

お子さんと
ご家族の健康を
応援しています



鎌倉市の 産前・産後のケア

妊娠中から産後のご相談や
育児・健康サポートなど
お子さんとお母さんのための
さまざまな支援を行っています。
大切なお子さんにご家族が、
毎日健やかに過ごせるために、
ぜひご利用ください。

こども家庭相談課親子保健担当

電話：0467-61-3944

メール：kokatei-phn@city.kamakura.kanagawa.jp

LINE：アカウント名…鎌倉市 LINE ID…@kamakuracity

※登録したら受信設定をお忘れなく

どんなことでもOKです！お気軽にご相談ください。

- 妊娠したけど、なんだかわからないことだらけで、心配・・・
- 出産って、どんなタイミングで始まるの？
- あかちゃんって、こんなに泣くの！？
- あかちゃんのお世話、これでいいのかな？
- 母乳やミルクが足りているのかなあ・・・
- 夜泣きが続いて、眠れない・・・



それぞれ対象時期をご確認の上お申込みください（2のみ申込不要です）

1 妊娠中からの子育て教室（2日間コース）

day1 育児体験クラス 対象：妊娠 28 週から 35 週

day2 ママのからだクラス 対象：妊娠 25 週から 35 週

希望者

2 乳児家庭全戸訪問 対象：生後すぐ～4 か月

助産師・保健師が
伺います

全員

3 産後のお母さん向け配食サービス 対象：生後 2 か月まで

まずはご申請
ください

希望者

4 産後ケア 対象：生後すぐ～4 か月、

宿泊型・通所型（個別・集団）・
訪問型があります

希望者

5 産後のママケア 対象：生後 1 か月～4 か月

希望者

6 抱っこdeシャベル（乳幼児健康相談） 対象：1 か月～おおむね 4 歳

希望者

7 パパとあかちゃんおでかけクラス 対象：生後 2 か月～7 か月

希望者

8 4 か月児健康診査 対象：4 か月～おおむね 5 か月

指定の医療機関に
ご予約ください

全員

9 初期の離乳食教室 対象：5 か月～6 か月

希望者

10 まんま♡る～ぷ（6 か月児育児教室） 対象：7 か月になる月

全員

11 後期の離乳食教室 対象：9 か月～11 か月

希望者

12 お誕生前健康診査 対象：10 か月～おおむね 1 歳

指定の医療機関に
ご予約ください

全員

13 わくわく遊びクラス 対象：1 歳 2 か月～1 歳 4 か月

希望者

14 1 歳 6 か月児健康診査 対象：1 歳 9 か月

全員

15 2 歳児歯科健康診査 対象：2 歳 6 か月

全員

16 3 歳児健康診査 対象：3 歳 6 か月

全員