

令和8年度 健康づくりカレンダー

健康診査

相談

健康診査・相談内容

種類	対象	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
乳児健診	4か月	15日 R7年12月生	20日 R8年1月生	17日 R8年2月生	15日 R8年3月生	19日 R8年4月生	16日 R8年5月生	21日 R8年6月生	18日 R8年7月生	16日 R8年8月生	20日 R8年9月生	17日 R8年10月生	17日 R8年11月生	
	10か月	R7年6月生	R7年7月生	R7年8月生	R7年9月生	R7年10月生	R7年11月生	R7年12月生	R8年1月生	R8年2月生	R8年3月生	R8年4月生	R8年5月生	
乳児相談	7か月	16日 R7年9月生	21日 R7年10月生	18日 R7年11月生	16日 R7年12月生	20日 R8年1月生	17日 R8年2月生	15日 R8年3月生	19日 R8年4月生	17日 R8年5月生	21日 R8年6月生	18日 R8年7月生	18日 R8年8月生	
	13か月	R7年3月生	R7年4月生	R7年5月生	R7年6月生	R7年7月生	R7年8月生	R7年9月生	R7年10月生	R7年11月生	R7年12月生	R8年1月生	R8年2月生	
幼児健診（歯科）	1歳6か月	16日 R6年10月生	21日 R6年11月生	18日 R6年12月生	16日 R7年1月生	20日 R7年2月生	17日 R7年3月生	15日 R7年4月生	19日 R7年5月生	17日 R7年6月生	21日 R7年7月生	18日 R7年8月生	18日 R7年9月生	
	3歳5か月	R4年11月生	R4年12月生	R5年1月生	R5年2月生	R5年3月生	R5年4月生	R5年5月生	R5年6月生	R5年7月生	R5年8月生	R5年9月生	R5年10月生	
幼児健診（内科）	1歳8か月	8日 R6年8月生	13日 R6年9月生	10日 R6年10月生	8日 R6年11月生	5日 R6年12月生	9日 R7年1月生	7日 R7年2月生	11日 R7年3月生	9日 R7年4月生	13日 R7年5月生	10日 R7年6月生	10日 R7年7月生	
	3歳7か月	R4年9月生	R4年10月生	R4年11月生	R4年12月生	R5年1月生	R5年2月生	R5年3月生	R5年4月生	R5年5月生	R5年6月生	R5年7月生	R5年8月生	
ゆったりスペース ～体重測定会～	乳幼児	カルム	16日	21日	18日	16日	20日	17日	15日	19日	17日	21日	18日	18日
リラックスヨガタイム （ママ'sルーム）	おおよそ 生後2か月～5か月まで		23日 R7年11月生 ～R8年2月生	28日 R7年12月生 ～R8年3月生	25日 R8年1月生 ～R8年4月生	23日 R8年2月生 ～R8年5月生	27日 R8年3月生 ～R8年6月生	24日 R8年4月生 ～R8年7月生	22日 R8年5月生 ～R8年8月生	26日 R8年6月生 ～R8年9月生	24日 R8年7月生 ～R8年10月生	28日 R8年8月生 ～R8年11月生	25日 R8年9月生 ～R8年12月生	25日 R8年10月生 ～R9年1月生

子育て教室

妊婦さんとパートナーやその家族が、講義や実習を通して、妊娠・出産・育児について学ぶ教室を実施しています。

- 1.赤ちゃんを迎える準備
- 2.赤ちゃんの育児（着替え、抱っこ、おむつ替え、授乳など）
- 3.沐浴実習

予約制

ママ'sルーム

ヨガインストラクターによる産後の諸症状を緩和する簡単なストレッチや体操を紹介します。激しい運動は行いません。日頃の育児で凝り固まった体をゆっくりほぐしてあげましょう。当日はヨガの時間、赤ちゃんの託児を実施しています。

予約制 午前10時～11時30分



ゆったりスペース

保健福祉センターで赤ちゃんの体重測定を実施しています。

予約制 毎月1回

子ども発達支援室おひさま

毎日の子育てで、保護者の方が感じる子どもの育てにくさや心配事について一緒に考える場です。

予約制 毎月2回

すこやか相談

子どもの発達検査を通して、子どもの特性を理解し、個性に合った支援方法を一緒に考える場です。

予約制 月1～2回 火曜日

乳幼児健康診査

母子保健法に基づき、各月齢で健康診査を実施しています。成長発達の確認、育児相談の機会として受診してください。対象者には約1か月前に個別通知でお知らせします。

予約不要 各健康診査 月1回



※変更になる場合がありますので、健診のお知らせ等で確認してください。