

令和6(2024)年度 宇陀市子ども健康カレンダー

これらの子育て支援サービスについては「宇陀市子育て情報すくすく」でもご覧になれます



「宇陀市たまひよサポート」
 全ての妊婦、子育て家庭のために
 伴走型相談支援として保健師等による
 相談支援の充実、及び経済的支援を実施
 しています。詳細は右記QRコードへ。



1 妊娠届出

妊娠がわかったら、健康増進課に届け出をしてください。たまひよサポートギフト(出産応援分)を受け取ることができます。

2 子育てプランシートの作成

専門のスタッフと一緒に、妊娠中や産後の過ごし方を考えましょう。

3 妊婦全戸電話相談

妊娠中、専門のスタッフが妊婦さんに電話します。妊娠中の困ったことや不安なことなど、気軽に相談できます。

4 たまひよサロン

妊婦さんと産婦さんのお楽しみ交流会です。

5 ベビーシートレンタル

出産前から生後6か月の間、ベビーシートを無料で借りることができます。

9 産後ケア事業

助産師等の専門スタッフから、からだどころ、育児のサポートを受けることができます。

8 こんにちは赤ちゃん訪問

赤ちゃんの育ちや育児の困りごと、わからないことについて、相談できます。たまひよサポートギフト(子育て応援分)を受け取ることができます。

7 産後全戸電話相談

専門スタッフが、出生届を出された全てのご家庭に電話します。産後のからだやこころのこと、赤ちゃんのことを相談することができます。

6 児童手当

お子さま一人一人に支給され、養育される方が受け取ることができます。

出産

10 予防接種説明会

生後2か月頃から予防接種が始まります。宇陀市では、小児の定期予防接種を市内及び桜井市内の医療機関で行います。対象年齢等を確認し電話で予約の上、接種しましょう。宇陀市または桜井市以外の医療機関で接種希望の方は「承認書」が必要ですので中央保健センターへお越しください。

日程	対象児の誕生日
令和6年4月26日(金)	令和6年3月生
5月28日(火)	4月生
6月28日(金)	5月生
7月26日(金)	6月生
8月30日(金)	7月生
9月27日(金)	8月生
10月24日(木)	9月生
11月29日(金)	10月生
12月26日(木)	11月生
令和7年1月30日(木)	12月生
2月28日(金)	令和7年1月生
3月25日(火)	2月生

11 すくすく子育て応援金

お子さまの誕生を祝い、宇陀での子育て応援として「ウッピー商品券」を受け取ることができます。



12 授乳相談

授乳に関する困りごとや、わからないことについて助産師が相談に応じます。対象：おおむね6か月児までの保護者

14 4か月・10か月児健康診査

会場:宇陀市立病院

実施日	4か月児健康診査対象児の誕生日	10か月児健康診査対象児の誕生日
令和6年 4月18日(木)	令和5年12月生	令和5年 6月生
5月16日(木)	令和6年 1月生	7月生
6月20日(木)	2月生	8月生
7月18日(木)	3月生	9月生
8月29日(木)	4月生	10月生
9月19日(木)	5月生	11月生
10月17日(木)	6月生	12月生
11月21日(木)	7月生	令和6年 1月生
12月19日(木)	8月生	2月生
令和7年 1月16日(木)	9月生	3月生
2月20日(木)	10月生	4月生
3月 6日(木)	11月生	5月生

13 ひよこクラス

生後2〜4か月の赤ちゃんがいる保護者の交流会です。

17 ファーストバースデー

初めてのお誕生日を迎えるお子さまに、絵本のプレゼントがあります。



16 離乳食相談

離乳食の進め方や卒乳など、赤ちゃんの栄養について、管理栄養士が相談に応じます。

対象：おおむね7か月〜1歳3か月児の保護者



15 ファミリーサポートセンター

育児の援助をしてほしい方が利用できるサービスです。

18 1歳6か月児健康診査

会場:中央保健センター

日程	対象児の誕生日	日程	対象児の誕生日
令和6年4月23日(火)	令和4年8月生	令和6年10月23日(水)	令和5年2月生
5月21日(火)	9月生	11月27日(水)	3月生
6月27日(木)	10月生	12月12日(木)	4月生
7月25日(木)	11月生	令和7年1月21日(火)	5月生
8月23日(金)	12月生	2月26日(水)	6月生
9月25日(水)	令和5年1月生	3月26日(水)	7月生

