

お子さんとママの健康のために

母子保健訪問指導事業

生後4か月までの赤ちゃんがいるすべてのご家庭に、保健センターの保健師・母子保健訪問指導員が訪問し、育児相談や保健指導などを行います。

お問合せ 各区健やか推進係 ♥ P80～81

新生児聴覚検査

出産医療機関などにおいて受検した新生児聴覚検査費用の一部を助成します。

お問合せ 各区健やか推進係 ♥ P80～81

乳幼児健康診査

病気や異常の早期発見を図り、発育や発達に合わせた専門職による相談・指導を行っています。

- ① 4か月児健康診査……………日程等は文書でご案内します。
- ② 10か月児健康診査……………文書でご案内します。
- ③ 1歳6か月児健康診査……………日程等は文書でご案内します。
- ④ 3歳児健康診査……………日程等は文書でご案内します。
- ⑤ 5歳児健康診査……………文書でご案内しますので、希望される方はお問い合わせください。

お問合せ 各区健やか推進係 ♥ P80～81

新生児マススクリーニング

生まれてすぐの赤ちゃんの血液検査で、ホルモンの異常や代謝異常など26種類の病気を検査します。産科医療機関で配られるパンフレットを読んでお申し込みください。

※新生児マススクリーニングの検査料は無料です(医療機関が定める採血料等が別途必要となります)。

お問合せ 札幌市衛生研究所 白石区菊水9条1丁目 ☎841-7672

歯や口の相談窓口

歯や口についての相談を行っています。また、児童会館などで歯と口の健康に関する教室を行っています。

お問合せ 各区健やか推進係 ♥ P80~81
札幌市保健所健康企画課 中央区大通西19丁目 WEST19ビル3階 ☎622-5151

むし歯予防のための3つの習慣

1. 「歯みがき」を習慣にしましょう

3歳くらいまでは仕上げみがきを嫌がるお子さんがほとんどです。歌を歌うなど楽しい雰囲気、優しく手早く歯みがきをし、歯みがきを習慣にしましょう。

2. 正しい「食習慣」を身につけましょう

1日の中で食べる回数を決めるなど、正しい食習慣を身につけましょう。特に歯みがきがうまくできない時は、飲食回数が多くなるように気をつけましょう。

3. 定期的に「歯科健診」を受けましょう

歯が生えはじめたら、かかりつけの歯科医院を決めて、年に2~3回は定期的に歯科医院を受診しましょう。フッ化物も定期的に塗布するとむし歯予防に効果的です。

フッ化物の効果

- むし歯になりにくい丈夫な歯をつくる
- むし歯菌の活動をおさえる

SIDS (乳幼児突然死症候群) について

SIDSとは、何の予兆や既往歴もないまま乳幼児が死に至る原因のわからない病気です。SIDSの予防方法は確立していませんが、以下の3つのポイントを守ることにより、SIDSの発症率が低くなるというデータがあります。

● SIDSを減らすために

- ① 1歳になるまでは、寝かせる時はあおむけに寝かせましょう
- ② できるだけ母乳で育てましょう
- ③ 家族みんなでたばこをやめましょう

※睡眠中に赤ちゃんが死亡する原因には、乳幼児突然死症候群(SIDS)のほか、窒息などによる事故があります。

● 窒息事故防止のために

- ① ベビーベッドに寝かせ、柵は常に上げておきましょう
- ② 敷布団・マットレス・枕は固めのものを、掛け布団は軽いものを使いましょう
- ③ 口や鼻を覆ったり、首に巻き付くものはおかないようにしましょう



札幌市産後ケア事業

出産後、家族などから家事、育児等の援助が受けられない、お産や育児の疲れから体調が良くない、赤ちゃんの育児方法について心配がある方などを対象に、助産所でケアを受けることができます。

〈利用時間の例〉

- ・日帰り型……11時～15時
- ・宿泊型……11時～翌日15時(1泊の場合)

対 象▷札幌市に住所を有する**生後6か月未満**の赤ちゃんとそのお母さん

利用日数▷1家庭につき通算7日以内の利用ができます。

利用料金▷日帰り型(1日)2,500円 宿泊型(1泊)7,500円 ※生活保護・非課税世帯の減免あり



助産所一覧〈宿泊型・日帰り型どちらも可〉

名称	所在地	電話番号
あいの里助産院	北区あいの里4条4丁目6-12	☎778-1703
さくら助産院	東区北16条東14丁目1-10	☎721-1778
つるべ助産院	白石区北郷3条2丁目13-8	☎376-1913
産後ケアハウスさんさん助産院	清田区清田1条4丁目3-60	☎0120-352833
助産院エ・ワ・ポ	西区発寒6条10丁目10-3	☎666-0814

