

令和5年度

(2023年4月～2024年3月)

この保健ごよみは、
上田市のホームページでも
PDFでご覧いただけます!

保健ごよみ

(上田市が実施する0～3歳までのお子さんの健診・教室と、
予防接種のスケジュールやお知らせです)



結婚～子育て応援サイト



「うえだ家族」はこちらから

情報サイト



上田市 健康推進課 市外局番(0268)
ひとまちげんき・健康プラザうえだ
23-8244 / 28-7123 / 28-7124
丸子保健センター 42-1117
真田保健センター 72-9007
武石健康センター 85-2067



smart
wellness
city

健(康)幸(福)都市をめざして
健康幸せづくりプロジェクト
～健康でもっと元気 ずっと元気～

上田市

★乳幼児健診・教室のお願い★

①お住まいの地域で実施している乳幼児健診・教室をお受けください。

お住まいの地域ごとに市内3会場では健診・教室を行っています。
日程は各ページをご参照ください。

【上田地域】

3ページ参照

会場：ひとまちげんき・健康プラザうえだ
1階健診ホール

【丸子・武石地域】

4ページ参照

会場：丸子保健センター

【真田地域】

5ページ参照

会場：真田保健センター

②健診のお知らせは個別通知でお知らせします。

対象の健診の1～2か月前に、日時（受付時間）を個別通知でお知らせします。
健診のお知らせは上田市ホームページにも掲載しております。
ご不明な点はお問い合わせください。



③お子さん・保護者の皆さんの体調が良いときにお出かけください。

2週間以内に37.5度以上の発熱があった、咳・鼻水・嘔吐・下痢等の症状がある場合には体調がよくなってから健診・教室をお受けください。また、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザ等の感染の可能性が考えられる場合につきましても、別日をご案内いたしますので各保健センターにお問い合わせください。

④対象の健診日に来られない場合はお住まいの地域の保健センターへご一報ください。

ご連絡がなく、健診当日お見えにならない場合はお電話をさせていただきます。

⑤健診会場での飲食はご遠慮ください。

健診会場では、授乳や水分補給（水・お茶）以外の飲食はご遠慮ください。
ほかのお子さんが欲しがったり、食物アレルギーをお持ちのお子さんもいらっしゃいますので、ご配慮をお願いいたします。

◆発達や離乳食、ふれあい遊び等についての動画を作成しました。ぜひご覧ください。



★健康相談のご案内★

各地域で保健師や管理栄養士が、お子さんの身長・体重測定や育児相談、大人の血圧測定や食事など健康に関する相談に応じます。どちらの会場にもお気軽におでかけください。※新型コロナウイルスの感染状況により、休止する場合があります。

◆オンライン相談も実施しています。ご利用下さい。



開催場所	開催日程
ひとまちげんき・健康プラザ うえだ(健康相談室) ☎ 23-8244	月～金曜日 午前9時～11時30分 午後1時～4時
塩田地域自治センター (塩田公民館) ☎ 38-3000	毎月 第1・3 月曜日 午前9時30分～11時
川西地域自治センター (川西公民館) ☎ 75-5840	毎月 第1・3 木曜日 午前9時30分～11時
豊殿地域自治センター (農村環境改善センター) ☎ 35-2939	毎月 第1・3 火曜日 午前9時30分～11時

開催場所	開催日程
丸子保健センター (子育てランド) ☎ 42-1117	毎月1回 午前 予約制 ※詳しくは4ページ「子育てランド」を ご覧ください。
真田保健センター (健康相談) ☎ 72-9007	毎月1回 午前9時30分～10時30分 ※詳しくは5ページ「健康相談」を ご覧ください。
武石健康センター ☎ 85-2067	随時 ※事前に電話でお問い合わせのうえ、 お越しください。



※土日・祝日、年末年始(12/29～1/3)等はお休みです



★上田地域の地区・自治会一覧★

地区	お住まいの自治会
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・蛇沢
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・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

ふさがず よしよし

●育児110番 ☎23-4444

子育てのお悩みはこちらへお問い合わせください。
相談時間は平日の午前9時～午後4時です。

●上田市内科・小児科初期救急センター

【小児科】☎21-2233 (15歳以下の方)

【内 科】☎21-2280 (16歳以上の方)

《診療時間》午後8時～午後11時

※電話相談のうえ午後10時30分までに窓口で受付をしてください。

《電話相談》午後7時～午後11時

《診 療 日》毎日 (8/14～16・12/30～1/3を除く)

夜間の明日まで待てない急な症状のとき、内科的な初期診療を行います。
必ずお電話をしてからお越しください。



【上田地域にお住まいの方】 乳幼児健診・教室のお知らせ

・新型コロナウイルス感染状況により、変更が生じる場合があります。随時広報うえだやホームページに掲載しますので、ご確認ください。
 ・健診日に来られない場合は事前にご一報ください。

4か月・1歳6か月・3歳児健診

①上田地域の4か月児健診・1歳6か月児健診・3歳児健診につきましては、健診日の1～2か月前に、個別通知で日時をお知らせいたします。ご都合が悪い場合は別日をご案内しますので、事前に「ひとまちげんき・健康プラザうえだ（健康推進課）電話：23-8244」へご一報ください。

