

ようこそ 3~4か月児健診へ!

— 2024 年度版 —



町田市保健予防課



わくわくワクチンプラス／子ども・子育て情報	1
1. ようこそ、3～4 か月児健診へ	
今日の健診内容／注意事項	2
2. 育児のはなし【4 か月頃の成長と発達】	
からだところ	3
生活／あそび／病気／保護者の健康	4
事故予防	5
病状について相談したい／病院を探したい	6
病院にかかりたい	7
手洗いは感染症予防の基本です	8
おう吐物・便の処理方法	9
予防接種	10～11
3. 栄養のはなし	
離乳の開始について／離乳初期のポイント、レシピについて／ 離乳中期からのポイント、レシピについて	12
注意が必要な食材／食物アレルギーや防災食について知りたい／ 2回食、3回食のすすめ方のポイント	13
離乳食の進め方	14～15
4. 歯と口のはなし	
お父さん・お母さんの口腔ケアはお子さんのむし歯予防の第一歩！／ 歯とお口のケア方法	16
甘いものについて／母乳・離乳について／ 指しゃぶり・おしゃぶりについて／定期健診を受けましょう	17
5. ご案内	
乳幼児・母性相談／離乳食講習会	18
6. 育児で困ったときの相談先	
保健予防課／地域子育てセンター／町田市子ども家庭支援センター	19
7. 赤ちゃん健康カレンダー	20～21



予防接種スケジュール管理「わくわくワクチンプラス」をご利用ください

「わくわくワクチンプラス」は、お子様の予防接種や成長記録を管理でき、妊娠から出産、子育てまでをサポートするサービスです。予防接種スケジュールを自動で作成し、接種日をお知らせする機能に加え、お子様の健診や成長記録を保存することができます。スマートフォン、携帯電話、パソコンからご登録いただけます。



登録

(生年月日などを入力)

予防接種の
スケジュールが自動で作成!

接種の前にメールでお知らせ!

登録料、利用料は無料です。

※通信費用は利用者負担となります。



Web



iOS



Android

<http://machida.city-hc.jp>

おさまの生年月日、
メールアドレス、ニックネーム等
でご登録いただけます。個人が特定
されるような情報(実氏名等)は
登録には必要ございません。

問い合わせ先 保健予防課 Tel:042-725-5422

子ども・子育て情報

「まちだ子育てサイト」を中心に、18歳未満のお子さんがある子育て世帯向けの情報を発信しています。保護者のニーズに合ったお役立ち情報を知ることができますので、ぜひのぞいてみてください。

まちだ子育てサイト

妊娠期から18歳未満のお子さんがある、子育て世帯向けの情報を発信しています。目的や年齢から情報をさがすことができます。



町田市メール配信サービス

就学前の「子育てひろば情報」や、子どもが遊べる施設「子どもセンター」等の情報を配信します。メールとLINEで受け取ることができます。



X(旧: Twitter)「子ども・子育て情報」

イベント情報、各種申請手続きなどの情報、「子どもセンター」の入館制限などを配信します。



問い合わせ先 子ども総務課 Tel: 042-724-2876

1. ようこそ、3〜4か月児健診へ

今日の健診内容

- ① 受付（母子健康手帳をお預かりします。）
- ② 予診（お子さまやお母さんの様子を聞かせてください。）
- ③ 身長・体重測定
- ④ 小児科医の診察
- ⑤ 保健師、管理栄養士の相談
（ご希望の方は個別にご相談をお受けします。）

※母子健康手帳を受けとった方は終了です。



注意事項

- オムツの持ち帰りにご協力をお願いします。
- 貴重品はお手元から離さないようにしてください。
- 他のフロアには健診以外の利用者もいらっしゃいますので、お子さまから目を離さないようご注意ください。
- 授乳室とミルク用のお湯は用意してあります。
必要な方は、エプロンをかけたスタッフに声をかけてください。
ただし、小児科医の診察前の授乳はお控えください。

わからないことがありましたら、スタッフにお気軽にお声かけください。

次回の健診は・・・6〜7か月児健診です

指定医療機関で受診してください。3〜4か月児健診の通知に同封しています。
お手元に見当たらなければ、保健予防課（042-725-5471）にご連絡ください。
（医療機関一覧表も同封しています。）
医師の診察、身長・体重測定等を行います。

2. 育児のはなし【4か月頃の成長と発達】

からだところ

体重は生まれたときのほぼ2倍になりますが、個人差があります。これからは体重や身長が増えがゆるやかになります。

* 母子健康手帳の44～51ページに身体発育曲線があります。しるしをつけて、発育の目安にしましょう。

指しゃぶり
をする

身近な人の
顔がわかる

ガラガラなど
を握る



呼びかけに
応える

手足を活発に
動かす

表情が豊か
になる

首がすわり、う
つぶせにすると
首を持ち上げる

生活

授乳の間隔がほぼ一定になってきます。夜泣きが始まることもあります。昼間に遊びや散歩などで活動量を増やし、昼と夜のメリハリをつけながら、毎日の生活リズムを整えていきましょう。

