

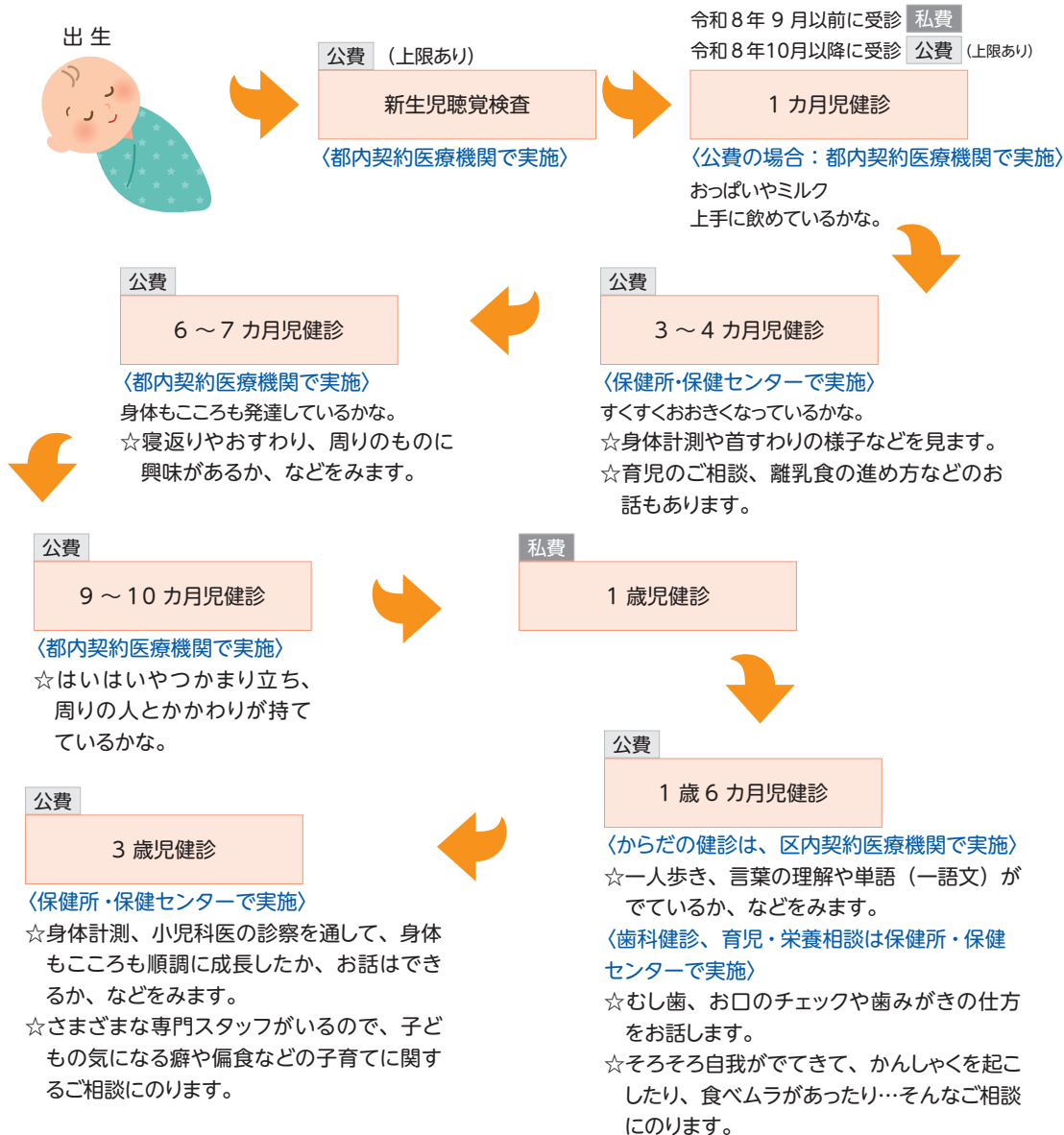
# 健康に育つために



健康に育つために

## 乳幼児健診

公費で実施する健診は、個別に通知をお送りします。(新生児聴覚検査及び1カ月児健康診査は、母子健康手帳交付時に受診票をお渡しします。)乳幼児健診は、赤ちゃんの発育・発達をみてもらったりママ・パパの不安を解消する良い機会ですので、ぜひ受診しましょう。



