

# 令和8年度 妊娠中にご利用頂けるサービス

参加費は無料

下関市では、妊娠中をより健康に過ごし健やかに赤ちゃんを生み育てるための教室などを行っています。参加費は無料ですので、ぜひご参加ください。

## 母親学級

妊娠・出産・育児について楽しく学びましょう。

- 対象…下関市在住の妊娠中の方
- 定員…20人 ●持ってくるもの…母子健康手帳・筆記用具 ●予約…いつでも予約可能
- 内容…保健師・助産師・栄養士・歯科衛生士による講話

Aコース（妊娠初期・中期の方向け）：妊婦さんの食事・歯のはなし

Bコース（妊娠中期・後期の方向け）：出産のはなし・赤ちゃんの特徴やお世話について

※Aコース、Bコース両方を受けていただくようおすすめしています。（単独での参加も可能です。）

- 会場…唐戸保健センター

- 日程

		すべて水曜日 13:30~15:00					
A	4月15日	6月17日	8月19日	10月21日	12月16日	2月17日	
B	5月20日	7月15日	9月16日	11月18日	1月20日	3月17日	



※原則、妊婦さんだけの参加としています。特別な事情等によりご本人のみでの参加が難しい場合は、母子モアプリでの予約時に、「備考欄」に記載をお願いいたします。

## 両親学級

赤ちゃんは夫婦ふたりの宝物。お父さんも教室に参加して、赤ちゃんを迎える準備をしておきましょう。

- 対象…下関市在住のまもなくお父さん・お母さんになれる方 ※おおむね妊娠6か月以降にご参加ください。
- 定員…午前：24組、午後：18組 ●持ってくるもの…母子健康手帳・筆記用具
- 予約…実施月の前月1日から開始
- 内容…講話・妊婦に変身（妊婦疑似体験） 赤ちゃんのお風呂の入れ方 など
- 会場…新下関保健センター

- 日程

		すべて土曜日 午前：10:15~12:00 午後：13:30~15:00（午前・午後共に同様の内容）					
	4月18日	6月20日	8月22日	10月17日	12月12日	2月20日	



※母親学級及び両親学級には、託児スペース等がございませんのでご了承ください。

## 妊婦さんの歯科健康診査

妊娠中は食生活の変化やホルモンのバランスの変化などにより、むし歯や歯周病にかかりやすくなります。

早めに歯科健診を受け、歯の衛生に心がけましょう。

- 対象…下関市在住の妊娠中の方 ●定員…5人 ●持ってくるもの…母子健康手帳
- 予約…実施月の前月1日から開始

- 会場・日程

会場	日にち												受付時間		
	R8.4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	R9.1月	2月	3月			
火曜日	山陽保健センター	7	12	2	7	4	1	6	10	1	12	2	2	13:00 ~14:30	
	唐戸保健センター	14		9	14		8	13	17	8		9	9		
	彦島保健センター		19	16		18		20		15	19		16		
木曜日	新下関保健センター	9	14	4	9	6	3	8	5	3	14	4	4	13:00	
		16	21	18	16	20	17	22	12	17	21	18	11	-	
	菊川保健センター	23			23				19					18	13:30
		30			30		24		26		28				13:30
豊浦保健センター		28			27		29		24			25	~14:00		



※3歳児・1歳6か月児健康診査を同時に開催しています。

### 【予約方法】

母子手帳アプリ「ふくふく母子モ」からご予約ください。

※予約時は仮予約後に入力したメールアドレス宛に本人確認メールが届きます。

メール内に記載してあるURLより予約の完了をしてください。

仮予約時点では予約は完了していません。



予約方法は裏面をご確認ください。

◆◆ 妊娠期から子育て期を安心して過ごしていただくための相談窓口 ◆◆

□唐戸保健センター 231-1233

□新下関保健センター 263-6222

□山陽保健センター 246-3885

□彦島保健センター 266-0111

□菊川保健センター 287-2171

□豊田保健センター 766-2041

□豊浦保健センター 772-4022

□豊北保健センター 782-1962

□健康推進課母子保健係 231-1447