あそび

押したり振ったりすると音の出るおもちゃ、動くおもちゃ、手で握って遊べるおもちゃなどに興味を持ちます。また、大人にさわってもらえると安心します。声かけやスキンシップも大切にしましょう。

● いないいないばあ・・・「いないいない」と言いながら手で顔を隠し、「ばあ」と言いながら手を開き顔を見せます。声の調子や言い方を変えながら楽しみましょう。

● ラッコ遊び・・・ラッコのように胸の上に抱っこして、「大波だー」「ゆらゆら～」などいろいろ声をかけながら左右にごろんごろんと揺らします。歌いながらでも楽しめます。



病気

食欲・機嫌・体温・尿・便・皮膚の状態など、普段の状態をよく観察し、把握しておきましょう。いつもと違う様子や心配な状態があれば、早めに受診をしましょう。日頃からかかりつけ医を決めておくくと安心です。

保護者の健康

お子さまの健やかな成長には保護者が健康であることが大切です。バランスのよい食事・睡眠・休養を心がけましょう。また、授乳中のアルコール・タバコは、母乳を通じて赤ちゃんに害が及ぶ危険があるので避けましょう。

事故予防

赤ちゃんは日々成長が著しく、動きが活発になります。動きが出てくると思ってもいない事故が起きることもあります。事故の内容は月齢によって異なりますが、周囲が気をつけることで防げるものがほとんどです。

月齢	運動・発達	気をつけること
3 か月	体や足をばたばたさせる	転落 ：思っている以上に赤ちゃんはよく動きます。ソファなど高いところに赤ちゃんを一人で寝かさないようにしましょう。また、ベッド柵はいつも上げておきましょう。
4 か月	首がすわる	窒息 ：柔らかい布団や毛布が顔にかからないようにしましょう。顔のそばにぬいぐるみなどを置かないようにしましょう。
5 か月	見たものに手を出す 口の中にもものを入れる	窒息・誤飲 ：赤ちゃんは 500 円玉くらいの大きさまでは飲み込んでしまいます。ボタン型電池やコイン型電池、硬貨、指輪などの小物は手の届くところに置かないようにしましょう。特にコイン型電池の誤飲は短時間で化学反応が起きて死に至るおそれがあります。また、たばこや灰皿は手の届くところには置かないようにしましょう。
6 か月	寝返り	
7 か月	ひとりすわり 	転倒・転落 ：頭が重いためしっかりおすわりができないと倒れてしまい、家具などの角に頭をぶつけてしまうことがあります。家具などのとがった角などガードをしたり、安全な場所で過ごす工夫をしましょう。高いところに座らせるときは必ず安全ベルトをして転落に気をつけましょう。
8 か月	物をつかむ 	転落 ：ベビーカーや椅子からの転落に気をつけましょう。目を離れた際に転落してしまうこともあります。必ずベルトをしましょう。 窒息 ：何でもつかめるようになることさらに興味を持ち、手を伸ばします。口に入れて危険なものなどはそばに置かないようにしましょう。
9 か月 10 か月	はいはい つかまり立ち 	転落 ：階段や段差のあるところで転落しないように柵を取り付けましょう。赤ちゃんが過ごす環境が安全かチェックをしましょう。
12 か月	ひとり歩き 	溺水 ：浴槽や洗濯機に落ちてしまうことがあります。浴槽に残し湯をせず、浴室や洗濯機にカギやロックをかけて中に入れないようにしましょう。10 cm でも水が溜まっていれば溺れてしまいます。

●チャイルドシートを使いましょう

自動車に 6 歳未満の子どもを同乗させるときはチャイルドシートを必ず正しく使用しましょう。

●車で赤ちゃんを待たせないようにしましょう

窓を閉め切った車の中は、真夏でなくても短時間で車内温度が上昇し、脱水や熱中症を引き起こし、命を落とすこともあります。赤ちゃんだけを残して車から離れないようにしましょう。

●自転車に乗せるときの注意

子どもを自転車の幼児用座席に乗せるときは、転倒や転落によるけがを防ぐため、ヘルメット及び座席のシートベルトを着用させましょう。また、子どもだけを残して自転車から離れないようにしましょう。

病状について相談したい

相談名称	相談内容	受付時間	問い合わせ先
子供の健康相談室 (小児救急相談)	小児救急相談 小児健康相談	月～金 18:00～翌朝8:00まで 土・日・祝・年末年始 8:00～翌朝8:00まで	Tel: #8000 (プッシュ回線の固定電話、携帯電話) または Tel: 03-5285-8898
東京都こども 医療ガイド	病気、ケガの対 処、受診すべきか		https://www.guide.metro.tokyo.lg.jp
こどもの救急 (日本小児科学会)	迷うときに調べら れます。		http://kodomo-qq.jp
健康相談 (町田市保健予防課)	子どもの健康上の 相談、育児相談、 妊娠中・産後の 相談ができます。	月～金 8:30～17:00	健康福祉会館 Tel:042-725-5127 鶴川保健センター Tel:042-736-1600
中毒110番 ※硬貨等の誤飲、食 中毒についての相談 には応じていません。	子どもの急性中毒 についての相談が できます。	大阪 365日 24時間 つくば 365日 24時間	大阪 Tel:072-727-2499 つくば Tel:029-852-9999
たばこ誤飲事故専用電話	自動音声応答式	24時間	Tel:072-726-9922

