

**平成30年度**  
(平成30年4月～平成31年3月)

この保健ごよみは、  
上田市のホームページでも  
PDFでご覧いただけます！

# 保健ごよみ

(上田市が実施する0～3歳までのお子さんの健診・教室と、  
予防接種のスケジュールやお知らせです)



上田市 健康推進課 市外局番(0268)  
ひとまちげんき・健康プラザうえだ 23-8244/28-7123/28-7124  
丸子保健センター 42-1117  
真田保健センター 72-9007  
武石健康センター 85-2067



smart  
wellness  
CITY

健(康)幸(福)都市をめざして  
健康幸せづくりプロジェクト  
～健康でもっと元気 ずっと元気～

**上田市**

# ★乳幼児健診・教室のお願い★

## ①お住まいの地域で実施している乳幼児健診・教室をお受けください。

お住まいの地域ごとに市内6会場で健診・教室を行っています。  
日程は各ページをご参照ください。

### 【上田地域】 3～4ページ参照

下記の3会場で実施しております。

- ①ひとまちげんき・健康プラザうえだ  
1階健診ホール
- ②塩田地域自治センター(塩田公民館)
- ③川西地域自治センター(川西公民館)

※地区割りは2ページをご覧ください

### 【丸子地域】

5ページ参照 会場 丸子保健センター

### 【真田地域】

6ページ参照 会場 真田保健センター

### 【武石地域】

6ページ参照 会場 武石健康センター

## ② 健診のお知らせの個人通知はしていません。

健診のお知らせは広報うえだ毎月16日号、上田市ホームページにて行っています。  
ご不明な点はお問合わせください。

## ③ お子さん・保護者の皆さんの体調がよいときにお出かけください。

せっかく来ていただいても、疲れて体調が悪くなることがあります。

また感染症の場合には人にうつす恐れもあります。

熱や咳がある、吐いたり下痢をしている等の症状がある、またインフルエンザ等感染の可能性が考えられる場合には、体調が良くなってから健診・教室をお受けください。

## ④ 対象の健診日に来られない場合はお住まいの地域の保健センターへご一報ください。

ご連絡がなく、健診当日お見えにならない場合はお電話をさせていただきます。

## ⑤ 健診会場での飲食はご遠慮ください。

健診会場では、授乳や水分補給(水・お茶)以外の飲食はご遠慮ください。

歯科健診や検査を行う健診があります。

ほかのお子さんが欲しがったり、食物アレルギーをお持ちのお子さんもいらっしゃいますので、ご配慮をお願いいたします。



# ★健康相談のご案内★

各地域で保健師や看護師(管理栄養士)が、お子さんの身長・体重測定や育児相談、大人の血圧測定や食事など健康に関する相談に応じます。  
どちらの会場にもお気軽にお出かけください。

開催場所	開催日程
ひとまちげんき・健康プラザうえだ (健康相談室) ☎ 23-8244	月～金曜日 午前9時～午後4時
塩田地域自治センター (塩田公民館) ☎ 38-3000	毎月 第1・3 月曜日 午前9時30分～11時 ※祝祭日の場合、翌日以降の平日に開催
川西地域自治センター (川西公民館) ☎ 75-5840	毎月 第1・3 火曜日 午前9時30分～11時
豊殿地域自治センター (農村環境改善センター) ☎ 35-2939	毎月 第1・3 火曜日 午前9時30分～11時

開催場所	開催日程
丸子保健センター (子育てランド) ☎ 42-1117	毎月1回 午前9時30分～11時 ※詳しくは5ページ「子育てランド」をご覧ください。
真田保健センター ☎ 72-9007	毎月1回 午前9時30分～10時30分 ※開催日はお問合わせください
武石健康センター ☎ 85-2067	随時 ※事前に電話でお問合わせのうえ、お越しください。

※土日・祝日、年末年始(12/29～1/3)はお休みです

# ★上田地域の地区・自治会一覧★



地区	お住まいの自治会
東 部	踏入・泉町・上常田・中常田・下常田・北常田・常入・材木町
南 部	北天神町・南天神町・泉平・天神の杜・鷹匠町・本町・松尾町・末広町・大手町
中 央	横町・海野町・丸堀町・原町・馬場町・袋町・木町・北大手町・田町
北 部	柳町・上紺屋町・鍛冶町・上鍛冶町・上川原柳町・下川原柳町・愛宕町・上房山・下房山・新田・山口
西 部	下紺屋町・緑が丘・鎌原・新屋・緑が丘北・緑が丘西・城北・西脇・新町・諏訪部・生塚・常磐町
城 下	小牧・諏訪形・三好町・御所・中之条・千曲町・中村・朝日ヶ丘・須川
塩 尻	秋和・上塩尻・下塩尻
川 辺	上田原・川辺町・倉升・下之条・神畑・築地・東築地
泉 田	半過・福田・吉田
神 川	大屋・岩下・下青木・みすず台南・みすず台北・上青木・梅が丘・久保林・黒坪・上沢・国分・上堀・下堀
神 科	畑山・伊勢山・富士見台・住吉が丘・神科新屋・野竹・西野竹・笹井・川原・岩門・染屋・蛇沢・金井・大久保・長島・金剛寺
豊 殿	森・大日木・長入・宮之上・小井田・中吉田・町吉田・桜台・ひかり・下吉田・林之郷・下郷・岩清水・矢沢・赤坂・漆戸
塩 田	下本郷・東五加・五加・上本郷・中野・上小島・下小島・保野・学海南・舞田・八木沢・学海北・八舞・セレーノ八木沢・下組・富士山中組・奈良尾・平井寺・鈴子・石神・柳沢・下之郷・桜・十人・塩田新町・東前山・西前山・手塚・山田・野倉・分去・大湯・院内・上手
川 西	仁古田・岡・浦野・越戸・浦野南団地・藤之木・小泉・下室賀・上室賀・ひばりヶ丘

## ●育児110番 ふさがず よしよし ☎ 23-4444

子育てのお悩みはこちらへお問い合わせください。相談時間は平日の午前9時～午後4時です。

## ●上田市内科・小児科初期救急センター

【小児科】☎ 21-2233 (15歳までの方)

【内 科】☎ 21-2280 (16歳以上の方)

《診療時間》 午後8時～午後11時

※電話相談のうえ午後10時30分までに窓口で受付をしてください。

《電話相談》 午後7時～午後11時

《診 療 日》 毎日 (8/14～16・12/30～1/3を除く)

