

☆婴幼儿健康检查・讲座☆

- ① 请参加所居住地区的婴幼儿健康检查・讲座。
根据所住地区的不同上田市内分 5 个会场进行婴幼儿健康检查・讲座。
具体的日程请看以下介绍里的相关页面。

【上田地区】 请查看 3 ～ 4 页

分以下3会场（地点）进行婴幼儿健康成长检查・讲座。

- ①ひとまちげんき・健康プラザうえだ 1 楼的健診大厅
②塩田地域自治中心（塩田公民館）
③川西地域自治中心（川西公民館）

※ 自己所住地区具体应该去哪个会场，请查看第2页。

【丸子地区】 请查看第5页
会場：丸子保健中心

【真田地区】 请查看第6页
会場：真田保健中心

②婴幼儿健康成长检查不向个人单独发通知。

婴幼儿健康成长检查（日语简称它 健診）的日程等在每月16日发行的、分发到各户的上田广报上刊登，在市HP也有登载。有不明白之处请询问。

③要在小孩和大人的健康状态都良好时来会场参加检查・讲座。

- i 当健康状不好时，来了也会由于途中的劳累，身体状况变得更坏。
ii 患有要感染病时，有传给其他人的危险性，当有热度、咳嗽、呕吐、拉肚子等症状时，还有有患流行性感冒可能性时，要等健康状态都好转后、再来会场参加婴幼儿健康成长检查・讲座。

④指定对象的健診日子不能来时，请一定向所在的地区保健中心联系

如没有联系、指定日没有看到人来时，会打电话确认情况的。

⑤注意不能在幼儿健康成长检查的会场，随便地进行饮食

在幼儿健康成长检查的会场、除了喂奶和水分的补充以外，请不要进行其它的饮食。
还有要进行牙科健康检查的时候。



★健康咨询的指南★

会场地点	服务的日程和时间
ひとまちげんき・健康プラザうえだ（健康相談室） TEL0268-23-8244	周一～周五 9：00～16：00
塩田地域自治中心（塩田公民館） TEL 0268-38-3000	每月第一、三周的星期一
川西地域自治中心（川西公民館） TEL0268-75-5840	每月第一、三周的星期四 9：30～11：00
豊殿地域自治中心（农村环境改善中心） TEL0268- 35-2939	每月第一、三周的星期二 9：30～11：00

- 各地区的保健师、护士、营养师，能对小孩的身长、体重进行测量，也可以进行育儿等相关的咨询。
- 也进行成人的血压测定、有关饮食、健康的咨询。

不要有顾虑，各会场都欢迎大家利用！

会场地点	日程和时间
丸子保健中心（育儿乐园） TEL0268-42-1117	每月一次 9：30～11：00 ※具体请阅读第五页的育儿乐园刊载的情报。
真田保健中心 TEL0268-72-9007	每月一次 9：30～10：30 ※具体服务的日，请用电话确认。
武石健康中心 TEL0268-85-2067	随时 ※来前请电话联系请要确认后再出发。

※周六周日・国定假日、年初年末（12月29日～1月3日）休息

★上田地区的地区・自治会一览表（婴幼儿健康检查）★

※地区名和自治会名用日语表示



地 区	居住地方所在的自治会
東 部	踏入・泉町・上常田・中常田・下常田・北常田・常入・材木町
南 部	北天神町・南天神町・泉平・天神の杜・鷹匠町・本町・松尾町・末広町・大手町
中 央	横町・海野町・丸堀町・原町・馬場町・袋町・木町・北大手町・田町
北 部	柳町・上紺屋町・鍛冶町・上鍛冶町・上川原柳町・下川原柳町・愛宕町・上房山・下房山 ・新田・山口
西 部	下紺屋町・緑が丘・鎌原・新屋・緑が丘北・緑が丘西・城北・西脇・新町・諏訪部・生塚 ・常磐町
城 下	小牧・諏訪形・三好町・御所・中之条・千曲町・中村・朝日ヶ丘・須川
塩 尻	秋和・上塩尻・下塩尻
川 辺	上田原・川辺町・倉升・下之条・神畑・築地・東築地
泉 田	半過・福田・吉田
神 川	大屋・岩下・下青木・みすず台南・みすず台北・上青木・梅が丘・久保林・黒坪・上沢・ ・国分・上堀 ・下堀
神 科	畑山・伊勢山・富士見台・住吉が丘・神科新屋・野竹・西野竹・笹井・川原・岩門・染屋 ・蛇沢・金井 ・大久保・長島・金剛寺
豊 殿	森・大日木・長入・宮之上・小井田・中吉田・町吉田・桜台・ひかり・下吉田・林之郷 ・下郷・岩清水 ・矢沢・赤坂・漆戸
塩 田	下本郷・東五加・五加・上本郷・中野・上小島・下小島・保野・学海南・舞田・八木沢・学海 北 ・八舞・セレーノ八木沢・下組・富士山中組・奈良尾・平井寺・鈴子・石神・柳沢 ・下之郷 ・桜 ・十人・塩田新町・東前山・西前山・手塚・山田・ 野倉・分去・大湯・院内・上手
川 西	仁古田・岡・浦野・越戸・浦野南団地・藤之木・小泉・下室賀・上室賀・ひばりヶ丘

- 育儿咨询电话 ☎0268-23-4444（工作日白天）
如果你在育儿方面有困难和不安时请利用以上的电话进行询问。
咨询时间：9：00～16：00（节假日除外）

- 上田市内科・小児科初期急救中心
【小児科】☎0268-21-2233（15岁为止的小孩）
【内科】☎0268-21-2280 （16岁以上者）
《就诊时间》 20：00～23：00
※在电话联系后，请在晚上10：30前去窗口办理就诊的手续。

