

休日・夜間の急な病気やケガの時は

夜間・休日の 子どもの急な病気やケガの時は

長野県小児救急電話相談

#8000

ダイヤル回線・IP 電話の場合は
「026-235-1818」へ

子どもの夜間の急な病気やケガの際、病院に行くか迷った時に看護師等による相談が受けられます。

相談時間

平日：午後7時から翌朝8時まで
土日・祝日・年末年始：
午前8時から翌朝8時まで

こどもの救急

生後1か月～6歳のお子さん
を対象に、夜間や休日などに、
病院を受診するかどうかの判
断目安を日本小児科学会が提
供しています。



夜間・休日の 大人の急な病気やケガの時は

長野県救急安心センター

#7119

ダイヤル回線・IP 電話の場合は
「026-231-3021」へ

救急車を呼ぶか、病院に行くか迷った際に、
看護師等の相談員が電話でアドバイスします。

相談時間

平日：午後7時から翌朝8時まで
土日・祝日・年末年始：
午前8時から翌朝8時まで

中高医師会 休日診療所

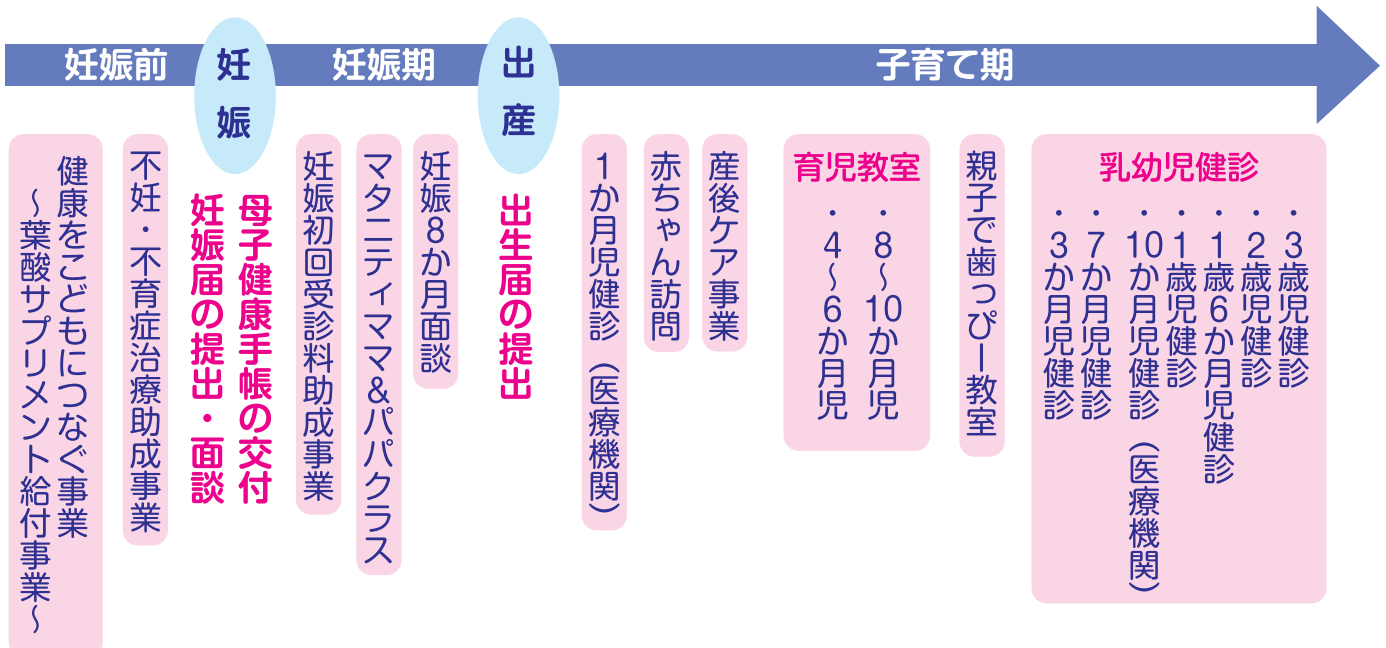
☎ 0269-23-2255

場所 中野保健センター内
(中野市西一丁目1番7号)

診療時間 日曜日、祝日、12月31日～1月3日
午前9時～12時、午後1時30分～5時

妊娠・出産・子育て

中野市は妊娠前～出産・子育てまで、
切れ目のないサポートを実施しています！



妊娠・出産・子育て

助成・支援事業

妊娠がわかったら ～母子健康手帳交付のご案内～

中野市では、妊娠届出の際に、母子健康手帳等の交付と保健師の面談（約1時間程度）を行います。妊娠の診断を受けた方は、あらかじめご予約のうえ、市役所へご来庁ください。

