

令和7年度版 東区 健康カレンダー

保健センターでは、みなさまが健康で豊かにくらすことのお手伝いを
するために、幅広い世代向けのメニューを用意しています。
この健康カレンダーをみなさんの健康づくりにお役立てください。

保健センターで実施している健康づくり、子育て、食事、お口のことにに関する教室等の日程
を年間で掲載しています。

各種教室の詳しい内容は、名古屋市ウェブサイト（東区）または広報なごや「東区版 保健
センターだより」をご覧ください。お電話でお問い合わせください。



名古屋市ウェブサイト（東区）

問い合わせ先

東保健センター保健予防課

栄養・歯科のこと

☎052-934-1217

介護予防・健康づくりのこと

☎052-934-1218

子育て関係の教室

☎052-934-1219



東区役所広報マスコットキャラクター
「ヒガシノスケ」

アンケートのお願い

この健康カレンダーを、
より分かりやすく使いや
すいものに改善するため、
アンケートにご協力くだ
さい。



↑
アンケートはこちらから

この画面から
スクロールして



(2) 子育て世代についての情報

母子健康手帳の交付
子育て総合相談窓口
教室の案内
相談の案内
乳幼児健康診査

教室・相談の
詳細はこちらを
ご覧ください

(3) 健康な暮らしについての情報

健康づくり
介護予防
こころの健康相談

教室・相談の
詳細はこちらを
ご覧ください

がん検診（ワンコインがん検診）を受診しましょう

市民の方で、お勤め先などでがん検診を受診する機会のない方は、ぜひ受診しましょう。

< 1 検診につき500円 >
（※自己負担金免除制度があります。）

胃がん・大腸がん・肺がん・子宮がん・乳がん・前立腺がん検診、腹部超音波スクリーニング検査

◆市内協力医療機関で実施しております 要予約

医療機関へ電話して、「名古屋市の〇〇がん検診希望」と伝え予約してください。

◆東保健センターでの乳がん検診 要予約

名古屋市健診（検診）総合サイトまたは集団健診予約受付センター（052-211-8655）へお電話で。

【備考】東保健センターで実施する乳がん検診では、自己触診法講習も行います。



名古屋市健診（検診）
総合サイト

がん検診のお問い合わせは、
名古屋市がん検診サポートセンター
☎052-263-3120
（朝8:45～夕方5:15まで）
（土日祝・年末年始を除く）

自己負担金免除制度

※自己負担金免除となる方は、以下の方です。
証明する書類が必要となります。
①70歳以上の方 ②生活保護世帯の方 ③市民税非課税世帯の方 ④名古屋市医療費助成制度受給者 ⑤名古屋市福祉給付金受給者 ⑥中国残留邦人等に対する支援給付受給者

健康カレンダー（令和7年5月～6月）

5 月			6 月		
	午前	午後		午前	午後
1 木			1 日		
2 金			2 月		
3 土			3 火	いきいき健幸教室（運動）	
4 日			4 水	幼児食教室	こころの健康相談
5 月			5 木		
6 火			6 金		
7 水		こころの健康相談	7 土		
8 木			8 日		
9 金			9 月		
10 土			10 火		
11 日			11 水	プレママ・プレパパクッキング	こころの健康相談
12 月			12 木		チビッコ歯科相談室
13 火		砂田橋子育て相談	13 金		
14 水		こころの健康相談 子どものアレルギーとぜん息相談	14 土		
15 木			15 日		
16 金			16 月		
17 土			17 火	もぐもぐ離乳食教室 赤ちゃんの子育て教室	
18 日			18 水	はじめての歯みがき教室	こころの健康相談 子どものアレルギーとぜん息相談
19 月			19 木	子育て相談	
20 火	ばくばく離乳食教室		20 金	まめっこくらぶ いきいき健幸教室（栄養）	マタニティセミナー①
21 水	お口スクスク教室	こころの健康相談	21 土		
22 木	子育て相談	むし歯予防教室	22 日		
23 金		マタニティセミナー①	23 月		
24 土			24 火	ファミリーロコモ予防教室	お元気会
25 日			25 水		マタニティセミナー② こころの健康相談
26 月			26 木		むし歯予防教室
27 火			27 金		
28 水		マタニティセミナー② こころの健康相談	28 土		
29 木			29 日		
30 金	いきいき健幸教室（脳トレ）		30 月		
31 土					

