

令和7(2025)年度 宇陀市子ども健康カレンダー

これらの子育て支援サービスについては「宇陀市子育て情報すくすく」でもご覧になれます



「宇陀市たまひよサポート」

令和7年4月より、妊娠期からの切れ目ない支援を目指し、全ての妊婦とその家族に寄り添う妊婦包括相談支援と妊婦のための支援給付を実施しています。詳細は右記二次元コードをご覧ください。



1 妊娠届出

妊娠がわかったら、健康増進課に届け出をしてください。また、たまひよサポート事業(妊婦支援給付金1回目)のご案内をします。

2 子育てプランシートの作成

専門のスタッフと一緒に、妊娠中や産後の過ごし方を考えましょう。

3 妊婦全戸相談

妊娠中、専門のスタッフと面談もしくは電話で困ったことや不安なことを気軽に相談できます。また、たまひよサポート事業(妊婦支援給付金2回目)のご案内をします。

4 たまひよサロン

妊婦さんと産婦さんのお楽しみ交流会です。

5 ベビーシートレンタル

出産前から生後6か月の間、ベビーシートを無料で借りることができます。

9 産後ケア事業

助産師等の専門スタッフから、からだどころ、育児のサポートを受けることができます。

8 こんにちは赤ちゃん訪問

赤ちゃんの育ちや育児の困りごと、わからないことについて、相談できます。また、宇陀市の母子保健事業や子育て支援サービスについてご案内します。

7 産後全戸相談

専門スタッフが、出生届を出された全てのご家庭に電話します。産後のからだやこころのこと、赤ちゃんのことを相談することができます。

6 児童手当

お子さま一人一人に支給され、養育される方が受け取ることができます。

出産

10 予防接種説明会

生後2か月頃から予防接種が始まります。宇陀市では、小児の定期予防接種を市内及び桜井市内の医療機関で行います。対象年齢等を確認し電話で予約の上、接種しましょう。宇陀市または桜井市以外の医療機関で接種希望の方は「承認書」が必要ですので健康増進課へお越しください。

| 日程 | 対象児の誕生日 |
|---------------|---------|
| 令和7年 4月25日(金) | 令和7年3月生 |
| 5月29日(木) | 4月生 |
| 6月27日(金) | 5月生 |
| 7月25日(金) | 6月生 |
| 8月26日(火) | 7月生 |
| 9月26日(金) | 8月生 |
| 10月23日(木) | 9月生 |
| 11月25日(火) | 10月生 |
| 12月23日(火) | 11月生 |
| 令和8年 1月23日(金) | 12月生 |
| 2月26日(木) | 令和8年1月生 |
| 3月24日(火) | 2月生 |

11 すくすく子育て応援金

お子さまの誕生を祝い、宇陀での子育て応援として「ウッピー商品券」を受け取ることができます。



12 授乳相談

授乳に関する困りごとや、わからないことについて助産師が相談に応じます。対象：おおむね6か月児までの保護者

13 ひよこクラス

生後2～4か月の赤ちゃんがいる保護者の交流会です。

17 ファーストバースデー

初めてのお誕生日を迎えるお子さまに、絵本のプレゼントがあります。



16 離乳食相談

離乳食の進め方や卒乳など、赤ちゃんの栄養について、管理栄養士が相談に応じます。対象：おおむね7か月～1歳3か月児の保護者



15 ファミリーサポートセンター

育児の援助をしてほしい方が利用できるサービスです。



14 4か月・10か月児健康診査

会場：宇陀市立病院

| 実施日 | 4か月児健康診査対象児の誕生日 | 10か月児健康診査対象児の誕生日 |
|---------------|-----------------|------------------|
| 令和7年 4月16日(水) | 令和6年12月生 | 令和6年 6月生 |
| 5月21日(水) | 令和7年 1月生 | 7月生 |
| 6月18日(水) | 2月生 | 8月生 |
| 7月16日(水) | 3月生 | 9月生 |
| 8月20日(水) | 4月生 | 10月生 |
| 9月17日(水) | 5月生 | 11月生 |
| 10月15日(水) | 6月生 | 12月生 |
| 11月19日(水) | 7月生 | 令和7年 1月生 |
| 12月17日(水) | 8月生 | 2月生 |
| 令和8年 1月21日(水) | 9月生 | 3月生 |
| 2月18日(水) | 10月生 | 4月生 |
| 3月18日(水) | 11月生 | 5月生 |