夜間の明日まで待てない急な症状のとき、応急的な内科的診療を行います。必ずお電話をしてからお越しください。



# 【上田地域にお住まいの方】乳幼児健診・教室のお知らせ



4か月児健診 (受付12:30~13:30)						
持ち物	①母子健康手帳 ②健康診査票等2枚(赤ちゃん手帳とじ込み) ③バスタオル ④赤ちゃん手帳 ⑤替用オムツ					
対象地区 詳しくは 2ページ参照	東部・南部・中央・北部 西部・城下・塩尻・神川 神科・豊殿		川辺・泉田・塩田・川西			
	日	対象(生年月日)	会場	日	対象(生年月日)	会場
H30 4月	4/11(水)	29.11.16~30	ひとまちげんき・健康プラザうえだ 1階 健診ホール	4/10(火)	29.11. 1~11.30	川西地域自治センター (川西公民館)
	4/17(火)	29.12. 1~15		5/8(火)	29.12. 1~12.31	
5月	5/11(金)	29.12.16~31		6/1(金)	30. 1. 1 ~ 1.31	
	5/16(水)	30. 1. 1~15		7/10(火)	30. 2. 1 ~ 2.28	
6月	6/7(木)	30. 1.16~31		8/3(金)	30. 3. 1 ~ 3.31	
	6/19(火)	30. 2. 1~15		9/11(火)	30. 4. 1 ~ 4.30	
7月	7/5(木)	30. 2.16~28		10/5(金)	30. 5. 1 ~ 5.31	
	7/20(金)	30. 3. 1~15		11/13(火)	30. 6. 1 ~ 6.30	
8月	8/7(火)	30. 3.16~31		12/11(火)	30. 7. 1 ~ 7.31	
	8/22(水)	30. 4. 1~15		1/8(火)	30. 8. 1 ~ 8.31	
9月	9/6(木)	30. 4.16~30		2/1(金)	30. 9. 1 ~ 9.30	
	9/21(金)	30. 5. 1~15		3/1(金)	30.10. 1 ~10.31	
10月	10/3(水)	30. 5.16~31				
	10/19(金)	30. 6. 1~15				
11月	11/1(木)	30. 6.16~30				
	11/20(火)	30. 7. 1~15				
12月	12/4(火)	30. 7.16~31				
	12/20(木)	30. 8. 1~15				
H31 1月	1/11(金)	30. 8.16~31				
	1/16(水)	30. 9. 1~15				
2月	2/7(木)	30. 9.16~30				
	2/19(火)	30.10. 1~15				
3月	3/8(金)	30.10.16~31				
	3/20(水)	30.11. 1~15				

1歳6か月児健診 (受付12:30~13:30)						
持ち物	①母子健康手帳 ②健康診査票等3枚(赤ちゃん手帳とじ込み) ③バスタオル ④仕上げ用歯ブラシ ⑤赤ちゃん手帳 ⑥替用オムツ ⑦子どもの食ノート *歯科診察があります。歯みがきを済ませてお出かけください。					
対象地区	東部・南部・中央・北部 西部・城下・塩尻・神川 神科・豊殿・川辺・泉田		塩田・川西			
	日	対象(生年月日)	会場	日	対象(生年月日)	会場
4/13(金)	28. 9.16~30	ひとまちげんき・健康プラザうえだ 1階 健診ホール	塩田地域自治センター (塩田公民館)			
	4/18(水)			28.10. 1~15	5/22(火)	28. 9. 16~11.15
5/9(水)	28.10.16~31					
5/18(金)	28.11. 1~15			7/24(火)	28.11.16 ~ 29.1.15	
6/6(水)	28.11.16~30					
6/20(水)	28.12. 1~15			9/25(火)	29. 1. 16~ 3.15	
7/4(水)	28.12.16~31					
7/18(水)	29. 1. 1~15			11/27(火)	29. 3. 16~ 5.15	
8/1(水)	29. 1.16~31					
8/17(金)	29. 2. 1~15			1/22(火)	29. 5. 16~ 7.15	
9/5(水)	29. 2.16~28					
9/19(水)	29. 3. 1~15					
10/9(火)	29. 3.16~31					
10/17(水)	29. 4. 1~15					
11/7(水)	29. 4.16~30					
11/21(水)	29. 5. 1~15					
12/5(水)	29. 5.16~31					
12/19(水)	29. 6. 1~15					
1/9(水)	29. 6.16~30					
1/18(金)	29. 7. 1~15					
2/6(水)	29. 7.16~31					
2/20(水)	29. 8. 1~15					
3/6(水)	29. 8.16~31					
3/19(水)	29. 9. 1~15					

個別10か月児健診	
●持ち物 ①母子健康手帳 ②健康診査票(上田地域用) ③バスタオル ④替用オムツ ⑤健康保険証・福祉医療受給者証 (健診以外に治療・検査が必要になった場合に使います)	
指定月に個別健診 (委託医療機関で受診)	
受診月	対象(生年月日)
4月	29. 5.16~ 6.15
5月	29. 6.16~ 7.15
6月	29. 7.16~ 8.15
7月	29. 8.16~ 9.15
8月	29. 9.16~10.15
9月	29.10.16~11.15
10月	29.11.16~12.15
11月	29.12.16~30.1.15
12月	30. 1.16~ 2.15
1月	30. 2.16~ 3.15
2月	30. 3.16~ 4.15
3月	30. 4.16~ 5.15

個別10か月児健診委託医療機関 *いずれも完全予約制です			
・医療機関には必ず前日までに電話予約をしてください。また都合が悪くなった時は必ず取消の連絡をしてください。 ・健康診査はある程度時間がかかります。また診察の都合上お待ちいただくこともあります。余裕をもって受診しましょう。 ・日頃育児に携わっている方も同伴してください。 ・日本語のわかる方が同伴してください。(五十音順)			
委託医療機関名	住所	電話番号	受診日
上田原レディース&マタニティークリニック	上田原455-1	26-3511	火・水・金曜日 午後4時
上田病院	中央1-3-3	22-3580	火・水曜日 午後2時~4時(別の時間希望は応相談)
神科中央クリニック	住吉397-2	26-1144	火曜日 午後2時~2時30分(変更の場合あり)
甲田クリニック	古安曾1833	38-3065	月・火・水・金曜日 午後2時30分~
ささき小児科医院	常磐城5-1-19	27-7700	月曜~金曜日 午後2時30分~
塩田病院	中野29-2	38-2221	火曜日 午前(変更の場合あり)
杉山クリニック	中央北1-2-5	26-8200	月曜日 午後3時~4時(変更の場合あり)
堀こどもクリニック	中之条800-5	23-5566	火曜~金曜日 午前(変更の場合あり)
宮坂内科小児科医院	常田2-5-3	22-0759	火曜~金曜日 午後1時(変更の場合あり)
村上医院	大手1-2-6	22-3740	月曜~金曜日 午前9時~11時30分(変更の場合あり)
山田内科医院	下之郷乙351-1	26-8181	月・火・水・金曜日 午後3時~(1日1名)
吉田こども医院	常入1-7-97	24-1222	受付/午前11時まで、午後5時まで(休診:金曜日)

