此栏请在领到手册后马上由本人填写。
この欄は手帳を受け取ったらすぐに自分で記入してください。

孩子的保护人 子の保護者	关系 続柄	姓名 氏名	出生年月日（年龄） 生年月日（年齢）	职业 職業
	母亲（孕妇） 母（妊婦）		年　月　日出生（　岁） 年　月　日生（　歳）	
	父亲 父		年　月　日出生（　岁） 年　月　日生（　歳）	
			年　月　日出生（　岁） 年　月　日生（　歳）	
	居住地 居住地		电话 電話	
			电话 電話	
			电话 電話	

出生登记完毕证明
出生届出済証明

子女姓名 子の氏名	男・女 男・女	
出生地点 出生の場所	都道府县 都道府県	市区町村 市区町村
出生年月日 出生の年月日	年　月　日 年　月　日	

上记者于　　年　　月　　日已进行出生登记，特此证明。

上記の者については　年　月　日出生の届出があったことを証明する。

市、区、町、村长　　印
市区町村長　　印

※请在婴儿出生后14日以内进行出生登记，同时取得上栏出生登记完毕证明。
＊赤ちゃんが生まれたときは14日以内に出生届をして、 同時に上欄に出生届出済の証明を受けてください。

此页请由孕妇本人填写。
このページは妊婦自身で記入してください。

孕妇的健康状况等
妊婦の健康状態等

身高 身長	cm	平时体重 ふだんの体重	kg	结婚年龄 結婚年齢	岁 歳
BMI BMI		BMI（体重指数）=体重（kg）÷身高（m）÷身高（m） BMI（体格指数）=体重(kg)÷身長（m)÷身長（m）			

・是否患过下列疾病?（在患过的病名处划〇记号）
〇次の病気にかかったことがありますか。（あるものに〇印）
高血压 / 慢性肾炎 / 糖尿病 / 肝炎 / 心脏病 / 甲状腺疾患
高血圧　慢性腎炎　糖尿病　肝炎　心臓病　甲状腺の病気
精神疾病（心理疾病）/ 其他疾病（病名:　　）
精神疾患（心の病気）　その他病気　（病名　　）
・是否患过下列传染病?
〇次の感染症にかかったことがありますか。
风疹　（是（　岁）/ 否　/　接受了预防接种）
風しん（三日はしか）（はい（　歳）　いいえ　予防接種を受けた）
麻疹　（是（　岁）/ 否　/　接受了预防接种）
麻しん（はしか）（はい（　歳）　いいえ　予防接種を受けた）
水痘　（是（　岁）/ 否　/　接受了预防接种）
水痘（水ほうそう）（はい（　歳）　いいえ　予防接種を受けた）
・迄今为止是否进行过手术?　无 / 有　（病名　　）
〇今までに手術を受けたことがありますか。　なし　あり（病名　　）
・正在服用的药（常用药）:
〇服用中の薬(常用薬):
・是否在家中或工作上等日常生活中感到巨大压力?　是 / 否
〇家庭や仕事など日常生活で強いストレスを感じていますか。　はい　いいえ
・在本次妊娠过程中，对于在以往的妊娠・分娩中遇到的情况是否有担心?　是 / 否
〇今回の妊娠に際し、過去の妊娠・分娩に関して心配なことはありますか。　はい　いいえ
・其他担心的事情　（　　）
〇その他心配なこと（　　）
・是否吸烟?　否 / 是（一日＿＿＿根）
〇たばこを吸いますか。　いいえ　はい（1日　本）
・同居者是否在同一房间内吸烟?　否 / 是（一日＿＿＿根）
〇同居者は同室でたばこを吸いますか。　いいえ　はい（1日　本）
・是否饮酒?　否 / 是（一日约＿＿＿）
〇酒類は飲みますか。　いいえ　はい（1日　程度）
・吸烟饮酒会对婴儿的发育造成严重的影响，故请戒烟戒酒。
※喫煙と飲酒は、赤ちゃんの感長に大きな影響を及ぼしますので、やめましょう。

丈夫的健康状况 夫の健康状態	健康 / 不良　（病名＿＿＿） 健康　よくない（病名　　）

以往的妊娠史
いままでの妊娠

分娩年月 出産年月	妊娠・分娩・产后的状况 妊娠・出産・産後の状態	新生儿出生时体重・性别 出生児の体重・性別	孩子现在的状况 現在の子の状態
年　月 年　月	正常・异常（妊娠　周（第　个月）时） 正常・異常（妊娠　週（第　月）頃）	g　男・女 男・女	健康・否 健・否
年　月 年　月	正常・异常（妊娠　周（第　个月）时） 正常・異常（妊娠　週（第　月）頃）	g　男・女 男・女	健康・否 健・否
年　月 年　月	正常・异常（妊娠　周（第　个月）时） 正常・異常（妊娠　週（第　月）頃）	g　男・女 男・女	健康・否 健・否

※有关妊娠的烦恼以及对于分娩、育儿有担心的人士欢迎前往保健所、市町村（保健中心）、医疗机构等咨询。
※妊娠についての悩みや、出産・育児の不安がある方は、保健所、市町村（保健センター）、医療機関等に気軽に相談しましょう。

此页请由孕妇本人填写。
このページは妊婦自身で記入してください。

孕妇的职业与环境
妊婦の職業と環境

发现已妊娠时的状况 妊娠に気づいたときの状況	职业 職業			
	工作内容与工作现场环境（※） 仕事の内容と職場環境（※）			
	工作时间 仕事をする時間	一天约（　）小时・（　）时～（　）时 有无倒班等不规则时间安排（有・无） 1日約（　）時間・（　）時～（　）時 交代制などの変則的な勤務（あり・なし）		
	上下班的交通工具 通勤や仕事に利用する乘り物			
	上下班途中所需时间 通勤の時間	单程（　）分钟 片道（　）分	拥挤程度 混雑の程度	严重・一般 ひどい・普通
妊娠后的变化 妊娠してからの変更点	中止工作（妊娠第　周（第　个月）时） 仕事を休んだ（妊娠　週（第　月）のとき）			
	交换工作（妊娠第　周（第　个月）时） 仕事を変えた（妊娠　週（第　月）のとき）			
	辞去工作（妊娠第　周（第　个月）时） 仕事をやめた（妊娠　週（第　月）のとき）			
	其他:（　） その他（　）			
产前休假 産前休業	＿＿＿月＿＿＿日起共＿＿＿天 月　日から　日間			
产后休假 産後休業	＿＿＿月＿＿＿日起共＿＿＿天 月　日から　日間			
育儿休假（父亲・母亲） 育児休業（父親・母親）	自　月　日　至　月　日 月　日から　月　日まで			
	自　月　日　至　月　日 月　日から　月　日まで			
住房种类 住居の種類	独栋房屋（共　层）・集中住宅 （　层建筑的第　层・有无电梯: 有・无）・其他（　） 一戸建て（　階建）・集合住宅（　階建　階・エレベーター: 有・無）・その他			
噪音 騒音	安静・一般・嘈杂 静・普通・騒	阳光照射情况 日当たり	良好・一般・差 良・普通・悪	
同居人 同居	孩子（　人）・丈夫・公公・婆婆・父亲・母亲 其他（　人） 子ども（　人）・夫・夫の父・夫の母・実父・実母　その他（　人）			

※站立工作等负担较大的工作多、温度及湿度条件较差、抽烟污染较严重、振动多、精神压力大、不便于休息、加班较多等特别事项也请填写。
※立ち作業など負担の大きい作業が多い、温湿度が厳しい、たばこの煙がひどい、振動が多い、ストレスが多い、休憩がとりにくい、時間外労働が多いなどの特記事項も記入してください。

孕妇本身的记录（1）
妊婦自身の記録（1）

把自己的身体状况和孕妇健康检查时想要询问的问题，以及为迎接宝宝的到来，准爸爸妈妈们的心情等都记录下来吧。
ご自身の体調や妊婦健康診査の際に尋ねたいこと、赤ちゃんを迎える両親の気持ちなどを書き留めておきましょう。

‹妊娠3个月› 妊娠8周～妊娠11周（　　月　　日～　　月　　日）
<妊娠3か月>　妊娠8週～妊娠11週（　　月　　日～　　月　　日）

※事先找到能够轻松商量有关妊娠、分娩事宜的人会更加放心。
※妊娠・出産について気軽に相談できる人を見つけておくと安心です。

妊娠4个月› 妊娠12周～妊娠15周（　　月　　日～　　月　　日）
<妊娠4か月>　妊娠12週～妊娠15週（　　月　　日～　　月　　日）

※请确认妊娠初期的血液检查结果（之后也请确认各种检查结果）。
※若预备回乡分娩的人，请与医生或助产士、家属商量并做好准备。
※妊娠初期の血液検査結果を確認しましょう（以降も各種検査結果について確認しましょう）。
※里帰り出産を予定している場合は、医師や助産師、家族と話し合い、準備しましょう。

最后一次月经开始日期 最終月経開始日	年　月　日 年　月　日
此次妊娠的初诊日 この妊娠の初診日	年　月　日 年　月　日
最初感到胎动日 胎動を感じた日	年　月　日 年　月　日
预产期 分娩予定日	年　月　日 年　月　日

※对于在职女性，若在孕妇健康检查中得到医生等的指导（包括预防性措施）时，请有效利用“母性健康管理指导事项联系卡”。
※働く女性は、妊婦健康診査で医師等から指導（予防的措置も含みます。）があった際は、「母性健康管理指導事項連絡カード」を活用しましょう。

孕妇本身的记录（2）
妊婦自身の記録（2）

把自己的身体状况和孕妇健康检查时想要询问的问题，以及为迎接宝宝的到来，准爸爸妈妈们的心情等都记录下来吧。
ご自身の体調や妊婦健康診査の際に尋ねたいこと、赤ちゃんを迎える両親の気持ちなどを書き留めておきましょう。

‹妊娠5个月› 妊娠16周～妊娠19周（　　月　　日～　　月　　日）
<妊娠5か月>　妊娠16週～妊娠19週（　　月　　日～　　月　　日）

※请确认有关针对在职女性・男性的分娩、育儿制度。
※働く女性・男性のための出産、育児に関する制度を確認しましょう。

‹妊娠6个月› 妊娠20周～妊娠23周（　　月　　日～　　月　　日）
<妊娠6か月>　妊娠20週～妊娠23週（　　月　　日～　　月　　日）

※请写下感到胎动时的感受。
※胎動を感じた時の気持ちを書いておきましょう。

※请一定要接受孕妇健康检查。
妊娠中即便自己没有察觉不适，但身体却发生着各种变化。因此请务必按时接受孕妇健康检查。
※妊婦健康診査は必ず受けましょう。
妊娠中は、気がかりなことがなくても、身体にはいろいろな変化が起こっています。きちんと妊婦健康診査を受けましょう。
*※妊娠中需注意的症状
下述症状可能是严重影响母体或胎儿健康并引发疾病的症状，请及时咨询医生。
（水肿、生殖器出血、腹胀、腹痛、发热、腹泻、顽固的便秘、与平时不同的分泌物、剧烈头痛、眩晕、恶心、呕吐）
此外，因妊娠反应而变得极度虚弱时；强烈烦躁或心悸时；感到强烈不安时；原本正常的胎动突然感觉不到时，请立即咨询医生。
※妊娠中注意したい症状
次のような症状は、母体や胎児に重大な影響を及ぼす病気の症状かもしれませんので、医師に相談しましょう。
（むくみ・性器出血・おなかの張り・腹痛・発熱・下痢・がんこな便秘・ふだんと違っておりもの・強い頭痛・めまい・はきけ・嘔吐）
また、つわりで衰弱がひどいとき、イライラや動悸がはげしく、不安感が強いとき、今まであった胎動を感じなくなったときは、すぐに医師に相談しましょう。

孕妇本身的记录 (3)
妊婦自身の記録 (3)

把自己的身体状况和孕妇健康检查时想要询问的问题，以及为迎接宝宝的到来，准爸爸妈妈们的心情等都记录下来吧。
ご自身の体調や妊婦健康診査の際に尋ねたいこと、赤ちゃんを迎える両親の気持ちなどを書き留めておきましょう。

‹妊娠7个月› 妊娠24周～妊娠27周（　　月　　日～　　月　　日）
<妊娠7か月>　妊娠24週～妊娠27週（　　月　　日～　　月　　日）

‹妊娠8个月› 妊娠28周～妊娠31周（　　月　　日～　　月　　日）
<妊娠8か月>　妊娠28週～妊娠31週（　　月　　日～　　月　　日）

分娩前后的居住地 出産前後の居住地	地址 住所	电话 電話
分娩前后的联系人 （希望联系的人） 妊娠・分娩に係る緊急連絡先 （知らせてほしい人）	姓名 氏名（ふりがな） 姓名 氏名（ふりがな）	电话 電話 电话 電話
去往分娩设施的交通方法 分娩施設へのアクセス方法	自家车・出租车・步行・其他（　　） 所需时间（　　小时　　分钟） 自家用車・タクシー・徒歩・その他（　　） 所要時間（　　時間　　分）	
分娩前后，帮助自己做家务和育儿的人 出産前後、家事や育児を手伝ってくれる人		

※如有出血、破水、很强的腹部紧张感或感到疼痛、胎动减少时，应立即就诊。
※出血や破水、おなかの強い張りや痛み、胎動の減少を感じたら、すぐに医療機関で受診しましょう。

孕妇本身的记录 (4)
妊婦自身の記録 (4)

把自己的身体状况和孕妇健康检查时想要询问的问题，以及为迎接宝宝的到来，准爸爸妈妈们的心情等都记录下来吧。
ご自身の体調や妊婦健康診査の際に尋ねたいこと、赤ちゃんを迎える両親の気持ちなどを書き留めておきましょう。

‹妊娠9个月› 妊娠32周～妊娠35周（　　月　　日～　　月　　日）
<妊娠9か月>　妊娠32週～妊娠35週（　　月　　日～　　月　　日）

※临近分娩，请事先确认好联系方法和所要拿到分娩设施的物品。
※关于分娩或产后的生活，如有担心或不明白的地方，请咨询自己固定诊疗的医疗机构或市町村的保健师等。
※出産に備えて連絡先や分娩施設に持参するものを確認しておきましょう。
※出産や産後の生活について、不安な点や不明な点はかかりつけの医療機関や市町村の保健師などに相談しましょう。

‹妊娠10个月› 妊娠36周～妊娠39周（　　月　　日～　　月　　日）
<妊娠10か月>　妊娠36週～妊娠39週（　　月　　日～　　月　　日）

妊娠40周～ 妊娠40週～ （　　月　　日～） （　　月　　日～）	分娩日：　　年　　月　　日 出産日：　　年　　月　　日 ※请填写父母迎来新生婴儿出生时的感受。 ※赤ちゃん誕生を迎えた両親の気持ちを記入しておきましょう。

※如有出血、破水、很强的腹部紧张感或感到疼痛、胎动减少时，应立即就诊。
※出血や破水、おなかの強い張りや痛み、胎動の減少を感じたら、すぐに医療機関で受診しましょう。

妊娠
妊娠中の

検査 月日 診察 月日	妊娠 周数、日 妊娠 週数-日	子宮底高 子宮底長	腹囲 腹囲	体重 体重 妊娠前的体重 妊娠前の体重 (　　)	血圧 血圧	浮肿 浮腫	尿蛋白 尿蛋白	尿糖 尿糖
		cm	cm	kg		− ＋ ＃	− ＋ ＃	− ＋ ＃
						− ＋ ＃	− ＋ ＃	− ＋ ＃
						− ＋ ＃	− ＋ ＃	− ＋ ＃
						− ＋ ＃	− ＋ ＃	− ＋ ＃
						− ＋ ＃	− ＋ ＃	− ＋ ＃
						− ＋ ＃	− ＋ ＃	− ＋ ＃
						− ＋ ＃	− ＋ ＃	− ＋ ＃
						− ＋ ＃	− ＋ ＃	− ＋ ＃
						− ＋ ＃	− ＋ ＃	− ＋ ＃
						− ＋ ＃	− ＋ ＃	− ＋ ＃
						− ＋ ＃	− ＋ ＃	− ＋ ＃
						− ＋ ＃	− ＋ ＃	− ＋ ＃
						− ＋ ＃	− ＋ ＃	− ＋ ＃
						− ＋ ＃	− ＋ ＃	− ＋ ＃
						− ＋ ＃	− ＋ ＃	− ＋ ＃
						− ＋ ＃	− ＋ ＃	− ＋ ＃

经过
经過

其他特殊检查 （血液检查、血糖、B超等） その他の検査 （血液検査、血糖、超音波など）	特别事项（静养・暂停工作休息等的指示、先兆早产等产科疾病或合并症等） 特記事項 （安静・休業などの指示や切迫早産等の産科疾患や合併症など）	检查单位或检查者名 施設名又は担当者名

※无论在接受孕妇健康检查之际，还是外出时均请随身携带。
※妊婦健康診査を受けるときはもちろん、外出時はいつも持参しましょう。

检查记录
検査の記録

检查项目 検査項目	检查年月日 検査年月日	备考 備考
血型 血液型	＿＿＿年＿＿＿月＿＿＿日 年 月 日	ＡＢＯ　　型　Rh
不规则抗体 不規則抗体	＿＿＿年＿＿＿月＿＿＿日 年 月 日	
子宫颈癌筛查 子宮頸がん検診	＿＿＿年＿＿＿月＿＿＿日 年 月 日	
梅毒血清反应 梅毒血清反応	＿＿＿年＿＿＿月＿＿＿日 年 月 日	
HBs抗原 HBs抗原	＿＿＿年＿＿＿月＿＿＿日 年 月 日	
HCV抗体 HVC抗体	＿＿＿年＿＿＿月＿＿＿日 年 月 日	
HIV抗体 HIV抗体	＿＿＿年＿＿＿月＿＿＿日 年 月 日	
风疹病毒抗体 風しんウイルス抗体	＿＿＿年＿＿＿月＿＿＿日 年 月 日	
HTLV-1抗体 HTLV-1抗体	＿＿＿年＿＿＿月＿＿＿日 年 月 日	
披衣菌抗原 クラミジア抗原	＿＿＿年＿＿＿月＿＿＿日	
B族溶血性链球菌 B群溶血性連鎖球菌	＿＿＿年＿＿＿月＿＿＿日 年 月 日	
	＿＿＿年＿＿＿月＿＿＿日 年 月 日	
	＿＿＿年＿＿＿月＿＿＿日 年 月 日	
	＿＿＿年＿＿＿月＿＿＿日 年 月 日	
	＿＿＿年＿＿＿月＿＿＿日 年 月 日	
	＿＿＿年＿＿＿月＿＿＿日 年 月 日	
	＿＿＿年＿＿＿月＿＿＿日 年 月 日	
	＿＿＿年＿＿＿月＿＿＿日 年 月 日	
	＿＿＿年＿＿＿月＿＿＿日 年 月 日	

※记录检查结果时，需向孕妇说明并获得同意。
※検査結果を記録する場合は、妊婦に説明し同意を得ること。

预备栏
予備欄

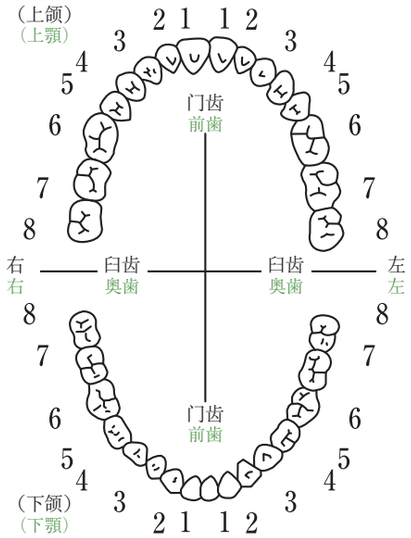
此页请由孕妇本人填写。
このページは妊婦自身で記入してください。

母亲（双亲）讲习班听讲记录
母親（両親）学級受講記録

听讲日期 受講年月日	科目 課目	备考 備考
_____年_____月_____日 年 月 日		
_____年_____月_____日 年 月 日		
_____年_____月_____日 年 月 日		
_____年_____月_____日 年 月 日		
_____年_____月_____日 年 月 日		
_____年_____月_____日 年 月 日		
_____年_____月_____日 年 月 日		
_____年_____月_____日 年 月 日		

预备栏
予備欄

妊娠中及产后牙齿的状况
妊娠中と産後の歯の状態



牙齿状况记号：
健全齿： /
未处置龋齿： C
处置齿： ○
丧失齿： △

歯の状態記号：
健全歯 ／
むし歯（未処置歯） C
処置歯 ○
喪失歯 △

初诊 _____（年）_____（月）_____（日） 初回診査 年 月 日	
妊娠 妊娠 周 週	
要治疗的蛀牙 要治療のむし歯	无 なし 有（ 颗） あり（ 本）
牙石 歯石	无・有 なし・あり
牙龈的炎症 歯肉の炎症	无 なし 有（要指导） あり（要指導） 有（要治疗） あり（要治療）
特别事项 特記事項	
检查单位或检查者名 施設名又は担当者名	

8	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	7	8	妊娠・产后 周 妊娠・産後 週	
8	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	7	8	牙石 歯石	无・有 なし あり
特别事项 特記事項																牙龈的炎症 歯肉の炎症	无 / 有（要指导）/ なし あり（要指導） 有（要治疗） あり（要治療）
检查日期 年 月 日 年 月 日検査																检查单位或检查者名 施設名又は担当者名	

8	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	7	8	妊娠・产后 周 妊娠・産後 週	
8	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	7	8	牙石 歯石	无・有 なし あり
特别事项 特記事項																牙龈的炎症 歯肉の炎症	无 / 有（要指导）/ なし あり（要指導） 有（要治疗） あり（要治療）
检查日期 年 月 日 年 月 日検査																检查单位或检查者名 施設名又は担当者名	

※龋齿或牙周病等疾病容易在怀孕过程中加重。牙周病还有可能引发早产等情况，需加以注意。请及时咨询牙医。
※去看牙医时，请告知正处于妊娠期。
※むし歯や歯周病などの病気は妊娠中に悪くなりやすいものです。歯周病は早産等の原因となることがあるので注意し、歯科医師に相談しましょう。
※歯科医師にかかるときは、妊娠中であることを話してください。

分娩状况
出産の状態

妊娠期间 妊娠期間	妊娠　　周　　日 妊娠　　週　　日		
娩出时刻 娩出日時	年　　月　　日　午（前、后）　　时　　分 年　　月　　日　午前・午後　　時　　分		
分娩经过 分娩経過	头位　　臀位　　其他（　　） 頭位　　骨盤位　　その他（　　） 特别事项 特記事項		
分娩方法 分娩方法			
分娩所用时间 分娩所要時間	天　　小时　　分钟 日　　時間　　分	出血量 出血量	少量・中量・多量(　　ml) 少量・中量・多量（　　ml）
有无输血（含血液制剂） 輸血（血液製剤含む）の有無	无・有（　　） 無・有（　　）		

分娩时新生儿的状况 出産時の児の状態			
	性别・数 性別・数	男・女・不明 男・女・不明	单・多（　　） 単・多（　　胎）
	测量值 計測値	体重:　　g 体重	身长:　　cm 身長
		胸围:　　cm 胸囲	头围:　　cm 頭囲
	特别情况及处置 特別な所見・処置	新生儿假死 →（死亡・复苏）・死产 新生児仮死→　（死亡・蘇生）・死産	

证明 証明	出生证明书・死产证书（死胎鉴定书）・出生证明书及死亡诊断书 出生証明書・死産証書（死胎検案書）・出生証明書及び死亡診断書	
分娩地点单位 出産の場所 名称 名称		
接生者姓名 分娩取扱者氏名	医师: 医師	其他: その他
	助产士: 助産師	

出院及产后检查时请医务人员记入。
出産後・退院時の診察のときに記入してもらいましょう。

产后母体的经过
出産後の母体の経過

产后日月数 産後日月数	子宫恢复 子宮復古	恶露 悪露	乳房状况 乳房の状態	血压 血圧	尿蛋白 尿蛋白	尿糖 尿糖	体重 体重	备注 備考
	良・否 良・否	正常・否 正・否			－ ＋ ＋＋	－ ＋ ＋＋	kg	
	良・否 良・否	正常・否 正・否			－ ＋ ＋＋	－ ＋ ＋＋		
	良・否 良・否	正常・否 正・否			－ ＋ ＋＋	－ ＋ ＋＋		
	良・否 良・否	正常・否 正・否			－ ＋ ＋＋	－ ＋ ＋＋		
	良・否 良・否	正常・否 正・否			－ ＋ ＋＋	－ ＋ ＋＋		

母亲本身的记录
母親自身の記録

・第一次给婴儿授乳是在出生后（　　）小时。
○赤ちゃんに初めてお乳を飲ませたのは生後（　　）時間目です。

・第一次授乳为（母乳・人工乳）。
○そのとき、与えたお乳は(母乳・人工乳)です。

・有无情绪低沉、容易掉泪、精神懒散等现象?　　否　/是　/不好说
○気分が沈んだり涙もろくなったり、何もやる気になれないといったことがありますか。　いいえ　はい　何ともいえない

・产后，如觉察到有何异常情况或异常变化，请向医师、助产士等咨询。
○産後、気がついたこと、 変わったことがあれば医師、 助産師などに相談しましょう。

入浴 入浴	产后　　日（　　月　　日） 産後　　日（　　月　　日）	开始做家务 家事開始	产后　　日（　　月　　日） 産後　　日（　　月　　日）
开始做家务以外的工作 家事以外の労働開始	产后　　日（　　月　　日） 産後　　日（　　月　　日）	产后初次月经 月経再開	年　　月　　日 年　　月　　日
生育计划指导 家族計画指導	无・有（医师・生育调节当地指导人员・助产士） なし・あり（医師・受胎調節実施指導員・助産師）		年　　月　　日 年　　月　　日

新生儿早期【出生后1周以内】的经过
早期新生児期【生後1週間以内】の経過

日龄※ 日齢※	体重（g） 体重（g）	哺乳力 哺乳力	黄疸 黄疸	其他 その他
		一般・弱 普通・弱	无・一般・重度 なし・普通・強	
		一般・弱 普通・弱	无・一般・重度 なし・普通・強	

喂服维生素K_2糖浆：　实施日：
ビタミンK_2シロップ投与　実施日　/　/

出生时或出生后的异常：　无
出生時またはその後の異常：　なし
有　（　　处置　　）
あり　（　　その処置　　）

出院时的记录（　年　月　日　生后　日）
退院時の記録（　年　月　日　生後　日）

体重： 体重 kg	喂养方法： 栄養法：	母乳・混合・人工乳 母乳・混合・人工乳

需要继续观察的事项：
引き続き観察を要する事項：

检查单位或检查者名：　电话
施設名又は担当者名：　電話

新生儿后期【出生后1～4周】的经过
後期新生児期【生後1～4週】の経過

日龄※ 日齢※	体重（g） 体重（g）	哺乳力 哺乳力	喂养方法： 栄養法	检查单位或检查者名 施設名又は担当者名
		一般・弱 普通・弱	母乳・混合・人工乳 母乳・混合・人工乳	
		一般・弱 普通・弱	母乳・混合・人工乳 母乳・混合・人工乳	

新生儿家访指导等的记录（　年　月　日　生后　日）
新生児訪問指導等の記録（　年　月　日　生後　日）

日龄※ 日齢※	体重（g） 体重（g）	身长（cm） 身長（cm）	胸围（cm） 胸囲（cm）	头围（cm） 頭囲（cm）	喂养方法 栄養法
					母乳・混合・人工乳 母乳・混合・人工乳

检查单位或检查者名：
施設名又は担当者名：

特别事项：
特記事項：

※出生当天计数为0日。
※生まれた当日を0として数えること。

检查记录
検査の記録

检查项目 検査項目	检查年月日 検査年月日	备注 備考
先天性代谢异常检查 先天性代謝異常検査	年　月　日 年　月　日	
新生儿听力检查（自动听性脑干反应 ABR・耳音反射OAE） 新生児聴覚検査（自動ABR・OAE）	年　月　日 年　月　日	右（通过（pass）、未通过（refer）） 右（パス・リファー） 左（通过（pass）、未通过（refer）） 左（パス・リファー）
未通过（refer）需要复查时 リファー（要再検査）の場合	年　月　日 年　月　日	

※记录检查结果时，需向监护人说明，并获得同意。
※検査結果を記録する場合は、保護者に説明し同意を得ること。

预备栏
予備欄

保护人的记录【1个月时】
保護者の記録 【1か月頃】
（　　年　　月　　日记录）
（　　年　　月　　日記録）

年　　月　　日满1个月。
年　　月　　日で1か月になりました。

・光身子时，手脚不停地舞动吗？ 是 /否
○裸にすると手足をよく動かしますか。 はい　いいえ

・吃奶情况好吗？ 是 /否
○お乳をよく飲みますか。 はい　いいえ

・听到较大声响时，有无因受惊而伸动手脚或开始哭泣？ 是 /否
○大きな音にビクッと手足を伸ばしたり、泣き出すことがありますか。 はい　いいえ

・脐部干燥吗？ 是 /否
○おへそはかわいていますか。 はい　いいえ

（如有潮湿渗液时，应请医师检查。）
（ジクジクしている時は医師にみてもらいましょう。）

・在育儿方面，有可以随时商量的人吗？ 是 /否
○子育てについて気軽に相談できる人はいますか。 はい　いいえ

・在育儿方面感到担心或困难吗？ 否 /是 /不好说
○子育てについて不安や困難を感じることはありますか。 いいえ　はい　何ともいえない

※成长的情况、在育儿方面担心的事情、患过的疾病、感想等，请随意记录。
○成長の様子、育児の心配、かかった病気、感想などを自由に記入しましょう。

※请确认今后预防接种的日程安排。
※これからの予防接種のスケジュールを確認しましょう。

粪便颜色的确认记录
便色の確認の記録

请注意粪便的颜色
在光线明亮的环境下，与样卡对比颜色。
うんちの色に注意しましょう
明るいところでカードの色と見比べてください。

认为接近1号～3号的颜色
1番～3番 に近い色だと思う

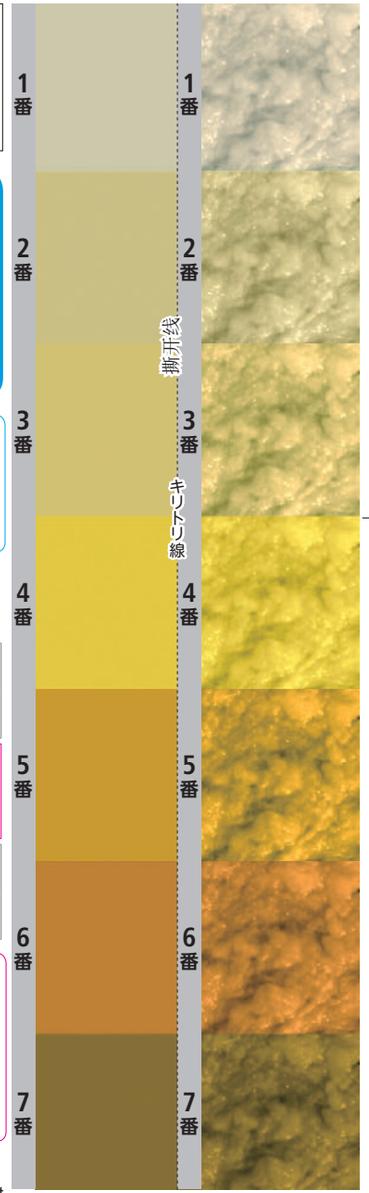
本来是4号～7号的颜色，但现在接近1号～3号的颜色了
4番～7番 だったのが
1番～3番 に近くなった

只要符合以上任一情况，预示着可能发生胆道闭塞症等疾病，请尽快接受小儿科医生、小儿外科医生的诊察。
どちらかが当てはまるときは、胆道閉鎖症などの病気の可能性がありますので、1 日も早く小児科医、小児外科医等の診察を受けてください。

粪便颜色的记录栏
（将观察日和符合的色号填写在左栏中 。）
便色の記入欄 （観察日と右欄に当てはまる色番号）

出生后 2 周 生後２週	
年　月　日 年　月　日	号 番
出生后 1 个月 **生後 1 か月**	
年　月　日 年　月　日	号 番
出生后 1 ～ 4 个月 **生後1～4か月**	
年　月　日 年　月　日	号 番

截止出生后4个月左右，需要注意粪便的颜色。如果出生后已经超过2周，但皮肤或眼白仍较黄时，或者尿液呈深黄色时，请立即咨询医生等。
生後４か月くらいまでは、うんちの色に注意が必要です。生後２週を過ぎても皮膚や白目（しろめ）が黄色い場合、おしっこが濃い黄色の場合にも、すぐに医師等に相談しましょう。



© National Center for Child Health and Development

满月儿健康检查
1か月児健康診査

（检查日期　　年　　月　　日・　　个月零　　日）
（　　年　　月　　日実施・　　か月　　日）

体重: g 体重	身长: cm 身長
胸围: cm 胸囲	头围: cm 頭囲
喂养状况: 良好・需要指导 栄養状態：良・要指導	喂养方法: 母乳・混合・人工乳 栄養法：母乳・混合・人工乳

健康・需要观察:
健康・要観察：

特别事项:
特記事項：

检查单位或检查者名:
施設名又は担当者名：

至下次健康检查为止的期间的记录
次の健康診査までの記録

（在自家测量的身长・体重等，也请记入。）
（自宅で測定した身長・体重も記入しましょう。）

年月日 年月日	月龄 月齢	体重 体重	身长 身長	特别事项 特記事項	检查单位或检查者名 施設名又は担当者名
		g	. cm		

保护人的记录【3～4个月时】
保護者の記録【3～4か月頃】
（　　年　　月　　日记录）
（　　年　　月　　日記録）

・脖子是什么时候能挺起来的?　（　　月　　日左右）
○首がすわったのはいつですか。　（　　月　　日頃）

（“脖子挺起来”是指在没有支撑的情况下脖子不会耷拉下来的状态。）
(「首がすわる」とは、 支えなしで首がぐらつかない状態をいいます。)

・哄逗时爱笑吗?　是 /否
○あやすとよく笑いますか。　はい　いいえ

・是否感觉孩子的眼睛或眼睛的动作不正常?　否 /是
○目つきや目の動きがおかしいのではないかと気になりますか。　いいえ　はい

・当从孩子看不到的地方叫他时，是否把脸要朝向有声音的方向?　是 /否
○見えない方向から声をかけてみると、そちらの方を見ようとしますか。　はい　いいえ

・进行空气浴吗?　是 /否
○外気浴をしていますか。　はい　いいえ

（天气好的时候，请带孩子以轻装外出散步。）
(天気のよい日に薄着で散歩するなどしてあげましょう。)

