

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。

出生



公費 (上限あり)

新生児聴覚検査

〈都内契約医療機関で実施〉

私費

1 カ月児健診

おっぱいやミルク
上手に飲めているかな。

公費

6 ～ 7 カ月児健診

〈都内契約医療機関で実施〉

身体もこころも発達しているかな。

☆寝返りやおすわり、周りのものに
興味があるか、などをみます。

公費

3 ～ 4 カ月児健診

〈保健所・保健センターで実施〉

すくすくおおきくなっているかな。

☆身体計測や首すわりの様子などを見ます。
☆育児のご相談、離乳食の進め方などの
話もあります。

公費

9 ～ 10 カ月児健診

〈都内契約医療機関で実施〉

☆はいはいやつかまり立ち、
周りの人とかかわりが持
ているかな。

私費

1 歳児健診

公費

3 歳児健診

〈保健所・保健センターで実施〉

☆身体計測、小児科医の診察を通して、身体
もこころも順調に成長したか、お話ができ
るか、などをみます。

☆さまざまな専門スタッフがいるので、子
どもの気になる癖や偏食などの子育てに関す
るご相談にのります。

公費

1 歳 6 カ月児健診

〈からだの健診は、区内契約医療機関で実施〉

☆一人歩き、言葉の理解や単語（一語文）が
でているか、などをみます。

〈歯科健診、育児・栄養相談は保健所・保健
センターで実施〉

☆むし歯、お口のチェックや歯みがきの仕方
をお話します。

☆そろそろ自我がでてきて、かんしゃくを起こ
したり、食べムラがあったり…そんなご相談
にのります。

子どもの予防接種

お母さんからもらった病気に対する抵抗力も生後3カ月を過ぎるころからだんだん失われていきます。また、子どもの成長とともに外出の機会は増え、病気に感染する可能性も増大します。保育園や幼稚園に入るまでに予防接種で免疫をつけ、感染症にかからないように予防しましょう。区では各予防接種の対象年齢にあるお子さんに、案内をお送りしています。忘れずに受けましょう。

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、母子健康手帳と保護者の本人確認書類を持って保健所・保健センターへお越しください。

【子どもの予防接種】



(令和7年4月1日)

◆問合せ先

中央区保健所健康推進課感染症対策係
☎ (3541) 5930

予防接種名		法律による対象年齢	標準的な接種期間	予診票発送時期	接種方法など
小児用肺炎球菌	初回	生後2カ月～5歳の 前日	生後2カ月～7カ月未満	1日～14日生まれの方は 2カ月に達する前月 15日～31日生まれの方は 2カ月に達する月	初回は生後24カ月の 前日までに27日以上 の間隔を置いて3回
	追加		生後12カ月～15カ月未満 (初回終了後60日 以上の間隔をあける)		1回
B型肝炎		1歳の前日	生後2カ月～9カ月未満	1日～14日生まれの方は 2カ月に達する前月 15日～31日生まれの方は 2カ月に達する月	27日以上の間隔を おいて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	ロタリックス (2回)	出生6週0日後～ 24週0日後	初回接種は 生後2カ月～出生14週 6日までに開始	1日～14日生まれの方は 2カ月に達する前月 15日～31日生まれの方は 2カ月に達する月	27日以上の間隔を おいて2回接種
	ロタテック (3回)	出生6週0日後～ 32週0日後			27日以上の間隔を おいて3回接種
五種混合	1期初回	生後2カ月～ 7歳6カ月の前日	生後2カ月～7カ月未満 (20～56日の間隔をあける)	1日～14日生まれの方は 2カ月に達する前月 15日～31日生まれの方は 2カ月に達する月	20日以上の間隔を おいて3回
	1期追加		初回終了後6カ月～ 18カ月の間隔をあける		3回目の接種から6月 以上の間隔を置いて1回
BCG		1歳の前日	生後5カ月～8カ月未満	生後5カ月に達する月	1回
MR(麻しん 風しん混合)	1期	1歳～2歳の前日		生後11カ月に達する月	1回
	2期	5歳～7歳未満で小学校就学前年度 (入学前年度4月1日～3月31日)		小学校就学前々年度の3月	1回
水痘 (水ぼうそう)		1歳～3歳の前日	1回目は生後 12カ月～15カ月未満、 2回目は1回目終了後 6～12カ月の間隔をあける	生後11カ月に達する月	3月以上の間隔を おいて2回接種
日本脳炎	1期 初回	生後6カ月～ 7歳6カ月の前日	3歳～4歳未満 (6～28日の間隔 をあける)	1日～14日生まれの方は 3歳に達する前月 15日～31日生まれの方は 3歳に誕生月	6日以上の間隔を おいて2回接種
	1期 追加		4歳～5歳未満 (初回接種終了後おおむね 1年の間隔をあける)	1日～14日生まれの方は 4歳に達する前月 15日～31日生まれの方は 4歳に誕生月	1期初回接種から 6月以上の間隔を おいて1回
	2期	9歳～13歳の前日	9歳～10歳未満	1日～14日生まれの方は 9歳に達する前月 15日～31日生まれの方は 9歳に誕生月	1回
二種混合		11歳～13歳の前日	11歳～12歳未満	1日～14日生まれの方は 11歳に達する前月 15日～31日生まれの方は 11歳に誕生月	1回
HPV		小学校6年生～ 高校1年生相当の女子	中学校1年生	小学校5年生の3月	2回または3回

