



令和7年度 乳幼児健診・各種相談等日程表



乳 幼 児 健 診

- 会 場：十日町保健センター（市役所本庁となり）
- 持ち物：①母子健康手帳 ②問診票 ③着替えやおむつなど必要なもの ④バスタオル
⑤フッ化物歯面塗布希望確認票（1歳6か月児のみ）⑥視聴覚アンケート（3歳6か月児のみ）
⑦健やか親子21に基づくアンケート（4か月・1歳6か月・3歳6か月）

◎健診は体調の良い時に受診してください。欠席や体調が心配な場合は、母子保健係にご連絡ください。
※3歳6か月児健診は問診票・視聴覚検査セットを郵送します。届かない人は母子保健係へ連絡してください。
※2歳6か月児の歯科健診は親子健診です。保護者も歯みがきをしてきましょう。
※10か月児身体測定は★印の日程のみ水曜日に実施します。ご注意ください。

◎市ホームページで毎月の日程を確認できます。

ホームページはこちらから→



	4か月児 健康診査	10か月児 身体測定	1歳6か月児 健康診査	2歳6か月児 身体測定	3歳6か月児 健康診査
受付時間	13:00～13:30	9:00～9:30	13:00～13:30	9:00～9:30	13:00～13:30
	日にち（曜日） 生年月日	日にち（曜日） 生年月日	日にち（曜日） 生年月日	日にち（曜日） 生年月日	日にち（曜日） 生年月日
4月	30（水） R6.12.1～R6.12.31	30（水）★ R6.6.1～R6.6.30			
5月	28（水） R7.1.1～R7.1.31	29（木） R6.7.1～R6.7.31	21（水） R5.9.1～R5.10.15	21（水） R4.10.1～R4.11.15	20（火） R3.10.1～R3.11.15
6月	25（水） R7.2.1～R7.2.28	26（木） R6.8.1～R6.8.31	18（水） R5.10.16～R5.11.30	18（水） R4.11.16～R4.12.31	17（火） R3.11.16～R3.12.31
7月	23（水） R7.3.1～R7.3.31	24（木） R6.9.1～R6.9.30			
8月	27（水） R7.4.1～R7.4.30	28（木） R6.10.1～R6.10.31	6（水） R5.12.1～R6.1.15	6（水） R5.1.1～R5.2.15	5（火） R4.1.1～R4.2.15
9月	24（水） R7.5.1～R7.5.31	25（木） R6.11.1～R6.11.30	17（水） R6.1.16～R6.2.29	17（水） R5.2.16～R5.3.31	16（火） R4.2.16～R4.3.31
10月	22（水） R7.6.1～R7.6.30	23（木） R6.12.1～R6.12.31			
11月	19（水） R7.7.1～R7.7.31	20（木） R7.1.1～R7.1.31	12（水） R6.3.1～R6.4.15	12（水） R5.4.1～R5.5.15	11（火） R4.4.1～R4.5.15
12月	10（水） R7.8.1～R7.8.31	11（木） R7.2.1～R7.2.28	3（水） R6.4.16～R6.5.31	3（水） R5.5.16～R5.6.30	2（火） R4.5.16～R4.6.30
1月	21（水） R7.9.1～R7.9.30	22（木） R7.3.1～R7.3.31			
2月	25（水） R7.10.1～R7.10.31	26（木） R7.4.1～R7.4.30	4（水） R6.6.1～R6.7.15	4（水） R5.7.1～R5.8.15	3（火） R4.7.1～R4.8.15
3月	18（水） R7.11.1～R7.11.30	19（木） R7.5.1～R7.5.31	4（水） R6.7.16～R6.8.31	4（水） R5.8.16～R5.9.30	3（火） R4.8.16～R4.9.30

家庭相談員による育児相談

しつけや生活習慣等子育てに関する心配ごとがある人に、家庭相談員がご相談に応じます。

※申し込み不要

会場	子育て支援センターくるる （本町2丁目）	子育て支援センターえくぼ （うえのこども園併設）	子育て支援センターきらりん （中里なかよし保育園併設）	子育て支援センターすくすく （まつだい保育園内）
受付時間	午前10:30～11:30	午前9:30～10:30	午前9:30～10:30	午前9:30～10:30
日程	6月10日（火） 10月14日（火） 2月10日（火）	7月2日（水）★ 11月5日（水）★ 3月5日（木）★	4月11日（金）★ 8月8日（金）★ 12月12日（金）★	5月16日（金）★ 9月19日（金）★ 1月16日（金）★

★「乳幼児健康相談」と同日

乳幼児ブラッシング相談

乳幼児（希望する方）を対象に、歯科衛生士が個別に相談に応じます。
以下の会場で実施します。お気軽にご相談ください。
※予約制です。QRコードまたは電話でお申し込みください。

