

令和6年度 保健ごよみ

問い合わせ先：東御市健康推進課 保健地域医療係
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ください。

—もうすぐママパパ学級—

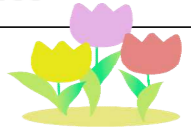
◇ママとパパの食教室に参加される方は、開催日の1週間前までに下記までお申し込みください。
◇託児を希望される方は原則1週間前までに保健係へお申し込みください。
◇出産予定日ごとに対象を設定してありますが、ご都合のいい日に参加していただいても結構です。

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6年 7～8月	令和6年 5月11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6年 9～10月	7月6日（土）		
	令和6年 11～12月	9月7日（土）		
	令和7年 1～2月	11月9日（土）		
	令和7年 3～4月	令和7年 1月18日（土）		
	令和7年 5～6月	3月8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6年 7～10月	令和6年 6月7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6年11月～ 令和7年2月	10月4日（金）		
	令和7年 3～6月	令和7年 2月7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、保健地域医療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 離乳食・栄養相談・歯科相談など	毎週火曜日 午前9時～11時	不要
	第1火曜日 午前9時～11時 (R7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（閉庁日を除く） 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 7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
4か月児健診	24 (水)	令和5年 12月生	29 (水)	令和6年 1月生	26 (水)	令和6年 2月生	24 (水)	令和6年 3月生	28 (水)	令和6年 4月生	25 (水)	令和6年 5月生	30 (水)	令和6年 6月生	27 (水)	令和6年 7月生	25 (水)	令和6年 8月生	29 (水)	令和6年 9月生	26 (水)	令和6年 10月生	19 (水)	令和6年 11月生
10か月児健診	17 (水)	令和5年 6月生	22 (水)	令和5年 7月生	19 (水)	令和5年 8月生	17 (水)	令和5年 9月生	21 (水)	令和5年 10月生	18 (水)	令和5年 11月生	23 (水)	令和5年 12月生	20 (水)	令和6年 1月生	18 (水)	令和6年 2月生	22 (水)	令和6年 3月生	19 (水)	令和6年 4月生	12 (水)	令和6年 5月生
1歳6か月児健診	23 (火)	令和4年 10月生	21 (火)	令和4年 11月生	25 (火)	令和4年 12月生	23 (火)	令和5年 1月生	27 (火)	令和5年 2月生	24 (火)	令和5年 3月生	29 (火)	令和5年 4月生	26 (火)	令和5年 5月生	24 (火)	令和5年 6月生	28 (火)	令和5年 7月生	25 (火)	令和5年 8月生	18 (火)	令和5年 9月生
2歳児歯科健診	/		14 (火)	令和4年 2・3月生	/		2 (火)	令和4年 4・5月生	6 (火)	令和4年 6月生	3 (火)	令和4年 7月生	/		5 (火)	令和4年 8・9月生	/		14 (火)	令和4年 10・11月生	/		4 (火)	令和4年12月・ 令和5年1月生
3歳児健診	16 (火)	令和3年 2月生	28 (火)	令和3年 3月生	18 (火)	令和3年 4月生	16 (火)	令和3年 5月生	20 (火)	令和3年 6月生	17 (火)	令和3年 7月生	22 (火)	令和3年 8月生	19 (火)	令和3年 9月生	17 (火)	令和3年 10月生	21 (火)	令和3年 11月生	18 (火)	令和3年 12月生	11 (火)	令和4年 1月生

—離乳食教室—

◇受付時間：午前9時40分～10時（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 7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
ごっくん離乳食教室 (5か月児)	25 (木)	令和5年 11月生	30 (木)	令和5年 12月生	27 (木)	令和6年 1月生	25 (木)	令和6年 2月生	22 (木)	令和6年 3月生	26 (木)	令和6年 4月生	24 (木)	令和6年 5月生	28 (木)	令和6年 6月生	12 (木)	令和6年 7月生	30 (木)	令和6年 8月生	20 (木)	令和6年 9月生	13 (木)	令和6年 10月生
もぐもぐ離乳食教室 (7か月児)	26 (金)	令和5年 9月生	31 (金)	令和5年 10月生	28 (金)	令和5年 11月生	26 (金)	令和5年 12月生	23 (金)	令和6年 1月生	27 (金)	令和6年 2月生	25 (金)	令和6年 3月生	29 (金)	令和6年 4月生	13 (金)	令和6年 5月生	31 (金)	令和6年 6月生	21 (金)	令和6年 7月生	14 (金)	令和6年 8月生