【対象月齢の目安】

4か月児健診：4か月～5か月頃 / 1歳6か月児健診：1歳6か月～1歳7か月頃 / 3歳児健診：3歳～3歳1か月頃

②上田地域の乳幼児健診・教室の会場は、「ひとまちげんき・健康プラザうえだ 1階 健診ホール」になります。

③4か月児健診・1歳6か月児健診・3歳児健診の個別通知の中に、「新型コロナウイルス感染対策シート」を同封し送付いたします。「新型コロナウイルス感染症対策シート」をご記入の上、健診当日持参してください。質問項目で「はい」にチェックがつく場合、健診を受ける事ができない場合がありますので、事前にご一報ください。

7か月児教室

(受付 9:20～9:45 終了予定時刻 10:30頃)

●持ち物 ①母子健康手帳 ②おたずね票1枚 ③赤ちゃん手帳
 ④手を拭くもの ⑤バスタオル ⑥子どもノート

対象	7か月頃のお子さん						
内容	身体計測、離乳食の話と試食、発達・歯磨きの話、個別相談						
会場	ひとまちげんき・健康プラザうえだ 1階 健診ホール						
日	対象(生年月日)	日	対象(生年月日)	日	対象(生年月日)	日	対象(生年月日)
4/12(水)	R4年 9.1～ 9.10	4/19(水)	R4年 9.11～ 9.20	4/25(火)	R4年 9.21～ 9.30		
5/9(火)	R4年10.1～10.12	5/17(水)	R4年10.13～10.20	5/24(水)	R4年10.21～10.31		
6/7(水)	R4年11.1～11.10	6/21(水)	R4年11.11～11.20	6/28(水)	R4年11.21～11.30		
7/12(水)	R4年12.1～12.10	7/19(水)	R4年12.11～12.20	7/25(火)	R4年12.21～12.31		
8/2(水)	R5年 1.1～ 1.10	8/22(火)	R5年 1.11～ 1.20	8/30(水)	R5年 1.21～ 1.31		
9/13(水)	R5年 2.1～ 2.10	9/20(水)	R5年 2.11～ 2.20	9/26(火)	R5年 2.21～ 2.28		
10/11(水)	R5年 3.1～ 3.10	10/17(火)	R5年 3.11～ 3.20	10/25(水)	R5年 3.21～ 3.31		
11/8(水)	R5年 4.1～ 4.10	11/14(火)	R5年 4.11～ 4.20	11/22(水)	R5年 4.21～ 4.30		
12/6(水)	R5年 5.1～ 5.10	12/13(水)	R5年 5.11～ 5.20	12/20(水)	R5年 5.21～ 5.31		
1/10(水)	R5年 6.1～ 6.10	1/17(水)	R5年 6.11～ 6.20	1/31(水)	R5年 6.21～ 6.30		
2/7(水)	R5年 7.1～ 7.10	2/14(火)	R5年 7.11～ 7.20	2/28(火)	R5年 7.21～ 7.31		
3/6(水)	R5年 8.1～ 8.10	3/12(火)	R5年 8.11～ 8.20	3/26(火)	R5年 8.21～ 8.31		

個別10か月児健診

●持ち物
 ①母子健康手帳 ②健康診査票(上田地域用)
 ③バスタオル ④替用オムツ
 ⑤健康保険証・福祉医療受給者証
 (健診以外に治療・検査が必要になった場合に使用)

指定月に個別健診(下記の委託医療機関で受診)

受診月	対象(生年月日)
4月	令和4年5月16日～6月15日
5月	令和4年6月16日～7月15日
6月	令和4年7月16日～8月15日
7月	令和4年8月16日～9月15日
8月	令和4年9月16日～10月15日
9月	令和4年10月16日～11月15日
10月	令和4年11月16日～12月15日
11月	令和4年12月16日～令和5年1月15日
12月	令和5年1月16日～2月15日
1月	令和5年2月16日～3月15日
2月	令和5年3月16日～4月15日
3月	令和5年4月16日～5月15日

2歳児歯科健診

市内の指定歯科医院での個別健診になります。2歳から2歳3か月頃に個別通知を送付いたします。同封した指定の歯科健康診査票(水色)を持参して受診してください。

記載の日程以外にも保健師や管理栄養士、歯科衛生士等の個別相談を実施しています。ひとまちげんき・健康プラザうえだへお気軽にお越しください。電話での相談もお受けしています(電話：23-8244)。



個別10か月児健診委託医療機関

*いずれも完全予約制です

・医療機関には必ず前日までに電話予約をしてください。また都合が悪くなった時は必ず取消の連絡をしてください。
 ・健康診査はある程度時間がかかります。また診察の都合上お待ちいただくこともあります。余裕をもって受診しましょう。
 ・日頃育児に携わっている方も同伴してください。 ・日本語のわかる方が同伴してください。(五十音順)

