

# 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、妊娠届出書を提出して母子健康手帳をもらいましょう。医療機関からもらう「妊娠届出書」をご提出ください。</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。その他に、マタニティノートも配布しています。</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。 *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。</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><b>手続きができる場所</b></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>
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><b>手続きに必要なもの</b></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><b>手続きができる場所</b></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><b>手続きに必要なもの</b></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><b>手続きができる場所</b></p> <p>○市保健所健康課</p> <p><b>手続きに必要なもの</b></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。詳しくは、各会場又は市保健所健康課母子保健担当(☎ 226-9963)へお問い合わせください。</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><b>出生届をする方</b> 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><b>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</b> 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><b>転入された方</b> 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
		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	7年8月生	7年9月生	7年10月生	7年11月生	
第一・第二 浅 川	北部保健センター	12月～1月生 5/13(火)		2月～3月生 7/8(火)		4月～5月生 9/9(火)		6月～7月生 11/11(火)		8月～9月生 1/9(金)		10月～11月生 3/6(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ねがいします。
☆古牧・大豆島 朝 陽	三陽保健センター	12/1～12/20生 4/18(金)	12/21～1/10生 5/9(金)	2/1～2/19生 6/19(木)	2/20～3/10生 7/10(木)	4/1～4/20生 8/21(木)	4/21～5/10生 9/11(木)	6/1～6/20生 10/23(木)	6/21～7/10生 11/13(木)	8/1～8/20生 12/19(金)	8/21～9/10生 1/15(木)	10/1～10/20生 2/19(木)	10/21～11/10生 3/10(火)	
☆三輪・吉田 若 槻	吉田保健センター	12月生 4/24(木)	1月生 5/28(水)	2月生 6/25(水)	3月生 7/29(火)	4月生 8/28(木)	5月生 9/30(火)	6月生 10/22(水)	7月生 11/27(木)	8月生 12/24(水)	9月生 1/28(水)	10月生 2/19(木)	11月生 3/18(水)	
古里・柳原 長 沼・豊 野	東部保健センター	12月生 4/15(火)	1月生 5/29(木)	2月生 6/24(火)	3月生 7/30(水)	4月生 8/29(金)	5月生 9/26(金)	6月生 10/24(金)	7月生 11/20(木)	8月生 12/24(水)	9月生 1/29(木)	10月生 2/25(水)	11月生 3/25(水)	
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	12/1～12/20生 4/15(火)	12/21～1/10生 5/9(金)	2/1～2/25生 6/19(木)	2/26～3/20生 7/11(金)	3/21～4/15生 8/6(水)	4/16～5/5生 9/3(水)	5/6～6/15生 10/8(水)	7/6～7/25生 11/19(水)	7/26～8/15生 12/10(水)	9/6～9/25生 1/15(木)	9/26～10/15生 2/10(火)	11/6～11/30生 3/24(火)	
☆篠ノ井・信更 大 岡	犀南保健センター	12月生 4/15(火)	1月生 5/13(火)	2月生 6/17(火)	3月生 7/22(火)	4月生 8/19(火)	5月生 9/16(火)	6月生 10/21(火)	7月生 11/18(火)	8月生 12/16(火)	9月生 1/20(火)	10月生 2/17(火)	11月生 3/17(火)	
川中島・更北	真島保健センター	12/1～12/25生 4/22(火)	12/26～1/20生 5/20(火)	1/21～2/15生 6/24(火)	2/16～3/10生 7/15(火)	4/1～4/25生 8/26(火)	4/26～5/20生 9/30(火)	5/21～6/15生 10/28(火)	6/16～7/10生 11/11(火)	8/1～8/25生 12/23(火)	8/26～9/20生 1/27(火)	9/21～10/15生 2/10(火)	11/11～11/30生 3/10(火)	
松代 若穂	松代保健センター (9月以降別会場)	12/1～1/15生 4/21(月)	1/16～2/28生 6/9(月)	3月～4月生 8/4(月)		松代地区の5月から11月生まれの方は、犀南保健センターへ会場が変更になります。上記日程で受診してください。(5月生まれ以降の対象者に健診のご案内をお送りします) 若穂地区の5月から11月生まれの方は、真島保健センターへ会場が変更になります。上記日程で受診してください。(5月生まれ以降の対象者に健診のご案内をお送りします)								

