

保存版

令和7年度

健康づくり カレンダー

●磯城休日応急診療所（内科・小児科）

日曜日・祝日・年末年始（12月29日～1月3日）
10時～正午、12時40分～16時 ※保険証が必要
受診の際、受付時間は診療終了時間の30分前まで。
☎ 33-8000 / 宮古 404-7

※乳児や発熱症状のある人などの受診に際しては、専門医の診療や発熱外来での対応が必要な場合がありますので、事前に電話でお問い合わせください。

●奈良県救急安心センター相談ダイヤル

#7119（24時間受付）

●こども救急電話相談

#8000（対象：15歳未満の子どもとその家族など）
平日：18時～翌朝8時
土曜日：13時～翌朝8時
日曜日・祝日・年末年始：8時～翌朝8時

母子保健事業

場所 保健センター

☎ こども未来課 ☎ 33-9035

妊産婦教室・相談【申込制】

事業名	対象	内容・日程
パパママ教室 ①妊娠期編（平日） ②育児期編（土曜日）	妊娠している人とパートナー	①▶講義：妊娠中の過ごし方や母乳育児の準備の話、妊婦体操 ▶体験：育児体験（沐浴など） ▶5/13、8/1、11/6、2/3 ②▶講義：赤ちゃんとの生活・産後のメンタルヘルスの話 ▶体験：育児体験（沐浴など） ▶6/21、9/27、12/20、3/14 ※土曜日開催
産後のボディケア教室「にこママ」	産後2か月～2歳児を養育する母親	▶産後のマイナートラブル軽減に向けた運動の紹介、健康相談など ▶①バランスボールを使った有酸素運動 4/22、6/12、8/7、11/11、12/23、2/18（場所：保健センター） ▶②肩こり・腰痛・骨盤ケアなどの体のメンテナンス運動 5/28、7/23、9/10、10/8、1/21、3/18（場所：はびすまひろば）

育児教室・育児相談【申込制】

事業名	対象	内容・日程
赤ちゃん体操教室 (A)らっこクラス (B)こあらクラス	①生後5か月まで ②生後5か月～ハイハイするまで	▶遊びを中心とした体操の紹介など ▶2部制 ①9:30～ ②10:30～ ▶4/7、5/2、6/9、7/10、8/25、9/18、10/6、11/4、12/8、1/8、2/2、3/5 ▶パパ向けクラス：6/9、8/25、12/8、2/2の① NEW
子どもの運動相談 (OT相談)	運動発達の遅れに心配がある乳児（ひとり歩きするまで）	▶作業療法士（OT）などへの運動発達についての相談 ▶4/7、4/21、5/12、5/26、6/9、6/23、7/7、7/28、8/4、8/25、9/1、9/8、10/6、10/27、11/17、12/8、12/22、1/5、1/19、2/2、2/16、3/9、3/23
赤ちゃんクッキング	6か月まで	▶離乳食の作り方の指導など ▶5/30、7/18、10/9、12/2、2/12（場所：青垣生涯学習センター）
すこやか子ども相談	乳児～就学まで	▶保健師・助産師・栄養士などへの発育や育児についての相談 ▶4/15、5/26、6/25、7/28、8/26、9/8、10/28、11/25、12/18、1/19、2/26、3/23

子どもの健診

※各健診・相談の受付時間は、1か月前に個別に案内します。
内容：計測、診察（内科・歯科）、保健・栄養・歯科指導など

乳児健康診査・乳児健康相談 (4～5か月児 / 10～11か月児)		1歳6か月児健診 (1歳6～8か月児)	2歳6か月児歯科健診 (2歳5～6か月児)
	乳児健康診査	乳児健康相談	
4/9(水)	R6.11月生	R6.5月生	4/14(月) R5.9月生
5/9(金)	12月生	6月生	5/16(金) 10月生
6/6(金)	R7.1月生	7月生	6/13(金) 11月生
7/4(金)	2月生	8月生	7/14(月) 12月生
8/6(水)	3月生	9月生	8/22(金) R6.1月生
9/17(水)	4月生	10月生	9/12(金) 2月生
10/20(月)	5月生	11月生	10/15(水) 3月生
11/7(金)	6月生	12月生	11/17(月) 4月生
12/15(月)	7月生	R7.1月生	12/1(月) 5月生
1/9(金)	8月生	2月生	1/16(金) 6月生
2/6(金)	9月生	3月生	2/16(月) 7月生
3/6(金)	10月生	4月生	3/13(金) 8月生
			4/24(水) R4.10.1～11.10生
			5/29(水) 11.11～12.25生
			6/19(水) 12.26～R5.1.20生
			7/17(水) 1.21～2.28生
			9/25(水) 3月生
			10/30(水) 4.1～5.20生
			11/27(水) 5.21～6.30生
			12/25(水) 7月生
			1/29(水) 8月生
			3/19(水) 9月生

3歳6か月児健診 (3歳6～8か月児)

4/21(月)	R3.8.1～9.5生
5/19(月)	9.6～9.25生
6/16(月)	9.26～10.31生
7/16(水)	11月生
8/25(月)	12月生
9/19(金)	R4.1月生
10/24(金)	2月生
11/21(金)	3月生
12/19(金)	4月生
1/19(月)	5月生
2/25(水)	6月生
3/16(月)	7月生

NEW 5歳児相談 希望者のみ 申込制

5/15(水)	R2.4～6月生
8/8(金)	7～9月生
11/13(水)	10～12月生
2/5(水)	R3.1～3月生

▶5歳児相談について
お子さんの発達について相談を希望される方は、案内後にお申し込みください。

＼妊娠から出産前後の生活応援/ 助成・給付金について

- 不妊治療費用の助成 NEW
- 出産子育て応援ギフト
- 健康診査受診券の発行
 - ▶妊産婦対象
 - ・妊婦健康診査
 - ・妊婦歯科健康診査
 - ・産婦健康診査
 - ▶新生児対象
 - ・新生児聴覚検査
 - ・1か月児健康診査 NEW
- 多胎妊婦健康診査費用の助成