다음 빈 칸은 수첩을 받은 즉시 본인이 직접 기입하세요.
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。

	관계 続柄	이름 氏名	생년월일(연령) 生年月日（年齢）	직업 職業
아기의 보호자 子の保護者	모(임부) 母（妊婦）		년 월 일 (세) 年 月 日生 (歳）	
	부 父		년 월 일 (세) 年 月 日生 (歳）	
			년 월 일 (세) 年 月 日生 (歳）	
	거주지 居住地		전화 電話	
			전화 電話	
			전화 電話	

출생신고제증명
出生届出済証明

아기이름 子の氏名	남・여 男・女	
출생장소 出生の場所	도도부현 都道府県	시구정촌 市区町村
출생년월일 出生の年月日	년 월 일 年 月 日	

상기인에 대하여 년 월 일 출생신고가 있었음을 증명한다.

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。

시구정촌장 인
市区町村長 印

※ 아기가 태어나면 14일 이내에 출생신고를 하고 동시에 상기란에 출생신고제증명을 받으세요.
＊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。

이 페이지는 임부 자신이 기입하세요.
このページは妊婦自身で記入してください。

임부의 건강상태 등
妊婦の健康状態等

신장 身長	cm	평소체중 ふだんの体重	kg	결혼연령 結婚年齢	세 歳
BMI BMI		BMI(체격지수)=체중(kg) ÷ 신장(m) ÷ 신장(m) BMI (体格指数)＝体重(kg)÷身長 (m)÷身長 (m)			

•다음과 같은 질병에 걸린 적이 있습니까? (있었으면 ○표)
○次の病気にかかったことがありますか。(あるものに○印)
고혈압 / 만성신장염 / 당뇨병 / 간염 / 심장병 / 갑상선 질병
高血圧　慢性腎炎　糖尿病　肝炎　心臓病　甲状腺の病気
정신질환(마음의 병)/기타 질환(병명 :)
精神疾患 (心の病気)　その他病気　(病名)
•다음과 같은 감염증에 걸린 적이 있습니까?
○次の感染症にかかったことがありますか。
풍진 (예(세) / 아니오 / 예방접종을 받았음)
風しん (三日はしか) (はい(歳) / いいえ / 予防接種を受けた)
홍역 (예(세) / 아니오 / 예방접종을 받았음)
麻しん (はしか) (はい(歳) / いいえ / 予防接種を受けた)
수두 (예(세) / 아니오 / 예방접종을 받았음)
水痘 (水ほうそう) (はい(歳) / いいえ / 予防接種を受けた)
•지금까지 수술을 받은 적이 있습니까? 무 / 유(병명)
○今までに手術を受けたことがありますか。 なし / あり (病名)
•복용 중인 약(상용약):
○服用中の薬(常用薬):
•가정이나 직장 등 일상생활에서 강한 스트레스를 받고 있습니까? 예 /아니오
○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
•이번 임신에서 과거의 임신·분만과 관련하여 걱정되는 일이 있습니까? 예 /아니오
○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
•그 밖에 걸정되는 일( )
○その他心配なこと ( )
•담배를 피웁니까? 아니오 / 예(하루 개피)
○たばこを吸いますか。 いいえ / はい (1日 本)
•동거자는 같은 방에서 담배를 피웁니까? 아니오 / 예(하루 개피)
○同居者は同室でたばこを吸いますか。 いいえ / はい (1日 本)
•술을 마십니까? 아니오 / 예(하루 정도)
○酒類は飲みますか。 いいえ / はい (1日 程度)
※흡연과 음주는 아기의 성장에 아주 나쁜 영향을 주므로 끊읍시다.
※喫煙と飲酒は、赤ちゃんの感長に大きな影響を及ぼしますので、やめましょう。

남편의 건강상태 夫の健康状態	건강/좋지 않음(병명) 健康　よくない (病名)

지금까지의 임신
いままでの妊娠

출산년월 出産年月	임신·출산·산후 상태 妊娠·出産·産後の状態	출산아의 체중·성별 出生児の体重·性別	Child's Present Health 現在の子の状態
년 월 年 月	정상·이상(임신 주(제 월)경) 正常·異常 (妊娠 週 (第 月) 頃)	g 남·여 男·女	건강·허약 健·否
년 월 年 月	정상·이상(임신 주(제 월)경) 正常·異常 (妊娠 週 (第 月) 頃)	g 남·여 男·女	건강·허약 健·否
년 월 年 月	정상·이상(임신 주(제 월)경) 正常·異常 (妊娠 週 (第 月) 頃)	g 남·여 男·女	건강·허약 健·否

※ 임신에 대한 고민과 출산·육아에 대한 불안이 있는 분은 보건소, 시정촌(보건센터), 의료기관 등에 부담 없이 상담합시다.
※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。

이 페이지는 임부 자신이 기입하세요.
このページは妊婦自身で記入してください。

임부의 직업과 환경
妊婦の職業と環境

임신을 알았을 때의 상태 妊娠に気づいたときの状況	직업 職業			
	일 내용과 직장 환경(※) 仕事の内容と職場環境 (※)			
	근무 시간 仕事をする時間	하루 약( )시간·( )시~( )시 교환제 등 변칙적인 근무(유·무) 1日約 ( ) 時間·( ) 時～ ( ) 時 交代制などの変則的な勤務 (あり·なし)		
	통근 등에 이용하는 교통수단 通勤や仕事に利用する乗り物			
	통근 시간 通勤の時間	편도( )분 片道 ( ) 分	복잡정도 混雑の程度	심하다·보통 ひどい·普通
임신한 후 바뀐 점 妊娠してからの変更点		일을 쉬웠다(임신 주(제 월) 때) 仕事を休んだ (妊娠 週 (第 月) のとき)		
		일을 바꾸었다(임신 주(제 월) 때) 仕事を変えた (妊娠 週 (第 月) のとき)		
		일을 그만두었다(임신 주(제 월) 때) 仕事をやめた (妊娠 週 (第 月) のとき)		
		기타 ( ) その他 ( )		
산전휴업 産前休業		월 일부터 일간 月 日から 日間		
산후휴업 産後休業		월 일부터 일간 月 日から 日間		
육아휴업(부친·모친) 育児休業 (父親·母親)		월 일부터 월 일까지 月 日から 月 日まで		
		월 일부터 월 일까지 月 日から 月 日まで		
주거 종류 住居の種類		단독주택(층건물)· 집합주택(층건물 층·엘리베이터: 유·무)·기타( ) 一戸建て (階建) ·集合住宅 (階建 階·エレベーター: 有·無) ·その他		
소음 騒音		조용함·보통·시끄러움 静·普通·騒	햇볕이 들어오는 정도 日当たり	양호·보통·나쁨 良·普通·悪
동거 同居		자(명)·남편·시아버지·시어머니·친정아버지·친정어머니 기타(명) 子ども (人) ·夫·夫の父·夫の母·実父·実母 その他 (人)		

※ 서서 작업을 하는 등 부담이 큰 작업이 많다, 온도나 습도가 높다, 담배 연기가 심하다, 진동이 심하다, 스트레스가 많다, 휴식을 취하기 힘들다, 잔업이 많다 등의 특기사항도 기입해 주십시오.
※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。

임부 자신의 기록(1)
妊婦自身の記録（1）

자신의 몸 상태나 임부 건강검진 시에 물어 보고 싶은 것, 아기를 맞이하는 부모의 마음 등을 적어 둡시다.
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。

<임신 3개월> 임신 8주～임신 11주(　　월　　일～　　월　　일)
<妊娠3か月>　妊娠8週～妊娠11週（　　月　　日～　　月　　日）

※ 임신・출산에 대하여 부담 없이 상담할 수 있는 사람을 알아두면 안심이 됩니다.
※妊娠・出産について気軽に相談できる人を見つけておくと安心です。

<임신 4개월> 임신 12주~임신 15주(　　월　　일～　　월　　일)
<妊娠4か月>　妊娠12週～妊娠15週（　　月　　日～　　月　　日）

※ 임신 초기의 혈액검사 결과를 확인합시다(이후에도 각종 검사 결과를 확인합시다).
※ 친정 출산을 예정하고 있는 경우는 의사나 조산사, 가족과 상의하여 준비합시다.
※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。

최종월경개시일 最終月経開始日	년 年	월 月	일 日
이번 임신 초진일 この妊娠の初診日	년 年	월 月	일 日
태동을 느낀 날짜 胎動を感じた日	년 年	월 月	일 日
분만예정일 分娩予定日	년 年	월 月	일 日

※ 일하는 여성은 임부 건강검진에서 의사 등으로부터 지도(예방적 조치도 포함)를 받은 때는 '모성 건강관리 지도사항 연락카드'를 활용합시다.
※働く女性は、妊婦健康診査で医師等から指導（予防的措置も含みます。）があった際は、「母性健康管理指導事項連絡カード」を活用しましょう。

임부 자신의 기록(2)
妊婦自身の記録（2）

자신의 몸 상태나 임부 건강검진 시에 물어 보고 싶은 것, 아기를 맞이하는 부모의 마음 등을 적어 둡시다.
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。

<임신 5개월> 임신 16주~임신 19주(　　월　　일～　　월　　일)
<妊娠5か月>　妊娠16週～妊娠19週（　　月　　日～　　月　　日）

※ 일하는 여성・남성을 위한 출산, 육아에 관한 제도를 확인합시다.
※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。

<임신 6개월> 임신 20주~임신 23주(　　월　　일～　　월　　일)
<妊娠6か月>　妊娠20週～妊娠23週（　　月　　日～　　月　　日）

※ 태동을 느꼈을 때의 기분을 적어 둡시다.
※胎動を感じた時の気持ちを書いておきましょう。

※ 임부 건강검진은 반드시 받읍시다.
임신 중에는 걱정스러운 일이 없어도 신체에는 여러 변화가 일어나고 있습니다. 빠짐없이 임부 건강검진을 받읍시다.
※妊婦健康診査は必ず受けましょう。
妊娠中は、気がかりなことがなくても、身体にはいろいろな変化が起こっています。きちんと妊婦健康診査を受けましょう。
※ 임신 중 주의해야 할 증상
다음과 같은 증상은 모태와 태아에 중대한 영향을 미치는 질병의 증상일지도 모르므로 의사와 상담합시다.
(부기・성기 출혈・복부 당김・복통・발열・설사・심한 변비・평소와 다른 냉・강한 두통・현기증・메스꺼움・구토)
또한 입덧으로 심하게 쇠약해진 경우, 초조함이나 두근거림이 심하고, 불안감이 강할 때, 지금까지 있었던 태동을 느낄 수 없게 되었을 때는 즉시 의사와 상담합시다.
※妊娠中注意したい症状
次のような症状は、 母体や胎児に重大な影響を及ぼす病気の症状かもしれませんので、医師に相談しましょう。
（むくみ・性器出血・おなかの張り・腹痛・発熱・下痢・がんこな便秘・ふだんと違ったおりもの・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。

임부 자신의 기록(3)
妊婦自身の記録 (3)

자신의 몸 상태나 임부 건강검진 시에 물어 보고 싶은 것, 아기를 맞이하는 부모의 마음 등을 적어 둡시다.
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。

<임신 7개월> 임신 24주~임신 27주(월 일~ 월 일)
<妊娠7か月> 妊娠24週～妊娠27週（ 月 日～ 月 日）

<임신 8개월> 임신 28주~임신 31주(월 일~ 월 일)
<妊娠8か月> 妊娠28週～妊娠31週（ 月 日～ 月 日）

출산전후의 거주지 出産前後の居住地	주소 住所	전화 電話
출산 전후의 연락처 (알리고 싶은 사람) 妊娠・分娩に係る緊急連絡先 （知らせてほしい人）	이름 氏名(ふりがな) 이름 氏名(ふりがな)	전화 電話 전화 電話
분만시설로 가는 방법 分娩施設へのアクセス方法	자가용・택시・도보・기타 ( ) 소요시간(시간 분) 自家用車・タクシー・徒歩・その他 ( ) 所要時間（ 時間 分）	
출산 전후로 가사나 육아를 도와 주는 사람 出産前後、家事や育児を手伝ってくれる人		

※ 출혈・파수・배에 강한 당김이나 통증, 태동의 감소가 있으면 바로 진료를 받으세요.
※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。

임부 자신의 기록(4)
妊婦自身の記録 (4)

자신의 몸 상태나 임부 건강검진 시에 물어 보고 싶은 것, 아기를 맞이하는 부모의 마음 등을 적어 둡시다.
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。

<임신 9개월> 임신 32주~임신 35주(월 일~ 월 일)
<妊娠9か月> 妊娠32週～妊娠35週（ 月 日～ 月 日）

※ 출산에 대비하여 연락처나 분만시설에 지참할 물건을 확인해 둡시다.
※ 출산이나 산후생활에 대해 불안한 점이나 궁금한 점은 평소 다니는 의료기관이나 시정촌의 보건사 등에게 상담합시다.
※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。

<임신 10개월> 임신36주~임신 39주(월 일~ 월 일)
<妊娠10か月> 妊娠36週～妊娠39週（ 月 日～ 月 日）

임신 40주～ 妊娠40週～ (월 일~) （ 月 日～）	출산일: 出産日: 년 年 월 月 일 日
	※ 아기 탄생을 맞이하는 부모로서의 감상을 기입하세요. ※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。

※ 출혈・파수・배에 강한 당김이나 통증, 태동의 감소가 있으면 바로 진료를 받으세요.
※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。

임신 중의 경과
妊娠中の経過

진찰월일 診察月日	임신주수 妊娠週数-日	자궁크기 子宮底長	배둘레 腹囲	체중 体重 임신 전의 체중 妊娠前の体重 ( )	혈압 血圧	부종 浮腫	뇨단백 尿蛋白	당뇨 尿糖
		cm	cm	kg		− + ＋	− + ＋	− + ＋
						− + ＋	− + ＋	− + ＋
						− + ＋	− + ＋	− + ＋
						− + ＋	− + ＋	− + ＋
						− + ＋	− + ＋	− + ＋
						− + ＋	− + ＋	− + ＋
						− + ＋	− + ＋	− + ＋
						− + ＋	− + ＋	− + ＋
						− + ＋	− + ＋	− + ＋
						− + ＋	− + ＋	− + ＋
						− + ＋	− + ＋	− + ＋
						− + ＋	− + ＋	− + ＋
						− + ＋	− + ＋	− + ＋
						− + ＋	− + ＋	− + ＋
						− + ＋	− + ＋	− + ＋
						− + ＋	− + ＋	− + ＋

기타 검사 (혈액검사, 혈당, 초음파 등) その他の検査 (血液検査、血糖、超音波など)	특기사항 (안정・휴업 등의 지시 및 절박 조산 등의 산과 질환이나 합병증 등) 特記事項 (安静・休業などの指示や切迫早産等の産科疾患や合併症など)	시설명 또는 담당자명 施設名又は担当者名

※ 임부 건강검진을 받을 때는 물론 외출 시에는 항상 지참합시다.
※妊婦健康診査を受けるときはもちろん、外出時はいつも持参しましょう。

검사 기록
検査の記録

검사 항목 検査項目	검사 연월일 検査年月日	비고 備考
혈액형 血液型	년 월 일 年 月 日	ＡＢＯ　　型　Rh
불규칙 항체 不規則抗体	년 월 일 年 月 日	
자궁 경부암 검진 子宮頸がん検診	년 월 일 年 月 日	
매독혈청반응 梅毒血清反応	년 월 일 年 月 日	
HBs 항원 HBs抗原	년 월 일 年 月 日	
HCV 항체 HVC抗体	년 월 일 年 月 日	
HIV 항체 HIV抗体	년 월 일 年 月 日	
풍진 바이러스 항체 風しんウイルス抗体	년 월 일 年 月 日	
HTLV-1 항체 HTLV-1抗体	년 월 일 年 月 日	
클라미디아 항원 クラミジア抗原	년 월 일 年 月 日	
B군 용혈성 연쇄구균 B群溶血性連鎖球菌	년 월 일 年 月 日	
	년 월 일 年 月 日	
	년 월 일 年 月 日	
	년 월 일 年 月 日	
	년 월 일 年 月 日	
	년 월 일 年 月 日	
	년 월 일 年 月 日	
	년 월 일 年 月 日	
	년 월 일 年 月 日	
	년 월 일 年 月 日	

