

Please fill in the top portion of this page when you receive this handbook.
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。

Child's Parents or Guardians 子の保護者	Relationship 続柄	Name 氏名	Date of Birth (Current age) 生年月日(年齢)	Occupation 職業
	Mother (Pregnant woman) 母(妊婦)		Year/Month/Day (____years old) 年 月 日生(歳)	
	Father 父		Year/Month/Day (____years old) 年 月 日生(歳)	
			Year/Month/Day (____years old) 年 月 日生(歳)	
	Present Address 居住地		Tel. No. 電話	
			Tel. No. 電話	
		Tel. No. 電話		

Certificate of Birth Registration
出生届出済証明

Name of Child 子の氏名	Male/Female 男・女		
Place of Birth 出生の場所	Prefecture 都道府県	City/Ward/Town/Village 市区町村	
Date of Birth 出生の年月日	Year 年	Month 月	Day 日

I hereby certify that the birth of the above-named child was officially registered on

____ (Year) ____ (Month) ____ (Day).

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。

Official Seal of the Mayor
市区町村長

印

*You must register the birth of your child within 14 days of the birth to obtain the Certificate of Birth Registration.

*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。

Please fill in the information on this page.
このページは妊婦自身で記入してください。

Pregnancy Health Reference 妊婦の健康状態等

Heigh 身長	cm	Normal Weight ふだんの体重	kg	Age at Marriage 結婚年齢	years old 歳
BMI BMI		BMI (body mass index)=Weight(kg)÷Height(m)÷Height (m) BMI (体格指数)=体重(kg)÷身長 (m)÷身長 (m)			

●Have you ever had any of the following illnesses? (Circle which applies)

○次の病気にかかったことがありますか。(あるものに○印)

High blood pressure/Chronic nephritis/Diabetes mellitus/Hepatitis/Heart disease/Thyroid disease

高血圧 慢性腎炎 糖尿病 肝炎 心臓病 甲状腺の病気

Mental Illness / Other disease (name:)

精神疾患(心の病気) その他病気 (病名)

●Have you ever had any of the following infectious illnesses?

○次の感染症にかかったことがありますか。

Rubella (Yes () age) / No / Immunized)

風しん(三日はしか) (はい () 歳) いいえ 予防接種を受けた)

Measles (Yes () age) / No / Immunized)

麻疹(はしか) (はい () 歳) いいえ 予防接種を受けた)

Varicella (Yes () age) / No / Immunized)

水痘(水ぼうそう) (はい () 歳) いいえ 予防接種を受けた)

●Have you ever had an operation? No / Yes (for)

○今までに手術を受けたことがありますか。 なし あり(病名)

●Are you currently taking medicine? (medicine used regularly):

○服用中の薬(常用薬):

●Do you feel heavily stressed in your everyday life, either at home or at work? Yes / No

○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

●Are you worried about this pregnancy because of something that happened during a past pregnancy or delivery? Yes / No

○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

●Do you have any other worries? ()

○その他心配なこと ()

●Do you smoke? No / Yes (cigarettes per day)

○たばこを吸いますか。 いいえ はい(1日 本)

●Does anyone living in the same household smoke? No / Yes (cigarettes per day)

○同居者は同室でたばこを吸いますか。 いいえ はい(1日 本)

●Do you drink alcohol? No / Yes (glasses per day)

○酒類は飲みますか。 いいえ はい(1日 程度)

●Because smoking and drinking alcohol can have a bad effect on the growth of your baby, it is wise to stop.

※喫煙と飲酒は、赤ちゃんの成長に大きな影響を及ぼしますので、やめましょう。

Spouse's Health 夫の健康状態	Good / Poor (Disease or problem:) 健康 よくない(病名)
---------------------------	---

History of Prior Pregnancies いままでの妊娠

Date of Delivery 出産年月	Health During Pregnancy/During & After Childbirth 妊娠・出産・産後の状態	Baby's Weight at Birth/Sex 出生児の体重・性別	Child's Present Health 現在の子の状態
Year/Month 年 月	Normal • Abnormal (at weeks or months pregnant) 正常・異常(妊娠 週(第 月)頃)	g Male/Female 男・女	Good / Poor 健・否
Year/Month 年 月	Normal • Abnormal (at weeks or months pregnant) 正常・異常(妊娠 週(第 月)頃)	g Male/Female 男・女	Good / Poor 健・否
Year/Month 年 月	Normal • Abnormal (at weeks or months pregnant) 正常・異常(妊娠 週(第 月)頃)	g Male/Female 男・女	Good / Poor 健・否

*If you feel worried about your pregnancy or insecure about childbirth and/or raising a child, please feel free to consult the public health center, the municipal office (public health center), or any medical institution.

※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。

Please fill in the information on this page.
このページは妊婦自身で記入してください。

Woman's Occupation and Home Situation 妊婦の職業と環境

Working Conditions When First Pregnant 妊娠に気づいたときの状況	Employment Status 職業			
	Type of Job and Work Environment (*) 仕事の内容と職場環境(※)			
	Hours Worked Per Day 仕事をする時間	() Hours, () to () Is your work schedule irregular, such as on a shift basis? (Yes/No) 1日約()時間・()時～()時 交代制などの変則的な勤務(あり・なし)		
	How Do You Get to Work? 通勤や仕事に利用する乗り物			
Working Conditions During Pregnancy 妊娠してからの変更点	Length of Commute 通勤の時間	One Way () Minutes 片道()分	How Crowded 混雑の程度	Very Crowded / Normal ひどい・普通

Working Conditions During Pregnancy 妊娠してからの変更点	Took Time Off: () th week 仕事を休んだ(妊娠 週(第 月)のとき)
	Changed Jobs: () th week 仕事を变えた(妊娠 週(第 月)のとき)
	Permanently Left: () th week 仕事をやめた(妊娠 週(第 月)のとき)
	Other: () その他()

Maternity Leave Before Birth 産前休業	From (Month) (Day) for Days 月 日から 日間
--------------------------------------	---

Maternity Leave After Birth 産後休業	From (Month) (Day) for Days 月 日から 日間
-------------------------------------	---

Childcare Leave (Father/Mother) 育児休業(父親・母親)	From (Month) (Day) to (Month) (Day) 月 日から 月 日まで
	From (Month) (Day) to (Month) (Day) 月 日から 月 日まで

Living Situation 住居の種類	Independent House () story house/ Condominium () stories, floor, elevator: Yes/No/Other () 一戸建て(階建)・集合住宅(階建 階・エレベーター: 有・無)・その他
---------------------------	---

Living Environmen 騒音	Quiet / Normal / Noisy 静 普通 騒	Sunshine exposure 日当たり	Good / Normal / Poor 良 普通 悪
-------------------------	----------------------------------	---------------------------	--------------------------------

Who Lives with You 同居	Children (Number:), Husband, Husband's Father, Husband's Mother, Your Father, Your Mother, Other(s) (Number:) 子ども(人)・夫・夫の父・夫の母・実父・実母 その他(人)
--------------------------	--

*Please record any special circumstances, such as whether: the job requires a lot of physical endurance (for example, standing for long periods); the temperature of the working environment is uncomfortable or harsh; there is heavy tobacco smoke; there is a lot of physical movement; there is a high stress level; it is difficult to take a break; and/or there is a lot of overtime.

※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。

Relevant Personal Data (1)
妊婦自身の記録 (1)

*Use the space below to write down notes about your physical condition, any questions you would like to ask when undergoing health checkups for expectant mothers, and how you and your family feel about welcoming a new baby.
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。

<Third Month of Pregnancy> 8 to 11 weeks into the pregnancy (____ (Month) ____ (Day) to ____ (Month) ____ (Day))
<妊娠3か月> 妊娠8週～妊娠11週 (____ 月 ____ 日～ ____ 月 ____ 日)

*It is comforting and encouraging to find someone you can freely ask for advice concerning pregnancy and childbirth.
※妊娠・出産について気軽に相談できる人を見つけておく心安いです。

<Fourth Month of Pregnancy> 12 to 15 weeks into the pregnancy (____ (Month) ____ (Day) to ____ (Month) ____ (Day))
<妊娠4か月> 妊娠12週～妊娠15週 (____ 月 ____ 日～ ____ 月 ____ 日)

*It is a good idea to check your blood test results during the first stage of pregnancy (as well as the results of all tests afterward).
*If you are planning to return to your hometown to give birth, it is a good idea to consult your physician or midwife and discuss preparations with your family.
※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。

First Day of Last Menstruation 最終月経開始日	____ (Year) ____ (Month) ____ (Day) 年 月 日
First Medical Exam for This Pregnancy この妊娠の初診日	____ (Year) ____ (Month) ____ (Day) 年 月 日
First Fetal Movement Felt 胎動を感じた日	____ (Year) ____ (Month) ____ (Day) 年 月 日
Projected Date of Delivery 分娩予定日	____ (Year) ____ (Month) ____ (Day) 年 月 日

*It is a good idea for working women to use the Maternal Health Maintenance Information Card whenever they receive instructions (including preventive treatment) from their physician during health checkups for expectant mothers.
※働く女性は、妊婦健康診査で医師等から指導（予防的措置も含まれます。）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。

Relevant Personal Data (2)
妊婦自身の記録 (2)

*Use the space below to write down notes about your physical condition, any questions you would like to ask when undergoing health checkups for expectant mothers, and how you and your family feel about welcoming a new baby.
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。

<Fifth Month of Pregnancy> 16 to 19 weeks into the pregnancy (____ (Month) ____ (Day) to ____ (Month) ____ (Day))
<妊娠5か月> 妊娠16週～妊娠19週 (____ 月 ____ 日～ ____ 月 ____ 日)

*Check the various programs related to childbirth and child-raising for working men and women.
※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。

<Sixth Month of Pregnancy> 20 to 23 weeks into the pregnancy (____ (Month) ____ (Day) to ____ (Month) ____ (Day))
<妊娠6か月> 妊娠20週～妊娠23週 (____ 月 ____ 日～ ____ 月 ____ 日)

*Write down your thoughts when you felt your baby moving.
※胎動を感じた時の気持ちを書いておきましょう。

*Please be sure to undergo health checkups for expectant mothers.
Even if you are not aware of them, your body goes through various physical changes during pregnancy. You should undergo health checkups for expectant mothers.
※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っています。きちんと妊婦健康診査を受けましょう。
*Symptoms to Beware of during Pregnancy
The following symptoms may indicate an illness that could greatly influence you and/or your unborn child:
(swelling, vaginal bleeding, bloated stomach, abdominal pain, fever, diarrhea, stubborn constipation, unusual spotting, severe headache, dizziness, nausea, vomiting.)
Please consult a doctor immediately if you experience any of these symptoms. You should also consult your doctor if you experience weakness from morning sickness, feel irritable, have severe palpitations, feel severely insecure, or no longer feel your baby moving.
※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・腰痛・発熱・下痢・がんこな便秘・ふだんと違ったおりもの・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。

Relevant Personal Data (3) 妊婦自身の記録 (3)

*Use the space below to write down notes about your physical condition, any questions you would like to ask when undergoing health checkups for expectant mothers, and how you and your family feel about welcoming a new baby.
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。

<Seventh Month of Pregnancy> 24 to 27 weeks into the pregnancy (____ (Month) ____ (Day) to ____ (Month) ____ (Day))
<妊娠7か月> 妊娠24週～妊娠27週 (____ 月 ____ 日～ ____ 月 ____ 日)

<Eighth Month of Pregnancy> 28 to 31 weeks into the pregnancy (____ (Month) ____ (Day) to ____ (Month) ____ (Day))
<妊娠8か月> 妊娠28週～妊娠31週 (____ 月 ____ 日～ ____ 月 ____ 日)

Home Address Before or After Delivery 出産前後の居住地	Address 住所	Tel. No. 電話
Name and Address of Emergency Contact 妊娠・分娩に係る緊急連絡先 (知らせしてほしい人)	Name 氏名 Name 氏名	Tel. No. 電話 Tel. No. 電話
Means of Transport to Hospital 分娩施設へのアクセス方法	Own Car / Taxi / On Foot / Other (____ hours ____ minutes) 自家用車・タクシー・徒歩・その他 (____ 時間 ____ 分)	
Someone who can help with household chores and childcare before and after childbirth 出産前後、家事や育児を手伝ってくれる人		

*See your physician immediately if you experience vaginal bleeding, bloated stomach, or abdominal pain; if your water breaks; or if your baby's movements are weak or have stopped.
※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。

Relevant Personal Data (4) 妊婦自身の記録 (4)

*Use the space below to write down notes about your physical condition, any questions you would like to ask when undergoing health checkups for expectant mothers, and how you and your family feel about welcoming a new baby.
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。

<Ninth Month of Pregnancy> 32 to 35 weeks into the pregnancy (____ (Month) ____ (Day) to ____ (Month) ____ (Day))
<妊娠9か月> 妊娠32週～妊娠35週 (____ 月 ____ 日～ ____ 月 ____ 日)

*Prepare for childbirth confirming the necessary contact information and the items you will be taking to the hospital or other birth facility.
*If you have any questions or concerns about childbirth and everyday life after the baby arrives, consult your regular medical institution or the municipal public health nurse.
※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。

Tenth Month of Pregnancy> 36 to 39 weeks into the pregnancy (____ (Month) ____ (Day) to ____ (Month) ____ (Day))
<妊娠10か月> 妊娠36週～妊娠39週 (____ 月 ____ 日～ ____ 月 ____ 日)

From the 40th Week on 妊娠40週～ (from ____ (Month) ____ (Day)) (____ 月 ____ 日～)	Date of Childbirth: ____ (Year) ____ (Month) ____ (Day) 出産日: ____ 年 ____ 月 ____ 日
	*Please write down your feelings or observations about your baby and his/her birth. ※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。

*See your physician immediately if you experience vaginal bleeding, bloated stomach, or abdominal pain; if your water breaks; or if your baby's movements are weak or have stopped.
※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。

Pregnancy 經過

[illegible][illegible]

8

Record of Checkups
検査の記録

Notes and Observations
予備欄

Type of Checkup 検査項目	Checkup Date 検査年月日	Notes 備考
Blood Type 血液型	Given ____ (Year) ____ Month) ____ (Day) 年 月 日	A B O 型 Rh
Irregular Antibody 不規則抗体	Given ____ (Year) ____ Month) ____ (Day) 年 月 日	
Cervical Cancer Test 子宮頸がん検診	Given ____ (Year) ____ Month) ____ (Day) 年 月 日	
Syphilis Serological Test 梅毒血清反応	Given ____ (Year) ____ Month) ____ (Day) 年 月 日	
HBs (hepatitis B virus) Antigen HBs抗原	Given ____ (Year) ____ Month) ____ (Day) 年 月 日	
HCV (hepatitis C) Antibody HVC抗体	Given ____ (Year) ____ Month) ____ (Day) 年 月 日	
HIV (human immunodeficiency virus) Antibody HIV抗体	Given ____ (Year) ____ Month) ____ (Day) 年 月 日	
Rubella Virus Antibody 風しんウイルス抗体	Given ____ (Year) ____ Month) ____ (Day) 年 月 日	
HTLV-1 (human T-cell leukemia virus Type 1) Antibody HTLV-1抗体	Given ____ (Year) ____ Month) ____ (Day) 年 月 日	
Chlamydia Antigen クラミジア抗原	Given ____ (Year) ____ Month) ____ (Day) 年 月 日	
Group B Streptococcus B群溶血性連鎖球菌	Given ____ (Year) ____ Month) ____ (Day) 年 月 日	
	Given ____ (Year) ____ Month) ____ (Day) 年 月 日	
	Given ____ (Year) ____ Month) ____ (Day) 年 月 日	
	Given ____ (Year) ____ Month) ____ (Day) 年 月 日	
	Given ____ (Year) ____ Month) ____ (Day) 年 月 日	
	Given ____ (Year) ____ Month) ____ (Day) 年 月 日	
	Given ____ (Year) ____ Month) ____ (Day) 年 月 日	
	Given ____ (Year) ____ Month) ____ (Day) 年 月 日	
	Given ____ (Year) ____ Month) ____ (Day) 年 月 日	

*When recording checkup results, please be sure to give the expectant mother an explanation and get her approval.
※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。

Please fill in the information on this page.
このページは妊婦自身で記入してください。

Parenting Class Record
母親（両親）学級受講記録

Date 受講年月日	Topic 課目	Comments 備考
____ (Y) ____ (M) ____ (D) 年 月 日		
____ (Y) ____ (M) ____ (D) 年 月 日		
____ (Y) ____ (M) ____ (D) 年 月 日		
____ (Y) ____ (M) ____ (D) 年 月 日		
____ (Y) ____ (M) ____ (D) 年 月 日		
____ (Y) ____ (M) ____ (D) 年 月 日		
____ (Y) ____ (M) ____ (D) 年 月 日		

Notes and Observations
予備欄

Dentist's Report on Mother's Teeth During Pregnancy and After Childbirth
妊娠中と産後の歯の状態

Upper Jaw
(上顎)

Right
右

Left
左

Lower Jaw
(下顎)

Back Teeth
奥歯

Front Teeth
前歯

Front Teeth
前歯

Condition of Teeth

Healthy Teeth: / 健全歯

Untreated Decayed Tooth: C 未処置歯

Treated Tooth: O 処置歯

Tooth Missing: △ 喪失歯

歯の状態記号:

健全歯 / 未処置歯 C 処置歯 O 喪失歯 △

Date of Initial Examination 初回診査		____ (Y) ____ (M) ____ (D) 年 月 日
Week of Pregnancy 妊娠		() weeks 週
Decayed Teeth 要治療のむし歯	No なし Yes (No. of cavities:) あり (本)	
Calcified Tooth Plaque 歯石	No / Yes なし・あり	
Gum Inflammation 歯肉の炎症	No なし Yes (needs instruction) あり (要指導) Yes (needs treatment) あり (要治療)	
Special notes 特記事項		
Name of Clinic, Institution or Dentist 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	Week of Pregnancy/Week After Childbirth: () weeks 妊娠・産後 週	
8 7 6 5 4 3 2 1 1 2 3 4 5 6 7 8	Calcified Tooth Plaque 歯石	No / Yes なし あり
Special notes 特記事項	Gum Inflammation 歯肉の炎症	No / Yes (needs instruction)/ なし あり (要指導) Yes (needs treatment) あり (要治療)
Examination Date: ____ (Y) ____ (M) ____ (D) 年 月 日検査	Name of Clinic, Institution or Dentist 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	Week of Pregnancy/Week After Childbirth: () weeks 妊娠・産後 週	
8 7 6 5 4 3 2 1 1 2 3 4 5 6 7 8	Calcified Tooth Plaque 歯石	No / Yes なし あり
Special notes 特記事項	Gum Inflammation 歯肉の炎症	No / Yes (needs instruction)/ なし あり (要指導) Yes (needs treatment) あり (要治療)
Examination Date: ____ (Y) ____ (M) ____ (D) 年 月 日検査	Name of Clinic, Institution or Dentist 施設名又は担当者名	

*Conditions such as cavities and gingivitis tend to become worse during pregnancy. It is a good idea to consult a dentist about gum disease since it can cause premature birth, etc.

*Please be sure to tell the dentist that you are pregnant.

※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。

This page to be completed by the doctor or nurse when you leave the hospital or at your post-delivery checkup.
 出産後・退院時の診察のときに記入してもらいましょう。

Record of Delivery 出産の状態

Length of Pregnancy 妊娠期間	_____ weeks _____ days 妊娠 週 日		
Delivery Date 娩出日時	_____ (Year) _____ (Month) _____ (Day). _____ a.m. / p.m. 年 月 日 午前・午後 時 分		
Delivery Type 分娩経過	Normal position 頭位	Breech position 骨盤位	Other (_____) その他 (_____)
Delivery Method 分娩方法	Special notes: 特記事項		
Length of Labor 分娩所要時間	_____ Day _____ Hours _____ Minutes 日 時間 分	Amount of bleeding 出血量	Light / Moderate / Heavy (_____ ml) 少量・中量・多量 (ml)
Blood Transfusion (including use of blood products) 輸血(血液製剤含む)の有無		No / Yes (_____) 無・有 (_____)	
Baby's Condition at Birth 出産時の児の状態	Sex / Number 性別・数	Male / Female / Unidentified 男・女・不明	Single / Multiple (_____) 単・多 (胎)
	Baby's Measurements 計測値	Weight: 体重	g
		Chest Circumference: 胸囲	cm
	Special Conditions or Treatment 特別な所見・処置	Neonatal Asphyxia → (Expired/Resuscitated) / Stillbirth 新生児仮死→ (死亡・蘇生)・死産	
Certificate 証明	Certificate of Birth / Certificate of Stillbirth / Certificate of Birth and Death 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		
Place of Delivery 出産の場所	Name 名称		
Names of Birth Attendants 分娩取扱者氏名	Doctor: 医師	Others: その他	
	Midwife: 助産師		

Mother's Postpartum Condition 出産後の母体の経過

Days/Months Past-Delivery 産後日月数	Return of Uterus to Normal Size and Position 子宮復古	Vaginal Bleeding or Discharge (Lochia) 悪露	Condition of Breasts 乳房の状態	Blood Pressure 血圧	Protein in Urine 尿蛋白	Sugar in Urine 尿糖	Weight 体重	Remarks 備考
	Normal / Abnormal 良・否	Normal / Abnormal 正・否			- + ++	- + ++	kg	
	Normal / Abnormal 良・否	Normal / Abnormal 正・否			- + ++	- + ++		
	Normal / Abnormal 良・否	Normal / Abnormal 正・否			- + ++	- + ++		
	Normal / Abnormal 良・否	Normal / Abnormal 正・否			- + ++	- + ++		
	Normal / Abnormal 良・否	Normal / Abnormal 正・否			- + ++	- + ++		

Mother's personal comments and notations 母親自身の記録

•Baby's first feeding at _____ hour after delivery.

○赤ちゃんに初めてお乳を飲ませたのは生後(_____)時間目です。

•Type of feeding: Breastfeeding/Formula

○そのとき、与えたお乳は(母乳・人工乳)です。

•Do you sometimes get depressed or feel you don't have any energy? No / Yes / Difficult to Say

○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

•Use the space below to write down anything that you notice was unusual or different after your delivery.

Please consult your doctor or midwife concerning these matters

○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。

First Bath 入浴	_____ days after delivery (_____ (M) _____ (D)) 産後 日 (月 日)	Resumed Housework 家事開始	_____ days after delivery (_____ (M) _____ (D)) 産後 日 (月 日)
Returned to Work 家事以外の労働開始	_____ days after delivery (_____ (M) _____ (D)) 産後 日 (月 日)	Resumption of Menstruation 月経再開	_____ (Y) _____ (M) _____ (D) 年 月 日
Family Planning Guidance 家族計画指導	No / Yes (made by doctor/birth control counselor/midwife) なし・あり(医師・受胎調節実施指導員・助産師)		_____ (Y) _____ (M) _____ (D) 年 月 日

Development of the Newborn (First Week After Birth) 早期新生児期【生後1週間以内】の経過

Age (Days)* 日齢※	Weight (g) 体重 (g)	Nursing (Sucking) Ability 哺乳力	Jaundice 黄疸	Others その他
		Normal / Weak 普通 ・ 弱	None / Normal / Severe なし ・ 普通 ・ 強	
		Normal / Weak 普通 ・ 弱	None / Normal / Severe なし ・ 普通 ・ 強	
Administration of Vitamin K ₂ Syrup: ビタミンK ₂ シロップ投与		Date 実施日 / /		
Irregularities at Birth or after Birth: 出生時またはその後の異常:		No なし Yes (Treatment) あり (その処置)		

Condition at Time of Hospital Discharge (on ____ (Y) ____ (M) ____ (D), ____ days after birth)
退院時の記録 (年 月 日 生後 日)

Weight: 体重	kg	Feeding Method: 栄養法:	Breastfeeding / Mixed / Formula 母乳 ・ 混合 ・ 人工乳
---------------	----	-------------------------	--

Items for Observation:
引き続き観察を要する事項:

Name of Medical Institution or Health Professional:
施設名又は担当者名:

Tel. No.
電話

Development of the Newborn (from One to Four Weeks) 後期新生児期【生後1～4週】の経過

Age (Days)* 日齢※	Weight (g) 体重 (g)	Nursing (Sucking) Ability 哺乳力	Feeding Method: 栄養法	Name of Medical Institution or Health Professional 施設名又は担当者名
		Normal / Weak 普通 ・ 弱	Breastfeeding / Mixed / Formula 母乳 ・ 混合 ・ 人工乳	
		Normal / Weak 普通 ・ 弱	Breastfeeding / Mixed / Formula 母乳 ・ 混合 ・ 人工乳	

Record of Newborn Home Visit and Instruction (on ____ (Y) ____ (M) ____ (D), ____ days after birth)
新生児訪問指導等の記録 (年 月 日 生後 日)

Age (Days)* 日齢※	Weight (g) 体重 (g)	Height (cm) 身長 (cm)	Circumference of Chest (cm) 胸囲 (cm)	Circumference of Head (cm) 頭囲 (cm)	Feeding Method 栄養法
					Breastfeeding / Mixed / Formula 母乳 ・ 混合 ・ 人工乳

Name of Medical Institution or Health Professional:
施設名又は担当者名:

Special notes:
特記事項:

*Newborn's date of birth is counted as 0.
※生まれた当日を0として数えること。

Record of Checkups 検査の記録

Type of Checkup 検査項目	Checkup Date 検査年月日	Remarks 備考
Congenital Metabolic Disorder Checkup 先天性代謝異常検査	____ (Year) ____ (Month) ____ (Day) 年 月 日	
Neonatal Hearing Checkup (automated ABR or OAE) 新生児聴覚検査 (自動ABR・OAE)	____ (Year) ____ (Month) ____ (Day) 年 月 日	Right (Pass/Refer) 右 (パス・リファアー) Left (Pass/Refer) 左 (パス・リファアー)
Retest (if the result is "Refer") リファアー (要再検査) の場合	____ (Year) ____ (Month) ____ (Day) 年 月 日	

*When recording checkup results, please be sure to give the child's parents an explanation and get parental approval.
※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。

Notes and Observations 予備欄

Your Baby's Condition at One Month Old

保護者の記録 【1か月頃】
(Recorded on ____ (Year) ____ (Month) ____ (Day).)
(年 月 日記録)

My child turned one month old on ____ (Year) ____ (Month) ____ (Day).
年 月 日で1か月になりました。

- Does your baby actively move his/her arms and legs especially when being undressed? Yes /No
○裸にすると手足をよく動かしますか。 はい いいえ
- Does your baby suck well? Yes /No
○お乳をよく飲みますか。 はい いいえ
- Does your baby move his/her arms and legs or cry in response to a loud noise or sound? Yes /No
○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
- Is your baby's navel dry? Yes /No
○おへそはかわいていますか。 はい いいえ
(Call your physician if it is moist or sticky.)
(ジクジクしている時は医師にみてもらいましょう。)
- Is there anyone you feel comfortable asking for advice about raising a child? Yes /No
○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
- Is there anything about raising a child that worries you or that you find particularly difficult? No /Yes /Difficult to Say
○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
- Use the space below to write down notes about your child's growth, any concerns about raising a child, any illness(es) that required medical attention, and any other comments that you have.
○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。

*Check the upcoming immunizations schedule.
※これからの予防接種のスケジュールを確認しましょう。

Record of Confirmation—Stool Color 便色の確認の記録

Check the color of your child's stool and compare it to the colors on the card in a well-lit place.
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。

The color is near
Nos. 1 through 3...
1番～3番 に近い色だと思う

The color used to be
near Nos. 4 through 7
but is getting closer to
Nos. 1 through 3...
4番～7番 だったのが
1番～3番 に近くなった

There is a chance of an illness such as **biliary atresia** in either of the abovementioned cases. Please have your child examined by a pediatrician or pediatric surgeon as soon as possible.