19 2歳児歯科健康診査

会場:中央保健センター

日程	対象児の誕生日	日程	対象児の誕生日
令和6年4月23日(火)	令和4年1月生	令和6年10月23日(水)	令和4年7月生
5月21日(火)	2月生	11月27日(水)	8月生
6月27日(木)	3月生	令和7年1月23日(木)	9月〜10月生
7月25日(木)	4月生	2月26日(水)	11月生
8月23日(金)	5月生	3月26日(水)	12月生
9月25日(水)	6月生		

20 3歳児健康診査

会場:中央保健センター

日程	対象児の誕生日	日程	対象児の誕生日
令和6年4月23日(火)	令和2年8月生	令和6年10月23日(水)	令和3年2月生
5月21日(火)	9月生	11月27日(水)	3月生
6月27日(木)	10月生	12月12日(木)	4月生
7月25日(木)	11月生	令和7年1月21日(火)	5月生
8月23日(金)	12月生	2月26日(水)	6月生
9月25日(水)	令和3年1月生	3月26日(水)	7月生

①妊娠届出 ②子育てプランシートの作成 **問 中央保健センター**
 母子健康手帳の交付と妊婦健診の補助についての手続きをします。子育てプランシートの作成をしますので、30分ほどお時間をいただきます。時間の余裕をもってお越しください。事前にご連絡ください。

③妊婦全戸電話相談 **問 中央保健センター**
 専門のスタッフが妊婦さんにお電話をし、困ったことや不安なことなど、アドバイスや相談に応じます。

④たまひよサロン ⑬ひよこクラス **問 中央保健センター**
 対象：妊婦さん(たまひよサロンのみ)、生後2〜4か月の赤ちゃんがいる保護者。ご夫婦での参加もお待ちしております。どちらも事前申し込みが必要です。**問**にお申し込みください。

	1回目	2回目	3回目	たまひよサロン(4回目)
対象者	中央保健センター 13:30~			子育て支援センター 10:00~
令和6年 1〜3月生まれ	令和6年 5月14日(火)	5月22日(水)	5月29日(水)	6月3日(月)
4〜6月生まれ	8月6日(火)	8月14日(水)	8月20日(火)	9月2日(月)
7〜9月生まれ	11月12日(火)	11月20日(水)	11月26日(火)	12月2日(月)
10〜12月生まれ	令和7年 2月12日(水)	2月19日(水)	2月25日(火)	3月3日(月)

⑤ベビーシートレンタル **問 ども未来課**
 乳児を養育されている方を対象に、概ね生後6か月間、自動車用ベビーシートを無料で貸し出します。出産予定日の1週間前から貸出可能で、貸出日の1か月前から申請を受け付けています。

⑥児童手当 **問 ども未来課**
 次代の社会を担う児童のすこやかな育ちを社会全体で応援するという趣旨のもと、お子さまを養育される方へ支給されます。
 ●支給対象 ●申請
 0歳から中学校卒業までの児童を 出生日の翌日から15日以内に申請が必要です。養育されている方 (公務員の場合は勤務先にお問い合わせください。)

⑦産後全戸電話相談、⑧こんにちは赤ちゃん訪問 **問 中央保健センター**
 赤ちゃんがお生まれになったら、全てのご家庭に電話し、産後の悩みや相談に応じます。その後、市が委託する助産師もしくは市の保健師がご家庭に伺い、育児や生活についてのアドバイスや子育てに関する情報をお届けします。