- 予約方法** 中野市公式 LINE または母子保健係【☎22-2111（内線388・385）】
- 受付時間** 平日9:00～16:00（土・日・祝日・年末年始を除く）
- 持ち物**
 - ・妊娠届出書
 - ・個人番号（マイナンバー）が確認できる書類
 - ・妊婦さんのご本人確認ができるもの（マイナンバーカード、運転免許証）
 - ・妊婦支援給付金の振込先口座が確認できるもの（妊婦さん名義の通帳など）



不妊・不育症治療助成事業

不妊治療または不育症治療を受けたご夫婦に、治療費の一部を助成します。

- 申請方法** 必要書類をご準備のうえ、健康づくり課へ申請してください。郵送による申請や、ながの電子申請サービスの利用も可能です。
- 申請期限** 治療が終了した日の属する年度内（治療が年度をまたぐ場合は事前にご相談ください。）

申請書等のダウンロード、電子申請など詳細は市ホームページをご覧ください。



妊婦支援給付金

妊娠出産期の経済的な負担軽減のため、相談支援とあわせて給付金を支給します。

- ① **妊娠届出後**：5万円
- ② **出産後**：子どもの人数×5万円

- 申請方法**
 - ① 妊娠届出時の保健師との面談の際にご案内します。
 - ② 出産後の赤ちゃん訪問の際にご案内します。

妊娠初回受診料助成事業

低所得の妊婦さんに、医療機関等で妊娠判定に要した費用を助成します。（上限1万円）

- 対象者**
 - ・住民税非課税世帯に属する方または住民税非課税世帯と同等の所得水準である方
 - ・初回受診日時点から引き続き中野市に住民登録がある方
- 申請方法** 健康づくり課までお問い合わせください。

健康をこどもにつなぐ事業 ～葉酸サプリメント給付事業～

妊娠前から妊娠初期の女性は、胎児の神経管閉鎖障害のリスクを減らすために、非妊娠時よりも多く葉酸を摂取する必要があります。婚姻届または妊娠届出書の提出時に、希望者に葉酸サプリメントを無料でお渡ししています。

産後ケア事業

助産師等が授乳や育児などの不安に寄り添い、サポートします。利用にかかる費用の一部を助成します。

- 対象者** 中野市内に住所がある産後12か月未満のママと赤ちゃん
- 内容**
 - ・産後の健康面、生活面の相談や心理面のケア
 - ・授乳や沐浴に関する相談や指導
 - ・赤ちゃんの発育及び発達・体重チェック など
- 利用方法** 受託施設にご予約のうえ、ながの電子申請サービスにより、利用日前または利用日当日にお申込みください。申請書によるお申込みは、健康づくり課までご提出ください。

対象施設、料金などの詳細は市ホームページをご覧ください。



拡大新生児スクリーニング検査事業

新生児期において、より多くの病気の早期発見や治療につなげるために、既存のスクリーニング検査に対象項目（ライソゾーム病など）を追加し、実施します。

- 申請方法** 市外医療機関で検査を受けた場合は、健康づくり課までお問い合わせください。

妊娠・出産・子育て

乳幼児健診

持ち物 母子健康手帳、おたずね票、バスタオル（オムツ、着替え）

場所 中野保健センター ※予約は必要ありません。

ご都合が悪い場合は、母子保健係【☎22-2111（内線385・388）】までご連絡ください。

	3か月児健診		7か月児健診		1歳児健診	
受付時間	12:40～13:00				12:30～12:50	
R8年 (2026)	4月21日(火)	R7年12月生まれ	4月22日(水)	R7年 8月生まれ	4月15日(水)	R7年 3月生まれ
	5月26日(火)	R8年 1月生まれ	5月27日(水)	9月生まれ	5月20日(水)	4月生まれ
	6月23日(火)	2月生まれ	6月24日(水)	10月生まれ	6月10日(水)	5月生まれ
	7月21日(火)	3月生まれ	7月22日(水)	11月生まれ	7月15日(水)	6月生まれ
	8月25日(火)	4月生まれ	8月26日(水)	12月生まれ	8月19日(水)	7月生まれ
	9月15日(火)	5月生まれ	9月16日(水)	R8年 1月生まれ	9月30日(水)	8月生まれ
	10月27日(火)	6月生まれ	10月28日(水)	2月生まれ	10月21日(水)	9月生まれ
	11月24日(火)	7月生まれ	11月25日(水)	3月生まれ	11月18日(水)	10月生まれ
	12月15日(火)	8月生まれ	12月16日(水)	4月生まれ	12月23日(水)	11月生まれ
R9年 (2027)	1月26日(火)	9月生まれ	1月27日(水)	5月生まれ	1月20日(水)	12月生まれ
	2月16日(火)	10月生まれ	2月17日(水)	6月生まれ	2月24日(水)	R8年 1月生まれ
	3月16日(火)	11月生まれ	3月17日(水)	7月生まれ	3月24日(水)	2月生まれ