病院を探したい

東京消防庁救急相談センター (24時間対応)

救急相談や医療機関のご案内

救急車を呼ぶべきか、病院に行くべきか迷ったらお電話ください。

Tel: #7119 (携帯電話・PHS・プッシュ回線)

Tel: 042-521-2323 (その他の電話や市外局番(044)の地域にお住まいの方)

東京都医療機関案内サービス「ひまわり」(24時間対応)

都内の当番医療機関や休日の耳鼻科・眼科等の問い合わせもできます。

Tel: 03-5272-0303

Fax: 03-5285-8080 (聴覚障がい者向け)

<https://www.himawari.metro.tokyo.jp>

町田市医師会テレフォンサービス (24時間対応)

※医師会館閉館時間及び休館日は、音声テープでご案内いたします。

当番医療機関などをご案内いたします。

Tel: 042-739-0660

<http://www.machida.tokyo.med.or.jp>

病院にかかりたい

町田市医師会休日・準夜急患こどもクリニック

急に病気になったり、かかりつけ医や近所の医師に受診できないときなど緊急に診療を必要とする場合、ご利用ください。

対象年齢	15歳以下の方		
診療科目	小児科		
時間	日曜日・祝休日・年末年始の日中帯	診療時間	午前9時から午後5時まで
		受付時間	午前9時から午後4時30分まで
	※電話案内は、		午前8時45分から午後4時30分まで
	毎日の準夜帯	診療時間	午後7時から午後10時まで
		受付時間	午後7時から午後9時30分まで
	※電話案内は、		午後6時から午後9時30分まで

所在地 健康福祉会館1階（原町田5-8-21）
 ※受診する場合は事前に電話で連絡してください。
 ※聴覚に障がいのある方はFAX（042-710-0928）をご利用ください。
問い合わせ先 Tel:042-710-0927

町田市歯科医師会休日応急歯科診療所

日曜日・祝休日・年末年始に歯科の応急診療を行っています。受診する場合は必ず電話でご連絡ください。

診療時間	午前9時から午後5時まで
受付時間	午前9時から午後4時30分まで

問い合わせ先 Tel:042-725-2225（Fax 兼用）

～かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬局・かかりつけ薬剤師を持ちましょう～

日常的な診療のほか、病気の予防や健康管理のアドバイスをしてくれるのが、かかりつけ医、かかりつけ歯科医です。風邪やむし歯など軽い症状の場合は大きな病院を突然受診するよりも、比較的待ち時間が短く、速やかに受診できる診療所や歯科診療所の方が向いています。受診の結果、精密検査や専門的な治療が必要であれば、適切な医療機関を紹介してくれるので安心です。

また、医療機関から出される処方箋の利用も薬局を決めるとよいでしょう。かかりつけ薬局・かかりつけ薬剤師を持つと、薬の服用・使用の記録を一か所にまとめられるので、薬の重複や副作用などについて薬剤師がしっかりチェックして説明してくれます。

ご自身、お子さんの医療のパートナーとなる、かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬局・かかりつけ薬剤師を持つようにしましょう。

保健総務課保健医療係

手洗いは感染症予防の基本です

赤ちゃんは、ミルクを吐いたり便がゆるくなることがよくあります。毎日の様子を観察しましょう。いつもと違うときは、感染症が原因で症状が出ている可能性もありますので、正しいおう吐物や便の処理を行いましょう。

