

令和2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。

下記の健診や相談に参加される際、お子さまが体調不良（発熱・下痢など）の場合は、事前に保健係までご相談ください。

—もうすぐママパパ学級—

◇ママババッキングに参加される方は、開催日の1週間前までに下記までお申し込みください。
 ◇託児を希望される方は原則1週間前までに保健係へお申し込みください。
 ◇出産予定日ごとに対象を設定してありますが、ご都合のいい日に参加していただいても結構です。

	対象になる 出産予定日	日にち	内容	持ち物	開催場所
もうすぐ ママパパ学級 受付：午前9時～ 教室：9時15分～ 12時ごろ	令和2年 7～8月	令和2年 5月23日（土）	赤ちゃんの人形を使った 沐浴・抱っこ体験 ・ 出産の経過	母子手帳・筆記用具 ※動きやすい服装で お越しください。	保健センター （東御市総合 福祉センター2階） ※2階入り口から お入りください。
	令和2年 9～10月	7月11日（土）			
	令和2年 11～12月	9月12日（土）			
	令和3年 1～2月	11月14日（土）			
	令和3年 3～4月	令和3年 1月16日（土）			
	令和3年 5～6月	3月13日（土）			
ママババッキング 受付：午前9時～ 教室：9時20分～ 12時ごろ	令和2年 7～10月	令和2年 6月11日（木）	妊娠中の食事と 離乳食のきほん	母子手帳・筆記用具 エプロン・三角巾 材料費400円	保健センター （東御市総合 福祉センター2階）
	令和2年11月～ 令和3年2月	10月2日（金）			
	令和3年 3～6月	令和3年 2月2日（火）			

◇受付時間：午前0時50分～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。
 ◇開始時間：午後1時

—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		令和 3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	22 (水)	令和元年 12月生	27 (水)	令和2年 1月生	24 (水)	令和2年 2月生	22 (水)	令和2年 3月生	26 (水)	令和2年 4月生	30 (水)	令和2年 5月生	21 (水)	令和2年 6月生	25 (水)	令和2年 7月生	16 (水)	令和2年 8月生	27 (水)	令和2年 9月生	17 (水)	令和2年 10月生	10 (水)	令和2年 11月生	
10か月児健診	15 (水)	令和元年 6月生	20 (水)	令和元年 7月生	17 (水)	令和元年 8月生	15 (水)	令和元年 9月生	19 (水)	令和元年 10月生	16 (水)	令和元年 11月生	14 (水)	令和元年 12月生	18 (水)	令和2年 1月生	9 (水)	令和2年 2月生	20 (水)	令和2年 3月生	10 (水)	令和2年 4月生	3 (水)	令和2年 5月生	
1歳6か月児健診	21 (火)	平成30年 10月生	26 (火)	平成30年 11月生	23 (火)	平成30年 12月生	21 (火)	平成31年 1月生	18 (火)	平成31年 2月生	29 (火)	平成31年 3月生	20 (火)	平成31年 4月生	24 (火)	令和元年 5月生	15 (火)	令和元年 6月生	19 (火)	令和元年 7月生	16 (火)	令和元年 8月生	16 (火)	令和元年 9月生	
2歳児歯科健診	/		12 (火)	平成30年 2・3月生	/		7 (火)	平成30年 4・5月生	/		8 (火)	平成30年 6・7月生	/		10 (火)	平成30年 8・9月生	/		12 (火)	平成30年 10・11月生	/		2 (火)	平成30年12・ 平成31年1月生	
3歳児健診	14 (火)	平成29年 2月生	19 (火)	平成29年 3月生	16 (火)	平成29年 4月生	14 (火)	平成29年 5月生	25 (火)	平成29年 6月生	15 (火)	平成29年 7月生	13 (火)	平成29年 8月生	17 (火)	平成29年 9月生	8 (火)	平成29年 10月生	26 (火)	平成29年 11月生	9 (火)	平成29年 12月生	9 (火)	平成30年 1月生	

