

# ようこそ 1歳6か月児健診へ!

— 2026年度版 —



町田市保健予防課

# もくじ

子ども・子育て情報	1
<b>1. ようこそ、1歳6か月児健診へ</b>	2
・今日の健診内容 / 注意事項	
<b>2. 育児のはなし【1歳6か月頃の成長と発達】</b>	2
・運動面	
・ころころ / ことば / あそび / 生活リズム / トイレットレーニング	
・事故予防 / 病状について相談したい / 病院を探したい / 病院にかかりたい	
<b>3. 栄養のはなし</b>	9
・食事のポイント	
・食事でお困りのときは・・・	
・食物アレルギーや防災食について知りたい	
<b>4. 歯と口のはなし</b>	11
・ポイントさえ押さえればお子さんの虫歯は防げます !!	
・虫歯になりやすい場所を確認 / 歯ブラシの選び方	
・1日1回、お口の中をしっかりと見ましょう	
・むし歯の危険度チェック / 保護者の方の口の健康も大切です	
<b>5. 予防接種</b>	18
・他の接種との間隔 / わくわくワクチンプラス	
<b>6. 感染症予防</b>	20
・手洗いは感染症予防の基本です / おう吐物・便の処理方法	
<b>7. 赤ちゃん健康カレンダー</b>	22、23
<b>8. ご案内</b>	24
・乳幼児・母性相談 / 幼児食講習会	
<b>困ったときの連絡先</b>	25



## 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(町田市公式)」

子どもセンターや地域子育て相談センターなどのイベント、子どもに関する各種申請手続きの情報などを発信しています。



**問い合わせ先** 子ども総務課 Tel: 042-724-2876

# 1. ようこそ、1歳6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 歯科医師の診察
- ④ フッ素塗布（ご希望の方）
- ⑤ 保健師、管理栄養士、心理相談員の相談  
（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

- 医科健診がまだの方は、早めに近くの小児科指定医で受診しましょう。  
（2歳の誕生日の前日まで受けることができます）
- 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。

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。



# 2. 育児のはなし【1歳6か月頃の成長と発達】

## 運動面

身長や体重はやや増え方がゆっくりになります。発育には個人差があるので、他のお子さんとは比べがちですが、あまり不安にならず、長い目で成長をみていきましょう。

じぶんで  
ぬごうとする



運動能力  
が発達



身長や手足  
が伸びて  
スマートに

ぼっちゃり体型  
（乳児体型）から  
すっきり体型  
（幼児体型）に



積み木を  
つもうとする



ひとりで  
しょうずに歩く



手先（指先）  
が器用になる



おしっこの間隔  
が長くなる



スプーンや  
えんぴつをもって  
食事やお絵かきを  
しようとする

## こころ

感情の表現が豊かになり、何でも自分でやりたがる自発性が芽生える反面、自分でできることでも甘えて大人に頼ろうとする姿もみられます。

何でも「イヤ」と自己主張をして反抗する時期です。知恵がついた証拠で本来なら嬉しいことですが、毎日つきあうのは大変です。軽く受け流すくらいの気持ちでいきましょう。



## ことば

2歳を過ぎると「ワンワン来た」「マンマちょうだい」など意味のあることばをいくつか話すようになります。はじめは単語だけの一語文から二語文になります。個人差が大きい時期なので、多少口数が少なくても、聴力に問題がなく、大人の言うことを理解して行動していれば心配ありません。

まだ自分の気持ちやして欲しいことなどをうまく伝えられず、もどかしい気持ちがかんしゃくを起こします。お子さんが伝えたいことを大人がことばにして言いかえることで、少しずつ落ち着いていきます。



### こんな時は相談しましょう

保健予防課では就学前までのお子さんの言葉や発達面のご相談を行っています。（予約・来所制）

例えば…言葉が出ない、落ち着きがない、こだわりが多いなど

ご心配なことやお困りごとがありましたら、下記までお気軽にご連絡ください。

問い合わせ先 保健予防課 Tel:042-725-5127

## あそび

大人を見てまねするようになります。楽しく遊びながらコミュニケーションをとりましょう。

### 〈やってみよう〉

#### シーソー・・・

子どもをひざの上ののせて手をつなぎ、シーソーのようにひっぱり合います。「大きく揺れるよー」などと声かけしながら、ひっぱり方を変えましょう。



#### すべり台・・・

大人の足をすべり台に見立ててスイーツとすべらせませす。すべり台の角度を変えて楽しみましょう。

## 生活リズム

睡眠は子どもにとって大切な時間です。この時期の子どもの睡眠時間は昼寝を含めて1日12時間が平均的です。夜型の生活になると、昼間の活動がにぶくなります。昼間十分に外遊びをさせて、早寝早起きの習慣をつけましょう。



