

妊娠中の方・お子様・保護者の方の健やかな生活と子育てを応援します。市役所『健康・子育て支援室』まで気軽にお電話下さい

●母子健康手帳発行教室

場所

名張市保健センター

内容

母子健康手帳の交付をします。妊娠経過と健康管理についての説明や子育て支援事業等の説明をします。

	10:00～	13:30～		10:00～	13:30～
4月	8日	22日	10月	14日	28日
5月	20日	6日	11月	11日	25日
6月	17日	3日	12月	9日	23日
7月	15日	1日・29日	※1月	6日	20日
8月	12日	26日	※2月	3日	17日
9月	9日	30日	※3月	17日	3日

祝日・年末年始を除く隔週金曜日に実施 ※令和5年1月～3月

●助産師による母乳・育児相談 要予約

場所

名張市保健センター

内容

予約制の個別相談です。おむね生後6か月未満が対象です。

妊婦さんもwelcome!

	10:00～	13:30～
4月	8日・22日	1日・15日
5月	13日・27日	6日・20日
6月	10日・24日	3日・17日
7月	8日・22日	1日・15日・29日
8月	5日・19日	12日・26日
9月	2日・16日	9日・30日
10月	7日・21日	14日・28日
11月	4日・18日	11日・25日
12月	2日・16日	9日・23日
※1月	13日・27日	6日・20日
※2月	10日・24日	3日・17日
※3月	10日・24日	3日・17日・31日

祝日・年末年始を除く毎週金曜日に実施 ※令和5年1月～3月

●宿泊型産後ケア ※利用料金1日につき2500円

●産後ママとベビーのためのお泊りケア

場所

委託医療機関(産科)

内容

市が委託した産科医療機関への宿泊を通じて、産後のママの心身のケアや育児サポート等の支援を行います。詳しくは健康・子育て支援室にお問い合わせください。

事前相談と申請手続きが必要です

●安心育児・おっぱい教室 要予約

場所

こども支援センターかがやき ☎0595-67-0250

実施日

毎週木曜日(祝日除く)

内容

助産師による個別相談(母乳・育児相談&身体計測)

実施時間

①10:00～(3組まで)
②13:00～(3組まで)
1組約30分の相談となります。

妊婦さんもwelcome!

●4か月児健康診査・10か月児健康診査

三重県内の医療機関で受けてください。

◆4か月児健康診査:生後4か月0日～4か月30日まで

◆10か月児健康診査:生後10か月0日～10か月30日まで

医療機関に予約し、母子健康手帳と「母子保健のしおり」を持参してください。

妊娠

出産

4か月

10か月

●妊婦一般健康診査・妊婦歯科健診

「母子保健のしおり」(妊婦一般健康診査票)を使用し、最大14回の妊婦健診で一部助成が受けられます。なお、多胎妊娠の場合には追加して妊婦健診の一部助成が受けられます。産科医師の指導のもと健診を受けましょう。健診の結果、必要に応じて助産師や保健師から電話させていただくことがあります。「母子保健のしおり」内に妊婦歯科健診受診券がありますので、受診して下さい。

●生後2週間目全戸電話相談

出生届を提出されたすべてのご家庭に、保健師・助産師が健康状態や困りごと等がないかお電話します。必要に応じて、訪問相談や教室をご案内します。

●低出生体重児の届出

出生体重が2500g未満の場合は、名張市役所健康・子育て支援室に届け出てください。保健師が伺い、必要な情報提供や相談を実施します(未熟児訪問)。

●産婦健康診査

産後2週間・産後1か月の産婦健診の助成を受けられます。県外で受診された方は手続きが必要です。(申請期限は受診した日から90日以内)

●おっぱいケア事業

助産師による母乳育児相談と乳房ケアに対する助成が受けられます。出生届を提出されたすべてのご家庭に、はがきで案内します。

●こんにちは赤ちゃん訪問

赤ちゃんを出生されたすべてのご家庭に主任児童委員等が訪問し、市や地域の子育て支援に関する情報提供とともに予防接種の予診票をお届けします。事前にはがきなどで日程をお知らせします。

●産後ママ*ゆったりスペース 妊婦さんもwelcome!

