

～ひとりで悩まないで～

1 妊娠したかな?と思ったら

- 早めに産婦人科等の専門医療機関で診断を受けましょう!
- 体調や生活等、心配なことがありましたら、お住まいの地区保健福祉センターにお気軽にご相談ください。

2 妊娠・出産・子育て支援総合窓口(おやC○C○窓口)

※おやC○C○窓口とは……市民から窓口の愛称を募り決定しました。「親になったら、ここへどうぞ」という意味です。「おやC○C○窓口」では、母子保健コンシェルジュ(保健師等の有資格者)や子育てコンシェルジュが中心となり、妊娠期から出産・子育て期にわたるまでの様々な相談・支援を行います。

相談受付時間 平日8:30~17:00 ※電話での相談も可

○母子保健コンシェルジュとは…

全ての妊産婦さんを対象に母子(親子)健康手帳をお渡しするときに、不安や心配な点等を伺い、個別の状況に応じた「おやC○C○応援プラン」を作成するなど、妊娠期から子育て期まで切れ目のない総合的な相談・助言を行います。

○子育てコンシェルジュとは…

主に保育所や幼稚園の入園相談を受けたり、子育てサロンなどお母さん方の集まりに出かけて子育て相談をお受けします。

●相談窓口 各地区保健福祉センター 健康係(電話番号は裏表紙をご覧ください)



3 母子(親子)健康手帳 「出産予定日」がわかったら

○母子(親子)健康手帳

お母さんとお子さんの健康の記録として、妊婦さんに母子(親子)健康手帳を交付しています。この手帳は、保護者がお子さんの成長を記録できるよう工夫されているとともに、健康に関する重要な情報が記載されています。

[お持ちになるもの] マイナンバーカード

(なければマイナンバーのわかるものと本人確認ができるもの(運転免許証、パスポート、保険証等))

●交付窓口 各地区保健福祉センター 健康係(電話番号は裏表紙をご覧ください)

4 妊産婦健康診査 定期的に受診しましょう

○妊産婦健康診査

妊産婦さんの健康と安全なお産のため、妊婦健康診査・産後2週間・1か月健康診査費用の一部を助成します。「妊娠届出書」を提出すると、妊産婦健康診査の受診票綴り「母と子の健康のしおり」が交付されますので、医療機関等の受付に提出し、健診を受けてください。また、多胎妊婦の方には、5回分の受診票を追加で交付します。

なお、県外の医療機関や市内外の助産所で健診を受けた場合についても、妊産婦本人が一時的に立替した費用の一部を助成します。健診を受ける前に、手続方法について、「母と子の健康のしおり」表紙(裏)をご覧ください。

※注意事項 いわき市に住民票がない方は、この受診票を使用することはできません。転出した方は、転出先の市町村窓口にお問い合わせください。

●交付窓口 各地区保健福祉センター 健康係(電話番号は裏表紙をご覧ください)

5 妊婦さんのヘルシ^シー歯一相談

“妊娠性歯肉炎”を予防しましょう

妊娠中はホルモンバランスの変化や“つわり”などの影響でお口の中が汚れやすく、歯周病（妊娠性歯肉炎）やむし歯にかかりやすくなります。歯科衛生士があなたのお口の状況に合わせた歯みがきの方法やアドバイスをしていますので、お気軽にご相談ください。（かかりつけ歯科医をお持ちの方や、現在治療中の方は、受診している歯科医師へ相談されることをおすすめします。）

●問い合わせ先 保健所 地域保健課 保健指導係 電話番号（27）8594

6 マタニティサロン 助産師による個別相談・交流会・ミニ講話

妊婦と概ね産後4か月までのお母さんとその家族を対象に、安心してお産を迎え、赤ちゃんとの新しい生活をイメージしながら楽しく過ごすことができるよう、助産師による「個別相談」・「仲間づくり」・「ミニ講話」を、市内5か所の会場で実施しています。

ミニ講話の内容は、妊娠中のからだ作りや出産の知識、赤ちゃんとの暮らしのポイント等、多岐に渡ります。

感染予防対策のため事前予約が必要です。希望日の2日前までにお申し込みください。

【定員】 会場により異なるため、こども家庭課母子保健係までお問い合わせください。

【時間】 10:00～12:00

【お持ちになるもの】 母子（親子）健康手帳、筆記用具



| ①こども元気センター (植田町本町一丁目12) | ②中央台公民館 (中央台飯野4丁目5-1) | ③泉公民館 (泉町4丁目13-11) | ④草野公民館 (平泉崎字向原28-1) | ⑤内郷公民館 (内郷綴町榎下40-1) |
|----------------------------|--------------------------|-----------------------|------------------------|------------------------|
| 5年4月4日(火) | 5年4月8日(土) | 5年4月15日(土) | 5年5月25日(木) | 5年6月10日(土) |
| 6月6日(火) | 5月20日(土) | 5月10日(水) | 7月1日(土) | 9月16日(土) |
| 9月5日(火) | 6月17日(土) | 7月19日(水) | 8月24日(木) | 12月9日(土) |
| 12月5日(火) | 7月15日(土) | 8月19日(土) | 9月9日(土) | 6年3月9日(土) |
| 6年2月6日(火) | 8月5日(土) | 10月11日(水) | 10月7日(土) | |
| | 10月21日(土) | 11月22日(水) | 11月18日(土) | |
| | 11月11日(土) | 6年1月20日(土) | 6年1月25日(木) | |
| | 12月16日(土) | 2月17日(土) | 3月2日(土) | |
| | 6年1月13日(土) | | | |
| | 2月10日(土) | | | |
| | 3月16日(土) | | | |

