

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。

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。

産婦健康診査

出産後8週以内の産婦の健康診査にかかる費用の一部を助成します。

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……………4か月児健康診査ご案内時にお知らせします。
- 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。

以上のお問合せ 各区地域保健係♥ 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 各区地域保健係 ♥ P80~81
 ウェルネス推進部 ウェルネス推進課 歯科保健担当係 ☎211-3516

お口の健康をはぐくむ3つの習慣

1. 歯みがき(仕上げみがき)に取り組みましょう

歯が生え始めたら、毎日の仕上げみがきをはじめましょう。歯みがきの際には、歯の質を強くするフッ化物配合歯みがき剤を使用し、むし歯になりにくい歯を目指しましょう。

フッ化物配合歯みがき剤の使用量 フッ化物濃度は1000ppm		
年齢	使用量	歯ブラシの目安
生え始めから2歳	米粒程度 (1~2mm程度)	
3歳から5歳	グリーンピース程度 (5mm程度)	

2. かかりつけ歯科医院で、定期的な歯科健診とフッ化物塗布を受けましょう

親子で相談できる歯科医院をもち、定期的なお口の健康チェックと歯の質を強くするフッ化物塗布を年に2回以上、受けましょう。

むし歯の有無だけでなく、仕上げみがきの方法や口腔機能の発達に問題がないかなども確認してもらいましょう。

3. 正しい食習慣を身に付けましょう

良い食事は健やかな成長・発育のために重要です。一方で、甘いおやつやジュースの間食の回数が多くなったり、食べものが口の中に長い時間入っていたりするとむし歯の原因となります。日々の食習慣からお口の健康をはぐくみましょう。

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

- ①1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布団やマットレスは平坦で硬めのものを使いましょう。
- ②1歳までは掛け布団は使用せず、スリーパーなどの着用や空調で温度調整しましょう。
- ③寝床には、ぬいぐるみやタオルなどの物は何もおらずにすっきりと整えましょう。
- ④赤ちゃん専用の寝床(ベビーベッド等)は安心につながります。大人の身体で赤ちゃんの鼻や口をふさぐ危険がある添い寝には注意しましょう。
- ⑤ベビーベッド等の睡眠環境製品は使用方法・対象年齢を確認し、正しく守りましょう。

札幌市産後ケア事業

出産後、実施施設または居宅において、助産師等による産後の体調管理や育児のサポートが受けられます。

〈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)
- ・訪問型……9時～17時の間の2時間

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(訪問型は**生後1年未満**)

利 用 日 数▷一度の出産につき、日帰り型・宿泊型は通算7日以内、訪問型は6回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 訪問型(1回)2,500円

※生活保護・非課税世帯の減免あり

施 設 一 覧▷右の二次元コードを読み込んでご確認ください。

利 用 方 法▷右記コードより産後ケア予約サービスへアクセスし、事前に利用申請を行います。
市の承認後、利用を希望する施設を予約してください。



お問合せ 子ども未来局 子育て支援課 母子保健係 ☎211-2785
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。

	出生	2か月	3か月	4か月	5か月	6か月	7か月	8か月	9か月	1歳	2歳	3歳	4歳	5歳	6歳	7歳	9歳
BCG						■											
五種混合		■	■	■	■	■				■							
麻しん 風しん										1期						2期	
小児用 肺炎球菌		■	■	■	■	■				■							
水痘										■	■						
日本脳炎 ※1													1期				2期 ~13歳
B型肝炎		■	■	■	■	■											
ロタウイルス (ロタリックス) ※2		6週~	~3か月半														
ロタウイルス (ロタテック) ※2		6週~	~3か月半														
おたふくかぜ (任意予防接種) ※3																	※任意助成期間

※1 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。

※2 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。

※3 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費用助成の対象外です。

※ 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。

※ 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。

※表の()内は標準的な接種年齢です。

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	
五種混合	第1期初回	生後2~90か月に至るまで(生後2~7か月未満)	3回	市内の予防接種 委託医療機関
	第1期追加	生後2~90か月に至るまで(初回終了後6~18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	
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		
水 痘	生後24~60か月に至るまで →	1回		
	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 ※1)	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) ※2	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) ※2	3回		
おたふくかぜ ※3 (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	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勤します。