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。

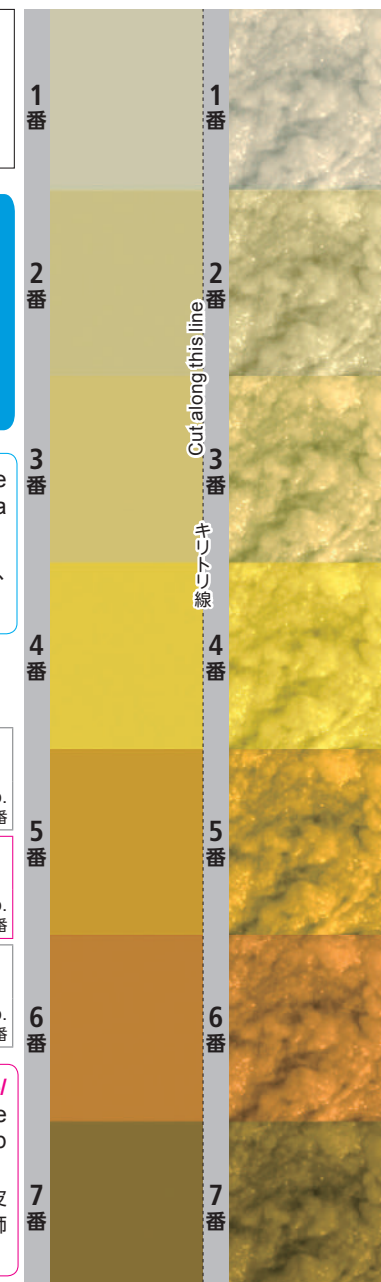
Stool Color Record (write down the date and the applicable color number)

便色の記入欄 (観察日と右欄に当てはまる色番号)

Two weeks of age 生後2週			No. 番
(Year) 年	(Month) 月	(Day) 日	
One month of age 生後1か月			No. 番
(Year) 年	(Month) 月	(Day) 日	
One through four months of age 生後1～4か月			No. 番
(Year) 年	(Month) 月	(Day) 日	

You should pay close attention to the color of your child's stool **until he/she is about four months of age**. If your child's skin or the whites of the eyes are still yellow after two weeks of age, or if his or her urine is a deep yellow, please consult a doctor immediately.

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。



1か月児健康診査

(年 月 日実施・ か月 日)

Weight: 體重	g	Height: 身長	cm
Circumference of Chest: 胸圍	cm	Circumference of Head: 頭圍	cm
Diet: 營養狀態:	Good / Needs advice 良 · 要指導	Feeding Method: 營養法:	Breastfeeding / Mixed / Formula 母乳 · 混合 · 人工乳

General Health: Healthy/Requires Monitoring:
健康・要観察:

Special Notes:
特記事項:

Name of Medical Institution or Health Professional:
施設名又は担当者名:

次の健康診査までの記録

(自宅で測定した身長・体重も記入しましょう。)

Date 年月日	Age (in months) 月齢	Weight 体重	Height 身長	Special Notes 特記事項	Name of Medical Institution or Health Professional 施設名又は担当者名
		g	. cm		

保護者の記録【3～4か月頃】

(年 月 日記錄)

3～4か月児健康診査

(年 月 日実施・ か月 日)

次の健康診査までの記録

(自宅で測定した身長・体重も記入しましょう。)

Your Baby's Condition at Six to Seven Months Old

保護者の記録【6～7か月頃】

(Recorded on ____ (Year) ____ (Month) ____ (Day).)
(年 月 日記録)

•When was your child able to turn over?
○寝返りをしたのはいつですか。

((Month) (Day))
(月 日頃)

•When was your child able to sit up by himself/herself?
○ひとりすわりをしたのはいつですか。

("Sit up by himself/herself" means the child is able to sit up without any support.)
(「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。)

((Month) (Day))
(月 日頃)

•Does your baby reach for toys near him/her?
○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。

Yes /No
はい いいえ

•Does your baby babble when he/she is with the family?
○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。

Yes /No
はい いいえ

•Does your baby turn his/her head when the TV or radio is on?
○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。

No /Yes
いいえ はい

•Has your baby started eating solid food?
○離乳食を始めましたか。

(One month after your baby starts eating solid food, begin giving him/her a variety of solid food two times a day. From age seven or eight months, the food given to your baby should be soft and able to be mashed by his/her tongue.)
(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。)

Yes /No
はい いいえ

•Do your baby's pupils look white or yellowish-green?*

No /Yes
いいえ はい

•Is there anyone you feel comfortable asking for advice about raising a child?
○子育てについて気軽に相談できる人はいますか。

Yes /No
はい いいえ

•Is there anything about raising a child that worries you or that you find particularly difficult?
○子育てについて不安や困難を感じることはありますか。

No /Yes /Difficult to Say
いいえ はい 何ともいえない

•Use the space below to write down notes about your child's growth, any concerns about raising a child or how to wean a child, any illness(es) that required medical attention, and any other comments that you have.
○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。

Health Checkup for Your Baby at Six to Seven Months Old

6～7か月児健康診査

(Examination held on ____ (Year) ____ (Month) ____ (Day) at the age of ____ month ____ days.)
(年 月 日実施・ か月 日)

Weight: 体重	g	Height: 身長	cm
Circumference of Chest: 胸囲	cm	Circumference of Head: 頭囲	cm
Diet: 栄養状態:	Good / Needs advice 良 ・ 要指導	Feeding Method: 栄養法:	Breastfeeding / Mixed / Formula 母乳 ・ 混合 ・ 人工乳
Preparation for Weaning: 離乳準備:	Started / Not Yet Started 開始 ・ 未開始	Number of Teeth: 歯	_____ 本
Condition of the Mouth* : Normal / Abnormal or Diseased (_____) 口の中の疾患や異常※: なし ・ あり (_____)			
General Health: Healthy/Requires Monitoring: 健康・要観察:			

Special Notes:
特記事項:

Name of Medical Institution or Health Professional:
施設名又は担当者名:

Health Record Until Next Checkup

次の健康診査までの記録

(Please record weight and height if checked at home.)
(自宅で測定した身長・体重も記入しましょう。)

Date 年月日	Age (in months) 月齢	Weight 体重	Height 身長	Special Notes 特記事項	Name of Medical Institution or Health Professional 施設名又は担当者名
		g	cm		

*If your baby's pupils are these colors you should see an eye doctor (ophthalmologist) to check for eye disease.
※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。

*Diseases of the mouth include tooth decay, gum disease or occlusion.
※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。

Your Baby's Condition at Nine to Ten Months Old

保護者の記録【9～10か月頃】

(Recorded on ____ (Year) ____ (Month) ____ (Day).)
(年 月 日記録)

- When was your child able to crawl?
○はいはいをしたのはいつですか。 (____ (Month) ____ (Day))
(____ 月 ____ 日頃)
- When was your child able to rise to a standing position?
○つかまり立ちをしたのはいつですか。 (____ (Month) ____ (Day))
(____ 月 ____ 日頃)
- Does he/she pick up small objects with his/her fingers?
○指で、小さい物をつまみますか。 Yes / No
はい いいえ
(Make sure that your baby does not play with small objects which could be swallowed [i.e., cigarettes, peanuts] or cause choking.)
(たばこや豆などの異物誤飲に注意しましょう。)
- Does your baby like to play by himself/herself?
○機嫌よくひとり遊びができますか。 Yes / No
はい いいえ
- Can your baby eat solid foods?
○離乳は順調にすすんでいますか。 Yes / No
はい いいえ
(Give your baby solid food three times a day. From nine months on the food should be mashable by the baby's gums.)
(離乳食を1日3回食にし、9か月頃からは歯ぐきでつぶせる固さにします。)
- Does your baby turn around when you whisper to him/her?
○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。 Yes / No
はい いいえ
- Does your baby try to follow you?
○後追いをしますか。 Yes / No
はい いいえ
- Are you worried about the way your baby's teeth are coming in, their shape/color or about the baby's gums?
○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。 No / Yes
いいえ はい
- Is there anyone you feel comfortable asking for advice about raising a child?
○子育てについて気軽に相談できる人はいますか。 Yes / No
はい いいえ
- Is there anything about raising a child that worries you or that you find particularly difficult?
○子育てについて不安や困難を感じることはありますか。 No / Yes / Difficult to Say
いいえ はい 何ともいえない
- Use the space below to write down notes about your child's growth, any concerns about raising a child or how to wean a child, any illness(es) that required medical attention, and any other comments that you have.
○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。

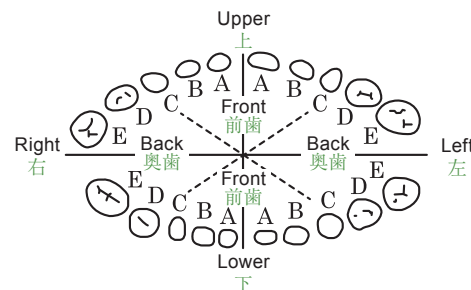
Record the dates when your baby's teeth come in.
歯の生えた月日を右の図に記入しましょう。

(First tooth came in: ____ month)

(生え始め: ____ か月)

Please mark an "x" on the diagram for any decayed or abnormal teeth.

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。



Health Check-up for Your Baby at Nine to Ten Months Old

9～10か月児健康診査

(Examination held on ____ (Year) ____ (Month) ____ (Day) at the age of ____ month ____ days.)
(年 月 日実施・ ____ 月 ____ 日)

Weight: 体重	g	Height: 身長	cm
Circumference of Chest: 胸囲	cm	Circumference of Head: 頭囲	cm
Diet: 栄養状態:	Good / Needs advice 良 ・ 要指導	Meals: (feeding solid food): ____ times/day 離乳食は1日 ____ 回	
Number of Teeth: ____ 歯 ____ 本	Condition of the Mouth* : Normal / Abnormal or Diseased (____) 口の中の疾患や異常※: なし ・ あり (____)		

General Health: Healthy/Requires Monitoring:
健康・要観察:

Special Notes:
特記事項:

Name of Medical Institution or Health Professional:
施設名又は担当者名:

Health Record Until Next Checkup

次の健康診査までの記録

(Please record weight and height if checked at home.)
(自宅で測定した身長・体重も記入しましょう。)

Date 年月日	Age (in months) 月齢	Weight 体重	Height 身長	Special Notes 特記事項	Name of Medical Institution or Health Professional 施設名又は担当者名
		g	cm		

Your Child's Condition at One Year

保護者の記録【1歳の頃】

(Recorded on ____ (Year) ____ (Month) ____ (Day).)
(年 月 日記録)

My child turned one year old on ____ (Year) ____ (Month) ____ (Day).
年 月 日で1歳になりました。

Write a birthday greeting from both parents to your child in the space below to commemorate his/her first birthday.
両親から1歳の誕生日のメッセージを記入しましょう。

- When was your child able to walk while holding on to something for support? (____ (Month) ____ (Day))
○つたい歩きをしたのはいつですか。 (月 日頃)
Yes / No
はい いいえ
- Does your child wave goodbye or greet you?
○バイバイ、コンニチハなどの身振りをしますか。
Yes / No
はい いいえ
- Does your child move his/her body to music?
○音楽に合わせて、からだを楽しそうに動きますか。
Yes / No
はい いいえ
- Does your child understand simple commands such as "Come here" or "Give me"?
○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。
Yes / No
はい いいえ
- If you point to a toy in a distant part of the room, does your child look in that direction?
○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。
Yes / No
はい いいえ
- Does your child seem to enjoy playing with you?
○一緒に遊ぶと喜びますか。
Yes / No
はい いいえ
- What activities does your child like to do? (For example: ____)
○どんな遊びが好きですか。(遊びの例: ____)
Yes / No
はい いいえ
- Does your child eat three times a day regularly?
○1日3回の食事のリズムがつかしましたか。
(To prevent cavities and a loss of appetite, do not give your child too many sweet foods or sugary drinks.)
(食欲をなくさぬよう、また、むし菌予防のために、砂糖の多い飲食物を控えましょう。)
Yes / No
はい いいえ
- Have you started letting your child practice brushing his/her teeth?
○歯みがきの練習をはじめていますか。
Yes / No
はい いいえ
- Is there anyone you feel comfortable asking for advice about raising a child?
○子育てについて気軽に相談できる人はいますか。
Yes / No
はい いいえ
- Is there anything about raising a child that worries you or that you find particularly difficult? No / Yes / Difficult to Say
○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
- Use the space below to write down notes about your child's growth, any concerns about raising a child, any illness(es) that required medical attention, and any other comments that you have.
○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。

Health Checkup for Your Child at One Year Old

1歳児健康診査

(Examination held on ____ (Year) ____ (Month) ____ (Day) at the age of ____ years ____ months.)
(年 月 日実施・ 歳 か月)

Weight: 体重	g	Height: 身長	cm
Circumference of Chest: 胸囲	cm	Circumference of Head: 頭囲	cm
Diet: 栄養状態:	Good / Needs advice 良 ・ 要指導	Breastfeeding: Stopped / Still Breastfeeding 母乳: 飲んでいない ・ 飲んでいる	

() meals per day, () snacks per day
1日に食事 () 回、間食 (おやつ) () 回
Eyes (Eye Position, etc.): Normal / Abnormal / Possible Abnormality ()
目の異常 (眼位異常・その他): なし ・ あり ・ 疑 ()

General Health: Healthy/Requires Monitoring:
健康・要観察:

Overall Dental Health 歯の状態													Teeth: 要治療のむし菌: なし ・ あり (本)	Healthy / Need Treatment (No. of Teeth: ____)
	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E			Dental Hygiene: 歯の汚れ: きれい・少ない・多い	Good / Fair / Poor
	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E			Gums/Membranes: 歯肉・粘膜: 異常なし・あり ()	Normal / Abnormal (____)
													Occlusion: かみ合わせ: よい・経過観察	Normal/Requires Monitoring
													(Examination Date: ____ (Year) ____ (Month) ____ (Day)) (年 月 日診査)	

Special Notes:
特記事項:

Name of Medical Institution or Health Professional:
施設名又は担当者名:

Health Record Until Next Checkup

次の健康診査までの記録

(Please record weight and height if checked at home.)
(自宅で測定した身長・体重も記入しましょう。)

Date 年月日	Age 年齢	Weight 体重	Height 身長	Special Notes 特記事項	Name of Medical Institution or Health Professional 施設名又は担当者名
		g	cm		

Fill out this page before 18 months health checkup.
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。

Your Child's Condition at 18 Months (Recorded on _____ (Year) _____ (Month) _____ (Day).)
保護者の記録【1歳6か月の頃】(年 月 日記録)

•When was your child able to walk unassisted?
○つたい歩きをしたのはいつですか。

((Years) (Months))
(歳 月頃)

•Does your child utter meaningful words such as “mama” or “bye-bye”?
○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。

Yes /No
はい いいえ

•Can your child drink water from a cup by himself/herself?
○自分でコップを持って水を飲めますか。

Yes /No
はい いいえ

•Is your child still drinking from a bottle?
○哺乳ビンを使っていますか。

No /Yes
いいえ はい

(To prevent tooth decay, your child should stop drinking from a bottle.)
(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。)

•Do you give your baby meals and snacks at a generally set time?
○食事や間食(おやつ)の時間はだいたい決まっていますか。

Yes /No
はい いいえ

•Do you complete the task of brushing your child's teeth by giving a final thorough brushing?
○歯の仕上げみがきをしてあげていますか。

Yes /No
はい いいえ

•Does your child appear to have any strange eye movements or be overly sensitive to light? *
○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りますか。※

No /Yes
いいえ はい

•Does your child look back when you call his/her name from behind?
○うしろから名前を呼んだとき、振り向きますか。

Yes /No
はい いいえ

•What activities does your child like to do? (For example: _____)
○どんな遊びが好きですか。(遊びの例: _____)

•Do you apply fluoride to your child's teeth or use fluoridated toothpaste?
○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。

Yes /No
はい いいえ

•Is there anyone you feel comfortable asking for advice about raising a child?
○子育てについて気軽に相談できる人はいますか。

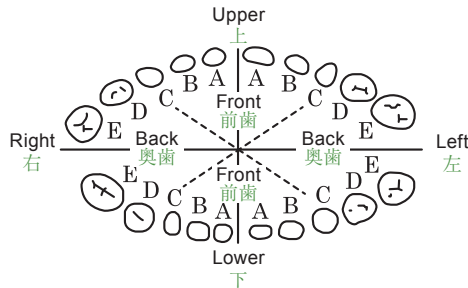
Yes /No
はい いいえ

•Is there anything about raising a child that worries you or that you find particularly difficult?
○子育てについて不安や困難を感じることはありますか。

No /Yes /Difficult to Say
いいえ はい 何ともいえない

•Use the space below to write down notes about your child's growth, any concerns about raising a child, any illness(es) that required medical attention, and any other comments that you have.
○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。

Please mark an “x” on the diagram for any decayed or abnormal teeth.
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。



*If your child is sensitive to light when outdoors or tends to look at things with his/her eyes half closed or neck tilted, it may indicate a vision problem. It would be wise to consult an eye doctor (ophthalmologist).
※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。

Since health checkups for 18-month-olds are conducted in all municipalities across Japan, please be sure to have your child undergo one.
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。

Health Checkup for Your Child at 18 Months Old
1歳6か月児健康診査
(Examination held on _____ (Year) _____ (Month) _____ (Day) at the age of _____ years _____ months.)
(年 月 日実施 歳 か月)

Weight:
体重

g

Height:
身長

cm

Circumference of Chest:
胸囲

cm

Circumference of Head:
頭囲

cm

Diet:
栄養状態:

Good / Needs advice
良 ・ 要指導

Breastfeeding:
母乳:

Stopped / Still Breastfeeding
飲んでいない ・ 飲んでいる

Fully Weaned:
離乳:

Yes / Not Yet
完了 ・ 未完了

Eyes (Eye Position, Vision, etc.):
Normal / Abnormal / Possible Abnormality ()
目の異常(眼位異常・視力・その他): なし・あり・疑()

Ears (Hearing, etc.):
Normal/Abnormal/Possible Abnormality ()
耳の異常(難聴・その他): なし・あり・疑()

Immunizations (Circle the immunizations that have been received.):
予防接種(受けているものに○を付ける。):

Haemophilus influenzae type b (Hib) Streptococcus pneumoniae Hepatitis B
Diphtheria Pertussis Tetanus Polio BCG Measles Rubella Varicella
ポリオ BCG 麻しん 風しん 水痘

General Health: Healthy/Requires Monitoring:
健康・要観察:

Overall Dental Health
歯の状態

E D C B A A B C D E

E D C B A A B C D E

Caries Attack Pattern*: O₁ O₂ A B C
むし歯の罹患型※: O₁ O₂ A B C
Teeth:
要治療のむし歯: なし ・ あり(本)
Dental Hygiene:
歯の汚れ: きれい・少ない・多い
Gums/Membranes:
歯肉・粘膜: 異常なし・あり()
Occlusion:
かみ合わせ: よい・経過観察
(Examination Date: _____ (Year) _____ (Month) _____ (Day))
(年 月 日診査)

Special Notes:
特記事項:

Name of Medical Institution or Health Professional:
施設名又は担当者名:

Health Record Until Next Checkup
次の健康診査までの記録
(Please record weight and height if checked at home.)
(自宅で測定した身長・体重も記入しましょう。)

Date 年月日	Age 年齢	Weight 体重	Height 身長	Special Notes 特記事項	Name of Medical Institution or Health Professional 施設名又は担当者名
		g	cm		

*Caries Attack Pattern: O₁=Teeth are clean and there is no decay. O₂= No decay but teeth are not clean. A= Decay in either upper front or back teeth. B= Decay in both upper front and back teeth. C= Decay also in lower teeth.
※むし歯の罹患型 O₁: むし歯なし、歯もきれい O₂: 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

31

Your Child's Condition at Four Years

保護者の記録【4歳の頃】

(Recorded on ____ (Year) ____ (Month) ____ (Day).)
(年 月 日記録)

My child turned four years old on ____ (Year) ____ (Month) ____ (Day).
年 月 日で4歳になりました。

Write a birthday greeting from both parents to your child in the space below to commemorate his/her fourth birthday.
両親から4歳の誕生日のメッセージを記入しましょう。

- | | |
|--|---|
| •Does your child jump down from the second or third step of a staircase?
○階段の2、3段目の高さからとびおるようなことをしますか。 | Yes /No
はい いいえ |
| •Does your child hop on one leg?
○片足でケンケンをしてとびますか。 | Yes /No
はい いいえ |
| •Does your child tell either/both parents about his/her experiences?
○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。 | Yes /No
はい いいえ |
| •Can your child copy a drawing of criss-cross lines?
○お手本を見て十字が描けますか。 | Yes /No
はい いいえ |
| •Can your child use scissors well?
○はさみを上手に使えますか。 | Yes /No
はい いいえ |
| •Can your child dress and undress himself/herself?
○衣服の着脱ができますか。 | Yes /No
はい いいえ |
| •Does your child play make-believe games with his/her friends?
○友達と、ごっこ遊びをしますか。 | Yes /No
はい いいえ |
| •Does your child brush his/her teeth, rinse his/her mouth and wash his/her hands?
○歯みがき、口ゆすぎ(ぶくぶくうがい)、手洗いをしますか。 | Yes /No
はい いいえ |
| •Do you complete the task of brushing your child's teeth by giving a final thorough brushing?
○歯の仕上げみがきをしてあげていますか。 | Yes /No
はい いいえ |
| •Does your child always suck his/her thumb?
○いつも指しゃぶりをしていますか。 | No /Yes
いいえ はい |
| •Is your child "picky" about food?
○食べ物の好き嫌いはありますか。 | No /Yes
いいえ はい |
| (Example of what your child does not like: _____)
(嫌いなものの例: _____) | |
| •Does your child use the toilet by himself/herself to urinate?
○おしっこをひとりでしますか。 | Yes /No
はい いいえ |
| •Is there anyone you feel comfortable asking for advice about raising a child?
○子育てについて気軽に相談できる人はいますか。 | Yes /No
はい いいえ |
| •Is there anything about raising a child that worries you or that you find particularly difficult?
○子育てについて不安や困難を感じることはありますか。 | No /Yes /Difficult to Say
いいえ はい 何ともいえない |
| •Use the space below to write down notes about your child's growth, any concerns about raising a child, any illness(es) that required medical attention, and any other comments that you have.
○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。 | |

Health Checkup for Your Child at Four Years Old

4歳児健康診査

(Examination held on ____ (Year) ____ (Month) ____ (Day) at the age of ____ years ____ months.)
(年 月 日実施・ 歳 か月)

Weight: 体重	g	Height: 身長	cm
Circumference of Chest: 胸囲	cm	Body condition: Heavy / Average / Thin 栄養状態: ふとり気味・普通・やせ気味	

Eyes (Eye Position, Vision: Right () Left (), others): Normal / Abnormal / Possible Abnormality ()
目の異常 (眼位異常・視力: 右 ()・左 ()・その他): なし・あり・疑 ()

Ears (Hearing, etc.): Normal / Abnormal / Possible Abnormality ()
耳の異常 (難聴・その他): なし・あり・疑 ()

General Health: Healthy/Requires Monitoring:
健康・要観察:

Overall Dental Health 歯の状態	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	Teeth: 要治療のむし歯:	Healthy / Need Treatment (No. of Teeth: _____) なし・あり (本)
											Dental Hygiene: 歯の汚れ:	
	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	Gums/Membranes: 歯肉・粘膜:	Good / Fair / Poor きれい・少ない・多い
	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	Occlusion: かみ合わせ:	Normal / Abnormal (_____) 異常なし・あり ()
											(Examination Date: _____ (Year) _____ (Month) _____ (Day)) (年 月 日診査)	

Special Notes:
特記事項:

Name of Medical Institution or Health Professional:
施設名又は担当者名:

Health Record Until Next Checkup

次の健康診査までの記録

(Please record weight and height if checked at home.)
(自宅で測定した身長・体重も記入しましょう。)

Date 年月日	Age 年齢	Weight 体重	Height 身長	Special Notes 特記事項	Name of Medical Institution or Health Professional 施設名又は担当者名
		g	cm		

Your Child's Condition at Five Years

保護者の記録【5歳の頃】

(Recorded on ____ (Year) ____ (Month) ____ (Day).)
(年 月 日記録)

My child turned five years old on ____ (Year) ____ (Month) ____ (Day).
年 月 日で5歳になりました。

Write a birthday greeting from both parents to your child in the space below to commemorate his/her fifth birthday.
両親から5歳の誕生日のメッセージを記入しましょう。

- | | |
|--|---|
| •Can your child do somersaults?
○でんぐり返しができますか。 | Yes /No
はい いいえ |
| •Can your child draw pictures from memory?
○思い出して絵を描くことができますか。 | Yes /No
はい いいえ |
| •Can your child identify the colors, red, yellow, green and blue?
○色(赤、黄、緑、青)がわかりますか。 | Yes /No
はい いいえ |
| •Does your child speak using correct pronunciation?
○はっきりした発音で話ができますか。 | Yes /No
はい いいえ |
| •Does your child use the toilet by himself/herself for bowel movements?
○うんちをひとりですますか。 | Yes /No
はい いいえ |
| •Does your child enjoy group activities at his/her kindergarten or day care center?
○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。 | Yes /No
はい いいえ |
| •Does your child appear to consider the feelings of others or show a love of flowers and animals?
○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。 | Yes /No
はい いいえ |
| •Does your child eat with the family?
○家族と一緒に食事を食べていますか。 | Yes /No
はい いいえ |
| •Do you complete the task of brushing your child's teeth by giving a final thorough brushing?
○歯の仕上げみがきをしてあげていますか。 | Yes /No
はい いいえ |
| •Does your child always suck his/her thumb?
○いつも指しゃぶりをしていますか。 | No /Yes
いいえ はい |
| •When you read a story to your child, does he/she understand the content?
○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。 | Yes /No
はい いいえ |
| •Is there anyone you feel comfortable asking for advice about raising a child?
○子育てについて気軽に相談できる人はいますか。 | Yes /No
はい いいえ |
| •Is there anything about raising a child that worries you or that you find particularly difficult?
○子育てについて不安や困難を感じることはありますか。 | No /Yes /Difficult to Say
いいえ はい 何ともいえない |
- Use the space below to write down notes about your child's growth, any concerns about raising a child, any illness(es) that required medical attention, and any other comments that you have.
○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。

Health Checkup for Your Child at Five Years Old

5歳児健康診査

(Examination held on ____ (Year) ____ (Month) ____ (Day) at the age of ____ years ____ months.)
(年 月 日実施・ 歳 か月)

Weight: 体重	g	Height: 身長	cm
Circumference of Chest: 胸囲	cm	Body condition: Heavy / Average / Thin 栄養状態: ふとり気味・普通・やせ気味	

Eyes (Eye Position, Vision: Right () Left (), others): Normal / Abnormal / Possible Abnormality ()
目の異常(眼位異常・視力:右()・左()・その他):なし・あり・疑()

Ears (Hearing, etc.): Normal / Abnormal / Possible Abnormality ()
耳の異常(難聴・その他):なし・あり・疑()

General Health: Healthy/Requires Monitoring:
健康・要観察:

Overall Dental Health 歯の状態																		Teeth: Healthy / Need Treatment (Baby Teeth: ____ Permanent Teeth: ____) 要治療のむし歯: なし・あり(乳歯 本 永久歯 本) Dental Hygiene: Good / Fair / Poor 歯の汚れ:きれいい・少ない・多い
	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6						Gums/Membranes: Normal / Abnormal (____) 歯肉・粘膜: 異常なし・あり(____)
																		Occlusion: Normal / Requires Monitoring かみ合わせ:よい・経過観察
	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6						Condition of the Mouth (____) 歯・口腔の疾病異常:(____) (Examination Date: ____ (Year) ____ (Month) ____ (Day)) (年 月 日診査)

Special Notes:
特記事項:

Name of Medical Institution or Health Professional:
施設名又は担当者名:

Health Record Until Next Checkup

次の健康診査までの記録

(Please record weight and height if checked at home.)

