

令和5年度版

こんにちは 赤ちゃん



一人で悩まないでね
～地域みんなで子育てを～



加普利貝塚PR大使 かそりーぬ

生後2か月頃に、地域保健推進員等がご自宅を訪問し、
子育ての相談に応じ、保健福祉サービスのご案内をいたします。

本日お伺いしたのは、

() 地域保健推進員 の

() [] の

です。

あなたがお住まいの地域の担当保健師は

です。

こんなときにご相談ください！

ママ友達がほしい

手当や補助金について聞きたい

お産の後、一日中憂うって沈んだ気持ちになる

そろそろお出かけしてもいい？

お母さん自身の健康について相談したい

子育てのサポートサービスってなにがあるの？

イライラする

家族が病気で赤ちゃんの世話ができない

子育てについて学びたい

順調に育っているのかな…

子育て家族の交流の場に参加したい

乳幼児健康診査のことについて知りたい！

子育て中の心配ごとや不安なことはお住まいの区の**母子健康包括支援センター**へ
 地区担当保健師への連絡は**保健福祉センター健康課**へ



区	名称	連絡先	所在地
中央区	中央母子健康包括支援センター	TEL：043-221-5616	〒260-8511
	中央保健福祉センター健康課	TEL：043-221-2581 FAX：043-221-2590	中央区中央 4-5-1 (きぼーる 13 階)
花見川区	花見川母子健康包括支援センター	TEL：043-275-2031	〒262-8510
	花見川保健福祉センター健康課	TEL：043-275-6295 FAX：043-275-6298	花見川区瑞穂 1-1
稲毛区	稲毛母子健康包括支援センター	TEL：043-284-8130	〒263-8550
	稲毛保健福祉センター健康課	TEL：043-284-6493 FAX：043-284-6496	稲毛区穴川 4-12-4
若葉区	若葉母子健康包括支援センター	TEL：043-233-6507	〒264-8550
	若葉保健福祉センター健康課	TEL：043-233-8191 FAX：043-233-8198	若葉区貝塚 2-19-1
緑区	緑母子健康包括支援センター	TEL：043-292-8165	〒266-8550
	緑保健福祉センター健康課	TEL：043-292-2620 FAX：043-292-1804	緑区鎌取町 226-1
美浜区	美浜母子健康包括支援センター	TEL：043-270-2880	〒261-8581
	美浜保健福祉センター健康課	TEL：043-270-2213 FAX：043-270-2065	美浜区真砂 5-15-2

