予防接種

市が実施している予防接種は、委託医療機関で受けられます。予防接種の詳しいことは、母子健康手帳や保健センター年間計画表、市ホームページをご覧ください。

お問い合わせ先　保健センター　電話 85-6900(音声案内2番)

予防接種一覧

令和8年4月1日現在

	予防接種名	対象となる子ども(妊婦)	
定期接種(全額助成)	ロタウイルス	以下のどちらかを選択 ①ロタリックス(1価) …生後6週から24週0日まで ②ロタテック(5価) …生後6週から32週0日まで	□
	B型肝炎	生後2か月から1歳の誕生日の前日まで	□
	小児の肺炎球菌	生後2か月から5歳の誕生日の前日まで	□
	5種混合(ジフテリア・百日せき・破傷風・ポリオ・ヒブ)	生後2か月から7歳6か月未満まで	□
	BCG	生後3か月から1歳の誕生日の前日まで	□
	麻しん風しん(MR)	(1期)1歳から2歳の誕生日の前日まで	□
		(2期)年長児(就学前年度1年間)	□
	水痘(水ぼうそう)	1歳から3歳の誕生日の前日まで	□
	日本脳炎	(1期初回)(1期追加) 標準的接種期間は3歳から7歳6か月未満 ※生後6か月から接種可能	□
		(2期)9歳から13歳の誕生日の前日まで	□
		(特例対象者)平成19年4月1日以前の生まれで20歳の誕生日の前日まで	□
	2種混合(ジフテリア・破傷風)	11歳から13歳の誕生日の前日まで	□
	子宮頸がん(HPV)	小学6年生から高校1年生相当までの女子	□
	RSウイルス(母子免疫ワクチン)	妊娠28週0日から妊娠36週6日までの方	□

	予防接種名	対象となる子ども(妊婦)	
任意接種(一部助成)	おたふくかぜ	1歳から年長児	□
	インフルエンザ	生後6か月から中学3年生まで ※不活化ワクチン(注射)と生ワクチン(経鼻)を選択して受けられます。 対象年齢等の詳細は保健センター年間計画表・市ホームページをご覧ください。	□

- 予防接種を受けるときは、母子健康手帳と、取手市の予防接種予診票を忘れずにお持ちください。
- 母子健康手帳に記載される予防接種の記録は、進学、就職、渡航の際に提出を求められることがあります。



予防接種のポイント

①ワクチンごとに接種間隔が異なります。
必ず接種前に予診票・母子健康手帳などで接種間隔を確認してください。

②当日は、熱がないか、普段と変わった様子がないかお子さんの体調を確認しましょう。

③予防接種後は、注射が苦手にならないよう、がんばったことをほめてあげましょう。

④帰宅後は、はげしく体を動かしたりせず接種部位をこすらないで、清潔に保ってあげましょう。
入浴はさしつかえありません。

市HP「予防接種」



乳幼児健康診査

お子さんの成長を確認するため、乳幼児健康診査を受けましょう。
お子さんがすくすくと元気に成長されているかを確認したり、育児のご相談に応じるため、医師や歯科医師（1歳6か月児、3歳5か月児）による健康診査と保健指導を行います。
また、保健師、栄養士、歯科衛生士、臨床心理士なども育児や栄養、歯に関する相談も行っていますので、気軽にご利用ください。

お問い合わせ先　保健センター　電話 85-6900

健診名	対象となるお子さん	実施会場	
乳児健康診査　※1	①生後27日を超え、生後6週まで ②生後3か月から7か月まで ③生後8か月から11か月まで	県内の医療機関	□
4か月児健診 ブックスタート事業	生後4か月	保健センター （集団健診）	□
1歳6か月児健診　※2	1歳6か月		□
3歳5か月児健診　※2	3歳5か月		□

●健診を受けるときは、母子健康手帳を忘れずにお持ちください。

※1　①の受診票は、妊婦受診票（健診の助成券）の綴りに添付してあります。
②③こんにちは赤ちゃん訪問の際に、配布される「乳児健康診査受診票（2枚）」が健診の受診票となりますので忘れずに医療機関に提出してください。受診票の使い方に記載の医療機関で使用できます（記載のない医療機関でも償還払いにより助成がうけられます）。
領収書は大切に保管しておいてください。