※ 검사 결과를 기록하는 경우는 임부에게 설명하고 동의를 받을 것.
※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。

예비란
予備欄

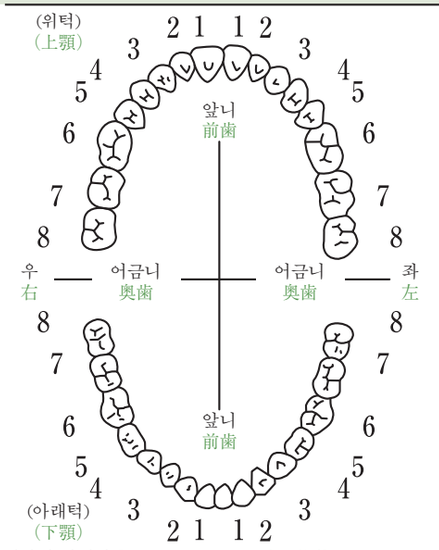
이 페이지는 임부 자신이 기입하세요.
このページは妊婦自身で記入してください。

어머니(어버이) 학급 수강 기록
母親（両親）学級受講記録

수강년월일 受講年月日	과목 課目	비고 備考
년 월 일 年 月 日		
년 월 일 年 月 日		
년 월 일 年 月 日		
년 월 일 年 月 日		
년 월 일 年 月 日		
년 월 일 年 月 日		
년 월 일 年 月 日		
년 월 일 年 月 日		

예비란
予備欄

임신 중 및 산후 치아 상태
妊娠中と産後の歯の状態



치아의 상태기호:　　歯の状態記号：

건강치아:	/	健全歯	／
미처치충치:	C	むし歯（未処置歯）	C
처치치아:	○	処置歯	○
상실치아:	△	喪失歯	△

초진 _____ 년 _____ 월 _____ 일 初回診査 年 月 日	
임신 妊娠	주 週
치료를 요하는 충치 要治療のむし歯	없음 なし 있음(개) あり(本)
치석 歯石	무・유 なし・あり
잇몸의 염증 歯肉の炎症	없음 なし 있음(지도를 요함) あり（要指導） 있음(치료를 요함) あり（要治療）
특기사항 特記事項	
시설명 또는 담당자명 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	
8	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	7	8	

	임신・산후 주 妊娠・産後 週	
	치석 歯石	무・유 なし あり
특기사항 特記事項	잇몸의 염증 歯肉の炎症	없음 / 있음(지도를 요함) / なし あり（要指導） 있음(치료를 요함) あり（要治療）
년 월 일 진단 年 月 日検査	시설명 또는 담당자명 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	
8	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	7	8	

	임신・산후 주 妊娠・産後 週	
	치석 歯石	무・유 なし あり
특기사항 特記事項	잇몸의 염증 歯肉の炎症	없음 / 있음(지도를 요함) / なし あり（要指導） 있음(치료를 요함) あり（要治療）
년 월 일 진단 年 月 日検査	시설명 또는 담당자명 施設名又は担当者名	

※ 충치나 치주병 등과 같은 병은 임신 중에 나빠지기 쉽습니다. 치주병은 조산 등의 원인이 될 수 있으므로 주의하고, 치과의사와 상담합시다.
※ 치과의사의 진찰을 받을 때는 임신 중임을 알려 주십시오.
※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。

출산 상태
出産の状態

임신기간 妊娠期間	임신 주 일 妊娠 週 日		
분만일시 娩出日時	년 월 일 오전·오후 시 분 年 月 日 午前·午後 時 分		
분만경과 分娩経過	두위 골반위치 기타 ( ) 頭位 骨盤位 その他 ( ) 특기사항: 特記事項		
분만방법 分娩方法			
분만소요시간 分娩所要時間	일 시간 분 日 時間 分	출혈량 出血量	소량·중량·다량(ml) 少量·中量·多量(ml)
수혈(혈액제제 포함) 유무 輸血（血液製剤含む）の有無	없음·있음 ( ) 無·有 ( )		

출산시의 아기 상태 出産時の児の状態	성별·수 性別·数	남·여·불명 男·女·不明	단·다(태) 単·多 (胎)
	계측치 計測値	체중: g 体重	신장: cm 身長
		흉위: cm 胸囲	두위: cm 頭囲
	특별한 소견·처치 特別な所見·処置	신생아 가사→(사망·소생)·사산 新生児仮死→ （死亡·蘇生）·死産	

증명 証明	출생증명서·사산증서(사태검안서)·출생증명서 및 사망진단서 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	
출산장소 出産の場所 명칭 名称		
분만취급자성명 分娩取扱者氏名	의사: 医師	기타: その他
	조산부: 助産師	

퇴원시 및 산후 진찰시 기입을 받으세요.
出産後·退院時の診察のときに記入してもらいましょう。

출산후 모체 경과
出産後の母体の経過

산후일월수 産後日月数	자궁복고 子宮復古	오로 悪露	유방상태 乳房の状態	혈압 血圧	뇨단백 尿蛋白	당뇨 尿糖	체중 体重	비고 備考
	양호·불량 良·否	정상·비정상 正·否			− + ±	− + ±	kg	
	양호·불량 良·否	정상·비정상 正·否			− + ±	− + ±		
	양호·불량 良·否	정상·비정상 正·否			− + ±	− + ±		
	양호·불량 良·否	정상·비정상 正·否			− + ±	− + ±		
	양호·불량 良·否	정상·비정상 正·否			− + ±	− + ±		

어머니 자신의 기록
母親自身の記録

•아기에게 처음 우유를 먹인 것은 생후 ( )시간입니다.
○赤ちゃんに初めてお乳を飲ませたのは生後 ( ) 時間目です。

•그 때 먹인 우유는 (모유·인공유)입니다.
○そのとき、与えたお乳は(母乳・人工乳)です。

•기분이 침울해지거나 사소한 일에 눈물이 나거나 아무 것도 하고 싶지 않았던 적이 있었습니까?
아니오 / 예 / 모른다
いいえ はい 何ともいえない
○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。

•산후, 궁금한 점, 변한 점이 있으면 의사나 조산부 등에게 문의하세요.
○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。

입욕 入浴	산후 일(월 일) 産後 日(月 日)	가사개시 家事開始	산후 일(월 일) 産後 日(月 日)
가사 이외의 노동개시 家事以外の労働開始	산후 일(월 일) 産後 日(月 日)	월경재개 月経再開	년 월 일 年 月 日
가족계획지도 家族計画指導	무·유(의사·수태조절실시지도원·조산부) なし·あり（医師·受胎調節実施指導員·助産師）		년 월 일 年 月 日

조기 신생아기[생후 1주일 이내]의 경과
早期新生児期【生後1週間以内】の経過

일령※ 日齢※	체중(g) 体重（g）	포유력 哺乳力	황달 黄疸	기타 その他
		보통・약 普通・弱	무・보통・강 なし・普通・強	
		보통・약 普通・弱	무・보통・강 なし・普通・強	

비타민 K_2 시럽 투여: 실시일:
ビタミンK_2シロップ投与 実施日 / /

출생 시 또는 그 후의 이상: 무
出生時またはその後の異常： なし
유 (그 처치)
あり (その処置)

퇴원시의 기록(년 월 일 생후 일)
退院時の記録（ 年 月 日 生後 日）

체중: kg 体重	영양법: 栄養法：	모유・혼합・인공유 母乳・混合・人工乳

계속해서 관찰이 필요한 사항:
引き続き観察を要する事項：

시설명 또는 담당자명: 전화
施設名又は担当者名： 電話

후기 신생아기[생후 1~4주]의 경과
後期新生児期【生後1～4週】の経過

일령※ 日齢※	체중(g) 体重（g）	포유력 哺乳力	영양법: 栄養法	시설명 또는 담당자명: 施設名又は担当者名
		보통・약 普通・弱	모유・혼합・인공유 母乳・混合・人工乳	
		보통・약 普通・弱	모유・혼합・인공유 母乳・混合・人工乳	

신생아 방문지도 등의 기록(년 월 일 생후 일)
新生児訪問指導等の記録（ 年 月 日 生後 日）

일령※ 日齢※	체중(g) 体重（g）	신장(cm) 身長（cm）	흉위(cm) 胸囲（cm）	두위(cm) 頭囲（cm）	영양법: 栄養法
					모유・혼합・인공유 母乳・混合・人工乳

시설명 또는 담당자명:
施設名又は担当者名：

특기사항:
特記事項：

※ 태어난 당일을 0일로 계산할 것.
※生まれた当日を0として数えること。

검사 기록검사 기록
検査の記録

검사 항목 検査項目	검사 연월일 検査年月日	비고 備考
선천성 대사 이상 검사 先天性代謝異常検査	년 월 일 年 月 日	
신생아 청각 검사(자동 ABR・OAE) 新生児聴覚検査（自動ABR・OAE）	년 월 일 年 月 日	우(경상・재검사) 右（パス・リファー） 좌(경상・재검사) 左（パス・リファー）
재검사인 경우 リファー（要再検査）の場合	년 월 일 年 月 日	

※ 검사 결과를 기록하는 경우는 보호자에게 설명하고 동의를 받을 것.
※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。

예비란
予備欄

보호자의 기록[1개월경]
保護者の記録 【1か月頃】
(년 월 일 기록)
(年 月 日記録)

년 월 일로 1개월이 되었습니다.
年 月 日で1か月になりました。

- 옷을 벗기면 손발을 잘 움직입니까? 예 / 아니오
  ○裸にすると手足をよく動かしますか。 はい いいえ
- 우유를 잘 먹습니까? 예 / 아니오
  ○お乳をよく飲みますか。 はい いいえ
- 큰 소리에 놀라서 손발을 펴거나 울음을 터트릴 경우가 있습니까? 예 / 아니오
  ○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
- 배꼽은 말랐습니까? 예 / 아니오
  ○おへそはかわいていますか。 はい いいえ

(질척질척할 때에는 의사의 진료를 받읍시다.)
(ジクジクしている時は医師にみてもらいましょう。)

- 육아에 대해 부담 없이 상담할 수 있는 사람이 있습니까? 예 / 아니오
  ○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
- 아기를 키우면서 불안이나 어려움을 느낀 적이 있습니까? 아니오 / 예 / 모른다
  ○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

* 성장 상황, 육아에 관한 걱정, 걸렸던 질병, 감상 등을 자유롭게 기록하세요.
○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。

※ 앞으로의 예방접종 스케줄을 확인합시다.
※これからの予防接種のスケジュールを確認しましょう。

대변 색 확인 기록
便色の確認の記録

대변 색에 주의합시다
밝은 곳에서 카드 색과 비교해 주십시오.
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。

1번~3번에 가까운 색이라고 생각한다
1番～3番 に近い色だと思う

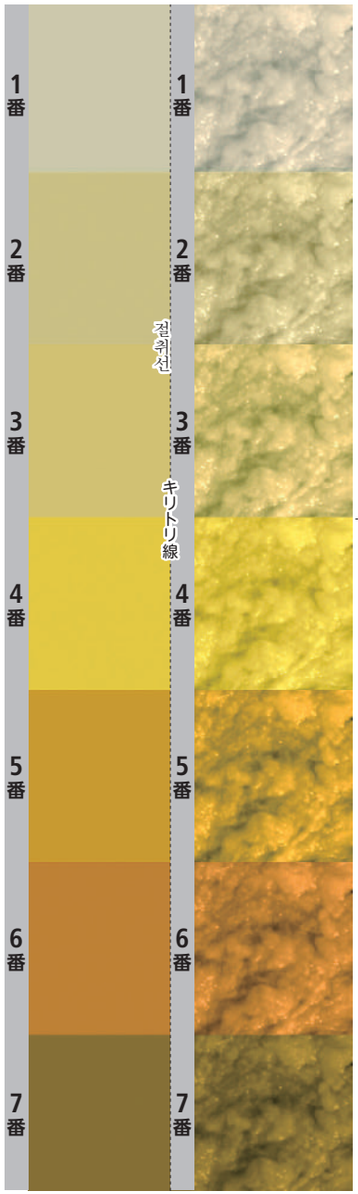
4~7번이었던 것이 **1번~3번**에 가까워졌다
4番～7番 だったのが **1番～3番** に近くなった

어느 하나에 해당하면 **담도 폐색증과** 같은 질병의 가능성이 있으므로 하루빨리 소아과 의사, 소아외과 의사 등의 진료를 받아주십시오.

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。

대변 색 기입란 (관찰일과 좌측란에 해당하는 색 번호)
便色の記入欄 (観察日と右欄に当てはまる色番号)

생후 2 주 **生後2週** 년 월 일 年 月 日	번 番
생후 1 개월 **生後 1 か月** 년 월 일 年 月 日	번 番
생후 1~4 개월 **生後1～4か月** 년 월 일 年 月 日	번 番



생후 4개월 정도까지는 대변 색에 주의해야 합니다. 생후 2주가 지나도 피부나 눈 흰자위가 노란 경우, 소변이 진한 노란색인 경우에도 즉시 의사 등에게 상담해 주십시오.

