

# 網走市 母子健康カレンダー(R7年度)

## 赤ちゃん訪問・産後ケア

赤ちゃんが生まれたお宅を訪問し、育児の相談やお子さんの成長と一緒に確認します。  
必要時、助産師等による授乳や育児相談などのケアを受けることができます。

## 乳幼児健診・健康相談

健診の2～3週間前に健診のお知らせとアンケート用紙をご自宅へ送付いたします。予約はいりません。  
受付時間に母子健康手帳とアンケートを持って保健センターへお越しください。

| 3～5か月児健康診査         |        |    | 8か月児健康相談 |        |    | 1歳6か月児健康診査 |       |    | 3歳児健康診査 |        |    | 5歳児健康診査 |        |    |
|--------------------|--------|----|----------|--------|----|------------|-------|----|---------|--------|----|---------|--------|----|
| 月                  | 日      | 曜日 | 月        | 日      | 曜日 | 月          | 日     | 曜日 | 月       | 日      | 曜日 | 月       | 日      | 曜日 |
|                    |        |    | R6年8月生   | 4月25日  | 金  | R5年9月生     | 4月9日  | 水  | R4年3月生  | 4月23日  | 水  |         |        |    |
| R6年12月生<br>R7年1月生  | 5月21日  | 水  | R6年9月生   | 5月30日  | 金  | R5年10月生    | 5月14日 | 水  | R4年4月生  | 5月28日  | 水  | R2年4月生  | 5月7日   | 水  |
|                    |        |    | R6年10月生  | 6月20日  | 金  | R5年11月生    | 6月4日  | 水  | R4年5月生  | 6月18日  | 水  | R2年5月生  | 6月11日  | 水  |
| R7年2月生<br>R7年3月生   | 7月16日  | 水  | R6年11月生  | 7月25日  | 金  | R5年12月生    | 7月2日  | 水  | R4年6月生  | 7月23日  | 水  | R2年6月生  | 7月9日   | 水  |
|                    |        |    | R6年12月生  | 8月22日  | 金  | R6年1月生     | 8月6日  | 水  | R4年7月生  | 8月20日  | 水  | R2年7月生  | 8月27日  | 水  |
| R7年4月生<br>R7年5月生   | 9月17日  | 水  | R7年1月生   | 9月26日  | 金  | R6年2月生     | 9月3日  | 水  | R4年8月生  | 9月24日  | 水  | R2年8月生  | 9月10日  | 水  |
|                    |        |    | R7年2月生   | 10月31日 | 金  | R6年3月生     | 10月8日 | 水  | R4年9月生  | 10月22日 | 水  | R2年9月生  | 10月15日 | 水  |
| R7年6月生<br>R7年7月生   | 11月19日 | 水  | R7年3月生   | 11月28日 | 金  | R6年4月生     | 11月5日 | 水  | R4年10月生 | 11月26日 | 水  | R2年10月生 | 11月12日 | 水  |
|                    |        |    | R7年4月生   | 12月24日 | 水  | R6年5月生     | 12月3日 | 水  | R4年11月生 | 12月17日 | 水  | R2年11月生 | 12月10日 | 水  |
| R7年8月生<br>R7年9月生   | 1月21日  | 水  | R7年5月生   | 1月30日  | 金  | R6年6月生     | 1月7日  | 水  | R4年12月生 | 1月28日  | 水  | R2年12月生 | 1月14日  | 水  |
|                    |        |    | R7年6月生   | 2月20日  | 金  | R6年7月生     | 2月4日  | 水  | R5年1月生  | 2月25日  | 水  | R3年1月生  | 2月18日  | 水  |
| R7年10月生<br>R7年11月生 | 3月18日  | 水  | R7年7月生   | 3月27日  | 金  | R6年8月生     | 3月4日  | 水  | R5年2月生  | 3月25日  | 水  | R3年2月生  | 3月11日  | 水  |

