

# 元気に育ってね

## 乳幼児健康診査

各保健福祉センター P12案内マップ参照

乳幼児健康診査の目的は、子供の心身の健康状態を確認して、病気などを早期発見する大切な健診です。また、子供の発育や発達には個人差があり、様々な疑問や不安が出てきます。乳幼児健康診査では発育・発達に応じた疑問や不安に対し、医師や保健師等から適切なアドバイスをもらえるよい機会です。対象月齢になったら必ず受診しましょう。

### 産後1か月健康診査

¥

個別健診

- 内容** お母さんの産後の回復と赤ちゃんの発育発達を見る出産後最初の健診。
- 実施場所** 主に出産した医院(施設)
- 申込方法** 出産した医院(施設)などに確認。
- 必要なもの** 母子健康手帳、保険証、診察券など

### 4か月児健康診査

(生後4~6か月)

集団健診

- 内容** 身体測定、小児科診察、子育て、栄養などの相談。
- 実施場所** 保健福祉センター等(P12参照)
- 受診方法** 完全予約制。該当者には健康診査のお知らせを対象前月に個別通知。

### 10か月児健康診査

(生後10~11か月)

個別健診

- 内容** 身体測定、小児科診察、保健指導等。
- 実施場所** 市内委託医療機関
- 受診方法** 受診する医療機関に要予約。該当者には健康診査のお知らせを対象前月に個別通知。
- 必要なもの** 母子健康手帳、健康診査票(事前送付)

### 1歳6か月児健康診査

(1歳7か月~2歳)

集団健診

- 内容** 身体測定、小児科・歯科診察。歯みがき相談や子育て・栄養などの相談。
- 実施場所** 保健福祉センター等(P12参照)
- 受診方法** 完全予約制。該当者には健康診査のお知らせを対象前月に個別通知。

### 3歳児健康診査

(3歳5か月~4歳)

集団健診

- 内容** 身体測定、小児科・歯科診察、尿検査、屈折検査。歯磨き相談や子育て・栄養などの相談。
- 実施場所** 保健福祉センター等(P12参照)
- 受診方法** 完全予約制。該当者には健康診査のお知らせを対象前月に個別通知。

## お父さんとお母さんの健康のために

健康増進課 0798-35-3127

出産、育児の忙しさに追われ、体調の変化に気がつきにくい時期かも知れません。大変な時期だからこそ、ご自分の健康管理もしっかり行いましょう。

※健(検)診の最新情報および日程は市のホームページ、毎月25日号市政ニュースの「保健だより」でご確認ください。  
※特定健康診査等について、お勤め先の社会保険に加入されている人は、加入されている社会保険等にご確認ください。

健(検)診名	対象年齢・申込方法など <sup>(※1)</sup>	集団(要予約)		個別 <sup>(※3)</sup>	
		会場	自己負担額 <sup>(※2)</sup>	自己負担額	自己負担額
がん検診等	胃がん(内視鏡) <sup>(※4)</sup>	50歳以上(偶数年齢)			3,800円
	乳がん	40歳以上(偶数年齢)の女性	北口保健福祉センター検診施設 (0798-61-7133)	1,500円	1,800円
	子宮頸がん	20歳以上(偶数年齢)の女性	山口・塩瀬地区巡回検診 兵庫県健康財団 (078-793-9333)	1,000円	1,400円
	骨粗しょう症	30歳以上の女性		900円	
	大腸がん			600円	1,200円
	肺がん・結核	40歳以上		300円	
	胃がん(バリウム) <sup>(※4)</sup>		北口保健福祉センター検診施設 (0798-61-7133)	1,000円	
	肝炎ウイルス	40歳以上の市の肝炎検診未受診者	西宮市医師会診療所 (0798-61-7077)	700円	1,200円
前立腺がん	50歳以上の男性		1,000円		
すこやか健康診査	20~39歳。上記問合せ先(健康増進課)へ申込み後、受診券が送付されます。	塩瀬・山口・鳴尾地区巡回健(検)診 兵庫県健康財団 (078-793-9333)	1,500円		
国民健康保険特定健康診査 <sup>(※5)</sup>	40~75歳未満で西宮市国民健康保険に加入している人。対象者には受診券が送付されます。		無料	無料	

