



子育てカレンダー



妊娠中 誕生 6ヶ月 1歳 3歳 5歳 入学

届出・健診等

妊娠届・母子健康手帳
▶P14・P19
妊婦健康診査
▶P14・P19
妊婦歯科健診
▶P18・P19

予防接種 ▶P15・P16
発達健康診査 ▶P20
3~4か月児健康診査
▶P17・P20
新生児聴覚検査
▶P20



3歳児健康診査
▶P17・P20
2歳児歯科健康診査 ▶P20
1歳6か月児健康診査
▶P17・P20



相談・訪問

妊産婦
新生児訪問指導
▶P14
赤ちゃんの相談
乳幼児の育児相談
▶P14

新生児訪問
未熟児訪問
▶P14・P20
乳幼児健康相談・発達健康診査・こども発達相談 ▶P20
こんにちは赤ちゃん事業
ブックスタート事業 ▶P48・P49
その他相談 ▶P27・P28

教室・サークル

プレママ・パパクラス
(母親・両親学級)
▶P14・P19
妊婦食教室
▶P18・P21

BP(ベビープログラム)
▶P49
離乳食教室 ▶P17・P21
乳幼児と親のための教室 ▶P49
保育所・幼稚園・認定こども園 ▶P29~P41

むし歯予防教室
▶P18・P21



5歳児むし歯予防教室
▶P18・P21
親子食育講座 ▶P17・P21

学童保育所
▶P32・P37~P41



子育てカレンダー

子育てカレンダー



妊娠したら 子育て世代包括支援センター ☎21-0770

出産をむかえる方は妊娠届を

医療機関の受診により妊娠が確認されたら、子育て世代包括支援センター(健康センター内)へ妊娠届を提出し、母子健康手帳の交付を受けましょう。また、手帳と一緒に妊娠・出産・育児に関する案内書や妊婦健康診査受診票などが入った「母と子の保健バッグ」をお渡しします。

妊婦の健康管理に妊婦健康診査

妊婦健康診査受診票により、東京都内の委託契約医療機関で検査を受けることができます。出産までの間に診察、子宮頸がん検査、HIV抗体検査、超音波検査、血圧測定、尿検査、HTLV-1抗体検査、貧血検査等の費用の一部について、規定の回数分が助成されます。出産を安心してむかえるために、早めに出産病院を決め、定期的に受診しましょう。

里帰り等妊婦健診受診費助成事業

助産所や里帰り先で妊婦健康診査受診票を使用せず、妊婦健康診査を受診した方へ、健診費の一部を助成しています。

出産・子育て応援事業

妊娠届時や妊娠中に、保健師・助産師が面接を行い、安心して妊娠・出産・育児が行えるようにご相談に応じたり、子育てに関する情報の提供をさせていただいております。保健師と面接された妊婦の方には、子育て支援用品(育児パッケージ)を差し上げております。

出産・育児についての勉強はプレママ・パパクラス(母親・両親学級)

初めてご出産される方とその配偶者を対象に、産婦人科医師、歯科医師、保健師、助産師、管理栄養士、歯科衛生士が妊娠・出産・育児に関して学ぶ教室を開催しています。

妊産婦・新生児訪問指導

妊娠中や産後1年未満の妊産婦および新生児、未熟児を対象に、保健師や助産師が訪問し、発育・栄養・生活環境・疾病などについて指導を行うとともに、育児相談を行います。

原則として、初産の方、多胎で不安な方などが対象です。

なお、新生児(生後1か月未満児)・未熟児の訪問指導は、妊娠届提出の際にお渡しした出生通知票をもとに行いますので、命名が遅れてもご返送ください。

赤ちゃんの相談・乳幼児の育児相談

赤ちゃんや幼児の保護者のため、医師、心理相談員、保健師、管理栄養士、歯科衛生士による各種相談を行っています。相談の内容は、育児相談、栄養相談、歯科相談、心理相談などです。



妊産婦さんへの思いやり・マタニティマークをご存知ですか？

妊娠中、特に初期は、赤ちゃんの成長はもちろん、お母さんの健康を維持するためのとても大切な時期です。しかし外見からは、妊婦であるかどうか判断しにくかったり、「つらい症状」がある場合もあります。もしも、あなたの住んでいる街や職場などで、このマークを付けているお母さんを見かけたら、皆さんからの思いやりある気遣いをお願いします。



マタニティキーホルダーをご利用ください。

健康センターでは妊娠届を提出される際に、母子健康手帳と一緒にマタニティマークがデザインされたキーホルダーをお渡ししています。

乳幼児の健康管理 健康センター ☎23-2191

感染症の予防接種

感染症から子どもの健康と生命を守るため、予防接種を行っています。予防接種は、通知該当年齢に達する頃に、市から個人あてに通知をさしあげます。そのほかは「広報おうめ」でお知らせします。

