

保存版

令和 **8** 年度 (令和8年4月～令和9年3月)

健康カレンダー

このカレンダーは、乳幼児健診・予防接種・各種検診や相談などのお知らせを掲載しています。

1年間の日程が掲載されていますので、大切に保管してください。



**妊娠・出産・子育てのお悩みは
母子保健コーディネーターにご相談ください。**

ながの版ネウボラ

「ネウボラ」とはフィンランド語で「アドバイスする場所」という意味です。妊娠期から子育て期までの様々な不安や悩み事の相談に応じます。

母子保健コーディネーター(保健師等)の連絡先

- ☆ 北部保健センター (Tel 259-2088)
- ☆ 三陽保健センター (Tel 259-3434)
- ☆ 吉田保健センター (Tel 263-7361)
- ☆ 東部保健センター (Tel 295-3330)
- ☆ 西部保健センター (Tel 224-1101)
- ☆ 犀南保健センター (Tel 293-8080)
- ☆ 真島保健センター (Tel 286-1010)
- ☆ 松代保健センター (Tel 278-0021)

※不在の場合は後日改めてご連絡差し上げますのでいつでもお問い合わせください。

お問い合わせは長野市保健所へ

長野市保健所

〒380-0928 長野市若里六丁目6番1号

ホームページアドレス <https://www.city.nagano.nagano.jp/>

健康課：(各担当直通)

- 健康づくり担当：226-9961
- 成人保健担当：226-9962
- 母子保健担当：226-9963
- 感染症対策担当：226-9964
(予防接種含む)
- 難病精神保健担当：226-9965

総務課：226-9941

- 食品生活衛生課：226-9970
- 動物愛護センター：262-1212
- 環境衛生試験所：226-9980

226-9982 (FAX)

医療相談(専用電話)

226-6000 (*月～金曜日9:00～16:30)

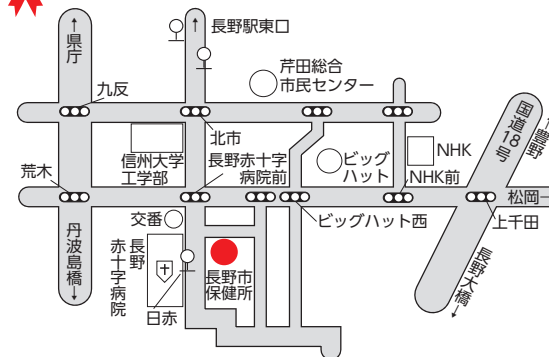
こころの相談(専用電話)

227-4455 (*月～金曜日9:30～16:00)

エイズホットライン(専用電話)

226-9966 (*月～金曜日8:30～17:15)

※祝日を除きます。



アルピコ交通：
長野駅善光寺口より
日赤経由松岡行、
大塚南行
日赤下車 徒歩1分

長電バス：
長野駅東口より
日赤線
日赤下車 徒歩1分

医療情報ネット (ナビイ)

厚生労働省の医療機関検索・情報提供システムで、医療機関の診療日や診療科目等をお調べいただけます。右の二次元コードからアクセスできます。



もくじ

母子保健

妊娠がわかったら	P 1
赤ちゃんが生まれたら	P 2
1か月児健康診査（生後28日～6週未満）	P 3
4か月児健康診査（3～5か月児）	
もぐもぐ離乳食教室	P 4
乳児一般健康診査（3～11か月児）	
かみかみ離乳食教室	
7～8か月児健康教室（7～9か月児）	P 5
噛みんぐ幼児食教室	
9～10か月児健康診査	P 6
1歳6か月児健康診査（1歳6か月～1歳11か月児）	
2歳児健康教室（2歳～2歳11か月児）	P 7
3歳児健康診査（3歳～3歳11か月児）	P 8
2歳児フッ化物塗布（2歳～2歳11か月児）	P 9
子どもの急病対応講座	
休日マタニティセミナー	P10
マタニティライフセミナー～妊婦さんのための食講座～	
ふたご・みつご広場	
健康・育児相談	P11
母子専門相談、すくすく相談（発達相談）	

予防接種

予防接種の種類とスケジュール	P12
接種方法	P13
65歳以上の方の予防接種	P14

各種検診

各種検診	P15
長野市国保特定健診・後期高齢者健診および30歳代の国保健診	
人間ドック・脳ドックの補助	

各種相談

健康・食生活相談	P16
栄養相談	
歯科相談、不妊・不育症相談	P17
思春期保健相談、難病研修・交流会	
難病医療相談、難病療養相談、精神保健相談	
こころの相談専用電話	
肝炎ウイルス検査、風しん抗体検査	P18
エイズ・性感染症検査	
結核に関する相談	
覚醒剤等薬物乱用相談	
食品衛生相談、犬・猫に関する相談、医療相談	

訪問指導

保健・栄養・歯科に関すること	P18
精神保健に関すること	
難病に関すること	

献血について

あなたの善意を献血に！…………… P18
ご協力をお願いします。

医療給付

不妊治療を希望する方への応援事業…………… P19
養育医療給付、自立支援医療費（育成医療）支給
小児慢性特定疾病医療費支給
特定医療費（指定難病）給付
特定疾患等医療費給付
ウイルス肝炎医療費給付
骨髄バンクドナー助成制度
結核医療費公費負担事業


保健センター等案内図…………… P20・21

緊急医のご案内



母子保健 (お問い合わせ先：長野市保健所健康課 母子保健担当 ☎ 226-9963)

妊娠

項目	内容	手続きの方法等
妊娠がわかったら (妊娠の届出書)	<p>妊娠したことがわかったら、妊娠の届出をして母子健康手帳をもらいましょう。妊娠の届出には「妊娠届出書」が必要です。受診した医療機関から受け取りましたら、電子申請で面談予約をしてからお越しください。</p> <p>母子健康手帳と一緒に妊婦一般健康診査受診票・産婦健康診査受診票・新生児聴覚検査受検票・1か月児健康診査受診票もお渡ししています。県内の医療機関でお使いください。</p> <p>*妊婦一般健康診査等を県外の医療機関で受診する場合は、市ホームページをご覧ください。 か、市保健所健康課母子保健担当 (☎ 226-9963) までお問い合わせください。</p>	<p>○右の二次元コードから妊娠の届出・相談の予約をしてください。</p>  <p>手続きができる場所</p> <p>○市保健所健康課、保健センターおよび市役所健康課窓口</p> <p>※妊娠早期からのサポートを行うため、住民票のある地域を担当する保健センターを予約してください。</p> <p>手続きに必要なもの</p> <p>○妊娠届出書、個人番号(マイナンバー)が確認できるもの、本人確認できるもの(運転免許証等)</p>
妊婦歯科健康診査	<p>お母さんと生まれてくる赤ちゃんのために妊婦歯科健康診査を受けましょう。実施医療機関を予約し、受診券と母子健康手帳を持参の上、受診してください。</p> <p>*受診券は、母子健康手帳と一緒に交付される、妊婦一般健康診査受診票1枚目の受診状況チェック表を兼ねています。</p> <p>*妊婦歯科健康診査については、市保健所健康課健康づくり担当 (☎ 226-9961) までお問い合わせください。</p>	<p>手続きに必要なもの</p> <p>○妊娠届出書、個人番号(マイナンバー)が確認できるもの、本人確認できるもの(運転免許証等)</p>
低所得妊婦に対する 初回産科受診料助成 事業	<p>妊娠届出の直前に、妊娠判定のために医療機関を受診した費用の一部を助成します(要申請)。</p> <p>住民税非課税世帯の方が対象です。</p>	<p>手続きができる場所</p> <p>○市保健所健康課、保健センターおよび市役所健康課窓口</p> <p>手続きに必要なもの</p> <p>○妊娠届または母子健康手帳、妊娠判定検査に要した費用の領収書及び診療明細書</p>
多胎妊婦一般健康診査	<p>多胎を理由に通常の14回を超えて妊婦一般健康診査を受診した場合は、1回あたり10,000円を上限に5回まで費用の一部を助成します。</p>	<p>手続きができる場所</p> <p>○市保健所健康課</p> <p>手続きに必要なもの</p> <p>○母子健康手帳、健康診査に要した費用が分かる領収書・明細書の原本</p>
ふたご・みつご広場	<p>ふたご・みつごの子育てをしている方が、育児についての悩みや不安を相談したり、参加者同士が交流する場です。ふたご・みつごを妊娠中の方も、先輩お母さんの経験を聞くよい機会になります。ぜひご参加ください。</p> <p>1 内容：自由あそび、親子体操、参加者同士の交流、情報交換、個別相談など</p> <p>2 日時・会場は、10ページをご覧ください。</p>	
マタニティセミナー	<p>元気な赤ちゃんを迎えるために、今、お母さんとお父さんができることは何か、大切な情報を提供しています。</p> <p>◎休日マタニティセミナー：対象：第1子出産予定の方とその家族</p> <p>◎マタニティライフセミナー(妊婦さんのための食講座)</p> <p>※日程・会場は10ページおよび市ホームページをご覧ください。</p>	

項目	内容	手続きの方法等
要支援母子 栄養食品支給事業	赤ちゃんが健やかに育つように、保健師による支援が必要等の条件に該当される方に、無料で粉ミルクまたはスキムミルクを支給します（要申請）。	保健センターにご相談ください。
赤ちゃんが生まれたら (赤ちゃんのしおり)	赤ちゃんが生まれたら、「赤ちゃんのしおり」を受け取りましょう。出生届の際に、お子さんがこれから受ける健康診査や予防接種の用紙がとじ込まれた「赤ちゃんのしおり」をお渡しします。	<p>出生届をする方 市役所市民窓口課、支所で出生届の際にお受け取りください。</p> <p>夜間・休日・時間外窓口および他市町村に出生届をされた方 市保健所健康課、保健センター、市役所健康課窓口、支所に母子健康手帳を持参してお受け取りください。</p> <p>転入された方 市役所健康課窓口、支所で転入届の際に母子健康手帳を持参してお受け取りください。</p>
新生児聴覚検査	聴覚障害は、早期に発見し、適切な療育支援に繋げることで、音声言語発達等への影響を最小限に抑えられると言われています。 お子さんが眠っている間に短時間で行うことができます。お子さんの聞こえの状態を確認するため、出産後は新生児聴覚検査を受けましょう。	新生児聴覚検査受検票は、母子健康手帳と一緒にお渡ししています。
産後ケア	産後の体調不安、赤ちゃんのお世話や授乳に関するお悩みをお持ちの方と赤ちゃんをサポートします。医療機関や助産所への宿泊や通所、またはご自宅への訪問ができます。産後1年未満の方が対象です。 <利用回数>基本7回 理由により延長7回 <利用料金>医療機関・助産所ごとに実施内容や料金が異なります。また、減免制度があります。	詳しくは市ホームページをご覧ください。 
産婦健康診査	赤ちゃんを出産したお母さんの心と体は、出産の負担とホルモンバランスの変化によって、普段と異なる状態にあります。赤ちゃんを出産したら、お母さんの心と体の状態を確認するため産婦健康診査を受けましょう。 *産婦健康診査は、出産後2週間程度および1か月程度を受診時期の目安としています。この時期を過ぎての受診も可能ですが、産後8週間までの期間に受診されることをお勧めしています。	産婦健康診査受診票は、母子健康手帳と一緒にお渡ししています。
はじめまして！ 赤ちゃん事業 (乳児家庭全戸訪問)	赤ちゃんが生まれた全てのご家庭に、助産師・保健師がお伺いします（生後3か月まで）。安心して子育てができるよう、赤ちゃんが生まれた全てのご家庭に助産師・保健師がお伺いします。赤ちゃんの体重測定や、成長・発達、育児に関する様々な不安や悩みをお聞きするとともに、予防接種や健康診査、子育て支援などの情報提供を行います。	ながの電子申請サービスから申請してください。 