【ミニ講話内容】

- ・安産のコツ、骨盤ケアのお話
- ・ママになるためのからだ作り
- ・おっぱい、赤ちゃんを迎える準備と生活のお話（パパの育児・孫育てなど）

●申し込み先 こども家庭課 母子保健係 電話番号（27）8597

7 妊産婦等訪問 家庭訪問により、ご相談をお受けします。

妊婦、産婦、就学前のお子様をお持ちの方を対象に、保健師・助産師等が家庭訪問し相談をお受けします。妊娠・出産・子育てについての心配・不安・悩み等がある方、訪問の希望のある方はご相談ください。

●問い合わせ先 各地区保健福祉センター 健康係（電話番号は裏表紙をご覧ください）

8 プレママ・プレパパクラス(両親教室) パパになる方も一緒にご参加ください。

- 対象 初めてママ・パパになられる方(妊娠中期の16週から27週頃まで)
- 内容 妊娠・出産・産後の経過と生活、妊娠中の食生活、赤ちゃんのお世話、産後の子育て情報など
- 会場 総合保健福祉センター 3階 栄養指導室
- 定員 各コース20組程度(先着順)
- 時間 1回目:受付時間 9:30 開催時間 9:45~12:15
2回目:受付時間 9:30 開催時間 9:45~12:00
- 参加費 無料



「マタニティマーク」

●申し込み方法 お住まいの地区保健福祉センターに電話や窓口で開催日の1週間前までにお申し込みください。

| コース | 日程 | 申し込み先 (お住まいの地区) |
|-----|-------------------------|-------------------------------------|
| 4月 | 令和5年 4月16日(日)、23日(日) | 平地区保健福祉センター 健康係 (22) 7621 |
| 5月 | 5月14日(日)、21日(日) | |
| 6月 | 6月18日(日)、25日(日) | 小名浜地区保健福祉センター 健康係 (54) 2111 |
| 7月 | 7月23日(日)、30日(日) | |
| 8月 | 8月20日(日)、27日(日) | 勿来・田人地区保健福祉センター 健康係 (63) 2111 |
| 9月 | 9月3日(日)、10日(日) | |
| 10月 | 10月15日(日)、22日(日) | 常磐・遠野地区保健福祉センター 健康係 (43) 2111 |
| 11月 | 11月12日(日)、19日(日) | |
| 12月 | 12月10日(日)、17日(日) | 内郷・好間・三和地区保健福祉センター 健康係 (27) 8692 |
| 1月 | 令和6年 1月14日(日)、21日(日) | |
| 2月 | 2月18日(日)、25日(日) | 四倉・久之浜大久地区保健福祉センター 健康係 (32) 2114 |
| 3月 | 3月10日(日)、17日(日) | |
| | | 小川・川前地区保健福祉センター 健康係 (83) 1329 |

9 新生児聴覚検査 赤ちゃんの耳のきこえを検査します。

新生児聴覚検査とは、新生児を対象に行う「耳のきこえ」の簡単な検査です。

聴覚障がいを早期に発見し、できるだけ早い段階で適切な療育を受けられるようにするため、検査の費用を助成します。

「妊娠届出書」を提出の際に、新生児聴覚検査の受検票綴り「母と子の健康のしおり」を交付します。医療機関等の受付に提出のうえ、検査を受けてください。

なお、県外の医療機関で検査を受けた場合についても、保護者が一時立替した費用の一部を助成します。検査を受ける前に、手続方法について、「母と子の健康のしおり」でご確認ください。

※注意事項 検査するお子さんがいわき市に住民票がない場合は、この受検票を使用することはできません。転出した方は、転出先の市町村窓口にお問い合わせください。

●交付窓口 各地区保健福祉センター 健康係(電話番号は裏表紙をご覧ください)

10 産後ケア お産後のママの体の回復と子育てを、助産師が支援します

概ね産後1年を経過していないお母さんと赤ちゃんが、市内の助産所又は医療機関に「日帰り」又は「宿泊」し、助産師による専門的なケアを受けることができます。

- 内 容 おっぱいケア、お母さんの休養・リフレッシュ、沐浴相談・指導、育児相談、赤ちゃんのケア等
- 方 法 日帰りケア・宿泊ケア
- 利 用 料 一部自己負担があります。

●問い合わせ先 各地区保健福祉センター 健康係（電話番号は裏表紙をご覧ください）

11 いわきっ子健やか訪問事業 赤ちゃんのお宅を訪問し、相談をお受けします。

「いわきっ子健やか訪問事業」は、いわき市に生まれた全ての子どもが、元気で健やかに育つよう、生後4か月までの乳児のいる全ての家庭を、保健師・助産師等が家庭訪問し、様々な不安や悩みを聞き、子育て支援に関する情報提供および相談をお受けします。

