



令和7年度 魚沼市

まめんに 健康カレンダー

R7.2.10作成



うおぬま
子育て応援ネット

こども課母子保健係

〒946-8601 魚沼市小出島910番地
TEL: 025-792-9204
E-mail: sukoyaka@city.uonuma.lg.jp



魚沼市公式
LINE

誕生から3歳までの母子保健事業

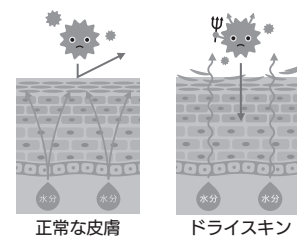
対象月齢	事業の名前	内 容
誕生	 新生児聴覚検査	生まれてから6か月以内に医療機関で受けた検査費用を助成します。(申請が必要)
	 新生児訪問	助産師等が訪問し、お子さんの成長とお母さんの体調を確認します。
1か月	 1か月児健診	医療機関で受ける健診費用の一部を助成します。(申請が必要)
	 こんにちは赤ちゃん訪問	子育てに関する市の事業の紹介等
3か月	 離乳食教室(初期) ごっくんごはん 	離乳食の始め方、離乳食初期の話、離乳食作りの体験
4か月	 4か月児健診 先天性股関節脱臼検診	計測、問診、小児科診察、育児・栄養相談、整形外科診察、エコー検診
7か月	 離乳食教室(中期・後期) もぐもぐかみかみごはん 	離乳食中期・後期の話、手づかみ食べ調理体験
9、10か月	 9～10か月児健診	医療機関で受ける健診 ※「乳児一般健康診査受診票(水色の用紙)」を使用してください。
9、10か月～1歳6か月	 幼児食準備教室 1歳からのごはん 	離乳食完了期・幼児食の話、保育園給食の紹介
11か月	 1歳よちよち教室 	1歳のころの成長発達の話、むし歯予防・歯みがきの話(体験あり)
1歳6、7か月	 1歳6か月児健診 (フッ化物歯面塗布)	計測、問診、小児科診察、歯科診察、育児・栄養相談
2歳	 2歳児健診 (フッ化物歯面塗布)	問診、歯科診察(希望者に計測、育児・栄養・歯科相談)
2歳6か月	 フッ化物歯面塗布	歯科医院で行うフッ化物歯面塗布(希望者のみ)
3歳	 3歳児健診 (フッ化物歯面塗布)	計測、問診、尿検査、視聴覚検査、屈折検査、小児科診察、歯科診察、育児・栄養相談

今日から始める

乳幼児のスキンケア

スキンケアは乳幼児の湿疹やアトピー性皮膚炎、食物アレルギーなどの**アレルギー疾患の予防**につながります

乳幼児の皮膚は、大人の半分ほどの厚さです。また水分と皮脂がとても少なく、皮膚が乾燥したドライスキンになりやすい状態です。



出典：環境再生保全機構 ERCA(エルカ)「乳幼児のスキンケア」 https://www.erca.go.jp/yobou/pamphlet/form/00/archives_30520.html

乾燥すると皮膚のバリア機能が壊れやすくなるため、病原菌やアレルゲンなどが侵入しトラブルが起こりやすくなります。

適切なスキンケアを行って皮膚のバリア機能を保つことが皮膚トラブルを防ぎ、アレルギーを予防します。

石けんで洗う + 保湿剤を塗る
セットで行う

スキンケアのポイント

☒ **素手で洗う**(ガーゼは使わない)

☒ **洗剤を泡立てて顔も体も洗う**

頭皮の皮脂が多い赤ちゃんではシャンプーを使いましょう

☒ **洗剤の泡や成分が残らないよう洗い流す**

拭き取るのではなく、シャワーなどで洗い流す

☒ **入浴後はすぐにたっぷり保湿剤をぬる**

保湿剤の量の目安

● **1 指先単位** (FTU: Fingertip Unit)



