

4 子どもの健康サポート

1 乳幼児定期健診

健診名	対象	受ける場所	お知らせ方法
3～4か月児健診	生後4か月の前後15日	市内協力医療機関	個別通知
7か月児健診	生後7か月の前後15日以内		
1歳6か月児健診	1歳6か月をむかえたら	区役所	
3歳児健診	3歳6か月をむかえたら		
5歳児健診	誕生日から2か月以内	市内協力医療機関	
*表以外の健診は任意(有料)で、医療機関にて受けることができます。			
問地域支援課 地区支援係 Tel 965-5157 Fax 965-5169			

コラム

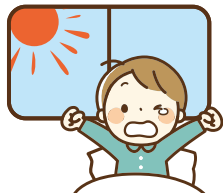
早寝・早起き・朝ごはんのリズムをつくろう！

●早寝



就寝前はテレビやゲームをやめて、絵本の読み聞かせ等静かな遊びでリラックス。時間になったら部屋を暗くして一緒に横になりましょう。

●早起き



早く眠ると朝の目覚めもすっきり。遅く寝ても、早く起こすようにしましょう。カーテンを開けて、朝日を浴びることで生体リズムが整います。

●朝ごはん



早起きして時間に余裕を持ってしっかり朝ごはんを食べましょう。バランスのよい栄養と水分を取ると、頭も体も働いて、元気に過ごせます。

2 歯と口の健康

ママやパパの不安に答えます！

仕上げみがきを嫌がって大変！フッ素ってどうしてる？こんな悩みはありませんか？むし歯予防のポイントや仕上げみがきの方法等々、疑問・不安にお答えします。

スマイル 歯みがき教室 【要予約】

歯科衛生士による歯みがき実習と歯科相談
対象者：未就学児とその保護者
日 時：第2水曜日
受付時間 9:20～10:40
持ち物：母子健康手帳・歯ブラシ

予約方法：実施日の30日前から前々日まで予約が可能です。
川崎市ホームページから予約を行ってください。
<https://www.city.kawasaki.jp/350/page/0000158874.html>



問 歯科保健政策担当 TEL 201-3182

コラム

子どもの乳歯をむし歯から守る3つのポイント

① 効果的な 仕上げ みがきを 身につける

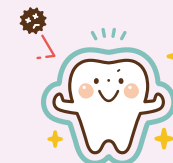
- *子どもの頭を固定して安定させましょう。
- *歯ブラシはペンを持つようにやわらかく持つ。
- *歯ブラシを強くあてたり、大きく動かさない。
- *歯みがきが終わるとすぐ泣きやむことも多い。
- *最初は1本でもOK！「できたね」という経験を積み重ねる。
- *声かけしながら歯みがきし、終わったらほめてあげましょう。
- *子ども専用の歯ブラシを持たせ感触に慣れさせるのもいいですね。初めのうちは、のど突き防止仕様のものがおすすめです。

② 正しい 食生活を

- *一日3食、規則正しく食べる。
- *よく噛んで食べる習慣を。
- *飲み物は水や麦茶等甘くないものを。ジュースやイオン飲料は要注意。
- *保護者が見本を見せることが大切。

③ 定期的に 歯科健診を

- *年に2～3回は歯科健診を受けましょう。
- *むし歯以外にも歯の状態にあったアドバイスがもらえます。
- *フッ素塗布でむし歯の出す酸に負けない歯をつくりむし歯予防を。



3 食と健康教室(離乳食教室・幼児食教室)

離乳食教室 (Step1) 【要予約】	離乳食の始め方や1〜2回食頃のお話と相談を行います。 月齢ごとの離乳食の展示も行っています。 対象者：5〜6か月頃のお子さんと保護者 日時：第2・4金(一部変更あり) 受付時間 9:30〜9:45 終了時間 11:15頃(予定) 持ち物：母子健康手帳・筆記用具・バスタオル 
離乳食教室 (Step2) 【要予約】	2〜3回食の進め方の確認や家族の食事のお話と相談を行います。 対象者：7〜18か月頃のお子さんと保護者 日時：第2水(一部変更あり) 受付時間 9:30〜9:45 終了時間 11:15頃(予定) 持ち物：母子健康手帳・筆記用具・バスタオル
幼児食教室 【要予約】	離乳食卒業後〜3歳頃までの食事のお話と相談を行います。 対象者：1歳6か月〜3歳未満のお子さんと保護者 日時：奇数月・第4火曜日(一部変更あり) 受付時間 10:00〜10:15 終了時間 11:15頃(予定) 持ち物：母子健康手帳・筆記用具・おてふき(試食用)・飲み物 幼児食教室では、幼児期にオススメのレシピもご紹介しております。  スピナチサラダ 苦手なほうれん草も ペロリ！ じゃがいもの カントリー煮 肉じゃがの具材を、 洋風に変身！ ポテトとシラスの お焼き カルシウムたっぷり！ 手づかみ食べに おすすめ