委託医療機関名	所在地	電話番号	受診日
上田原レディース&マタニティクリニック	上田原 455-1	26-3511	火・水・金曜日 午前9時・午後4時、土・日曜日 午前9時
上田病院	中央 1-3-3	22-3580	月・水曜日 午後2時30分～3時30分(別の時間希望は応相談)
甲田クリニック	古安曾 1833	38-3065	月・火・水・金曜日 午後2時30分～(変更の場合あり)
桜の丘子どもクリニック	小島 699-1	71-6171	火・木・金曜日 午後2時～2時30分(変更の場合あり)
ささき小児科医院	常磐城 5-1-19	27-7700	月曜～金曜日 午後2時30分～
杉山クリニック	中央北 1-2-5	26-8200	月曜日 午後3時～4時(変更の場合あり)
堀子どもクリニック	中之条 800-5	23-5566	火曜～金曜日 午前(変更の場合あり)
宮坂内科小児科医院	常田 2-5-3	22-0759	火・木・金曜日 午後2時、水曜日 午後1時(変更の場合あり)
村上医院	大手 1-2-6	22-3740	月曜～金曜日 午前9時～11時30分(変更の場合あり)
山田内科医院	下之郷乙 351-1	26-8181	月・火・水・金曜日 午後2時30分～(1日1名)
吉田子ども医院	常入 1-7-97	24-1222	受付/午前11時まで、午後5時まで(休診：木・金曜日)

【丸子・武石地域にお住まいの方】乳幼児健診・教室のお知らせ

会場：丸子保健センター

- ・新型コロナウイルスの感染状況等により、変更が生じる場合があります。随時広報うえだやホームページに掲載しますので、ご確認ください。
- ・健診日に来られない場合は、必ず事前に丸子保健センター（電話：42-1117）へご一報ください。

乳幼児健診

4 か月児健診

- 実施時間…各健診日の午後
- 受付時間…約1か月前に個別通知
- 持ち物
 - ①母子健康手帳
 - ②健康診査票2枚
 - ③バスタオル
 - ④子どもノート
 - ⑤替用オムツ
 - ⑥新型コロナウイルス感染症対策確認シート（個別通知に同封）

日	対象（生年月日）
4/6（木）	R4年11月
5/11（木）	R4年12月
6/1（木）	R5年1月
7/6（木）	R5年2月
8/3（木）	R5年3月
9/7（木）	R5年4月
10/5（木）	R5年5月
11/2（木）	R5年6月
12/7（木）	R5年7月
1/11（木）	R5年8月
2/1（木）	R5年9月
3/7（木）	R5年10月

10 か月児健診

- 実施時間…各健診日の午後
- 受付時間…約1か月前に個別通知
- 持ち物
 - ①母子健康手帳
 - ②健康診査票（丸子・真田・武石地域用）1枚
 - ③バスタオル
 - ④子どもノート
 - ⑤替用オムツ
 - ⑥新型コロナウイルス感染症対策確認シート（個別通知に同封）

日	対象（生年月日）
4/28（金）	R4年6月
5/26（金）	R4年7月
6/30（金）	R4年8月
7/28（金）	R4年9月
8/25（金）	R4年10月
9/29（金）	R4年11月
10/27（金）	R4年12月
11/24（金）	R5年1月
12/22（金）	R5年2月
1/26（金）	R5年3月
2/16（金）	R5年4月
3/22（金）	R5年5月

1歳6か月児健診

- 実施時間…各健診日の午後
- 受付時間…約1か月前に個別通知
- 持ち物
 - ①母子健康手帳
 - ②健康診査票3枚（赤ちゃん手帳とじ込み）
 - ③バスタオル
 - ④子どもノート
 - ⑤替用オムツ
 - ⑥新型コロナウイルス感染症対策確認シート（個別通知に同封）

日	対象（生年月日）
4/4（火）	R3年9月
5/9（火）	R3年10月
6/6（火）	R3年11月
7/4（火）	R3年12月
8/1（火）	R4年1月
9/5（火）	R4年2月
10/3（火）	R4年3月
11/7（火）	R4年4月
12/5（火）	R4年5月
1/9（火）	R4年6月
2/6（火）	R4年7月
3/5（火）	R4年8月

3歳児健診

- 実施時間…各健診日の午後
- 受付時間…約1か月前に個別通知
- 持ち物
 - ①母子健康手帳
 - ②健康診査票3枚（赤ちゃん手帳とじ込み）
 - ③バスタオル ④子どもの食ノート
 - ⑤尿容器（事前に郵送した容器へ当日採尿して持参）
 - ⑥新型コロナウイルス感染症対策確認シート（個別通知に同封）

※家庭で目と耳の検査を行ってきてください。（赤ちゃん手帳の中に検査用紙あり）

日	対象（生年月日）
4/14（金）	R2年3月
6/9（金）	R2年4.1～5.15
7/14（金）	R2年5.16～6.30
8/18（金）	R2年7月
9/8（金）	R2年8月
10/13（金）	R2年9月
11/10（金）	R2年10月
12/1（金）	R2年11月
2/9（金）	R2年12.1～R3年1.15
3/1（金）	R3年1.16～R3年2.28