千葉市の保健福祉サービス



2か月

定期予防接種
 地域保健推進員による訪問
 産後ケア事業（出産後4か月まで）
 エンゼルヘルパー
 子育てサークル・子育てリラックス館などの交流の場

3か月

★乳児一般健康診査（1回目）
 （生後2か月～1歳未満の間に2回）
 乳児家庭全戸訪問（対象者のみ）
 ファミリー・サポート・センター

【子育ての交流の場】
 身近な場所で実施しています。
 子育ての息抜きにもなりますよ。

5か月

★産婦歯科健診
 （出産日～1歳未満の間に1回）

4か月

先天性股関節脱臼検診（必要な児）
 4か月児健康診査

6～8か月

離乳食教室（第1子のみ）

【4か月児健康診査】
 BCG接種も一緒に行います。
 対象日の約1か月前頃に個別に通知をします。

9か月

★乳児一般健康診査（2回目）
 （生後2か月～1歳未満の間に2回）

10か月

★10か月児の観察はがき

1歳6か月

1歳6か月児健康診査

【10か月児の観察はがき】
 10か月頃のお子さんの状況をはがきに記入し、保健福祉センター健康課までお知らせください。

2歳

2歳児むし歯予防教室
 （対象者のみ）

★は母子健康手帳別冊内に綴じ込み

3歳6か月

3歳児健康診査

その他のサービス

子育て支援コンシェルジュ
 保育所・保育園など
 ショートステイ・トワイライトステイ
 禁煙サポート
 禁煙外来治療費助成

子育てナビ（web版）も活用して、
 上手にサービスを利用しましょう。

千葉市 子育てナビ

千葉市の定期予防接種のご案内

子どもは発育とともに外出の機会が多くなり、感染症にかかる可能性も高くなります。予防接種に対する正しい理解のもとで、お子さまの健康にお役立てください。



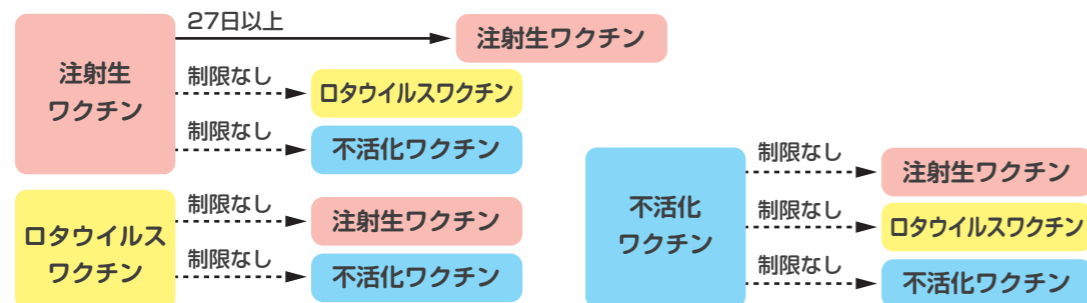
予防接種の受け方

予防接種は、「個別接種」と「集団接種」の2とおりで実施しています。

個別接種	市内の個別予防接種協力医療機関で受ける方法です。冊子「予防接種で元気な子ども」に、実施医療機関一覧を掲載しています。個別予防接種協力医療機関により接種日や時間帯などが異なりますので、事前に接種を受ける医療機関にご確認ください。	ヒブ、小児用肺炎球菌、B型肝炎、ロタ、DPT-IPV(四種混合)、麻しん風しん混合、水痘、日本脳炎、DT(二種混合)ヒトパピローウイルス感染症(HPV)
集団接種	市が指定した会場で受ける方法です。4か月児健康診査の通知と一緒に個別にお知らせしています。	BCG

定期予防接種を受ける際は、母子健康手帳を忘れずにお持ちください。

異なる種類のワクチンを接種する場合の接種間隔(定期予防接種に関するもの)



【注射生ワクチン】：BCG、麻しん風しん混合、水痘

【不活化ワクチン】：ヒブ、小児用肺炎球菌、B型肝炎、DPT-IPV(四種混合)、DT(二種混合)、日本脳炎、HPV

注射生ワクチンを接種した後、異なる種類の注射生ワクチンを接種する場合は、27日以上あける必要があります。それ以外の場合は間隔を考慮する必要はありません。

※同じ種類のワクチンを複数回接種する場合は、それぞれのワクチンに定められた接種間隔にしたがってください。

詳しくは、冊子「予防接種で元気な子ども」または千葉市のホームページをご確認ください。

<お問い合わせ先> 千葉市保健所感染症対策課 Tel: 043-238-9941

接種時期になったらすぐ予防接種が始められるように、計画を立てましょう。

保護者のかたに知ってもらいたいなぜと抗生物質のはなし

「なぜ」に抗生物質(抗菌薬)は効きません

抗生物質は抗菌薬とも呼ばれる、細菌を退治できる大事な薬です。細菌とウイルスは大きさ・性質が違うため、抗生物質はウイルスに効きません。なぜの原因はほとんどがウイルスなので、効果はありません。

抗生物質(抗菌薬)を処方された時は必ず飲み切りましょう

飲み切らないで途中でやめたり、残しておいた薬を勝手に飲んだりすると、ちゃんと病気が治らなったり、薬が効かない耐性菌が増えてしまうことがあります。

抗生物質が処方されているのか、知っておきましょう

診察の時にはおくすり手帳を必ず見せて、抗生物質を出すかどうかの参考にしてもらいましょう。しっかりと飲ませるためにも、どの薬が抗生物質なのか知っておきましょう。



こども救急電話相談

夜間の診療時間外にお子さんが突然体調を崩し、不安な気持ちになった時は、ぜひ電話で専門家のアドバイスを受けましょう。

こども急病電話相談 #8000(365日/19時~翌朝6時)

(ダイヤル回線やIP電話など、#8000がご利用いただけない場合は043-242-9939へ)

※緊急事態の場合救急車(119)をよんでください。



乳幼児揺さぶられ症候群(SBS)予防のために

赤ちゃんを揺さぶらないで!