●問い合わせ先 各地区保健福祉センター 健康係（電話番号は裏表紙をご覧ください）

12 離乳食教室 赤ちゃんの食育のスタート、いっしょに考えてみませんか？

赤ちゃんの「離乳食」のすすめ方や作り方を楽しく学ぶため、お子さんと一緒に参加してみませんか？

- 内 容 簡単なすりおろし、すりつぶし体験と離乳食のすすめ方、乳幼児期のお口の発達や歯についてのお話
※離乳食初期及びこれから離乳食を始めようとする方向けの教室です。
- 時間・場所 10:00～11:30 総合保健福祉センター 3階 栄養指導室
- 日 程

| | | | | | |
|------------|-----------|-----------|------------|----------|----------|
| 5年4月28日(金) | 5月26日(金) | 6月30日(金) | 7月28日(金) | 8月25日(金) | 9月29日(金) |
| 10月27日(金) | 11月29日(水) | 12月22日(金) | 6年1月26日(金) | 2月22日(木) | 3月15日(金) |

- 定 員 12組（生後5・6か月の乳児とその家族）
なお、1人目のお子さんを優先させていただく場合があります。
定員を超えた場合はお断りする場合があります。

- 参加費用 無 料
- お持ちになるもの 母子(親子)健康手帳、筆記用具、バスタオル、だっこひもやベビーカー（必要に応じて）

●申し込み先 こども家庭課 母子保健係 電話番号 (27) 8597

13 ホームスタート事業

妊婦さんや未就学児のいるご家庭に、研修を受けた地域の子育て経験者（ボランティア）が訪問し、不安や悩みをお聴きしたり、お話をしながら出産の準備や育児・家事を一緒に行うなどの子育て支援を受けることができます。

- 対 象 妊娠、出産、育児に不安を持つ妊産婦及び未就学児を保育している方
- 内 容 オーガナイザー（サービス調整サポート役）が利用者のニーズを聞き取りサービスの調整を行い、それに沿ってホームビジター（ボランティア）が週1回2時間程度4回訪問し、一緒に育児などを行う。
- 利用料 無料

●申し込み先 Commune with 助産師 電話番号 (23) 3303

14 ママと子どもをたばこの害から守りましょう

たばこの煙を吸うことで、からだには様々な影響があり、また、たばこ自体が小さな子どもの誤飲事故の原因にもなります。

赤ちゃんや小さな子どもは、自分の意志でたばこの煙を避けることが出来ません。ママと子どものすこやかな成長のために、家族みんなが協力して、たばこの煙から守ってあげましょう。

妊娠中の喫煙による影響

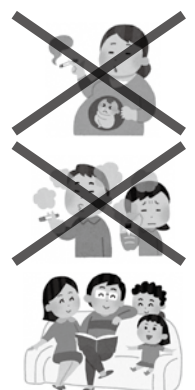
- ・切迫流産、切迫早産
- ・低出生体重児
- ・前期破水 など

赤ちゃんや子どもへの受動喫煙[※]の影響

- ・乳幼児突然死症候群
- ・気管支炎やぜん息
- ・発育の遅れ など
- ・中耳炎
- ・むし歯

※他人の吸うたばこの煙を吸わされること

●問い合わせ先 保健所 地域保健課 保健指導係 電話番号 (27) 8594



15 幼児むし歯予防対策事業 幼児健診でフッ化物歯面塗布がうけられます！

～フッ化物を上手に利用して、お子さんに「健康で丈夫な歯」のプレゼントをしてあげましょう。～

- 対象者 1歳6か月児健診、3歳児健診の対象者で希望する方
- 会場 1歳6か月児健診、3歳児健診を受診する会場
- 費用 無料
- 内容 歯科健康診査後に健診会場において歯科衛生士がゼリー状のフッ化物歯面塗布製剤(青リンゴ味)を歯の表面に1～2分塗布します。
※塗布後30分間の飲食と洗口(うがい)は控えましょう。

【フッ化物のはたらきってなあに？】

- ①むし歯菌がつくる酸に負けない強い歯をつくります。
- ②酸に侵されてむし歯になりかかった部分の修復を助けます。
- ③むし歯菌の活動を抑えます。

など、フッ化物はむし歯予防のサポーターです！上手に利用しましょう！

【フッ化物は、一度塗ればむし歯にならないの？ むし歯が無ければ塗らなくてもいいの？】

そうではありません。むし歯があっても無くても定期的に継続して塗布することが大切です。そのため、かかりつけの歯科医院をもち、年2～4回塗布することをおすすめします。

むし歯を防ぐために一番よいフッ化物利用のタイミングは、乳歯の生える時期や、永久歯への生え変わりの時期(中学生)まで、定期的に継続していくとよいでしょう。また、その後の年齢においても、フッ化物は生涯にわたって利用していくことがむし歯予防に効果的です。