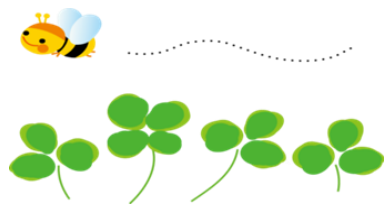
《电话咨询》 19：00～23：00

《诊疗日》 每天 （但是，8月14至16日・12月30日至1月3日除外）



※对夜里有急病、情况紧急不能等到第二天的患者进行内科的初期诊疗。
注意去医院前请务必先打电话联系以后再前往。

【居住在上田地区者】婴幼儿健康检查・讲座的通知



（※地区名和自治会名等用日语表示）

4个月婴幼儿健康检查（受理12:30～13:30）										1岁6个月婴幼儿健康检查（受理12:30～13:30）													
携带物品		①母子健康手册 ②健康检查票等 2张（装订在婴儿手册中） ③浴巾 ④婴儿手册 ⑤更换用尿布										①母子健康手册 ②健康检查票等 3张（装订在婴儿手册中） ③浴巾 ④最后完成用牙刷 ⑤婴儿手册 ⑥孩子的饮食手册※[食ノート] ⑦更换用尿布 ＊因有牙齿的检查，请在家刷好牙齿后前往。											
		对象地区 详细情况请看第二页				川辺・泉田・塩田・川西 神科・豊殿						東部・南部・中央・北部 西部・城下・塩尻・神川 神科・豊殿・川辺・泉田				塩田・川西							
		日期		对象的 出身年月日		会场				日期		对象的 出身年月日		会场				日期		对象的 出身年月日		会场	
2020 年 4月	4月8日	星期三	令和1.11.16～30		ひとまちげんき・健康プラザうえだ 1楼 健診大厅	2020年4月10日	星期五	令和1.11.1～11.30		川西地域自治中心（川西公民館）		2020年4月14日	星期二	平成30. 9.16～30		ひとまちげんき・健康プラザうえだ 1楼 健診大厅				塩田地域自治センター（塩田公民館）			
	4月16日	星期四	令和1.12.1～15					4月22日	星期三			平成30.10.1～15											
5月	5月7日	星期四	令和1.12.16～31			5月8日	星期五	令和1.12.1～12.31				5月13日	星期三	平成30. 10.16～31			5月22日	星期五	平成30.9.16～11.15				
	5月19日	星期二	令和2.1.1～15					5月27日	星期三			平成30.11.1～15											
6月	6月4日	星期四	令和2.1.16～31			6月9日	星期二	令和2.1.1～1.31				6月10日	星期三	平成30. 11.16～30									
	6月26日	星期五	令和2.2.1～15					6月24日	星期三			平成30.12.1～15											
7月	7月8日	星期三	令和2.2.16～29			7月3日	星期五	令和2.2.1～2.29				7月14日	星期二	平成30. 12.16～31			7月21日	星期二	平成30.11.16～平成31.1.15				
	7月17日	星期五	令和2.3.1～15					7月22日	星期三			平成31.1.1～15											
8月	8月6日	星期四	令和2.3.16～31			8月7日	星期五	令和2.3.1～3.31				8月5日	星期三	平成31. 1.16～31									
	8月25日	星期二	令和2.4.1～15					8月19日	星期三			平成31.2.1～2.15											
9月	9月3日	星期四	令和2.4.16～30			9月4日	星期五	令和2.4.1～4.30				9月9日	星期三	平成31. 2.16～28			9月16日	星期三	平成31.1.16～3.15				
	9月17日	星期四	令和2.5.1～15					9月23日	星期三			平成31.3.1～15											
10月	10月2日	星期五	令和2.5.16～31			10月6日	星期二	令和2.5.1～5.31				10月13日	星期二	平成31. 3.16～31									
	10月16日	星期五	令和2.6.1～15					10月21日	星期三			平成31. 4. 1～15											
11月	11月5日	星期四	令和2.6.16～30			11月6日	星期五	令和2.6.1～6.30				11月11日	星期三	平成31. 4. 16～30			11月18日	星期三	平成31.3.16～令和1.5.15				
	11月17日	星期二	令和2.7.1～15					11月25日	星期三			令和1.5. 1～15											
12月	12月2日	星期三	令和2.7.16～31			12月1日	星期二	令和2.7.1～7.31				12月8日	星期二	令和1.5. 16～31									
	12月18日	星期五	令和2.8.1～15					12月23日	星期三			令和1.6. 1～15											
2021 年 1月	1月7日	星期四	令和2.8.16～31			2021年1月8日	星期五	令和2.8.1～8.31				2021年1月13日	星期三	令和1.6. 16～30			2021年1月26日	星期二	令和1.5.16～7.15				
	1月19日	星期二	令和2.9.1～15					1月27日	星期三			令和1.7. 1～15											
2月	2月4日	星期四	令和2.9.15～30			2月2日	星期二	令和2.9.1～9.30				2月10日	星期三	令和1.7. 16～31									
	2月19日	星期五	令和2.10.1～15					2月26日	星期五			令和1.8. 1～15											
3月	3月3日	星期三	令和2.10.16～31			3月5日	星期五	令和2.10.1～10.31				3月10日	星期三	令和1.8. 16～31			3月23日	星期二	令和1.7.16～9.15				
	3月19日	星期五	令和2.11.1～15					3月24日	星期三			令和1.9. 1～15											

10个月儿个别健康成长检查		10个月儿个别健康成长检查委托的医疗机构＊注意所有医院都实行完全预约制				
●携带物品 ①母子健康手册②健康检查票（上田地区用）③浴巾 ④更换用尿布 ⑤健康保险证、福祉医疗受给者证 （健康成长检查以外需要检查、治疗时需要用）		・务必在前一日为止事先电话向医疗机构预约，还有发生预约日不能前去时，务必进行取消的联系。 ・健康成长检查是比较花时间的，还会有其他的诊疗需要等待，去健诊时请保证一定的时间宽裕。 ・要求平时主要照看小孩者也能一起去。 ・要求和懂日语的人一起去。				
在指定的月进行个别健康成长检查 （要在市委托的医疗机构就诊）		市委托的医疗机构名称	地址	电话	就诊日和就诊的时间	
受診月	对象的出身年月日	上田原レディース&マタニティークリニック	上田原455-1	0268-26-3511	星期二、三、五 9：00～・16：00～ 周六、周日 9：00～	
2020年 4月	令和1. 5. 16～6. 15	上田病院	中央1-3-3	0268-22-3580	星期二、三 14：00～16：00（有个别希望时可商量）	
5月	令和1. 6. 16～7. 15	神科中央クリニック	住吉397-2	0268-26-1144	星期二 14：00～14：30（有更变的可能）	
6月	令和1. 7. 16～8. 15	甲田クリニック	古安曾1833	0268-38-3065	星期一、二、三、五 14：30～	
7月	令和1. 8. 16～9. 15	ささき小児科医院	常磐城5-1-19	0268-27-7700	星期一至星期五 14：30～	
8月	令和1. 9. 16～10. 15	杉山クリニック	中央北1-2-5	0268-26-8200	星期一 15：00～16：00（有更变的可能）	
9月	令和1. 10. 16～11. 15	堀こどもクリニック	中之条800-5	0268-23-5566	星期二至星期五 上午（有更变的可能）	
10月	令和1. 11. 16～12. 15	宮坂内科小児科医院	常田2-5-3	0268-22-0759	星期二、星期四、星期五15：00～，星期三 13：00～（有更变的可能）	
11月	令和1. 12. 16～2019. 1. 15	村上医院	大手1-2-6	0268-22-3740	星期一至星期五 9：00～11：30（有更变的可能）	
12月	令和2. 1. 16～2. 15	山田内科医院	下之郷乙351-1	0268-26-8181	星期一、二、三、五 15：00～（1日限一人）	
2021年 1月	令和2. 2. 16～3. 15	吉田こども医院	常入1-7-97	0268-24-1222	受理/上午11：00为止、下午17：00为止 （星期五休诊）	
2月	令和2. 3. 16～4. 15					
3月	令和2. 4. 16～5. 15					

