

令和7年度 鶴田町 健康カレンダー（保存版）

★乳幼児健診及び健康相談（会場：鶴遊館）

子ども健康課 健康推進係（☎0173-22-2111）

日程		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
4か月児健診	日程 対象		14(水) 6年12月生 7年1月生		9(水) 7年 2・3月生		10(水) 7年 4・5月生		5(水) 7年 6・7月生		7(水) 7年 8・9月生		4(水) 7年 10・11月生
7か月児健康相談	日程 対象	10(木) 6年 8月生	15(木) 6年 9月生	5(木) 6年 10月生	10(木) 6年 11月生	7(木) 6年 12月生	11(木) 7年 1月生	2(木) 7年 2月生	6(木) 7年 3月生	4(木) 7年 4月生	8(木) 7年 5月生	5(木) 7年 6月生	5(木) 7年 7月生
10か月児健診	日程 対象	9(水) 6年 5・6月生		4(水) 6年 7・8月生		6(水) 6年 9・10月生		1(水) 6年 11・12月生		3(水) 7年 1・2月生		4(水) 7年 3・4月生	
1歳6か月児健診	日程 対象			25(水) 5年 9～11月生			24(水) 5年12月生 6年1・2月生			17(水) 6年 3～5月生			25(水) 6年 6～8月生
2歳6か月児歯科健診	日程 対象	16(水) 4年 8～10月生			16(水) 4年11・12月生 5年1月生			29(水) 5年 2～4月生			28(水) 5年 5～7月生		
3歳児健診	日程 対象		28(水) 3年 8～10月生		30(水) 3年11・12月生 4年1月生				26(水) 4年 2～4月生			25(水) 4年 5～7月生	

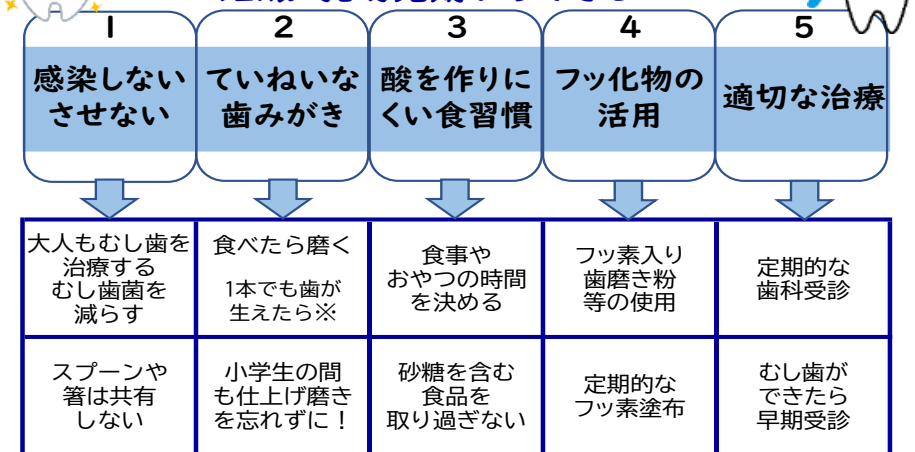
内容	受付開始	所要時間	身体計測	医師診察	フッ素塗布	口腔ケア	食のこ	発達のこと	個別相談	その他	持ち物
4か月児健診	11:20～	2～3時間	○	○			試食あり	○	○		子どもノート バスタオル その他 お子さんと 外出する時に 必要な物 試食がある時は エプロン(お子さん用) おしぼり
7か月児健康相談	8:50～	2～3時間	○			○	試食あり	○	○		
10か月児健診	11:20～	3時間	○	○		○	試食あり	○	○		
1歳6か月児健診	12:20～	2～3時間	○	○	○	○	○	○	○		
2歳6か月児歯科健診	12:40～	1～2時間	○		○	○	○	○	○		
3歳児健診	11:50～	3～4時間	○	○	○	○	○	○	○	★	

