

赤ちゃんの健康スケジュール

	0歳	4カ月	7カ月	1歳6カ月	3歳
健康診断など	新生児聴覚検査 先天性代謝異常等の検査	4カ月児健康診査	7カ月児健康診査	1歳6カ月児健康診査 歯科健診 フッ化物塗布	3歳児健康診査 視聴覚健診 歯科健診 フッ化物塗布
予防接種（標準的な接種期間）	B型肝炎 → 2カ月 → 3カ月 → 5～11カ月の間				
	インフルエンザ菌b型 → 2カ月 → 3カ月 → 4カ月 → 1歳～1歳6カ月の間				
	小児用肺炎球菌 → 2カ月 → 3カ月 → 4カ月 → 1歳～1歳3カ月の間				
	四種混合DPT（ジフテリア・百日せき・破傷風・不活性ポリオ） → 3カ月 → 4カ月 → 5～11カ月の間 → 1歳～1歳6カ月の間				
	BCG → 5～8カ月の間				
	麻しん（はしか）・風しん混合 → 1歳～1歳6カ月の間 → 2回目へ				
	水ぼうそう → 1歳～1歳3カ月の間 → 1歳6カ月～2歳の間				
	日本脳炎 → 3歳（2回） → 3回目へ				

まずは、母子健康手帳にとじられている「出生連絡はがき」に必要事項を記入し、提出しましょう。産婦人科などで提出できるほか、区役所へ郵送することもできます。

また、母子健康手帳に記載されている赤ちゃんの健康スケジュールを確認しましょう。健康診査や予防接種はすぐに始まります。



赤ちゃんが産まれたよ。
何から始めればいいのか？

何から始めたらいいの!?

泣き声が他の子より大きい気がするけど?

予防接種の種類が多くてタイミングが分からない

起きている時間が長いけど大丈夫?

▲出生連絡はがき

「1人じゃないんだ」と安心しました

「なんで泣いているの?」「お風呂の入れ方、これで大丈夫かな」と不安や疑問ばかりでした。インターネットや本などで調べても、どれも正しいのか分からなくて。そんな時、自宅に来てくれた保健師さんが一つ一つ教えてくれたんです。「大丈夫、いつでも相談してくださいね」のひと言で、とても安心したのを覚えています。赤ちゃんと一緒に参加できるイベントや育児サークルなども教えてもらい、そこで友達もできました。今でもいろいろな悩むことはありますが、楽しく子育てをしています。

田中さん親子

「のびのび赤ちゃん訪問事業」を活用して
子育ての不安を解消しましょう。

自宅で相談! 子育ての不安や疑問に答えます

活用すれば、こんなに便利

■自宅で気軽に相談できる。

■「子育ての不安に保健師などの専門職が相談に乗ってくれる。」

■健康診査や予防接種などのスケジュールを立ててくれる。

■「これからの発育・発達(首の据わりやハイハイ等)の傾向などを教えてくれる。」

■地域の子育て相談などの情報を教えてくれる。

〈主任児童委員の支援〉
地域での子育てをアドバイス

私は小倉南区の主任児童委員をしています。赤ちゃんがいると家に閉じこもりがちになります。地域とつながってほしいという思いで、親子で参加できる行事の情報などをお伝えしています。子育ての身近な相談相手だと思って、気軽にお話ししましょう。

主任児童委員 松尾さん

※「児童委員」は民生委員が兼務しており、「主任児童委員」は、主に子どもに関する相談や支援を行う役割を担っています。

〈保健師などの支援〉
専門知識でサポートします

「体重の増え方が心配」「泣いてばかりで寝てくれない」「情報が多くてどれが正しいか分からない」など、子育ての悩みはそれぞれ違います。1人で悩まずに、私たち保健師にぜひ相談してください。

保健師 佐野さん

子育ての悩みだけでなく、これからの予防接種や健康診査のスケジュールも相談しながら決めていきましょう。

赤ちゃんを連れて外出するのも大変だし、毎日のお世話に忙しいと思います。家の中が散らかってて、なんて気遣いをして、なんて大丈夫ですよ。

生後4カ月までのお子さんのいる家庭

