



令和8年度 乳幼児健診・各種相談日程表



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か月児健診は検査セットを同封しています。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					
5月	13（水） R7.12.16~R8.1.31	14（木） R7.6.16~R7.7.31	27（水） R6.9.1~R6.10.15	27（水） R5.10.1~R5.11.15	26（火） R4.10.1~R4.11.15
6月	24（水） R8.2.1~R8.3.15	25（木） R7.8.1~R7.9.15	17（水） R6.10.16~R6.11.30	17（水） R5.11.16~R5.12.31	16（火） R4.11.16~R4.12.31
7月					
8月	5（水） R8.3.16~R8.4.30	6（木） R7.9.16~R7.10.31	19（水） R6.12.1~R7.1.15	19（水） R6.1.1~R6.2.15	18（火） R5.1.1~R5.2.15
9月	30（水） R8.5.1~R8.6.15	30★（水） R7.11.1~R7.12.15	9（水） R7.1.16~R7.2.28	9（水） R6.2.16~R6.3.31	8（火） R5.2.16~R5.3.31
10月					
11月	11（水） R8.6.16~R8.7.31	12（木） R7.12.16~R8.1.31	18（水） R7.3.1~R7.4.15	18（水） R6.4.1~R6.5.15	17（火） R5.4.1~R5.5.15
12月	16（水） R8.8.1~R8.9.15	17（木） R8.2.1~R8.3.15	9（水） R7.4.16~R7.5.31	9（水） R6.5.16~R6.6.30	8（火） R5.5.16~R5.6.30
1月					
2月	10（水） R8.9.16~R8.10.31	10★（水） R8.3.16~R8.4.30	17（水） R7.6.1~R7.7.15	17（水） R6.7.1~R6.8.15	16（火） R5.7.1~R5.8.15
3月	17（水） R8.11.1~R8.12.15	18（木） R8.5.1~R8.6.15	10（水） R7.7.16~R7.8.31	10（水） R6.8.16~R6.9.30	9（火） R5.8.16~R5.9.30

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：十日町市 健康づくり推進課	
4月 21日（火）	11月 4日（水）
6月 16日（火）	12月 15日（火）
7月 28日（火）	1月 19日（火）
9月 8日（火）	3月 16日（火）

子育て支援センターえくぼ			
受付時間：午前9:30~10:30 予約先：川西支所 市民係			
4月 8日（水）	7月 1日（水）★	10月 7日（水）●	1月 6日（水）◆
5月 13日（水）◆	8月 5日（水）	11月 4日（水）★	2月 3日（水）●
6月 3日（水）●	9月 2日（水）◆	12月 2日（水）	3月 3日（水）★

- ◆栄養士による栄養相談も実施
- ★「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

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 10日（金）	7月 10日（金）	10月 9日（金）★	1月 8日（金）
5月 8日（金）	8月 7日（金）	11月 13日（金）	2月 12日（金）★
6月 5日（金）★	9月 11日（金）	12月 11日（金）	3月 12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	
5月 15日（金）●	11月 20日（金）●★
7月 17日（金）★	1月 22日（金）
9月 25日（金）	3月 19日（金）

- 「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

【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



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のご相談に応じます。
以下の会場で実施します。お気軽にご相談ください。
※申込不要

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	5月12日(火)	7月1日(水)★	6月5日(金)★	7月17日(金)★
	9月8日(火)	11月4日(水)★	10月9日(金)★	11月20日(金)★
	1月12日(火)	3月3日(水)★	2月12日(金)★	—

★「乳幼児健康相談」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）2階
 - 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・おむつなど
- ※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：4か月~6か月児）	
日程	5月12日(火)	11月17日(火)
	7月14日(火)	1月19日(火)
	9月8日(火)	3月9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。

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	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3日(水)●	4月15日(水)	5月15日(金)●
	10月7日(水)●	8月5日(水)	11月20日(金)●
	2月3日(水)●	12月2日(水)	—
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

大人（概ね15歳以上の方）を対象
救急医療電話相談

#7119

☎025-284-7119

相談時間

月~土曜日 18時から翌8時
日曜日・祝日 8時から翌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。

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

月~土曜日 18時から翌8時
日曜日・祝日 8時から翌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。

とおかまち健康ダイヤル24

0120-108-221 (トオカマチ ヤッパリ ブジ 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。

虐待かもと思ったら、すぐ児童相談所にお電話ください

児童相談所全国共通ダイヤル **189番**へ (いちはやく)

秘密厳守。出産や子育ての悩みがある方はお気軽にご相談ください。