※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			10(火)			8(月)			4(木)			2(月)	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	25(金)	28(水)	23(月)	25(金)	27(水)	26(金)	22(水)	21(金)	17(水)	30(金)	27(金)	18(水)	
吉田保健センター	18(金)		6(金)		1(金)		3(金)		5(金)		6(金)		
東部保健センター		22(木)			21(木)			10(月)			19(木)		
西部保健センター	30(水)	16(金)	30(月)	18(金)	29(金)	18(木)	17(金)	20(木)	15(月)	16(金)	12(木)	24(火)	
犀南保健センター		15(木)		10(木)		5(金)		7(金)		22(木)		12(木)	
真島保健センター	14(月)		2(月)	8(火)	4(月)		6(月)		8(月)	6(火)	4(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		26(月)			5(火)			13(木)			3(火)		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 試食用の取り皿 (必要な方)
三陽保健センター	18(金)	16(金)	11(水)	18(金)	18(月)	19(金)	17(金)	5(水)	3(水)	23(金)	20(金)	6(金)	
吉田保健センター	23(水)		20(金)		8(金)		8(水)		19(金)		24(火)		
西部保健センター		9(金)		4(金)		4(木)		14(金)		27(火)			
犀南保健センター	11(金)				27(水)			6(木)		28(水)			
真島保健センター	21(月)	12(月)	3(火)	14(月)		1(月)	14(火)		1(月)	19(月)	2(月)	3(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						
		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・芋井 戸隠・鬼無里	北部保健センター	8/1～9/15生 4/21(月)		9/16～10/31生 6/12(木)		11/1～12/15生 7/24(木)		12/16～1/31生 9/18(木)		2月～3月生 11/6(木)		4月～5月生 1/8(木)		6月～7月生 3/9(月)		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	三陽保健センター	8/1～8/18生 4/16(水)		8/19～9/10生 5/7(水) 9/11～9/30生 5/26(月)		10/1～10/17生 6/6(金) 10/18～11/6生 6/20(金)		11/7～11/30生 7/23(水) 12/26～1/10生 8/29(金)		12/1～12/25生 8/6(水) 1/11～1/31生 9/17(水)		2/1～2/19生 10/8(水) 3/11～3/31生 11/19(水)		4/1～4/20生 12/5(金) 4/21～5/10生 12/24(水)			5/11～5/31生 1/21(水) 6/21～7/10生 2/25(水)		6/1～6/20生 2/9(月) 7/11～7/31生 3/16(月)	
☆ 三輪・吉田 若	吉田保健センター	8月生 4/16(水)	9月生 5/20(火)	10月生 6/24(火)	11月生 7/15(火)	12月生 8/26(火)	1月生 9/24(水)	2月生 10/28(火)	3月生 11/26(水)	4月生 12/23(火)	5月生 1/27(火)	6月生 2/25(水)	7月生 3/17(火)							
古里・柳原 長沼・豊野	東部保健センター	8月生 4/14(月)	9月生 5/12(月)	10月生 6/9(月)	11月生 7/14(月)	12/1～12/24生 8/4(月)	12/25～1/31生 9/16(火)	2月～3月生 11/17(月)		4月生 12/3(水)	5月生 1/7(水)	6月生 2/2(月)	7月生 3/2(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	8/1～8/20生 4/18(金)		8/21～9/10生 5/8(木) 10/6～10/25生 6/20(金)		9/11～10/5生 6/3(火) 10/26～11/10生 7/8(火) 11/11～11/30生 7/31(木)		10/26～11/10生 7/8(火) 12/1～12/20生 8/28(木)		12/21～1/15生 9/12(金) 2/6～3/4生 10/24(金)		1/16～2/5生 3/5～4/5生 4/6～4/30生 11/21(金) 12/19(金)		5/1～5/25生 1/9(金) 5/26～6/20生 2/20(金) 1/30(金)			6/21～7/10生 2/20(金) 7/11～7/31生 3/13(金)			
☆ 篠ノ井 信更・大岡	犀南保健センター	8月生 4/24(木)	9月生 5/23(金)	10月生 6/26(木)	11月生 7/25(金)	12月生 8/28(木)	1月生 9/24(水)	2月生 10/31(金)	3月生 11/28(金)	4月生 12/25(木)	5月生 1/30(金)	6月生 2/26(木)	7月生 3/25(水)							
川中島・更北	真島保健センター	8/1～8/13生 4/16(水)		8/14～8/31生 5/19(月) 9/1～9/20生 5/28(水)		9/21～10/5生 6/18(水) 10/6～10/24生 7/2(水) 10/25～11/13生 7/23(水)		10/25～11/13生 7/23(水) 11/14～12/5生 8/25(月)		12/6～12/31生 9/3(水) 1/21～2/15生 10/15(水) 9/29(月)		2/16～3/5生 11/5(水) 4/1～4/15生 12/2(火) 3/6～3/31生 11/19(水)		4/1～4/15生 12/2(火) 4/16～4/30生 12/17(水) 5/16～5/31生 1/27(火)			5/1～5/15生 1/14(水) 6月生 2/10(火) 7/16～7/31生 3/18(水)			
松代 若穂	松代保健センター (9月以降別会場)	8/1～10/15生 5/7(水)			10/16～11/30生 7/11(金)		松代地区の12月から7月生まれの方は、犀南保健センターへ会場が変更になります。 上記日程で参加してください (12月生まれ以降の対象者に健康教室のご案内を送ります) 若穂地区の12月から7月生まれの方は、真島保健センターへ会場が変更になります。 上記日程で参加してください (12月生まれ以降の対象者に健康教室のご案内を送ります)													