【乳幼児健診一覧】





## 妊婦と子どもの定期予防接種

予防接種は、免疫をつくって感染症を予防するのに役立ちます。定期予防接種は、予防接種法令に基づく接種で無料で受けられます。標準的な接種時期頃に、「接種のお知らせ」と「予診票」などを発送いたしますので、体調の良い時になるべく早めに受けましょう。

法令による対象年齢をすぎると、無料で接種できませんのでご注意ください。

なお、中央区へ転入された方で未接種の予防接種がある場合には、予診票の交付申請をしてください。申請方法は区のホームページをご覧ください。

### 問合せ先

中央区保健所健康推進課予防接種担当

☎(3541)5930

### 【予防接種】



(令和8年4月1日)

予防接種名	法令による対象年齢	標準的な接種期間	予診票発送時期	方法および回数
RSウイルス感染症	妊娠28週から37週に至るまで	—	妊娠届を出した月の翌月まで	妊娠ごと1回
B型肝炎	1歳の前日まで	生後2カ月から9カ月に達するまでの期間	1日から14日生まれの方は2カ月に達する前月	3回 (27日以上の間隔を置いて2回、1回目の接種から139日以上おいて1回)
ロタウイルス感染症	出生6週0日後から24週0日後までの間	生後2カ月に至った日から出生14週6日後までの間に1回目を接種		27日以上の間隔を置いて2回
小児の肺炎球菌感染症	生後2カ月から60カ月に至るまで(5歳の誕生日の前日まで)	生後2カ月から7カ月に至るまでの間	15日から31日生まれの方は2カ月に達する月	初回接種は生後24カ月に至るまでに27日以上間隔を置いて3回接種、追加接種は初回終了後60日以上の間隔を置いて生後12カ月以降に1回接種
五種混合(ジフテリア・百日せき・破傷風・ポリオ・Hib)	1期初回	生後2カ月から7歳6カ月の前日まで	15日から31日生まれの方は2カ月に達する月 (4種類の予診票を同封しています)	20日以上の間隔を置いて3回
	1期追加			初回接種終了後、6カ月以上の間隔を置いて1回
BCG(結核)	1歳の前日まで	生後5カ月から8カ月に達するまでの期間	5カ月に達する月	1回
MR(麻しん・風しん)	1期	1歳から2歳の前日まで		11カ月に達する月
	2期	5歳以上7歳未満で小学校就学前年度(就学前年度の4月1日から3月31日まで)		小学校就学前々年度の3月末頃
水痘(みずぼうそう)	1期	1歳から3歳の前日まで	生後12カ月から15カ月に達するまでの期間	11カ月に達する月
	2期		1回目完了後6カ月から12カ月までの間隔をおく	
日本脳炎	1期初回	生後6カ月から7歳6カ月の前日まで	3歳から4歳に達するまでの期間	1日から14日生まれの方は3歳に達する前月 15日から31日生まれの方は3歳誕生日
	1期追加	生後6カ月から7歳6カ月前日までの1期初回終了後6カ月経過した者	4歳から5歳に達するまでの期間	1日から14日生まれの方は4歳に達する前月 15日から31日生まれの方は4歳誕生日
	2期	9歳から13歳の前日まで	9歳から10歳に達するまでの期間	1日から14日生まれの方は9歳に達する前月 15日から31日生まれの方は9歳誕生日
二種混合(ジフテリア・破傷風)	2期	11歳から13歳の前日まで	11歳から12歳に達するまでの期間	1日から14日生まれの方は11歳に達する前月 15日から31日生まれの方は11歳誕生日
女性へのヒトパピローマウイルス(HPV)感染症	小学校6年生から高校1年生相当までの女子	中学校1年生に当たる期間	小学5年生の3月末頃	2回または3回







## 🐼 予防接種の注意点

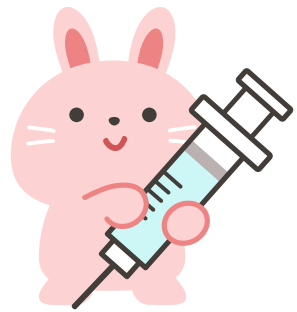
【接種間隔のめやす】

### 不活化ワクチン

- RSウイルス感染症
- B型肝炎
- 小児の肺炎球菌感染症
- 五種混合
- 日本脳炎
- 二種混合
- ヒトパピローマウイルス(HPV)感染症
- インフルエンザ(HA)

