



Mang thai, sanh con và sức khỏe trẻ em

● Khi mang thai

◇ Phát Sổ tay sức khỏe mẹ và con

Phát sổ tay mẹ và con tại trung tâm bảo vệ sức khỏe, 6 chi nhánh của trung tâm bảo vệ sức khỏe trong thành phố. Khi phát sổ tay sức khỏe mẹ và con, nhân viên bảo vệ sức khỏe sẽ thăm hỏi trực tiếp thai phụ, tiếp nhận thắc mắc về những vấn đề bạn quan tâm lo lắng như tình trạng sức khỏe thai phụ, về em bé trong bụng, giải thích về các loại chế độ từ khi mang thai đến giai đoạn nuôi dạy con. Sổ tay sức khỏe mẹ và con rất quan trọng, được sử dụng để ghi chép tình trạng sức khỏe của bà mẹ và trẻ trong suốt từ thời kỳ mang thai đến sau sinh. Khi biết mình đang mang thai, hãy nhanh chóng đến nhận Sổ tay sức khỏe mẹ và con, cũng như đến thăm khám sức khỏe thai kỳ định kỳ. Có sổ tay sức khỏe mẹ và con bằng tiếng nước ngoài (Anh, Bồ Đào Nha, Tagalog, Hàn Quốc, Trung Quốc, Thái Lan, Indonesia, Tây Ban Nha).

◇ Hỗ trợ chi phí kiểm tra sức khỏe thai phụ

Chi phí kiểm tra sức khỏe thai phụ được hỗ trợ 14 lần mỗi lần giới hạn đến 5000 yên (đối với lần khám thứ 1, được hỗ trợ 8500 yên bao gồm cả chi phí xét nghiệm ung thư cổ tử cung (tối đa là 3500 yên)).

Ban sức khỏe của cơ sở bảo vệ sức khỏe
☎ 289-1641

◇ Lớp học hỗ trợ thai kỳ (lớp học dành cho cha mẹ, lớp học dinh dưỡng, lớp học về răng, thăm khám)

Tại các cơ sở bảo vệ sức khỏe, trung tâm bảo vệ sức khỏe, trung tâm dịch vụ phúc lợi bảo vệ sức khỏe có tổ chức các lớp học dành cho phụ nữ có thai. Tờ hướng dẫn sẽ phát cùng lúc với sổ sức khỏe mẹ và con. Hãy gọi điện thoại liên lạc đến:

Ban sức khỏe của cơ sở bảo vệ sức khỏe
☎ 289-1641

Trung tâm bảo vệ sức khỏe trung ương
☎ 289-1654

Trung tâm bảo vệ sức khỏe Minami
☎ 235-0320

Trung tâm bảo vệ sức khỏe Nishi
☎ 236-1473

● Sau khi sanh con

◇ Liên quan đến việc đăng ký

Đăng ký khai sanh: Trong vòng 14 ngày sau khi sanh (Xem P.26)

Đăng ký xin hộ chiếu: Tại đại sứ quán hay lãnh sự quán tại Nhật của nước mà đứa trẻ mang quốc tịch.

Đăng ký xin tư cách lưu trú: Trong vòng 30 ngày sau khi sanh.

Cục quản lý nhập cảnh ☎ 235-4688

◇ Tư vấn về sức khỏe trẻ 7 tháng tuổi

Hãy đến đo chiều cao, trọng lượng của trẻ, được tư vấn cách nuôi dưỡng trẻ và cung cấp thông tin. Đến thời hạn, chúng tôi sẽ gửi phiếu tư vấn qua bưu điện, hãy đưa trẻ đến đúng địa điểm - thời gian được ghi trong phiếu (trung tâm bảo vệ sức khỏe, chi nhánh trung tâm bảo vệ sức khỏe).

◇ Kiểm tra sức khỏe trẻ em

Đến kỳ khám bệnh, phiếu khám sức khỏe sẽ được gửi đến cùng với tên của các cơ quan y tế. Hãy đến khám tại các cơ sở ghi phía dưới đây.