健診日に来られない場合は事前にご一報ください



2歳児歯科健診 (受付12:30~13:15)					
①母子健康手帳 ②おたずね票等3枚(赤ちゃん手帳とじ込み) ③おしぼり ④フェイスタオル ⑤仕上げ用歯ブラシ ⑥おやつ用小皿・コップ ⑦赤ちゃん手帳 ⑧替用オムツ *歯科診察があります。歯みがきを済ませてお出かけください。*歯の染め出しがあります。					
東部・南部・中央・北部 西部・城下・塩尻・神川 神科・豊殿・川辺・泉田		塩田・川西			
日	対象(生年月日)	会場	日	対象(生年月日)	会場
4/5(木)	28. 1. 1~15	ひとまちげんき・健康プラザうえだ 1階 健診ホール	4/26(木)	28. 1. 1~ 2.29	塩田地域自治センター (塩田公民館)
4/24(火)	28. 1.16~31				
5/15(火)	28. 2. 1~15				
5/31(木)	28. 2.16~29				
6/13(水)	28. 3. 1~15		6/21(木)	28. 3. 1~ 4.30	
6/29(金)	28. 3.16~31				
7/12(木)	28. 4. 1~15				
7/26(木)	28. 4.16~30				
8/9(木)	28. 5. 1~15		8/23(木)	28. 5. 1~ 6.30	
8/29(水)	28. 5.16~31				
9/13(木)	28. 6. 1~15				
9/27(木)	28. 6.16~30				
10/11(木)	28. 7. 1~15		10/25(木)	28. 7. 1~ 8.31	
10/24(水)	28. 7.16~31				
11/14(水)	28. 8. 1~15				
11/29(木)	28. 8.16~31				
12/13(木)	28. 9. 1~15	12/26(水)	28. 9. 1~10.31		
12/25(火)	28. 9.16~30				
1/15(火)	28.10. 1~15				
1/31(木)	28.10.16~31				
2/13(水)	28.11. 1~15	2/28(木)	28.11. 1~12.31		
2/26(火)	28.11.16~30				
3/14(木)	28.12. 1~15				
3/27(水)	28.12.16~31				

3歳児健診 (受付12:30~13:30)					
①母子健康手帳 ②健康診査票等3枚 ③バスタオル ④仕上げ用歯ブラシ ⑤尿容器(事前に郵送した容器へ当日採尿して) ⑥赤ちゃん手帳 *歯科診察があります。歯みがきを済ませてお出かけください。 *家庭で目と耳の検査を行ってきてください(赤ちゃん手帳の中に検査用紙あり)。					
東部・南部・中央・北部 西部・城下・塩尻・神川 神科・豊殿・川辺・泉田		塩田・川西			
日	対象(生年月日)	会場	日	対象(生年月日)	会場
4/12(木)	27. 3. 1~15	ひとまちげんき・健康プラザうえだ 1階 健診ホール	4/6(金)	27. 2. 1~ 3.31	塩田地域自治センター (塩田公民館)
4/20(金)	27. 3.16~31				
5/10(木)	27. 4. 1~15				
5/25(金)	27. 4.16~30		6/8(金)	27. 4. 1~ 5.31	
6/14(木)	27. 5. 1~15				
6/22(金)	27. 5.16~31				
7/6(金)	27. 6. 1~15				
7/27(金)	27. 6.16~30				
8/2(木)	27. 7. 1~15		8/10(金)	27. 6. 1~ 7.31	
8/24(金)	27. 7.16~31				
9/7(金)	27. 8. 1~15				
9/28(金)	27. 8.16~31				
10/4(木)	27. 9. 1~15		10/12(金)	27. 8. 1~ 9.30	
10/26(金)	27. 9.16~30				
11/2(金)	27.10. 1~15				
11/16(金)	27.10.16~31				
12/6(木)	27.11. 1~15	12/7(金)	27. 10. 1~ 11.30		
12/21(金)	27.11.16~30				
1/10(木)	27.12. 1~15				
1/25(金)	27.12.16~31				
2/14(木)	28. 1. 1~15	2/8(金)	27.12.1~28.1.31		
2/22(金)	28. 1.16~31				
3/7(木)	28. 2. 1~15				
3/22(金)	28. 2.16~29				

## 教室

7か月児教室 (受付9:30~9:45 終了予定時刻11:30)					
●持ち物 ①母子健康手帳 ②おたずね票1枚 ③赤ちゃん手帳 ④おしぼり ⑤バスタオル ⑥子どもの食ノート					
●内容: 身体計測、離乳食の話と試食、個別相談					
会場	ひとまちげんき・健康プラザうえだ 1階 健診ホール		川西地域自治センター (川西公民館)		
対象地区	東部・南部・中央・北部・西部 城下・塩尻・神川・神科・豊殿		川辺・泉田・塩田・川西		
日	対象(生年月日)	日	対象(生年月日)	日	対象(生年月日)
4/11(水)	29. 8.16~31	4/19(木)	29. 9.1~15	4/25(水)	29. 9.1~30
5/2(水)	29. 9.16~30	5/17(木)	29.10.1~15	5/29(火)	29.10.1~31
6/7(木)	29.10.16~31	6/28(木)	29.11.1~15	6/27(水)	29.11.1~30
7/3(火)	29.11.16~30	7/17(火)	29.12.1~15	7/31(火)	29.12.1~31
8/8(水)	29.12.16~31	8/21(火)	30. 1.1~15	8/30(木)	30. 1.1~31
9/4(火)	30. 1.16~31	9/18(火)	30. 2.1~15	9/20(木)	30. 2.1~28
10/3(水)	30. 2.16~28	10/18(木)	30. 3.1~15	10/30(火)	30. 3.1~31
11/6(火)	30. 3.16~31	11/20(火)	30. 4.1~15	11/22(木)	30. 4.1~30
12/12(水)	30. 4.16~30	12/20(木)	30. 5.1~15	12/27(木)	30. 5.1~31
H31.1/11(金)	30. 5.16~31	1/17(木)	30. 6.1~15	1/29(火)	30. 6.1~30
2/5(火)	30. 6.16~30	2/19(火)	30. 7.1~15	2/21(木)	30. 7.1~31
3/5(火)	30. 7.16~31	3/20(水)	30. 8.1~15	3/28(木)	30. 8.1~31

