


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
妊娠がわかたら (妊娠届出書)	<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>妊娠届に合わせて妊婦面談を実施します。その際に出産応援ギフトのご案内をお渡しします。ご案内に記載されている専用の二次元コードとID番号を使用して電子申請をしてください。(国の出産・子育て応援交付金事業)</p> <p>*妊婦一般健康診査・産婦健康診査・新生児聴覚検査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。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>*母子健康手帳は、健康診査や予防接種を受ける際に必要になりますので、なくさないようにしましょう。</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>*保健師が在籍していますので、保健相談や出産前後の不安に関する相談もできます(事業等により不在の場合もあります。)</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>	
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、9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>◎動画「マタニティ応援セミナー」を配信中</p> <p><準備するもの> マタニティノート※(母子健康手帳交付時にお渡ししています。)</p> <p>◎休日マタニティセミナー※：対象：第1子出産予定で、妊娠20週～30週の方とその家族</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9ページをご覧ください。</p>	<p>次の二次元コードを読み取りご覧ください。</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">長野市ホームページ</p>

※休日マタニティセミナーおよびふたご・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
 ※マタニティノートには、健やかにマタニティライフを過ごしていただくための情報が掲載されています。
 ※マタニティノートがない場合は、市保健所健康課又は保健センターにお問い合わせください。

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）。	お住まいの地区の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)	<p>赤ちゃんのお誕生おめでとうございます。</p> <p>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」をお渡します。 ※赤ちゃんのしおりは、健康診査や予防接種を受ける際に必要になりますので、なくさないようにしましょう。</p>	<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	<p>聴覚障害は、早期に発見し、適切な療育支援に繋げることにより、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。</p>	新生児聴覚検査受検票は、母子健康手帳と一緒にしてお渡ししています。
産後ケア	<p>出産後（退院後）、育児不安等により保健指導が必要な出産後1年未満の産婦と乳児を対象とし、委託医療機関・助産所で母体の管理や育児指導を実施。利用回数は基本7回（理由により延長7回可）。宿泊・通所・訪問型を選択可能。利用料は施設により異なります。</p>	詳しくは市ホームページをご覧ください。
産婦健康診査	<p>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。 産婦健康診査受診票を利用すると、5,000円を上限に2回まで費用の一部を助成しますので、受診の際には、必ず受診票をご持参ください。 *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。</p>	産婦健康診査受診票は、母子健康手帳と一緒にしてお渡ししています。
はじめまして！ 赤ちゃん事業 (乳児家庭全戸訪問)	<p>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ヶ月まで）。 体重測定や発育・栄養相談、子育ての様々な不安や悩みをお聞きするとともに、子育て支援に関する情報提供（健康診査・予防接種など）を行い、安心して子育てができるよう支援します。 訪問の際に、子育て応援ギフトのご案内をお渡します。ご案内に記載されている専用の二次元コードとID番号を使用して電子申請をしてください。市外の里帰り先で訪問を希望される場合は子育て応援ギフトのご案内のお渡しについては個別に対応いたします。（国の出産・子育て応援交付金事業）</p>	<p>○母子健康手帳にとじ込みのハガキ「出生連絡票」を提出していただくか、電子申請してください。出生届の際に、窓口でお渡しいただいても構いません。</p> 

3 か月

4か月児健康診査(3~5か月児)

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

受付時間

13:15 ~ 13:45

注) お子さんの生年月日を元に、地区ごとに健診の日程を決めております。対象の日に受診していただきますようお願いいたします。都合の悪いときは、担当の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。ご不明な場合はお住まいの地区の保健センターへお問い合わせください。