※1 対象年齢は、令和6年3月31日時点の年齢です。

※2 年度内に対象年齢になる人は、誕生日前でも受診することができます。

※3 個別健(検)診を実施している医療機関は市ホームページをご確認ください。

※4 同一年度に受けられるのは、「バリウム」または「内視鏡」のどちらか1つです。

※5 問い合わせ先 国民健康保険課 0798-35-3115

## こどもの健康に関する教室や相談

	名称	内容	対象	申込方法・実施場所・時間	窓口・問合せ先
講座 や 教室	山口・塩瀬離乳食講習会 	離乳食の進め方(初期～完了期)の講義 だしの試飲、食事の固さ体験等	概ね5～13か月の第1子	申込方法：電話申込・先着順 実施場所：塩瀬公民館・山口公民館 実施日：市HP、市政ニュースで案内	地域保健課 保健福祉センター 塩瀬：0797-61-1766 山口：078-904-3160
	はじめての離乳食講座 	離乳食の進め方(初期)の講義 だしの試飲、食事の固さ体験等	概ね5～6か月の第1子	申込方法：電話申込・先着順 実施場所：保健福祉センター等 実施日：市HP、市政ニュースで案内	
	家族で学ぼう 離乳食講座 	離乳食の進め方(後期～完了期)および大人の食生活の講義	概ね8か月～13か月の第1子	申込方法：電話申込・先着順 実施場所：北口保健福祉センター 実施日：市HP、市政ニュースで案内	
	離乳食講座 	離乳食の進め方(後期～完了期)の講義と調理見学、試食	概ね9～13か月の第1子	申込方法：電話申込・先着順 実施場所：保健福祉センター等 実施日：市HP、市政ニュースで案内	地域保健課 保健福祉センター 中央：0798-35-3310 鳴尾：0798-42-6630 北口：0798-64-5097
	幼児食講座 	幼児食の講義と大人の健康づくりの講義	概ね1歳7か月～3歳0か月の第1子	申込方法：電話申込・先着順 実施場所：中央・北口保健福祉センター 実施日：市HP、市政ニュースで案内	
	アレルギー幼児食講座 	食物アレルギーの講義と調理見学・試食	概ね1～2歳0か月児	申込方法：電話申込・先着順 実施場所：中央・北口保健福祉センター 実施日：市HP、市政ニュースで案内	
	親子の歯の教室 (フッ化物塗布) 	歯科医師、歯科衛生士による歯科健診。歯磨き指導、管理栄養士による栄養相談を実施。また希望者へのフッ化物塗布も実施(1人1回限り)。	乳幼児とその保護者	申込方法：電話予約 実施場所：保健所(池田庁舎) 実施日：市HP、市政ニュースで案内 時間：13：30～15：00(1回12組程度)	健康増進課 0798-26-3667
相談	お悩み解決！ 栄養相談 	管理栄養士による相談	乳幼児、その家族等	申込方法：電話・窓口予約 実施方法：面接相談 実施場所：塩瀬保健福祉センター、山口保健福祉センター 実施日：市HP、市政ニュースで案内	地域保健課 保健福祉センター 塩瀬：0797-61-1766 山口：078-904-3160
	電話栄養相談 	管理栄養士による栄養相談。	乳幼児、その家族等	申込方法：事前申込不要 実施方法：電話相談 実施日：月～金曜日(祝日等を除く) 時間：9：00～17：30 電話：右記参照	地域保健課 保健福祉センター 中央：0798-35-3310 鳴尾：0798-42-6630 北口：0798-64-5097
	電話健康相談 	保健師・助産師による育児相談。子供の発達等、育児全般に関することやご家族の健康相談も実施。	乳幼児、その家族等		地域保健課 保健福祉センター 中央：0798-35-3310 鳴尾：0798-42-6630 北口：0798-64-5097 塩瀬：0797-61-1766 山口：078-904-3160
	ぜん息・アレルギー相談 	ぜん息・アトピー性皮膚炎などのアレルギーについて、医師・管理栄養士等による個別相談を実施。	中学3年生以下	申込方法：電話予約 実施場所：中央・鳴尾・北口保健福祉センター 実施日：2か月に1回程度(市HP、市政ニュースで案内)	地域保健課 保健福祉センター 中央：0798-35-3310 鳴尾：0798-42-6630 北口：0798-64-5097

### その他

- 子育てや育児、発達や障害など子育て全般に関する相談はP72～を参照してください。
- 子育て総合センターの講座はP34を参照してください。

お母さんから赤ちゃんに受け継がれた免疫は、大きくなるにつれて自然に失われていきます。そこで赤ちゃん自身に免疫をつけ、様々な病気から赤ちゃんを守るのに効果的なのが予防接種です。

予防接種は種類や対象年齢、回数などが変更になることが度々あります。最新の情報は西宮市ホームページに随時掲載しますので、ご参照ください。生後2か月頃までに市から郵送する「予防接種と子どもの健康(P90)」や転入1～2か月後に就学前のお子さまに送付する「予防接種のご案内」、市政ニュース(毎月25日号、保健だよりの欄)(P90)でも確認いただけます。

