

乳幼児健診 4 か月児健診に行ってみよう

お子さんが一定の年齢に達すると案内が届く乳幼児健診。

区役所で行う健診は、4 か月・1 才 6 か月・3 才児健診です。

健診ってどんなことをするの？何を話されるの？など初めて参加される方はわからないこと・不安なことも多いと思います。今回は、青葉区地域子育て支援拠点ラフールが青葉区の 4 か月児健診の様子をお伝えします。

■そもそも乳幼児健診って？

乳幼児健診は成長の節目にお子さんの成長を確認するだけでなく、ママや家族の体調、子育てのことなども相談できます。

また、離乳食や歯のこと、子どもの預かりや地域の子育て情報も得られます。

■会場の紹介

健診会場、福祉保健センターは青葉区役所に併設されています。

初めての乳幼児健診はドキドキしますよね。（[会場までのアクセス](#)）



ゆるやかなスロープでベビーカーも安心



季節のお花がおでむかえ

さあ、中に入ってみましょう。



区役所に入ってすぐのラウンジ。窓が大きく広々とした明るいスペース。飲食も可能です。

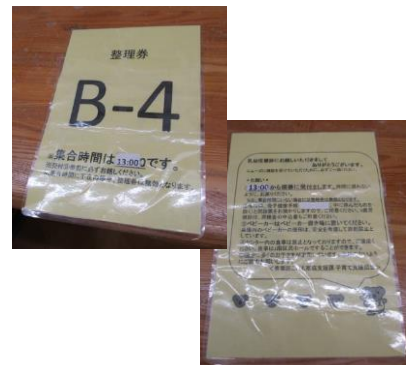
健診会場に着いてちょっと一息つきたいとき、休憩できていいですね。

■ 健診の流れ

1. 受付

受付時間は 12:40～13:40 ですが、混雑防止のため、現在 9:00 から整理券を配布しているそうです。

※整理券がなくても、13:40 までに来所すれば受診できるのでご安心を。



整理券に書いてある時間になったら会場入口へ集合しましょう。

入口で係の人も番号を呼んで教えてくれます。入って右が受付です。



受付が済むまでは、ベビーカーのまま移動できます。

受付で母子手帳と問診票を提出します。

母子手帳に保険証や医療証など入れてある場合は取り出しておきましょう。駐車券の手続きもできます。健診の場合は利用時間無料です。

(健診以外だと有料です)

受付で、今日の流れの説明を受けます。

受付→お話→問診→計測→小児科医診察→母子手帳返却

という流れで行われました。



ベビーカーはベビーカー置き場に置きます。

ベビーカー置き場にはかわいい緑色のエプロンをつけた保育ボランティアがいて、ベビーカーで来られた親子のお手伝いをしていました。みなさん明るく健診にいらした方を出迎えていました。

おばあちゃんと来られた方もいましたが、コロナ禍の関係で健診場所に入れるのは保護者 1 名と赤ちゃんです。双子ちゃんや、体調に不安があるなど事情がある場合は付き添いも可能です。受付でご相談してください。この日はママがほとんどでしたがパパもいました。みなさんソーシャルディスタンスを考慮した床の番号に合わせて順番に並ばれていました。抱っこひもをつけている人が多いようでした。上のお子さんを連れている人もいました。

2. 健診スタート！

【問診待合】

① 栄養と歯のお話（集団）

番号を呼ばれたらお部屋に入り、
集団で離乳食・虫歯予防・育児のポイントに
ついての話を聞きます。



ジャムの空き瓶を利用した、大人の
ごはんとお赤ちゃんのおかゆ・ゆでに
んじんを同時に作れるという画期的
なアイデア！

栄養士から離乳食の始め方などのお話がありました。

お膝にちょこんと座った赤ちゃんや抱っこされている赤ちゃんがたく
さんいて可愛かったです。

なるべくスムーズに終われるよう、講師の気配りが感じ取れました。



離乳食の工夫をいっぱい聞いてみましょう。



終わったら廊下で問診の順番を待ちます。

② 保健師さんによる問診（個別）

順番が呼ばれたら次は問診です。問診では問診票にそって保健師さんと話をします。抱っこひもからおろした
お子様の様子や育児やご家族のことなどをお話したり、追視（しっかり見る力）を確認したりします。

緊張するかもしれませんが、保健師もお母さん方も笑顔が見られなごやかな雰囲気でした。



問診時間は個人差があります。順番通りに進まなくても大丈夫です。
気になること、こんなこと聞いてみてもいいのかな？と迷うことも気
軽に聞いてみましょう。

ママの体調、寝かしつけ、授乳、家族のこと、上手いかないこと、
ちょっと落ち込んだこと、他のママやパパはどうしてるのかな？など
など どんなことでもみなさん聞いてくれます。