おたんじょう教室 (受付9:30~9:45 終了予定時刻11:30)					
●持ち物 ①母子健康手帳 ②おたずね票1枚 ③仕上げ用歯ブラシ ④子ども用コップ ⑤ハンドタオル ⑥バスタオル ⑦赤ちゃん手帳 ⑧子どもの食ノート					
●内容: 身体計測、離乳食の話と試食、むし歯予防の話と歯みがき実習、個別相談					
会場	ひとまちげんき・健康プラザうえだ 1階 健診ホール		塩田地域自治センター (塩田公民館)		
対象地区	東部・南部・中央・北部・西部・城下 塩尻・神川・神科・豊殿・川辺・泉田		塩田・川西		
日	対象(生年月日)	日	対象(生年月日)	日	対象(生年月日)
4/13(金)	29. 4.1~15	4/24(火)	29. 4.16~30	4/27(金)	29. 4.1~30
5/9(水)	29. 5.1~15	5/23(水)	29. 5.16~31	5/30(水)	29. 5.1~31
6/12(火)	29. 6.1~15	6/29(金)	29. 6.16~30	6/26(火)	29. 6.1~30
7/13(金)	29. 7.1~15	7/26(木)	29. 7.16~31	7/25(水)	29. 7.1~31
8/9(木)	29. 8.1~15	8/28(火)	29. 8.16~31	8/31(金)	29. 8.1~31
9/12(水)	29. 9.1~15	9/27(木)	29. 9.16~30	9/26(水)	29. 9.1~30
10/10(水)	29.10.1~15	10/23(火)	29.10.16~31	10/31(水)	29.10.1~31
11/14(水)	29.11.1~15	11/30(金)	29.11.16~30	11/28(水)	29.11.1~30
12/14(金)	29.12.1~15	12/25(火)	29.12.16~31	12/18(火)	29.12.1~31
H31.1/9(水)	30. 1.1~15	1/24(木)	30. 1.16~31	1/30(水)	30. 1.1~31
2/15(金)	30. 2.1~15	2/26(火)	30. 2.16~28	2/27(水)	30. 2.1~28
3/15(金)	30. 3.1~15	3/27(水)	30. 3.16~31	3/25(月)	30. 3.1~31

# 【丸子地域にお住まいの方】 乳幼児健診・教室のお知らせ

## 乳幼児健診

健診日に来られない場合は事前にご一報ください。

会場：丸子保健センター

4か月児健診	
●受付 12:30～13:15	
●持ち物	
①母子健康手帳	
②健康診査票等2枚(赤ちゃん手帳とじ込み)	
③バスタオル ④赤ちゃん手帳	
⑤替用オムツ	
日	対象(生年月日)
4/12(木)	29年11月
5/10(木)	29年12月
6/7(木)	30年 1月
7/5(木)	30年 2月
8/9(木)	30年 3月
9/6(木)	30年 4月
10/4(木)	30年 5月
11/1(木)	30年 6月
12/6(木)	30年 7月
1/10(木)	30年 8月
2/7(木)	30年 9月
3/7(木)	30年10月

10か月児健診	
●受付 12:30～13:15	
●持ち物	
①母子健康手帳	
②健康診査票1枚(赤ちゃん手帳とじ込み)	
③バスタオル ④赤ちゃん手帳	
⑤替用オムツ ⑥子どもの食ノート	
日	対象(生年月日)
4/27(金)	29年 6月
5/18(金)	29年 7月
6/29(金)	29年 8月
7/27(金)	29年 9月
8/31(金)	29年10月
9/28(金)	29年11月
10/26(金)	29年12月
11/16(金)	30年 1月
12/21(金)	30年 2月
1/25(金)	30年 3月
2/22(金)	30年 4月
3/22(金)	30年 5月

1歳6か月児健診	
●受付 12:30～13:15	
●持ち物 ①母子健康手帳	
②健康診査票等3枚(赤ちゃん手帳とじ込み)	
③バスタオル ④仕上げ用歯ブラシ	
⑤赤ちゃん手帳 ⑥替用オムツ	
⑦子どもの食ノート	
*お子さんと保護者の歯科診察を行います。歯みがきを済ませてお出かけください。	
日	対象(生年月日)
4/10(火)	28年 9月
5/8(火)	28年10月
6/5(火)	28年11月
7/3(火)	28年12月
8/7(火)	29年 1月
9/4(火)	29年 2月
10/2(火)	29年 3月
11/6(火)	29年 4月
12/4(火)	29年 5月
1/8(火)	29年 6月
2/5(火)	29年 7月
3/5(火)	29年 8月



## 相談・教室

7か月児教室	
●受付 9:30～9:45	
●持ち物 ①母子健康手帳	
②おたずね票1枚 ③赤ちゃん手帳	
④バスタオル ⑤替用オムツ	
⑥子どもの食ノート	
日	対象(生年月日)
4/26(木)	29年 9月
5/24(木)	29年10月
6/21(木)	29年11月
7/26(木)	29年12月
8/23(木)	30年 1月
9/27(木)	30年 2月
10/25(木)	30年 3月
11/22(木)	30年 4月
12/20(木)	30年 5月
1/24(木)	30年 6月
2/28(木)	30年 7月
3/14(木)	30年 8月

2歳児歯科健診	
●受付 12:30～13:15	
●持ち物	
①母子健康手帳	
②おたずね票等(赤ちゃん手帳とじ込み)	
③仕上げ用歯ブラシ ④ハンドタオル	
⑤赤ちゃん手帳 ⑥替用オムツ	
*お子さんの歯科診察を行います。歯みがきを済ませてお出かけください。	
*歯の染め出しがあります。	
日	対象(生年月日)
4/17(火)	28年 2～3月
6/19(火)	28年 4～5月
8/21(火)	28年 6～7月
10/23(火)	28年 8～9月
12/18(火)	28年 10～11月
2/19(火)	28年12月～29年1月

3歳児健診	
●受付 12:30～13:15	
●持ち物	
①母子健康手帳	
②健康診査票等3枚	
③バスタオル ④仕上げ用歯ブラシ	
⑤尿容器(事前に郵送した容器へ当日採尿して)	
⑥赤ちゃん手帳	
*お子さんの歯科診察を行います。歯みがきを済ませてお出かけください。	
*家庭で目と耳の検査を行ってきてください。(赤ちゃん手帳の中に検査用紙あり)	
日	対象(生年月日)
4/13(金)	27年 3. 1～4.15
6/15(金)	27年 4.16～5.31
7/13(金)	27年 6. 1～7.15
9/14(金)	27年 7.16～8.31
11/9(金)	27年 9.1～10.15
12/7(金)	27年 10.16～11.30
1/11(金)	27年12.1～28年1.15
3/8(金)	28年 1.16～2.29

