

保存版

令和8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） ▶5/18、8/6、11/5、2/4（13:30～16:00） 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） ▶6/27、9/26、12/12、3/13（9:30～12:00）
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（場所：保健センター） 4/16、6/18、8/20、10/15、12/16、2/16（10:00～11:30） ▶②肩こり・腰痛・骨盤ケアなどの運動（場所：はびすまひろば） 5/20、7/22、9/16、11/25、1/6、3/17（10:00～11:30）

### 育児教室・育児相談【申込制】

事業名	対象	内容・日程
離乳食もぐもぐ教室	離乳食の時期にある乳児	▶栄養士による離乳食についての話 5/25、7/27、9/28、11/16、1/18、3/15（11:00～11:30）
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 4/13、4/27、5/11、5/25、6/8、6/22、7/6、7/27、8/3、8/24、9/7、9/28、10/5、10/26、11/9、11/16、12/7、12/14、1/7、1/18、2/1、2/15、3/8、3/15（午前中）
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	▶赤ちゃん向けの遊びを中心とした体操の紹介など ▶4/13、5/11、6/8、7/6、8/3、9/7、10/5、11/9、12/7、1/7、2/1、3/8（10:00～11:00） ▶赤ちゃん向けの遊びを中心とした体操の紹介など ▶4/27、5/25、6/22、7/27、8/24、9/28、10/26、11/16、12/14、1/18、2/15、3/15（10:00～11:00）
子どもの運動相談（OT相談）	運動発達のに心配がある乳児（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 4/13、4/27、5/11、5/25、6/8、6/22、7/6、7/27、8/3、8/24、9/7、9/28、10/5、10/26、11/9、11/16、12/7、12/14、1/18、2/1、2/15、3/8、3/15（午前中）
発達相談	就学までの子ども	▶発育・発達や言葉の遅れなどについての相談 ▶随時（開庁時間内）

### 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	4/17(金)	R6.9.1～10.9生	4/30(木)	R5.10.1～11.15生
4/10(金)	R7.11月生	R7.5.1～6.4生	6/5(金)	10.10～11.14生	5/21(木)	11.16～12.11生
5/15(金)	12月生	6.5～6.30生	7/17(金)	11.15～12.31生	6/25(木)	12.12～R6.1.31生
6/12(金)	R8.1月生	7月生	8/28(金)	R7.1.1～2.19生	8/27(木)	2.1～3.2生
7/10(金)	2月生	8月生	10/5(月)	2.20～3.31生	9/24(木)	3.3～4.22生
8/7(金)	3月生	9月生	11/13(金)	4.1～5.9生	10/29(木)	4.23～5.27生
9/14(月)	4月生	10月生	12/14(月)	5.10～6.9生	11/26(木)	5.28～7.3生
10/7(水)	5月生	11月生	1/22(金)	6.10～7.9生	1/28(木)	7.4～8.15生
11/6(金)	6月生	12月生	2/26(金)	7.10～8.9生	2/25(木)	8.16～9.30生
12/4(金)	7月生	R8.1月生	3/12(金)	8.11～8.31生		
1/15(金)	8.1～9.4生	2月生				
2/19(金)	9.5～9.30生	3月生				
3/5(金)	10月生	4月生				

### 3歳6か月児健診 (3歳6～8か月児)

4/20(月)	R4.8.1～9.4生
5/29(金)	9.5～10.4生
7/3(金)	10.5～11.14生
8/17(月)	11.15～12.14生
9/7(月)	12.15～R5.1.19生
10/19(月)	1.20～2.28生
11/20(金)	3月生
12/21(月)	4.1～5.19生
2/5(金)	5.20～6.24生
3/19(金)	6.25～7.31生

### 5歳児相談 希望者のみ 申込制

5/14(木)	R3.4～6月生
8/25(水)	7～9月生
11/18(水)	10～12月生
2/9(水)	R4.1～3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。

### 妊産婦から出産前後の生活応援 / 助成・給付金について

- 妊婦支援給付金
- 不妊治療費用の助成
- 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
- 産後ケア事業
- 多胎妊婦健康診査費用の助成