(自宅で測定した身長・体重も記入しましょう。)

Date 年月日	Age 年齢	Weight 体重	Height 身長	Special Notes 特記事項	Name of Medical Institution or Health Professional 施設名又は担当者名
		g	cm		

Your Child's Condition at Six Years

保護者の記録 【6歳の頃】
(Recorded on ____ (Year) ____ (Month) ____ (Day).)
(年 月 日記録)

My child turned six years old on ____ (Year) ____ (Month) ____ (Day).
年 月 日で6歳になりました。

Write a birthday greeting from both parents to your child in the space below to commemorate his/her sixth birthday.
両親から6歳の誕生日のメッセージを記入しましょう。

- | | |
|--|---|
| •Can your child stand for five to ten seconds on one leg?
○片足で5～10秒間立っていられますか。 | Yes /No
はい いいえ |
| •Can your child draw a square?
○四角の形をまねて、書けますか。 | Yes /No
はい いいえ |
| •Does your child understand which is his/her left and right, front and back?
○自分の「前後」「左右」がおおよそわかりますか。 | Yes /No
はい いいえ |
| •Can your child read or write his/her name?
○ひらがなの自分の名前を読んだり、書いたりできますか。 | Yes /No
はい いいえ |
| •Is your child able to control his/her temper even when he/she wants a toy or a snack?
○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。 | Yes /No
はい いいえ |
| •Does your child abide by the rules and regulations in games?
○約束やルールを守って遊べますか。 | Yes /No
はい いいえ |
| •Has your child's first permanent tooth come in?
○第一大臼歯（乳歯列の奥に生える永久歯）は生えましたか。 | Yes /No
はい いいえ |
| •Do you complete the task of brushing your child's teeth by giving a final thorough brushing?
○歯の仕上げみがきをしてあげていますか。 | Yes /No
はい いいえ |
| •Does your child have breakfast every morning?
○朝食を毎日食べますか。 | Yes /No
はい いいえ |
| •Is there anyone you feel comfortable asking for advice about raising a child?
○子育てについて気軽に相談できる人はいますか。 | Yes /No
はい いいえ |
| •Is there anything about raising a child that worries you or that you find particularly difficult?
○子育てについて不安や困難を感じることはありますか。 | No /Yes /Difficult to Say
いいえ はい 何ともいえない |
| •Use the space below to write down notes about your child's growth, any concerns about raising a child, any illness(es) that required medical attention, and any other comments that you have.
○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。 | |

Health Checkup for Your Child at Six Years Old

6歳児健康診査

(Examination held on ____ (Year) ____ (Month) ____ (Day) at the age of ____ years ____ months.)
(年 月 日実施・ 歳 か月)

Weight: 体重	g	Height: 身長	cm
Circumference of Chest: 胸囲	cm	Body condition: Heavy / Average / Thin 栄養状態: ふとり気味・普通・やせ気味	
Eyes (Eye Position, Vision: Right () Left (), others): Normal / Abnormal / Possible Abnormality () 目の異常（眼位異常・視力：右（ ）・左（ ）・その他）：なし・あり・疑（ ）			
Ears (Hearing, etc.): Normal / Abnormal / Possible Abnormality () 耳の異常（難聴・その他）：なし・あり・疑（ ）			
Immunizations (Circle the immunizations that have been received.): 予防接種（受けているものに○を付ける。）：	Haemophilus influenzae type b (Hib) Streptococcus pneumoniae Hepatitis B Diphtheria Pertussis Tetanus Polio BCG Measles Rubella Varicella Japanese Encephalitis 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		

General Health: Healthy/Requires Monitoring:
健康・要観察：

Overall Dental Health 歯の状態	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	Teeth: Healthy / Need Treatment (Baby Teeth: ____ Permanent Teeth: ____) 要治療のむし歯： なし・あり（乳歯 本 永久歯 本）
			E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	Dental Hygiene: Good / Fair / Poor 歯の汚れ：きれい・少ない・多い
			E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	Gums/Membranes: Normal / Abnormal (____) 歯肉・粘膜： 異常なし・あり（____）
	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	Occlusion: Normal / Requires Monitoring かみ合わせ：よい・経過観察 Condition of the Mouth (____) 歯・口腔の疾病異常：（____） (Examination Date: ____ (Year) ____ (Month) ____ (Day)) (年 月 日診査)

Special Notes:
特記事項：

Name of Medical Institution or Health Professional:
施設名又は担当者名：

Health Record Until Next Checkup

次の健康診査までの記録

(Please record weight and height if checked at home.)
(自宅で測定した身長・体重も記入しましょう。)

Date 年月日	Age 年齢	Weight 体重	Height 身長	Special Notes 特記事項	Name of Medical Institution or Health Professional 施設名又は担当者名
		g	cm		

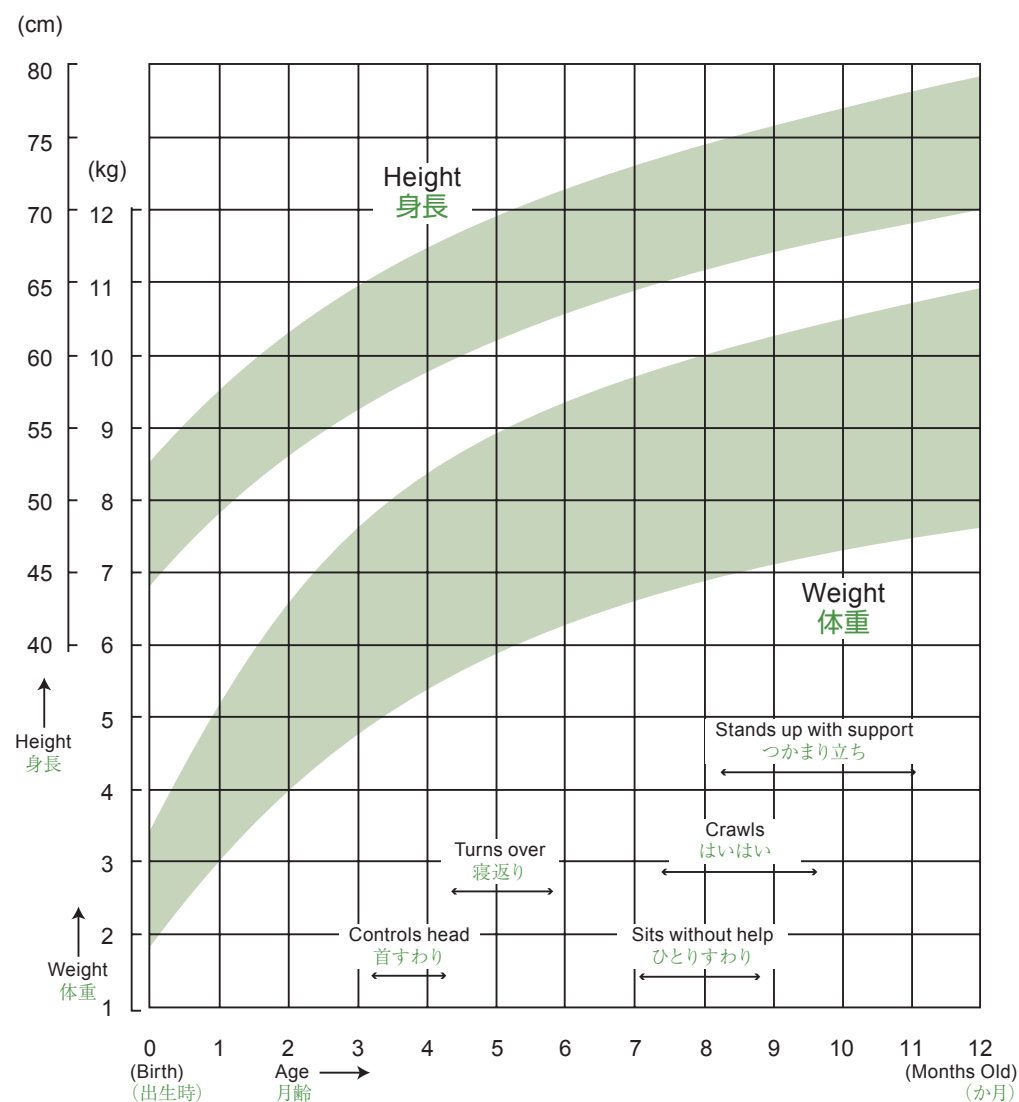
Mark the height and weight of your baby on the chart.
お子さんの身長や体重をこのグラフに記入しましょう。

Boys

Height and Weight Growth Curve for Infants (2010 Survey)

男の子

乳児身体発育曲線(平成22年調査)



Arrows indicating head control, turning over, sitting, crawling, standing up with support, and walking offer rough guideline of the period between the age at which 50 percent of children can perform each action and the age at which 90 percent of children can perform these actions. Mark the age at which your child first performed these actions.

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。

Reference: Infant and Toddler Physical Development Survey; Ministry of Health, Labour and Welfare (2010)

(出典)厚生労働省平成22年乳幼児身体発育調査報告

Mark the height and weight of your baby on the chart.
お子さんの身長や体重をこのグラフに記入しましょう。

Boys

Height and Weight Growth Curve for Children (2010 Survey)

男の子

幼児身体発育曲線(平成22年調査)

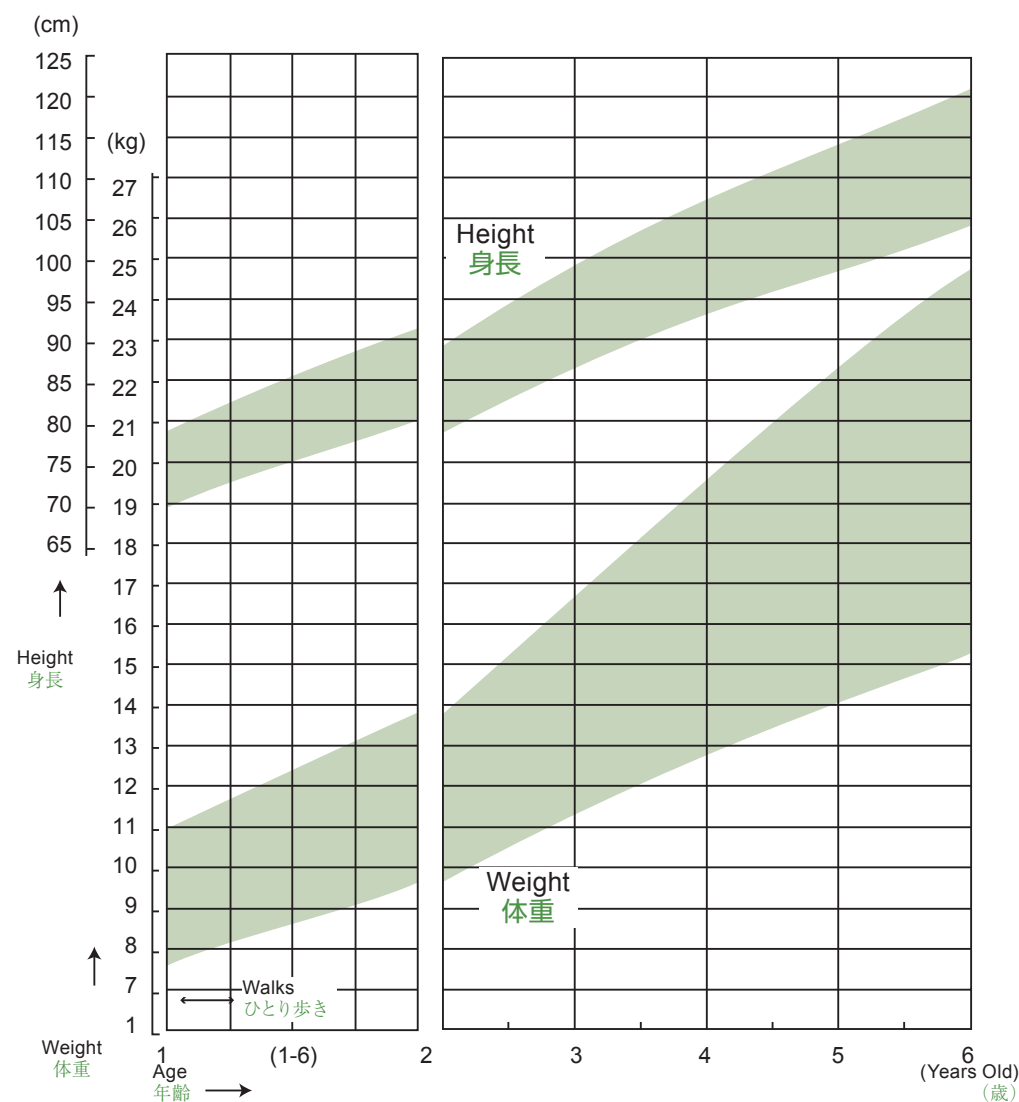


Chart for height and weight 94% of boys will fall within the shaded area in the above chart. There is a great range in the growth rate among children. It should be noted that these statistics show only the standard of Japanese children. Note that the length of children under the age of two is measured while the child is lying down whereas the height of children two and older is measured while the child is standing.

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。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。

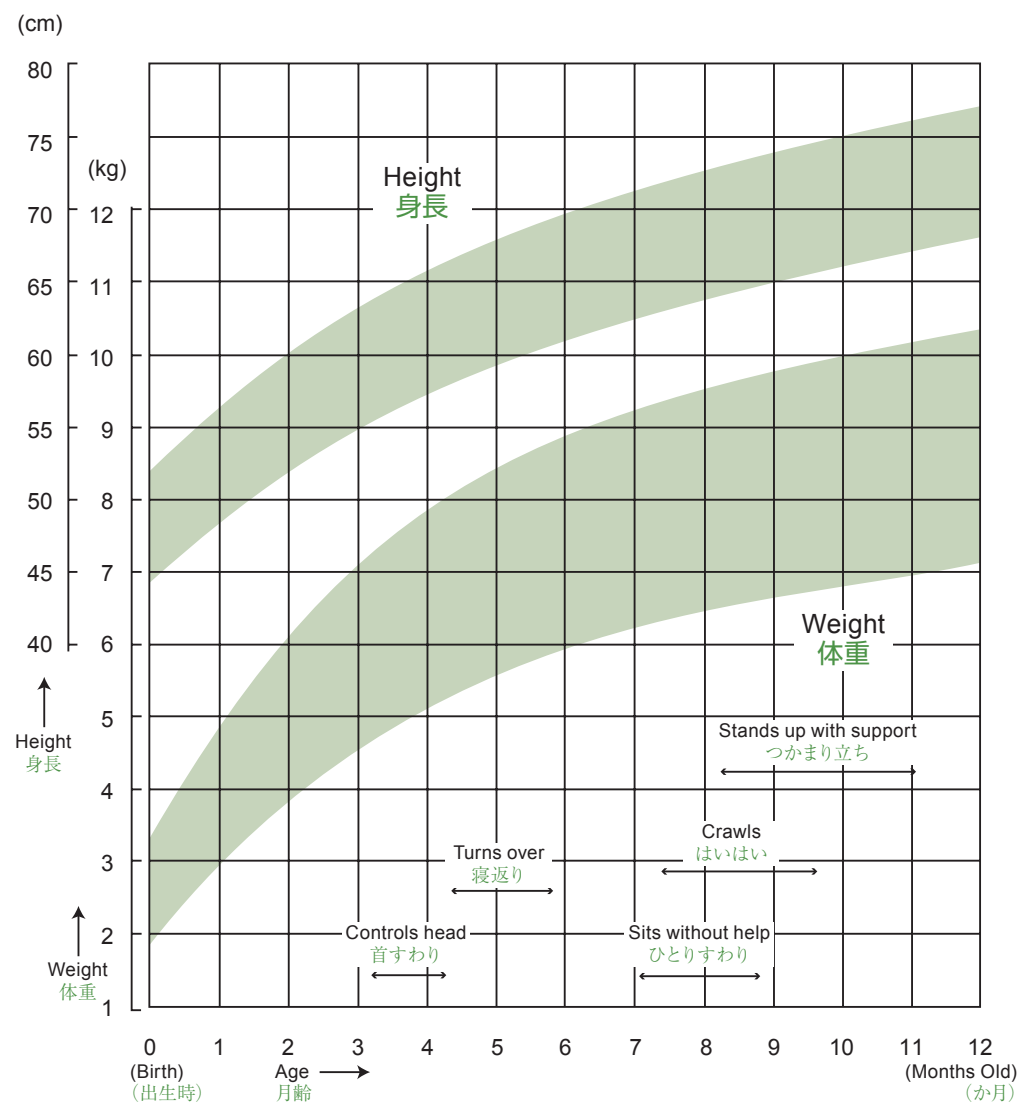
Mark the height and weight of your baby on the chart.
お子さんの身長や体重をこのグラフに記入しましょう。

Girls

Height and Weight Growth Curve for Infants (2010 Survey)

女の子

乳児身体発育曲線(平成22年調査)



Arrows indicating head control, turning over, sitting, crawling, standing up with support, and walking offer rough guideline of the period between the age at which 50 percent of children can perform each action and the age at which 90 percent of children can perform these actions. Mark the age at which your child first performed these actions.

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。

Mark the height and weight of your baby on the chart.
お子さんの身長や体重をこのグラフに記入しましょう。

Girls

Height and Weight Growth Curve for Children (2010 Survey)

女の子

幼児身体発育曲線(平成22年調査)

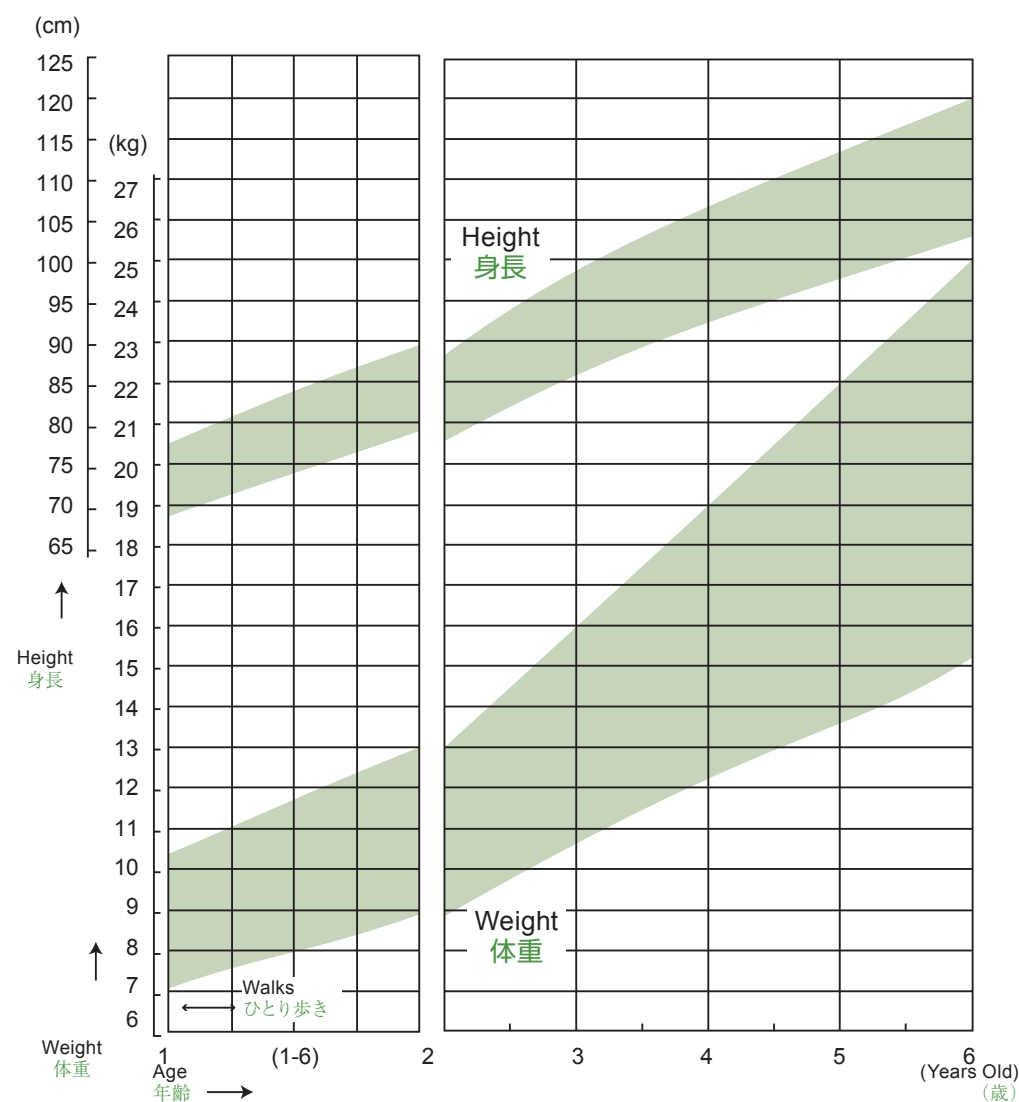


Chart for height and weight 94% of girls will fall within the shaded area in the above chart. There is a great range in the growth rate among children. It should be noted that these statistics show only the standard of Japanese children. Note that the length of children under the age of two is measured while the child is lying down whereas the height of children two and older is measured while the child is standing.