おたんじょう教室	
●受付 9:30～9:45	
●持ち物 ①母子健康手帳	
②おたずね票1枚 ③仕上げ用歯ブラシ	
④バスタオル ⑤赤ちゃん手帳	
⑥替用オムツ ⑦子どもの食ノート	
日	対象(生年月日)
5/15(火)	29年 4～5月
7/17(火)	29年 6～7月
9/18(火)	29年 8～9月
11/20(火)	29年 10～11月
1/15(火)	29年12月～30年1月
3/12(火)	30年 2～3月

子育てランド		
●受付 9:30～11:00		
●持ち物 母子健康手帳、替用オムツ、バスタオル		
身体計測・個別相談(希望者)、遊びのコーナーの開放		
対象 3歳くらいまで		
4/23(月)	8/27(月)	12/17(月)
5/21(月)	9/25(火)	1/28(月)
6/25(月)	10/29(月)	2/25(月)
7/23(月)	11/26(月)	3/18(月)

# 【真田地域にお住まいの方】乳幼児健診・教室のお知らせ

## 乳幼児健診

会場: 真田保健センター

4か月児健診		10か月児健診		1歳6か月児健診		2歳児歯科健診		3歳児健診	
●受付 12:30~12:45 ●持ち物 ①母子健康手帳 ②健康診査票等2枚 (赤ちゃん手帳とじ込み) ③バスタオル ④赤ちゃん手帳 ⑤替用オムツ		●受付 12:45~13:00 ●持ち物 ①母子健康手帳 ②健康診査票1枚 (赤ちゃん手帳とじ込み) ③バスタオル ④赤ちゃん手帳 ⑤替用オムツ ⑥子どもの食ノート		●受付 12:45~13:00 ●持ち物 ①母子健康手帳 ②健康診査票等3枚 (赤ちゃん手帳とじ込み) ③バスタオル ④仕上げ用歯ブラシ ⑤赤ちゃん手帳 ⑥子どもの食ノート *お子さんの歯科診察を行います。 歯みがきを済ませてお出かけください。		●受付 9:30~9:45 (受付時間にご注意ください) ●持ち物 ①母子健康手帳 ②おたずね票等3枚 (赤ちゃん手帳とじ込み) ③仕上げ用歯ブラシ ④おしぼり ⑤飲み物 ⑥赤ちゃん手帳 *お子さんの歯科診察を行います。歯みがきを済ませてお出かけください。 *歯の染め出しがあります。		●受付 12:45~13:00 ●持ち物 ①母子健康手帳 ②健康診査票等3枚 ③バスタオル ④仕上げ用歯ブラシ ⑤尿容器(事前に郵送した容器へ当日採尿して) ⑥赤ちゃん手帳 *お子さんの歯科診察を行います。 歯みがきを済ませてお出かけください。 *家庭で目と耳の検査を行ってきてください。 (赤ちゃん手帳の中に検査用紙あり)	
日	対象(生年月日)	日	対象(生年月日)	日	対象(生年月日)	日	対象(生年月日)	日	対象(生年月日)
4/12(木)	29年11~12月	5/16(水)	29年 6~7月	4/17(火)	28年 9月	5/9(水)	28年 2~4月	6/6(水)	27年 3~5月
6/14(木)	30年 1~2月	7/18(水)	29年 8~9月	6/20(水)	28年10~11月	8/1(水)	28年 5~7月	9/19(水)	27年 6~8月
8/9(木)	30年 3~4月	9/10(月)	29年 10~11月	8/7(火)	28年12月~29年1月	11/21(水)	28年 8~10月	12/5(水)	27年 9~11月
10/11(木)	30年 5~6月	11/14(水)	29年12月~30年1月	10/24(水)	29年 2~3月	2/6(水)	28年11月~29年1月	3/13(水)	27年12月~28年2月
12/13(木)	30年 7~8月	1/16(水)	30年 2~3月	12/21(金)	29年 4~5月				
2/14(木)	30年 9~10月	3/18(月)	30年 4~5月	2/15(金)	29年 6~7月				

## 教室

8月生のお子さんは次年度に健診があります

7か月児教室					おたんじょう教室	
●受付 9:30~9:40(終了予定時刻11:30) ●持ち物 ①母子健康手帳 ②おたずね票1枚 ③赤ちゃん手帳 ④おしぼり ⑤バスタオル ⑥子どもの食ノート					●受付 9:30~9:40(終了予定時刻11:30) ●持ち物 ①母子健康手帳 ②おたずね票1枚 ③仕上げ用歯ブラシ ④赤ちゃん手帳 ⑤子どもの食ノート	
日	対象(生年月日)	日	対象(生年月日)	日	対象(生年月日)	
4/25(水)	29年 9月	8/24(金)	30年1月	12/19(水)	30年5月	
5/30(水)	29年10月	9/26(水)	30年2月	1/30(水)	30年6月	
6/27(水)	29年11月	10/31(水)	30年3月	2/27(水)	30年7月	
7/25(水)	29年12月	11/28(水)	30年4月	3/20(水)	30年8月	

健診日に来られない場合は事前にご一報ください



# 【武石地域にお住まいの方】乳幼児健診・教室のお知らせ

## 乳幼児健診

\*4か月児健診は丸子保健センターで行います。  
丸子地域のページをご覧ください。

会場: 武石健康センター

対象	4か月	10か月	1歳6か月	2歳	3歳
	●受付 12:40~13:00 ●持ち物 ①母子健康手帳 ②健康診査票1枚 (赤ちゃん手帳とじ込み) ③バスタオル ④赤ちゃん手帳 ⑤子どもの食ノート	●受付 12:40~13:00 ●持ち物 ①母子健康手帳 ②健康診査票等3枚 (赤ちゃん手帳とじ込み) ③バスタオル ④仕上げ用歯ブラシ ⑤赤ちゃん手帳 ⑥子どもの食ノート	●受付 12:40~13:00 ●持ち物 ①母子健康手帳 ②健康診査票等3枚 (赤ちゃん手帳とじ込み) ③バスタオル ④仕上げ用歯ブラシ ⑤赤ちゃん手帳 ⑥子どもの食ノート	●受付 12:40~13:00 ●持ち物 ①母子健康手帳 ②おたずね票等 (赤ちゃん手帳とじ込み) ③バスタオル ④仕上げ用歯ブラシ ⑤赤ちゃん手帳	●受付 12:40~13:00 ●持ち物 ①母子健康手帳 ②健康診査票等3枚 ③バスタオル ④尿容器(事前に郵送した容器へ当日採尿して) ⑤仕上げ用歯ブラシ ⑥赤ちゃん手帳
日	*4か月児健診は丸子保健センターで行います。5ページの日程をご覧ください				
5/24(木)	29年 6~7月	28年 10~11月	28年 3~6月		
7/26(木)	29年 8~9月	28年12月~29年1月		27年 4~7月	
9/27(木)	29年10~11月	29年 2~3月	28年 7~10月		
11/15(木)	29年12~30年1月	29年 4~5月		27年 8~11月	
1/24(木)	30年 2~3月	29年 6~7月	28年11月~29年2月		
3/14(木)	30年 4~5月	29年 8~9月		27年12月~28年3月	