健康カレンダー（令和7年7月～9月）

7 月			8 月		
	午前	午後		午前	午後
1 火	いきいき健幸教室（歯科）		1 金		
2 水	お口スクスク教室	こころの健康相談	2 土		
3 木		むし歯予防教室	3 日		
4 金			4 月		
5 土			5 火		
6 日			6 水	はじめての歯みがき教室	こころの健康相談
7 月			7 木		
8 火	砂田橋子育て相談		8 金		マタニティセミナー①
9 水		こころの健康相談	9 土		
10 木			10 日		
11 金		マタニティセミナー①	11 月		
12 土			12 火		
13 日			13 水	親子クッキング	こころの健康相談
14 月			14 木		
15 火	ばくばく離乳食教室		15 金		
16 水		こころの健康相談 子どものアレルギーとぜん息相談	16 土		
17 木	子育て相談	むし歯予防教室	17 日		
18 金			18 月		
19 土			19 火	もぐもぐ離乳食教室	
20 日			20 水	親子クッキング	母乳相談 こころの健康相談
21 月			21 木	子育て相談	
22 火			22 金		
23 水		マタニティセミナー② こころの健康相談	23 土		
24 木			24 日		
25 金	乳がん検診		25 月		
26 土			26 火		お元気会
27 日			27 水		マタニティセミナー② こころの健康相談
28 月			28 木		むし歯予防教室
29 火			29 金		
30 水	子育てのヒント	こころの健康相談	30 土		
31 木			31 日		

健康カレンダー（令和7年10月～12月）

9 月			10 月		
	午前	午後		午前	午後
1 月			1 水	はじめての歯みがき教室	こころの健康相談
2 火	お口スクスク教室		2 木		むし歯予防教室
3 水	幼児食教室	こころの健康相談	3 金		
4 木	まめっこくらぶ		4 土		
5 金			5 日		
6 土			6 月		
7 日			7 火	口もと美人講座	
8 月			8 水	健幸クッキング教室	こころの健康相談
9 火			9 木		
10 水		こころの健康相談	10 金		マタニティセミナー①
11 木			11 土		
12 金	ばくばく離乳食教室	マタニティセミナー①	12 日		
13 土			13 月		
14 日			14 火		
15 月			15 水	乳がん検診	こころの健康相談 子どものアレルギーとぜん息相談
16 火	砂田橋子育て相談 赤ちゃんの子育て教室		16 木	子育て相談	
17 水	プレママ・プレパパクッキング	こころの健康相談 子どものアレルギーとぜん息相談	17 金		
18 木	子育て相談	むし歯予防教室	18 土		
19 金			19 日		
20 土			20 月		
21 日			21 火	もぐもぐ離乳食教室	
22 月			22 水	子育てのヒント	マタニティセミナー② こころの健康相談
23 火			23 木		むし歯予防教室
24 水		マタニティセミナー② こころの健康相談	24 金		
25 木			25 土		
26 金			26 日		
27 土			27 月		
28 日			28 火		お元気会
29 月			29 水		こころの健康相談
30 火			30 木		
31 水			31 金		

歯とお口の相談

- ◆赤ちゃんのお口スクスク教室 要予約
赤ちゃんのお口の力を育てるポイントについてのお話
- ◆はじめての歯みがき教室 要予約
お子さんのむし歯予防のお話、仕上げみがきの実習
- ◆むし歯予防教室 要予約
歯科健診とフッ化物塗布（有料）、歯や口の相談
- ◆チビッコ歯科相談室 要予約
「歯と口の健康週間」にあわせて開催。
歯科健診とフッ化物塗布、相談
- ◆歯と口の健康相談 要予約
歯科医による健診と、歯と口の個別相談
- ◆口もと美人講座 要予約
表情筋トレーニング、歯みがきレッスン、カラー講座



食事のご相談・教室

- ◆プレママ・プレパパクッキング 要予約
妊婦さんとご家族の方の教室。栄養のお話と調理実習
- ◆赤ちゃんのもぐもぐ教室 要予約
（2回食コース）
離乳食（7～8か月）のお話、お口の発達のお話、試食
- ◆赤ちゃんのばくばく教室 要予約
（3回食コース）
離乳食（10～11か月）のお話、お口の発達のお話、試食