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。

Mark the head circumference of your child on the chart.
お子さんの頭囲をこのグラフに記入しましょう。

Boys

Head Circumference of Infants and Children (2010 Survey)

男の子

乳幼児身体発育曲線(平成22年調査)

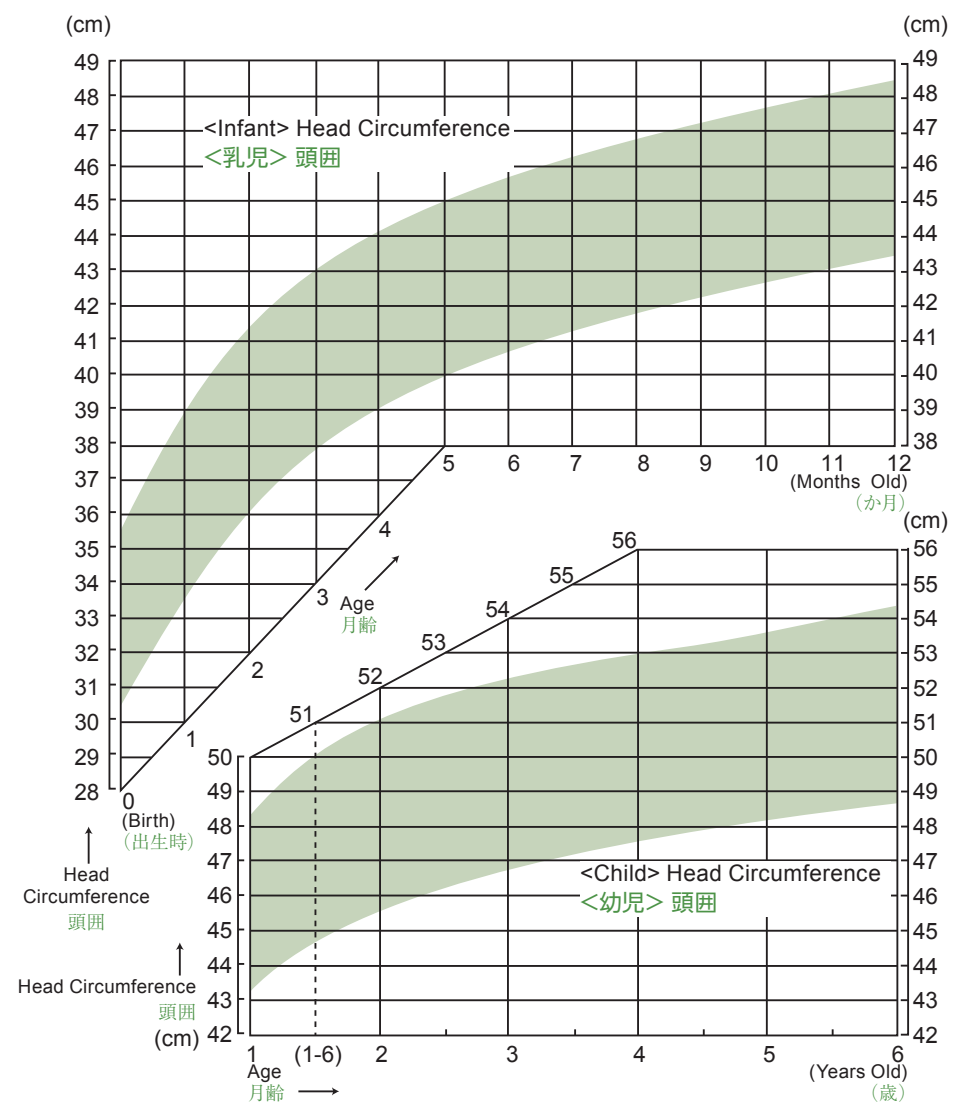


Chart for head circumference: 94% of infants are within the segmented area. Head circumference is measured directly above the eyebrow line

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して測ったものです。

Mark the head circumference of your child on the chart.
お子さんの頭囲をこのグラフに記入しましょう。

Girls

Head Circumference of Infants and Children (2010 Survey)

女の子

乳幼児身体発育曲線(平成22年調査)

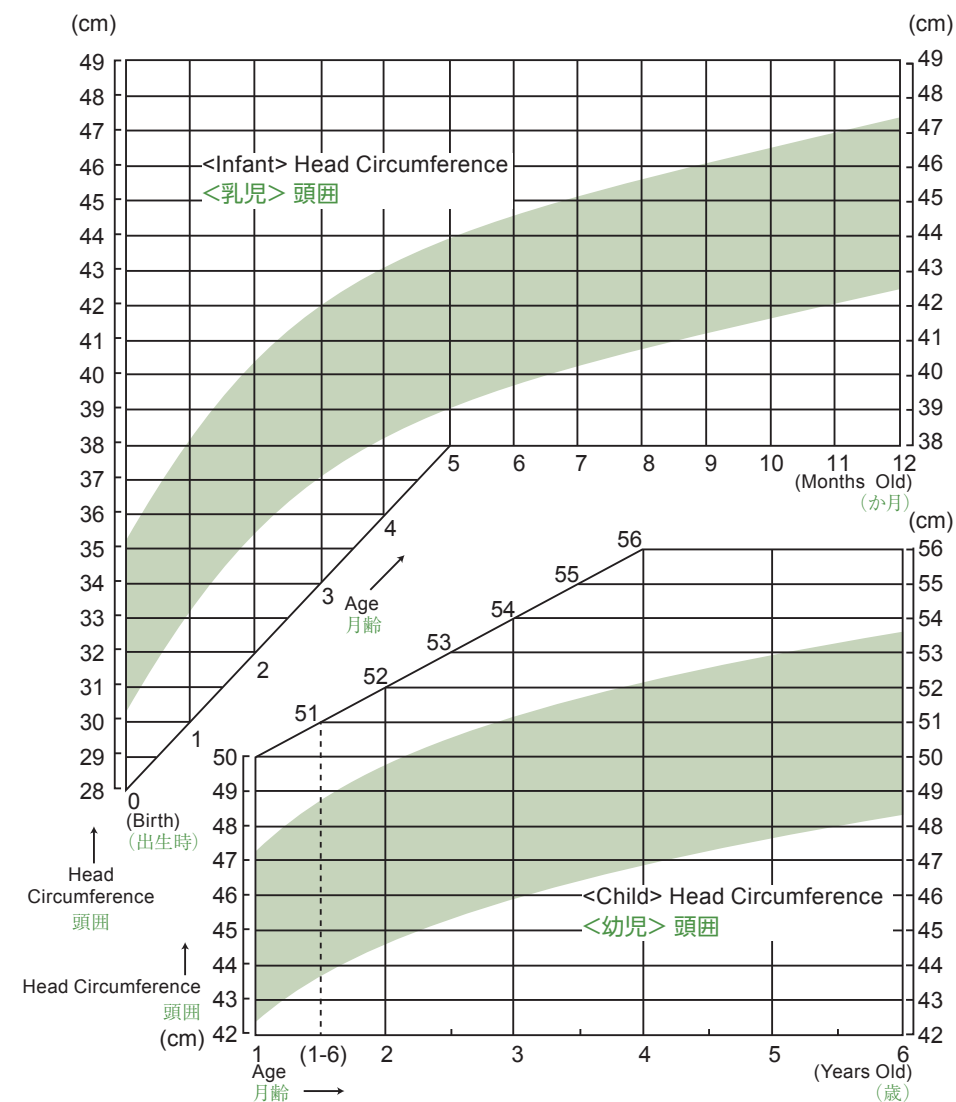


Chart for head circumference: 94% of infants are within the segmented area. Head circumference is measured directly above the eyebrow line

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して測ったものです。

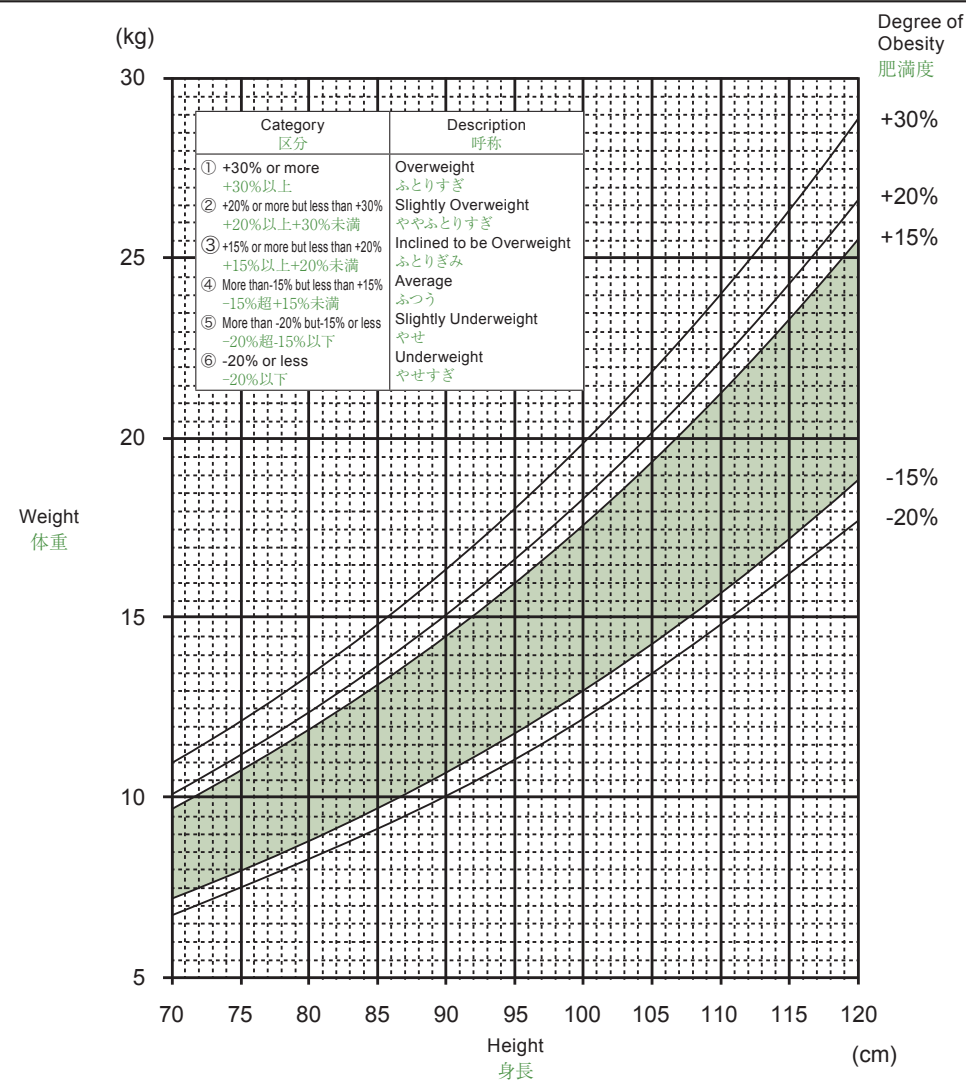
Mark your child's height and weight on the chart. (Connect the points where your child's height and weight intersect.)
 お子さんの体重と身長が交差する点をグラフに記入しましょう。

Boys

Height and Weight of Children (2010 Survey)

男の子

幼児の身長体重曲線(平成22年調査)



Even though your child's figure will change as he/she grows and there may be individual differences, this chart can be used as a rough guide to determine if your child is overweight or underweight. Even though your child's measurements may fall outside the "average" category, it does not necessarily mean that there is something wrong with your child. However, if you have any questions or concerns, consult your doctor. Mark this graph whenever your child has a physical exam and note the changes in your child's growth.

子どものからだつきは成長とともに変化する、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。

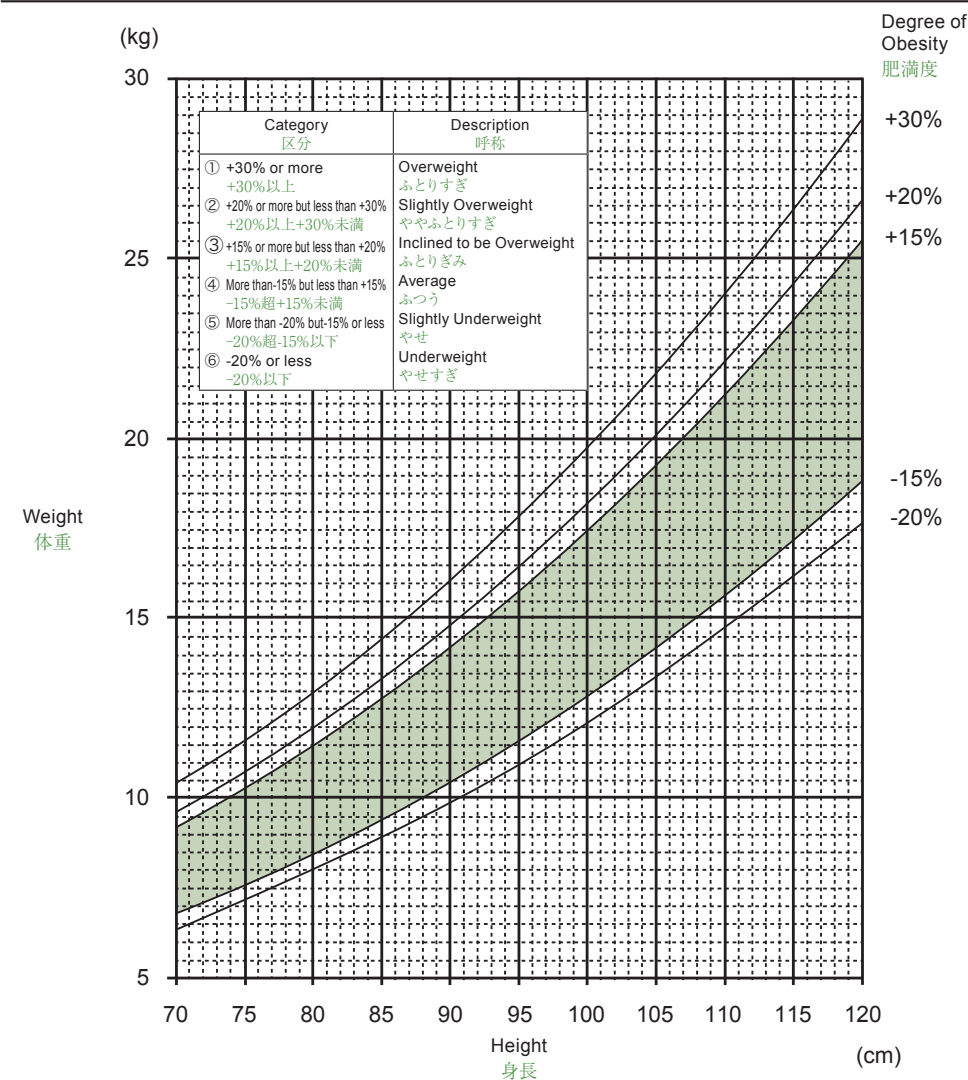
Mark your child's height and weight on the chart. (Connect the points where your child's height and weight intersect.)
 お子さんの体重と身長が交差する点をグラフに記入しましょう。

Girls

Height and Weight of Children (2010 Survey)

女の子

幼児の身長体重曲線(平成22年調査)



Even though your child's figure will change as he/she grows and there may be individual differences, this chart can be used as a rough guide to determine if your child is overweight or underweight. Even though your child's measurements may fall outside the "average" category, it does not necessarily mean that there is something wrong with your child. However, if you have any questions or concerns, consult your doctor. Mark this graph whenever your child has a physical exam and note the changes in your child's growth.

子どものからだつきは成長とともに変化する、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。

Immunization Record (1) 予防接種の記録 (1)

Immunizations are a highly effective means of protecting children (including your own child) from contagious illness. Please learn about the effects and side effects of immunizations and have your child receive them to keep him/her healthy.

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。

Vaccine	Immunization Date Y/M/D (age)	Manufacturer/Lot No.	Physician's Signature	Remarks
ワクチンの種類	接種年月日 (年齢)	メーカー/ロット	接種者署名	備考
Haemophilus influenzae type b (Hib) インフルエンザ菌b型 (Hib)	1st 1回			
	2nd 2回			
	3rd 3回			
	Booster 追加			
Streptococcus pneumoniae 小児肺炎球菌	1st 1回			
	2nd 2回			
	3rd 3回			
	Booster 追加			
Hepatitis B B型肝炎	1st 1回			
	2nd 2回			
	3rd 3回			

- Other notes
- その他

Immunization Record (2) 予防接種の記録 (2)

Diphtheria, Pertussis, Tetanus, and Polio ジフテリア・百日せき・破傷風・ポリオ

Time	Vaccine	Immunization Date Y/M/D (Age)	Manufacturer/ Lot No.	Physician's Signature	Remarks
時期	ワクチンの種類	接種年月日 (年齢)	メーカー/ロット	接種者署名	備考
1st term 第1期 初回	1st 1回				
	2nd 2回				
	3rd 3回				
1st term booster 第1期追加					

BCG BCG

Immunization Date Y/M/D (Age)	Manufacturer /Lot No.	Physician's Signature	Remarks
接種年月日 (年齢)	メーカー/ロット	接種者署名	備考

Vaccine	Immunization Date Y/M/D (Age)	Manufacturer /Lot No.	Physician's Signature	Remarks
ワクチンの種類	接種年月日 (年齢)	メーカー/ロット	接種者署名	備考
Measles 麻疹 (はしか) ・ Rubella 風疹	1st term 第1期			
	2nd term 第2期			

Vaccine	Immunization Date Y/M/D (Age)	Manufacturer /Lot No.	Physician's Signature	Remarks
ワクチンの種類	接種年月日 (年齢)	メーカー/ロット	接種者署名	備考
Varicella 水痘	1st 1回			
	2nd 2回			

Immunization Record (3)
予防接種の記録 (3)

Japanese Encephalitis 日本脳炎					
Time		Immunization Date Y/M/D (Age)	Manufacturer/ Lot No.	Physician's Signature	Remarks
時期		接種年月日 (年齢)	メーカー/ロット	接種者署名	備考
1st term 第1期 初回	1st 1回				
	2nd 2回				
1st term booster 第1期追加					

Vaccine		Immunization Date Y/M/D (Age)	Manufacturer /Lot No.	Physician's Signature	Remarks
ワクチンの種類		接種年月日 (年齢)	メーカー/ロット	接種者署名	備考
Human papilloma virus (HPV 2/4) ヒトパピローマ ウイルス (HPV) (2価・4価)	1st 1回				
	2nd 2回				
	3rd 3回				

- Record any allergies to drugs, foods, or other substances here.
- 薬剤や食品などのアレルギー記入欄

Immunization Record (4)
予防接種の記録 (4)

Vaccine		Immunization Date Y/M/D (Age)	Manufacturer /Lot No.	Physician's Signature	Remarks
ワクチンの種類		接種年月日 (年齢)	メーカー/ロット	接種者署名	備考
Diphtheria/Tetanus ジフテリア・破傷風	2nd term 第2期				
Japanese Encephalitis 日本脳炎	2nd term 第2期				

Vaccine		Immunization Date Y/M/D (Age)	Manufacturer or Brand name/Lot.No	Physician's Signature	Remarks
ワクチンの種類		接種年月日 (年齢)	メーカー又は製剤名/ ロット	接種者署名	備考
Rotavirus 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 (*) Only the vaccination with an orally administered attenuated pentavalent rotavirus vaccine is provided three times	1st time 1回				
	2nd time 2回				
	3rd time* 3回 (※)				
Mumps おたふくかぜ					
Influenza インフルエンザ					

Immunization Record (5)
 予防接種の記録 (5)
 Other Immunizations
 その他の予防接種

[illegible]

Immunizations

予防接種スケジュールの例

in the table below indicates an example of the recommended age for immunization. Please consult your regular physician concerning the immunizations your child will receive and the schedule. The numbers (①, ②, etc.), indicate the number of times the vaccine has been administered. (For example, ① means "1st time" and ② means "2nd time.")

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。

[illegible]

(*) The example schedule for voluntary vaccination is a recommendation by the Japan Pediatric Society.

(*) 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

(*) For rotavirus, vaccination is either an orally administered attenuated human rotavirus vaccine (monovalent) or an orally administered attenuated pentavalent rotavirus vaccine

(*) 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

(*) Vaccination schedule recommended by the Japan Pediatric Society

(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)

* For more information on immunizations, see the "immunizations" page on the National Institute of Infectious Diseases website

(<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.niid.go.jp/niid/ja/schedule.html>)

Immunizations 予防接種

◎Types of Immunizations (as of April 1, 2018)

予防接種の種類（平成30年4月1日現在）

There are two types of immunizations: routine immunizations performed by municipalities in accordance with the Preventive Vaccination Act, and optional immunizations that are administered if desired. For details on the types of immunizations provided by municipalities and supplementary information, check with your municipality (city, ward, town or village).

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。

• Routine immunizations

定期接種

Communicable haemophilus influenzae type b (Hib), childhood streptococcus pneumoniae, diphtheria/pertussis/tetanus/polio (DPT-IPV) (or diphtheria/pertussis/tetanus [DPT]/polio), measles/rubella (MR), Japanese encephalitis, BCG (tuberculosis), communicable human papilloma virus (HPV), varicella, hepatitis B

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

• Primary optional immunizations

主な任意接種

Mumps, influenza, rotavirus

おたふくかぜ、インフルエンザ、ロタウイルス

* The underlined immunizations involve the use of an attenuated bacteria/viruses or live-virus vaccines containing an attenuated bacteria/virus. Note that a wait of 27 days (four weeks) is required before the next immunization (or six days [one week] until the next vaccination after receiving an inactivated vaccine).

* If necessary, it is possible to administer multiple vaccines simultaneously. Discuss this with your regular physician.

※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りますので、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。

◎When to receive immunizations 予防接種を受ける時期

In addition to stipulations on the types of immunizations and how to administer them, immunizations provided by municipalities have recommended times to receive them. The recommended time for administering each immunization has been set by taking into consideration such matters as: reduced immunity given to a baby from his/her mother; ages that are susceptible to communicable diseases; and ages susceptible to severe symptoms if the disease is contracted. Since some immunizations are recommended as early as two months after birth, inquire soon with your municipality, comprehensive support center for families with children, public health center, municipal health center or your regular physician.

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ましょう。

◎When receiving an immunization 予防接種を受ける時に

Before receiving an immunization, take your child's temperature, carefully read the pre-examination form and fill out the required items on the form. When you go, also take your Maternal and Child Health Handbook. The child should be accompanied by a guardian who is knowledgeable about the child's health. Speak with your doctor if you have any concerns.

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。

◎Your child may not be able to receive an immunization

予防接種を受けられないことがあります

If your child is in poor physical condition, receiving an immunization could make an illness worse or cause severe side effects. Your child may not be able to receive an immunization in the following cases.

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. Your child has a fever or an acute illness
熱がある、又は急性の病気にかかっている
2. There was an abnormality after receiving a similar vaccination in the past
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. Your child has an allergy to a certain drug, food, etc.
特定の薬物や食品等にアレルギーがある

Other factors may also make it inappropriate for your child to receive an immunization. In addition, since it may be okay to receive the immunization while ill, speak with a regular physician who is knowledgeable about your child's health.

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。

◎After receiving an immunization 予防接種を受けた後に

Since serious side effects often present themselves within 30 minutes after receiving an immunization, during that time, observe your child at the medical institution or other location where he/she received the immunization, or make arrangements so that you can contact a doctor quickly. You do not have to refrain from bathing your child, but you should avoid directly cleaning the location of the injection. Your child should also avoid intense exercise on the day of the vaccination. If you notice something unusual, such as a high fever or twitching, have a doctor examine the child immediately.

If your child's health is harmed by an immunization, there is a compensation program. In addition, the immunization will be recorded in your Maternal and Child Health Handbook's vaccination log and you will receive an immunization certificate. Make sure to store these documents, as they may be used in other instances, such as when assessing your child's health for entry into a school or when traveling overseas.

* Relief System for Injury to Health with Vaccination (for routine vaccinations administered by a municipality in accordance with the Preventive Vaccination Act)

* Relief System for Sufferers from Adverse Drug Reactions (For optional vaccinations requested by the recipient)
(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)

◎If your child cannot receive the immunization on the assigned date and time

指定された日時に受けられなかった場合

There are several immunizations which your child must receive. If your child cannot receive an immunization on the assigned date, speak with your regular physician.

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。

Mark the height and weight of your baby on the chart.
お子さんの体重や身長をこのグラフに記入しましょう。

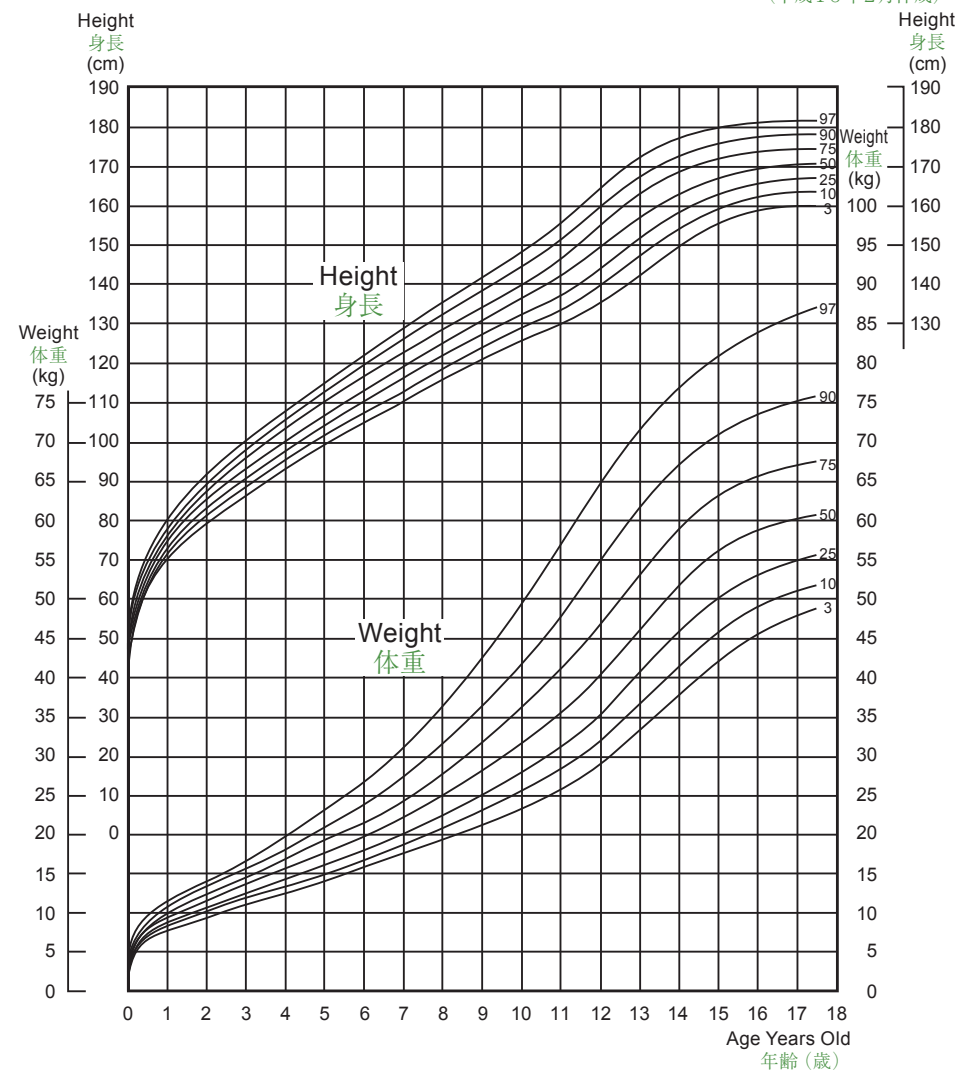
Boys

Growth chart

男の子

成長曲線

(Created in February 2004)
(平成16年2月作成)



- Write down your child's height and weight and check his/her growth.
- Do your child's height and weight fall between the model curve lines?
 - Is the line indicating your child's weight too high?
 - Is your child's weight decreasing?
- 身長と体重を記入して、その変化を見ましょう。
- ・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。

Mark the height and weight of your baby on the chart.
お子さんの体重や身長をこのグラフに記入しましょう。

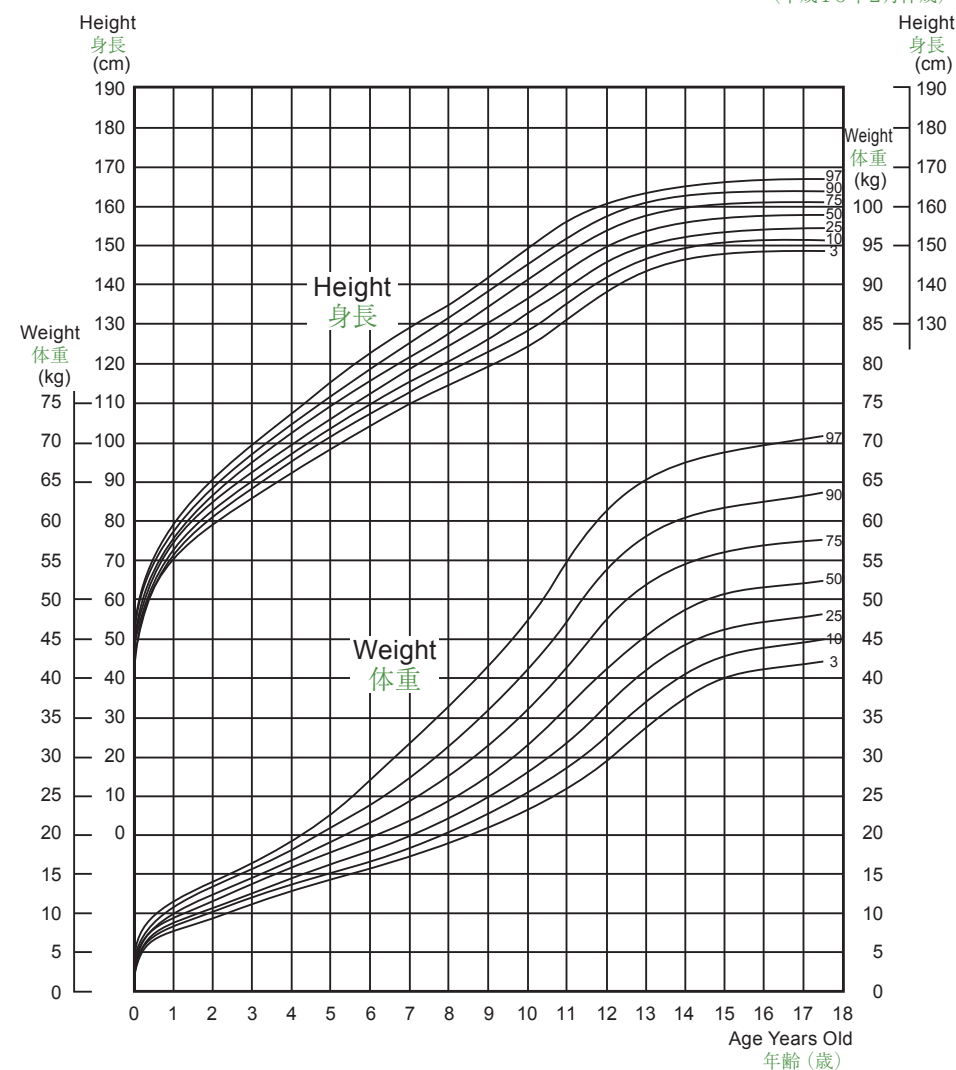
Girls

Growth chart

女の子

成長曲線

(Created in February 2004)
(平成16年2月作成)



The middle curve (50-percentile curve) is the standard growth curve,
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。

Reference : Report on the Conference on the Ideal Healthy Development of Children through Food (from the Nutrition Education Perspective)
(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>)

このページは保護者自身で記入してください。

Record of Childhood Illnesses
今までにかかった主な病気

Keep an accurate record if your child is treated for any contagious illnesses (Varicella, rubella, etc.), allergic reactions (atopic dermatitis, etc.), injuries (broken bones, etc.) or other serious illnesses (heart illnesses, etc.).