## 教室

7か月児教室		おたんじょう教室	
●受付 9:30~9:40 ●持ち物 ①母子健康手帳 ②おたずね票 ③赤ちゃん手帳 ④子どもの食ノート		●受付 9:30~9:40 ●持ち物 ①母子健康手帳 ②おたずね票 ③赤ちゃん手帳 ④子どもの食ノート	
日	対象(生年月日)	日	対象(生年月日)
5/21(月)	29年9~11月	4/23(月)	29年 3~5月
8/27(月)	29年12~30年2月	7/23(月)	29年 6~8月
11/26(月)	30年 3~5月	10/22(月)	29年9~11月
2/25(月)	30年 6~8月	1/21(月)	29年12~30年2月



# 上田市の予防接種

年度途中で公費で接種できるワクチンの種類・年齢等が国の方針により変更されることがあります。変更となった場合は、広報等でお知らせします。



## 予診票の送付時期

◆対象時期の約1か月前の月末になりましたら、個人通知を郵送します。医療機関へ予約をしてからお出かけください。(医療機関一覧参照)

## 予防接種を受ける前に 確認しましょう!!

- お子さんの体調は良いですか？
- 対象年齢は合っていますか？
- 他の予防接種との間隔が十分あいていますか？
- 予診票は記入して必ずお持ちください。**  
持参しないと接種できない場合があります。  
(予診票は予防接種ごとに色が違います)
- 体温は接種直前に医療機関で測定しましょう。

### ★持ちもの★

- 母子健康手帳
- 予診票(郵送されてくるもの)
- 体温計
- 保護者(父、母)以外が同伴する場合  
委任状(郵送されてくるもの)

## 日本脳炎予防接種について

日本脳炎予防接種は、平成17年5月30日から平成22年3月31日までの間、接種および接種勧奨を差し控えていました。

### 【平成7年4月2日から平成19年4月1日生まれの方へ】

平成7年4月2日から平成19年4月1日生まれの方で、日本脳炎予防接種が不足している方は、20歳までに不足回数分を公費で接種することができます。

### 【平成19年4月2日から平成21年10月1日生まれの方へ】

平成19年4月2日から平成21年10月1日生まれの方で、日本脳炎第1期の予防接種が不足している方は、生後6か月以上7歳6か月未満または9歳以上13歳未満の期間に不足回数分を公費で接種することができます。

日本脳炎予防接種の標準的な接種スケジュールは9ページを参考にしてください。  
詳しくは各地域保健(健康)センターにお問合せください。

## 乳幼児期以外の予防接種のご案内

### 二種混合 ※三種混合または四種混合の第2期

ジフテリアと破傷風の二種混合ワクチンを1回接種します。乳幼児期で接種する三種混合または四種混合の第1期が完了していることが前提となります。標準として11歳に達した時から12歳に達するまでの期間に1回接種します。(11歳のお誕生月の月末に個別通知を郵送します。)

### 日本脳炎第2期

第1期が完了していることが前提となります。標準として9歳に達した時から10歳に達するまでの期間に1回接種します。

### ヒトパピローマウイルス感染症(子宮頸がん予防)ワクチン

平成25年度から定期予防接種となりましたが、平成25年6月より当面の間、接種勧奨を差し控えることとなりました。公費で接種はできますが有効性とリスクを理解した上で受けてください。

対象は小学6年生から高校1年生の年齢に相当する方で、計3回接種します。接種をご希望の方は各地域保健(健康)センターにお問合せください。

健康推進課(ひとまちげんき・健康プラザうえだ): 28-7124(直通)

丸子保健センター: 42-1117(直通) 真田保健センター: 72-9007(直通) 武石健康センター: 85-2067(直通)

# 平成30年度予防接種委託医療機関

地域	医療機関	住所	電話	ヒブ	肺炎球菌	B型肝炎	四種混合	不活化ポリオ	BCG	麻しん 風しん	水痘	日本脳炎	二種混合
上 田 地 域	あおぞらクリニック	上田原 1331	75-1100							○		○	○
	葦沢内科医院	芳田 1818-4	35-3330	○	○		○	○	○	○	○	○	○
	飯島医院	築地 188	22-5011	○	○	○	○			○	○	○	○
	池田クリニック	上田原 687-1	22-5041	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	い内科クリニック	古里 166-1	21-3737	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	上田原レディース&マタニティークリニック	上田原 455-1	26-3511	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	上田病院	中央 1-3-3	22-3580	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	神科中央クリニック	住吉 397-2	26-1144	○	○	○	○		○	○	○	○	○
	かながわクリニック	蒼久保 1144-1	34-5151	○	○	○	○		○	○	○	○	○
	甲田医院	中央 1-6-24	22-0859	○	○	○	○		○	○	○	○	○
	甲田クリニック	古安曾 1833	38-3065	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	こさとクリニック	古里 1926-17	28-4111							○	○		
	斉藤外科医院	蒼久保 1177-7	35-0887			○	○			○	○	○	○
	ささき小児科医院	常磐城 5-1-19	27-7700	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	佐藤胃腸科内科	中央 1-8-21	22-2342	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	塩田病院	中野 29-2	38-2221			○				○	○	○	○
	城南医院	御所 373-1	22-3481	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	杉山クリニック	中央北 1-2-5	26-8200	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	諏訪形クリニック	諏訪形 888	25-5556	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	ついじ内科消化器科クリニック	築地 539-2	29-8686							○	○		○
	日新堂医院	中央 3-14-20	22-0558	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	半田循環器科内科医院	中之条 416-3	28-0888							○			
	堀こどもクリニック	中之条 800-5	23-5566	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	三原内科医院	中之条 99-21	27-6500							○	○	○	○
	宮坂内科小児科医院	常田 2-5-3	22-0759	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	村上医院	大手 1-2-6	22-3740	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	柳澤病院	中央西 1-2-10	22-0109				○			○	○	○	○
	山田内科医院	下之郷乙 351-1	26-8181	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	吉田こども医院	常入 1-7-97	24-1222	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	リサーチパーククリニック	下之郷 813-46	37-1133			○							
わかた内科	新町 180-1	38-2540			○	○	○	○	○	○	○	○	
丸 子 地 域	生田耳鼻咽喉科医院	生田 3752-1	41-1187							○		○	
	大久保医院	生田 5046	42-6465	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	沖山医院	長瀬 2826-1	42-3451	○	○	○	○	○		○	○	○	○
	鹿教湯病院	鹿教湯温泉 1308	44-2111			○	○	○	○	○	○	○	○
	岸医院	上丸子 328-1	42-2679			○	○	○		○	○	○	○
	塚原醫院	上丸子 1018-1	42-5558	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	つかはらクリニック	塩川 1358-1	75-5544	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	中山医院	中丸子 1141	42-6501	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	丸子中央病院	中丸子 1771-1	42-1111	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	三才山病院	鹿教湯温泉 1777	44-2321	○	○	○	○	○		○	○	○	○
山浦内科クリニック	長瀬 3441-4	71-0170							○	○	○	○	
真 田	小林医院	真田町傍陽 571	75-3555	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	本原クリニック	真田町本原 610-1	72-5550	○	○	○	○		○	○	○	○	○
武石	武石診療所	下武石 771-1	85-3308	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
その他	国保依田窪病院	長和町古町 2857	68-2036	○	○	○	○		○	○	○	○	

