

## 母子健康手帳の交付

<p>妊娠届出をされた方に交付します。手帳は健診の結果や出産の状況、予防接種の状況などが記入され、お子さんの大切な記録書となります。</p>	<p>妊婦さんが対象です。</p>	<p>交付場所は、健康推進課 (市役所防災庁舎4階) 阿寒町行政センター保健福祉課 音別町福祉保健センター保健福祉課</p>
--	-------------------	--

## 産後ケア事業(短期入所型)

<p>お母さんとお子さんが医療機関・助産院に宿泊することで休養をとり、心身のケアや育児のサポートなどの支援が受けられます。</p>	<p>産後1年未満のお母さんとお子さんが対象です。 ※自己負担があります。</p>	<p>申し込みは、健康推進課 (市役所防災庁舎4階) 阿寒町行政センター保健福祉課 音別町福祉保健センター保健福祉課 実施機関は、市立釧路総合病院 釧路赤十字病院 ママケアハウス イコロ助産院 ※詳しくはお問い合わせください。</p>
---	---	---

## 新生児聴覚スクリーニング検査

<p>難聴の早期発見のために、新生児聴覚スクリーニング検査費用の一部を助成しています。</p>	<p>新生児聴覚スクリーニング検査を実施した児</p>	<p>母子健康手帳交付時に「新生児聴覚検査受診票」を交付します。 交付場所は、健康推進課 (市役所防災庁舎4階) 阿寒町行政センター保健福祉課 音別町福祉保健センター保健福祉課 ※詳しくはお問い合わせください。</p>
---	-----------------------------	---

## 健康教室

### (1) マタニティ講座

<p>不安や悩みを解消し、楽しく子育てしていく準備として、また、ご家族で出産や子育てについて考えるきっかけづくりとして、講座を開催しています。</p>	<p>妊婦さんとそのご家族 ※初めてのお産を迎える方が優先です。</p>	<p>場所は、健康推進課ホール (市役所防災庁舎4階) ※詳しくはお問い合わせください。</p>
---	--	--

### (2) 地域健康教育

<p>各地域で開催しています。親子の健康づくりや、感染症・ケガの予防、育児に関する事などについてお話しします。</p>	<p>サークルや団体ごとに申し込んでください。</p>	<p>場所は、地区会館等 ※詳しくはお問い合わせください。</p>
---	-----------------------------	---------------------------------------

### (3) 親と子の料理教室

<p>バランスのよい食生活について親子で実習しながら学びます。</p>	<p>対象：小学生とその保護者</p>	<p>場所は 音別町福祉保健センター「ほほえみ」</p>
-------------------------------------	---------------------	----------------------------------

### (4) すこやかクラブ

<p>週1回、様々な遊びを体験する事が出来ます。また、保健師・栄養士による計測や講話、育児相談などもあります。</p>	<p>未就園の親子とその家族、妊婦、子育てに携わる方</p>	<p>場所は 音別認定こども園</p>
---	--------------------------------	-------------------------

## 乳幼児健康診査

<p>(1) 4か月児健康診査 おおむね生後4か月～5か月のお子さんが対象です。日程は個別にご案内します。 内容：身体計測、育児相談、小児科診察、発達の確認、栄養相談</p> <p>(2) 9～10か月児健康診査 市内医療機関に委託 阿寒、音別は集団健診</p> <p>(3) 1歳6か月児健康診査 1歳6か月～1歳11か月のお子さんが対象です。日程は個別にご案内します。 内容：身体計測、育児相談、小児科診察、歯科健診、発達の確認、栄養相談</p> <p>(4) 3歳児健康診査 3歳～3歳11か月のお子さんが対象です。日程は個別にご案内します。 内容：身体計測、育児相談、小児科診察、尿検査、目の屈折検査、歯科健診、発達の確認、栄養相談</p>	<p>場所は 健康推進課ホール (市役所防災庁舎4階) 阿寒町保健・福祉サービス複合施設「ひだまり」 音別町福祉保健センター「ほほえみ」 ※詳しくはお問い合わせください。</p>
--	---

## 妊婦・産婦健康診査

<p>(1) 妊婦健康診査 妊婦さんの健康を守り、元気な赤ちゃんを出産するために健康診査の費用の一部を助成します。</p> <p>(2) 産婦健康診査 出産後のお母さんのことと身体の健康を守り、安心して子育てができるよう健康診査(産後2週間、産後1か月健診)の費用を助成します。</p>	<p>母子健康手帳交付時に「受診票」をお渡しします。 交付場所は、健康推進課 (市役所防災庁舎4階) 阿寒町行政センター保健福祉課 音別町福祉保健センター保健福祉課 ※詳しくはお問い合わせください。</p>
---	---