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。

[illegible]

菌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。

Dental Checkups, Guidance and Preventive Care
歯の健康診査、保健指導、予防処置

Marks indicate: Healthy Teeth “/”, Untreated Teeth “C”, Treated Teeth “○”, Tooth Missing “△”

菌に状態記号:健全菌/ ぬし菌(未処置菌) C 処置菌○ 喪失菌△

6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	Age of Checkup: Yrs. Mo. Old 診査時年齢 歳 か月
	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E		Guidance (Given / Not given) 保健指導 (有・無) Preventive Care (Given / Not given) 予防処置 (有・無) Gums / Membranes (Normal / Abnormal): _____ 歯肉・粘膜 (以上なし・あり)
	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E		Occlusion (Normal / Requires Monitoring): _____ かみ合わせ (よい・経過観察)
6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	Shapes, Conditions and Color of Teeth (Normal / Abnormal): _____ 歯の形態・色調 (異常なし・あり) Other その他
Examined on (Y) (M) (D) 年 月 日												
Name of Institution or Dentist 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	Age of Checkup: Yrs. Mo. Old 診査時年齢 歳 か月 Guidance (Given / Not given) 保健指導 (有・無) Preventive Care (Given / Not given) 予防処置 (有・無) Gums / Membranes (Normal / Abnormal): 肉肉・粘膜 (以上なし・あり) Occlusion (Normal / Requires Monitoring): かみ合わせ (よい・経過観察) Shapes, Conditions and Color of Teeth (Normal / Abnormal): 歯の形態・色調 (異常なし・あり) Other その他
	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	

Examined on (Y) (M) (D)
 年 月 日
 Name of Institution or Dentist
 診査施設名または歯科医師名

Notes and Observations
予備欄

Healthy Pregnancy and Delivery

すこやかな妊娠と出産のために

◎Everyday life during pregnancy 妊娠中の日常生活

A pregnant mother will experience various changes as the baby in her body develops. In particular, the period until around the 11th week (the third month) of pregnancy and beginning in the 28th week (the eighth month) are times when your body's condition is prone to change, so please be aware of how you go about your work or take breaks (for example, by resting on your side even for short spells while doing household chores or at work), how you eat, and so on. You should be more attentive than usual to your health. Visit a hospital or clinic immediately if you experience vaginal bleeding, a bloated stomach, or abdominal pain; if your water breaks; or if your baby's movements are weak or have stopped.

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、からだの調子に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。

◎Receive a health checkup or expert health guidance

健康診査や専門家の保健指導を受けましょう

During pregnancy, even if you feel nothing in particular is wrong, you should receive a health checkup for expectant mothers at least once a month (and at least twice a month beginning in the 24th week of pregnancy [the seventh month] and once a week beginning in the 36th month of pregnancy [the 10th month]) to have the fetus' development and your health (blood pressure, urine, etc.) examined.

To have a safe and healthy delivery, you need to be careful about your everyday routine, nutrition, environment and many other things. Make sure to follow the advice provided by your physician, dentist, midwife, public health nurse, dental hygienist, dietician and other medical professional. If you have any worries or concerns about pregnancy or delivery, or you experience stress at home or at work, do not hesitate to consult with these professionals. Maternity classes and parenting classes also provide useful information.

If you return to your parents' home before or after delivery (or to give birth there), contact a childbirth facility there as soon as possible and consult with the maternal and child health official in the municipality where you or your parents live.

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。

- * Pregnancy abnormalities (illnesses) like those listed below may be discovered during a health checkup for expectant mothers.
- Miscarriage: This is when pregnancy terminates before the end of the 22nd week of pregnancy. Symptoms may include vaginal bleeding and lower abdominal pain. Even if there is no particular cause for miscarriage in the early stage of pregnancy, it occurs with approximately 10% to 15% of pregnancies. If you experience miscarriage two or more times, you may require a test or treatment.
- Anemia: During pregnancy, you may experience anemia due to thin blood. To prepare for delivery, you should consume a large amount of iron. Severe anemia requires treatment.
- Threatened preterm labor: This is when there is a possibility of going into labor sooner than the normal time (before the 37th week of pregnancy). Symptoms include lower abdominal pain, vaginal bleeding or your water breaking early. In this case, you will be prescribed a regimen of rest, medication and so on.
- Gestational diabetes: This condition resembles diabetes, and it can happen even if you've never been diagnosed with diabetes before. In the case of gestational diabetes, you must follow a certain dietary regimen and manage your blood sugar.
- Preeclampsia (gestational toxico-sis): Symptoms include high blood pressure and protein in the urine. Be aware that the condition may suddenly worsen, with symptoms such as severe headaches or eye irritation.
- Placenta previa: The placenta is in a lower position than normal and is blocking the cervical opening. The condition may be accompanied by massive bleeding. A Cesarean section is required during delivery.
- Abnormal volume of amniotic fluid: The placenta, which supplies the baby with oxygen and nutrition, disconnects from the uterus prior to delivery. Since the baby will have insufficient oxygen, emergency delivery may be required. The primary symptoms are abdominal pain and vaginal bleeding, and may also include diminished fetal movement.

※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場合があります。
- ・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があります。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。

◎Risks during pregnancy 妊娠中のリスクについて

If any of the following apply to you, then you are at high risk of experiencing an abnormality (or illness) during normal pregnancy or child delivery. If you have any worries, consult with a physician at a hospital or clinic.

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。

Young of age (under 20), of advanced age for an expectant mother (age 40 or older), low height (under 150 centimeters), overweight (BMI 25 or higher), drinking alcohol, smoking, pregnant with multiple fetuses, giving birth with fertility treatment, afflicted with diseases such as diabetes or kidney disease, experienced problems with past pregnancy or delivery
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

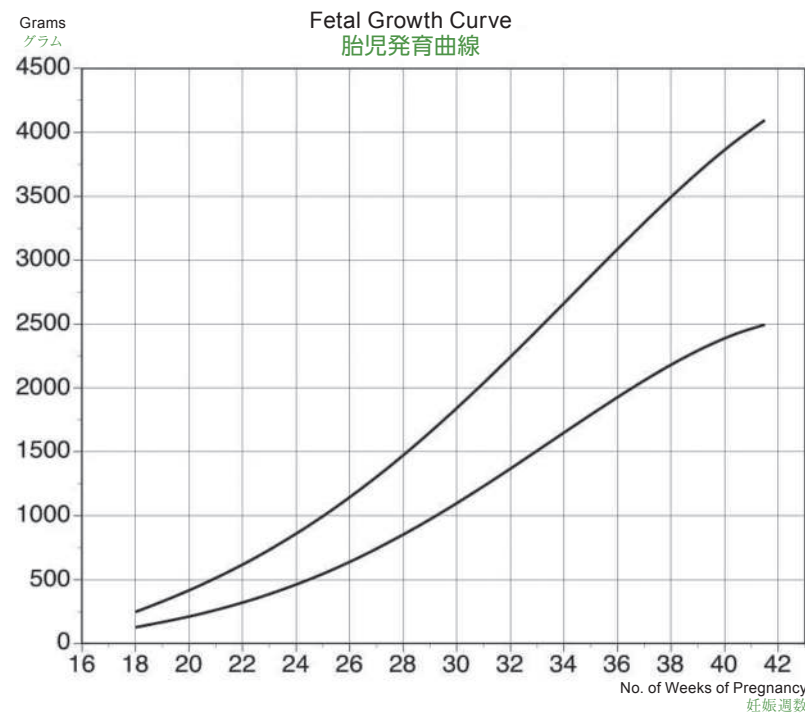
Healthy Pregnancy and Delivery

すこやかな妊娠と出産のために

◎Concerning Fetal Growth 胎児の発育について

The estimated weight of the fetus can be calculated using the ultrasound test performed during health checkups for expectant mothers. Write down the estimated weight in fetal growth curve and check the growth of your baby.

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。



The estimated weights by number of weeks of pregnancy of about 95.4 percent of all babies fall within the range between the two curved line. If you have any concerns, please consult your doctor or medical institution immediately.

Reference: Estimated Fetal Weight and Fetal Growth Curve, Health Guidance Manual

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

◎Dental health management during pregnancy 妊娠中の歯の健康管理

During pregnancy, it may become difficult to thoroughly brush your teeth due to physical changes such as morning sickness, and your hormonal balance and diet may also change. Therefore, this is a time that is prone to gum disease and cavities. To keep the inside of your mouth clean, in addition to your regular oral care, arrange to have your mouth cleaned with routine dental checkups and, if necessary, receive dental treatment during stable periods of your pregnancy (around the fourth to eighth months). An unhealthy mouth can have a negative effect on your newborn baby.

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。

◎Protect your baby from the harms of tobacco and alcohol

たばこ・お酒の害から赤ちゃんを守りましょう

Smoking during pregnancy can cause threatened preterm labor, early breaking of your water and abnormal volume of amniotic fluid, thereby having a negative effect on the fetus' development. We know that smoking to an expectant mother or baby is associated with sudden infant death syndrome (SIDS). Not only the expectant mother, but the baby's father and other people around her should not smoke next to her or the baby.

Some mothers resume smoking after giving childbirth. Even after delivering the baby, you should refrain from smoking for the sake of yourself and your baby. In addition, alcohol can have a deleterious effect on the fetus' development (especially the brain). Do not drink alcohol anytime during pregnancy. Even after delivery, you should refrain from drinking alcohol while you are still breast-feeding your baby.

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。

◎Avoiding communicable diseases during pregnancy

妊娠中の感染症予防について

During pregnancy, immunity is reduced, making you more susceptible to communicable diseases. You may also be unable to take effective drugs during pregnancy out of concern for their effect on the baby. Wash your hands regularly, and also gargle and take other such measures to prevent infection.

Furthermore, if some sort of microbe (such as bacteria or a virus) is transmitted from the mother to the baby, in rare cases it could have an effect on the baby. A health checkup for expectant mothers can also check for the presence of communicable diseases. You can also receive treatment to prevent your baby from becoming infected, so you should make sure to receive an examination.

There are also as yet undiscovered communicable diseases and those which have been identified but are generally not screened for. If you come into contact with the saliva or excrement of a child or animal, wash your hands thoroughly.

* Communicable diseases screened for in the health checkup for expectant mothers

(http://www.mhlw.go.jp/bunya/kodomo/boshi-hoken16/dl/06_1.pdf)

* National Institute of Infectious Diseases (<https://www.niid.go.jp/niid/en/>)

* Five Steps to Prevent Infection of Babies and Mothers (<http://www.jsnrm.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.niid.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.jsnrm.com/topics/data/topics20130515.pdf>)

Healthy Pregnancy and Delivery すこやかな妊娠と出産のために

◎Taking medication during pregnancy, after delivery and while breast-feeding

妊娠・出産・授乳中の薬の使用について

If you are going to take medication while pregnant or breast-feeding, make sure to speak with a physician, dentist or pharmacist. Since it is dangerous to stop taking medication or to change the way you take it or the dosage without consulting a health professional, make sure you closely follow your physician's instructions for how to take your medication and in what amount.

* The National Center for Child Health and Development (<https://www.ncchd.go.jp/en/index.html>) provides information on taking medication while pregnant, so speak with your regular physician about it.

In addition, before receiving a uterotonic or other such medication used during childbirth, make sure to receive a thorough explanation from a physician on its necessity, the effects, the side effects and so on.

* The Pharmaceuticals and Medical Devices Agency website has a search feature (<https://www.pmda.go.jp/PmdaSearch/iyakuSearch/>) so you can search for the package inserts of individual medications.

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。



◎Painless childbirth 無痛分娩について

During vaginal delivery, anesthetics can be used to alleviate the pain of contractions. If you're considering painless childbirth, check the website provided below or otherwise gain a solid understanding of how your hospital or clinic handles this procedure. Then speak with your physician to select a delivery method.

* Ministry of Health, Labour and Welfare – Painless Childbirth (<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000186912.html>)

* Japan Association for Labor Analgesia "Information on Painless Childbirth" and more (<https://www.jalasite.org/>)

* Japan Society for Obstetrics Anesthesia and Perinatology Q&A (http://www.jsap.com/pompier_painless.html)

経膣分娩の際、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.jsap.com/pompier_painless.html)

◎Wearing a seatbelt during pregnancy 妊娠中のシートベルト着用について

Wearing a seatbelt is a legal requirement in any seat of a motor vehicle, including the rear seats. Even if you are pregnant, wearing a seatbelt properly can protect you and your baby from harm in the event of a traffic accident. However, since each pregnancy is different, confirm with a physician on whether wearing a seatbelt will be detrimental to your health.

To reduce the effect on the fetus during an accident, while you are pregnant, where a seatbelt not only over your lap, but also over your shoulder. Make sure to fasten the seatbelt properly so that it is not pushing into your enlarged belly.

* The Right Way to Wear a Seatbelt When Pregnant (<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>)



● Fasten both the lap belt and shoulder belt.
腰ベルト・肩ベルト共に着用する。

● Do not place the shoulder belt over your neck.
肩ベルトは首にかからないようにする。

● The shoulder belt should pass down the middle of your chest and down the side of your abdomen.
肩ベルトは胸の間を通し、腹部の側面に通す。

● Avoid fastening the lap belt over the wider portion of your belly and place your lower back in as low a position as you can.
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。

◎The husband's role during pregnancy 妊娠中の夫の役割

Fathers: Your wife, the expectant mother, needs the understanding and cooperation of you, family members and other people around her for emotional and physical stability during pregnancy. You should be kind to your wife, encourage her and be proactive in performing household chores. The approximately 10 months of pregnancy is an important time for you to prepare to become a father in addition to being a husband. Talk in-depth with your wife during this time about what kind of child you and she want your soon-to-be-born baby to be and what kind of parents you want to be. In addition, you should prepare by speaking a lot during pregnancy about what role you as a husband should play during childbirth and while raising your child after delivery.

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。

Healthy Pregnancy and Delivery すこやかな妊娠と出産のために

◎Physical and psychological changes accompanying pregnancy and childbirth

妊娠・出産に伴う心身の変化

You may be worried by changes in your body and lifestyle caused by pregnancy and childbirth. In particular, after childbirth, you may feel down, cry easily or feel uncertain. In many cases, this is a temporary thing, but feelings of unhappiness or panic, or uncertainty about raising a child, may continue for two weeks or longer. Postpartum depression reportedly occurs in 10% to 15% of mothers after childbirth. After childbirth, a mother tends to focus on her baby, which can hinder her recovery from an abnormal physical and mental state. In addition, the father and other people around the mother will tend to make the baby their first priority and overlook changes in the mother. If you feel uncertain during pregnancy or after childbirth, or you wonder whether you are experiencing postpartum depression, do not worry in solitude. Consult with a physician, midwife, public health nurse or a comprehensive support center for families with children, or consider taking advantage of services such as postnatal care. In addition, the father and other people around the mother will tend to make the baby their first priority and overlook changes in the mother. If you feel uncertain during pregnancy or after childbirth, or you wonder whether you are experiencing postpartum depression, do not worry in solitude. Consult with a physician, midwife or public health nurse. Also, if you feel unusual during pregnancy or childbirth, you may require continued treatment or medical examinations after childbirth. Even if you think you are making good progress, receive an examination by a doctor just in case.

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、不安を感じる場合があります。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1015%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逃しがちです。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。

◎Your baby's regular physician 赤ちゃんのかかりつけ医

During pregnancy, get a recommendation by your obstetrician or otherwise find a regular pediatrician who can see your baby at any time, even for a minor cold or fever.

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う安心です。

◎The Maternity Mark マタニティマーク

During pregnancy, you can wear the Maternity Mark while riding public transportation or elsewhere in public to clearly let those around you know that you are pregnant. In addition, the mark appears alongside messages on posters and other media in public transportation, workplaces, dining establishments and elsewhere to encourage a more friendly environment for expectant and nursing mothers.

* Maternity Mark homepage
(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)



Dietary Habits During and After Pregnancy --Good Nutrition for a New Life in the Mother's Body-- 妊娠中と産後の食事 --新しい生命と母体に良い栄養を--

Dietary habits are very important for the health of the mother as well as the healthy development of her baby. The basic rule is to eat three meals a day and to have a balanced diet that does not contain too much of any particular kind of cooking or food products. Make sure to get the energy and nutrition that you need by eating more healthy side dishes, main dishes and fruits from pregnancy through nursing.

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とりましょう。

◎Weight gained during pregnancy is the ideal amount for both the mother and baby

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

During pregnancy, you need to gain the right amount of weight for the baby, the placenta, the amniotic fluid, enlarged breasts and so on. The right amount of weight gain during pregnancy depends on your physique before becoming pregnant. Refer to the following chart and the recommended amounts of weight gain to think about your diet, how you eat and your daily routine so you can check whether your weight is increasing properly. While monitoring your weight, you should also receive advice from a physician or midwife.

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。

Body Type Categories - Recommended Weight Gain During Pregnancy

体格区分別 妊娠中の推奨体重増加量

Body type when not pregnant 非妊娠時の体格区分	Recommended weight gain over course of entire pregnancy 妊娠全期間を通しての推奨体重増加量	Weekly recommended weight gain from middle to end of pregnancy 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
Underweight (slightly underweight): below BMI 18.5 低体重(やせ):BMI18.5未満	9-12 kg 9~12kg	0.3-0.5 kg/week 0.3~0.5kg/週
Average: BMI 18.5 to 24.9 ふつう: BMI18.5以上25.0未満	7-12kg 7~12kg	*1 0.3-0.5 kg/week 注1 0.3~0.5kg/週
Overweight: BMI 25.0+ 肥満: BMI25.0以上	Customized 個別対応	*2 Consult a physician 注2 医師に要相談

*BMI (body mass index): weight (kg) / height (m)²

※BMI (Body Mass Index): 体重(kg) / 身長(m)²

*1 If your body type is "Average" or your BMI is close to "Slightly Underweight," you should gain weight near the upper limit of the recommended weight gain. If your body type is near "Overweight," then you should gain weight near the lower limit of the recommended weight gain.

*2 If your BMI is somewhat above 25.0, try to gain approximately 5 kg in weight. If your BMI is significantly above 25.0, you need to take an approach that is tailored to your situation while taking into consideration other risks and factors. Therefore, you should consult with a physician or other medical professional.

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に近い範囲、「肥満」に近い場合には推奨体重増加量の下限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ため、医師などに相談することが望ましい。

Dietary Habits During and After Pregnancy

--Good Nutrition for a New Life in the Mother's Body--

妊娠中と産後の食事

--新しい生命と母体に良い栄養を--

◎Preventing anemia 貧血予防のために

To prevent anemia, it is important to eat a diet with a proper nutritional balance every day. To supplement your iron intake, make sure to consume red meat, fish or other food which contains a large amount of heme iron, which is highly absorbable by the body. In addition, it is important to consume foods that contain proteins and vitamin C, because they will increase the amount of iron your body can absorb. Make sure to eat foods that contain good protein, iron, vitamins and so on (e.g. eggs, meats, liver, fish, soybeans [as found in tofu, *natto*, etc.]), green and yellow vegetables, fruits, and seaweed (*hijiki*, etc.).

貧血を防ぐためには、毎日、栄養のバランスの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、海藻（ひじきなど））を上手にとり入れましょう。

◎Preventing preeclampsia 妊娠高血圧症候群の予防のために

To prevent preeclampsia, make sure to get plenty of sleep and rest, do not exert yourself excessively, and gain an appropriate amount of weight. Eat a balanced diet every day. Refrain from sugar and sweets. Eat a moderate amount of non-fatty fish and meat, foods with good protein (e.g. dairy products, tofu, *natto*), vegetables and fruits, and try not to consume too much salt.

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。

◎Helping your baby grow strong bones and teeth 丈夫な骨や歯をつくるために

To give your soon-to-be-born baby strong bones and teeth, it's important to consume a well-balanced diet that includes not only calcium, but also protein, phosphorus, as well as vitamins A, C and D. After giving birth, continue to eat a well-balanced diet so that both you and your baby can stay healthy.

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。

◎Folic acid 葉酸摂取について

To prevent the occurrence of spina bifida or other defects in which the neural tube fails to close, before pregnancy and into the early stages, a woman should consume an extra 400 micrograms of folic acid daily through supplements or other means. However, you must be careful not to take too much.

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 μ g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。

* The failure of the neural tube to close is a neural defect caused by the improper formation of the neural tube, from which the brain and spinal cord develop during early pregnancy. This defect occurs due to a complex assortment of causes, including insufficient folic acid and genes.

※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。

◎Mercury in fish 魚介類に含まれる水銀について

Fish contain a lot of good protein and micronutrients. Some fish may contain high concentrations of mercury passed down through the food chain. Reports indicate that this can have an impact on the fetus. Try to avoid eating only certain types of fish and eating a lot of fish every day.

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。

◎Avoiding food poisoning during pregnancy 妊娠中の食中毒予防について

During pregnancy, your immune system will be weaker and you will be more susceptible to food-borne illnesses such as food poisoning. Pathological agents which expectant mothers should be particularly wary of are listeria and toxoplasma gondii. In addition, even if the symptoms subside in the mother, the baby may still be affected by the pathogens in food. In many cases, this occurs from eating food to which the pathogen has become attached. Make it a habit to thoroughly wash your food, heat it up and otherwise handle it with care.

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。

* For more information contact a dietician employed by your municipality.

* For more information on pregnancy and diets:

• ("For Soon-to-Be Mothers" at the Ministry of Health, Labour and Welfare website)

(<http://www.mhlw.go.jp/topics/syokuchu/06.html>)

• "Dietary Habits for Expectant Mothers," Healthy Parents and Children 21 (2nd) homepage (<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>)

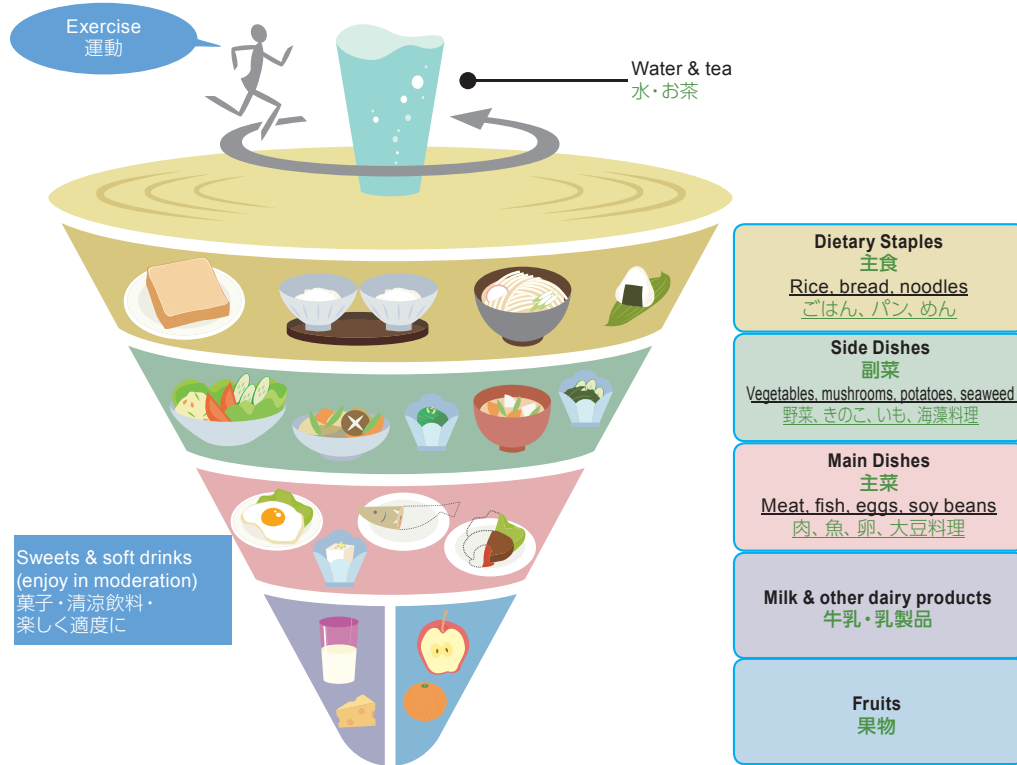
・健やか親子21（第2次）ホームページ「妊産婦のための食習慣」<http://sukoyaka21.jp/syokuiku>

Dietary Balance Guide for Expectant and Nursing Mothers

妊産婦のための食事バランスガイド

Dietary Targets During Pregnancy and After Childbirth

妊娠中と産後の食事の目安



The combination of foods in the illustration above is equal to 2,000 to 2,200 kcal. It shows the proper one-day amount for a woman who is not pregnant or who is in the early stage of pregnancy, and who engages in the Average II or higher level of physical activity (for a woman age 18-49).

