

令和5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。

★健診や相談に参加される際、体調不良（発熱・下痢など）の場合は、無理をせず事前に保健係までご相談ください。
 ★密を避けるため、お子さん1名につき保護者は原則1名、兄弟の参加もできる限り控えてくださいますようご協力をお願いします。
 ★お子さん（兄弟含む）が通っている学校・保育園・幼稚園がクラス閉鎖の場合、翌月の健診にお越しいただくようお願いいたします。

—もうすぐママパパ学級—

◇ママとパパの食教室に参加される方は、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。

| 開催場所 | 対象になる 出産予定日 | 日にち | 内容 | 持ち物 |
|---|--------------------|------------------|--------------------------------------|------------------------------------|
| 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 ※入り口は2階です | 令和5年 7～8月 | 令和5年 5月13日（土） | 沐浴・抱っこ体験 （赤ちゃんの人形を使って） 出産の経過 等 | 母子手帳・筆記用具 ※動きやすい服装で お越しください。 |
| | 令和5年 9～10月 | 7月8日（土） | | |
| | 令和5年 11～12月 | 9月9日（土） | | |
| | 令和6年 1～2月 | 11月11日（土） | | |
| | 令和6年 3～4月 | 令和6年 1月13日（土） | | |
| | 令和6年 5～6月 | 3月9日（土） | | |
| ママとパパの食教室 受付：午前9時50分～ 教室：10時～12時 ※入り口は2階です | 令和5年 7～10月 | 令和5年 6月2日（金） | 妊娠中の食事 離乳食のきほん | 母子手帳・筆記用具 |
| | 令和5年11月～ 令和6年2月 | 10月5日（木） | | |
| | 令和6年 3～6月 | 令和6年 2月2日（金） | | |

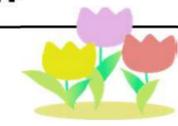
—相談—

◇場 所：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 | 予約 | |
|------------|--|--|----|
| 母と子の健康相談 | 体重・身長測定・育児相談など | 毎週火曜日 午前9時～11時 | 不要 |
| | 離乳食・栄養相談 | 第1火曜日 午前9時～11時 （R6年1月は第2火曜日） | 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 | 必要 |
| 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 | 必要 |
| 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 | 必要 |
| 電話・オンライン相談 | ◇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◇ お母さんや女性が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（閑庁日を除く） 午前9時～午後5時 オンライン相談についてはこちら  | |

—乳幼児健診—

◇時 間：受付・午後0時50分～1時 開始・午後1時 終了は概ね午後3時30分
 ◇持 ち 物：母子手帳、おたすね票、赤ちゃんすくすくブック、バスタオル（4か月・10か月・1歳6か月児健診に計測や診察等で使用）