生後４か月くらいまでは、うんちの色に注意が必要です。生後２週を過ぎても皮膚や白目（しろめ）が黄色い場合、おしっこが濃い黄色の場合にも、すぐに医師等に相談しましょう。

© National Center for Child Health and Development

1개월아 건강진단
1か月児健康診査

(년 월 일 실시・ 개월 일)
（ 年 月 日実施・ か月 日）

체중: g 体重	신장: cm 身長
흉위: cm 胸囲	두위: cm 頭囲
영양상태:양호・지도를 요함 栄養状態：良・要指導	영양법:모유・혼합・인공유 栄養法：母乳・混合・人工乳
건강・관찰을 요함: 健康・要観察：	
특기사항: 特記事項：	
시설명 또는 담당자명: 施設名又は担当者名：	

다음 건강진단까지의 기록
次の健康診査までの記録

(자택에서 측정한 신장・체중도 기입하세요.)
（自宅で測定した身長・体重も記入しましょう。）

년월일 年月日	월령 月齢	체중 体重	신장 身長	특기사항 特記事項	시설명 또는 담당자명 施設名又は担当者名
		g	. cm		

보호자의 기록[3~4개월경]
保護者の記録【3〜4か月頃】

(년 월 일 기록)
（ 年 月 日記録）

• 목을 가눌 수 있게 된 것은 언제입니까? ○首がすわったのはいつですか。	(월 일경) （ 月 日頃）
('목을 가눈다'는 것은 도움 없이 목이 안정된 상태를 말합니다.) (「首がすわる」とは、支えなしで首がぐらつかない状態をいいます。)	
• 얼르면 잘 웃습니까? ○あやすとよく笑いますか。	예 / 아니오 はい いいえ
• 눈 모양이나 눈동자 움직임이 이상하다고 느낀 적이 있습니까? ○目つきや目の動きがおかしいのではないかと気になりますか。	아니오 / 예 いいえ はい
• 보이지 않는 곳에서 부르면 그 쪽을 보려고 합니까? ○見えない方向から声をかけてみると、そちらの方を見ようとしますか。	예 / 아니오 はい いいえ
• 바깥 공기를 쐬어주고 있습니까? ○外気浴をしていますか。	예 / 아니오 はい いいえ
(날씨가 좋은 날에는 얇은 옷을 입혀서 산책 등을 해주세요.) (天気のよい日に薄着で散歩するなどしてあげましょう。)	
• 육아에 대해 부담 없이 상담할 수 있는 사람이 있습니까? ○子育てについて気軽に相談できる人はいますか。	예 / 아니오 はい いいえ
• 아기를 키우면서 불안이나 어려움을 느낀 적이 있습니까? ○子育てについて不安や困難を感じることはありますか。	아니오 / 예 / 모른다 いいえ はい 何ともいえない

* 성장 상황, 육아에 관한 걱정, 걸렸던 질병, 감상 등을 자유롭게 기록하세요.
○成長の様子、育児の心配、かかった病気、感想などを自由に記入しましょう。

3~4개월아 건강진단
3〜4か月児健康診査

(년 월 일 실시・ 개월 일)
（ 年 月 日実施・ か月 日）

체중: 体重 g	신장: 身長 cm
흉위: 胸囲 cm	두위: 頭囲 cm
영양상태:양호・지도를 요함 栄養状態：良・要指導	영양법:모유・혼합・인공유 栄養法：母乳・混合・人工乳
고관절개배제한:무・유 股関節開排制限：なし・あり	
건강・관찰을 요함: 健康・要観察：	
특기사항: 特記事項：	
시설명 또는 담당자명: 施設名又は担当者名：	

다음 건강진단까지의 기록
次の健康診査までの記録

(자택에서 측정한 신장・체중도 기입하세요.)
（自宅で測定した身長・体重も記入しましょう。）

년월일 年月日	월령 月齢	체중 体重	신장 身長	특기사항 特記事項	시설명 또는 담당자명 施設名又は担当者名
		g	. cm		

보호자의 기록[6~7개월경]
保護者の記録【6~7か月頃】
(년 월 일 기록)
(年 月 日記録)

• 뒤집기를 한 것은 언제입니까? (월 일경)
○寝返りをしたのはいつですか。 (月 日頃)

• 혼자 앉아 있기를 한 것은 언제입니까? (월 일경)
○ひとりすわりをしたのはいつですか。 (月 日頃)

('혼자 앉아 있기'란 도움 없이 앉아 있는 것을 말합니다.)
(「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。)

• 주위에 있는 장난감을 잡으려고 합니까? 예 / 아니오
○からだのそばにあるおもちゃに手をのばしてつかみますか。 はい いいえ

• 가족들과 같이 있으면 말을 거는 듯한 소리를 냅니까? 예 / 아니오
○家族といっしょにいるとき、話しかけるような声を出しますか。 はい いいえ

• 텔레비전이나 라디오 소리가 들리면 바로 그 쪽을 봅니까? 아니오 / 예
○テレビやラジオの音がしはじめると、すぐそちらを見ますか。 いいえ はい

• 이유식을 시작하셨는지요? 예 / 아니오
○離乳食を始めましたか。 はい いいえ

(이유식을 시작한지 한달 정도 지나면 하루 2회씩 먹이고, 음식의 종류를 늘리도록 합시다. 7,8개월경부터 혀로 으깨어 먹을 수 있는 정도로 단단한 음식을 줍시다.)
(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。)

• 눈동자가 하얗게 보이거나 녹황색으로 빛나 보일 때가 있습니까?※ 아니오 / 예
○ひとみが白く見えたり、 黄緑色に光って見えたりすることがありますか。※ いいえ はい

• 육아에 대해 부담 없이 상담할 수 있는 사람이 있습니까? 예 / 아니오
○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

• 아기를 키우면서 불안이나 어려움을 느낀 적이 있습니까? 아니오 / 예 / 모른다
○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

* 성장 상황, 육아에 관한 걱정, 걸렸던 질병, 이유식 걱정, 감상 등을 자유롭게 기록하세요.
○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。

※ 눈동자가 하얗게 보이거나 녹황색으로 빛나 보일 때에는 눈병일 염려가 있습니다. 빨리 안과 의사의 진찰을 받으세요.
※ひとみが白く見えたり、黄緑色に光って見えたりするときは眼の病気の心配があります。すぐに眼科医の診察を受けましょう。

6~7개월아 건강진단
6~7か月児健康診査
(년 월 일 실시・ 개월 일)
(年 月 日実施・ か月 日)

체중: g 体重	신장: cm 身長
흉위: cm 胸囲	두위: cm 頭囲
영양상태: 양호・지도를 요함 栄養状態：良・要指導	영양법: 모유・혼합・인공유 栄養法：母乳・混合・人工乳
이유준비: 개시・미개시 離乳準備：開始・未開始	치아: _____개 歯 本

입 안의 질환이나 이상※: 무・유 ( )
口の中の疾患や異常※：なし・あり ( )

건강・관찰을 요함:
健康・要観察：

특기사항:
特記事項：

시설명 또는 담당자명:
施設名又は担当者名：

다음 건강진단까지의 기록
次の健康診査までの記録
(자택에서 측정한 신장・체중도 기입하세요.)
(自宅で測定した身長・体重も記入しましょう。)

년월일 年月日	월령 月齢	체중 体重	신장 身長	특기사항 特記事項	시설명 또는 담당자명 施設名又は担当者名
		g	. cm		

※ 입 안의 질환이나 이상은 충치, 잇몸의 질병, 상하 치아가 잘 맞물리지 않는 상태 등을 포함합니다.
※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。

보호자의 기록[9~10개월경]
保護者の記録【9~10か月頃】

(년 월 일 기록)
(年 月 日記録)

• 기기 시작한 것은 언제입니까? (월 일경)
○はいはいをしたのはいつですか。 (月 日頃)

• 잡고 서기를 한 것은 언제입니까? (월 일경)
○つかまり立ちをしたのはいつですか。 (月 日頃)

• 손가락으로 작은 물건을 집을 줄 압니까? 예 / 아니오
○指で、小さい物をつまみますか。 はい いいえ

(담배나 콩 등 이물질을 먹지 않도록 주의하세요.)
(たばこや豆などの異物誤飲に注意しましょう。)

• 기분 좋게 혼자서 놀 줄 압니까? 예 / 아니오
○機嫌よくひとり遊びができますか。 はい いいえ

• 이유는 순조롭게 진행하고 있습니까? 예 / 아니오
○離乳は順調にすすんでいますか。 はい いいえ

(이유식을 3회로 늘립시다. 9개월경부터 잇몸으로 먹을 수 있게 만들어 주세요.)
(離乳食を1日3回食にし、9か月頃から歯ぐきでつぶせる固さにします。)

• 가까이에서 작은 소리로 부르면 소리나는 쪽을 봅니까? 예 / 아니오
○そっと近づいて、ささやき声で呼びかけると振り向きますか。 はい いいえ

• 따라 옵니까? 예 / 아니오
○後追いをしますか。 はい いいえ

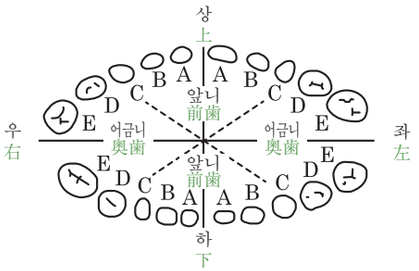
• 치열, 모양, 색, 치육 등 걱정되는 점이 있습니까? 아니오 / 예
○歯の生え方、形、色、歯肉などについて、気になることがありますか。 いいえ はい

• 육아에 대해 부담 없이 상담할 수 있는 사람이 있습니까? 예 / 아니오
○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

• 아기를 키우면서 불안이나 어려움을 느낀 적이 있습니까? 아니오 / 예 / 모른다
○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

* 성장 상황, 육아에 관한 걱정, 걸렸던 질병, 감상 등을 자유롭게 기록하세요.
○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。

이가 나기 시작한 월일을 오른쪽 그림에 기입하세요.
歯の生えた月日を右の図に記入しましょう。
(나기 시작한 시기: 개월)
(生え始め: か月)
충치 등 치아 이상을 발견했을 때에는 오른쪽 그림에 ×표시를 하세요.
むし歯など歯の異常に気づいたら右の図に×印をつけておきましょう。



9~10개월아 건강진단
9~10か月児健康診査

(년 월 일 실시・ 개월 일)
(年 月 日実施・ か月 日)

체중: g 体重	신장: cm 身長
흉위: cm 胸囲	두위: cm 頭囲
영양상태:양호・지도를 요함 栄養状態:良・要指導	이유식은 1일 번 離乳食は1日 回
치아: _____개 歯 本	입 안의 질환이나 이상:무・유 ( ) 口の中の疾患や異常:なし・あり ( )

건강・관찰을 요함:
健康・要観察:

특기사항:
特記事項:

시설명 또는 담당자명:
施設名又は担当者名:

다음 건강진단까지의 기록
次の健康診査までの記録

(자택에서 측정한 신장・체중도 기입하세요.)
(自宅で測定した身長・体重も記入しましょう。)

년월일 年月日	월령 月齢	체중 体重	신장 身長	특기사항 特記事項	시설명 또는 담당자명 施設名又は担当者名
		g	. cm		

보호자의 기록[1세경]
保護者の記録【1歳の頃】

(년 월 일 기록)
(年 月 日記録)

년 월 일로 1세가 되었습니다.
年 月 日で1歳になりました。

부모가 직접 1살 생일 메시지를 적습니다.
両親から1歳の誕生日のメッセージを記入しましょう。

• 주위의 물건을 잡고 걸은 것은 언제입니까? (월 일경)
○つたい歩きをしたのはいつですか。 (月 日頃)

• 바이바이, 안녕 등 몸짓을 합니까? 예 / 아니오
○バイバイ、コンニチハなどの身振りをしますか。 はい いいえ

• 음악에 맞추어 몸을 즐겁게 움직입니까? 예 / 아니오
○音楽に合わせて、からだを楽しそうに動かしますか。 はい いいえ

• 어른이 말하는 간단한 말(이리 와, 주세요 등)을 알아듣습니까? 예 / 아니오
○大人の言う簡単なことば（おいで、ちょうだいなど）がわかりますか。 はい いいえ

• 방 멀리에 있는 장난감을 가리키면 그 방향을 봅니까? 예 / 아니오
○部屋の離れたところにあるおもちゃを指さすと、その方向をみますか。 はい いいえ

• 같이 놀아주면 좋아합니까? 예 / 아니오
○一緒に遊ぶと喜びますか。 はい いいえ

• 어떤 놀이를 좋아합니까?(놀이 예: _____)
○どんな遊びが好きですか。(遊びの例:)

• 하루 3회의 식사 리듬에 익숙해졌습니까? 예 / 아니오
○1日3回の食事のリズムがつきましたか。 はい いいえ

(식욕을 잃지 않고 또 충치 예방을 위해 당분이 많은 음식물은 피하세요.
(食欲をなくさぬよう、また、むし歯予防のために、砂糖の多い飲食物を控えましょう。)

• 양치질 연습을 시작했습니까? 예 / 아니오
○歯みがきの練習をはじめていますか。 はい いいえ

• 육아에 대해 부담 없이 상담할 수 있는 사람이 있습니까? 예 / 아니오
○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

• 아기를 키우면서 불안이나 어려움을 느낀 적이 있습니까? 아니오 / 예 / 모른다
○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

* 성장 상황, 육아에 관한 걱정, 걸렸던 질병, 감상 등을 자유롭게 기록하세요.
○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。

1세아 건강진단
1歳児健康診査

(년 월 일 실시· 세 개월)
(年 月 日実施· 歳 か月)

체중: g 体重	신장: cm 身長
흉위: cm 胸囲	두위: cm 頭囲
영양상태:양호·지도를 요함 栄養状態：良・要指導	모유:먹지 않는다·먹는다 母乳：飲んでいない・飲んでいる
1일 식사( )번, 간식( )번 1日に食事（ ）回、間食（おやつ）（ ）回	눈의 이상(안위 이상·기타):무·유·의심됨 ( ) 目の異常（眼位異常・その他）：なし・あり・疑（ ）

건강·관찰을 요함:
健康・要観察：

치아의 상태	歯の状態										
	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	
	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	

치료를 요하는 충치:무·유(개)
要治療のむし歯：なし・あり（ 本)
치아 청결도:청결·보통·불결
歯の汚れ：きれい・少ない・多い
치육·점막:이상 무·유 (_____)
歯肉・粘膜：異常なし・あり（ ）
상하 치아의 맞물림 상태:좋음·경과관찰
かみ合わせ：よい・経過観察
(년 월 일 검진)
(年 月 日診査)

특기사항:
特記事項：

시설명 또는 담당자명:
施設名又は担当者名：

다음 건강진단까지의 기록
次の健康診査までの記録

(자택에서 측정한 신장·체중도 기입하세요.)
（自宅で測定した身長・体重も記入しましょう。）

년월일 年月日	연령 年齢	체중 体重	신장 身長	특기사항 特記事項	시설명 또는 담당자명 施設名又は担当者名
		g	. cm		

이 페이지는 1세 6개월 아기의 건강진단까지 기입하세요.
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。

보호자의 기록[1세 6개월경] (년 월 일 기록)
保護者の記録【1歳6か月の頃】(年 月 日記録)

• 혼자서 걸은 것은 언제입니까? (세 개월경)
○つたい歩きをしたのはいつですか。 (歳 月頃)

• 엄마, 빵빵 등 의미있는 단어를 몇 개 말합니까? 예 / 아니오
○ママ、ブーブーなど意味のあることばをいくつか話しますか。 はい いいえ

• 혼자서 컵을 들고 물을 마십니까? 예 / 아니오
○自分でコップを持って水を飲めますか。 はい いいえ

• 젖병을 사용합니까? 아니오 / 예
○哺乳ビンを使っていますか。 いいえ はい

(너무 오랫동안 젖병을 사용해서 마시는 것은 충치 발생 위험을 증가시키므로 중단합시다.)
(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。)

• 식사 시간이나 간식 시간은 대충 정해져 있습니까? 예 / 아니오
○食事や間食（おやつ）の時間はだいたい決まっていますか。 はい いいえ

• 보호자가 양치질 마무리를 해주고 있습니까? 예 / 아니오
○歯の仕上げみがきをしてあげていますか。 はい いいえ

• 몹시 눈부셔 하거나 눈의 움직임이 이상한 것은 아닌지 걱정되십니까?※ 아니오 / 예
○極端にまぶしがったり、目の動きがおかしいのではないかと気になったりしますか。※ いいえ はい

• 뒤에서 이름을 부르면 돌아봅니까? 예 / 아니오
○うしろから名前を呼んだとき、振り向きますか。 はい いいえ

• 어떤 놀이를 좋아합니까?(놀이 예: _____)
○どんな遊びが好きですか。(遊びの例:)

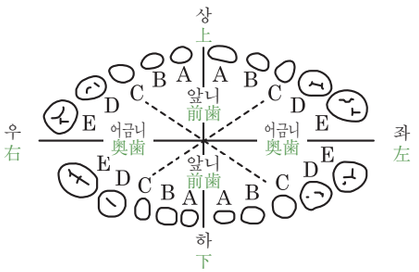
• 치아에 불화물(불소)의 도포나 불소가 든 치약을 사용을 하고 있습니까? 예 / 아니오
○歯にフッ化物(フッ素)の塗布やフッ素入り歯磨きの使用をしていますか。 はい いいえ

• 육아에 대해 부담 없이 상담할 수 있는 사람이 있습니까? 예 / 아니오
○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

• 아기를 키우면서 불안이나 어려움을 느낀 적이 있습니까? 아니오 / 예 / 모른다
○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

* 성장 상황, 육아에 관한 걱정, 걸렸던 질병, 감상 등을 자유롭게 기록하세요.
○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。

충치 등 치아 이상을 발견했을 때에는 오른쪽 그림에 ×표시를 하세요.
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。