【むし歯予防ってどうすればいいの？】

- ①歯質の強化(フッ化物の利用) ★フッ化物は、歯質の強化を期待するもので、むし歯にならない魔法の薬ではありません。そのため、定期的にフッ化物塗布をしていても、一日のうちに何回もおやつを食べたり、“だらだら食べ”をする生活を続けていると、むし歯になってしまいますので気を付けましょう。
- ②甘味のとり方(おやつの食べ方や選び方など)を工夫する。
- ③毎日の歯みがき(保護者による仕上げ磨き)を行う。

●問い合わせ先 保健所 地域保健課 保健指導係 電話番号(27)8594



16 乳幼児健康診査 お子さんの健やかな成長を応援します！

お子さんの健やかな成長のために、発育・発達の節目の時期に健康診査を実施しています。

- 時期
 - ・4か月児健康診査 (おおよそ4か月ごろ)
 - ・10か月児健康診査 (おおよそ10か月ごろ)
 - ・1歳6か月児健康診査 (おおよそ1歳7か月ごろ)
 - ・3歳児健康診査 (おおよそ3歳6か月ごろ)
- 受診の方法 対象となる方には健診の前月に通知します。
※該当する日時・会場等(P36～39に掲載)を確認してください。
ただし、対象者は目安ですので、詳しくは個人通知をご覧ください。
また、当日都合の悪い方や通知のあった会場以外での受診を希望する場合は、事前にお問い合わせください。

4か月児健診では、図書館職員や市民ボランティアが「赤ちゃん絵本を楽しむ大切さ」を伝えながら、絵本の読み聞かせ等を実施します。赤ちゃんへのおすすめ絵本パンフレットも配布しますので、ご覧ください。



かもまる
いわき市としょかん
キャラクター

令和5年4月から、10か月児健康診査が委託医療機関でお受けいただけます。詳しくは、P37をご確認ください。

- 内容 身体計測、医師による診察、育児・栄養・歯の相談など
なお、1歳6か月及び3歳児健康診査では歯科診察も実施します。
また、希望者には、フッ化物塗布を行います。

●問い合わせ先 各地区保健福祉センター 健康係(電話番号は裏表紙をご覧ください)

4か月児健康診査

(おおよそ4か月ごろ)

※お子さんの健診日程は、約1か月前に個人通知によりご案内します。下記の健診日は目安としてご覧ください。

※住民票のある地区により、会場や日程が異なりますので、ご注意ください。

※令和5年度より、すべての地区の4か月児健康診査会場が総合保険福祉センターとなります。

○健診会場：総合保健福祉センター（内郷高坂町四方木田191）

[平・内郷・好間・三和・小川・川前 地区]

○受付時間 13:15～14:15

○健診日

| | | | |
|--------|----------------------|--------|----------------------|
| 令和5年4月 | 21日(金)、26日(水) | 10月 | 20日(金)、27日(金) |
| 5月 | 29日(月)、31日(水) | 11月 | 14日(火)、22日(水)、28日(火) |
| 6月 | 20日(火)、28日(水) | 12月 | 20日(水)、27日(水) |
| 7月 | 19日(水)、26日(水)、31日(月) | 令和6年1月 | 23日(火)、31日(水) |
| 8月 | 17日(木)、30日(水) | 2月 | 13日(火)、21日(水)、28日(水) |
| 9月 | 19日(火)、27日(水) | 3月 | 18日(月)、22日(金) |

- 問い合わせ先 平地区保健福祉センター 健康係 (22) 7621
- 内郷・好間・三和地区保健福祉センター 健康係 (27) 8692
- 小川・川前地区保健福祉センター 健康係 (83) 1329

[小名浜・常磐・遠野・四倉・久之浜・大久 地区]

○受付時間 9:15～10:00 (AM)、13:15～14:15

○健診日

| | | | |
|--------|-------------------------------|--------|-------------------------------|
| 令和5年4月 | 14日(金) AM、18日(火) AM、27日(木) AM | 10月 | 19日(木) AM、24日(火) AM、25日(水) |
| 5月 | 23日(火) AM、25日(木) AM | 11月 | 16日(木) AM、21日(火) AM |
| 6月 | 13日(火) AM、15日(木) AM、22日(木) AM | 12月 | 19日(火) AM、21日(木) AM、22日(金) |
| 7月 | 13日(木) AM、25日(火) AM | 令和6年1月 | 16日(火) AM、19日(金) AM、25日(木) AM |
| 8月 | 24日(木) AM、25日(金)、29日(火) AM | 2月 | 20日(火) AM、29日(木) AM |
| 9月 | 26日(火) AM、28日(木) AM | 3月 | 12日(火) AM、15日(金) AM、21日(木) AM |

- 問い合わせ先 小名浜地区保健福祉センター 健康係 (54) 2111 (内線5172～5173)
- 常磐・遠野地区保健福祉センター 健康係 (43) 2111 (内線5579～5580)
- 四倉・久之浜大久地区保健福祉センター 健康係 (32) 2114

[勿来・田人 地区]