## ●定期予防接種

**いつ** 対象年齢時に **どこで** 市内委託医療機関

**費用** 市内委託医療機関で受ける場合は無料

## 予防接種の種類

- 定期予防接種…対象年齢や接種方法が法律で定められている予防接種
- 任意予防接種…法律に基づかない任意の予防接種

**必要なもの** ①母子健康手帳②予防接種番号シール③住民登録や氏名・年齢が確認できる公的な書類(健康保険証など)

(令和5年4月現在)

予防接種の種類		対象者※1	標準的な接種期間	回数・間隔		
個別	ロタウイルス	ロタリックス	出生6週0日後から出生24週0日までの間	初回接種を生後2か月に至った日から出生14週6日後までの期間	27日以上の間隔を置いて2回	
		ロタテック	出生6週0日後から出生32週0日までの間		27日以上の間隔を置いて3回	
	B型肝炎		1歳未満	生後2か月～生後9か月未満	3回(27日以上の間隔をあけて2回接種したあと、1回目の接種から139日(20週)以上の間隔をあけて1回接種)	
	ヒブ(インフルエンザ菌b型)※2		生後2か月～5歳未満	初回接種開始時に生後2か月～生後7か月未満のお子さま ○初回接種：1歳未満の間に27日(医師が必要と認めるときは20日)以上(標準的には56日まで)の間隔をあけて3回 ○追加接種：初回接種終了後7か月以上(標準的には13か月(1歳1か月)まで)の間隔をあけて1回		
	小児用肺炎球菌※2		生後2か月～5歳未満	初回接種開始時に生後2か月～生後7か月未満のお子さま ○初回接種：2歳(標準的には1歳)未満の間に、27日以上の間隔をあけて3回 ○追加接種：初回接種終了後60日以上の間隔をあけて1歳に至った日以降(標準的には生後15か月(1歳3か月)まで)で1回		
	四種混合(DPT-IPV) ジフテリア、百日咳、破傷風、ポリオ	1期	初回 生後2か月～7歳6か月未満	生後2か月～1歳未満の間	3回。20日以上(標準的には56日まで)	
	ポリオ(単独)	追加		1期初回接種終了後、1年～1年半の間隔をあける	1回。1期初回接種終了後6か月以上の間隔をあける。	
	二種混合(DT) ジフテリア、破傷風	2期	11歳以上13歳未満	11歳～12歳未満	1回	
	BCG		1歳未満	生後5か月～生後8か月未満	1回	
	麻疹・風しん混合		1期	1歳～2歳未満		1回
			2期	5歳以上7歳未満で小学校就学前の1年間(4月1日～翌3月31日)		1回
	水痘(水ぼうそう)		1歳～3歳未満	1回目は1歳から生後15か月(1歳3か月)未満、2回目は1回目接種終了後6か月から12か月の間隔をあける	3か月以上の間隔をあけて2回	
	日本脳炎		1期	初回	3歳～4歳未満	2回。6日以上(標準的には28日まで)
				追加	生後6か月～7歳6か月未満	4歳～5歳未満
2期			9歳以上13歳未満	9歳～10歳未満	1回	

※1 対象者欄の「未満」は誕生日の前日までを意味します。

※2 標準的な接種期間と回数・間隔は生後2か月から7か月未満の間に接種を開始した場合です。生後7か月以降で1回目を接種する場合は回数・間隔が異なりますので、かかりつけ医にご相談ください。

●任意予防接種(接種費用:有料。かかりつけ医に相談した上で、接種してください。)