・在育儿方面，有可以随时商量的人吗?　是 /否
○子育てについて気軽に相談できる人はいますか。　はい　いいえ

・在育儿方面感到担心或困难吗?　无 /有 /不好说
○子育てについて不安や困難を感じることはありますか。　いいえ　はい　何ともいえない

※成长的情况、在育儿方面担心的事情、患过的疾病、感想等，请随意记录。
○成長の様子、育児の心配、かかった病気、感想などを自由に記入しましょう。

3～4个月儿健康检查
3～4か月児健康診査
（检查日期　　年　　月　　日・　　个月零　　日）
（　　年　　月　　日実施・　　か月　　日）

体重: g 体重	身长: cm 身長
胸围: cm 胸囲	头围: cm 頭囲
喂养状况: 良好・需要指导 栄養状態：良・要指導	喂养方法: 母乳・混合・人工乳 栄養法：母乳・混合・人工乳
股关节外展受限: 无・有 股関節開排制限：なし・あり	
健康・需要观察: 健康・要観察：	
特别事项: 特記事項：	
检查单位或检查者名: 施設名又は担当者名：	

至下次健康检查为止的期间的记录
次の健康診査までの記録
（在自家测量的身长・体重等，也请记入。）
（自宅で測定した身長・体重も記入しましょう。）

年月日 年月日	月龄 月齢	体重 体重	身长 身長	特别事项 特記事項	检查单位或检查者名 施設名又は担当者名
		g	. cm		

保护人的记录【6～7个月时】
保護者の記録【6～7か月頃】
（　　年　　月　　日记录）
（　　年　　月　　日記録）

・什么时候开始会翻身的?　（　　月　　日左右）
○寝返りをしたのはいつですか。　（　　月　　日頃）

・什么时候开始独自坐稳的?　（　　月　　日左右）
○ひとりすわりをしたのはいつですか。　（　　月　　日頃）

（“独自坐稳”是指在没有支撑的情况下能自己坐着。）
（「ひとりすわり」とは、支えなくてもすわれることをいいます。）

・伸手去抓身边的玩具吗?　是/否
○からだのそばにあるおもちゃに手をのばしてつかみますか。　はい　いいえ

・与家人在一起时，发出象要与人对话的声音吗?　是/否
○家族といっしょにいるとき、話しかけるような声を出しますか。　はい　いいえ

・当电视或收音机开始放音时，是否立即朝那个方向看?　否/是
○テレビやラジオの音がしはじめると、すぐそちらを見ますか。　いいえ　はい

・开始喂添加辅食了吗?　是/否
○離乳食を始めましたか。　はい　いいえ

（开始喂添加辅食大约经过1个月后建议辅食每日两次，并逐渐增加食品的种类。
从7、8个月起，食品的硬度以能用舌弄碎为好。）
(離乳食を始めて1か月位したら1日2回食にし、食品の種類をふやしていきましょう。 7、8か月頃から舌でつぶせる固さにします。)

・瞳孔是否呈白色或呈闪亮的黄绿色？※　否/是
○ひとみが白く見えたり、 黄緑色に光って見えたりすることがありますか。※　いいえ　はい

・在育儿方面，有可以随时商量的人吗?　是/否
○子育てについて気軽に相談できる人はいますか。　はい　いいえ

・在育儿方面感到担心或困难吗?　无/有/不好说
○子育てについて不安や困難を感じることはありますか。　いいえ　はい　何ともいえない

※成长的情况、在育儿方面担心的事情、患过的疾病、在辅食方面担心的事情、感想等，请随意记录。
○成長の様子、育児の心配、かかった病気、離乳食の心配、感想などを自由に記入しましょう。

※感觉瞳孔看上去是白色的，或是泛黄绿色时，有可能发生眼部疾病。请立即接受眼科医生的诊察。
※ひとみが白く見えたり、黄緑色に光って見えたりするときは眼の病気の心配があります。すぐに眼科医の診察を受けましょう。

6～7个月儿健康检查
6～7か月児健康診査
（检查日期　　年　　月　　日・　　个月零　　日）
（　　年　　月　　日実施・　　か月　　日）

体重: g 体重	身长: cm 身長
胸围: cm 胸囲	头围: cm 頭囲
喂养状况: 良好・需要指导 栄養状態：良・要指導	喂养方法: 母乳・混合・人工乳 栄養法：母乳・混合・人工乳
添加辅食准备: 已开始・未开始 離乳準備：開始・未開始	牙: _____本 歯　　本

口腔内疾患或异常※: 无・有（　　）
口の中の疾患や異常※：なし・あり（　　）

健康・需要观察:
健康・要観察：

特别事项:
特記事項：

检查单位或检查者名:
施設名又は担当者名：

至下次健康检查为止的期间的记录
次の健康診査までの記録
（在自家测量的身长・体重等，也请记入。）
（自宅で測定した身長・体重も記入しましょう。）

年月日 年月日	月龄 月齢	体重 体重	身长 身長	特别事项 特記事項	检查单位或检查者名 施設名又は担当者名
		g	. cm		

※口腔内疾患或异常，包括龋齿、牙龈疾病、咬合不佳等。
※口の中の疾患や異常は、 むし歯、 歯ぐきの病気、かみ合わせの不具合等を含みます。

保护人的记录【9～10个月时】
保護者の記録【9～10か月頃】
（　　年　　月　　日记录）
（　　年　　月　　日記録）

・什么时候开始会爬的?　（　　月　　日左右）
○はいはいをしたのはいつですか。　（　　月　　日頃）

・什么时候开始扶物站立的?　（　　月　　日左右）
○つかまり立ちをしたのはいつですか。　（　　月　　日頃）

・能用手指捏小东西吗?　是 /否
○指で、小さい物をつまみますか。　はい　いいえ

（要注意防止孩子误食香烟或豆类等异物。）
（たばこや豆などの異物誤飲に注意しましょう。）

・能一个人快活地玩耍吗?　是 /否
○機嫌よくひとり遊びができますか。　はい　いいえ

・添加辅食进行得顺利了吗?　是 /否
○離乳は順調にすすんでいますか。　はい　いいえ

（建议开始达一天加三次辅食。从9个月左右开始，食品的硬度以能用牙床弄碎为好。）
（離乳食を1日3回食にし、9か月頃から歯ぐきでつぶせる固さにします。）

・悄悄走近孩子并轻声唤他时，孩子掉过头来吗?　是 /否
○そっと近づいて、ささやき声で呼びかけると振り向きますか。　はい　いいえ

・是否缠着大人?　是 /否
○後追いをしますか。　はい　いいえ

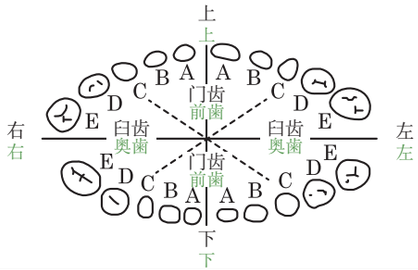
・关于牙齿的生长情况、形状、颜色、牙齿等有什么担心吗?　否 /是
○歯の生え方、形、色、歯肉などについて、気になることがありますか。　いいえ　はい

・在育儿方面，有可以随时商量的人吗?　是 /否
○子育てについて気軽に相談できる人はいますか。　はい　いいえ

・在育儿方面感到担心或困难吗?　无 /有 /不好说
○子育てについて不安や困難を感じることはありますか。　いいえ　はい　何ともいえない

※成长的情况、在育儿方面担心的事情、患过的疾病、感想等，请随意记录。
○成長の様子、育児の心配、かかった病気、離乳食の心配、感想などを自由に記入しましょう。

请将出牙的日期记入右图。
歯の生えた月日を右の図に記入しましょう。
（开始长牙：_____个月时）
（生え始め:　　か月）
若发现有龋齿等牙齿异常，请在右图上做“×”记号。
むし歯など歯の異常に気づいたら右の図に×印をつけておきましょう。



9～10个月儿健康检查
9～10か月児健康診査
（检查日期　　年　　月　　日・　　个月零　　日）
（　　年　　月　　日実施・　　か月　　日）

体重: g 体重	身长: cm 身長
胸围: cm 胸囲	头围: cm 頭囲
喂养状况: 良好・需要指导 栄養状態：良・要指導	添加辅食1日　　次 離乳食は1日　　回
牙: _____本 歯　　本	口腔内疾患或异常: 无・有（　　） 口の中の疾患や異常：なし・あり　（　　）

健康・需要观察:
健康・要観察：

特别事项:
特記事項：

检查单位或检查者名:
施設名又は担当者名：

至下次健康检查为止的期间的记录
次の健康診査までの記録
（在自家测量的身长・体重等，也请记入。）
（自宅で測定した身長・体重も記入しましょう。）

年月日 年月日	月龄 月齢	体重 体重	身长 身長	特别事项 特記事項	检查单位或检查者名 施設名又は担当者名
		g	. cm		

保护人的记录【1岁时】
保護者の記録【1歳の頃】

（　　年　　月　　日记录）
（　　年　　月　　日記録）

于　　年　　月　　日满1岁。
年　　月　　日で1歳になりました。

写下父母给孩子1岁生日时的寄语。
両親から1歳の誕生日のメッセージを記入しましょう。

・什么时候开始能扶着墙、柜等走路的？　（　　月　　日左右）
○つたい歩きをしたのはいつですか。　（　　月　　日頃）

・能用身体动作表示“再见”、“你好”等意思吗？　是　/否
○バイバイ、コンニチハなどの身振りをしますか。　はい　いいえ

・能和着音乐快乐地扭动身体吗？　是　/否
○音楽に合わせて、からだを楽しそうに動かしますか。　はい　いいえ

・大人说的简单词语（如过来、给我等）能听懂吗？　是　/否
○大人の言う簡単なことば（おいで、ちょうだいなど）がわかりますか。　はい　いいえ

・大人手指着房间远处的玩具，孩子会朝那个方向看吗？　是　/否
○部屋の離れたところにあるおもちゃを指さすと、その方向をみますか。　はい　いいえ

・陪孩子一起玩耍时，孩子高兴吗？　是　/否
○一緒に遊ぶと喜びますか。　はい　いいえ

・喜欢什么样的游戏？（例如：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿）
○どんな遊びが好きですか。（遊びの例：　　）

・习惯一日三餐了吗？　是　/否
○1日3回の食事のリズムがつきましたか。　はい　いいえ

（为了不影响孩子的食欲并预防龋齿，应控制糖分多的饮料食物。）
（食欲をなくさぬよう、また、むし歯予防のために、砂糖の多い飲食物を控えましょう。）

・开始练习刷牙了吗？　是　/否
○歯みがきの練習をはじめていますか。　はい　いいえ

・在育儿方面，有可以随时商量的人吗？　是　/否
○子育てについて気軽に相談できる人はいますか。　はい　いいえ

・在育儿方面感到担心或困难吗？　无　/有　/不好说
○子育てについて不安や困難を感じることはありますか。　いいえ　はい　何ともいえない

※成长的情况、在育儿方面担心的事情、患过的疾病、感想等，请随意记录。
○成長の様子、育児の心配、かかった病気、感想などを自由に記入しましょう。

1岁儿健康检查
1歳児健康診査

（检查日期　　年　　月　　日・　　岁零　　个月）
（　　年　　月　　日実施・　　歳　　か月）

体重：　g 体重	身长：　cm 身長
胸围：　cm 胸囲	头围：　cm 頭囲
喂养状况：良好・需要指导 栄養状態：良・要指導	母奶：没吃母奶・吃母奶 母乳：飲んでいない・飲んでいる
1天用餐（　）次・吃点心（　）次 1日に食事（　）回、間食（おやつ）（　）回	眼部异常（眼位异常・其他）：无・有・可疑（　　） 目の異常（眼位異常・その他）：なし・あり・疑（　　）

健康・需要观察：
健康・要観察：

牙齿的状况	歯の状態										
	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	
	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	

需治疗的龋齿：无・有（　　颗）
要治療のむし歯：なし・あり（　　本）
牙齿的污垢：干净・较少・多
歯の汚れ：きれい・少ない・多い
齿龈・粘膜：无异常・有（＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿）
歯肉・粘膜：異常なし・あり（　　）
咬合：正常・经过观察
かみ合わせ：よい・経過観察
（检查日期　　年　　月　　日）
（　　年　　月　　日診査）

特别事项：
特記事項：

检查单位或检查者名：
施設名又は担当者名：

至下次健康检查为止的期间的记录
次の健康診査までの記録

（在自家测量的身长・体重等，也请记入。）
（自宅で測定した身長・体重も記入しましょう。）

年月日 年月日	年龄 年齢	体重 体重	身长 身長	特别事项 特記事項	检查单位或检查者名 施設名又は担当者名
		g	.　cm		

此页请在1岁6个月儿童体检前记入。
このページは1歳6か月児健康診査までに記入しておきましょう。

保护人的记录【1岁6个月时】（　　年　　月　　日记录）
保護者の記録【1歳6か月の頃】（　年　月　日記録）

・什么时候开始一个人独自行走的?　（　　岁零　　个月左右）
○つたい歩きをしたのはいつですか。　（　　歳　　月頃）

・能说些象“妈妈”、“嘟、嘟”等有简单含义的词语吗?　是 /否
○ママ、ブーブーなど意味のあることばをいくつか話しますか。　はい　いいえ

・能自己拿着杯子喝水吗?　是 /否
○自分でコップを持って水を飲めますか。　はい　いいえ

・使用奶瓶吗?　否 /是
○哺乳ビンを使っていますか。　いいえ　はい

（长期使用奶瓶有可能会引起龋齿，因此请改掉使用奶瓶的习惯。）
（いつまでも場乳ビンを使って飲むのは、むし歯につながるおそれがあるので、やめるようにしましょう。）

・饮食及吃点心的时间是大致固定的吗?　是 /否
○食事や間食（おやつ）の時間はだいたい決まっていますか。　はい　いいえ

・监护人协助孩子刷牙吗?　是 /否
○歯の仕上げみがきをしてあげていますか。　はい　いいえ

・有没有孩子似乎怕光、眼睛动作异常等的担心? ※　否 /是
○極端にまぶしがったり、目の動きがおかしいのではないかと気になったりしますか。※　いいえ　はい

・从后面喊他名字时，孩子回头吗?　是 /否
○うしろから名前を呼んだとき、振り向きますか。　はい　いいえ

・喜欢什么样的游戏?（例如:　　）
○どんな遊びが好きですか。（遊びの例:　　）

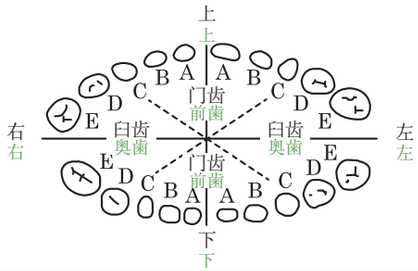
・在牙齿上涂氟化物（氟）或使用含氟的牙膏吗?　是 /否
○歯にフッ化物(フッ素)の塗布やフッ素入り歯磨きの使用をしていますか。　はい　いいえ

・在育儿方面，有可以随时商量的人吗?　是 /否
○子育てについて気軽に相談できる人はいますか。　はい　いいえ

・在育儿方面感到担心或困难吗?　无 /有 /不好说
○子育てについて不安や困難を感じることはありますか。　いいえ　はい　何ともいえない

※成长的情况、在育儿方面担心的事情、患过的疾病、感想等，请随意记录。
○成長の様子、育児の心配、かかった病気、感想などを自由に記入しましょう。

如发现有龋齿等牙齿异常时，请在右图上做“×”记号。
むし歯など歯の異常に気づいたら右の図に×印をつけておきましょう。



※孩子在户外时感觉极度刺眼、眼睛眯起、脖子倾斜时，可能是眼睛有异常，请及时咨询眼科医生。
※外に出た時に極端にまぶしがったり、目を細めたり、首を傾けたりするときには、目に異常がある可能性がありますので、眼科医に相談しましょう。

1岁6个月儿的健康检查在所有市区町村实施，请务必接受检查。。
1歳6か月児健康診査は、全ての市区町村で実施されていますので、必ず受けましょう。

1岁6个月儿健康检查
1歳6か月児健康診査

（检查日期　　年　　月　　日・　　岁零　　个月）
（　年　月　日実施・　歳　か月）

体重: g 体重	身长: cm 身長
胸围: cm 胸囲	头围: cm 頭囲

喂养状况: 良好・需要指导 栄養状態：良・要指導	母奶: 没吃母奶・吃母奶 母乳：飲んでいない・飲んでいる	添加辅食: 完了・未完 離乳：完了・未完了

眼部异常（眼位异常・视力・其他）: 无・有・可疑（　　） 目の異常（眼位異常・視力・その他）：なし・あり・疑（　　）	耳部异常（听力障碍・其他）: 无・有・可疑（　　） 耳の異常（難聴・その他）：なし・あり・疑（　　）

预防接种（请接受者划○。） 予防接種（受けているものに○を付ける。）:	b型流感嗜血杆菌　小儿用肺炎球菌　乙型肝炎　白喉 百日咳　破伤风　小儿麻痹　卡介苗　麻疹　风疹　水痘 Hib　小児肺炎球菌　B型肝炎　ジフテリア　百日せき　破傷風 ポリオ　BCG　麻しん　風しん　水痘

健康・需要观察:
健康・要観察:

牙齿的状况											
歯の状態	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	
	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	

龋齿疾患的类型※: O_1　O_2　A　B　C
むし歯の罹患型※：O_1　O_2　A　B　C
需治疗的龋齿: 无・有（　　颗）
要治療のむし歯：なし・あり（　　本）
牙齿的污垢: 干净・较少・多
歯の汚れ：きれい・少ない・多い
齿龈・粘膜: 无异常・有（　　）
歯肉・粘膜：異常なし・あり（　　）
咬合: 正常・经过观察
かみ合わせ：よい・経過観察
（检查日期　　年　　月　　日）
（　年　月　日診査）

特别事项:
特記事項:

检查单位或检查者名:
施設名又は担当者名:

至下次健康检查为止的期间的记录
次の健康診査までの記録

（在自家测量的身长・体重等，也请记入。）
（自宅で測定した身長・体重も記入しましょう。）

年月日 年月日	年龄 年齢	体重 体重	身长 身長	特别事项 特記事項	检查单位或检查者名 施設名又は担当者名
		g	. cm		

※龋齿疾患的类型　O_1: 无龋齿且牙齿清洁　O_2: 无龋齿但牙齿不洁、齿垢多　A: 臼齿或门齿有龋齿
B: 臼齿和门齿有龋齿　C: 下门齿也有龋齿
※むし歯の確患型　O_1：むし歯なし、歯もきれい　O_2：むし歯なし、歯の汚れ多い　A：奥歯または前歯にむし歯
B：奥歯と前歯にむし歯　C：下前歯にもむし歯

保护人的记录【2岁时】
保護者の記録【2歲の頃】

（　　年　　月　　日记录）
（　　年　　月　　日記録）

于　　年　　月　　日满2岁。
年　　月　　日で2歲になりました。

写下父母给孩子2岁生日时的寄语。
両親から2歲の誕生日のメッセージを記入しましょう。

・会跑吗?　　是　/否
○走ることができますか。　　はい　いいえ

・能自己用勺子吃饭吗?　　是　/否
○スプーンを使って自分で食べますか。　　はい　いいえ

・玩耍中用积木搭拼塔形、将积木横着排起来模仿电车行驶吗?　　是　/否
○積木で塔のようなものを作ったり、 横に並べて電車などにみたてたりして遊ぶことをしますか。　　はい　いいえ

・模仿电视或大人的动作吗?　　是　/否
○テレビや大人の身振りのまねをしますか。　　はい　いいえ

・说两个词（以上）的语句（汪汪来了、要吃饭等）吗?　　是　/否
○2語文(ワンワンキタ、マンマチョウダイ)などを言いますか。　　はい　いいえ

・吃肉或含有纤维的蔬菜吗?　　是　/否
○肉や繊維のある野菜を食べますか。　　はい　いいえ

・监护人协助孩子刷牙吗?　　是　/否
○歯の仕上げみがきをしてあげていますか。　　はい　いいえ

・喜欢什么样的游戏?（例如: _____）
○どんな遊びが好きですか。（遊びの例:　　）

・在育儿方面，有可以随时商量的人吗?　　是　/否
○子育てについて気軽に相談できる人はいますか。　　はい　いいえ

・在育儿方面感到担心或困难吗?　　无　/有　/不好说
○子育てについて不安や困難を感じることはありますか。　　いいえ　はい　何ともいえない

※成长的情况、在育儿方面担心的事情、患过的疾病、感想等，请随意记录。
○成長の様子、育児の心配、かかった病気、感想などを自由に記入しましょう。

2岁儿健康检查
2歲児健康診査

（检查日期　　年　　月　　日・　　岁零　　个月）
（　　年　　月　　日実施・　　歲　　か月）

体重:　　g
体重

身长:　　cm
身長

胸围:　　cm
胸囲

喂养状况: 稍胖・一般・稍瘦
栄養状態:ふとり気味・普通・やせ気味

眼部异常（眼位异常・视力・其他）:
无・有・可疑（　　）
目の異常（眼位異常・視力・その他）:なし・あり・疑（　　）

耳部异常（听力障碍・其他）:
无・有・可疑（　　）
耳の異常（難聴・その他）:なし・あり・疑（　　）

健康・需要观察:
健康・要観察:

牙齿的状况	歯の状態										
	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	
	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	

龋齿疾患的类型: O_1　O_2　A　B　C
むし歯の罹患型:O_1　O_2　A　B　C
需治疗的龋齿: 无・有（　　颗）
要治療のむし歯:なし・あり（　　本）
牙齿的污垢: 干净・较少・多
歯の汚れ:きれい・少ない・多い
齿龈・粘膜: 无异常・有（_____）
歯肉・粘膜:異常なし・あり（　　）
咬合: 正常・经过观察
かみ合わせ:よい・経過観察
（检查日期　　年　　月　　日）
（　　年　　月　　日診査）

特别事项:
特記事項:

检查单位或检查者名:
施設名又は担当者名:

至下次健康检查为止的期间的记录
次の健康診査までの記録

（在自家测量的身长・体重等，也请记入。）
（自宅で測定した身長・体重も記入しましょう。）

年月日 年月日	年龄 年齢	体重 体重	身长 身長	特别事项 特記事項	检查单位或检查者名 施設名又は担当者名
		g	.　cm		

此页请在3岁儿童体检前记入。
このページは3歳児健康診査までに記入しておきましょう。

保护人的记录【3岁时】（　　年　　月　　日记录）
保護者の記録【3歳の頃】（　　年　　月　　日記録）

于　　年　　月　　日满3岁。
年　　月　　日で3歳になりました。

写下父母给孩子3岁生日时的寄语。
両親から3歳の誕生日のメッセージを記入しましょう。

・能不用手扶一个人上楼梯吗？ 是 /否
○手を使わずにひとりで階段をのぼれますか。 はい　いいえ

・能用蜡笔等画圆圈儿吗？ 是 /否
○クレヨンなどで丸(円)を書きますか。 はい　いいえ

・想要自己穿脱衣服吗？ 是 /否
○衣服の着脱をひとりでしたがりますか。 はい　いいえ

・能说出自己的名字吗？ 是 /否
○自分の名前が言えますか。 はい　いいえ

・经常刷牙、洗手吗？ 是 /否
○歯みがきや手洗いをしていますか。 はい　いいえ

・监护人协助孩子刷牙吗？ 是 /否
○歯の仕上げみがきをしてあげていますか。 はい　いいえ

・总是吮手指吗？ 否 /是
○いつも指しゃぶりをしていますか。 いいえ　はい

・吃东西时，有细嚼的习惯吗？ 是 /否
○よくかんで食べる習慣はありますか。 はい　いいえ

・有斜视吗？ 否 /是
○斜視はありますか。 いいえ　はい

・看东西时是否眯细眼睛或靠得很近？ 否 /是
○物を見るとき目を細めたり、極端に近づけて見たりしますか。 いいえ　はい

・感觉孩子听力不好吗？ 否 /是
○耳の聞こえが悪いのではないかと気になりますか。 いいえ　はい

・在咬合和牙齿排列方面有什么担心的事情吗？ 否 /是
○かみ合わせや歯並びで気になることがありますか。 いいえ　はい

・在牙齿上涂氟化物（氟）或使用含氟的牙膏吗？ 是 /否
○歯にフッ化物 (フッ素)の塗布やフッ素入り歯磨きの使用をしていますか。 はい　いいえ

・能玩过家家、英雄等游戏吗？ 是 /否
○ままごと、ヒーローごっこなど、ごっこ遊びができますか。 はい　いいえ

・有一起玩的朋友吗？ 是 /否
○遊び友だちがいますか。 はい　いいえ

・在育儿方面，有可以随时商量的人吗？ 是 /否
○子育てについて気軽に相談できる人はいますか。 はい　いいえ

・在育儿方面感到担心或困难吗？ 无 /有 /不好说
○子育てについて不安や困難を感じることはありますか。 いいえ　はい　何ともいえない

※成长的情况、在育儿方面担心的事情、患过的疾病、感想等，请随意记录。
○成長の様子、育児の心配、かかった病気、感想などを自由に記入しましょう。

3岁儿的健康检查在所有市区町村实施，请务必接受检查。
3歳児健康診査は、全ての市区町村で実施されていますので、必ず受けましょう。

3岁儿健康检查
3歳児健康診査

（检查日期　　年　　月　　日・　　岁零　　个月）
（　　年　　月　　日実施・　　歳　　か月）

体重：g
体重

身长：cm
身長

胸围：cm
胸囲

喂养状况：稍胖・一般・稍瘦
栄養状態：ふとり気味・普通・やせ気味

眼部异常（眼位异常・视力・其他）：无・有・可疑（　　）
目の異常（眼位異常・視力・その他）：なし・あり・疑（　　）

耳部异常（听力障碍・其他）：无・有・可疑（　　）
耳の異常（難聴・その他）：なし・あり・疑（　　）

预防接种（请接受者划〇。）
予防接種（受けているものに〇を付ける。）：

b型流感嗜血杆菌　小儿用肺炎球菌　乙型肝炎　白喉
百日咳　破伤风　小儿麻痹　卡介苗　麻疹　风疹　水痘　日本脑炎
Hib　小児肺炎球菌　B型肝炎　ジフテリア　百日せき　破傷風　ポリオ
BCG　麻しん　風しん　水痘　日本脳炎

健康・需要观察：
健康・要観察：

牙齿的状况	歯の状態										
	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	
	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	

龋齿疾患的类型※：O　A　B　C_1　C_2
むし歯の罹患型※：O　A　B　C_1　C_2
需治疗的龋齿：无・有（　　颗）
要治療のむし歯：なし・あり（　　本）
牙齿的污垢：干净・较少・多
歯の汚れ：きれい・少ない・多い
齿龈・粘膜：无异常・有（＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿）
歯肉・粘膜：異常なし・あり（　　）
咬合：正常・经过观察
かみ合わせ：よい・経過観察
（检查日期　　年　　月　　日）
（　　年　　月　　日診査）

特别事项：
特記事項：

检查单位或检查者名：
施設名又は担当者名：

至下次健康检查为止的期间的记录
次の健康診査までの記録

（在自家测量的身长・体重等，也请记入。）
（自宅で測定した身長・体重も記入しましょう。）

年月日 年月日	年龄 年齢	体重 体重	身长 身長	特别事项 特記事項	检查单位或检查者名 施設名又は担当者名
		g	. cm		

※龋齿疾患的类型　O：无龋齿　A：臼齿或门齿有龋齿　B：臼齿和门齿有龋齿
C_1：下门齿也有龋齿　C_2：下门齿及其他牙有龋齿
※むし歯の罹患型　O：むし歯なし　A：奥歯または前歯にむし歯　B：奥歯と前歯にむし歯　C_1：下前歯がむし歯
C_2：下前歯やその他にむし歯

保护人的记录【4岁时】
保護者の記録【4歳の頃】

（　　年　　月　　日记录）
（　　年　　月　　日記録）

于　　年　　月　　日满4岁。
年　　月　　日で4歳になりました。

写下父母给孩子4岁生日时的寄语。
両親から4歳の誕生日のメッセージを記入しましょう。

・从两、三层高的阶梯上向下跳着玩吗? 是 /否
○階段の2、3段目の高さからとびおりるようなことをしますか。 はい いいえ

・有时玩单腿跳的游戏吗? 是 /否
○片足でケンケンをしてとびますか。 はい いいえ

・把自己体验过的事情，告诉爸爸、妈妈吗? 是 /否
○自分の経験したことをお母さんやお父さんに話しますか。 はい いいえ

・能看看样本，划出十字吗? 是 /否
○お手本を見て十字が描けますか。 はい いいえ

・能熟练地使用剪子吗? 是 /否
○はさみを上手に使えますか。 はい いいえ

・能自己穿脱衣服吗? 是 /否
○衣服の着脱ができますか。 はい いいえ

・和小朋友一起做各种模仿游戏吗? 是 /否
○友だちと、ごっこ遊びをしますか。 はい いいえ

・经常刷牙、漱口（鼓起腮帮子反复漱口）、洗手吗? 是 /否
○歯みがき、口ゆすぎ(ぶくぶくうがい)、手洗いをしますか。 はい いいえ

・监护人协助孩子刷牙吗? 是 /否
○歯の仕上げみがきをしてあげていますか。 はい いいえ

・总是吮手指吗? 否 /是
○いつも指しゃぶりをしていますか。 いいえ はい

・有无对食品的好恶? 否 /是
○食べ物の好き嫌いはありますか。 いいえ はい

（讨厌的食品如: ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿）
（嫌いなものの例: ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿）

・能自己一个人小便吗? 是 /否
○おしっこをひとりでしますか。 はい いいえ

・在育儿方面，有可以随时商量的人吗? 是 /否
○子育てについて気軽に相談できる人はいますか。 はい いいえ

・在育儿方面感到担心或困难吗? 无 /有 /不好说
○子育てについて不安や困難を感じることはありますか。 いいえ はい 何ともいえない

※成长的情况、在育儿方面担心的事情、患过的疾病、感想等，请随意记录。
○成長の様子、育児の心配、かかった病気、感想などを自由に記入しましょう。

4岁儿健康检查
4歳児健康診査

（检查日期　　年　　月　　日・　　岁零　　个月）
（　　年　　月　　日実施・　　歳　　か月）

体重: g 体重	身长: cm 身長
胸围: cm 胸囲	喂养状况: 稍胖・一般・稍瘦 栄養状態: ふとり気味・普通・やせ気味

眼部异常（眼位异常・视力: 右（　）・左（　）・其他）: 无・有・可疑（　　）
目の異常（眼位異常・視力: 右（　）・左（　）・その他）: なし・あり・疑（　　）

耳部异常（听力障碍・其他）: 无・有・可疑（　　）
耳の異常（難聴・その他）: なし・あり・疑（　　）

健康・需要观察:
健康・要観察:

牙齿的状况	歯の状態										
	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	
	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	

需治疗的龋齿: 无・有（　　颗）
要治療のむし歯: なし・あり（　　本）
牙齿的污垢: 干净・较少・多
歯の汚れ: きれい・少ない・多い
齿龈・粘膜: 无异常・有（＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿）
歯肉・粘膜: 異常なし・あり（　　）
咬合: 正常・经过观察
かみ合わせ: よい・経過観察
(检查日期　　年　　月　　日)
（　　年　　月　　日診査）

特别事项:
特記事項:

检查单位或检查者名:
施設名又は担当者名:

至下次健康检查为止的期间的记录
次の健康診査までの記録

（在自家测量的身长・体重等，也请记入。）
（自宅で測定した身長・体重も記入しましょう。）

年月日 年月日	年龄 年齢	体重 体重	身长 身長	特别事项 特記事項	检查单位或检查者名 施設名又は担当者名
		g	. cm		

保护人的记录【5岁时】
保護者の記録【5歳の頃】

（　　年　　月　　日记录）
（　　年　　月　　日記録）

于　　年　　月　　日满5岁。
年　　月　　日で5歳になりました。

写下父母给孩子5岁生日时的寄语。
両親から5歳の誕生日のメッセージを記入しましょう。

- 翻跟头玩吗? 是 /否
  ○でんぐり返しができますか。 はい　いいえ
- 能把所想的画成图画吗? 是 /否
  ○思い出して絵を描くことができますか。 はい　いいえ
- 能辨别颜色（红、黄、绿、蓝）吗? 是 /否
  ○色（赤、黄、緑、青）がわかりますか。 はい　いいえ
- 能以清楚的发音讲话吗? 是 /否
  ○はっきりした発音で話ができますか。 はい　いいえ
- 能自己一个人大便吗? 是 /否
  ○うんちをひとりでしますか。 はい　いいえ
- 是否已习惯并愉快地度过幼儿园、保育院等的集体生活? 是 /否
  ○幼稚園、保育所などの集団生活になじみ、 楽しく過ごしていますか。 はい　いいえ
- 是否喜爱动物、花草、并具有关心他人的心情? 是 /否
  ○動物や花をかわいがったり、他人を思いやる気持ちを持ったりしているようですか。 はい　いいえ
- 与家人一起吃饭吗? 是 /否
  ○家族と一緒に食事を食べていますか。 はい　いいえ
- 监护人协助孩子刷牙吗? 是 /否
  ○歯の仕上げみがきをしてあげていますか。 はい　いいえ
- 总是吮手指吗? 否 /是
  ○いつも指しゃぶりをしていますか。 いいえ　はい
- 为孩子读讲故事时，孩子是否有对内容理解的表示? 是 /否
  ○お話を読んであげるとその内容がわかるようになりましたか。 はい　いいえ
- 在育儿方面，有可以随时商量的人吗? 是 /否
  ○子育てについて気軽に相談できる人はいますか。 はい　いいえ
- 在育儿方面感到担心或困难吗? 无 /有 /不好说
  ○子育てについて不安や困難を感じることはありますか。 いいえ　はい　何ともいえない

※成长的情况、在育儿方面担心的事情、患过的疾病、感想等，请随意记录。
○成長の様子、育児の心配、かかった病気、感想などを自由に記入しましょう。

5岁儿健康检查
5歳児健康診査

（检查日期　　年　　月　　日・　　岁零　　个月）
（　　年　　月　　日実施・　　歳　　か月）

体重: g 体重	身长: cm 身長
胸围: cm 胸囲	喂养状况: 稍胖・一般・稍瘦 栄養状態：ふとり気味・普通・やせ気味

眼部异常（眼位异常・视力: 右（　）・左（　）・其他）: 无・有・可疑（　　）
目の異常（眼位異常・視力：右（　）・左（　）・その他）：なし・あり・疑（　　）

耳部异常（听力障碍・其他）: 无・有・可疑（　　）
耳の異常（難聴・その他）：なし・あり・疑（　　）

健康・需要观察:
健康・要観察：

牙齿的状况（歯の状態）

	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6
		E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	
		E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	
	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6

需治疗的龋齿:
无・有（乳牙　　颗　　恒牙　　颗）
要治療のむし歯：
なし・あり（乳歯　　本　永久歯　　本）
牙齿的污垢: 干净・较少・多
歯の汚れ：きれい・少ない・多い
齿龈・粘膜: 无异常・有（＿＿＿＿＿＿＿＿）
歯肉・粘膜：異常なし・あり（　　）
咬合: 正常・经过观察
かみ合わせ：よい・経過観察
牙齿・口腔的疾病或异常:（＿＿＿＿＿＿＿＿）
歯・口腔の疾病異常：（　　）
（检查日期　　年　　月　　日）
（　　年　　月　　日診査）