助産所一覧〈日帰り型のみ〉

名称	所在地	電話番号
とっと助産院	中央区旭ヶ丘2丁目2-7	☎090-7516-0211
feel助産院	中央区円山西町5丁目4-56	☎090-6994-6699
今井母乳育児相談室	清田区平岡4条1丁目6-5	☎883-7077
助産院あさ	南区北ノ沢4丁目4-17	☎090-2873-4417
いろはな助産院	西区山の手2条1丁目2-22	☎080-3233-0452

申 込▷利用を希望する助産所(上記)に直接電話してください。

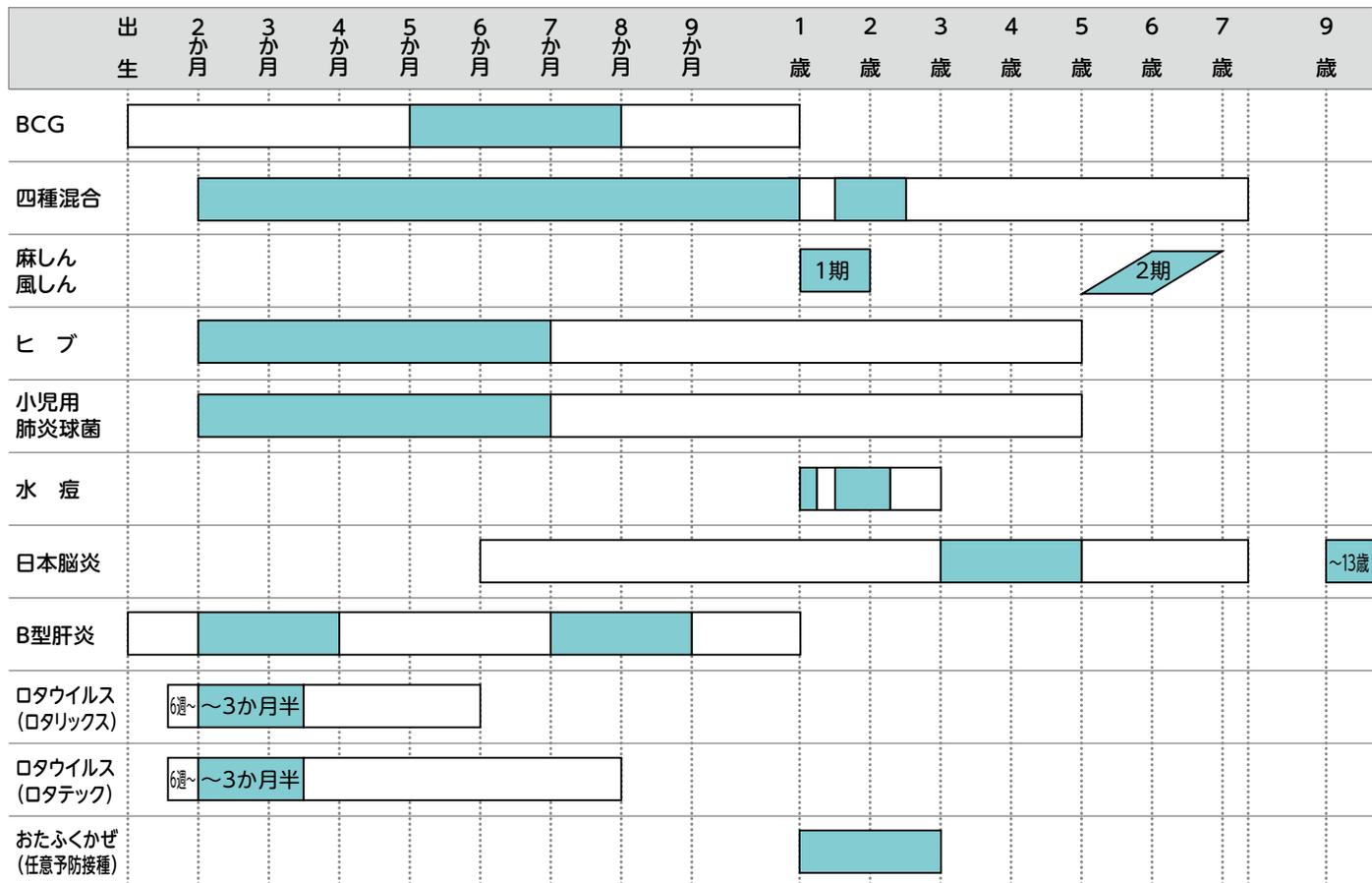
受付日・時間▷月曜日～金曜日(祝日および12月29日～1月3日を除く) 9時～12時/13時～17時