乳幼児揺さぶられ症候群とは

赤ちゃんが激しく揺さぶられたことで起こる重症の頭部損傷で、脳に重い障害が残ります。多くは、赤ちゃんが泣き止まないときに激しく揺さぶることで起きています。

赤ちゃんの泣きの特徴

個人差はありますが、生後1~2か月頃に泣きのピークがあり、その後は、だんだんと収まってきます。この時期の泣きは、何をやっても泣き止まないことが多いこともわかっています。

対処方法

無理に泣き止ませようとせず、抱っこやおっぱいなど、思いつくお世話をできるだけしてあげてください。

それでも泣きやまないときは...

色々試しても泣きやまない...それでも問題ありません。そのようなときは、赤ちゃんを安全な場所に寝かせて、その場を離れて自分がリラックスしましょう。少ししたら戻って、赤ちゃんの様子を確認しましょう。

動画「赤ちゃんが泣きやまない・泣きへの対処と理解のために」

SBS 動画 厚生労働省

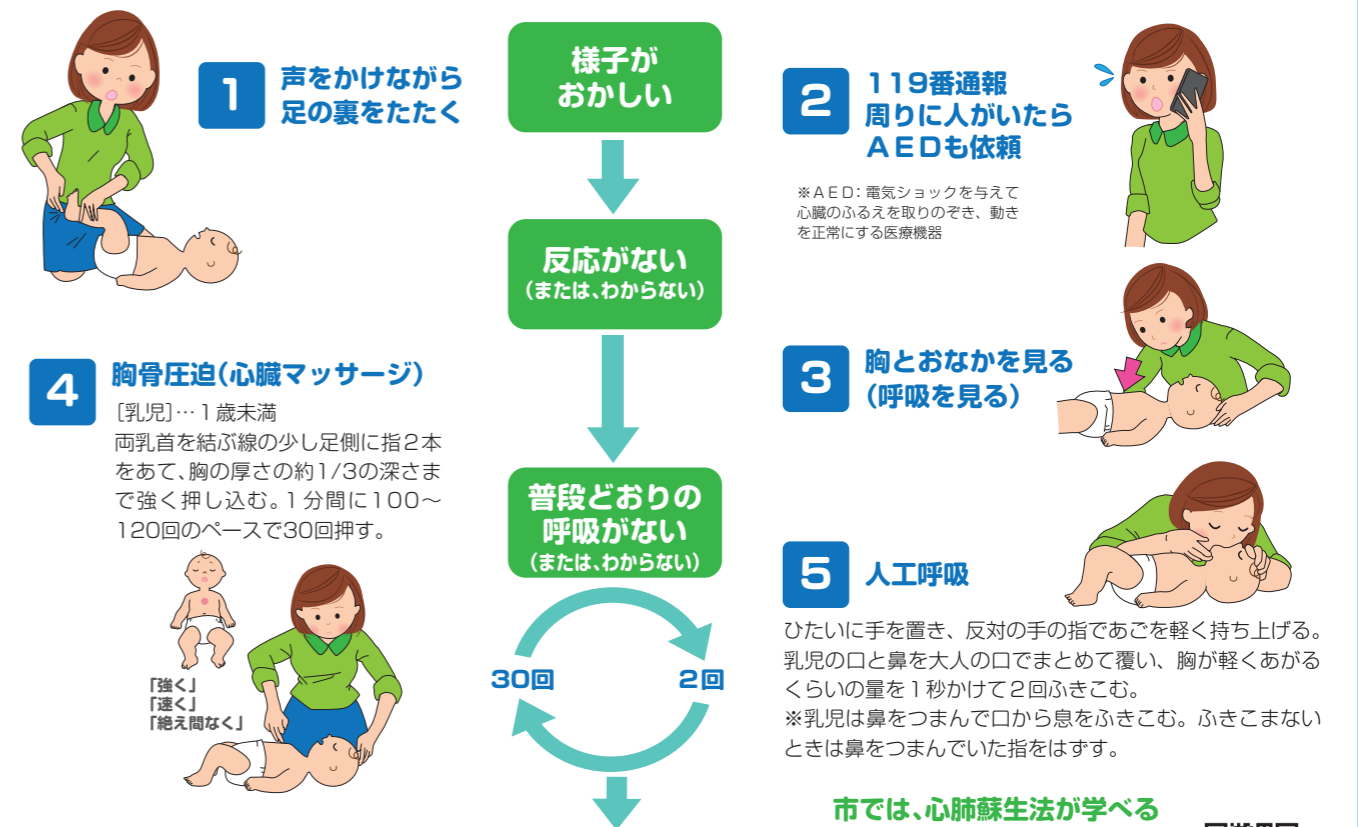


母乳育児中の方へ

赤ちゃんが泣いているときの対処方法として、この動画の中では「ミルクをあげる」とありますが、母乳育児中の方は、母乳をあげてください。欲しがるときには、欲しがって授乳してみましょう。

心肺蘇生法