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	6年8月生	6年9月生	6年10月生	6年11月生	
第一・第二 浅川・芋井	北部保健センター	12月生 4/26(金)	1月生 5/28(火)	2月~3月生 7/12(金)		4月~5月生 9/13(金)		6月~7月生 11/8(金)		8月~9月生 1/10(金)		10月~11月生 3/7(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	三陽保健センター	12/1~12/15生 4/12(金)	1/1~1/20生 5/16(木)	2/21~2/10生 6/7(金)	3/1~3/15生 7/11(木)	4/1~4/15生 8/9(金)	5/1~5/15生 9/10(火)	6/1~6/15生 10/10(木)	7/1~7/15生 11/12(火)	8/1~8/15生 12/12(木)	9/1~9/15生 1/16(木)	10/1~10/15生 2/13(木)	11/1~11/15生 3/14(金)	
☆ 三輪・吉田 若	吉田保健センター	12月生 4/24(水)	1月生 5/30(木)	2月生 6/26(水)	3月生 7/23(火)	4月生 8/30(金)	5月生 9/26(木)	6月生 10/25(金)	7月生 11/27(水)	8月生 12/20(金)	9月生 1/29(水)	10月生 2/21(金)	11月生 3/19(水)	
古里・柳原 長沼・豊野	東部保健センター	12月生 4/23(火)	1月生 5/23(木)	2月生 6/20(木)	3月生 7/24(水)	4月生 8/20(火)	5月生 9/20(金)	6月生 10/23(水)	7月生 11/21(木)	8月生 12/20(金)	9月生 1/23(木)	10月生 2/19(水)	11月生 3/18(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	12/1~12/25生 4/23(火)	12/26~1/8生 5/9(木)	2/1~2/20生 6/21(金)	2/21~3/11生 7/9(火)	4/1~4/25生 8/23(金)	4/26~5/20生 9/13(金)	5/21~6/15生 10/8(火)	6/16~7/5生 11/8(金)	7/26~8/15生 12/11(水)	8/16~9/4生 1/10(金)	9/21~10/5生 2/7(金)	10/21~11/10生 3/11(火)	
☆ 篠ノ井・信更	犀南保健センター	12月生 4/16(火)	1月生 5/21(火)	2月生 6/18(火)	3月生 7/30(火)	4月生 8/27(火)	5月生 9/17(火)	6月生 10/8(火)	7月生 11/19(火)	8月生 12/24(火)	9月生 1/21(火)	10月生 2/18(火)	11月生 3/11(火)	
川中島・更北	真島保健センター	12/1~12/20生 4/30(火)	12/21~1/10生 5/14(火)	2/1~2/20生 6/25(火)	2/21~3/10生 7/9(火)	4/1~4/20生 8/20(火)	4/21~5/10生 9/10(火)	6/1~6/20生 10/22(火)	6/21~7/10生 11/12(火)	8/1~8/20生 12/17(火)	8/21~9/10生 1/14(火)	10/1~10/20生 2/25(火)	10/21~11/10生 3/4(火)	
松代・若穂	松代保健センター	12/1~1/15生 4/22(月)	1/16~2/29生 6/17(月)	3/1~4/15生 7/22(月)	4/16~5/31生 9/9(月)	6/1~7/15生 10/21(月)	7/16~8/31生 12/9(月)	9/1~10/15生 1/27(月)	10/16~11/30生 3/10(月)					

※戸隠・鬼無里・大岡につきましては、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。

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」にとじ込みのもの)・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使用できません。

3

6 か月

7～8か月児健康教室(7～9か月児)

内容 身体計測・保健相談・栄養相談・歯科相談

受付時間
9:15～9:45

注) お子さんの生年月日を元に、地区ごとに健診の日程を決めております。対象の日に受診していただきますようお願いいたします。都合の悪いときは、担当の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。ご不明な場合はお住まいの地区の保健センターへお問い合わせください。