「このイラストの料理例を組み合わせるとおおよそ2,000,200Kcal。非妊娠時・妊娠初期（1849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。

Example daily meals (not pregnant, early pregnancy)

1日の食事例（非妊娠時・妊娠初期）



Diet is very important for the mother's health and the baby's healthy development. The following dietary targets provide a quick reference tool for what to eat and how much each day. In Japan, food may be categorized into the following five groups: dietary staples, "side dishes" (*fukusai*), "main dishes" (*shusai*), milk & other dairy products, and fruits. The illustrations presented here provide an easy reference for how much from each group to consume. 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るとるよう、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。

Amount to add per day 1日分付加量				Sample meals 料理例	
Not pregnant 非妊娠時	Early pregnancy 妊娠初期	Middle of pregnancy 妊娠中期	Late pregnancy 妊娠末期 授乳期		
5-7 sv 5~7つ (SV)	—	—	+ 1	1 serving = 1 small bowl of rice ごはん盛り1杯 1 rice ball おにぎり1個 1 slice of bread 食パン1枚 2 rolls ロールパン2個 1.5 servings = 1 regular bowl of rice ごはん中盛り1杯 2 servings = 1 bowl of udon うどん1杯 1 plate of chilled buckwheat noodles もりそば1杯 Spaghetti スパゲッティ	
5-6 sv 5~6つ (SV)	—	+ 1	+ 1	1 serving = Vegetable salad 野菜サラダ Cucumber and wakame seaweed with vinegar きゅうりとわかめの酢の物 Chunky miso soup 貝たくさん味噌汁 Side of spinach ほうれん草のお浸し Simmered hijiki seaweed ひじきの煮物 Cooked beans 煮豆 Sautéed mushrooms きのこのコンテ 2 servings = Simmered vegetables 野菜の煮物 Stir-fried vegetables 野菜炒め Stewed potato 芋の煮つかりし	
3-5 sv 3~5つ (SV)	—	+ 1	+ 1	1 serving = Cold tofu 冷奴 Natto 納豆 1 plate of fried eggs 目玉焼き一面 2 servings = Broiled fish 焼き魚 Fried fish 魚のフライ Sashimi さしみ 3 servings = Hamburg steak ハンバーグステーキ Pork shogayaki 豚肉のしょうが焼き Fried chicken 鶏肉のから揚げ	
2 sv 2つ (SV)	—	—	+ 1	1 serving = Half a cup of milk 牛乳コップ半分 1 wedge of cheese チーズ1かけ 1 slice of cheese スライスチーズ1枚 1 pack of yogurt ヨーグルト1パック 2 servings = 1 bottle of milk 牛乳びん1本分	
2 sv 2つ (SV)	—	+ 1	+ 1	1 serving = 1 tangerine みかん1個 Half an apple りんご半分 1 persimmon かき1個 Half a pear 梨半分 Half a bunch of grapes ぶどう半房 1 peach 桃1個	
2,000~2,200	+250	Late pregnancy 妊娠末期 +450 Nursing 授乳期 +350	○ "SV" stands for "servings." SVとはサービング（食事の提供量の単位）の略 ○ Foods that use table salt, oil or fat may not appear as shown in the pictures above, but when you are selecting food, if dietary information is provided, it should tell you the equivalent amount of table salt and fat that the food contains.		

Amount to add in middle of pregnancy 妊娠中期に追加したい量



Amount to add in late pregnancy/nursing 妊娠末期・授乳期に追加したい量



Ref: Dietary Balance Guide for Expectant and Nursing Mothers
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

Newborn Baby (Until ~4 Weeks After Birth) 新生児（生後約4週間までの赤ちゃん）

During the first four or so weeks after birth, and especially during the first two weeks, the baby is in a completely different environment from the one inside the mother's body. This is an important time for your baby to become acclimated to developing on his or her own.

While heeding the following advice, gradually acclimate your baby to becoming separated from yourself and set him or her on the first step toward a new life.

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。

◎Where to put your baby 赤ちゃんが過ごす場所

When not drinking milk, a newborn baby usually sleeps. Let your baby sleep comfortably in a clean and quiet place.

In addition, unless your physician recommends having your baby sleep on his or her belly for medical reasons, have your baby sleep on his or her back so you can see the face. Also, try as much as possible to avoid leaving your baby alone. This will help you prevent accidents such as sudden infant death syndrome (SIDS), choking, accidental ingestion and injury.

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つながります。

◎Keeping your baby warm 保温

Since your baby will still not be able to regulate body temperature alone, try to keep the room temperature from falling below 20°C. However, don't forget to air out your room to keep the air inside fresh.

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。

◎Breastmilk 母乳

Breastmilk is the basic food for a newborn. Breast-feeding helps keep a baby from getting sick and strengthens the bonds with the mother. The first time you breast-feed your baby is a once-in-a-lifetime moment when your baby will consume food for the first time, so you should definitely breast-feed for this first meal. Even if you are unable to lactate, do not panic. Let your baby persevere and try to suckle as much as he or she wants. Getting plenty of nutrition and rest is important for a mother to lactate.

While breast-feeding, turn off the TV and other devices so you can be close to your baby in a comfortable, loving setting. 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に向き合いましょう。

◎Cleaning 清潔

Before taking care of your baby, wash his or her hands. Always keep your baby's bedclothes, clothing and diaper clean. In addition, bathe your baby daily to keep the skin clean. It's very important to keep people with a cough from coming near or holding your baby.

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。

◎Reporting a baby with a low birth weight, medical benefits for premature babies

低出生体重児の届出、未熟児への医療の給付

If your baby has a low birth weight, which is defined as one born at under 2,500 grams, then the law requires you to report this fact to your municipality after delivery. Do not forget to do this. If the baby's birth weight is under 2,000 grams, or in the event of some other abnormality, you may receive assistance such as visits to your home by a professional. In addition, if your baby requires hospitalization, you may be eligible to receive medical benefits, so make sure to contact your municipality.

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。

◎If your baby is in poor condition 赤ちゃんの具合が悪い時

If your baby is not drinking breastmilk or formula as usual, has a fever and is lethargic, has diarrhea or convulsions, has a pale face, is breathing unusually, is very jaundiced or exhibits other troubling symptoms, have your baby examined by a physician immediately.

母乳・ミルクをいつもより飲まない、発熱があつて元気がない、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。

◎Receiving a congenital metabolic disorder checkup and other testing 先天性代謝異常等の検査を受けましょう

All newborns receive a congenital metabolic disorder checkup, which involves taking a blood sample to check for phenylketonuria and other conditions, as well as a screening for congenital hypothyroidism. If these disorders are detected early, they can be treated with special milk, thyroid hormone medications or other means. If the test results report an abnormality, have your baby examined at a hospital or clinic immediately.

すべての新生児を対象として、血液を用いてフェニ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。

◎Receiving a hearing test for your baby 新生児聴覚検査を受けましょう

Reportedly, one to two out of every 1,000 babies have some sort of hearing disability.

When a baby has such a disability, early discovery and beginning the appropriate rehabilitation as soon as possible can have a big impact on the development of the baby's vocabulary and communication. In order to discover such a disability early, soon after delivery (within about three days), have your baby take a hearing test. If the results indicate that a more precise test is required, have your baby examined at a specialized institution within about three months after delivery. In addition, even if the test results indicate no abnormality but you are still concerned about your baby's hearing, receive a consultation at a hospital or clinic.

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。



The Oto-Rhino-Laryngological Society of Japan website
"List of Institutions Offering Precise Hearing Tests"

日本耳鼻咽喉科学会 HP
「精密聴力検査機関リスト」



The Oto-Rhino-Laryngological Society of Japan website
"Q&A: Illnesses Affecting Children's Ears, Noses and Throats"

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」

Newborn Baby (Until ~4 Weeks After Birth)

新生児（生後約4週間までの赤ちゃん）

◎Vision development 視覚の発達について

Vision begins to develop after birth. A newborn's gaze seems to wander and appears to be in a different world, but vision gradually develops as the baby continues using the eyes. The period between one and 18 months after birth is an especially important time for developing vision, so it is important for your baby to have a good view of his or her surroundings during this stage.

If you observe symptoms such as white or shiny pupils, eyes that do not open, an irritable face only when one of the eyes is covered by your hand but not the other, or you are otherwise troubled by the appearance of your baby's eyes, have your baby receive an eye exam.

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見ることが大切です。ひとみが白い・光って見える、目が開かない、片目ずつ目の前にぞ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。

Check Sheet for Examining Eye Health

*Japan Orthoptic Congress (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)

◎Preventing sudden infant death syndrome (SIDS)

乳幼児突然死症候群（SIDS）の予防のために

SIDS is an illness in which a baby who had appeared fine suddenly passes away in his or her sleep with no forewarning. The cause is unknown, but we do know that the likelihood of this disease can be reduced by paying attention to the following on a regular basis. 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。原因はわかりませんが、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 Have your baby sleep on his or her back.
However, a physician may recommend your baby sleep on his or her belly for medical reasons. In this case, follow the physician's instructions.
赤ちゃんを寝かせるときは、おあ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 Do not smoke while pregnant or around your baby.
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 Try to breast-feed your baby as much as possible.
できるだけ母乳で育てましょう。

◎Preventing hip dislocation 股関節脱臼の予防のために

Hip dislocation occurs when the leg bone becomes dislodged from the base joint. This is a common condition among baby girls and in breech birth (when a baby is born bottom first instead of headfirst). To prevent this, it is preferable for the baby's legs to be in an M-position so that the knees and hip joints are fully tucked in. This allows the baby to then extend the legs and move freely. Also make sure your baby is facing you when holding your baby or laying him or her down to sleep.

* Japanese Pediatric Orthopedic Association pamphlet on hip dislocation

(<http://www.jpaoa.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.jpaoa.org/wp-content/uploads/2013/07/pediatric180222.pdf>)

◎Do not violently shake your baby (shaken baby syndrome)

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）

If you shake your baby violently, it can cause a concussion because the muscles in the baby's neck are undeveloped. This can cause serious brain injury or, in some cases, loss of life (i.e. shaken baby syndrome). Any parent will at some point become irritated because their baby will not stop crying, but never shake the baby. If you do happen to violently shake your baby, have the baby examined at a hospital or clinic right away and explain what happened.

赤ちゃんは激しく揺さぶられると、首の筋肉が未発達の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。

* Why do babies cry?

A baby cannot speak, so he or she will cry to tell you that they are hungry, their diaper is soiled, they want you to hold them, they are hot, they are cold and so on. As a mother and father spend time with their baby, they will gradually learn what different cries mean. If your baby will not stop crying even after you have changed their diaper, breast-fed them, held them or put them in a quiet setting, you will tend to become agitated. At that time, take a deep breath, lie your baby down in a safe place and walk away for a little bit, talk with somebody, or do something to change things up. Most babies will become tired of crying and fall asleep. If you still have concerns, consult with your regular physician or another professional.

※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。

* Website for an awareness-raising DVD by the Ministry of Health, Labour and Welfare: "My Baby Won't Stop Crying—How to Handle and Understand a Crying Baby"(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)

◎Home visits for newborn babies and home visits for all households with infants (Hello Baby Visits), etc.

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

Public health nurses, midwives and other professionals visit homes to check on the development of babies, consult with mothers about health, consult about parenting, provide information to help raise a child, and so on. After your baby is born, mail the notification of birth postcard to your municipality soon.

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。

Childrearing Diary 育児のしおり

To prepare guardians for parenting, this section contains key points for raising your child according to each stage of his or her growth.

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書いたものです。

◎Being kind and loving ゆったりとした気持ちで

There are large individual variations between how each baby grows and develops. Do not concern yourself too much with how your baby is different from other babies. Each day of raising a child exacts a mental and physical toll. The psychological and physical health of both the mother and the father are important. Rest whenever you can and take care to above all remain healthy. 赤ちゃんの成長や発達に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。

◎Raising a healthy child 子どもを健やかに育むために

Striking or yelling at a child under the pretext of parenting not only fails to help your child grow, but could also exert a negative effect. Raise your child in a healthy manner while keeping the following pointers in mind.

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. Do not use physical or verbal abuse to raise a child.
子育てに体罰や暴言を使わない
2. A child who is scared of his or her parents cannot tell them when he or she needs help.
子どもが親に恐怖を持つとSOSを伝えられない
3. If you are on the verge of exploding, cool down.
爆発寸前のイライラをクールダウン
4. Parents should seek help themselves, not wait for somebody to come help them.
親自身がSOSを出そう
5. Separate your child's emotions from behavior and help him or her grow up.
子どもの気持ちと行動を分けて考え、育ちを応援



Healthy Parents and Children 21
homepage
"Zero Tough Love Strategy"
健やか親子21ホームページ
「愛の鞭ゼロ作戦」

◎Consultations for when you're worried 心配な時は相談を

Health checkups are routine examinations of your baby's health and they are great opportunities to talk about your concerns. Every municipality conducts health checkups for children at 18 months of age and at three years of age. Make sure to arrange for these checkups, and if there is something you don't know or you're worried about something concerning your baby or raising a child, do not hesitate to consult with a physician, public health nurse, midwife or other professional. The comprehensive support centers for families with children, public health centers, municipal health centers and other such facilities also accept consultations over the telephone. You can also take advantage of house visits by a public health nurse, midwife, or other experienced parent.

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。

◎The father's role お父さんの役割

The father should also be proactive in raising your child: changing diapers, bathing your child, holding your baby, and so on. Childcare duties should not be left entirely to the mother. The father has an important role to play in providing psychological support and taking good care of the mother and baby. It is important for the father and mother to talk with each other often and think of themselves as a team raising children together.

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。

Infancy (until age 1)

乳児期 (1歳まで)

◎Babies communicate by crying 泣くことは赤ちゃんのコミュニケーション

When a baby who is one or two months old cries because of a soiled diaper or any other time when the baby is not hungry, thoroughly hold and cradle your baby. A baby will feel safe and stop crying when held by the mother or father. Do not worry if your baby is only happy when held. Babies begin to cry more at night from about six months of age. If your baby seems hungry, it is okay feed breastmilk or formula even in the middle of the night. You also need to talk to your baby, hold your baby and occasionally play together.

12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。おなかがつ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。

◎Babies love to be held 赤ちゃんはだっこが大好き

Your baby will love to be held. When a baby is scared or worried, hold and cradle your baby to instill a feeling of safety.

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。

◎Talk to your baby 赤ちゃんに話しかけましょう

At three to four months of age, your baby will smile when cradled, and your baby will make sounds as if trying to talk to you. Look at your baby in the face and talk and play with him or her.

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。

◎The father should also help raise your child お父さんも育児を

The father should also have close physical contact with the baby, and should provide help, even if at first he is just changing diapers or giving a bath. It will also be a help for you when your husband can take the baby outdoors on his own.

お父さんも赤ちゃんと一緒にスキンシップをしっかりとち、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。

◎Eating 食べること

A baby will play by sucking on fingers or putting toys into his or her mouth. This helps the development of the mouth, so give your baby clean toys to play with. At nine to 10 months of age, your baby will begin eating on his or her own.

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。

◎Recognizing people is evidence of growth 人見知りも成長の証拠

Babies begin recognizing people at different times and to different degrees, depending on the child, but evidence for the development of this skill is when your baby begins to differentiate between family members and unfamiliar people. You should also gradually create opportunities for your baby to be with other children of around the same age.

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。同じくらしい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。

Early childhood (around age 1)

幼児期 (1歳頃)

◎A budding sense of self 自我が芽生えてきます

As your child becomes able to do more things independently, he or she will have a budding desire to do everything alone. Your child may cry, become angry or scream when things don't work out as expected, but when they do, offer praise and encourage to foster motivation.

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。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。

◎Read picture books together and talk to your child

絵本を読んだり、お話ししてあげましょう

When a child becomes around 18 months old, he or she will point and tell you about animals and objects. Play together by looking at picture books with your child. To create more time interacting between parents and child, as well as to encourage linguistic development, avoid showing your child TV programs, DVDs, content on smartphones, tablets or other devices and the like for lengthy durations.

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。

◎Set a daily routine and have your child move around a lot

生活リズムを整え、体をたくさん動かしましょう

Going to bed and waking up early will give your child the energy to play and the parents more leeway to enjoy raising your child. Have your child move their body a lot by running or walking, and provide opportunities for active fun.

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。

Early childhood (around age 2)

幼児期 (2歳頃)

◎Play in safe places 遊びは危険のない場所で

More and more, your child will enjoy running around and moving his or her body. Whenever possible, create opportunities to play outside or with friends, and provide safe places for your child to play freely. Your child will begin to enjoy scribbling with crayons or playing by creating something with some sort of meaning out of wooden blocks or toy bricks. You should try to play together at these times.

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。

◎A more independent spirit 自立心が強くなります

Your child will want to do more things on his or her own, such as eating or changing clothes. There will be many times when your child will cry or get angry because he or she cannot do something well, but gradually encourage your child and he or she will be able to do more things. When your child encounters something scary or a new experience and wants mom or dad, hold your child lovingly and lull him or her.

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。

◎Gradually have your child practice removing diapers

少しずつ、おむつを取る練習を始めましょう

Your child will become able to tell you about "pee" or "poop" in the diaper, and your child will begin to understand you when you encourage him or her to tell you when this happens. When your child tells you about this, offer praise, and do not scold when he or she fails to do so. Eventually, your child will be able to do it. Sleeping at night without a diaper will come later on.

「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。

◎Try to prevent cavities むし歯予防に取り組みましょう

This is a time when cavities can form easily. You can help prevent cavities by setting limits on the quantity and times for snacks, brushing your child's teeth, and applying a fluoride toothpaste.

むし歯ができやすい時期です。おやつ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。

Early childhood (around age 3)

幼児期 (3歳頃)

◎This is still a time to dote on your child まだまだ甘えたい時期です

Both mother and father should hold and hug your child with a smile.

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。

◎Self-assertion begins 自己主張が始まります

Your child will become picky, self-assertive or make selfish demands. Instead of refusing outright, first listen, then respond in a kind manner. This is a time when your child will want to do things on his or her own. Even if your child cannot do these things properly, lend a little help to accomplish the task at hand.

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。

◎Scold properly 上手に叱りましょう

When your child is doing something dangerous or against the rules, do not become emotional. Instead, to get your child to stop, carefully explain why it is wrong. When your child understands, offer praise.

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。

◎Enjoy eating together as a family 家族で食事を楽しみましょう

Enjoy eating together as a family and being in a communal space is important. Your child will become able to chew better from the age of three, when baby teeth come in. For foods with a tougher texture, have your child chew and eat it slowly. Developing healthy jaws by closing the mouth and chewing food thoroughly will help the child's permanent teeth line up straighter.

家族そろった楽しい食事と団らんの際は大切です。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。

Early childhood (age 4)

幼児期 (4歳)

◎**Actively seek opportunities to play with friends** 友だちと遊ぶ機会を積極的に

When your child becomes four years old or so, he or she will enjoy playing make-believe games with specific roles, such as "house," "heroes" or pretending to drive a car.

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。

◎**Have your child help out at home** お手伝いしてもらいましょう

Having your child play a helpful role at home is a good thing. Gradually add things for your child to help out with, such as preparing food or cooking.

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。

◎**Praise your child's good points** 良いところをほめてあげましょう

Look for your child's good points and praise them. Even when you're busy, try to listen to what your child has to say.

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。

Early childhood (age 5-6)

幼児期 (5～6歳)

◎**Interact with your child with kindness** 優しい気持ちで接しましょう

Children imitate their parents. If you have a kind demeanor, then that will foster kindness in your child as well.

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。

◎**Play with your child** 親子でふれあい遊びを

As your child develops manual dexterity, he or she will be able to use scissors and writing utensils well. Try using materials found at home to make something together with your child. Your child will also become able to play ball games.

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。

◎**Have your child change his or her own clothes** ひとりで着替えをさせましょう

It may take time, but encourage your child and offer praise when he or she succeeds.

時間がかかっても、励まし、出来たらほめてあげましょう。

◎**Provide roles for your child at home** 家の中で役割を持たせましょう

Create fun ways for your child to perform tasks such as setting the table or putting away the dishes. Also have your child practice being able to put away toys independently after playing.

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。

◎**Vocabulary and imagination will develop** 言葉や想像力が発達します

Pronunciation will become clear and proper at five years of age. Your child may have trouble with some sounds, such as pronouncing "th" as "f," but when they do, adults should not correct every mistake. Instead, you yourself should speak with proper pronunciation while listening carefully to your child's speed. Get involved in your child's imagination, such as by thinking up ideas together for continuations of stories in picture books.

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、大人はわ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け合っ

◎**Firmly enforce promises and rules** 約束やルールを大切に

Your child will develop good friends and often play with them. Social skills are acquired through diverse experiences with friends. Encourage your child to grow by fulfilling promises and following the rules, and by learning to be flexible and not just insist on doing what he or she wants to.

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。

◎**Permanent teeth will start to come in** 永久歯が生え始めます

Permanent teeth are for life, so view this as an opportunity for change when you can foster the independence for your child to brush teeth without assistance. Since the back teeth are the most prone to cavities, have your child brush them thoroughly.

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。奥歯は大変むし菌になりやすいので、仕上げみがきを続けましょう。

* Parenting hints

※子育てのヒント集

"Family Education to Nurture the Children's Future" at the Ministry of Education, Culture, Sports, Science and Technology website (<http://katei.mext.go.jp/index.html>)

Hints about raising a child are provided in the "Household Education Handbook"

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。

Child Illnesses and Injuries 子どもの病気やけが

It is not uncommon for children to catch communicable diseases, get burned, become injured, drink something they shouldn't or experience other accidents. If a guardian who is usually around a child feels there is something different or unusual about the child, the guardian should closely observe the child. If necessary, contact your regular physician.

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。

◎Receiving an examination at a hospital or clinic 医療機関への受診について

If you observe symptoms such as labored breathing, limpness, repeated vomiting, convulsions, loss of consciousness or the like, make sure to have the child examined at a medical facility. When receiving an examination, take notes about the child's symptoms, their changes and their duration. In addition, make sure to take this Maternal and Child Health Handbook, as it contains important records about the child.

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。

- Children's Medical Hotline (Tel: #8000 [an abbreviated dialing service you can call from anywhere in Japan])
・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））

If it is a holiday or at night, and you are unsure about how you should treat your child's symptoms or whether you should receive an examination at a hospital, you can call this hotline to obtain advice from a pediatrician or nurse on the proper way to treat the symptoms, information on hospitals where your child can receive an examination, and other useful advice.

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。

- * For more information about the Ministry of Health, Labour and Welfare's Children's Medical Hotline #8000:

(<http://www.mhlw.go.jp/topics/2006/10/tp1010-3.html>)

- * Japan Pediatric Society "Child Emergency" Homepage (<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/>)

◎Proper use of antibiotics (antimicrobial agents)

抗生物質（抗菌薬）を正しく使うために

Antibiotics, or antimicrobial agents, are medications to exterminate bacteria. They are not effective against viruses, which cause the common cold and influenza. In addition, the use of these medications can have side effects or can create bacteria against which antibiotics no longer work (also known as drug-resistant bacteria). So that you can make an informed decision about whether or not to use antibiotics, if your child catches a cold, explain the symptoms in detail to your physician and ask any questions you may have. In addition, if the physician issues a prescription, make sure to administer the medication to your child according to the dosage and schedule indicated by the accompanying instructions.

- * For more information about antimicrobial resistance (AMR), visit the AMR Clinical Reference Center website.

(<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>)

Consultations on Parenting and Concerns Held by Mothers and Fathers お母さん・お父さんの悩みや子育てに関する相談

After a baby is born, the mother and father become very busy. It is easy for stress to build up while raising a child. Therefore, even a mother and father who are normally cheerful may become irritated, lose sleep, start to moan, or otherwise experience a deteriorated mental or physical state.

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。

◎Take time to reflect if you experience any of these feelings on a regular basis

日頃こんなことを感じますか？振り返ってみましょう

You feel worried or unhappy, you are lacking sleep or feel irritated, you feel tired for some reason, you do not enjoy raising a child, you don't know how to get your child to play, you have nobody to talk with about raising a child or nobody to help you, etc.

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

◎Does something about your child concern you?

子どものことで不安に思っていることはありませんか

Your baby experiences severe crying at night, trouble falling asleep, is not drinking breastmilk, becomes angry when you try to wean him or her from breast-feeding, etc.

Your child seems isolated or doesn't seem to fit in with teachers or friends at daycare, kindergarten or a certified childcare center; your child does not speak clearly, shows interest in a limited number of things, cannot calm down when in a group, does not respond when addressed, repeats the same words over and over, etc.

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

If you are wondering or concerned about something, first, speak with another family member. Then, if necessary, look for somebody who is not a family member and can help you with taking care of the child.

気になることや、悩みがあるときは、まずは、家族と話し合しましょう。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。

At some point, everyone worries about raising their child. If you are concerned about your personal health or about raising a child, first, express your feelings to a family member and talk it over thoroughly. Most people raise their child with the help of another person. Mothers and fathers should not have to worry alone. Feel free to contact your prefectural or municipal health center or other health center, a comprehensive support center for families with children, your regular physician or other professionals.

In addition, other parents, such as parents of your child's classmates, as well as child-raising volunteers in your neighborhood, are among the people nearby who can help you think of ideas for how to raise your child. Using postnatal care, parenting consultations, parenting classrooms, parenting circles and the like to get to know these kinds of people are also ways to help a mother and father to relieve stress.