## トイレトレーニング

### スタートのめやす

- じょうずにひとりで歩ける
- ことばや指さしなどで自分の意思が伝えられる
- おしっこの間隔が2～3時間あくことが多くなる

### ステップ

#### 「気持ちいい」感覚を教えましょう

おむつが汚れていることがわかったらすぐにおむつを替え、「きもちいいね」と声かけを。



#### トイレやおまるに座らせましょう

排泄のリズムがついてきたらトイレやおまるに座らせ、定期的にトイレに行く習慣を。



#### 排泄の意思表示をキャッチ

おしっこ、うんちをしたと意思表示したら、すぐにおむつを替えましょう。



#### できたらほめる!

トイレやおまるでおしっこができれば、大げさなくらいにほめましょう。

#### ポイント

失敗しても絶対に叱らない うまくできたらほめる あせらない ゆとりをもってすすめましょう。

## 事故予防

1人で歩行ができるようになり、行動範囲もますます広くなり事故の多発する年齢です。事故の内容は年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
1歳半	走る、のぼる 手先が器用になる	<p><b>転落</b>：体の割に頭が大きくバランスを崩しやすいところです。階段に柵をつけたり、ベランダや窓のそばに踏み台となるようなものは絶対に置かないようにしましょう。ベビーカーや高いところに座らせるときは必ず安全ベルトをしましょう。</p> <p><b>誤飲・窒息</b>：小さいものをつまめるようになり、口に入れようとして、口に入る大きさのものは手の届かないところに置きましょう。豆類が気管に入る、ビニールや風船などによる窒息にも注意しましょう。</p> <p><b>溺水</b>：浴槽や洗濯機に落ちてしまうことがあります。浴槽に残し湯をしない、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。10cmでも水が溜まっていれば溺れてしまいます。</p> <p><b>飛び出し事故</b>：自分ひとりで歩きたがりますが、手をつないで歩きましょう。車道や歩道を歩くときは、保護者が車側を歩きましょう。</p> <p><b>転倒</b>：口に物を入れたまま立ち歩くと転倒時危険です。歯ブラシやペンなどをくわえて走り回らないようにしましょう。歯みがきは決まった時間に行い、歯ブラシは片付けましょう。</p>
2歳	階段の上り下り	<p><b>転落</b>：子どもと一緒に階段の上り下りをするときは、大人が階段の下を歩きましょう。</p>



### ●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。子ども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		<a href="https://www.guide.metro.tokyo.lg.jp">https://www.guide.metro.tokyo.lg.jp</a>
こどもの救急 (日本小児科学会)	迷うときに調べら れます。		<a href="https://kodomo-qq.jp">https://kodomo-qq.jp</a>
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

急な病気やケガで救急車を呼んだほうがいいのかなど迷った場合は、お電話ください。  
Tel: #7119 (携帯電話・PHS・プッシュ回線)  
Tel: 042-521-2323 (上記以外の電話や市外局番(044)の地域にお住まいの方)

### 医療情報ネット「ナビイ」

厚生労働省及び各都道府県が運営する医療情報ネットでは、全国の医療機関や薬局を検索できます。  
<https://www.iryuu.teikyouseido.mhlw.go.jp>

### 東京都医療機関案内サービス「ひまわり」(24時間対応)

東京都内にある医療機関をお電話で確認できます。  
Tel: 03-5272-0303

### 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  
<https://www.machida.tokyo.med.or.jp>

## 病院にかかりたい

### 町田市医師会休日・準夜急患子どもクリニック

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。

<b>対象年齢</b>	15歳以下の方
<b>診療科目</b>	小児科
<b>時間</b>	日曜日・祝休日・年末年始の日中帯：診療時間 9:00～17:00 まで 受付時間 9:00～16:30 まで ※電話案内は、8:45～16:30 まで 毎日の準夜帯：診療時間 19:00～22:00 まで 受付時間 19:00～21:30 まで ※電話案内は、18:00～21:30 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。

<b>診療時間</b>	午前9時から午後5時まで
<b>受付時間</b>	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。