1 か月

1か月児健康診査(生後28日～6週未満)

県内の医療機関で受診してください。
 県外の医療機関で受診した方は、償還払請求ができます。

内 容	内科診察・身体計測など
持ち物	受診票(母子健康手帳にとじ込みのもの)・母子健康手帳

3 か月

4か月児健康診査(3～5か月児)

受付時間

13:15～13:45

内 容 内科診察(聴打診・股関節診査)・問診・身体計測・保健相談・歯科相談・栄養相談

注) お子さんの生年月日を元に、健診の日程を決めています。お住まいの地区ごとに会場が異なりますので対象の日に指定の会場で受診してください。都合の悪いときは、各保健センターにご相談ください。(☆印の保健センターは駐車場に限りがあります)
 注) 感染予防のため、「風邪・発熱など体調の悪いとき」・「くしゃみ・咳・鼻水・下痢などが続いたり、はげしいとき」・「その他感染症にかかっているとき」は受診をお控えください。

地 区	会 場	対 象 生 年 月 日 (会場により若干前後する場合があります)												持 ち 物				
		7年12月生	8年1月生	8年2月生	8年3月生	8年4月生	8年5月生	8年6月生	8年7月生	8年8月生	8年9月生	8年10月生	8年11月生					
第 一 ・ 第 二 浅 川	北部保健センター	12月～1月生 5/12(火)		2月～3月生 7/10(金)		4月～5月生 9/11(金)		6月～7月生 11/10(火)		8月～9月生 1/8(金)		10月～11月生 3/12(金)		母子健康手帳 赤ちゃんのしおり 4か月児健康診査票(白色2枚) バスタオル テープタイプのおむつ 筆記用具 ※健康診査票は、赤ちゃんのしおりにとじ込んでありますので、記入してお持ちください。また、健診当日はテープタイプのおむつの着用をお願いします。				
☆ 古 牧 ・ 大 豆 朝 島 陽	三陽保健センター	12/1～12/19生 4/24(金)	12/20～1/9生 5/8(金)	2/1～2/19生 6/18(木)	2/20～3/9生 7/10(金)	4/1～4/19生 8/21(金)	4/20～5/9生 9/3(木)	6/1～6/19生 10/16(金)	6/20～7/9生 11/5(木)	8/1～8/19生 12/18(金)	8/20～9/9生 1/14(木)	10/1～10/19生 2/19(金)	10/20～11/9生 3/9(火)					
☆ 三 輪 ・ 吉 田 若 槻	吉田保健センター	12月生 4/28(火)	1月生 5/27(水)	2月生 6/24(水)	3月生 7/28(火)	4月生 8/26(水)	5月生 9/30(水)	6月生 10/30(金)	7月生 11/26(木)	8月生 12/23(水)	9月生 1/27(水)	10月生 2/25(木)	11月生 3/17(水)					
古 里 ・ 柳 原 長 沼 ・ 豊 野	東部保健センター	12/1～1/15生 5/15(金)		1/16～2/28生 6/16(火)		3/1～4/15生 8/6(木)		4/16～5/31生 9/18(金)		6/1～7/15生 10/29(木)		7/16～8/31生 12/15(火)			9/1～10/15生 2/3(水)		10/16～11/30生 3/16(火)	
第 三 ・ 第 四 ・ 第 五 芹 田 ・ 安 茂 里 小 田 切 ・ 七 二 信 州 新 町 ・ 中 条	西部保健センター	12/1～12/15生 4/7(火)	1/6～1/31生 5/19(火)	2月生 6/10(水)	3/1～3/25生 7/14(火)	3/26～4/15生 8/6(木)	5/6～5/20生 9/8(火)	5/21～6/15生 10/6(火)	7/6～7/20生 11/19(木)	7/21～8/10生 12/8(火)	9/1～9/20生 1/7(木)	9/21～10/10生 2/2(火)	11/11～11/30生 3/24(水)		11/12～11/30生 3/16(火)			
☆ 篠 ノ 井 信 更 ・ 大 岡	犀南保健センター	12月生 4/14(火)	1月生 5/12(火)	2月生 6/23(火)	3月生 7/14(火)	4月生 8/25(火)	5月生 9/15(火)	6月生 10/20(火)	7月生 11/17(火)	8月生 12/15(火)	9月生 1/26(火)	10月生 2/16(火)	11月生 3/23(火)					
川 中 島 ・ 更 北	R8年4月～8月まで 真島保健センター	(会場：真島保健センター)																
	☆ 9月～R9年3月まで 犀南保健センター	(会場：犀南保健センター)																
12/1～12/21生	12/22～1/13生	1/14～2/10生 6/16(火)	3/4～3/31生	4月生	5/1～5/25生	5/26～6/20生	6/21～7/15生	7/16～8/10生 12/8(火)	9/6～9/25生	9/26～10/20生	10/21～11/11生 3/9(火)	11/12～11/30生 3/16(火)						
4/21(火)	5/19(火)	2/11～3/3生 6/30(火)	7/21(火)	8/18(火)	9/29(火)	10/27(火)	11/24(火)	8/11～9/5生 12/22(火)	1/19(火)	2/9(火)	3/16(火)							
松 代 若 穂	松代保健センター	12月～1月生 5/11(月)		2月～3月生 7/13(月)		4月～5月生 9/14(月)		6月～7月生 11/9(月)		8月～9月生 1/7(木)		10月～11月生 3/15(月)						

※芋井・戸隠・鬼無里につきましては、対象者に健診のご案内をお送りいたします。

精密健康診査 4か月児健康診査の結果必要と認められた乳児・・・市指定医療機関で受診してください。

もぐもぐ離乳食教室

※申し込みは必要ありませんので
直接お越しください。

お問い合わせ先 市保健所健康課
健康づくり担当 ☎ 226-9961

対象者 離乳食を始める頃から、始めて間もない頃（4か月から6か月くらい）のお子さんの保護者

内容 管理栄養士による離乳食の講話・実技・相談 **時間** 10:00～11:30（受付時間9:45～10:00）

会場	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	持ち物
北部保健センター			9(火)			28(月)			14(月)			9(火)	母子健康手帳 赤ちゃんのしおり 筆記用具
三陽保健センター	27(月)	29(金)	19(金)	24(金)	28(金)	30(水)	23(金)	24(火)	18(金)	27(水)	26(金)	24(水)	
吉田保健センター	17(金)		5(金)		7(金)		14(水)		11(金)		12(金)		
東部保健センター		21(木)			20(木)			9(月)			18(木)		
西部保健センター	13(月)	20(水)	17(水)	13(月)	17(月)	7(月)	28(水)	18(水)	23(水)	28(木)	24(水)	17(水)	
犀南保健センター		15(金)		9(木)		3(木)		6(金)		7(木)		5(金)	
真島保健センター	20(月)		22(月)	14(火)	24(月)								
松代保健センター							7(水)		3(木)	15(金)	17(水)		

6か月

乳児一般健康診査(3～11か月児)

内容 内科診察・身体計測など

持ち物 受診票（「赤ちゃんのしおり」に同じ込みのもの）・母子健康手帳

（6か月～7か月頃が適期です。）

県内の医療機関で受診してください。詳しくは、「赤ちゃんのしおり」をご覧ください。

※1歳のお誕生日を迎えると受診票は使用できません。

かみかみ離乳食教室

※申し込みは必要ありませんので
直接お越しください。

お問い合わせ先 市保健所健康課
健康づくり担当 ☎ 226-9961

対象者 離乳食に慣れてきた頃（7か月から11か月くらい）のお子さんの保護者

内容 管理栄養士、歯科衛生士による離乳食の講話・相談・試食 **時間** 10:00～11:30（受付時間9:45～10:00）

会場	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	持ち物
北部保健センター		11(月)			27(木)			17(火)			8(月)		母子健康手帳 赤ちゃんのしおり 筆記用具 普段お使用の スプーン 試食用の取り皿 (必要な方)
三陽保健センター	17(金)	25(月)	10(水)	10(金)	21(金)	16(水)	16(金)	20(金)	7(月)	25(月)	19(金)	19(金)	
吉田保健センター	21(火)		16(火)		12(水)		21(水)		18(金)		5(金)		
西部保健センター		22(金)		22(水)		14(月)		25(水)		20(水)		24(水)	
犀南保健センター			18(木)		6(木)			13(金)		29(金)			
真島保健センター	13(月)	26(火)	15(月)	6(月)									
松代保健センター						8(火)	6(火)		8(火)	12(火)	2(火)	16(火)	

7～8か月児健康教室(7～9か月児)

内容 身体計測・保健相談・歯科相談・栄養相談

受付時間

9:15～9:45

注) お子さんの生年月日を元に、教室の日程を決めています。お住まいの地区ごとに会場が異なりますので対象の日に指定の会場で参加してください。都合の悪いときは、各保健センターにご相談ください。(☆印の保健センターは駐車場に限りがあります)
 注) 感染予防のため、「風邪・発熱など体調の悪いとき」・「くしゃみ・咳・鼻水・下痢などが続いたり、はげしいとき」・「その他感染症にかかっているとき」は参加をお控えください。