★尿検査・目・耳の検査があります

★8020を目指して

80歳になっても20本以上自分の歯を保とう

～妊娠・乳幼児期からできること～



※歯が生える前は、口の中をガーゼで拭いて、水を飲ませる

★定期予防接種スケジュール

種類	ワクチン	回数	1 か 月	2 か 月	3 か 月	4 か 月	5 か 月	6 か 月	7 か 月	8 か 月
生ワクチン	ロタウイルス	1価 5価	2回 3回	① ①	② ②	③ ③				

①～④ 特に好ましい接種
時期及び接種回数
定期接種の推奨期間
定期接種の可能期間

種類	ワクチン	回数	0 か 月	1 か 月	2 か 月	3 か 月	4 か 月	5 か 月	6 か 月	7 か 月	8 か 月	9 か 月	10 か 月	11 か 月	1 歳	2 歳	3 歳	4 歳	5 歳	6 歳	7 歳	8 歳	9 歳	10 歳	11 歳	12 歳	13 歳	14 歳	15 歳	16 歳	17 歳
不活化 ワクチン	B型肝炎	3回			①	②				③																					
不活化 ワクチン	小児用肺炎球菌	4回			①	②	③								④																
不活化 ワクチン	五種混合（ジフテリア・破傷風・百日せき・ポリオ・Hib）	4回			①	②	③								④																
不活化 ワクチン	二種混合（ジフテリア・破傷風）	1回																								①					
生 ワクチン	BCG	1回						①																							
生 ワクチン	麻しん風しん混合	2回													①																
生 ワクチン	水痘	2回													①②																
不活化 ワクチン	日本脳炎	4回															①②③								④						
不活化 ワクチン	HPV（子宮頸がん）	9価	2回	初回接種時の年齢が15歳以上の場合、全3回接種となります										接種時期に個別通知します												①②					
		2価・4価	3回																							①②③					

指定医療機関
つがる西北五広域連合 鶴田診療所 0173-22-2261 電話でのご予約をお願いします ※電話予約は午後のみ受付
今岡医院(1歳以上受付) 病院ホームページから ご予約をお願いします
指定医療機関以外で 受ける場合 (予防接種の広域化制度)
事前に、健康推進係まで連絡をお願いします

持ち物
1. 母子健康手帳
2. 予診票(必要事項を記入する)
※ 定期予防接種委任状↓
(保護者以外の方が
同伴する場合)



★生活リズム

子どもの体や脳の成長発達の基盤です

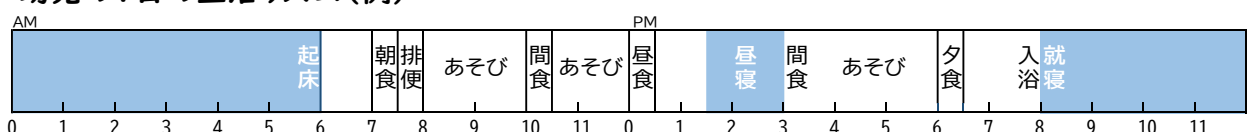
人の体は、太陽のリズム(自然のリズム)に合わせて
いろいろな「魔法の薬(ホルモン)」を出しています
太陽のリズムにあった生活リズムを作ろう



生活リズムを作るには、
大人の助けが必要です

早寝 早起き 朝ごはん

幼児の1日の生活リズム(例)



やってもら
いたいこと

明るい光
朝食

体・手・頭を
使った遊び

体を
使った遊び

暗く静か



朝日を浴びると眠りを誘い、
情緒を安定させるホルモンが
15～16時間後にピークになる

やる気ホルモン
(午前10時ピークで午後は減る)
頭がさえ集中力・学習能力が高まる



成長ホルモン
(午後8時から出て午前1時がピーク)
骨や筋肉を育てる・大脳や神経を育てる

寝ている間に
脳・体を休め修復