

安心して赤ちゃんを産み育てるために

●**母子健康手帳**は、妊娠がわかったら早めに妊娠届を提出し手帳の交付を受けましょう。交付時に妊婦一般健康診査受診票（14回分）・産婦健康診査受診票（2回分）をお渡しします。母子健康手帳の交付前は、妊婦健診の助成が受けられませんので、ご注意ください。

【申請窓口】保健推進課（常総市保健センター）
こども課（本庁舎）・暮らしの窓口課（石下庁舎）

問い合わせ【保健推進課】 ☎ 0297-23-3111

●母子健康手帳の交付を受けた方は、**県のマル福制度**により医療費の一部が助成されます。〈妊産婦の方と配偶者（婚姻予定も含む）の所得要件あり〉手続きには母子健康手帳、保険証、印鑑、預金口座の確認できるもの、所得金額と扶養人数の記載のある証明書（転入された方）が必要です。

【申請窓口】健康保険課（本庁舎）・暮らしの窓口課（石下庁舎）

問い合わせ【健康保険課】 ☎ 0297-23-2111

プレパパ・ママ教室（要予約）

問い合わせ・申し込み【保健推進課】
☎ 0297-23-3111



会 場	常総市保健センター	
受付時間	午前9:15～9:30	
持 ち 物	母子健康手帳, 飲み物	
実 施 日	前 期	後 期
	令和3年 4月21日(水)	令和3年 5月25日(火)
	7月14日(水)	8月25日(水)
	10月20日(水)	11月19日(金)
内 容	● 妊娠の経過と過ごし方 ● 妊娠中の歯の衛生 ● 妊娠中の栄養	● お産の経過と呼吸法 ● 産後の生活について ● 母乳育児について <small>※希望者は、沐浴疑似体験・妊婦体験（ご家族の方）あり</small>
	※前・後期のどちらからでも参加できます。なるべく2回コースでお受けください。 ※ご家族の方も、ぜひ一緒にご参加ください。	
そ の 他		

未熟児養育医療給付制度

問い合わせ【健康保険課】
☎ 0297-23-2111

身体の発育が未熟なまま生まれた赤ちゃんが、指定医療機関で入院治療を必要とする場合に、その治療に関する医療費を公費により負担する制度です。

産後ケア事業

問い合わせ・申し込み【保健推進課】
☎ 0297-23-3111

お母さんと赤ちゃんと一緒に産科医療機関でショートステイやデイケアを利用できる事業です。詳細につきましては、お問い合わせください。

対象者

常総市に住民票があり、①②に該当する産後4か月未満の産婦とその赤ちゃん
①家族などから十分な支援が受けられず、家事育児等が困難な場合
②産婦の体調や育児に不安などがある場合（母子ともに、医療行為が必要な方は利用できません）
※この事業は、お母さんと赤ちゃんが別々に過ごすものではありません。

特定不妊治療費助成事業

問い合わせ【保健推進課】
☎ 0297-23-3111

不妊治療に要する費用の一部について、茨城県不妊治療費補助金の交付決定を受けている方に対し、常総市で定められた金額を助成します。

『のびのび子育て』のススメ

赤ちゃんを育てるのに大切なことは、子どものいる暮らしを楽しむことです。

育児情報に振り回されて神経質になったり、不安になったりしていませんか。がんばりすぎない子育てをしてほしい「のびのび子育て」は、そんな願いをこめて開催します。

赤ちゃん訪問（予約制）

常総市では、赤ちゃんが生まれたご家庭に日程調整の上、保健師が全戸訪問しています。訪問では、赤ちゃんの体重測定、お母さんの健康相談、育児相談などを行っています。こちらからご連絡しますが、早めの訪問をご希望の場合はお電話をお願いします。

妊娠・育児 電話相談

妊娠、出産、子育て・・・
悩みはつきものです。ひとりで悩まないで、どうぞお電話ください。
随時受け付けています。

母子手帳アプリ「きぬっこナビ」

妊娠中から子育てまでをアプリでサポートします。**これからの子育てに役立つ機能が沢山あります！**
是非、紙の母子手帳と合わせてお使いください。



予防接種をカンタンに管理できる
母子手帳アプリ
「きぬっこナビ by母子モ」
が便利です。



のびのび子育て相談（要予約）

会場	常総市保健センター
受付時間	午前9:45 ~ 10:15
対象	乳幼児
持ち物	母子健康手帳, バスタオル, おむつ
実施日	令和3年 4月13日 (火)
	5月27日 (木)
	6月23日 (水)
	7月 8日 (木)
	8月 4日 (水)
	9月 9日 (木)
	10月19日 (火)
	11月16日 (火)
	12月16日 (木)
	令和4年 1月19日 (水)
2月 1日 (火)	
3月 3日 (木)	
内容	身体計測 希望者は個人相談（発育, 栄養等）

