

2025年度 (2025年4月～2026年3月)

すこやかかしこぎ



連絡先
佐久穂町役場
健康福祉課 保健係

電話 86-2528 又は 2525
場 所 こどもセンター 健診室

ホームページ <http://www.town.sakuho.nagano.jp/>
E-mail kenkoudukuri@town.sakuho.nagano.jp

健診・相談のお知らせが、町の公式LINEより届きます



4か月健診

受付時間：9:30～9:40

2024年12月生まれ	2025年4月25日(金)	実 施 日
2025年1月生まれ	5月30日(金)	
2月生まれ	6月27日(金)	
3月生まれ	7月29日(火)	
4月生まれ	8月29日(金)	実 施 日
5月生まれ	9月30日(火)	
6月生まれ	10月24日(金)	
7月生まれ	11月18日(火)	
8月生まれ	12月19日(金)	実 施 日
9月生まれ	2026年1月27日(火)	
10月生まれ	2月27日(金)	
11月生まれ	3月27日(金)	

7か月健診

受付時間：9:20～9:30

2024年8月生まれ	2025年4月25日(金)	実 施 日
9・10月生まれ	5月30日(金)	
11月生まれ	6月27日(金)	
12月生まれ	7月29日(火)	
2025年1月生まれ	8月29日(金)	実 施 日
2月生まれ	9月30日(火)	
3月生まれ	10月24日(金)	
4月生まれ	11月18日(火)	
5月生まれ	12月19日(金)	実 施 日
6月生まれ	2026年1月27日(火)	
7月生まれ	2月27日(金)	
8月生まれ	3月27日(金)	

10か月健診

受付時間：9:00～9:10

2024年5月生まれ	2025年4月25日(金)	実 施 日
6月生まれ	5月30日(金)	
7・8月生まれ	6月27日(金)	
9月生まれ	7月29日(火)	
10月生まれ	8月29日(金)	実 施 日
11月生まれ	9月30日(火)	
12月生まれ	10月24日(金)	
2025年1月生まれ	11月18日(火)	
2月生まれ	12月19日(金)	実 施 日
3月生まれ	2026年1月27日(火)	
4月生まれ	2月27日(金)	
5月生まれ	3月27日(金)	

Baby Cooking ① (前期離乳食教室)

受付時間は通知にてご案内します

2024年12月生まれ／2025年1・2月生まれ	2025年5月15日(木)	実 施 日
2025年3・4・5月生まれ	8月8日(金)	実 施 日
2025年6・7・8月生まれ	11月6日(木)	
2025年9・10・11月生まれ	2026年2月13日(金)	実 施 日

Baby Cooking ② (後期離乳食教室)

受付時間は通知にてご案内します

2024年8・9・10・11月生まれ	2025年7月17日(木)	実 施 日
2024年12月生まれ／2025年1・2月生まれ	10月10日(金)	実 施 日
2025年3・4・5月生まれ	2026年1月16日(金)	

健診・相談の持ち物

- 母子健康手帳 ●バスタオル
- 記入した問診票 ●検尿 (3歳児健診のみ)

※欠席される場合は、必ず
事前に保健係までご連絡ください。
※お子さんの健診・相談はすべて午前中に
実施します。終了は、12:00前後を予定
しています。

お誕生相談

受付時間：9:00～9:15

2024年2・3月生まれ	2025年4月18日(金)	実 施 日
2024年4・5月生まれ	6月13日(金)	
2024年6・7月生まれ	8月26日(火)	
2024年8・9月生まれ	10月28日(火)	
2024年10・11月生まれ	12月12日(金)	実 施 日
2024年12月/2025年1月生まれ	2026年2月20日(金)	

2歳児相談

受付時間：9:00～9:15

2023年1・2月生まれ	2025年5月20日(火)	実 施 日
2023年3・4月生まれ	7月11日(金)	
2023年5・6月生まれ	9月5日(金)	
2023年7・8月生まれ	11月11日(火)	
2023年9・10月生まれ	2026年1月9日(金)	実 施 日
2023年11・12月生まれ	3月13日(金)	

1歳6か月児健診

受付時間：9:00～9:15

2023年8月1日～9月10日生まれ	2025年5月13日(火)	実 施 日
2023年9月11日～11月30日生まれ	7月15日(火)	実 施 日
2023年12月1日～2024年1月31日生まれ	9月9日(火)	
2024年2月1日～4月30日生まれ	11月21日(金)	実 施 日
2024年5月1日～6月10日生まれ	2026年1月23日(金)	
2024年6月11日～7月31日生まれ	3月17日(火)	実 施 日

3歳児健診

受付時間は通知にてご案内します

2021年12月1日～2022年1月31日生まれ	2025年4月22日(火)	実 施 日
2022年2月1日～3月31日生まれ	6月17日(火)	実 施 日
2022年4月1日～5月31日生まれ	8月19日(火)	
2022年6月1日～7月24日生まれ	10月14日(火)	実 施 日
2022年7月25日～9月14日生まれ	12月9日(火)	
2022年9月15日～11月30日生まれ	2026年2月17日(火)	実 施 日

育児・健康相談

予約用QRコードはこちら→



助産師・栄養士・保健師が個別の相談をお受けします。
体重測定だけでも利用できます。
助産師相談は予約制です。町の公式LINEから予約が可能です。
助産師相談以外の個別相談の予約、空き状況の確認もできます。

- 曜日：第2・4木曜日 ※母子健康手帳の交付は、必ず事前に保健師まで連絡をお願いします。
- 時間：9:00～12:00 ※変更になる月もあります。詳細はお問い合わせください。

妊婦教室

助産師さんによる妊娠から出産、そして産後の生活についてのお話です。

- 日程：2025年6月26日(木)
10月23日(木)
2026年2月26日(木)
- 時間：13:30～15:30 ※詳細は通知をご覧ください。

集団健康診査の女性限定日 (託児あり)

2025年11月28日(金)

※託児があります！年に1回は健診を受けましょう。
※健診を受診するには、事前に申し込みが必要です。
※集団健診は受診日において佐久穂町に住所を有する方を
対象としています。

※各事業は、諸事情により延期・中止になる場合があります。