希望する人は、診察が終わったら個別に相談もできるそうです。（保健師、心理士、助産師、栄養士、歯科衛生士）

問診が終わったら問診室を出る前に新たな番号札をとって次に進みます。



番号札はピカチュウ
が目印。

1 2 3 4 5 6



③計測



計測では身長・体重などを計ります。計測は赤ちゃんがオムツ一枚の状態で行います（オムツは乾いた状態）。着替えスペースで赤ちゃんをオムツ一枚にさせるので脱ぎ着させやすい服が楽です。（頭からかぶるタイプではなく、前開きロンパース+前開き肌着など。）

慣れない場所での着替えは焦ると思いますが焦らなくて大丈夫です！そばで保育ボランティアの方も見守ってくれます。
脱がせた服や荷物はかごに入れて荷物置き机の上に置きます。
（貴重品は各自で管理してくださいね）

おしっこをしていたらオムツを替えて下さいと言われることもあるので予備があると安心（区役所内売店、近所のコンビニエンスストアは3/8 現在パンツタイプの紙オムツのみ販売）。

赤ちゃんの着替えスペース



バスタオル等を敷いて利用します

保護者の方も手が自由になるバッグや服装が楽そうですね。赤ちゃんとのお出かけはまだ慣れない方も多くいらっしゃると思います。当日の服装はご自身が動きやすい服装を想像してみるといいかもしれませんね。

着替えが終わったら（オムツ一枚になったら）計測コーナーに並びます。



ドキドキする瞬間です。
我が子の成長。
アンパンマンがそばで応援



赤ちゃんが見上げると・・・
愛を感じますね・・・

次は小児科医による診察です。
診察スペース前のベンチで待ちます。



④小児科医による診察（個別）



小児科医による診察では、追視（しっかり見る力）、股関節の開き、首のすわり、予防接種履歴の確認、発育状況・成長の確認などが行われます。保護者の質問にも答えます。

当日はバタバタして頭から抜けることもあるので、聞きたいこと、気になることがあればメモしておくとうれしいです。話をよく聞いて下さる先生も多いそうです。気になることは気軽に聞いてみましょう。

お疲れさまでした！

希望される場合は母子手帳を受け取った後に個別相談もゆっくりできます。

■会場内の設備

入口を入って右側に授乳室がありました。新しく、清潔感があります。



授乳室の中にはソファ二列。
物を置いてもゆったりできそうです。



お手洗いは健診会場内にもあります。



もう一か所の奥の授乳室。
中にはソファ、赤ちゃん用体重計測器、
おむつ替え台、調乳機もありました。



ラフル・ラフルサテライトの情報もありました。ラフルサテライトは健診会場の近くにあります。ほっと一息、健診の前後にもぜひご利用ください。



子育て情報や
チラシもあります。



ラフルのスタッフが、お近くのひろばや
赤ちゃん教室を紹介。絵本の読み聞かせや
見守りのボランティアもしています。

質問コーナー

質問①

Q(^^♪ 「指定されている健診日に行けない場合はどうしたらいいですか？」

A😊 指定された日に必ず合わせなくても大丈夫です。親子の体調や天候など、無理なく出かけられる日にお越しください。日程を延期・変更したい場合も特に連絡はいりません。健診のお知らせのお手紙に記載の今後の日程を見てお越しください。案内日から2か月を超える場合は連絡をお願いします。4か月児健診の場合、お子さんが4か月を過ぎていれば、指定の日程より前の日程でもかまいません。

質問②

Q(^^♪ 「整理券は何時から配布していますか？もらったらどうすればいいですか？」

A😊 整理券は当日朝9時から配布しています。整理券をとらなくても健診は受けられます。ご自身のご都合に合わせてお越しください。健診にかかる時間は、目安として整理券1番の方でだいたい30～40分くらい、整理券のない方で最長2時間くらいです。整理券を受け取り、記載された集合時間に再度受付にお集まりください。10人ずつ10分間隔で呼ばれます。

質問③

Q(^^♪ 「ベビーカー置き場はありますか？健診している間ベビーカーで動けますか？」

A😊 ベビーカー置き場は区役所併設の福祉保健センター入口そばにあります。基本的に健診場所への持ち込みはできませんが、上のお子さんがいる場合などは許可証を発行させていただきますので、受付スタッフにお声掛けください。

質問④

Q(^^♪ 「オムツを替えたい、赤ちゃんが泣いちゃった、トイレに行きたいなどで席を外している間に呼ばれたらどうしたらいいですか？」

A😊 呼ばれたときにいなかったら番号をとばされますが、また後で呼んでもらえます。席を外す際に一言スタッフの方へ声をかけておくと安心です。

質問⑤

Q(^^♪ 「待っている間に泣きだしたらどうすればいいですか？」

A😊 赤ちゃんが泣いたりしても大丈夫。まわりも同じです。スタッフのみなさんも見守ってくれています。また、待合スペースはずっと座っていなくても大丈夫です。立ってあやしても抱っこして歩いても自由に過ごせます。でも健診直前の授乳は計測に影響があることがあるのでなるべく控えましょう（オムツが濡れたりミルクをもどしてしまうこともあるため）。

健診を
終えて

「毎日の子育て、こんな感じでいいんだと思った」「あんなに心配しなくてもよかった」
「健診前と後では印象が随分違った」とママたちは話していました。