### 生ワクチン

- ロタウイルス感染症（経口）
- BCG（結核）
- MR（麻しん・風しん混合）
- 水痘（みずぼうそう）
- おたふくかぜ 
- インフルエンザ（経鼻）



※注射生ワクチン(📌)の接種後27日以上の間隔をおかなければ、注射生ワクチンの接種を受けることはできません。  
 ※不活化ワクチン同士や生ワクチンと不活化ワクチンの接種間隔の制限はありません。

## 🐼 任意予防接種の費用助成

### ①おたふくかぜ任意予防接種費用の一部助成事業

- [対象年齢]  
 1回目：満1歳～小学校就学前年度の中央区民  
 2回目：小学校就学前年度の中央区民  
 [予診票発送時期]  
 1回目：生後11カ月に達する月  
 2回目：小学校就学前年度の3月

### ②小児インフルエンザ任意予防接種費用の一部助成事業

- [対象年齢]  
 生後6カ月～高校3年生相当の中央区民

### ③男性へのヒトパピローマウイルス(HPV)感染症任意予防接種費用の助成事業

- [対象年齢]  
 小学校6年生～高校3年生相当の中央区民の男性  
 ※詳しくは保健所・保健センターにお問い合わせください。

#### 問合せ先

- |                   |             |
|-------------------|-------------|
| 中央区保健所健康推進課予防接種担当 | ☎(3541)5930 |
| 日本橋保健センター健康係      | ☎(3661)5071 |
| 月島保健センター健康係       | ☎(5560)0765 |
| 晴海保健センター健康係       | ☎(6381)2972 |

## 🐼 予防接種スケジュールの情報提供

【ちゅうおう子育てナビアプリ】にて、保護者の負担軽減と接種忘れを防止するため、スマートフォンなどを利用した予防接種スケジュールの自動生成と接種時期の勧奨などの情報を配信するサービスを提供しています。

登録は無料ですので、ぜひご活用ください。

#### 問合せ先

- 中央区保健所健康推進課予防接種担当  
 ☎(3541)5930

【「ちゅうおう子育てナビアプリ」による情報提供サービスをご利用ください】





## 歯の健康相談

◎プレママ教室→P17へ

### ◎産前・産後歯科健康診査

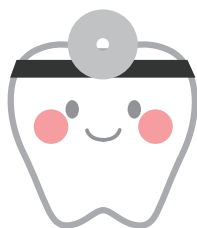
<区内契約歯科医療機関で実施:公費>  
時期 妊娠中、出産後1年未満に各1回  
内容 歯科健診・歯科保健指導

### ◎1歳6カ月児歯科健診

→1歳6カ月児健診(P25)

### ◎3歳児歯科健診

→3歳児健診(P25)



### ◎赤ちゃんの歯の健康相談

(乳児歯科健康相談)(毎月実施・通知制)  
対象 生後10～11カ月ごろの乳児  
内容 歯科健診・歯科相談・食べ方相談  
むし歯予防や歯みがきのコツ、また、歯ざしり・かまない・食べ方などのご相談もお受けします。

### ◎子どもの歯の健康相談

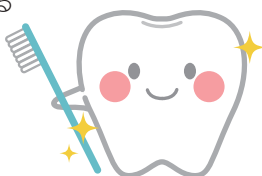
(幼児歯科経過観察)(毎月実施・予約制)  
対象 2歳6カ月までの幼児  
内容 歯科健診・歯科保健指導  
歯みがき、むし歯、食べ方などのご相談をお受けします。

### ◎むし歯予防処置

(幼児歯科予防処置)(毎月実施・予約制)  
対象 1歳6カ月～2歳6カ月までの幼児  
内容 フッ化物塗布など  
費用 フッ化物塗布:有料  
1歳6カ月児から、約6カ月ごとに、むし歯予防処置(フッ化物塗布)を行っています。