※小児用肺炎球菌は、接種開始月齢により接種回数異なります。

予防接種の注意点

<接種間隔のめやす>

注射生ワクチン

- ・ BCG
- ・ MR
- ・ 水痘
- ・ おたふくかぜ

注射生ワクチン接種後、他の注射生ワクチンは27日間うけられません。

経口生ワクチン

- ・ ロタウイルス

不活化ワクチン

- ・ 小児用肺炎球菌
- ・ B型肝炎
- ・ 五種混合
- ・ 日本脳炎
- ・ 二種混合
- ・ HPV
- ・ インフルエンザ



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。

健康に育つために

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

【対象年齢】

1 回目：1歳～小学校就学前年度

2 回目：小学校就学前年度

【発送時期】

1 回目：生後11カ月に達する月

2 回目：小学校就学前々年度の3月

詳しくは、保健所・保健センターまでお問い合わせください。

②小児インフルエンザ任意予防接種費用の一部助成

【対象年齢】

生後6カ月～18歳

詳しくは、保健所までお問い合わせください。

③男性へのHPV任意予防接種費用の助成

【対象年齢】

小学校6年生～高校1年生相当の男性

詳しくは、保健所・保健センターまで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感染症対策係 ☎ (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

「ちゅうおう子育てナビアプリ」

予防接種の種類や接種回数が多く、接種スケジュールの管理が大変な乳幼児の保護者の方向けに、感染症の流行情報や区からのお知らせなどを提供するサービスです。

お子さんに合わせた予防接種スケジュールを自動で作成し、接種日が近づくと事前にお知らせしますので、接種忘れ防止に役立ちます。

登録は無料ですので、右記よりご利用ください。

◆問合せ先

中央区保健所健康推進課感染症対策係

☎ (3541) 5930

ちゅうおう子育てナビアプリ

【Web版】

<https://chuo.city-hc.jp/>

【アプリ版】

iPhoneの場合はApple store

Androidの場合は

Google Playにて

「ちゅうおう子育てナビアプリ」と検索してください。



Web版

歯の健康相談

●プレママ教室 → P9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 (P17)

●3歳児歯科健診

→3歳児健診 (P17)

●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 矯正専門家による
歯並びなどの相談

費用 無料



◆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

●すくすく歯科相談

(毎月実施・予約制)

対象 2歳7カ月～4歳未満

内容 個別相談・ミニ講話・お口の機能チェック

費用 無料

よい歯並びを育むポイントの紹介、歯や歯並びの相談を行います。

●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

・・・ 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6年度は、57組118人受賞

◎たくさん食べて歯磨きをがんばります

(女の子)

◎これからも家族でむし歯ゼロ目指します

(女の子)

◎姉弟で受賞!

これからも家族みんなで歯磨き!

(男の子)

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6年度は、49人受賞!

