

令和8年度 網走市母子健康カレンダー

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



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。時間は案内でお知らせします。

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
R7年12月生	4月8日	水	R7年8月生	4月17日	金	R6年9月生	4月1日	水	R5年3月生	4月22日	水	R3年3月生	4月15日	水
			R7年9月生	5月29日	金	R6年10月生	5月13日	水	R5年4月生	5月27日	水	R3年4月生	5月20日	水
R8年1月生 R8年2月生	6月10日	水	R7年10月生	6月15日	月	R6年11月生	6月3日	水	R5年5月生	6月24日	水	R3年5月生	6月17日	水
			R7年11月生	7月24日	金	R6年12月生	7月8日	水	R5年6月生	7月22日	水	R3年6月生	7月15日	水
R8年3月生 R8年4月生	8月12日	水	R7年12月生	8月28日	金	R7年1月生	8月5日	水	R5年7月生	8月26日	水	R3年7月生	8月19日	水
			R8年1月生	9月17日	木	R7年2月生	9月2日	水	R5年8月生	9月16日	水	R3年8月生	9月9日	水
R8年5月生 R8年6月生	10月14日	水	R8年2月生	10月16日	金	R7年3月生	10月7日	水	R5年9月生	10月28日	水	R3年9月生	10月21日	水
			R8年3月生	11月20日	金	R7年4月生	11月4日	水	R5年10月生	11月18日	水	R3年10月生	11月11日	水
R8年7月生 R8年8月生	12月9日	水	R8年4月生	12月21日	月	R7年5月生	12月2日	水	R5年11月生	12月23日	水	R3年11月生	12月16日	水
			R8年5月生	1月22日	金	R7年6月生	1月6日	水	R5年12月生	1月20日	水	R3年12月生	1月13日	水
R8年9月生 R8年10月生	2月10日	水	R8年6月生	2月22日	月	R7年7月生	2月3日	水	R6年1月生	2月24日	水	R4年1月生	2月17日	水
			R8年7月生	3月18日	木	R7年8月生	3月3日	水	R6年2月生	3月17日	水	R4年2月生	3月10日	水

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見学・試食を行います。

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
R8年2月～5月生まれ	7月10日(金)10:00～11:30	6月1日～6月30日
R8年6月～9月生まれ	11月17日(火)10:00～11:30	10月1日～11月6日
R8年10月～R9年1月生まれ	2月18日(木)10:00～11:30	1月4日～2月8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
R7年10月～R8年1月生まれ	7月10日(金)13:30～15:15	6月1日～6月30日
R8年2月～5月生まれ	11月17日(火)13:30～15:15	10月1日～11月6日
R8年6月～9月生まれ	2月18日(木)13:30～15:15	1月4日～2月8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もつお母さんを応援します。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 TEL:0152-44-8700	駒場北4丁目2番18号 TEL:0152-61-1700

※日程は、支援センターで通信でご確認ください。→



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。

	R8年5月	7月	9月	11月	R9年1月	3月
日にち	21日(木)	9日(木)	3日(木)	5日(木)	7日(木)	4日(木)
受付時間	12:30～13:00 ※受付時間内にお越しください。					



ユカリエ移動相談

支援センターをユカリエ保育士が訪問します。子育てやお子さんの発達に関する悩み事、入園に関する相談、子育てサービスのご案内などを行います。

場所	地域子育て支援センター どんぐり 北10条西3丁目9番地
時間	13:30～15:00
日程	5月8日(金) 8月4日(火) 11月24日(火) 2月2日(火)

定期予防接種実施医療機関

医療機関	電話番号 住所	予約締切日	接種時間	予防接種										備考
				ロタ	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 北6条西1丁目	3日前までの 14:00~16:00 (水曜日は除く)	水 受付:13:30~ 接種:受付開始後~ ※BCG接種は、 毎週月曜15:00~ (1日4名まで)	○ ロタテック	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
金川医院	43-2884 南2条西2丁目	2日前まで	月~金 9:00~16:30 土 9:00~11:30	○ ロタテック	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
つくしヶ丘医院	44-1181 つくしヶ丘5-10	前日17:00まで	月~金 9:00~16:30 土 9:00~11:00								○	○	○	※年齢制限あり
南5条クリニック 藤田整形外科内科	44-7305 南5条西2丁目	2日前まで	月火木金 9:00~16:30 水土 9:00~11:30 (第3土曜日は休診)								○	○	○	※小学生以上
なかむら内科 ハートクリニック	67-5111 潮見7丁目14-7	2日前まで	月火水金 9:00~11:30 14:00~17:00 木・土 (第1・3・5) 9:00~11:30								○	○	○	※小学生以上
こまばクリニック	67-5310 駒場北4丁目1-1	2日前まで	水 8:30~11:00 月・火・木・金 15:00~ 16:30								○	○	○	※麻しん風しんは 年長児以上 ※その他ワクチンは 小学生以上
さらしな内科 クリニック	61-6116 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 年長児以上 ※その他のワクチン 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、接種を希望される場所にご確認ください。

※四種混合・ヒブワクチンの接種については、保健センターまでお問い合わせください。

※最新の情報はホームページでもご確認ください。



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(生後12か月以上で接種)	計4回
ロタ	ロタリックス: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
	ロタテック: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 (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
	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~ 高校1年生相当の女子	15歳未満で初回接種する場合、2回接種 →初回、5~6か月後 15歳以上で初回接種する場合、3回接種 →初回、2か月後、6か月後	計2回または3回