



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!



1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	17(金)	R6.8.1～R6.8.31 生れ
9か月児健診	10(金)	R6.3.1～R6.4.2 生れ
1歳6か月児健診	24(金)	R5.6.12～R5.7.5 生れ
2歳児歯科検診	27(月)	R4.12.1～R4.12.31 生れ
3歳児健診	14(火)	R3.11.21～R3.12.14 生れ
	28(火)	R3.12.15～R4.1.4 生れ

○対象の方には、健診月の前月にお知らせを発送しています。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。



1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	水	木	金	土
		今年もよろしくお願い いたします!	2	3	4
5	6	7	8	9	10
			子育て相談会	赤ちゃん教室	9か月児健診
12	13	14	15	16	17
		3歳児健診		離乳食教室	4か月児健診
19	20	21	22	23	24
				心理発達相談	1歳6か月児健診
26	27	28	29	30	31
	2歳児歯科検診	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。

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。

親子で寒い冬をあたたく過ごすために!



寒さが厳しいこの季節。身体の冷えは免疫力の低下といった悪影響が出てしまうため、
身体を温かくすることが大切です。特に小さなお子さんの場合は体温調節が難しいため、
大人の方が気にかけていただく必要があります。

●具体的な冷え対策

★ 冬の室温は **18℃以上**(WHO 世界保健機関より)、湿度は **40%以上**推奨

★ 食事→熱を産み出す**肉類や乳製品**の摂取

血液循環を良くする**ビタミンE**を含む**ナッツ類や野菜**の摂取

★ **十分な睡眠とリラックスする時間**を設ける等

※アレルギーがある方は医師に
必ず相談しましょう。

★ **お子さんは衣類の厚着に注意!**

→お腹や背中に触れて汗ばんでいる場合には着込み過ぎている
可能性があります。汗で身体が冷えてしまうので、室内では衣類
は薄めで部屋の温度を調整するとよいでしょう。

