



真岡市こども家庭課
(母子健康係/子ども家庭センター)
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!



9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	5(木)	R6.4.6～R6.5.5 生れ
9か月児健診	12(木)	R5.10.27～R5.11.28 生れ
1歳6か月児健診	13(金)	R5.1.28～R5.3.3 生れ
2歳児歯科検診	9(月)	R4.8.1～R4.8.31 生れ
3歳児健診	17(火)	R3.6.30～R3.7.22 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。
- 対象の日に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。
- 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



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

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。



9月の健診・教室の予定

こども家庭課(保健センター)で実施する事業です

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
				4か月健診		
8	9	10	11	12	13	14
	2歳児歯科健診		子育て相談会	・赤ちゃん教室 ・9か月健診	1歳6か月児健診	
15	16	17	18	19	20	21
		3歳児健診		離乳食教室		
22	23	24	25	26	27	28
				心理・発達相談		マタニティ セミナー
29	30	27	28	29	30	31

教室や相談の利用の際は、事前の申し込みが必要です。

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

離乳食教室
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→→



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。

親子で健康な生活を心がけよう!

夏休みが明けて、子どもたちの園・学校生活が始まるこの時期。そして長い休みの中で生活リズムが乱れてしまったかとも感じるご家庭もあるかもしれません。子どもたちの生活リズムや生活習慣を整えるのには、家族の協力が必要です。

★生活リズムをととのえるポイント★

- 朝食を食べましょう!!
→朝食を食べると眠っていた脳を起こし、脳の働きも良くなり、身体も元気になります。
- 早寝、早起きを心がけましょう!!
→早く起きて朝食を食べ、夜も早く寝て睡眠をしっかりとする習慣を身につけましょう。

↓ 詳しい詳細は下記二次元バーコードから



出典:「生活リズムをととのえる」農林水産省
https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/minna_navi/topics/topics1_03.html
令和6年8月16日に利用

生活リズムが乱れると...

気分が落ち込んだり、集中力がなくなるなど悪い影響があります。



他にも生活に欠かせないことはたくさんあります。
それぞれの家庭のペースで
徐々に生活リズムを整えていけるとよいでしょう。



着替え



歯磨き



手洗い・うがい



遊び