18 1歳6か月児健康診査

会場：室生福祉保健交流センター

| 日程 | 対象児の誕生日 | 日程 | 対象児の誕生日 |
|--------------|-----------|--------------|---------|
| 令和7年4月22日(火) | 令和5年8～9月生 | 10月22日(水) | 3月生 |
| 5月27日(火) | 10月生 | 11月27日(木) | 4月生 |
| 6月26日(木) | 11月生 | 12月11日(木) | 5月生 |
| 7月24日(木) | 12月生 | 令和8年1月27日(火) | 6月生 |
| 8月29日(金) | 令和6年1月生 | 2月25日(水) | 7月生 |
| 9月25日(木) | 2月生 | 3月12日(木) | 8月生 |

19 2歳児歯科健康診査

会場：室生福祉保健交流センター

| 日程 | 対象児の誕生日 | 日程 | 対象児の誕生日 |
|--------------|---------|--------------|---------|
| 令和7年4月22日(火) | 令和5年1月生 | 10月22日(水) | 8月生 |
| 5月27日(火) | 2～3月生 | 11月27日(木) | 9月～10月生 |
| 6月26日(木) | 4月生 | 12月11日(木) | 11月生 |
| 7月24日(木) | 5月生 | 令和8年1月27日(火) | 12月生 |
| 8月29日(金) | 6月生 | 2月25日(水) | 令和6年1月生 |
| 9月25日(木) | 7月生 | 3月12日(木) | 2月生 |

20 3歳児健康診査

会場：室生福祉保健交流センター

| 日程 | 対象児の誕生日 | 日程 | 対象児の誕生日 |
|--------------|---------|--------------|---------|
| 令和7年4月22日(火) | 令和3年8月生 | 10月22日(水) | 4月生 |
| 5月27日(火) | 9～10月生 | 11月27日(木) | 5月生 |
| 6月26日(木) | 11～12月生 | 12月11日(木) | 6月生 |
| 7月24日(木) | 令和4年1月生 | 令和8年1月27日(火) | 7月生 |
| 8月29日(金) | 2月生 | 2月25日(水) | 8月生 |
| 9月25日(木) | 3月生 | 3月12日(木) | 9月生 |

① 妊娠届出 ② 子育てプランシートの作成 問 健康増進課

母子健康手帳の交付と妊婦健診の補助についての手続きをします。子育てプランシートの作成をしますので、30分ほどお時間をいただきます。時間の余裕をもってお越しください。事前にご連絡ください。



③ 妊婦全戸相談 問 健康増進課

専門のスタッフが妊婦さんにお電話をし、困ったことや不安なことなど、アドバイスや相談に応じます。

④ たまひよサロン ⑬ ひよこクラス 問 健康増進課

対象：妊婦さん(たまひよサロンのみ)、生後2～4か月の赤ちゃんがいる保護者。ご夫婦での参加もお待ちしています。どちらも事前申し込みが必要です。問までお申し込みください。

| 対象者 | ひよこクラス 場所 室生福祉保健交流センター | | | たまひよサロン 場所 子育て支援センター (4回目) |
|------------|---------------------------|-----------|-----------|----------------------------------|
| | 1回目 | 2回目 | 3回目 | |
| 令和7年 1～3月生 | 令和7年 5月13日(火) | 5月23日(金) | 5月30日(金) | 6月2日(月) |
| 4～6月生 | 8月 5日(火) | 8月19日(火) | 8月28日(木) | 9月1日(月) |
| 7～9月生 | 11月11日(火) | 11月21日(金) | 11月28日(金) | 12月1日(月) |
| 10～12月生 | 令和8年 2月 3日(火) | 2月13日(金) | 2月20日(金) | 3月2日(月) |

⑤ ベビーシートレンタル 問 こども未来課

乳児を養育されている方を対象に、概ね生後6か月間、自動車用ベビーシートを無料で貸し出します。概ね出産予定日の1か月前から申請を受け付けます。

⑥ 児童手当 問 こども未来課

次代の社会を担う児童のすこやかな育ちを社会全体で応援するという趣旨のもと、お子さまを養育される方へ支給されます。

- 支給対象：0歳から高校卒業までの児童を養育されている方
- 申請：出生日の翌日から15日以内に申請が必要です。(公務員の場合は勤務先にお問い合わせください。)