※2　希望者には、フッ化物塗布も実施します。

産婦健康診査事業

出産後２週間頃及び１か月頃にお母さんの心や身体の健康状態を確認するため、医療機関等で受ける産婦健康診査を公費で負担します。（上限あり）

お問い合わせ先　保健センター　電話 85-6900

産後ケア事業

出産後、おおむね1歳未満のお子さんとお母さんを対象に、医療機関・助産院で通所や宿泊又は助産師の訪問を通して育児支援が受けられます。

〈施　設　名〉　ＪＡとりで総合医療センター、かんの産婦人科クリニック、総合守谷第一病院、お産の森いのちのもり産科婦人科篠崎医院、つくばセントラル病院、守谷助産院、産前産後のいえすぺーすまんま、あびこクリニック、助産院Haru no le、あびこ助産院、茨城県助産師会
〈内　　容〉　通所（デイサービス）　宿泊（ショートステイ）　訪問（アウトリーチ）
〈利 用 料 金〉　一部自己負担有り　※非課税世帯は負担なし
〈利 用 回 数〉　デイサービス、ショートステイは各5回まで。アウトリーチは3回まで。

お問い合わせ先　保健センター　電話 85-6900

新生児聴覚検査事業

出生後おおむね３日以内、及び再検査が必要な場合は出生後おおむね1週間以内に新生児聴覚検査を公費で負担します。（上限あり）新生児聴覚検査受診票が利用できるか事前に医療機関等でご確認ください。また県外で受診する場合は保健センターにお問い合わせください。

お問い合わせ先　保健センター　電話 85-6900

離乳食

母乳やミルクだけで成長してきた赤ちゃんが、いろいろな食べ物に慣れ、上手に食べることができるよう練習するのが離乳食です。
体が大きくなると同時に、胃や腸の消化・吸収能力も発達していきます。赤ちゃんの食べ方を見ながら少しずつ慣らしていきましょう。

5〜6か月頃　初期



●離乳食の回数
1日1回
●授乳回数
母乳または育児用ミルクは欲しがるだけ
●調理形態
なめらかにすりつぶしたもの

ポイント
この時期は、離乳食を飲み込むことと、その舌ざわりや味になれることが目的です。反応を確かめながら、少しずつ始めてみましょう。

・5〜6か月頃に4つのポイントがそろったらスタートしましょう!
①首がすわっている
②支えると座れる
③食べ物に興味を持つ
④スプーンを口に入れても嫌がらない
・最初はひとさじからスタート、増やすときもひとさじずつです。
・スタートして1か月程たち、離乳食に慣れたら2回食にしましょう。
・慣れてきたら、つぶした豆腐・白身魚・卵黄等を試してみましょう。
・味付けはいりません!塩分は赤ちゃんの腎臓に負担をかけます。

7〜8か月頃　中期



●離乳食の回数
1日2回
●授乳回数
母乳は欲しがるだけ、育児用ミルクは1日に3回程度
●調理形態
舌でつぶせる固さのもの

ポイント
つぶした食物をひとまとめにする動きを覚え始めるので、飲み込みやすいようにとろみをつけるなど工夫しましょう。平らな離乳食用のスプーンを下唇にのせ、上唇が閉じるのを待ちましょう。

1食あたりの目安量

全かゆ 50〜80g	
野菜 20〜30g	
魚 10〜15g	卵黄 1〜全卵1/3個
肉 10〜15g	乳製品 50〜70g
豆腐 30〜40g	

・もぐもぐ期になったら、プレーンヨーグルト、チーズ(クリームチーズを除く)、納豆、肉(鶏ささみ)、魚は白身魚に加えてまぐろや鮭が食べられるようになります。
・卵は卵黄1個分が食べられたら全卵に進めましょう。
・味付けはうすめのだし汁や、塩、しょうゆ、味噌をごく少量で風味付け程度に使いましょう。

Q 食事に集中できない
A　小さい赤ちゃんが食事に集中できないのは当たり前です。ただ集中できる環境は整えてあげてください。おもちゃやテレビ、その他気になるものは片付けるなどの環境づくりは大切です。

Q アレルギーが心配!
A　自己判断で食品の除去はせずに、医師に相談しましょう。受診の際にはその時に食べたものや発疹の出方などを記録したものがあると良いでしょう。また栄養不足にならないよう原因食品の除去の程度を医師に確認して、離乳食を進めていきましょう。