心肺蘇生法の基本は、胸骨圧迫と人工呼吸です。反応がない、またはわからないときは大声で助けを呼び、以下の心肺蘇生法の手順を開始しましょう。※心肺蘇生法は、なるべく固い床の上で行ってください。



泣き出すか、救急隊と交代するまで繰り返してください

AEDが到着したら電源を入れ、AEDのメッセージに従って操作します。

市では、心肺蘇生法が学べる救命講習を実施しています。

千葉市救命講習



いざという時に動画を見ながら処置ができます

乳児の心肺蘇生



小児の心肺蘇生



乳児の気道異物除去



いざという時、すぐに視聴できるように携帯電話のホーム画面に保存しておくことをお勧めします。

赤ちゃんの発育・発達の日安（0歳～1歳6か月）

※この表は目安です。発達には個人差があります。心配なことはお住まいの区の保健福祉センター健康課へご相談ください。

	0歳0か月	0歳1か月	0歳2か月	0歳3か月	0歳4か月	0歳5か月	0歳6か月	0歳7か月	0歳8か月	0歳9か月	0歳10か月	0歳11か月	1歳	1歳1か月	1歳2か月	1歳3か月	1歳4か月	1歳5か月	1歳6か月	
運動能力				首がすわる																
動作・操作																				
言語・社会性																				
生活習慣																				