## 健康相談

### (1) 妊婦相談

<p>妊娠中の健康管理や妊娠・出産等に関する個別の相談に応じます。また、生活・栄養等についての助言や、各種事業や制度について紹介します。</p>	<p>妊娠届出をした方とご家族が対象です。</p>	<p>場所は 健康推進課妊婦相談室 (市役所防災庁舎4階) 阿寒町行政センター保健福祉課 音別町福祉保健センター保健福祉課</p>
--	---------------------------	---

### (2) 育児相談

<p>こどもの発育、発達、関わり方、育児、食事、健康等について個別の相談に応じます。</p>	<p>対象は 釧路：6～7か月児 阿寒：乳幼児 音別：乳幼児</p>	<p>場所は 健康推進課ホール (市役所防災庁舎4階) 阿寒町保健・福祉サービス複合施設「ひだまり」 阿寒湖まりむ館 音別町福祉保健センター「ほほえみ」 ※詳しくはお問い合わせください。</p>
--	--	---

## 電話相談・来所相談

<p>育児に関することや、発育・発達に関すること、離乳食や食事に関する相談に応じます。</p>	<p>妊産婦、乳幼児・児童とご家族</p>	<p>※悩まずご相談ください。</p>
---	-----------------------	---------------------

## 家庭訪問

<p>生活の場であるご家庭にうかがい、成長・発達、栄養(離乳食や食事)、生活環境、疾病予防、育児不安等、子育てに関することやご家族の健康の相談に応じます。</p>	<p>市保健師や訪問指導員(助産師等)がうかがいます。 ●赤ちゃん訪問 ●妊産婦、乳幼児とご家族を対象とした訪問</p>	<p>※詳しくはお問い合わせください。</p>
---	--	-------------------------

## 思春期ライフデザイン事業

<p>中高生への講座や乳児ふれあい体験等により、歪んだ性理解、誤った性知識を正し、予期せぬ妊娠による人工妊娠中絶や性感染症の予防法を伝え、責任ある行動を考えるとともに、将来のビジョンや家族形成のイメージを持つ機会としています。</p>	<p>こどもたちや、その保護者および関係職種(教育関係者、医療・保健関係者等)、地域住民を対象に講座等を実施します。</p>	<p>※詳しくはお問い合わせください。</p>
---	--	-------------------------

## 予防接種

お母さんから赤ちゃんにプレゼントされた病気に対する抵抗力(免疫)は、病気の種類によっては生後3か月頃から自然に失われていきます。この時期をすぎると赤ちゃん自身で免疫を作って病気を予防する必要があります。その助けとなるのが、予防接種です。忘れずに受けましょう。

下記の「種類及び対象者」の詳細は「予防接種のしおり」(出生届時に配布)や釧路市ホームページ等に掲載しています。詳しくはお問い合わせください。

### 〈問い合わせ先〉

健康推進課／TEL31-4524(市役所防災庁舎4階)

阿寒町行政センター保健福祉課／TEL66-2120

音別町福祉保健センター保健福祉課／TEL(01547)9-5151

### 種類及び対象者

●下記の表は予防接種法などの改正により変更する場合があります。

2026(令和8)年4月1日現在

	種類	対象年齢	実施方法など(料金無料)
定期接種	小児用肺炎球菌	生後2か月～5歳未満 ※年齢により接種回数は異なります	予防接種はすべて個別接種です。医療機関により実施曜日・時間など異なりますので、詳細は予防接種のしおりや、釧路市ホームページでご確認いただくか、上記にお問い合わせください。
	B型肝炎	生後1歳未満	
	ロタウイルス	[ロタリックス] 出生6週0日後～24週0日後まで [ロタテック] 出生6週0日後～32週0日後まで	
	五種混合 (百日せき・ジフテリア・破傷風・ポリオ・ヒブ)	[第1期初回・追加] 生後2か月～7歳6か月未満	
	ヒブ	生後2か月～5歳未満 ※年齢により接種回数は異なります	
	BCG	生後1歳未満	
	麻しん・風しん混合	[第1期] 生後12か月～24か月未満 [第2期] 5歳以上7歳未満であって、小学校就学前1年の間	
	水痘	生後12か月～36か月未満	
	日本脳炎	[第1期] 生後6か月～7歳6か月未満 [第2期] 9歳以上13歳未満	
	二種混合2期	11歳以上13歳未満	
	子宮頸がん予防ワクチン	小学6年生～高校1年生相当年齢の女子	
RSウイルス母子免疫ワクチン	妊娠28週0日から36週6日までの妊婦の方		