転入された場合、他の市町村で予防接種を受けた方は、母子健康手帳をお持ちになり、健康センターへお越しください。

個別接種 (市内指定医療機関については通知の中の一覧表で御確認ください)

種類	対象年齢	通知時期	標準的な接種方法	接種回数	
ヒブ(注1)	初回	2か月以上5歳になる前日まで	生後2か月	27日～56日あけて最大3回接種	最大3回
	追加		初回終了後7か月を経過した児	初回終了後7か月～13か月あけて接種	最大1回
小児用肺炎球菌(注1)	初回	2か月以上5歳になる前日まで	生後2か月	27日以上あけて最大3回接種	最大3回
	追加		初回終了後60日を経過した1歳児	初回終了後60日以上あけて1歳～1歳3か月に接種	最大1回
ロタウイルス	1価	出生6週0日後から24週0日後まで	生後2か月	初回を出生14週6日後までにを行い、以降は27日以上の間隔をあけて接種	2回
	5価	出生6週0日後から32週0日後まで			3回
B型肝炎	1歳になる前日まで	生後2か月	27日以上あけて2回接種した後、1回目の接種から139日以上あけて1回接種		3回
BCG	1歳になる前日まで	生後3か月	生後5～8か月に達するまで		1回



出産・育児

種類	対象年齢	通知時期	標準的な接種方法	接種回数	
四種混合 (注2)	1期 初回	3か月以上7歳6か月 になる前日まで	生後3か月	それぞれ20日～56日あけて 3回接種	3回
	1期 追加		初回終了後6か月 を経過した児	初回終了後、1年後に接種	1回
水痘	1歳以上3歳になる 前日まで	1歳	6か月～12か月あけて2回接種	2回	
麻しん 風しん (MR)	1期	1歳以上2歳になる 前日まで	1歳	混合ワクチンを1回接種	1回
	2期	小学校入学前の 1年間	小学校入学前の 4月	混合ワクチンを1回接種	1回
日本脳炎 (注3)	1期 初回	6か月以上7歳6か月 になる前日まで	3歳	6日～28日あけて2回接種	2回
	1期 追加		初回終了後1年を 経過した4歳児	初回終了後、1年後に接種	1回
	2期	9歳以上13歳になる 前日まで	9歳	第1期終了後、4～5年後に接種	1回
二種混合	11歳以上13歳になる 前日まで	11歳	11歳で1回接種	1回	
子宮頸がん 予防ワクチン	小学校6年生から 高校1年生相当の女子	中学1年生の4月	6か月間に3回接種	3回	

(注1) 接種開始年齢等によって必要接種回数が異なります。

(注2) 三種混合およびポリオの接種が完了していない方は健康センターにお問い合わせください。

(注3) 表の対象年齢以外でも、平成7年4月2日～平成19年4月1日の間に生まれた方は、特例で20歳まで公費での接種ができます。通知対象年齢以外で接種を希望する方は、母子健康手帳を持参のうえ健康センターにお越しただければ予診票を発行します。また、平成19年4月2日～平成21年10月1日の間に生まれた方は、接種時期が一部緩和されています。詳細は健康センターにお問い合わせください。



出産・育児

乳幼児健康診査で健康管理

赤ちゃんや幼児の発育状態や疾病の早期発見を目的に、健康診査を実施し、生活習慣、栄養、育児、むし歯予防などに関する指導を行っています。

乳幼児健康診査 会場はすべて健康センター

事業名	実施曜日	受付時間
3～4か月児健康診査	月1回又は2回 水曜日	13:00～13:50
1歳6か月児健康診査	第1・3 金曜日	13:10～13:50
3歳児健康診査	第1・3 火曜日	13:10～13:50

※対象者には、該当年齢に達する月に通知をさしあげます。

お子さんの食を豊かにするために・・・

離乳食教室 …… 生まれてすぐには母乳やミルクで過ごしていた赤ちゃんも、成長と共に内臓もしっかりし、食べものにも興味を持ち出します。そこで子育てにおけるお母さんの離乳食への不安解消を目的に、月齢ごとに2つのクラス(ゴックンクラス・モグモグカミカミクラス)に分け教室を開催しています。

グランパグランマのための離乳食教室 …… 自分の子どもを育てた時と変わっているのではと気になっている祖父母の方向けの教室です。以前の離乳食と現在の離乳食についての違いなどをご説明します。