2歳児歯科健診

市内の指定歯科医院での個別健診になります。2歳から2歳3か月頃に個別通知を送付いたします。同封した指定の歯科健康診査票（水色）を持参して受診してください。

教室

7か月児教室

- 実施時間…各教室日の午前
- 受付時間…当日までに個別通知
- 持ち物
 - ①母子健康手帳
 - ②おたずね票1枚
 - ③赤ちゃん手帳
 - ④バスタオル
 - ⑤子どもノート
 - ⑥替用オムツ
 - ⑦新型コロナウイルス感染症対策確認シート（個別通知に同封）

日	対象（生年月日）
4/20（木）	R4年9月
5/18（木）	R4年10月
6/15（木）	R4年11月
7/20（木）	R4年12月
8/24（木）	R5年1月
9/21（木）	R5年2月
10/19（木）	R5年3月
11/16（木）	R5年4月
12/21（木）	R5年5月
1/18（木）	R5年6月
2/15（木）	R5年7月
3/21（木）	R5年8月

相談

子育てランド

予約制

必ず事前に丸子保健センターへ電話で予約をお願いします。（電話：42-1117）

- 実施時間…各相談日の午前
- 受付時間…予約の際に周知
- 持ち物
 - ①母子健康手帳
 - ②バスタオル
 - ③替用オムツ
- 内容
保健師や管理栄養士等による個別相談
身長・体重の計測

対象：3歳くらいまで		
4/25（火）	8/29（火）	12/26（火）
5/30（火）	9/26（火）	1/30（火）
6/27（火）	10/24（火）	2/27（火）
7/25（火）	11/28（火）	3/19（火）

記載の日程以外にも保健師や管理栄養士、歯科衛生士等の個別相談を実施しています。希望の場合は事前に丸子保健センター（電話：42-1117）へご相談ください。



【真田地域にお住まいの方】 乳幼児健診・教室のお知らせ

会場：真田保健センター

- ・新型コロナウイルス感染状況により、変更が生じる場合があります。随時広報うえだやホームページに掲載しますので、ご確認ください。
- ・健診日に来られない場合は事前に真田保健センター（電話：72-9007）へご一報ください。

乳幼児健診

4 か月児健診

- 実施時間…各健診日の午後
- 受付時間…約 1 か月前に個別通知
- 持ち物
 - ①母子健康手帳
 - ②健康診査票 2 枚
 - ③子どもノート
 - ④バスタオル
 - ⑤替用オムツ
 - ⑥新型コロナウイルス感染症対策確認シート（個別通知に同封）

日	対象（生年月日）
4/13（木）	R4年11～12月
6/14（水）	R5年 1～ 2月 *会場はひとまちげんき・健康プラザになります。
8/31（木）	R5年 3～ 4月 *会場はひとまちげんき・健康プラザになります。
10/12（木）	R5年 5～ 6月
12/14（木）	R5年 7～ 8月
2/8（木）	R5年 9～10月

10 か月児健診

- 実施時間…各健診日の午後
- 受付時間…約 1 か月前に個別通知
- 持ち物
 - ①母子健康手帳
 - ②健康診査票（丸子・真田・武石地域用）1 枚
 - ③子どもノート
 - ④バスタオル
 - ⑤替用オムツ
 - ⑥新型コロナウイルス感染症対策確認シート（個別通知に同封）

日	対象（生年月日）
5/15（月）	R4年 6～ 7月
7/11（火）	R4年 8～ 9月
9/12（火）	R4年10～11月
11/13（月）	R4年12月～ R5年1月
12/12（火）	R5年 2～ 3月
3/11（月）	R5年 4～ 5月

1 歳 6 か月児健診

- 実施時間…各健診日の午後
- 受付時間…約 1 か月前に個別通知
- 持ち物
 - ①母子健康手帳
 - ②健康診査票 3 枚（赤ちゃん手帳とじ込み）
 - ③子どもノート
 - ④赤ちゃん手帳
 - ⑤バスタオル
 - ⑥替用オムツ
 - ⑦新型コロナウイルス感染症対策確認シート（個別通知に同封）

日	対象（生年月日）
4/21（金）	R3年 8～ 9月
6/23（金）	R3年10～11月
8/8（火）	R3年12月～R4年1月
10/24（火）	R4年 2～ 3月
12/12（火）	R4年 4～ 5月
2/9（金）	R4年 6～ 7月

3 歳児健診

- 実施時間…各健診日の午後
 - 受付時間…約 1 か月前に個別通知
 - 持ち物
 - ①母子健康手帳
 - ②健康診査票 3 枚（赤ちゃん手帳とじ込み）
 - ③バスタオル ④子どもの食ノート
 - ⑤尿容器（事前に郵送した容器へ当日採尿して持参）
 - ⑥新型コロナウイルス感染症対策確認シート（個別通知に同封）
- ※家庭で目と耳の検査を行ってきてください。（赤ちゃん手帳の中に検査用紙あり）

日	対象（生年月日）
6/2（金）	R2年 3～ 5月
9/5（火）	R2年 6～ 8月
12/19（火）	R2年 9～11月
3/5（火）	R2年12月～R3年2月