※ 밖에 나갔을 때 몹시 눈부셔 하거나, 눈을 가늘게 뜨거나, 고개를 숙이거나 할 때에는 눈에 이상이 있을 수 있으므로 안과의와 상담하십시오.
※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。

1세 6개월아 건강진단은 모든 시구정촌에서 실시되고 있으므로 반드시 받읍시다.
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。

1세 6개월아 건강진단d
1歳6か月児健康診査

(년 월 일 실시・ 세 개월)
(年 月 日実施・ 歳 か月)

체중: 体重 g	신장: 身長 cm
흉위: 胸囲 cm	두위: 頭囲 cm

영양상태:양호・지도를 요함 栄養状態:良・要指導	모유:먹지 않는다・먹는다 母乳:飲んでいない・飲んでいる	이유:완료・미완료 離乳:完了・未完了

눈의 이상(안위 이상・시력・기타): 무・유・의심됨 ( ) 目の異常（眼位異常・視力・その他）:なし・あり・疑 ( )	귀의 이상(난청・기타): 무・유・의심됨 ( ) 耳の異常（難聴・その他）:なし・あり・疑 ( )

예방접종 (접종을 받은 것은 ○표.) 予防接種（受けているものに○を付ける。）:
인플루엔자균 b형(Hib) 소아용 폐렴구균 B형 간염 디프테리아 백일해 파상풍 폴리오 BCG 홍역 풍진 수두
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

건강・관찰을 요함: 健康・要観察:

치아의 상태 / 歯の状態

	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E
	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E

충치 이완형※: O_1 O_2 A B C
むし歯の罹患型※: O_1 O_2 A B C
치료를 요하는 충치:무・유(개)
要治療のむし歯:なし・あり(本)
치아 청결도:청결・보통・불결
歯の汚れ:きれい・少ない・多い
치육・점막:이상 무・유 (_____)
歯肉・粘膜:異常なし・あり( )
상하 치아의 맞물림 상태:좋음・경과관찰
かみ合わせ:よい・経過観察
(년 월 일 검진)
(年 月 日診査)

특기사항: 特記事項:

시설명 또는 담당자명: 施設名又は担当者名:

다음 건강진단까지의 기록
次の健康診査までの記録

(자택에서 측정한 신장・체중도 기입하세요.)
(自宅で測定した身長・体重も記入しましょう。)

년월일 年月日	연령 年齢	체중 体重	신장 身長	특기사항 特記事項	시설명 또는 담당자명 施設名又は担当者名
		g	. cm		

※ 충치 이완형 O_1: 충치없음, 치아도 청결 O_2: 충치없음, 치아가 불결 A: 어금니 또는 앞니에 충치 B: 어금니와 앞니에 충치 C: 아래 앞니도 충치
※むし歯の確患型 O_1：むし歯なし、歯もきれい O_2：むし歯なし、歯の汚れ多い A：奥歯または前歯にむし歯 B：奥歯と前歯にむし歯 C：下前歯にもむし歯

보호자의 기록[2세경]
保護者の記録【2歳の頃】

(년 월 일 기록)
(年 月 日記録)

년 월 일로 2세가 되었습니다.
年 月 日で2歳になりました。

부모가 직접 2살 생일 메시지를 적습시다.
両親から2歳の誕生日のメッセージを記入しましょう。

- 달릴 수 있습니까? 예 / 아니오
  ○走ることができますか。 はい いいえ
- 스푼을 사용해서 혼자 먹을 수 있습니까? 예 / 아니오
  ○スプーンを使って自分で食べますか。 はい いいえ
- 집짓기 장난감으로 집을 짓거나 옆으로 늘어놓고 전철놀이 등을 합니까? 예 / 아니오
  ○積木で塔のようなものを作ったり、 横に並べて電車などにみたてたりして遊ぶことをしますか。 はい いいえ
- 텔레비전이나 어른 흉내를 냅니까? 예 / 아니오
  ○テレビや大人の身振りのまねをしますか。 はい いいえ
- 2단어(멍멍이 왔다, 맘마 주세요) 등을 말할 수 있습니까? 예 / 아니오
  ○2語文(ワンワンキタ、マンマチョウダイ)などを言いますか。 はい いいえ
- 고기나 섬유질이 있는 야채를 먹습니까? 예 / 아니오
  ○肉や繊維のある野菜を食べますか。 はい いいえ
- 보호자가 마무리 양치질을 해주고 있습니까? 예 / 아니오
  ○歯の仕上げみがきをしてあげていますか。 はい いいえ
- 어떤 놀이를 좋아합니까?(놀이 예: _____)
  ○どんな遊びが好きですか。(遊びの例:)
- 육아에 대해 부담 없이 상담할 수 있는 사람이 있습니까? 예 / 아니오
  ○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
- 아기를 키우면서 불안이나 어려움을 느낀 적이 있습니까? 아니오 / 예 / 모른다
  ○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

* 성장 상황, 육아에 관한 걱정, 걸렸던 질병, 감상 등을 자유롭게 기록하세요.
○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。

2세아 건강진단
2歳児健康診査

(년 월 일 실시· 세 개월)
(年 月 日実施· 歳 か月)

체중: g 体重	신장: cm 身長
흉위: cm 胸囲	영양상태:다소 비만·보통·다소 허약 栄養状態:ふとり気味·普通·やせ気味
눈의 이상(안위 이상·시력·기타): 무·유·의심됨 ( ) 目の異常(眼位異常·視力·その他):なし·あり·疑 ( )	귀의 이상(난청·기타): 무·유·의심됨 ( ) 耳の異常(難聴·その他):なし·あり·疑 ( )

건강·관찰을 요함:
健康·要観察:

치아의 상태 歯の状態	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E
	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E

충치 이완형:O_1 O_2 A B C
むし歯の罹患型: O_1 O_2 A B C
치료를 요하는 충치:무·유(개)
要治療のむし歯:なし·あり (本)
치아 청결도:청결·보통·불결
歯の汚れ:きれい·少ない·多い
치육·점막:이상 무·유 (_____)
歯肉·粘膜:異常なし·あり ( )
상하 치아의 맞물림 상태:좋음·경과관찰
かみ合わせ:よい·経過観察
(년 월 일 검진)
(年 月 日診査)

특기사항:
特記事項:

시설명 또는 담당자명:
施設名又は担当者名:

다음 건강진단까지의 기록
次の健康診査までの記録

(자택에서 측정한 신장·체중도 기입하세요.)
(自宅で測定した身長·体重も記入しましょう。)

년월일 年月日	연령 年齢	체중 体重	신장 身長	특기사항 特記事項	시설명 또는 담당자명 施設名又は担当者名
		g	. cm		

이 페이지는 3세 아동 건강진단까지 기입하세요.
このページは3歳児健康診査までに記入しておきましょう。

보호자의 기록[3세경] (년 월 일 기록)
保護者の記録【3歳の頃】(年 月 日記録)

년 월 일로 3세가 되었습니다.
年 月 日で3歳になりました。

부모가 직접 3살 생일 메시지를 적습니다.
両親から3歳の誕生日のメッセージを記入しましょう。

- 손을 사용하지 않고 혼자서 계단을 올라갈 수 있습니까? 예 / 아니오
  ○手を使わずにひとりで階段をのぼれますか。 はい いいえ
- 크레용 등으로 동그라미(원)를 그릴 수 있습니까? 예 / 아니오
  ○クレヨンなどで丸(円)を書きますか。 はい いいえ
- 혼자서 옷을 입거나 벗을 수 있습니까? 예 / 아니오
  ○衣服の着脱をひとりでしたがりますか。 はい いいえ
- 자기 이름을 말할 수 있습니까? 예 / 아니오
  ○自分の名前が言えますか。 はい いいえ
- 양치질이나 손씻기를 합니까? 예 / 아니오
  ○歯みがきや手洗いをしていますか。 はい いいえ
- 보호자가 마무리 양치질을 해주고 있습니까? 예 / 아니오
  ○歯の仕上げみがきをしてあげていますか。 はい いいえ
- 언제나 손가락을 빨고 있습니까? 아니오 / 예
  ○いつも指しゃぶりをしていますか。 いいえ はい
- 꼭꼭 씹어먹는 습관은 있습니까? 예 / 아니오
  ○よくかんで食べる習慣はありますか。 はい いいえ
- 사시입니까? 아니오 / 예
  ○斜視はありますか。 いいえ はい
- 물건을 볼 때 눈을 가늘게 뜨거나 몹시 가까이 다가가서 보거나 합니까? 아니오 / 예
  ○物を見るとき目を細めたり、極端に近づけて見たりしますか。 いいえ はい
- 귀가 잘 들리지 않는 것인지 걱정스러울 때가 있습니까? 아니오 / 예
  ○耳の聞こえが悪いのではないかと気になりますか。 いいえ はい
- 상하 치아의 맞물림 상태나 치열 문제로 걱정이 될 때가 있습니까? 아니오 / 예
  ○かみ合わせや歯並びで気になることがありますか。 いいえ はい
- 치아에 불화물(불소)를 도포하거나 불소가 든 치약을 사용하고 있습니까? 예 / 아니오
  ○歯にフッ化物 (フッ素)の塗布やフッ素入り歯磨きの使用をしていますか。 はい いいえ
- 소꿉장난, 동물놀이 등 놀이를 할 수 있습니까? 예 / 아니오
  ○ままごと、ヒーローごっこなど、ごっこ遊びができますか。 はい いいえ
- 같이 노는 친구가 있습니까? 예 / 아니오
  ○遊び友だちがいますか。 はい いいえ
- 육아에 대해 부담 없이 상담할 수 있는 사람이 있습니까? 예 / 아니오
  ○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
- 아기를 키우면서 불안이나 어려움을 느낀 적이 있습니까? 아니오 / 예 / 모른다
  ○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

* 성장 상황, 육아에 관한 걱정, 걸렸던 질병, 감상 등을 자유롭게 기록하세요.
○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。

3세아 건강검진은 모든 시구정촌에서 실시되고 있으므로 반드시 받읍시다.
3歳児健康診査は、全ての市区町村で実施されていますので、必ず受けましょう。

3세아 건강진단
3歳児健康診査

(년 월 일 실시・ 세 개월)
(年 月 日実施・ 歳 か月)

체중: g 体重	신장: cm 身長
흉위: cm 胸囲	영양상태:다소 비만・보통・다소 허약 栄養状態：ふとり気味・普通・やせ気味

눈의 이상(안위 이상・시력・기타):무・유・의심됨 ( )
目の異常（眼位異常・視力・その他）：なし・あり・疑 ( )

귀의 이상(난청・기타):무・유・의심됨 ( )
耳の異常（難聴・その他）：なし・あり・疑 ( )

예방접종 (접종을 받은 것은 ○표.) 予防接種（受けているものに○を付ける。）：	인플루엔자균 b형(Hib) 소아용 폐렴구균 B형 간염 디프테리아 백일해 파상풍 폴리오 BCG 홍역 풍진 수두 일본뇌염 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

건강・관찰을 요함:
健康・要観察：

치아의 상태	歯の状態	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E
		E	D	C	B	A	A	B	C	D	E

충치 이완형※:O A B C_1 C_2
むし歯の罹患型※：O A B C_1 C_2
치료를 요하는 충치:무・유(개)
要治療のむし歯：なし・あり (本)
치아 청결도:청결・보통・불결
歯の汚れ：きれい・少ない・多い
치육・점막:이상 무・유 ( )
歯肉・粘膜：異常なし・あり ( )
상하 치아의 맞물림 상태:좋음・경과관찰
かみ合わせ：よい・経過観察
(년 월 일 검진)
(年 月 日診査)

특기사항:
特記事項：

시설명 또는 담당자명:
施設名又は担当者名：

다음 건강진단까지의 기록
次の健康診査までの記録

(자택에서 측정한 신장・체중도 기입하세요.)
（自宅で測定した身長・体重も記入しましょう。）

년월일 年月日	연령 年齢	체중 体重	신장 身長	특기사항 特記事項	시설명 또는 담당자명 施設名又は担当者名
		g	. cm		

※ 충치 이완형 O: 충치없음 A: 어금니 또는 앞니에 충치 B: 어금니와 앞니에 충치 C_1: 아래 앞니도 충치 C_2: 아래 앞니나 그 밖에도 충치
※むし歯の罹患型 O：むし歯なし A：奥歯または前歯にむし歯 B：奥歯と前歯にむし歯 C_1：下前歯がむし歯 C_2：下前歯やその他にむし歯

보호자의 기록[4세경]
保護者の記録【4歳の頃】

(년 월 일 기록)
(年 月 日記録)

년 월 일로 4세가 되었습니다.
年 月 日で4歳になりました。

부모가 직접 4살 생일 메시지를 적습시다.
両親から4歳の誕生日のメッセージを記入しましょう。

- 계단을 2, 3단 위에서 혼자 뛰어내릴 수 있습니까? 예 / 아니오
  ○階段の2、3段目の高さからとびおりるようなことをしますか。 はい いいえ
- 한 발로 깡총깡총 뛸 수 있습니까? 예 / 아니오
  ○片足でケンケンをしてとびますか。 はい いいえ
- 자신이 경험한 일을 아빠나 엄마한테 말합니까? 예 / 아니오
  ○自分の経験したことをお母さんやお父さんに話しますか。 はい いいえ
- 그림을 보면서 십자를 그릴 수 있습니까? 예 / 아니오
  ○お手本を見て十字が描けますか。 はい いいえ
- 가위질을 능숙하게 합니까? 예 / 아니오
  ○はさみを上手に使えますか。 はい いいえ
- 옷을 입거나 벗을 수 있습니까? 예 / 아니오
  ○衣服の着脱ができますか。 はい いいえ
- 친구와 흉내내기 놀이를 합니까? 예 / 아니오
  ○友だちと、ごっこ遊びをしますか。 はい いいえ
- 양치질, 물양치, 손씻기를 합니까? 예 / 아니오
  ○歯みがき、口ゆすぎ(ぶくぶくうがい)、手洗いをしますか。 はい いいえ
- 보호자가 마무리 양치질을 해주고 있습니까? 예 / 아니오
  ○歯の仕上げみがきをしてあげていますか。 はい いいえ
- 언제나 손가락을 빨고 있습니까? 아니오 / 예
  ○いつも指しゃぶりをしていますか。 いいえ はい
- 싫어하거나 좋아하는 음식이 있습니까? 아니오 / 예
  ○食べ物の好き嫌いはありますか。 いいえ はい

  (싫어하는 음식 예:_____)
  (嫌いなものの例:)
- 혼자서 소변을 볼 수 있습니까? 예 / 아니오
  ○おしっこをひとりでしますか。 はい いいえ
- 육아에 대해 부담 없이 상담할 수 있는 사람이 있습니까? 예 / 아니오
  ○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
- 아기를 키우면서 불안이나 어려움을 느낀 적이 있습니까? 아니오 / 예 / 모른다
  ○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

* 성장 상황, 육아에 관한 걱정, 걸렸던 질병, 감상 등을 자유롭게 기록하세요.
○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。

4세아 건강진단
4歳児健康診査

(년 월 일 실시· 세 개월)
(年 月 日実施· 歳 か月)

체중: 体重 g	신장: 身長 cm
흉위: 胸囲 cm	영양상태:다소 비만·보통·다소 허약 栄養状態：ふとり気味・普通・やせ気味

눈의 이상(눈동자 위치·시력: 우( )·좌( )·기타): 무·유·의심됨 ( )
目の異常（眼位異常・視力：右（ ）・左（ ）・その他）：なし・あり・疑（ ）

귀의 이상(난청·기타):무·유·의심됨 ( )
耳の異常（難聴・その他）：なし・あり・疑（ ）

건강·관찰을 요함:
健康・要観察：

치아의 상태											
歯の状態	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	
	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	