子育て講座 ~ペアレント・トレーニング~（要予約）

会場：常総市保健センター
対象：おおむね4歳～就学前のお子さんをもつ保護者
内容：叱り方とほめ方のコツをみなさんで考えながら学べる少人数制の講座です。(全5回)

発達相談（要予約）

お子さんのことばや発達を心配されている保護者の相談に、心理士が応じます。

1組50分の個別相談です。

たとえばこんなこと・・・

- ・急に駆け出すので、外では危なくて手が離せない
- ・かんしゃくを起こしやすく、なかなかおさまらない
- ・よく話すが、やりとりが一方的でかみ合わない

視力検査（要予約）

視力や目つきなどが気になるお子さんを対象に視能訓練士による視力検査を行っています。

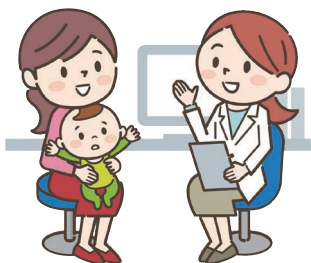
問い合わせ・申し込み【保健推進課】 ☎ 0297-23-3111

受け方の目安

- 3～5か月：乳児健診
- 5～6か月：離乳食教室（前期）
- 9～11か月：
乳児一般健康診査（※）
離乳食教室（後期）
- 1歳：12か月児健診
- 1歳6か月：1歳6か月児健診
- 2歳：2歳児教室
- 3歳：3歳児健診
- 5歳：5歳児健康相談

※乳児一般健康診査について

医療機関での個別受診（無料）です。「予防接種予診票つづり」の中の「乳児一般健康診査受診票」を使います。医療機関へ予約をとり、『9か月～1歳のお誕生日前日まで』に受けましょう。



すべての健診・相談・教室は事前のご予約が必要です。

体調が悪い場合は、日程の変更をお願いします。お電話にてご連絡ください。

- **会場**：常総市保健センター，石下総合福祉センター
 - **持ち物**：母子健康手帳，バスタオル，オムツ等
 - **個人通知はありませんので**，表を見て予約してください。
 - **対象月は目安です**。ご都合の良い会場でご予約ください。
- ※健診・教室・相談の内容は，感染症流行等の状況により一部変更することがあります。

●乳児健診

受付時間 12:45～1:30

※受診時期の目安は3～5か月です。

対象の目安	実施日	会場
令和2年 12月生	令和3年 4月20日(火)	石下総合福祉センター
令和3年 1月生	5月27日(木)	常総市保健センター
2月生	6月15日(火)	石下総合福祉センター
	6月29日(火)	常総市保健センター
3月生	7月 8日(木)	常総市保健センター
4月生	8月 4日(水)	常総市保健センター
5月生	9月 9日(木)	常総市保健センター
6月生	10月26日(火)	常総市保健センター
7月生	11月 2日(火)	石下総合福祉センター
	11月30日(火)	常総市保健センター
8月生	12月16日(木)	常総市保健センター
9月生	令和4年 1月25日(火)	石下総合福祉センター
10月生	2月 1日(火)	常総市保健センター
11月生	3月 3日(木)	常総市保健センター
内容	● 診察(医師) ● 身体計測 ● 個人相談(育児・栄養等)	

●12か月児健診

受付時間 12:45～1:30

対象の目安	実施日	会場
令和2年 3月生	令和3年 4月13日(火)	常総市保健センター
4月生	5月18日(火)	石下総合福祉センター
5月生	6月23日(水)	常総市保健センター
6月生	7月27日(火)	常総市保健センター
7月生	8月24日(火)	石下総合福祉センター
8月生	9月 8日(水)	常総市保健センター
9月生	10月19日(火)	常総市保健センター
10月生	11月16日(火)	常総市保健センター
11月生	12月21日(火)	石下総合福祉センター
12月生	令和4年 1月19日(水)	常総市保健センター
令和3年 1月生	2月 8日(火)	石下総合福祉センター
2月生	3月 2日(水)	常総市保健センター
内容	● 診察(医師) ● 身体計測 ● 虫歯予防の話 ● 個人相談(育児・栄養等) ● 「えほんにたっち!」(ブックスタート・絵本プレゼント)	