◎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
		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・芋井 戸隠・鬼無里	北部保健センター	8/1～9/15生 4/18(木)		9/16～10/31生 6/11(火)		11/1～12/15生 7/23(火)		12/16～1/31生 9/5(木)		2月～3月生 11/5(火)		4月～5月生 1/9(木)		6月～7月生 3/4(火)		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	8/1～8/15生 4/10(水)	9/1～9/15生 5/15(水)	10/1～10/15生 6/12(水)	11/1～11/15生 7/5(金)	12/1～12/15生 8/7(水)	1/1～1/15生 9/11(水)	2/1～2/15生 10/16(水)	3/1～3/15生 11/13(水)	4/1～4/15生 12/11(水)	5/1～5/15生 1/8(水)	6/1～6/15生 2/12(水)	7/1～7/15生 3/12(水)			
☆ 三輪・吉田 若	吉田保健センター	8/16～8/31生 4/24(水)	9/16～9/30生 5/24(金)	10/16～10/31生 6/21(金)	11/16～11/30生 7/19(金)	12/16～12/31生 8/30(金)	1/16～1/31生 9/25(水)	2/16～2/29生 10/28(月)	3/16～3/31生 11/22(金)	4/16～4/30生 12/25(水)	5/16～5/31生 1/22(水)	6/16～6/30生 2/26(水)	7/16～7/31生 3/19(水)			
古里・柳原 長沼・豊野	東部保健センター	8月生 4/8(月)	9月生 5/8(水)	10月生 6/3(月)	11～12月生 7/29(月)	1月生 9/9(月)	2月生 10/7(月)	3月生 11/11(月)	4月生 12/4(水)	5月生 1/16(木)	6月生 2/5(水)	7月生 3/10(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	8/30～9/20生 4/19(金)	8/30～9/20生 5/10(金)	10/21～11/5生 6/14(金)	11/6～11/30生 7/18(木)	12/1～12/30生 8/9(金)	12/31～1/14生 9/6(金)	2/8～2/29生 10/11(金)	3/21～4/10生 11/22(金)	4/11～4/30生 12/13(金)	5/21～6/15生 1/24(金)	6/16～7/10生 2/14(金)		7/11～7/31生 3/21(金)		
☆ 篠ノ井 信更・大岡	犀南保健センター	8月生 4/11(木)	9月生 5/16(木)	10月生 6/13(木)	11月生 7/18(木)	12月生 8/22(木)	1月生 9/19(木)	2月生 10/17(木)	3月生 11/14(木)	4月生 12/19(木)	5月生 1/16(木)	6月生 2/13(木)	7月生 3/13(木)			
川中島・更北	真島保健センター	8/1～8/20生 4/17(水)	8/21～9/18生 5/15(水)	10/3～10/15生 6/5(水)	11/1～11/10生 7/17(水)	12/1～12/20生 8/28(水)	12/21～1/10生 9/4(水)	2/1～2/20生 10/30(水)	2/21～3/10生 11/6(水)	4/1～4/20生 12/11(水)	4/21～5/10生 1/15(水)	6/1～6/20生 2/5(水)	6/21～7/10生 3/12(水)			
松代・若穂	松代保健センター	8月～9月生 5/7(火)		10月～11月生 7/23(火)		12月～1月生 9/5(木)		2月～3月生 10/29(火)		4月～5月生 1/17(金)		6月～7月生 3/4(火)				

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か月を迎えると使用できません。

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、地区ごとに健診の日程を決めております。対象の日に受診していただきますようお願いいたします。都合の悪いときは、担当の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。ご不明な場合はお住まいの地区の保健センターへお問い合わせください。