スマホに子守りをさせないで

赤ちゃんを目と目を合わせ、語りかけることで赤ちゃんの安心感と親子の愛着が育まれます。



親子が同じものに向き合って過ごす絵本の読みかせは、親子が共に育つ大切な時間です。



ムズがる赤ちゃんに、子育てアプリ画面で応えることは、赤ちゃんの育ちをゆがめる可能性があります。



親も子どももメディア機器接触時間のコントロールが大事です。親子の会話や体験を共有する時間が奪われています。



散歩や外遊びなどで親と一緒に過ごすことは子どもの体力・運動能力そして五感や共感性を育みます。



親がスマホに夢中で、赤ちゃんの興味・関心を無視しています。赤ちゃんの安全に気が配りが出ていません。



休日や夜間に急病やケガで困ったときは

名称	電話番号	テレホンサービス案内時間	診療科目
休日救急診療所 (美浜区幸町1-3-9 千葉市総合保健医療センター内)	043 (244) 5353 ※自動音声テープによる案内	日曜日、祝日、年末年始 8:00 ~ 16:15	内科・小児科・外科・ 整形外科・眼科・ 耳鼻咽喉科・歯科
産婦人科 休日緊急当番医	043 (244) 0202 ※自動音声テープによる案内	日曜日、祝日、年末年始 8:00 ~ 17:00	産婦人科
夜間応急診療（夜急診） (美浜区磯辺3-31-1) 千葉市立海浜病院内	043 (279) 3131 ※電話対応：職員 診療時間・診療科目等の案内	平日 19:00 ~ 23:30 土・日曜日、祝日、年末年始 18:00 ~ 23:30	内科・小児科
夜間開院 医療機関案内	043 (246) 9797 ※電話対応：看護師 電話応答時に開院している 医療機関の案内	月曜～土曜 (祝日・年末年始を除く) 17:30 ~ 19:30	電話応答時に開院して いる診療科
夜間外科系 救急当番医療機関	043 (244) 8080 ※自動音声テープによる案内	毎日 8:00 ~ 翌朝6:00	外科・整形外科

5

6

起こりやすい事故

ついでがゆるみがちな家の中、大人では問題ない場所・物でも、赤ちゃんや子どもにとっては多くの危険が潜んでいます。また、赤ちゃんは日々成長しています。昨日できなかったことが 今日できるようになっていることも。赤ちゃんを事故から守るために、家の中の環境を見直しましょう。

落下・転落



ふとした瞬間にソファに寝かせたり、ベッドの柵を下げっぱなしにしたりすると、赤ちゃんが少し動いただけで転落してしまう可能性があります。落下や転落が予想される場所には寝かさず、赤ちゃんが動いても安全であるよう気をつけましょう。

溺水



赤ちゃん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。ちょっとだから大丈夫という油断が事故を引き起こします。浴槽に水をためるときはドアを開けっ放しにしない、水をためっぱなしにしない、目を離さない、を徹底しましょう。

やけど



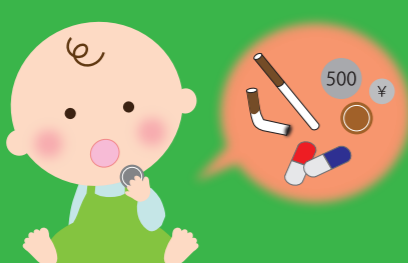
興味があるものは何でも触ってしまうのが赤ちゃんです。特にポットや炊飯器の湯気は想像以上に高温で、気付かずやけどをしてしまうことがあります。電気毛布や使い捨てカイロなども、長時間同じ部位を温めていると低温やけどをしてしまう可能性があるの注意してください。

窒息



赤ちゃんの事故死のうち、約80%が窒息死によるものだと言われています。小さな玩具、電池などの誤飲や、吐いたものが詰まるのが原因です。赤ちゃんの手の届くところに小さいものを置かず、授乳や食事の直後はこまめに様子を見ましょう。

誤飲



特に多いのがたばこの誤飲です。たばこが捨てられている水を飲んだり濡れたたばこを誤飲してしまうと、たばこに含まれる毒性の強いニコチンが水に溶けだしており、急激に体内で吸収されてしまうため、早急な処置が必要になります。加熱式たばこのスティック等には子どもの口の内に収まるサイズのものもあります。その他、口には含むだけで危険なものも多くあります。細心の注意を払いましょう。

指はさみ



指をはさってしまう事故は、場所を限定せず、どこでも起こるものです。打撲や擦り傷などの軽いものから、ひどい場合には指の切断に至ってしまうものもあります。家の中や車のドアの開閉、ベビーカーや家具、エスカレーターなどの可動部は特に注意してください。

全国版救急受診アプリ「Q助」

急な病気やケガの際に、自分で医療機関を受診するか、救急車を呼ぶか迷った際に、緊急度や受診の必要性を判断できるサービスです。スマートフォン用アプリもダウンロードできます。

救急受診アプリ Q助



身の回りにある洗剤、化粧品、医薬品などの化学物質を誤って飲んでしまったら(中毒110番)

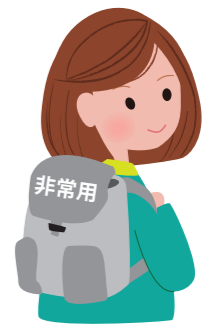
名称	テレホンサービス案内時間	電話番号
大阪中毒110番	365日24時間対応	072-727-2499
つくば中毒110番	365日9:00~21:00	029-852-9999
たばこ誤飲事故専用電話	365日24時間対応 (テープ方式)	072-726-9922