◎参加者に『絵本』を1冊プレゼントします。

地区	会場	対象生年月日 (会場により若干前後する場合があります)												持ち物		
		7年8月生	7年9月生	7年10月生	7年11月生	7年12月生	8年1月生	8年2月生	8年3月生	8年4月生	8年5月生	8年6月生	8年7月生			
第一・第二 浅川・芋井 戸隠・鬼無里	北部保健センター	8/1～9/20生 4/27(月)		9/21～10/31生 6/8(月)		11月～12月生 8/4(火)		1月生 9/10(木)		2月～3月生 11/9(月)		4月～5月生 1/7(木)		6月～7月生 3/4(木)		母子健康手帳 赤ちゃんのしおり 7～8か月児健康 教室参加票 おひざで絵本事 業絵本引換券 おむつ バスタオル 筆記用具 ※参加票及び絵 本引換券は、赤 ちゃんのしおり と一緒でありま すので、記入し てお持ちください。
☆古牧・大豆島 朝陽	三陽保健センター	8/1～8/19生 4/15(水)	8/20～9/24生 5/15(金) 9/25～10/15生 5/27(水)	10/16～11/6生 6/17(水)	11/7～11/25生 7/15(水)	11/26～12/15生 8/5(水) 12/16～12/31生 8/26(水)	1月生 9/18(金)		2/1～2/19生 10/7(水) 2/20～3/9生 10/28(水)	3/10～3/31生 11/13(金)	4/1～4/19生 12/9(水) 4/20～5/9生 12/23(水)	5/10～5/31生 1/13(水)	6/1～6/19生 2/5(金) 6/20～7/9生 2/17(水)	7/10～7/31生 3/10(水)		
☆三輪・吉田 若	吉田保健センター	8月生 4/14(火)	9月生 5/19(火)	10月生 6/23(火)	11月生 7/22(水)	12月生 8/18(火)	1月生 9/29(火)		2月生 10/28(水)	3月生 11/25(水)	4月生 12/16(水)	5月生 1/26(火)	6月生 2/16(火)	7月生 3/16(火)		
古里・柳原 長沼・豊野	東部保健センター	8/1～9/15生 4/20(月)		9/16～10/31生 6/8(月)		11/1～12/15生 7/27(月)		12/16～1/31生 9/14(月)		2/1～3/15生 10/19(月)		3/16～4/30生 12/14(月)		5/1～6/15生 1/21(木) 6/16～7/31生 3/15(月)		
第三・第四・第五 芹田・安茂里 小田切・七二 信州新町・中条	西部保健センター	8/1～8/25生 4/16(木)	8/26～9/10生 5/14(木)	9/11～9/28生 6/5(金) 9/29～10/16生 6/19(金)	10/17～11/4生 7/16(木) 11/5～11/30生 7/30(木)	12/1～12/20生 8/27(木)	12/21～1/15生 9/11(金)		1/16～1/31生 10/2(金) 2/1～3/10生 10/29(木)	3/11～3/31生 11/27(金)	4/1～4/25生 12/17(木)	4/26～5/10生 1/8(金) 5/11～6/6生 1/29(金)	6/7～7/5生 2/19(金)	7/6～7/31生 3/23(火)		
☆篠ノ井 信更・大岡	犀南保健センター	8月生 4/23(木)	9月生 5/22(金)	10月生 6/25(木)	11月生 7/24(金)	12月生 8/20(木)	1月生 9/9(水)		2月生 10/22(木)	3月生 11/27(金)	4月生 12/24(木)	5月生 1/14(木)	6月生 2/18(木)	7月生 3/11(木)		
川中島・更北	(会場：真島保健センター)															
	R8年4月～8月まで 真島保健センター	8/1～8/18生 4/15(水)	8/19～9/5生 5/13(水)	9/6～9/30生 6/3(水) 10/1～10/22生 6/29(月)	10/23～11/15生 7/13(月) 11/16～12/7生 7/27(月)	12/8～12/24生 8/5(水)	12/25～1/8生 9/2(水) 1/9～1/31生 9/16(水)		2/1～2/23生 10/14(水)	2/24～3/20生 11/18(水)	3/21～4/12生 12/2(水) 4/13～4/30生 12/11(金)	5/1～5/20生 1/18(月)		5/21～6/10生 2/3(水) 6/11～6/30生 2/24(水)	7/1～7/15生 3/3(水) 7/16～7/31生 3/15(月)	
	☆犀南保健センター	9月～R9年3月まで														
松代・若穂	松代保健センター	8/1～9/20生 4/21(火)		9/21～11/15生 6/19(金)		11/16～1/20生 8/21(金)		1/21～3/25生 10/27(火)		3/26～5/18生 12/18(金)		5/19～7/31生 3/2(火)				

噛みんぐ幼児食教室

※申し込みは必要ありませんので
直接お越しください。

お問い合わせ先 市保健所健康課
健康づくり担当 ☎ 226-9961

対象者 1歳前後(10か月から1歳1か月くらい)のお子さんの保護者

内容 管理栄養士、歯科衛生士による幼児食、歯みがきの講話・相談

時間 10:00～11:30(受付時間9:45～10:00)

会場	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	持ち物
北部保健センター	23(木)			16(木)			19(月)			21(木)			母子健康手帳 赤ちゃんのしおり 筆記用具 普段お使いの スプーン
三陽保健センター	10(金)	8(金)	1(月)	3(金)	7(金)	7(月)	2(金)	9(月)	4(金)	15(金)	3(水)	5(金)	
吉田保健センター		29(金)			28(金)			27(金)			24(水)		
西部保健センター						2(水)	7(水)	4(水)	2(水)	18(月)	1(月)	3(水)	
犀南保健センター			11(木)			17(木)			10(木)			18(木)	
真島保健センター	8(水)	11(月)	8(月)	8(水)	3(月)								

10 か月

9～10か月児健康診査

内 容	内科診察・身体計測など
持ち物	受診票（「赤ちゃんのしおり」にとじ込みのもの）・母子健康手帳

（10 か月頃が適期です。）

「赤ちゃんのしおり」に掲載の医療機関で受診してください。詳しくは、「赤ちゃんのしおり」をご覧ください。

※ 11 か月を迎えると受診票は使用できません。

1歳6か月

1歳6か月児健康診査（1歳6か月～1歳11か月児）

内 容	問診・身体計測・内科診察・歯科健診・保健相談・発達相談・栄養相談・歯科相談・保護者の歯科相談
-----	--

受付時間

13：15～13：45

注) お子さんの生年月日を元に、健診の日程を決めています。お住まいの地区ごとに会場が異なりますので対象の日に指定の会場で受診してください。都合の悪いときは、各保健センターにご相談ください。（☆印の保健センターは駐車場に限りがあります）

注) 感染予防のため、「風邪・発熱など体調の悪いとき」・「くしゃみ・咳・鼻水・下痢などが続いたり、はげしいとき」・「その他感染症にかかっているとき」は受診をお控えください。

地 区	会 場	対 象 生 年 月 日（会場により若干前後する場合があります）												持 ち 物
		6年8月生	6年9月生	6年10月生	6年11月生	6年12月生	7年1月生	7年2月生	7年3月生	7年4月生	7年5月生	7年6月生	7年7月生	
第 一 ・ 第 二 浅 川	北部保健センター	8月～9月生 4/10（金）		10月～11月生 6/16（火）		12月～1月生 8/21（金）		2月～3月生 10/16（金）		4月～5月生 12/15（火）		6月～7月生 2/19（金）		母子健康手帳 赤ちゃんのしおり 1歳6か月児健康診査票（4種類） おむつまたはパンツ バスタオル 筆記用具 ※健康診査票は、赤ちゃんのしおりにとじ込んでありますので、記入してお持ちください。
☆ 古 牧 ・ 大 豆 島 朝 陽	三陽保健センター	8/1～8/16生 4/10（金）	9/11～9/30生 5/21（木）	10/1～10/19生 6/9（火）	10/20～11/12生 7/9（木）	12/13～12/31生 8/25（火）	1/1～1/21生 9/10（木）	1/22～2/24生 10/15（木）	2/25～3/18生 11/6（金）	4/8～4/30生 12/22（火）	5/1～5/22生 1/22（金）	5/23～6/17生 2/9（火）	7/11～7/31生 3/19（金）	
☆ 三 輪 ・ 吉 田 若	吉田保健センター	8月生 4/23（木）	9月生 5/15（金）	10月生 6/11（木）	11月生 7/15（水）	12/1～1/5生 8/19（水）	1/6～1/31生 9/16（水）	2月生 10/8（木）	3月生 11/13（金）	4/1～5/4生 12/10（木）	5/5～5/31生 1/20（水）	6月生 2/9（火）	7月生 3/11（木）	
古 里 ・ 柳 原 長 沼 ・ 豊 野	東部保健センター	8/1～9/20生 5/29（金）		9/21～10/31生 6/30（火）		11月～12月生 8/4（火）		1月生 9/2（水）	2/1～3/20生 11/11（水）	3/21～4/30生 12/9（水）	5/1～6/20生 2/2（火）	6/21～7/31生 3/2（火）		
第 三 ・ 第 四 ・ 第 五 芹 田 ・ 安 茂 里 小 田 切 ・ 七 二 会 信 州 新 町 ・ 中 条	西部保健センター	8/1～8/20生 4/9（木）	9/11～9/30生 5/22（金）	10月生 6/24（水）	11/1～11/25生 7/22（水）	11/26～12/14生 8/5（水）	1/6～1/31生 9/25（金）	2月生 10/14（水）	3/1～3/25生 11/10（火）	3/26～4/17生 12/4（金）	4/18～5/10生 1/13（水）	6/14～7/10生 2/5（金）	7/11～7/31生 3/10（水）	
☆ 篠 ノ 井 信 更 ・ 大 岡	犀南保健センター	8月生 4/15（水）	9月生 5/27（水）	10月生 6/17（水）	11月生 7/22（水）	12月生 8/26（水）	1月生 9/16（水）	2月生 10/14（水）	3月生 11/18（水）	4月生 12/16（水）	5月生 1/20（水）	6月生 2/10（水）	7月生 3/10（水）	
川 中 島 ・ 更 北	真島保健センター	（会場：真島保健センター）												
	犀南保健センター	（会場：犀南保健センター）												
☆		8/1～8/20生 4/22（水）	8/21～9/15生 5/20（水）	9/16～10/3生 6/10（水）	10/19～11/12生 7/8（水）	12/6～12/25生 8/19（水）	12/26～1/20生 9/30（水）	1/21～2/10生 10/21（水）	2/11～3/5生 11/11（水）	4/9～5/5生 12/23（水）	5/6～6/5生 1/13（水）	6/26～7/18生 2/17（水）	7/19～7/31生 3/3（水）	
松 代 若 穂	松代保健センター	8/1～10/5生 5/18（月）		10/6～11/30生 7/6（月）		12/1～2/20生 9/28（月）		2/21～4/30生 11/30（月）		5/1～6/20生 2/1（月）		6/21～7/31生 3/8（月）		

※ 芋井・戸隠・鬼無里につきましては、対象者に健診のご案内をお送りいたします。

精密健康診査 1歳6か月児健康診査の結果必要と認められた幼児・・・市指定医療機関で受診してください。

2歳児健康教室(2歳~2歳11か月児)

内容 身体計測・親子体操・保健相談・発達相談・栄養相談

受付時間

9:15~9:30

注) お子さんの生年月日を元に、教室の日程を決めています。お住まいの地区ごとに会場が異なりますので対象の日に指定の会場で参加してください。都合の悪いときは、各保健センターにご相談ください。(☆印の保健センターは駐車場に限りがあります)
 注) 感染予防のため、「風邪・発熱など体調の悪いとき」「くしゃみ・咳・鼻水・下痢などが続いたり、はげしいとき」「その他感染症にかかっているとき」は参加をお控えください。
 注) 親子体操があります。動きやすい服装でお出かけください。

