | 4月生 |

乳幼児の健診 ※日程や対象者が変更となる場合があります。

対象者には問診票等を送付いたします。完全予約制になりますので、必ずお申し込みください。

場所：保健センター

| 月 | 乳児健診(5か月) | | 1歳6か月児健診 | | 2歳児歯科健診 | | 3歳児健診 | |
|----|-----------|---------|----------|-------------------|---------|----------|--------|---------------------|
| | 日程 | 対象者 | 日程 | 対象者 | 日程 | 対象者 | 日程 | 対象者 |
| 4 | 27日(水) | R3年11月生 | | | 20日(水) | R1年10月生 | 15日(金) | H30年10月生 |
| 5 | 31日(火) | R3年12月生 | 20日(金) | R2年9月生 R2年10月生 | 16日(月) | R1年11月生 | 25日(水) | H30年11月生 |
| 6 | 29日(水) | R4年1月生 | 20日(月) | R2年11月生 | 14日(火) | R1年12月生 | | |
| 7 | 19日(火) | R4年2月生 | 15日(金) | R2年12月生 | 20日(水) | R2年1月生 | 13日(水) | H30年12月生 H31年1月生 |
| 8 | 24日(水) | R4年3月生 | | | 19日(金) | R2年2月生 | 22日(月) | H31年2月生 |
| 9 | 21日(水) | R4年4月生 | 12日(月) | R3年1・2月生 | | | | |
| 10 | 19日(水) | R4年5月生 | | | 24日(月) | R2年3・4月生 | 21日(金) | H31年3・4月生 |
| 11 | 28日(月) | R4年6月生 | 16日(水) | R3年3・4月生 | | | 21日(月) | R1年5月生 |
| 12 | 21日(水) | R4年7月生 | 16日(金) | R3年5月生 | 12日(月) | R2年5・6月生 | 14日(水) | R1年6月生 |
| 1 | 25日(水) | R4年8月生 | 18日(水) | R3年6月生 | 23日(月) | R2年7月生 | 20日(金) | R1年7月生 |
| 2 | 24日(金) | R4年9月生 | 13日(月) | R3年7月生 | 10日(金) | R2年8月生 | 17日(金) | R1年8月生 |
| 3 | 22日(水) | R4年10月生 | 15日(水) | R3年8月生 | 17日(金) | R2年9月生 | 20日(月) | R1年9月生 |

歯っぴーモグモグ教室

場所：保健センター

受付時間：10:00～10:10

対象者：1歳1～3か月

☆予約制になりますので、
電話でお申し込みください。



| 日程 | 対象者 |
|--------------|----------------|
| 6月17日(金) | 令和3年 3・4・5月生まれ |
| 9月16日(金) | 6・7・8月生まれ |
| 12月16日(金) | 9・10・11月生まれ |
| 令和5年3月17日(金) | 12月生まれ |
| | 令和4年 1・2月生まれ |

離乳食講習会(予約制) 電話でお申し込みください。

都合により、日程を変更する場合があります。



| 対象 | 時間 | 日程 |
|---------------|--------|--|
| 4～7か月頃の乳児と保護者 | 10:00～ | 5月11日(水)、7月29日(金)、9月30日(金)、 11月24日(木)、令和5年1月26日(木)、 令和5年3月23日(木) |

場所：中央公民館 内容：初期から後期までの離乳食づくりと相談

子育て相談(ことば・心理・育児)

- ・ことばが遅れている
- ・発音がはっきりしない
- ・落ち着きがない... など



育児で心配のある方はご相談ください。(予約制)

お子様のことで受診を迷ったら

「こどもの救急」ホームページ <http://kodomo-qa.jp>

「小児救急電話相談」TEL #8000

毎日：19時～翌朝6時

(利用できない場合：043-242-9939)

★毎月発行の『広報おおあみしらさと』、ホームページもご確認ください。

【令和4年3月作成】