①問地域支援課 地域サポート係 Tel 965-5160 Fax 965-5169
予約方法：申込フォームからご予約
HP <https://www.city.kawasaki.jp/asao/page/0000114719.html>



離乳食に関する資料・動画を公開中です。ぜひご覧ください。

「麻生区 離乳食」で検索

HP <https://www.city.kawasaki.jp/asao/page/0000111443.html>



コラム

はじめての離乳食、どう進めていくの？

離乳食は、母乳やミルクから幼児食までの約1年間をつなぐ大切な食事です。お子さんが健やかに成長するために、生活リズムを整えながら、家族等と食卓を囲み、食べる楽しさを伝えましょう。



1週目	主食 ●10倍がゆを食べてみましょう 1日目はなめらかにすりつぶした10倍がゆを離乳食用スプーン1さじから。 慣れてきたら、1さじずつ増やしていきましょう。
2週目	主食+副菜 ●野菜のペーストにチャレンジしてみましょう 10倍がゆの他に、野菜のペーストもあげていきます。 野菜は人参やじゃが芋、かぼちゃ、ほうれん草等、クセの少ないものを選んで。
3〜4週目	主食+副菜+主菜 ●たんぱく源になる食材も試してみましょう 豆腐や白身魚、卵黄等のたんぱく質の食材を取り入れます。

初めての食品は、1回に1種類まで、1さじから開始しましょう。

食べさせ方

子どもの上体を起こし、姿勢を少し後ろに傾ける。
下唇に離乳食用スプーンのボウル部分をのせ、唇が閉じたらスプーンを水平に引き抜く。



スプーンを
口の奥まで入れる



スプーンを
上顎にこすりつける

ご家族の方の食事も見直してみませんか？

「骨太レシピ」公開中です！

お子さんと一緒に食べられるレシピが掲載されています。
ぜひ参考にしてみてください。



「麻生区 食育」で検索！

<https://www.city.kawasaki.jp/asao/page/0000117064.html>

4 予防接種

予防接種スケジュール（0歳～7歳半）

※定期予防接種を受けるために必要な書類（予防接種予診票綴等）は、お子さんが1か月になった月の月末頃に個別に郵送します。

無料 で受けられる期間 任意 予防接種（有料）

年 齢		接種回数	1か月	2か月	3か月	4か月	5か月	6か月	8か月	10か月	1歳	2歳	3歳	4歳	5歳	6歳	7歳		
予防接種の種類																			
定期 予防 接種	生	ロタウイルス 1価	2回	① ②		1回目は生後6週以後、2回目は4週以上の間隔をあけて生後24週までに完了 (1回目の接種は生後14週6日までにすることが推奨されています)													
		5価	3回	① ② ③			1回目は生後6週以後、2回目、3回目は4週間以上の間隔をあけて生後32週までに完了 (1回目の接種は生後14週6日までにすることが推奨されています)												
	不	小児の肺炎球菌感染症	4回	① ② ③										④	5歳(60月)に至るまで				
	不	B型肝炎	3回	① ②						③	1歳に至るまで								
	不	ジフテリア 百日せき 破傷風 ポリオ Hib感染症 (5種混合)*	4回	① ② ③										④	7歳6か月(90月)に至るまで				
	生	BCG (結核)	1回						①	1歳に至るまで		小学校入学前1年間							
	生	麻しん 風しん (MR)	2回								①	生後24月に至るまで		②					
	生	水痘 (水ぼうそう)	2回								① ②		生後36月に至るまで						
	不	日本脳炎	3回													① ② ③			7歳6か月(90月)に至るまで
	任意 予防 接種	生	おたふくかぜ	—												2回接種			