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(11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、歯科衛生士による離乳食、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	17(木)			14(月)			16(木)			15(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	11(金)	2(金)	2(月)	2(水)	8(金)	3(水)	3(金)	14(金)	10(水)	16(金)	6(金)	4(水)	
吉田保健センター		30(金)			22(金)			28(金)				13(金)	
犀南保健センター			5(木)			19(金)			5(金)		27(金)		
真島保健センター	9(水)	7(水)	9(月)	9(水)	5(火)	8(月)	1(水)	10(月)	3(水)	7(水)	9(月)	9(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		
		5年8月生	5年9月生	5年10月生	5年11月生	5年12月生	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			
第一・第二 浅川	北部保健センター	8月～9月生 4/9（水）		10/1～12/15生 6/18（水）			12/16～1/31生 8/22（金）		2月～3月生 10/24（金）		4月～5月生 12/17（水）		6月～7月生 2/6（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	
☆古牧・大豆島 朝陽	三陽保健センター	8/1～8/20生 4/11（金）	9/8～9/30生	10/1～10/15生 6/13（金）	11/6～11/30生	12/1～12/15生 8/8（金）	1/6～1/25生	1/26～2/10生 10/10（金）	3/6～3/25生	3/26～4/20生 12/11（木）	5/16～6/10生	6/11～6/30生	7/1～7/15生 3/12（木）			
		8/21～9/7生 4/24（木）	5/27（火）	10/16～11/5生 6/27（金）	7/18（金）	12/16～1/5生 8/26（火）	9/19（金）	2/11～3/5生 10/28（火）	11/14（金）	4/21～5/15生 12/23（火）	1/22（木）	2/20（金）	7/16～7/31生 3/19（木）			
☆三輪・吉田 若槻	吉田保健センター	8/1～8/24生 4/18（金）	8/25～9/30生 5/15（木）	10/1～10/25生 6/5（木）	10/26～11/30生 7/9（水）	12月生 8/27（水）	1/1～1/20生 9/10（水）	1/21～2/29生 10/8（水）	3月生 11/12（水）	4/1～5/5生 12/9（火）	5/6～5/31生 1/14（水）	6月生 2/13（金）	7月生 3/5（木）	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		
古里・柳原 長沼・豊野	東部保健センター	8月生 4/22（火）	9月生 5/20（火）	10月生 6/11（水）	11月～12月生 8/7（木）		1月生 9/18（木）	2月生 10/22（水）	3月生 11/18（火）	4月生 12/9（火）	5月生 1/27（火）	6月生 2/17（火）	7月生 3/11（水）			
		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	8/1～8/25生 4/10（木）	9/19～10/15生	10/16～11/9生 6/12（木）	11/10～11/30生 7/16（水）	12/1～12/25生 8/5（火）	1/12～2/8生	2/9～3/5生	3/6～3/25生	3/26～4/30生	5/1～5/30生 1/16（金）			6/16～7/8生
8/26～9/18生 4/25（金）	5/23（金）			6/12（木）	7/16（水）	12/26～1/11生 8/29（金）	9/12（金）	10/16（木）	11/7（金）	12/12（金）	5/31～6/15生 1/29（木）	2/18（水）	3/10（火）			
☆篠ノ井・信更 大岡	犀南保健センター	8月生 4/16（水）	9月生 5/14（水）	10月生 6/18（水）	11月生 7/23（水）	12月生 8/20（水）	1月生 9/17（水）	2月生 10/22（水）	3月生 11/19（水）	4月生 12/17（水）	5/1～5/25生 1/21（水）	5/26～6/20生 2/18（水）	6/21～7/15生 3/2（月）			※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。
川中島・更北	真島保健センター	8/1～8/24生 4/23（水）	8/25～9/19生 5/21（水）	9/20～10/4生 6/11（水）	10/25～11/9生 7/30（水）	11/10～11/30生 8/27（水）	12/1～12/20生 9/10（水）	1/11～2/11生 10/29（水）	2/12～3/5生 11/10（月）	4/1～4/20生 12/10（水）	5/21～6/12生 1/19（月）	7/1～7/15生 2/25（水）	7/16～7/31生 3/11（水）			
		10/5～10/24生 6/25（水）	7/30（水）	8/27（水）	12/21～1/10生 9/24（水）	3/6～3/31生 11/26（水）	4/21～5/20生 12/24（水）	6/13～6/30生 1/28（水）								
松代 若穂	松代保健センター （9月以降別会場）	8月～9月生 5/12（月）		10月～11月生 7/7（月）			12月～1月生 8/18（月）		松代地区の2月から7月生まれの方は、犀南保健センターへ会場が変更になります。上記日程で受診してください（2月生まれ以降の対象者に健診のご案内をお送りします） 若穂地区の2月から7月生まれの方は、真島保健センターへ会場が変更になります。上記日程で受診してください（2月生まれ以降の対象者に健診のご案内をお送りします）							

