

# 赤ちゃんを迎える方(妊婦さん)へ

※詳しい日程は裏面をご覧ください。

【連絡・問い合わせ】 福祉課健康推進係  
南町10番10号 中富良野町ふれあいセンターなかもーる1階  
電話 0167-44-2125

子育て支援センター「そらいろのたね」 本町10番55号(なかふらのこども園内)  
電話 0167-44-3112 メール soraironotane@nakafuranokodomoen.jp

利用者支援事業「ふらりえ」 西1線北16号  
電話 090-9081-7584 メール kosapofurano@gmail.com

## 妊娠したら

### ☆母子健康手帳、妊婦一般健康診査受診票の交付

出産予定日がわかりましたら、早めに妊娠届出をして、母子健康手帳をもらいましょう。福祉課健康推進係までご予約ください。代理の方が申請する場合は、別途書類が必要です。事前にご連絡ください。道外で妊婦健診を希望される方は、手続きが必要です。妊娠中に転入される方もご連絡ください。

【交付されるもの】

- 母子健康手帳 ●妊婦一般健康診査受診票1～3回目分 ●mamaファイル
- こどもノート ●各種お知らせ
- 管理栄養士が妊娠初期に必要な食事についてお伝えします。



### ☆中期妊婦相談 + 利用者支援事業「ふらりえ」

地区担当保健師までご予約ください。

【交付されるもの】

- 妊婦一般健康診査受診票4～8回目分 ●妊婦歯科健康診査受診票1回分など
- 【利用者支援事業】
- 町の子育て資源の紹介を行います。

### ☆後期妊婦相談 + 利用者支援事業「ふらりえ」

地区担当保健師までご予約ください。

【交付されるもの】

- 妊婦一般健康診査受診票9～14回目 ●産婦健診受診票 ●新生児聴覚検査受診票など
- 【利用者支援事業】
- 町の子育て資源の紹介と、利用の準備をお手伝いします。

### ☆ももこルーム

＜妊婦、0歳児＞

妊婦さんと0歳児限定の広場です。初めて出産を迎える妊婦さんも参加できます。おもちゃ作りやベビーマッサージなどの講座も開催しています。【要予約】



## 子どもが生まれたら

### ☆新生児聴覚検査 <出生後～>

- ・後期妊婦相談で交付した新生児聴覚検査受診票を利用しましょう。
- ・道外で検査を受ける場合は償還払いの制度がありますので事前にご連絡ください。

### ☆産後ケア事業<出生後～>

- ・お母さんの体調管理と心身の休養、授乳など育児の相談・指導を「訪問」「通所」「入所」の方法で受ける事ができます。
- ・事前に申請が必要です。詳しくは地区担当保健師にご相談ください。一部自己負担があります。

### ☆産婦健診 <産後2週目、4週目>

- ・出産した病院などで産後に必要な検査と相談を受けることができます。使い方や使う時期については、出産した病院などにご相談ください。道外で検査を受ける場合は償還払いの制度があります。

### ☆新生児訪問 <退院後～生後1か月前後>

- ・すべてのご家庭を訪問しています。担当保健師より連絡します。
- ・赤ちゃんの体重測定、お母さんの体調確認、今後の健診・予防接種などの説明を行います。



### ☆利用者支援事業「ふらりえ」赤ちゃん訪問<生後1～2か月前後>

- ・すべてのご家庭を訪問します。ふらりえ担当者より連絡します。
- ・中富良野町の子育て支援機関の紹介や、ファミサポ、保育施設の紹介や利用のお手伝いをします。

### ☆2か月児訪問 <2か月>

- ・すべてのご家庭を訪問しています。生後2か月前後に保育士が連絡して訪問します。
- ・赤ちゃんの体重測定を行います。生活リズムができて始める大切な時期です。生活リズムや うつぶせ遊びなどについて相談してみましょう。

### ☆予防接種 <2か月～>

- ・新生児訪問の際に、予防接種カレンダー・予防票綴・説明書をお渡しします。よく読み計画的に受けましょう。
- ・転入の方は前住地の予防票は使えません。転入時に母子健康手帳を持参の上、福祉課窓口にお越しください。
- ・予防接種カレンダーは広報チラシかLINEをご確認ください

### ☆乳児健診 <3～5か月>

- 【場所】なかもーる ※対象者には約1か月前に時間・内容の通知が届きます。
- 【内容】身体計測、問診・診察、保健・栄養指導、運動発達の相談など

### ☆7か月児健康相談

- 【場所】なかもーる ※対象者には約1か月前に時間・内容の通知が届きます。
- 【内容】身体計測、保健指導、離乳食の相談、運動発達のお話など
- ※ブックスタート事業「おやおはなし会」と同時開催です。図書館で絵本のプレゼントをもらいましょう。

### ☆10か月児健康相談

- 【場所】なかもーる ※対象者には約1か月前に時間・内容の通知が届きます。
- 【内容】7か月児健康相談と同じ



## 1歳～

### ☆1歳児健康相談

- 【場所】なかもーる ※対象者には約1か月前に時間・内容の通知が届きます。
- 【内容】身体計測、保健指導、離乳食・卒乳の相談、運動発達の相談など

### ☆1歳6か月児健診

- 【場所】なかもーる
- 【内容】身体計測、問診・診察、保健・栄養指導、運動発達の相談、広報撮影(それいけ！ちるどれん)など
- ※対象者には約1か月前に時間・内容の通知が届きます。

### ☆3歳児健診

- 【場所】なかもーる
- 【内容】身体計測、問診・診察、歯科検診、聴力視力検査、尿検査、保健・栄養指導、運動発達の相談など
- ※対象者には約1か月前に時間・内容の通知が届きます。

### 口腔検診・フッ素塗布

- 【時期】5月・11月
- 【対象】1歳3か月～3歳8か月
- 【場所】町内歯科医療機関
- ※時期が近づきましたら、対象者には受診票が届きます。



### ☆はじめての離乳食教室 <3～5か月>

離乳食を始めるきっかけや初めての離乳食を試しながら学ぶことができます。【要予約】

### ☆離乳食教室 <5か月～離乳食完了期>

一人ひとりに合った離乳食の体験ができます。一緒に離乳食のお話や子育てのお話をしましょう。【要予約】

### ☆子育てサロン <0歳～就学前>

自由参加で気軽に遊びに来れる場所です。親子で自由に遊んだり、手遊び、わらべうた、絵本の読み聞かせなどを行っています

### ☆あそびのひろば <0・1・2歳～>

保育教諭と一緒に、親子で遊ぶ楽しさを体験してみませんか？年齢別に分かれた遊びのプログラムになっています。【要予約】

### カラダを育てる <1歳～就学前>

幼児とその保護者を対象に親子でできる運動をフィットネスインストラクターの先生と共に楽しみます。【時期・場所】年3回。広報でお知らせします。

## 母子健康相談

子育てについての相談をお受けします。どんなことでも気軽にお電話ください。メールでも受け付けています。

身体計測、離乳食・栄養相談、育児相談、妊婦相談など

【第2・4木曜日

9～15時 なかもーる】