## 3. 栄養のはなし

### 食事のポイント

1歳6か月頃の食事の基本・・・主食・主菜・副菜をそろえた食事を中心に



- いろいろな食材を取り入れて栄養素を豊かに。
- 食材の大きさや食べる量は大人の半分くらいを目安に
- 薄味を基本に味覚を育てましょう。
- カルシウムを積極的にとりましょう。
- おやつは1日1～2回、食事の一部として、楽しみましょう。

#### ● 好き嫌いや少食には

好き嫌いに見えても、一時期のブームの可能性もあります。

家族が美味しく食べ、何度も食卓に登場させることが苦手意識を減らすコツです。

### 食べやすい工夫をしましょう

肉類	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 下味をつけて片栗粉をまぶして焼いたり、から揚げにする。</li> <li>● 薄切り肉は野菜を芯にしてくるくる巻く。</li> <li>● みそやはちみつ、玉ねぎのすりおろしなどに漬けておく。</li> </ul>
魚類	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 加熱のしすぎはバサついて食べにくくなる。</li> <li>● マヨネーズやケチャップなどを表面にぬって焼く。</li> </ul>
野菜類	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 大人よりも少し長めに加熱し、やわらかくする。</li> <li>● ビーマンなど香りや苦味のある野菜は、一度下ゆでをしてから使う。</li> </ul>
その他・味付け	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 口の中でまとまりづらいメニューは、あんかけやとろみを付ける。</li> <li>● ケチャップ、ソース、マヨネーズなども使ってみる。</li> <li>● だしのうまみを利用する。</li> </ul>

問い合わせ先 保健予防課 Tel:042-722-7996

## 食事でお困りのときは・・・

まちだ子育てサイトでは、1歳半～2歳代の食事についての資料やおすすめのメニューの作り方について紹介しています。

おやつで気をつけたいことについても掲載しているのでよろしければご参照ください。



## 食物アレルギーや防災食について知りたい

以下のホーム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）
- あかちゃんとママを守る防災ノート（国立保健医療科学院）
- 災害時に備えた食品ストックガイド（農林水産省）

など...



**問い合わせ先** 保健予防課 Tel:042-722-7996



## ポイント① むし歯になりやすい場所を確認

早期発見のポイントをつかみましょう。

### むし歯になりやすいところ（汚れやすいところ）

慣れてきたら、むし歯になりやすいところをよく見てみがきましょう。



歯と歯ぐきの境目  
（特に上の前歯）



歯と歯の間  
（特に上の前歯）

比較の見やすいところ  
です。口唇をめくって  
見てみましょう。



ホルダー付きが  
使いやすいです

歯と歯の間が狭い場合は「糸ようじ（デンタルフロス）」が有効です。爽快感があるので、歯ブラシより好きというお子さんも多いようです。

奥歯の溝



旧に1回は  
しっかりお口の中を  
のぞいてみましょう!



### 初期のむし歯

健康な歯の表面は光沢がありますが、初期のむし歯は白く濁っていきます。

歯の表面に乳白色の曇りガラスのような部分を見つけたら要注意です!