場所

赤目保育所マイ保育ステーションのとなり

実施日

毎週月曜日(祝日除く) 実施時間 10:00～15:00

内容

妊婦さんや、産後すぐの方でも出かけることのできる赤ちゃん和妈妈のためのスペースです。助産師が赤ちゃん和妈妈の健康や育児の相談に応じます。ママが少し休んだり、くつろげる場です。

●乳幼児健康相談

受付時間

9:30～11:00

内容

身長・体重測定、保健師・助産師による健康相談
管理栄養士による栄養相談

●離乳食教室 要予約

受付時間

13:45～14:00 (15:30終了予定)

内容

管理栄養士による離乳食の進め方についての話。

どちらも下記の日程で保健センターで行っています。

4月27日(水)	8月17日(水)	12月14日(水)
5月25日(水)	9月14日(水)	※1月12日(木)
6月22日(水)	10月5日(水)	※2月22日(水)
7月13日(水)	11月9日(水)	※3月29日(水)

※令和5年1月～3月

●1歳6か月児健康診査

会場

名張市保健センター

受付時間

13:00～14:00

※健診月の前月の中旬にお知らせを郵送します。

	健診実施日	健診対象児
4月	12日(火)・13日(水)	令和2年9月生
5月	10日(火)・11日(水)	令和2年10月生
6月	7日(火)・14日(火)	令和2年11月生
7月	5日(火)・12日(火)	令和2年12月生
8月	2日(火)・9日(火)	令和3年1月生
9月	6日(火)・13日(火)	令和3年2月生
10月	4日(火)・12日(水)	令和3年3月生
11月	1日(火)・8日(火)	令和3年4月生
12月	6日(火)・7日(水)	令和3年5月生
※1月	11日(水)・17日(火)	令和3年6月生
※2月	7日(火)・14日(火)	令和3年7月生
※3月	7日(火)・8日(水)	令和3年8月生

※令和5年1月～3月

健診日でご都合が悪い方はご連絡下さい。

●予防接種 【令和4年4月1日現在】

赤ちゃんや子どもは、病気に対する抵抗力(免疫)がたいへん未熟です。病気にかかると、重い後遺症が残ったり、命がおびやかされたりすることもあります。安全で確実な予防方法が、予防接種です。定期予防接種は予防接種法に基づき実施されます。適切な時期に必要な回数を接種することが大切です。

ワクチンの種類	ロタウイルス (ロタリックスかロタテックのどちらかを接種)	小児用肺炎球菌	ヒブ	B型肝炎	BCG	4種混合 ジフテリア・百日咳・破傷風・ポリオ	麻しん(はしか) 風しん	水痘 (みずぼうそう)	日本脳炎
接種回数	ロタリックス(1価) 2回 ロタテック(5価) 3回	4回	1回目の接種時に7か月をこえると接種回数が変わります。	3回	1回	4回	第1期 1回 第2期 1回	2回	第1期 3回 第2期 1回
対象年齢	ロタリックス(1価) 6～24週未満 ロタテック(5価) 6～32週未満	2か月～5歳未満	2か月～1歳未満	1歳未満	3か月～7歳半未満	第1期 1歳～2歳未満 第2期 小学校就学前の1年間	1歳～3歳未満	第1期 3歳～7歳未満 第2期 9歳～13歳未満	

それぞれのワクチンによって、接種する年齢や回数や間隔などが違います。かかりつけ医に相談しながらスケジュールをたてましょう。予防接種を受ける際は必ず母子健康手帳を持参してください。

※転入された方、予診票を紛失された方は母子健康手帳を持って、健康・子育て支援室までお越しください。

※インフルエンザワクチンについては、任意予防接種ですが、申請により一部、接種費用の助成があります。

<http://www.know-vpd.jp/>

名張市役所 健康・子育て支援室には保健師・助産師・管理栄養士がいます。

子育て支援機関については裏面の名張版ネウボラ・体系図をご覧ください。

様々な機関と協力し、みなさまの健やかな育児を応援します。

会場案内

転入された方は健康・子育て支援室までご連絡ください。

名張市役所 健康・子育て支援室 1階 9番窓口 ☎0595-63-6970

FAX:0595-63-4629

〒518-0492 名張市鴻之台1番町1番地

平日【月～金】午前8時30分～午後5時15分 ※土・日・祝日・年末年始を除く