◇受付時間：午前9時～9時20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。

—離乳食教室—

内 容	4 月		5 月		6 月		7 月		8 月		9 月		10 月		11 月		12 月		令和 3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)	16 (木)	令和元年 11月生	14 (木)	令和元年 12月生	18 (木)	令和2年 1月生	16 (木)	令和2年 2月生	20 (木)	令和2年 3月生	17 (木)	令和2年 4月生	22 (木)	令和2年 5月生	19 (木)	令和2年 6月生	17 (木)	令和2年 7月生	21 (木)	令和2年 8月生	18 (木)	令和2年 9月生	11 (木)	令和2年 10月生	
もぐもぐ離乳食教室 (7か月児)	17 (金)	令和元年 9月生	15 (金)	令和元年 10月生	19 (金)	令和元年 11月生	17 (金)	令和元年 12月生	21 (金)	令和2年 1月生	18 (金)	令和2年 2月生	23 (金)	令和2年 3月生	20 (金)	令和2年 4月生	18 (金)	令和2年 5月生	22 (金)	令和2年 6月生	19 (金)	令和2年 7月生	12 (金)	令和2年 8月生	

—相談—

◇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。

母と子の健康相談	体重・身長測定、離乳食・栄養相談・育児相談	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回程度（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回程度（予約制）
発達相談	小児科医による発達などの相談	毎月第3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2回程度（予約制）
相談ダイヤル	◇保健師や栄養士による相談◇ ☎0268-64-8882へお電話ください。 ◇母子相談ダイヤル◇ お母さんや女性を抱えるお悩みについて、保健師がお話を伺います。お気軽にお電話ください。 ☎0268-75-5656	月～金（閉庁日を除く） 午前9時～午後5時

一定期予防接種

★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。

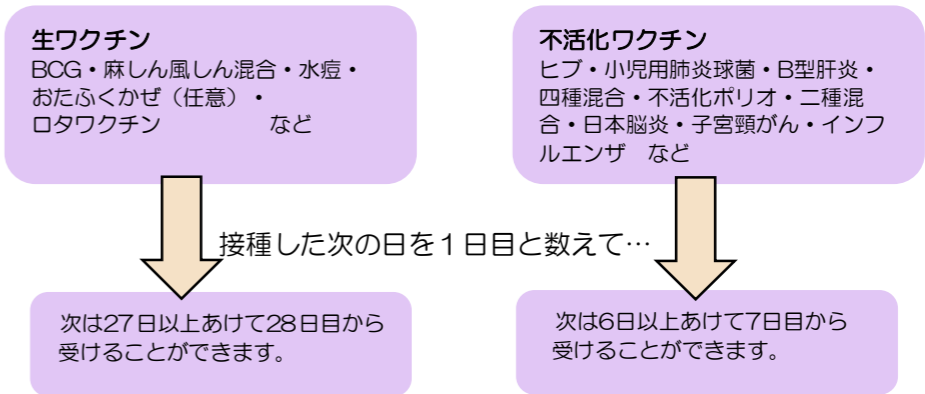
★「接種対象年齢」とは法律で接種ができる年齢で、「標準的な接種期間」とはより望ましい接種年齢のことです。

★「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。

★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日以上の間隔をおいて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 追加	生後3か月～7歳6か月未満	生後3か月～1歳未満 1歳～1歳6か月未満 20～56日までの間隔をおいて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)の間隔をおいて1回接種
BCG	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)の間隔をおいて1回接種
麻しん風しん混合	第1期 第2期	1歳～2歳未満 平成26年4月2日～平成27年4月1日生まれの方 (就学前の1年間) 令和2年4月1日～令和3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 第2期	初回 追加 生後6か月～7歳6か月未満 【日本脳炎特例対象者】 平成12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	3歳～4歳未満 4歳～5歳未満 9歳～10歳未満 6日～28日までの間隔をおいて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	※積極的勧奨は見合わせていますが、接種はできます。	期間内に3回接種

◆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	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
柵津診療所	柵津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	-	-	-	-	○	○	-	○	○	○	○	○	○

<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