※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	
		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	5年9月生	5年10月生	5年11月生	5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~2月生 5/8(木)		3月~4月生 7/10(木)		5月生 8/4(月)	6月生 9/4(木)	7月~8月生 11/20(木)		9月生 12/9(火)	10月~11月生 2/9(月)		12月生 3/3(火)		
☆ 古牧・大豆島 朝 陽	三陽保健センター	1/1~1/19生 4/9(水)	2/6~2/28生 5/21(水)	3/1~3/20生 6/4(水)	4/11~4/30生 7/16(水)	5/1~5/20生 8/1(金)	6/11~6/30生 9/24(水)	7/1~7/15生 10/15(水)	8/1~8/20生 11/12(水)	9/8~9/30生 12/12(金)	10/1~10/20生 1/14(水)	11/16~12/11生 2/18(水)	12/12~12/31生 3/11(水)		
☆ 三輪・吉田 若 槻	吉田保健センター	1/1~1/23生 4/9(水)	1/24~2/9生 5/14(水)	3/7~3/31生 6/10(火)	4/1~4/20生 7/2(水)	4/21~5/9生 8/6(水)	6月生 9/9(火)	7/1~7/22生 10/1(水)	8/10~8/31生 11/18(火)	9/1~9/25生 12/3(水)	10/21~11/10生 1/20(火)	11/11~12/6生 2/4(水)	12/7~12/31生 3/10(火)	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~2月生 5/19(月)		3月生 6/3(火)	4月生 7/28(月)	5/1~6/10生 8/18(月)	6/11~6/30生 9/8(月)	7月生 10/1(水)	8月生 11/5(水)	9月生 12/8(月)	10月生 1/19(月)	11月~12月生 3/9(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	1/1~1/24生 4/11(金)	1/25~2/28生 5/2(金)	3/1~4/5生 6/13(金)	4/6~4/30生 7/3(木)	5/25~6/20生 8/8(金)	6/21~7/6生 9/5(金)	7/7~7/31生 10/10(金)	8/1~8/27生 11/6(木)	8/28~9/22生 11/28(金)	9/23~10/20生 12/18(木)	10/21~11/10生 1/23(金)	11/11~12/7生 2/6(金)	12/8~12/31生 3/17(火)	※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 4/25(金)	2月生 5/22(木)	3月生 6/6(金)	4月生 7/17(木)	5月生 8/29(金)	6/1~7/10生 9/26(金)	7/11~8/5生 10/30(木)	8/6~8/25生 11/13(木)	8/26~9/15生 11/27(木)	9/16~10/12生 12/12(金)	10/13~11/10生 1/29(木)	11/11~12/10生 2/20(金)	12/11~12/31生 3/19(木)	
川中島・更北	真島保健センター	1/1~1/19生 4/15(火)	1/20~2/7生 5/13(火)	3/1~3/15生 6/10(火)	4/6~4/20生 7/1(火)	5/6~5/22生 8/19(火)	5/23~6/14生 9/2(火)	6/15~7/5生 9/16(火)	7/6~7/20生 10/7(火)	8/8~8/31生 11/4(火)	9/21~10/5生 12/8(月)	10/22~11/5生 1/13(火)	11/16~12/3生 2/3(火)	12/19~12/31生 3/23(月)	
松代 若穂	松代保健センター (9月以降別会場)	1月~2月生 4/22(火)		3/1~4/15生 6/24(火)		4/16~6/30生 8/5(火)		松代地区の7月から12月生まれの方は、犀南保健センターへ会場が変更になります。上記 日程で参加してください。(7月生まれ以降の対象者に健康教室のご案内を送ります) 若穂地区の7月から12月生まれの方は、真島保健センターへ会場が変更になります。上記 日程で参加してください。(7月生まれ以降の対象者に健康教室のご案内を送ります)							

