

ようこそ 1歳6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、1歳6か月児健診へ

今日の健診内容 2

2. 育児のはなし【1歳6か月頃の成長と発達】

からだ 2

ころ／ことば 3

あそび／生活リズム 4

トイレトレーニング 5

事故予防 6

病状について相談したい／病院を探したい 7

病院にかかりたい 8

手洗いは感染症予防の基本です 9

おう吐物・便の処理方法 10

予防接種 11～12

3. 栄養のはなし

幼児離乳食講習会／

食物アレルギーや防災食について知りたい 13

食事のポイント 14

4. 歯と口のはなし

ポイントを押さえればお子さんのむし歯は防げます!! 15

むし歯になりやすい場所を確認 16

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 17

むし歯の危険度チェック 18～20

保護者の方のお口の健康も大切です 21

5. ご案内

乳幼児・母性相談 22

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 23

7. 赤ちゃん健康カレンダー 24～25



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、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

- 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】

からだ

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。



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喜ばしいことですが、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

「ママ」「ブーブー」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。



あそび

楽しく遊びながらコミュニケーションをとりましょう。

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>転落：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>誤飲・窒息：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>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>飛び出し事故：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>転倒：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>転落：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歳未満の子どもの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 迷うときに調べら れます。		https://www.guide.metro.tokyo.lg.jp
こどもの救急 (日本小児科学会)			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。

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

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。



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。

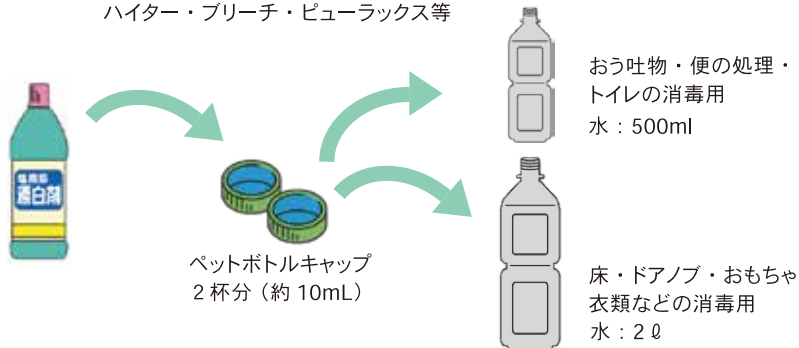
引用文献：公益社団法人日本食品衛生協会 講習テキスト

●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



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

幼児食講習会

離乳食から大人になる前の「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。

おむね 1 歳 6 か月から 2 歳児を対象に幼児食講習会を実施します。

- 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



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。

- 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）
- 東京都アレルギー情報 navi
- アレルギーポータル（一般社団法人アレルギー学会）

など...



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。
- 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"> ● 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。 ● 薄切り肉は野菜を芯にしてくるくる巻く。 ● みそやはちみつ、玉ねぎのすりおろしなどに漬けておく。
魚類	<ul style="list-style-type: none"> ● 加熱のしすぎはバサついて食べにくくなる。 ● マヨネーズやケチャップなどを表面にぬって焼く。
野菜類	<ul style="list-style-type: none"> ● 大人よりも少し長めに加熱し、やわらかくする。 ● 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。
その他・味付け	<ul style="list-style-type: none"> ● 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。 ● ケチャップ、ソース、マヨネーズなども使ってみる。 ● だしのうまみを利用する。

4. 歯と口のはなし

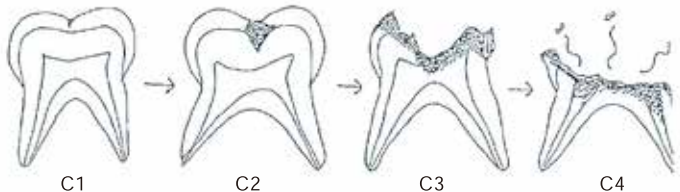
ポイントを押さえればお子さんのむし歯は防げます!!

生後6～7か月で生え始めた乳歯は、1歳半頃には第一乳臼歯が生え、食べられる物が増えていきます。それに伴い、甘いお菓子、飲み物を摂取するお子さんも増えます。しかし、生えたとの乳歯のエナメル質は柔らかいのでむし歯になりやすく、進行が速いので注意が必要です。また、寝る前の飲食もむし歯のリスクを高めます。

- ①食生活：時間を決めて、3回の食事と2回のおやつ（果物等）。
- ②歯みがき：1日1回、夜寝る前にはしっかりみがく。
- ③定期健診：4～6か月に一度は定期健診・予防処置（フッ化物塗布等）を受ける。



●乳歯がむし歯になると治療が難しく、永久歯の歯並びや、質にも影響を及ぼします。食べ物をかむことや、正しい発音にも関わってきます。全部で20本生える乳歯を大切にしましょう。



C1 エナメル質のむし歯 まだ痛みは感じません
 C2 ぞうげ質のむし歯
 C3 神経まで進行したむし歯
 C4 根っこのみが残り 腐ったウミがでできます

むし歯が見つかったら、なるべく早く治しましょう!

フッ化物配合の歯みがきを使ってみましょう

- うがいができるまでは1日1回寝る前に使用しましょう。1回の使用量は米粒大が目安です。
- フッ化物の飲み込みが心配な方はフォームやスプレータイプを使用するのも良いでしょう。
- フッ素の濃度は900～1000ppmが効果的です。

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ましょ。



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



1日に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。

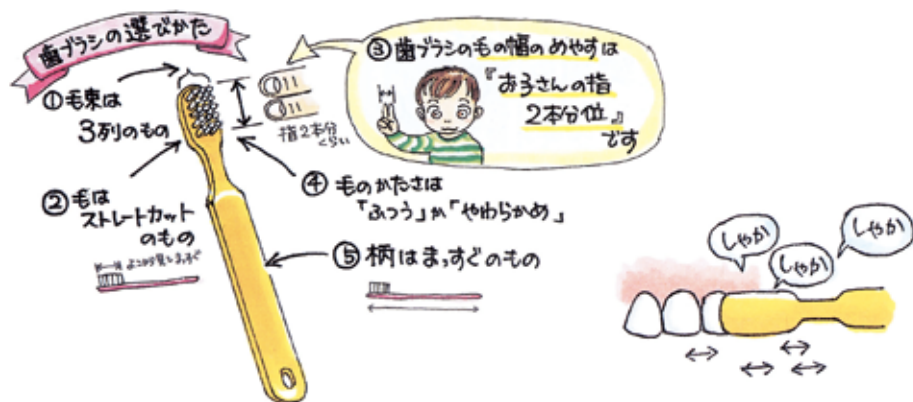
毛のかたさは「ふつう」で、毛足は短いナイロン毛がみがきやすいでしょう。

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、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、酸性度が強い特徴があります。
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本以上生えた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"> ●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。

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 | <ul style="list-style-type: none"> ●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

次回の健診は・・・3歳児健診です

3歳になる月の末に通知します。

※歯科健診は、2歳にあります。



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

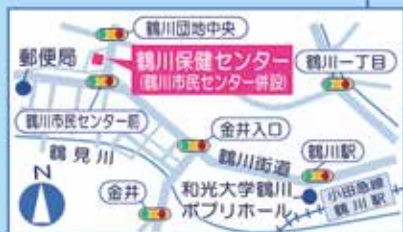
発行日 ●2024年4月
発行 ●町田市保健所保健予防課
お問い合わせ ●Tel:042-725-5471
イラスト ikeko



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。



健康福社会館



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、健康福社会館、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。