2 歳児歯科健診

市内の指定歯科医院での個別健診になります。2歳から2歳3か月頃に個別通知を送付いたします。同封した指定の歯科健康診査票（水色）を持参して受診してください。

教室

7 か月児教室

- 実施時間…各教室日の午前
- 受付時間…当日までに個別通知
- 持ち物
 - ①母子健康手帳
 - ②おたずね票 1 枚
 - ③バスタオル
 - ④子どもノート
 - ⑤替用オムツ
 - ⑥新型コロナウイルス感染症対策確認シート（個別通知に同封）

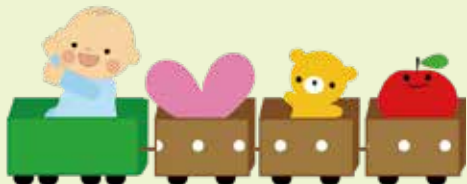
日	対象（生年月日）
4/26（水）	R4年 9月
5/23（火）	R4年10月
6/15（木）	R4年11月
7/20（木）	R4年12月
8/23（水）	R5年 1月
9/21（木）	R5年 2月
10/18（水）	R5年 3月
11/21（火）	R5年 4月
12/21（木）	R5年 5月
1/24（水）	R5年 6月
2/27（火）	R5年 7月
3/21（木）	R5年 8月

相談

健康相談

- 受付時間…9：30～10：30 ※予約不要
- 内容
身長体重測定、保健師・管理栄養士・助産師・歯科衛生士による個別相談
- 持ち物
 - ①母子健康手帳
 - ②バスタオル
 - ③替用オムツ

4/18（火）
5/16（火）
6/22（木）
7/26（水）
8/31（木）
9/28（木）
10/26（木）
11/15（水）
12/15（金）
1/16（火）
2/22（木）
3/14（木）



記載の日程以外にも保健師や管理栄養士等の個別相談を実施しています。希望の場合は事前に真田保健センター（電話：72-9007）へご相談ください。

上田市の予防接種

予防接種はできるだけ接種期間内に接種を受けましょう。年度途中で公費で接種できるワクチンの種類・年齢等が国の方針により変更されることがあります。変更となった場合は、広報等でお知らせします。

実施方法

上田市では年間を通じて指定医療機関で実施しています。事前に9ページの医療機関に予約をしてから受診しましょう。

市外または県外で予防接種を希望される場合は、お問い合わせください。

1. 持ち物

○母子健康手帳

○上田市の予診票（記入してお持ちください）

対象時期の約1か月前の月末になりましたら、個人通知を郵送します。

（紛失した方は、健康推進課または各保健センターへお問い合わせください。また、転入された方は、母子健康手帳を健康推進課または各保健（健康）センターにご持参ください。該当年齢で未接種の予防接種についてご案内させていただきます。）

○保護者（父、母）以外が同伴する場合には委任状



2. 予防接種を受けに行く前に

- ・体調が良い時に受けることが原則です。平熱を把握しておき、接種当日の朝も体温を測り、体調がすぐれない場合は予約をしても次の機会にしましょう。
- ・上田市からの通知をよく読み、予防接種の必要性や副反応について理解しましょう。
- ・接種の際は、日頃のお子さんの様子をよく知っている保護者の方が付き添いましょう。
- ・受ける前日は、入浴（またはシャワー）をさせ、身体を清潔にしましょう。

受けることができない人

1. 明らかに発熱（37.5℃以上）のある方
2. 重い急性疾患にかかっている方
3. 予防接種に含まれる成分でアナフィラキシー（※）を起こしたことがある方
※アナフィラキシー：接種後約30分以内に起こる、ひどいアレルギー反応。発汗、顔がはれる、全身に強いじんましんが出る、吐き気、嘔吐、声が出にくい、息苦しさなどの症状が出る激しい全身反応のこと。
4. BCG接種の場合、予防接種・外傷などによるケロイド（皮膚に受けた傷が後になって盛り上がってくる状態）が認められる方
5. B型肝炎の予防接種対象者で、母子感染予防として、出生後にB型肝炎ワクチンの接種を受けた方
6. その他、医師が不適当と判断した方

感染症にかかった場合

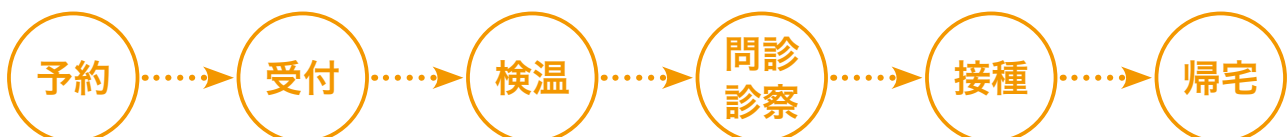
全身状態の改善を待って接種してください。なお、接種についてはウイルスによりワクチンの十分な効果が期待できないため、以下の間隔を目安にあけて接種してください。ただし、接種の実施は医師が判断します。

- ・手足口病、伝染性紅斑（リンゴ病）、かぜなど ⇒ 治癒後1～2週間程度
- ・風しん、みずぼうそう（水痘）、おたふくかぜ（流行性耳下腺炎）など ⇒ 治癒後2～4週間程度
- ・麻しん（はしか） ⇒ 治癒後約4週間程度