○受付時間 13:15～14:15

○健診日

| | | | |
|--------|--------|--------|--------|
| 令和5年4月 | 28日(金) | 10月 | 30日(月) |
| 6月 | 29日(木) | 11月 | 29日(水) |
| 7月 | 28日(金) | 12月 | 25日(月) |
| 8月 | 31日(木) | 令和6年1月 | 26日(金) |
| 9月 | 20日(水) | 2月 | 22日(木) |
| | | 3月 | 25日(月) |

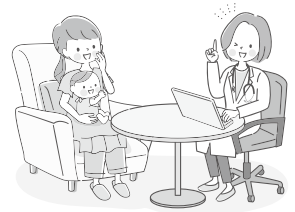
- 問い合わせ先 勿来・田人地区保健福祉センター 健康係 (63) 2111 (内線5384～5385)

令和5年4月から 実施医療機関で、10か月児健康診査が受けられます

10か月児健康診査 (おおよそ10か月ごろ)

※お子さんの健診日程は、約1か月前に個人通知によりご案内します。

- 受診期間 生後9か月から11か月児になる前日まで ※生後1歳になる前日までお受けいただけます。
- 受診方法 健診通知裏面に委託医療機関などの一覧が記載されていますので、その中から選択してください。
ほとんどの医療機関が予約制になっていますので、必ず事前にご予約ください。
総合保健福祉センター会場のみ、申込み期間がありますのでご注意ください。
- 健診内容 問診、身体計測、医師診察、育児相談
※医療機関及び総合保健福祉センター会場の健診内容は同じ内容となっております。
※食事や歯の相談などの専門的な相談については、母子健康相談などをご利用ください。
- お持ちになるもの
 - ①いわき市10か月児健康診査問診票（受診券） ※2枚複写のもの
※必ず、通知書に同封されたものをご使用ください。（旧問診票はご使用できません）
※問診票（受診券）は、事前に太枠の中を記入しお持ちください。
 - ②母子（親子）健康手帳
 - ③バスタオル
 - ④筆記用具
 - ⑤赤ちゃんに必要なもの
- 受診料 無料
- その他 風邪症状など、他者へうつす可能性がある場合には、別日に変更しましょう。
基本的な感染予防対策を徹底するほか、医療機関等で実施している感染予防対策にご協力ください。



適正月齢で健診が受けられるよう、経過措置として月1回総合保健福祉センターにおいて10か月児健康診査を開催いたします。
事前予約制（健診通知裏面のQRコードの予約フォームより入力してください。）

〔市内全地区〕

- 受付時間 13:15~14:15 ○健診会場 総合保健福祉センター（内郷高坂町四方木田191）
- 健診日

| | | | |
|--------|--------|--------|--------|
| 令和5年4月 | 25日（火） | 10月 | 26日（木） |
| 5月 | 30日（火） | 11月 | 30日（木） |
| 6月 | 27日（火） | 12月 | 26日（火） |
| 7月 | 27日（木） | 令和6年1月 | 30日（火） |
| 8月 | 22日（火） | 2月 | 27日（火） |
| 9月 | 21日（木） | 3月 | 19日（火） |

- 問い合わせ先

| | | |
|--------------------|-----|-------------------------|
| 平地区保健福祉センター | 健康係 | (22) 7621 |
| 小名浜地区保健福祉センター | 健康係 | (54) 2111 (内線5172~5173) |
| 勿来・田人地区保健福祉センター | 健康係 | (63) 2111 (内線5384~5385) |
| 常磐・遠野地区保健福祉センター | 健康係 | (43) 2111 (内線5579~5580) |
| 内郷・好間・三和地区保健福祉センター | 健康係 | (27) 8692 |
| 四倉・久之浜大久地区保健福祉センター | 健康係 | (32) 2114 |
| 小川・川前地区保健福祉センター | 健康係 | (83) 1329 |

1歳6か月児健康診査 (おおよそ1歳7か月ごろ)

※お子さんの健診日程は、約1か月前に個人通知によりご案内します。下記の健診日は目安としてご覧ください。
 ※住民票のある地区により、会場や日程が異なりますので、ご注意ください。

[平・内郷・好間・三和・小川・川前 地区]

○受付時間 13:15~14:15 ○健診会場 総合保健福祉センター (内郷高坂町四方木田191)

○健診日

| | | | |
|--------|----------------------|--------|---------------------|
| 令和5年4月 | 13日(木)、20日(木) | 10月 | 4日(水)、12日(木) |
| 5月 | 11日(木)、15日(月)、24日(水) | 11月 | 2日(木)、9日(木) |
| 6月 | 1日(木)、7日(水) | 12月 | 4日(月)、12日(火) |
| 7月 | 4日(火)、6日(木)、14日(金) | 令和6年1月 | 11日(木)、15日(月) |
| 8月 | 3日(木)、8日(火) | 2月 | 1日(木)、16日(金)、26日(月) |
| 9月 | 7日(木)、14日(木) | 3月 | 4日(月)、7日(木) |

●問い合わせ先 平地区保健福祉センター 健康係 (22) 7621
 内郷・好間・三和地区保健福祉センター 健康係 (27) 8692
 小川・川前地区保健福祉センター 健康係 (83) 1329