## フッ素塗布

虫歯予防は、毎日の歯磨きとフッ素塗布が有効です。定期的に年2回程度塗布をおすすめします。  
**対象：**1歳以上未就学児まで  
**料金：**800円  
※予約制です。前月の1日から受け付けます。（定員15名）  
希望者には、1歳6か月児健診時にもフッ素塗布を行います。  
フッ素塗布後は、効果を高めるために30分間くらいは飲食やうがいは控えてください。

|      | R7年5月                       | 7月    | 9月     | 11月   | R8年1月  | 3月    |
|------|-----------------------------|-------|--------|-------|--------|-------|
| 日にち  | 15日(木)                      | 3日(木) | 11日(木) | 6日(木) | 22日(木) | 5日(木) |
| 受付時間 | 12:30～13:00 ※受付時間内にお越しください。 |       |        |       |        |       |



網走市保健センター  
網走市南5条東1丁目 網走市役所2階  
TEL:0152-43-8450

## 母子手帳アプリ「Ababy(あばびい)」

お子さんの成長記録や予防接種の管理等ができる  
母子手帳アプリ「Ababy(あばびい)」をご活用ください。  
右のQRコードよりアプリをダウンロードできます。



## ナチュラルベビークッキング

離乳食についての疑問や不安を解決しながら栄養士と一緒に調理実習・試食を行います。

**場所：**網走市保健センター（網走市役所2階）

**参加料：**無料

### 初期コース

| 対象となるお子さんの生まれ月 | 日時                   | 申し込み期間      |
|----------------|----------------------|-------------|
| R7年2月～5生まれ     | 7月1日(火)10:30～11:30   | 5月26日～6月20日 |
| R7年6月～9生まれ     | 11月18日(火)10:30～11:30 | 10月1日～11月7日 |
| R7年10月～R8年1生まれ | 3月3日(火)10:30～11:30   | 1月19日～2月20日 |

### 中後期コース

| 対象となるお子さんの生まれ月 | 日時                   | 申し込み期間      |
|----------------|----------------------|-------------|
| R6年10月～R7年1生まれ | 7月1日(火)13:30～15:15   | 5月26日～6月20日 |
| R7年2月～5生まれ     | 11月18日(火)13:30～15:15 | 10月1日～11月7日 |
| R7年6月～9生まれ     | 3月3日(火)13:30～15:15   | 1月19日～2月20日 |

## 地域子育て支援センターの紹介

支援センターでは、安心して子育てができるよう乳幼児を持つお母さん達を応援します。  
遊びの場や出会いの場、相談の場を提供しています。  
一人で悩まず、支援センターをぜひ利用してください。

| 地域子育て支援センター どんぐり                | 地域子育て支援センター ひまわり                |
|---------------------------------|---------------------------------|
| 北10条西3丁目9番地<br>TEL：0152-44-8700 | 駒場北4丁目2番18号<br>TEL：0152-61-1700 |