特别事项:
特記事項：

检查单位或检查者名:
施設名又は担当者名：

至下次健康检查为止的期间的记录
次の健康診査までの記録

（在自家测量的身长・体重等，也请记入。）
（自宅で測定した身長・体重も記入しましょう。）

年月日 年月日	年龄 年齢	体重 体重	身长 身長	特别事项 特記事項	检查单位或检查者名 施設名又は担当者名
		g	. cm		

保护人的记录【6岁时】
保護者の記録 【6歳の頃】
（　　年　　月　　日记录）
（　　年　　月　　日記録）

于　　年　　月　　日满6岁。
年　　月　　日で6歳になりました。

写下父母给孩子6岁生日时的寄语。
両親から6歳の誕生日のメッセージを記入しましょう。

・能单腿站立5～10秒钟吗? 是 /否
○片足で5～10秒間立っていられますか。 はい いいえ

・能模仿画出四角形吗? 是 /否
○四角の形をまねて、書けますか。 はい いいえ

・能大概知道自己的“前”、“后”、“左”、“右”吗? 是 /否
○自分の「前後」「左右」がおおよそわかりますか。 はい いいえ

・能用平假名读写自己的名字吗? 是 /否
○ひらがなの自分の名前を読んだり、書いたりできますか。 はい いいえ

・对于玩具和点心，即使想要时能否忍耐? 是 /否
○おもちゃやお菓子などをほしくても我慢できるようになりましたか。 はい いいえ

・做游戏时，能遵守规则或约定吗? 是 /否
○約束やルールを守って遊べますか。 はい いいえ

・第一大臼齿（排列在乳齿 的最后部的恒齿 ）已长出了吗? 是 /否
○第一大臼歯（乳歯列の奥に生える永久歯)は生えましたか。 はい いいえ

・监护人协助孩子刷牙吗? 是 /否
○歯の仕上げみがきをしてあげていますか。 はい いいえ

・每天吃早饭吗? 是 /否
○朝食を毎日食べますか。 はい いいえ

・在育儿方面，有可以随时商量的人吗? 是 /否
○子育てについて気軽に相談できる人はいますか。 はい いいえ

・在育儿方面感到担心或困难吗? 无 /有 /不好说
○子育てについて不安や困難を感じることはありますか。 いいえ はい 何ともいえない

※成长的情况、在育儿方面担心的事情、患过的疾病、感想等，请随意记录。
○成長の様子、育児の心配、かかった病気、感想などを自由に記入しましょう。

6岁儿健康检查
6歳児健康診査
（检查日期　　年　　月　　日・　　岁零　　个月）
（　　年　　月　　日実施・　　歳　　か月）

体重: g
体重

身长: cm
身長

胸围: cm
胸囲

喂养状况: 稍胖・一般・稍瘦
栄養状態：ふとり気味・普通・やせ気味

眼部异常（眼位异常・视力: 右（　）・左（　）・其他）: 无・有・可疑（　　）
目の異常（眼位異常・視力：右（　）・左（　）・その他）：なし・あり・疑（　　）

耳部异常（听力障碍・其他）: 无・有・可疑（　　）
耳の異常（難聴・その他）：なし・あり・疑（　　）

预防接种（请接受者划○。）
予防接種（受けているものに○を付ける。）：

b型流感嗜血杆菌　小儿用肺炎球菌　乙型肝炎　白喉
百日咳　破伤风　小儿麻痹　卡介苗　麻疹　风疹　水痘　日本脑炎
Hib　小児肺炎球菌　B型肝炎　ジフテリア　百日せき　破傷風　ポリオ
BCG　麻しん　風しん　水痘　日本脳炎

健康・需要观察:
健康・要観察：

牙齿的状况 歯の状態

	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6
		E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	
		E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	
	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6

需治疗的龋齿:
无・有（乳牙　　颗　　恒牙　　颗）
要治療のむし歯：
なし・あり（乳歯　　本　永久歯　　本）
牙齿的污垢: 干净・较少・多
歯の汚れ：きれい・少ない・多い
齿龈・粘膜: 无异常・有（＿＿＿＿＿＿＿＿）
歯肉・粘膜：異常なし・あり（　　）
咬合: 正常・经过观察
かみ合わせ：よい・経過観察
牙齿・口腔的疾病或异常:（＿＿＿＿＿＿＿＿）
歯・口腔の疾病異常：（　　）
(检查日期　　年　　月　　日)
（　　年　　月　　日診査）

特别事项:
特記事項：

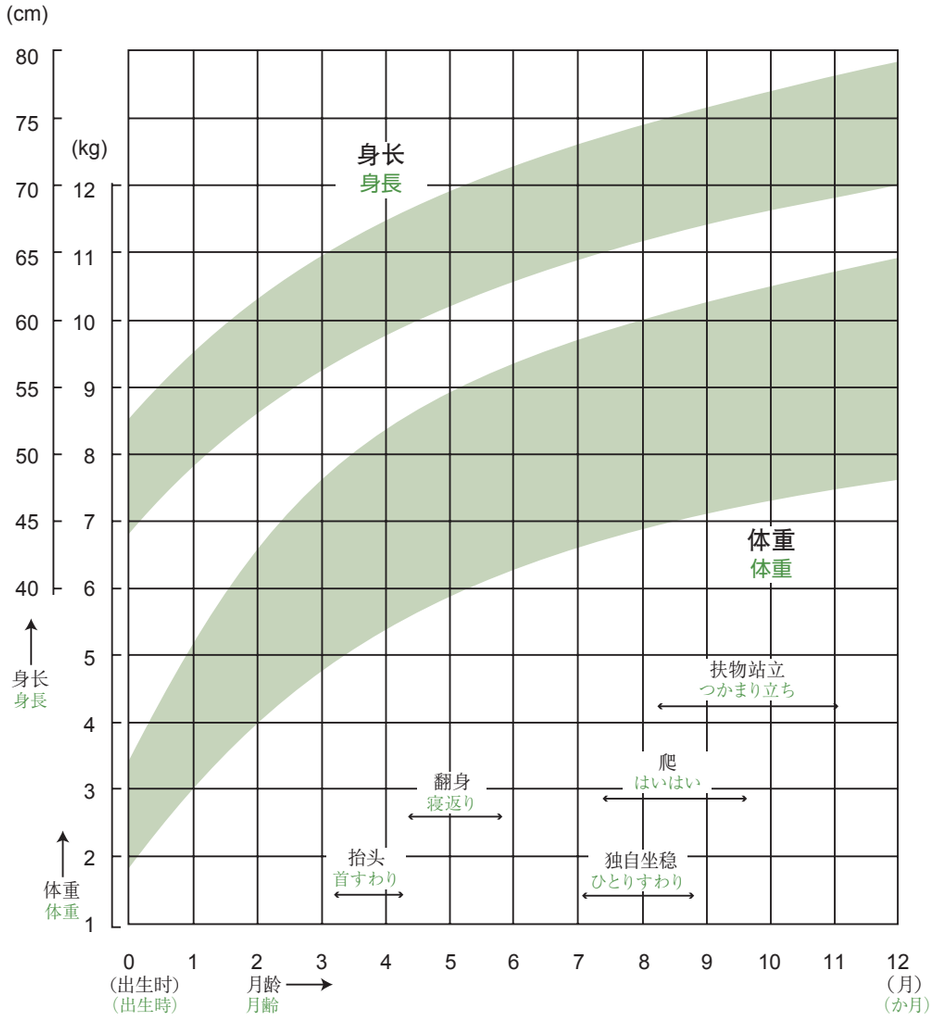
检查单位或检查者名:
施設名又は担当者名：

至下次健康检查为止的期间的记录
次の健康診査までの記録
（在自家测量的身长・体重等，也请记入。）
（自宅で測定した身長・体重も記入しましょう。）

年月日 年月日	年龄 年齢	体重 体重	身长 身長	特别事项 特記事項	检查单位或检查者名 施設名又は担当者名
		g	. cm		

请将孩子的体重和身长记入此表。
お子さんの身長や体重をこのグラフに記入しましょう。

男 婴儿身体发育曲线（2010年调查）
男の子 乳児身体発育曲線（平成22年調査）



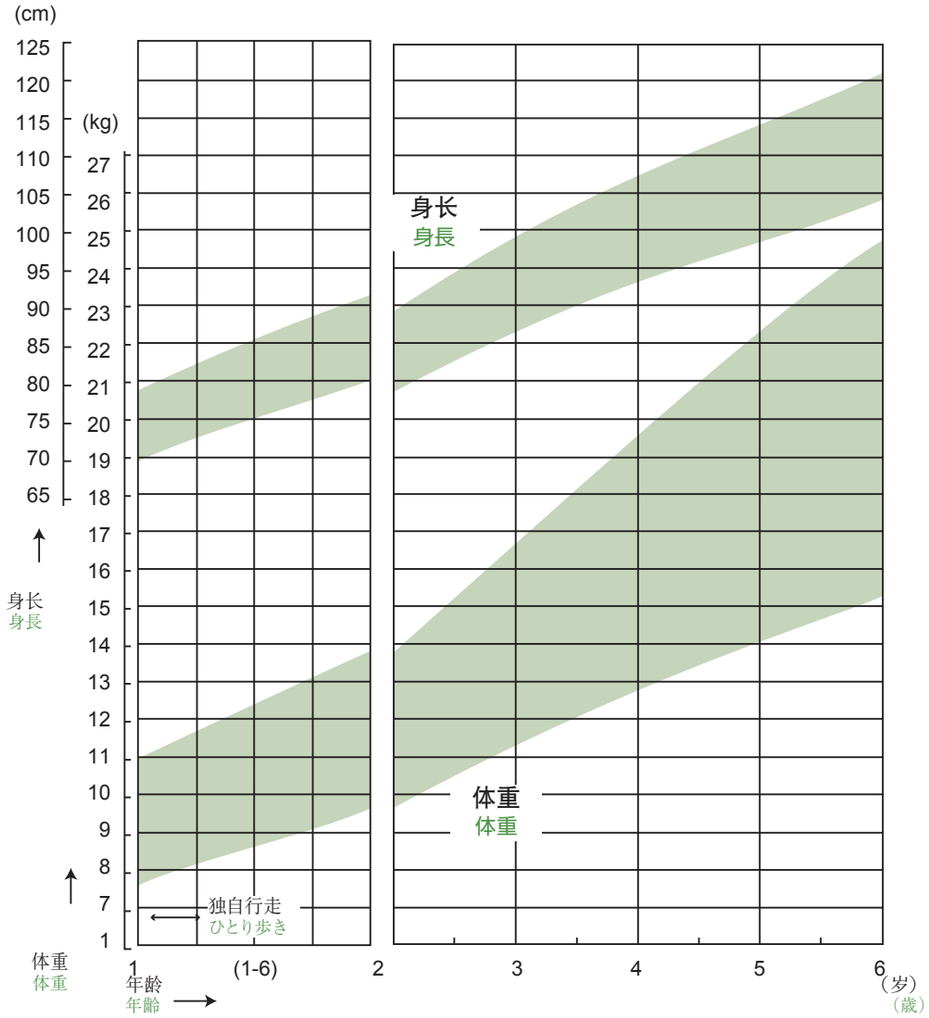
抬头、翻身、独自坐稳、爬、扶物站立及独自行走等的箭状符号，是表示从50%的孩子能做到时的年（月）龄到90%的孩子能做到时的年（月）龄的参考时期。当孩子能做到时请用箭状符号填写。

首すわり、寝返り、ひとりすわり、はいはい、つかまり立ち及びひとり歩きの矢印は、約半数の子どもができるようになる月・年齢から、約9割の子どもができるようになる月・年齢までの目安を表したものです。
お子さんができるようになったときを矢印で記入しましょう。

（出处）厚生劳动省2010年婴幼儿身体发育调查报告
(出典)厚生労働省平成22年乳幼児身体発育調査報告

请将孩子的体重和身长记入此表。
お子さんの身長や体重をこのグラフに記入しましょう。

男 幼儿身体发育曲线（2010年调查）
男の子 幼児身体発育曲線(平成22年調査)



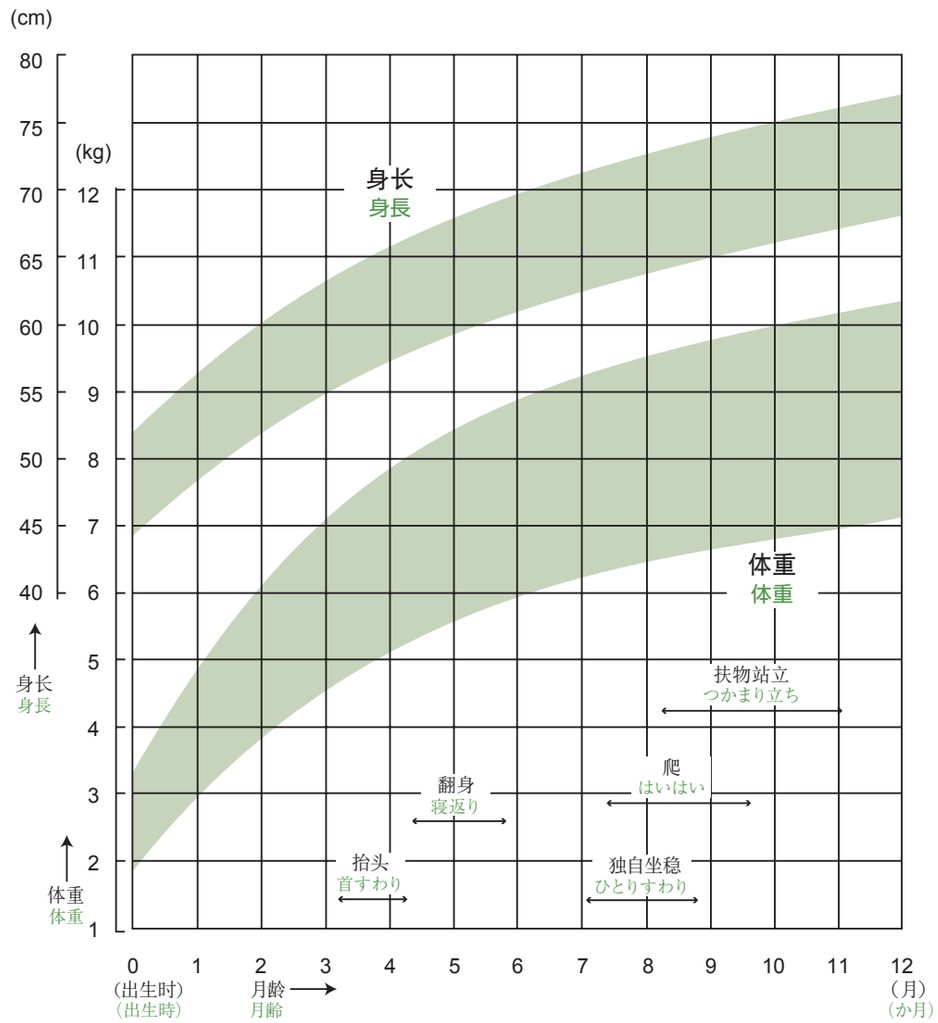
身长和体重的图表：94%的幼儿在各年（月）龄时的数值包含在两条带之间。因婴幼儿发育的个人差较大，故请将此图表做为大致的标准。另，不满2岁的幼儿身长是躺着量的，2岁以上的幼儿身长是站着量的。

身長と体重のグラフ：帯の中には、各月・年齢の94パーセントの子どもの値が入ります。乳幼児の発育は個人差が大きいですが、このグラフを一応の目安としてください。
なお、2歳未満の身長は寝かせて測り、2歳以上の身長は立たせて測ったものです。

请将孩子的体重和身长记入此表。
お子さんの身長や体重をこのグラフに記入しましょう。

女 婴儿身体发育曲线（2010年调查）

女の子 乳児身体発育曲線（平成22年調査）



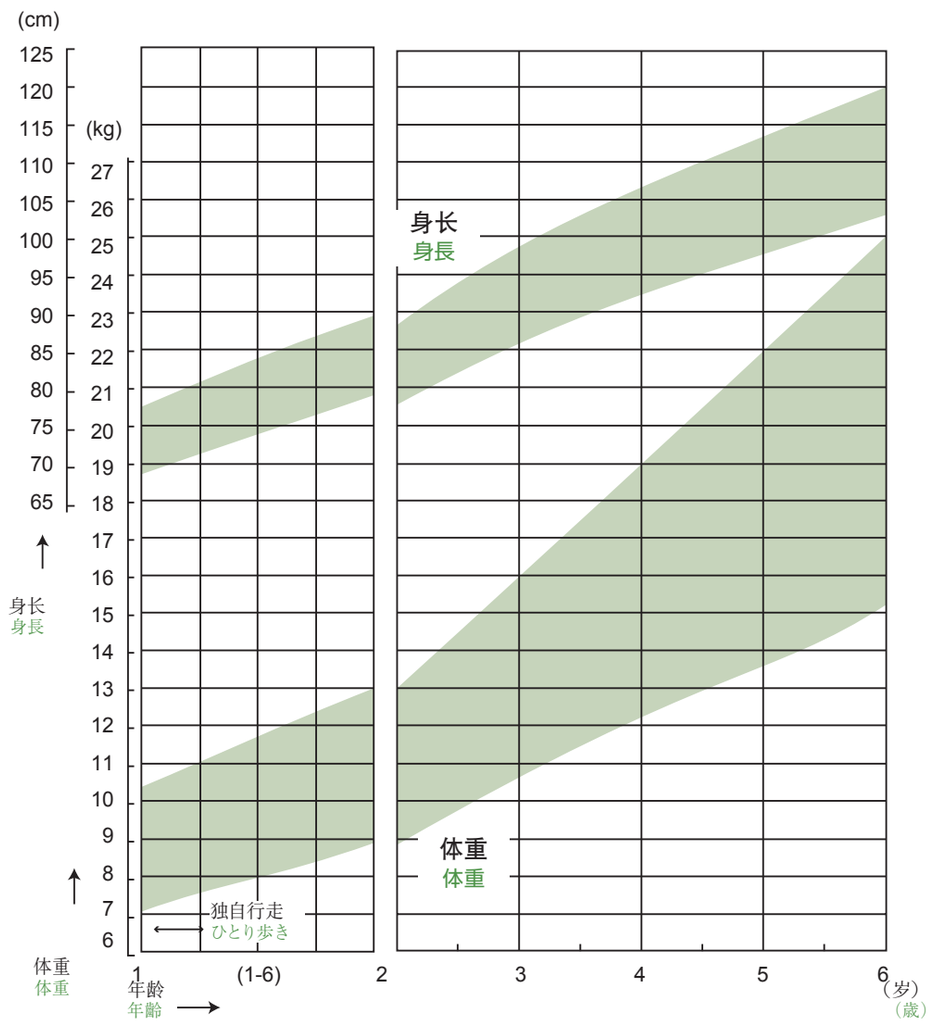
抬头、翻身、独自坐稳、爬、扶物站立及独自行走等的箭状符号，是表示从50%的孩子能做到时的年（月）龄到90%的孩子能做到时的年（月）龄的参考时期。当孩子能做到时请用箭状符号填写。

首すわり、寝返り、ひとりすわり、はいはい、つかまり立ち及びひとり歩きの矢印は、約半数の子どもができるようになる月・年齢から、約9割の子どもができるようになる月・年齢までの目安を表したものです。
お子さんができるようになったときを矢印で記入しましょう。

请将孩子的体重和身长记入此表。
お子さんの身長や体重をこのグラフに記入しましょう。

女 幼儿身体发育曲线（2010年调查）

女の子 幼児身体発育曲線(平成22年調査)



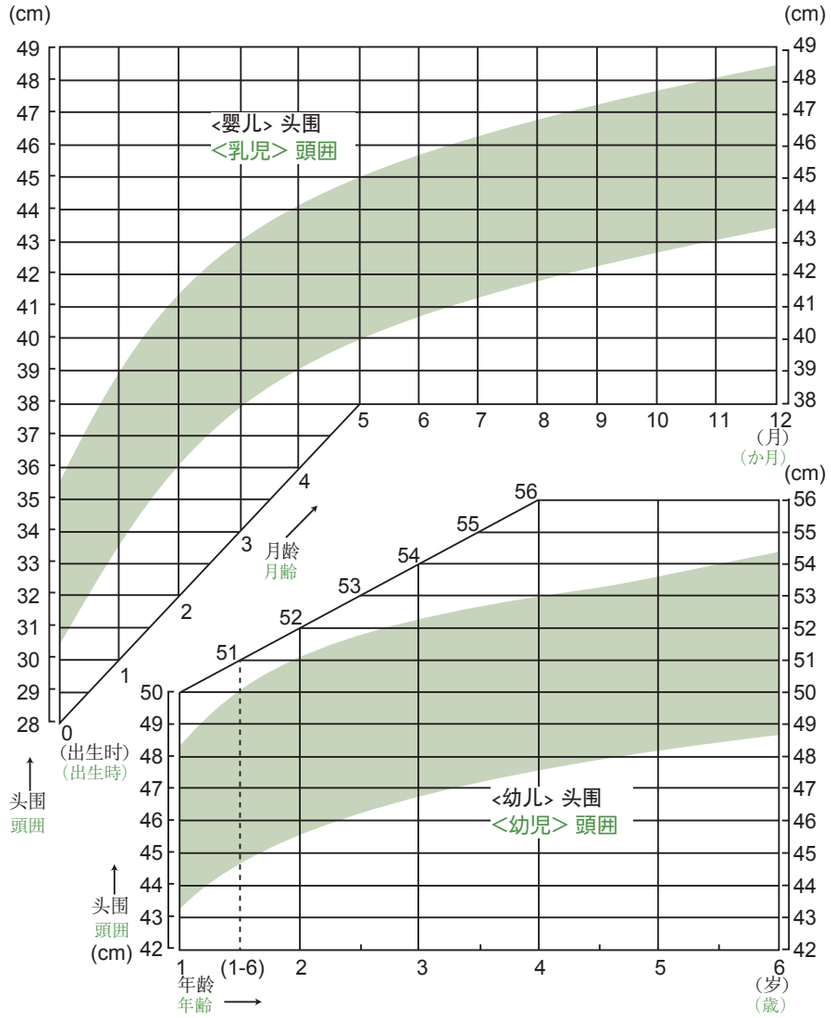
身长和体重的图表：94%的幼儿在各年（月）龄时的数值包含在两条带之间。因婴幼儿发育的个人差较大，故请将此图表做为大致的标准。另，不满2岁的幼儿身长是躺着量的，2岁以上的幼儿身长是站着量的。

身長と体重のグラフ：帯の中には、各月・年齢の94パーセントの子どもの値が入ります。乳幼児の発育は個人差が大きいですが、このグラフを一応の目安としてください。
なお、2歳未満の身長は寝かせて測り、2歳以上の身長は立たせて測ったものです。

请将孩子的头围记入此表。
お子さんの頭囲をこのグラフに記入しましょう。

男 婴幼儿身体发育曲线（2010年调查）

男の子 乳幼児身体発育曲線(平成22年調査)



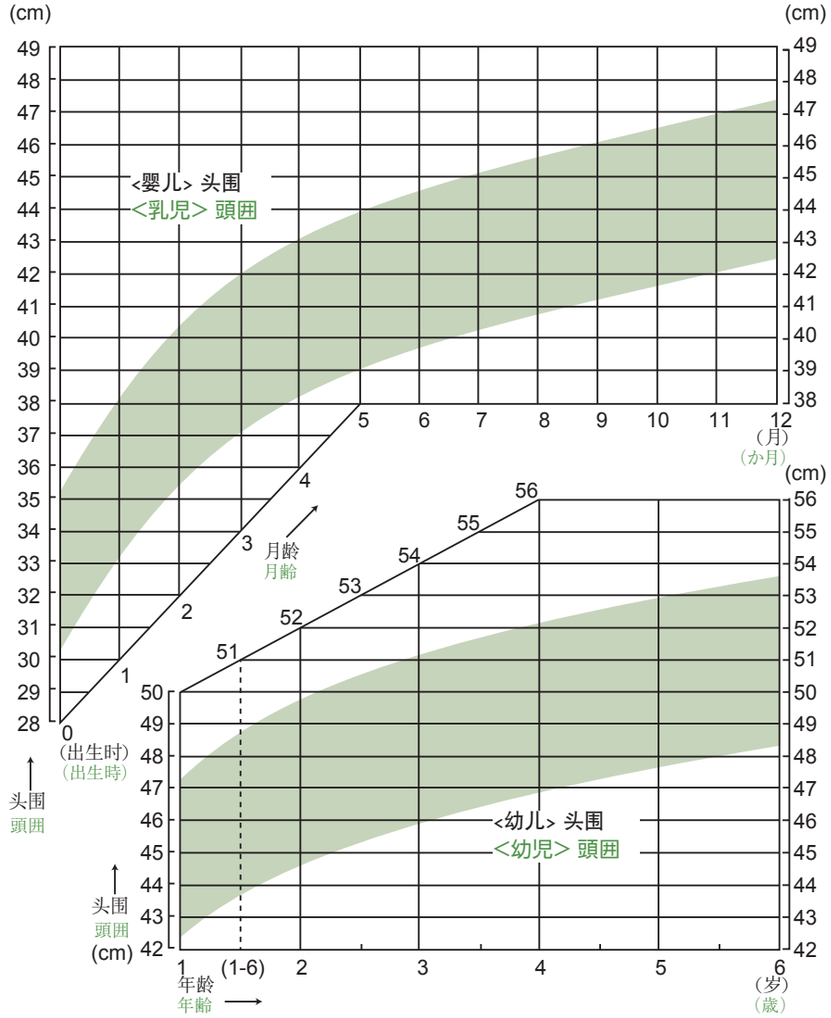
头围图表：94%的婴幼儿的数值包含在两条带之间。另，头围是经过左右眉上测得的。

頭囲のグラフ：帯の中に94パーセントの子どもの値が入ります。なお、頭囲は左右の眉の直上を通るようにして測ったものです。

请将孩子的头围记入此表。
お子さんの頭囲をこのグラフに記入しましょう。

女 婴幼儿身体发育曲线（2010年调查）

女の子 乳幼児身体発育曲線(平成22年調査)



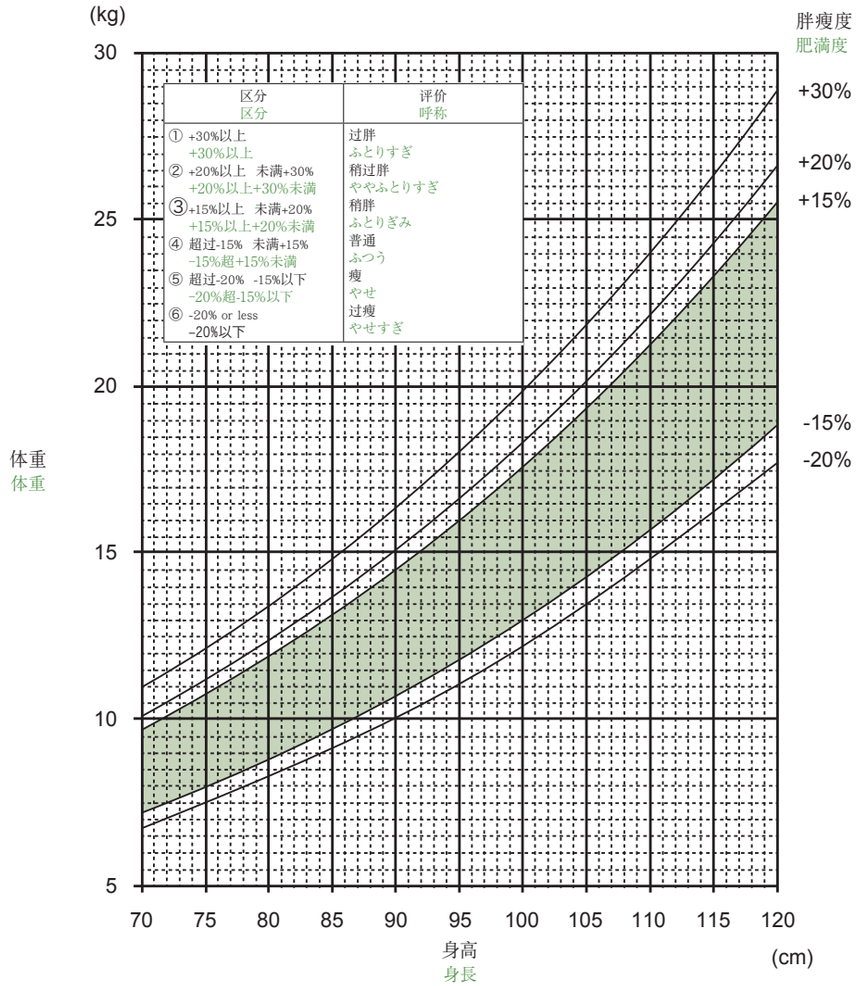
头围图表：94%的婴幼儿的数值包含在两条带之间。另，头围是经过左右眉上测得的。

頭囲のグラフ：帯の中に94パーセントの子どもの値が入ります。なお、頭囲は左右の眉の直上を通るようにして測ったものです。

请将幼儿体重与身高的交点填入图表中。
お子さんの体重と身長が交差する点をグラフに記入しましょう。

男 幼儿的身高体重曲线（2010年调查）

男の子 幼児の身長体重曲線(平成22年調査)



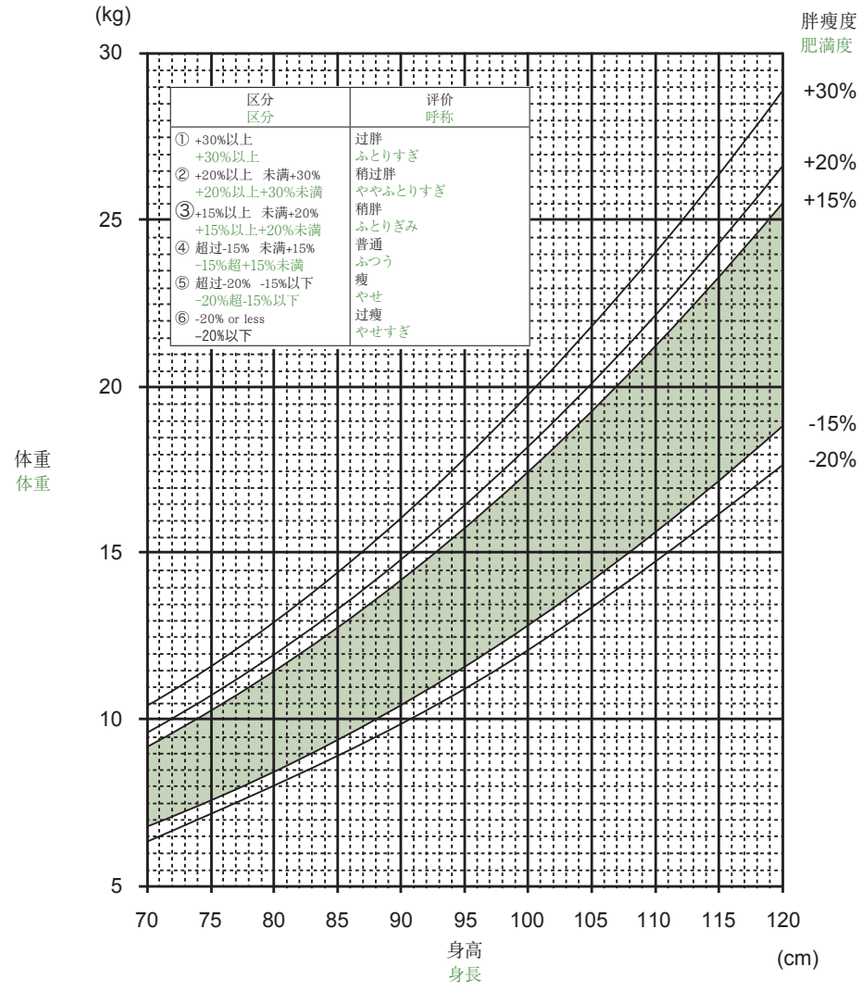
儿童身体随成长而变化，个人差别较大，请将此曲线作为胖瘦的一项标准。即使不属于“普通”范围也不一定“异常”，如有担心事项，请与医生等洽谈。进行身体检测后应填写该表，可观察其随成长的变化。

子とものからだつきは成長とともに変化し、個人差も大きいのですが、この曲線を肥満とやせの一応の目安としてください。「ふつう」に入らないからといってただちに異常というわけではありませんが、心配な場合は医師等に相談しましょう。 身体計測を行ったときはこのグラフに記入し、成長に伴う変化をみるようにしましょう。

请将幼儿体重与身高的交点填入图表中。
お子さんの体重と身長が交差する点をグラフに記入しましょう。

女 幼儿的身高体重曲线（2010年调查）

女の子 幼児の身長体重曲線(平成22年調査)



儿童身体随成长而变化，个人差别较大，请将此曲线作为胖瘦的一项标准。即使不属于“普通”范围也不一定“异常”，如有担心事项，请与医生等洽谈。进行身体检测后应填写该表，可观察其随成长的变化。

子とものからだつきは成長とともに変化し、個人差も大きいのですが、この曲線を肥満とやせの一応の目安としてください。「ふつう」に入らないからといってただちに異常というわけではありませんが、心配な場合は医師等に相談しましょう。 身体計測を行ったときはこのグラフに記入し、成長に伴う変化をみるようにしましょう。

预防接种记录 (1)
予防接種の記録 (1)

预防接种是保护孩子（不仅自己的孩子，以及周围的孩子们）不患上感染性疾病的有效方法之一。为了孩子们的健康，请在了解了预防接种的效果和副作用的基础上，让孩子接受预防接种。
感染症から子ども（自分の子どもはもちろん、周りの子どもたちも）を守るために、予防接種は非常に効果の高い手段の一つです。子どもたちの健康を守るために予防接種の効果と副反応をよく理解し、子どもに予防接種を受けさせましょう。

疫苗种类 ワクチンの種類		接种年月日（年龄） 接種年月日（年齢）	制造者/批号 メーカー/ロット	接种人签名 接種者署名	备考 備考
b型流感嗜血杆菌（Hib） インフルエンザ菌b型（Hib）	第1次 1回				
	第2次 2回				
	第3次 3回				
	追加 追加				
小儿用肺炎球菌 小児肺炎球菌	第1次 1回				
	第2次 2回				
	第3次 3回				
	追加 追加				
乙型肝炎 B型肝炎	第1次 1回				
	第2次 2回				
	第3次 3回				

●其他
●その他

预防接种记录 (2)
予防接種の記録 (2)

白喉・百日咳・破伤风・小儿麻痹
ジフテリア・百日せき・破傷風・ポリオ

时期 時期		疫苗种类 ワクチンの種類	接种年月日（年龄） 接種年月日（年齢）	制造者/批号 メーカー/ロット	接种人签名 接種者署名	备考 備考
第1期初回	第1次 1回					
	第2次 2回					
	第3次 3回					
第1期追加 第1期追加						

卡介苗
BCG

接种年月日（年龄） 接種年月日（年齢）	制造者/批号 メーカー/ロット	接种人签名 接種者署名	备考 備考

疫苗种类 ワクチンの種類		接种年月日（年龄） 接種年月日（年齢）	制造者/批号 メーカー/ロット	接种人签名 接種者署名	备考 備考
麻疹 麻疹（はしか） ・ 风疹 風疹	第1期 第1期				
	第2期 第2期				

疫苗种类 ワクチンの種類		接种年月日（年龄） 接種年月日（年齢）	制造者/批号 メーカー/ロット	接种人签名 接種者署名	备考 備考
水痘 水痘	第1次 1回				
	第2次 2回				