※軟膏のチューブの口径により多少異なります

● **小さじスプーンの目安量**
(全身に塗る場合)

乳児
小さじ 1 杯(約4g)

幼児 3～5歳
小さじ 1.5 杯(約6g)

● **ティッシュが1枚張り付くくらい**

詳しいスキンケアの方法はこちらの動画をチェック



お問い合わせ先

受付：午前8時30分から午後5時15分まで(平日のみ)

内容	担当	問合せ先
乳幼児健診や教室 子どもの成長発達 栄養、食事、生活リズム など	子ども課 母子保健係	☎025-792-9204 ✉sukoyaka@city.uonuma.lg.jp 【相談専用フォーム】 NEW 🕒24時間年中無休 相談、回答は開庁日になります 
子どもの予防接種 歯や口の中の健康	健康増進課 保健係	☎025-792-9763 ✉uc903901@city.uonuma.lg.jp
子育てに関する相談 ファミリーサポートセンター	子育て支援センター ぱびぷ	☎025-792-6356
子どもに関する悩みや相談 ○妊娠・出産・育児のこと ○子育てに関する悩みや困りごと	こども家庭センター (子ども課母子保健係) (子育て支援センター ぱびぷ)	☎025-792-9204 ☎025-792-6356

その他の相談先

内容	相談先	問合せ先
育児、健康、医療等の相談	うおぬま健康 ダイヤル24	☎0120-656-680 🕒24時間年中無休 ※通話料・相談料無料
夜間や休日に急病やけがで受診の判断に困った時 	小児救急医療 電話相談	☎# 8000または ☎025-288-2525 🕒午後6時から翌朝8時まで ※相談料無料(通話料はかかります)
	こどもの救急 (ONLINE-QQ)	https://kodomo-qq.jp/ 

出典：NPO 法人アレルギーを考える母の会「母子保健事業で取り組むアレルギー疾患の発症予防・重症化予防」



令和7年度 乳幼児健診と教室



個別通知はありません。お子さんの対象となる健診や教室の日にちを確認してお越しください



乳幼児健診

会場：子育て支援センターぱぴぷ
(魚沼市小出島 900 番地 4)

★魚沼市のお子さん全員の健康状態を確認しています。入院等何らかの事情で健診を受けることができない場合はご相談ください。

★体調不良などで日にちを変更したい場合は、子ども課母子保健係 (☎ 025-792-9204) までご連絡ください。

★乳幼児健診は、受付から終了まで 2 時間程度かかります。

★歯科診察がある日は、希望する方に会場で「フッ化物歯面塗布」(無料) を行います。フッ化物歯面塗布後は 30 分間は飲食ができません。

★お子さんの健やかな成長のために、健診の様子を保育園等の関係機関にお伝えすることがあります。



教室

会場：子育て支援センターぱぴぷ
(魚沼市小出島 900 番地 4)

★申し込みは不要です。直接会場にお越しください。

★対象の日にち以外でも参加できます。都合のつく日においでください。

※感染症で保育園等が登園自粛となった場合、本人が元気であっても、健診や教室はお休みしてください。

子ども課母子保健係 ☎ 025-792-9204

令和4年、令和5年生まれのお子さん

内容	1歳6か月児健診 	2歳児健診 	3歳児健診 
受付時間	13:10 ～ 13:30		
開催曜日	水曜日	金曜日	水曜日
令和4年	3月生まれ	〈持ち物〉 ・母子健康手帳	〈持ち物〉 ・母子健康手帳
	4月生まれ	・母子健康手帳	・母子健康手帳
	5月生まれ	・問診票	・問診票
	6月生まれ	・食生活点検表	・オムツ
	7月生まれ	・オムツ	・着替え
	8月1日～5日生まれ	・着替え	・バスタオル
	8月6日～31日生まれ	・バスタオル	
	9月生まれ		
	10月生まれ		
	11月生まれ		
	12月生まれ		
	1月生まれ		
令和5年	2月生まれ		
	3月生まれ		
	4月生まれ		
	5月生まれ		
	6月生まれ		
	7月1日～10日生まれ		
	7月11日～31日生まれ		
	8月生まれ		
	9月生まれ		
	10月生まれ		
	11月生まれ		
	12月生まれ		