⑨産後ケア **問 中央保健センター**
 宿泊型・デイサービス型・訪問型があり、利用には申請書の提出が必要です。

⑩予防接種説明会 **問 中央保健センター** 場所:中央保健センター
 生後2か月前後に予防接種の説明と予診票をお渡しします。対象者には個別でご案内させていただきます。

⑪すくすく子育て応援金 **問 ども未来課** 場所:子育て支援センター「すくすく」
 子育て世帯の保護者の経済的な負担を軽減し定住促進を図るため、お子さまを養育している保護者に「ウッピー商品券(3万円)」をお渡しします。

⑫授乳相談 **問 中央保健センター** 場所:中央保健センター
 助産師による予約制の個別相談です。ご希望の方は**問**にお問い合わせください。

⑭各種健康診査(乳児)
 対象の時期に、郵送でご案内します。宇陀市立病院で実施します。※対象人数によっては、健診日が変わる場合があります。

⑮ファミリーサポートセンター **問 ども未来課**
 援助を希望される方は事前に入会申し込みが必要です。サポーター(有料)を紹介いたしますので、面談を経て、利用開始になります。

⑯離乳食相談 **問 中央保健センター** 場所:中央保健センター
 管理栄養士による予約制の個別相談です。ご希望の方は**問**にお問い合わせください。

⑰ファーストバースデー **問 ども未来課**
 初めての誕生日を迎えるお子様に絵本等をプレゼントします。

⑱⑲⑳各種健康診査(幼児) **問 中央保健センター**
 幼児健診の会場は全て中央保健センターです。

(天候等により中止あるいは内容を変更して実施する場合がございます。ご了承ください。)

中央保健センター(室生大野3776-1)
 (子育て世代包括支援センター)

☎ 0745-92-5220 FAX 0745-92-5223
 ☎ 080-2473-0557

宇陀市役所(榛原下井足17番地の3)

健康増進課 ☎ 0745-82-3692
 ども未来課 ☎ 0745-82-2236

令和6(2024)年度 大人の健康情報

まずは、身体の状態を確認しましょう

がん検診・肝炎ウイルス検診についての詳細は4月広報折込の「がん検診のお知らせ」をご参照ください。右のQRコードを読み取り、予約も可能です。



▶ 各種健(検)診

検診の種類	検査の方法	対象（令和7年3月31日の年齢）	自己負担額
骨粗しょう症検診	骨密度測定	40・45・50・55・60・65・70歳の女性 ※70歳の方の自己負担額は無料です	1,400円
歯周疾患検診	口腔内検査 (むし歯・歯周疾患、軟組織の状況)	20・30・40・50・60・70歳の方	無料
妊婦歯科健診		妊娠中の方	
国保特定健康診査	内科診察・身体計測・尿検査 血液検査・心電図検査	宇陀市国民健康保険に加入の40～74歳の方	
国保お早め健康診査		宇陀市国民健康保険に加入の35～39歳の方	
歯っぴースマイル健診	口腔内検査・歯科指導	特定健診受診者のうち歯周病ハイリスク者	

※上記の検診対象者には個別にご案内します。

▶ インボディ(体組成計)測定会【予約制】

体脂肪・筋肉の量やそのバランスを詳しく測定できる体組成計(インボディ)を使って測定します。ご自身の身体の状態を知り、今後の運動の方向性や生活習慣改善に役立ててみませんか。

- 日時/場所：詳細は広報で案内します
- 費用：100円もしくは健康ポイント50P



詳しい結果
が出ます!