## 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) おむつが外れていない場合は、事前に各保健センターにご連絡ください。

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	
		3年9月生	3年10月生	3年11月生	3年12月生	4年1月生	4年2月生	4年3月生	4年4月生	4年5月生	4年6月生	4年7月生	4年8月生		
第一・第二 浅 川	北部保健センター	9/1～11/15生 5/27(火)			11/16～12/31生 7/25(金)		1月～3月生 10/10(金)			4月生 11/14(金)	5月生 12/16(火)	6月～7月生 2/20(金)		8月生 3/4(水)	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	9/1～9/16生 4/8(火)	10/16～10/31生 5/8(木)	11/1～11/25生 6/10(火)	11/26～12/15生 7/11(金)	1/11～1/31生 8/22(金)	2/1～2/15生 9/12(金)	3/6～3/31生 10/16(木)	4/1～4/19生 11/11(火)	5/13～6/7生 6/8～6/30生 12/18(木)	6/8～6/30生 1/16(金)	7/1～7/18生 2/13(金)	8/1～8/17生 3/13(金)		
☆ 三輪・吉田 若 槻	吉田保健センター	9/1～9/22生 4/10(木)	10/14～11/2生 5/21(水)	11/3～11/25生 6/17(火)	11/26～12/31生 7/3(木)	1月生 8/5(火)	2月生 9/4(木)	3月生 10/2(木)	4/1～5/7生 11/7(金)	5/8～5/31生 12/10(水)	6月生 1/21(水)	7月生 2/3(火)	8月生 3/24(火)		
古里・柳原 長沼・豊野	東部保健センター	9月生 4/17(木)	10月生 5/16(金)	11/1～11/20生 6/20(金)	11/21～12/31生 7/16(水)	1月生 8/19(火)	2月生 9/17(水)	3月生 10/31(金)	4月～5月生 12/2(火)		6月生 1/23(金)	7/1～8/10生 2/27(金)	8/11～8/31生 3/27(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	9/1～9/20生 4/23(水)	9/21～10/10生 5/14(水)	10/11～10/25生 6/4(水)	11/16～12/10生 7/15(火)	12/11～12/31生 8/1(金)	1/1～1/25生 9/9(火)	2/26～3/25生 10/15(水)	3/26～4/20生 11/12(水)	4/21～5/18生 12/5(金)	5/19～6/20生 1/7(水)	6/21～7/14生 2/5(木)	7/15～8/9生 3/3(火)		
☆ 篠ノ井 信更・大岡	犀南保健センター	9月生 4/17(木)	10/1～10/25生 5/29(木)	10/26～11/25生 6/19(木)	11/26～12/25生 7/24(木)	12/26～1月生 8/21(木)	2/1～3/20生 9/18(木)	3/21～4/15生 10/23(木)	4/16～5/10生 11/20(木)	5/11～6/10生 12/18(木)	6/11～7/11生 1/22(木)	7/12～8/2生 2/19(木)	8/3～8/31生 3/5(木)		
川中島・更北	真島保健センター	9/1～9/24生 4/24(木)	9/25～10/15生 5/22(木)	10/16～10/31生 6/12(木)	11/16～12/5生 7/17(木)	12/24～1/10生 8/28(木)	1/11～1/24生 9/11(木)	2/6～3/7生 10/30(木)	3/8～3/29生 11/13(木)	4/16～5/8生 12/11(木)	6/1～6/18生 1/15(木)	7/4～7/20生 2/26(木)	7/21～8/12生 3/12(木)		
