



真岡市こども家庭課
(母子健康係/子育て世代包括支援センター)
電話:0285-83-8121

「笑顔づくり」～安心と元気アップ！

未来を築く元気な『もおかっ子』の
健やかな成長を応援します！



5月の乳幼児健診

会 場:真岡市総合福祉保健センター
受付時間:午後1時00分～1時30分まで
3歳児健診のみ1時40分まで

	実施日	対象者
4か月児健診	16(木)	R5.12.7～12.30 生れ
9か月児健診	10(金)	R5.6.23～7.26 生れ
1歳6か月児健診	17(金)	R4.9.25～10.27 生れ
2歳児歯科検診	20(月)	R4.4.1～4.30 生れ
3歳児健診	7(火)	R3.2.27～R3.3.27 生れ
	28(火)	R3.3.28～4.15 生れ

○対象の方には、健診月の前月にお知らせを送付しています。当日の持ち物や注意事項が記載されていますので、ご確認ください。

○対象の日を受診できない場合は、かならずこども家庭課にご連絡ください(電話又はオンライン)。

○お子さんの健やかな発達のため、かならず健診を受診しましょう。

○未受診の場合、家庭訪問をさせていただく場合があります

オンライン申請システム
(初回は新規登録が
必要です)→→



登録しよう!

**わくわく子育てナビ
真岡市公式アプリ**

子育て情報、お子さんの健診や予防接種の情報、
くらしの情報などを発信中！アプリをダウンロード・
子育てナビ登録をして、便利に情報を手に入れよう！

詳しくは、ポスターまたは
ホームページをご覧ください。



ご家族の健診・ワクチン・健康に
関する情報等はこちらから！



健康増進課 Instagram



真岡市公式 LINE

5月の健診・教室の予定			1	2	3	4
こども家庭課(保健センター)で実施する事業です						
5	6	7	8	9	10	11
		3歳児健診	子育て相談 すくすく相談室	赤ちゃん教室	9か月児健診	
12	13	14	15	16	17	18
				もぐもぐ教室 4か月児健診	1歳6か月児健診	
19	20	21	22	23	24	25
	2歳児歯科検診			心理発達相談		
26	27	28	29	30	31	
		3歳児健診				

教室や相談の利用の際は、事前の申し込みが必要です。

詳細は、ホームページやウィークリーニュースもおか、子育てモバイルナビでご確認ください。

赤ちゃん教室

対象:生後2～4か月の親子

子育て相談

対象:お子さんと保護者

もぐもぐ教室

対象:生後6～7か月の親子

心理発達相談

対象:お子さん(就学前)の
発達に心配のある方

すくすく相談室

対象:妊婦さん
生後4か月までの親子

教室内容等の詳細は
こちらから→→



親子で野菜・果物を食べよう！



果物(果物的野菜)の代表
例として真岡市を代表する
『いちご』は**ビタミンC**を含み
皮膚・血管・粘膜を守ってくれ
るとともに免疫力も強くして
くれます。また**ビタミンB群**
であり、赤血球の生産を助ける
葉酸も含まれています。

参照元:農林水産省

『いちごのあれこれ豆知識』

https://www.maff.go.jp/j/pr/aff/1912/spe1_02.html



今の旬の野菜の代表例
は『**春キャベツ**』です。キャ
ベツなどの緑黄色野菜に
はミネラル、ビタミンが多
く含まれているのとともに
食物繊維も多く含まれて
おり、便秘を予防する効果
があります。

参照元:農林水産省『ビタミンと食物繊維』

https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/minna_navi/topics/topics3_04.html



ご相談ください！子育てに関すること、お母さんやお父さん自身のこと…
真岡市役所 こども家庭課(電話:0285-83-8121)



・平日、午前9時～午後5時(土日、祝日、年末年始はお休みです)

・健診、訪問等で保健師や助産師が不在場合があります。

▶電話相談の場合は、折り返しご連絡いたします。

▶来所での相談を希望される場合は、事前連絡のうえお越しください。