- ★  がついている健診は歯科診察があります。おうちで歯みがきをしてきてください。
- ★ 3歳児健診の尿検査、目と耳に関するアンケートは健診日の2週間前までにお届けします。

※網掛け部分は、令和8年の日付です。

令和6年、令和7年生まれのお子さん

魚沼市の公式LINEに登録すると、健診や教室の日程、子育て情報が届きます⇒



内容		離乳食教室(初期) ごっくんごはん	4か月児健診 先天性股関節脱臼検診	離乳食教室(中期・後期) もぐもぐかみかみごはん	幼児食準備教室 1歳からのごはん	1歳よちよち 教室	1歳6か月児 健診	2歳児 健診	
受付時間		13:30 ～ 13:45	13:10 ～ 13:30	9:30 ～ 9:45		9:15 ～ 9:30	13:10 ～ 13:30		
開催曜日		月曜日	水曜日	火曜日		金曜日	水曜日	金曜日	
令和6年	1月生まれ	〈持ちもの〉 ・母子健康手帳 ・オムツ ・着替え ・バスタオル	〈持ちもの〉 ・母子健康手帳 ・問診票 ・オムツ(多めに) ・着替え ・バスタオル	〈持ちもの〉 ・母子健康手帳 ・オムツ、着替え等 ・テキスト(持っていない方は参加されたときにお渡しします)	〈持ちもの〉 ・母子健康手帳 ・オムツ、着替え等		8月6日	1月23日	
	2月生まれ					9月10日	2月27日		
	3月生まれ					10月8日	3月27日		
	4月生まれ					11月12日			
	5月生まれ					4月18日	12月10日		
	6月生まれ			4月8日	5月16日	1月14日			
	7月生まれ				6月13日	2月4日			
	8月生まれ			6月10日	7月11日	3月11日			
	9月生まれ		4月15日		8月8日				
	10月生まれ		5月13日	8月19日	9月12日				
	11月生まれ		6月3日		10月17日	〈持ちもの〉 ・母子健康手帳 ・問診票 ・食生活点検表 ・オムツ ・着替え ・バスタオル	〈持ちもの〉 ・母子健康手帳 ・問診票 ・オムツ ・着替え ・バスタオル		
	12月生まれ		4月23日	7月8日	11月7日				
令和7年	1月生まれ	4月21日	5月28日	8月5日	10月21日			12月12日	
	2月生まれ	5月26日	6月25日	9月2日				12月9日	1月16日
	3月生まれ	6月30日	7月30日	10月7日	2月10日				2月13日
	4月生まれ	7月28日	8月27日	11月4日		3月13日			
	5月生まれ	8月25日	9月24日	12月2日					
	6月生まれ	9月29日	10月29日	1月13日					
	7月生まれ	10月27日	11月26日	2月3日					
	8月生まれ	11月17日	12月24日	3月3日					
	9月生まれ	12月22日	1月28日						
	10月生まれ	1月26日	2月25日						
	11月生まれ	2月16日	3月25日						
	12月生まれ	3月16日							



がついている健診は歯科診察があります。
おうちで歯みがきをしてきてください。
(希望者には「フッ化物歯面塗布」を行います)





のついた教室に参加するとプレゼントが
もらえます。プレゼントの内容はこちら⇒



 がついている健診は歯科診察があります。おうちで歯みがきをしてきてください。(希望者には「フッ化物歯面塗布」を行います)



 のついた教室に参加するとプレゼントがもらえます。プレゼントの内容はこちら⇒



※網掛け部分は、令和8年の日付です。