	1歳6か月児健診		2歳児健診		3歳児健診	
受付時間	12:40～13:00				12:30～13:00	
R8年 (2026)	4月24日(金)	R6年 9月生まれ	4月20日(月)	R6年 3月生まれ	4月23日(木)	R5年 3月生まれ
	5月29日(金)	10月生まれ	5月25日(月)	4月生まれ	5月28日(木)	4月生まれ
	6月26日(金)	11月生まれ	6月22日(月)	5月生まれ	6月25日(木)	5月生まれ
	7月24日(金)	12月生まれ	7月27日(月)	6月生まれ	7月23日(木)	6月生まれ
	8月28日(金)	R7年 1月生まれ	8月24日(月)	7月生まれ	8月27日(木)	7月生まれ
	9月18日(金)	2月生まれ	9月14日(月)	8月生まれ	9月17日(木)	8月生まれ
	10月30日(金)	3月生まれ	10月26日(月)	9月生まれ	10月29日(木)	9月生まれ
	11月27日(金)	4月生まれ	11月30日(月)	10月生まれ	11月26日(木)	10月生まれ
	12月18日(金)	5月生まれ	12月14日(月)	11月生まれ	12月17日(木)	11月生まれ
R9年 (2027)	1月29日(金)	6月生まれ	1月25日(月)	12月生まれ	1月28日(木)	12月生まれ
	2月19日(金)	7月生まれ	2月15日(月)	R7年 1月生まれ	2月18日(木)	R6年 1月生まれ
	3月19日(金)	8月生まれ	3月15日(月)	2月生まれ	3月18日(木)	2月生まれ


■ おたずね票は、健診日の約2か月前に送付します。

■ 1か月児健診・10か月児健診は、医療機関で受けてください。（健診の際は、乳児一般健康診査票を医療機関にお持ちください。）


妊娠・出産・子育て

赤ちゃんのご家族のための教室


○マタニティママ&パパクラス

	Part 1	Part 2	Part 3
日程	5/8(金)、11/21(土)	7/18(土)、1/22(金)	9/28(月)、3/13(土)
時間 / 場所	9:30 ~ 11:30 / 中野保健センター		
内容など	<p>市内在住の妊婦さんとそのご家族を対象とした教室です。 出産や子育てに向けて、安心して赤ちゃんを迎えられるよう、 助産師等のお話や体験を通して楽しく学べる教室です。 詳細・ご予約は市ホームページをご覧ください。 ※市内に里帰り予定の方は、お電話でご相談ください。</p>		<p>▼市公式 HP</p> 

○育児教室

	4～6か月児向け	8～10か月児向け	
日程	5/21、6/11、7/16、8/20、9/10、10/22、 11/12、12/10、1/14、3/11 (いずれも木曜日)	4/17(金)、6/5(金)、8/18(火)、 10/15(木)、12/9(水)、2/10(水)	
時間 / 場所	10:00 ~ 11:30 / 中野保健センター		
内容など	<p>ママパパ&ベビー体操、離乳食の話、絵本の紹介など 4～6か月児向け、8～10か月児向けで内容が異なります。 要予約、各回先着8組。詳細・ご予約は市ホームページをご覧ください。 ※市内在住の親子が対象です。</p>		<p>▼市公式 HP</p> 

○親子で歯っぴー教室

	親子で歯っぴー教室	出張！親子で歯っぴー教室	
日程	7/14、10/6、3/2 (いずれも火曜日)	5/15、8/7、11/13、2/12 (いずれも金曜日)	
場所	中野保健センター	豊田子育て支援センター「うさぎっ子」	
時間	10:00 ~ 11:30		
内容など	<p>0～3歳の乳幼児とその保護者を対象とした、歯みがきとおやつについて 楽しく学べる教室です。 要予約、各回先着8組。詳細・ご予約は市ホームページをご覧ください。 ※市内在住の親子が対象です。 ※「出張！親子で歯っぴー教室」のご予約はうさぎっ子【☎38-1638】までお願いします。</p>		<p>▼市公式 HP</p> 



【Android用】



【iOS用】

なかの子育てアプリ
by 母子モ

子育て情報や、
中野市のイベント情報を
随時発信しています！



お問い合わせ先：健康づくり課 母子保健係 ☎22-2111 (内線388・385)