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、よく話し合しましょう。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。

Consultations on Parenting and Concerns Held by Mothers and Fathers お母さん・お父さんの悩みや子育てに関する相談

Institutions Offering Consultations on Parenting and Concerns Held by Mothers and Fathers
お母さん・お父さんの悩みや子育てに関する相談機関

◎Consultations for mothers and fathers about physical or psychological concerns, child growth and development, parenting methods

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

Your regular hospital or clinic, a comprehensive support center for families with children, municipal health center, public health centers, mental health welfare center, support center for people with developmental disabilities, child development support center
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

Name 名称	Contact info 連絡先
Name 名称	Contact info 連絡先
Name 名称	Contact info 連絡先

◎Consultations for parenting worries and lifestyle concerns

養育上の悩みや生活の不安などに関する相談

Comprehensive support center for families with children, local support center for families with children, kindergarten, daycare, certified childcare center, child center, senior children's social worker,* social welfare worker or children's social worker,* welfare office, child consultation center, general municipal support center for children and households

Child Consultation Center National Hotline 189

Domestic Violence Consultation and Navigation National Hotline 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】

Name 名称	Contact info 連絡先
Name 名称	Contact info 連絡先
Name 名称	Contact info 連絡先

* The Minister of Health, Labour and Welfare has commissioned these facilities with providing the necessary support to coordinate between relevant institutions, such as welfare offices, to offer consultations and assistance with regards to concerns over parenting and worries during pregnancy.

※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。

◎Local childcare support 地域の育児サポート

When caring for your child has worn you out or you fall ill, these are the kinds of times when you can use local childcare support. This support comes in many different forms: temporary care or short stays for short-term supervision of your child at a daycare; a family support center that conducts activities for neighborhood parents to help each other out with taking care of children; comprehensive support centers for families with children and general municipal support centers for children and households, which provide consultations and assistance relating to pregnancy, delivery and parenting; local parenting support centers that provide a place for nearby parents and their children to gather and interact, and which offer parenting consultations and useful information for local parents. You can also have somebody visit your home to assist with housework, provide pointers on raising a child, or assist with education in the home. There may be various other public services available to you, depending on your area, so inquire with the head of the public health, welfare, parenting support or home education support section of your municipal government.

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。

Name 名称	Contact info 連絡先
Name 名称	Contact info 連絡先
Name 名称	Contact info 連絡先

(Related information) Cabinet Office "New Children and Parenting Support System" homepage

(<https://www8.cao.go.jp/shoushi/shinseido/index.html>)

Provide information on kindergartens, daycares and certified childcare centers, as well as community daycare for small groups and daycare for sick children.

(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。

Preventing Accidents 事故の予防

Children dying in unforeseen accidents has become a prominent issue recently in Japan. The types of accidents differ according to age, but the majority of them could have been prevented with proper attention provided by those around them. An important way to prevent accidents is to know in advance what kinds are prone to happen and when over the course of your child's development. 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。

Common Accidents According to Age 月齢・年齢別で見る起こりやすい事故

Age 月・年齢	Common accidents 起こりやすい事故	Primary causes and preventive steps 事故の主な原因と対策
Newborn 新生児	Careless by those around children 周囲の不注意によるもの	☆ An item is accidentally dropped down from above 誤って上から物を落とす ☆ Injury from a larger child hugging a smaller child hard or feeding something to the smaller child 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
	Suffocation 窒息	☆ Your child's face becomes buried in a soft pillow or futon mattress (Use a hard futon or other mattress and have your baby lie on his or her back to sleep.) 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 months 1～6カ月	Falling 転落	☆ Your child falls from a bed or sofa (If possible, have your child sleep in a baby bed, not an adult sized bed, and put up the barrier when you are away from the bed.) ベッドやソファなどから落ちる（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）
	Burns やけど	☆ An adult hugs your child while holding a hot beverage 大人が子どもを抱いたまま熱い飲料をこぼす
7-12 months 7～12カ月	Falling, collapsing, getting stuck 転落・転倒・はさむ	☆ A door, stairs, bed, baby stroller, chair 扉、階段、ベッド、バギー、椅子
	Burns やけど	☆ An iron, hot water from a thermos or electric kettle, steam from a rice cooker or humidifier 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
	Near-drowning 溺水	☆ Falling into a bathtub or washing machine (Do not leave hot water in the tub after bathing.) 浴槽、洗濯機に落ちる（残り湯をしない）
	Accidental ingestion, poisoning 誤飲・中毒	☆ Cigarettes, medications, cosmetics, detergents, coins, etc. たばこ、医薬品、化粧品、洗剤、コインなど
	Suffocation 窒息	☆ A snack or other food gets stuck in the throat お菓子などの食品がのどにつまる
	Injury in a motor vehicle 車中のけが	☆ Falling from the seat (Prevent this with a child seat.) 座席から転落（チャイルドシートで防止できる）

Age 月・年齢	Common accidents 起こりやすい事故	Primary causes and preventive steps 事故の主な原因と対策
1-4 years 1～4歳	Accidental ingestion (poisoning) 誤飲（中毒）	☆ Your child has become more mobile, expanding the range of potential causes 範囲が広がり、あらゆるものが原因になる
	Suffocation 窒息	☆ A snack or other food gets stuck in the throat お菓子などの食品がのどにつまる
	Falling, collapsing 転落・転倒	☆ Stairs, veranda/balcony (Do not place items that would allow your child to climb up.) 階段、ベランダ（踏台になるものを置かない）
	Burns やけど	☆ Touching a hot pot, pulling a tablecloth and spilling hot water (Do not use a tablecloth.) 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）
	Near-drowning 溺水	☆ Falling into a bathtub, playing in the water 浴槽に落ちる、水あそび
	Traffic accidents 交通事故	☆ Running out into the street (Walk while holding your child's hand.) 飛び出し事故（手をつないで歩く）
	Death or injury from fire 火遊びによる死傷	☆ Fire from a lighter, matches, etc. (Do not place lighters or other flame-producing items within your child's reach.) 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）

* Reference: "Protect Children from Accidents! Accident Prevention Handbook"

※参考「子どもを事故から守る!! 事故防止ハンドブック」
(Related information) (関連情報)

"Protect Children from Accidents! Accident Prevention Handbook" at the Consumer Affairs Agency website (https://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/)

Tips and advice on preventing child accidents are available via Twitter and email.
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

- "Consumer Affairs Agency – Protect Children from Accidents!" Twitter (@caa_kodomo) (Japanese only)
- 「消費者庁子どもを事故から守る! Twitter (@caa_kodomo)



Twitter page
Twitterページ



Sign up for the Children's Safety Mail
子ども安全メール登録



Children's Accident Prevention Handbook Page (Japanese only)
子どもの事故防止ハンドブックページ

Preventing Accidents 事故の予防

- * Use the contacts below for information and consultations concerning acute poisoning caused by chemical substances (tobacco, household items, etc.), medications, plants and animals. (Inquiries not accepted concerning accidental ingestion [pebbles, beads, etc.], food poisoning, chronic poisoning, or side effects from medications administered with the proper dosage.)
Japan Poison Information Center (<https://www.j-poison-ic.jp/english/>)
 - Osaka Poisoning 110 Hotline: Tel. 072-727-2499 (24 hours, 365 days)
 - Tsukuba Poisoning 110 Hotline: Tel. 029-852-9999 (9 am – 9 pm, 365 days)
 - Tobacco Hotline: Tel. 072-726-9922 (Toll-free [provides tape-recorded information], 24 hours, 365 days)
- ※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）

◎A child seat can save a child's life 子どもの命を守るチャイルドシート

Under the law, children under the age of six must use a child seat. When your child rides with you in a car, put him or her in the child seat properly so you can protect your child's life and also prevent or mitigate harm from an accident. The likelihood of death or serious injury is considerably higher when not using a child seat compared to when you do use one. In addition, even if you use a child seat but the child is not fastened in properly or is sitting in an improper position, the seat's effectiveness declines considerably. Follow the instructions provided in the manual and use the child seat properly.

- * When a baby born at a hospital or clinic is discharged and returns home and rides in a car for the first time, make sure you have already prepared a child seat that conforms with national safety standards. You should make these arrangements before delivering a baby. In addition, make sure to keep the child seat fastened in a fixed position in a rear seat, if possible.
- * When your baby or toddler (a child under six years of age) rides with you in a car, you are obligated under the law to use a child seat, unless an exemption has been provided, for example if using a child seat would impair recovery from a medical condition.
- * Child Seat Information – For the Sake of Precious Newborn Lives

National Police Agency website (<https://www.npa.go.jp/bureau/traffic/anzen/childseat.html>)

Ministry of Land, Infrastructure, Transport and Tourism website (<http://www.mlit.go.jp/jidosha/anzen/02assessment/>)

National Agency for Automotive Safety & Victim's Aid (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）

◎Dangers inside the car 車の中の危険

Even outside of mid-summer, if the windows of a car are closed, the temperature inside can rise in a short time. A child inside the vehicle may become dehydrated or suffer a heat stroke. This is a life-threatening situation. There have also been accidents involving children using the equipment inside a car, so no matter how short a time it may be, never leave your child alone in the car. In addition, there have been accidents in which a child's neck or fingers were caught in a power window, causing serious injury. Before operating power windows, make sure to verbally inform your child. At other times, keep the windows locked.

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、パワーウィ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。

◎Bicycle dangers 自転車の危険

When your child rides in a child seat on a bicycle, follow the rules of the road and take care to ride safely. Provide your child a bicycle helmet and fasten the seatbelt in their chair. Select a bicycle that is safe and conforms to standards, whether a regular bicycle, a power-assisted bicycle or a bicycle with two seats for children. In addition, it is easier for your bicycle to fall over when a child is riding, so never leave your child alone in a bicycle.

* National Police Agency website (<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>）

◎First-aid for when food, a toy or other object becomes lodged in the throat 食べ物や玩具など、ものがのどにつまった時の応急手当

A baby or toddler will put things in the mouth that an adult would not. If food, a toy or other object becomes lodged in the throat, there is a risk of suffocation.

Adults around your child should know about what size of object is normally prone to becoming stuck in a baby or toddler's mouth. (At three years of age, the mouth is up to 39 mm wide and the distance from the mouth to the back of the throat is 51 mm. 39 mm is about the diameter of a toilet paper roll.) Carefully check any warnings about handling food or toys. You must also know in advance how to administer first-aid so that you can respond promptly.

* If you stick your finger in the mouth to remove the object, the foreign matter could move even deeper inside.

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必要があります。

※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。

First-Aid for When an Object Gets Lodged in the Throat

【ものがのどにつまった時の応急処置】

If you suspect suffocation
窒息を疑ったら...

Call 119
119番通報

Does the child respond?
反応はありますか?

Yes
反応がある

No 反応がない

Only for children under age 1*
一歳未満の乳児 (※)

Chest thrusts
胸部突き上げ法

Back blows
背部叩打法

Try one method several
times, then try the other
数回ずつ交互に行い
ましょう

If no response
反応がなくなれば

CPR
心肺蘇生

Support the body with one hand, holding up the back of the head firmly in your palm. Apply the same amount of pressure on the chest as you would with CPR.
片手で体を支え、手の平で後頭部をしっかりと支えます。心肺蘇生法の胸部圧迫と同じやり方で圧迫しましょう。

Support the body with one hand, holding up the chin firmly in your palm. With the other hand, firmly strike the back with the base of your palm.
片手で体を支え、手の平であごをしっかりと支えます。もう一方の手の平の付け根で背中をしっかりと叩きましょう。

Continue until you remove the foreign object or
paramedics arrive and take over.
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。

* Only for children age 1 and up
(※) 1歳以上の幼児

Use instead of chest thrusts and back blows.
胸部突き上げ法や背部叩打法の代わりに行います。
Abdominal thrusts (a.k.a. the Heimlich maneuver)
胸部突き上げ法 (ハイムリック式)
Wrap both arms around the torso from behind and, while holding one hand below the pit of the stomach, squeeze on the child's belly.
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。



Check bodily development and nutrition 身体発育や栄養の状態を確認しましょう

In early childhood, a child's body will change as it grows. Different children grow differently, and there can also be large differences in how each one obtains nutrition. Regularly measure your child's height and weight and record it on the bodily development curve graph. This will tell you about the child's bodily development and nutrition.
乳幼児期の子どもからだつきは、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。

Breast-feeding 授乳について

The mother's breasts provide basic nutrition for a baby. The first breast-feeding in particular will provide milk which contains a large amount of ingredients that protect the baby from illness. When a mother cannot breast-feed her baby, such as when she is ill, or when she is too busy because of work, she may use powdered milk or baby formula.
Different babies drink different amounts of milk, so do not force your baby to drink if he or she does not want to. If your baby is happy drinking milk and his or her weight is increasing at a steady pace, you need not worry. If you have any worries concerning breast-feeding, consult with a midwife at the hospital or clinic where you delivered your child.
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。

How to prepare powdered milk 粉ミルクのつくり方

When preparing powdered milk, it is important to dissolve it with the right concentration, which is determined according to the product you're using. Well water and spring water can upset a baby's body due to bacteria. When giving your baby powdered milk or hydrating with water, use tap water, well water which passes a water quality inspection, or water in a container and made specifically for preparing milk.
Make sure to wash your hands before preparing baby formula with powdered milk. Dissolve the powdered milk into water that has been heated to at least 70°C. Cool it down and make sure that it is around body temperature before you feed it to your baby. Make sure to throw away any leftover milk or any baby formula which is more than two hours old.
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、十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。

Do not feed your baby honey until the age of one

はちみつを与えるのは1歳を過ぎてからにしましょう。

Honey poses a risk of causing infant botulism, so do not feed it to your child until after he or she becomes 1 year old.
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。

Nutrition for Babies and Toddlers

乳幼児期の栄養

◎Weaning 離乳について

Weaning is when you begin to give soft, mashed food to a baby who has until that time only fed on breastmilk, powdered milk or baby formula. You will gradually increase the toughness of the food you feed and increase the variety of foods you serve. Around the age of five or six months is an appropriate time to begin feeding your baby soft, mashed food.

Note that there is no nutritional value from feeding your infant fruit juice before weaning. Usually, at around five or seven months after birth, if you use a spoon or other such utensil to feed your baby, putting that utensil into the mouth will begin to weaken and eventually eliminate the desire to breast-feed, so you don't need to use a spoon for feeding until you begin weaning the child. Weaning should progress in gradual steps to make sure that your baby properly develops the ability to chew and swallow.

At around the age of nine to 10 months, your baby will begin to grab things to eat. Grabbing things to eat will develop a habit of eating independently and will feed a desire to do so.

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。




Nutrition for Babies and Toddlers 乳幼児期の栄養

◎Targets for weaning 離乳の進め方の目安

Wean your baby according to how he or she is growing and developing. In addition, try to acclimate your baby to a daily routine and make eating fun.

子どもの発育、発達の状態にあわせて離乳をすすめてください。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。

	Weaning begins → Weaning complete 離乳の開始 → 離乳の完了			
	The targets provided below are merely guidelines. Adjust according to the appetite, growth and development of your child. 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・発達状況に応じて調整する。			
	Early Weaning 離乳初期 Age 5-6 months 生後5～6か月頃	Middle of Weaning 離乳中期 Age 7-8 months 生後7～8か月頃	Late Weaning 離乳後期 Age 9-11 months 生後9～11か月頃	After Weaning 離乳完了期 Age 12-18 months 生後12～18か月頃
Feeding Guidelines 食べ方の目安	<ul style="list-style-type: none"> Start feeding by spoon once a day while observing your child. 子どもの様子を見ながら、1日1回1さじずつ始める Feed your baby as much breastmilk or formula as he or she wants. 母乳やミルクは飲みたいだけ与える 	<ul style="list-style-type: none"> Get your baby into a rhythm of having meals twice a day 1日2回食で食事のリズムをつけていく。 Add a greater variety of foods to enjoy experiencing different flavors and textures. 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。 	<ul style="list-style-type: none"> Stick to a dining routine and feed your baby three times a day. 食事のリズムを大切に、1日3回食に進めていく。 Dine together to build up enjoyable eating experiences. 共食を通じて食の楽しい体験を積み重ねる。 	<ul style="list-style-type: none"> Stick to a routine of eating meals three times a day and get your baby into a daily routine 1日3回の食事のリズムを大切に、生活リズムを整える。 Have your baby grab things to eat to make eating independently more fun. 手づかみ食べにより、自分で食べる楽しさを増やす。
Preparation 調理形態	Soft and mashed なめらかにすりつぶした状態	Can mash with tongue 舌でつぶせる固さ	Can mash with gums 歯ぐきでつぶせる固さ	Can chew with gums 歯ぐきで噛める固さ
Amount per meal 一回あたりの目安量				
I Cereal (g) 穀類 (g)	Start with rice porridge. You can also try mashed vegetables. After your baby becomes used to this, try mashed tofu, white fish meat, egg yolk or the like. 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。			
II Fruits & vegetables (g) 野菜・果物 (g)				
III Fish (g) 魚 (g) or meat (g) 又は肉 (g) or tofu (g) 又は豆腐 (g) or eggs (quantity) 又は卵 (個) or dairy products (g) 又は乳製品 (g)				
		100% rice porridge 全がゆ 50-80	90% (rice porridge) – 80% (soft boiled rice) 全がゆ90～軟飯80	90% (soft boiled rice) – 80% (regular rice) 軟飯90～ご飯80
		20-30	30-40	40-50
		10-15	15	15-20
		10-15	15	15-20
		30-40	45	50-55
		1 egg yolk or ½ whole egg 卵黄1～全卵1/3	½ whole egg 全卵1/2	¾ to ¾ a whole egg 全卵1/2～2/3
		50-70	80	100

	Weaning begins → Weaning complete 離乳の開始 → 離乳の完了			
	The targets provided below are merely guidelines. Adjust according to the appetite, growth and development of your child. 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・発達状況に応じて調整する。			
	Early Weaning 離乳初期 Age 5-6 months 生後5～6か月頃	Middle of Weaning 離乳中期 Age 7-8 months 生後7～8か月頃	Late Weaning 離乳後期 Age 9-11 months 生後9～11か月頃	After Weaning 離乳完了期 Age 12-18 months 生後12～18か月頃
Teething target 歯の萌出の目安		Baby teeth start to come in 乳歯が生え始める。	Your baby will have eight front teeth at around the age of one. 1歳前後で前歯が8本生えそろう。 The back teeth (the first baby molars) will start to come in during the latter half of the "After Weaning" stage. 離乳完了期の後半頃に奥歯（第一乳臼歯）が生え始める。	
Eating function targets 摂食機能の目安	Your baby can open the mouth to take in or swallow food. 口を閉じて取り込みや飲み込みができるようになる。	Your baby can bite down with the upper and lower jaws. 下と上あごで潰していくことができるようになる。	Your baby can mash objects with the gums. 歯ぐきで潰すことができるようになる。	Your baby can use teeth. 歯を使うようになる。
				

* Serve your baby food which is easy to prepare and which you can thoroughly make sure is sanitary.

※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

Nutrition for Babies and Toddlers

乳幼児期の栄養

* Key points about weaning

注) 離乳食のポイント

i. Food types and combinations

ア 食品の種類と組合せ

As weaning progresses, increase the variety and quantity of food you feed your baby.

When you start weaning, begin with feeding rice porridge. When introducing a new food, feed your baby with a weaning spoon one spoonful at a time. Observe your child and increase quantity when he or she seems ready. When your baby becomes acclimated, introduce more types of food such as potatoes, carrots or other vegetables, as well as fruits. Later on you can also introduce tofu, white fish meat, hard-boiled eggs and so on.

As weaning progresses yet further, you can switch from white fish to red fish or blue-backed fish and from egg yolk to whole eggs. You can also add variety by introducing to your child easy-to-eat, fat-free meats, tofu, vegetables (such as green and yellow vegetables), seaweed, yogurt, as well as cheese containing little salt or fat.

Save fatty meats for a little later on.

When your baby becomes used to not drinking milk for meals and you proceed to feeding two meals of solid food a day, serve meals with a combination of cereal (dietary staple), vegetables (side dish)/fruit, and protein-rich foods (main dish). In addition, before preparing a family meal, separate the baby's ingredients beforehand and make sure your baby's meal includes foods with mild flavors. When you do that, your baby will enjoy a greater variety of meals and food preparation. There are reports that babies who are breast-fed develop a deficiency in iron or vitamin D at around six months of age. Therefore, it is important to begin weaning at the appropriate time and to intentionally introduce foods that are a source of iron and vitamin D. Of course, observe your baby's response as you introduce these foods.

If weaning does not proceed smoothly, which leads to a high risk of iron deficiency, or you do not observe your baby gaining an appropriate amount of weight, first consult with a doctor. Then, as necessary, consider using follow-up formula. If you give your baby regular milk (from a cow), you should not do so until after your child is one year old so as to prevent iron-deficiency anemia.

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。

ii. Cooking patterns and food preparation methods

イ 調理形態・調理方法

As weaning progresses, prepare easy-to-eat food to serve your baby. Since your child's resistance to bacteria will be weak, make very sure to be thoroughly sanitary when preparing food.

Heat the food so it is hard enough to be mashed down in your child's mouth. Start with mashed rice porridge, and when your baby becomes used to that, give it a coarser texture and eventually proceed to unmashed rice porridge, followed by soft boiled rice. When you start serving vegetables and protein-rich foods, at first prepare it so that it is soft, and then gradually make it coarser. In the middle of weaning, your baby will be used to eating food all at once as he or she will have done with mashed food, so you need to find a way to make it thicker so that your baby swallows it properly.

For seasoning, when you begin weaning, your baby's food will not require seasoning. As weaning progresses, if you use flavoring agents such as table salt or sugar, bring out the unique flavor of each dish to prepare food with a mild taste. Use only small amounts of fat and oil.

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。

◎After weaning 離乳の完了

When you finish weaning your baby, your baby will be able to bite down on and chew solid food and will now be getting the majority of energy and nutrition from food other than breastmilk, powdered milk or formula. This will happen at between 12 and 18 months of age, but this does not mean your baby will not drink breast milk, powdered milk or baby formula anymore. At around this time, feed your baby three meals and one or two snacks each day.

離乳の完了とは、形のある食物をかみつぶ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1218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12回の間食となります。

◎Dietary habits for early childhood 幼児期の食生活

Early childhood is a time to establish the foundation for dietary habits. It is important to get your child into the habit of eating regularly, and to make sure your child is eating food—including snacks—of the appropriate quantity and with nutritional balance, as well as to discourage picky eating.

It's important to create a fun atmosphere when the family sits down for a meal. At this time, different babies follow different eating routines. So long as your child is in a good mood and following his or her typical daily routine, do not force your child to eat, but also do not take too much time feeding him or her.

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。

* For more information contact a dietician employed by your municipality.

(Reference) • Breast-Feeding and Weaning Support Guide (March 2019) (<https://www.mhlw.go.jp/content/000497123.pdf>)

• Fun Ways to Feed Your Child (<http://www.mhlw.go.jp/shingi/2004/02/dl/s0219-3a.pdf>)

• Early to Bed, Early to Rise Breakfast community site (<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/>)

Oral Health お口と歯の健康

◎Teething 歯の生える時期について

There are 20 baby teeth, 10 on the top and 10 on the bottom. The front bottom teeth will come in first at around seven or eight months of age, and when your baby is around two-and-a-half to three years old, all 20 teeth will have come in. Teething progresses at a different pace for different babies.

Including the wisdom teeth (the third molars), there are 16 permanent teeth each on the top and bottom for a total of 32. In many cases, the front bottom teeth are the first permanent teeth to come in, followed by big back teeth (the first molars), which have chewing power. By the age of 12 or 13, most children will have all their permanent teeth.

乳歯は上下10歯ずつ、合計20歯あります。生後78か月頃で下の前歯から生え始め、2歳半3歳頃、20歯が生えそろういます。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1213歳頃までに生えそろういます。

◎Key points for brushing teeth for the first time 初めての歯みがきのポイント

To get your child into the habit of having teeth brushed, start with the following steps.

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) Guardians should brush teeth in front of your child and look happy doing it.
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) When baby teeth start to come in, to begin, a guardian should hold the child on his or her lap with the child lying on the back so that the guardian can inspect the teeth (and count them). Observe how the teeth are coming in and clean them using toothpaste on a piece of gauze to begin with, then gradually get your child used to a toothbrush.
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) After observing the teeth, use a baby toothbrush and practice applying it to the teeth one or two times. After practicing, praise your child. (Do this at about one month of age.)
歯の観察ができたなら、赤ちゃん用の歯ブラシで12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）
- * If your child becomes upset, try again when he or she is in a good mood and try to find a way so that your baby does not cry.
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) When your baby gets used to having a toothbrush in the mouth, start brushing the teeth. As you pay attention to your baby's mood, hold the toothbrush as you would a pencil and gently brush each tooth one at a time. Watch carefully as you do so. About five seconds is enough time to brush one tooth.
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。
- * It's important to brush teeth cleanly, but the really critical thing is for your baby to become used to having their teeth brushed and to begin to like it.
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。
- * To get your baby into the habit of having teeth brushed safely, do not let your baby hold the toothbrush. You should also select a toothbrush that is safe.
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。

◎Gargling うがいについて

Since gargling can prevent the common cold and cavities, do it while washing hands. There are two basic types of gargling: one with water filling the mouth to clean it, and the other where water is concentrated in the throat to clean that area. To teach your child to gargle, begin by having a guardian provide an example. (After two years of age, have your child gradually practice gargling to clean the mouth.)

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。）

◎Using fluoride フッ化物（フッ素）の利用について

Put fluoride on a cloth to directly apply it to the surface of your child's first baby teeth. This will make the teeth very resistant to cavities. You can have this done at a dental clinic, public health center, municipal health center and elsewhere. Other ways to prevent cavities are to use fluoridated toothpaste on a daily basis and, after your child becomes four years old, have your child gargle to clean the mouth while using fluoridated mouthwash.

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。

◎Important information about meals for babies and toddlers

乳幼児期の食事の際の注意

When baby teeth come in, make sure that food and drink does not get stuck to the teeth. In particular, around the time when weaning is finished, because your baby will begin to eat a greater variety of food, it is more likely that food particles containing sugar will remain on the teeth. Eating sweet snacks and being very slow to eat makes it more likely that your child will develop cavities, so when you feed snacks, provide a predetermined quantity at a predetermined time about twice a day. In addition, you need to be careful about juice, electrolyte drinks and lactic drinks, as they can cause cavities. For normal rehydration, provide drinks that are not sweet, such as water or barley tea. Furthermore, if a guardian's mouth is not clean and you feed your child with food from your mouth, the bacteria causing cavities in the guardian's teeth may be transferred via saliva to the child, so avoid feeding from the mouth.