◎今後も自分の歯で食生活を楽しみたい

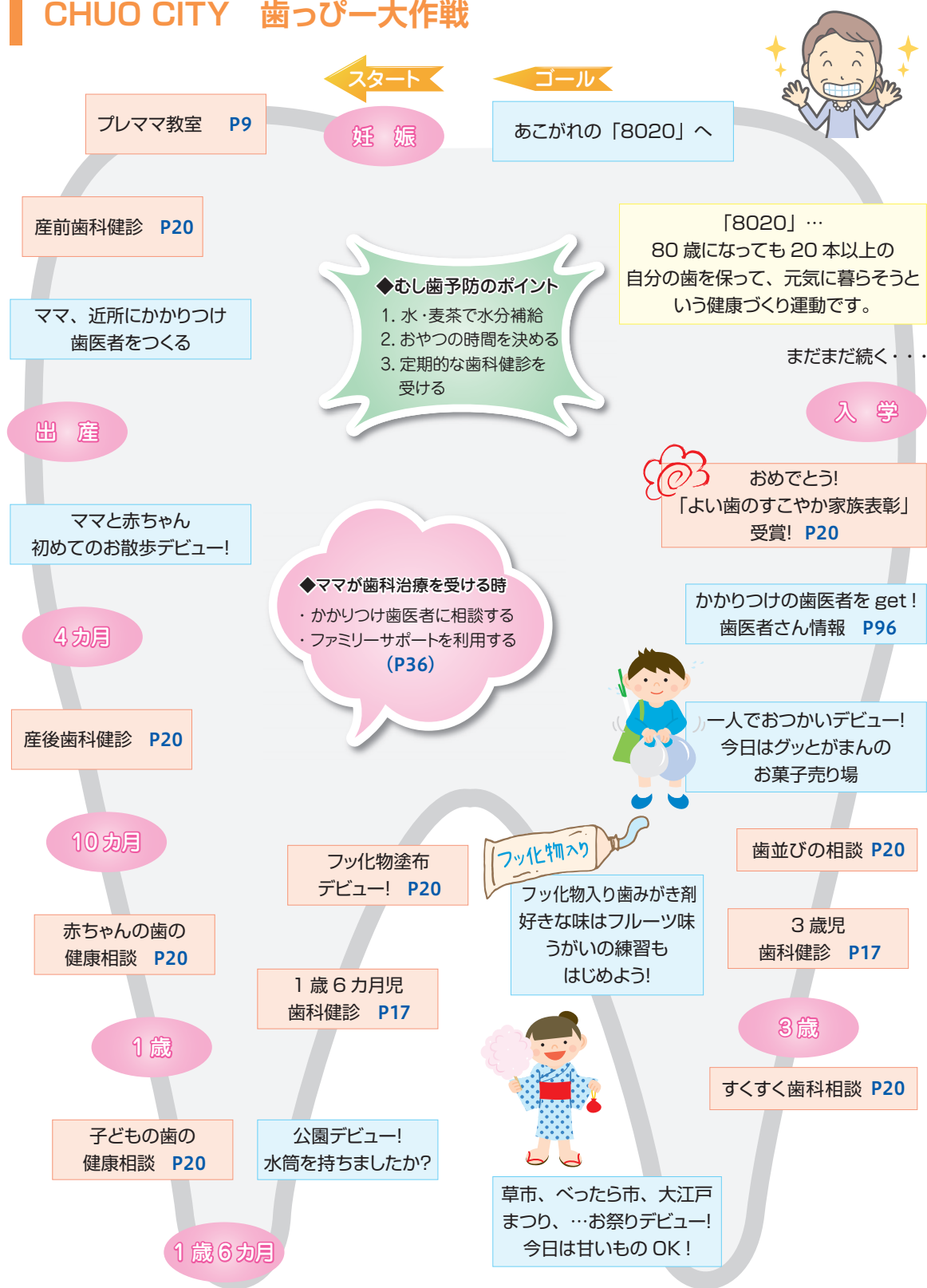
(93歳女性)

◎楽しく元気に過ごしていきたいと思います

(81歳男性)