感染症予防の基本は手洗いです。授乳時やおむつ交換後にはしっかり手洗いを行いましょう。



感染症の詳しい情報はこちらへ

手洗いの手順

手洗い前のチェックポイント

- 爪は短く切っていますか？
- 時計や指輪をはずしていますか？



- 1 手と手首を流水でぬらし、せっけんをつける。
- 2 手や手首をこする(30秒程度)。

① 手のひら



② 手の甲



③ 指先



④ 指の間



⑤ 親指まわり



⑥ 手首



- 3 流水でよくすすぐ。
- 4 ペーパータオルや清潔なタオル等で手をよく拭く。

汚れが残りやすいところ

◇指先や爪の間 ◇指の間 ◇親指の周り ◇手首 ◇手のしわ

おう吐物・便の処理方法

感染拡大防止に必要な3つのこと

詳しい処理方法はこちらへ



トイレ後の手洗い 定期的な消毒・清掃



おう吐物の適切な処理



下痢便後の適切な処理



汚れを落としてから、
半径2～3mは消毒しましょう。

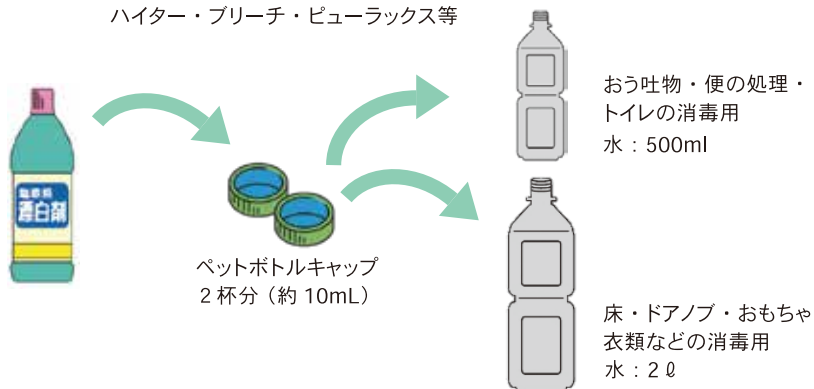
引用文献：公益社団法人日本食品衛生協会 講習テキスト

● 処理・消毒するために用意するもの

- バケツ
- ペットボトルの水2本（2ℓ・500ml）
- 塩素系消毒剤
- マスク
- エプロン
- ビニール手袋
- ビニール袋
- 雑巾・トイレトペーパー

消毒薬の作り方

市販の塩素系消毒剤（塩素濃度が5から6%の場合）
ハイター・ブリーチ・ピューラックス等



注意

- ① 塩素系消毒剤は金属を腐食させることがあります。塩素ガスが発生することがあるので、使用時は換気してください。
- ② 希釈した消毒剤は使い切るようにしてください。
- ③ 誤飲しないよう、乳幼児の手の届く所には置かないでください。

おう吐物・便が衣類についてしまったら・・・

- ① 汚物を十分に落とした後、塩素系消毒液（0.02%次亜塩素酸ナトリウム）に30～60分間浸すか、85℃で1分以上になるように熱湯消毒してください。
- ② 消毒後、他のものと分けて最後に洗濯をしましょう。

お風呂について

- ① 入浴は一番最後またはシャワーにしましょう。
- ② タオルは共用しないようにしましょう。

予防接種

予防接種には、予防接種法によって対象疾病、対象者及び接種期間などが定められた定期予防接種と、それ以外の予防接種（任意予防接種）があります。

町田市では以下の定期予防接種を無料で実施しており、対象の方には個別にお知らせをお送りします。接種の際は指定医療機関に各自でお申込みください。

予防接種	お知らせ時期	標準的な接種期間（開始時期）	対象年齢	
ヒブ・小児用肺炎球菌	1 か月になる月の末	2 か月以上 7 か月未満（開始時期）	5 歳未満	
B型肝炎		2 か月以上 9 か月未満	1 歳未満	
四種混合		2 か月以上 1 歳未満（開始時期）	7 歳 6 か月未満	
ロタウイルス感染症（2 または 3 回）※1		生後 2 か月以上 15 週未満	出生 24 週または 32 週まで ※ワクチンの種類ごとに異なります	
BCG	4 か月になる月の末	5 か月以上 8 か月未満	1 歳未満	
麻しん 風しん 混合 (MR) ※2	第 1 期	1 歳になる月の中旬	1 歳以上 2 歳未満	同左
	第 2 期	年長児になる年の 3 月末	5 歳以上 7 歳未満で小学校就学前の 年の間にあるもの（年長児）	同左
水痘	1 歳になる月の中旬	1 歳以上 1 歳 3 か月未満（開始時期）	3 歳未満	
日本脳炎 ※3	第 1 期	3 歳になる月の末	3 歳以上 5 歳未満	7 歳 6 か月未満
	第 2 期	9 歳になる月の末	9 歳以上 10 歳未満	13 歳未満
二種混合	11 歳になる月の末	11 歳以上 12 歳未満	13 歳未満	
HPV（子宮頸がん） ※4	中学 1 年になる年の 3 月末	中学 1 年生相当の女子	高校 1 年生の間まで	

※1 ロタウイルス感染症ワクチンには「ロタリックス」と「ロタテック」の 2 種類があります。医師と相談の上、どちらか一つを選んで接種してください。どちらのワクチンでも安全性やロタウイルスに対する予防効果に違いはありません。

- ・両方のワクチンを接種することはできません。必ず 1 回目と同じワクチンを続けて接種してください
- ・いずれのワクチンも、1 回目の接種を出生 15 週以降に受けることはお勧めしていません。

※2 MR ワクチンを 2 回接種されていない方は、19 歳未満であれば、打ち残した分をフォロー接種（任意接種）として無料で受けることが可能です。

※3 日本脳炎の特例について：平成 17 年の積極的な勧奨差し控えにより日本脳炎の予防接種の機会を逃した平成 16 年 4 月 2 日～平成 19 年 4 月 1 日生まれの方は、20 歳未満まで定期接種として無料で受けることが可能です。

※4 HPV（子宮頸がん）のキャッチアップ接種について：平成 25 年度以降の積極的な勧奨差し控えにより、HPV ワクチンの接種を 3 回受けていない平成 9 年 4 月 2 日～平成 20 年 4 月 1 日生まれの女性は、令和 7 年 3 月 31 日まで定期接種として無料で受けることが可能です。