预防接种记录 (3)
予防接種の記録 (3)

日本脳炎 日本脳炎					
时期 時期		接种年月日 (年龄) 接種年月日 (年齢)	制造者/批号 メーカー/ロット	接种人签名 接種者署名	备考 備考
第1期初次	第1期初回 第1次 1回				
	第2次 2回				
第1期追加 第1期追加					

疫苗种类 ワクチンの種類		接种年月日 (年龄) 接種年月日 (年齢)	制造者/批号 メーカー/ロット	接种人签名 接種者署名	备考 備考
人类乳头瘤病毒 (HPV) (二价・四价) ヒトパピローマウイルス (HPV) (2価・4価)	第1次 1回				
	第2次 2回				
	第3次 3回				

●药物和食物等的过敏记录栏
●薬剤や食品などのアレルギー記入欄

预防接种记录 (4)
予防接種の記録 (4)

疫苗种类 ワクチンの種類		接种年月日 (年龄) 接種年月日 (年齢)	制造者/批号 メーカー/ロット	接种人签名 接種者署名	备考 備考
白喉・破伤风 ジフテリア・破傷風	第2期 第2期				
日本脳炎 日本脳炎	第2期 第2期				

疫苗种类 ワクチンの種類		接种年月日 (年龄) 接種年月日 (年齢)	制造者或制剂名/批次 メーカー又は製剤名/ロット	接种人签名 接種者署名	备考 備考
轮状病毒 ロタウイルス (※) 5価経口弱毒生ロタウイルスワクチンのみ3回目を接種 (※) 仅五价口服轮状病毒减毒活疫苗需接种第3剂次	第1次 1回				
	第2次 2回				
	第3次 (※) 3回 (※)				
腮腺炎 おたふくかぜ					
流行性感冒 インフルエンザ					

预防接种记录（5）
予防接種の記録（5）
其他预防接种
その他の予防接種

疫苗种类 ワクチンの種類	接种年月日（年龄） 接種年月日（年齢）	制造者/批号 メーカー/ロット	接种人签名 接種者署名	备考 備考

预防接种日程安排举例
予防接種スケジュールの例

下表的■为希望接种时期的举例。
实际接种的预防接种内容和日程请咨询您的医生等。
①②等为数字，①为“第1次”、②为“第2次”等，表示各疫苗的接种次数。
予防接種のスケジュールは、それぞれの予防接種の望ましい接種時期の例を示しています。実際に接種する予防接種とスケジュールについては、かかりつけ医などと相談しましょう。
丸囲み数字（①、②など）は、ワクチンの種類毎に接種の回数を示しています。

种类 種類	疫苗名称 ワクチン	婴儿期 乳児期								幼儿期 幼児期						学童期 学童期			
		2个月 2か月	3个月 3か月	4个月 4か月	5个月 5か月	6个月 6か月	7个月 7か月	8个月 8か月	9个月～ 9か月～	12个月～ 12か月～	15个月～ 15か月～	18个月～ 18か月～	2岁 2歳	3岁 3歳	4岁 4歳	5岁 5歳	6岁 6歳	7岁 7歳	8岁 8歳	9岁 9歳	10岁 10歳～
定期接种 定期接種	b型流感嗜血杆菌 インフルエンザ菌b型（Hib）	①	②	③						④									
	小儿用肺炎球菌 小児用肺炎球菌	①	②	③						④									
	乙型肝炎 B型肝炎	①	②				③												
	四种混合（DPT-IPV）（白喉・百日咳・破伤风・小儿麻痹） 四種混合（DPT-IPV）		①	②	③							④							
	卡介苗 BCG				①														
	麻疹、风疹（MR） 麻しん・風しん(MR)									①					②				
	水痘 水痘（水ぼうそう）									①		②	9～12岁（2期） 9～12歳（2期）						
	日本脑炎 日本脳炎													① ②	③			④	
	二种混合（DT）（白喉・破伤风） 二種混合（DT）															11～12岁（2期） 11～12歳（2期）			①
	人类乳头瘤病毒（HPV） ヒトパピローマウイルス（HPV）																13～14岁 13～14歳		① ② ③
任意接种 任意接種	轮状病毒 ロタウイルス　1价 1価	①	②																
	轮状病毒 ロタウイルス　5价 5価	①	②	③															
	腮腺炎 おたふくかぜ									①					(②)		13岁起 13歳より		
	流行性感冒 インフルエンザ				毎年①②（10月、11月等） 毎年①、②（10月、11月など）														①

(*) 任意接种的日程范例使用的是日本小儿科学会推荐日程
(*) 任意接種のスケジュール例については、日本小児科学会が推奨するもの
(*) 轮状病毒的接种可以选择口服人类轮状病毒减毒活疫苗（单价）或者5价口服轮状病毒减毒活疫苗（5价）。
(*) ロタウイルスについては、経口弱毒生ヒトロタウイルスワクチン（1価）・5価経口弱毒生ロタウイルスワクチン（5価）のいずれかを接種

※日本小儿科学会推荐的预防接种日程
（http://www.jpeds.or.jp/modules/general/index.php?content_id=9）
※日本小児科学会が推奨する予防接種スケジュール
（http://www.jpeds.or.jp/modules/general/index.php?content_id=9）
※有关预防接种的详细信息请浏览此处→国立感染性疾病研究所→预防接种的页面
（https://www.niid.go.jp/niid/ja/schedule.html）
※予防接種について詳しい情報はこちら
国立感染症研究所感染症疫学センター（http://www.nih.go.jp/niid/ja/schedule.html）

◎预防接种的种类（于2018年4月1日）　予防接種の種類（平成30年4月1日現在）

预防接种包括由市区町村(市区乡镇政府)根据《预防接种法》实施的定期接种（接种对象应努力接受接种）和接种对象自愿进行的任意接种。请向各市区町村等确认各自实施的预防接种的种类及具体补助内容。

予防接種には、予防接種法に基づき市区町村が実施する定期接種（対象者は予防接種を受けるよう努力する）と、対象者の希望により行う任意接種があります。市区町村が実施する予防接種の種類や補助内容の詳細については、市区町村などに確認しましょう。

・定期接种
定期接種
B型流感嗜血杆菌、小儿肺炎球菌、白喉/百日咳/破伤风/小儿麻痹DPT-IPV（或白喉/百日咳/破伤风（DPT）、小儿麻痹）、麻疹风疹二联（MR）、日本脑炎、卡介苗（结核）、人类乳头瘤病毒（HPV）、水痘、乙型肝炎
Hib感染症、小児の肺炎球菌、ジフテリア・百日せき・破傷風・ポリオ（DPT-IPV）（又はジフテリア・百日せき・破傷風（DPT）、ポリオ）、麻しん・風しん（MR）、日本脳炎、BCG（結核）、ヒトパピローマウイルス感染症（HPV）、水痘（水ぼうそう）、B型肝炎

・主要任意接种
主な任意接種
腮腺炎、流行性感冒、轮状病毒
おたふくかぜ、インフルエンザ、ロタウイルス

※有下划线的预防接种是使用了毒性弱的病菌及病毒、或者减毒病菌及病毒制成的活疫苗。由于必须距下一剂次接种间隔27天（4周）以上，请务必注意（不活化疫苗应距下一剂次间隔6天（1周）以上）。
※可根据需要将数种疫苗同时接种，请向经常就诊的医生咨询。
※下線の予防接種は、毒性の弱い細菌・ウイルス、又は毒性を弱めた細菌・ウイルスを生きたまま使う生ワクチンです。次の予防接種を行う日までの間隔を27日間（4週間）以上空ける必要があるので、注意が必要です（不活化ワクチンは次の予防接種までの間隔は6日（1週間）以上）。
※必要な場合は、複数のワクチンを同時に接種することが可能ですので、かかりつけ医と相談しましょう。

◎接种时期　予防接種を受ける時期

市区町村政府规定了所实施预防接种的种类、接种内容以及推荐接种时期。对于各类预防接种，会考虑到婴儿从母体带来的免疫效果的减少、容易感染传染病的年龄、感染后容易重症化的年龄等，分别设定各自的推荐时期。由于出生2个月开始就有推荐的接种，请尽早向市区町村政府、育儿家庭综合支援中心、保健所、市区町村保健中心、经常就诊的医生等咨询。

市区町村が実施している予防接種は、予防接種の種類、実施内容とともに、接種の推奨時期についても定められています。それぞれの予防接種を実施する推奨時期は、お母さんから赤ちゃんにあげていた免疫効果の減少、感染症にかかりやすい年齢、かかった場合に重症化しやすい年齢などを考慮して設定されています。生後2か月から接種が勧められるものもあるので、早めに、市区町村、子育て世代包括支援センター、保健所、市町村保健センター、かかりつけ医に問い合わせしましょう。

◎接种时　予防接種を受ける時に

接种时，要先量体温，并仔细阅读《预诊票》的注意事项后正确填写必要事项，与母子健康手册一起拿到接种处。请由了解孩子健康状况的监护人陪同接种，如果有担心，请向医生咨询。

予防接種を受けに行く前に、体温を計り、予診票の注意事項をよく読み、予診票に必要事項を正確に記入して、母子健康手帳とともに持って行き、子どもの健康状態をよく知っている保護者が連れて行き、不安なことがある場合は、医師に相談しましょう。

◎无法接种的情形　予防接種を受けられないことがあります

孩子身体健康状况不佳时可能会因为受种导致病情恶化，或者产生严重不良反应。孩子在有以下情形时不可接受预防接种。

からだの調子が悪い場合には、予防接種を受けたために病気が悪化したり、副反応が強くなったりすることがあります。子どもが下記のような場合には、予防接種を受けられないことがあります。

1. 发烧、或罹患急性病症
   熱がある、又は急性の病気にかかっている
2. 过去相同接种时有过异常
   過去に同じ予防接種を受けて異常を生じたことがある
3. 对特定药物及食品等过敏
   特定の薬物や食品等にアレルギーがある

除此之外还有其他不宜接受预防接种的情形。同时，也存在生病也应当受种的情形，请向熟知孩子健康状况的经常就诊的医生咨询。

これ以外にも予防接種を受けるのに不適当な場合もあります。また、病気があっても受けた方がよい場合もありますので、子どもの健康状態をよく知っているかかりつけ医に相談しましょう。

◎接种后　予防接種を受けた後に

由于严重的不良反应多发生在接种后30分钟以内，这之间请留在医疗机构等观察或与医生保持联络畅通。虽然不影响入浴，但是请不要故意摩擦注射部位。请在接种当天避免剧烈运动。如果出现高烧、痉挛等异常，要立刻请医生诊断。
万一因接种损害了健康时，有补偿制度。另外，会在《母子健康手册》上填写接种记录或发行《已接种证》，这在入学时体检及出国时会用到，请妥善保管。

※预防接种后健康损害救济制度（由市区町村政府遵循《预防接种法》实施的定期接种时）
（http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou20/kenkouhigai_kyusai/）
※药品不良反应损害救济制度（接种对象自愿进行的任意接种时）（http://www.pmda.go.jp/kenkouhigai_camp/index.html）

重篤な副反応は、予防接種後30分以内に生じることが多いため、その間は、医療機関等で様子をみるか、又は医師とすぐに連絡をとれるようにしておきましょう。入浴は差し支えありませんが、注射した部位をわざとこすることはやめましょう。接種当日は、はげしい運動はさけましょう。高い熱が出たり、ひきつけを起こしたり異常が認められれば、すぐに医師の診察を受けましょう。
万が一、予防接種で健康被害が生じた場合は、補償制度があります。また、接種の記録として母子健康手帳へ記入されたり、予防接種済証が発行されたりしますが、就学時健康診断や海外渡航などの際に活用されますので、大切に保管しましょう。
※予防接種健康被害救済制度（予防接種法に基づき市区町村が実施する定期接種の場合）
（http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou20/kenkouhigai_kyusai/）
※医薬品副作用被害救済制度（対象者の希望により行う任意接種の場合）
（http://www.pmda.go.jp/kenkouhigai_camp/index.html）

◎未能在指定时间接种时　指定された日時に受けられなかった場合

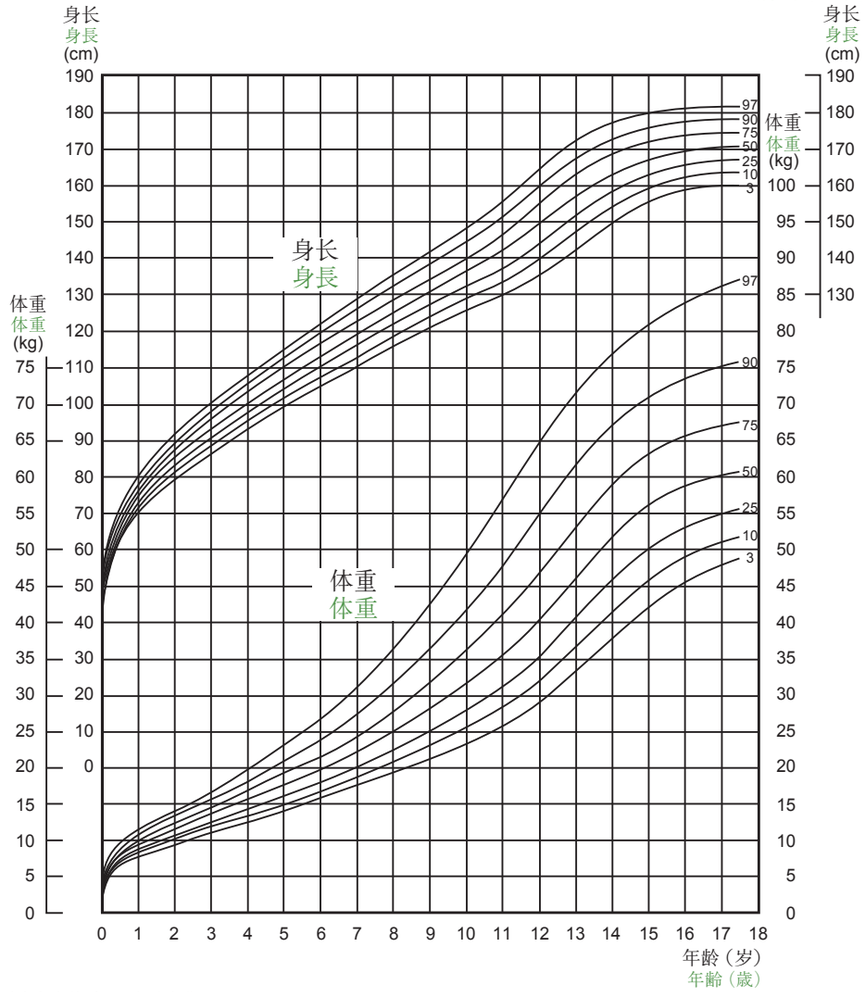
有的预防接种需要分数次进行。如果未能在指定日接受预防接种时，请向经常就诊的医生咨询。

予防接種には、複数にわたって受けなければならないものもあります。指定日に接種を受けられなかったときには、かかりつけ医に相談しましょう。

请将孩子的体重和身长记入此表。
お子さんの体重や身長をこのグラフに記入しましょう。

男 成长曲线
男の子 成長曲線

（2004年2月制作）
（平成１６年２月作成）

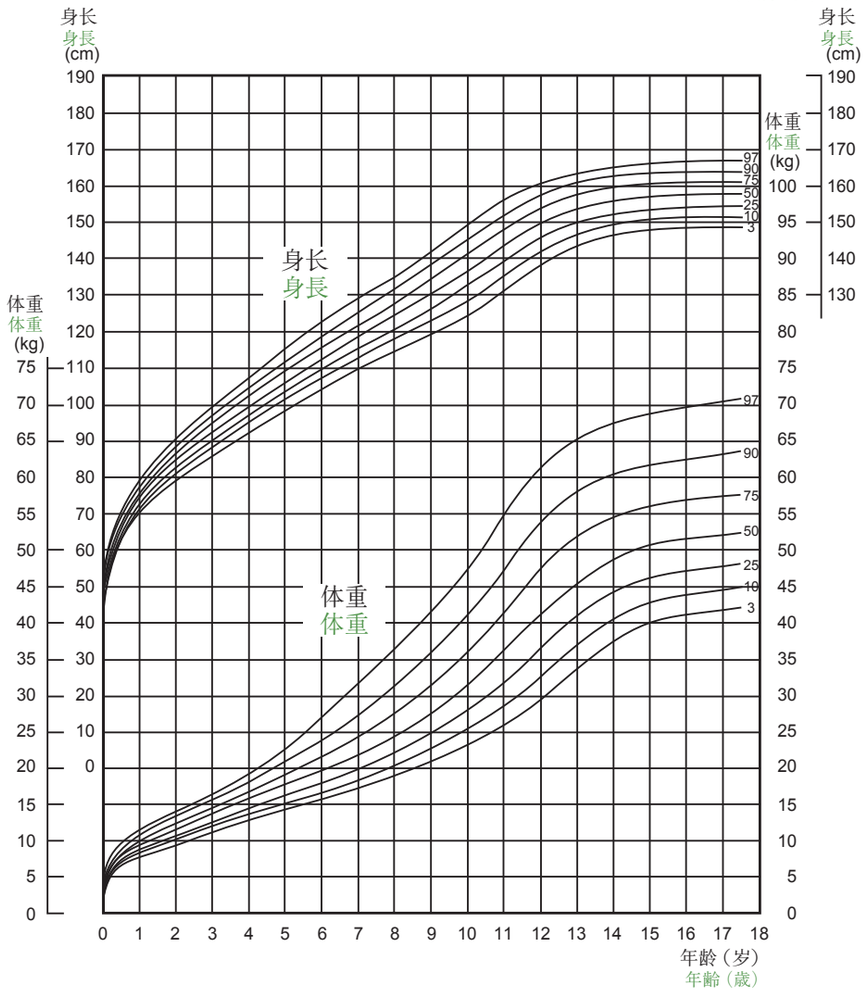


○记录身高和体重，观察其变化。
・身高、体重是沿着曲线弧度变化吗?
・体重是否异常向上移动?
・体重是否降低?
○身長と体重を記入して、その変化を見てみましょう。
・身長、体重は、曲線のカーブにそっていますか。
・体重は、異常に上向きになっていませんか。
・体重、は低下していませんか。

请将孩子的体重和身长记入此表。
お子さんの体重や身長をこのグラフに記入しましょう。

女 成长曲线
女の子 成長曲線

（2004年2月制作）
（平成１６年２月作成）



成长曲线中正中央的曲线（50的弧线）为标准的成长曲线。
成長曲線のまんなかの曲線（50のカーブ）が標準の成長曲線です。

（出处）《关于通过饮食健康养育孩子（—即“食育”—）的研讨会》报告
（出展）「食を通じた子どもの健全育成（—いわゆる「食育」に視点から—）のあり方に関する検討会」報告書
(https://www.mhlw.go.jp/shingi/2004/02/s0219-4. html)

此页请由保护人本人记入。
このページは保護者自身で記入してください。

迄今为止患过的主要疾病
今までにかかった主な病気

患上水痘或风疹等的感染性疾病、异位性皮炎或哮喘等的过敏性疾病、骨折等的外伤、心脏病等大病时，请详细记录。
水痘（水ぼうそう）や風しんなどの感染症、アトピー性皮膚炎や喘息などのアレルギー疾病、骨折などの外傷、心臓病などの大きい病気にかかった場合にきちんと記録しておきましょう。

病名 病名	年月日 （年齢） 年月日 (年齢)	备考 （症状、并发症、治疗、手术的情况等） 備考 （症状、合併症、治療、手術の状況など）

接受牙齿的健康检查或指导时请携带并填写。
歯の健康診査や指導を受けるときは、持参して記入してもらいましょう。

牙齿的健康检查、保健指导、预防处置
歯の健康診査、保健指導、予防処置

牙齿状况记号：健全齿 / 未处置齿C 处置齿○ 丧失齿△
歯に状態記号：健全歯／ むし歯（未処置歯） C 処置歯○ 喪失歯△

6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6
	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	
	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	
6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6

检查时年龄 岁 个月
診査時年齢 歳 か月
保健指导（有・无） 保健指導（有・無）
预防处置（有・无） 予防処置（有・無）
牙龈・粘膜（无异常・有: ）
歯肉・粘膜（以上なし・あり ）
咬合（正常・经过观察: ）
かみ合わせ（よい・経過観察 ）
牙齿的形态・色调
（无异常・有: ）
歯の形態・色調（異常なし・あり ）
其他
その他

年 月 日
年 月 日
检查单位或牙科大夫姓名
診査施設名または歯科医師名

6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6
	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	
	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	
6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6

检查时年龄 岁 个月
診査時年齢 歳 か月
保健指导（有・无） 保健指導（有・無）
预防处置（有・无） 予防処置（有・無）
牙龈・粘膜（无异常・有: ）
歯肉・粘膜（以上なし・あり ）
咬合（正常・经过观察: ）
かみ合わせ（よい・経過観察 ）
牙齿的形态・色调
（无异常・有: ）
歯の形態・色調（異常なし・あり ）
其他
その他

年 月 日
年 月 日
检查单位或牙科大夫姓名
診査施設名または歯科医師名

预备栏
予備欄

◎妊娠期间的日常生活　妊娠中の日常生活

妊娠期间的母体会随着腹中胎儿的发育而发生各种变化。特别在妊娠11周（3个月）之前以及28周（8个月）之后，身体状况容易发生变化，要充分注意工作方式、休息方式（例如在家务或工作的余暇，抽出一点时间躺一会儿等等）、饮食方式等方面。要比平时更加注意健康，如果感觉有出血、破水、腹部剧烈胀痛、胎动减少等情况，要立刻前往医疗机构就诊。

妊娠中の母体には、おなかの赤ちゃんの発育が進むにつれて様々な変化が起こってきます。特に妊娠11週（3か月）頃までと妊娠28週（8か月）以降は、からだの調子が変化しやすい時期なので、仕事のしかたや、休息の方法（例えば家事や仕事の合間に、少しの時間でも横になって休むなど）、食事のとり方などに十分注意しましょう。普段より一層健康に気をつけ、出血、破水、おなかの強い張りや痛み、胎動の減少を感じたら、すぐに医療機関を受診しましょう。

◎要接受健康检查及专家的保健指导　健康診査や専門家の保健指導を受けましょう

妊娠期间，即使没有什么担心之处，也应该每月接受1次（妊娠24周（7个月）以后每月2次以上，36周（10个月）以后每周1次）健康检查，检查胎儿的生长状况以及自身的健康状态（血压、尿等）。

为了让分娩健康平安，需要注意日常生活、营养、环境等各方面问题，要积极接受医生、牙科医生、助产士、保健师、口腔卫生士、管理营养师等的指导。如果有妊娠及分娩方面的烦恼或担心，或者在单位感到精神压力时，请不要犹豫地进行咨询。母亲讲习班、双亲讲习班也提供了很多有用的信息。

如果要在分娩前后回娘家（回乡分娩等），应尽早联系分娩单位，并向居住地与娘家所在地市区町村母子保健负责人咨询各种手续等。

妊娠中は、特に気がかりなことがなくても、少なくとも毎月1回（妊娠24週（7か月）以降には2回以上、さらに妊娠36週（10か月）以降は毎週1回）妊婦健康診査を受けて、胎児の育ち具合や、自身の健康状態（血圧、尿など）をみてもらいましょう。
健康で無事な出産を迎えるためには、日常生活、栄養、環境その他いろいろなことに気を配る必要があります。医師、歯科医師、助産師、保健師、歯科衛生士、管理栄養士などの指導を積極的に受け、妊娠、出産に関して悩みや不安があるとき又は家庭、職場でストレスがあるときなどは遠慮せずに相談しましょう。母親学級、両親学級でも役に立つ情報を提供しています。
出産前後に帰省する（里帰り出産など）場合は、できるだけ早期に分娩施設に連絡するとともに、住所地と帰省地の市区町村の母子保健担当に手続きなどを相談しましょう。

※通过孕期健康检查有可能发现以下孕期异常（疾病）。
- 流产：妊娠不足22周而终止妊娠的状态。伴随有性器出血、下腹疼痛等症状。在妊娠初期，即使没有特别原因，也有约10~15%几率发生流产。如果反复流产2次以上，就有可能需要检查及治疗。
- 贫血：妊娠期间血液变得稀薄，容易发生贫血。为了顺利分娩，要多摄取含铁多的食物。如果严重时需要进行治疗。
- 先兆早产：是有可能比正常时期（妊娠37周以后）提早分娩的状态。伴随有下腹疼痛、性器出血、前期破水等症状。医生会要求静养及服药等。
- 妊娠期糖尿病：在孕期中，即使以前没有，也有可能出现类似糖尿病的状态，需要进行食疗及血糖管理。
- 妊娠高血压症候群（妊娠中毒症）：出现高血压及蛋白尿等症状。有时候症状会突然恶化，如果有“剧烈头痛不止”“眼冒金星”等症状，要注意。
- 前置胎盘：是指胎盘位置低于正常位置，堵住子宫出口的情形。有可能引起大出血，需要进行破腹产。
- 胎盘早剥：为胎儿供氧及提供营养的胎盘在分娩前从子宫壁剥离的状态。由于会造成胎儿缺氧，必须尽早娩出胎儿。主要症状有腹痛及性器出血，有时也会难以感到胎动。

※妊婦健康診査をきっかけに、下記のような妊娠中の異常（病気）が見つかることがあります。
- 流産：妊娠22週未満に妊娠が終了してしまう状態です。性器出血や下腹部痛などの症状が起こります。妊娠初期の流産は特に原因がなくても、妊娠の約10～15%に起こるとされています。2回以上流産を繰り返す場合は、検査や治療が必要な場合があります。
- 貧血：妊娠中は血が薄まって貧血になりやすいとされています。出産に備え、鉄分を多く含む食事を取りましょう。ひどい場合には、治療が必要になります。
- 切迫早産：正常な時期（妊娠37週以降）より早くお産になる可能性がある状態です。下腹部痛、性器出血、前期破水などの症状が起こります。安静や内服などの指示が出されます。
- 妊娠糖尿病：妊娠中は、それまで指摘されていなくても糖尿病のような状態になり、食事療法や血糖管理が必要となることがあります。
- 妊娠高血圧症候群（妊娠中毒症）：高血圧と尿蛋白がみられる状態です。急に症状が悪化することがあり、「強い頭痛がつづく」「目がちかちかする」といった症状がある場合などは要注意です。
- 前置胎盤：胎盤の位置が正常より低く、子宮の出口をふさいでいる場合をいいます。大出血を起こすことがあります。出産時には帝王切開が必要になります。
- 常位胎盤早期剥離：赤ちゃんに酸素や栄養を供給する胎盤が、出産前に子宮からはがれて（剥離）しまう状態です。赤ちゃんは酸素不足になるため、早急な分娩が必要になることがあります。主な症状は腹痛と性器出血ですが、胎動を感じにくくなることもあります。

◎妊娠期间的风险　妊娠中のリスクについて

符合以下项目的人群一般在妊娠期间及分娩时发生异常（疾病）的风险比较高。如果担心，请向医疗机构等咨询。

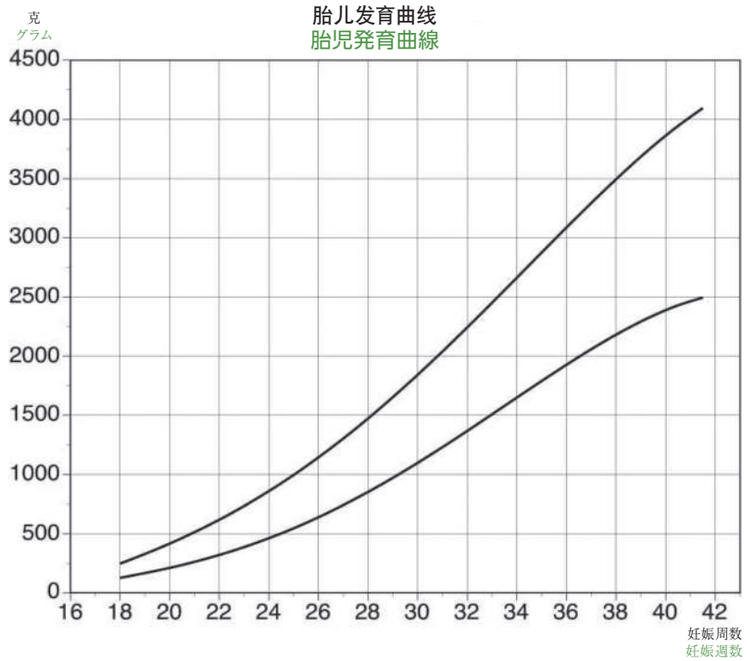
下記の項目に当てはまるものがある方は、一般に妊娠中や出産時に異常（病気）を起こすリスクが高いとされています。心配なことがある場合には、医療機関などに相談しましょう。

低龄（未满20岁）、高龄（40岁以上）、低身高（不足150　）、肥胖（BMI25以上）、饮酒、抽烟、多胎、不孕治疗受孕、有糖尿病及肾病等疾病、过去在妊娠及分娩中有过问题
若年（20歳未満）、高年（40歳以上）、低身長（150cm未満）、肥満（BMI25以上）、飲酒、喫煙、多胎、不妊治療での妊娠、糖尿病・腎臓病などの病気がある、過去の妊娠・分娩で問題があった

◎关于胎儿的发育　胎児の発育について

根据孕妇健康检查的B超检查能够计算出胎儿的推算体重。将推算体重写入胎儿的发育曲线，以确认胎儿的发育情况。

妊婦健康診査の超音波検査により、胎児の推定体重を計算することができます。推定体重を胎児の発育曲線に書き入れて赤ちゃんの発育の様子を確認してみましょう。



约95.4%的胎儿按各妊娠周数所推算出的体重处于本曲线的上下线之间的范围。如有担心敬请向医疗机构等咨询。

（出处）“推定胎儿体重和胎儿发育曲线”保健指导手册

この曲線の、上下の線の間に約95.4%の赤ちゃんの妊娠週数別推定体重が入ります。心配なことがあれば、医療機関等に相談しましょう。

（出典）「推定胎児体重と胎児発育曲線」保健指導マニュアル

◎妊娠期间的牙齿健康管理　妊娠中の歯の健康管理

在妊娠期间，由于孕吐等身体状况的变化，难免刷牙疏忽。而由于激素平衡及饮食生活的变化，这个时期又容易患牙周炎，且龋齿容易加重。为了使口腔保持清洁，除了日常的口腔护理外，还需要定期去牙科就诊，调整口腔内环境。如果有必要，还应在妊娠稳定期（大概4～8个月）内进行牙科治疗。如果口腔环境不佳，有时也会影响出生的婴儿。

妊娠中はつわりなどの体調の変化で丁寧な歯みがきが難しく、ホルモンのバランスや食生活も変化するため、歯周炎やむし歯が進行しやすい時期です。お口の中を清潔に保つため、日常の口腔ケアに加えて定期的な歯科受診により口の中の環境を整え、必要があれば妊娠安定期（概ね4～8か月）に歯科治療を行いましょう。口の中の環境が悪いと生まれてくる赤ちゃんに影響の出ることがあります。

◎保护婴儿不受烟酒之害　たばこ・お酒の害から赤ちゃんを守りましょう

在妊娠期间吸烟容易引起先兆早产、前期破水、胎盘早剥，并影响到胎儿的发育。还可知，婴儿猝死综合症（SIDS）与在孕妇及婴儿附近吸烟有关。不光孕妇自己不能吸烟，父亲等周围的人也不得在孕妇及婴儿的附近吸烟。

有的母亲在分娩后会重新开始吸烟。为了您和您的孩子，请分娩后也节制吸烟。另外，酒精也会对胎儿的发育（尤其是大脑）产生影响。请在整个妊娠期间都不要饮酒。分娩后的哺乳期内也请节制饮酒。

妊娠中の喫煙は、切迫早産、前期破水、常位胎盤早期剥離を起こりやすくし、胎児の発育に悪影響を与えます。妊婦や赤ちゃんのそばでの喫煙は乳幼児突然死症候群（SIDS）と関係することが知られています。妊婦自身の禁煙はもちろんのこと、お父さんなど周囲の人も、妊婦や赤ちゃんのそばで喫煙してはいけません。

出産後に喫煙を再開してしまうお母さんもいます。出産後もお母さん自身やお子さんのために、たばこは控えましょう。また、アルコールも胎児の発育（特に脳）に悪影響を与えます。妊娠中は、全期間を通じて飲酒をやめましょう。出産後も授乳中は飲酒を控えましょう。

◎妊娠期间的传染病预防　妊娠中の感染症予防について

妊娠期间免疫力会下降，容易染上传染病。而妊娠期间考虑到对胎儿的影响，有时候不能使用有效的药物。请平时注意洗手、漱口等，努力预防感染。

另外，某些微生物（细菌、病毒）通过母体感染胎儿，有一定几率会对胎儿产生影响。在孕妇健康检查时可以检查是否感染了传染病，并能够通过治疗防止对胎儿的感染，请如期就诊。

也有一些传染病是还没有发现的、或一般不进行检查的。如果接触过儿童及动物的唾液或屎尿，请仔细洗手。

※孕妇健康检查中要调查的传染病（http://www.mhlw.go.jp/bunya/kodomo/boshi-hoken16/dl/06_1.pdf）

※国立传染病研究所（http://www.nih.go.jp/niid//ja/route/maternal.html）

※婴儿与母体的5条传染病预防对策（http://www.jspnm.com/topics/data/topics20130515.pdf）

妊娠中は、免疫力が低下して感染症にかかりやすくなっています。妊娠中は赤ちゃんへの影響も考えて有効な薬が使えないことがあります。日頃から手洗い、うがいなど感染予防に努めましょう。

また、何らかの微生物（細菌、ウイルスなど）がお母さんから赤ちゃんに感染し、まれに赤ちゃんに影響が起きることがあります。妊婦健康診査では、感染症の有無を調べることができるものもあり、治療を受けることで赤ちゃんへの感染を防ぐことができるものもあるのできちんと受診しましょう。

まだ発見されていない感染症や検査が一般に行われない感染症もあります。子どもや動物のだ液や糞尿に触れた場合には、よく手洗いをしましょう。

※妊婦健康診査で調べる感染症（http://www.mhlw.go.jp/bunya/kodomo/boshi-hoken16/dl/06_1.pdf）

※国立感染症研究所（http://www.nih.go.jp/niid//ja/route/maternal.html）

※赤ちゃんとお母さんの感染予防対策5ヶ条（http://www.jspnm.com/topics/data/topics20130515.pdf）

◎妊娠、分娩、哺乳时的用药　妊娠・出産・授乳中の薬の使用について

妊娠期间及哺乳期的用药一定要咨询医生、牙科医生、药剂师等。由自己的判断停止服药、改变用法及用量有时会发生危险，请遵照医生的指示，妥善地按照规定的方法服用规定的剂量。
※“妊娠与药物信息中心”（http://www.ncchd.go.jp/kusuri/）中提供了与妊娠期间用药相关的信息，请向主治医生咨询。
另外，关于分娩时使用的宫缩药物等医药品，也要请医生详细说明其必要性、效果及副作用等。
※可以在（德）医药品医疗仪器综合机构Web网站（https://www.pmda.go.jp/PmdaSearch/iyakuSearch/）检索各医药品的附带资料。