事前に予約をしてから接種にお出かけください。

# 定期予防接種(公費で行う予防接種)の対象年齢

## 定期予防接種の対象年齢

## おすすめ接種時期

(平成30年1月末現在)

予防接種	対象年齢と接種間隔・回数	0か月	1か月	2か月	3か月	4か月	5か月	6か月	7か月	8か月	9か月	10か月	11か月	1歳	2歳	3歳	4歳	5歳	6歳	7歳	7歳半
<b>インフルエンザ菌b型(ヒブ)</b>	インフルエンザ菌b型による髄膜炎等を予防するワクチンです。 生後2か月以上7か月未満で接種を開始した場合:計4回接種 ※5歳未満が対象年齢 初回はそれぞれ27日(医師が必要と認めるときは20日)以上あけて3回 ※標準的な接種間隔:27~56日(3回目までの接種は1歳未満に完了すること) 追加は初回終了後7か月以上あけて1回 ※標準的な接種間隔:初回終了後7か月以上13か月未満		①	① ②	③									④							
<b>小児用肺炎球菌</b>	肺炎球菌による肺炎や髄膜炎等を予防するワクチンです。 生後2か月以上7か月未満で接種を開始した場合:計4回接種 ※5歳未満が対象年齢 初回はそれぞれ27日以上あけて3回 (※2回目までの接種は1歳未満、3回目までの接種は2歳未満に完了すること) 追加は初回終了後60日以上あけて、1歳以降に1回			①	② ③									④							
<b>B型肝炎</b>	B型肝炎を予防するワクチンです。 1歳未満に計3回接種 27日以上あけて2回接種 更に、1回目接種後139日以上あけて1回 ※標準的な接種年齢:生後2か月以上9か月未満			①	②			③													
<b>四種混合(百日せき・ジフテリア・破傷風・小児まひを予防するワクチン)</b>	百日せき・ジフテリア・破傷風・小児まひを予防するワクチンです。 1期:生後3か月以上7歳6か月未満に計4回接種 初回はそれぞれ20日以上あけて3回 ※標準的な接種間隔:20~56日 1期追加は初回終了後6か月以上あけて1回 ※標準的な接種間隔:初回終了後12か月以上18か月未満			① ② ③										④							
<b>BCG</b>	結核を予防するワクチンです。 1歳未満に1回接種 ※標準的な接種年齢:生後5か月以上8か月未満														①						
<b>麻疹風しん</b>	麻疹・風しんを予防するワクチンです。 1期:1歳以上2歳未満に1回接種 2期:5歳以上7歳未満で小学校入学前の1年間(年度内に6歳になる者) ※4月1日~翌年3月31日までの間(保育園・幼稚園の年長児)が対象													①							
<b>水痘(水ぼうそう)</b>	水痘帯状疱疹ウイルスによる発疹・脳炎・肺炎等を予防するワクチンです。 1歳以上3歳未満に計2回接種 ※標準的な接種年齢は1歳以上1歳3か月未満で1回目 3か月以上あけて2回接種 ※標準的な接種間隔:1回目の接種後6か月以上12か月未満で2回目													①							
<b>日本脳炎</b>	日本脳炎を予防するワクチンです。 1期:生後6か月以上7歳6か月未満に計3回接種 ※標準的な接種年齢:1期初回は3歳以上4歳未満、1期追加は4歳以上5歳未満 1期初回は6日以上あけて2回 ※標準的な接種間隔:6~28日 1期追加は初回終了後6か月以上あけて1回 ※標準的な接種間隔:初回接種終了後おおむね1年																				

※2期:9歳以上13歳未満(標準的な接種年齢:9歳以上10歳未満)に1回接種

## 接種間隔の数え方

例：月曜日に接種した場合

### 6日以上の間隔とは…

接種日 (月)	1日目 (火)	2日目 (水)	3日目 (木)	4日目 (金)	5日目 (土)	6日目 (日)	7日目 (月)
------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------

★1週間後の接種日と同じ曜日から接種OK

接種日の翌日から数えて6日以上たつと、次の予防接種ができます。

### 20日以上の間隔とは…

左図と同じ考え方で、接種日の翌日から数えて20日以上たつと、次の接種ができます(3週間後の接種日と同じ曜日から接種OK)。

### 27日以上の間隔とは…

左図と同じ考え方で、接種日の翌日から数えて27日以上たつと、次の接種ができます(4週間後の接種日と同じ曜日から接種OK)。

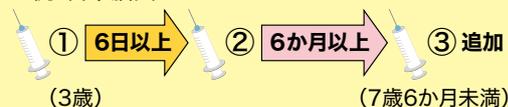
※接種日は0日目、次回接種可能な日は接種した日と同じ曜日、と覚えてください。

## 別の種類の予防接種を行う場合



★同じ種類の予防接種を続けて接種する場合は、各ワクチンごとの接種間隔をおいて接種してください。

例：日本脳炎



### ●予防接種の同時接種について●

予防接種は医師が必要と認めた場合、複数のワクチンを同時に接種することができます。詳しくは医師にご相談ください。

## ◆予防接種の注意点◆

ウイルス性の病気になった後は、ウイルスの作用でワクチンの十分な効果が期待できません。次の病気に罹患した場合は、接種までの間隔をあけましょう。

手足口病、突発性発しん、おたふくかぜ、麻疹、風しん、水ぼうそうなど…治癒後2週間～4週間 また、かかりつけ医に相談の上、接種にお出掛けください。

### ヒブ・小児用肺炎球菌を生後2か月以上7か月未満で接種を開始できなかった場合(5歳未満が対象)

#### ヒブ

#### ①生後7か月以上1歳未満で接種を開始する場合(計3回接種)

初回は27日(医師が必要と認めるときは20日)以上あけて2回  
 ※標準的な接種間隔：27～56日(2回目までの接種は1歳未満に完了すること)  
 追加は初回終了後7か月以上あけて1回  
 ※標準的な接種間隔：初回終了後7か月以上13か月未満

