

令和8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、無理をせず事前にご相談ください。
★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—

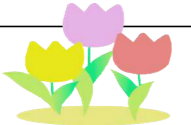
◇ママとパパの食教室に参加される方は、開催日の1週間前までに下記までお申し込みください。
◇託児を希望される方は原則1週間前までにお申し込みください。
◇出産予定日ごとに対象を設定してありますが、ご都合のいい日に参加していただいても結構です。

| | 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 | 保健センター (総合福祉 センター2階) ※入り口は2階です | 令和8年 7～9月 | 令和8年 5月16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8年 10～12月 | 8月1日(土) | | |
| | | 令和9年 1～3月 | 11月14日(土) | | |
| | | 令和9年 4～6月 | 令和9年 2月20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 | 保健センター (総合福祉 センター2階) ※入り口は2階です | 令和8年 7～10月 | 令和8年 6月5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8年11月～ 令和9年2月 | 10月2日(金) | | |
| | | 令和9年 3～6月 | 令和9年 2月5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 毎月第1火曜日は離乳食・栄養相談も実施 (5月、11月は第2火曜日) | 受付：午前9時～11時 日程についてはこちら  | 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。 ☎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40分～0時50分 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9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 | | | 13 | 令和7年 12月生 | 3 | 令和8年 1月生 | 8 | 令和8年 2月生 | 5 | 令和8年 3月生 | 2 | 令和8年 4月生 | 7 | 令和8年 5月生 | 11 | 令和8年 6月生 | 2 | 令和8年 7月生 | 6 | 令和8年 8月生 | 3 | 令和8年 9月生 | 3 | 令和8年 10月生 | | |
| 10か月児健診 | | | | 令和7年 6月生 | 2 | 令和7年 7月生 | 7 | 令和7年 8月生 | 4 | 令和7年 9月生 | 1 | 令和7年 10月生 | 6 | 令和7年 11月生 | 10 | 令和7年 12月生 | 1 | 令和8年 1月生 | 5 | 令和8年 2月生 | 2 | 令和8年 3月生 | 2 | 令和8年 4月生 | | |
| 1歳6か月児健診 | | | 26 | 令和6年 10・11月生 | | | 28 | 令和6年12月生 令和7年1月生 | | | 29 | 令和7年 2・3月生 | | | 24 | 令和7年 4・5月生 | | | 26 | 令和7年 6・7月生 | 16 | 令和7年 8月生 | 23 | 令和7年 9月生 | | |
| 2歳児歯科健診 | 22 | 令和6年 2・3月生 | | | 24 | 令和6年 4・5月生 | | | 26 | 令和6年 6・7月生 | | | 14 | 令和6年 8・9月生 | | | 16 | 令和6年 10・11月生 | | | 17 | 令和6年12月生 令和7年1月生 | | | | |
| 3歳児健診 | 21 | 令和5年 2月生 | 12 | 令和5年 3月生 | 23 | 令和5年 4月生 | 21 | 令和5年 5月生 | 25 | 令和5年 6月生 | 8 | 令和5年 7月生 | 20 | 令和5年 8月生 | 17 | 令和5年 9月生 | 15 | 令和5年 10月生 | | | 9 | 令和5年 11・12月生 | 16 | 令和6年 1月生 | | |

—離乳食教室—

◇受付時間：午前9時30分～10時（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、食事前用エプロン、バスタオル、もぐもぐ離乳食教室のみ離乳食スプーン

| 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9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) | 23 | 令和7年 11月生 | 27 | 令和7年 12月生 | 25 | 令和8年 1月生 | 29 | 令和8年 2月生 | 27 | 令和8年 3月生 | 16 | 令和8年 4月生 | 21 | 令和8年 5月生 | 25 | 令和8年 6月生 | 17 | 令和8年 7月生 | 27 | 令和8年 8月生 | 18 | 令和8年 9月生 | 17 | 令和8年 10月生 | | |
| もぐもぐ離乳食教室 (7か月児) | 24 | 令和7年 9月生 | 28 | 令和7年 10月生 | 26 | 令和7年 11月生 | 30 | 令和7年 12月生 | 28 | 令和8年 1月生 | 17 | 令和8年 2月生 | 22 | 令和8年 3月生 | 26 | 令和8年 4月生 | 18 | 令和8年 5月生 | 28 | 令和8年 6月生 | 19 | 令和8年 7月生 | 18 | 令和8年 8月生 | | |