お問合せ 札幌市保健所健康企画課 母子保健係 ☎622-5151
各区保健センター P80～81

予防接種

病気の予防と流行の抑制のため、以下の予防接種を無料(おたふくかぜは一部費用助成)で行っています。詳しくは保健センターで配布している「予防接種のしおり」をお読みください。

7歳以下の児を対象とした予防接種のみを掲載しております。その他の予防接種については各区保健センター(P80~81)へお問い合わせください。  は標準的な接種期間です。



- ※1 右記表の()内は標準的な接種年齢です。
- ※2 平成19年4月1日までに生まれた20歳未満の方には、特例措置が設けられています。詳しくは医療機関及び各区保健センターへお問い合わせください。
- ※3 里帰り出産等により、市外で予防接種を受ける場合には、接種費用の償還制度が受けられます(おたふくかぜを除く)。詳しくは、各区保健センターにお問い合わせください。
- ※4 接種後、お子さんの体質や体調により副反応が出ることがあります。その場合は医師に相談してください。副反応や健康被害の報告については、各区保健センターにお問い合わせください。
- ※5 どちらのワクチンも、腸重積症のリスクを避けるため、1回目の接種を、生後2か月から出生14週6日後までに受けることが推奨されています。
- ※6 過去におたふくかぜの予防接種をしたことがある方、おたふくかぜに罹ったことがある方は対象外です。

種 類	対象者	接種回数	接種場所	
BCG	1歳に至るまで(生後5～8か月未満)	1回	各区保健センター	
四種混合	第1期初回	生後2～90か月に至るまで(生後2～12か月未満)	3回	
	第1期追加	生後2～90か月に至るまで(初回終了後12～18か月未満)	1回	
麻しん 風しん	第1期	生後12～24か月に至るまで	1回	
	第2期	5歳以上7歳未満の児で小学校就学前の1年間	1回	
ヒ ブ	生後2～60か月に至るまで			
	接種開始が生後2～7か月に至るまで →	4回	市内の予防接種 委託医療機関	
	接種開始が生後7～12か月に至るまで →	3回		
接種開始が生後12～60か月に至るまで →	1回			
小児用肺炎球菌	生後2～60か月に至るまで			
	接種開始が生後2～7か月に至るまで →	4回		
	接種開始が生後7～12か月に至るまで →	3回		
	接種開始が生後12～24か月に至るまで →	2回		
	接種開始が生後24～60か月に至るまで →	1回		
水 痘	生後12～36か月に至るまで(1回目は生後12～15か月未満)	2回		
日本脳炎 (特例措置有※2)	第1期初回	生後6～90か月未満(3歳)	2回	
	第1期追加	生後6～90か月未満(4歳)	1回	
	第2期	9歳以上13歳未満(9歳)	1回	
B型肝炎	1歳に至るまで(生後2～9か月未満)	3回		
ロタウイルス(ロタリックス)	出生6週0日後から24週0日後まで(初回接種は生後2か月から出生14週6日後まで)※5	2回		
ロタウイルス(ロタテック)	出生6週0日後から32週0日後まで(初回接種は生後2か月から出生14週6日後まで)※5	3回		
おたふくかぜ (任意予防接種に対する費用助成)	生後12～36か月に至るまで 1回3,000円の費用助成※6	1回		

- 法律の改正などにより、予防接種の種類・接種回数・対象年齢などに変更が生じることがあります。
- 予防接種を受ける前に確認しましょう。
 - 協力医療機関に事前に連絡しましたか。
 - 接種を受ける日のお子さんの体調は良いですか。
 - 接種間隔はあいていますか。
 - 母子健康手帳・予診票は持ちましたか。
 - 接種する予防接種についてわからないことがあるときは、医師や各区保健センターにお尋ねください。
 - お子さんの健康状態をよくわかっている保護者の方が同伴しましょう。
 - 体温は接種の前に医療機関で測りましょう。
- 予防接種を受けた後の注意
 - 予防接種を受けた後の30分間は、お子さんの様子を観察してください。何かありましたら医師とすぐに連絡をとれるようにしておきましょう。
 - 接種当日の入浴は差し支えありませんが、注射部位をこすことはやめましょう。
 - 接種当日は激しい運動は避けましょう。
 - 接種部位の異常な反応や体調の変化があった場合は、速やかに医師の診察を受けましょう。
- 接種に必要な予診票(予防接種のしおり)は、母子健康手帳とあわせて交付しています。
転入された方は、母子健康手帳を持参のうえ、各区保健センター窓口で交付の手続きをお願いします。