予防接種を受ける際に注意が必要な人

1. 心臓病、腎臓病、肝臓病、血液の病気や発育障害などの疾患がある方
 2. 今までに、けいれん（ひきつけ）を起こしたことがある方
 3. 過去に免疫不全の診断をされた方
 4. 以前、全身性発疹を疑うアレルギー症状が出た方、接種液の成分に対してアレルギー症状がでる恐れがある方
- ⇒以上の方たちは医師に相談してください。

実施の流れ



健康推進課（ひとまちげんき・健康プラザうえだ）：28-7124（直通）

丸子保健センター：42-1117（直通）

真田保健センター：72-9007（直通）

武石健康センター：85-2067（直通）

ヒブ・小児用肺炎球菌の接種方法

ヒブ

- ①生後2か月以上7か月未満で接種を開始する場合 (計4回接種)
初回は27日以上あけて3回
※標準的な接種間隔：27～56日
(3回目までの接種は1歳未満に完了すること)
追加は初回終了後7か月以上あけて1回
※標準的な接種間隔：初回終了後7～13か月
- ②生後7か月以上1歳未満で接種を開始する場合 (計3回接種)
初回は27日以上あけて2回
※標準的な接種間隔：27～56日
(2回目までの接種は1歳未満に完了すること)
追加は初回終了後7か月以上あけて1回
※標準的な接種間隔：初回終了後7～13か月
- ③1歳以上5歳未満で接種を開始する場合 (計1回接種)
1回接種

肺炎球菌

- ①生後2か月以上7か月未満で接種を開始する場合 (計4回接種)
初回は27日以上あけて3回
(2回目までの接種は1歳未満、3回目までの接種は2歳未満に完了すること)
追加は初回終了後60日以上あけて、1歳以降に1回
- ②生後7か月以上1歳未満で接種を開始する場合 (計3回接種)
初回は27日以上あけて2回
(2回目までの接種は2歳未満に完了すること)
追加は初回終了後60日以上あけて、1歳以降に1回
- ③1歳以上2歳未満で接種を開始する場合 (計2回接種)
60日以上あけて2回接種
- ④2歳以上5歳未満で接種を開始する場合 (計1回接種)
1回接種

※接種回数や接種間隔についてはご不明点は、医療機関もしくは健康推進課までお問い合わせください。

接種間隔の数え方

例：月曜日に接種した場合

6日以上の間隔とは…

接種日 (月)	1日目 (火)	2日目 (水)	3日目 (木)	4日目 (金)	5日目 (土)	6日目 (日)	7日目 (月)
------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------

★1週間後の接種日と同じ曜日から接種OK

接種日の翌日から数えて6日以上あけると、次の予防接種ができます。

20日以上の間隔とは…

左図と同じ考え方で、接種日の翌日から数えて20日以上あけると、次の接種ができます (3週間後の接種日と同じ曜日から接種OK)。

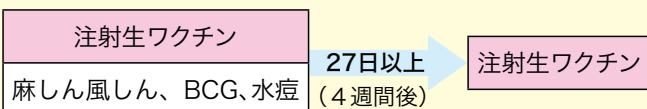
1か月の間隔とは…

4月15日に接種した場合1か月の間隔を置いた日は5月15日を指します。5月31日に接種した場合は翌月に同日が存在しないため、7月1日が1か月の間隔を置いた日になります。

※接種日は0日目、次回接種可能な日は接種した日と同じ曜日、と覚えてください。

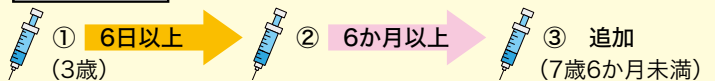
ワクチンの接種間隔について

令和2年10月1日より異なるワクチンを接種する際の接種間隔が見直され、下記以外の接種間隔の制限はなくなりました。



★同じ種類の予防接種を続けて接種する場合は、各ワクチンごとの接種間隔をおいて接種してください。

例：日本脳炎



【予防接種の同時接種について】

予防接種は医師が必要と認めた場合、複数のワクチンを同時に接種することができます。詳しくは医師にご相談ください。

日本脳炎予防接種について

日本脳炎予防接種は、平成17年5月30日から平成22年3月31日までの間、接種および接種勧奨を差し控えていました。

【平成15年から平成19年4月1日生まれの方へ】

平成15年から平成19年4月1日生まれの方で、日本脳炎予防接種が不足している方は、20歳までに不足回数分を公費で接種することができます。

日本脳炎予防接種の標準的な接種スケジュールは7ページを参考にしてください。

ヒトパピローマウイルス (子宮頸がん予防) ワクチンについて

ヒトパピローマウイルス (子宮頸がん予防) ワクチンは、平成25年6月から接種勧奨を差し控えていました。

【平成9年4月2日から平成18年4月1日生まれの方へ】

平成9年4月2日から平成18年4月1日生まれの方で、ヒトパピローマウイルスワクチン接種が不足している方は、令和7年3月31日までに不足回数分を公費で接種することができます。

【平成18年4月2日から平成19年4月1日生まれの方へ】

平成18年4月2日から平成19年4月1日生まれの方で、令和4年度中にヒトパピローマウイルスワクチンを接種できなかった方は、令和7年3月31日までに不足回数分を公費で接種することができます。