치료를 요하는 충치:무·유(개)
要治療のむし歯：なし・あり（ 本）
치아 청결도:청결·보통·불결
歯の汚れ：きれい・少ない・多い
치육·점막:이상 무·유 (_____)
歯肉・粘膜：異常なし・あり（ ）
상하 치아의 맞물림 상태:좋음·경과관찰
かみ合わせ：よい・経過観察
(년 월 일 검진)
(年 月 日診査)

특기사항:
特記事項：

시설명 또는 담당자명:
施設名又は担当者名：

다음 건강진단까지의 기록
次の健康診査までの記録

(자택에서 측정한 신장·체중도 기입하세요.)
（自宅で測定した身長・体重も記入しましょう。）

년월일 年月日	연령 年齢	체중 体重	신장 身長	특기사항 特記事項	시설명 또는 담당자명 施設名又は担当者名
		g	. cm		

보호자의 기록[5세경]
保護者の記録【5歳の頃】

(년 월 일 기록)
(年 月 日記録)

년 월 일로 5세가 되었습니다.
年 月 日で5歳になりました。

부모가 직접 5살 생일 메시지를 적습니다.
両親から5歳の誕生日のメッセージを記入しましょう。

- 앞으로 재주넘기를 할 수 있습니까? 예 / 아니오
  ○でんぐり返しができますか。 はい いいえ
- 기억해서 그림을 그릴 수 있습니까? 예 / 아니오
  ○思い出して絵を描くことができますか。 はい いいえ
- 색깔(빨강, 노랑, 초록, 파랑)을 구별합니까? 예 / 아니오
  ○色（赤、黄、緑、青）がわかりますか。 はい いいえ
- 정확한 발음으로 말할 수 있습니까? 예 / 아니오
  ○はっきりした発音で話ができますか。 はい いいえ
- 혼자서 대변을 볼 수 있습니까? 예 / 아니오
  ○うんちをひとりでしますか。 はい いいえ
- 유치원, 보육원 등 집단생활에 적응하며 즐겁게 생활합니까? 예 / 아니오
  ○幼稚園、保育所などの集団生活になじみ、 楽しく過ごしていますか。 はい いいえ
- 동물이나 꽃을 예뻐하거나 타인을 배려하는 마음을 지니고 있는 것 같습니까? 예 / 아니오
  ○動物や花をかわいがったり、他人を思いやる気持ちを持ったりしているようですか。 はい いいえ
- 가족과 함께 식사를 합니까? 예 / 아니오
  ○家族と一緒に食事を食べていますか。 はい いいえ
- 보호자가 마무리 양치질을 해주고 있습니까? 예 / 아니오
  ○歯の仕上げみがきをしてあげていますか。 はい いいえ
- 항상 손가락을 빨고 있습니까? 아니오 / 예
  ○いつも指しゃぶりをしていますか。 いいえ はい
- 동화책을 읽어주면 그 내용을 이해합니까? 예 / 아니오
  ○お話を読んであげるとその内容がわかるようになりましたか。 はい いいえ
- 육아에 대해 부담 없이 상담할 수 있는 사람이 있습니까? 예 / 아니오
  ○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
- 아기를 키우면서 불안이나 어려움을 느낀 적이 있습니까? 아니오 / 예 / 모른다
  ○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

* 성장 상황, 육아에 관한 걱정, 걸렸던 질병, 감상 등을 자유롭게 기록하세요.
○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。

5세아 건강진단
5歳児健康診査

(년 월 일 실시· 세 개월)
(年 月 日実施· 歳 か月)

체중: g 体重	신장: cm 身長
흉위: cm 胸囲	영양상태:다소 비만·보통·다소 허약 栄養状態：ふとり気味・普通・やせ気味

눈의 이상(눈동자 위치·시력: 우( )·좌( )·기타): 무·유·의심됨 ( )
目の異常（眼位異常・視力：右（ ）・左（ ）・その他）：なし・あり・疑（ ）

귀의 이상(난청·기타):무·유·의심됨 ( )
耳の異常（難聴・その他）：なし・あり・疑（ ）

건강·관찰을 요함:
健康・要観察：

치아의 상태 歯の状態

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

치료를 요하는 충치:
무·유(유치 개 영구치 개)
要治療のむし歯：
なし・あり（乳歯 本 永久歯 本）
치아 청결도:청결·보통·불결
歯の汚れ：きれい・少ない・多い
치육·점막:이상 무·유 (_____)
歯肉・粘膜：異常なし・あり（ ）
상하 치아의 맞물림 상태:좋음·경과관찰
かみ合わせ：よい・経過観察
치아·구강 질병 이상:(_____)
歯・口腔の疾病異常：（ ）
(년 월 일 검진)
(年 月 日診査)

특기사항:
特記事項：

시설명 또는 담당자명:
施設名又は担当者名：

다음 건강진단까지의 기록
次の健康診査までの記録

(자택에서 측정한 신장·체중도 기입하세요.)
（自宅で測定した身長・体重も記入しましょう。）

년월일 年月日	연령 年齢	체중 体重	신장 身長	특기사항 特記事項	시설명 또는 담당자명 施設名又は担当者名
		g	. cm		

보호자의 기록[6세경]
保護者の記録 【6歳の頃】

(년 월 일 기록)
(年 月 日記録)

년 월 일로 6세가 되었습니다.
年 月 日で6歳になりました。

부모가 직접 6살 생일 메시지를 적습시다.
両親から6歳の誕生日のメッセージを記入しましょう。

- 한 발로 5~10초 동안 서 있을 수 있습니까? 예 / 아니오
  ○片足で5～10秒間立っていられますか。 はい いいえ
- 사각형을 흉내내서 그릴 수 있습니까? 예 / 아니오
  ○四角の形をまねて、書けますか。 はい いいえ
- 자신의 「앞뒤」「좌우」를 대충 알고 있습니까? 예 / 아니오
  ○自分の「前後」「左右」がおおよそわかりますか。 はい いいえ
- 자신의 이름을 읽거나 쓸 수 있습니까? 예 / 아니오
  ○ひらがなの自分の名前を読んだり、書いたりできますか。 はい いいえ
- 장난감이나 과자 등이 갖고 싶어도 참을 줄 압니까? 예 / 아니오
  ○おもちゃやお菓子などをほしくても我慢できるようになりましたか。 はい いいえ
- 약속이나 규칙을 지키면서 놀 수 있습니까? 예 / 아니오
  ○約束やルールを守って遊べますか。 はい いいえ
- 영구치가 나기 시작했습니까? 예 / 아니오
  ○第一大臼歯（乳歯列の奥に生える永久歯)は生えましたか。 はい いいえ
- 보호자가 마무리 양치질을 해주고 있습니까? 예 / 아니오
  ○歯の仕上げみがきをしてあげていますか。 はい いいえ
- 아침을 매일 먹습니까? 예 / 아니오
  ○朝食を毎日食べますか。 はい いいえ
- 육아에 대해 부담 없이 상담할 수 있는 사람이 있습니까? 예 / 아니오
  ○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
- 아기를 키우면서 불안이나 어려움을 느낀 적이 있습니까? 아니오 / 예 / 모른다
  ○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

* 성장 상황, 육아에 관한 걱정, 걸렸던 질병, 감상 등을 자유롭게 기록하세요
○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。

6세아 건강진단
6歳児健康診査

(년 월 일 실시· 세 개월)
(年 月 日実施· 歳 か月)

체중: g 体重	신장: cm 身長
흉위: cm 胸囲	영양상태:다소 비만·보통·다소 허약 栄養状態：ふとり気味・普通・やせ気味

눈의 이상(눈동자 위치·시력: 우( )·좌( )·기타): 무·유·의심됨 ( )
目の異常（眼位異常・視力：右（ ）・左（ ）・その他）：なし・あり・疑（ ）

귀의 이상(난청·기타):무·유·의심됨 ( )
耳の異常（難聴・その他）：なし・あり・疑（ ）

예방접종 (접종을 받은 것은 ○표.) 予防接種（受けているものに○を付ける。）：	인플루엔자균 b형(Hib) 소아용 폐렴구균 B형 간염 디프테리아 백일해 파상풍 폴리오 BCG 홍역 풍진 수두 일본뇌염 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

건강·관찰을 요함:
健康・要観察：

치아의 상태 歯の状態

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

치료를 요하는 충치:
무·유(유치 개 영구치 개)
要治療のむし歯：
なし・あり（乳歯 本 永久歯 本）
치아 청결도:청결·보통·불결
歯の汚れ：きれい・少ない・多い
치육·점막:이상 무·유 (_____)
歯肉・粘膜：異常なし・あり（ ）
상하 치아의 맞물림 상태:좋음·경과관찰
かみ合わせ：よい・経過観察
치아·구강 질병 이상:(_____)
歯・口腔の疾病異常：（ ）
(년 월 일 검진)
(年 月 日診査)

특기사항:
特記事項：

시설명 또는 담당자명:
施設名又は担当者名：

다음 건강진단까지의 기록
次の健康診査までの記録

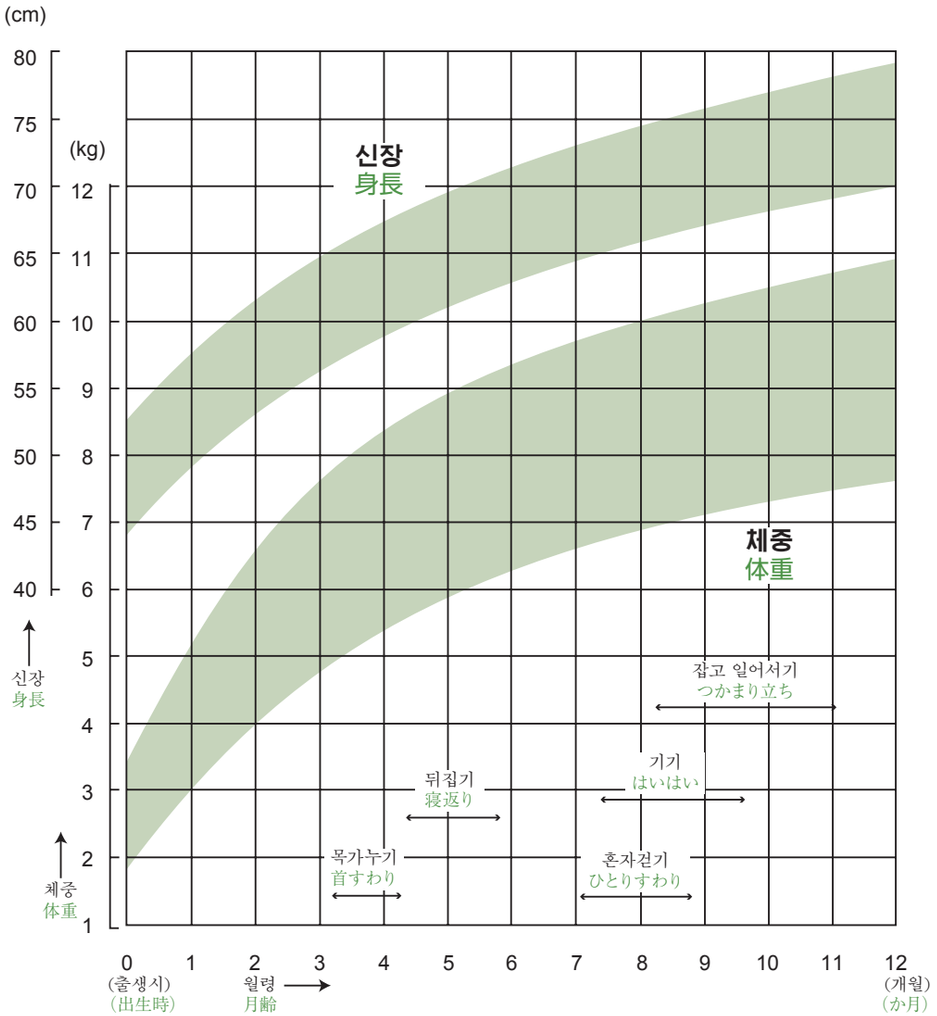
(자택에서 측정한 신장·체중도 기입하세요.)
（自宅で測定した身長・体重も記入しましょう。）

년월일 年月日	연령 年齢	체중 体重	신장 身長	특기사항 特記事項	시설명 또는 담당자명 施設名又は担当者名
		g	. cm		

아동의 체중이나 신장을 이 그래프에 기입하세요.
お子さんの身長や体重をこのグラフに記入しましょう。

남 영아 신체 발육 곡선(2010년 조사)

男の子 乳児身体発育曲線 (平成22年調査)



목가누기, 뒤집기, 혼자앉기, 기기, 잡고 서기 및 혼자 걷기의 화살표는 약 50% 어린이가 가능하게 된 월•연령부터 약 90% 어린이가 가능하게 된 월•연령까지의 대략적인 기준을 표로 만든 것입니다. 댁의 자녀가 가능하게 된 시기를 화살표로 기입하세요.

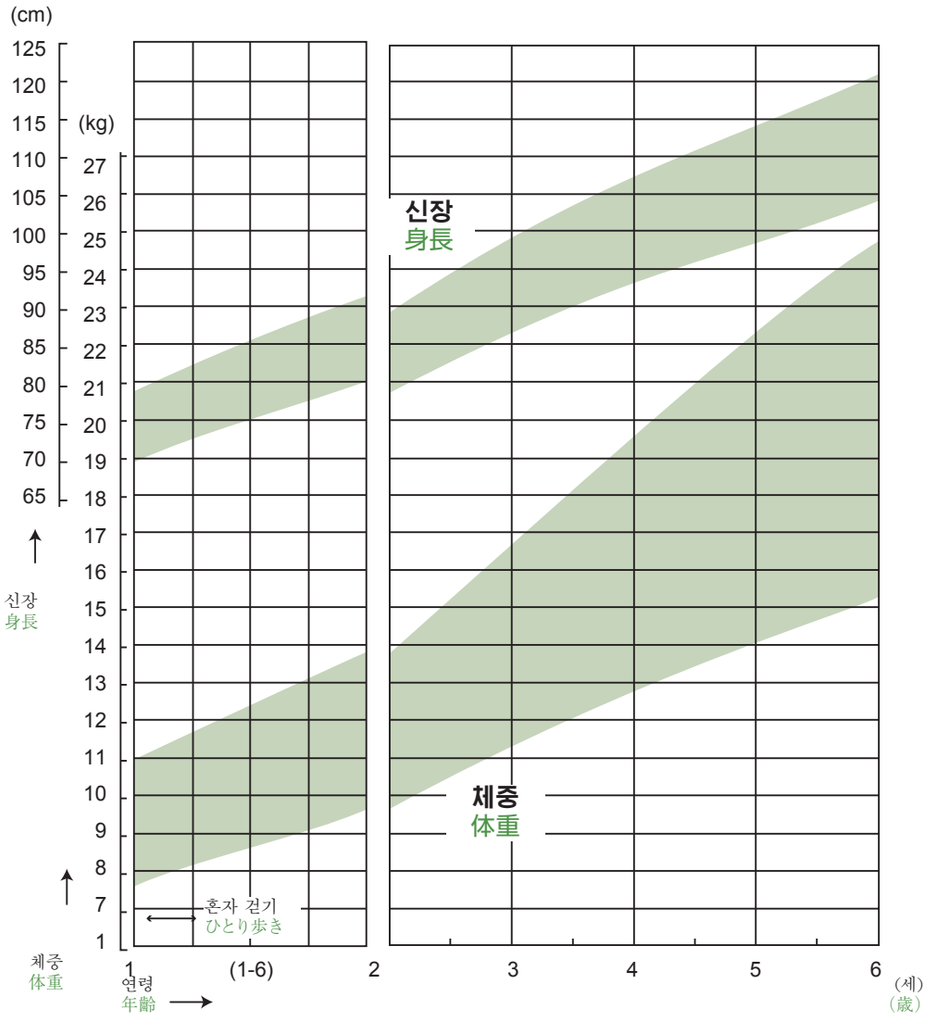
首すわり、寝返り、ひとりすわり、はいはい、つかまり立ち及びひとり歩きの矢印は、約半数の子どもができるようになる月・年齢から、約9割の子どもができるようになる月・年齢までの目安を表したものです。
お子さんができるようになったときを矢印で記入しましょう。

(출처) 후생노동성 2010년 영유아 신체 발육 조사 보고
(出典)厚生労働省平成22年乳幼児身体発育調査報告

아동의 체중이나 신장을 이 그래프에 기입하세요.
お子さんの身長や体重をこのグラフに記入しましょう。

남 유아 신체 발육 곡선(2010년 조사)

男の子 幼児身体発育曲線(平成22年調査)



신장과 체중 그래프: 음영 부분은 각 월•연령의 94% 어린이가 해당됩니다. 영유아 발육은 개인차가 크므로 이 그래프는 발육 기준으로 삼으세요.