●離乳食教室

会場 常総市保健センター
受付時間 9:45～10:00
※希望者多数の場合は時間変更をお願いすることがあります。

前期	後期
〈対象〉 5～6か月頃	〈対象〉 9～11か月頃
令和3年 4月19日(月)	令和3年 5月17日(月)
6月10日(木)	7月16日(金)
8月18日(水)	9月10日(金)
10月28日(木)	11月26日(金)
12月 9日(木)	令和4年 1月18日(火)
令和4年 2月18日(金)	3月 9日(水)
〈内容〉 ● 離乳初期の離乳食 ● 事故予防の話	〈内容〉 ● 離乳後期の離乳食 ● 親子あそび

● 1歳6か月児健診

		常総市保健センター	石下総合福祉センター
		受付時間 12:45～1:30	
対象者	実施日	実施日	
令和元年 9月生	令和3年 4月23日(金)	令和3年 4月12日(月)	
10月生	5月11日(火)	6月11日(金)	
11月生	6月24日(木)		
12月生	7月26日(月)	8月17日(火)	
令和2年 1月生	8月 6日(金)		
2月生	9月28日(火)	10月21日(木)	
3月生	10月 5日(火)		
4月生	11月18日(木)	12月 7日(火)	
5月生	12月14日(火)		
6月生	令和4年 1月26日(水)	令和4年 2月14日(月)	
7月生	2月15日(火)		
8月生	3月 8日(火)	※4月実施予定。 [令和4年度常総市健康カレンダー]をご覧ください。	
内容	<ul style="list-style-type: none"> ● 診察(医師・歯科医師) ● 身体計測 ● 個人相談(育児・栄養等) 		

● 2歳児教室(受付時間ご注意ください)

		常総市保健センター	石下総合福祉センター
		受付時間	
		9:45～10:15	2:45～3:15
対象者	実施日	実施日	
平成31年 3月生			
4月生	令和3年 5月11日(火)	令和3年 4月12日(月)	
令和元年 5月生			
6月生	7月26日(月)	6月11日(金)	
7月生			
8月生	9月28日(火)	8月17日(火)	
9月生			
10月生	11月18日(木)	10月21日(木)	
11月生			
12月生	令和4年 1月26日(水)	12月 7日(火)	
令和2年 1月生			
2月生	3月 8日(火)	令和4年 2月14日(月)	
内容	<ul style="list-style-type: none"> ● 身体計測 ● 歯みがき指導 ● 個人相談(育児・栄養等) 		

※歯ブラシ・コップ・タオルをご持参ください。

● 3歳児健診

		常総市保健センター	石下総合福祉センター
		受付時間 12:45～1:30	
対象者	実施日	実施日	
平成30年 3月生	令和3年 4月14日(水)	令和3年 5月12日(水)	
4月生	5月21日(金)		
5月生	6月 9日(水)	7月 9日(金)	
6月生	7月 7日(水)		
7月生	8月19日(木)	9月16日(木)	
8月生	9月15日(水)		
9月生	10月 7日(木)	11月25日(木)	
10月生	11月10日(水)		
11月生	12月 8日(水)	令和4年 1月17日(月)	
12月生	令和4年 1月27日(木)		
平成31年 1月生	2月16日(水)	3月11日(金)	
2月生	3月18日(金)		
内容	<ul style="list-style-type: none"> ● 診察(医師・歯科医師) ● 個人相談(育児・栄養等) ● 身体計測 ● 尿・視力・聴力検査 ● 心理士による相談(希望者) 		

※対象のお子さんには、約2週間前に個人通知します。

※問診票を必ずご持参ください。

● 5歳児健康相談

5歳の頃は、心や身体の成長が大きく、友達同士の世界を楽しんだり、集団のルールを理解して行動できるようになるなど、社会性がめきめきと発達してくる大切な時期です。小学校入学に向けて、今からできることを一緒に考えましょう。ぜひご参加ください！

会場：常総市保健センター
対象者：平成28年4月2日
～29年4月1日生

対象の方には、通園先の幼稚園・保育所・認定こども園などを通して問診票を配布します。市外通園児・未就園児には郵送します。詳細は通知をご覧ください。

〈内容〉

- 身体計測
- 集団遊び ● お子さんとの面談
- 就学に向けての講話
- 保護者面談・相談



健診はお子さんの成長発達を確認する大切な機会です。幼稚園・保育所の就園に関わらず、ぜひ受けてくださいね。日ごろ感じているちょっとした疑問や不安なことを、医師や保健師・栄養士とお話しすることもできます。同じ月齢のおともだちにも出会えますよ！



問い合わせ・申し込み【保健推進課】 ☎ 0297-23-3111