



乳幼児健康診査

市では、生後4か月、10か月、1歳6か月、3歳に乳幼児健康診査を実施しています。この健康診査は、厚生労働省の通達、および母子保健法第12条、第13条に基づいて行っています。

ここでは、各健康診査の内容について紹介します。

4か月児健康診査

集団健康診査です。事前にお送り

する問診票を元に赤ちゃんと保護者の皆さんの状況をうかがい、身体計測、内科診察、離乳食教室、育児相談、ブックスタート(わらべうた紹介、絵本のプレゼント)を行います。医師、保健師、管理栄養士、看護師、図書館司書、託児スタッフと、さまざまな職種が健康診査に入ること

で、病気を発見するだけでなく、赤ちゃんのご家族をサポートできるような心がけています。

5〜6か月になると離乳食が始まりますので、離乳食教室のご案内もしています。

1歳6か月児健康診査

事前にお送りする問診票を持って、かかりつけの小児内科で受診していただく健康診査です。運動発達、知的な面での理解、栄養

集団健康診査です。4か月児健康診査の内容に加え、歯科医師による歯科健康診査があります。この時期は、歩行を獲得し、言語をコミュニケーションの手段とする、積木を積むなどの微細運動が可能になるなど、発達が質的に変化

しますので、甘いものを食べるようになります。また、歯も生えてくるので、しっかりと噛んで食べる

ことができます。同様に、甘いものを食べるようになります。この時期は、甘いものを食べるようになります。この時期は、甘いものを食べるようになります。

とができるようになります。同時に、甘いものを食べるようになります。

この時期は、甘いものを食べるようになります。この時期は、甘いものを食べるようになります。

3歳児健康診査

集団健康診査です。事前

と一緒に視聴覚検査のキットをお送りしますので、ご自宅で検査をして、健康診査にお越しください。内容は、1歳6か月児健康診査に加え、尿検査と、臨床心理士による心理相談があります。この時期は、発達に社会的変化がみ

られます。子ども同士や母親の友人なども含めて知らない人など、家族以外の人とのつながりができるようになります。世界が広がってきます。保育園や幼稚園などの集団に参加するにあたって、健康面や生活面の自立(食事、排せつ、親から離れても泣かないなど)、仲間関係をつくる準備ができてくるか(ことばや行動でのコミュニケーション、ごっこ遊びの開始)など、健康

のなかで総合的にみていきます。発達面での心配や、保護者の皆さんが子どもに対してどうかかわればいいのか悩んでいるなどの困りごとがある場合、別途相談事業などをご案内します。

乳幼児健康診査は、病気や障がい

の早期発見だけでなく、子育て支援の意味もあります。健康診査の案内が届きましたら、ぜひ受診をお願いします。

元気づくり課は、すくすく育

つ子どもさん、子育てに奮闘されるお母さんお父さん、ご家族の皆さんの、元気づくりを応援しています。

保健センター 保健師

保健センター 保健師

保健センター 保健師



ヘルシークッキング

食生活改善推進会だより

根菜類をたっぷり使った
野菜椀



材料(4人分)

れんこん	80g
人参	20g
ごぼう	50g
かぶ	70g(小1/2個)
だし汁	650cc
薄口醤油	小さじ1
塩	小さじ1/2
酒	小さじ1
ゆず	適量

作り方

- れんこんと人参は皮をむいて薄いいちょう切りにする。ごぼうは包丁の背で皮をそいでささがきにする。れんこんとごぼうは水にさらす。
- かぶは茎を2cmくらい残して皮をむく。8等分のくし型に切る。
- 鍋にだし汁、れんこん、人参、ごぼう、かぶを入れて軟らかくなるまで煮る。
- Aで調味し、少し煮てお椀に入れる。最後にゆずの皮をのせる。



一人分当たりの栄養価			
エネルギー	29 kcal	食物繊維	1.6g
たんぱく質	0.8g	塩分	1.0g
脂質	0.0g		