【子ども健診等一覧】



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。



● 離乳期に健康的な食習慣の基礎を作ることが「食育」につながります。

いつでもお気軽に
保健所・保健センターの
管理栄養士に
ご相談ください。



◆ 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

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）

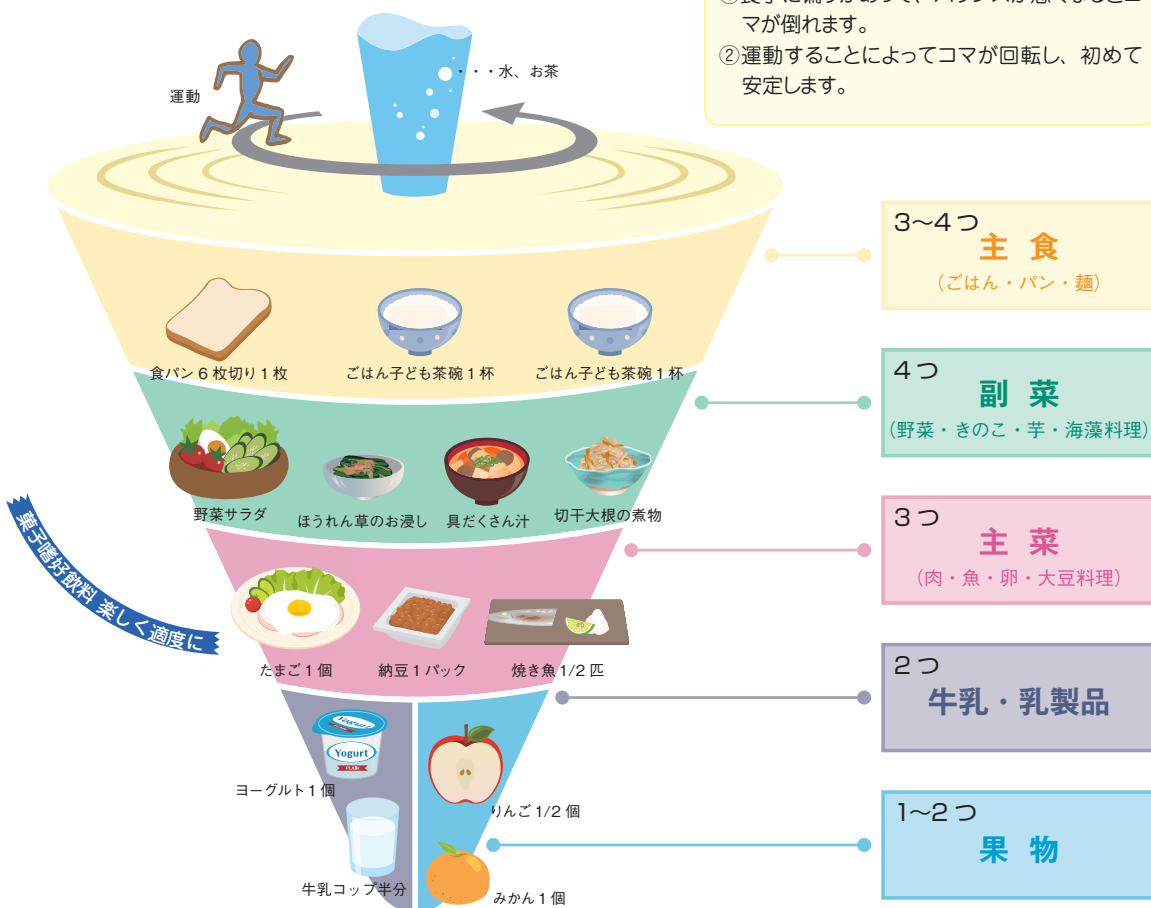
健康に育つために

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

◆3～5歳児1日の目安量（料理例）◆
—1250～1300kcalを基準に作成—



※参考「東京都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) 4260
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。

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。



子どもは遊びながら親は学べるよい機会となりました。調理実演や試食ですぐに役立つ知恵を得ることができました。

(1歳7カ月児の保護者)

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。



簡単な料理だったので、一緒に作る楽しみを知った気がします。

(4歳児の保護者)

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。



・ 普段見過ごしてきたことをこの教室をきっかけにできそうで、参加してよかったです。

(5歳児の保護者)