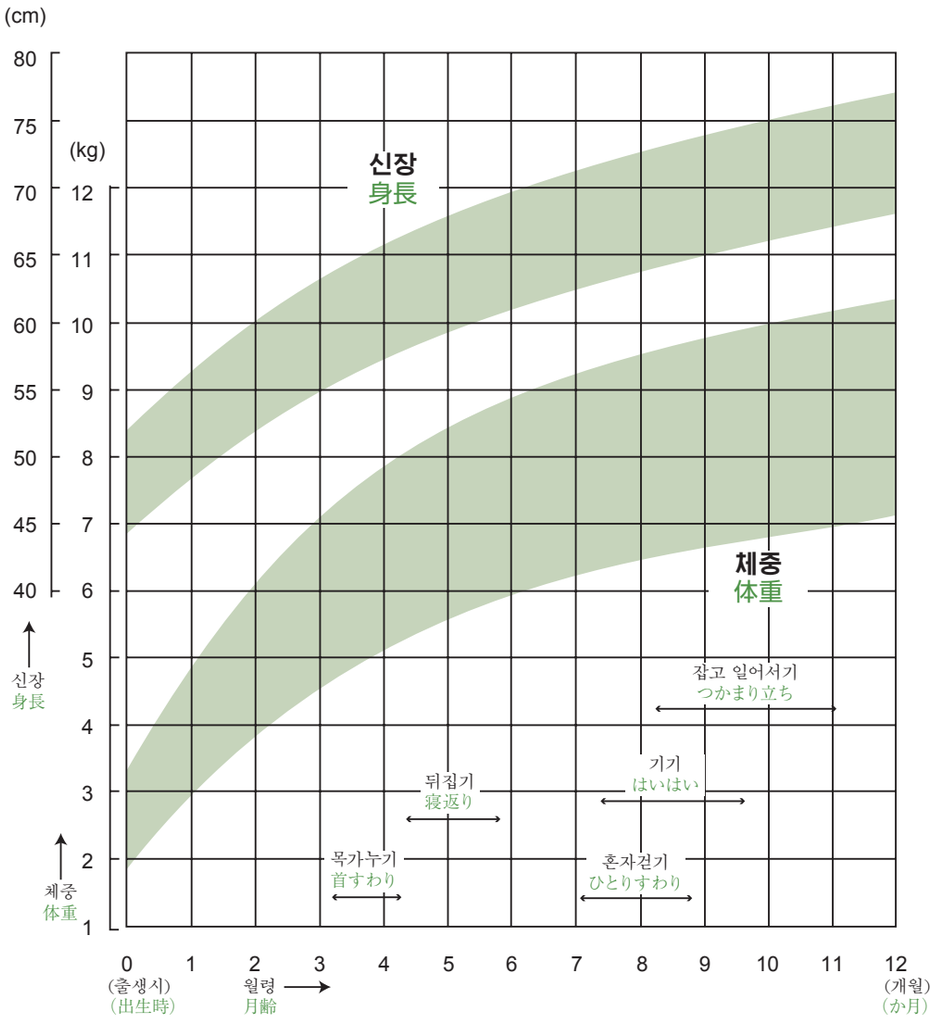
또 2세 미만 신장은 눕혀서 측정하고 2세 이상 신장은 세워서 측정한 것입니다.

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。

아동의 체중이나 신장을 이 그래프에 기입하세요.
お子さんの身長や体重をこのグラフに記入しましょう。

여
女の子

영아 신체 발육 곡선(2010년 조사)
乳児身体発育曲線 (平成22年調査)



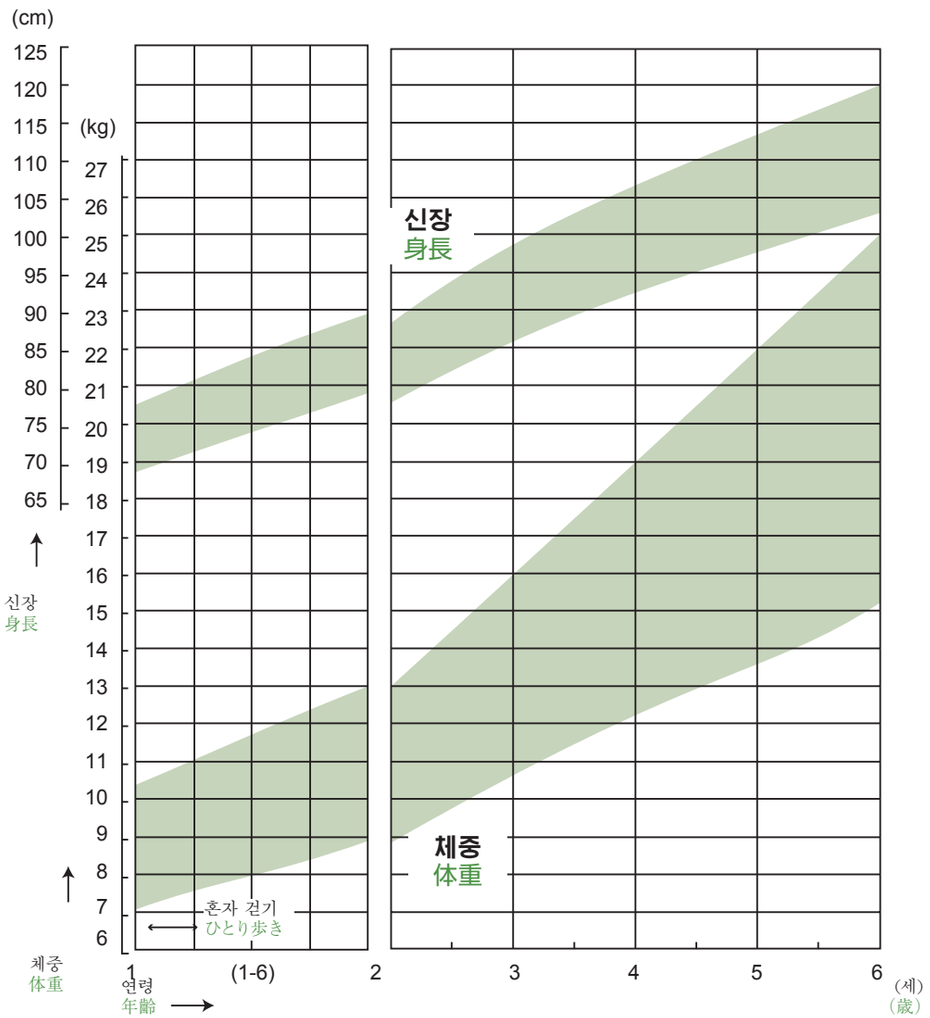
목가누기, 뒤집기, 혼자앉기, 기기, 잡고 서기 및 혼자 걷기의 화살표는 약 50% 어린이가 가능하게 된 월•연령부터 약 90% 어린이가 가능하게 된 월•연령까지의 대략적인 기준을 표로 만든 것입니다. 댁의 자녀가 가능하게 된 시기를 화살표로 기입하세요.

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。

아동의 체중이나 신장을 이 그래프에 기입하세요.
お子さんの身長や体重をこのグラフに記入しましょう。

여
女の子

유아 신체 발육 곡선(2010년 조사)
幼児身体発育曲線(平成22年調査)

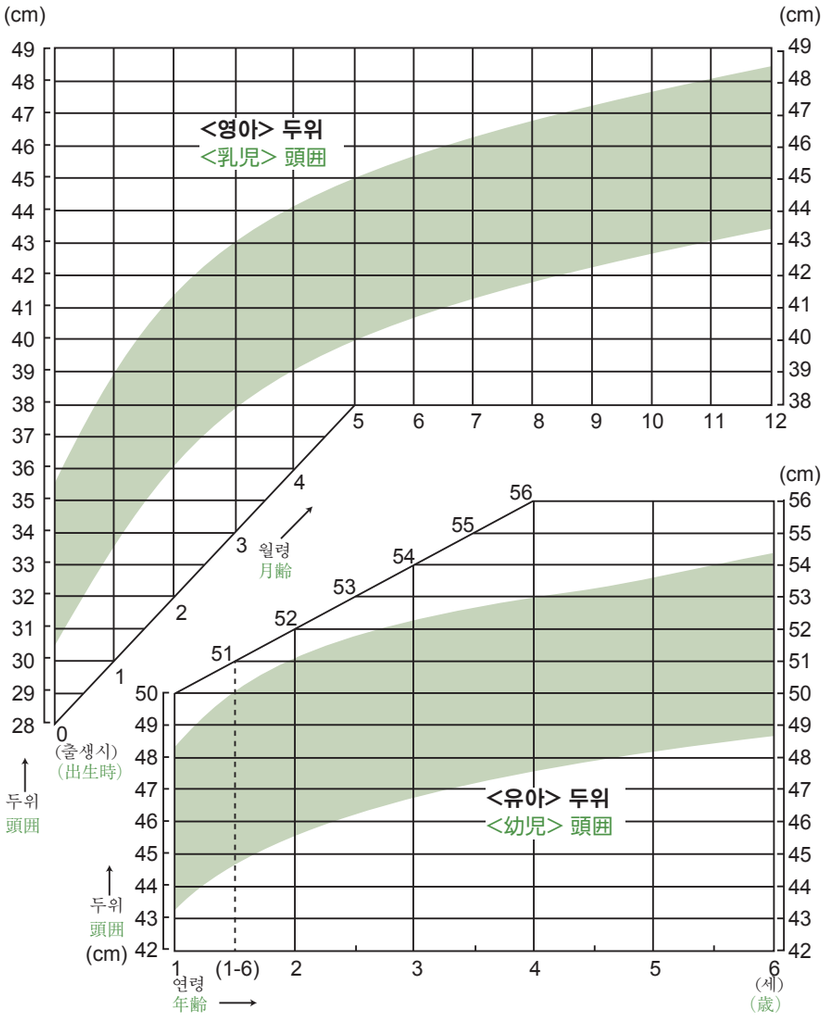


신장과 체중 그래프: 음영 부분은 각 월•연령의 94% 어린이가 해당됩니다. 영유아 발육은 개인차가 크므로 이 그래프는 발육 기준으로 삼으세요.
또 2세 미만 신장은 눕혀서 측정하고 2세 이상 신장은 세워서 측정한 것입니다.

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。

아동의 두위를 이 그래프에 기입하세요.
お子さんの頭囲をこのグラフに記入しましょう。

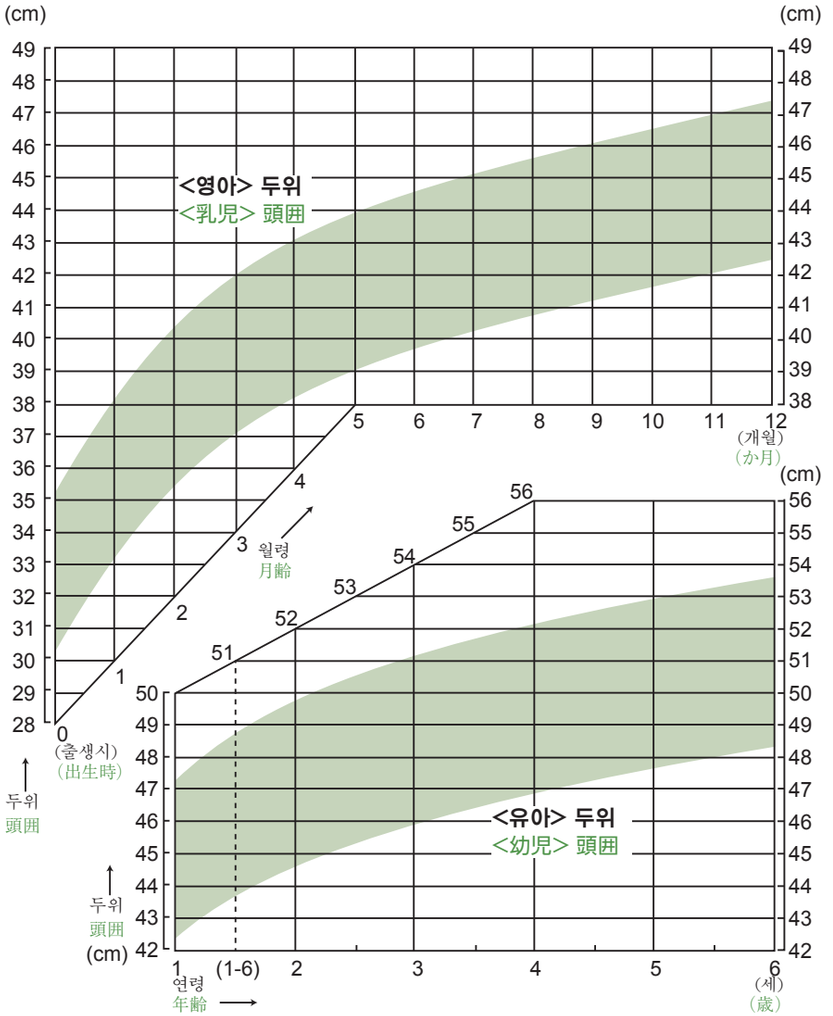
남 男の子 영유아 신체 발육 곡선(2010년 조사) 乳幼児身体発育曲線(平成22年調査)



두위 그래프: 음영 부분은 94% 어린이가 해당됩니다. 또 두위는 좌우 눈썹 위를 통과해서 측정한 값입니다.
頭囲のグラフ: 帯の中に94パーセントの子どもの値が入ります。なお、 頭囲は左右の眉の直上を通るようにして測ったものです。