指定健診日不能来时，请事先联系告知

2岁儿牙科健康检查（受理12:30～13:15）										3岁儿健康检查（受理12:30～13:30）									
●携带物品 ①母子健康手册 ②问诊票等3张※（おたずね票）装订在婴儿手册中 ③湿手巾 ④毛巾 ⑤最后完成用牙刷 ⑥吃点心用小盘子和杯子 ⑦婴儿手册 ⑧孩子的饮食手册※[食ノート] ⑨更换用尿布 ＊因有牙齿的检查，请在家刷好牙齿后前往。 ＊有为了检查牙齿的牙齿着色。										●携带物品 ①母子健康手册 ②健康检查票等 3张（装订在婴儿手册中） ③浴巾 ④最后完成用牙刷 ⑤尿检查容器（事前邮送、当天要採好检查用的尿） ⑥婴儿手册 ⑦孩子的饮食手册※[食ノート] ＊因有牙齿的检查，请在家刷好牙齿后前往。＊请在家进行眼睛和耳朵的检查、并填写好检查用纸（检查用纸在婴儿手册中有）。									
東部・南部・中央・北部 西部・城下・塩尻・神川 神科・豊殿・川辺・泉田					塩田・川西					東部・南部・中央・北部 西部・城下・塩尻・神川 神科・豊殿・川辺・泉田					塩田・川西				
日期		对象的出身年月日		会场	日期		对象的出身年月日		会场	日期		对象的出身年月日		会场	日期		对象的出身年月日		会场
2020年4月15日	星期三	平成30. 1. 1～15		ひとまちげんき・健康プラザうえだ 1楼 健診大厅	2020年4月28日	星期二	平成30. 1. 1～ 2.28		塩田地域自治中心（塩田公民館）	2020年4月9日	星期四	平成29. 3. 1～15		ひとまちげんき・健康プラザうえだ 1楼 健診大厅	2020年4月17日	星期五	平成29.2.1～3.31		塩田地域自治中心（塩田公民館）
4月21日	星期二	平成30. 1.16～31								4月24日	星期五	平成29. 3.16～31							
5月1日	星期五	平成30. 2. 1～15								5月14日	星期四	平成29. 4. 1～15							
5月21日	星期四	平成30. 2.16～28								5月29日	星期五	平成29. 4.16～30							
6月11日	星期四	平成30. 3. 1～15			6月23日	星期二	平成30. 3. 1～ 4.30			6月5日	星期五	平成29. 5. 1～15			6月12日	星期五	平成29.4. 1～ 5.31		
6月17日	星期三	平成30. 3.16～31								6月18日	星期四	平成29. 5.16～31							
7月9日	星期四	平成30. 4. 1～15								7月2日	星期四	平成29. 6. 1～15							
7月28日	星期二	平成30. 4.16～30								7月31日	星期五	平成29. 6.16～30							
8月11日	星期二	平成30. 5. 1～15			8月26日	星期三	平成30. 5. 1～ 6.30			8月4日	星期二	平成29. 7. 1～15			8月21日	星期五	平成29. 6. 1～ 7.31		
8月20日	星期四	平成30. 5.16～31								8月28日	星期五	平成29. 7.16～31							
9月2日	星期三	平成30. 6. 1～15								9月10日	星期四	平成29. 8. 1～15							
9月25日	星期五	平成30. 6.16～30								9月18日	星期五	平成29. 8.16～31							
10月14日	星期三	平成30. 7. 1～15			10月27日	星期二	平成30. 7. 1～ 8.31			10月8日	星期四	平成29. 9. 1～15			10月9日	星期五	平成29. 8. 1～ 9.30		
10月28日	星期三	平成30. 7.16～31								10月22日	星期四	平成29. 9.16～30							
11月4日	星期三	平成30. 8. 1～15								11月10日	星期二	平成29. 10. 1～15							
11月19日	星期四	平成30. 8.16～31								11月27日	星期五	平成29. 10.16～31							
12月9日	星期三	平成30. 9. 1～15			12月17日	星期四	平成30. 9. 1～10.31			12月3日	星期四	平成29.11. 1～15			12月4日	星期五	平成29.10. 1～11.30		
12月16日	星期三	平成30. 9.16～30								12月22日	星期二	平成29.11.16～30							
2021年1月6日	星期三	平成30. 10. 1～15								2021年1月14日	星期四	平成29.12. 1～15							
1月21日	星期四	平成30. 10.16～31								1月29日	星期五	平成29.12.16～31							
2月3日	星期三	平成30.11. 1～15			2021年2月5日	星期五	平成30. 11. 1～12.31			2月9日	星期二	平成30.1. 1～15			2021年2月12日	星期五	平成29.12. 1～平成30. 1.31		
2月25日	星期四	平成30.11.16～30								2月18日	星期四	平成30.1.16～31							
3月9日	星期二	平成30.12. 1～15								3月4日	星期四	平成30.2. 1～15							
3月17日	星期三	平成30.12.16～31								3月11日	星期四	平成30.2.16～28							