・ どんなおやつが体にいいかわかりました。

(5歳児)

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。



シャカシャカサラダが簡単でおいしかったので気に入りました。

(小学2年生)

◆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

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】

健康に育つために



動画で
レシピ紹介

トマトの
丸ごとスープ



ピーマンのごまめえ

野菜料理
レシピ集



トマトサン ピーマンゴー にんじんマル
中央区食育野菜キャラクター



キャッシュ風フランスパン

かみかみ
レシピ集



セタそうめん
～味付け手まりそうめん～

共食
レシピ集

食育絵本の
紹介



食育「絵本」の紹介 ④



“食べよう野菜 350 (サン・ゴー・マル)” 運動の推進

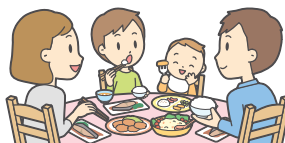
区では、区民ひとりひとりが“毎日 350g 以上の野菜を食べよう”という運動を通して、野菜摂取の重要性と1日の望ましい摂取量を理解し、日々の食生活に今より多くの野菜料理をとり入れていけるように取り組んでいます。



350g

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

“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

すくすく健康相談（乳幼児健康相談）

「こどもの発達がゆっくりな気がする。」
「こどもは元気に成長してるかな。」
「離乳食を食べてくれない…」
「お友だちとうまく遊べないのはなぜかしら？」
いろいろ心配・・・

お一人で悩まず、すくすく健康相談をご利用ください。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。詳しくはお近くの保健所・保健センターにお問い合わせください。（※完全予約制）

◆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

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。（無料・保育あり・要予約）

◆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

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。

アトピー性皮膚炎などの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）

◆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

・・・ 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。



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

東京都大気汚染医療費助成

●対象

18歳未満で都内に1年以上住所を有する方で、大気汚染の影響を受けると推定される疾病(気管支ぜん息など)にかかった方に医療費の助成を行っています。(18歳の誕生日の属する月の末日まで)

●申請方法

認定申請書に主治医診療報告書、健康保険証の写しを添付する。

●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。)

●その他必要な情報

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・通学先が替わっても、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P88をご覧ください。）

●こどもの発達相談

なかなかひとり歩きしない

友だちとうまく関われない

こだわりが強い
興味関心にかたよりのある



主治医や通園先の先生に
療育を勧められた

動作がぎこちなかったり
とても不器用

ことばが遅い
発音がはっきりしない

このようなご相談をお受けし、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

●保育園巡回相談

相談員が、保育所、認定こども園などを訪問し、在園するお子さんの発達状況についての助言を行います。



●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。

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、ひとりひとりが持てる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。

横の連携

早期発見・早期療育

★乳幼児健診や区内保育所等を巡回します。

総合的な相談

障害への理解促進

★講演会等を通して、保護者や地域に啓発をします。
★支援者のスキルアップを図ります。



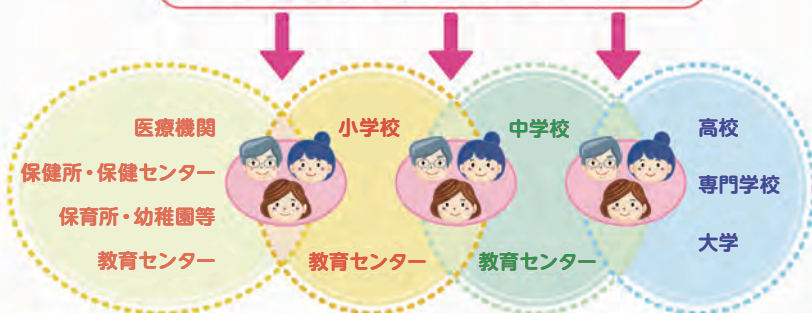
※保健・福祉・教育コーディネーターは、子ども発達支援センターに配置されたその分野に精通した専門職でお子さんに関わる他機関との連絡調整を行います。

縦の連携

子ども発達支援センター

コーディネート

お子さんが安心して集団生活を送れるようにこれまでの支援をスムーズに新たな通園・通学先に引き継ぎます。



0歳

育ちのサポートカルテの作成と集積

18歳

保管

23歳

●「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。