



知っておこう。産後うつについて

「しんどい」っていいんですよ。それは心が一生懸命がんばっている証拠です。

【産後のからだ】

出産後の体は、医学的には「全治2ヶ月の重症」。いま一番大切な仕事は「ゆっくり休むこと」です。
(出典：厚生労働省)

【産後のこころ】

10人に1人になる「産後うつ」は、脳がエネルギー切れを起こしている状態。だれにでも起こる合併症です。
(出典：国立成育医療研究センター)

「この子が泣き止まないのは、自分のせいだと思う。」「本当はもっと笑っていたいのに、涙が出てしまう」。そんなふうに自分を責めていませんか？ それは、あなたが弱いからではなく、脳が限界までがんばっているサインです。

最近、こんなふうに感じていませんか？

(以下のチェック項目にひとつでも当てはまるなら、「休息」が必要です)

- 「私さえ我慢すればいい」と、いつも自分を責めてしまう
(本当は我慢しないでいいんです。その考え方は、心が疲れているときの「サイン」です。)
- 何を見ても心が動かず、ぼーっとしてしまう時間がある
(心がこれ以上傷つかないように、一時的に「シャッター」をおろしている状態です)
- 赤ちゃんが寝ている間も、不安で脳が冴えて眠れない
(脳が常に緊張モードになっています。一人の力でスイッチを切るのは、とても難しいことです。)
- 「どこか遠くへ消えてしまいたい」とふと考えてしまう
(とても危険な限界サインです。あなたの意志ではなく、脳からのSOS。すぐに相談してください。)



うるま市の「産後ケア事業」は、産後のお母さんが安心して子育てできるように、医療機関や助産院、ご自宅でお母さんと赤ちゃんのケアや授乳相談、育児サポートなどが受けられるサービスとなっています。詳細は下記の二次元コードをご覧ください。



うるま市
産後ケア事業

出産後は、お母さんの「からだ」と「こころ」の状態を確認するために産婦健診を受けましょう

問 子育て包括支援課 ☎989-0220

info

2026(令和8)年度 乳幼児健診日程表



乳児健診 (前期・後期各1回)

【対象】 前期(4ヵ月～8ヵ月) 後期(9ヵ月～1歳未満)
【受付時間】 13時～14時半 8時45分～10時半
【場所】うるみん3階ホール

月	日	曜日
4月	19日	日
5月	17日	日
6月	14日	日
7月	12日	日
7月	25日	土
8月	16日	日
9月	13日	日
10月	18日	日
11月	15日	日
12月	6日	日
12月	26日	土
1月	17日	日
2月	28日	日
3月	20日	土
3月	28日	日

2歳児歯科健診

【対象】 2歳6ヵ月～3歳未満
【受付時間】 13時～14時半
【場所】うるみん3階ホール

月	日	曜日
4月	9日	木
5月	28日	木
6月	25日	木
7月	30日	木
8月	20日	木
9月	10日	木
10月	22日	木
11月	5日	木
12月	10日	木
1月	28日	木
2月	4日	木
3月	18日	木

1歳6ヶ月児健診

【対象】 1歳6ヵ月～2歳未満
【受付時間】12時45分～14時
【場所】うるみん3階ホール

青色の日は、枠を増やして実施

月	日	曜日
4月	10日	金
	23日	木
5月	14日	木
	29日	金
6月	11日	木
	26日	金
7月	17日	金
	29日	水
8月	7日	金
	19日	水
9月	9日	水
	30日	水
10月	7日	水
	21日	水
11月	4日	水
	19日	木
12月	9日	水
	24日	木
1月	6日	水
	26日	火
2月	3日	水
	25日	木
3月	17日	水
	26日	金

3歳児健診

【対象】 3歳6ヵ月～4歳未満
【受付時間】 12時45分～14時
【場所】うるみん3階ホール

青色の日は、枠を増やして実施

月	日	曜日
4月	8日	水
	24日	金
5月	15日	金
	27日	水
6月	12日	金
	24日	水
7月	16日	木
	31日	金
8月	6日	木
	21日	金
9月	11日	金
	29日	火
10月	9日	金
	23日	金
11月	6日	金
	20日	金
12月	11日	金
	25日	金
1月	7日	木
	27日	水
2月	5日	金
	24日	水
3月	19日	金
	25日	木



健康診査(健診)は、対象年齢内であれば、どの日程でも受診できます。病院や保育園で受けるものとは、内容が異なります。ぜひ受けましょう。

【こども健康相談】

乳幼児の身長・体重の計測や健康に関する相談などを行っています

◇日時:月～金(土日、祝日を除く) 午前9時30分～10時30分、午後2時～4時
◇場所:本庁舎東棟2階 子育て包括支援課 相談室 ◇申込方法:予約制となります。お電話等でお申込みください。※栄養相談を希望される方は電話で予約される際にお伝えください。

問 子育て包括支援課 ☎989-0220