

2019年度 保健ごよみ

問い合わせ先：東御市健康保健課 保健係 TEL 0268-64-8882
 ※健診・予防接種の個人通知はありません。大切に保管しましょう。

—もうすぐママパパ学級—

◇受付時間：午前9時 ◇開始時間：午前9時20分
 ◇持ち物：母子手帳、筆記用具 ※動きやすい服装でお越しください。
 ◇託児をご希望の方は開催日の1週間前までにご連絡ください。

	日 程				内 容	場 所
第1回	5/11(土)	8/24(土)	11/23(土)	2/22(土)	妊娠中の生活について	東御市立 助産所とうみ2階
第2回	6/8(土)	9/14(土)	12/14(土)	3/14(土)	産後の過ごし方と沐浴実習	東御市総合福祉センター2階 市保健センター

—もうすぐママパパ学級— ママパクッキング

◇受付時間：午前9時 ◇開始時間：午前9時20分
 ◇持ち物：母子手帳、筆記用具、エプロン、三角巾、材料費400円
 ※開催日の1週間前までに保健係までお申し込みください。

	日 程			内 容	場 所
6/4(火)	10/4(金)	1/17(金)		離乳食のきほんとママパクッキング	東御市総合福祉センター2階 市保健センター

—相談事業—

◇場 所：市保健センター（総合福祉センター2階）
 ◇ 予約制の相談をご希望の方は、保健係までご連絡ください。

	内 容	日 時
母と子の健康相談	お子さんやご家族の健康・育児についての相談 体重・身長測定、離乳食・栄養相談もできます。	毎週火曜日 午前9時～11時 ※予約不要
子育て相談	心理発達相談員による育児の相談	毎月2回（予約制）
言語相談	言語聴覚士による言語発達などの相談	毎月1回（予約制）
発達相談	小児科医による発達などの相談	毎月第2水曜日（予約制）
こころの相談	精神科医・精神保健福祉士によるこころの健康相談	毎月1回（予約制）
健康相談（随時）	保健師や栄養士による相談 ☎0268-64-8882へお電話ください。	月～金（閉庁日を除く） 午前9時～午後5時



◇受付時間：午後0時50分～1時 ◇開始時間：午後1時
 ◇場 所：市保健センター（総合福祉センター2階）
 ◇持ち物：母子手帳、おたすね票、赤ちゃんすくすくブック、2歳児歯科健診のときは歯ブラシ・コップをお持ちください。

—乳幼児健診—

内 容	4 月		5 月		6 月		7 月		8 月		9 月		10 月		11 月		12 月		2020年	1 月		2 月		3 月	
	日	対象者	日	対象者	日	対象者	日	対象者	日	対象者	日	対象者	日	対象者	日	対象者	日	対象者	日	対象者	日	対象者	日	対象者	
4か月児健診	24 (水)	平成30年 12月生	29 (水)	平成31年 1月生	26 (水)	平成31年 2月生	24 (水)	平成31年 3月生	28 (水)	平成31年 4月生	25 (水)	2019年 5月生	23 (水)	2019年 6月生	27 (水)	2019年 7月生	18 (水)	2019年 8月生	29 (水)	2019年 9月生	26 (水)	2019年 10月生	18 (水)	2019年 11月生	
10か月児健診	17 (水)	平成30年 6月生	22 (水)	平成30年 7月生	19 (水)	平成30年 8月生	17 (水)	平成30年 9月生	21 (水)	平成30年 10月生	18 (水)	平成30年 11月生	16 (水)	平成30年 12月生	20 (水)	平成31年 1月生	11 (水)	平成31年 2月生	22 (水)	平成31年 3月生	19 (水)	平成31年 4月生	11 (水)	2019年 5月生	
1歳6か月児健診	23 (火)	平成29年 10月生	28 (火)	平成29年 11月生	25 (火)	平成29年 12月生	23 (火)	平成30年 1月生	27 (火)	平成30年 2月生	17 (火)	平成30年 3月生	29 (火)	平成30年 4月生	26 (火)	平成30年 5月生	17 (火)	平成30年 6月生	28 (火)	平成30年 7月生	25 (火)	平成30年 8月生	17 (火)	平成30年 9月生	
2歳児歯科健診	/		14 (火)	平成29年 2・3月生	/		9 (火)	平成29年 4・5月生	/		10 (火)	平成29年 6・7月生	/		12 (火)	平成29年 8・9月生	/		14 (火)	平成29年 10・11月生	/		3 (火)	平成29年12月・ 平成30年1月生	
3歳児健診	16 (火)	平成28年 2月生	21 (火)	平成28年 3月生	18 (火)	平成28年 4月生	16 (火)	平成28年 5月生	20 (火)	平成28年 6月生	24 (火)	平成28年 7月生	15 (火)	平成28年 8月生	19 (火)	平成28年 9月生	10 (火)	平成28年 10月生	21 (火)	平成28年 11月生	18 (火)	平成28年 12月生	10 (火)	平成29年 1月生	