2歳児フツ化物塗布「2歳~2歳11か月児」

地区	会場	対 象 生 年 月 日 (会場により若干前後する場合があります)												持ち物		
		6年1月生	6年2月生	6年3月生	6年4月生	6年5月生	6年6月生	6年7月生	6年8月生	6年9月生	6年10月生	6年11月生	6年12月生			
第一・第二 浅川・芋井 戸隠・鬼無里	北部保健センター	1月生 4/16(木)	2/1~3/15生 6/4(木)	3/16~4/30生 7/23(木)	5月~6月生 9/1(火)		7/1~8/15生 10/27(火)	8/16~9/30生 12/3(木)	10月生 1/28(木)	11月~12月生 3/8(月)						
☆ 古牧・大豆島 朝 陽	三陽保健センター	1/1~1/21生 4/8(水)	2/10~3/7生 5/20(水)	3/8~3/31生 6/3(水)	4/26~5/23生 7/17(金)	5/24~6/16生 8/19(水)	6/17~7/14生 9/9(水)	7/15~7/31生 10/21(水)	8/1~8/17生 11/11(水)	9/9~9/30生 12/16(水)	10/1~10/20生 1/20(水)	10/21~11/15生 2/10(水)	12/16~12/31生 3/17(水)			
☆ 三輪・吉田 若 槻	吉田保健センター	1/1~1/15生 4/8(水)	1/16~2/14生 5/13(水)	3/14~4/5生 6/9(火)	4/6~4/30生 7/1(水)	5/1~5/22生 8/5(水)	6/8~6/30生 9/15(火)	7/1~7/28生 10/7(水)	8/19~9/12生 11/17(火)	9/13~9/25生 12/2(水)	10/18~11/12生 1/19(火)	11/13~11/30生 2/3(水)	12月生 3/3(水)	母子健康手帳 赤ちゃんのしおり 2歳児健康教室参加票 筆記用具		
古里・柳原 長沼・豊野	東部保健センター	1月生 4/13(月)	2月~3月生 5/18(月)		4/1~5/10生 6/29(月)	5/11~6/30生 8/31(月)	7/1~8/10生 10/26(月)	8/11~9/30生 11/16(月)	10/1~11/20生 1/6(水)	11/21~12/31生 2/1(月)						
第三・第四・第五 芹田・安茂里 小田切・七二会 信州新町・中条	西部保健センター	1/1~1/28生 4/30(木)	1/29~2/22生 5/8(金)	2/23~3/21生 6/2(火)	3/22~4/28生 7/10(金)	4/29~5/24生 7/31(金)	5/25~6/14生 8/21(金)	6/15~7/8生 9/4(金)	7/9~7/28生 10/8(木)	7/29~8/25生 11/6(金)	8/26~9/19生 11/20(金)	9/20~10/14生 12/11(金)	10/15~11/16生 1/15(金)	11/17~12/10生 2/5(金)	12/11~12/31生 3/11(木)	※参加票は、 赤ちゃんのしおりに とじ込んでありますので、 記入してお持ちください。
☆ 篠ノ井 信更・大岡	犀南保健センター	1月生 4/24(金)	2月生 5/28(木)	3月生 6/26(金)	4/1~5/5生 7/23(木)	5/6~5/31生 8/7(金)	6月生 9/10(木)	7/1~7/26生 10/23(金)	7/27~8/31生 11/12(木)	9月生 12/17(木)	10月生 1/22(金)	11月生 2/26(金)	12月生 3/19(金)			
川中島・更北	R8年4月~8月まで 真島保健センター	(会場:真島保健センター)														
	☆ 9月~R9年3月まで 犀南保健センター	(会場:犀南保健センター)														
		1月生 4/7(火)	2月生 5/12(火)	3月生 6/9(火)	4/1~4/15生 7/7(火)	5/6~5/31生 8/4(火)	6/1~6/18生 9/1(火)	7/1~7/15生 10/5(月)	8/1~8/14生 11/2(月)	9/6~9/27生 12/9(水)	9/28~10/12生 1/12(火)	11/1~11/20生 2/2(火)	12/11~12/31生 3/2(火)			
松代 若穂	松代保健センター	1月~2月生 5/15(金)		3/1~4/20生 6/23(火)		4/21~6/20生 8/18(火)		6/21~8/20生 10/20(火)		8/21~10/20生 12/22(火)		10/21~12/31生 2/12(金)				

3歳児健康診査(3歳～3歳11か月児)

受付時間

13:15～13:45

健診の10日前までには、会場などのご案内と健康診査票・検尿容器をお送りしますので、必要事項の確認をお願いします。会場によって違いがありますが、3歳6か月頃が健診日となります。

3歳9か月を過ぎてても案内が届かない場合は各会場へご連絡ください。

内容

問診・屈折・眼位検査・身体計測・内科診察・歯科健診・検尿・保健相談・歯科相談・栄養相談・発達相談 【検尿】:当日、尿が採取できなかった場合は、後日検査できます。

注) お子さんの生年月日を元に、健診の日程を決めています。お住まいの地区ごとに会場が異なりますので対象の日に指定の会場で受診してください。都合の悪いときは、各保健センターにご相談ください。(☆印の保健センターは駐車場に限りがあります)

注) 感染予防のため、「風邪・発熱など体調の悪いとき」・「くしゃみ・咳・鼻水・下痢などが続いたり、はげしいとき」・「その他感染症にかかっているとき」は受診をお控えください。

地区	会場	対象生年月日(会場により若干前後する場合があります)												持ち物	
		4年9月生	4年10月生	4年11月生	4年12月生	5年1月生	5年2月生	5年3月生	5年4月生	5年5月生	5年6月生	5年7月生	5年8月生		
第一・第二 浅川	北部保健センター	9月～10月生 5/8(金)		11月～12月生 7/17(金)		1月～2月生 9/15(火)		3月～4月生 11/27(金)		5月～6月生 1/19(火)		7月～8月生 3/19(金)		母子健康手帳 赤ちゃんのしおり バスタオル 送付された3歳児健康診査票 当日、採取した尿 筆記用具 ※健康診査票は記入してお持ちください。(お家でしていただく目と耳の検査があります)	
☆古牧・大豆島 朝陽	三陽保健センター	9/1～9/22生 4/14(火)	9/23～10/15生 5/12(火)	11/1～11/15生 6/12(金)	12/1～12/21生 7/23(木)	12/22～1/15生 8/7(金)	2/1～2/16生 9/17(木)	2/17～3/25生 10/9(金)	4/18～5/11生 11/12(木)	5/12～5/31生 12/11(金)	6/1～6/23生 1/15(金)	7/8～7/22生 2/18(木)	7/23～8/10生 3/5(金)		
☆三輪・吉田 若槻	吉田保健センター	9/1～9/20生 4/9(木)	10/17～10/31生 5/14(木)	11月生 6/2(火)	12月生 7/14(火)	1/1～1/24生 8/6(木)	1/25～2/28生 9/8(火)	3月生 10/1(木)	4月生 11/5(木)	5/1～5/25生 12/8(火)	5/26～6/30生 1/6(水)	7/1～7/24生 2/4(木)	8/18～8/31生 3/9(火)		
古里・柳原 長沼・豊野	東部保健センター	9月生 4/16(木)	10月生 5/20(水)	11月生 6/17(水)	12月生 7/8(水)	1月～2月生 9/11(金)	3/1～4/20生 11/19(木)	4/21～5/31生 12/17(木)	6/1～7/10生 2/16(火)	7/11～8/31生 3/12(金)					
第三・第四・第五 芹田・安茂里 小田切・七二会 信州新町・中条	西部保健センター	9/1～9/14生 4/8(水)	9/15～10/3生 5/13(水)	10/4～10/26生 6/3(水)	11/30～12/25生 7/15(水)	12/26～1/15生 8/4(火)	1/16～2/16生 9/1(火)	3/18～4/13生 10/16(金)	4/14～5/7生 11/18(水)	5/8～5/29生 12/16(水)	5/30～6/24生 1/28(木)	6/25～7/10生 2/10(水)	7/11～8/9生 3/2(火)		
☆篠ノ井 信更・大岡	犀南保健センター	9/1～10/6生 4/16(木)	10/7～10/25生 5/14(木)	10/26～11/22生 6/18(木)	11/23～12/11生 7/30(木)	12/12～1/12生 8/27(木)	1/13～2/28生 9/17(木)	3月生 10/15(木)	4月生 11/26(木)	5月生 12/10(木)	6/1～7/10生 1/21(木)	7/11～8/3生 2/25(木)	8/4～8/31生 3/18(木)		
川中島・更北	R8年4月～8月まで 真島保健センター	(会場:真島保健センター)				(会場:犀南保健センター)									
	☆9月～R9年3月まで 犀南保健センター	9/1～9/24生 4/23(木)	9/25～10/14生 5/21(木)	10/15～10/31生 6/11(木)	11/24～12/20生 7/9(木)	1/11～1/31生 8/20(木)	2月生 9/24(木)	3/1～3/21生 10/22(木)	3/22～4/13生 11/12(木)	4/14～4/30生 11/19(木)	5/1～5/22生 12/17(木)	5/23～6/15生 1/14(木)	6/16～7/13生 2/4(木)		8/4～8/31生 3/11(木)
松代 若穂	松代保健センター	9月～10月生 5/25(月)		11/1～12/10生 6/29(月)		12/11～2/28生 9/7(月)		3/1～4/20生 11/16(月)		4/21～7/10生 1/18(月)		7/11～8/31生 3/1(月)			

※芋井・戸隠・鬼無里につきましては、対象者に健診のご案内をお送りいたします。

精密健康診査 3歳児健康診査の結果必要と認められた幼児・・・市指定医療機関で受診してください。

2歳児フッ化物塗布

乳歯をむし歯から守るために、フッ化物塗布を体験しましょう。

- 1 対象者 2歳から2歳11か月の幼児で初めて参加する人
- 2 内容 歯科健診、フッ化物塗布
- 3 費用 1人500円
- 4 持ち物 母子健康手帳、バスタオル、フェイスタオル
- 5 受付時間 午前の部 9:30~10:10 午後の部 13:20~14:00
- 6 申込 市ホームページ「ながの電子申請サービス」から申し込むか、電話で健康課健康づくり担当へ
申込開始日：参加を希望する日の前月の初日（土・日・祝日の場合は、その翌日）

※事前にお申し込みが必要です。

お問い合わせ先 市保健所健康課
健康づくり担当 ☎ 226-9961

下記から「ながの電子申請サービス」へアクセスできます。

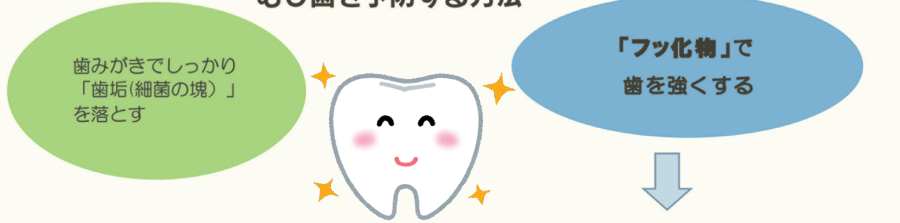


会場	実施日											
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
北部保健センター	17(金)午前		15(月)午前			3(木)午前			22(火)午前			
三陽保健センター		22(金)午後		2(木)午後		4(金)午前	27(火)午後		2(水)午前			3(水)午前
吉田保健センター				29(水)午後			9(金)午前	17(火)午後			5(金)午後	
東部保健センター		26(火)午後			7(金)午後			25(水)午前		19(火)午前	2(火)午前	
西部保健センター	7(火)午前		26(金)午前	24(金)午前			23(金)午前			27(水)午後		26(金)午後
犀南保健センター		29(金)午前				10(木)午後		6(金)午後		8(金)午後		4(木)午後
真島保健センター	20(月)午後		2(火)午後		17(月)午前							
松代保健センター				10(金)午前			8(木)午後		11(金)午後		25(木)午後	

乳歯を大切にしましょう

乳歯の下には、永久歯の芽があるため、乳歯のむし歯は永久歯にも影響します。乳歯は永久歯が生えてくるスペースを確保し、正しい位置に導く大切な役割があります。

むし歯を予防する方法



糖分を含み、歯にくっつきやすい食べ物・飲み物は控える

乳歯や生えだばかりの永久歯は、歯質が弱いのでフッ化物を利用しましょう

★フッ化物は、継続して使用することで効果が持続します。
★利用方法は、「フッ化物塗布」の他に「フッ化物配合の歯みがき剤」、「フッ化物洗口」があります。いずれの方法も組み合わせて利用すると、より効果的です。

子どもの急病対応講座

お子さんの急病の対処方法などをまとめた「子どもの救急・急病ガイドブック」をもとに小児科の先生がお話しします。夏から秋の間に各保健センター等で行います。定員は30名程度で事前の申し込みが必要です。日程・会場等については、決まり次第市ホームページ等でお知らせします。

お子さんと一緒に受けられる講座ですので、お気軽にご参加ください。



子どもの救急・急病ガイドブック
(市ホームページ)