- ◆ふたご・みつご交流会
まめっこくらぶ 要予約
多胎児を妊娠中の方、多胎児の乳幼児とその家族の交流会。
- ◆子育てのヒント 要予約
～イライラしないコツを学ぼう～
がんばりすぎない子育てのコツなどのお話。

- ◆子育て相談・砂田橋子育て相談 要予約
保健師・管理栄養士・歯科衛生士が子育て相談
- ◆母乳相談 要予約
助産師による母乳の促進や卒乳などの相談
- ◆マタニティセミナー 要予約
安心して、赤ちゃんを迎えるための準備の教室
- ◆赤ちゃんの子育て教室 要予約
赤ちゃんの発達にあわせた関わりについてのお話・親子遊び・交流会。

子育てを応援します！

子育てに関する相談は
子育て総合相談窓口 ☎979-3588

妊娠や出産のこと、子育てについてのご相談を受け付けています。
ひとりで悩まないでお気軽に相談ください。
電話相談のほか、ご希望により面接相談もできます。

【電話相談】 午前8時45分～午後5時15分
【面接相談】 午前9時00分～午後4時30分

健康づくり、介護予防

- ◆ファミリーロコモ予防教室 要予約
子育て中のお母さんお父さんのための健康教室です。
- ◆乳がん講座 要予約
乳がんに対する正しい知識の講話。自己触診法の話
- ◆いきいき教室 要予約
いつまでも健康な生活を送るためのフレイル予防教室
（いきいき健幸教室／健幸クッキング教室／お元気会）
- ◆こころの健康相談日 要予約
専門医による心の健康に関する相談。ご家族からの相談也可。

健康カレンダー（令和8年1月～3月）

1 月			2 月			3 月		
	午前	午後		午前	午後		午前	午後
1 木			1 日			1 日		
2 金			2 月			2 月		
3 土			3 火	いきいき健幸教室(歯科)		3 火	お口ススク教室	
4 日			4 水	はじめての歯みがき教室	こころの健康相談	4 水	幼児食教室	こころの健康相談
5 月			5 木		むし歯予防教室	5 木		
6 火			6 金			6 金	健幸クッキング教室	マタニティセミナー①
7 水		こころの健康相談	7 土			7 土		
8 木			8 日			8 日		
9 金			9 月			9 月		
10 土			10 火			10 火	砂田橋子育て相談	
11 日			11 水			11 水	プレママ・プレパパクッキング	母乳相談 こころの健康相談
12 月			12 木			12 木	子育て相談	
13 火	砂田橋子育て相談		13 金	まめっこくらぶ	マタニティセミナー①	13 金		
14 水	お口ススク教室	こころの健康相談	14 土			14 土		
15 木	子育て相談		15 日			15 日		
16 金			16 月			16 月		
17 土			17 火	もぐもぐ離乳食教室		17 火	ぱくぱく離乳食教室 赤ちゃんの子育て教室	
18 日			18 水	ファミリーロコモ予防教室	こころの健康相談 母乳相談 子どものアレルギーとぜん息相談	18 水		マタニティセミナー② こころの健康相談
19 月			19 木	子育て相談	むし歯予防教室	19 木		むし歯予防教室
20 火	ぱくぱく離乳食教室 赤ちゃんの子育て教室		20 金			20 金		
21 水	いきいき健幸教室(栄養)	こころの健康相談 母乳相談 子どものアレルギーとぜん息相談	21 土			21 土		
22 木		歯と口の健康相談	22 日			22 日		
23 金		マタニティセミナー①	23 月			23 月		
24 土			24 火		お元気会	24 火		
25 日			25 水	いきいき健幸教室(運動)	マタニティセミナー② こころの健康相談	25 水		こころの健康相談
26 月			26 木			26 木		
27 火	乳がん検診		27 金			27 金		
28 水	いきいき健幸教室(脳トレ)	マタニティセミナー② こころの健康相談	28 土			28 土		
29 木		むし歯予防教室				29 日		
30 金						30 月		
31 土						31 火		