[常磐・遠野・四倉・久之浜・大久 地区]

○受付時間 13:15~14:15 ○健診会場 総合保健福祉センター (内郷高坂町四方木田191)

○健診日

| | | | |
|--------|--------|--------|--------|
| 令和5年4月 | 14日(金) | 10月 | 16日(月) |
| 5月 | 18日(木) | 11月 | 7日(火) |
| 7月 | 7日(金) | 12月 | 7日(木) |
| 8月 | 4日(金) | 令和6年1月 | 19日(金) |
| 9月 | 13日(水) | 2月 | 8日(木) |
| | | 3月 | 15日(金) |

●問い合わせ先 常磐・遠野地区保健福祉センター 健康係 (43) 2111 (内線5579~5580)
 四倉・久之浜大久地区保健福祉センター 健康係 (32) 2114

[小名浜 地区]

※小名浜地区の1歳6か月児健康診査会場が今年度より変更になりました。

○受付時間 13:15~14:15 ○健診会場 総合保健福祉センター (内郷高坂町四方木田191)

○健診日

| | | | |
|--------|---------------|--------|---------------|
| 令和5年4月 | 12日(水)、19日(水) | 10月 | 11日(水)、24日(火) |
| 5月 | 17日(水)、25日(木) | 11月 | 15日(水) |
| 6月 | 14日(水) | 12月 | 13日(水)、19日(火) |
| 7月 | 12日(水)、25日(火) | 令和6年1月 | 17日(水)、24日(水) |
| 8月 | 9日(水)、23日(水) | 2月 | 7日(水)、29日(木) |
| 9月 | 26日(火) | 3月 | 13日(水)、21日(木) |

●問い合わせ先 小名浜地区保健福祉センター 健康係 (54) 2111 (内線5172~5173)

[勿来・田人 地区]

○受付時間 13:00~14:00 ○健診会場 勿来市民会館 (錦町上川田21)

○健診日

| | | | |
|--------|--------|--------|--------|
| 令和4年4月 | 20日(木) | 10月 | 19日(木) |
| 6月 | 8日(木) | 11月 | 9日(木) |
| 7月 | 20日(木) | 12月 | 14日(木) |
| 8月 | 10日(木) | 令和6年1月 | 18日(木) |
| 9月 | 14日(木) | 2月 | 8日(木) |
| | | 3月 | 14日(木) |

●問い合わせ先 勿来・田人地区保健福祉センター 健康係 (63) 2111 (内線5384~5385)

3歳児健康診査

(おおよそ3歳6か月ごろ)

※お子さんの健診日程は、約1か月前に個人通知によりご案内します。下記の健診日は目安としてご覧ください。
※住民票のある地区により、会場や日程が異なりますので、ご注意ください。

[平・内郷・好間・三和・小川・川前 地区]

○受付時間 13:15~14:15 ○健診会場 総合保健福祉センター (内郷高坂町四方木田191)

○健診日

| | | | |
|--------|---------------------|--------|---------------------|
| 令和5年4月 | 6日(木)、11日(火) | 10月 | 5日(木)、13日(金) |
| 5月 | 9日(火)、16日(火)、19日(金) | 11月 | 1日(水)、6日(月)、17日(金) |
| 6月 | 2日(金)、6日(火)、8日(木) | 12月 | 5日(火)、14日(木) |
| 7月 | 3日(月)、20日(木) | 令和6年1月 | 9日(火)、12日(金)、18日(木) |
| 8月 | 2日(水)、10日(木) | 2月 | 6日(火)、9日(金)、15日(木) |
| 9月 | 1日(金)、8日(金)、12日(火) | 3月 | 5日(火)、8日(金)、14日(木) |

●問い合わせ先 平地区保健福祉センター 健康係 (22) 7621
内郷・好間・三和地区保健福祉センター 健康係 (27) 8692
小川・川前地区保健福祉センター 健康係 (83) 1329

[常磐・遠野・四倉・久之浜・大久 地区]

○受付時間 13:15~14:15 ○健診会場 総合保健福祉センター (内郷高坂町四方木田191)

○健診日

| | | | |
|--------|--------|--------|--------|
| 令和5年4月 | 7日(金) | 10月 | 3日(火) |
| 5月 | 12日(金) | 11月 | 10日(金) |
| 6月 | 15日(木) | 12月 | 1日(金) |
| 7月 | 5日(水) | 令和6年1月 | 10日(水) |
| 8月 | 7日(月) | 2月 | 2日(金) |
| 9月 | 5日(火) | 3月 | 1日(金) |

●問い合わせ先 常磐・遠野地区保健福祉センター 健康係 (43) 2111 (内線5579~5580)
四倉・久之浜大久地区保健福祉センター 健康係 (32) 2114

[小名浜 地区]

※小名浜地区の3歳児健康診査会場が今年度より変更になりました。

○受付時間 13:15~14:15 ○健診会場 総合保健福祉センター (内郷高坂町四方木田191)

