



令和8年度 魚沼市

まめんに 健康カレンダー

R8.2.16作成



こ か ぼ し ほ け ん が かり
子ども課母子保健係

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



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	医療機関で受ける新生児聴覚検査費用を助成します。 ※魚沼基幹病院では、「新生児聴覚検査受診票(白色)」を使用してください。
	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。 ※魚沼基幹病院では、「1か月児健康診査受診票(白色)」を使用してください。
2,3か月	こんには赤ちゃん訪問	保健師が訪問し、体調の確認や、子育てに関する市の事業の紹介等ファーストイ(木のおもちゃ)をプレゼントします。
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か月頃	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か月頃	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	1歳6か月児健診	計測、問診、小児科診察、
6か月頃	2歳児健診 (フッ化物歯面塗布)	歯科診察、育児・栄養相談
2歳頃	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歳頃	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

家族みんなで/ 健康なお口づくりに取り組もう!

むし歯菌のはなし むし歯菌はどこからやってくる?

生まれてすぐの赤ちゃんのお口の中にはむし歯菌はいません。身近にいる保護者などの唾液を通して感染します。スプーンやコップなどの食器の共有を避けても、**唾液の飛沫**や**直接の接触**でむし歯菌がうつります。

【予防ポイント】
 ○一緒に生活している家族のお口の中の、むし歯菌の量を減らす
 ・毎日の歯みがき習慣
 ・歯科医院での定期健診や適切な治療を受ける

大人の無料歯科健診も実施しています!

お口の周りの筋肉のはなし お口が開いたままになっていませんか?

お口が開いたままになると様々なトラブルを引き起こす可能性があります。

- ・口臭やむし歯の原因になります。
- ・口呼吸のためウイルスに感染しやすくなります。
- ・お口の周りの筋肉やあごの骨の発達不全がおき、**歯並びに影響**がでることがあります。

【予防ポイント】
 ○お口の周りの筋肉を鍛える遊びを親子で楽しもう…風船やシャボン玉を膨らます
 ○「食べるときはお口を閉じる」を習慣づけよう
 ○鼻づまりや、アレルギーが原因で口呼吸になっている場合もあります。耳鼻科の受診も検討しましょう。

よく噛んで食べる習慣を よく噛むことは良いことたくさん!

ごはんをゆっくりよく噛むと、甘くなるよ!

よく噛んで舌で味わって食べるとおいしいよ!

あごの発育 むし歯の予防 肥満の予防

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】 🕒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	☎025-792-9204 ☎025-792-6356

そのほかの相談先

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 🕒・月曜～土曜: 午後6時から翌朝8時まで (夜間) ・日曜日・祝日: 午後8時から翌朝8時まで (24時間) ※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/

令和8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びぷ (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びぷ (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5年、令和6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5年	3月 4月1日~15日	生まれ	〈持ち物〉 ・母子健康手帳 ・問診票	5月20日	
	4月16日~30日 5月	生まれ	・食生活点検表 ・オムツ ・着替え ・バスタオル	6月17日	
	6月 7月1日~5日	生まれ		7月15日	
	7月6日~31日	生まれ		8月19日	
	8月	生まれ		9月16日	
	9月 10月1日~15日	生まれ		11月18日	
	10月16日~31日 11月1日~25日	生まれ		12月16日	
	11月26日~30日 12月	生まれ		1月20日	
	1月	生まれ		2月17日	
	2月	生まれ		3月17日	
	3月	生まれ		5月予定	
	令和6年	4月 5月1日~15日	生まれ	5月22日	〈持ち物〉 ・母子健康手帳 ・問診票
5月16日~31日 6月		生まれ	6月26日	・食生活点検表 ・着替え ・バスタオル	
7月、8月		生まれ	8月28日	・尿検査 ・目に関するアンケート	
9月、10月		生まれ	5月13日	10月23日	
11月		生まれ	6月10日	11月27日	
12月		生まれ	8月5日	1月22日	
					・耳に関するアンケート

※網掛け部分は、令和9年の日付です。



- 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。



令和7年、令和8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)	4か月児健診	離乳食教室(中期・後期)	幼児食準備教室	1歳よちよち教室 	1歳6か月児健診 	2歳児健診 
	ごっくんごはん 	先天性股関節脱臼検診	もぐもぐかみかみごはん 	1歳からのごはん 			
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7年	1月1日~15日生まれ	〈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5日	1月22日
	1月16日~31日生まれ					9月9日	2月26日
	2月生まれ						
	3月生まれ						
	4月生まれ						
	5月生まれ						
	6月1日~15日生まれ					4月17日	1月13日
	6月16日~30日生まれ				4月28日		2月10日
	7月生まれ					6月19日	3月10日
	8月生まれ						
	9月生まれ			4月14日	6月30日	8月21日	
	10月生まれ			5月12日	8月25日		
11月生まれ			6月2日	10月27日	10月16日	〈持ちもの〉 ・母子健康手帳 ・問診票	〈持ちもの〉 ・母子健康手帳 ・問診票
12月生まれ			7月7日	12月22日	12月18日	・食生活点検表 ・オムツ ・着替え ・バスタオル	・オムツ ・着替え ・バスタオル
令和8年	1月生まれ	4月20日	5月27日	8月4日	10月27日		
	2月生まれ	5月25日	6月24日	9月8日	12月22日		
	3月生まれ	6月22日	7月29日	10月6日		2月19日	
	4月生まれ	7月27日		11月10日	2月16日		
	5月生まれ	8月31日	9月30日	12月8日			
	6月生まれ	9月28日	10月28日	1月12日			
	7月生まれ	10月19日	11月25日	2月2日			
	8月生まれ	11月30日	12月23日	3月2日			
	9月生まれ	12月14日	1月27日				
	10月生まれ	1月25日	2月24日				
	11月生まれ	2月22日	3月24日				
	12月生まれ	3月15日					

※対象者数によって、健診日が変更となる場合がございます。その場合、個別に日程をご案内します。

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9年の日付です。