#### ②1歳以上5歳未満で接種を開始する場合(計1回接種)

1回接種

#### 肺炎球菌

#### ①生後7か月以上1歳未満で接種を開始する場合(計3回接種)

初回は27日以上あけて2回  
 (2回目までの接種は2歳未満に完了すること)  
 追加は初回終了後60日以上あけて、1歳以降に1回

#### ②1歳以上2歳未満で接種を開始する場合(計2回接種)

60日以上あけて2回接種

#### ③2歳以上5歳未満で接種を開始する場合(計1回接種)

1回接種

### ●任意予防接種●

上田市の予防接種事業としては行っていませんが、他にも以下のような予防接種があります。

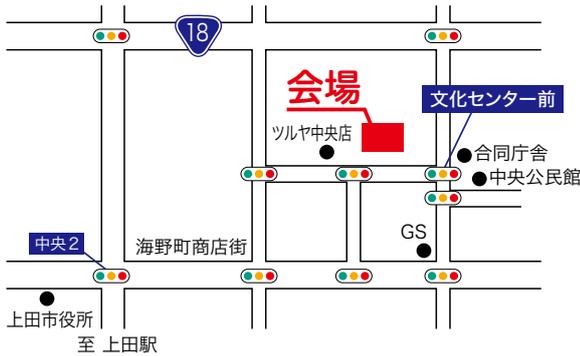
接種をご希望の際は各医療機関にお問い合わせください。

- 季節性インフルエンザ☆不活化ワクチン
- ロタウイルス★生ワクチン
- おたふくかぜ★生ワクチン …など



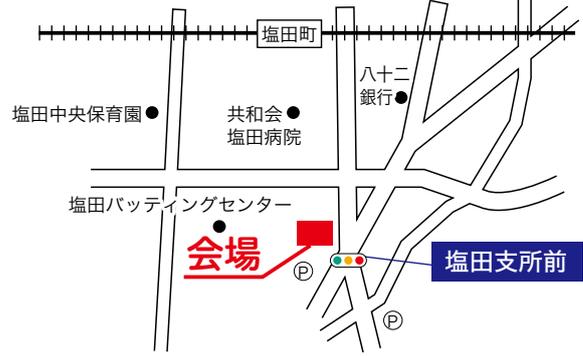
# 乳幼児健診・健康相談 会場地図

## ひとまちげんき・健康プラザうえだ



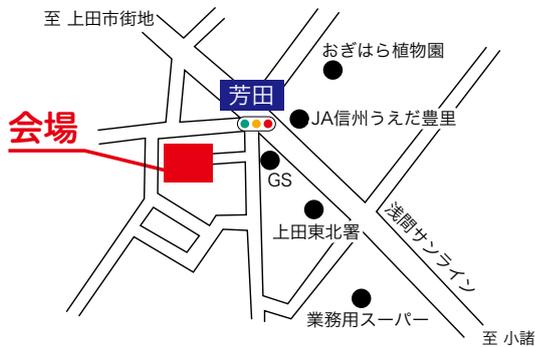
住所: 上田市中央6-5-39 TEL: 0268-23-8244(直通)

## 塩田地域自治センター(塩田公民館)



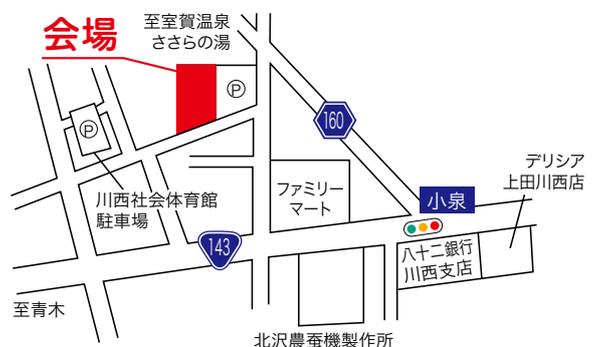
住所: 上田市中野20 TEL: 0268-38-3000(直通)

## 豊殿地域自治センター(農村環境改善センター)



住所: 上田市芳田1261-2 TEL: 0268-35-2939(直通)

## 川西地域自治センター(川西公民館)



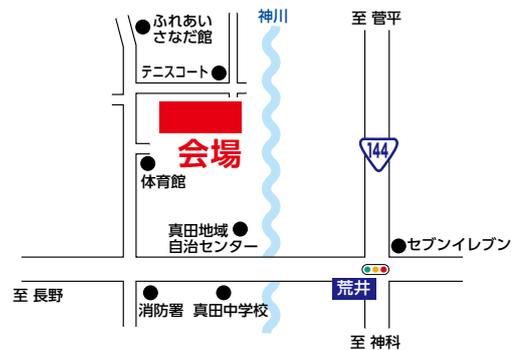
住所: 上田市小泉863-1 TEL: 0268-75-5840(直通)

## 丸子保健センター(ふれあいステーション1F)



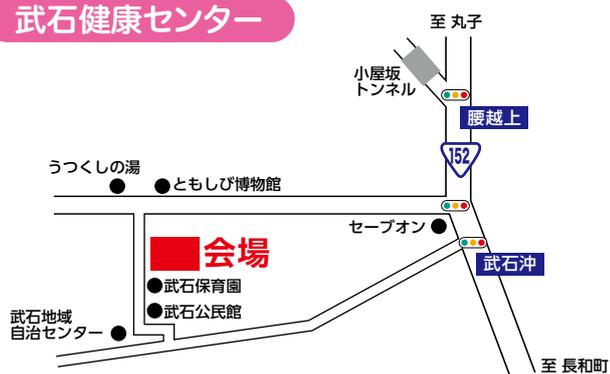
住所: 上田市上丸子1600-1 TEL: 0268-42-1117(直通)

## 真田保健センター(真田中央公民館1F)



住所: 上田市真田町長7199-1 TEL: 0268-72-9007(直通)

## 武石健康センター



住所: 上田市下武石772 TEL: 0268-85-2067(直通)



ひと・まち げんき 健康うえだ21