○健診日

| | | | |
|--------|---------------|--------|---------------|
| 令和5年4月 | 18日(火)、27日(木) | 10月 | 19日(木) |
| 5月 | 10日(水)、23日(火) | 11月 | 16日(木)、21日(火) |
| 6月 | 13日(火)、22日(木) | 12月 | 6日(水)、21日(木) |
| 7月 | 13日(木) | 令和6年1月 | 16日(火)、25日(木) |
| 8月 | 24日(木)、29日(火) | 2月 | 14日(水)、20日(火) |
| 9月 | 6日(水)、28日(木) | 3月 | 6日(水)、12日(火) |

●問い合わせ先 小名浜地区保健福祉センター 健康係 (54) 2111 (内線5172~5173)

[勿来・田人 地区]

○受付時間 13:00~14:00 ○健診会場 勿来市民会館 (錦町上川田21)

○健診日

| | | | |
|--------|--------|--------|--------|
| 令和5年4月 | 13日(木) | 10月 | 12日(木) |
| 5月 | 18日(木) | 11月 | 2日(木) |
| 6月 | 1日(木) | 12月 | 7日(木) |
| 7月 | 6日(木) | 令和6年1月 | 11日(木) |
| 8月 | 3日(木) | 2月 | 1日(木) |
| 9月 | 7日(木) | 3月 | 7日(木) |

●問い合わせ先 勿来・田人地区保健福祉センター 健康係 (63) 2111 (内線5384~5385)

17 授乳（おっぱい）相談

※事前に予約が必要となります。

総合保健福祉センター・小名浜市民会館・勿来市民会館にて実施します。日程は、次の母子健康相談と同日です。（小名浜市民会館での母子健康相談は午後の開催ですが、授乳（おっぱい）相談は午前中に行いますので、ご注意ください。）

予約制となりますので相談をご希望の方はお問い合わせください。

- 対象者 妊娠中から授乳期にある妊産婦とその児（どの会場でも利用可能です）
- 予約時間 ①9:30～ ②10:00～ ③10:30～ ④11:00～ ※②10:00～以降の枠でご予約をされた方は、事前にお子さんの体重測定がございますので、予約時間の10～15分前に来所いただきます。

| 会 場 | 申 込 先 | |
|------------|----------------------------------|------|
| 総合保健福祉センター | 平地区保健福祉センター 健康係 (22) 7621 | もしくは |
| | 内郷・好間・三和地区保健福祉センター 健康係 (27) 8692 | |
| 小名浜市民会館 | 小名浜地区保健福祉センター 健康係 (54) 2111 | |
| 勿来市民会館 | 勿来・田人地区保健福祉センター 健康係 (63) 2111 | |

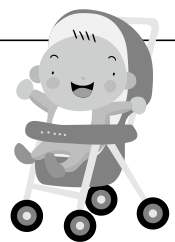
18 母子健康相談

※混雑時には、少しお待ちいただく場合があります。

お子さんの発育や発達・子育ての悩みや不安などについて相談を行っています。

また、「母と子のふれあいの場」としても気軽に利用してください。

- 内 容 身体計測・育児相談・栄養相談・歯科相談など
- 対象者 乳児から就学前のお子さんを育児している方など
- 受付時間 9:30～10:30（小名浜市民会館のみ 13:30～15:00）
- お持ちになるもの 母子（親子）健康手帳・おむつ・バスタオル、
歯科相談のある方は、ご家庭で使用しているお子さんの歯ブラシなど
- 費 用 無 料



| 会 場 | 開 催 日 | | | | 問い合わせ先（健康係） |
|-----------------------------|------------|------------|-----------|------------|---|
| 総合保健福祉センター | 5年4月24日(月) | 5月22日(月) | 6月19日(月) | 7月24日(月) | 平地区保健福祉センター (22) 7621 内郷・好間・三和地区 保健福祉センター (27) 8692 |
| | 8月28日(月) | 9月25日(月) | 10月23日(月) | 11月20日(月) | |
| | 12月18日(月) | 6年1月22日(月) | 2月19日(月) | 3月11日(月) | |
| 小名浜市民会館 (午後開催) | 5年4月21日(金) | 5月26日(金) | 6月30日(金) | 7月28日(金) | 小名浜地区 保健福祉センター (54) 2111 |
| | 8月18日(金) | 9月29日(金) | 10月27日(金) | 11月17日(金) | |
| | 12月15日(金) | 6年1月31日(水) | 2月16日(金) | 3月8日(金) | |
| 勿来市民会館 | 5年4月19日(水) | 5月17日(水) | 6月21日(水) | 7月12日(水) | 勿来・田人地区 保健福祉センター (63) 2111 |
| | 8月16日(水) | 9月13日(水) | 10月11日(水) | 11月15日(水) | |
| | 12月13日(水) | 6年1月17日(水) | 2月14日(水) | 3月6日(水) | |
| いわきサン・アピリティーズ | 5年4月10日(月) | 5月8日(月) | 6月12日(月) | 7月10日(月) | 常磐・遠野地区 保健福祉センター (43) 2111 |
| | 8月18日(金) | 9月11日(月) | 10月23日(月) | 11月13日(月) | |
| | 12月11日(月) | 6年1月12日(金) | 2月5日(月) | 3月4日(月) | |
| 上遠野公民館 | 5年5月30日(火) | 8月30日(水) | 11月28日(火) | 6年2月28日(水) | |
| 好間公民館 | 5年5月26日(金) | 7月21日(金) | 9月22日(金) | 11月24日(金) | 内郷・好間・三和地区 保健福祉センター (27) 8692 |
| | 6年1月19日(金) | 3月15日(金) | | | |
| 四倉支所 | 5年4月19日(水) | 6月21日(水) | 8月17日(木) | 10月18日(水) | 四倉・久之浜大久地区 保健福祉センター (32) 2114 |
| | 12月13日(水) | 6年2月14日(水) | | | |
| 久之浜公民館 | 5年5月17日(水) | 7月19日(水) | 9月20日(水) | 11月15日(水) | |
| | 6年1月17日(水) | 3月13日(水) | | | |
| 小川支所 (1階小川地域 活性化センター) | 5年4月12日(水) | 5月10日(水) | 6月7日(水) | 7月5日(水) | 小川・川前地区 保健福祉センター (83) 1329 |
| | 8月2日(水) | 9月6日(水) | 10月4日(水) | 11月1日(水) | |
| | 12月6日(水) | 6年1月10日(水) | 2月7日(水) | 3月6日(水) | |