生：生ワクチン 不：不活化ワクチン ②：丸数字は何回目の接種かを表します。

※令和6年4月1日から4種混合ワクチンにヒブワクチンを合わせた5種混合ワクチンの接種が可能となりました。

- ・「生後〇か月に至るまで」「〇歳に至るまで」とは、誕生日の前日まで接種ができるという意味です。
- ・予防接種を受けた後、同じ種類の予防接種を受けるためには決められた期間をあけなければなりません。
- ・注射生ワクチンを受けた後、次に注射生ワクチンを受けるためには27日以上をあけなければなりません。（4週間後の同じ曜日から接種可能）

保護者の
皆さんへ

お子さんにあったスケジュールで！
かかりつけ医に相談しましょう。

このスケジュールは参考として掲載しており、感染症の流行状況やお子さんお一人お一人の状況によって接種回数やスケジュールは異なります。また、新しいワクチンが承認され、受けられるようになることもあります。接種を希望される場合は、スケジュールも含めて必ず医師にご相談ください。

任意予防接種に係る費用については、全額自己負担です。なお、任意予防接種も、お子さんを感染症から守る大切なワクチンです。



予防接種の種類とおすすめの接種時期

種 類		接種回数	おすすめの接種時期		ワクチンタイプ
ロタウイルス		2 回 又は 3 回	初回接種は生後 2 月から生後 14 週 6 日までに開始 2 回目及び 3 回目は、前回の接種から 4 週間以上の間隔をおいて受けてください。		経口生ワクチン (接種に使用できるワクチンが 2 種類あり、使用するワクチンによって接種回数が異なります。)
小児の肺炎球菌感染症	初回接種	3 回	生後 2 か月から 7 か月に至るまでの間に接種を開始 2 回目及び 3 回目は前回の接種から 27 日以上の間隔をおき、生後 12 か月に至るまでに終了するように受けてください。		不活化ワクチン
	追加接種	1 回	生後 12 か月から 15 か月に至るまでの間 生後 12 か月以降に、初回接種終了後、60 日以上の間隔をおいて受けてください。		
B 型肝炎		3 回	生後 2 か月から 9 か月に至るまでの間 27 日以上の間隔をおいて 2 回接種し、1 回目から 139 日以上の間隔をおいて 3 回目を接種します。		不活化ワクチン
ジフテリア 百日せき 破傷風 ポリオ Hib 感染症 1 期：DPT-IPV-Hib (5 種混合) 2 期：DT (2 種混合)	1 期	初回	3 回	生後 2 か月から 7 か月に達するまでの間 2 回目及び 3 回目は前回の接種から 20 日から 56 日の間隔をおいて受けてください。	不活化ワクチン
		追加	1 回	1 期初回終了後、6 月から 18 月の間	
	2 期	1 回	11 歳		
BCG (結核)		1 回	生後 5 か月から 8 か月に達するまでの間		生ワクチン
麻しん 風しん (MR)	1 期	1 回	1 歳になったらすぐに受けましょう！		生ワクチン
	2 期	1 回	小学校入学前の 1 年間 (4 月 1 日から翌年 3 月 31 日まで)		
水痘 (水ぼうそう)		2 回	生後 12 か月から 15 か月の間に 1 回目、1 回目接種後、6 月から 12 月までの間隔をおいて 2 回目を受けてください。		生ワクチン
日本脳炎	1 期	初回	2 回	3 歳 2 回目の接種は前回の接種から 6 日から 28 日の間隔をおいて受けてください。	不活化ワクチン
		追加	1 回	4 歳 初回 (2 回) 終了後、おおむね 1 年 (11 月～ 13 月) 後	
	2 期	1 回	9 歳		
ヒトパピローマウイルス感染症 (HPV ワクチン)		2 回 又は 3 回	13 歳となる日の属する年度 (中学 1 年生相当) ※対象は女性のみです。 ※接種に使用できるワクチンが 3 種類 (2 価ワクチンと 4 価ワクチンと 9 価ワクチン) あり、接種年齢やワクチンの種類により、接種回数や接種間隔が異なります。		不活化ワクチン

川崎市にお住まいの方には、おすすめ接種時期に個別通知をお送りしています。

※母子感染予防として、出生後に抗HBs人免疫グロブリンの投与に併せてB型肝炎ワクチンの接種を受ける場合、健康保険の適用となり、B型肝炎の定期予防接種の対象とはなりません。2回目及び3回目の接種も同様です。詳しくはかかりつけの医療機関にお問合わせください。

※任意予防接種については、かかりつけ医にご相談ください。

問 川崎市予防接種コールセンター 200-0142

HP 川崎市ホームページ「川崎市 予防接種」で検索