お申し込みはこちら→



会場	子育て支援センターえくぼ （うえのこども園併設）	子育て支援センターきらりん （中里なかよし保育園併設）	子育て支援センターすくすく （まつだい保育園内）
受付時間	午前9:30～10:30	午前9:30～10:30	午前9:30～10:30
予約先	川西支所 市民係	中里支所 市民係	松代支所・松之山支所 市民係
日程	6月4日（水）● 10月1日（水）● 2月5日（木）●	4月16日（水） 8月6日（水） 12月3日（水）	5月16日（金）● 11月21日（金）● -
持ち物	歯ブラシ、母子健康手帳、バスタオル		

●「乳幼児健康相談」と同日

【問合せ先】

十日町市子ども家庭センター

- ◆市民福祉部健康づくり推進課 母子保健係 ☎025-757-9759
- ◆川西支所 地域振興課市民係 ☎025-768-4956
- ◆中里支所 地域振興課市民係 ☎025-763-3121
- ◆松代支所 地域振興課市民係 ☎025-597-2221
- ◆松之山支所 地域振興課市民係 ☎025-596-2169

乳 幼 児 健 康 相 談

お申し込みはこちら↓



乳幼児（希望する方）を対象に、身体測定や個別相談を実施します。
以下の会場で実施します。お気軽にご相談ください。
持ち物：母子健康手帳、バスタオル
※予約制です。QRコードまたは電話でお申し込みください。

十日町保健センター 2階 身体測定室	
受付時間：午前9:30～10:30 予約先：健康づくり推進課 母子保健係	
4月15日（火）	10月7日（火）
6月17日（火）	12月2日（火）
8月5日（火）	2月3日（火）

子育て支援センターえくぼ（うえのこども園併設）

受付時間：午前9:30～10:30 予約先：川西支所 市民係

4月9日（水）	7月2日（水）★	10月1日（水）●	1月7日（水）
5月7日（水）◆	8月7日（木）	11月5日（水）★	2月5日（木）●
6月4日（水）●	9月3日（水）◆	12月4日（木）◆	3月5日（木）◆★

- ◆栄養士による栄養相談も実施
- 「乳幼児ブラッシング相談」と同日
- ★「家庭相談員による育児相談」と同日

子育て支援センターきらりん（中里なかよし保育園併設）

受付時間：午前9:30～10:30 予約先：中里支所 市民係

4月11日（金）★	7月11日（金）	10月10日（金）	1月9日（金）
5月9日（金）	8月8日（金）★	11月7日（金）	2月13日（金）
6月6日（金）	9月12日（金）	12月12日（金）★	3月13日（金）

★「家庭相談員による育児相談」と同日

子育て支援センターすくすく（まつだい保育園内）

受付時間：午前9:30～10:30 予約先：松代支所 市民係、松之山支所 市民係

4月18日（金）	7月18日（金）	10月17日（金）	1月16日（金）★
5月16日（金）★●	8月22日（金）	11月21日（金）●	2月20日（金）
6月27日（金）	9月19日（金）★	12月19日（金）	3月13日（金）

★「家庭相談員による育児相談」と同日 ●「乳幼児ブラッシング相談」と同日

離 乳 食 教 室

- 会 場：十日町保健センター（市役所本庁となり）
 - 時 間：午前10:00～11:15（受付：午前9:45～10:00）
 - 持ち物：母子健康手帳・筆記用具
- ※予約制です。QRコードからお申し込みください。
問合せ先：健康づくり推進課 母子保健係

お申し込みはこちら↓



内容	離乳食の進め方の話、作り方の実演等（対象月齢：5か月～6か月児）	
日程	4月15日（火）	10月7日（火）
	6月17日（火）	12月2日（火）
	8月5日（火）	2月3日（火）

※個別での相談も可能です。事前に電話連絡の上、ご相談ください。

とおかまち健康ダイヤル24

0120-108-221（トオカマチ ヤッパリ フジ イチバン）

医師・看護師などの専門スタッフが24時間年中無休・無料で相談に応じます。

※救急医療を利用するか悩むようなら、まずはこちらへご相談ください。

※メンタルヘルスに関する相談は対象外となります。

15歳未満のお子さんを対象

小児救急医療電話相談

#8000

☎025-288-2525

相談時間 毎日（19時から翌朝8時）

相談内容 発熱、頭痛、腹痛、吐き気など
急な病気やけが等に関する相談

経験豊富な看護師などが医療機関の受診の必要性や、対処方法等について助言します。

※この電話相談は、診療行為、医療行為ではなく、電話での助言により相談者の判断の参考としていただくものです。

虐待かもと思ったら、すぐ児童相談所にお電話ください

児童相談所虐待対応ダイヤル **189番**へ（いちはやく）
秘密厳守。妊娠や子育ての悩みがある方もお気軽にご相談ください。