病気・けがの緊急連絡先

救急車の要請・火災発生の時

119

※「救急車」か「火事」かをはっきり告げましょう。次に住所を正確に告げましょう。住所が判明した時点で消防車両が出動します。

夜間の急病

毎日夜間に救急患者の治療を行います。

名称	電話番号	所在地	診療科・相談時間など
夜間急病センター	☎641-4316	中央区大通西19丁目	内科・小児科(19時～翌日7時) ※診療受付は午前6時30分まで 耳鼻咽喉科・眼科(19時～23時) ※その他の診療科については救急安心センターさっぽろ(下記)へお問い合わせください。
口腔医療センター	☎511-7774	中央区南7条西10丁目	歯科(19時～23時)

テレホンサービス

急病などで困ったときに、診察可能な医療機関の案内や、医療相談を行います。

名称	電話番号	相談時間など
救急安心センターさっぽろ	☎272-7119(ダイヤル回線、一部IP電話から) ☎#7119	24時間 365日対応 ※急な病気やけがのとき、看護師が相談に対応します。
北海道救急医療情報案内センター	☎0120-20-8699 ☎011-221-8699(携帯電話、PHSから)	24時間 365日対応 ※今、受診できる医療機関のご案内
消防局(けがの当番病院の案内)	☎201-0099(自動音声案内)	24時間 365日対応
北海道小児救急電話相談	☎232-1599 ☎#8000(プッシュ回線、携帯電話のみ)	19時～翌日8時 365日対応 ※看護師が電話相談に応じ、直ちに救急病院にかかる必要があるか、家庭でどのような応急手当をすればよいかなどのアドバイスを行います。より専門的な知識を要する相談には、小児科医が応じます。 ※育児相談はご遠慮ください。
北海道産婦人科救急電話相談	☎290-3299	19時～翌日9時 ※夜間の急な産婦人科系疾患について、助産師などが相談を受け付けます。 ※まずは、かかりつけ医にご連絡ください。
中毒110番 (公益財団法人 日本中毒情報センター)	大阪中毒110番 ☎072-727-2499 つくば中毒110番 ☎029-852-9999 たばこ専用電話(自動音声応答) ☎072-726-9922	大阪 24時間 365日対応 つくば 9時～21時 365日対応 たばこ専用 24時間 365日対応

けが(災害)や休日等の当番医療機関

※当番医療機関は毎日変わります。当番医療機関については、札幌市公式ホームページ、新聞朝刊(北海道、読売)をご覧ください。
くか、P78の「北海道救急医療情報案内センター」、「救急安心センターさっぽろ」へご確認ください。

●けが(災害)救急病院(9時～翌日9時)

24時間、交通事故や災害などによるけがなど、外科・整形外科の患者の診療を行います。

●土曜日午後救急当番病院(13時～17時)

土曜日の午後に内科・小児科・産婦人科の患者の診療を行います。

●休日救急当番病院(9時～17時)

日曜日や祝日など休日に内科・小児科・産婦人科・耳鼻咽喉科・眼科・精神科の患者の診療を行います。

★札幌市救急当番医療機関のお知らせ

<https://www.city.sapporo.jp/eisei/tiiki/toban.html>

札幌市救急当番医療機関

検索



各区役所・保健センター連絡先一覧

どこに問い合わせるか迷ったときは・・・

●札幌市コールセンター ちょっとおしえてコール

☎222-4894 FAX 221-4894 ✉info4894@city.sapporo.jp

年中無休 8時～21時

「子どもと一緒に遊びに行ける場所は?」「子育て相談を受けている所は?」などの子育てに関する制度や手続き、子育てに関する質問にお答えします。

※札幌市コールセンターは市役所の総合案内サービスです。

中央区役所	☎231-2400
★活動推進担当	☎205-3301
★福祉助成係	☎205-3302
★福祉支援一・二係	☎205-3304
★保健福祉課(相談担当)	☎205-3306

中央保健センター	☎231-2400
♥保健予防係	☎205-3351
♥健やか推進係	☎205-3352
♥家庭児童相談室	☎205-3353
♥子ども家庭福祉係	☎205-3354
♥母子・婦人相談員	☎205-3354
♥子育て支援担当係	☎205-3355