### ◎歯並び・かみ合わせ相談

(年2回実施)  
対象 幼児～成人  
内容 矯正歯科専門家による  
歯並びなどの相談  
費用 無料



### ◎すくすく歯科相談

(毎月実施・予約制)  
対象 2歳7カ月～4歳未満の幼児  
内容 個別相談・ミニ講話・お口の機能チェック  
費用 無料

### ◎よい歯のすこやか家族表彰

(年1回実施)  
対象 歯の健康づくりに努力されているご家族  
(前年度3歳児健診を受診した幼児とその家族)  
受賞要件 かかりつけ歯科医からの推薦

#### 問合せ先

中央区保健所健康推進課健康係	☎(3541)5930
日本橋保健センター健康係	☎(3661)5071
月島保健センター健康係	☎(5560)0765
晴海保健センター健康係	☎(6381)2972

## COLUMN

### よい歯のすこやか家族表彰 受賞者のコメントをご紹介します。

☆令和7年度は、47組98人受賞

- ◎たくさん食べて歯磨きをがんばります  
(男の子)
- ◎これからも家族でむし歯ゼロ目指します  
(女の子)
- ◎兄に続き受賞!  
これからも家族みんなで歯磨き!  
(女の子)

### 8020達成者の方からも こんなメッセージが届いています。

☆令和7年度は、37人受賞!

- ◎今後も自分の歯で食生活を楽しみたい  
(93歳女性)
- ◎楽しく元気に過ごしていきたいと思えます  
(81歳男性)