おたふくかぜ、インフルエンザ

## ●他の予防接種との間隔

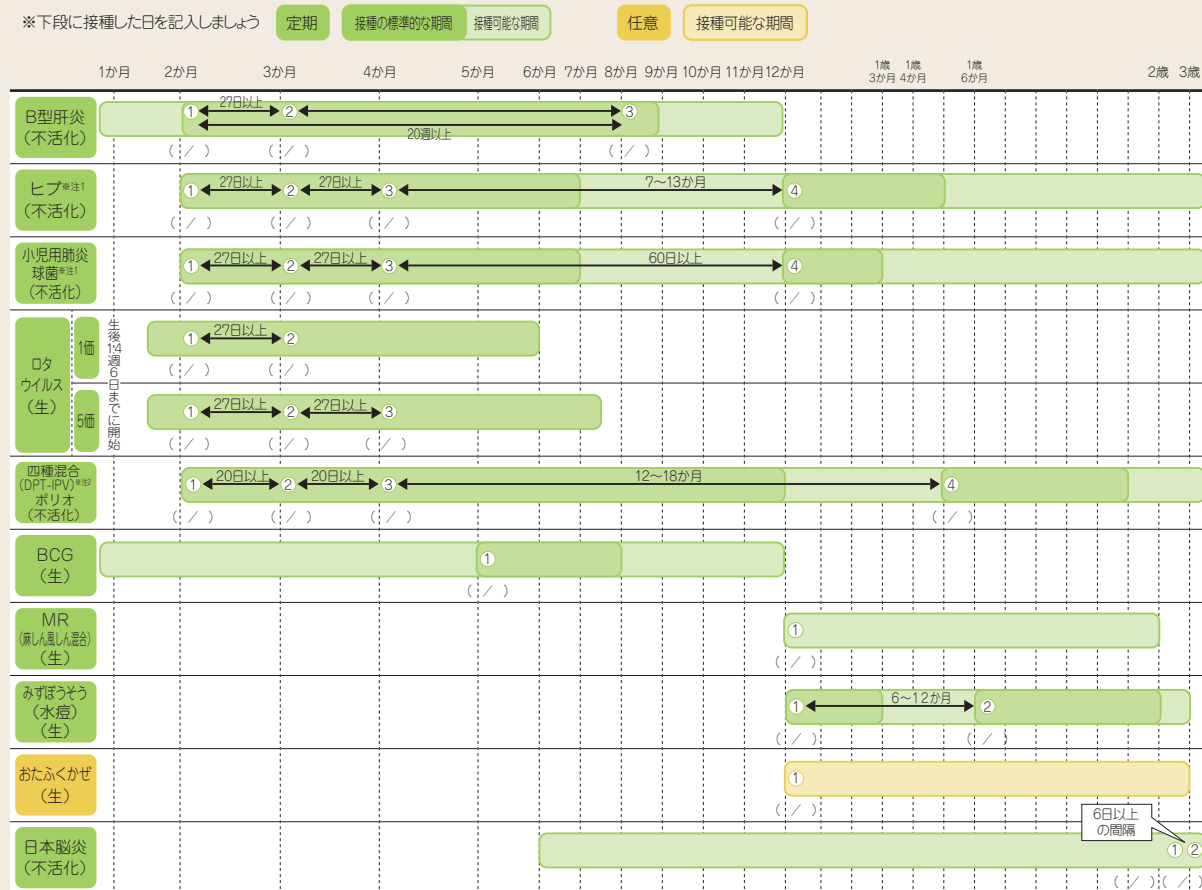
注射生ワクチン(BCG、麻疹・風しん(MR)、水痘、おたふくかぜ)を接種した日から、別の種類の注射生ワクチンを接種するまで27日以上あける。

### そのほか

●他市で定期予防接種を受ける場合は、事前の手続きが必要です。詳しくは25ページをご参照ください。

## ●3歳までに行う予防接種スケジュールの一例

※下段に接種した日を記入しましょう



四種混合：ジフテリア(D)、百日せき(P)、破傷風(T)、ポリオ(不活化ポリオIPV)の4種類

注1：この接種スケジュールは生後2か月から7か月未満の間に接種を開始した場合のもので、接種開始月齢によって回数などが異なりますので、生後7か月以降で1回目を接種する場合は、保健予防課(0798-35-3308)または、かかりつけ医にご相談ください。

注2：四種混合を受けられる方は原則ポリオを接種する必要はありません。

※任意予防接種の接種間隔・回数については、かかりつけ医にご相談ください。



- ポイント 1 赤ちゃんの体調の良い時に接種しましょう。
- ポイント 2 スケジュールはかかりつけ医に相談し、計画しましょう。
- ポイント 3 規定の接種間隔・回数を守って接種しましょう。
- ポイント 4 保育園などの集団生活を予定している場合は、早めに接種を受けましょう。

### 西宮市以外で定期予防接種を受けるには

必ず接種予定日の10日前までに事前の申請を行ってください。

定期予防接種は、原則住民登録のある自治体で接種していただくこととなります。ただし、里帰り出産などのやむを得ない事情で他市での定期予防接種を希望される場合は、事前の申請が必要です。接種予定日の10日前までに、保健予防課(☎0798-35-3308)へご連絡をお願いします。電話で申請を受付し、後日接種の際に必要な書類を郵送します。

〈注〉予防接種の種類、回数ごとに申請が必要です。また、接種後の申請は受付できません。

### 転入してきましたが、予防接種はどうすればいいの？

就学前児童のいる転入世帯につきましては、転入届提出後、2か月以内に、市から「予防接種番号シール」と予防接種の案内書類を送付します。

定期予防接種は市内の委託医療機関で実施しています。接種時は予防接種履歴を確認のうえ、

- ①母子健康手帳
- ②予防接種番号シール
- ③住民登録や氏名・年齢が確認できる公的な書類(健康保険証など)

を持参してください。なお、予防接種番号シールが届く前に接種を希望する場合は、保健予防課(☎0798-35-3308)へお問い合わせください。