妊娠・出産・子育て

子どもの予防接種

予防接種スケジュール

接種可能な期間

接種推奨期間

ワクチン	接種方法	乳児期								幼児期				学童期															
		生後直後	2か月	3か月	4か月	5か月	6か月	7か月	8か月	9～11か月	12～15か月	16～17か月	18～23か月	2歳	3歳	4歳	5歳	6歳	7歳	8歳	9歳	10歳	11歳	12歳	13歳	14歳	15歳	16歳	
ロタウイルス	経口生		①	②																									
	経口生		①	②	③																								
B型肝炎	不活化		①	②																									
小児用肺炎球菌	不活化		①	②	③																								
五種混合	不活化		①	②	③																								
BCG	生																												
麻しん・風しん	生																												
水痘	生																												
日本脳炎	不活化																												
二種混合	不活化																												
子宮頸がん	不活化																												

ロタウイルスの初回接種は生後14週6日までに行いましょう

接種回数は接種開始の月齢・年齢毎に異なります。詳しくはお問い合わせください。

小学校入学前の1年間

初回接種が15歳以上であれば3回

- 接種間隔について…生ワクチン（BCG・麻しん風しん・水痘・おたふくかぜ）同士の間のみ27日以上空けてください。
- 麻しん風しん予防接種の特例について…令和6年度中に接種可能な期間であったが、ワクチンの供給が不安定な状況であったために未接種となっている方は下記へお問い合わせください。令和8年度まで公費で接種を受けることができます。
- 日本脳炎予防接種の特例について…日本脳炎の1期3回・2期1回のうち未接種分について、下記の対象者は公費で接種を受けることができます。【対象者】20歳未満の平成18年4月2日～平成19年4月1日生まれの方
ご希望の方は下記へお問い合わせください。

○妊婦へのRSウイルス感染症予防接種（母子免疫ワクチン）について

令和8年4月から定期接種になります。定期接種の対象は、妊娠28～36週の妊婦です。母体から胎盤を通じて抗体が移行し、生まれてくる赤ちゃんのRSウイルスを原因とする下気道疾患を予防します。

申請・お問い合わせ先：健康づくり課 母子保健係 ☎22-2111（内線388・385）

妊娠・出産・子育て

子どもの予防接種

○おたふくかぜ予防接種の費用助成について

任意接種のおたふくかぜ予防接種に要する費用の一部を助成します。助成対象者は①1歳から2歳未満の方②就学1年前の方（年長児）で、1回の接種につき3,000円の助成を受けることができます。助成対象となる医療機関は市ホームページをご覧ください。また、ワクチンの供給が不安定であることを踏まえ、令和7年度助成対象の方は令和8年9月末まで助成期間を延長します。

申請・お問い合わせ先：健康づくり課 母子保健係 ☎22-2111（内線388・385）



市公式 HP

相談機関等

○中野市こども家庭センター

母子保健と児童福祉を統合した一体的な相談・支援を行います。ひとりで悩まず、お気軽にご相談ください。

相談窓口 市役所2階2番・3番窓口

利用時間 平日 8:30～17:15（土・日・祝日・12月29日～1月3日は休み）

母子保健	児童福祉
妊娠前から子育て期（主に乳幼児期）のさまざまな不安や悩みについて、保健師や助産師が寄り添い、支援します。主に次の業務を行います。 <ul style="list-style-type: none">・妊娠届出・妊婦等包括支援相談・赤ちゃん訪問・乳幼児健診・産後ケア・育児相談 など お問い合わせ先：健康づくり課 母子保健係 ☎ 22-2111（内線 385・388）	お子さんやそのご家族のさまざまな相談に応じ、保健師や社会福祉士、家庭児童相談員が支援します。必要に応じて適切なサービスや関係機関につなぐ総合相談窓口です。 問い合わせ先：子ども相談室 ☎ 22-2111（内線 271・277・278） ☎ 23-3191（直通）

○子育て支援拠点施設「HUBLIC」

利用時間 9:00～17:00

休館日 金曜日、12月29日～1月3日

所在地 中野市大字壁田 1572 ☎ 38-1197

○中央子育て支援センター「りんごっこ」

利用時間 9:00～17:00

休館日 火曜日、12月29日～1月3日

所在地 中野市西一丁目 1-7 ☎ 22-2259

○豊田子育て支援センター「うさぎっ子」

利用時間 9:00～17:00

休館日 日曜日、水曜日、祝日、12月29日～1月3日

所在地 中野市大字豊津 2514-1 ☎ 38-1638

HUBLIC HP

りんごっこ・うさぎっ子 HP

HUBLIC・りんごっこ・うさぎっ子では保健・歯科・栄養相談のほか、各種イベントも行っています。お気軽におでかけください。