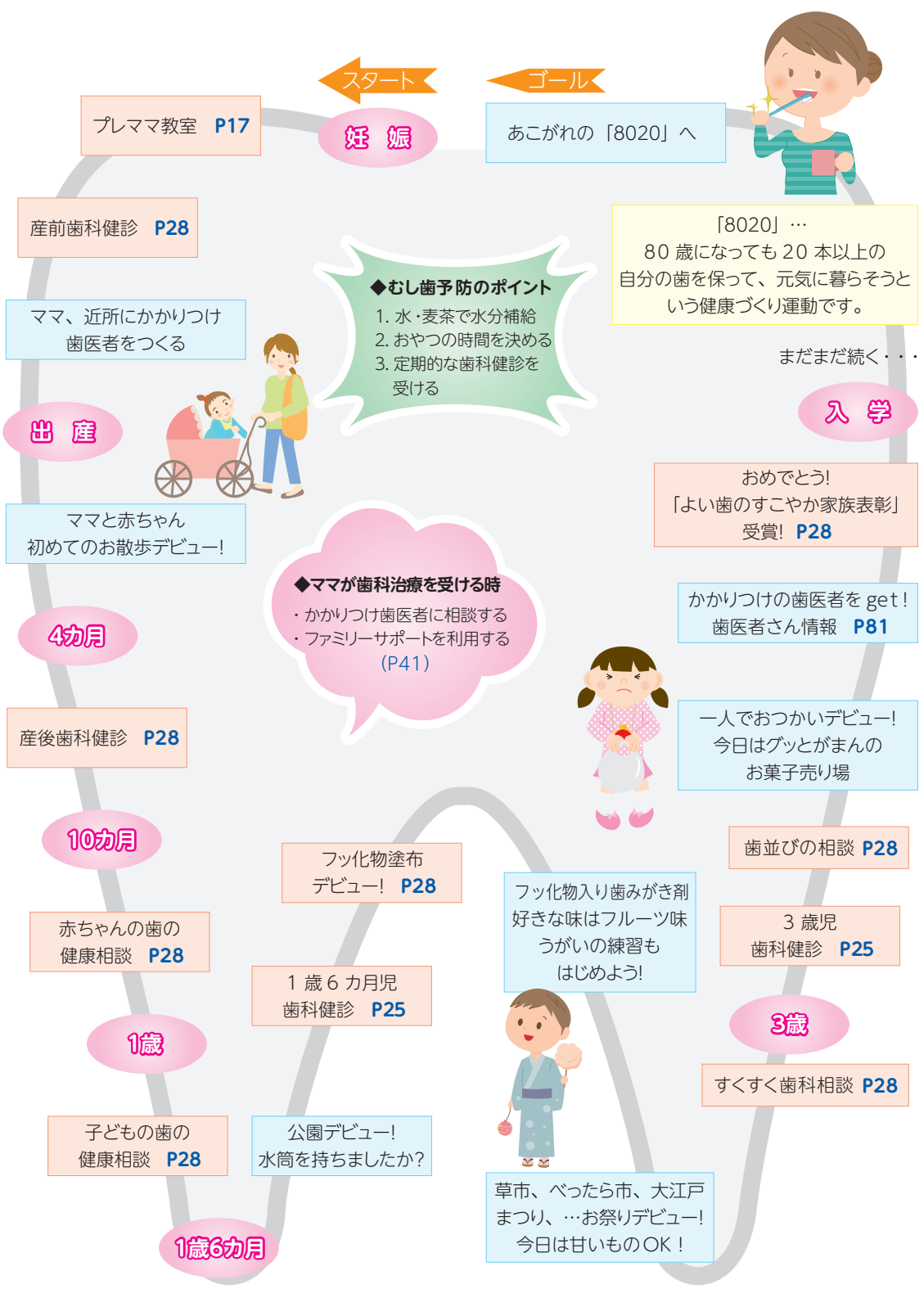
【子ども健診等一覧】



# CHUO CITY 歯っぴー大作戦



健康に育つために





## 離乳食講習会

子どもの成長に合わせた離乳食の進め方・食べさせ方について、中央区オリジナルテキストを使って説明したり、料理の紹介や試食を行います。

日程については、「3～4カ月児健康診査」の案内に同封している「離乳食講習会年間予定表」や区のホームページに掲載しますので、対象の誕生日に合わせてご参加ください。

【離乳食講習会】



### ●離乳食の開始に向けて●

保健所・保健センターで実施する「3～4カ月児健康診査」で、講習を行います。「離乳食はいつ頃から始めたらいいの?」「どうやって進めていくの?」など進め方のポイントのお話をします。



### ●スタートクラス ●初期～中期

「食品の種類を増やすって?」「魚のすりつぶしてどうやって作るの?」など離乳食をスタートした時に知っておきたい離乳食づくりの基本と中期の進め方のお話をします。



### ●ステップアップクラス ●後期～完了期

後期と完了期に向けた食事についてのお話をします。「固さや量がわからなくて、困っています」「遊び食べが始まったけど…」などステップアップの段階で、実際に出てくる質問にお答えします。



## 子どものための健康教室

保健所・保健センターでは、親子で一緒に参加したり、子ども達が食事の大切さを楽しく学べる、さまざまな「食育」を実施しています。

【栄養相談・講習会】



【子ども健康教室】



### 幼児食育教室

1歳6カ月～3歳未満の親子対象



幼児期の食生活の話と、子どもが食べやすい料理を紹介します。お子さんは食育遊びをして楽しく過ごします。

### 親子食育教室

3歳～6歳未満の親子対象

食育クイズや食事の話、親子で料理作りにチャレンジする体験型の教室です。



### 子ども健康教室

4歳～未就学児の親子対象

食べることの大切さを親子で楽しく学んだり、子どもだけで料理を作り、親子で試食します。食生活面からの健康づくりを親子で学べる教室です。

### キッズクッキング

小学生・中学生対象

「楽しく料理ができる力」を育てるために、子ども達のやる気を応援します。



## 栄養相談(子どもの食事アドバイス)

「食べムラがあって困っています」「最近、野菜をあまり食べなくて」「うちの子って少食?」「アレルギーが心配で」など、幼児期の食生活全般で気になることがありましたら、保健所・保健センターの管理栄養士にお気軽にご相談ください。(予約制)

### ●幼児の食事量は、どれくらい?

幼児期の適切な食事内容や量は、「幼児向け食事バランスガイド」が参考になります。食事バランスガイドは、コマをイメージして描き、1日に「何」を「どれだけ」食べたらよいかが一目でわかる食事の目安です。「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5つのグループの料理・食品を組み合わせるとれるように、わかりやすく示しています。

【幼児向け  
食事バランス  
ガイド】



### 問合せ先

中央区保健所健康推進課健康係

☎(3541)5930

月島保健センター健康係

☎(5560)0765

日本橋保健センター健康係

☎(3661)5071

晴海保健センター健康係

☎(6381)2972

## ご存じですか？ 食育ガイド

区のホームページに、「食育ガイド」を掲載しています。簡単にできるおすすめ料理や食育絵本の紹介など、ご家庭での食育の取り組みのヒントを紹介しています。ぜひ、ご活用ください。