※当日、体調不良（発熱など）の場合は、翌月の健診にお出かけください。



—離乳食教室—

◇受付時間：午前9時15分～9時30分
 ◇場 所：市保健センター（総合福祉センター2階）
 ◇持ち物：母子手帳、おたすね票、赤ちゃんすくすくブック、食事用エプロン、もぐもぐ離乳食教室のみ離乳食のスプーン
 ◇その他：午前8時50分ごろから離乳食の作り方を見学できます。

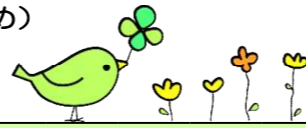
内 容	4 月		5 月		6 月		7 月		8 月		9 月		10 月		11 月		12 月		2020年	1 月		2 月		3 月	
	日	対象者	日	対象者	日	対象者	日	対象者	日	対象者	日	対象者	日	対象者	日	対象者	日	対象者	日	対象者	日	対象者	日	対象者	
ごっくん離乳食教室 (5か月児)	18 (木)	平成30年 11月生	15 (水)	平成30年 12月生	20 (木)	平成31年 1月生	25 (木)	平成31年 2月生	22 (木)	平成31年 3月生	26 (木)	平成31年 4月生	17 (木)	2019年 5月生	21 (木)	2019年 6月生	19 (木)	2019年 7月生	23 (木)	2019年 8月生	20 (木)	2019年 9月生	12 (木)	2019年 10月生	
もぐもぐ離乳食教室 (7か月児)	19 (金)	平成30年 9月生	16 (木)	平成30年 10月生	21 (金)	平成30年 11月生	26 (金)	平成30年 12月生	23 (金)	平成31年 1月生	27 (金)	平成31年 2月生	18 (金)	平成31年 3月生	22 (金)	平成31年 4月生	20 (金)	2019年 5月生	24 (金)	2019年 6月生	21 (金)	2019年 7月生	13 (金)	2019年 8月生	

— 定期予防接種 —

◇体調がよいときに接種しましょう。治療中または経過をみている病気があるときは、主治医に相談してください。
◇持ち物：母子手帳、予診票、体温計、健康保険証（住所確認のため）