19 歯ピカリ教室 **かわいい歯をむし歯から守ってあげよう!!**※予約制

「歯みがきを嫌がる!」「むし歯予防の方法は?」などについて楽しく学ぶため、お子さんと一緒に参加してみませんか?

- 内 容 「むし歯予防」の話と「仕上げみがき」の実技、お口の中のむし歯菌量チェック（保護者対象）
- 対 象 者 おおむね10か月から11か月のお子さんとその保護者（こども1名につき、付き添いは2名まで）
- 場 所・時 間 総合保健福祉センター 1階 口腔保健室
- 日 程 ①9:30~ ②10:15~ ③11:00~（いずれか1組30分程度）

| 開 催 日 | | | | | |
|------------|-----------|------------|----------|-----------|----------|
| 5年4月10日(月) | 4月26日(水) | 5月8日(月) | 5月30日(火) | 6月21日(水) | 7月11日(火) |
| 7月26日(水) | 8月22日(火) | 9月11日(月) | 9月27日(水) | 10月20日(金) | 11月7日(火) |
| 11月22日(水) | 12月20日(水) | 6年1月29日(月) | 2月13日(火) | 2月28日(水) | 3月19日(火) |

- お持ちいただくもの 親子健康手帳（母子健康手帳）、タオル、ご自宅でお使いのお子さんの歯ブラシなど。
- 参加費用 無 料
- 申し込み先 保健所 地域保健課 保健指導係 電話番号（27）8594

20 思春期健康相談 **思春期の心とからだの悩みについて、ご相談ください。**

からだのこと、性感染症、妊娠・出産のことなどで心配な時は、ひとりで悩まず気軽に相談してください。相談窓口は、各地区保健福祉センター、またはこども家庭課母子保健係です。電話番号は裏表紙をご覧ください。

21 不妊・不育症総合相談 **専門職による専門相談が受けられます。**

不妊症や不育症の検査や治療のこと、身体やこころの悩みなど、困ったことがあったときにはお気軽にご相談ください。

- 妊活相談（一般相談） ※保健師が対応いたします。

時 間 平日9:00~17:00

相談先 各地区保健福祉センター健康係またはこども家庭課母子保健係。電話番号は裏表紙をご覧ください。

- 不妊・不育症専門相談

年数回、事前予約制で医師や医療現場で不妊相談を受けている職員が対応いたします。

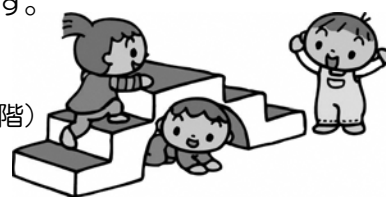
詳しくは、市ホームページでご確認ください。

- 問い合わせ先 こども家庭課母子保健係 電話番号（27）8597

22 プレイルーム開放 **ぜひ、ご利用ください。**

お子さん及びその保護者が相互の交流を行う場として、無料で開放しています。

- 開放日 毎週月・水・金（祝祭日・12月29日~1月3日は除く）
- 時 間 9:00~11:30、13:00~15:30（水曜日は13:00~15:30）
- 場 所 子育てサポートセンター プレイルーム（総合保健福祉センター3階）
- 問い合わせ先 子育てサポートセンター 電話番号（27）8599

**23 発達専門相談**

お座りや歩行等の運動発達がゆっくりなお子さんや、ことばが遅い・発音がはっきりしない・落ち着きがない・自閉的傾向がある等、発達に心配のあるお子さんの相談をお受けします。

相談先 各地区保健福祉センター健康係または子育てサポートセンター 電話番号は裏表紙をご覧ください。

予約制ですので事前に電話でお問い合わせください。

- 問い合わせ先 子育てサポートセンター 電話番号（27）8599