【食育ガイド】



### “食べよう野菜350(サン・ゴー・マル)”運動の推進

区では、区民ひとりひとりが“毎日350g以上の野菜を食べよう”という運動を通して、野菜摂取の重要性和1日の望ましい摂取量を理解し、日々の食生活に今より多くの野菜料理をとり入れていけるように取り組んでいます。



### 家庭における“共食(きょうしょく)”の推進

“共食”とは、誰かと食事を共にすることです。家族一緒に食事をとりながら、楽しくコミュニケーションを図る共食は、食育の原点であり、子どもへの食育を推進する大切な時間と場になります。

共食っていいね！  
～ 家族そろっていただきます～



### “いつでもどこでも適塩食生活”運動の推進

～ ちょっとの工夫でおいしく食べよう～

「適塩」とは自分に合った適正な食塩摂取を心がけ、おいしく食事をすることです。健康な生活を送るために、食塩をとりすぎない工夫や余分なナトリウム(食塩)の排出を促すカリウムを多く含む野菜や果物などの食品を上手にとり入れた食生活を目指していきます。



### “噛ミング30(カミングサンマル)”運動の推進

～ ゆっくりよく噛んで食べよう～

“噛ミング30”とは、ひとくち30回以上ゆっくりよく噛んで食べることで、より健康的な生活を目指すためのキャッチフレーズです。



#### 問合せ先

中央区保健所健康推進課健康係 ☎(3541)5930  
日本橋保健センター健康係 ☎(3661)5071  
月島保健センター健康係 ☎(5560)0765  
晴海保健センター健康係 ☎(6381)2972

健康に育つために



## すくすく健康相談(乳幼児健康相談)

就学前のお子さんを対象に乳幼児の成長・発達、育児の不安や子育てに関する相談を、医師・保健師・管理栄養士・心理職が個別にお受けします。また、必要に応じて専門機関へのご紹介も行っています。詳しくは近くの保健所・保健センターにお問い合わせください。(※予約制)

### 問合せ先

中央区保健所健康推進課健康係	☎(3541)5930
日本橋保健センター健康係	☎(3661)5071
月島保健センター健康係	☎(5560)0765
晴海保健センター健康係	☎(6381)2972



【すくすく健康相談】



## 子育て支援講習会

最近の子育て事情をふまえて、医師や子育ての専門家がお話します。

※日程・テーマなどは、「区のおしらせちゅうおう」に掲載しますので、お気軽にお申し込みください。(保育あり・予約制)

### 問合せ先

中央区保健所健康推進課健康係	☎(3541)5930
日本橋保健センター健康係	☎(3661)5071
月島保健センター健康係	☎(5560)0765
晴海保健センター健康係	☎(6381)2972



【子育て支援講習会】



## アレルギー講演会

日本橋保健センターでは、年1回、アレルギー講演会を行っています。

乳幼児に多いアレルギー性疾患に対する正しい理解を深め、適切な対処方法を学びましょう。

※日程・テーマなどは、「区のおしらせちゅうおう」に掲載しますので、お気軽にお申し込みください。(無料・保育あり・要予約)

### 問合せ先

日本橋保健センター健康係	☎(3661)5071
--------------	-------------



【アレルギー講演会】



## アレルギー専門相談

保健センターでは、就学前のお子さんを対象にアレルギー専門相談(アトピー性皮膚炎など)を行っています。

皮膚科医、保健師が個別にご相談を伺います。(年6回予約制)

### COLUMN

#### 専門医のワンポイントレッスン

アトピー性皮膚炎の原因や悪化因子となるものには、さまざまなものがあります。偏った自己判断によって、かえってトラブルを招いてしまっている方も少なくありません。正しい基礎知識と各患者さんにあったケアが大事です!ぜひ一度ご相談ください。

### 問合せ先

日本橋保健センター健康係	☎(3661)5071
月島保健センター健康係	☎(5560)0765
晴海保健センター健康係	☎(6381)2972



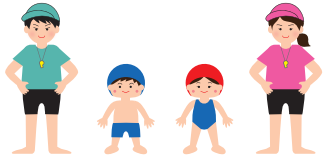
【アレルギー専門相談】

## ぜん息児水泳教室

運動中に発作を起こしにくく、ぜん息児の体力づくりに適している水泳を通じて、健康回復・増進を図ります。医師・看護師が常時待機しています。

◎対象

医師に気管支ぜん息と診断されている5歳児から小学校6年生までの区内在住者



◎申請方法

参加申込書を窓口を持参または郵送でお申し込みください。(電子申請も可)