9〜11か月頃　後　期



●離乳食の回数
1日3回
●授乳回数
母乳は欲しがるだけ、育児用ミルクは1日に2回程度
●調理形態
歯ぐきでつぶせる固さのもの

ポイント

食欲に応じて、離乳食の量を増やしていきます。このころから手づかみ食べが始まります。固さや触感を体感し、自分の意志で食べようという行動につながるため、積極的にさせましょう。丸み（くぼみ）のあるスプーンを下唇にのせ、上唇が閉じるのを待ちましょう。

1食あたりの目安量

全かゆ 90g〜軟飯 80g		
野菜 30〜40g		
魚 15g 豆腐 45g	乳製品 80g 全卵 1/2個	肉 15g

・味付けは薄味が基本です。
・手づかみ食べが始まる頃です。
・食事時間は20〜30分が目安。
・カミカミ期ではあじやいわしといった青魚が食べられます。肉は脂身の少ない豚牛赤身肉が食べられるようになります。油やバター、マヨネーズやケチャップといった調味料も少量なら使えます。

3回食と共に生活リズムをつけましょう!
そのために重要なのが朝食です。朝はカーテンをあけて朝食を。午前中はしっかり遊ばせ、昼食、夕食へとつなげると夜は早くに眠れます。繰り返すことで生活リズムが身につきます。

12〜18か月頃　完了期



●離乳食の回数
1日3回
●授乳回数
母乳または育児用ミルクは、離乳の進行状況に応じて与える
●調理形態
歯ぐきで噛める固さのもの

ポイント

離乳の完了期ですが、母乳は欲しがれば無理せず与えましょう。離乳とは、母乳を飲まなくなることではありません。このころは、食べものを手でつかみ、前歯で噛み取る練習をするようになります。これによって一口量を覚えていきます。徐々にスプーンなどを使うようになり、自分で食べることが育まれていきます。

1食あたりの目安量

軟飯 90g〜ごはん 80g		
野菜 40〜50g		
魚 15〜20g 肉 15〜20g 豆腐 50〜55g	全卵 1/2〜2/3個 乳製品 100g	

・1歳を過ぎたらコップで牛乳を飲めるようにしていきましょう。
・はちみつは1歳を過ぎてから食べさせてください。
・生ものは2歳過ぎごろから食べましょう。

Q 好き嫌いの解消法?

A　まだ味覚がはっきりしていない時期なので、味の好き嫌いというよりも食べやすさがポイントです。食べやすい固さ、大きさに合っているのか、細かすぎたり、柔らかすぎてもダメです。食材によってはパサパサしていて食べづらいこともあります。その時には水分を多くしたり、とろみやソースをからめると食べやすくなります。また食べ慣れていないこともあるので、食べなくても嫌いと決め付けずに、何度か食べさせてみてください。

育児教室

子育てアプリToriCoからお申し込みください

親子の絆づくりプログラム　保健センター 85-6900

第1子で生後2か月から5か月のお子さんを育てているお母さん達を対象に、仲間づくりや育児知識の学習、親子の絆づくりを行っていくプログラムです（全4回）。申込制
お友達づくりの場としてもぜひご利用ください。

育児相談　保健センター 85-6900

月齢に応じた発達、栄養、歯、育児のアドバイスなどを行っています。不安や心配なことも気軽にご相談ください。

●すくすく育児相談（未就学児）申込制
身体計測、育児相談、栄養相談、歯科相談



1歳歯っぴい歯みがき教室　保健センター 85-6900

親子で歯の健康について楽しく学ぶ講座です。歯は「発音を助ける」「表情をつくる」「噛むことで脳に刺激を与える」といった重要な役割もあります。虫歯の予防法とあわせて正しい歯みがきのしかたをおぼえましょう。申込制

●歯科相談、身体計測、育児相談、栄養相談



むし歯はうつります

むし歯は感染症の一種であり、細菌の感染によって引き起こされるものです。生まれたばかりの赤ちゃんは無菌の状態のため、主な感染経路は親からです。例えば、食事の際におはしやスプーンを共有すると唾液に含まれた菌により感染してしまう可能性があります。「菌をうつさない・口を清潔に」を心がけて、きちんと歯みがきをして感染確率を減らしましょう。

ブックスタート

4か月児健診時に良質な絵本を紹介し、乳児と保護者へ絵本そのものと、読み聞かせの「体験」をセットでプレゼントすることで、絵本を通じて肌のぬくもりを感じながら、
言葉がけすることの大切さを伝えます。