教室

7个月儿教室（受理9:20～9:45 完了预定11：30）										周岁生日教室※おたんじょう教室（受理9:20～9:45 完了预定11：30）									
●携带物品①母子健康手册 ②问诊票※おたずね票（装订在婴儿手册中） ③婴儿手册 ④湿巾 ⑤浴巾 ⑥孩子的饮食手册※[食ノート]										●携带物品①母子健康手册 ②问诊票1张※おたずね票 ③最后完成用牙刷 ④小孩用杯子 ⑤小毛巾 ⑥浴巾 ⑦孩子的饮食手册※[食ノート]									
●内容：身体测量、关于断奶饮食知识、试吃等，个人咨询。										●内容：身体测量、关于断奶饮食知识、试吃等。有关蛀牙防止的讲解和怎样刷牙的实习。个人咨询。									
会场		ひとまちげんき・健康プラザうえだ 1楼健診大厅					川西地域自治中心（川西公民館）			会场		ひとまちげんき・健康プラザうえだ 1楼健診大厅					塩田地域自治中心（塩田公民館）		
对象地区		東部・南部・中央・北部・西部 城下・塩尻・神川・神科・豊殿					川辺・泉田・塩田・川西			对象地区		東部・南部・中央・北部・西部 城下・塩尻・神川・神科・豊殿 川辺・泉田					塩田・川西		
日期		对象的出身年月日		日期		对象的出身年月日		日期		日期		对象的出身年月日		日期		对象的出身年月日		日期	对象的出身年月日
2020年4月8日	星期三	令和1.8.16～31		2020年4月16日	星期四	令和1.9.1～15		2020年4月23日	星期四	令和1.9.1～30		2020年4月14日	星期二	平成31.4.1～15		2020年4月22日	星期三	平成31.4.16～30	
5月7日	星期四	令和1.9.16～30		5月19日	星期二	令和1.9.10.1～15		5月28日	星期四	令和1.9.10.1～31		5月13日	星期三	令和1.5.1～15		5月27日	星期三	令和1.5.16～31	
6月4日	星期四	令和1.10.16～31		6月26日	星期五	令和1.11.1～15		6月25日	星期四	令和1.11.1～30		6月10日	星期三	令和1.6.1～15		6月24日	星期三	令和1.6.16～30	
7月8日	星期三	令和1.11.16～30		7月17日	星期五	令和1.12.1～15		7月30日	星期四	令和1.12.1～31		7月14日	星期二	令和1.7.1～175		7月22日	星期三	令和1.7.16～31	
8月6日	星期四	令和1.12.16～31		8月25日	星期二	令和2.1.1～15		8月27日	星期四	令和2.1.1～31		8月5日	星期三	令和1.8.1～15		8月19日	星期三	令和1.8.16～31	
9月3日	星期四	令和2.1.16～31		9月17日	星期四	令和2.2.1～15		9月24日	星期四	令和2.2.1～29		9月9日	星期三	令和1.9.1～15		9月23日	星期三	令和1.9.16～30	
10月2日	星期五	令和2.2.16～29		10月16日	星期五	令和2.3.1～15		10月29日	星期四	令和2.3.1～31		10月13日	星期二	令和1.10.1～15		10月21日	星期三	令和1.10.16～31	
11月5日	星期四	令和2.3.16～31		11月17日	星期二	令和2.4.1～15		11月26日	星期四	令和2.4.1～30		11月11日	星期三	令和1.11.1～15		11月25日	星期三	令和1.11.16～30	
12月2日	星期三	令和2.4.16～30		12月18日	星期五	令和2.5.1～15		12月24日	星期四	令和2.5.1～31		12月8日	星期二	令和1.12.1～15		12月23日	星期三	令和1.12.16～31	
2021年1月7日	星期四	令和2.5.16～31		2021年1月19日	星期二	令和2.6.1～15		2021年1月28日	星期四	令和2.6.1～30		2021年1月13日	星期三	令和2.1.1～15		2021年1月27日	星期三	令和2.1.16～31	
2月4日	星期四	令和2.6.16～30		2月19日	星期五	令和2.7.1～15		2月24日	星期三	令和2.7.1～31		2月10日	星期三	令和2.2.1～15		2月26日	星期五	令和2.2.16～29	
3月3日	星期三	令和2.7.16～31		3月19日	星期五	令和2.8.1～15		3月25日	星期四	令和2.8.1～31		3月10日	星期三	令和2.3.1～15		3月24日	星期三	令和2.3.16～31	

[住在丸子・武石地区者] 婴幼儿健康检查・讲座的通知

婴幼儿健康检查 ※1 指定健诊日不能来时，务必事先联系告知

会场：丸子保健中心

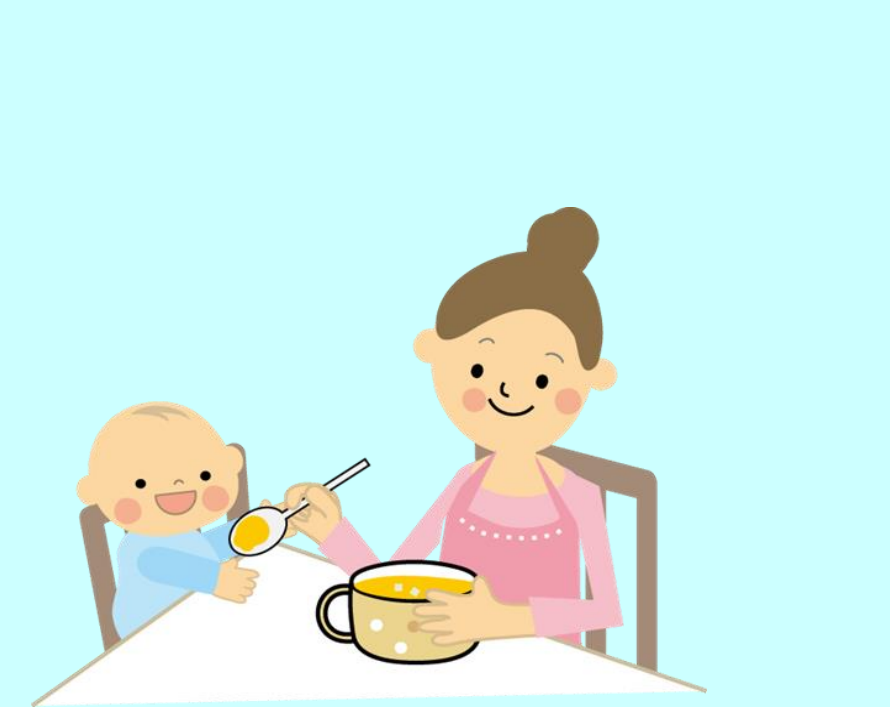
4个月婴幼儿健康检查		
●受理12:30～12:45 ●携带物品 ①母子健康手册 ②健康检查票等 2张（装订在婴儿手册中） ③浴巾 ④婴儿手册 ⑤更换用尿布		
日期		对象的出身年月日
2020年4月9日	星期四	令和1年11月
5月14日	星期四	令和1年12月
6月4日	星期四	令和2年1月
7月2日	星期四	令和2年2月
8/6(木)	星期四	令和2年3月
9/3(木)	星期四	令和2年4月
10/1(木)	星期四	令和2年5月
11/5(木)	星期四	令和2年6月
12/3(木)	星期四	令和2年7月
2021年1月7日	星期四	令和2年8月
2/4(木)	星期四	令和2年9月
3/4(木)	星期四	令和2年10月

10个月婴幼儿健康检查		
●受理12:30～12:45 ●携带物品 ①母子健康手册 ②健康检查票 1张 ③浴巾 ④婴儿手册 ⑤小孩的饮食手册※[食ノート] ⑥更换用尿布		
日期		对象的出身年月日
2020年4月24日	星期五	令和1年 6月
5月29日	星期五	令和1年 7月
6月26日	星期五	令和1年 8月
7月31日	星期五	令和1年 9月
8月28日	星期五	令和1年 10月
9月18日	星期五	令和1年 11月
10月30日	星期五	令和1年 12月
11月27日	星期五	令和 2 年 1月
12月18日	星期五	令和 2 年 2月
2021年1月29日	星期五	令和 2 年 3月
2月26日	星期五	令和 2 年 4月
3月12日	星期五	令和2年 5月