◎費用

無料

問合せ先

中央区保健所健康推進課給付係 ☎(3546)5400



【ぜん息児水泳教室】

## ぜん息児運動教室

子どもたちが医師など専門スタッフの下でぜん息に関する知識・呼吸法などを学び、有酸素運動を通じて健康の増進を図るとともに、自己管理方法を習得します。

◎対象

医師に気管支ぜん息と診断されている小学校1年生から中学校3年生までの区内在住者

◎申請方法

参加申込書を窓口を持参または郵送でお申し込みください。(電子申請も可)

◎費用

無料

問合せ先

中央区保健所健康推進課給付係 ☎(3546)5400



【ぜん息児運動教室】

## 東京都大気汚染医療費助成

気管支ぜん息などの方を対象に医療費助成を行っています。

◎対象

- ・18歳未満で都内に引き続き1年(3歳未満の方は6カ月)以上住所登録をされている方
  - ・現に気管支ぜん息、慢性気管支炎、ぜん息性気管支炎、肺気腫のいずれかにかかっている方
  - ・健康保険等に加入している方
- すべての要件を満たしていることが必要です。

◎申請方法

認定申請書に主治医診療報告書、健康保険の加入状況が分かる書類(写し)を添付する。

◎費用

認定疾病に係る医療に関する給付の自己負担額を助成する。(入院時の食事療養標準負担額等を除く。)

※他の法令などにより自己負担額が生じない方は除く。

問合せ先

中央区保健所健康推進課給付係 ☎(3546)5400



【東京都大気汚染医療費助成】



## 子ども発達支援センター ゆりのき

子ども発達支援センターは、育ちに支援を必要とするお子さんやご家族の相談をお受けし、お子さんの発達状況に応じて、さまざまな支援を行う地域の療育の拠点です。

通園・通学前が替わっても、お子さんへの適切な支援が一貫して継続されるよう、保健・福祉・教育を繋ぐ「中央区育ちのサポートシステム」の中心的役割を担い、すべての子どもたちののびやかな育ちを応援します。

所在地:中央区明石町12-1(3階) ☎(3545)9844  
(地図はP74をご覧ください。)

お子さんの発達に関するご相談を受け、お子さんの発達状況に応じて、心理面接、個別療育(理学療法、作業療法、言語療法)、集団療育や児童精神科などの専門相談を活用し、継続的な支援を行います。

対象 0歳から高校生までのお子さん

※新規相談は、原則として就学前までのお子さん

日時 平日午前9時～午後5時

### ◎児童発達支援(幼児室)※

小グループでの遊びや課題を通して、基本的な生活習慣、運動機能や人との関わる力を育てます。幼稚園や保育園という大きな集団でも、意欲や自信を持って適応できるよう支援します。



### ◎保育所等訪問支援※

集団生活に課題のあるお子さんについて、相談員が、保育所、幼稚園、認定こども園、小学校、特別支援学校などを訪問し、お子さんが集団生活に適応できるよう専門的な支援を行います。

### ◎放課後等デイサービス※

小学生から高校生までの障害児の放課後や夏休みなどの居場所づくりの支援を行います。

### ◎障害児相談支援

障害福祉サービスを利用する障害児または保護者に対し、支援計画を作成し、情報提供や関係機関との連絡調整などを行います。

※障害児通所支援の支給決定を受けた方が対象となります。



【実施事業】





## 中央区育ちのサポートシステム

子どもの育ちや特性を理解し、ひとりひとりが持つ力を存分に発揮できるよう、横の連携・縦の連携を図ることで、保護者と一緒に、子どもの育ちを応援します。

### ◎「育ちのサポートカルテ」

集団の中で「お友だちと一緒に」が難しいなど個別の支援を必要とするお子さんの育ちを助けます。保護者

からの申請で、「育ちのサポートカルテ」の作成が始まり、お子さんの成長を見守る環境が整い始めます。

詳しくは子ども発達支援センターにお問い合わせください。



【中央区育ちのサポートシステム】



健康に育つために