他の接種との間隔

先に受けた予防接種（注射生ワクチン）

BCG 麻しん風しん混合（MR）
麻しん 風しん 水痘 おたふくかぜ

先に受けた予防接種（注射生ワクチン以外）

不活化ポリオ 四種混合 二種混合
破傷風 日本脳炎 子宮頸がん ロタ
B型肝炎 ヒブ 小児用肺炎球菌 インフルエンザ

次に接種するワクチンが注射生ワクチンの場合、
予防接種を受けた日の翌日から
27日（4週間）以上あける。
次に接種するワクチンが注射生ワクチン以外の場合、
接種間隔の制限なし

異なるワクチンの接種は接種間隔の制限なし
同じ種類のワクチンの接種間隔は
そのワクチンの定めるところによる。

※おたふくかぜ、インフルエンザは希望により自費で受けるワクチンです。

3. 栄養のはなし

離乳の開始について

離乳の開始とは、なめらかにすりつぶした状態の食物を初めて与えたときをいいます。

離乳の開始前に果汁やイオン飲料をあげたり、スプーンの練習をする必要はありません。

赤ちゃんの発育・発達には個人差があります。あまり時期や進め方にこだわらず、赤ちゃんの個々のペースを大切にしながら、あせらずゆったりとした気持ちで進めていきましょう。

離乳開始時期は、生後5～6か月頃が適当です。

〈離乳開始のめやす〉

①首のすわりがしっかりしていて、寝返りができる。

②5秒以上座れる。

③赤ちゃんが食べ物に興味を示すようになった。

- よだれがたくさんでる。
- 大人が食べる様子を見て、食べたそうに目で追う。
- 口をもぐもぐさせる。

④スプーンなどを口に入れても舌で押し出すことが少なくなる。

(スプーンを押し出し、食べ物を口から出してしまうことが多いようなら、様子を見て、もう少し開始を遅らせてもよいでしょう。)



* 上記は、あくまでめやすですので、全ての行動が当てはまらなくても問題ありません。

* この時期は母乳やミルク以外の食べ物に慣れることが目的です。無理をしないでゆっくりとすすめましょう。

離乳初期のポイント、レシピについて

離乳初期の始め方や進め方、レシピについて掲載しています。



離乳食初期のレシピ



(例) 10倍がゆの作り方、じゃがいものポタージュ、じゃがいもの野菜煮、アップルキャロットなど

離乳中期からのポイント、レシピについて

離乳中期以降についても、それぞれ進め方のポイントやレシピなどについて掲載しています。



離乳食中期のレシピ^{*} 離乳食後期のレシピ



例) 魚の野菜煮、かぶのクリーム煮など

注意が必要な食材

はちみつ (黒砂糖)	乳児ボツリヌス症予防のため、満1歳までは使わないでください。
卵	生後5~6か月頃から使えます。卵白はアレルギー症状を起こしやすいため、最初は固ゆでの卵黄から始め、様子をみながら全卵へと進めましょう。
牛乳	牛乳をそのまま飲むのは、1歳を過ぎてからにしましょう。 ただし、生後7~8か月頃から離乳食作りの材料としては使えます。

食物アレルギーの心配がある場合には、医師と相談しながら進めましょう。

食物アレルギーや防災食について知りたい

以下のページにて詳しく紹介されています。

まちだ子育てサイトの「離乳食講習会」のページにリンクを掲載しています。

よろしければご参照ください。

- 東京都アレルギー情報 navi
- アレルギーポータル（一般社団法人日本アレルギー学会）
- 災害時に備えた食品ストックガイド（農林水産省）
- 離乳期の災害の備え（PDF）

2回食、3回食のすすめ方のポイント

- 離乳を開始して1~2か月を過ぎた頃、離乳食に慣れてきたら、様子を見て、1日2回食にしていきましょう。
- 生後7~8か月以降で食塩・しょうゆ等を使用する場合は、それぞれの食品のもつ味を生かしながら、薄味で調理しましょう。
- 2回食後半から油やバターなどを少量使用できます。
- 3回食を進める頃には、食事のリズムを大切に、家族一緒に楽しい食事ができるような環境、雰囲気作りを心がけましょう。
- 離乳が進むにつれ、卵は卵黄から全卵、魚は白身魚から赤身魚、青皮魚へと進めましょう。乳製品ならヨーグルト、チーズなどを用いてもよいでしょう。
- 手づかみ食べを十分にさせましょう。
- 鉄が不足しやすいので、赤身の魚や肉、レバーを取り入れましょう。