歯みがきの後、ティッシュペーパーや綿棒などで歯の表面を乾燥させて、確認してください。

- 相談のできるかかりつけ歯科医を持ちましょう。

小児は4～6か月に一度の定期的な歯科健診が必要です。



← 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。

## ポイント② 歯ブラシの選び方

歯ブラシの毛の大きさは本人の指の2本分が目安です。

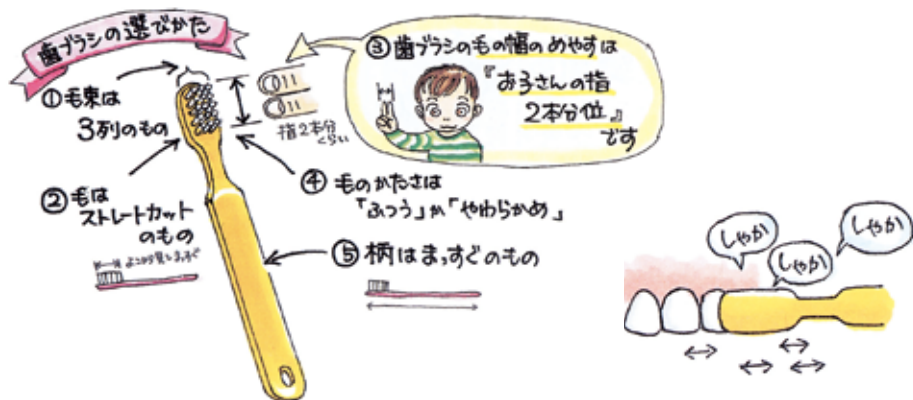
毛のかたさは「ふつう」で、毛足は短いナイロン毛がみがきやすいでしょう。

歯ブラシは、歯の本数、口のサイズに合わせて「本人みがき用」と「仕上げみがき用」の2種類を用意しましょう。

「本人みがき用」は食事の後、お子さんに持たせてあげましょう。

「仕上げみがき用」は別に用意し、保護者の方がみがいてあげましょう。

どちらも月に1度は交換しましょう。



軽く「しゃかしゃか」音がする程度に、小刻みに振動させるように動かします。毛先が広がるほど押しあてると歯肉が痛いのでやさしいタッチでみがきましょう。

## ポイント③ 1日1回、お口の中をしっかりと見ましょう

膝の上に寝かせて、両手を使って口の中を観察しながらみがきます。

膝の上に寝かせてみがくと口の中がよく見えます。向かい合った姿勢では歯は見えません。右利きの人は左手を（左利きの人は右手を）使って口唇や頬をよけ、歯を確認しながらみがき残しがないようにみがきましょう。好きな色やイラストの歯ブラシを選ぶなど、遊びの要素を用意して親子で楽しくできる工夫をしてみるのもよいです。



頬にしっかり手を添えてみがきたいところを指で広げるようにし、歯を見ながらみがきましょう。

## むし歯の危険度チェック

1歳6か月児健康診査を受けたときの食生活やおやつとの与え方、歯みがきの習慣などによって、3歳児歯科健康診査でどのくらいむし歯になりやすくなるかを調べました。

当てはまる項目がないかチェックし、お子さんのむし歯予防に役立ててください。

### 甘味飲料を飲まない人と比べて

週に1～2回飲んでいる人・・・危険度 1.87 倍

週に3～4回飲んでいる人・・・危険度 2.28 倍

ほとんど毎日飲んでいる人・・・危険度 2.75 倍



甘味飲料は糖分が多く、酸性度が強い特徴にあります。

1日に何回も飲んでいるとむし歯のリスクが高まります。



対策

水分補給は、無糖のお茶や水にしましょう。イオン飲料は、下痢や発熱などの時に医師の指示に従って与え、病気が治ったら無糖のお茶や水に戻しましょう。

### 仕上げみがきを毎日している人と比べて

時々しかしていない人・・・危険度 1.75 倍

歯が8本以上生えるとむし歯菌が定着しやすくなります。仕上げみがきをしないとむし歯菌がどんどん増えていきます。仕上げみがきは毎日することで効果を発揮します。



対策

歯が生えたら、寝る前に毎日仕上げみがきをしましょう。

## 甘味菓子を食べない人と比べて

週に1～2回食べている人・・・危険度 1.79 倍

週に3～4回食べている人・・・危険度 3.47 倍

ほとんど毎日食べている人・・・危険度 3.45 倍



甘味菓子は、口の中に停滞しやすく、摂取頻度が増加するとむし歯発生のリスクを高めるため、子どものおやつとしては好ましくありません。



### 対策

お菓子の買いだめはしないようにしましょう。おやつの献立を考え、甘いお菓子に偏らず季節のくだもの、おにぎりなど補食的なものを中心にローテーションしましょう。



## おやつの回数

1日に3回以上食べている・・・危険度 2.48 倍



おやつを1日に何回も食べていると、いつもお口の中が汚れていて、むし歯菌が増え、むし歯ができてやすくなります。

### 対策

この時期のおやつは小さな食事です。食事で摂りきれない栄養を補う大切な役割がありますが、1日3回以上食べると、おやつでおなかがいっぱいになり、食事を食べられなくなります。おやつは1日1回～2回にしましょう。

## 寝る前に飲食している人は

しない人と比べて・・・危険度 2.92 倍



就寝中は唾液の分泌量が減るため、口の中に汚れが停滞し、むし菌の働きで酸が発生し、歯が溶けやすくなります。



### 対策

寝る前に、仕上げみがきをしたあとは飲食しないようにしましょう。歯みがき後に水分を摂る場合は無糖のお茶や水を与えるようにしましょう。

## 夜間授乳の習慣がある人・・・危険度 1.93 倍

母乳のみを与えている時期は、むし菌にならないと言われています。ただし、この時期になると、歯がたくさん生えてきて、むし菌が増えるため、特に寝るときや、夜間に授乳習慣があると、むし菌になりやすいです。