1岁6个月婴幼儿健康检查		
●受理12:30～12:45 ●携带物品 ①母子健康手册 ②健康检查票等 3张（装订在婴儿手册中） ③浴巾 ④最后完成用牙刷 ⑤婴儿手册 ⑥小孩的饮食手册※[食ノート] ⑦更换用尿布 * 因有小孩和家长的牙齿的检查，请在家刷好牙齿后前往。		
日期		对象的出身年月日
2020年4月7日	星期二	平成30年 9月
5月12日	星期二	平成30年 10月
6月2日	星期二	平成30年 11月
7月7日	星期二	平成30年 12月
8月4日	星期二	平成31年 1月
9月1日	星期二	平成31年 2月
10月6日	星期二	平成31年 3月
11月10日	星期二	平成31年 4月
12月1日	星期二	令和1年 5月
2021年1月12日	星期二	令和1年 6月
2月2日	星期二	令和1年 7月
3月2日	星期二	令和1年 8月

2岁儿牙科健康成长检查		
●受理12:30～12:45 ●携带物品 ①母子健康手册 ②问诊票※おたずね票（装订在婴儿手册中） ③最后完成用牙刷 ④小毛巾 ⑤婴儿手册 ⑥更换用尿布 ⑦饮食手册※[食ノート] * 因有牙齿的检查，请在家刷好牙齿来。 * 有为了检查的牙齿着色。		
日期		对象的出身年月日
2020年4月16日	星期四	平成30年 2～3月
6月16日	星期二	平成30年 4～5月
8月18日	星期二	平成30年 6～7月
10月20日	星期二	平成30年 8～9月
12月15日	星期二	平成30年 10～11月
2021年2月16日	星期二	平成30年12月～31年1月

3儿健康成长检查		
●受理12:30～12:50 ●携带物品 ①母子健康手册 ②健康检查票等3张（装订在婴儿手册中） ③浴巾 ④最后完成用牙刷 ⑤尿检查容器（事前邮送、当天要採好检查用的尿） ⑥婴儿手册 * 因有牙齿检查，请在家刷好牙齿再来。 * 请在家中眼睛和耳朵的检查并填写好检查用纸（检		
日期		对象的出身年月日
2020年4月17日	星期五	平成29年3. 1～4. 15
6月12日	星期五	平成29年4. 16～5. 31
7月10日	星期五	平成29年6. 1～7. 15
9月11日	星期五	平成29年7. 16～8. 31
11月13日	星期五	平成29年9. 1～10. 15
12月11日	星期五	平成29年10. 16～11. 30
2021年1月15日	星期五	平成29年12. 1～30年1. 15
3月5日	星期五	平成30年1. 16～2. 28



咨询・教室

7 个月儿教室		
●受理 9:30～9:45 ●携带物品 ①母子健康手册②问诊票一张※おたずね票 ③婴儿手册 ④浴巾 ⑤替换用尿布 ⑥ 小孩的饮食手册※[食ノート]		
日期		对象的出身年月日
2020年4月23日	星期四	令和1年9月
5月21日	星期四	令和1年10月
6月18日	星期四	令和1年11月
7月16日	星期四	令和1年12月
8月20日	星期四	令和2年1月
9月17日	星期四	令和2年2月
10月22日	星期四	令和2年3月
11月19日	星期四	令和2年4月
12月17日	星期四	令和2年5月
2021年1月21日	星期四	令和2年6月
2月18日	星期四	令和2年7月
3月11日	星期四	令和2年8月

周岁生日（※おたんじょう）教室		
●受理9:30～9:45 ●携带物品 ①母子健康手册 ②问诊票※おたずね票1张 ③最后完成用牙刷 ④浴巾 ⑤婴儿手册 ⑥更换用尿布 ⑦小孩的饮食手册※[食ノート]		
日期		对象的出身年月日
2020年5月19日	星期二	平成31年4～令和1年5月
7月14日	星期二	令和1年6～7月
9月15日	星期二	令和1年8～9月
11月17日	星期二	令和1年10～11月
2021年1月19日	星期二	令和1年12月～2年1月
3月9日	星期二	令和2年2～3月

育儿乐园					
受理9:30～11:00 携带物品①母子健康手册 ②更换用尿布 ③浴巾					
对身体的测量和个别咨询（希望者）、开放游玩角					
对象 大致3岁为止的小孩					
2020年4月20日	星期一	8月24日	星期一	12月14日	星期一
5月25日	星期一	9月28日	星期一	2021年1月25日	星期一
6月22日	星期一	10月26日	星期一	2月15日	星期一
7月27日	星期一	11月24日	星期二	3月15日	星期一

〔住在真田地区者〕 婴幼儿健康检查、讲座的通知

婴幼儿健康检查

指定健诊日不能来时，务必事先联系告知

会场：真田保健中心

4个月婴幼儿健康检查		
●受理12:20～12:40 ●携带物品 ①母子健康手册 ②健康检查票 2张（装订在婴儿手册中） ③浴巾 ④婴儿手册 ⑤更换用尿布		
日期		对象的出生年月日
2020年4月9日	星期四	令和1年11～12月
6月11日	星期四	令和2年 1～ 2月
8月20日	星期四	令和2年 3～ 4月
10月8日	星期四	令和2年 5～ 6月
12月10日	星期四	令和2年 7～ 8月
2021年2月18日	星期四	令和2年 9～10月

10个月婴幼儿健康检查		
●受理12:20～12:40 ●携带物品 ①母子健康手册 ②健康检查票 2张（装订在婴儿手册中） ③浴巾 ④婴儿手册 ⑤更换用尿布		
日期		对象的出生年月日
2020年5月13日	星期三	令和1年 6～ 7月
7月13日	星期一	令和1年 8～ 9月
9月7日	星期一	令和1年10～11月
11月11日	星期三	令和1年12～ 令和2年1月
1月13日	星期三	令和2年 2～ 3月
2021年3月17日	星期三	令和2年 4～ 5月

1岁6个月婴幼儿健康检查		
●受理12:45～13:00 ●携带物品 ①母子健康手册 ②健康检查票 3张（装订在婴儿手册中） ③浴巾 ④最后完成用牙刷 ⑤婴儿手册 ⑥孩子的饮食手册※[食ノート] ＊因有牙齿的检查，请在家刷好牙齿来。		
日期		对象的出生年月日
2020年4月10日	星期五	平成30年 8～ 9月
6月9日	星期二	平成30年10～11月
8月21日	星期五	平成30年12月～平成31年1月
10月7日	星期三	平成31年 2～ 3月
12月22日	星期二	平成31年4月～令和1年5月
2021年2月9日	星期二	令和1年 6～ 7月