離乳食の進め方

離乳の開始

	生後 5～6 か月頃「離乳初期」	生後 7～8 か月頃「離乳中期」
食べ方の目安	<ul style="list-style-type: none"> ● 子どもの様子を見ながら、1日1回1さじからはじめます。 ● 母乳や育児用ミルクは飲みたいだけ与えましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 1日2回食で、食事のリズムをしましょう。 ● いろいろな味や舌ざわりを楽しくするように食品の種類を増やしていきましょう。
授乳の目安	離乳食の後の母乳や育児用ミルクは	
	<div style="border: 1px solid red; padding: 2px; display: inline-block;">離乳食の後に与える他に</div> 授乳のリズムに沿って母乳・育児用ミルク：赤ちゃんが飲みたいだけ	<div style="border: 1px solid red; padding: 2px; display: inline-block;">離乳食の後に与える他に</div> 授乳のリズムに沿って母乳：赤ちゃんが飲みたいだけ 育児用ミルク：1日に
食べ方	 <p>口を閉じて取りこみや飲みこみができるようになる</p>	 <p>舌と上あごでつぶしていくことができる</p>
調理形態(固さの目安)	なめらかにすりつぶした状態 (ヨーグルトくらい)	舌でつぶせるかたさ (豆腐くらい)
穀類	つぶしがゆからはじめる	全がゆ 50～80g
野菜・果物	すりつぶした野菜なども試してみましょう。	20～30g
魚	慣れてきたら、つぶした豆腐・白身魚・卵黄などを試してみましょう。	10～15g
または豆腐		30～40g
または卵		卵黄1～全卵1/3個
または肉		10～15g
または乳製品		50～70g

上記の量は、あくまでも目安です。子どもの食欲や成長・発達に合わせて調整しましょう。



衛生面に十分に配慮して食べやすく調理したものを与えましょう。

成長の目安は、母子健康手帳の成長曲線のグラフに体重・身長を記入して、成長曲線のカーブに沿って伸びてい

離乳の完了

期」	生後 9 か月～11 か月頃「離乳後期」	生後 12 か月～18 か月「離乳完了期」
つけ しめる いきま	<ul style="list-style-type: none"> ● 食事のリズムを大切に、1日3回食に進めていきましょう。 ● 共食を通じて楽しい体験を積み重ねましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 1日3回の食事のリズムを大切に、生活リズムを整えましょう。 ● 手づかみ食へにより、自分で食べる楽しみを増やしましょう。

、赤ちゃんの様子を見て与えましょう。

に みただけ 3 回程度	<div style="border: 1px solid red; padding: 5px; display: inline-block;">離乳食の後に与える他に</div> 授乳のリズムに沿って 母乳：赤ちゃんが飲みたいだけ 育児用ミルク：1日に2回程度	<div style="border: 1px solid red; padding: 5px; display: inline-block;"></div> 授乳のリズムに沿って 1人1人の子どもの離乳の進行及び完了の状況に応じて与えます。
ガ るようになる	 <p>歯ぐきでつぶすことができるようになる</p>	 <p>歯を使うようになる</p>
	歯ぐきでつぶせるかたさ (バナナくらい)	歯ぐきでかめるかたさ (肉団子くらい)
	全がゆ 90g～軟飯 80g	軟飯 90g～ご飯 80g
	30～40g	40～50g
	15g	15～20g
	45g	50～55g
	全卵 1/2 個	全卵 1/2～2/3 個
	15g	15～20g
	80g	100g

ば大丈夫です。

4. 歯と口のはなし

お父さん・お母さんの口腔ケアはお子さんのむし歯予防の第一歩！

生後すぐの赤ちゃんの口の中には、むし歯の原因菌であるミュータンス連鎖球菌はいないと言われていいます。しかし、歯が生えるとすぐに、ミュータンス連鎖球菌が歯の表面に住みつきます。特に生後1歳7か月（19か月）から2歳7か月（31か月）の間は、お父さん・お母さんなどお子さんの周囲の人からミュータンス連鎖球菌が感染しやすい時期とされています。

- お父さん・お母さんやお子さんの周りの人は、1日1回は時間をかけて、ていねいに歯をみがきましょう。
- 定期健診や歯石除去・歯面清掃をしてくれるかかりつけ歯科医を持ちましょう。
- むし歯や歯周病の治療を完了しておきましょう。

町田市の「歯科口腔健康診査」を受けましょう

生涯を通じておいしく安全に食べ、会話を楽しむために、歯科健診でお口の中をチェックして、むし歯や歯周病を予防しましょう。

対象者	<ul style="list-style-type: none"> ● 町田市に住民票があり、歯科健康診査を受診する機会がない方で、健診日現在18歳以上70歳以下の方（受診は年度4月～3月一回のみ） ● 町田市に在住し、町田市発行の妊婦無料クーポン券をお持ちの方
内容	問診、むし歯・歯周疾患等の診査、歯列・かみ合わせ・歯の清掃等の状況検査、予防指導
受診方法	直接指定歯科医療機関にお電話でお申し込みの上受診してください。
費用	500円（ただし、妊婦で無料クーポン券をお持ちの方、生活保護受給世帯、市民税非課税世帯の方、国民健康保険高齢受給者証、後期高齢者医療被保険者証、中国残留邦人等の支援給付受給証明書をお持ちの方は無料です）



問い合わせ先 保健予防課 Tel:042-725-5437

←歯科口腔健康診査の対象医院はこちらからご確認ください。

歯とお口のケア方法

歯が生える前

- 日頃から口の周りを触るようにしましょう。
（手のひらで頬を触る、人差し指のはらで口唇の周りを触る、歯肉を触るなど）
- 離乳食を食べた後に湯冷ましやお茶など飲ませましょう。
- 歯が生えていなくても、保護者の膝にあお向けに寝かせて、舌や歯肉の状態を観察する習慣をつけましょう。



