

4月の おしらせ

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『もおかつ子』
の健やかな成長を応援します!

4月からリニューアル!! わくわく子育てナビ

(真岡市公式アプリ)

たくさんのNEWが実装!!

毎月の行事が分かる

イベントカレンダー掲載などなど

- ・お子さんの乳幼児健診
- ・お子さんの予防接種
- ・くらしの情報 などなど…



子育てナビ登録をして、便利に情報を手に入れよう!
詳細はホームページよりご確認ください!



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

4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
※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	11(金)	R6.11.1～R6.11.30 生れ
9か月児健診	10(木)	R6.6.14～R6.7.8 生れ
1歳6か月児健診	18(金)	R5.9.1～R5.10.1 生れ
2歳児歯科検診	21(月)	R5.3.1～R5.3.31 生れ
3歳児健診	15(火)	R4.3.1～R4.3.25 生れ



- 対象の方には、健診月の前月にお知らせを送っています。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。
- 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。

4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	8	9	10	11	12
			子育て相談会	9か月児健診	4か月児健診	
13	14	15	16	17	18	19
		3歳児健診		離乳食教室	AM:赤ちゃん教室 PM:1歳6か月児健診	
20	21	22	23	24	25	26
	2歳児歯科検診			心理発達相談		
27	28	29	30			

毎月開催! 子育てに関する事業

(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

- ・ホームページ
- ・ウィークリーニュースもおか
- ・子育てモバイルナビ

より詳細ご確認ください。

教室内容等の詳細はこちら→→



知ってほしい女性の健康について

春となる4月になりましたが、まだまだ寒暖差の激しい今季節。入学、進学、就労、転職などの人生というライフイベントの変わり目の時期でもあるかと思えます。

そのような忙しい時期に気をつけて欲しいのは自身のからだの事です。女性の健康には、こういったライフイベントの変化、女性ホルモン、生活習慣などが大きく関わっているとされています。

からだの健康を守るために自分のからだについて正しい知識を持ち、からだからのサインを見逃さないようにすることが大切です。

【健康づくりの5つのポイント】

①十分な睡眠



②栄養バランスの良い食事



③適度な運動



④リフレッシュの習慣



⑤検診



上記の基本的な生活習慣と一緒に大切なことは定期検診、婦人がん検診等を受けることで、より正確に自身の身体の具合を知ることがよいでしょう。

【女性・健康課題・がん～早期治療の大切さ～】

子宮頸がんは40代の女性に多かったのが、最近では10代後半から20代という若い世代に子宮頸がんの発症が増加しつつある現状です。そのため20歳になったら子宮頸がん検診を受けることが推奨されています。

乳がんも40代後半に最も頻度が高かったのが、20代、30代でかかることも珍しくなくなりました。

上記のようながんによっての命の危機や、治療などによる生活の制限がないようにするためには、からだの異変を感じたり、周りの人に勧められた時には病院にかかることや検診を受診し、**早期発見・早期治療が大切**です。



参照元：女性の健康推進室ヘルスケアラボ/
厚生労働省研究班監修, <https://w-health.jp/>,

参照日：令和7年3月20日

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。