こころの健康をサポートします

▶ こころの健康相談【予約制】

臨床心理士・保健師が対応します。気軽にご相談ください。

- 対象：気持ちが沈む、眠れない、自身または家族が精神的な病気ではと心配、誰かに話を聞いてもらいたい...
など心配に思うことがある方
- 日時：毎月第3火曜日 13:30～16:30
- 場所：予約の際にお伝えします

▶ なかま会

地域で生活されている皆さんが、仲間同士交流できる場です。

- 対象：統合失調症の方
- 日程：詳細は広報で案内します
- 内容：情報交換・創作活動・散策等
- 場所：榛原保健センター他

▶ すずらん会(酒害教室)

自分や家族の飲酒のことで、相談したいと思っている方は、ぜひこの機会を利用して一緒に学びませんか。

- 日時：毎月第2月曜日(祝日は翌週に振替え)
13:30～15:00
- 場所：榛原保健センター
- 内容：①酒害に関するミニ講座
②個別相談
- 費用：無料

▶ 家族教室

統合失調症とは何なの？どんな治療をするの？どんなサービスがあるの？家族はどう接したらいいの？そんな日々の悩みを語り合い、一緒に勉強します。

- 対象：統合失調症の方のご家族
- 日程：詳細は広報で案内します
- 内容：統合失調症に関する情報交換
- 場所：榛原保健センター他

生活習慣改善・疾病の予防をしましょう

▶ さらっとヘルシー教室

ご自身の生活習慣を見直し、改善をすることで生活習慣病を防ぐことを目的とした教室です。個人にあった運動やバランスのよい食事について学びます(調理実習あり)。

- 対象：国保特定健康診査を受診した方

▶ いきいきクッキング

元気に長生きするためのお話と調理実習を行います。骨粗しょう症・メタボ・低栄養予防のための簡単なおすすめメニューを楽しく作ります。

- 対象：市民
- 日時/場所：詳細は広報でご案内します

▶ 大人の予防接種

◆高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種

- 対象：宇陀市に住居票がある方で、成人用肺炎球菌ワクチンの接種をしたことがなく以下のいずれかに該当する方
- ①接種日現在で65歳の方
- ②接種日現在で60歳以上65歳未満の者であって、心臓、腎臓、呼吸器に重い病気のある方
- 自己負担金：2000円(生活保護世帯の方は無料)
- 費用助成制限：令和7年3月31日まで
助成は1回限り

◆高齢者インフルエンザワクチン予防接種

- 対象：接種当日 ①満65歳以上の市民 ②満60歳以上65歳未満で、心臓や腎臓、呼吸器に重い病気のある市民
- 自己負担金：1,500円(生活保護世帯の方は無料)
- 費用助成期限：令和6年10月1日～令和7年1月31日まで

◆成人男性風疹抗体検査 成人男性風疹ワクチン予防接種

風疹抗体価の低い年代の男性を対象に無料で抗体検査・風疹ワクチンの予防接種を行ないます。対象者には個別に案内しています。

地域みなさんに健康情報を発信します

▶ 巡回歯科相談・事業所歯科健康教育

無料で医師による歯科診察、お口の健康チェックなどが受けられます。希望される団体はご相談ください。



▶ 出前講座(地域健康教育)

ご希望のテーマに沿って職員がお話します。健康に関するお話しなど、地域のご要望に応じますので、お気軽にご相談ください。

- 日程：予約の際にご相談ください
- 場所：お近くの集会所や公民館など
- 内容：生活習慣病予防、介護予防(脳トレ、体操)など詳しくはお問い合わせください
- 費用：無料

▶ 宇陀市がん予防推進員(ボランティア)“健診すすめ隊”を募集します!

- 対象者：がん検診等の受診勧奨に協力して下さる方
- 活動内容：
 - ・地域のイベント等におけるがん予防、健(検)診受診キャンペーンの実施
 - ・がんや生活習慣病に関する学習会や推進員同士の座談会など



一緒に活動しませんか?

お問い合わせ・申し込みは

宇陀市中央保健センター

(室生保健福祉交流センターぬく森の郷内)

〒633-0315 奈良県宇陀市室生大野3776-1

電話：0745-92-5220 IP：0745-88-9175

FAX：0745-92-5223



公式Instagram
[@udasi_hokenc]