令和5年度予防接種委託医療機関

・事前に予約をしてから接種にお出かけください。
 ・年度内に実施医療機関が変更・追加される場合があります。

地域	医療機関	住所	電話	ヒブ	肺炎球菌	B型肝炎	ロタリックス(1価)	ロタテック(5価)	四種混合	BCG	麻しん風しん	水痘	日本脳炎	二種混合	HPV(2価)	HPV(4価)	HPV(9価)	
上田	あおぞらクリニック	上田原1331	75-1100								○	○	○	○				
	葦沢内科医院	芳田1818-4	35-3330	○	○				○	○	○	○	○	○	○	○	○	
	飯島耳鼻咽喉科医院	大手1-1-78	22-1270													○	○	
	池田クリニック	上田原687-1	22-5041	○	○	○			○	○	○	○	○	○		○		
	いでうら呼吸器内科・耳鼻咽喉科・消化器内科医院	古里1499-29	71-6078								○	○	○	○		○	○	
	上田市立産婦人科病院	緑が丘1-27-32	22-1573												○	○	○	
	上田原レディース&マタニティークリニック	上田原455-1	26-3511	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
	上田病院	中央1-3-3	22-3580	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		○	
	川西生協診療所	仁古田357-1	31-1411								○							
	かんがわクリニック	蒼久保1144-1	34-5151	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	甲田医院	中央1-6-24	22-0859			○			○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	甲田クリニック	古安曾1833	38-3065	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○			○	
	斉藤外科医院	蒼久保1177-7	35-0887						○		○	○	○	○	○	○	○	○
	桜の丘子どもクリニック	小島699-1	71-6171	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	ささき小児科医院	常磐城5-1-19	27-7700	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○
	佐藤胃腸科内科	中央1-8-21	22-2342								○	○	○	○				
	塩田病院	中野29-2	38-2221	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○			○	
	城南医院	御所373-1	22-3481	○	○	○			○	○	○	○	○	○				
	杉山クリニック	中央北1-2-5	26-8200	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	日新堂医院	中央3-14-20	22-0558	○	○	○			○	○	○	○	○	○			○	○
	ハートクリニック上田	踏入2-10-6	23-0386													○	○	○
	半田循環器科内科医院	中之条416-3	28-0888												○			
	堀子どもクリニック	中之条800-5	23-5566	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	三原内科医院	中之条99-21	27-6500									○	○					
	宮坂内科小児科医院	常田2-5-3	22-0759	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	村上医院	大手1-2-6	22-3740	○	○	○			○	○	○	○	○	○				
	柳澤病院	中央西1-2-10	22-0109								○	○	○					
	山田内科医院	下之郷乙351-1	26-8181	○	○	○			○	○	○	○	○	○			○	○
吉田子ども医院	常入1-7-97	24-1222	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○			○		
わかた内科	新町180-1	38-2540			○			○		○	○	○						
丸子	生田耳鼻咽喉科医院	生田3752-1	41-1187								○		○				○	
	大久保医院	生田5046	42-6465	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
	鹿教湯病院	鹿教湯温泉1308	44-2111			○			○	○	○	○	○	○				
	岸医院	上丸子328-1	42-2679			○			○		○	○	○	○			○	
	塚原醫院	上丸子1018-1	42-5558	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
	つかはらクリニック	塩川1358-1	75-5544	○	○	○			○	○	○	○	○	○	○	○	○	
	のどか内科クリニック	中丸子1141	42-6501	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○			○	
	丸子中央病院	中丸子1771-1	42-1111	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				
山浦内科クリニック	長瀬3441-4	71-0170								○	○	○	○					
真田	小林医院	真田町傍陽571	75-3555	○	○	○			○	○	○	○	○	○			○	
	本原クリニック	真田町本原610-1	72-5550								○			○				
武石	武石診療所	下武石771-1	○	○	○	○	○	○		○	○	○	○			○		
その他	国保依田窪病院	長和町古町2857	68-2036	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	

感染症予防対策

家族みんなで感染症を予防しよう！

乳児を含めた子どもの感染は、家庭内から広がる場合が多いです。
まずは、ご家族の感染予防に努めましょう。

感染症対策の基本

①手洗い

正しい
手の洗い方

1



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

2



手の甲をのぼすようにこすります。

3



指先・爪の間を念入りにこすります。

4



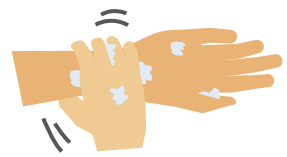
指の間を洗います。

5



親指と手のひらをねじり洗いします。

6



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

②咳エチケット

電車や職場、学校など
人が集まる場で
行いましょう



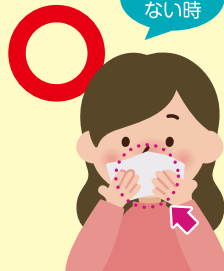
何もせずに
咳やくしゃみをする



咳やくしゃみを
手でおさえる



マスクを着用する
(口・鼻を覆う)