妊娠中や授乳中の薬の使用については、必ず医師、歯科医師、薬剤師等に相談しましょう。自分の考えで薬の使用を中止したり、用法、用量を変えたりすると危険な場合があるので、医師から指示された用量、用法を守り適切に使用しましょう。
※「妊娠と薬情報センター」（http://www.ncchd.go.jp/kusuri/）において、妊娠中の薬の使用に関する情報提供が実施されていますので、主治医と相談しましょう。
また、子宮収縮薬などの出産時に使用される医薬品についても、その必要性、効果、副作用などについて医師から十分な説明を受けましょう。
※（独）医薬品医療機器総合機構のWebサイト（https://www.pmda.go.jp/PmdaSearch/iyakuSearch/）から、個別の医薬品の添付文書を検索することができます。

◎无痛分娩　無痛分娩について

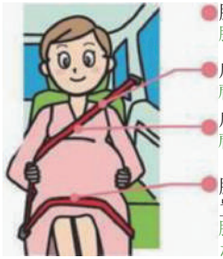
阴道分娩时使用麻醉药物缓解阵痛的痛感的方法。如果考虑无痛分娩，请参见以下URL等，在充分理解了各医疗机构的诊疗体制后和主治医生协商，选择分娩方法。
※厚生劳动省“关于无痛分娩”（https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000186912.html）
※无痛分娩关系学会、团体联络协议会“与无痛分娩相关的信息”等（https://www.jalasite.org/）
※日本产科麻醉学会“无痛分娩Q&A”（http://www.jsoap.com/pompier_painless.html）

経腟分娩の際、麻酔薬を使用し、陣痛の痛みを和らげる方法です。無痛分娩を検討される方は、下記のURLを参照するなど、各医療機関の診療体制をよく理解した上で、担当医と相談し、分娩の方法を選びましょう。
※厚生労働省「無痛痛分娩について」（https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000186912.html）
※無痛分娩関係学会・団体連絡協議会「無痛分娩に関する情報」など（https://www.jalasite.org/）
※日本産科麻酔学会無痛分娩Q&A（http://www.jsoap.com/pompier_painless.html）

◎妊娠期间安全带的使用　妊娠中のシートベルト着用について

法律规定，包括后排座椅在内的所有座椅都必须使用安全带。即使在妊娠期间，也可以通过正确使用安全带，在遇到交通事故时保护母体和胎儿。但是，每个人的怀孕状态都不同，请向医生确认使用安全带在维持健康上是否妥当。
为了减少妊娠期间发生事故时对胎儿的影响，需要正确地使用安全带。不要仅使用腰带，要将腰带与肩带一起使用，并注意不要让安全带搭在隆起的腹部上方。
※妊娠期间安全带的正确使用方法（https://www.npa.go.jp/bureau/traffic/anzen/seatbelt.html）

シートベルトの着用は、後部座席を含む全座席について義務付けられています。妊娠中であっても、シートベルトを正しく着用することにより、交通事故に遭った際の被害から母体と胎児を守ることができます。ただし、妊娠の状態は個人により異なりますので、シートベルトを着用することが健康保持上適当かどうか、医師に確認するようにしましょう。
妊娠中は、事故などの際の胎児への影響を少なくするために、腰ベルトのみの着用は行わず、腰ベルトと肩ベルトを共に着用し、大きくなった腹部をベルトが横切らないようにするなど、正しくシートベルトを着用することが必要です。
※妊娠中の正しいシートベルトの着用方法（https://www.npa.go.jp/bureau/traffic/anzen/seatbelt.html）



- 腰带与肩带一起使用。
  腰ベルト・肩ベルト共に着用する。
- 肩带不要跨过颈部。
  肩ベルトは首にかからないようにする。
- 肩带跨过胸部中央后贴在腹部侧面。
  肩ベルトは胸の間を通し、腹部の側面に通す。
- 腰带避开隆起的腹部，尽量跨在腰骨较低的位置。
  腰ベルトは腹部のふくらみを避け、腰骨のできるだけ低い位置を通す。

◎妊娠期间丈夫的作用　妊娠中の夫の役割

要让孕妇身心保持稳定，需要丈夫及家人等身边人的理解与配合。对妻子要安慰、慰劳，并积极做家务。妻子约10个月的妊娠期间对丈夫来说也是成长为一个“父亲”的重要准备时期。在此时期内，两个人要尝试深入沟通，探讨孩子对于两个人的意义与成为父母的含义。此外，要在妊娠期间沟通好分娩时及产后育儿中丈夫应该起到怎样的作用，并做好准备。

妊婦の心身の安定には、夫や家族など周囲の理解や協力が必要です。妻をいたわり、ねぎらい、家事を積極的に行いましょう。妻の妊娠期間の約10か月は、夫にとっても「父親」として育っていく大切な準備期間です。この時期に、ふたりにとって子どもとはどんな存在か、親になるとはどういうことなのかなど、じっくり話し合ってみましょう。また、お産の時や産後の育児で夫がどのような役割を持つのか、妊娠中からよく話し合い、準備しておきましょう。

为了孕期健康与顺利分娩
すこやかな妊娠と出産のために

◎怀孕、分娩带来的身心变化　妊娠・出産に伴う心身の変化

怀孕及分娩带来的身体及生活方式的变化等会让人感到不安。尤其是在产后，有时会出现情绪低落、容易落泪以及不安等。虽然很多都是暂时性的，但是有时情绪低落、焦躁、对育儿的不安等会持续2周以上。据称，10~15%的产后母亲会发生“产后忧郁症”。产后，母亲需要照顾婴儿，容易将自己身心的异常状况往后排。
而父亲及周围的人也最优先婴儿，容易忽视母亲的变化。当您在妊娠期间及产后感到不安、或者觉得也许是产后忧郁症时，不要独自苦恼，请向医生、助产士、保健师、育儿家庭综合支援中心等咨询，探讨利用产后护理等服务。
同时，当妊娠期间及分娩时有异常时，有时需要在产后继续治疗及就诊。即使您觉得恢复的很顺利，也请找医生就诊。

妊娠や出産による身体や生活スタイルの変化などにより、不安を感じることがあります。特に、出産後に気持ちが落ち込んだり、涙もろくなったり、不安になったりすることがあり、多くの場合は一時的なものと言われていますが、気持ちの落ち込みや焦り、育児に対する不安などが2週間以上続く場合もあります。「産後うつ」は、産後のお母さんの10～15%に起こるとされています。出産後は、お母さんは赤ちゃんの世話に追われ、自分の心や体の異常については後回しにしがちです。
また、お父さんや周囲の方も赤ちゃんが最優先で、お母さんの変化を見過ごしがちです。妊娠中や出産後に不安を感じたり、産後うつかもしれない、と思ったときは、ひとりで悩まず医師、助産師、保健師、子育て世代包括支援センター等で相談し、産後ケア等の利用を検討しましょう。
また、妊娠中や出産時に異常があった場合は、出産後も引き続き治療や受診が必要な場合があります。経過が順調と思われるときでも、医師の診察を受けましょう。

◎婴儿的经常就诊的医生　赤ちゃんのかかりつけ医

在妊娠期间请产科医生介绍等，决定好将来可以随时去看个小感冒及发烧等症状的经常就诊的儿科医生，会比较放心。

妊娠中に、産科医から紹介を受けるなどして、軽い風邪や発熱などで気軽にいつでもみてもらえるよう、かかりつけの小児科医をきめておくと安心です。

◎孕妇标志　マタニティマーク

孕妇标志是孕妇在乘坐交通工具等时佩戴、方便向周围的人表明自己是孕妇的标志。同时，交通部门、工作单位、餐饮店等应张贴配有宣传文字的海报等，推动建设对孕产妇友好的环境。
※孕妇标志主页（http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kodomo/kodomo_kosodate/boshi-hoken/maternity_mark.html）

マタニティマークは、妊婦が交通機関等を利用する際に身につけ、周囲に妊婦であることを示しやすくするものです。また、交通機関、職場、飲食店などが、呼びかけ文を添えてポスターなどとして掲示し、妊産婦にやさしい環境づくりを推進するものです。
※マタニティマークホームページ
（http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kodomo/kodomo_kosodate/boshi-hoken/maternity_mark.html）

妊娠期间与产后的饮食
--给新生命和母体充足的营养—
妊娠中と産後の食事
--新しい生命と母体に良い栄養を--

为了母体的健康与婴儿的健康发育，饮食非常重要。原则上应该1日3餐，注意营养均衡，不偏嗜某些特定料理及食物。尤其是从妊娠中期到哺乳期，要比平时摄取更多的副菜、主菜、水果等，充分地保证必要的热量及营养素。

お母さんの健康と赤ちゃんの健やかな発育のために、食事はとても大切です。1日3食とること、特定の料理や食品に偏らないバランスのとれた食事をとることが基本です。特に妊娠中期から授乳期は、普段より副菜、主菜、果物などを多くとるなどして、必要なエネルギーや栄養素をしっかりとりましょう。

◎妊娠期间对母体与胎儿而言理想的体重增加量
妊娠中の体重増加は、お母さんと赤ちゃんにとって望ましい量に

妊娠期间，由于胎儿、胎盘、羊水、母体的子宫及乳房的增大等，有必要增加合理的体重。孕期理想的体重增加量因孕前的体型而异。请参考下表中的建议体重增加量，从饮食内容、摄取方式、生活方式等方面考虑，看体重的增加是否顺利。并且请在医生及助产士的建议指导下管理体重。
妊娠中は、赤ちゃんや胎盤、羊水、母体の子宮や乳房の増大などのため、適正な体重増加が必要です。妊娠中の望ましい体重増加量は、妊娠前の体型によっても異なります。次の表の推奨体重増加量を目安に、食事の内容、とり方、生活のしかたを考えて体重の増え方が順調か、医師や助産師の助言を受けながら見守りましょう。

各体型妊娠期间建议体重增加量
体格区分別　妊娠中の推奨体重増加量

非妊娠时的体型划分 非妊娠時の体格区分	整个妊娠期间的建议体重增加量 妊娠全期間を通しての推奨体重増加量	妊娠中期到末期每周的建议体重增加量 妊娠中期から末期における1週間あたりの推奨体重増加量
低体重（瘦型）：不足BMI18.5 低体重（やせ）：BMI18.5未満	9-12 kg 9～12kg	0.3~0.5kg/周 0.3～0.5kg/週
普通:BMI18.5以上、不足25.0 ふつう：BMI18.5以上25.0未満	7-12kg　注1 7～12kg　注1	0.3~0.5kg/周 0.3～0.5kg/週
肥胖:BMI25.0以上 肥満：BMI25.0以上	个别应对　注2 個別対応　注2	要向医生咨询 医師に要相談

※BMI（Body Mass Index）:体重（kg）/身高(m)^2
※BMI（Body Mass Index）:体重（kg）/身長(m)^2
注1　如果体格划分为“普通”，BMI接近“低体重（瘦型）”时，理想的体重增加为靠近建议体重增加量的上限范围，而接近“肥胖”时理想的体重增加为靠近建议体重增加量的下限范围。
注2　如果BMI稍稍超过25.0，体重增加量以约5kg为参考。如果BMI远远超过25.0，考虑到其他风险，需要个别处理，最好向医生等咨询。
注1　体格区分が「ふつう」の場合、BMIが「低体重（やせ）」に近い場合には推奨体重増加量の上限側に近い範囲、「肥満」に近い場合には推奨体重増加量の下限側に近い範囲の体重増加が望ましい。
注2　BMIが25.0をやや超える程度の場合は、おおよそ5kgを体重増加量の目安とする。BMIが25.0を著しく超える場合には、他のリスクなどを考慮しながら、個別に対応する必要があるので、医師などに相談することが望ましい。

妊娠期间与产后的饮食
--给新生命和母体充足的营养—
妊娠中と産後の食事
--新しい生命と母体に良い栄養を--

◎为了预防贫血　貧血予防のために

为了预防贫血，重要是每天充分摄取营养均衡的饮食。在补充铁方面，要注意多摄取富含容易吸收的血红素铁的瘦肉及鱼类等。另外，富含蛋白质及维生素C的食物能够提高铁的吸收率，也很重要。
请充分摄取富含优质蛋白质、铁、维生素等的食品（蛋类、肉类、肝、鱼贝类、大豆类（豆腐、纳豆等）、黄绿色蔬菜类、水果、海草（羊栖菜等））。

貧血を防ぐためには、毎日、栄養のバランスがとれた食事をきちんととることが大切です。鉄分の補給については、吸収率が高いヘム鉄が多く含まれる赤身の肉や魚などを上手に取り入れるように心がけましょう。また、鉄分の吸収率を高めるたんぱく質やビタミンCが含まれる食品をとることも大切です。
良質のたんぱく質、鉄、ビタミンなどを多く含む食品（卵、肉類、レバー、魚介類、大豆類（豆腐、納豆など）、緑黄色野菜類、果物、海草（ひじきなど））を上手にとり入れましょう。

◎为了预防妊娠高血压症候群　妊娠高血圧症候群の予防のために

为了预防妊娠高血压症候群，要保证充分的睡眠及休养，避免过劳，并注意让体重增加保持在理想范围。每天的饮食要注意营养均衡，糖与点心类食品要有节制，适量摄取脂肪少的肉类及鱼类、其他乳制品、豆腐、纳豆等优质蛋白质、蔬菜及水果，同时要注意少盐。

妊娠高血圧症候群の予防のためには、睡眠、休養を十分にとり、過労を避け、望ましい体重増加になるように心がけましょう。毎日の食事はバランスのとれた内容とし、砂糖、菓子類はひかえめにし、脂肪の少ない肉や魚、そのほか乳製品、豆腐、納豆など良質のたんぱく質や、野菜、果物を適度にとり、塩味は薄くするようにしましょう。

◎为了形成坚固的骨骼及牙齿　丈夫な骨や歯をつくるために

为了让出生的婴儿能拥有坚固的骨骼及牙齿，不光要补充钙质，还需要均衡摄取富含蛋白质、磷、维生素A・C・D等营养素的食品。请在产后也坚持营养均衡的饮食习惯，保持母子健康。

生まれてくる赤ちゃんの骨や歯を丈夫にするためには、カルシウムだけでなく、たんぱく質、リン、ビタミンA・C・Dの栄養素を含む食品をバランス良くとることが大切です。産後もバランスのよい食生活を継続し、赤ちゃんとお母さんの健康を保ちましょう。

◎叶酸的摄取　葉酸摂取について

为了预防脊柱裂等神经管闭合不全病症的发生，从妊娠前到妊娠初期的女性除了日常饮食，还希望能通过健康辅助食品等每天多摄取400 μg的叶酸。但要注意不要过量摄取。

二分脊椎などの神経管閉鎖障害の発症予防のため、妊娠前から妊娠初期の女性は、食事に加え、サプリメントなどによって付加的に1日あたり 400 μgの葉酸摂取が望まれます。ただし、とりすぎには注意が必要です。
※神经管闭合不全是指，应在妊娠初期形成的、大脑及脊椎的雏形（称作神经管）部分未能顺利形成而引起的神经疾病。发病原因除了叶酸不足，还包括遗传等多种复合因素。
※神経管閉鎖障害とは、妊娠初期に脳や脊髄のもととなる神経管と呼ばれる部分がうまく形成されないことによって起こる神経の障害です。葉酸不足の他、遺伝などを含めた多くの要因が複合して発症するものです。

◎关于鱼贝类的含汞　魚介類に含まれる水銀について

鱼贝类富有优质蛋白质及微量营养素。但是，也有报告说部分鱼贝类通过食物链具有高含汞量，有可能对胎儿产生影响。请不要仅偏食某些鱼类而每天大量摄取。

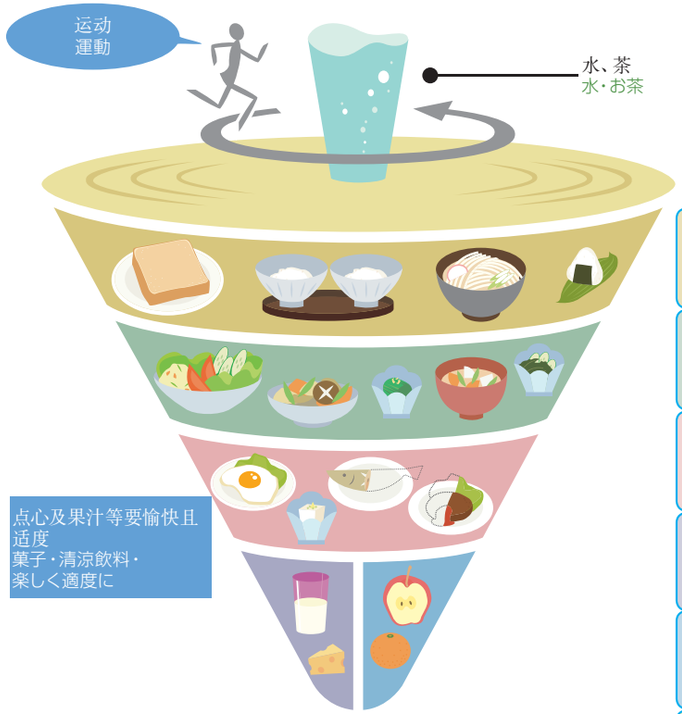
魚介類は良質なたんぱく質や微量栄養素を多く含みます。魚介類の一部には、食物連鎖を通じて、高い濃度の水銀が含まれているものもあり、胎児に影響するおそれがあるという報告もあります。一部の魚ばかりに偏ることなく、毎日たくさん食べることは避けましょう。

◎妊娠期间食物中毒的预防　妊娠中の食中毒予防について

妊娠期间，免疫机能会下降，容易因食物原因发生食物中毒等病症。孕妇需要特别注意的病原体有李氏杆菌和弓形体原虫。另外，有时可能母体没有症状，但是食品中的病原体会对胎儿产生影响。由于这些大多是因为食用了附着有致病病原体的食品而引起的，因此在平时对食品的处理上，要注意充分清洗及加热等。

妊娠中は、免疫機能が低下して、食中毒など食べ物が原因の病気にかかりやすくなっています。妊婦にとって特に注意が必要な病原体として、リステリア菌とトキソプラズマ原虫が挙げられます。また、お母さんに症状が無くても、赤ちゃんに食品中の病原体の影響が起きることがあります。これらの多くは、原因となる病原体が付着した食品を食べることによって起こります。日頃から食品を十分に洗浄し、加熱するなど、取扱いに注意しましょう。
※详情请咨询市区町村的管理营养师等。
※关于妊娠与饮食的详细信息
・厚生劳动省(卫生福利劳动部)主页“致即将当母亲的你”（http://www.mhlw.go.jp/topics/syokuchu/06.html）
・健康亲子２１（第２次）主页“为了孕产妇的饮食习惯” http://sukoyaka21.jp/syokuiku
※詳しくは、市町村の管理栄養士などに相談してください。
※妊娠と食事についての詳しい情報
・厚生労働省ホームページ「これからママになるあなたへ」（http://www.mhlw.go.jp/topics/syokuchu/06.html）
・健やか親子２１（第２次）ホームページ「妊産婦のための食習慣」http://sukoyaka21.jp/syokuiku

孕产妇饮食营养均衡指南
妊産婦のための食事バランスガイド
妊娠期间及产后的饮食参考标准
妊娠中と産後の食事の目安



主食 主食 米饭、面包、面类 ごはん、パン、めん	
副菜 副菜 蔬菜、菇类、薯类、海藻料理 野菜、きのこ、いも、海藻料理	
主菜 主菜 肉、鱼、蛋、大豆料理 肉、魚、卵、大豆料理	
牛奶、乳制品 牛乳・乳製品	
水果 果物	
热量参考量（kcal） エネルギーの目安（kcal）	

按照此简图所示的料理范例搭配约为2,000~2,200Kcal。表示了身体活动水平“普通（Ⅱ）”以上者在非妊娠时及妊娠初期（18~49岁女性）时的1天合理量。
「このイラストの料理例を組み合わせるとおおよそ2,000～2,200Kcal。非妊娠時・妊娠初期（18～49歳女性）の身体活動レベル「ふつう（Ⅱ）」以上の1日分の適量を示しています。

1天的饮食范例（非妊娠时及妊娠初期）
1日の食事例（非妊娠時・妊娠初期）

早餐 朝食 ＋ 午餐 昼食 ＋ 晚餐 夕食

为了母体的健康与婴儿的健康发育，饮食非常重要。这是能够一目了然地知道1天需要“吃什么”“吃多少”的用餐参考标准。
使用简图简明扼要地表明了搭配摄取“主食”“副菜”“主菜”“牛奶、乳制品”“水果”5大类料理及食品的合理量。
お母さんの健康と赤ちゃんの健やかな発育のために、食事はとても大切です。1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかが一目でわかる食事の目安です。
「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5グループの料理や食品を組み合わせてとれるよう、それぞれの適量をイラストでわかりやすく示しています。

非妊娠时 非妊娠時	妊娠初期 妊娠初期	妊娠中期 妊娠中期	妊娠末期 哺乳期 妊娠末期 授乳期	料理范例 料理例
5-7 个（SV） 5~7つ（SV）	—	—	＋1	**1 个的量** 1つ分 = 小碗米饭1碗 ごはん小盛り1杯 = 饭团1个 おにぎり1個 = 切片面包1片 食パン1枚 = 小面包2个 ロールパン2個 **1.5 个的量** 1.5つ分 = 中碗米饭1碗 ごはん中盛り1杯 **2 个的量** 2つ分 = 乌冬面1碗 うどん1杯 = 荞麦面1碗 もりそば1杯 = 意大利面一盘 スパゲッティー
5-6 个（SV） 5~6つ（SV）	—	＋1	＋1	**1 个的量** 1 つ分 = 蔬菜沙拉 野菜サラダ = 船拌黄瓜与裙带菜 きゅうりとわかめの酢の物 = 配料丰富的大酱汤 具たくさん味噌汁 = 焯拌菠菜 ほうれん草のお浸し = 炖羊栖菜 ひじきの煮物 = 煮豆 煮豆 = 奶油蘑蘑菇 きのこソテー **2 个的量** 2つ分 = 炖蔬菜 野菜の煮物 = 炒蔬菜 野菜炒め = 炖芋头 芋の煮っころがし
3-5 个（SV） 3~5つ（SV）	—	＋1	＋1	**1 个的量** 1つ分 = 凉拌豆腐 冷奴 = 纳豆 納豆 = 煎鸡蛋一盘 目玉焼き一皿 **2 个的量** 2つ分 = 烤鱼 焼き魚 = 炸鱼 魚のフライ = 生鱼片 さしみ **3 个的量** 3つ分 = 汉堡牛肉饼 ハンバーグステーキ = 姜汁煎猪肉 豚肉のしょうが焼き = 炸鸡块 鶏肉のから揚げ
2 个（SV） 2つ（SV）	—	—	＋1	**1 个的量** 1つ分 = 牛奶半杯 牛乳コップ半分 = 芝士1瓣 チーズ1かけ = 芝士片1片 スライスチーズ 1枚 = 酸奶1盒 ヨーグルト1パック **2 个的量** 2つ分 = 瓶装牛奶1瓶 牛乳びん1本分
2 个（SV） 2つ（SV）	—	＋1	＋1	**1 个的量** 1つ分 = 桔子1个 みかん1個 = 苹果半个 りんご半分 = 柿子1个 かき1個 = 梨半个 梨半分 = 葡萄半挂 ぶどう半房 = 桃1个 桃1個
2,000～2,200	+250		妊娠末期 妊娠末期 +450 哺乳期 授乳期 +350	

○SV是指serving（饮食提供量的单位）的简称
SVとはサービング（食事の提供量の単位）の略
○在陀螺图中没有显示出料理中使用的油和盐，但是希望在实际选择饮食时能同时提供相当于食用盐的分量及脂质的信息。
食塩・油脂については、料理の中に使用されているものであり、「コマ」のイラストとして表現されていませんが、実際の食事選択の場面で表示される際には食塩相当量や脂質も合わせて情報提供されることが望まれます。

妊娠中期希望增加的量
妊娠中期に追加したい量

副菜 副菜　主菜 主菜　水果 果物

妊娠末期及哺乳期希望增加的量
妊娠末期・授乳期に追加したい量

主食 主食　副菜 副菜　主菜 主菜　牛奶及乳制品 牛乳・乳製品　水果 果物

☆以非妊娠时及妊娠初期的1天分量为准，妊娠中期、妊娠末期及哺乳期需要补充各框内的附加量。
非妊娠時、妊娠初期の1日分を基本とし、妊娠中期、妊娠末期・授乳期の方はそれぞれの枠内の付加量を補うことが必要です。

（参考）孕产妇饮食均衡指南
http://www.mhlw.go.jp/houdou/2006/02/dl/h0201-3b02.pdf
（参考）妊産婦のための食事バランスガイド
http://www.mhlw.go.jp/houdou/2006/02/dl/h0201-3b02.pdf

新生儿（出生后至约4周之前的婴儿）
新生児（生後約4週間までの赤ちゃん）

出生后约4周、尤其是前2周的婴儿处在与母体内完全不同的环境，是去习惯用自己的力量发育成长的重要时期。
请注意以下事项，让婴儿能够顺利习惯离开母体的生活，踏出人生的第一步。
生まれて約4週間、特に最初の2週間は、赤ちゃんがお母さんの体内とはまったく違う環境の中で、自分の力で発育していくことに慣れる大切な時期です。
下記のような注意をしながら、母体を離れての生活に無理なく慣れ、人生の第一歩を踏み出せるようにしましょう。

◎婴儿的生活场所　赤ちゃんが過ごす場所

刚出生的婴儿除了喝奶之外几乎一直在睡觉。请让婴儿睡在清洁安静的地方。
并且，除非医生以医学性理由建议趴着睡，请让其朝上睡，能看到婴儿的脸。同时，为了防止婴儿猝死综合症（SIDS）以及窒息、误吞异物、受伤等事故，尽量不要让婴儿一个人待着。
生まれたばかりの赤ちゃんは、乳を飲むとき以外はほとんど眠っています。清潔で静かな場所に、ゆったりと寝かせましょう。
また、医学的な理由で医師からうつぶせ寝をすすめられている場合以外は、赤ちゃんの顔が見えるあお向けに寝かせるようにしましょう。また、なるべく赤ちゃんを一人にしないようにしましょう。乳幼児突然死症候群（SIDS）や窒息、誤飲、けがなどの事故を未然に防ぐことにもつながります。

◎保温　保温

由于婴儿还不能自己顺利调节体温，要尽量让房间温度不要到20℃以下。但是，请不要忘记让室内空气保持新鲜。
赤ちゃんは、まだ、自分で体温を調節することがうまくできないので、部屋の温度はなるべく20℃以下にならないようにしましょう。ただし、室内の空気を新鮮に保つことを忘れないでください。

◎母乳　母乳

新生儿原则上应该喂母乳。母乳营养可以防止婴儿生病，并且加强婴儿与母亲的关系。特别是初乳作为婴儿吃的第一口食物，是不可替代的，请务必要给婴儿喂初乳。即使不分泌母乳，也不要焦急，要让婴儿尽情吸吮。充分的休息和充足的营养对下奶也很重要。
哺乳时请关掉电视等，以闲适的心情面对婴儿。
新生児には母乳が基本です。母乳栄養は赤ちゃんの病気を防ぎ、赤ちゃんとお母さんのきずなを強くします。特に初乳は赤ちゃんが初めて口にする食物としてかけがえのないものですから、ぜひ与えたいものです。母乳が出ないようでも、あせらずに、赤ちゃんが欲しがるにまかせて根気よく吸わせてみましょう。母乳の出を良くするには、お母さんが十分な栄養と休息をとることも大切です。
授乳中はテレビなどを消して、ゆったりした気持ちで赤ちゃんと向き合いましょう。

◎清洁　清潔

对婴儿进行护理前要洗手，床上用品、衣服、尿布要总保持清洁。另外，要每天沐浴，保持皮肤清洁。注意不让感冒的人接近婴儿、抱婴儿也很重要。
赤ちゃんの世話をする前に手を洗い、寝具、衣類、おむつはいつも清潔に保ちましょう。また、毎日沐浴を行い、皮膚を清潔に保ちましょう。かぜをひいた人が赤ちゃんに近づいたり、抱いたりしないなどの注意も大切です。

◎低出生体重儿的申报及对早产儿的医疗补助　低出生体重児の届出、未熟児への医療の給付

法律规定，出生体重不足2500克的低出生体重儿在出生后要向市区町村政府申报，请不要忘记申报手续。如果出生体重不足2000克，或者有其他异常情形，可以享受上门访问等援助。另外，如果需要住院，有时可以享受医疗补助，请向市区町村政府咨询。
出生体重が2,500g未満の低出生体重児については、出生後、市町村に届けることが法律で義務づけられていますので、忘れずに届け出ましょう。出生体重が2,000g以下の場合や、その他の異常がある場合、自宅訪問などの支援が受けられます。また、入院が必要な場合、医療給付が受けられる場合がありますので市町村に連絡をしましょう。

◎婴儿状态不佳时，　赤ちゃんの具合が悪い時

如果婴儿出现母乳或牛奶的吸食量比平时少、发烧没精神、腹泻及痉挛、脸色差、呼吸异常、重度黄疸等症状，请立刻接受医生的诊治。
母乳・ミルクをいつもより飲まない、発熱があって元気がない、下痢・けいれんがある、顔色が悪い、呼吸の様子がおかしい、強い黄疸があるなどの症状がみられたら、すみやかに医師の診察を受けましょう。

◎要接受先天性代谢异常等检查　先天性代謝異常等の検査を受けましょう

针对所有新生儿对象进行血液筛查，检查是否有苯丙酮尿症等先天性代谢异常以及先天性甲状腺功能低下症。这些病症如果在早期发现，就可以使用特殊奶粉及甲状腺激素药类等治疗。如果检查结果通知有异常，请即刻到医疗机构就诊。
すべての新生児を対象として、血液を用いてフェニールケトン尿症などの先天性代謝異常検査や先天性甲状腺機能低下症のスクリーニング検査が行われています。これらの病気は早期に発見された場合、特殊ミルクや甲状腺ホルモン薬などで治療することができます。検査結果の異常が通知された場合には、すみやかに医療機関で受診しましょう。

◎请接受新生儿听力检查　新生児聴覚検査を受けましょう

据悉，每1000个新生儿中会有1~2人患某些先天性听觉障碍。
此时如果尽早发现，尽量在早期妥善开始治疗教育，可以期待在婴儿的语言及沟通能力上会有很大效果。为了能够尽早发现，要在出生后不久(大概3天之内)进行听觉检查。如果判断需要进行精密检查，最迟应在出生3个月内到专门的医疗机构就诊。另外，即使检查中没有异常，如果对听觉方面有担心时，也请向医疗机构咨询。
生まれつき、耳の聞こえに何らかの障害を持つ赤ちゃんは 1,000 人に1～2人といわれています。
その場合は早期に発見し、できるだけ早期に適切な療育を始めることで、赤ちゃんのことばやコミュニケーションの発達に大きな効果が期待できます。早期発見のために、出生後早期（概ね3日以内）に、聴覚検査を受けましょう。もし、精密検査が必要と判断された場合は、遅くとも 生後3か月頃までに専門の医療機関を受診しましょう。また、検査で異常なしでも、耳の聞こえについて気になるときは医療機関に相談しましょう。

日本耳鼻喉科学会HP
“精密听力检查机关列表”

日本耳鼻咽喉科学会　HP
「精密聴力検査機関リスト」

日本耳鼻喉科学会主页 HP
“孩子的耳鼻喉病Q&A”

日本耳鼻咽喉科学会ＨＰ
「子どものみみ・はな・のどの病気 Ｑ＆Ａ」

◎视觉发育　視覚の発達について

婴儿的视觉从出生开始发育。新生儿视线不固定，只能模糊地看到外界，但是视觉在看的过程中会逐渐发育。从出生1个月到1岁零6个月左右是视觉快速发育期，在此期间能用双眼清楚视物很重要。
如果发现有瞳孔发白或看起来发亮、眼睛睁不开、在眼前交替将手遮住一只眼睛却仅一侧会嫌恶地将头扭开、眼神不正常等症状，请去眼科就诊。
視覚は生まれてから発達します。新生児は、視線が定まらずぼんやりと外界を見ていますが、見続けることで視覚が次第に発達します。生後1か月から1歳6か月頃は特に視覚の発達が盛んな時期なので、この時期に両目でモノをしっかりと見ることが大切です。
ひとみが白い・光ってみえる、目が開かない、片目ずつ目の前にそっと手をかざすと片方だけ嫌がって顔をそむける、目つきが気になるといった症状が見られたら、眼科を受診しましょう。
眼睛健康调查确认表
※日本视能训练士协会（http://www.jaco.or.jp/wp-content/themes/jaco_renew/assets/pdf/check.pdf）
目の健康を調べるチェックシート
※日本視能訓練士協会（http://www.jaco.or.jp/wp-content/themes/jaco_renew/assets/pdf/check.pdf）

◎为了预防婴儿猝死综合症（SIDS）　乳幼児突然死症候群（SIDS）の予防のために

SIDS是指一直都很健康的婴儿没有任何征兆地在睡眠中死去的病症。原因不明，但是知道可以在日常生活中注意以下事项，减小此病症的发生。
SIDSとは、それまで元気だった赤ちゃんが睡眠中に何の前ぶれもなく亡くなってしまう病気です。原因はわかっていませんが、下記のような点を日頃から心がけることで、この病気の発生を減らせることがわかっています。

1　让婴儿朝上睡眠。
　但是，有时医生会因医学上的理由建议趴着睡，此时请遵医嘱。
　赤ちゃんを寝かせるときは、あお向け寝にしましょう。
　ただし、医学的な理由から医師がうつぶせ寝を勧める場合もあるので、このようなときは医師の指導を守りましょう。
2　不得在妊娠期间及婴儿周围吸烟。
　妊娠中や赤ちゃんの周囲では、たばこを吸ってはいけません。
3　尽量母乳喂养。
　できるだけ母乳で育てましょう。

◎髋关节脱臼的预防　股関節脱臼の予防のために

髋关节脱臼是腿根部的关节脱位的病症，多见于女婴及胎位不正的婴儿（头朝上）。为了预防，应让婴儿双膝和髋关节呈充分弯曲的M型，两脚向外打开，能自由活动。由于婴儿喜欢脚的这种姿势，抱的时候也应从正面抱，还要注意睡姿等。
※日本小儿整形外科学会 髋关节脱臼预防手册（http://www.jpoa.org/wp-content/uploads/2013/07/pediatric180222.pdf）
股関節脱臼は脚のつけ根の関節がはずれる、女児や逆子（骨盤位）に多い病気です。この予
防には、赤ちゃんの両脚は、両膝と股関節が十分曲がったM字型で、外側に開いて自由に動かせることが好ましいため、抱っこは正面抱きとし、寝ている姿勢等にも気をつけましょう。
※日本小児整形外科学会股関節脱臼予防パンフレット
（http://www.jpoa.org/wp-content/uploads/2013/07/pediatric180222.pdf）