いざというときの災害に備えて

災害はいつ起きるかわかりません。日頃から災害に備えて準備しておくことが大切です。

緊急時の連絡方法についてみんなで話し合っておきましょう。

- 複数の連絡方法を考え、記入したものを母子健康手帳と一緒にしておきましょう。
- 災害伝言ダイヤルや携帯電話の災害伝言掲示板も確認しておきましょう。



非常持出品の確認

- 大人用の非常用リュックに加えて、赤ちゃんのために3日分を準備しましょう。

赤ちゃんのための持ち物チェック

- | | | | |
|-----------------------|---------|---------|------------|
| ■ ミルク用飲料水と粉ミルク又は液体ミルク | ■ 哺乳瓶 | ■ 離乳食 | ■ 離乳食用スプーン |
| ■ 健康保険証や診察券のコピー | ■ 紙おむつ | ■ おしりふき | ■ パスタオル |
| ■ ガーゼのハンカチ | ■ 肌着・衣服 | ■ 抱っこひも | ■ 授乳ケープ |
| ■ 歯ブラシ | ■ 紙コップ | ■ 割りばし | ■ おもちゃ |

非常備蓄品の準備

- 水や食料は、1人あたり3日から1週間分を備蓄しましょう。

受診や相談できる場所を調べておきましょう

- 受診中の病院以外にも、近所の病院の場所や連絡先を確認しておきましょう。

家族や赤ちゃんの現在受けている治療や健康状態を知っておきましょう

- 受けている治療や飲んでいる薬の名前を記入し、他の人にもわかるようにしておきましょう。
- 自分や家族のアレルギーの有無、服用している薬、医師からの注意事項等をメモしておきましょう。

家の中の安全対策

- 家の中の逃げ場としての安全な空間をつくっておきましょう。
- 火災の発生を防ぐようにしましょう。
- 寝室や赤ちゃんのいる部屋には、できるだけ家具を置かないようにしましょう。
- 安全に避難できるよう、出入り口や通路には物を置かないようにしましょう。

市ホームページも参考にしてください [千葉市 妊産婦・乳幼児のための災害への備え](#)



災害時の授乳について

被災後も母乳を飲ませ続けましょう。ショックで一時的に母乳の出が悪くなることもありますが、飲ませ続けることで、また出るようになります。できるだけ普段どおりを心がけて授乳に臨むことが大切です。ミルクを与える際に、哺乳瓶の消毒が充分でないときは、使い捨ての清潔な紙コップが役立ちます。

紙コップを使った授乳方法

水が貴重になる災害時、衛生的に授乳するため、使い捨ての紙コップを用いて授乳する方法があります。(緊急時の一時的な対応です。) ※70℃以上で調乳(一度沸騰させて熱いうちに溶かす)をすることができれば細菌を死滅させることができます。