幼児食教室 …… 健やかな幼児期を送るための栄養と食事についての教室です。

親子食育講座 …… 生きていく上で欠かすことのできない「食」について、親子で学ぶ講座です。





出産・育児

お子さんの歯を守るために・・・

むし歯予防教室..... お子さんに歯がはえてきたらどうしたらいいのか、8か月から12か月未満のお子さんと保護者を対象にむし歯予防教室を開催しています。



5歳児むし歯予防教室 (ビーバークラス)..... 永久歯がはえてくる5歳児を対象に、永久歯・歯の磨き方・よく噛むことの大切さについてのお話を、クイズをまじえながら学ぶ、むし歯予防教室(ビーバークラス)を開催しています。



赤ちゃん和妈妈が元気であるために・・・

妊婦食教室..... 妊娠中の栄養は、おなかの中にいる赤ちゃんが生まれてきてからも影響します。赤ちゃん和妈妈が元気に過ごせるための栄養についてお話しします。

妊婦歯科健診..... 食べものをおいしく食べるためには健康な歯が必要です。妊娠中は歯周病やむし歯が進行しやすく、また、お子さんに影響を及ぼす事もありますので、妊婦さんのための歯科健診を実施しています。



未熟児の養育医療費助成

健康センター ☎23-2191

医師が入院養育を必要と認めた未熟児(1歳未満)に対して、その養育に要する医療費の自己負担分について公費負担する制度です。

東京都特定不妊治療費助成制度

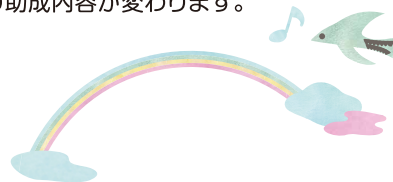
健康センター ☎23-2191

この治療費助成は、東京都の制度で、医療保険が適用されず、高額な医療費がかかる特定不妊治療(体外受精及び顕微授精)に要する費用の一部を助成し、不妊治療にかかる経済的負担を軽減するものです。ただし、所得・年齢により助成内容が変わります。

申請書は、健康センター窓口にあります。
詳しくは、

東京都福祉保健局少子社会対策部
家庭支援課母子医療助成係

☎03-5320-4375 へ



健やかな子育てのため

次の手続きや事業・健診等があります。

健康センター ☎23-2191 (広報、青梅市保健事業のご案内等でお知らせします)

妊婦届の提出	対象者	妊娠が確認された方
	内容等	妊婦届を提出していただくと母子健康手帳、母と子の保健バック(妊娠・出産・育児に関する案内書、妊婦健康診査受診票等)をお渡しします。届出時アンケートにもとづいて、保健師・助産師が面接をさせていただきます。
	場所	健康センター

プレママ・パパクラス (母親・両親学級)	対象者	妊娠20週以降の安定期にある妊婦と夫
	内容等	安心して出産・子育ての準備ができるように学び、抱っこの仕方、おむつ交換やお風呂の入れ方などの実習を行います。
	実施期日等	■プレママ3日間コース 年6回 ■プレママ体験コース 年6回 ■プレママ・パパコース 年6回
	場所	健康センター

産後ケア事業	対象者	産後に心身の不調のある方、育児不安等があり、具体的な指導および助言の必要な方、家族等から十分な育児・家事等の支援が受けられない方		
	内容等	(宿泊型) 助産院に泊まり、お母さんの休息、身体的・精神的ケア、育児相談、母乳相談指導、夜間対応、食事など	(日帰り型) 助産院で心身のケア、育児の支援、お母さんの休養、体力回復、赤ちゃんのケア、お母さんの食事	(訪問型) 助産師が、自宅へ伺い心身のケアや育児の支援、授乳指導など
	利用金額	宿泊型1回 6,000円 自己負担額	日帰り型1回 3,000円 自己負担額	訪問型1回 1,000円 自己負担額
	場所	宮岡助産所	森田助産院(福生市) 村木助産院(青梅市)	宮岡助産所(昭島市) えのきど母乳育児相談室(立川市)
	実施期日等	産後4カ月まで	申込は、子育て世代包括支援センター(健康センター内) 電話21-0770へお申し込みください。専門の母子保健コーディネーターが状況を伺い、利用の可否を判断します。	

妊婦歯科健康診査	対象者	市内在住の妊婦の方
	内容等	■歯科健康診査 ■歯磨き指導
	実施期日等	年間6回午後(予約制)
	場所	健康センター

妊婦健康診査 (出産までの間に14回)	対象者	市内在住の妊婦の方
	内容等	1回目：診察・血圧、尿および血液検査、B型肝炎検査等 2回目～14回目：保健指導・血圧、尿検査等の他、クラミジア抗原検査等8項目のうち1項目の検査を実施・超音波検査・子宮頸がん検診
	実施期日等	該当週の都合の良い日に随時(受診票は保健バックの中に入れてお渡します)
	場所	実施医療機関