歯が生えてから

- 1日1回は保護者の膝に寝かせて仕上げみがきをする習慣をつけましょう。
- 上の前歯、歯の付け根、奥歯の溝はむし歯になりやすいので特に気をつけてみがきましょう。

基本的な歯みがきの方法を動画でご紹介しています。ぜひ活用ください。→



甘いものについて

味覚の形成されるこの時期に甘味嗜好が強くなると、他の味の受け入れが悪くなり偏食の原因になります。また、日常の水分摂取は、水か無糖のお茶(ノンカフェイン)にしましょう。果汁や乳酸菌飲料、炭酸飲料(無糖含む)、イオン飲料、スポーツ飲料などの甘味飲料は、むし歯のリスクが高くなる為、習慣にしないようにしましょう。

特に、お兄ちゃんやお姉ちゃんがいる場合、早期に甘い飲食物を取り入れやすくなり、むし歯のリスクが高くなる傾向があるので、おやつの甘味量に注意しましょう。

母乳・離乳について

1歳半頃を過ぎて授乳が続いている子どもは、むし歯になりやすい傾向があります。

特に、就寝中は唾液の減少に伴い、唾液による自浄作用や抗菌作用が低下するため、寝る前や夜間に母乳やミルクを摂取すると、長時間口の中に糖分が停滞し、むし歯のリスクが高くなります。

寝る前の授乳は、添い寝などスキンシップをはかりながら卒乳を促すのもよいでしょう。また、哺乳瓶の中身を甘味飲料にすることはむし歯のリスクが非常に高くなる為、しないように気を付けましょう。

指しゃぶり・おしゃぶりについて

この時期の指しゃぶりは生理的なものなので心配いりません。3歳くらいがやめる年齢の目安です。

一方、おしゃぶりの長期にわたる使用はお勧めできません。言葉でのコミュニケーション開始時期に口をふさいでしまいます。また、奥歯が生えてからは、かみ合わせに問題が生じやすくなります。

2歳くらいまでに卒業できるようにしましょう。

定期健診を受けましょう

子どものむし歯は進行が早く、治療も大変です。むし歯になる前に定期的に健診を受けチェックしましょう。

町田市では1歳6か月児・2歳児・3歳児歯科健診を行っています。

1歳6か月児・2歳児の歯科健診ではご希望の方に無料でフッ素塗布を行っています。ぜひご利用ください。



5. ご案内

乳幼児・母性相談

子育てに関すること、お母さんのからだのことなど何でもご相談ください。

対象者 2か月～小学校就学前のお子さんと保護者

内容 乳幼児の身長、体重測定、育児相談、栄養相談、歯科相談、お母さんのからだや気持ちの相談

時間 すべて午前開催

会場

- 健康福祉会館／月1回
- 鶴川保健センター／月1回
- 子どもセンターばあん※
- 忠生保健センター※
- 小山市民センター※

※日程、会場は、変更になることがあります。
まちだ子育てサイトをご確認してからお越しください。

問い合わせ先 保健予防課 健康福祉会館 Tel:042-725-5127

離乳食講習会

初期（4～6か月児）と後期（8～10か月児）があります。離乳食全般についての講習会です。
申し込み制です。

● 詳しい内容、日程等は、まちだ子育てサイトでご確認ください。お申し込みは町田市イベントダイヤル（042-724-5656）または、まちだ子育てサイトから申込可能です。

※複数回のお申込みは、ご遠慮ください。

会場とオンライン会場は重複して申込みできますが、
会場日を複数回にわたって予約することはできません。

まちだ子育てサイトでは、離乳食のレシピや資料を公開しています。

離乳食（初期）
生後5～6か月頃



問い合わせ先 保健予防課 Tel:042-722-7996

6. 育児で困ったときの相談先

保健予防課

- 健康福祉会館（町田・南・忠生・堺地区）

Tel: 042-725-5127

住所: 原町田5-8-21

- 鶴川保健センター（鶴川地区）

Tel: 042-736-1600

住所: 大蔵町 1981-4

地域子育て相談センター

- 町田地域子育て相談センター

Tel: 042-710-2747

- 南地域子育て相談センター

Tel: 042-710-2752

- 忠生地域子育て相談センター

Tel: 042-789-7545

- 堺地域子育て相談センター

Tel: 042-770-7446

- 鶴川地域子育て相談センター

Tel: 042-734-3699

町田市子ども家庭支援課

Tel: 042-724-4419

住所: 森野 2-2-22

7. 赤ちゃん健康カレンダー

妊娠したら

赤ちゃんが生まれたら

しっかりサポート面接

母子手帳をもらったら、妊娠中にしっかりサポート面接を受けましょう。
しっかりサポート面接では妊娠中や産後についてのお話をします。出産、育児の準備をしていきましょう。
面接後、「出産応援ギフト」を申請できます。

こんにちは赤ちゃん訪問

ご出産後早めに出生通知票を出しましょう！
出生通知票に基づき、赤ちゃんが生まれたすべてのご家庭へ、保健師・助産師・看護師が訪問を行います。
訪問後、「子育て応援ギフト」を申請できます。