◆ 予防接種実施医療機関一覧 ◆

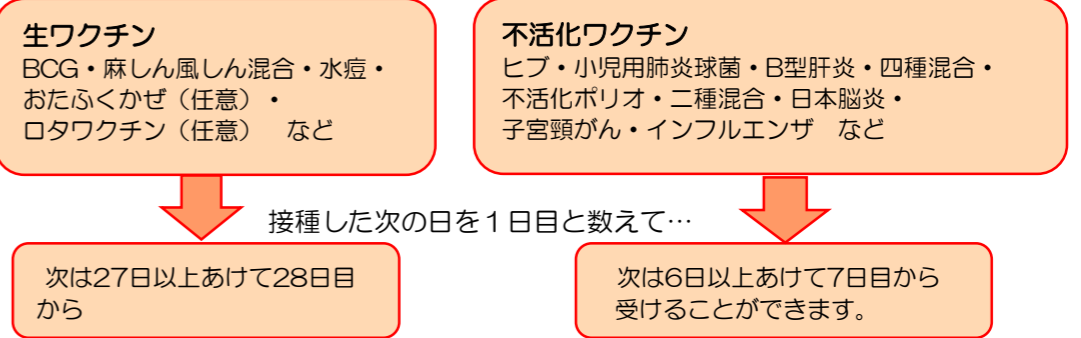
◎医療機関に直接予約し、接種してください。市外の医療機関でも受けられます。



医療機関名	住所	電話	受けられる予防接種														
			ヒブ	小児用肺炎球菌	B型肝炎	BCG	四種混合	二種混合	不活化ポリオ	麻しん風しん	麻しん	風しん	水痘	日本脳炎	子宮頸がん		
祐津診療所	祐津343-2	62-0273	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
長谷川耳鼻咽喉科	県124-3	62-2006	○	○	○	-	○	-	-	○	-	-	○	○	-	-	
酒井医院	田中800-51	64-3170	○	○	○	○	○	○	-	○	-	○	○	○	-	-	
ささき医院	本海野1673-1	64-3711	○	○	○	-	○	○	○	○	○	○	○	-	-	-	
ほしやま内科	常田172-1	62-3115	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
せき内科クリニック	本海野1496-102	64-7171	○	○	○	-	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
春原整形外科クリニック	常田399-1	64-6200	○	○	○	-	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
東御記念セントラルクリニック	県165-1	62-1231	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	-	-	
東御市民病院	鞍掛198	62-0050	○	○	○	○	○	○	○	○	○	-	-	○	○	-	
東御市立みまき温泉診療所	布下6-1	61-6002	○	○	○	-	○	○	-	○	○	○	○	○	○	○	

◇ 予防接種を受けるにあたって

- ★赤ちゃんすくすくブック内の「予防接種について」のページを必ずお読みいただき、必要性や副反応をご理解のうえ接種してください。
- ★「接種対象年齢」とは法律で接種ができる年齢で、「標準的な接種期間」とはより望ましい接種年齢のことです。
- ★「接種対象年齢」を過ぎると任意接種となり、全額自費になります。
- ★「二種混合」及び「日本脳炎第2期」については、対象の年齢になる誕生月の翌月に通知と予診票を郵送します。



こどもの定期予防接種

予防接種の種類	接種対象年齢 「●歳未満」…●歳の誕生日の前日まで	標準的な接種期間 (おおすすめの接種時期)	接種間隔、回数
B型肝炎	出生時～1歳未満	生後2か月～9か月未満	27日以上あけて2回接種。3回目は1回目から139日以上あけて1回接種
Hib (インフルエンザ菌b型)	生後2か月～5歳未満	初回は生後2か月～7か月未満 追加は1歳～	接種開始月齢によって、回数が変わります。 ① 2か月～7か月未満：初回3回、追加1回 計4回 ② 7か月～12か月未満：初回2回、追加1回 計3回 ③ 12か月以上：1回接種 ★初回接種は27日以上（標準的には27日～56日）あけて接種 ★追加接種は初回接種後7か月以上（標準的には7～13か月）あけて接種
小児用肺炎球菌	生後2か月～5歳未満	初回は生後2か月～7か月未満 追加は1歳～	接種開始月齢によって、回数が変わります。 ① 2か月～7か月未満：初回3回、追加1回 計4回 ② 7か月～12か月未満：初回2回、追加1回 計3回 ③ 12か月～24か月未満：60日以上の間隔を置いて2回接種 ④ 24か月以上：1回接種 ★初回接種は27日以上あけて接種 ★追加接種は初回接種後60日以上あけて1歳以降に接種
四種混合 (ジフテリア・百日せき・破傷風・ポリオ) 単独不活化ポリオ	初回 生後3か月～7歳6か月未満 追加	生後3か月～1歳未満 1歳～1歳6か月未満	20～56日までの間隔を置いて3回接種 初回3回目から6か月以上（標準的には12～18か月まで）の間隔を置いて1回接種
B C G	おおむね生後3か月～1歳未満	生後5か月～8か月未満	期間内に1回接種
水痘	1歳～3歳未満	1回目：1歳～1歳3か月未満	3か月以上（標準的には6～12か月まで）の間隔を置いて1回接種
麻しん風しん混合	第1期 1歳～2歳未満 第2期 平成25年4月2日～平成26年4月1日生まれの方 (就学前の1年間) 2019年4月1日～2020年3月31日まで		期間内に1回接種 期間内に1回接種
日本脳炎	第1期 初回 生後6か月～7歳6か月未満 追加 【日本脳炎特例対象者】 平成11年4月2日～平成19年4月1日生まれの方で未接種の方は20歳未満まで 第2期 9歳以上13歳未満	3歳～4歳未満 4歳～5歳未満 9歳～10歳未満	6日～28日までの間隔を置いて2回接種 初回2回目から6か月以上（標準的にはおおむね1年後）あけて1回接種 期間内に1回接種
二種混合 (ジフテリア・破傷風)	第2期 11歳以上13歳未満	11歳～12歳未満	期間内に1回接種
子宮頸がん	小学校6年生～高校1年生の女子	※接種はできませんが、積極的勧奨は見合わせています。	期間内に3回接種

<問い合わせ先>
東御市 健康保健課 保健係
〒389-0502 東御市鞍掛197
東御市総合福祉センター内
TEL：0268-64-8882（直通）
FAX：0268-64-8880
MAIL：kenko-hoken@city.tomi.nagano.jp