※支援センター通信で日程をご確認ください。→



定期予防接種実施医療機関

| 医療機関                 | 電話番号<br>住所            | 予約締切日                             | 接種時間                                                           | 予防接種       |      |         |      |     |    |        |      |      |                      | 備考                                       |
|----------------------|-----------------------|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------|------------|------|---------|------|-----|----|--------|------|------|----------------------|------------------------------------------|
|                      |                       |                                   |                                                                | 口タ         | B型肝炎 | 小児用肺炎球菌 | 五種混合 | BCG | 水痘 | 麻しん風しん | 日本脳炎 | 二種混合 | 子宮頸がん                |                                          |
| 網走厚生病院               | 43-3157<br>北6条西1丁目    | 3日前までの<br>14：00～16：00<br>(水曜日は除く) | 水 受付：13：30～<br>接種：受付開始後～<br>※BCG接種は、<br>毎週月曜15：00～<br>(1日4名まで) | ○<br>口タテック | ○    | ○       | ○    | ○   | ○  | ○      | ○    | ○    | ○<br>ガーダシル<br>シルガード9 |                                          |
| 金川医院                 | 43-2884<br>南2条西2丁目    | 2日前まで                             | 月～金 9：00～16：30<br>土 9：00～11：30                                 | ○<br>口タテック | ○    | ○       | ○    | ○   | ○  | ○      | ○    | ○    | ○<br>シルガード9          |                                          |
| つくしが丘医院              | 44-1181<br>つくしが丘5-10  | 前日17：00まで                         | 月～金 9：00～16：30<br>土 9：00～11：00                                 |            |      |         |      |     |    | ○      | ○    | ○    | ○<br>サーバリックス         | ※年齢制限あり                                  |
| 南5条クリニック<br>藤田整形外科内科 | 44-7305<br>南5条西2丁目    | 2日前まで                             | 月火木金 9：00～16：30<br>水土 9：00～11：30<br>(第3土曜日は休診)                 |            |      |         |      |     |    |        | ○    | ○    | ○<br>ガーダシル<br>シルガード9 | ※小学生以上                                   |
| なかむら内科<br>ハートクリニック   | 67-5111<br>潮見7丁目14-7  | 2日前まで                             | 月火水金 9：00～11：30<br>14：00～17：00<br>木・土 (第1・3・5)<br>9：00～11：30   |            |      |         |      |     |    |        | ○    | ○    |                      | ※小学生以上                                   |
| こまばクリニック             | 67-5310<br>駒場北4丁目1-1  | 予防接種については、現在、予約受付を停止しています。        |                                                                |            |      |         |      |     |    |        |      |      |                      |                                          |
| さらしな内科<br>クリニック      | 61-6116<br>駒場南3丁目7-22 | 2日前まで                             | 月水木金 15：00～18：00                                               |            |      |         |      |     |    | ○      | ○    | ○    |                      | ※麻しん風しんは<br>年長児以上<br>※その他のワクチン<br>は小学生以上 |

※指定医療機関の曜日・時間等の変更の場合がありますので、接種を希望されるところにご確認ください。  
※四種混合・ヒブワクチンの接種をご希望の場合は、保健センターまでお問い合わせください。

生後2か月からの予防接種

| 予防接種名   | 接種時年齢                | 接種間隔                                              | 接種回数 |
|---------|----------------------|---------------------------------------------------|------|
| B型肝炎    | 生後2か月～1歳未満           | 27日以上の間隔で2回接種→1回目から139日（20週）以上の間隔で1回接種            | 計3回  |
| 五種混合    | 生後2か月～7歳6か月未満        | 20～56日の間隔で3回接種→3回目から12～18か月の間に1回接種                | 計4回  |
| 小児用肺炎球菌 | 生後2か月～7か月未満          | 27日以上の間隔で3回接種→3回目から60日以上の間隔で1回接種<br>(生後12か月以上で接種) | 計4回  |
| 口タ      | 口タリックス：生後2か月～生後24週まで | 生後14週6日までに1回接種→1回目から27日以上の間隔で1回接種                 | 計2回  |
|         | 口タテック：生後2か月～生後32週まで  | 生後14週6日までに1回接種→1回目から27日以上の間隔で2回接種                 | 計3回  |
| BCG     | 生後5～7か月              | 1回接種                                              | 計1回  |



生後1歳からの予防接種

| 予防接種名         | 接種時年齢     | 接種間隔                            | 接種回数 |
|---------------|-----------|---------------------------------|------|
| 麻しん風しん        | 生後1歳～2歳未満 | 1期：1回接種                         | 計1回  |
|               | 小学校就学1年前  | 2期：1回接種                         | 計1回  |
| 水痘<br>(水ぼうそう) | 生後1歳～3歳未満 | 生後12～15か月に1回接種→1回目から6～12か月で1回接種 | 計2回  |

3歳以降の予防接種

| 予防接種名 | 接種時年齢                | 接種間隔                           | 接種回数 |     |
|-------|----------------------|--------------------------------|------|-----|
| 日本脳炎  | 3歳以上～7歳6か月未満         | 1期初回：6日以上の間隔で2回接種              | 計2回  | 計4回 |
|       | 3歳以上～7歳6か月未満         | 1期追加：2回目から6か月以上の間隔で1回接種        | 計1回  |     |
|       | 9歳以上～13歳未満           | 2期：1回接種                        | 計1回  |     |
| 二種混合  | 11～12歳               | 1回接種                           | 計1回  |     |
| 子宮頸がん | 中学1年生～<br>高校1年生相当の女子 | 3回接種<br>※接種するワクチンにより接種間隔が異なります | 計3回  |     |