

母子保健事業のご案内

健診 ※健診は個別通知します。

問合先

本 健康増進課 ☎25-3512 大 健康福祉課 ☎45-1788
 藤 健康福祉課 ☎62-0904 都 健康福祉課 ☎29-1103
 西 健康福祉課 ☎92-0311

内容	地域	日程	受付時間
4か月児健診	栃木	1月11日(水) 1月26日(木)	13:00~13:50
	大平	1月25日(水)	13:15~14:30
	藤岡	1月27日(金)	12:30~12:45
	都賀	1月18日(水)	13:00~13:30
9か月児健診	栃木	1月12日(木)	13:00~13:50
	大平	1月26日(木)	13:15~14:30
	藤岡	1月27日(金)	13:00~13:15
	都賀	1月18日(水)	13:00~13:30
1歳6か月児健診	栃木	1月18日(水)	13:00~13:50
	大平	1月19日(木)	13:15~14:30
	藤岡	1月19日(木)	12:30~13:00
3歳児健診	栃木	1月19日(木) 1月25日(水)	13:00~13:50
	大平	1月20日(金)	13:15~14:30
	都賀	1月25日(水)	13:00~13:30
2歳児 歯科健診	栃木	1月24日(火)	9:15~9:30 10:15~10:30

SIDSから赤ちゃんを守りましょう

SIDS(乳幼児突然死症候群)とは、それまで元気だった赤ちゃんが、事故や窒息ではなく睡眠中に突然亡くなってしまう病気です。はっきりとした原因は解明されていませんが、次の3つを守ることで、発症の可能性を小さくできることが明らかになっています。



1 うつぶせ寝は避ける

うつぶせ寝は、あおむけ寝に比べてSIDSの発症率が高いことが分かっています。うつぶせ寝がSIDSを引き起こすものではありませんが、医学上の理由が必要な場合以外は、あおむけに寝かせるようにしましょう。



2 たばこはやめる

喫煙はSIDS発症の大きな危険因子です。妊婦自身の喫煙はもちろん、妊婦や赤ちゃんのそばでの喫煙もよくありません。妊娠したらたばこはやめましょう。



3 できるだけ母乳で育てる

母乳育児が赤ちゃんにとって最適であることはよく知られています。ミルクがSIDSを引き起こすわけではありませんが、できるだけ母乳で育てるようにしましょう。

※ 通知でご案内した時間にお越しください。
 ※ 西方地域にお住まいの方は従来通りの健診となります。

子育てサロン ♀ママの交流の場としてご利用ください。 保健師等による育児相談も実施しています。

地域	日時	場所	同時開催内容や対象者
栃木	1月16日(月) 10:00~	栃木保健福祉センター	子育て相談
大平	1月11日(水) 9:30~	ゆうゆうプラザ	子育て相談
藤岡	1月16日(月) 10:00~	藤岡保健福祉センター	対象者(H21.12~H22.1月生) ※対象外の方は11:00~です
都賀	1月24日(火) 9:30~	都賀保健センター	子育て相談・栄養のお話



教室 ※事前に申し込みください。

両親教室	主な内容 (☀4回1コース)	対象地域/場所/日程			開始時間	
		栃木・都賀・西方 (栃木保健福祉センター)		大平・藤岡 (ゆうゆうプラザ)		
		12月・1月コース	9月・10月コース	12月~H24年3月コース		
1回目	妊娠中の生活・栄養指導	終了	2月10日(金)	終了	13:30~	
2回目	育児について・妊婦体操	終了	2月23日(木)	1月18日(水)	13:30~	
3回目	妊婦体験・沐浴指導	1月21日(土)	3月3日(土)	2月18日(土)	9:30~	
4回目	呼吸法・母乳の手入れなど	1月27日(金)	3月15日(木)	3月16日(金)	13:30~	
すくすく教室	地域	主な内容(☀藤岡は2回1コース)		日程	開始時間	対象
	栃木	1回目ふれあい遊び・子育てアドバイス		2月21日(火)	10:00~	生後3~5か月
		2回目絵本の読み聞かせ・ストレッチ		1月21日(土)		
	大平	離乳食教室		1月13日(金)	13:30~	H23.9月生
	藤岡	離乳食教室		1月11日(水)	10:00~	H23.9~10月生
ベビーマッサージ		2月15日(水)	13:30~	H23.9~10月生		
西方	絵本の読み聞かせ		1月27日(金)	10:00~	H23.10~11月生	