子どもの急病対応講座日程等お知らせ
(市ホームページ)

担当課：保健所総務課 ☎ 226-9941

休日マタニティセミナー

※事前にお申し込みが必要です。

- 会場** ①もんぜんぷら座 こども広場 じゃん・けん・ぽん ②篠ノ井こども広場 このゆびとまれ
③清泉大学 長野駅東口キャンパス

※日程等の詳細は市ホームページをご覧ください。

※休日マタニティセミナーは、NPO 法人ながのこどもの城いきいきプロジェクト、労働者協同組合ワーカーズコープ・センター事業団、清泉大学との協働事業

次の二次元コードを読み取りご覧ください。



市ホームページ

マタニティライフセミナー ～妊婦さんのための食講座～

※事前にお申し込みが必要です。

- 対象者** 妊婦 **内容** 管理栄養士による体と食の講話・相談
時間 10:00～11:30 (受付時間9:45～10:00)
申込開始日・方法

市ホームページ「ながの電子申請サービス」から申し込むか、電話で健康課健康づくり担当へ。

※申し込み定員になり次第、締め切ります。

受付期間：開催日の3日前まで（土・日・祝日を除く）。

お問い合わせ先 市保健所健康課
健康づくり担当 ☎ 226-9961

右から
「ながの電子申請サービス」へ
アクセスできます



会場	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
東部保健センター	6(月)	11(月)	1(月)	7(火)	3(月)	4(金)	1(木)	10(火)	1(火)	15(金)	8(月)	8(月)
犀南保健センター	10(金)	21(木)	19(金)	31(金)	28(金)							
松代保健センター						29(火)	30(金)	4(水)	9(水)	5(火)	24(水)	4(木)
市保健所	24(金)	26(火)	24(水)	16(木)	25(火)	14(月)	23(金)	16(月)	22(火)	29(金)	18(木)	23(火)

ふたご・みつご広場

申込み不要

対象者 ふたご・みつごの子育てをしている方、ふたご・みつごを妊娠している方

内容 自由あそび、親子体操、参加者同士の交流・情報交換

※日程等の詳細は市ホームページをご覧ください。

次の二次元コードを読み取りご覧ください。



市ホームページ

会場	時間	問い合わせ先
北部保健センター	10:00～11:30	じゃん・けん・ぽん (219-0022)
篠ノ井こども広場このゆびとまれ	10:15～11:45	このゆびとまれ (293-8860)

※ふたご・みつご広場は、NPO法人ながのこどもの城いきいきプロジェクト、労働者協同組合ワーカーズコープ・センター事業団との協働事業

健康・育児相談

持ち物：バスタオル、母子健康手帳、おむつ

保健師が健康・育児に関する相談に応じます。(時間／9:30～11:00※)
申し込みは必要ありませんので、直接会場へお越しください。

※10:30以降は大変混み合いますので、ご了承ください。

会場	実施日	
北部保健センター	毎週水曜日	毎月第1、第3水曜日は管理栄養士に相談できます。(5月は第3のみ)
三陽保健センター	毎週火・木曜日	毎月第1木曜日・第3火曜日は管理栄養士に相談できます。(1月は第2木曜日と第3火曜日)
吉田保健センター	毎週月・木曜日	毎月第2木曜日・第4月曜日は管理栄養士に相談できます。(11月と3月は木曜のみ、2月は月曜のみ)
東部保健センター	毎週金曜日	毎月第2・第4金曜日は管理栄養士に相談できます。
西部保健センター	毎週月・水曜日	毎月第2水曜日・第4月曜日は管理栄養士に相談できます。(11月と3月は水曜のみ)
犀南保健センター	〈4月～8月まで〉 毎週月・火曜日	以下の日は管理栄養士に相談できます。 ・毎月第1月曜、第3火曜日(5月は火曜のみ)
	〈9月～3月まで〉 毎週月・火・木曜日	・9月～3月までの毎月第1木曜日
真島保健センター※	〈4月～8月まで※〉 毎週木・金曜日	4月から8月までの各月第1木曜日は管理栄養士に相談できます。
松代保健センター	毎週月曜日	毎月第3月曜日は管理栄養士に相談できます(7月と9月は第4月曜日)
豊野保健センター	毎月第2・第4 火曜日	8月を除く毎月第2火曜日は管理栄養士に相談できます。
戸隠保健センター	日程は16ページの「健康・食生活相談」をご覧ください。	
鬼無里保健センター	日程は16ページの「健康・食生活相談」をご覧ください。	
大岡保健センター	適宜実施しておりますので、保健センターにお問い合わせください。	
信州新町支所	日程は16ページの「健康・食生活相談」をご覧ください。	
中条総合市民センター	適宜実施しておりますので、中条支所保健師にお問い合わせください。	

母子専門相談 (乳幼児期まで)

長期療養をしているお子さん、低体重で生まれたお子さん等で、乳幼児期の成長・発達に心配のあるお子さんの相談に、医師、作業療法士、保健師等が応じます(予約制)。

お問い合わせ先：市保健所健康課母子保健担当 ☎226-9963

すくすく相談 (就学前まで)

運動発達が遅い、言葉が遅い、落ち着きがない、視線が合いにくい、友達と遊ぶことができない等さまざまな発達に関する心配ごとの相談に発達相談員が応じます。

お電話で下記までお問い合わせください(予約制)。

お問い合わせ先：保健センター

電話番号は「保健センター等案内図」(20・21ページ)をご覧ください。

誤飲による事故

赤ちゃんは何にでも興味を示し、触ったり、口に入れたりします。特に、「はいはい」ができるようになると、行動範囲が広がって思いもよらない事故につながるおそれがあるので、保管に対する十分な注意と子どもから目を離さないようにすることが大切です。

万が一、お子さんが毒性の高いもの(医薬品、化学薬品、有毒植物など)を飲み込んでしまった場合は、**毒物の種類によって応急処置が異なりますので**、下記にご相談ください。

(公財) 日本中毒情報センター

- 大阪中毒110番 ☎072-727-2499(24時間・365日対応)
- つくば中毒110番 ☎029-852-9999(24時間・365日対応)
- たばこ専用電話 ☎072-726-9922(〔自動音声応答による情報提供〕24時間・365日対応)

※通話料は相談者の負担となります。

予 防 接 種

(お問い合わせ先: 長野市保健所健康課 感染症対策担当 ☎ 226-9964)



予防接種の種類とスケジュール

予防接種は、お子さんの病気に対する抵抗力をつけるため、接種できる時期になったら忘れずに受けましょう。「赤ちゃんのしおり」または「予防接種と子どもの健康」もあわせてご覧ください。

定期: 無料(対象年齢内、規定の接種方法で受ける場合)

不活化ワクチン: 細菌やウイルスの必要な成分を取り出し、毒性をなくして作ったものです。

任意: 有料

生ワクチン: 生きた細菌やウイルスの毒性を弱めて作ったもので、接種により、その病気にかかった場合と同じような免疫ができます。

予防接種の種類	対象年齢	標準的な接種スケジュール (おおすすめの接種時期)																					
		2か月	3か月	4か月	5か月	6か月	7か月	8か月	10か月	12か月	15か月	17か月	18か月	23か月	2歳	3歳	4歳	5歳	6歳	7-8歳	9歳	10歳以上	
不活化ワクチン 小児用肺炎球菌	定期	生後2か月~5歳未満	①	②	③						④												
不活化ワクチン B型肝炎	定期	1歳未満	①	②				③															
経口生ワクチン ロタウイルス	定期	ロタリックス	①	②																			
		ロタテック	①	②	③																		
不活化ワクチン 5種混合 [DPT-IPV-Hib] (ジフテリア・百日せき・破傷風・ポリオ・Hib)	定期	1期: 生後2か月~7歳6か月未満	①	②	③						④												
											(10~22か月)												
不活化ワクチン DT (ジフテリア・破傷風)	定期	2期: 11歳~13歳未満																					11~12歳 ①
注射生ワクチン BCG (結核)	定期	生後3か月~1歳未満				①																	
不活化ワクチン 経鼻生ワクチン インフルエンザ	任意	生後6か月以上(ワクチンによっては1歳または2歳以上)																					13歳から ①
																							毎年(10月、11月など)①、②
注射生ワクチン MR (麻しん・風しん)	定期	1期: 1歳~2歳未満 2期: 小学校就学前1年の間										①											年長②
注射生ワクチン おたふくかぜ ※1	任意	1歳以上											① ※1										年長②
注射生ワクチン 水痘 (水ぼうそう)	定期	1歳~3歳未満										①		②									
不活化ワクチン 日本脳炎	定期	1期: 生後6か月~7歳6か月未満 2期: 9歳~13歳未満															① ②	③					9~12歳④
不活化ワクチン 子宮頸がん	定期	小学校6年生~ 高校1年生相当の女性																					中学1年生 ①②③※2
不活化ワクチン RSウイルス	定期	妊娠28週~ 37週未満の妊婦																					詳しい接種方法等は13ページをご確認ください。

任意接種は、接種を希望される方が医師と相談して接種を進めてください。

丸囲み数字(①、②など)は、接種の回数を示しています(例 ②→2回目)。

※1 1歳のお子さんを対象に接種費用の一部助成を行っております(事前申請が必要です)。詳しくは、14ページの「こんなときはどうしたらよい?」をご確認ください。
 ※2 接種年齢、ワクチンの種類により、2回で接種を完了することができる場合があります。詳しくは、13ページの接種方法をご確認ください。

接種方法

定期の予防接種は市内の指定医療機関で実施します。指定医療機関は「赤ちゃんのしおり」「予防接種と子どもの健康」または市ホームページをご覧ください。
3回：接種回数(例:3回) **予診票**：「赤ちゃんのしおり」に同じ込みの予診票をお使いください。 **予診票**：郵送または窓口で交付します。

接種間隔が規定よりあいた場合でも、接種できる場合があります。

○お子さんが受けるもの

小児用肺炎球菌

予診票 **定期**

- 生後2か月～7か月未満で接種を始める場合
27日以上の間隔で1歳になるまでに3回接種
3回目終了後60日以上あけて1歳以降に1回接種 **4回**
- 生後7か月～1歳未満で接種を始める場合
27日以上の間隔で1歳になるまでに2回接種
2回目終了後60日以上あけて1歳以降に1回接種 **3回**
- 1歳～2歳未満で接種を始める場合
60日以上の間隔で2回接種 **2回**
- 2歳～5歳未満で接種を始める場合
1回接種 **1回**

B型肝炎

予診票 **定期**

- 27日(4週)間隔で2回接種
3回目は1回目の接種から139日(20週)以上あけて接種 **3回**

ロタウイルス

予診票 **定期**

- 2種類のワクチンのどちらかを選択します。
初回接種は出生14週6日後までに接種 **2回**
- ロタリックス(1価ワクチン)で接種する場合
27日以上の間隔で出生24週0日後までに2回接種
- ロタテック(5価ワクチン)で接種する場合
27日以上の間隔で出生32週0日後までに3回接種 **3回**

5種混合(ジフテリア・百日せき・破傷風・ポリオ・Hib)

予診票 **定期**

- 20日～56日の間隔で3回接種
3回目終了後6～18か月の間に1回接種 **4回**

DT(ジフテリア・破傷風)

予診票 **定期**

- 1回接種 **1回**
11歳の誕生日の翌月に予診票を郵送します。

BCG(結核)

予診票 **定期**

- 1回接種 **1回**

MR(麻しん・風しん)