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て与えることにより、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。

◎Thumb sucking 指しゃぶりについて

Your baby may suck on the thumb or other fingers to relax when feeling lonely or worried. Sucking that creates calluses on the finger can affect the growth of the jaws or cause misaligned teeth, thereby creating an uneven bite. Rather than physically forcing your child stop sucking on fingers, call your child and play together. If your child continues to frequently suck fingers after turning three years old, promptly contact a dentist or other expert for consultation.

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。

Japan Dentist Association website

"Oral Prevention and Care" (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)

Childbirth and Child-Raising Programs for Working Mothers and Fathers 働く女性・男性のための出産、育児に関する制度

◎When you find out you're pregnant 妊娠がわかったら

- Tell your employer soon about your delivery due date and your plans to take leave
- If receiving a health checkup for expectant mothers or health guidance requires time, ask your employer to provide the time off to do so

If you request time off from your job for this purpose, your employer must provide you the sufficient time to receive a health checkup and so on. (It is up to the company as to whether this time off is paid or not.)

Number of examinations: once every four weeks until the 23rd week of pregnancy, once every two weeks from the 24th to 35th weeks of pregnancy, and once every week from the 36th week of pregnancy until delivery (or the frequency suggested by your physician or other medical professional)

- If you receive instructions from a physician or other medical professional at a health checkup for expectant mothers or other such examination

If a physician or other medical professional advises you to ease commuting difficulties, to take an extended leave, or to work shorter hours, limit your work duties or take a leave of absence to deal with morning sickness, swelling or other symptoms, make a request to your employer so they can take the necessary steps for you.

If you make this request, your employer must take the appropriate steps in accordance with the guidance provided by the physician or other medical professional. To make sure your employer fully understands this guidance that was provided to you, have the person providing this guidance fill out a Maternal Health Maintenance Information Card. (See separate document for format. You can make an enlarged copy of this sample to use for yourself.) Using this card is an effective way to convey the message to your employer.

- 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。

◎Workplace life during pregnancy 妊娠中の職場生活

- Application of restrictions to work outside of normal working hours, work on holidays, limits to late-night work, and limits to irregular working hours

An expectant mother may request an exemption to work outside of normal working hours, on holidays and late at night. Even if you have irregular work hours, you can request that your work hours do not exceed the legally stipulated working hours per day or per week.

- Shifting to light work duties

If you have trouble working while standing up or carrying heavy objects while pregnant, you can request that your duties be switched to other lighter tasks.

- 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。



◎Taking maternity leave before and after birth 産前・産後休業を取るときは

- Maternity leave before birth

You can receive maternity leave if you submitted a request more than six weeks before the due date (or in the case of multiple pregnancy), 14 weeks).

- Maternity leave after birth

You cannot work during the eight weeks following delivery. However, once six weeks have passed after delivery, you may ask a physician to permit you to work.

- In addition to permanent employees (seishain), anybody, including part-time workers (baito, paato) and temporary workers (haken), can receive maternity leave before and after birth.

- 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

◎Returning to work from maternity leave after birth 産後休業後に復職するとき

- Childcare hours

Women raising children under the age of one may request childcare time in the form of at least two breaks a day, with each break lasting 30 minutes.

- Maternal healthcare maintenance steps

During the first year after giving birth, a woman who has received instructions from a physician or other medical professional may request that she be guaranteed enough time to receive a health checkup or the like. In addition, a woman receiving such instructions may take advantage of the necessary maternal healthcare maintenance steps.

- Application of restrictions to work outside of normal working hours, work on holidays, limits to late-night work, limits to irregular working hours, and limits to dangerous or hazardous work

The same restrictions that apply during pregnancy also apply to a woman for the first year after giving birth.

- 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。

Childbirth and Child-Raising Programs for Working Mothers and Fathers 働く女性・男性のための出産、育児に関する制度

◎Taking childcare leave 育児休業を取るときは

• The childcare leave system

Male and female employees who are raising children under the age of one may take leave to raise their child during a desired period.

・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。

• People who may take childcare leave

In addition to permanent employees (seishain), part-time workers (paato), temporary workers (haken) and other laborers on fixed-term contracts may take childcare leave if they fulfill certain conditions.

・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。

• Procedures for taking childcare leave

You must make a written request to your employer in order to take childcare leave. Submit a childcare leave request to your employer by at least one month before the leave will begin.

・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必要があります。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。

◎Zero tolerance for being put at a disadvantage or harassment because an employee is pregnant, gives birth or takes childcare leave

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

Disadvantageous treatment, such as termination, rejection of contract renewal or demotion are prohibited for reason of an employee being pregnant, giving birth, taking childcare leave or other such reason. In addition, an employer is obligated to prevent harassment in the workplace relating to pregnancy, childbirth and childcare leave. If you are subjected to harassment, consult with your employer.

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。

• Papa & Mama Childcare Leave Plus

If both parents take childcare leave, the possible period of leave is extended so that each parent can take childcare leave of one year until the child has reached 14 months of age.

・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。

• Extending childcare leave

Childcare leave may be extended until the child reaches 18 months of age if the child is not placed in daycare after returning one year old, or it may be extended until the child reaches the age of two if the child is not placed in daycare after turning 18 months old.

・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。

◎Continuing work while raising a young child

幼い子どもを育てながら働き続けるために

• Short work hours system

An employer must offer male and female employees raising children under the age of three short work hours (generally six hours per day).

・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。

• Sick/injured child care leave

A male or female employee who is raising a child under elementary age may submit a request to their employer to take extra leave in order to provide nursing care for an ill or injured child, or for the child to receive immunizations or receive a health checkup. This leave, which is in addition to annual paid leave, may be taken in increments of full days or half days, up to a total of five days off per year for an employee with one child or 10 days per year for an employee with two or more children.

・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、病氣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。

For inquiries concerning the preceding information, contact the Employment Environment and Equal Employment Department/Office of your prefecture's Labor Bureau.

以上の問い合わせ先 都道府県労働局雇用環境・均等部（室）

◎Re-employment support for workers who resigned for childcare or other such reasons

育児等のために退職した方への再就職支援

- Workers who resigned for childcare or other such reasons and who wish to become re-employed in the future can receive information, attend re-employment seminars, and receive assistance in re-employment planning, among other support.
- Employment insurance generally allows an individual to receive benefits while looking for new work for a one-year period after resigning. However, if an individual is unable to find new work due to pregnancy, childbirth, childcare, illness or injury, that person may extend the period for receiving employment insurance benefits (up to a maximum of four years from the date of resignation).
- 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）。

For inquiries, contact: Public Employment Security Office (Hello Work)

問い合わせ先 公共職業安定所（ハローワーク）



Childbirth and Child-Raising Programs for Working Mothers and Fathers 働く女性・男性のための出産、育児に関する制度

◎Receiving the lump-sum birth allowance/maternity allowance, exemptions to social insurance premiums and national pension contributions

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

- Programs you can take advantage of when you give birth include the lump-sum birth allowance and the maternity allowance. There is also a program which provides exceptions to social insurance premiums (health insurance and employees' pension insurance) during maternity leave before and after birth and childcare leave, as well as a program for exemptions to national pension contributions before and after birth.
- ・ 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。

For inquiries, contact your employee, the Japanese Health Insurance Association (Kyokai Kenpo), a health insurance society, a pension office, your municipality's national pension desk (only for inquiries concerning the exemption program for national pension contributions), etc.

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

◎Child allowance 児童手当

- A person raising a child can receive benefits. The amount of the benefit varies according to the recipient's income, age of children and other factors. You must apply for this benefit at your local municipality (or your employer if a civil servant) within 15 days from the day after your child is born.
- ・ 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。

For inquiries, visit your municipality's child allowance desk.

問い合わせ先 市区町村の児童手当担当窓口

◎Childcare leave benefits 育児休業給付

- If you take childcare leave and you fulfill certain requirements, there is a program which will provide you childcare leave benefits from employment insurance equivalent to 67% of your wages as of the time you initially took leave (which then becomes 50% beginning at six months after the start of your leave).
- ・ 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

For inquiries, contact: Public Employment Security Office (Hello Work)

問い合わせ先 公共職業安定所（ハローワーク）

Main Medical Benefit Programs 主な医療給付等の制度

◎For immature babies 未熟児に対して

Infants who are born with bodies that are not fully developed and who require hospitalization may receive medical care at public expense.

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。

◎Children afflicted with designated chronic childhood diseases 小児慢性特定疾病にかかっている児童等に対して

A child afflicted with one of the below listed designated chronic childhood diseases may receive medical care at public expense. In addition, the child may receive assistance for self-reliance (self-reliance support project) and benefits for equipment used in everyday life.

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。

Malignant neoplasm, chronic kidney disease, chronic respiratory illness, chronic cardiac disease, endocrine disease, collagen disease, diabetes, inborn error of metabolism, blood disease, immunological disease, neurological/muscle disorder, chronic gastroenterological disease, disease accompanied by changes to chromosomes or genes, skin disease, systemic bone disease, vascular disease

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

* Information Center for Specific Pediatric Chronic Diseases (<https://www.shouman.jp/>)

※小児慢性特定疾病情報センター (<https://www.shouman.jp/>)

◎For children with disabilities 障害児に対して

If a child receives therapy, such as surgery to mitigate the circumstances accompanying a physical disability, the child may receive medical care (self-reliance medical care) at public expense. Also, the child may be able to receive assistive equipment or benefits to pay for devices for everyday use. In either case, there are limits that are dependent upon the severity of the illness, income and other factors. Consult with your municipality for details.

If a guardian experiences on unfortunate development (death or a serious disability), the mutual aid support system for ailments of disabled persons (voluntary enrollment) offers lifelong pension benefits to disabled children and persons. Inquire with your prefectural government or designated city.

身体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。

Japan Obstetric Compensation System for Cerebral Palsy 産科医療補償制度

If a baby delivered at a facility offering childbirth services and enrolled in the Japan Obstetric Compensation System for Cerebral Palsy develops severe cerebral palsy related to childbirth, and fulfills requirements such as those for weight at birth, fetus week number and severity of disability, compensation may be paid for nursing care, and the baby may be analyzed for the causes behind the symptoms of cerebral palsy. For a list of facilities offering childbirth services that are enrolled in this program, visit the Japan Council for Quality Health Care website (<http://www.sanka-hp.jcqh.or.jp>).

Note that the deadline for applying for compensation is the child's fifth birthday.

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.jcqh.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。

- For inquiries concerning the Japan Obstetric Compensation System for Cerebral Palsy
Japan Obstetric Compensation System for Cerebral Palsy Call Center
Tel. 0120 - 330-637

Hours: 9 a.m. – 5 p.m. (except weekends and holidays)

・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）

<Notes>

<メモ>

Name of facility where you gave birth: _____

出産をした分娩機関の名称:

Registration card date of issue: _____

登録証交付日:

Expectant mother management number: _____

妊産婦管理番号:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Japan Obstetric Compensation System for
Cerebral Palsy Symbol Mark

産科医療補償制度のシンボルマーク

- * The expectant mother management number is printed on the Japan Obstetric Compensation System for Cerebral Palsy Registration Card. Keep the registration card until your child is five years old.

※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。登録証はお子様がお5歳になるまで大切に保管してください。



(Front)
(表)
Maternal Health Maintenance Information Card
母性健康管理指導事項連絡カード

Proprietor:
事業主殿

Date: (Year) (Month) (Day)
令和 年 月 日
Name of medical institution
医療機関等名
Name of physician
(or other healthcare professional) Seal
医師等氏名 印

I hereby affirm that, as the result of a health checkup and health guidance, the person listed under Section 1 below must take the steps listed in Sections 2-4 below.
下記の1の者は、健康診査及び保健指導の結果、下記24の措置を講ずることが必要であると認めます。

Details
記

1. Name and other information
氏名等

Name	Weeks pregnant	Due date	(Year)	(Month)	(Day)
氏名	妊娠週数	分娩予定	年	月	日

2. Guidance (Circle all guidance that applies.)
指導事項 (該当する指導項目等に○をつけてください。)

Symptoms 症状等		Guidance 指導項目	Preparation 標準措置
Morning sickness つわり	If symptoms are pronounced 症状が著しい場合		Reduced working hours 勤務時間の短縮
Hyperemesis gravidarum 妊娠悪阻			Leave (hospitalization for treatment) 休業（入院加療）
Anemia during pregnancy 妊婦貧血	Hb over 9g/dl or under 11g/dl Hb9g/dl 以上11g/dl 未満		Limits on strenuous work or reduced working hours 負担の大きい作業の制限又は勤務時間の短縮
	HB under 9g/dl Hb9g/dl 未満		Leave (recuperation at home) 休業（自宅療養）
Intrauterine growth restriction 子宮内胎児発達遅延	Minor 軽症		Limits on strenuous work or reduced working hours 負担の大きい作業の制限又は勤務時間の短縮
	Severe 重症		Leave (recuperation at home or hospitalization for treatment) 休業（自宅療養または入院加算）
Threatened preterm labor (before 22 nd week of pregnancy) 切迫早産（妊娠22週未満）			Leave (recuperation at home or hospitalization for treatment) 休業（自宅療養または入院加算）
Threatened preterm labor (from 22 nd week of pregnancy or later) 切迫早産（妊娠22週以後）			Leave (recuperation at home or hospitalization for treatment) 休業（自宅療養または入院加算）
Edema (swelling) during pregnancy 妊娠浮腫	Minor 軽症		Limits on strenuous work, long periods of work spent standing, and work which requires remaining in a single position; or reduced working hours 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
	Severe 重症		Leave (hospitalization for treatment) 休業（入院加療）
Albuminuria during pregnancy 妊娠蛋白尿	Minor 軽症		Limits on strenuous work and work involving a large amount of stress; or reduced working hours 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
	Severe 重症		Leave (hospitalization for treatment) 休業（入院加療）
Preeclampsia (gestational toxicosis) 妊娠高血圧症候群 （妊娠中毒症）	If high blood pressure observed 高血圧がみられる場合	Minor 軽症	Limits on strenuous work and work involving a large amount of stress; or reduced working hours 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
		Severe 重症	Leave (hospitalization for treatment) 休業（入院加療）
	If albuminuria accompanies high blood pressure 高血圧に蛋白尿を伴う場合	Minor 軽症	Limits on strenuous work and work involving a large amount of stress; or reduced working hours 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
		Severe 重症	Leave (hospitalization for treatment) 休業（入院加療）
Illness before pregnancy (if symptoms observed as worsening due to pregnancy) 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）	Minor 軽症		Limits on strenuous work or reduced working hours 負担の大きい作業の制限又は勤務時間の短縮
	Severe 重症		Leave (recuperation at home or hospitalization for treatment) 休業（自宅療養または入院加算）

(Back)
(裏)

Symptoms 症状等			Guidance 指導項目	Preparation 標準措置
Potent diseases during pregnancy 妊娠中にかかりやすい病気	Varicosity 静脈瘤	If symptoms are pronounced 症状が著しい場合		Limits on long periods of work spent standing and work which requires remaining in a single position; or rest while lying down on the person's side 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
	Hemorrhoids 痔	If symptoms are pronounced 症状が著しい場合		
	Back pain 腰痛等	If symptoms are pronounced 症状が著しい場合		Limits on long periods of work spent standing, work which places a burden on the lower back, and work which requires remaining in a single position 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
	Cystitis 膀胱炎		Minor 軽症	Limits on strenuous work, work which requires staying in the same location for long periods of time, and work in cold places 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
			Severe 重症	Leave (hospitalization for treatment) 休業（入院加療）
Multiple pregnancy (多胎妊娠)		fetuses) (胎)		Limits on strenuous work or reduced working hours, as needed 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 Requires especially careful management if carrying twins under special circumstances or carrying three or more fetuses 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
Incomplete recovery after childbirth 産後の回復不全		Minor 軽症		Limits on strenuous work or reduced working hours 負担の大きい作業の制限又は勤務時間の短縮
		Severe 重症		Leave (recuperation at home) 休業（自宅療養）

Enter any remarks, such as the need for steps other than the preparations listed above.
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. Time required for the steps listed under Section 2 above
(Circle the schedule that applies for the time being.)
上記2の措置が必要な期間
(当面の予定期間に○を付けてください)

1 week ((M) (D) -- (M) (D)) 1週間 (月 日 ~ 月 日)	
2 weeks ((M) (D) -- (M) (D)) 2週間 (月 日 ~ 月 日)	
4 weeks ((M) (D) -- (M) (D)) 4週間 (月 日 ~ 月 日)	
Other () その他 ()	

4. Other guidance (Circle any required steps.)
その他の指導事項
(措置が必要である場合は○を付けてください。)

Lessened commuting during pregnancy 妊娠中の通勤緩和の措置	
Rest during pregnancy 妊娠中の休憩に関する措置	

(Notes on filling out this form)
(記入上の注意)

- (1) In the box for "Lessened commuting during pregnancy" under "4. Other guidance," circle any required steps out of consideration for the crowdedness of mass transit and the condition of the expectant mother's pregnancy.
[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、○印をご記入ください。
- (2) In the box for "Rest during pregnancy" under "4. Other guidance," circle any required steps out of consideration for the expectant mother's work situation and the condition of her pregnancy.
[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、○印をご記入ください。

Request for Steps to Abide by Guidance
指導事項を守るための措置申請書

I hereby request the steps, as detailed above, in accordance with guidance received from a physician or other medical professional.

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。

Date: (Year) (Month) (Day)
令和 年 月 日

Proprietor:
事業主殿

Affiliation
所属
Name
氏名 Seal
印

To complete this form, a physician or other medical professional should fill out the Maternal Health Maintenance Information Card, while the female employee should fill out the "Request for Steps to Abide by Guidance."
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。

Notes and Observations 予備欄

* You may use this extra space anyway you see fit. For example, you can use it when receiving a checkup at a hospital or clinic, or to take notes about your concerns about yourself or your child.
※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。

Frequently Used Numbers 連絡先メモ

Health Checkup Facility 健診受診施設	Name 名称		Tel. 電話	
	Address 所在地			
Your Childbirth Facility 分娩予定施設	Name 名称		Tel. 電話	
	Address 所在地			
Pediatrics 小児科	Name 名称		Tel. 電話	
	Address 所在地			
Dentist 歯科	Name 名称		Tel. 電話	
	Address 所在地			
	Name 名称		Tel. 電話	
	Address 所在地			
	Name 名称		Tel. 電話	
	Address 所在地			
	Name 名称		Tel. 電話	
	Address 所在地			

Your midwife must fill out this section if you are giving birth at a maternity home. (According to Article 6, Section 4, Paragraph 2 of the Medical Care Act) 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)		Fill-in Date: 記載日: (Y) (M) (D) 年 月 日		
Name of maternity home: 助産所の名称:		Emergency contact number: 緊急連絡先:		
Name of midwife: 助産師の名称:				
Condition of pregnancy 助産所で管理できる妊婦の状態 (※)		<input type="checkbox"/> A midwife can handle the pregnancy alone 助産師が管理できる妊婦 <input type="checkbox"/> Midwife should manage the mother -to-be's condition alongside her patient's obstetrician and gynecologist 連携する産婦人科医師と相談の上、共働管理すべき妊婦		
Measures in case of emergency 異常の際の対応について	Name of medical institution that will handle any emergency 連携して異常に対する医療機関名		Tel. 電話	
	Address 所在地			

* Refer to III. "Management of Expectant Mothers" in the Maternity Home Operation Guidelines 2019 and check the appropriate box.

※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。

The Children's Charter 児童憲章

We, the people of Japan, in accordance with the spirit of the Constitution, do adopt this Charter to set forth proper attitudes toward children and thus bring about their well-being.
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。

The child is and shall be respected as a human being.

児童は、人として尊ばれる。

The child is and shall be given due regard as a member of society.

児童は、社会の一員として重んぜられる。

The child shall be brought up in a good environment.

児童は、よい環境のなかで育てられる。

1. All children shall be assured healthy mind and bodies and shall be guaranteed freedom from want.
すべての児童は、心身ともに、健やかに生まれ、育てられ、その生活を保障される。
2. All children shall be entitled to be brought up in their own homes with proper love, knowledge and skill. Those children not having homes shall be brought up in an environment offering similar advantages.
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. All children shall be provided with adequate nourishment, housing and clothing and shall be protected against disease and injury.
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. All children shall be educated in accordance with their individuality and capacity and so guided that they will honestly and independently discharge their responsibilities as members of society.
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. All children shall be so guided in developing a love for nature, a respect for science and art, and acceptance of the value of morality.
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、道徳的心情がつかかわれる。
6. All children shall be assured access to schooling and be provided with complete educational facilities.
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. All children shall be provided with the opportunity to receive vocational guidance and training.
すべての児童は、職業指導を受ける機会が与えられる。
8. All children shall be fully protected against exploitation and labor that their mental and physical development shall not be set back, that their opportunities to receive education not be lost and that their lives as children not be hampered.
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. All children shall be assured access to wholesome recreational and cultural resources and be protected against harmful environments.
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. All children shall be protected against abuse, exploitation, neglect and other injurious treatment. Children who have committed wrongful acts shall be provided with adequate protection and guidance.
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. All children who have mental or physical handicaps shall be provided with appropriate medical care, education and protection.
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. All children shall be so guided that they may hold in common a spirit of love and sincerity and as good citizens devote themselves to the peace and culture of mankind.
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。

About the Maternal and Child Health Handbook 母子健康手帳について

Let's Keep Mothers and Their Children Healthy to Make Happy Households

母と子の健康をまもり、明るい家庭をつくりましょう

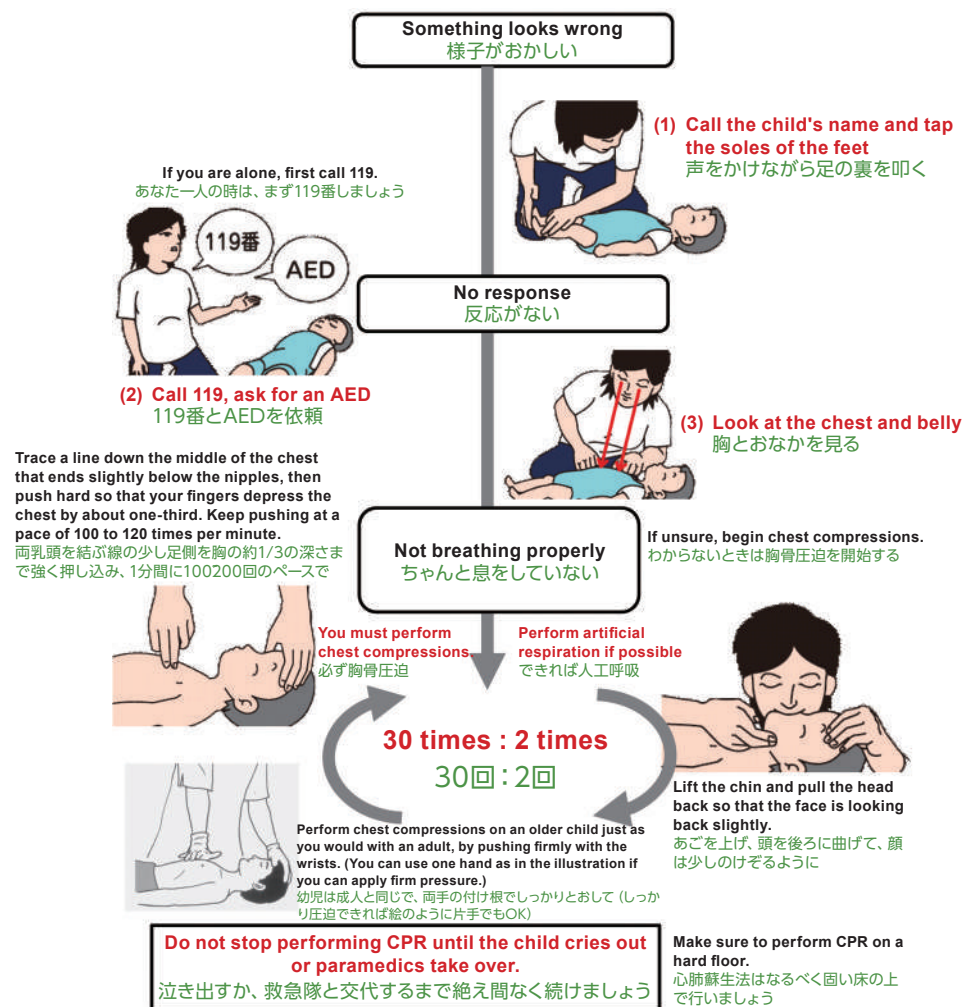
- ◎ Since pregnancy and early childhood are times when health can change suddenly, as well as a time for laying the foundation for one's health throughout life, the Maternal and Child Health Handbook was created to keep mothers and their children healthy. When you receive this book, read through it once and fill out information about the expectant mother and other guardians.
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けられました。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。
- ◎ This handbook is an important record of the health of a mother and her child. When receiving a health checkup, an examination by an obstetrician or pediatrician, an immunization, health guidance or the like, make sure to take this handbook with you and have it filled out as needed. In addition to providing a reference when your child receives a health checkup, the records in this handbook will also be of service as an official record of immunizations when you put your child in a school, so be careful not to lose it. In addition, you can use it to keep notes on your child's health, checkup results and so on.
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。
- ◎ Use this handbook to spur interest by both the mother and father in your child's health and development. The father should also be proactive about recording the child's condition, his feelings and so on. When your child becomes an adult, you can give this handbook as a special gift from mom and dad.
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。
- ◎ If you know that you are going to have twins, or perhaps even more babies, go to your municipality's office and receive enough new copies of the Maternal and Child Health Handbook so that you have one for each child.
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。
- ◎ If your handbook becomes too damaged to use, gets dirty or you lose it, go to your municipality's office and have a new Maternal and Child Health Handbook issued.
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。
- ◎ If there's anything else you don't understand, inquire with the municipal office where you receive this handbook, a comprehensive support center for families with children, a public health center or a municipal health center.
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。

How to Perform CPR 心肺蘇生法

The basics of cardio-pulmonary resuscitation (CPR) are compressions and artificial respiration. Even just performing artificial respiration is a courageous act that could save a child's life.

If you think there is something wrong with your child, call out for help and commence CPR according to the steps provided below.
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。



(Supervision) Japanese Society of Emergency Pediatrics, Japan Emergency Care Foundation CPR Committee
(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

* Fire departments and other institutions provide classes on first-aid. It's a good idea to take a class because you will be able to act more calmly in an emergency once you are used to the procedure.

※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。