

母子保健カレンダー

妊娠

●妊娠届出書・個人番号カードまたは通知カードと身元確認書類(運転免許証など)をお持ちください。母子健康手帳等必要な書類をお渡しします。(妊婦歯科検診の詳細については「成人健康診査」のページをご覧ください)

たまご教室

妊婦さんのための健康教室 ・マタニティーコース ・パパママコース

対象者:千曲市に住民票がある妊婦さん(パパママコースは妊婦さんとその家族)

※日程・内容・持ち物は母子健康手帳交付時に案内チラシでお知らせします。

誕生

赤ちゃん訪問(4か月未満児)

保健師が訪問し、育児を支援します。

健診会場 4月～8月更埴保健センター(更埴地区にお住まいの方)
9月～千曲市役所(新庁舎)2階 保健センター

3か月児健康診査

受付時間 午後1時～1時15分 受付時間内にお越しください。

対象:3～4か月児 内容:診察・身体計測・個別相談・健診の問診票などの配布・発育と発達の話・離乳食の話・歯の話

健診日	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
	17日(水)	15日(水)	12日(水)	17日(水)	21日(水)	18日(水)	16日(水)	13日(水)	18日(水)	15日(水)	19日(水)	18日(水)
対象児	30年12月生	31年1月生	31年2月生	31年3月生	31年4月生	元年5月生	元年6月生	元年7月生	元年8月生	元年9月生	元年10月生	元年11月生

持ち物 母子健康手帳・乳幼児健康診査票・3か月児健康診査問診票・こどもノート・おむつ・バスタオル(各自持参したバスタオルを身体計測の際に使用します。)

7か月児離乳食相談

受付時間 午前9時30分～9時45分 *午前中の開催です。 受付時間内にお越しください。

対象:6～7か月児 内容:身体計測・個別相談・発育と発達の話・離乳食の話・歯の話

相談日	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
	24日(水)	30日(木)	26日(水)	24日(水)	22日(木)	25日(水)	29日(火)	27日(水)	24日(火)	28日(火)	18日(火)	17日(火)
対象児	30年9月生	30年10月生	30年11月生	30年12月生	31年1月生	31年2月生	31年3月生	31年4月生	元年5月生	元年6月生	元年7月生	元年8月生

持ち物 母子健康手帳・7か月児離乳食歯科相談問診票・おむつ・バスタオル・仕上げみがき用歯ブラシ・コップ

10か月児離乳食相談

受付時間 午前9時30分～9時45分 *午前中の開催です。 受付時間内にお越しください。

対象:10～11か月児 内容:身体計測・個別相談・発育と発達の話・離乳食の話・歯の話

相談日	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
	3日(水)	14日(火)	5日(水)	3日(水)	5日(月)	10日(火)	2日(水)	6日(水)	3日(火)	7日(火)	4日(火)	3日(火)
対象児	30年5月生	30年6月生	30年7月生	30年8月生	30年9月生	30年10月生	30年11月生	30年12月生	31年1月生	31年2月生	31年3月生	31年4月生

持ち物 母子健康手帳・10か月児相談問診票・おむつ・バスタオル

1歳6か月児健康診査

受付時間 午後1時～1時15分 *受付時間内にお越しください。

対象：1歳6～7か月児 内容：診察・歯科診察・身体計測・個別相談・歯科相談・幼児期の食事の話・発育と発達の話

健診日	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
	11日(木)	10日(金)	6日(木)	11日(木)	1日(木)	12日(木)	10日(木)	21日(木)	4日(水)	9日(木)	7日(金)	5日(木)
対象児	29年9月生	29年10月生	29年11月生	29年12月生	30年1月生	30年2月生	30年3月生	30年4月生	30年5月生	30年6月生	30年7月生	30年8月生

持ち物 母子健康手帳・1歳6か月児健康診査問診票・おむつ・バスタオル・仕上げみがき用歯ブラシ・コップ

2歳児健康診査

受付時間 午後1時～1時15分 *受付時間内にお越しください。

対象：2歳5～6か月児 内容：歯科診察・身体計測・個別相談・歯科相談・歯みがき練習・幼児期の食事の話・発育と発達の話

健診日	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
	26日(金)	22日(水)	19日(水)	12日(金)	2日(金)	13日(金)	8日(火)	8日(金)	11日(水)	22日(水)	21日(金)	4日(水)
対象児	28年10月生	28年11月生	28年12月生	29年1月生	29年2月生	29年3月生	29年4月生	29年5月生	29年6月生	29年7月生	29年8月生	29年9月生

持ち物 母子健康手帳・2歳児歯科健診問診票・仕上げみがき用歯ブラシ・コップ

3歳児健康診査

受付時間 午後1時～1時15分 *受付時間内にお越しください。

対象：3歳5～6か月児 内容：診察・歯科診察・身体計測・尿検査・個別相談・目と耳の問診・歯と栄養の話

健診日	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
	25日(木)	23日(木)	28日(金)	25日(木)	8日(木)	26日(木)	25日(金)	29日(金)	12日(木)	23日(木)	27日(木)	11日(水)
対象児	27年10月生	27年11月生	27年12月生	28年1月生	28年2月生	28年3月生	28年4月生	28年5月生	28年6月生	28年7月生	28年8月生	28年9月生

持ち物 母子健康手帳・3歳児健康診査問診票・目と耳に関するアンケート(家庭で実施し、記入してお持ちください)・早朝尿

育児相談

受付時間 午前9時30分～11時 *午前中の開催です。受付時間内にお越しください。

*子育て支援センターでも開館日に身長・体重測定ができます。 *みなさん お気軽にご利用ください。

内容：身体計測・育児に関する相談

相談日	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
	15日(月)	20日(月)	18日(火)	23日(火)	26日(月)	17日(火)	15日(火)	22日(金)	17日(火)	14日(火)	6日(木)	23日(月)

持ち物 母子健康手帳・おむつ・バスタオル

☆市内で住所変更があった場合は、更埴保健センターで乳幼児健診の受け方を相談してください。

問い合わせ先 更埴庁舎 更埴保健センター ☎026-273-1111(内線5506・5514)