予診票 **定期**

- 1期:1回接種 **2回**
- 2期:1回接種

おたふくかぜ

任意

- 2回接種
(間隔は12ページを参照) **2回**

水痘(水ぼうそう)

予診票 **定期**

- 6か月～12か月の間隔で2回接種 **2回**

日本脳炎

定期

- 1期 **予診票**
6日～28日の間隔で2回
2回目終了後おおむね1年あけて1回接種 **4回**
- 2期:1回接種 **予診票** 9歳の誕生日の翌月に予診票を郵送します。

・特例措置(予診票は、配布窓口(14ページ)で配布)
平成18年4月2日～平成19年4月1日生まれの人は、1期、2期の対象年齢を過ぎた場合でも20歳の誕生日の前日まで接種を受けることができます。

子宮頸がん

予診票 **定期**

令和8年4月に、令和8年度に12歳になる女性に対して予診票を郵送します。

- シルガード9(9価ワクチン)で接種します。 **2回**
- 1回目の接種を15歳未満で受ける場合
2回目は1回目の接種から6か月後
- 1回目の接種を15歳以上で受ける場合
2回目は1回目の接種から2か月後 **3回**
- 3回目は2回目の接種から4か月後

インフルエンザ

任意

- 不活化ワクチン
・生後6か月(ワクチンによっては1歳)～13歳未満
4週間隔で2回接種 **2回**
- ・13歳以上:1回接種
- 経鼻生ワクチン
・2歳～19歳未満
1回、鼻腔内に噴霧 **1回**

○妊婦さんが受けるもの

RSウイルス

予診票 **定期**

妊娠届の提出時に予診票をお渡しします。
(一部の対象者には郵送する場合があります。)

- 妊娠28～37週に至るまでの間に1回接種 **1回**

予診票の表示のない予防接種は有料のため、市の予診票はありません。

予防接種を上手に受けるポイント

- ◎スケジュールを立てましょう ～各予防接種の標準的な接種年齢と間隔、ワクチン同士の接種間隔を確認しましょう～
- ◎医療機関と連絡を取りましょう ～医療機関によって予約が必要な場合があります～
- ◎出かける前にチェック！
 - お子さんの体調を確認しましょう。機嫌はいいですか？ 体温は測りましたか？ 普段と違うところがないかをよく観察しましょう。
 - 今日受ける予防接種について、必要性、効果および副反応など理解していますか？ 母子健康手帳は持ちましたか？ 記入した予診票は持ちましたか？
 - 予防接種を受けるときは、医師の説明を聞き、予防接種の効果や副反応、ワクチンの種類を確認したうえで、接種に同意して受けましょう。



65歳以上の方の予防接種

○帯状疱疹の対象者には4月に案内通知・予診票をお送りします。

○高齢者肺炎球菌の対象者には65歳の誕生日の翌月に案内通知・予診票をお送りします。

種類	対象者	接種回数	自己負担額	接種場所	持ち物
定期接種 帯状疱疹	○令和8年度中に65・70・75・80・85・90・95・100歳になる方で接種を希望される方 ○接種日現在60歳以上65歳未満で、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害(身体障害者手帳1級)を有する方で接種を希望される方	生ワクチンの場合 1回	2,000円	指定医療機関	・住所、年齢が確認できるもの(免許証、マイナンバーカードなど) ・予診票
		不活化ワクチンの場合 2回	1回あたり 5,500円		
定期接種 高齢者肺炎球菌	○接種日現在満65歳で接種を希望される方 ○接種日現在60歳以上65歳未満で、心臓、じん臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害(身体障害者手帳1級)を有する方で接種を希望される方	1回	2,800円		
定期接種 インフルエンザ	○接種日現在65歳以上で接種を希望される方 ○接種日現在60歳以上65歳未満で、心臓、じん臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害(身体障害者手帳1級)を有する方で接種を希望される方	毎年1回 〔10月上旬～12月下旬〕	9月頃に全戸回覧でお知らせします。	指定医療機関	・住所、年齢が確認できるもの(免許証、マイナンバーカードなど)
定期接種 新型コロナ		毎年1回 〔10月上旬～3月下旬〕			

※上記の各予防接種について、対象者のうち次の方は無料です。(証明書・確認証の発行窓口：生活支援課または福祉政策課篠ノ井分室)

- 生活保護受給者：受給証明書をお持ちください
- 特定中国残留邦人等支援給付受給者：本人確認証をお持ちください。

予防接種後の注意

- 接種後30分間は、お身体の様子に注意し、医師とすぐに連絡をとれるようにしておきましょう。急な副反応は、この間に起きることがあります。
- 接種後、不活化ワクチンでは1週間、生ワクチンでは4週間は副反応の出現に注意しましょう。異常と思われる症状(接種部位のひどい腫れ、高熱、ひきつけなど)が現れたときは、速やかに医師の診察を受けてください。
- 接種当日は、激しい運動は避けましょう。また、入浴は差し支えありませんが、接種部位を強くこすことはやめましょう。

こんなときはどうしたらよい？

- ・出産などの理由により、長野市で定期接種を受けられない
・長期の病気等により、定期接種の対象年齢を過ぎてしまった → 市保健所健康課 (☎226-9964) へお早めにご相談ください。
- ・長野市へ転入(お子さんの場合) → 転入手続きの際、「赤ちゃんのしおり」(3歳未満のお子さん用)または「予防接種と子どもの健康」(3歳以上就学前のお子さん用)を発行します。
- ・予診票をなくしてしまった、手元にない
・おたふくかぜ予防接種費の助成を受けるための事前申請をしたい
・就学後の転入で、まだ受けていない定期接種がある
・日本脳炎2期(特例措置)の予診票が欲しい → 以下をご持参の上、下記の予診票等配布窓口にお越しください。
持ち物：母子健康手帳(お子さんの場合)、申請者の本人確認ができるもの
【予診票等配布窓口】市保健所健康課、保健センター、健康課窓口(市役所第一庁舎2階)、信州新町支所、中条支所 ※若穂保健ステーションおよび豊野保健センターでは取り扱っていません。

各種検診 (お問い合わせ先:長野市保健所健康課 成人保健担当 ☎226-9962)

長野市民(住民登録のある人)を対象に各種検診を実施しています。
実施会場および日程など詳しくは、「各種検診のご案内」(広報ながの5月号と同時配布)
または、長野市ホームページをご覧ください。

右の二次元コードから
長野市保健所健康課へアクセスできます。



各種検診のご案内

検索



長野市国保特定健診 後期高齢者健診および30歳代の国保健診 実施期間 6月1日(月)~10月15日(木) (お問い合わせ先:国保・高齢者医療課健診担当 ☎224-7241)

健診名	対象者	受診料	健診内容	受診方法等
長野市国保特定健診	今年度40歳以上の 長野市国民健康保険加入者	・40歳から69歳は1,000円 (※減免制度有) ・今年度70歳以上無料	○基本的な健診の項目 問診、身体計測、診察、血圧測定、尿検査、 血液検査、心電図検査 ○詳細な健診の項目 眼底検査 ※30歳代の国保健診または国保特定健診の受診 者で、健診の結果、血圧または血糖値が判定 基準に該当した人で、医師が必要と認めた場 合に実施	○受診券は4月10日現在の加入者情報を元に、5月末に自宅へ郵送します。 ※4月13日以降に加入手続きをした人は、国保・高齢者医療課または支所 でマイナ保険証または資格確認書等をお持ちになり受診券の交付申請の 手続きをしてください。(市のホームページからの Web 申請も可能) ○実施期間中に実施医療機関で、受診券とマイナ保険証または資格確認書 等をお持ちになり受診してください。 ○戸隠・鬼無里・信州新町・中条地区では、集団健診も実施しています。 詳しくは、各保健センターへお問い合わせください。
後期高齢者健診	後期高齢者医療制度に 加入している市民	無料		
30歳代の国保健診	今年度30歳から39歳の 長野市国民健康保険加入者	1,000円(※減免制度有)		

※30歳代の国保健診・長野市国保特定健診の減免制度について

■次の人は受診料が無料になります。

- ・対象は市民税非課税世帯の人(世帯主およびその世帯の長野市国民健康保険加入者全員が市民税非課税の人をいいます。)
- ・令和8年度新たに市民税非課税世帯となった人は、6月下旬以降に受診券とマイナ保険証または資格確認書等をお持ちになり受診前に国保・高齢者医療課または支所で「自己負担額減免申請書」の手続きをしてください。
- ・令和7年度市民税非課税世帯の人は、手続きは不要です。あらかじめ受診券に自己負担額0円と記載されます。

特定健診

下記の二次元コードから
アクセスできます



人間ドック

下記の二次元コードから
アクセスできます



コクワホ3兄弟

人間ドック・脳ドックの補助 実施期間4月~3月 (お問い合わせ先:長野市国民健康保険加入者 → 国保・高齢者医療課健診担当 ☎224-7241
後期高齢者医療制度加入者 → 国保・高齢者医療課高齢者医療担当 ☎224-8767)

対象者	補助額	補助申請方法	注意事項
今年度35歳以上の長野市国民健康保険加入者	15,000円	(1)実施医療機関に受診の予約をしてください。 (2)受診日の前日までに上記の健診の受診券とマイナ保険証または資格確認書等をお持ちになり、担当課または支所で補助券の申請をしてください。 ※ドックの補助の申請は、受診予定日の1か月前からとなります。また、申請は年度内に1回限りです。 (3)マイナ保険証または資格確認書と補助券をお持ちになり、実施医療機関で受診してください。	○長野市国保特定健診、後期高齢者健診および30歳代の国保健診を受診した人または受診する予定のある人は申請できません。 ○保険料に滞納のある人は申請できません。
後期高齢者医療制度に加入している市民	7,500円		

※詳しくは別冊「各種検診のご案内」(5月配布)をご覧ください。

各種相談



お申し込みは
保健センターへ
(P20、21 参照)

健康・食生活相談

(9:00~11:00) 予約制 保健師・管理栄養士が相談に応じます。

対象：健康相談(成人対象)、食事・栄養相談(子どもから大人まで対象)

内容：健康の維持・増進(生活習慣病予防、たばこ相談等)に関することや食事(離乳食や子どもの食事、疾病予防等)に関することなど

会場	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
北部保健センター	20(月)	21(木)	25(木)	21(火)	31(月)	24(木)	29(木)	26(木)	15(火)	19(火)	18(木)	12(金)
三陽保健センター	9(木)	14(木)	9(火)	7(火)	25(火)	8(火)	6(火)	10(火)	24(木)	28(木)	22(月)	9(火)
吉田保健センター	24(金)	22(金)	26(金)	23(木)	14(金)	9(水)	27(火)	24(火)	25(金)	21(木)	19(金)	10(水)
東部保健センター	28(火)	28(木)	23(火)	30(木)	27(木)	17(木)	27(火)	30(月)	17(木)	26(火)	25(木)	18(木)
西部保健センター	17(金)	18(月)	1(月)	3(金)	7(金)	25(金)	6(火)	19(木)	1(火)	21(木)	8(月)	4(木)
犀南保健センター	15(水)	13(水)	10(水)	15(水)	5(水)	18(金)	7(水)	4(水)	18(金)	6(水)	19(金)	24(水)
真島保健センター	21(火)	20(水)	17(水)	21(火)	26(水)	14(月)	27(火)	24(火)	23(水)	25(月)	17(水)	10(水)
松代保健センター	13(月)	11(月)	8(月)	6(月)	3(月)	7(月)	26(月)	9(月)	14(月)	4(月)	8(月)	8(月)
豊野保健センター	22(水)	27(水)	24(水)	22(水)	25(火)	29(火)	22(木)	17(火)	18(金)	27(水)	15(月)	16(火)
戸隠保健センター	20(月)	18(月)	15(月)	27(月)	17(月)	28(月)	19(月)	16(月)	21(月)	18(月)	15(月)	15(月)
鬼無里保健センター	23(木)	28(木)	25(木)	23(木)	27(木)	24(木)	22(木)	26(木)	24(木)	28(木)	25(木)	25(木)
信州新町支所	20(月)	11(月)	15(月)	13(月)	28(金)	14(月)	19(月)	9(月)	14(月)	27(水)	15(月)	8(月)
大岡保健センター	※ 適宜、実施しておりますので保健センターにお問い合わせください。											
中条総合市民センター	※ 適宜、実施しておりますので中条支所保健師にお問い合わせください。											