## フツ化物塗布事業

<p>1歳8か月から4歳の誕生日の前日までにフツ化物塗布を計4回受けられる受診券を対象となるお子さんに交付しています。</p>	<p>健康推進課/TEL31-4524 (市役所防災庁舎4階)</p>
---	---

## ②子育てを支援する事業

### 子育てサポートセンター・すくすく(釧路市ファミリー・サポート・センター事業)

子育てサポートセンター・すくすくは、子育てについて援助を受けたい人(依頼会員)と子育ての援助ができる人(提供会員および準提供会員)の会員組織で、地域の人が子育て家庭を応援していく仕組みです。

<p>生後6か月から小学校6年生までのこどもを育てている家庭の子育てを援助します。</p>	<p><b>(1)主な援助の内容</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 保育所、幼稚園等の送迎</li> <li>・ 保育所、幼稚園、学校等の開始前や終了後の託児</li> <li>・ 保護者の用事のとときの託児等</li> </ul> <p><b>(2)利用時間</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 午前6時から午後10時まで(日曜日、祝日も可)</li> </ul> <p><b>(3)利用料金</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 月曜日から金曜日(祝日・年末年始を除く)午前7時から午後7時まで30分当たりこども1人につき300円</li> <li>・ それ以外の時間は30分当たりこども1人につき350円</li> <li>・ 兄弟2人目から半額</li> </ul>	<p>子育てサポートセンター・すくすく 本所 TEL23-2552 阿寒 TEL66-4200 音別 TEL(01547)6-2941</p> <p>●受付時間 月曜日から金曜日、午前8時50分から午後5時20分まで</p> <p>●会員登録が必要です。 (年会費等不要)</p> <p>●ひとり親家庭の利用を優先して調整します。</p>
---	--	---

### ちびっこマンデープラス

開催日時：毎週月・水・金曜日、毎月第3日曜日(平日開催日が祝日の場合は休業)  
午前9時から午後3時30分まで

開催場所：釧路市錦町2丁目4 釧路フィッシャーマンズワーフMOO 5F多目的アリーナ

対象：保護者同伴の乳幼児とそのきょうだい(小学生まで)

内容：チューブスライダー、三輪車やボールプールなどの遊具があり、広いスペースを遊び場として開放しています。

お問い合わせ：釧路市こども保健部こども育成課 TEL31-4541



## ③青少年教育・家庭教育の充実のための事業

### 家庭教育を支援する事業

学校・家庭・地域が一体となった児童の健全育成を目指し、児童が心身共に健やかに育つことを目的として次の事業を行っています。

<p>家庭教育支援チーム</p>	<p>スクールカウンセラーやスクールソーシャルワーカー、教員OB、保健師などでチームをつくり、学習機会の提供や地域とのつながりづくりなど、子育てや家庭教育をサポートする取組を行っています。</p>	<p>教育委員会 学校指導課 学校指導係 TEL23-5189 (フィッシャーマンズワーフMOO 4階)</p>
<p>家庭教育講座『ほわっと』</p>	<p>家庭教育に関わる学習機会を提供するため、PTAの研修会や幼稚園・保育園などにおいて、こどもとのかかわり方や望ましい生活・学習習慣について講座を実施しています。</p>	
<p>早寝・早起き・朝ごはん運動</p>	<p>こどもたちの健やかな成長を育むために、「早寝・早起き・朝ごはん」運動を展開し、地域ぐるみで望ましい生活習慣の定着を推進しています。</p>	<p>青少年育成センター TEL25-3125</p>
<p>ファミリーサポート事業</p>	<p>保護司や家庭生活カウンセラー、教員OBなどによる「ファミリーサポーター」が、不登校やいじめ、非行など様々な不安や悩み、問題などの改善に向け家庭を訪問するなど、家族ぐるみの継続的な支援を行っています。</p>	

### 児童の健全育成のために

<p>チャレンジスクール</p>	<p>阿寒地区の小・中学生を対象に体験活動や地域学習を中心とした講座を実施しています。</p>	<p>教育委員会 阿寒教育事務所 教育係 TEL64-6193 (阿寒町公民館内)</p>
<p>こどもレンジャー</p>	<p>釧路湿原に関心のある小学校高学年を対象に動植物等の自然観察、カヌー等の自然体験活動を行っています。</p>	<p>釧路湿原 国立公園連絡協議会事務局 TEL31-4594</p>