松代 若穂	松代保健センター (9月以降別会場)	9月～10月生 4/14(月)		11月～12月生 6/23(月)		1月～2月生 8/25(月)		松代地区の3月から8月生まれの方は、犀南保健センターへ会場が変更になります。上記日程で受診してください(3月生まれ以降の対象者に健診のご案内をお送りします) 若穂地区の3月から8月生まれの方は、真島保健センターへ会場が変更になります。上記日程で受診してください(3月生まれ以降の対象者に健診のご案内をお送りします)							

※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	14(月)午前		5(木)午前			2(火)午前			15(月)午前			
三陽保健センター		23(金)午後			7(木)午後	22(月)午前	14(火)午後		19(金)午前			25(水)午前
吉田保健センター				22(火)午後			10(金)午前	5(水)午後			24(火)午後	
東部保健センター		30(金)午後			8(金)午後			26(水)午前		20(火)午前	4(水)午前	
西部保健センター	8(火)午前		27(金)午前	7(月)午前			20(月)午前			26(月)午後		27(金)午後
犀南保健センター		9(金)午前				11(木)午後		13(木)午後		14(水)午後		6(金)午後
真島保健センター	21(月)午後		3(火)午後		18(月)午前		9(木)午後		2(火)午後		3(火)午後	
松代保健センター				15(火)午前								

### 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

**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。**

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** 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**

右から「ながの電子申請サービス」へアクセスできます

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）。

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
東部保健センター	7(月)	13(火)	4(水)	3(木)	1(金)	19(金)	23(木)	25(火)	4(木)	9(金)	9(月)	13(金)	母子健康手帳 マタニティノート 筆記用具
犀南保健センター	30(水)	29(木)	20(金)	24(木)	7(木)	11(木)	10(金)	14(金)	11(木)	15(木)	5(木)	6(金)	
市保健所	17(木)	23(金)	27(金)	17(木)	21(木)	2(火)	3(金)	7(金)	19(金)	22(木)	19(木)	25(水)	

## ● ふたご・みつご広場

**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 **時間** 北部保健センター 10:00～11:30 このゆびとまれ 10:15～11:45

※事前のお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。

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 ①(じゃん・けん・ぽん) ②(219-0022)	7(月)	12(月)	2(月)	7(月)	18(月)	1(月)	6(月)	10(月)	1(月)	19(月)	2(月)	16(月)	母子健康手帳
篠ノ井こども広場 このゆびとまれ ③(293-8860)	14(月)	19(月)	15(日)	14(月)	18(月)	21(日)	20(月)	17(月)	7(日)	19(月)	16(月)	16(月)	

※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