3～4か月児健診（集団）

生後3か月になる月の末に通知が届きます。

生後2か月～ 予防接種が始まります！

生後1か月になる月の末に通知が届きます。指定医療機関で接種します。

妊娠

出産

生後1か月 ～ 3か月



妊娠8か月時の面談

出産を間近に控えた妊娠7か月頃、アンケートを送ります。ご希望に応じて面談を受けることもできます。

新生児聴覚検査

赤ちゃんが生まれたらできるだけ早く検査を受けましょう。（費用一部助成あり）



○プレママ・パパクラス （母親・両親学級）

妊娠・出産・産後についてイメージするための講義や実習を受けることができます。

○そらまめの会（多胎児の会）

双子、三つ子を子育て中、これから出産予定の方の交流の場です。

経済的にお困りの 妊産婦の方へ

生活保護受給世帯・市民税非課税世帯及び中国残留邦人等支援法による支援給付受給世帯の妊産婦・乳児に、健診費用の支援を行っています（指定医療機関に限る）。

乳幼児・母性相談

お子さま（生後2か月～就学前）の身長・体重測定、育児相談、栄養相談、歯科相談、母乳相談などを受けられます。日程・時間をご確認ください。

母性保健相談・母乳育児相談

助産師による女性の体や母乳の相談、乳房マッサージ（予約制）などを受けられます。日程・時間をご確認ください。

妊婦歯科口腔健康診査

指定医療機関で無料クーポンで受診できます。

産後ケア事業

3か月未満（訪問型は1歳未満）の赤ちゃんとお母さんが利用できます。申請は妊娠28週からできます。事前に申請が必要です。

*まちだ子育てサイト
(赤ちゃん健康カレンダー)



1歳6か月児健診

歯科健診は集団健診、医科健診は指定医療機関で実施します。1歳5か月になる月の末に通知が届きます。

3歳児歯科健診(集団)

医科・歯科とも集団健診です。3歳になる月の末に通知が届きます。

6～7か月児健診(個別) 9～10か月児健診(個別)

健診は、指定医療機関で実施します。3か月になる月の末に通知が届きます。

2歳児歯科健診(集団)

2歳になる月か翌月に通知が届きます。

～ 6か月 ～ 9か月 ～ 1歳 ～ 1歳6か月 ～ 2歳 ～ 3歳 ～ 就学前

離乳食講習会(予約制)

離乳食の進め方を学びましょう

初期(4～6か月児)

後期(8～10か月児)



幼児食講習会(予約制)

幼児期の栄養や食生活を学びましょう

(おむね1歳6か月～2歳児対象)



ファーストバースデーサポート

1歳を迎える頃、ご案内をお送りします。案内からアンケートにご回答いただくと子育て応援グッズを差しあげます。必要に応じて保健師等が相談支援を行います。



保健師による相談

月～金 8:30～17:00



- 町田・南・忠生・堺地区にお住まいの方
健康福祉会館 TEL042-725-5127
- 鶴川地区にお住まいの方
鶴川保健センター TEL042-736-1600

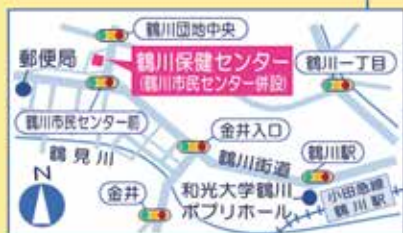
発行日 ●2024年4月
発行 ●町田市保健所保健予防課
お問い合わせ ●Tel:042-725-5471
イラスト ikeko



あなたの地域の担当と庁舎マップ



おすまいのエリアごとに、
担当が相談を受けています。



健康福祉会館



町田市原町田 5-8-21

保健予防課 母子保健係

連絡先 ☎042-725-5127

町田地域

旭町、玉川学園、中町、原町田、東玉川学園、
諫の台、本町田（1000番地以上の公社住宅を
除く）、南大谷、森野

南地域

小川、金森、金森東、高ヶ坂、つくし野、
鶴間、成瀬、成瀬が丘、成瀬台、西成瀬、
南つくし野、南成瀬、南町田

堺地域・忠生地域

相原町、小山ヶ丘、小山田桜台、小山町、
上小山田町、木曾東、木曾西、木曾町、
下小山田町、図師町、忠生、常盤町、根岸、
根岸町、本町田（1000番地以上の公社住宅のみ）、
矢部町、山崎、山崎町

(※町名は50音順)

鶴川保健センター



町田市大蔵町 1981-4

保健予防課 鶴川担当

連絡先 ☎042-736-1600

鶴川地域

大蔵町、小野路町、金井、金井ヶ丘、金井町、
真光寺、真光寺町、鶴川、能ヶ谷、野津田町、
広袴、広袴町、三精町、三精緑山、薬師台

(※町名は50音順)

町田市役所 市庁舎7階



町田市森野 2-2-22

保健所中町庁舎



町田市中町 2-13-3

町田市保健所は、健康福祉会館、鶴川保健センター、
町田市役所（市庁舎7階）、保健所中町庁舎の4つの
建物に分かれています。