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8月生	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	
第一・第二 浅川・芋井	北部保健センター	8/1～9/20生 4/23(火)		9/21～11/30生 6/14(金)		12月～1月生 8/27(火)		2月～3月生 10/29(火)		4月～5月生 12/17(火)		6月～7月生 2/28(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	8/1～8/15生 4/11(木)	9/1～9/20生 5/14(火)	9/21～10/10生 6/11(火)	11/1～11/15生 7/12(金)	12/1～12/20生 8/22(木)	1/1～1/31生 9/27(金)	2/1～2/20生 11/14(木)	3/1～3/31生 11/28(木)	4/1～4/20生 12/19(木)	4/21～5/10生 1/9(木)	6/1～6/15生 2/7(金)	7/1～7/15生 3/13(木)	
☆三輪・吉田 若槻	吉田保健センター	8月生 4/10(水)	9月生 5/15(水)	10月生 6/11(火)	11月生 7/10(水)	12/1～1/4生 8/8(木)	1/5～1/31生 9/11(水)	2/1～3/6生 10/10(木)	3/7～4/5生 11/12(火)	4/6～5/8生 12/10(火)	5/9～5/31生 1/15(水)	6月生 2/13(木)	7月生 3/11(火)	
古里・柳原 長沼・豊野	東部保健センター	8月生 4/24(水)	9月生 5/24(金)	10月生 6/14(金)	11月生 7/18(木)	12/1～12/17生 8/23(金)	12/18～1月生 9/18(水)	2月～3月生 10/18(金)		4月生 12/25(水)	5月生 1/30(木)	6月生 2/21(金)	7月生 3/19(水)	
第三・第四 第五・芹田 安茂里・小田切 七二会・中条	西部保健センター	8/1～8/25生 4/11(木)	9/10～9/24生 5/22(水)	9/25～10/10生 6/13(木)	11/4～11/30生 7/26(金)	12/1～12/25生 8/21(水)	12/26～1/15生 9/20(金)	1/16～2/10生 10/11(金)	3/10～4/14生 11/20(水)	4/15～5/7生 12/18(水)	5/8～5/30生 1/8(水)	6/24～7/10生 2/21(金)	7/11～7/31生 3/12(水)	
☆篠ノ井・信更	犀南保健センター	8/1～9/9生 4/10(水)	9/10～10/7生 5/22(水)	10/8～10/31生 6/19(水)	11/1～11/25生 7/31(水)	11/26～12/20生 8/28(水)	12/21～1/25生 9/11(水)	1/26～2/28生 10/9(水)	3月生 11/20(水)	4月生 12/11(水)	5月生 1/22(水)	6月生 2/19(水)	7月生 3/12(水)	
川中島・更北	真島保健センター	8/1～8/25生 4/24(水)	8/26～9/20生 5/29(水)	9/21～10/10生 6/12(水)	10/27～11/17生 7/24(水)	11/18～12/15生 8/7(水)	12/16～1/8生 9/4(水)	2月生 10/23(水)	3/1～3/19生 11/13(水)	4/13～4/30生 12/18(水)	5/1～5/22生 1/8(水)	5/23～6/24生 2/12(水)	7/15～7/31生 3/5(水)	
松代・若穂	松代保健センター	8月～9月生 5/13(月)		10/1～11/15生 7/16(火)		11/16～1/31生 8/26(月)		2月～3月生 11/11(月)		4月～5月生 1/20(月)		6月～7月生 2/17(月)		

※戸隠・鬼無里・大岡・信州新町につきましては、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、地区ごとに健診の日程を決めております。対象の日に受診していただきますようお願いいたします。都合の悪いときは、担当の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。ご不明な場合はお住まいの地区の保健センターへお問い合わせください。
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)
詳しくはホームページをご覧ください