健やかな子育てのため



健やかな子育てのため

健康センター ☎23-2191 (広報、青梅市保健事業のご案内等でお知らせします)

手続き・事業等	対象者	内容等	実施期日等	場所
新生児聴覚検査	市内在住生後50日に達するまでの子 新生児	新生児等聴覚検査費用の一部を公費負担します。	出生から生後50日に達する日まで	機関 実施医療
新生児訪問	生後1か月未満の第1子等	保健師・助産師の訪問による発育・育児・栄養・生活環境・疾病等の相談および指導	原則1回 (希望者は出生通知票に記入)	自宅
未熟児訪問	生後1年以内の未熟児		養育上指導が必要な方	
3~4か月児健康診査	3~4か月児	身体計測、診察、集団指導、個別相談、母親(産婦)の健康相談、授乳指導	毎月1~2回午後 (対象者に通知)	健康センター
乳児健康診査 (6~7・9~10か月児)	6~7か月児 9~10か月児	身体計測、診察、保健指導	該当月の都合の良い日に随時(3~4か月児健診時に受診票をお渡しします)	機関 実施医療
1歳6か月児健康診査	満1歳6か月~2歳未満の幼児	身体計測、診察、歯科健診、集団指導、個別相談	毎月2回午後 (対象者に通知)	健康センター
3歳児健康診査	満3歳の幼児	身体計測、診察、歯科健診、尿検査、視力検査、聴力検査、集団指導、個別相談	毎月2回午後 (対象者に通知)	
幼児歯科相談 (予防処置)	満2歳の幼児	歯科健診、むし歯予防の話、フッ化物歯面塗布	毎月2回午後(予約制) 2歳の間に2回	
医師による乳幼児健康相談	乳幼児	身体計測、診察、医師・保健師・管理栄養士による個別相談	毎月1回午後 (予約制)	
乳幼児健康相談		身体計測、保健師・管理栄養士・歯科衛生士による個別相談	毎月1回午前 (予約制)	
発達健康診査		小児神経科医による診察、個別相談	毎月1回午後 (予約制)	
こども発達相談		心理相談員による個別相談	毎月3回 (予約制)	



健やかな子育てのため

健康センター ☎23-2191 (広報、青梅市保健事業のご案内等でお知らせします)

手続き・事業等	対象者	内容等	実施期日等	場所
むし歯予防教室	8~12か月の乳児と親	離乳食の食べさせ方と乳歯のむし歯予防・歯の磨き方について	毎月1回午前 (予約制)	健康センター
ピーパークラス (5歳児むし歯予防教室)	5歳児・就学前の6歳児と親	永久歯・歯の磨き方・よく噛むことの大ささについて	年間2回 (予約制)	
妊婦食教室	市民在住の妊婦の方	妊娠中の栄養について	年間2回 (予約制)	
ゴックンクラス [離乳食教室] (初期)	4~5か月児と親	月齢に応じた離乳食の始め方や進め方について	年間12回午前 (予約制)	
モグモグカミカミクラス [離乳食教室] (中・後期)			年間6回午前 (予約制)	
グランバグラマのための離乳食教室	離乳食開始前からその期間中の孫をもつ祖父母	最近の離乳食について	年間2回午前 (予約制)	
幼児食教室	2~5歳児の保護者	幼児期の栄養・食事について	年間2回午前(予約制)	
親子食育講座	年長~小学生と親	親子で食について考える講座です。	年間2回 (予約制)	



健やかな子育てのため



健康センター ☎23-2191 (広報、青梅市保健事業のご案内等でお知らせします)

手続き・事業等	対象者	内容等		実施期日等	場所
予防接種の記録の届け	青梅市へ転入された方	他市で接種した予防接種の記録が必要です。お子さんの母子健康手帳をお持ちください。			健康センター
予防接種※	生後2か月～20歳未満	集団接種	BCG	対象者には接種年齢に達したときに通知します。	実施医療機関
		個別接種	ヒブ 小児用肺炎球菌 ロタウイルス B型肝炎 四種混合 不活化ポリオ 二種混合 水痘 麻しん・風しん 日本脳炎 子宮頸がん		

※特例等もありますので、詳細は健康センターにお問い合わせください。
 ※予診票の紛失等については、再発行できますので母子健康手帳を持参し、健康センターにお越しください。
 ※接種内容等に変更があった場合には、広報等でお知らせいたします。