紙コップでの授乳方法のほか、災害時の乳幼児の栄養についての情報が掲載されています。参考してください。

災害時の授乳



NPO法人 日本ラクテーション・コンサルタント協会



あかちゃんとのふれあい遊び

ねんねのころ

おしゃべり上手

赤ちゃんが機嫌よく「あ〜う〜」と声をだしたら、「あ〜う〜、そうなの〜」などと赤ちゃんと同じような声でこたえてあげて。



こちょこちょ

やさしくしたり、大げさにしたり、「こちょこちょ〜」などと話しかけながら強弱をつけてくすぐります。



空飛ぶじゅうたん

大きめのバスタオルに赤ちゃんを乗せ、ゆっくりバスタオルを引き、床を滑らせます。バスタオルから落ちないように注意。

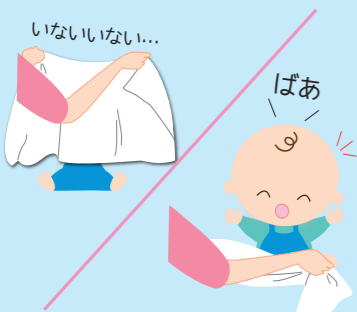
※うつぶせにしたとき、首をもち上げられるようになってから。



おすわり〜はいはいのころ

いないいないばあ

「いないいない…」と言いながら、タオルで赤ちゃんの顔が見えないように隠し、「ばあ」の声で勢いよくタオルをとりまわす。



おててパチパチ

赤ちゃんに向かい合わせて座り、赤ちゃんの前で手をパチパチ。赤ちゃんもまねしてくれるかも。できたらほめてあげて。



ジャンプ

赤ちゃんのわきの下をもって、足裏を床につけてびよんびよんとジャンプ。最後はそのまま高くジャンプしても喜びます。



つかまり立ち〜あんよのころ

穴へポットン

穴のある容器に物を落とす遊びは大好き。誤って飲み込まないように大きめのブロックなどを持たせて、穴のあいた空き箱を用意してみよう。



ペットボトルマラカス

空のペットボトルに鈴やビーズなどを入れてふってみて。いろいろな音が楽しめます。ペットボトルの口が開かないようビニールテープでとめて。



パパママロボット

パパやママの足の上に、赤ちゃんの足を乗せて「いっちに、いっちに」とゆっくり歩きます。



赤ちゃんの歯

お母さんが妊娠7週目に入った頃から赤ちゃんの乳歯の芽がつくられます。永久歯も、妊娠4か月頃にはでき始めます。実際に乳歯が生え始めるのは生後3〜10か月の頃で、赤ちゃんによって差があります。健康な乳歯はきれいな永久歯や正常な歯ならび・かみ合わせへの第一歩です。お口の中は見えにくい部分ですので、意識して定期的に観察し、心配なことがある場合は、歯科医師等に相談しましょう。

市ホームページも参考にしてください 千葉県 乳幼児期の歯と口の健康



家族でむし歯予防を



むし歯の発生には、歯や唾液の質のほか、食事や飲み物、歯みがきなどの生活習慣も関係しています。むし歯菌は、一緒に過ごす家族から赤ちゃんにうつるので、家族の口腔衛生状態も重要です。家族全員で生活習慣の確認やむし歯の治療と予防を心がけましょう。

お口のマッサージ



歯が生えてからきちんと歯みがきができるように、口のまわりをマッサージしたり、歯みがきをする姿勢に慣らしたりと、少しずつ準備しましょう。ゆっくりでいいので毎日焦らず慣らしておくこと、歯みがきが上手にできるようになります。

仕上げみがき



歯みがきを自分でしたがるなど自我が芽生えてきたら、その気持ちを大事にしてあげましょう。ただし、みがき残しなどがないように、仕上げみがきなどは必要です。また、ノドをついてしまう可能性があるため、お子さんが歯ブラシを持っているときはそばにいて、目を離さないようにしてください。

フッ化物で丈夫な歯



フッ化物が歯にとり込まれると、エナメル質が強くなって、むし歯菌が出す酸に負けにくい強い歯になります。生えた直後の歯は、未熟でむし歯になりやすい反面、フッ化物をとり込みやすいので、歯医者さんでのフッ化物塗布や、家ではフッ化物入り歯みがき剤を積極的に利用しましょう。

離乳食

*授乳回数は、離乳食の後に与える以外の回数です

※はちみつは、乳児ボツリヌス症予防のため、満1歳までは使わないようにしましょう。

離乳食は、母乳または育児用ミルクなどの乳汁栄養から幼児食に移行する過程でとても大事なものです。「吸う」ことから「噛む」ことへの発達に伴い、体の成長と自立を促進させる役割もあります。赤ちゃんによって離乳食を始めるタイミングや内容も違います。赤ちゃんの反応や生活リズムを見ながら「食べる楽しさ」を体験していけるように、赤ちゃんのペースで進めていきましょう。