⑦ 産後全戸相談、⑧ こんにちは赤ちゃん訪問 問 健康増進課

赤ちゃんがお生まれになった、全てのご家庭に電話し、産後の悩みや相談に応じます。その後、市が委託する助産師もしくは市の保健師がご家庭に伺い、育児や生活についてのアドバイスや子育てに関する情報をお届けします。

⑨ 産後ケア 問 健康増進課

宿泊型・デイサービス型・訪問型があり、利用には申請書の提出が必要です。

⑩ 予防接種説明会 問 健康増進課

生後2か月前後に予防接種の説明と予診票をお渡しします。対象者には個別でご案内します。

⑪ すくすく子育て応援金 問 こども未来課 場所：子育て支援センター「すくすく」

子育て世帯の保護者の経済的な負担を軽減し定住促進を図るため、お子さまを養育している保護者に「ウッピー商品券(3万円)」をお渡しします。

⑫ 授乳相談 問 健康増進課

助産師による予約制の個別相談です。ご希望の方は問にお問い合わせください。

⑭ 各種健康診査(乳児) 問 健康増進課

対象の時期に、個別でご案内します。宇陀市立病院で実施します。※対象人数によっては、健診日が変わる場合があります。

⑮ ファミリーサポートセンター 問 こども未来課

援助を希望される方は事前に入会申し込みが必要です。サポーター(有料)を紹介するので、面談を経て、利用開始になります。

⑯ 離乳食相談 問 健康増進課

管理栄養士による予約制の個別相談です。ご希望の方は問にお問い合わせください。

⑰ ファーストバースデー 問 こども未来課

初めての誕生日を迎えるお子様に絵本等をプレゼントします。

⑱⑲⑲⑲ 各種健康診査(幼児) 問 健康増進課

幼児健診の会場は全て室生福祉保健交流センターの予定です。対象の時期に個別でご案内します。

(天候等により中止あるいは内容を変更して実施する場合がございます。ご了承ください。)

宇陀市役所 (榛原下井足17番地の3)

健康増進課 ☎ 0745-82-3692
☎ 080-2473-0557 (母子保健専用)
こども未来課 ☎ 0745-82-2236

令和7(2025)年度 大人の健康情報

まずは、身体の状態を確認しましょう

がん検診・肝炎ウイルス検診についての詳細は**広報4月号折込の「がん検診のお知らせ」**をご参照ください。右の二次元コードからも予約が可能です。



▶ 各種健(検)診

| 検診の種類 | 検査の方法 | 対象（令和8年3月31日の年齢） | 自己負担額 |
|------------|-----------------------------|---|--------|
| 骨粗しょう症検診 | 骨密度測定 | 40・45・50・55・60・65・70歳の女性 ※70歳の方の自己負担額は無料です | 1,400円 |
| 歯周疾患検診 | 口腔内検査 (むし歯・歯周疾患、軟組織の状況) | 20・30・40・50・60・70歳の方 | 無料 |
| 妊婦歯科健診 | | 妊娠中の方 | |
| 国保特定健康診査 | 内科診察・身体計測・尿検査 血液検査・心電図検査 | 宇陀市国民健康保険に加入の40～74歳の方 | |
| 国保お早め健康診査 | | 宇陀市国民健康保険に加入の35～39歳の方 | |
| 歯っぴースマイル健診 | 口腔内検査・歯科指導 | 特定健診受診者 | |

※上記の健(検)診対象者には個別にご案内します。

▶ インボディ(体組成計)測定会【予約制】

体脂肪・筋肉の量やそのバランスを詳しく測定できるインボディ(体組成計)を使って測定します。ご自身の身体の状態を知り、今後の運動の方向性や生活習慣改善に役立ててみませんか。