救急医療相談窓口

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	相談内容	電話番号	相談時間など
救急安心センターさっぽろ	急な病気やけがのとき、救急車を呼ぶか迷ったとき、看護師が相談に対応します。	☎#7119 または ☎272-7119	24時間（無休）
北海道救急医療情報案内センター	今、受診できる医療機関のご案内	☎0120-20-8699 ☎221-8699（携帯電話から）	24時間（無休）
北海道小児救急電話相談	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。	☎#8000 または ☎232-1599	19時～翌日8時 （無休）
北海道産婦人科救急電話相談	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。	☎290-3299	19時～翌日9時 （無休）
中毒110番 （公益財団法人 日本中毒情報センター）	化学物質や動植物の毒などによって起こる急性中毒について、実際に事故が発生している場合に限定し情報提供しています。	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 つくば たばこ専用 } 24時間 （無休）

夜間・休日の救急医療機関

名称	診療科目	診療時間	所在地・電話番号など
夜間休日急病センター	内科・小児科・耳鼻咽喉科・眼科	<夜間診療> (内科・小児科) 毎日19時～翌日7時 ※診療受付は6時30分まで (耳鼻咽喉科・眼科) 毎日19時～23時 <休日診療> (小児科) 日曜・祝日等9時～17時	中央区大通西19丁目 ☎641-4316
口腔医療センター	歯科	毎日19時～23時	中央区南7条西10丁目 ☎511-7774
外科系救急当番	外科・整形外科・形成外科・ 脳神経外科 (外傷によるけがなど)	平日17時～翌日9時 土曜13時～翌日9時 日曜・祝日等9時～翌日9時	※当番医療機関
土曜午後救急当番	内科・小児科・産婦人科	土曜13時～17時	※当番医療機関
休日救急当番	内科・小児科・産婦人科・ 耳鼻咽喉科・眼科・精神科	日曜・祝日等9時～17時	※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。また、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。

★札幌市救急当番医療機関のお知らせ

<https://www.city.sapporo.jp/kenko/wellness/iryou/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
★福祉事務一・二係	☎205-3304
★保健福祉課(相談受付担当)	☎205-3306

中央保健センター	☎231-2400
♥保健予防係	☎205-3351
♥地域保健一・二係	☎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
★福祉事務一・二係	☎741-2463
★保健福祉課(相談受付担当)	☎741-2466

東保健センター	☎711-3211
♥保健予防係	☎711-3211
♥地域保健一・二係	☎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
★福祉事務一・二係	☎757-2464
★保健福祉課(相談受付担当)	☎757-2509

北保健センター	☎757-1181
♥保健予防係	☎757-1185
♥地域保健一・二係	☎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
★福祉事務一・二係	☎861-2449
★保健福祉課(相談受付担当)	☎861-2451

白石保健センター	☎862-1881
♥保健予防係	☎862-1881
♥地域保健一・二係	☎862-1881
♥家庭児童相談室	☎861-2512
♥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
★福祉事務係	☎895-2489
★保健福祉課(相談受付担当)	☎895-2481

厚別保健センター	☎895-1881
♥保健予防係	☎895-1881
♥地域保健一・二係	☎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
★福祉事務係	☎889-2041
★保健福祉課(相談受付担当)	☎889-2043

清田保健センター	☎889-2400
♥保健予防係	☎889-2047
♥地域保健一・二係	☎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
★福祉事務一・二係	☎641-6945
★保健福祉課(相談受付担当)	☎641-6948

西保健センター	☎621-4241
♥保健予防係	☎621-4241
♥地域保健一・二係	☎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
★福祉事務一・二係	☎822-2459
★保健福祉課(相談受付担当)	☎822-2462

豊平保健センター	☎822-2400
♥保健予防係	☎822-2469
♥地域保健一・二係	☎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
★福祉事務係	☎582-4743
★保健福祉課(相談受付担当)	☎582-4747

南保健センター	☎581-5211
♥保健予防係	☎581-5211
♥地域保健一・二係	☎581-5211
♥家庭児童相談室	☎522-5770
♥子ども家庭福祉担当	☎522-5780
♥母子・婦人相談員	☎522-5785
♥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
★福祉事務係	☎681-2492
★保健福祉課(相談受付担当)	☎681-2504

手稲保健センター	☎681-1211
♥保健予防係	☎681-1211
♥地域保健一・二係	☎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