◎不要激烈摇晃婴儿（婴儿摇晃综合症）
赤ちゃんを激しく揺さぶらないで（乳幼児揺さぶられ症候群について）

因为颈部肌肉还未发育完全，剧烈摇晃容易使婴儿的脑受到冲击，从而因脑损伤导致严重伤残，有时甚至会致命（婴儿摇晃综合症）。婴儿啼哭不止时谁都会烦躁，但是请千万不要摇晃婴儿。万一剧烈摇晃了，要立刻去医疗机构就诊，告知医生其情形。
赤ちゃんは激しく揺さぶられると、首の筋肉が未発達なために脳が衝撃を受けやすく、脳の損傷による重大な障害を負うことや、場合によっては命を落とすことがあります（乳幼児揺さぶられ症候群）。赤ちゃんが泣きやまず、イライラしてしまうことは誰にでも起こり得ますが、赤ちゃんを決して揺さぶらないでください。万が一、激しく揺さぶった場合は、すぐに医療機関を受診し、その旨を伝えましょう。

※婴儿啼哭原因
婴儿不能使用语言，只有用啼哭表达饿了、尿布湿了、想让人抱、热了、冷了等需求。父亲与母亲长期和婴儿一起，渐渐地就会通过哭声分辨出其需求。如果换过尿布、喂奶、抱起来、让环境安静等方法还是不能让婴儿停止啼哭，人会变得烦躁。此时，请深呼吸，或者将婴儿放在安全的地方暂时离开，或者找人交谈等等，试着换一下心情。大多数婴儿都会在哭累后睡着。如果有什么担心的地方，请咨询经常就诊的医生。
※赤ちゃんが泣くのは?
言葉を話すことができない赤ちゃんは、泣くことにより、おなかがすいた、おむつが汚れた、だっこしてほしい、暑い、寒いなどと伝えてきます。お母さんやお父さんは一緒にいると徐々に泣き方で分かってきます。おむつを替えたり、おっぱいを飲ませたり、だっこしたり、静かな環境にしたりなどしても赤ちゃんが泣きやまない時は、イライラしてしまいがちです。そのようなときは、深呼吸をしたり、安全な所に赤ちゃんを寝かせてその場からいったん離れたり、誰かと言葉をかわしたりなどして、気分転換をしてみましょう。たいていの赤ちゃんは泣き疲れて眠ってしまいます。もし、心配な事があれば、かかりつけ医などに相談しましょう。

※厚生劳动省科普DVD“婴儿啼哭不止~为了啼哭时的应对与理解~”主页
（http://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kodomo/kodomo_kosodate/dv/nakiyamanai.html）
※厚生労働省広報啓発DVD「赤ちゃんが泣きやまない～泣きへの対処と理解のために～」ホームページ
（http://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kodomo/kodomo_kosodate/dv/nakiyamanai.html）

◎新生儿访问及婴儿家庭全户访问（“你好！宝宝”访问）等
新生児訪問や乳児家庭全戸訪問（こんにちは赤ちゃん訪問）など

保健师及助产士等会上门访问，确认婴儿的发育情况，并回答母亲的健康咨询，育儿咨询，以及提供与育儿支援相关的信息等。婴儿出生了，请尽早将出生通知明信片寄给市区町村。
保健師や助産師などが自宅を訪問し、赤ちゃんの発育状況の確認、お母さんの健康相談、育児相談、子育て支援に関する情報提供などを行っています。赤ちゃんが生まれたら、早めに出生通知のハガキを市区町村に郵送しましょう。

此手册记录了在育儿方面希望父母了解的、符合各个时期孩子成长的育儿要点。
育児の上で保護者の方に心得て頂きたい各時期の子どもの成長に合わせた育児のポイントを記したものです。

◎以闲适的心情　ゆったりとした気持ちで

婴儿的成长与发育个体相差悬殊，请不要太在意与其他婴儿的差异。每天的育儿，在身体上及精神上都有很大负担。无论是对母亲来说还是父亲来说，身心健康都是最重要的。尽量多休息，注意健康第一。
赤ちゃんの成長や発達は個人差が大きいです。ほかの赤ちゃんとの違いをあまり気にしすぎないようにしましょう。毎日の育児は、身体的にも精神的にも負担がかかります。お母さん、お父さんにとっても、心と体の健康が一番大切です。休養をできるだけとって、何より健康であるよう心がけましょう。

◎为了孩子的健康成长　子どもを健やかに育むために

在育儿过程中，认为是管教孩子而对孩子进行打骂，不仅不会帮助孩子的成长，还有可能带来负面影响。请意识到以下要点，让孩子健康成长。
子育てにおいて、しつけと称して、叩いたり怒鳴ったりすることは、子どもの成長の助けにならないばかりか、悪影響を及ぼしてしまう可能性があります。以下のポイントを意識しながら、子どもを健やかに育みましょう。

1. 在育儿过程中，不体罚不谩骂
   子育てに体罰や暴言を使わない
2. 孩子对父母产生恐惧，就不能传达他们的SOS
   子どもが親に恐怖を持つとSOSを伝えられない
3. 在爆发之前让焦躁情绪冷静
   爆発寸前のイライラをクールダウン
4. 父母自己发出SOS
   親自身がSOSを出そう
5. 将孩子的情绪和行为分开考虑，帮助成长
   子どもの気持ちと行動を分けて考え、育ちを応援

健康亲子21主页
“爱的皮鞭‘0’作战”
健やか親子21ホームページ
「愛の鞭ゼロ作戦」

◎担心时请咨询　心配な時は相談を

健康检查会定期确认婴儿的健康状态，也是咨询担心之处的好机会。尤其是1岁6个月和3岁的健康检查是所有市区町村都会实施的，请务必就诊。如果对婴儿的情况以及育儿方面有什么不懂或不安，请不要有所顾虑，欢迎向医生、保健师及助产士等咨询。育儿家庭综合支援中心、保健所、市区町村保健中心等也受理电话咨询。同时也可以在保健师、助产士、以及有育儿经验者等上门访问时进行咨询。
健康診査は、赤ちゃんの健康状態を定期的に確認し、気になっていることを相談する機会です。特に1歳6か月と3歳の健康診査は全ての市区町村で実施しています。きちんと受診し、赤ちゃんのこと、育児のことでわからないこと、不安なことがあれば、遠慮せずに、医師、保健師、助産師などに相談しましょう。子育て世代包括支援センターや保健所、市町村保健センター等では電話相談も受け付けています。保健師、助産師、子育て経験者などによる家庭訪問も利用してみましょう。

◎父亲的作用　お父さんの役割

也请父亲帮忙换尿布、给婴儿洗澡、哄孩子等，积极参与育儿。不让母亲感到孤独，从精神上支持并安慰母亲也是父亲的重要作用。两个人多交流，一起养育孩子的意识很重要。
お父さんもおむつを替えたり、お風呂に入れたり、あやしたりなど、積極的に子育てに参加しましょう。お母さんを独りぼっちにせず、精神的に支え、いたわることもお父さんの大切な役割です。お父さんとお母さんがよく話し、二人で育てていくという意識を持つことが大切です。

婴儿期（1岁以前）
乳児期（1歳まで）

◎啼哭是婴儿的交流方式　泣くことは赤ちゃんのコミュニケーション

1~2个月时，在婴儿不是要换尿布及空腹之外哭闹时，请抱起婴儿充分抚慰。婴儿被父母抱起会感到安心，停止啼哭。没有必要担心是不是会抱成习惯。6个月左右开始夜啼的婴儿会增加。如果是饿了，夜里也可以喂母乳或奶粉。还要跟他说话，抱他，有时还需要陪他玩。
1～2か月頃の赤ちゃんが、おむつの汚れ、空腹以外で泣いたりぐずっているときは、だっこして十分なだめてあげましょう。赤ちゃんはお母さん、お父さんに抱かれると安心して泣き止みます。抱きぐせがつくと心配する必要はありません。6か月頃から夜泣きをする子がふえてきます。おなかがすいている様子があれば、夜中でも母乳やミルクをあげてかまいません。話しかけたり、抱いたり、ときには遊んであげたりすることも必要です。

◎婴儿最喜欢人抱　赤ちゃんはだっこが大好き

婴儿最喜欢人抱。当婴儿感到害怕或不安时，请抱起来抚慰，让他安心。
赤ちゃんはだっこが大好きです。赤ちゃんがこわがったり、不安そうにしたりしているときは、だっこしてよくなだめて安心させてあげましょう。

◎要跟婴儿说话　赤ちゃんに話しかけましょう

到了3~4个月，婴儿一逗就会笑，婴儿自己也会发出好像说话一样的声音。请看着婴儿的脸，跟他说话，陪他玩。
3～4か月になると、あやすとにっこり笑ったり、赤ちゃんから話しかけるような声を出したりするようになってきます。赤ちゃんの顔をのぞきこみ、話しかけて遊んであげましょう。

◎父亲也参与育儿　お父さんも育児を

父亲也请和婴儿充分肢体接触，从换尿布、给他洗澡这些能做到的事开始参与育儿吧。如果母亲能把婴儿托给父亲出门，也能减轻母亲的负担。
お父さんも赤ちゃんとスキンシップをしっかりもち、おむつを替えたり、お風呂に入れたり、できることから始めましょう。お母さんがお父さんに赤ちゃんを任せて外出できるようになると、お母さんも助かります。

◎吃东西　食べること

婴儿会在玩耍时吮吸自己的手指，或把玩具放入口中。这会促进口腔的发育，请将玩具等洗干净给他。到了9~10个月，就会想自己吃东西。
赤ちゃんは指をしゃぶったり、おもちゃを口に入れたりして遊びます。口の発達が促されますので、おもちゃなどは清潔にして与えましょう。9～10か月頃になると、自分で食べたがるようになります。

◎认生也是成长的证据　人見知りも成長の証拠

“认生”的时期及程度虽然因人而异，但是这是代表能够区分家人和没见惯的人的一个证据。请一点点地创造和其他同龄婴儿接触的机会。
人見知りは、子どもによって時期や程度はまちまちですが、家族と見慣れない人の区別ができるようになった証拠です。同じくらいの年の子と一緒にいる機会も、少しずつ作ってあげましょう。

幼儿期（1岁左右）

幼児期（1歳頃）

◎自我意识开始萌芽　自我が芽生えてきます

随着自己可以做的事情增加，开始产生什么都想自己做的想法。有时也会因为想做的做不好而啼哭，生气，大叫等。当他做到时请夸奖他，培养其积极性。

自分でできることが増えるにつれ、なんでも自分でやりたいという気持ちが芽生えてきます。思うとおりにできずに、泣いたり、怒ったり、大声をあげたりすることもありますが、うまくできたときはほめてあげて、やる気を育てましょう。

◎给婴儿读图画书，跟他说话　絵本を読んだり、お話ししてあげましょう

到了1岁6个月左右，会指认动物及东西。请跟他一起看图画书等，陪他玩。这也可以增加亲子交流的时间，促进语言的发育，请不要让婴儿长时间看电视、DVD、智能手机及平板电脑。

1歳6か月頃になると、動物やものを指差して教えてくれるようになります。一緒に絵本などを見て遊んであげましょう。親子のふれあいの時間を増やし、言葉の発達を促すためにも、テレビ、DVD、スマートフォンやタブレットなどを長時間見せるのはやめましょう。

◎调整生活节奏多运动身体　生活リズムを整え、体をたくさん動かしましょう

如果形成早睡早起的生活，孩子自己就会精神百倍地玩耍，使父母的育儿能轻松愉快。请创造让孩子跑跑跳跳，活泼快乐地能充分运动身体的机会。

早寝早起きの生活にすると、子ども自身も元気よく遊べ、親も余裕を持って楽しく子育てができるようになります。歩いたり走ったり、体を十分に動かして、いきいきと楽しめる機会を作ってあげましょう。

幼儿期（2岁左右）

幼児期（2歳頃）

◎在没有危险的地方玩耍　遊びは危険のない場所で

这个时期会更喜欢跑跑跳跳，喜欢运动身体。请尽量创造在户外及与朋友一起玩耍的机会，在没有危险的地方让其自由玩耍。同时，也会喜欢用蜡笔等写写画画，用积木或拼装玩具搭建出有意义的形状。请陪他一起玩。

走ったり、体を動かしたりすることがますます好きになります。なるべく外遊びや友だちとの遊びの機会を作り、危険のない場所で自由に遊ばせてあげましょう。クレヨンなどでなぐり書きを楽しんだり、積木やブロックでなにか意味のあるものを作ったりして遊ぶようになってきます。一緒に遊んであげましょう。

◎自立意识增加　自立心が強くなります

孩子会想要自己独立吃饭及换衣服等。虽然经常会因做不好而生气啼哭，但是请一点点鼓励他，不断增加会做的事情。当他感到害怕、或者遇到新的体验而寻求父母的帮助时，请温柔地抱起他、安慰他。

食事や着替えなど、自分ひとりでしたがるようになります。うまくできずに泣いて怒ることも多いのですが、少しずつほめながら、できることを増やしていきましょう。こわいことや、新しい体験に出会ったりして、お母さん、お父さんを求めてきたときには、だっこなどして優しく受け入れ、なぐさめてあげましょう。

◎慢慢开始脱离尿布的如厕练习　少しずつ、おむつを取る練習を始めましょう

婴儿渐渐会说“尿尿了”“拉便便了”，会理解“尿尿了就告诉母亲呀！”等语言。成功了就表示赞赏，失败了也不要斥责，渐渐地就能学会了。还不要着急让他晚间脱离尿布。

「おしっこが出た」「うんちが出た」と言えるようになり、「出たら教えてね」という言葉も理解できるようになります。できたらほめる、失敗しても叱らないようにしていると、いつの間にかできるようになるものです。夜のおむつが取れるのはまだ先です。

◎努力预防虫牙　むし歯予防に取り組みましょう

这是容易得虫牙的时期。通过规定吃点心的次数及时间，婴儿自己刷完后帮他刷干净，涂氟化物等等方法预防虫牙。

むし歯ができやすい時期です。おやつの回数や時間を決める、仕上げみがきをする、フッ化物塗布を行うことによりむし歯を予防することができます。

幼儿期（3岁左右）

幼児期（3歳頃）

◎还是喜欢撒娇的时期　まだまだ甘えたい時期です

父亲母亲要以笑脸多抱抱孩子。

お父さん、お母さんは笑顔で子どもを抱きしめてあげましょう。

◎开始自我主张　自己主張が始まります

孩子会有偏好、自我主张、自我中心的要求。父母不要单方面的拒绝，应先倾听孩子的要求，温柔地应对。这个时期的孩子喜欢自己的事情自己做。即使做的不好，也请从旁小小地协助，尽量让他们自己做。

好き嫌い、自己主張、自分本位な要求をすることがあります。一方的に拒否しないで、まず耳を傾けて、優しく対応しましょう。自分のことは自分でやりたがる時期です。ちゃんとできなくても、ちょっとだけ手を貸しながら、できることはやらせましょう。

◎高明地斥责　上手に叱りましょう

对于危险的行为及不允许的行为，请不要感情用事，要耐心地教导为什么不允许，让其改正。如果孩子理解了，要表示赞赏。

危ないことやしてはいけないことについては、感情的にならず、なぜいけないのかを丁寧に伝えて、やめさせましょう。わかるようになったらほめてあげましょう。

◎家人一起愉快用餐　家族で食事を楽しみましょう

家人聚在一起愉快吃饭、团圆的氛围很重要。3岁以后，乳牙长齐，咀嚼力量也发育了。一些有嚼劲的食物也可以让孩子慢慢咀嚼着吃。吃东西时闭口、多咀嚼等可以让下颌健康发育，也会给恒牙的排列带来良好的影响。

家族そろった楽しい食事と団らんの場は大切です。乳歯が生えそろう3歳以降はかむ力も育ってきます。多少歯ごたえのある物もゆっくりかんで食べさせましょう。口を閉じてよくかんで食べることなどによる健やかなあごの成長発育は、永久歯の歯並びにも良い影響を与えます。

幼儿期（4岁）

幼児期（4歳）

◎积极创造与朋友玩耍的机会　友だちと遊ぶ機会を積極的に

到了4岁左右，孩子会喜欢玩自己拥有某些任务的“角色扮演游戏”（过家家、扮英雄、开车游戏等等）。请积极创造机会让孩子与小朋友一起玩。
4歳頃になると、役割を持った「ごっこ遊び」（ままごと、ヒーローごっこ、自動車ごっこなど）を楽しむようになります。友だちと遊ぶ機会を積極的に作ってあげましょう。

◎让孩子帮忙　お手伝いしてもらいましょう

在家里，分配孩子帮忙的任务很有益处。请让他们帮忙做饭或者做餐前准备等等，一点点让他们帮忙做些力所能及的事情。
家庭で、手伝いの役割を持つことは良いことです。食事の準備や調理など、できることを少しずつ手伝ってもらいましょう。

◎对好的地方表示赞赏　良いところをほめてあげましょう

寻找孩子表现好的地方，赞赏他。即使再忙也要倾听孩子的话。
子どもの良いところを探して、ほめましょう。忙しくても、お子さんの話に耳を傾けましょう。

幼儿期（5~6岁）

幼児期（5～6歳）

◎以温柔的心情对待孩子　優しい気持ちで接しましょう

孩子会模仿父母。父母温柔地对待孩子，孩子也会成长为温柔的人。
子どもは親のまねをします。親が優しく接することで、子どもも優しく育ちます。

◎亲子互动游戏　親子でふれあい遊びを

这能够培养手指细微的动作，可以灵活地使用剪刀和铅笔。您可以尝试使用家里的各种材料，和孩子一起做些什么。这个时期的孩子还会玩球。
手先の細かな動きが発達し、はさみや鉛筆も上手に使えるようになります。家にある様々な材料を利用して、親子で何か作ってみてはいかがでしょうか。ボール遊びもできるようになります。

◎让孩子一个人穿衣服　ひとりで着替えをさせましょう

即使要花很长时间，也请鼓励他，成功了赞扬他。
時間がかかっても、励まし、出来たらほめてあげましょう。

◎让孩子分担家里的工作　家の中で役割を持たせましょう

请让孩子摆放或收拾餐具等，让他们快乐地帮忙。同时也要让他们养成收拾玩过后的玩具的习惯。
食器を並べたり、片付けたりするお手伝いなどを楽しくさせましょう。遊んだ後のおもちゃの後かたづけも、自分でできる習慣をつけましょう。

◎语言及想象能力发达　言葉や想像力が発達します

5岁的孩子会发音清晰，吐字清楚。当【t】和【s】的发音混同，或者语言不顺畅时，大人不要强行纠正，而是要用正确的发音跟他慢慢说话。另外，请跟孩子一起思考图画书的后续情节等，陪伴孩子发挥他的想象力。
5歳になると発音がはっきりし、きれいになってきます。タ行とサ行が混乱したり、言葉がつかえたりするときは、大人はむりに直そうとせず正確な発音でゆっくり話を聞いてあげましょう。絵本の続きのお話を一緒に考えるなど、子どもの想像力につき合ってあげましょう。

◎要看重约定与规则　約束やルールを大切に

孩子会交到好朋友，经常一起玩耍。在和朋友进行各种体验时会发展社会性。教导孩子要遵守约定与规则，鼓励他们，让他们脱离仅凭自己的喜好行动的阶段。
仲良しの友達ができて、よく一緒に遊ぶようになってきます。友達とさまざまな体験をするなかで社会性を身につけていきます。約束やルールを守り、自分の好き嫌いだけで行動することから卒業するように、励ましてあげましょう。

◎开始长恒齿　永久歯が生え始めます

恒齿是要用一生的，发现开始换牙后要培养孩子自己刷牙的自主性。磨牙特别容易得虫牙，还请继续帮他刷干净。
一生使う大切な歯ですから、生えかわりをとらえて自分から歯みがきをする自主性を養いましょう。奥歯は大変むし歯になりやすいので、仕上げみがきを続けましょう。

※育儿启发集
※子育てのヒント集
文部科学省“培养孩子未来的家庭教育”主页
（http://katei.mext.go.jp/index.html）
上刊登了育儿知识集《家庭教育手帐》。
文部科学省「子供たちの未来をはぐくむ家庭教育」ホームページ
（http://katei.mext.go.jp/index.html）
子育てのヒント集として「家庭教育手帳」を掲載しています。

孩子的伤病
子どもの病気やけが

孩子患传染病，或者发生烧伤、受伤、误吞异物等事故并不少见。平时接触孩子的监护人在感觉孩子的情形“和平时有些不同”、“哪里不对劲”的时候，要仔细观察孩子的状态。如果有什么不放心的地方，就应该去经常就诊的医生那里咨询。
子どもは、感染症にかかったり、やけど、けが、誤飲などの事故にあったりすることも稀ではありません。いつも子どもと接している保護者が、子どもの様子が「普段と何かが違う」「どこかおかしい」と感じたときには、よく子どもの状態を観察しましょう。心配な点がある場合には、かかりつけ医に相談しましょう。

◎去医疗机构就诊　医療機関への受診について

如果出现呼吸困难、乏力、多次呕吐、痉挛、失去意识的症状，一定要去医疗机构就诊。在医疗机构就诊时，要事先记下孩子的症状、状态变化、时间。另外，母子健康手册上有至今为止的重要记录，请务必携带。
呼吸が苦しそう、ぐったりしている、何度も吐く、けいれん、意識を失うような症状が見られた場合には、必ず医療機関を受診しましょう。医療機関を受診する際には、子どもの症状、その変化、時間をメモしておきましょう。また、母子健康手帳にはこれまでの重要な記録があるので、必ず持参しましょう。

・儿童医疗咨询热线（电话号码：#8000（全国统一拨号））
・子ども医療電話相談事業（電話番号:#8000（全国同一の短縮ダイヤル））
当休息日、夜间不知如何应对孩子的症状或者无法判断是否应该去医院就诊时，可以得到儿科医生和护士关于依症状采取适当的对应方法和就诊医院等的建议。
休日、夜間の子どもの症状にどのように対処したら良いのか、病院を受診した方が良いのかなど判断に迷った時は、小児科医師や看護師から、症状に応じた適切な対応の仕方や受診する病院等のアドバイスを受けられます。
※厚生劳动省“关于儿童医疗电话咨询事业（#8000）”
（http://www.mhlw.go.jp/topics/2006/10/tp1010-3.html）
※（公社）日本儿科学会“儿童急救”主页（http://kodomo-qq.jp/）
※厚生労働省「子ども医療電話相談事業（#8000）について」
（http://www.mhlw.go.jp/topics/2006/10/tp1010-3.html）
※（公社）日本小児科学会「こどもの救急」ホームページ（http://kodomo-qq.jp/）

◎为了正确使用抗生素（抗菌药）　抗生物質（抗菌薬）を正しく使うために

抗生素（抗菌药），是消灭细菌的药，对作为“感冒”和流感成因的病毒无效。并且，还有可能造成副作用或成为催生抗生素不起作用的细菌（耐药性细菌）的原因。为了能够慎重判断是否需要抗生素，因“感冒”去就诊时要将症状详细地告诉医生，如果有不明白的地方应该寻问。另外，应遵守处方规定的剂量和服药期。
※关于耐药性（AMR）（AMR临床咨询中心）（http://amr.ncgm.go.jp/general）
抗生物質（抗菌薬）は、細菌を退治する薬であり、"かぜ"やインフルエンザの原因であるウイルスには効きません。また、副作用や抗生物質の効かない細菌（薬剤耐性菌）を産む原因にもなりえます。抗生物質が必要かどうかを慎重に判断できるように、"かぜ"で受診する時には症状を医師にくわしく伝え、わからないことがあれば尋ねましょう。また、処方された場合は量と期間を守りましょう。
※薬剤耐性（AMR）について（AMR臨床リファレンスセンター）
（http://amr.ncgm.go.jp/general）

关于父母的烦恼及育儿方面的咨询
お母さん・お父さんの悩みや子育てに関する相談

婴儿出生后，父母会变得非常忙。在育儿过程中容易积累精神压力。因此，即使是平时健康的父亲、母亲，也会出现焦虑、睡不着、突然抑郁等身心不适的情况。
赤ちゃんが産まれてから、お母さん、お父さんは大変忙しくなります。子育て中はストレスがたまりやすいです。そのため、普段は元気なお母さん、お父さんであっても、イライラする、眠れなくなる、急にふさぎ込むなど心身の調子がとれなくなることもあります。

◎请回顾一下，平时是否有这样的感觉？　日頃こんなことを感じますか?振り返ってみましょう

出现不安、情绪低落、失眠、焦虑、原因不明的疲劳、感觉育儿过程中不开心、不知道如何让孩子玩、没有交流育儿经验的对象或没有人帮忙等
不安になる、気分が落ち込む、不眠やイライラがある、なぜか疲れる、育児が楽しくない、子どもの遊ばせ方がわからない、子育ての話し相手や手伝ってくれる人がいないなど

◎是否有因为孩子的事感到不安的情况？　子どものことで不安に思っていることはありませんか

晚上哭得厉害、入睡不好、不喝母乳、讨厌吃辅食等
和保育所、幼儿园、认定儿童园的老师及朋友相处不融洽、说话不清楚、感兴趣的事物少、在集体中待着不踏实、不回答被问到的问题、总是重复同样的话等
夜泣きがひどい、寝つきが悪い、母乳を飲んでくれない、離乳食をいやがるなど
保育所、幼稚園、認定こども園の先生や友だちになじめない、言葉がはっきりしない、興味を示すものが限られている、集団の中で落ち着いていられない、聞かれたことに答えない、同じ言葉を繰り返すなど

当有担心、有苦恼时，应先和家人商量。并且，应寻找除了家人之外的、能够在育儿上帮忙的人。
気になることや、悩みがあるときは、まずは、家族と話し合いましょう。そして、家族以外にも子育ての助けになる人を探してみましょう。

育儿的苦恼谁都有。对自己的健康和育儿感觉苦恼的时候，首先要把自己的心情告诉家人，好好地商量。孩子应在很多人的支持下成长。父亲、母亲不要独自苦恼，应随时向都道府县、市区町村的保健所、保健中心、育儿家庭综合支援中心、经常就诊的医生等咨询。
另外，在母亲（父母）讲习班上结识的亲子、临近的育儿志愿者等，都是身边能够帮忙一起思考如何育儿的伙伴。利用产后护理、育儿咨询、育儿教室、育儿小组等，多认识些这样的人，对缓解父亲母亲的压力也有帮助。
子育ての悩みは誰にでもあります。自分の健康や子育てについて悩みがあるときは、まず、自分の気持ちを家族に伝え、よく話し合いましょう。子どもは多くの人の手に支えられて育っていきます。お母さん、お父さんだけで悩まず、都道府県、市区町村の保健所、保健センター、子育て世代包括支援センター、かかりつけ医などに気軽に相談してみましょう。
また、母親（両親）学級などで知り合った親子、近隣の子育てボランティアなどは、身近なところで子育てのことを一緒に考えてくれる仲間です。産後ケア、育児相談、子育て教室、子育てサークルなどを利用して、こうした知り合いをつくることも、お母さん、お父さんのストレス解消に役立ちます。

关于父母的烦恼及育儿方面的咨询
お母さん・お父さんの悩みや子育てに関する相談

关于父亲与母亲的苦恼、育儿方面的咨询机构
お母さん・お父さんの悩みや子育てに関する相談機関

◎关于父母亲身心苦恼、孩子成长发育、育儿方法的咨询
お母さん・お父さんのからだや心の悩み、子どもの発育や発達、子育ての仕方に関する相談

常去的医疗机构、育儿家庭综合支援中心、市区町村保健中心、保健所、精神保健福祉中心、发育障碍者支援中心、儿童发育支援中心
かかりつけの医療機関、子育て世代包括支援センター、市町村保健センター、保健所、精神保健福祉センター、発達障害者支援センター、児童発達支援センター

名称 名称		联络方式 連絡先	
名称 名称		联络方式 連絡先	
名称 名称		联络方式 連絡先	

◎关于养育孩子的苦恼和生活上的担忧等的咨询　養育上の悩みや生活の不安などに関する相談

育儿家庭综合支援中心、地区育儿支援据点、幼儿园、保育所、认定儿童园、儿童馆、主任儿童委员（※）、民生和儿童委员（※）、福利事务所、儿童咨询所、市区町村儿童家庭综合支援据点
【儿童相谈所全国统一拨号189】
【家暴咨询导航全国统一拨号0570-0-55210】
子育て世代包括支援センター、地域子育て支援拠点、幼稚園、保育所、認定こども園、児童館、主任児童委員（※）、民生・児童委員（※）、福祉事務所、児童相談所、市区町村子ども家庭総合支援拠点
【児童相談所全国共通ダイヤル189】
【DV相談ナビ全国共通ダイヤル0570-0-55210 】

名称 名称		联络方式 連絡先	
名称 名称		联络方式 連絡先	
名称 名称		联络方式 連絡先	

※受厚生劳动大臣(卫生福利劳动部长)委托，提供必要支援。例如：对育儿方面的不安、妊娠期间的担忧等内容咨询；援助；和福祉事务所等的相关机构进行协调等。
※厚生労働大臣から委嘱され、子育ての不安、妊娠中の心配ごとなどの相談、援助、福祉事務所を始めとする関係機関との調整など必要な支援を行っています。

◎地区的育儿支援　地域の育児サポート

在因育儿而感到疲劳时或生病时，也可以利用地区的育儿支援服务。具体来说，有将孩子临时寄托在保育所等地方的“临时寄养”和“短期寄养”；地区开展育儿互助活动的“家庭支援中心”；提供妊娠、分娩及育儿相关咨询及援助等活动的“育儿家庭综合支援中心”和“市区町村儿童家庭综合支援据点”；就近设置育儿亲子能随时聚集、交流的场所，提供有关育儿咨询和地区育儿信息的“地区育儿支援据点”；进行家务援助、育儿指导和家庭教育支援等家庭访问。根据地区的不同，还有其他各种各样的政府公共服务可以利用，请向市区町村的保健、福祉、育儿支援、家庭教育支援的负责课室咨询。
育児に疲れてしまったときや病気になったときなどは、地域の育児サポートを利用するのも良いでしょう。具体的には、保育所などで子どもを一時的に預かる「一時預かり」や「ショートステイ」、地域における子育ての相互援助活動を行う「ファミリー・サポート・センター」、妊娠、出産や子育てに関する相談・支援などを行う「子育て世代包括支援センター」や「市区町村子ども家庭総合支援拠点」、身近なところで子育て親子が気軽に集まって交流する場を設けて子育てに関する相談や地域の子育て情報を提供する「地域子育て支援拠点」、家事支援、育児指導・家庭教育支援などを行う家庭訪問があります。地域によっては、この他さまざまな行政サービスを利用できる場合もありますので、市区町村の保健、福祉、子育て支援、家庭教育支援の担当課にお問い合わせください。

名称 名称		联络方式 連絡先	
名称 名称		联络方式 連絡先	
名称 名称		联络方式 連絡先	

（相关信息）内阁府“儿童及育儿支援新制度”主页
（http://www8.cao.go.jp/shoushi/shinseido/index.html）
也刊登了关于幼儿园、保育所、认定儿童园和以较少的人数为单位进行儿童保育的“地区型保育”、病儿保育的内容。
（関連情報）内閣府「子ども・子育て支援新制度」ホームページ
（http://www8.cao.go.jp/shoushi/shinseido/index.html）
幼稚園、保育所、認定こども園や少人数の単位で子どもを保育する「地域型保育」、病児保育についても掲載しています。

事故预防
事故の予防

现在我国儿童的死亡原因中，意外事故排名靠前。虽然事故内容因年龄而异，但大部分都是周围人多加注意就可以防止的。了解发育过程中的什么时候、容易发生怎样的事故，在预防事故上很重要。
現在わが国では、不慮の事故が子どもの死亡原因の上位となっています。事故の内容は年齢によって異なりますが、周囲が気をつけることで防げるものが大部分です。発育過程の中で、いつ頃、どんな事故が起こりやすいか知っておくことは、事故の予防の上で大切です。

各月龄及年龄的易发生事故
月齢・年齢別で見る起こりやすい事故

月龄及年龄 月·年齢	易发生的事故 起こりやすい事故	事故主要原因及对策 事故の主な原因と対策
新生儿 新生児	因周围人的不注意发生的事故 周囲の不注意によるもの	☆ 不小心从上面落下东西 誤って上から物を落とす ☆ 哥哥姐姐抱起来让婴儿受伤、或者让婴儿误食异物 上の子が抱き上げてけがさせたり、物を食べさせたりする
	窒息 窒息	☆ 脸埋进枕头或柔软的被子里（使用较硬的被子等、让婴儿仰睡） まくらや柔らかい布団に顔が埋もれる（硬めの布団等を使い、仰向けに寝かせる）
1~6个月 1～6カ月	跌下 転落	☆ 从床上或沙发等上面跌下（尽量不使用大人的床，而是让婴儿睡婴儿床。从床边离开时要升起栏杆） ベッドやソファーなどから落ちる（大人用ではなく、出来るだけベビーベッドで寝かせ、ベッドから離れるときは柵を上げる）
	烫伤 やけど	☆ 大人抱起孩子时弄洒了烫的饮料 大人が子どもを抱いたまま熱い飲料をこぼす
7~12个月 7～12カ月	跌下、摔倒、夹住 転落・転倒・はさむ	☆ 门、楼梯、床、婴儿车、椅子 扉、階段、ベッド、バギー、椅子
	烫伤 やけど	☆ 熨斗、开水瓶及电开水壶的开水、电饭煲及蒸汽加湿器的蒸汽 アイロン、魔法瓶や電気ケトルのお湯、炊飯器やスチーム加湿器の蒸気
	溺水 溺水	☆ 掉入浴缸、洗衣机（不留洗澡水） 浴槽、洗濯機に落ちる（残し湯をしない）
	误吞异物、中毒 誤飲・中毒	☆ 烟、医药品、化妆品、洗洁剂、硬币等 たばこ、医薬品、化粧品、洗剤、コインなど
	窒息 窒息	☆ 被点心等食品噎到 お菓子などの食品がのどにつまる
	车中受伤 車中のけが	☆ 从座椅上跌下（可使用安全座椅防止） 座席から転落（チャイルドシートで防止できる）

月龄及年龄 月·年齢	易发生的事故 起こりやすい事故	事故主要原因及对策 事故の主な原因と対策
1~4岁 1～4歳	误吞异物（中毒） 誤飲（中毒）	☆ 范围扩大、原因包括所有物品 範囲が広がり、あらゆるものが原因になる
	窒息 窒息	☆ 被点心等食品噎到 お菓子などの食品がのどにつまる
	跌下、摔倒 転落・転倒	☆ 楼梯、阳台（不要放可踏脚的东西） 階段、ベランダ（踏台になるものを置かない）
	烫伤 やけど	☆ 碰到热锅、拉扯桌布打翻热水（不使用桌布） 熱い鍋に触れる、テーブルクロスを引いて湯をこぼす（テーブルクロスは使用しない）
	溺水 溺水	☆ 掉进浴缸、玩水 浴槽に落ちる、水あそび
	交通事故 交通事故	☆ 突然冲出马路的事故（牵着手行走） 飛び出し事故（手をつないで歩く）
	玩火造成的死伤 火遊びによる死傷	☆ 拿打火机、火柴等玩火（不把打火机等放在孩子拿得到的地方） ライター、マッチなどによる火遊び（子どもの手の届くところにライターなどを置かない）