아동의 두위를 이 그래프에 기입하세요.
お子さんの頭囲をこのグラフに記入しましょう。

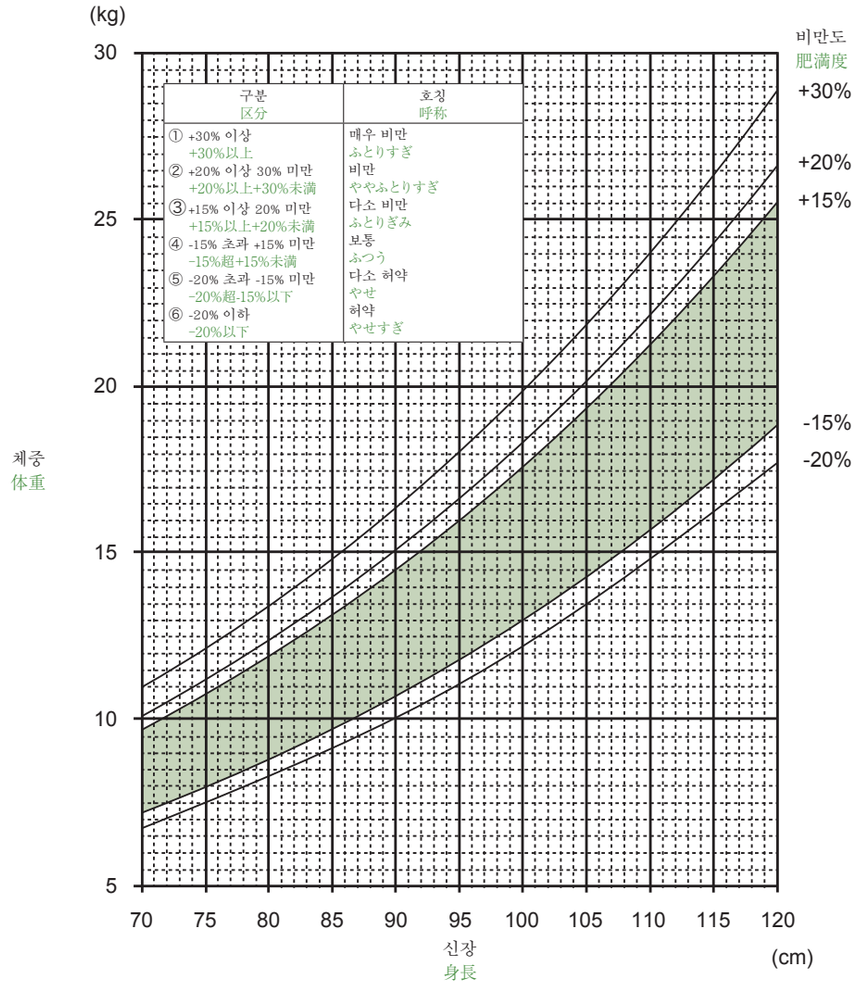
여 女の子 영유아 신체 발육 곡선(2010년 조사) 乳幼児身体発育曲線(平成22年調査)



두위 그래프: 음영 부분은 94% 어린이가 해당됩니다. 또 두위는 좌우 눈썹 위를 통과해서 측정한 값입니다.
頭囲のグラフ: 帯の中に94パーセントの子どもの値が入ります。なお、 頭囲は左右の眉の直上を通るようにして測ったものです。

아동의 체중과 신장의 교차점을 그래프에 기입하세요.
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。

남 유아 신장 체중 곡선(2010년 조사)
男の子 幼児の身長体重曲線(平成22年調査)

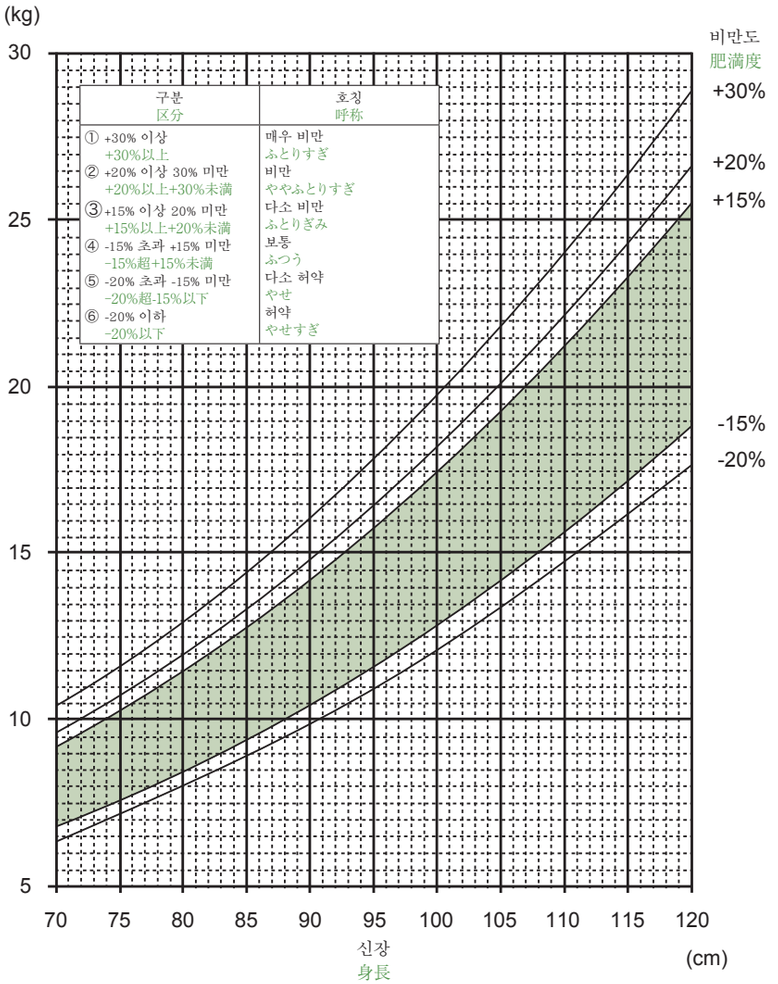


어린이 몸매는 성장과 함께 변화하고 개인차가 크지만 이 곡선은 비만과 허약의 기준으로 삼아 주세요. 보통에 해당되지 않는다고 곧바로 이상이 있다는 것은 아니지만 걱정되는 경우는 의사 등에게 상담하세요. 신체 측정 후 이 그래프에 기입해서 성장에 따른 변화를 확인하세요.

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

아동의 체중과 신장의 교차점을 그래프에 기입하세요.
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。

여 유아 신장 체중 곡선(2010년 조사)
女の子 幼児の身長体重曲線(平成22年調査)



어린이 몸매는 성장과 함께 변화하고 개인차가 크지만 이 곡선은 비만과 허약의 기준으로 삼아 주세요. 보통에 해당되지 않는다고 곧바로 이상이 있다는 것은 아니지만 걱정되는 경우는 의사 등에게 상담하세요. 신체 측정 후 이 그래프에 기입해서 성장에 따른 변화를 확인하세요.

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

예방 접종 기록(1)
予防接種の記録（1）

감염증으로부터 아이(자신의 아이는 물론 주위의 아이들도)를 보호하기 위해 예방접종은 매우 효과적인 수단 중 하나입니다. 아이들의 건강을 보호하기 위해 예방접종의 효과와 부작용을 잘 이해한 후 아이에게 예방접종을 받도록 합시다.
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。

왁찐의 종류 ワクチンの種類		접종년월일 (연령) 接種年月日 (年齢)	메이커/롯트 メーカー/ロット	접종자서명 接種者署名	비고 備考
인플루엔자균 b형(Hib) インフルエンザ菌b型 (Hib)	1회 1回				
	2회 2回				
	3회 3回				
	추가 追加				
소아용 폐렴구균 小児肺炎球菌	1회 1回				
	2회 2回				
	3회 3回				
	추가 追加				
B형 간염 B型肝炎	1회 1回				
	2회 2回				
	3회 3回				

●기타
●その他

예방 접종 기록(2)
予防接種の記録（2）

디프테리아·백일해·파상풍·폴리오
ジフテリア・百日せき・破傷風・ポリオ

시기 時期		왁찐의 종류 ワクチンの種類	접종년월일 (연령) 接種年月日 (年齢)	메이커/롯트 メーカー/ロット	접종자서명 接種者署名	비고 備考
제1기 첫회 第1期初回	1회 1回					
	2회 2回					
	3회 3回					
제1기 추가 第1期追加						

BCG
BCG

접종년월일 (연령) 接種年月日 (年齢)	메이커/롯트 メーカー/ロット	접종자서명 接種者署名	비고 備考

왁찐의 종류 ワクチンの種類		접종년월일 (연령) 接種年月日 (年齢)	메이커/롯트 メーカー/ロット	접종자서명 接種者署名	비고 備考
홍역 麻疹 (はしか)・풍진 風疹	제1기 第1期				
	제2기 第2期				

왁찐의 종류 ワクチンの種類		접종년월일 (연령) 接種年月日 (年齢)	메이커/롯트 メーカー/ロット	접종자서명 接種者署名	비고 備考
수두 水痘	1회 1回				
	2회 2回				

예방 접종 기록(3)
予防接種の記録 (3)

일본뇌염 日本脳炎					
시기 時期		접종년월일 (연령) 接種年月日 (年齢)	메이커/롯트 メーカー/ロット	접종자서명 接種者署名	비고 備考
제1기 첫회	第1期初回 1회 1回				
	2회 2回				
제1기 추가 第1期追加					

왁찐의 종류 ワクチンの種類		접종년월일 (연령) 接種年月日 (年齢)	메이커/롯트 メーカー/ロット	접종자서명 接種者署名	비고 備考
인유두종 바이러스 (HPV) (2가・4가) ヒトパピローマウイルス (HPV) (2価・4価)	1회 1回				
	2회 2回				
	3회 3回				

●약제나 식품 등의 알레르기 기입란
●薬剤や食品などのアレルギー記入欄

예방 접종 기록(4)
予防接種の記録 (4)

왁찐의 종류 ワクチンの種類		접종년월일 (연령) 接種年月日 (年齢)	메이커/롯트 メーカー/ロット	접종자서명 接種者署名	비고 備考
디프테리아・파상풍 ジフテリア・破傷風	제2기 第2期				
일본뇌염 日本脳炎	제2기 第2期				

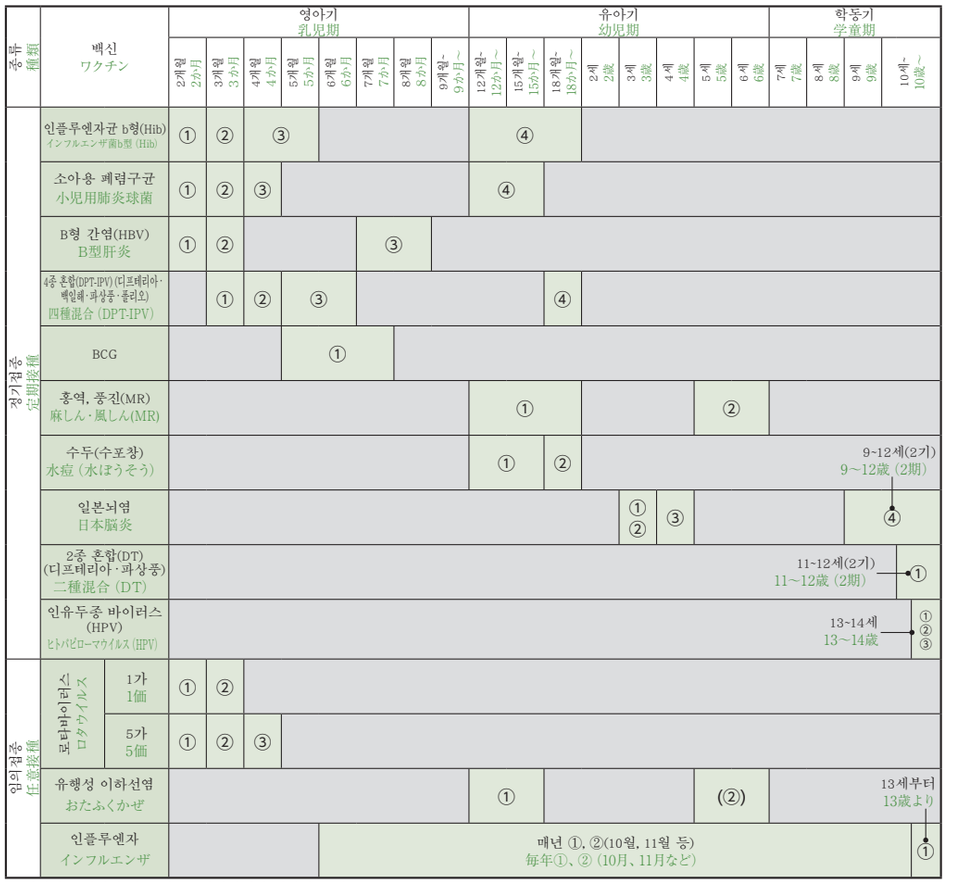
왁찐의 종류 ワクチンの種類		접종년월일 (연령) 接種年月日 (年齢)	업체 혹은 제제명/로트 メーカー又は製剤名/ロット	접종자서명 接種者署名	비고 備考
로타바이러스 ロタウイルス (※) 5価経口弱毒生ロタウイルスワクチンのみ3回目を接種 (※) 5가 경구용 약독생 로타바이러스 백신만 3회째 접종	1회 1回				
	2회 2回				
	3회 (※) 3回 (※)				
유행성 이하선염 おたふくかぜ					
인플루엔자 インフルエンザ					

예방 접종 기록(5)
予防接種の記録 (5)
그 밖의 예방접종
その他の予防接種

왁찐의 종류 ワクチンの種類	접종년월일 (연령) 接種年月日 (年齢)	메이커/롯트 メーカー/ロット	접종자서명 接種者署名	비고 備考

예방접종 스케줄의 예
予防接種スケジュールの例

아래 표의 ■는(은) 바람직한 접종시기의 예를 나타내고 있습니다.
실제로 접종하는 예방접종과 스케줄에 대해서는 평소 진료받는 의사 등과 상의합시다.
①, ② 등의 숫자는 ①은 '첫 번째', ②는 '두 번째' 등 백신별로 접종 횟수를 나타냅니다.
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。



(*) 임의접종 일정의 예는 일본소아과학회가 권장하는 것
(*) 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
(*) 로타바이러스의 경우, 경구용 약독생 사람 로타바이러스 백신(1가)·5가 경구용 약독생 로타바이러스 백신(5가) 중 하나를 접종
(*) 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

(*) 일본소아과학회가 권장하는 예방접종 일정
（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）
* 예방접종에 대한 자세한 정보는 이쪽으로→국립감염증연구소→예방접종 페이지(http://www.niid.go.jp/niid/ja/schedule.html)
※予防接種について詳しい情報はこちら
国立感染症研究所感染症疫学センター（http://www.nih.go.jp/niid/ja/schedule.html）

◎예방접종의 종류(2018년 4월 1일 현재) 予防接種の種類（平成30年4月1日現在）

예방접종에는 예방접종법에 근거해 시구정촌이 실시하는 정기접종(대상자는 예방접종을 받도록 노력한다)과 대상자의 희망에 따라 실시하는 임의접종이 있습니다. 시구정촌이 실시하는 예방접종의 종류나 상세한 보조 내용은 시구정촌 등에 확인합시다.

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。

- 정기접종
  定期接種
  Hib 감염증, 소아 폐렴구균, 디프테리아·백일해·파상풍·폴리오(DPT-IPV)(또는 디프테리아·백일해·파상풍(DPT), 폴리오), 홍역·풍진(MR), 일본뇌염, BCG(결핵), 사람유두종 바이러스 감염증(HPV), 수두(수포창), B형 간염
  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
- 주요 임의접종
  主な任意接種
  볼거리, 인플루엔자, 로타바이러스
  おたふくかぜ、インフルエンザ、ロタウイルス

* 밑줄 표시된 예방접종은 독성이 약한 세균·바이러스, 또는 약독화시킨 세균·바이러스를 살아있는 상태로 사용하는 생백신입니다. 다음 예방접종을 실시하는 날 까지 27일(4주) 이상 간격을 두어야 하므로 주의가 필요합니다(사백신은 다음 예방접종까지의 간격이 6일(1주) 이상).

* 필요에 따라 여러 종류의 백신을 동시에 접종할 수 있기 때문에 담당의사와 상담해 주십시오.