☆
☆
☆

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	4年9月生	4年10月生	4年11月生	4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 5/9(木)		3月~4月生 7/11(木)		5月~6月生 9/10(火)		7月生 10/31(木)	8月生 11/28(木)	9月生 12/16(月)	10月生 1/16(木)	11月~12月生 3/10(月)		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	
☆ 古牧・大豆島 朝 陽	三陽保健センター	1/1~1/20生 4/17(水)	1/21~2/10生 5/10(金)	3/1~3/20生 6/19(水)	3/21~4/10生 7/17(水)	5/1~5/20生 9/6(金)	5/21~6/10生 9/6(金)	7/1~7/20生 10/23(水)	7/21~8/10生 11/15(金)	9/1~9/20生 12/20(金)	9/21~10/10生 1/10(金)	11/1~11/20生 2/21(金)	11/21~12/10生 3/5(水)		
		2/11~2/28生 5/27(月)	2/29~3/19生 6/19(水)	4/11~4/30生 7/31(水)	4/11~4/30生 8/23(金)	6/11~6/30生 9/18(水)	8/11~8/31生 11/27(水)	10/11~10/31生 1/31(金)	12/11~12/31生 3/17(月)						
☆ 三輪・吉田 若 槻	吉田保健センター	1/1~1/24生 4/16(火)	1/25~2/9生 5/8(水)	3/11~4/3生 6/12(水)	4/4~5/7生 7/9(火)	5/8~5/21生 8/2(金)	6/13~6/30生 9/4(水)	7/1~7/23生 10/8(火)	8/9~8/31生 11/13(水)	9/1~9/20生 12/4(水)	10/21~11/10生 1/21(火)	11/11~12/2生 2/5(水)	12/3~12/31生 3/5(水)		
		2/10~3/10生 5/28(火)	4/4~5/7生 7/9(火)	5/8~5/21生 8/2(金)	6/13~6/30生 9/4(水)	7/1~7/23生 10/8(火)	8/9~8/31生 11/13(水)	9/1~9/20生 12/4(水)	10/21~11/10生 1/21(火)	11/11~12/2生 2/5(水)	12/3~12/31生 3/5(水)				
古里・柳原 長沼・豊野	東部保健センター	1月生 4/15(月)	2月生 5/13(月)	3/1~4/8生 6/10(月)	4/9~5/31生 8/5(月)	6月生 9/2(月)	7月生 10/2(水)	8月生 11/18(月)	9月生 12/9(月)	10月生 1/20(月)	11月生 2/3(月)	12月生 3/3(月)	※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。		
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	1/1~1/25生 4/12(金)	1/26~2/22生 5/23(木)	2/23~3/24生 6/7(金)	3/25~4/20生 7/5(金)	4/21~5/18生 8/1(木)	6/16~7/14生 9/27(金)	7/15~8/5生 10/24(木)	8/6~8/26生 11/15(金)	8/27~9/11生 12/5(木)	9/30~10/14生 1/17(金)	10/15~11/5生 2/6(木)			12/9~12/31生 3/14(金)
		5/19~6/15生 8/30(金)	9/12~9/29生 12/20(金)	11/6~12/8生 2/27(木)	11/6~12/8生 2/27(木)										
☆ 篠ノ井 信更・大岡	犀南保健センター	1月生 4/26(金)	2月生 5/24(金)	3月生 6/21(金)	4月生 7/12(金)	5/1~6/10生 8/23(金)	6/11~7/14生 9/13(金)	7/15~8/14生 10/18(金)	8/15~9/18生 11/8(金)	9/19~10/14生 12/13(金)	10/15~11/14生 1/24(金)	11/15~12/5生 2/14(金)			12/6~12/31生 3/7(金)
		1/1~1/16生 4/15(月)	1/26~2/2生 5/13(月)	2/26~3/11生 6/17(月)	3/29~4/9生 7/8(月)	4/26~5/13生 8/19(月)	6/1~6/18生 9/9(月)	7/1~7/12生 10/21(月)	7/26~8/15生 11/11(月)	9/1~9/16生 12/9(月)	9/29~10/15生 1/20(月)	10/26~11/10生 2/3(月)	11/28~12/13生 3/3(月)		
川中島・更北	真島保健センター	1/17~1/25生 4/22(月)	2/3~2/25生 5/20(月)	3/12~3/28生 6/24(月)	4/10~4/25生 7/29(月)	5/14~5/31生 8/26(月)	6/19~6/30生 9/30(月)	7/13~7/25生 10/28(月)	8/16~8/31生 11/18(月)	9/17~9/28生 12/23(月)	10/16~10/25生 1/27(月)	11/11~11/27生 2/17(月)	12/14~12/31生 3/10(月)		
		1/1~1/16生 4/15(月)	1/26~2/2生 5/13(月)	2/26~3/11生 6/17(月)	3/29~4/9生 7/8(月)	4/26~5/13生 8/19(月)	6/1~6/18生 9/9(月)	7/1~7/12生 10/21(月)	7/26~8/15生 11/11(月)	9/1~9/16生 12/9(月)	9/29~10/15生 1/20(月)	10/26~11/10生 2/3(月)	11/28~12/13生 3/3(月)		
松代・若穂	松代保健センター	1月~2月生 5/21(火)		3/1~4/15生 6/18(火)	4/16~5/31生 8/6(火)	6月~7月生 10/1(火)		8/1~9/15生 12/3(火)	9/16~11/15生 2/4(火)		11/16~12/31生 3/14(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か月を過ぎても案内が届かない場合は各会場へご連絡ください。また、おむつが外れていない場合も事前にご連絡ください。