市ホームページも参考にしてください 千葉県 乳児期の食生活



5〜6か月頃 ぞくぞく期



離乳食の回数

1日1〜2回
食後、母乳または育児用ミルクをほしがるだけ

授乳回数*

離乳食とは別に、母乳・育児用ミルクは授乳のリズムに合わせて赤ちゃんがほしがるだけ飲ませる

調理形態

なめらかにすりつぶしたもの

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。スプーンの感触に慣れるよう、ひとさじずつ始めてみましょう。

7〜8か月頃 もぐもぐ期



離乳食の回数

1日2回
食後、母乳または育児用ミルクをほしがるだけ

授乳回数*

離乳食とは別に、母乳はほしがるだけ、育児用ミルクは1日3回程程度飲ませる

調理形態

舌でつぶせる固さのもの

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。

9〜11か月頃 かみかみ期



離乳食の回数

1日3回
食後、母乳または育児用ミルクをほしがるだけ

授乳回数*

離乳食とは別に、母乳はほしがるだけ、育児用ミルクは1日2回程程度飲ませる

調理形態

歯ぐきでつぶせる固さのもの

食欲に応じて離乳食の量を増やしていきます。赤身の魚や肉、レバーを取り入れ、鉄の不足には十分配慮しましょう。

12〜18か月頃 ばくばく期



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食の進行の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

離乳の完了時期です。エネルギーや栄養素の大部分を母乳または育児用ミルク以外の食物からとれるようになります。ただ、無理せず欲しがれば授乳しましょう。

お母さん・お父さんのための 健康づくり情報



子育てをしていると、自分自身の健康については後回しになりがちですが、お子さんのためにも健康に気を配ることは大切です。

健康相談・栄養相談・歯科相談

☎ お住まいの区の保健福祉センター健康課

生活習慣病・食生活・お口や歯の健康等について、相談に応じています。

禁煙サポート

☎ お住まいの区の保健福祉センター健康課

あなたに合った禁煙方法を提案し、禁煙が継続できるようお手伝いをしていきます。

禁煙外来治療費助成

☎ お住まいの区の保健福祉センター健康課

保険適用となる禁煙外来を受診する市民を対象に、治療費の一部を助成します。原則、治療開始前の登録申請が必要です。

各区の保健福祉センター健康課

中央保健福祉センター健康課	043-221-2582	若葉保健福祉センター健康課	043-233-8714
花見川保健福祉センター健康課	043-275-6296	緑保健福祉センター健康課	043-292-2630
稲毛保健福祉センター健康課	043-284-6494	美浜保健福祉センター健康課	043-270-2221

女性のための健康相談

☎ お住まいの区の保健福祉センター健康課

○助産師等による面接相談（予約制）

妊娠（望まない妊娠含む）・出産に関することや、思春期から更年期までの女性の健康に関することについて、助産師が相談に応じます。（授乳や離乳、月経、避妊、不妊、婦人科疾患など）

中央保健福祉センター健康課	043-221-2581	若葉保健福祉センター健康課	043-233-8191
花見川保健福祉センター健康課	043-275-6295	緑保健福祉センター健康課	043-292-2620
稲毛保健福祉センター健康課	043-284-6493	美浜保健福祉センター健康課	043-270-2213

がん検診等

☎ 健康支援課 043-238-1794

がんは早期発見・早期治療が有効な病気です。千葉市に住民登録がある方を対象に、各種がん検診等を実施しています。

特定健康診査・特定保健指導

☎ 健康支援課 043-238-9926（千葉市国民健康保険に加入の方）

40～74歳の方を対象に健康保険証の発行元が、生活習慣病予防のための健診を実施します。くわしくは、健康保険証の発行元にお問い合わせください。

DV相談

DVには、なぐる、物をなげる、大声でどなる、無視する、生活費を渡さない、性行為を強要する、家族や友人との付き合いを制限するなど、さまざまなものがあります。

「つらい」と感じていたら、ぜひご相談ください。

配偶者暴力相談支援センター 相談専用電話 043-245-5110（月～金 9時～16時 年末年始、祝日除く）
（面接相談を希望する場合、上記相談専用電話で事前に予約）