※参考“保护孩子不遭遇事故!! 事故防止手册”
※参考「子どもを事故から守る!! 事故防止ハンドブック」
（相关信息）（関連情報）
消费者厅网站“保护孩子不遭遇事故!”事故防止门户网站
（http s://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_safety/child/）
消費者庁ウェブサイト「子どもを事故から守る!事故防止ポータル」（https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_safety/child/）

“防止儿童事故手册”主页
子どもの事故防止ハンドブックページ

在Twitter上或使用邮件发布与预防儿童事故相关的小知识及注意事项等
子どもの事故予防に関する豆知識や注意点などを、Twitterやメール配信しています

- “消费者厅 保护孩子不遭遇事故!” Twitter（@caa_kodomo）
- 「消費者庁子どもを事故から守る!」Twitter（@caa_kodomo）

Twitter主页
Twitterページ

- 儿童安全邮件 from消费者厅
- 子ども安全メール from消費者庁

儿童安全邮件注册
子ども安全メール登録

※提供化学物质（烟、家庭用品等）、医药品、动植物毒素等引起的急性中毒的信息并受理咨询（不受理误吞异物（小石子、玻璃珠等）、食物中毒、慢性中毒、常用量的医药品的副作用的咨询）。
（公财）日本中毒信息中心（http://www.j-poison-ic.or.jp/homepage.nsf）
・大阪中毒呼救电话TEL072-727-2499（365天24小时受理）
・筑波中毒呼救电话TEL029-852-9999（365天9点~21点受理）
・误吞烟草专用电话TEL072-726-9922（免费（使用录音带提供信息）365天24小时受理）
※化学物質（たばこ、家庭用品など）、医薬品、動植物の毒などによって起こる急性の中毒について情報提供、相談が行われています（異物誤飲（小石、ビー玉など）、食中毒、慢性の中毒、常用量での医薬品の副作用は受け付けていません）。
（公財）日本中毒情報センター（http://www.j-poison-ic.or.jp/homepage.nsf）
・大阪中毒110番TEL072-727-2499（24時間365日対応）
・つくば中毒110番TEL029-852-9999（9時～21時365日対応）
・たばこ専用回線TEL072-726-9922（無料（テープによる情報提供）24時間365日対応）

◎安全座椅保护孩子的生命安全　子どもの命を守るチャイルドシート

法律规定，不足6岁的儿童必须使用安全座椅。为了保护孩子的生命安全，也为了防止、降低事故造成的损害，让孩子一同乘车时必须正确使用安全座椅。不使用安全座椅比起使用安全座椅时的事故死亡或重伤率明显要高。而且，安全座椅必须遵照说明书等正确使用。如果安装方法及孩子的乘坐不正确，即使使用安全座椅，其效果也会明显降低。
※为了能让婴儿在出生后从医疗机构出院回家时（出生后第一次坐车时）能使用安全座椅，请在婴儿出生前准备好符合国家安全标准的安全座椅。并且，请尽量将安全座椅固定在汽车后排座椅上。
※让婴幼儿（不足6岁的儿童）同乘驾驶时，除非因疾病在疗养上不宜使用安全座椅等免除使用义务的情形，法律规定必须使用安全座椅。
※关于安全座椅的信息~为了即将诞生的宝贵生命~
警察厅主页（https://www.npa.go.jp/bureau/traffic/anzen/childseat.html）
国土交通省(建　交通部)主页（http://www.mlit.go.jp/jidosha/anzen/02assessment/）
（德）汽车事故对策机构（NASVA）（http://www.nasva.go.jp/mamoru/child_seat_search）
法令で、6歳未満はチャイルドシート使用義務があります。子どもの命を守るため、また、事故による被害を防止、軽減するために、自動車に同乗させるときにはチャイルドシートを必ず正しく使用しましょう。チャイルドシートを使用していないと、使用しているときに比べて、事故時に死亡又は重傷となる率が著しく高くなります。また、チャイルドシートを使用していても取付方法や子どもの座り方が不適切な場合には、その効果が著しく低下するので、取り扱い説明書などに従って、正しく使用しましょう。
※医療機関で生まれた赤ちゃんが退院して自宅に初めて帰るとき（生まれて初めて車に乗るとき）から使用できるよう、国の安全基準に適合したチャイルドシートを出産前から準備しておきましょう。また、チャイルドシートはできるだけ後部座席に固定するようにしましょう。
※乳幼児（6歳未満の子ども）を同乗させて自動車を運転するときは、疾病のためチャイルドシートを使用させることが療養上適当でないなど使用義務が免除される場合を除き、チャイルドシートを使用することが法律により、義務付けられています。
※チャイルドシートに関する情報～生まれてくる大切な命のために～
警察庁ホームページ（https://www.npa.go.jp/bureau/traffic/anzen/childseat.html）
国土交通省ホームページ（http://www.mlit.go.jp/jidosha/anzen/02assessment/）
（独）自動車事故対策機構（NASVA）（http://www.nasva.go.jp/mamoru/child_seat_search）

◎车内的危险　車の中の危険

即使不是盛夏，紧闭车窗的车内温度也会在短时间内上升，会造成孩子脱水或中暑，甚至威胁生命。也有可能发生孩子操纵车内装置引起的事故。因此，无论多短的时间，也决不可将孩子独自留在车内离开。另外，还有孩子被自动车窗夹住脖子及手指，造成重伤的事故。操作前请务必向孩子叫醒，而且平时请注意上锁。
窓を閉め切った車の中は、真夏でなくても短時間で車内温度が上昇し、子どもが脱水や熱中症を引き起こし、命を落とすこともあります。子どもが車内の装置を動かして事故になることもあります。どんなに短時間でも、決して子どもだけを残して車から離れてはいけません。また、パワーウインドウに首や指を挟まれて重傷を負う事故が起きています。操作する前に必ず一声かけ、普段はロックしましょう。

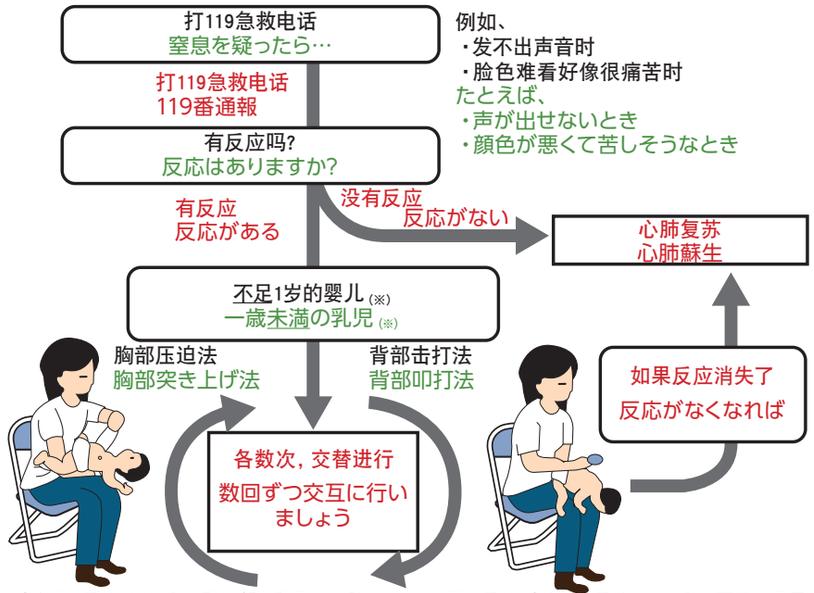
◎自行车的危险　自転車の危険

让孩子坐在自行车的儿童座椅上时，要遵守规则安全骑行，同时还要让孩子戴自行车乘车专用安全帽，并系好安全带。要选择符合普通、电动、幼儿2人同乘等各自的标准的安全自行车。并且，由于有跌倒危险，请绝对不要将孩子独自留在自行车上离开。
※警察厅主页（https://www.npa.go.jp/bureau/traffic/bicycle/info.html）
子どもを自転車の幼児用座席に乗せるときは、ルールを守って安全な運転を心がけるとともに、自転車乗車専用のヘルメット及び座席のシートベルトを着用させましょう。自転車は普通・電動アシスト・幼児2人同乗用といった基準に適合した安全なものを選びましょう。また、転倒のおそれがあるので、決して子どもだけを残して自転車から離れてはいけません。
※警察庁ホームページ（https://www.npa.go.jp/bureau/traffic/bicycle/info.html）

◎被食物及玩具等噎住时的应急处理　食べ物や玩具など、ものがのどにつまった時の応急手当

婴幼儿会把一些大人想不到的东西放入口中。如果被食物或玩具等噎住，会有窒息的危险。
周围的大人平时就要知道婴幼儿容易被噎住的东西的大致参考大小（3岁儿童的最大口径39mm、从口到喉咙深处长51mm。39mm大致是卫生纸卷的纸芯大小），并需要仔细确认与食物及玩具的处理相关的注意事项，同时了解应急处理方法，以便能即刻处理。
※用手指伸入口中取异物，有可能会将异物推得更深。
乳幼児は、大人が思いもよらないものを口にします。食べ物や玩具等がのどにつまると、窒息する危険があります。
周囲の大人が、普段から乳幼児ののどに詰まりやすい大きさの目安（3歳児の最大口径39mm、口から喉の奥までの長さ51mm。39mmとは、トイレットペーパーの芯程度）を知り、食べ物や玩具の取り扱いに関する注意書きをよく確認するとともに、すぐに対処できるように、応急手当について知っておくことが必要です。
※口の中に指を入れて取り出そうとすると、異物がさらに奥へ進んでしまうことがあります。

【噎住时的应急处理】
【ものがのどにつまった時の応急処置】



用单手支撑身体，手掌牢牢托住后脑部。采用与心肺复苏法的胸部按压相同的方法压迫胸部。
片手で体を支え、手の平で後頭部をしっかり支えます。心肺蘇生法の胸部圧迫と同じやり方で圧迫しましょう。

用单手支撑身体，手掌牢牢托住下巴。用另一只手的手掌根部干脆利落地击打背部。
片手で体を支え、手の平であごをしっかり支えます。もう一方の手の平の付け根で背中をしっかり叩きましょう。

在急救人员到来替换之前，反复进行，直至异物清除。
異物が取れるか、救急隊と交代するまで繰り返し続けましょう。

(※) 1岁以上的幼儿
(※) 1歳以上の幼児

代替之前的胸部压迫法及背部击打法施行。
胸部突き上げ法や背部叩打法の代わりに行います。

胸部压迫法（哈姆立克急救法）
胸部突き上げ法（ハイムリック式）

从背后伸出双手环抱，在孩子的心窝下方单手握拳，用该手将腹部向上方挤压。
背後から両腕を回し、子どものみぞおちの下で片方の手を握り拳にします。その手で腹部を上方へ圧迫しましょう。

（监修）日本小儿急救医学会、日本急救医疗财团心肺复苏法委员会
（監修）日本小児救急医学会、日本救急医療財団心肺蘇生法委員会

◎应确认身体发育和营养状态　身体発育や栄養の状態を確認しましょう

婴幼儿期的孩子的体形随着成长而变化，由于个体差异和营养法，差异很大。应定期把孩子的身高和体重值记入身体发育曲线的图表，观察身体发育和营养状态。
乳幼児期の子どものからだつきは、成長とともに変化し、個人差や栄養法による違いが大きいです。お子さんの身長や体重の値を定期的に身体発育曲線のグラフに記入して、身体発育や栄養の状態を見ましょう。

◎关于哺乳　授乳について

婴儿营养的基础是母乳。特别是初乳，含有很多可防止婴儿生病的成分。母亲因生病等原因不能喂母乳时，或者由于母亲工作的原因，可使用奶粉或婴儿液体奶。
饮用量因婴儿自身情况而存在个体差异，请不要强迫喂奶。如果婴儿喝得开心、体重顺利地增加，就不用担心。在有关哺乳等事情上有担忧的时候，可以向分娩的医疗机构的助产士咨询。
赤ちゃんの栄養は母乳が基本です。特に初乳は、赤ちゃんを病気から守ってくれる成分が多く含まれています。お母さん自身の病気などの影響で母乳を与えられないとき、また、お母さんの仕事の都合によっては、粉ミルクや乳児用液体ミルクを活用します。
飲む量は赤ちゃんによって個人差があるので、むりに飲ませることはしないでください。よろこんで飲み、体重が順調に増えているのなら心配ありません。授乳に関することなどで心配なことがあるときは、出産した医療機関の助産師などに相談しましょう。

◎奶粉的调制方法　粉ミルクのつくり方

各产品的奶粉调制成规定的浓度非常重要。井水和地下水由于存在细菌可能会损坏婴儿的健康。给婴儿喝的奶粉、补充的水分，应使用自来水、水质标准检验合格的井水、封入奶粉调制用密封容器的水等。
在调制奶粉之前一定要洗手，先用沸腾过的70℃以上的开水将奶粉溶解后充分冷却，确认温度降到与体温差不多的时候，再喂奶。喝剩的和调乳后2小时以上的奶一定要扔掉。
粉ミルクのつくり方は、製品によってきめられたとおりの濃さに溶かすことが大切です。井戸水やわき水は、雑菌によって赤ちゃんが体調をくずすことがあります。赤ちゃんの粉ミルクや水分補給には、水道水、水質基準の検査に合格した井戸水や、ミルク調製用の密封容器に入った水などを使いましょう。
粉ミルクの調乳の前には必ず手を洗い、一度沸騰させた70℃以上のお湯で粉ミルクを溶かし、充分に冷まして体温ぐらいになっていることを確認してから飲ませるようにしましょう。飲み残しや調乳後2時間以上たったミルクは必ず捨てましょう。

◎喂蜂蜜应在婴儿1岁之后。　はちみつを与えるのは1歳を過ぎてからにしましょう。

由于蜂蜜有引起婴儿肉毒杆菌中毒的风险，请不要给1岁之前的婴儿喂食蜂蜜。
はちみつは、乳児ボツリヌス症を引き起こすリスクがあるため、1歳を過ぎるまでは与えないようにしましょう。

◎添加辅食　離乳について

对只摄取母乳、奶粉或婴儿液体奶的婴儿，开始喂食磨碎的细糊状食物，之后逐渐增加食物的硬度、量和种类，这称为添加辅食。开始喂食磨碎的细糊状食物，以5 ~ 6个月左右为宜。
此外，在营养学上认为，没有必要给开始添加辅食前的婴儿喂果汁。另外，通常出生后5 ~ 7个月左右婴儿的哺乳反射会减弱、消失，在此过程中能接受汤匙入口，所以汤匙等可以在开始添加辅食后再使用。通过阶段性地添加辅食，婴儿会发育出很好的咀嚼力和吞咽力。
到了9 ~ 10个月左右，婴儿就开始用手抓着吃。通过用手抓着吃，在练习自己吃的同时也能培养自己吃的意欲。
母乳、粉ミルクや乳児用液体ミルクだけをとっていた赤ちゃんに、なめらかにすりつぶした状態の食物を与えはじめ、次第に食物の固さと量、種類をふやしていくことを離乳といいます。なめらかにすりつぶした食物を与えはじめるのは、5～6か月頃が適当です。
なお、離乳開始前の乳児に果汁を与えることについて栄養学的な意義は認められていません。また、スプーンなどの使用は、通常生後5～7か月頃にかけて哺乳反射が減弱、消失していく過程でスプーンが口に入ることも受け入れられていくので、離乳の開始以降でよいです。離乳を段階的にすすめることで、しっかりかむ力や飲み込む力が発達します。
9～10か月頃になると、手づかみ食べが始まります。手づかみ食べにより、自分で食べる練習になるとともに自分で食べる意欲が育ちます。

◎添加辅食的参考标准　離乳の進め方の目安

应结合孩子成长发育的状态添加辅食。并且，应想办法让其能够适应生活节奏、体验进食的快乐。
子どもの発育、発達の状況にあわせて離乳をすすめましょう。また、生活リズムを身につけ、食べる楽しさを体験していくことができるように工夫しましょう。

	开始添加 辅食 離乳の開始 → 辅食完成 離乳の完了			
	以下所示项目仅是参考标准，应根据孩子的食欲及成长发育状况进行调整。 **以下に示す事項は、あくまでも目安であり、子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて調整する。**			
	辅食初期 離乳初期 出生后5～6个月左右 生後5～6か月頃	辅食中期 離乳中期 出生后7～8个月左右 生後7～8か月頃	辅食晚期 離乳後期 出生后9～11个月左右 生後9～11か月頃	辅食完成期 離乳完了期 出生后12～18个月左右 生後12～18か月頃
进食方法的参考标准 食べ方の目安	○观察孩子的状态，从1天1次1勺开始 子どもの様子を見ながら、1日1回1さじずつ始める ○母乳或奶粉依孩子的意愿喂食 母乳やミルクは飲みたいだけ与える	○逐渐让其适应1天2餐的进餐节奏 1日2回食で食事のリズムをつけていく。 ○逐渐增加食品种类，以便其感受各种味道和口感 いろいろな味や舌ざわりを楽しめるように食品の種類を増やしていく。	○重点关注进餐节奏，推进到1天3餐。 食事のリズムを大切に、1日3回食に進めていく。 ○通过共同进餐不断体验进餐的快乐 共食を通じて食の楽しい体験を積み重ねる。	○重点关注1天3餐的进餐节奏，调整生活节奏。 1日3回の食事のリズムを大切に、生活リズムを整える。 ○通过用手抓着吃，增加自己吃的期待感。 手づかみ食べにより、自分で食べる楽しみを増やす。
饭菜的形态 調理形態	磨碎的细糊状 なめらかにすりつぶした状態	用舌头能碾碎的硬度 舌でつぶせる固さ	用牙床能碾碎的硬度 歯ぐきでつぶせる固さ	用牙床能咬动的硬度 歯ぐきで噛める固さ
1次的参考量 一回あたりの目安量				
I 谷物（g） 穀類（g）	从细粥糊开始。 也可尝试磨碎的菜糊等 适应之后，尝试磨碎的豆腐及白身鱼、蛋黄等。 つぶしがゆから始める。 すりつぶした野菜なども試してみる。 慣れてきたら、つぶした豆腐・白身魚・卵黄等を試してみる。	普通稠度粥 50-80 全がゆ 50-80	普通稠度粥90 ~软饭80 全がゆ90～軟飯80	软饭90~米饭80 軟飯90～ご飯80
II 蔬菜和水果（g） 野菜・果物（g）		20-30	30-40	40-50
III 鱼（g） 魚（g） 或者肉（g） 又は肉（g） 或者豆腐（g） 又は豆腐（g） 或者蛋（个） 又は卵（個） 或者乳制品（g） 又は乳製品（g）		10-15	15	15-20
		10-15	15	15-20
		30-40	45	50-55
		蛋黄1~整蛋1/3 卵黄1～全卵1/3	整蛋1/2 全卵1/2	整蛋1/2~2/3 全卵1/2～2/3
		50-70	80	100

	开始添加 辅食 離乳の開始 → 辅食完成 離乳の完了			
	以下所示项目仅是参考标准，应根据孩子的食欲及成长发育状况进行调整。 **以下に示す事項は、あくまでも目安であり、子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて調整する。**			
	辅食初期 離乳初期 出生后5～6个月左右 生後5～6か月頃	辅食中期 離乳中期 出生后7～8个月左右 生後7～8か月頃	辅食晚期 離乳後期 出生后9～11个月左右 生後9～11か月頃	辅食完成期 離乳完了期 出生后12～18个月左右 生後12～18か月頃
牙齿萌出的参考标准 歯の萌出の目安		乳牙开始长出 乳歯が生え始める。	在1岁前后长齐8颗门牙 1歳前後で前歯が8本生えそろう。 在辅食完成期的后阶段前后开始长出磨牙（第一乳臼齿） 離乳完了期の後半頃に奥歯（第一乳臼歯）が生え始める。	
进食功能的参考标准 摂食機能の目安	会闭嘴，会将食物放入嘴中以及吞咽 口を閉じて取り込みや飲み込みが出来るようになる。 	会用下颌和上颌磨碎食物 下と上あごで潰していくことが出来るようになる。 	会用牙龈磨碎食物 歯ぐきで潰すことが出来るようになる。 	会用牙齿 歯を使うようになる。

※喂食的食物要充分注意卫生，烹调得易于吞咽
※衛生面に十分に配慮して食べやすく調理したものを与える

注）辅食的要点
注）離乳食のポイント

1. 食品的种类和搭配

ア 食品の種類と組合せ

随着辅食的添加，要逐渐增加食品的种类与量。
辅食要从米粥开始，添加新食品的时候要使用辅食汤匙每次喂一勺，一边观察婴儿的状态，一边增加量。适应了之后，可以加入土豆、胡萝卜等蔬菜、水果，更加适应了之后，可以添加豆腐、白身鱼、煮透的蛋黄等，一点点增加种类。
随着辅食的添加，鱼可以从白身鱼到赤身鱼、青背鱼，鸡蛋可以从蛋黄到整蛋，还有烹调至好吞咽的脂肪较少的肉类、豆类、黄绿色蔬菜等蔬菜类，以及海藻类、酸奶、含盐和脂肪少的芝士等新种类。
脂肪多的肉类要稍晚一点儿。
适应了辅食，开始1日2餐后，要在餐食中搭配谷类（主食）、蔬菜（副菜）及水果、蛋白质类食品（主菜）。可以把家人的饭菜在调味前分出一些，或者用一些口味较淡的菜品，让食物种类及烹调方式更加多样化。
有报告说，母乳育儿的孩子从出生后6个月左右开始会缺铁及维生素D，因此要在恰当的时期开始添加辅食，并看情况有意识地加入能提供铁及维生素D的食品，这很重要。
当辅食添加不顺利，缺铁的风险提高，以及体重增加不理想时，要在询问医生的基础上，考虑根据需要使用成长奶粉。
如果要让孩子喝牛奶，出于预防缺铁性贫血的观点，最好在1岁以后为好。

離乳の進行に応じて、食品の種類及び量を増やしていきます。
離乳の開始は、おかゆ（米）から始め、新しい食品を始める時には離乳食用のスプーンで1さじずつ与え、子どもの様子をみながら量を増やしましょう。慣れてきたらじゃがいもや人参等の野菜、果物、さらに慣れたら豆腐や白身魚、固ゆでした卵黄など、種類を増やしてみましょう。
離乳が進むにつれ、魚は白身魚から赤身魚や青皮魚へ、卵は卵黄から全卵へ、食べやすく調理した脂肪の少ない肉類、豆類、緑黄色野菜などの野菜類、海藻とヨーグルト、塩分や脂肪の少ないチーズと新たな種類も増やしてみましょう。
脂肪の多い肉類は少し遅らせましょう。
離乳食に慣れ、1日2回食に進む頃には、穀類（主食）、野菜（副菜）・果物、たんぱく質性食品（主菜）を組み合わせた食事にしましょう。また、家族の食事から調味する前のものを取り分けたり、薄味のものを取り入れたりすると、食品の種類や調理方法が多様になります。
母乳育児の場合、生後6か月頃に鉄欠乏やビタミンD欠乏の報告があることから、適切な時期に離乳を開始し、様子をみながら鉄やビタミンDの供給源となる食品を意識的に取り入れることが重要です。
離乳が順調に進まず鉄欠乏のリスクが高い場合や、適当な体重増加が見られない場合には、医師に相談した上で、必要に応じてフォローアップミルクの活用も検討しましょう。
牛乳を飲用として与える場合は、鉄欠乏性貧血の予防の観点から、1歳を過ぎてからが望ましいです。

2. 饭菜形态和烹调方法

イ 調理形態・調理方法

要根据辅食的进展情形，喂食烹调得易于吞咽的食物。因为孩子对细菌的抵抗力弱，食物烹调时要充分注意卫生。
食物要加热烹饪到可以让孩子在嘴中碾碎的程度，开始时是“细粥糊”，适应后可以磨得粗一些，再之后可以不磨碎，然后过渡到软饭。蔬菜类及蛋白质等食品等，一开始要做成细糊，然后逐渐变粗。到了辅食中期，孩子会开始将磨碎的食物一起吃，这就需要想办法让食物呈糊状，以便易于吞咽。
调味方面，刚开始添加辅食时不需要调味料。随着辅食的进行需使用食盐、砂糖等调味料时，要注重突出食品各自的味道，做得清淡可口。油脂类的使用也应少量。

離乳の進行に応じて、食べやすく調理したものを与えましょう。子どもは細菌への抵抗力が弱いので、調理を行う際には衛生面に十分に気を配りましょう。
食品は、子どもが口の中で押しつぶせるように十分な固さになるよう加熱調理し、初めは「つぶしがゆ」とし、慣れてきたら粗つぶし、つぶさないままへと進め、軟飯へと移行させます。野菜類やたんぱく質性食品などは、始めはなめらかに調理し、次第に粗くしていきます。離乳中期頃になると、つぶした食べ物をひとまとめにする動きを覚え始めるので、飲み込み易いようにとろみをつける工夫も必要になります。
調味について、離乳の開始時期は、調味料は必要なく、離乳の進行に応じて、食塩、砂糖など調味料を使用する場合は、それぞれの食品のもつ味を生かしながら、薄味でおいしく調理します。油脂類も少量の使用としましょう。

◎辅食结束　離乳の完了

所谓辅食结束，是指已经能够咬碎有形的食物，热量和营养素的大部分从母乳、奶粉或婴儿液体奶以外的食物中摄取的状态。从时期上来说应在出生后12~18个月左右，不过这并不意味不再喝母乳或奶粉或婴儿液体奶的状态。这个时期是1天3餐，再加1~2次间餐。

離乳の完了とは、形のある食物をかみつぶすことができるようになり、エネルギーや栄養素の大部分が母乳、粉ミルクや乳児用液体ミルク以外の食物からとれるようになった状態をいいます。その時期は生後12～18か月頃ですが、母乳、粉ミルクや乳児用液体ミルクを飲んでいない状態を意味するものではありません。この頃には1日3回の食事、1日1～2回の間食となります。

◎幼儿期的饮食习惯　幼児期の食生活

幼儿期是形成饮食习惯基础的时期。此时期重要的是：养成有规律的饮食习惯；对于孩子来说作为饮食一部分的间餐也要注意量和营养的平衡；减少偏食。
营造一家人一起愉快进餐的氛围是很重要的。这个时期吃饭方式还不稳定，如果孩子心情很好、日常生活与平素没有变化，就不要强迫进食或吃得拖拖拉拉的。

幼児期は、食生活の基礎ができる時期です。規則正しく食事をする習慣をつけること、子どもにとっては食事の一部である間食についても量や栄養のバランスに気を配ること、食べ物の好き嫌いを少なくすることが大切です。
家族そろって楽しい食事の雰囲気をつくることが大切です。この時期には食べ方のむらがあります。機嫌がよく、日常生活が普段と変わらないようであれば、食事を無理強いすることやだらだら食べさせることはやめましょう。

※详细内容请咨询市区町村的管理营养师等。
（参考）・哺乳、辅食的支援指南（2019年3月）（https://www.mhlw.go.jp/content/000497123.pdf）
・为了快乐进餐的孩子（http://www.mhlw.go.jp/shingi/2004/02/dl/s0219-3a.pdf）
・早睡早起早餐社群网站（http://www.hayanehayaoki.jp/）
※詳しくは、市区町村の管理栄養士などに相談してください。
（参考）・授乳・離乳の支援ガイド（2019年3月）（https://www.mhlw.go.jp/content/000497123.pdf）
・楽しく食べる子どもに（http://www.mhlw.go.jp/shingi/2004/02/dl/s0219-3a.pdf）
・早寝早起き朝ごはんコミュニティサイト（http://www.hayanehayaoki.jp/）

◎长牙的时期　歯の生える時期について

乳牙上下各有10颗，一共有20颗。出生后7~8个月左右从下面的门牙开始长，2岁半~3岁左右，20颗牙全部长齐。另外，长牙的时期和顺序因人而异。
恒牙连同智齿（第三大臼齿）在内上下各16颗，共计32颗。多数情况下，最初长出的恒牙是下面的门牙，接下来多数会长出咬力较大的磨牙（第一大臼齿），到12~13岁左右长齐。
乳歯は上下10歯ずつ、合計20歯あります。生後7～8か月頃で下の前歯から生え始め、2歳半～3歳頃、20歯が生えそろいます。また、歯の生える時期や順序には個人差があります。
永久歯は親知らず（第三大臼歯）をあわせると上下16歯ずつ、合計32歯あります。多くの場合、最初に生える永久歯は下の前歯で、次にかむ力の大きい奥歯（第一大臼歯）が生えることが多く12～13歳頃までに生えそろいます。

◎初次刷牙的要点　初めての歯みがきのポイント

为了养成孩子刷牙的习惯，应按以下顺序逐步开始。
子どもの歯みがき習慣づけのために、下記の順序で始めていきましょう。

(1) 家长在孩子面前刷牙，表现出很愉快的样子。
子どもの目の前で、保護者が楽しそうに歯をみがくようにしましょう。

(2) 乳牙开始生长后，最初要让孩子仰卧在家长膝盖上观察孩子的牙齿（数牙齿）。观察牙齿的生长情况，开始用纱布擦，慢慢地使之适应牙刷。
乳歯が生え始めたら、保護者のひざにあお向けに寝かせ子どもの歯を観察する（歯を数える）ことから始めましょう。歯の生え方を見ながらガーゼみがきなどから始め、徐々に歯ブラシに慣れさせるようにしましょう。

(3) 观察完牙齿后，用婴儿用牙刷练习，接触牙齿1~2次，练习后应给予鼓励。（约1个月左右）
歯の観察ができたら、赤ちゃん用の歯ブラシで1～2回歯に触れる練習をし、練習後はほめてあげましょう。（約1か月程度）

※ 如果孩子不喜欢，要等心情好时再做，尽量想办法不要弄哭孩子。
嫌がる場合は、機嫌の良い時を見計らって行い、できるだけ泣かせないように工夫しましょう。

(4) 如果适应了把牙刷放进嘴里，就可以开始刷牙了。一边调动孩子的情绪，一边用拿铅笔的方法看着牙齿一根一根地轻轻刷。一颗牙刷5秒左右即可。
歯ブラシを口に入れることに慣れてきたら、歯みがきを始めましょう。子どもの機嫌を取りながら、鉛筆を持つ持ち方で力を抜いて歯を見ながら1本ずつやさしくみがいてあげましょう。1本5秒ぐらいで十分です。

※ 虽然要把牙刷干净也很重要，但是更重要的是使其适应牙刷的刺激、喜欢刷牙。
歯をきれいにみがくことも大切ですが、歯ブラシの刺激に慣れさせ、歯みがきを好きになってもらうことが重要です。

※ 为了安全地养成刷牙的习惯，要注意不要让孩子随便拿牙刷，并且要选择安全的牙刷。
安全に歯みがきを習慣づけるために、歯ブラシを勝手に持たせないようにしたり、安全な歯ブラシを選んだりしてあげましょう。

◎漱口　うがいについて

漱口有预防感冒和蛀牙的效果，所以要和洗手一起进行。漱口大致分为以清洗口腔为目的的“漱口”和以清洗喉咙为目的的“漱喉”。家长在辅导孩子漱口时应先进行示范（过了2岁，就可以逐渐让孩子练习“漱口”了。）
うがいはかぜやむし歯の予防に効果があるので、手洗いとともに進めていきましょう。うがいは大きく分けて、口を洗浄する「ブクブクうがい」とのどを洗浄する「ガラガラうがい」があります。保護者が見本をみせながらすすめていきましょう（2歳を過ぎたら、少しずつ「ブクブクうがい」の練習をさせていきましょう。）

◎氟化物（氟）的使用　フッ化物（フッ素）の利用について

通过在刚长出的牙齿表面直接涂抹氟化物（氟），能够让牙齿不易得蛀牙。在牙科医院、保健所、市区町村保健中心等都可以实施。另外，日常使用含有氟化物的牙膏刷牙，过4岁后使用含有氟化物的洗口剂“漱口”也能预防蛀牙。
フッ化物（フッ素）の塗布は、生え始めの歯の表面に直接フッ化物を塗布することによって、むし歯に強い歯となります。歯科医院、保健所、市町村保健センターなどで実施されています。また、日常的にフッ化物入り歯磨剤を使って歯みがきをすることや、4歳を過ぎたらフッ化物の入った洗口剤を使って「ブクブクうがい」をすることもむし歯の予防になります。

◎婴幼儿期吃饭时的注意事项　乳幼児期の食事の際の注意

乳牙长出后，要注意不要让食物残留在牙齿表面。特别是在辅食完成期，因为开始吃各种各样的食品，在牙齿表面容易残留含有糖分的食物残渣。不停吃甜的零食的习惯也很容易导致蛀牙，所以零食以1天2次左右为宜，还要规定时间和数量。另外，果汁、离子饮料及乳酸菌饮料容易导致蛀牙，需要注意。平时补充水分应喝水或麦茶等没有甜味的饮料。还有，如果家长的口腔环境差，有可能通过食物的口间转移，将家长的蛀牙菌通过唾液传染给孩子，所以要避免发生这种情况。
乳歯が生えてきたら、飲食物が歯の表面に残らないよう気をつけてあげましょう。特に、離乳完了の頃には様々な食品を食べるようになり、歯の表面に糖分を含む食べ物のかすが残りやすくなります。甘いおやつをだらだら食べる習慣も、むし歯になりやすいので、おやつは1日2回程度時間と量を決めて食べるようにしましょう。また、ジュース、イオン飲料や乳酸菌飲料は、むし歯になりやすいので注意が必要です。普段の水分補給は水や麦茶などの甘くない飲み物にしましょう。また、保護者の口の中の環境が悪いと食べ物を口移しで与えることにより、保護者のむし歯の原因菌が唾液を介して子どもにうつることがあるので避けましょう。

◎吮手指　指しゃぶりについて

孩子感到孤单或不安的时候，为了让心情平静下来，有时候会吮手指。过度的吮手指到了手指起茧的程度，有可能会导致下颌发育障碍、牙齿排列或咬合不良。不要强行制止吮手指，可以召唤孩子或者和孩子一起玩。3岁过后如果仍然继续频繁吮指头，要尽早向牙科医生等专家咨询。
心細いとき、不安を感じた時などに気持ちを落ち着けるために指しゃぶりをすることがあります。指にタコができるほどの過度の指しゃぶりは、あごの発育障害や、歯ならびやかみ合わせが悪くなる原因となります。むりに指しゃぶりをやめさせるのではなく、声をかけたり、一緒に遊んだりしてあげましょう。3 歳を過ぎても頻繁な指しゃぶりが続く場合は、早めに歯科医師などの専門家に相談するようにしましょう。

日本牙科医生会网站
“口腔的预防与保健”（http://www.jda.or.jp/park/prevent/contents_prevent.html）
日本歯科医師会ウェブサイト
「お口の予防とケア」（http://www.jda.or.jp/park/prevent/contents_prevent.html）

针对在职女性和男性的有关分娩及育儿的制度
働く女性・男性のための出産、育児に関する制度

◎知道怀孕后　妊娠がわかったら

・应及早通知公司预产期和休假计划

・如果需要孕妇健康检查或保健指导的时间，应向公司提出申请

接到申请后，公司必须确保健康检查等所需的时间。
（是否有薪休假依公司规定执行）
次数……到妊娠23周为止每4周1次，妊娠24周到35周为每2周1次，妊娠36周以后到生产前为每1周1次（如果医生等对此有不同指示，则依照指示次数）