栄養相談

電話相談 市保健所健康課 健康づくり担当 ☎226-9961 随時(平日8:30~17:00)相談が可能です。



歯科相談

(9:30~11:30) 予約制 歯科衛生士が相談に応じます。

対象：乳幼児～成人

内容：むし歯や歯周病予防、歯のみがき方、飲み込み、かむことなどの相談

申込み：市保健所健康課 健康づくり担当 ☎226-9961

会場	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
三陽保健センター			2(火)					26(木)				4(木)
吉田保健センター				2(木)			30(金)				18(木)	
東部保健センター		8(金)				11(金)			25(金)			
西部保健センター		11(月)						9(月)			3(水)	
犀南保健センター				7(火)		17(木)	6(火)		17(木)			9(火)
真島保健センター			18(木)									
市保健所	20(月)				24(月)					18(月)		

その他の相談

	相談内容	担当者	時間	会場・日程	担当課
不妊・不育症相談	不妊カウンセラーによる不妊・不育症相談 完全予約制・個別相談	助産師 保健師	予約制	面接相談 市保健所 日程は市ホームページ等で随時お知らせします。	健康課 母子保健担当 ☎226-9963
不妊相談	不妊に関する相談	保健師	随時	電話相談	
思春期保健相談	思春期におけるからだの変化、 性に関する悩み、こころの問題など	保健師	随時	電話相談	
難病研修・交流会	医療講話や座談会 患者、家族間の情報交換など	専門医師等 保健師	予約制	開催日時・内容は市ホームページ等で随時お知らせします。 市保健所	健康課 難病精神保健担当 ☎226-9965
難病医療相談	病気や医療について、 日頃不安に思っていること	専門医師	予約制	神経内科、膠原病科の各専門医が相談に応じます。 13:00~16:00の間の30分程度 市保健所 日程は市ホームページ等で随時お知らせします。	
難病療養相談	療養生活について、 日頃不安に思っていること	保健師・看護師 管理栄養士 歯科衛生士	予約制	面接相談 市保健所または保健センター	
			随時	電話相談	
精神保健相談	精神に関する病気、こころの悩み、 ひきこもり、依存症、 出産後のこころの健康など	専門医師 保健師 精神保健福祉士 公認心理師	予約制	面接相談 毎月2回~3回 13:00~16:30 1人40分程度 市保健所(セカンドオピニオンとしての利用はできません。)	
			予約制	面接相談 市保健所または保健センター	
			随時	電話相談 市保健所または保健センター	
こころの相談 専用電話	自殺に心が傾いている方 家族や知人から死にたいと相談されている方 身内が自死した方	保健師 精神保健福祉士	随時	平日 9:30~16:00(祝休日 除く)	☎227-4455

	相談内容	担当者	時間	会場・日程	担当課
肝炎ウイルス検査 (血液検査)	B型およびC型肝炎ウイルスの検査 (無料)・相談	保健師	予約制 ※長野市民の 方のみ	血液検査 受付時間(会場:市保健所) 毎月第4水曜日(※3月は第2水曜日) 13:30~15:00	健康課 感染症対策担当 ☎226-9964
風しん抗体検査 (血液検査)	風しん抗体検査(無料)・相談		随時	電話相談	
エイズ・性感染症 検査 (血液検査等)	HIV・性器クラミジア・梅毒・淋菌検査 (無料・匿名) エイズ・性感染症などの相談 レッドリボンちゃん (長野市エイズ啓発イメージキャラクター) 	保健師 看護師	予約制	検査 受付時間(会場:市保健所) 毎週火曜日 9:00~10:40 毎月第1火曜日 16:50~18:30	(予約・相談) エイズホットライン ☎226-9966 または、 長野市LINE公式 アカウントより予約➡ 
結核に関する相談	病気や医療についての相談	保健師	随時	電話相談	
覚醒剤等 薬物乱用相談	覚醒剤、向精神薬、危険ドラッグなど薬 物乱用を未然に防ぐための相談、薬物依 存による家族の悩みなどの相談	薬剤師 保健師	随時	電話相談 ※薬物乱用防止啓発DVD・パネルの貸し出し、啓発資料の提供も行って います。	食品生活衛生課 ☎226-9970
食品衛生相談	食中毒予防や食品表示など食品衛生に関 する相談	食品衛生 監視員	随時	電話相談・窓口相談	
犬・猫に関する相談	犬の飼い方、猫の飼い方、野良猫に関 すること、犬の登録と狂犬病予防注射、 犬・猫の譲渡に関する相談	獣医師など	随時	電話相談・窓口相談	食品生活衛生課 動物愛護センター ☎262-1212
医療相談 (医療安全支援センター)	医療に関する疑問や不安などについて の相談	保健師	予約制 随時	面接相談 市保健所 受付時間 9:00~11:30、13:00~16:30 (医療相談専用) ☎226-6000 電話相談 相談時間 9:00~17:15	保健所総務課 ☎226-9941

● 訪問指導

	内容	担当者	申込み・お問い合わせ先	担当課
保健・栄養・歯科 に関する事	以下のことについて、それぞれの専門職がご自宅に伺って相談に応じます。 ①生活習慣病の重症化予防のための保健指導(健診結果の見方や食生活・運動習慣改善等) ②歯や口の健康を維持するための口腔衛生指導等	保健師 管理栄養士 歯科衛生士	健康課 保健センター (信州新町・中条 各支所の 駐在保健師)	健康課 健康づくり担当 ☎226-9961
精神保健に関する事	ご本人やご家族の療養生活や病気、社会参加に関する事などのご相談に応じます。			健康課 難病精神保健担当 ☎226-9965
難病に関する事				

● 献血について

	内容	担当課
あなたの善意を献血に! ご協力をお願いします。	・長野市では、移動献血車が市内を巡回しています。 ・日程は、広報ながの「くらしのチャンネル」や長野県赤十字血液センターホームページ等でお知らせします。 ・献血基準等については、長野県赤十字血液センターホームページ等でご確認ください。	食品生活衛生課 ☎226-9970

医療給付

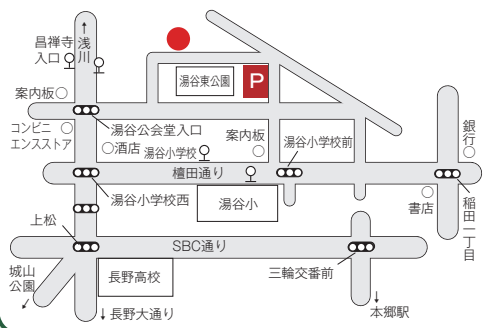
医療給付の種類	対象者および給付の内容	担当課
不妊治療を希望する方への応援事業	<ul style="list-style-type: none"> 医療保険が適用された不妊治療のうち、生殖補助医療（体外受精、顕微授精）および男性不妊治療を受けられた夫婦（事実婚も含む） 1回の治療につき、医療保険から給付される高額療養費等を除いた自己負担額の1/3（15万円を上限） 助成回数（初めて助成を受ける際の妻の治療開始時の年齢により以下のとおり） <ul style="list-style-type: none"> 40歳未満：胚移植が6回に至るまで（1子につき） 40歳以上43歳未満：胚移植が3回に至るまで（1子につき） 	
養育医療給付	出生時の体重が2,000g以下またはその他の理由により、医師が指定養育医療機関での入院治療を必要と認めた未熟児に対する医療費の一部	健康課 母子保健担当 ☎ 226-9963
自立支援医療費（育成医療）支給	指定医療機関で①肢体不自由②視覚障害③聴覚、平衡機能障害④音声、言語、そしゃく機能障害⑤心臓、腎臓、呼吸器、ぼうこうもしくは直腸、小腸または肝臓機能障害⑥先天性の内臓機能障害（⑤に掲げるものを除く）⑦ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害について、確実に治療効果が期待できると医師が判断した医療等の給付を受ける18歳未満の児童に対する医療費の一部	
小児慢性特定疾病医療費支給	<ul style="list-style-type: none"> 国の告示で定める疾病およびその疾病の状態の程度に該当する18歳未満の児童で、認定を受けた人 支給対象となる医療の内容：認定となった疾病にかかる（1）診察（2）薬剤または治療材料の支給（3）医学的処置、手術およびその他の治療（4）居宅における療養上の管理およびその治療に伴う世話その他の看護（5）病院または診療所への入院およびその療養に伴う世話その他の看護（6）移送（医療保険により給付を受けることができない者の移送に限る。） 	
特定医療費（指定難病）給付	<ul style="list-style-type: none"> 国の「難病の患者に対する医療等に関する法律」に規定された指定難病の認定を受けた人 支給対象となる給付の内容：指定難病の保険診療による治療のうち、入院・外来の医療費、保険調剤、居宅における療養上の管理およびその治療に伴う世話その他看護、訪問看護、訪問リハビリ、居宅療養管理指導、介護予防訪問看護、介護予防訪問リハビリ、介護予防居宅療養管理指導、介護医療院サービスに関する医療費の一部 	
特定疾患等医療費給付	<ul style="list-style-type: none"> 「特定疾患治療研究事業」「長野県特定疾病医療費助成事業」「先天性血液凝固因子障害等治療研究事業」および「遷延性意識障害者医療費給付事業」に規定された疾患の認定を受けた人 給付内容は上記「特定医療費給付」と同様 	健康課 難病精神保健担当 ☎ 226-9965
ウイルス肝炎医療費給付	B型およびC型ウイルス肝炎の治療等に関する医療費の一部	
骨髄バンクドナー助成制度	骨髄バンク事業において骨髄等を提供されたドナーおよびその雇用事業所に対して助成金（ドナーに1日2万円、事業所に1日1万円）を交付。詳細は担当までお問い合わせください。	
結核医療費公費負担事業	結核による医療が必要と認められた人に対する医療費の一部	健康課 感染症対策担当 ☎ 226-9964