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) 対象の日に都合の悪いときは、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。ご不明な場合はお住まいの地区の保健センターへお問い合わせください。

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			
		2年9月生	2年10月生	2年11月生	2年12月生	3年1月生	3年2月生	3年3月生	3年4月生	3年5月生	3年6月生	3年7月生	3年8月生				
第一・第二 浅川・芋井	北部保健センター	9月～10月生 5/21(火)		11/1～1/15生 7/19(金)			1/16～2/28生 9/27(金)		3月～4月生 11/22(金)		5月～6月生 1/17(金)		7月生 2/18(火)	8月生 3/14(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、採取した尿筆用器具 ※健康診査票は記入してお持ちください。(お家でしていた目と耳の検査があります)		
☆古牧・大豆島 朝	三陽保健センター	9/1～9/20生 4/19(金)	9/21～10/10生 5/17(金)	11/1～11/15生 6/13(木)	12/1～12/20生 7/23(火)	12/21～1/10生 8/8(木)	2月生 9/13(金)	3/1～3/20生 10/8(火)	4/11～4/30生 11/29(金)	5/1～5/20生 12/10(火)	6/11～6/30生 1/17(金)	7/1～7/15生 2/14(金)	8/1～8/15生 3/7(金)				
☆三輪・吉田 若	吉田保健センター	9/1～9/16生 4/12(金)	9/17～10/11生 4/17(水)	10/12～11/2生 5/31(金)	11/3～11/30生 6/18(火)	12/1～1/17生 7/17(水)	1/18～2/18生 8/21(水)	2/19～3/17生 9/18(水)	3/18～4/11生 10/16(水)	4/12～5/13生 11/19(火)	5/14～6/5生 12/12(木)	6/6～7/5生 1/23(木)	7/6～8/4生 2/20(木)	8/5～8/31生 3/13(木)			
古里・柳原 長沼・豊野	東部保健センター	9月生 4/18(木)	10月生 5/28(火)	11月生 6/19(水)	12月生 7/25(木)	1月生 8/30(金)	2月生 9/25(水)	3月生 10/24(木)	4月生 11/22(金)	5/1～6/17生 12/13(金)		6/18～7/31生 2/26(水)	8月生 3/14(金)				
第三・第四 第五・芹田 安茂里・小田切 七二会・中条	西部保健センター	9/1～9/25生 4/17(水)	9/26～10/14生 5/15(水)	10/15～11/5生 6/7(金)	11/6～11/25生 6/20(木)	11/26～12/20生 7/10(水)	12/21～1/20生 7/31(水)	1/21～2/20生 8/28(水)	2/21～3/13生 9/19(木)	3/14～4/14生 10/23(水)	4/15～5/7生 11/14(木)	5/8～5/21生 11/27(水)	5/22～6/25生 12/26(木)	6/26～7/15生 1/22(水)		7/16～8/11生 2/19(水)	8/12～8/31生 3/26(水)
☆篠ノ井 信更・大岡	犀南保健センター	9月生 4/18(木)	10月生 5/23(木)	11月生 6/20(木)	12/1～12/20生 7/11(木)	12/21～1/25生 8/29(木)	1/26～2/28生 9/19(木)	3月生 10/10(木)	4月生 11/21(木)	5月生 12/12(木)	6月生 1/23(木)	7月生 2/6(木)	8月生 3/27(木)				
川中島・更北	真島保健センター	9/1～9/19生 4/25(木)	9/20～10/15生 5/16(木)	10/16～11/9生 5/30(木)	11/10～11/28生 6/27(木)	11/29～12/22生 7/25(木)	12/23～1/27生 8/22(木)	1/28～2/22生 9/12(木)	2/23～3/17生 9/26(木)	3/18～4/4生 10/24(木)	4/5～4/26生 11/28(木)	4/27～5/25生 12/19(木)	5/26～6/20生 1/16(木)	6/21～7/20生 1/30(木)		7/21～8/13生 2/27(木)	8/14～8/31生 3/6(木)
松代・若穂	松代保健センター	9月～10月生 5/20(月)		11月～12月生 7/8(月)			1月～2月生 9/30(月)		3月～4月生 11/18(月)		5/1～6/15生 12/16(月)	6/16～7月生 2/3(月)		8月生 3/3(月)			

