

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		