- 日時/場所：詳細は広報で案内します
- 費用：100円もしくは健康ポイント50P



こころの健康をサポートします

▶ こころの健康相談【予約制】

臨床心理士・精神保健福祉士が対応します。気軽にご相談ください。

- 対象：気持ちが沈む、眠れない、自身または家族が精神的な病気ではと心配、誰かに話を聞いてもらいたい...など心配に思うことがある方
- 日時：毎月第3火曜日 13:30～16:30
- 場所：予約の際にお伝えします



▶ すずらん会(酒害教室)

自分や家族の飲酒のことで、相談したいと思っている方は、ぜひこの機会を利用して一緒に学びませんか。

- 日時：毎月第2月曜日(祝日は翌週に振替え) 13:30～15:00
- 場所：宇陀市榛原総合センター
- 内容：①酒害に関するミニ講座 ②個別相談

▶ 家族教室

統合失調症とは何なの？どんな治療をするの？どんなサービスがあるの？家族はどう接したらいいの？そんな日々の悩みを語り合い、一緒に勉強します。

- 対象：統合失調症の方のご家族
- 日時：詳細は広報で案内します
- 場所：宇陀市榛原総合センター
- 内容：統合失調症に関する情報交換

▶ なかま会

地域で生活されている皆さんが、仲間同士交流できる場です。

- 対象：統合失調症の方
- 日時：詳細は広報で案内します
- 場所：宇陀市榛原総合センター
- 内容：情報交換・創作活動・散策等

生活習慣改善・疾病の予防をしましょう

▶ さらっとヘルシー教室

ご自身の生活習慣を見直し、改善をすることで生活習慣病を防ぐことを目的とした教室です。個人にあった運動やバランスのよい食事について学びます。

- 対象：国保特定健康診査を受診した方(対象者には、個別で通知します。)

▶ いきいきクッキング

元気に長生きするためのお話と調理実習を行います。骨粗しょう症・メタボ・低栄養予防のための簡単なおすすめメニューを楽しく作ります。

- 対象：市民
- 日時/場所：詳細は広報でご案内します

▶ 大人の予防接種

◆肺炎球菌ワクチン

- 対象：対象の方には個別にご案内を郵送します
 - ①接種当日で65歳の市民
 - ②接種当日で60歳以上65歳未満の者であって、心臓や腎臓、呼吸器に重い病気のある市民(厚生労働省令で定める者)
- 自己負担金：あり(対象者のうち生活保護受給者は無料)

◆インフルエンザワクチン・新型コロナワクチン

- 対象：接種当日①満65歳以上の市民、②満60歳以上65歳未満で、心臓や腎臓、呼吸器に重い病気のある市民(厚生労働省令で定める者)
- 自己負担金：あり(対象者のうち生活保護受給者は無料)

◆带状疱疹ワクチン

- 対象：対象の方には個別にご案内を郵送します
 - ①年度末年齢(令和8年3月31日の年齢)65、70、75、80、85、90、95、100歳、100歳以上の市民、②年度末年齢60歳以上65歳未満で、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能の障害を有する市民(厚生労働省令で定める者)
- 自己負担金：あり(対象者のうち生活保護受給者は無料)

地域のみなさんに健康情報を発信します

▶ 巡回歯科相談・事業所歯科健康教育

医師による**歯科診察**、お口の**健康チェック**などが**無料**で受けられます。希望される団体はご相談ください。



▶ 出前講座(地域健康教育)

ご希望のテーマに沿って職員がお話します。健康に関するお話しなど、地域のご要望に応じますので、お気軽にご相談ください。

- 日時：予約の際にご相談ください
- 場所：お近くの集会所や公民館など
- 内容：生活習慣病予防、介護予防(脳トレ、体操)など詳しくはお問い合わせください
- 費用：無料

▶ 宇陀市がん予防推進員“けんしんすすめ隊”を募集します!

- 対象者：がん検診等の受診勧奨に協力してくださる方
- 活動内容：
 - ・地域のイベント等におけるがん予防、健(検)診受診キャンペーンの実施
 - ・がんや生活習慣病に関する学習会や推進員同士の座談会など



一緒に活動しませんか？

お問い合わせ・申込みは

宇陀市保健センター

(榛原サンクシティ 2階 うだ健幸プラザ内)
〒633-0241 奈良県宇陀市榛原下井足49-1
電話：0745-82-2100
FAX：0745-82-2104



公式インスタグラム
[@udasi_hokenc]

