

赤ちゃんの健康（健診・相談など）

各市町村によって、健診時期や実施方法等が違いますので、転出された場合は、お住まいの市町村の保健センター等にお問い合わせください。

出生れんらくカードは出されましたか？

赤ちゃんが生まれたら1ヵ月頃までに、母子健康手帳にはさまれている「出生れんらくカード」を保健センター「さんて郡山」に送ってください（送付用の封筒をご利用ください・窓口持参でも可）。後日、保健師又は助産師から連絡します。保健センター「さんて郡山」のホームページからの送信や、市役所保険年金課、子育て支援課のポストへ投函もご利用ください。

こんにちは赤ちゃん訪問

生後2ヵ月ごろまでの赤ちゃんがいる、すべてのご家庭を訪問して、子育て支援に関する情報を保健師や助産師などがお届けします。

電話相談・乳児産婦訪問

赤ちゃんとの生活はいかがですか？夜泣きや母乳など、心配なことなどあれば、まずはお電話ください。希望者には家庭訪問します。

☆対象：生後すぐから（第2子・第3子…も可）

☆助産師・保健師・管理栄養士が相談に応じます。

乳幼児健康診査と育児相談

- 4ヵ月…健康診査（市内指定医療機関）
- 1歳6ヵ月…健康診査（保健センター「さんて郡山」）
- 7ヵ月…健康診査（市内指定医療機関）
- 3歳児（3歳6ヵ月ごろ）…健康診査（保健センター「さんて郡山」）
- 12ヵ月…育児相談（保健センター「さんて郡山」）

※12ヵ月育児相談、1歳6ヵ月児健康診査は広報「つながり」・健康カレンダーの対象日をご覧の上、直接お越しください。（予約不要です）

※3歳児健康診査（3歳6ヵ月に実施）については診査前に個人に通知します。

助産師相談

妊娠中のこと、産後の心や身体のこと、母乳育児について、その他子育てのこと何でも助産師に相談しませんか。（予約が必要・日程はお問い合わせください。）

☆場 所：保健センター「さんて郡山」

☆対 象：市内在住の妊婦さん、出産後1年の産婦さんとその赤ちゃん

☆持ち物：母子健康手帳・バスタオル（妊婦は不要）

乳幼児・産婦 歯の相談

子どもの歯や歯みがきのことなどで気になることはありませんか。気軽にご相談ください。（予約が必要です。日程はお問い合わせください。）

☆対 象：就学前の子ども・産婦

☆場 所：保健センター「さんて郡山」

☆受付時間：11時または13時 ※各日定員1人 ※歯科検診ではありません。

☆内 容：歯科衛生士による個別相談（1人15分程度）染め出しによるブラッシング指導など

☆持ち物：母子健康手帳・日頃使っている歯ブラシ

予約・お問い合わせ：保健センター「さんて郡山」 TEL58-3333 FAX58-3330

こころの体温計

～「気づく」・「つながる」・「支えるいのち」～

こころの体温計



気軽に自己確認できる、こころのチェックシステムです。身体の体温を計るようにちょっと疲れていると感じたら、こころの体温を計りましょう！

アクセスしてね



大和郡山市 こころの体温計 **検索**

大和郡山市のホームページからもアクセスできます。

<https://fishbowlindex.jp/yamatokori/>

▲ QRコード

こちらから携帯電話・スマートフォンなどからご利用いただけます。

おとなの健康（相談・健診）

いきいきと子育てしましょう!!

- 各種がん検診（胃がん、肺がん、大腸がん、子宮がん、乳がん）
- 精神保健福祉相談
眠れない、食欲がない、精神的なことについて精神科医や保健師が相談に応じます。
- 健康相談
生活習慣の見直しについてなど保健師や管理栄養士が相談に応じます。

お問い合わせ：保健センター「さんて郡山」TEL58-3333

赤ちゃんの気がかり

気がかりなことがあるなら、まずは赤ちゃんをよく見つめてみましょう。赤ちゃんの行動の中に解決のヒントがあるかもしれません。

● 泣きやまない

赤ちゃんが泣きやまないと、どうして泣いているのかわからず、不安になってしまうもの。でも、赤ちゃんは泣くのが仕事です。おむつが汚れていないか、おなかがすいていないか、痛いところはないか、暑さ・寒さは大丈夫かをチェックして、問題なければ、あまり気にしすぎないことです。



● なかなか寝付いてくれない

寝かしつけはひと苦労ですね。20～30分ダッコしていないと、安心して寝付けない子もいます。大人が早く寝付いてほしくてイライラしていると、赤ちゃんもそれを敏感に感じ取って、寝付かないこともあるので、リラックスを心がけましょう。



● 同じ月齢の子より小さい!

生まれたときの体重が少なかったり、もともと小食で小さめの赤ちゃんもいます。小さくてもその子なりに、体重が増えているのであれば問題はありません。

● 便秘がひどい

うんちが何日かでなくても、元気で食欲があるようなら心配いりません。たくさん遊んだり、おなかをマッサージして様子を見ましょう。離乳食の状態に合わせてヨーグルトやブルーベリーなど腸の働きをよくするものを食べさせるのも効果があります。