東区役所	☎741-2400
★活動推進担当	☎741-2459
★福祉助成係	☎741-2461
★福祉支援一・二係	☎741-2463
★保健福祉課(相談担当)	☎741-2466

東保健センター	☎711-3211
♥保健予防係	☎711-3211
♥健やか推進係	☎711-3211
♥家庭児童相談室	☎711-3212
♥子ども家庭福祉係	☎711-3214
♥母子・婦人相談員	☎711-3215
♥子育て支援担当係	☎712-6331

北区役所	☎757-2400
★活動推進担当	☎757-2470
★福祉助成係	☎757-2462
★福祉支援一・二係	☎757-2464
★保健福祉課(相談担当)	☎757-2509

北保健センター	☎757-1181
♥保健予防係	☎757-1185
♥健やか推進係	☎757-1181
♥家庭児童相談室	☎757-1182
♥子ども家庭福祉係	☎757-2563
♥母子・婦人相談員	☎757-2564
♥子育て支援担当係	☎757-2566

白石区役所	☎861-2400
★活動推進担当	☎861-2443
★福祉助成係	☎861-2446
★福祉支援一・二係	☎861-2449
★保健福祉課(相談担当)	☎861-2451

白石保健センター	☎862-1881
♥保健予防係	☎862-1881
♥健やか推進係	☎862-1881
♥家庭児童相談室	☎862-1881
♥子ども家庭福祉係	☎861-0336
♥母子・婦人相談員	☎861-0336
♥子育て支援担当係	☎861-0345

厚別区役所	☎895-2400
★活動推進担当	☎895-2471
★福祉助成係	☎895-2474
★福祉支援係	☎895-2481
★保健福祉課(相談担当)	☎895-2481

厚別保健センター	☎895-1881
♥保健予防係	☎895-1881
♥健やか推進係	☎895-1881
♥家庭児童相談室	☎895-2497
♥子ども家庭福祉担当	☎895-2499
♥母子・婦人相談員	☎895-2512
♥子育て支援担当係	☎895-2514

清田区役所	☎889-2400
★活動推進担当	☎889-2034
★福祉助成係	☎889-2037
★福祉支援係	☎889-2041
★保健福祉課(相談担当)	☎889-2043

清田保健センター	☎889-2400
♥保健予防係	☎889-2047
♥健やか推進係	☎889-2049
♥家庭児童相談室	☎889-2049
♥子ども家庭福祉担当	☎889-2051
♥母子・婦人相談員	☎889-2051
♥子育て支援担当係	☎889-2052

西区役所	☎641-2400
★活動推進担当	☎641-6942
★福祉助成係	☎641-6943
★福祉支援一・二係	☎641-6945
★保健福祉課(相談担当)	☎641-6948

西保健センター	☎621-4241
♥保健予防係	☎621-4241
♥健やか推進係	☎621-4241
♥家庭児童相談室	☎621-4241
♥子ども家庭福祉係	☎621-4242
♥母子・婦人相談員	☎621-4242
♥子育て支援担当係	☎641-6954

豊平区役所	☎822-2400
★活動推進担当	☎822-2451
★福祉助成係	☎822-2453
★福祉支援一・二係	☎822-2459
★保健福祉課(相談担当)	☎822-2462

豊平保健センター	☎822-2400
♥保健予防係	☎822-2469
♥健やか推進係	☎822-2472
♥家庭児童相談室	☎822-2423
♥子ども家庭福祉係	☎822-2473
♥母子・婦人相談員	☎822-2473
♥子育て支援担当係	☎822-2474

南区役所	☎582-2400
★活動推進担当	☎582-4734
★福祉助成係	☎582-4741
★福祉支援係	☎582-4743
★保健福祉課(相談担当)	☎582-4747

南保健センター	☎581-5211
♥保健予防係	☎581-5211
♥健やか推進係	☎581-5211
♥家庭児童相談室	☎581-5211
♥子ども家庭福祉担当	☎522-5780
♥母子・婦人相談員	☎522-5780
♥子育て支援担当係	☎588-5411

手稲区役所	☎681-2400
★活動推進担当	☎681-2478
★福祉助成係	☎681-2487
★福祉支援係	☎681-2492
★保健福祉課(相談担当)	☎681-2504

手稲保健センター	☎681-1211
♥保健予防係	☎681-1211
♥健やか推進係	☎681-1211
♥家庭児童相談室	☎688-8596
♥子ども家庭福祉担当	☎688-8597
♥母子・婦人相談員	☎688-8597
♥子育て支援担当係	☎681-1342