### 対策

寝かしつけのための授乳は避け、歯が生えてきたらできるだけ口を清潔にする習慣をつけましょう。

## 下の子は上の子に比べてむし菌になりやすい？

統計によると第1子と比べて、お兄ちゃんやお姉ちゃんがいる子はむし菌になりやすいということがわかりました。

理由は

- ① 早い時期から兄姉と一緒に甘いお菓子を食べて始めている。
- ② 何回もおやつを食べている。
- ③ 保護者が忙しいため、歯みがきを毎日できない。



- お兄ちゃんやお姉ちゃんの永久歯のむし菌予防のためにも、甘味菓子や甘味飲料を控え、おやつの時間を決めましょう。
- 小学校4年生くらいまでは、保護者が就寝前に仕上げみがきをしましょう。
- 3歳以降は、かかりつけ歯科医院を持ち、定期健診やフッ素塗布を受けましょう。

## 保護者の方の口の健康も大切です

子育てで忙しい時期は、口の中の健康状態が悪化しやすい傾向にあります。特に、成人期は歯周病にかかる人が急増します。町田市では、町田市歯科医師会の協力のもとに、歯科口腔健康診査を行っています。家族全員でかかりつけ歯科医院をもち、定期的に歯科健診を受けましょう。

## 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"> <li>●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）</li> <li>●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</li> </ul>
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本人確認書類（マイナンバー等）をご持参し、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。

## 5. 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	標準的な接種開始時期	接種回数	公費接種の期限	
小児用肺炎球菌	1か月になる月の末	2か月	4回	5歳になる前まで	
B型肝炎			3回	1歳になる前まで	
五種混合			4回	7歳半まで	
ロタウイルス感染症 ※1			2回または3回 ※ワクチンによって異なる	24週または32週まで ※ワクチンによって異なる	
B C G	4か月になる月の末	5か月	1回	1歳になる前まで	
麻しん	第1期	1歳になる月の中旬	1歳	1回	2歳になる前まで
風しん 混合(MR) ※2	第2期	年中児の3月下旬	小学校入学前年の4月	1回	小学校入学直前の3月まで
水痘		1歳になる月の中旬	1歳	2回	3歳になる前まで
日本脳炎	第1期	3歳になる月の末	3歳	3回	7歳半まで
※3	第2期	9歳になる月の末	9歳	1回	13歳になる前まで
二種混合		11歳になる月の末	11歳	1回	13歳になる前まで
HPV(子宮頸がん) ※女子のみ		小学6年の2月頃	中学1年	2回または3回 ※接種開始時期によって異なる	高校1年相当の3月まで

※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18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。

まちだ子育てサイト



## 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 五種混合 二種混合  
破傷風 日本脳炎 子宮頸がん ロタ  
B型肝炎 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。

## 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>

お子さまの生年月日、  
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

## 6. 感染症予防

### 手洗いは感染症予防の基本です

いろいろな物に興味を持ち、手で触ることが多い時期です。感染症予防の基本は手洗いです。お子様と一緒に、「正しい手洗い」を身につけましょう。

また、下痢やおう吐をした際は、感染症の可能性もありますので、正しい処理を行いましょう。

### 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。

#### 汚れが残しやすいところ

- ◇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・消毒を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



ペットボトルキャップ  
2杯分（約10mL）



おう吐物・便の処理・  
トイレの消毒用  
水：500ml

床・ドアノブ・おもちゃ  
衣類などの消毒用  
水：2ℓ

#### 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。

## 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後、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、「こども商品券」を差しあげます。

#### 妊婦のための支援給付 (1回目)

申請後、5万円を支給します。

#### こんにちは赤ちゃん訪問

ご出産後、出生届とは別に、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。

#### 妊婦のための支援給付 (2回目)

申請後、お子様1人につき5万円を支給します。

#### 1か月児健診(個別)

※2026年10月以降受診分

指定医療機関で受診しましょう。  
(2026年10月以降は費用一部助成あり)

#### 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)

#### 産婦健康診査

※2026年10月以降受診分

医療機関・助産所の指示に従って指定医療機関で受診しましょう。

- 1回目(産後2週間頃)
- 2回目(産後1か月頃)

#### 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

原則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)



### 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。

### 1歳6か月児健診 (集団・個別)

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歳児健診 (集団)

医科・歯科とも集団健診です。

### 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。  
3～4か月児健診のご案内に同封しています。

### 2歳児歯科健診 (集団)

2歳になる月から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事業

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デジタルギフトを差しあげます。必要に応じて保健師等が相談支援を行います。