- Khám cho trẻ 4 tháng tuổi: cơ quan y tế
- Khám cho trẻ 10 tháng tuổi: cơ quan y tế.
- Khám cho trẻ 18 tháng tuổi: trung tâm bảo vệ sức khỏe, trung tâm dịch vụ phúc lợi bảo vệ sức khỏe
- Khám cho trẻ 3 tuổi: trung tâm bảo vệ sức khỏe, trung tâm dịch vụ phúc lợi bảo vệ sức khỏe

Ban sức khỏe của cơ sở bảo vệ sức khỏe
☎ 289-1641

◇ Chích ngừa

Đối với chích ngừa định kỳ, nếu trong độ tuổi chích ngừa và có phiếu tiêm chủng thì sẽ được tiêm chủng miễn phí tại các cơ quan y tế. Hơn nữa, ở cơ sở bảo vệ sức khỏe cũng có những tờ hướng dẫn về chích ngừa (tiếng Anh, Bồ Đào Nha, Hàn Quốc, Trung Quốc, Tagalog)

Ban dự phòng của cơ sở bảo vệ sức khỏe
☎ 289-1635

◇ Trợ giúp chi phí khám bệnh cho trẻ em

(xem P.36)

妊娠したら / 赤ちゃんが生まれたら / こどもの健康



● 妊娠したら

◇ 母子健康手帳の交付

保健センター、保健センター分室の市内6ヶ所で交付しています。母子健康手帳をお渡しする時に、保健師が妊婦さんと面接をして、妊婦さんの体調やおなかの赤ちゃんのことなど心配なことについて相談をお受けし、妊娠中から子育て期までの各種制度について説明します。母子健康手帳は、妊娠中そして出産後のお母さんと子どもの健康を記録する大切な手帳です。妊娠が分かったら、できるだけ早く「母子健康手帳」を受け取り、定期的な妊婦健康診査を受けましょう。

外国語版母子健康手帳（英語、ポルトガル語、タガログ語、ハンガール語、中国語、タイ語、インドネシア語、スペイン語）もあります。

◇ 妊婦健康診査費助成

妊婦健康診査にかかる費用を1回につき5,000円（1回目については、子宮頸がん検診費（上限3,500円）を含む8,500円）を上限に14回まで助成します。

保健所健康課 ☎ 289-1641

◇ マタニティサポート教室（ママパパ教室・栄養の教室・歯の教室と健診）

妊婦の方を対象に保健所・保健センター・保健福祉サービスセンターで実施しています。母子健康手帳交付時に案内をお渡しします。電話でお申し込みください。

保健所健康課 ☎ 289-1641
中央保健センター ☎ 289-1654
南保健センター ☎ 235-0320
西保健センター ☎ 236-1473

● 赤ちゃんが生まれたら

◇ 届出関係

出生届 出生から14日以内（P.26参照）
パスポート取得 子どもが属する国の駐日大使館または領事館

在留資格取得 出生から30日以内
入国管理局 ☎ 235-4688

◇ 7か月児の健康相談

赤ちゃんの身体計測や子育て相談、情報提供などを行っています。時期がくれば相談票を郵送しますので、記載されている日時・実施場所（保健センター・保健センター分室）へお越しください。

◇ 乳幼児健康診査

健診時期がくれば受診券を郵送します。下記実施場所でお受けください。

- ・ 4か月児健診 …… 医療機関
 - ・ 10か月児健診 …… 医療機関
 - ・ 1歳6か月児健診 … 保健センター・保健福祉サービスセンター
 - ・ 3歳児健診 …… 保健センター・保健福祉サービスセンター
- 保健所健康課** ☎ 289-1641

◇ 予防接種

定期予防接種は、対象年齢内で接種券があれば、医療機関で無料で受けられます。なお、予防接種についてのパンフレット（英語、ポルトガル語、ハンガール語、中国語、タガログ語）は保健所にあります。

保健所予防課 ☎ 289-1635

◇ 乳幼児医療費の助成（P.36参照）