保健センター等 案内図

三陽保健センター・吉田保健センター・犀南保健センターは、駐車場に限りがありますので、お越しの際はできるだけ公共交通機関などをご利用ください。

北部保健センター

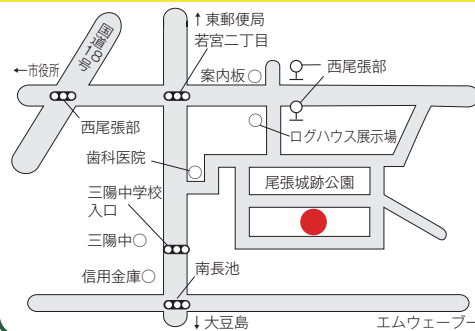
上松四丁目40番6号
☎259-2088



アルピコ交通：若槻団地線、西条線
昌禅寺入口下車 徒歩3分
長電バス：マユミダ・三才線湯谷小学校下車 徒歩6分

三陽保健センター

大字西尾張部1124番地6
(三陽保健福祉センター)
☎259-3434

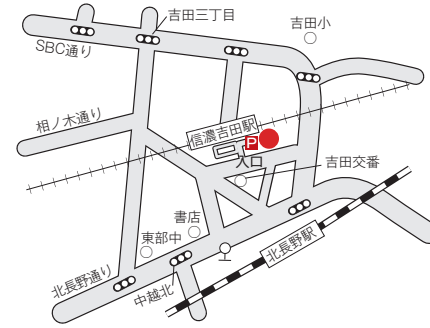


アルピコ交通：北屋島線西尾張部下車 徒歩3分

吉田保健センター

吉田三丁目22番41号
(ノルテナがの1階)
☎263-7361

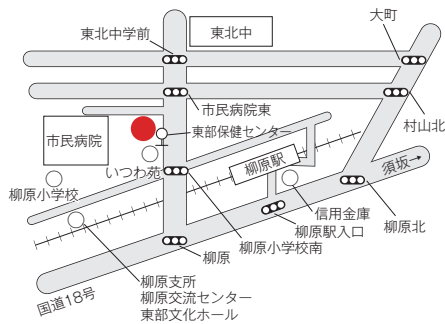
※Pは立体駐車場です。



長野電鉄：信濃吉田駅 しなの鉄道：北長野駅
長電バス：運動公園線北長野駅下車 徒歩5分

東部保健センター

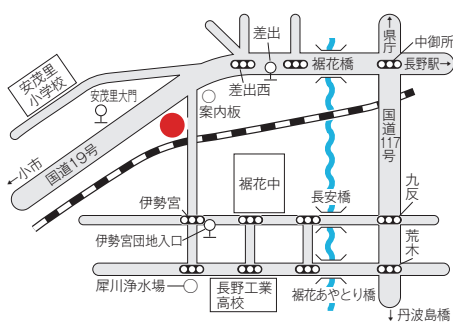
大字富竹1570番地1
☎295-3330



長電バス：平林線
東部保健センター下車
長野電鉄：柳原駅 徒歩15分

西部保健センター

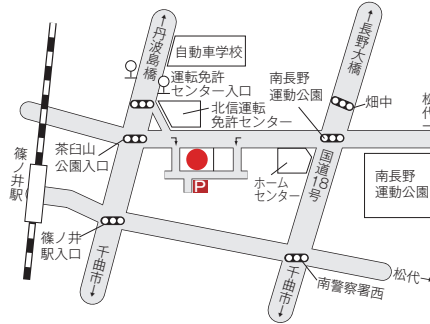
大字安茂里1777番地1
(安茂里総合市民センター)
☎224-1101



アルピコ交通：小市線
安茂里大門、差出下車または
犀北団地線伊勢宮団地入口下車 徒歩7分

犀南保健センター

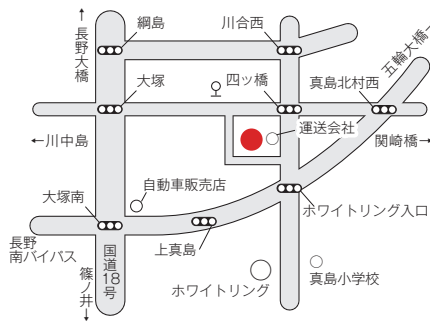
里島62番地
☎293-8080



アルピコ交通：運転免許センター篠ノ井線
運転免許センター入口下車 徒歩5分

真島保健センター

真島町真島1361番地22
☎286-1010

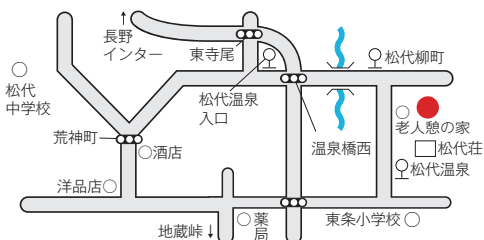


アルピコ交通：金井山線
四ツ橋下車 徒歩3分

松代保健センター

松代町東条3580番地1
(松代保健福祉センター)

☎278-0021

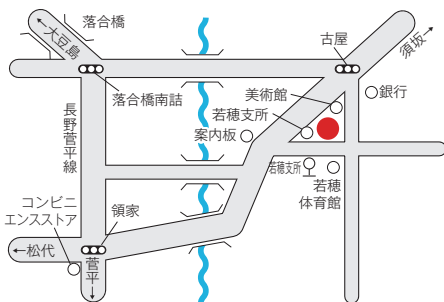


アルピコ交通：金井山線松代温泉入口下車 徒歩10分
松代温泉下車 徒歩1分
長野バス：屋代須坂線松代温泉入口下車 徒歩10分

若穂保健ステーション※

若穂綿内7594番地の2
(お問い合わせ先 松代保健センター)

※母子保健事業は松代保健センターで行います。
※施設には職員は駐在しておりません。



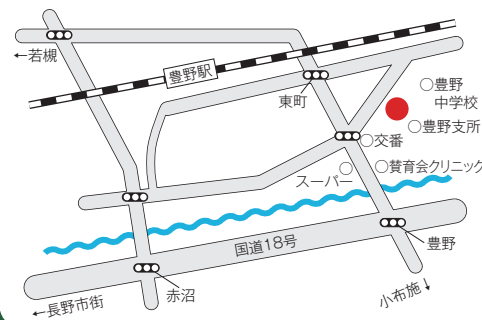
アルピコ交通・長電バス共同運行：
大豆島保科温泉線若穂支所下車 徒歩1分

豊野保健センター

豊野町豊野624番地2
(お問い合わせ先 豊野支所)

☎257-5871

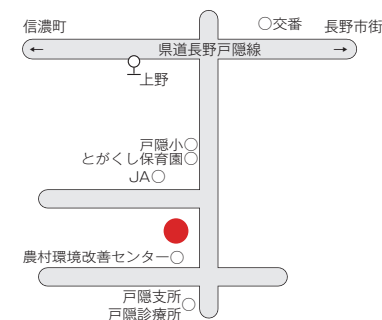
※不在時の電話は東部保健センターへ転送されます。



しなの鉄道：豊野駅南口下車 徒歩10分
乗合タクシー：各線市豊野支所下車 徒歩1分

戸隠保健センター

戸隠豊岡1550番地
☎254-3800

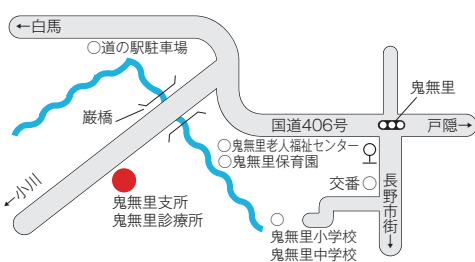


市営バス：各線支所前下車 徒歩1分
乗合タクシー：芋井銚子口線上野下車 徒歩7分

鬼無里保健センター

鬼無里日影2750番地1
(お問い合わせ先 鬼無里支所)

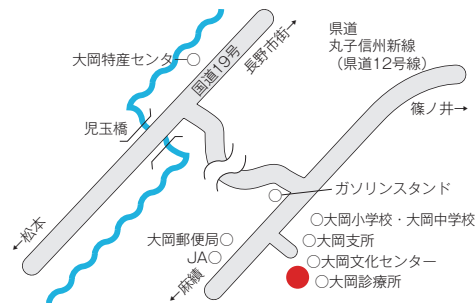
☎256-3159



市営バス：各線鬼無里支所下車 徒歩1分

大岡保健センター

大岡乙287番地
☎266-3110

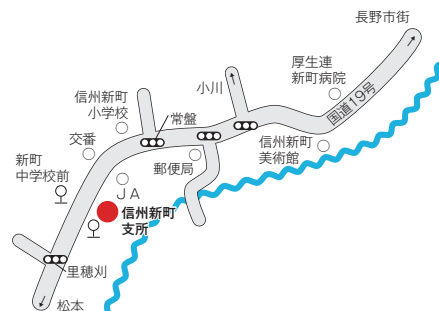


市営バス：大岡線大岡保健センター下車

信州新町支所

信州新町新町1000番地1
(お問い合わせ先 信州新町支所)

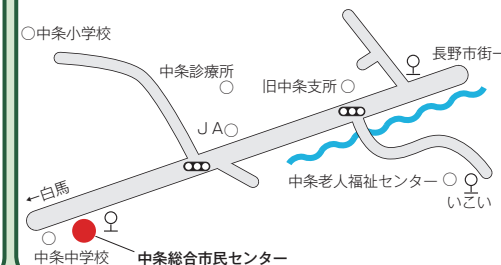
☎262-2201



市営バス：新町大原橋線新町中学校前下車 徒歩2分
乗合タクシー：篠ノ井新町線新町中学校前下車 徒歩2分

中条総合市民センター

中条2383番地1
(お問い合わせ先 中条支所)
☎268-3004



市営バス：中条総合市民センター下車



緊急医のご案内



担当：医療連携推進課



休日や夜間に急病になったとき、症状に応じて、次の医療機関で診療が受けられます。
ただし、この医療機関は急病者の応急診療のみを行うもので、通常の診療を行うものではありません。

※急病センターや緊急医を受診される場合は、**必ず事前にお電話にてお問い合わせください。**

	長野市民病院・医師会 急病センター 大字富竹 1333-1 ☎ 295-1291	厚生連南長野医療センター篠ノ井総合病院・医師会 急病センター 篠ノ井会 666-1 午後7時～午後10時30分 ☎ 293-9914 午後10時30分～翌朝6時 ☎ 292-2261	厚生連長野松代総合病院 急病センター 松代町松代 183 ☎ 278-2031
	診療時間 午後7時～翌朝6時 (午後11時以降は診療に時間がかかることがあります。)		
	診療科目 内科・小児科・外科系	診療科目 内科・小児科系	診療科目 内科・小児科系
夜間	長野市医師会の医師 平日 午後7時30分～午後11時	更級医師会の医師 千曲医師会の医師 ※交代で対応	平日 午後7時～午後10時30分
	協力医師 (長野市、千曲市の開業医) ※交代で対応	協力医師 (長野市、千曲市の開業医) ※交代で対応	平日(月に4回) 午後7時～午後10時30分
	病院の医師(救急科医師) 午後7時～翌朝6時	病院の医師(救急科医師) 午後7時～翌朝6時	病院の医師 午後7時～翌朝6時
日曜・祝日	診療科目別緊急医(長野市医師会・更級医師会) 歯科緊急医(長野市歯科医師会・更級歯科医師会)	診療時間 診療時間	科目ごとに診療時間が異なりますので、ご注意ください。 午前9時～正午
実施医療機関	主な新聞紙面、NHK総合テレビ、市ホームページでご確認ください。		

急な病気やケガ等で 救急車を呼ぶか、病院に行くか、迷ったとき

対象者	相談先	電話番号	受付時間	相談内容
おとな (概ね15歳以上の方)	長野県救急安心センター	#7119 または 026-231-3021	平日：午後7時～翌朝8時 土・日・祝日・12/29～1/3： 午前8時～翌朝8時	症状を伺った上、 看護師等がアドバイスします。 (相談は無料)
子ども (概ね15歳未満の方)	長野県小児救急電話相談	#8000 または 026-235-1818		

症状が重い方

あわてず、ハッキリと119番に電話して、救急車を要請してください。