※戸隠・鬼無里・大岡・信州新町につきましては、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	15(月)午前		4(火)午前			3(火)午前			3(火)午前			
三陽保健センター		23(木)午後			2(金)午後	20(金)午前	29(火)午後		23(月)午前		14(金)午前	
吉田保健センター				2(火)午後			9(水)午前	1(金)午後			4(火)午後	
東部保健センター		9(木)午後			9(金)午後			6(水)午前		15(水)午前		5(水)午前
西部保健センター	9(火)午前		21(金)午前	19(金)午前			25(金)午前			7(火)午後		21(金)午後
犀南保健センター		10(金)午前		5(金)午後		10(火)午後				10(金)午後		26(水)午後
真島保健センター	16(火)午後		6(木)午後		20(火)午前		16(水)午後		24(火)午後		6(木)午後	
松代保健センター								15(金)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



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。

担当課：保健所総務課 ☎ 226-9941

● 休日マタニティセミナー

注) 事前にお申し込みが必要です。申込受付日等の詳細については、市ホームページ等でご確認ください。

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
もんぜんぷら座 こども広場 じゃん・けん・ぽん ☎(219-0022)	21(日)	19(日)	16(日)	21(日)	18(日)	8(日)	20(日)	17(日)	15(日)	19(日)	16(日)	16(日)	母子健康手帳 筆記用具 マタニティノート 飲みもの ハンカチ
	時間 10:00~12:30		定員 16組(先着順)		内容 講話・体験学習								
こども広場 このゆびとまれ ☎(293-8860)	21(日)	19(日)	9(日)	21(日)	25(日)	8(日)	6(日)	10(日)	15(日)	19(日)	9(日)	9(日)	
	時間 10:00~11:45		定員 12組(先着順)		内容 体験学習・グループワーク等								

● 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	持ち物
東部保健センター	11(木)	9(木)	5(水)	3(水)	19(月)	6(金)	24(木)	6(水)	6(金)	30(木)	6(木)	26(水)	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	18(木)	31(金)	27(木)	25(木)	29(木)	26(木)	31(木)	22(金)	12(木)	10(金)	20(木)	19(水)	
市保健所	5(金)	17(金)	14(金)	19(金)	9(金)	12(木)	4(金)	15(金)	26(木)	17(金)	26(水)	4(火)	

● 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

※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 (じゃん・けん・ぽん) ☎(219-0022)	8(月)	13(月)	3(月)	1(月)	5(月)	2(月)	7(月)	11(月)	2(月)	20(月)	3(月)	3(月)	母子健康手帳
こども広場 このゆびとまれ ☎(293-8860)	15(月)	20(月)	16(日)	22(月)	19(月)	17(火)	20(日)	18(月)	8(日)	20(月)	17(月)	17(月)	