市HP「健診・相談」

育児アドバイス

赤ちゃんは自然に発達する部分もありますが、まわりの刺激・接し方により、大きくかわってきます。
赤ちゃんには快い刺激を与えて、五感を高めることが大切です。
これは、すべての脳への刺激になります。それによって、持っている力が十分に発揮でき、心も満たされます。



目（視覚）
話しかける時は
必ず目を見て

耳（聴覚）
何をする時も
優しく声をかけて

鼻（嗅覚）
ママの胸に抱かれる
時のお乳の匂い、
心の安定剤です。

口（味覚）
赤ちゃんの舌はとても
敏感なので、うす味で満足。
何でもなめて確かめます。

皮膚（触覚）
皮膚からの刺激は血行をよくし、
全身の神経を発達させ、
運動機能を高めます。
ママから優しくなでたり
抱っこするなどのたくさんの
スキンシップは情緒の安定に
とても大切です。

発達には個人差があります

こんな時は、小児科医や保健師にご相談ください。

首のすわり	▶ 5か月以上でまだ
おすわり	▶ 10か月以上でまだ
ひとり歩き	▶ 1歳半でまったくできない
ことば	▶ 2歳以上でまったく出ていない

発育

・個人差がありますので、
母子健康手帳の発育曲線のカーブに
そっていれば心配ありません。
・身長・体重を測ったら、母子健康手帳
に記録し、グラフをつけましょう。

◆お子さんの発達に不安があるときは

取手市立こども発達センター 85-2610

発達につまづきや遅れのあるお子さんの発達支援を目的とした児童発達支援センターとして、未就学のお子さんとその保護者を対象に、次のように頻度や内容などの特色を活かした支援を行っています。

・親子教室（はじめてセンターを利用する2歳程度の親子が一緒に集団活動）
・通園部門（週2～毎日、幼稚園のように利用）
・専門職部門（月1～2回程度、より専門的に困りごとに対するアプローチ・アドバイス）
・相談部門（日頃の何気ないこと、他の施設の利用に関する相談）
・保育所等訪問支援（地域の通園先における支援）

事故やけがを防ぐために

落下・転落

ソファなどにはひとりで寝かせないようにしましょう。できるだけベビーベッドに寝かせ、必ず柵を上げましょう。また、階段や玄関の段差に安全柵を設ける、ベランダや窓の近くには踏み台になるものを置かない、抱っこ紐は正しく使うなどの対策をしましょう。子どもが大きくなると、屋外で遊具や自転車からの転落や転倒の危険もあります。日頃から安全な遊び方を教えておきましょう。



溺水

子どもはたった数センチの水でも溺れてしまうことがあります。浴室やトイレは常に入口を閉めておきましょう。入浴時は事故を防ぐために子どもから目を離さないようにしましょう。またプールや海、ため池などの危険な場所で子どもだけで遊ぶといったことがないようにしましょう。



やけど

熱いものが入ったコップや器を倒したり、炊飯器やポットの蒸気に触れたりしてやけどを負うことがあります。また、キッチン周辺だけでなく、ヒーターやアイロン、加湿器などもやけどの危険があります。子どもの手が届かないところに置く、安全柵を設けるなどして、子どもに触れさせないようにしましょう。



窒息

乳児の死亡事故で最も多いと言われています。ボタン電池などを誤飲する、ビニール袋をかぶる、まくらや布団に顔が埋もれる、吐いたものを喉に詰まらせるなどが原因にあげられます。窒息の原因になりそうなものは手の届かないところに置き、乳児期の食事後や睡眠時はこまめに様子を見ましょう。



誤飲

赤ちゃんは手に取ったものを口に入れてしまいます。特に多いのがたばこの誤飲です。たばこに含まれるニコチンは毒性が強いため、早急な処置が必要です。また、ボタン電池や洗剤なども、重症化してしまう恐れがあります。誤飲の危険性があるものは、必ず子どもの手の届かないところに置きましょう。



指はさみ

指をはさむと、ひどいときには指の骨折や切断に至ってしまう場合もあります。子どもがそばにいるときは、ドアや窓、たんすなどは注意して開閉しましょう。また、屋外では車のドアやベビーカーの可動部、エスカレーターの手すりなどに特に注意しましょう。