健康づくりイベントに参加しよう

楽しみながら健康づくりができるイベントに参加しませんか。

◆歩こう！文化のみち 予約不要

文化のみちを散策しながら、各施設を巡るクイズラリーや、各施設のイベントに参加してみませんか。

【日 時】11月1日(土)～24日(月・休)〈予定〉

【参加施設】文化のみち二葉館、徳川園、名古屋市政資料館など

問合せ／東区役所企画経理課 ☎934-1106

◆東区民あるけあるけ大会 要予約

東山一万歩コースで春を探してみませんか

【日 時】令和8年3月15日(日) 午前9時30分～

【場 所】東山一万歩コース

内容について変更がある場合がありますので、詳細は広報なごや2月号をご覧ください。

問合せ・申込み／東区役所地域力推進課 ☎934-1124



予防接種を受けましょう！

	予防接種の種類		対 象 年 齢 (標準的接種年齢)	年齢												小学校		中学校～							
				0歳	2か月	3か月	6か月	9か月	1歳	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		
こ ど も の 予 防 接 種	ロ タ ウ ィ ル ス	ロタリックス	生後6週0日後～24週0日後 (1回目を生後14週6日後までに接種)		↓	↓																			
		ロタテック	生後6週0日後～32週0日後 (1回目を生後14週6日後までに接種)		↓	↓	↓																		
		B型肝炎	1歳未満 (生後2か月頃開始)		↓	↓		↓(注)																	
	BCG		1歳未満 (生後5～8か月)			↓																			
	小児肺炎球菌		生後2か月～60か月未満 (生後2～7か月未満で開始)		↓	↓	↓		↓																
	五 種 混 合	不活化ポリオ ジフテリア 百日咳 破傷風 ヒブ (Hib)	1期初回 生後2～90か月未満 (生後2～12か月)		↓	↓	↓																		
			1期追加 生後2～90か月未満 (初回終了後6～18か月)						↓																
	DT	ジフテリア 破傷風	2期DT (ジフテリア・破傷風) 11～13歳未満 (小学校5～6年生)																						
	MR 混 合	麻しん (はしか) Measles 風しん Rubella	1期 1歳以上～2歳未満 (期間内のできるだけ早期に)							↓															
			2期 就学前年度の1年間 (年長児相当)												↓										
	みずぼうそう (水痘)		1歳以上～3歳未満 (1歳)								↓	↓													
	日本脳炎		1期初回 生後6～90か月未満 (3歳)											↓	↓										
			1期追加 生後6～90か月未満 (4歳)												↓										
			2期 9～13歳未満 (9歳)																↓						
	子 宮 頸 がん	サーバリックス																						↓	↓
ガーダシル		小学校6年生～高校1年生 相当の女性 (中学校1年生)																				↓	↓	↓	
シルガード9																						↓	↓	↓	
任 意 接 種	おたふくかぜ (流行性耳下腺炎)	1歳～小学校就学前年度末日																							

接種対象年齢 標準的な接種年齢 任意接種公費負担対象年齢 (自己負担が必要です)

大人の予防接種	高齢者インフルエンザ	定期	満65歳以上の方	自己負担金あり	該当年齢、接種時期、料金等の詳細は、名古屋市公式ウェブサイトをご覧ください。 【1回目接種から約5か月の間隔を空けて2回目】
	新型コロナウイルス感染症	定期	満65歳以上の方		
	高齢者肺炎球菌	定期 任意	満65歳の方 満65歳以上の方		
	带状疱疹	定期 任意	満65歳の方 50歳以上の方		

名古屋市公式ウェブサイト

予防接種

【名古屋市指定医療機関】

市の予防接種医療機関を検索することができます！

予防接種に関する問い合わせ先

●東保健センター保健予防課 ☎934-1217 FAX 937-5145 ●予防接種電話相談窓口 ☎972-3969

ご確認ください！

65歳以上の方に、毎年7月に送付される「介護保険料納入通知書」の保険料段階が「第1段階～第4段階」に該当する場合は、予防接種やがん検診を受ける際に、この通知書の該当部分のコピーを医療機関へ提出することで自己負担金が免除されます。

【お問い合わせ先】
 予防接種やがん検診は……保健予防課 ☎934-1217または1218
 市民税非課税確認書は……健康安全課 ☎934-1205

該当部分