2歳児歯科健診		
●受理9:30～9:45 ●携带物品 ①母子健康手册 ②问诊票※おたずね票（装订在婴儿手册中） ③最后完成用牙刷 ④湿巾 ⑤喝的水、饮料 ⑥婴儿手册 ⑦孩子的饮食手册※[食ノート] ＊因有牙齿的检查，请在家刷好牙齿来。		
日期		对象的出生年月日
2020年5月20日	星期三	平成30年 2～ 4月
8月7日	星期五	平成30年 5～ 7月
11月20日	星期五	平成30年 8～10月
2021年2月2日	星期二	平成30年11～平成31年1月

3歳児健診		
●受理12:45～13:00 ●携带物品 ①母子健康手册 ②健康检查票 3张（装订在婴儿手册中） ③浴巾 ④最后完成用牙刷 ⑤尿检查容器（事前邮送、当天要採好检查用的尿） ⑥婴儿手册 ＊因有牙齿检查在家刷好牙齿再来。 ＊请在家中眼睛和耳朵的检查并填写好检查用纸（在婴儿手册中）		
日期		对象的出生年月日
2020年6月2日	星期二	平成29年 3～ 5月
9月16日	星期三	平成29年 6～ 8月
12月2日	星期三	平成29年 9～11月
2021年3月10日	星期三	平成29年12～平成30年2月



教室

7个月儿教室								
●受理9:30～9:40 ●携带物品 ①母子健康手册 ②问诊票※おたずね票 ③婴儿手册 ④孩子的饮食手册※[食ノート] ⑤小毛巾 ⑥浴巾								
日期		对象的出生年月日	日期		对象的出生年月日	日期		对象的出生年月日
2020年4月28日	星期二	令和1年 9月	8月27日	星期四	令和2年 1月	12月25日	星期五	令和2年 5月
5月27日	星期三	令和1年10月	9月30日	星期三	令和2年 2月	2021年1月20日	星期三	令和2年 6月
6月17日	星期三	令和1年11月	10月23日	星期五	令和2年 3月	2月25日	星期四	令和2年 7月
7月22日	星期三	令和1年12月	11月25日	星期三	令和2年 4月	3月23日	星期二	令和2年 8月

周岁生日（※おたんじょう）教室		
●受理9:30～9:40 ●携带物品 ①母子健康手册 ②问诊票※おたずね票 ③婴儿手册 ④孩子的饮食手册※[食ノート]		
日期		对象的出生年月日
2020年4月15日	星期三	平成31年 1～ 3月
6月25日	星期四	平成31年4月～令和1年5月
8月26日	星期三	令和1年 6～ 7月
10月15日	星期四	令和1年 8～ 9月
12月24日	星期四	令和1年 10～ 11月
2021年2月17日	星期三	令和1年12月～令和2年1月

写给〔住在武石地区者〕的通知

从令和2年（2020年）4月开始，住在武石地区的婴幼儿，要参加由丸子保健中心实施的婴幼儿健康检查・讲座。具体的日程请查看第5页的丸子保健中心会场的内容！

婴幼儿健康检查等的询问和关于新生儿访问、孩子健康咨询等与以前相同还是由武石健康中心实施。请大家继续和武石健康中心TEL0268-85-2067联系。



上田市的预防接种（公费的预防接种）

预防接种分《定期预防接种》和《任意预防接种》，《定期预防接种》是国家指定的接种的类型和规定的接种的接种期间。《定期预防接种》在规定的接种的接种期间内接种免费，如过了规定的期限将和《任意预防接种》一样，费用要全额自己负担。希望大家要在规定的期限内去接种！

定期预防接种（公费的预防接种）的对象年龄		定期预防接种的对象年龄→ 推荐的接种时期 (2020年1月)																			
预防接种的对象年龄和接种间隔・次数		0个月	1个月	2个月	3个月	4个月	5个月	6个月	7个月	8个月	9个月	10个月	11个月	1岁	2岁	3岁	4岁	5岁	6岁	7岁	7岁半
【B型流感嗜血杆菌(Hib)】 灭活疫苗 是预防B型流感嗜血杆菌（Hib）感染引起脑膜炎的预防接种。 出生后 2 个月以上至5岁未了的期间里接种 1. 出生后 2 个月以上至 7 个月未了开始接种时，共接种4次（标准接种期间） 2. 出生后7个月以上至1岁未了开始接种时，共接种3次 3. 1岁以上至5岁未了开始接种时，接种1次																					

※关于《子宫颈癌预防疫苗》的接种 接种对象的年龄到12岁这年度的初始之日至16岁时的年度终了之日
平成25年开始的定期预防接种，但从平成25年6月至今为止接种的推荐一直处于停止的状态，且近期没有恢复对此预防接种推荐的计划。
能公费进行此子宫颈癌疫苗的预防接种，但请务必在理解有效性和风险度的基础上进行接种的选择。希望进行接种者请向各地区的保健中心联系。

●任意预防接种●虽不属于上田市的预防接种事业，但有以下的预防接种可以任意选择接种。
希望进行接种时请向各医疗机构询问。

关于B型流感嗜血杆菌（Hib）・婴幼儿用肺炎球菌结合的预防接种方法

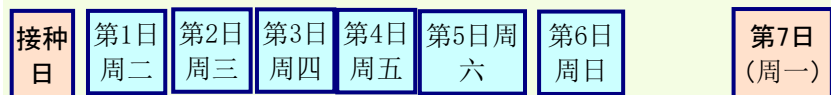
B型流感嗜血杆菌（Hib）疫苗	婴幼儿用肺炎球菌结合疫苗
1. 出生后2个月以上至7个月未开始接种时，共接种4次 ・初回接种：第一次接种后间隔27日（有医师必要的认可时20日）以上，接种3次。 ※标准接种间隔：27~56日（要求3次接种在满1周岁前完了） ・追加接种在初回接种完了后间隔7个月以上接种一次 ※标准接种间隔：初回接种完了后间隔7个月以上至13个月以下 2. 出生后7个月以上至1岁未开始接种时，共接种3次 ・初回接种：第一次接种后间隔27日（有医师必要的认可时20日）以上，接种2次。 ※标准接种间隔：27~56日（要求2次接种在满1周岁前完了） ・追加接种在初回接种完了后间隔7个月以上接种一次 ※标准接种间隔：初回接种完了后间隔7个月以上至13个月以下 3. 1岁以上至5岁未开始接种时，接种1次 接种一次	1. 出生后2个月以上至7个月未开始接种时，共接种4次 ・初回接种：第一次接种后间隔27日以上，接种3次。 （要求2次接种在满1周岁前完了，第3次接种要在满2周岁前完了） ・追加接种在初回接种完了后间隔60日以上，在1周岁以后接种一次 2. 出生后7个月以上至1岁未开始接种时，共接种3次 ・初回接种：第一次接种后间隔27日以上，接种2次。 （第2次接种要在满2周岁前完了） ・追加接种在初回接种完了后间隔60日以上，在1周岁以后接种一次 3. 1岁以上至2岁未开始接种时，共接种2次 要求2次接种之间间隔60日以上 4. 2岁以上至5岁未开始接种时，接种1次 接种一次

※预防接种的对象年龄和接种间隔・次数等有不清楚的情况时，请向医疗机构或市健康推进课询问

接种间隔的算法

下面以在星期一接种时为例进行说明

6日以上的间隔是指...