ティッシュ・ハンカチで
口・鼻を覆う



袖で口・鼻を覆う

③正しいマスクの着用



1 鼻と口の両方を
確実に覆う



2 ゴムひもを
耳にかける



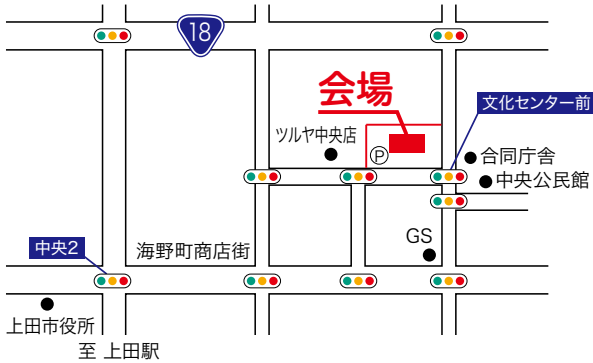
3 隙間がないよう
鼻まで覆う

※ 2歳未満の子どもは、窒息や熱中症のリスクが考えられるため、着用は推奨されていません。
2歳以上の場合でも、子どもの体調が悪かったり、持続的な着用が難しい場合は、無理して着用させる必要はありません。

【厚生労働省ホームページより抜粋】

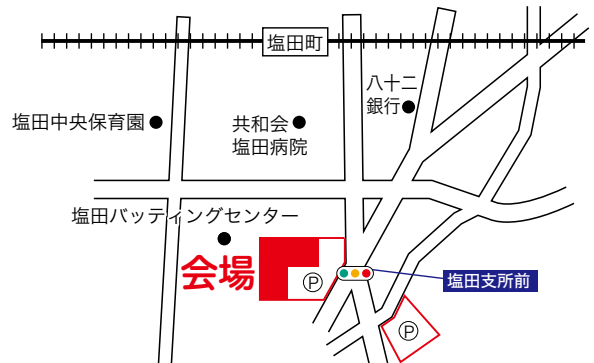
乳幼児健診・健康相談 会場地図

ひとまちげんき・健康プラザうえだ



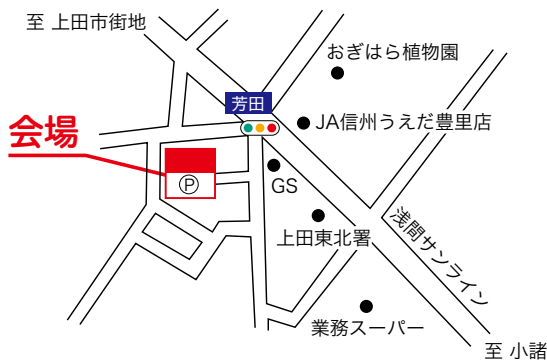
住所：上田市中央 6-5-39 TEL：0268-23-8244 (直通)

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)



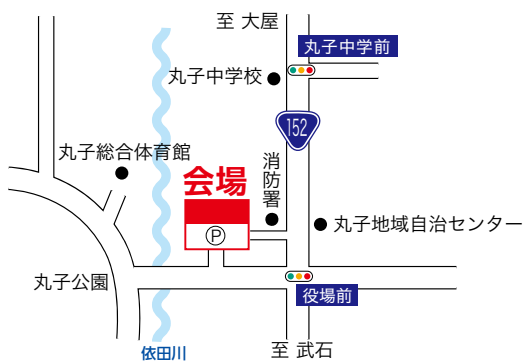
住所：上田市芳田 1261-2 TEL：0268-35-2939 (直通)

川西地域自治センター (川西公民館)



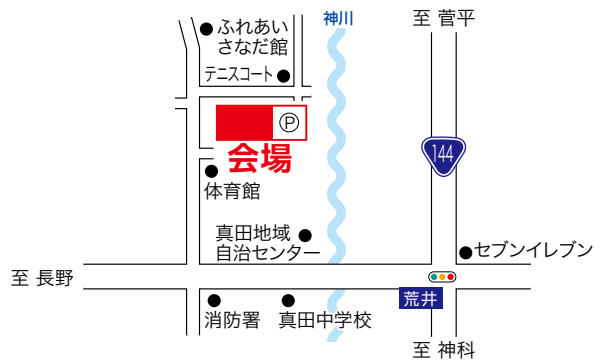
住所：上田市小泉 863-1 TEL：0268-75-5840 (直通)

丸子保健センター (ふれあいステーション1F)



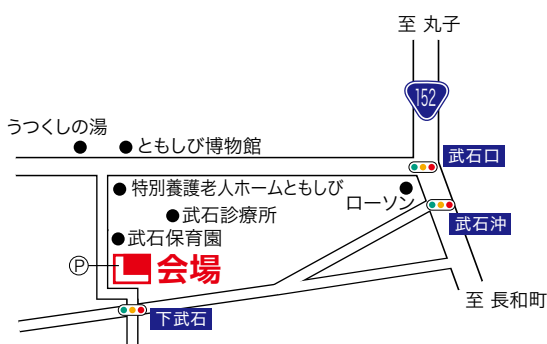
住所：上田市上丸子 1600-1 TEL：0268-42-1117 (直通)

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 (武石地域総合センター)



住所：上田市下武石 742 TEL：0268-85-2067 (直通)



ひと・まち げんき 健康うえだ 21