\*まちだ子育てサイト  
(父親になる方、父親向けの育児情報)



## 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 Tel.042-725-5127
- 鶴川地区にお住まいの方  
鶴川保健センター Tel.042-736-1600



## 8. 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。



（2027年3月頃まで施設改修のため）  
子どもセンターばおで開催

**問い合わせ先** 保健予防課 Tel:042-725-5127

### 幼児食講習会（予約制）

離乳食から大人と一緒にの食事になる前の「幼児食」。

あげ方や進め方など、悩みや不安をお持ちの方が多いのではないのでしょうか。

まちだ子育てサイトでは、少しでも不安が解消できるよう、幼児期の食事についての資料やおすすめメニューの作り方を紹介しています。

おおむね1歳6か月から2歳児を対象とした幼児期の栄養、食生活に関する講習会です。予約制です。

- 詳しい内容、日程、申込方法等は、  
まちだ子育てサイトでご確認ください。



幼児食講習会 &  
幼児期の食事について



**問い合わせ先** 保健予防課 Tel:042-722-7996

発行日 ●2025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

# 困ったときの連絡先

町田市保健所保健予防課  
2026年4月

## 保健予防課

相談内容：お母さんやお子さんの健康 発育発達等の相談  
相談時間：月～金 8:30～17:00（祝日・年末年始は除く）

- 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

保健予防課では保健師が2つの視点でお住まいの地区を担当しています。  
妊娠中の相談、子育てや健康に関する相談などお受けしています。

- 栄養に関する相談（保健栄養係）  
TEL：042-722-7996
- 歯科に関する相談（歯科保健係）  
TEL：042-725-5414

お気軽に  
ご相談ください！



## 地域子育て相談センター

相談内容：お子さんの育児相談  
相談時間：月～金 8:30～17:00（祝日・年末年始は除く）

- 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
- 相談時間：10:00～18:00（毎週火曜・祝日の翌日・年末年始除く）
- 町田地域子育て相談センター TEL 042-710-2747
  - 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



保育園が皆さんの子育てを応援します！

市内の認可保育園が「マイ保育園」として、ご家庭で子育てしている方々のかかりつけ窓口となっています。育児相談、身体測定、子育てひろば等を行っています。ぜひご登録ください！

※生後2か月くらいでお家に登録用紙が届きます。

## まちだ子育てサイト

妊娠期から子育て中の情報やイベントを発信しています。  
最新の情報はこちらでご確認ください。



## 子ども家庭支援課

相談内容：子育てのお悩み相談  
相談時間：月～金 8:30～17:00（祝日・年末年始は除く）  
TEL：042-724-4419 住所：森野 2-2-22（市役所2階）

## お子さんの具合が心配なとき

① 日中の受診：かかりつけ医



② 準夜帯・休日の受診

町田市医師会休日・準夜急患こどもクリニック

TEL 042-710-0927

FAX 042-710-0928（聴覚・言語障がい者向け）

場所：町田市原町田 5-8-21 健康福祉会館1階

診療科目：小児科（15歳以下/中学生まで）

受付時間：毎日 19:00～21:30（18:00～電話案内）

日・祝・年末年始 9:00～16:30（8:45～電話案内）

☆受診前に必ず電話で連絡してください。

③ 受診の相談

● 症状の相談：子供の健康相談室（小児救急相談）

TEL #8000 または 03-5285-8898

相談時間：平日 18:00～翌朝 8:00

土日・祝日・年末年始 8:00～翌朝 8:00

● 救急車を呼ぶか迷ったときの相談：救急相談センター

TEL #7119 または 042-521-2323

相談時間：24時間 365日



## ※病院を探したいとき

● 医療情報ネット（ナビイ）

パソコンやスマホから、全国の医療機関や薬局を検索することができます。

● 医療機関案内サービス「ひまわり」

TEL 03-5272-0303

FAX 03-5285-8080（聴覚障がい者向け）

相談時間：24時間 365日

● 外国人患者向け医療情報サービス

（英語・中国語・韓国語・タイ語・スペイン語）

TEL 03-5285-8181

相談時間 毎日9:00～20:00（365日対応）

## ※たばこ・洗剤・薬品を飲んでしまったとき

大阪中毒 110番 TEL 072-727-2499

365日 24時間

つくば中毒 110番 TEL 029-852-9999

365日 24時間

たばこ誤飲事故 TEL 072-726-9922

専用電話 365日 24時間





# 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（2000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、図書館、忠生、常盤町、根岸、  
根岸町、本町田（2000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。