★在一周后的，和接种日相同的周几的日以后、接种OK。

接种日的第二天开始数起，有6日以上了、
 就可以进行接下去的预防接种。

※说明：记住接种当日为第0日，和接种日相同的周几的日开始、
 就可以进行接下去的预防接种的原则。

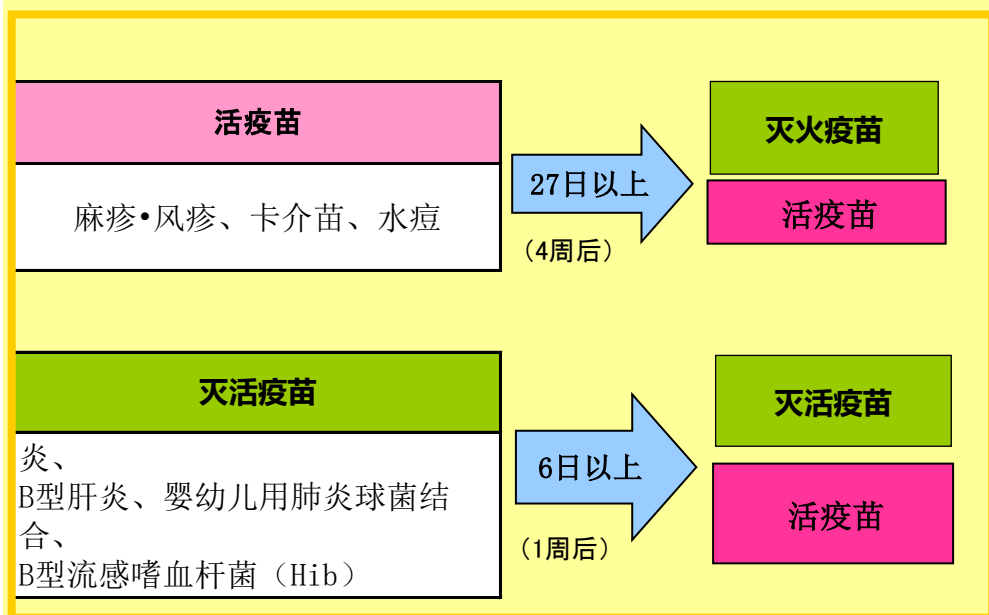
20日以上的间隔是指...

和左图相同的计算方法，接种日的第二天开始数起，有20日以上了、
 可以进行接下去的预防接种（在三周后的，和接种日相同的周几的日以后、
 接种OK。）

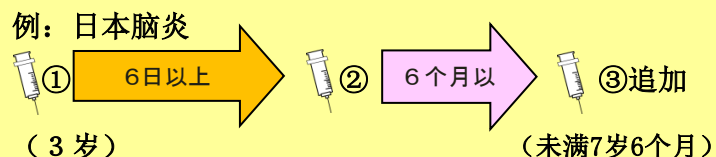
1个月的间隔是指...

举例说在4月15日进行了接种时，一个月的间隔以后，是5月15日。
 如是5月31日接种的，下个月没有31日的话，那么1个月的间隔后，
 是7月1日。

关于活疫苗和灭活疫苗的间隔



★如是同一种类的预防接种、持续接种时，要求按照各预防接种的间隔进行接种。



●关于预防接种的同时接种●
 当医生认为有必要时，复数的预防接种可以同时进行接种的。具体请向医院的医生咨询。

关于日本脑炎的预防接种

日本脑炎的预防接种在平成17年5月30日至平成22年3月31日的期间，接种和接种的推荐被抑制了。

【平成7年4月2日至平成19年4月1日出生者】

平成7年4月2日至平成19年4月1日出生者，日本脑炎的预防接种不充分者，到20岁为止不足的部分均可以用公费进行接种。

【平成19年4月2日至平成21年10月1日出生者】

平成19年4月2日至平成21年10月1日出生者，日本脑炎第一期的预防接种不足，在9岁以上至未满13岁的期间内，不足部分均可以用公费进行接种。

日本脑炎接种标准的时间表请参看第7页。详情请向各地区的保健中心询问。



实行方法

上田市在各指定的医疗机构一年中都能进行预防接种。请事先确认右边页面的医疗机构、务必先进行预约、再前往接种。希望在市外进行预防接种时，要事先咨询。

1. 携带物品

○母子健康手册

○上田市的预诊票（要求填写好带去）

在对象者的接种时期来到一个月前的月末时，向个人邮送预诊票。

找不到预诊票者，请向市健康推进课或各地的保健（健康）中心询问。还有当从市外迁入上田市者，要带上母子健康手册去市健康推进课或各地的保健（健康）中心，届时会给出关于该小孩没有接种的项目、今后的接种的安排等的介绍。

○委任状：如是父母以外的人带去接种时，需要提供委任状

2. 去预防接种前要确认的事项

- ・在身体状况好的时候去接受接种是大原则。要掌握好平时正常的体温值，接种的当日早晨要测体温，如发现身体的状况不是很好时，就是已经进行了预约，也希望改在后日再前往接种。
- ・要很好地阅读上田市发的通知，理解预防接种的必要性和可能出现的副作用。

不能进行预防接种者

1. 有明显的发热（37.5℃以上）者
2. 患比较重的急性疾病
3. 由于预防接种疫苗所含成分要引起急性过敏（※）

※急性过敏：是指接种后30分钟之内会引发的严重的过敏反应。有发汗、发生脸部肿起、全身的严重荨麻疹、呕吐或想要呕吐、发声困难、呼吸困难等激烈的全身反应。

4. 卡介苗的预防接种时，被医师认定过：由于外伤会引起瘢痕疙瘩者
5. B型肝炎预防接种的对象者，但婴儿在出生时进行了为了预防母子感染的B型肝炎疫苗接种者
6. 其它，医师认为不适合接种者。