| 実施場所 | 保健センター（総合福祉センター2階が入り口です） | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------|--------------------------|--------------|-----------|---------------|-----------|--------------|-----------|-------------|-----------|--------------|-----------|---------------|-----------|--------------|-----------|---------------|-----------|--------------|-----------|-----------------|-----------|---------------------|-----------|--------------|---|-----|
| | 4月 | | 5月 | | 6月 | | 7月 | | 8月 | | 9月 | | 10月 | | 11月 | | 12月 | | 令和6年 | 1月 | | 2月 | | 3月 | | |
| 内 容 | 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 | 日 | 対象者 |
| 4か月児健診 | 26 (水) | 令和4年 12月生 | 31 (水) | 令和5年 1月生 | 28 (水) | 令和5年 2月生 | 26 (水) | 令和5年 3月生 | 30 (水) | 令和5年 4月生 | 27 (水) | 令和5年 5月生 | 18 (水) | 令和5年 6月生 | 29 (水) | 令和5年 7月生 | 20 (水) | 令和5年 8月生 | 31 (水) | 令和5年 9月生 | 28 (水) | 令和5年 10月生 | 13 (水) | 令和5年 11月生 | | |
| 10か月児健診 | 19 (水) | 令和4年 6月生 | 24 (水) | 令和4年 7月生 | 21 (水) | 令和4年 8月生 | 19 (水) | 令和4年 9月生 | 23 (水) | 令和4年 10月生 | 20 (水) | 令和4年 11月生 | 11 (水) | 令和4年 12月生 | 22 (水) | 令和5年 1月生 | 13 (水) | 令和5年 2月生 | 24 (水) | 令和5年 3月生 | 21 (水) | 令和5年 4月生 | 6 (水) | 令和5年 5月生 | | |
| 1歳6か月児健診 | 25 (火) | 令和3年 10月生 | 23 (火) | 令和3年 11月生 | 27 (火) | 令和3年 12月生 | 25 (火) | 令和4年 1月生 | 29 (火) | 令和4年 2月生 | 26 (火) | 令和4年 3月生 | 17 (火) | 令和4年 4月生 | 28 (火) | 令和4年 5月生 | 19 (火) | 令和4年 6月生 | 30 (火) | 令和4年 7月生 | 13 (火) | 令和4年 8月生 | 5 (火) | 令和4年 9月生 | | |
| 2歳児歯科健診 | / | | 9 (火) | 令和3年 2・3月生 | 6 (火) | 令和3年 4月生 | 4 (火) | 令和3年 5月生 | / | | 5 (火) | 令和3年 6・7月生 | / | | 7 (火) | 令和3年 8・9月生 | / | | 16 (火) | 令和3年 10・11月生 | 27 (火) | 令和3年12月・ 令和4年1月生 | | / | | |
| 3歳児健診 | 18 (火) | 令和2年 2月生 | 30 (火) | 令和2年 3月生 | 20 (火) | 令和2年 4月生 | 18 (火) | 令和2年 5月生 | 22 (火) | 令和2年 6月生 | 19 (火) | 令和2年 7月生 | 10 (火) | 令和2年 8月生 | 21 (火) | 令和2年 9月生 | 12 (火) | 令和2年 10月生 | 23 (火) | 令和2年 11月生 | 20 (火) | 令和2年 12月生 | 12 (火) | 令和3年 1月生 | | |

—離乳食教室—

◇受付時間：午前9時～9時20分（もぐもぐ離乳食教室では受付順に計測を行いますので、余裕をもってお越しください）
 ◇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、バスタオル、もぐもぐ離乳食教室のみ離乳食のスプーン

| 実施場所 | 保健センター（総合福祉センター2階が入り口です） | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|--------------------------|--------------|-----------|--------------|-----------|--------------|-----------|--------------|-----------|-------------|-----------|-------------|-----------|-------------|-----------|-------------|-----------|-------------|-----------|-------------|-----------|-------------|-----------|--------------|---|-----|
| | 4月 | | 5月 | | 6月 | | 7月 | | 8月 | | 9月 | | 10月 | | 11月 | | 12月 | | 令和6年 | 1月 | | 2月 | | 3月 | | |
| 内 容 | 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 | 日 | 対象者 |
| ごっくん離乳食教室 （5か月児） | 27 (木) | 令和4年 11月生 | 25 (木) | 令和4年 12月生 | 29 (木) | 令和5年 1月生 | 27 (木) | 令和5年 2月生 | 24 (木) | 令和5年 3月生 | 21 (木) | 令和5年 4月生 | 19 (木) | 令和5年 5月生 | 16 (木) | 令和5年 6月生 | 21 (木) | 令和5年 7月生 | 25 (木) | 令和5年 8月生 | 15 (木) | 令和5年 9月生 | 14 (木) | 令和5年 10月生 | | |
| もぐもぐ離乳食教室 （7か月児） | 28 (金) | 令和4年 9月生 | 26 (金) | 令和4年 10月生 | 30 (金) | 令和4年 11月生 | 28 (金) | 令和4年 12月生 | 25 (金) | 令和5年 1月生 | 22 (金) | 令和5年 2月生 | 20 (金) | 令和5年 3月生 | 17 (金) | 令和5年 4月生 | 22 (金) | 令和5年 5月生 | 26 (金) | 令和5年 6月生 | 16 (金) | 令和5年 7月生 | 15 (金) | 令和5年 8月生 | | |