・在孕妇健康检查时如果医生等做出了相关指导……

如果医生等做出了放宽上班时间、延长休息时间、作为孕吐或水肿等症状的措施缩短工作时间或限制工作内容、休假等相关指导，应向公司提出申请，请公司采取必要的措施。
接到申请后，公司必须根据医生等的指导内容采取适当的措施。为了能向公司准确地传达医生等的指导事项，请医生等填写《母性健康管理指导事项联系卡》（另附表格。可以扩印后使用），再传达给公司会更有效果。

・出産予定日や休業の予定を早めに会社に申し出ましょう

・妊婦健康診査または保健指導を受けるための時間が必要な場合は、会社に申請しましょう

申請があった場合、会社は、健康診査等のために必要な時間を確保しなければなりません。
（有給か無給かは、会社の規定によります。）
回数…妊娠23週までは4週間に1回、妊娠24週から35週までは2週間に1回、妊娠36週以後出産までは1週間に1回（医師等がこれと異なる指示をした場合はその回数）

・妊婦健康診査等で医師等から指導を受けたら・・・

医師等から、通勤緩和、休憩時間の延長、つわりやむくみなど症状に対応した勤務時間の短縮や作業の制限、休業などの指導を受けた場合には、会社に申し出て必要な措置を講じてもらいましょう。
申し出があった場合、会社は医師等の指導内容に応じた適切な措置を講じなければなりません。医師等からの指導事項を会社にきちんと伝えることができるよう、医師等に「母性健康管理指導事項連絡カード」（別記様式。拡大コピーをして用いる事ができます）を記入してもらい、会社に伝えることも効果的です。

◎妊娠期间的职场生活　妊娠中の職場生活

・规定时间外劳动、休息日劳动、夜间工作的限制；弹性劳动时间制的适用限制

孕妇可以请求免除规定时间外劳动、休息日劳动、夜间工作。
如果采取弹性劳动时间制，可以请求工作不超过1天及1周的法定劳动时间。

・调动到较轻松的岗位

妊娠期间，当难以从事久站的工作或搬动重物的工作时，可以请求调动到其他较轻松地业务岗位。

・時間外、休日労働、深夜業の制限、変形労働時間制の適用制限

妊婦は、時間外労働、休日労働、深夜業の免除を請求できます。変形労働時間制がとられる場合にも、1日及び1週間の法定労働時間を超えて労働しないことを請求できます。

・軽易業務転換

妊娠中に立ち仕事や重い物を扱う仕事などがつらいときは、他の軽易な業務への転換を請求できます。

◎申请产前、产后休假时　産前・産後休業を取るときは

・产前休假

预产期之前6周（双胞胎以上为14周）申请即可取得休假。

・产后休假

从分娩的翌日开始8周不允许工作。但是产后6周后，如果本人申请且得到医生许可，可以工作。

・产前、产后休假，不仅是正式员工，小时工、派遣员工等任何人均可取得。

・産前休業

出産予定日以前の6週間（双子以上の場合は14週間）について請求すれば取得できます。

・産後休業

出産の翌日から8週間は、働くことはできません。ただし、産後6週間経ったあとに、本人が請求して医師が認めた場合は働くことができます。

・産前・産後休業は、正社員だけでなく、パートや派遣で働く方など誰でも取得できます

◎产后休假后复职时　産後休業後に復職するときは

・育儿时间

养育出生后未到1年的孩子的女性，可以申请每天至少2次、每次30分钟的育儿时间。

・母性健康管理措施

产后不足1年的女性，如果医生等有指示，可以申请公司保证其接受健康检查等所需的时间。并且，如果医生有指导意见，可以享受必要的措施。

・时间外劳动、休息日劳动、夜间工作的限制；弹性劳动时间制的适用限制；危险有害业务的岗位限制

产后不足1年的女性，和妊娠期间一样使用此类规定。

・育児時間

生後1年に達しない子を育てる女性は、1日2回少なくとも各30分間の育児時間を請求できます。

・母性健康管理措置

産後1年を経過しない女性は、医師等から指示があったときは、健康診査等に必要な時間の確保を申請できます。また、指導を受けた場合には、必要な措置を受けることができます。

・時間外、休日労働、深夜業の制限、変形労働時間制の適用制限、危険有害業務の就業制限

産後1年を経過しない女性には、妊娠中と同様に、これらが適用になります。

针对在职女性和男性的有关分娩及育儿的制度
働く女性・男性のための出産、育児に関する制度

◎申请育儿休假时　育児休業を取るときは

・何谓育儿休假制度
养育不足1岁的孩子的男女劳动者，可以根据其希望的时间，出于养育孩子的目的进行休假。

・育児休業制度とは
1歳に満たない子を育てる男女労働者は、希望する期間、子どもを育てるために休業することができます。

・可以取得育儿休假的人
不仅正式员工，小时工、派遣人员等签订有限期合同的劳动者如果满足一定的条件也可以取得育儿休假。

・育児休業を取ることができる人は
正社員だけでなく、パートや派遣などの有期契約労働者も一定の要件を満たしていれば育児休業を取ることができます。

・爸妈育儿加休制度+
双亲都申请育儿休假时，会延长可休假时间，在孩子到1岁零2个月前的1年时间里，可以分别取得育儿休假。

・パパ・ママ育休プラス
両親ともに育児休業を取得する場合は、休業可能期間が延長され、子が1歳2か月に達するまでの間の1年間、それぞれ育児休業を取得できます。

・育儿休假的延长
育儿休假的期限可以延长。孩子1岁以后，如果存在不能送入保育所等情况，可以延长到孩子1岁零6个月为止；孩子1岁零6个月以后，如果存在不能送入保育所等情况，可以延长到孩子2岁为止。

・育児休業の延長
子が1歳以降、保育所に入れないなどの場合には、子が1歳6か月に達するまでの間、子が1歳6か月以降、保育所に入れないなどの場合には、子が2歳に達するまでの間、育児休業を延長することができます。

・取得育儿休假的手续
若要取得育儿休假，必须向公司提出书面申请。最迟在休假开始的1个月前，向公司提出育儿休假申请书。

・育児休業を取るための手続き
育児休業を取得するためには、会社に書面で申し出ることが必要です。遅くとも休業開始1か月前までに、会社に育児休業申出書を提出しましょう。

◎不得以妊娠、分娩、育儿休假等为理由对申请者做出不利的人事安排或进行骚扰
妊娠・出産・育児休業等を理由とする不利益取扱いやハラスメントは許されません

禁止以妊娠、分娩、育儿休假等为理由，做出解雇、停止雇佣、降职等对申请者不利的人事安排。并且，公司有义务防止职场上与妊娠、分娩、育儿休假等相关的骚扰行为。受到骚扰时，应向公司咨询。

妊娠・出産・育児休業等を理由に、解雇、雇止め、降格などの不利益な取扱いを行うことは禁止されています。また、会社は職場での妊娠・出産・育児休業等に関するハラスメントについて防止する義務があります。ハラスメントを受けたら会社に相談しましょう。

◎为了在养育幼小的孩子的同时能继续工作　幼い子どもを育てながら働き続けるために

・短时间工作制度
公司必须针对养育不足3岁的孩子的男女劳动者制定短时间工作制度（原则上1天6小时）。

・短時間勤務制度
会社は、3歳未満の子を育てる男女労働者について、短時間勤務制度（原則として1日6 時間）を設けなければなりません。

・孩子的看护休假
养育小学入学前的孩子的男女劳动者，通过向公司提出申请，在年度带薪休假之外，可以出于看护生病或受伤的孩子、接种疫苗以及体检的目的，以1天或半天为单位取得休假，每年1个孩子最多5天、2个孩子以上最多10天。

・子の看護休暇
小学校入学前の子を育てる男女労働者は、会社に申し出ることにより、年次有給休暇とは別に、1年につき、子が1人なら5日まで、子が2人以上なら10日まで、病気やけがをした子の看護、予防接種及び健康診断のために1日又は半日単位で休暇を取得することができます。

・规定范围外劳动的限制
如果养育不足3岁的孩子的男女劳动者有请求，公司不得安排规定范围外的劳动。

・所定外労働の制限
会社は、3歳未満の子を育てる男女労働者から請求があったときは、所定外労働をさせてはなりません。

・时间外劳动、夜间工作的限制
如果养育小学入学前的孩子的男女劳动者有请求，公司安排的规定时间外劳动1个月不得超过24小时、1年不得超过150小时。另外，不得安排夜间（晚上10点到凌晨5点）工作。

・時間外労働、深夜業の制限
会社は、小学校入学前の子を育てる男女労働者から請求があった場合は、1か月24時間、1年150時間を超える時間外労働をさせてはなりません。また、深夜（午後10時から午前5時まで）に働かせてはなりません。

以上内容的咨询请至：都道府县劳动局雇佣环境・均等部（室）
以上の問い合わせ先　都道府県労働局雇用環境・均等部（室）

◎因育儿等原因离职人员的再就业支援
育児等のために退職した方への再就職支援

- 对于因育儿等原因离职、将来希望再就业的人员，会实施提供信息、再就业研讨会、制定再就业计划等支援措施。
- 雇佣保险原则上可以在离职后的一年中、进行再就业活动的期间内领取。但是，在此期间如果由于妊娠、分娩、育儿、疾病及负伤等原因不能再就业，可以延长领取雇佣保险的期限（最多可到离职后4年）。
- 育児などにより退職し、将来的に再就職を希望する方に対し、情報提供、再就職セミナー、再就職に向けたプラン作りの支援などを実施しています。
- 雇用保険は、原則として退職してから1年間の中で、再就職活動を行っている期間に受給することができます。しかし、その期間に妊娠、出産、育児、疾病及び負傷のために再就職できない場合、その雇用保険を受給できる期間を延長することができます（退職後最大4年間まで）。

咨询至：公共职业安定所（Hello Work）
問い合わせ先　公共職業安定所（ハローワーク）

◎支付分娩育儿一次性补贴及分娩补贴、免除社会保险费及国民年金保险费
出産育児一時金・出産手当金の支給及び社会保険料・国民年金保険料の免除

・有制度规定，分娩时可以领取分娩育儿一次性补贴及分娩补贴。并且，还有在产前产后休假期间或育儿休假期间免除社会保险费（健康保险、厚生年金）、产前产后期间免除国民年金保险费的制度。
・出産に当たっては、出産育児一時金や出産手当金などが支給される制度があります。また、産前産後休業期間中や育児休業期間中の、社会保険料（健康保険・厚生年金）が免除される制度や、産前産後期間中の国民年金保険料が免除される制度があります。

咨询至：工作单位、全国健康保险协会（协会健保）、健康保险工会、年金事务所、市区町村国民年金担任窗口（仅限与国民年金保险费相关的免除制度）等
問い合わせ先　勤務先、全国健康保険協会（協会けんぽ）、健康保険組合、年金事務所、市区町村の国民年金担当窓口（国民年金保険料に係る免除制度に限る）など

◎儿童补贴　児童手当

・支付给养育儿童的人。支付额根据收入和儿童年龄等而不同。需要从孩子出生的第二天开始15天以内向住所所在地的市区町村政府（公务员为其工作单位）申请。
・児童を養育している方に支給されます。支給額は所得や児童の年齢等によって異なります。子どもが生まれた日の翌日から15日以内に、お住まいの市区町村（公務員は勤務先）に申請が必要です。

咨询至：市区町村政府的儿童补贴担任窗口
問い合わせ先　市区町村の児童手当担当窓口

◎育儿休假补贴　育児休業給付

・有制度规定，取得育儿休假后，若满足一定条件，可以通过雇佣保险领取相当于开始休假时的工资水平67%（休假开始6个月后为50%）金额的育儿休假补贴。
・育児休業を取得したときは、一定の条件を満たした場合、雇用保険から休業開始時賃金の67%（休業開始から6ヶ月経過後は50%）相当額が育児休業給付金として支給される制度があります

咨询至：公共职业安定所（Hello Work）
問い合わせ先　公共職業安定所（ハローワーク）

主要的医疗补助等制度
主な医療給付等の制度

◎针对早产儿　未熟児に対して

身体发育不成熟的早产儿如果需要住院，可以享受公费医疗。
からだの発育が未熟なまま生まれた新生児で、入院が必要な場合、公費で医療が受けられます。

◎针对罹患小儿慢性特定疾病的儿童等　小児慢性特定疾病にかかっている児童等に対して

当孩子罹患属于以下小儿慢性特定疾病的疾病时，可以享受公费医疗。同时，为了使之自立，有时还可以享受各种支援（自立支援事业）及日常生活用具补助。
子どもが下記の疾患群に属する小児慢性特定疾病にかかった場合、公費で医療が受けられます。また、自立のための各種支援（自立支援事業）や日常生活用具の給付を受けられる場合があります。

恶性新生物、慢性肾脏疾病、慢性呼吸系统疾病、慢性心脏疾病、内分泌疾病、胶原病、糖尿病、先天性代谢异常、血液疾病、免疫疾病、神经肌肉疾病、慢性消化系统疾病、染色体或基因突变症候群、皮肤疾病、骨骼系统疾病、血管系统疾病
悪性新生物、慢性腎疾患、慢性呼吸器疾患、慢性心疾患、内分泌疾患、膠原病、糖尿病、先天性代謝異常、血液疾患、免疫疾患、神経・筋疾患、慢性消化器疾患、染色体又は遺伝子に変化を伴う症候群、皮膚疾患、骨系統疾患、脈管系疾患

※小儿慢性特定疾病信息中心（http://www.shouman.jp/）
※小児慢性特定疾病情報センター（https://www.shouman.jp/）

◎针对残疾儿童　障害児に対して

如果进行减轻身体残疾状态的手术等治疗时，可以享受公费医疗（自立支援医疗）。并且，有时可以提供辅助器具费用及享受日常生活用具的补助。无论哪种补助都有疾病程度及收入等方面的限制，请向市区町村等咨询。
如果家长发生意外（死亡、重度伤残）时，有残疾人扶养共济制度（自愿加入），可以提供残疾儿童/人士终身年金。请向您居住的都道府县或政令指定城市政府咨询。
身体の障害の状態の軽減を行う手術などの治療を行う場合、公費で医療（自立支援医療）が受けられます。また、補装具費の支給や日常生活用具の給付を受けられる場合があります。いずれの場合も、病気の程度や所得などに応じて制限がありますので、市町村などに相談してください。
保護者に万一（死亡・重度障害）のことがあったとき、障害児・者に終身年金を支給する障害者扶養共済制度（任意加入）があります。お住まいの都道府県又は指定都市にお問い合わせください。

产科医疗补偿制度
産科医療補償制度

在加入了产科医疗补偿制度的分娩机构分娩，如果婴儿意外因分娩发生重度脑瘫，满足出生体重、怀孕周数、残障程度等的标准，则可以拿到用于看护及护理的补偿金。同时，也会分
析脑瘫的发病原因。（公财）日本医疗机能评价机构的主页（http://www.sanka-hp.jcqhc.or.jp）上刊登了加入了此制度的分娩机构列表。
另外，申请补偿的期限为孩子满5岁生日之前。
産科医療補償制度に加入している分娩機関で出産し、万が一、赤ちゃんが分娩に関連して重度脳性まひとなり、出生体重、在胎週数、障害の程度などの基準を満たした場合には、看護、介護のための補償金が支払われるとともに、脳性まひ発症の原因分析が行われます。この制度に加入している分娩機関の一覧は、（公財）日本医療機能評価機構のホームページ（http://www.sanka-hp.jcqhc.or.jp）に掲載されています。
なお、補償申請期限はお子様の満5歳の誕生日までです。

・关于产科医疗补偿制度的咨询
　产科医疗补偿制度专用呼叫中心
　电话　0120　330-637
　受理时间:上午9点~下午5点（非节假日）
・産科医療補償制度についてのお問い合わせ先
　産科医療補償制度専用コールセンター
　電話　0120 - 330-637
　受付時間:午前9時～午後5時（土日祝除く）

<备忘录>
<メモ>
分娩的机构名称: _____
出産をした分娩機関の名称:
注册证交付日期: _____
登録証交付日:
孕产妇管理编号:
妊産婦管理番号: □□□□□□□□□□

产科医疗补偿制度象征性标志
産科医療補償制度のシンボルマーク

＊ 由分娩机构交付的《产科医疗补偿制度注册证》上记载了孕产妇管理编号。在孩子满5岁之前，请妥善保管好注册证。
※妊産婦管理番号は、分娩機関より交付される「産科医療補償制度　登録証」に記載されています。登録証はお子様が5歳になるまで大切に保管してください。

（正面）
（表）

母性健康管理指导事项联系卡
母性健康管理指導事項連絡カード

西历　　年　　月　　日
令和　　年　　月　　日

各单位负责人
事業主殿

医疗机构等名称
医療機関等名 ……

医生等姓名
医師等氏名 …… 章 印

下述“1”所记人员，因健康检查及保健指导的结果认为需要采取以下2~4项措施。
下記の1の者は、健康診査及び保健指導の結果、下記2～4の措置を講ずることが必要であると認めます。

具体事项
記

1. 姓名等
氏名等

姓名 氏名		妊娠周数 妊娠週数	周 週	预产期 分娩予定	年　月　日 年　月　日

2. 指导事项（请选择相应指导项目等，划〇。）
指導事項（該当する指導項目等に〇をつけてください。）

症状等 症状等			指导项目 指導項目	标准措施 標準措置
孕吐 つわり	症状明显时 症状が著しい場合			缩短工作时间 勤務時間の短縮
严重孕吐 妊娠悪阻				休假（住院治疗） 休業（入院加療）
孕期贫血 妊婦貧血	Hb9g/dl 以上、不足11g/dl Hb9g/dl 以上11g/dl 未満			对高负荷工作的限制或缩短工作时间 負担の大きい作業の制限又は勤務時間の短縮
	不足Hb9g/dl Hb9g/dl 未満			休假（在家修养） 休業（自宅療養）
子宫内胎儿发育迟缓 子宮内胎児発達遅延		轻度 軽症		对高负荷工作的限制或缩短工作时间 負担の大きい作業の制限又は勤務時間の短縮
		重度 重症		休假（在家休养或住院治疗） 休業（自宅療養または入院加療）
先兆早产（妊娠不足22周） 切迫早産（妊娠22週未満）				休假（在家休养或住院治疗） 休業（自宅療養または入院加療）
先兆早产（妊娠22周之后） 切迫早産（妊娠22週以後）				休假（在家休养或住院治疗） 休業（自宅療養または入院加療）
妊娠水肿 妊娠浮腫		轻度 軽症		对高负荷工作、长时间站立的工作以及必须保持相同姿势的工作的限制或缩短工作时间 負担の大きい作業、長時間の立ち作業、同一姿勢を強制される作業の制限又は勤務時間の短縮
		重度 重症		休假（住院治疗） 休業（入院加療）
妊娠蛋白尿 妊娠蛋白尿		轻度 軽症		对高负荷工作、经常感到精神压力及紧张的工作的限制或缩短工作时间 負担の大きい作業、ストレス・緊張を多く感じる作業の制限又は勤務時間の短縮
		重度 重症		休假（住院治疗） 休業（入院加療）
妊娠高血压症候群（妊娠中毒症） 妊娠高血圧症候群（妊娠中毒症）	可见高血压时 高血圧がみられる場合	轻度 軽症		对高负荷工作、经常感到精神压力及紧张的工作的限制或缩短工作时间 負担の大きい作業、ストレス・緊張を多く感じる作業の制限又は勤務時間の短縮
		重度 重症		休假（住院治疗） 休業（入院加療）
	高血压伴随有蛋白尿时 高血圧に蛋白尿を伴う場合	轻度 軽症		对高负荷工作、经常感到精神压力及紧张的工作的限制或缩短工作时间 負担の大きい作業、ストレス・緊張を多く感じる作業の制限又は勤務時間の短縮
		重度 重症		休假（住院治疗） 休業（入院加療）
从妊娠前开始的疾病（因妊娠使症状加重时） 妊娠前から持っている病気（妊娠により症状の悪化が見られる場合）		轻度 軽症		对高负荷工作的限制或缩短工作时间 負担の大きい作業の制限又は勤務時間の短縮
		重度 重症		休假（在家休养或住院治疗） 休業（自宅療養または入院加療）

（背面）
（裏）

症状等 症状等			指导项目 指導項目	标准措施 標準措置
妊娠中易罹患的疾病 妊娠中にかかりやすい病気	静脉瘤 静脈瘤	症状明显时 症状が著しい場合		对长时间站立的工作、必须保持相同姿势的工作的限制或躺下休息 長時間の立ち作業、同一姿勢を強制される作業の制限又は横になっての休憩
	痔疮 痔	症状明显时 症状が著しい場合		
	腰痛等 腰痛等	症状明显时 症状が著しい場合		对长时间站立的工作、腰部负荷重的工作、必须保持相同姿势的工作的限制 長時間の立ち作業、腰に負担のかかる作業、同一姿勢を強制される作業の制限
	膀胱炎 膀胱炎	轻度 軽症		对高负荷工作、不能长时间离开工作场所的工作、寒冷场所的工作的限制 負担の大きい作業、長時間作業場所を離れることのできない作業、寒い場所での作業の制限
		重度 重症		休假（住院治疗） 休業（入院加療）
多胎妊娠（　　胎） 多胎妊娠（　　胎）				根据需要限制高负荷工作或缩短工作时间 必要に応じ、負担の大きい作業の制限又は勤務時間の短縮 多胎特殊病例或三胎以上时，需特别慎重管理 多胎で特殊な例又は三胎以上の場合、特に慎重な管理が必要
产后恢复不良 産後の回復不全		轻度 軽症		对高负荷工作的限制或缩短工作时间 負担の大きい作業の制限又は勤務時間の短縮
		重度 重症		休假（在家休养） 休業（自宅療養）

请填写需要采取不同于标准措施的措施等特别要求。
標準措置と異なる措置が必要であると等の特記記事があれば記入してください。

3. 需要采取上述“2”之措施的期间
（请选择当前的预定期间，划〇）
上記2の措置が必要な期間
（当面の予定期間に〇を付けてください）

1周　（　月　日~　月　日） 1週間（　月　日～　月　日）	
2周　（　月　日~　月　日） 2週間（　月　日～　月　日）	
4周　（　月　日~　月　日） 4週間（　月　日～　月　日）	
其他（　　） その他（　　）	

4. 其他指导事项
（如有需要的措施请划〇。）
その他の指導事項
（措置が必要である場合は〇をつけてください。）

妊娠期间放宽上班时间的措施 妊娠中の通勤緩和の措置	
与妊娠期间休息相关的措施 妊娠中の休憩に関する措置	

（填写上的注意点）
（記入上の注意）
(1)　“4 其他指导事项”中的“妊娠期间放宽上班时间的措施”栏内，鉴于公共交通的拥挤状况及妊娠经过状况，如果需要采取措施，请划〇。
「4 その他の指導事項」の「妊娠中の通勤緩和の措置」欄には、交通機関の混雑状況及び妊娠経過の状況にかんがみ、措置が必要な場合、〇印をご記入ください。
(2)　“4 其他指导事项”中的“与妊娠期间休息相关的措施”栏内，鉴于工作状况及妊娠经过状况，如果需要采取与休息相关的措施，请划〇。
「4 その他の指導事項」の「妊娠中の休憩に関する措置」欄には、作業の状況及び妊娠経過の状況にかんがみ、休憩に関する措置が必要な場合、〇印をご記入ください。

为了遵守指导事项的措施申请书
指導事項を守るための措置申請書

我遵循医生等的指导事项，申请如上措施。
上記のとおり、医師等の指導事項に基づく措置を申請します。

年　　月　　日
令和　　年　　月　　日

部门
所属 ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿
姓名 ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿ 章
氏名 ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿ 印

单位负责人先生/女士
事業主殿

本表格《母性健康管理指导事项联系卡》的栏中请医生等填写，《为了遵守指导事项的措施申请书》的栏中由女性员工填写。
この様式の「母性健康管理指導連絡カード」の欄には医師等が、また、「指導事項を守るための措置申請書」の欄には女性労働者が記入してください。

预备栏
予備欄

※本预备栏可在去医疗机构就诊时使用，也可记录母亲和孩子的担心问题等，请自由使用。
※当予備欄は医療機関を受診する時に利用したり、お母さんやお子さんの気になる点などを記載したり、ご自由にお使いください。

联络备忘录
連絡先メモ

健康检查就诊设施 健診受診施設	名称 名称		电话 電話	
	地址 所在地			
分娩预定设施 分娩予定施設	名称 名称		电话 電話	
	地址 所在地			
小儿科 小児科	名称 名称		电话 電話	
	地址 所在地			
牙科 歯科	名称 名称		电话 電話	
	地址 所在地			
	名称 名称		电话 電話	
	地址 所在地			
	名称 名称		电话 電話	
	地址 所在地			
	名称 名称		电话 電話	
	地址 所在地			

预定在助产所分娩时，在助产所记载 （根据医疗法第6条的4项2款） 助産所で分娩予定の場合は助産所にて記載 （医療法6条の4の2によるもの）		记载日：　年　月　日 記載日：　年　月　日		
助产所的名称： 助産所の名称：		紧急联络处： 緊急連絡先：		
助产师姓名： 助産師の名称：				
可在助产所管理的孕妇状态（※） 助産所で管理できる妊婦の状態（※）		□ 助产师可管理的孕妇 助産師が管理できる妊婦 □ 与合作的妇产科医生商谈后，应共同协助管理的孕妇 連携する産婦人科医師と相談の上、共働管理すべき妊婦		
关于异常时的应对 異常の際の対応について	合作应对异常情况的医疗机构名称 連携して異常に対する医療機関名		电话 電話	
	地址 所在地			

※参见助产业务指南2019的“Ⅲ孕妇管理适应列表”，在□中打“✓”。
※助産業務ガイドライン2019の「Ⅲ妊婦管理適応リスト」を参照して□にチェックを記載すること。

儿童宪章
児童憲章

我们遵照日本国宪法的精神，为了树立对儿童的正确观念，为了所有儿童的幸福，制定此宪章。
われらは、日本国憲法の精神に従い、児童に対する正しい観念を確立し、すべての児童の幸福をはかるために、この憲章を定める。

儿童，作为人而受尊重。
児童は、人として尊ばれる。
儿童，作为社会的一员而受重视。
児童は、社会の一員として重んぜられる。
儿童，应当在良好环境中成长。
児童は、よい環境のなかで育てられる。

1. 所有儿童应身心健康地出生、成长，生活受到保障。
すべての児童は、心身ともに、健やかにうまれ、育てられ、その生活を保障される。
2. 所有儿童应在家庭中受到正常合理的爱、知识和技术的培养，对于家庭不幸的儿童，应予以改换环境。
すべての児童は、家庭で、正しい愛情と知識と技術をもって育てられ、家庭に恵まれない児童には、これにかわる環境が与えられる。
3. 所有儿童应得到适当的营养、住所和被服，并且得以防止疾病和灾害。
すべての児童は、適当な栄養と住居と被服が与えられ、また、疾病と災害から守られる。
4. 所有儿童应受到适应其个性和能力的教育，引导儿童自主实现作为社会一员的义务。
すべての児童は、個性と能力に応じて教育され、社会の一員としての責任を自主的に果たすように、みちびかれる。
5. 所有儿童应接受热爱自然，尊重科学和艺术的引导，同时培养道德情操。
すべての児童は、自然を愛し、科学と芸術を尊ぶように、みちびかれ、また、道徳的心情がつちかわれる。
6. 所有儿童应接受确保就学之路，提供充分完善的教育设施。
すべての児童は、就学のみちを確保され、また、十分に整った教育の施設を用意される。
7. 所有儿童应得到接受职业指导的机会。
すべての児童は、職業指導を受ける機会が与えられる。
8. 所有儿童参加劳动时，应必须受到充分的保护，其身心发育不能受到影响，受教育机会不能丧失，作为儿童的生活不能受到妨碍.
すべての児童は、その労働において、心身の発育が阻害されず、教育を受ける機会が失われず、また、児童としての生活がさまたげられないように、十分保護される。
9. 为所有儿童提供良好游乐场所和文化遗产，排除恶劣环境的影响。
すべての児童は、よい遊び場と文化財を用意され、わるい環境から守られる。
10. 所有儿童不应接受虐待、奴役、放任及其他不当待遇，对犯有过错的儿童，应给予适当的保护教育。
すべての児童は、虐待、酷使、放任その他不当な取り扱いから守られる。あやまちをおかした児童は適切に保護指導される。
11. 所有身有残疾或精神机能不健全的儿童，都应享受适当的治疗、教育和保护。
すべての児童は、身体が不自由な場合、または、精神の機能が不十分な場合に、適切な治療と教育と保護が与えられる。
12. 所有儿童应接受引导以博爱和真诚彼此相待，做对人类和平与文化有所贡献的优秀国民。
すべての児童は、愛とまことによって結ばれ、よい国民として人類の平和と文化に貢献するように、みちびかれる。

关于母子健康手册
母子健康手帳について

守护母子健康，构筑快乐家庭
母と子の健康をまもり、明るい家庭をつくりましょう

◎ 妊娠期间及婴幼儿期的孩子健康状态容易突然发生变化，而这一时期又是生涯中健康体质的基础，因此特编制了母子健康手册，守护母子健康。领取母子健康手册后，请首先通读后填写孕妇本人及监护人记录栏等。
妊娠中や乳幼児期は急に健康状態が変化しやすいこと、この時期が生涯にわたる健康づくりの基盤となることから、お母さんとお子さんの健康を守るために母子健康手帳がつくられました。受けとったら、まず一通り読んで妊婦自身や保護者の記録欄などに記入しましょう。

◎ 本手册是重要的母子健康记录。在健康检查、产科及儿科就诊、预防接种、接受保健指导等时，都请务必携带本手册，并根据需要填写。手册的记录不仅是孩子健康诊断时的参考，还是预防接种的正式记录，在上学后也会用到，请注意不要遗失。同时，也请作为备忘录，用于记录母亲和孩子的健康状态、体检结果等。
この手帳は、お母さんとお子さんの健康記録として大切です。健康診査、産科や小児科での診察、予防接種、保健指導などを受けるときは、必ず持って行き、必要に応じて書き入れてもらいましょう。手帳の記録は、お子さんの健康診断のときの参考となるばかりでなく、予防接種の公的記録として就学後も役立つものなので、紛失しないように注意してください。また、お母さんとお子さんの健康状態、健診結果などの覚え書きとしても利用してください。

◎ 请母亲与父亲运用本手册，一起关注婴儿的健康及发育吧。父亲也请积极记录孩子的情形及自己的心情等。当孩子长大后，父母将此手册交给他也是很有意义的。
この手帳を活用して、お母さんとお父さんが一緒になって赤ちゃんの健康、発育に関心を持ちましょう。お父さんもお子さんの様子や自分の気持ちなどを積極的に記録しましょう。お子さんが成人されたときに、お母さん、お父さんから手渡してあげることも有意義です。

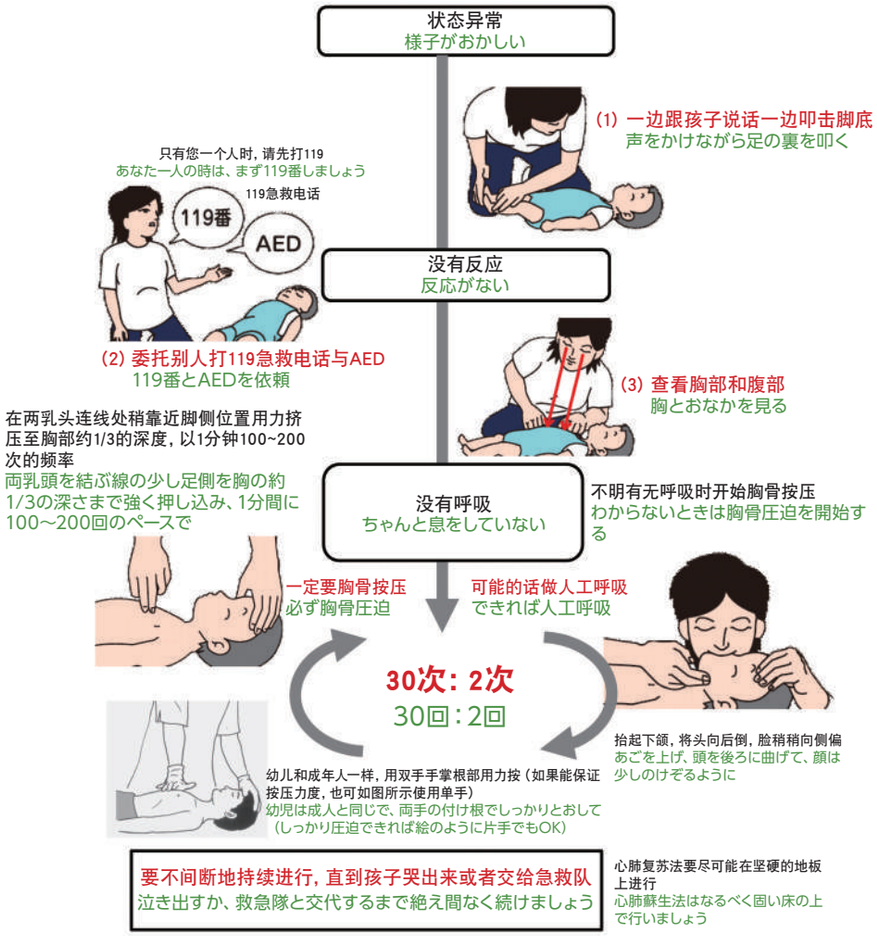
◎ 如果得知将诞生双胞胎或更多婴儿，请在您居住的市区町村政府窗口重新领取母子健康手册，保证每个孩子1本。
双生児（ふたご）以上のお子さんが生まれることがわかった場合は、お住まいの市区町村窓口からお子さん1人につき手帳1冊となるように新たに母子健康手帳を受けとってください。

◎ 如果有影响到使用的破损或污迹，或者丢失时，请在您居住的市区町村政府窗口重新领取母子健康手册。
使用に支障をきたすほど破れたり、よごれたり、なくしたりしたときは、お住まいの市区町村窓口で母子健康手帳の再交付を受けましょう。

◎ 如果有其他不明之处，请向市区町村政府的领取窗口、育儿家庭综合支援中心、保健所、市区町村保健中心咨询。
その他わからないことは、受けとった市区町村窓口、子育て世代包括支援センター、保健所、市町村保健センターで聞きましょう。

心肺复苏法
心肺蘇生法

心肺复苏法的基础是胸骨按压和人工呼吸。仅仅是胸骨按压也好，仅仅是人工呼吸也好，您鼓起勇气做的某项努力有可能就能挽救孩子的生命。
如果觉得情形有异，请寻求帮助，开始以下心肺复苏法的急救步骤。
心肺蘇生法の基本は、胸骨圧迫と人工呼吸です。胸骨圧迫だけでも、人工呼吸だけでも、何かをするその勇気がお子さんの救命につながります。
様子がおかしいと思ったら助けを呼んで、以下の心肺蘇生法の手順を開始しましょう。



监修）日本小儿急救医学会、日本急救医疗财团心肺复苏法委员会
（監修）日本小児救急医学会、日本救急医療財団心肺蘇生法委員会

※消防机构等会举办应急处理的讲习会。由于熟练后会比较心安，请尽量参加。
※消防機関等で応急処置の講習会が行われています。慣れておくと安心なので、参加してみましょう。