患了感染症者

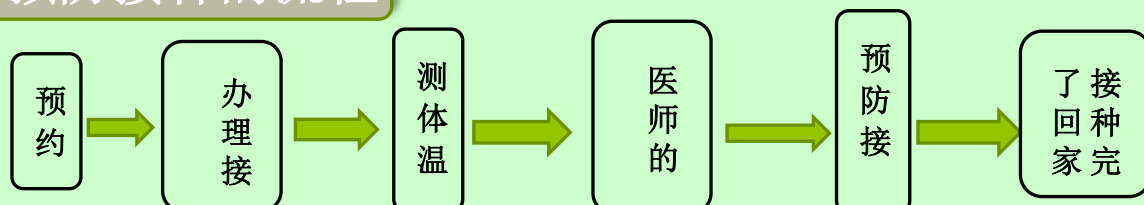
要等待全身状态好转后才能进行预防接种。患细菌感染性疾病时，由于受到细菌的影响、预防接种的疫苗不能很好地发挥它的效果。当患了以下疾病时，必须隔开一定的间隔后再去接种，具体要由医师判断来决定。

手足口病、传染性红斑、感冒等⇒完治后、1至2周左右
风疹、水痘、流行性耳下腺炎等⇒完治后、2至4周左右
麻疹⇒完治后、4周左右

接受预防接种时必须注意的人群

1. 患有心脏病、肾脏病、肝脏病、有和血液有关的疾患、有发育障碍的疾患者
2. 有痉挛（抽筋）发作病历者
3. 过去有被诊断为免疫不全者
4. 在以前的预防接种后发生过全身性发疹的过敏反应者，由于疫苗的成分有引发急性过敏可能的危险者。

预防接种的流程



询问：市健康推進課：ひとまちげんき・健康プラザうえだ 电话：0268-28-7124（直线）

丸子保健中心电话：0268-42-1117（直线）

真田保健中心电话：0268-72-9007（直线）

2019年度上田市预防接种的委托医疗机构一览表



※医疗单位名称和地址等用日语表示

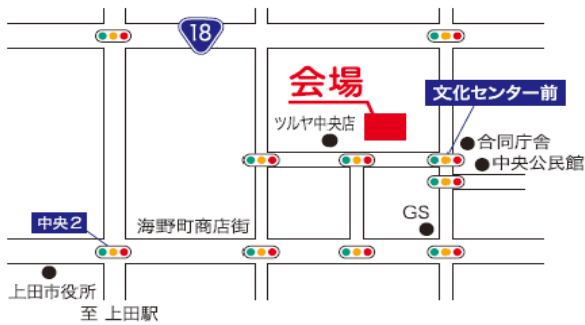
地区	医疗单位名称	地址	电话	B型流感 嗜血杆 菌 (Hib)	肺炎 球菌 结合	B型 肝炎	四种 混合	卡介 苗	麻疹 风疹	水痘	日本 脑炎	二种 混合
上田	あおぞらクリニック	上田原1311	0268-75-1100						○	○	○	○
	葦沢内科医院	芳田1818-4	0268-35-3330	○	○		○	○	○	○	○	○
	飯島医院	築地188	0268-22-5011	○	○	○	○		○	○	○	○
	池田クリニック	上田原687-1	0268-22-5041	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	い内科クリニック	古里166-1	0268-21-3737	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	上田原レディース&マタニティークリニック	上田原455-1	0268-26-3511	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	上田病院	中央1-3-3	0268-22-3580	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	神科中央クリニック	住吉397-2	0268-26-1144	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	かんがわクリニック	蒼久保1144-1	0268-34-5151	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	甲田医院	中央1-6-24	0268-22-0859	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	甲田クリニック	古安曾1833	0268-38-3065	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	斉藤外科医院	蒼久保1177-7	0268-35-0887			○	○		○	○	○	○
	ささき小児科医院	常磐城5-1-19	0268-27-7700	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	佐藤胃腸科内科	中央1-8-21	0268-22-2342	○	○		○		○	○	○	○
	城南医院	御所373-1	0268-22-3481	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	杉山クリニック	中央北1-2-5	0268-26-8200	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	日新堂医院	中央3-14-20	0268-22-0558	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	半田循環器科内科医院	中之条416-3	0268-28-0888						○			○
	堀こどもクリニック	中之条800-5	0268-23-5566	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	三原内科医院	中之条99-21	0268-27-6500						○	○	○	○
	宮坂内科小児科医院	常田2-5-3	0268-22-0759	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	村上医院	大手1-2-6	0268-22-3740	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	柳澤病院	中央西1-2-10	0268-22-0109				○		○	○	○	○
	山田内科医院	下之郷乙351-1	0268-26-8181	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	吉田こども医院	常入1-7-97	0268-24-1222	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	わかた内科	新町180-1	0268-38-2540			○	○	○	○	○	○	○
丸子	生田耳鼻咽喉科医院	生田3752-1	0268-41-1187						○		○	
	大久保医院	生田5046	0268-42-6465	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	冲山医院	長瀬2826-1	0268-42-3451	○	○	○	○		○	○	○	○
	鹿教湯病院	鹿教湯温泉1308	0268-44-2111			○	○	○	○	○	○	○
	岸医院	上丸子328-1	0268-42-2679			○	○		○	○	○	○
	塚原醫院	上丸子1018-1	0268-42-5558	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	つかはらクリニック	塩川1358-1	0268-75-5544	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	中山医院	中丸子1141	0268-42-6501	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	丸子中央病院	中丸子1771-1	0268-42-1111	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	三才山病院	鹿教湯温泉1777	0268-44-2321	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	山浦内科クリニック	長瀬3441-4	0268-71-0170						○	○	○	○
真田	小林医院	真田町傍陽571	0268-75-3555	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	本原クリニック	真田町本原610-1	0268-72-5550	○	○	○	○	○	○	○	○	○
武石	武石診療所	下武石771-1	0268-85-3308	○	○	○	○	○	○	○	○	○
其他	国保依田窪病院	長和町古町2857	0268-68-2036	○	○	○	○	○	○	○	○	○

- ・要事先向医疗机构预约后，再前去接种。
- ・年度中可能有预防接种的委托医疗机构的变更、追加等情况的变化。

婴幼儿健康成长检查・健康咨询 会场的地图

※以下地图 地址等用日语表示

ひとまちげんき・健康プラザうえだ



住所：上田市中心 6-5-39 TEL：0268-23-8244 (直通)

塩田地域自治センター(塩田公民館)



住所：上田市中野 20 TEL：0268-38-3000 (直通)

豊殿地域自治センター(農村環境改善センター)



住所：上田市芳田 1261-2 TEL：0268-35-2939 (直通)

川西地域自治センター(川西公民館)



住所：上田市小泉 863-1 TEL：0268-75-5840 (直通)

丸子保健センター(ふれあいステーション1F)



住所：上田市上丸子 1600-1 TEL：0268-42-1117 (直通)

真田保健センター(真田中央公民館1F)



住所：上田市真田町長 7199-1 TEL：0268-72-9007 (直通)

武石健康センター



住所：上田市下武石 772 TEL：0268-85-2067 (直通)