※下線の予防接種は、毒性の弱い細菌・ウイルス、又は毒性を弱めた細菌・ウイルスを生きたまま使う生ワクチンです。次の予防接種を行う日までの間隔を27日間（4週間）以上空ける必要があるので、注意が必要です（不活化ワクチンは次の予防接種までの間隔は6日（1週間）以上）。

※必要な場合は、複数のワクチンを同時に接種することが可能ですので、かかりつけ医と相談しましょう。

◎예방접종을 받을 시기 予防接種を受ける時期

시구정촌이 실시하는 예방접종은 예방접종의 종류, 실시 내용과 함께 접종 권장시기가 정해져 있습니다. 각각의 예방접종을 실시하는 권장시기는 어머니로부터 아기에게 전달된 면역효과의 감소, 감염증에 걸리기 쉬운 연령, 걸렸을 경우 중증화 되기 쉬운 연령 등을 고려해 설정되어 있습니다. 생후 2개월부터 접종을 권장하는 것도 있으므로, 서둘러 시구정촌, 육아세대포괄지원센터, 보건소, 시정촌 보건센터, 담당의사에게 문의해 주십시오.

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

◎예방접종 전에 予防接種を受ける時に

예방접종을 받으러 가기 전에 체온을 측정하고, 예진표의 주의사항을 꼼꼼하게 읽은 후 예진표에 필요한 사항을 정확하게 기입합니다. 기입한 예진표와 모자건강수첩을 함께 지참합니다. 아이의 건강 상태를 잘 알고 있는 보호자가 아이를 데리고 가서 불안한 점이 있으면 의사와 상담합시다.

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。

◎예방접종을 맞을 수 없는 경우가 있습니다 予防接種を受けられないことがあります

몸 상태가 안 좋을 때는 예방접종 후 병이 악화되거나 부반응이 강해지는 경우가 있습니다. 아이가 다음과 같은 증상을 보일 때 예방접종을 받을 수 없는 경우가 있습니다.

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. 열이 있다. 혹은 급성 질병에 걸렸다
   熱がある、又は急性の病気にかかっている
2. 과거에 동일한 예방접종을 맞고 이상 반응이 나타난 적이 있다
   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. 특정 약물이나 식품 등에 알레르기가 있다
   特定の薬物や食品等にアレルギーがある

이외에도 예방접종을 맞기에 부적절한 경우도 있습니다. 또한 질병에 걸려도 접종을 하는 것이 좋은 경우도 있기 때문에, 아이의 건강 상태를 잘 알고 있는 담당의사와 상담합시다.

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。

◎예방접종을 받은 후에 予防接種を受けた後に

중증의 부반응은 예방접종 후 30분 이내에 발생하는 경우가 많습니다. 따라서 그 동안 의료기관 등에 머물며 아이의 상태를 관찰하거나, 또는 의사와 즉시 연락을 취할 수 있도록 해 둡니다. 입욕은 해도 괜찮지만, 주사 맞은 부위를 일부러 문지르지 않습니다. 접종 당일에는 과격한 운동을 하지 않습니다. 고열이나 경련 등 이상반응을 보일 경우 즉시 의사의 진찰을 받읍시다.

만약 예방접종으로 인해 건강 피해가 발생했을 경우, 배상제도가 마련되어 있습니다. 또한 접종 기록은 모자건강수첩에 기입되며, 예방접종 증명서가 발행됩니다. 이는 취학 시 건강진단 혹은 해외 출국 시 등에 활용되므로 잘 보관합시다.

❇예방접종 건강피해 구제제도(예방접종법에 의거해 시구정촌이 실시하는 정기접종의 경우)
（http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou20/kenkouhigai_kyusai/）

❇의약품 부작용 피해 구제제도(대상자의 희망에 의해 실시한 임의접종의 경우)
（http://www.pmda.go.jp/kenkouhigai_camp/index.html）

重篤な副反応は、予防接種後30分以内に生じることが多いため、その間は、医療機関等で様子をみるか、又は医師とすぐに連絡をとれるようにしておきましょう。入浴は差し支えありませんが、注射した部位をわざとこすることはやめましょう。接種当日は、はげしい運動はさけましょう。高い熱が出たり、ひきつけを起こしたり異常が認められれば、すぐに医師の診察を受けましょう。

万が一、予防接種で健康被害が生じた場合は、補償制度があります。また、接種の記録として母子健康手帳へ記入されたり、予防接種済証が発行されたりしますが、就学時健康診断や海外渡航などの際に活用されますので、大切に保管しましょう。

※予防接種健康被害救済制度（予防接種法に基づき市区町村が実施する定期接種の場合）
（http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou20/kenkouhigai_kyusai/）

※医薬品副作用被害救済制度（対象者の希望により行う任意接種の場合）
（http://www.pmda.go.jp/kenkouhigai_camp/index.html）

◎지정된 시기에 접종받지 못한 경우 指定された日時に受けられなかった場合

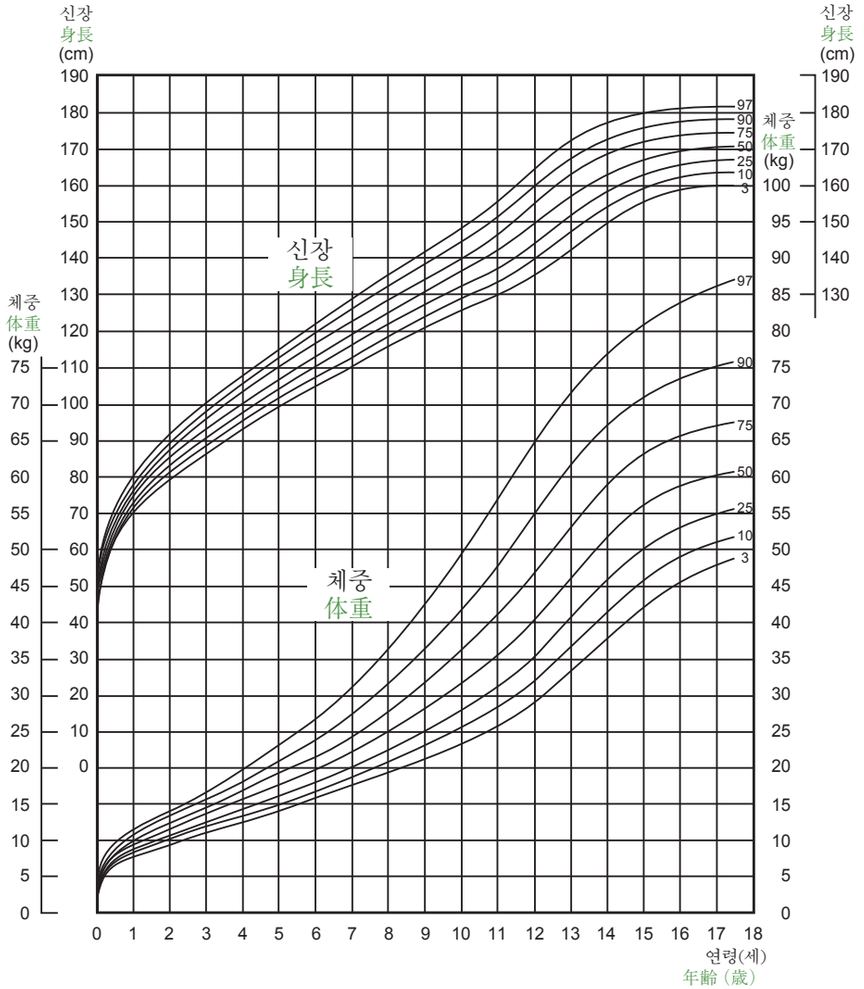
예방접종 중에는 여러 차례 접종받아야 하는 것도 있습니다. 지정일에 접종받지 못했을 때는 담당의사와 상담합시다.

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。

아동의 체중이나 신장을 이 그래프에 기입하세요.
お子さんの体重や身長をこのグラフに記入しましょう。

남 성장곡선
男の子 成長曲線

(2004년 2월 작성)
（平成１６年２月作成）



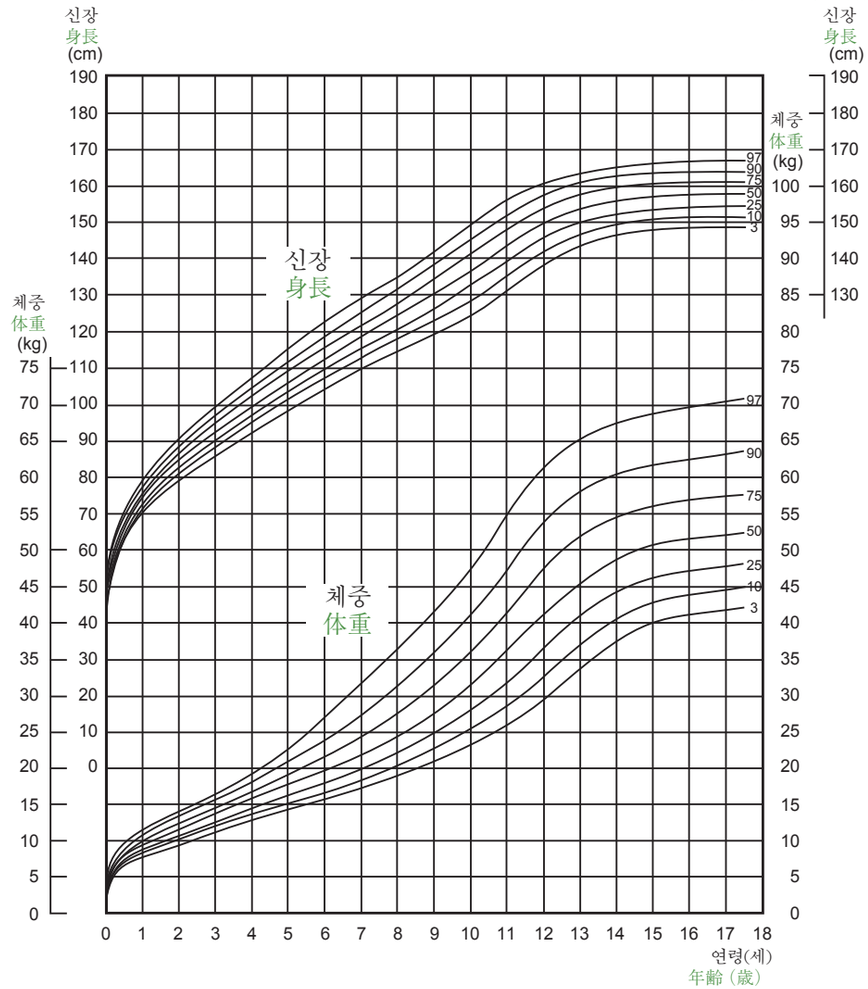
○신장과 체중을 기록하여 그 변화를 살펴봅시다.
- 신장, 체중은 곡선의 커브를 따르고 있습니까?
- 체중이 비정상적으로 상승하고 있지 않습니까?
- 체중이 줄고 있지 않습니까?

○身長と体重を記入して、その変化を見てみましょう。
- 身長、体重は、曲線のカーブにそっていますか。
- 体重は、異常に上向きになっていませんか。
- 体重、は低下していませんか。

아동의 체중이나 신장을 이 그래프에 기입하세요.
お子さんの体重や身長をこのグラフに記入しましょう。

여 성장곡선
女の子 成長曲線

(2004년 2월 작성)
（平成１６年２月作成）



성장곡선의 정중앙 곡선(50의 커브)이 표준적인 성장곡선입니다.
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。

(출처) '음식을 통한 아이의 건전 육성(-이른바 "식육"의 관점에서-)의 나아갈 방향에 관한 검토회' 보고서
（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)

이 페이지는 보호자가 직접 기입하세요.
このページは保護者自身で記入してください。

지금까지 걸렸던 주요 질병
今までにかかった主な病気

수두(수포창)나 풍진 등의 감염증, 아토피성 피부염이나 천식 등의 알레르기 질환, 골절 등의 외상, 심장병 등의 큰 병에 걸렸을 경우에 정확하게 기록해 둡시다.
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。

병명 病名	년월일 (연령) 年月日 (年齢)	비고 (증상, 합병증, 치료, 수술 상황 등) 備考 （症状、合併症、治療、手術の状況など）

치아 건강검진 및 지도를 받을 때는 기입할 수 있도록 꼭 지참합시다.
歯の健康診査や指導を受けるときは、持参して記入してもらいましょう。

치아의 건강진단, 보건지도, 예방처치
歯の健康診査、保健指導、予防処置

치아 상태 기호: 건강치아/미처치치아 C 처치치아 ○ 상실치아 △
歯に状態記号：健全歯／ むし歯（未処置歯） C 処置歯○ 喪失歯△

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

진단시 연령 세 개월
診査時年齢 歳 か月
보건지도(유·무) 保健指導（有·無）
예방처치(유·무) 予防処置（有·無）
치육·점막(이상 무·유 : _____)
歯肉·粘膜（以上なし·あり ）
교합상대(이상 무·유: _____)
かみ合わせ（よい·経過観察 ）
치아의 형태·색조
(이상 없음·있음:_____)
歯の形態·色調（異常なし·あり ）
기타(
その他

년 월 일
年 月 日
진단시설명 또는 치과의사명
診査施設名または歯科医師名

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

진단시 연령 세 개월
診査時年齢 歳 か月
보건지도(유·무) 保健指導（有·無）
예방처치(유·무) 予防処置（有·無）
치육·점막(이상 무·유 : _____)
歯肉·粘膜（以上なし·あり ）
교합상대(이상 무·유: _____)
かみ合わせ（よい·経過観察 ）
치아의 형태·색조
(이상 없음·있음:_____)
歯の形態·色調（異常なし·あり ）
기타(
その他

년 월 일
年 月 日
진단시설명 또는 치과의사명
診査施設名または歯科医師名

예비란
予備欄

◎임신 중의 일상 생활　妊娠中の日常生活

임신 중인 모체는 태아의 발육이 진행됨에 따라 다양한 변화를 나타냅니다. 특히 임신 11주(3개월) 무렵까지와 임신 28주(8개월) 이후에는 몸 상태가 변하기 쉬운 시기입니다. 따라서 일하는 형태나 휴식 방법(예를 들어 가사나 업무 중간에 잠깐이라도 누워서 쉬는 등), 식사 방법 등에 충분히 주의를 기울입니다. 평상시 보다 한층 더 건강에 주의하며 과수, 출혈, 복부의 강한 당김, 통증, 태동 감소를 느끼면 즉시 의료 기관에서 진찰을 받읍시다.

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

◎건강진단이나 전문가의 보건 지도를 받습니다.　健康診査や専門家の保健指導を受けましょう

임신 중에는 특별히 신경 쓰이는 점이 없더라도, 적어도 매달 1회(임신 24주(7개월) 이후에는 매달 2회 이상, 임신 36주(10개월) 이후에는 매주 1회) 임부 건강진단을 받고, 태아의 발육 상태나 자신의 건강 상태(혈압, 소변 등)를 진단 받읍시다.

건강하고 무사히 출산하기 위해서는 일상 생활이나 영양, 환경은 물론 그 외 여러 가지 면에 주의해야 합니다. 의사, 치과 의사, 조산사, 공중보건 간호사, 치과 위생사, 관리 영양사 등의 지도를 적극적으로 받고, 임신, 출산에 관한 고민이나 불안이 있을 때 혹은 가정, 직장에서 스트레스를 받을 때 등에는 망설이지 말고 상담합시다. 어머니 학급, 부모 학급에서도 도움이 되는 정보를 제공하고 있습니다.

출산 전후에 고향으로 돌아갈 경우(친정에서 출산하는 경우 등)에는 가능한 빨리 분만시설에 연락을 취하고, 주소지와 귀성지의 시구정촌의 모자보건 담당자와 수속 절차 등에 대해 상담합시다.

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。

※임부건강진단을 계기로 다음과 같은 임신 중 이상 증상(질병)이 발견되는 경우가 있습니다.

- 유산: 임신 22주 미만에 임신이 종결되어 버리는 상태입니다. 성기 출혈이나 하복부 통증 등의 증상이 나타납니다. 임신 초기의 유산은 특별한 원인이 없어도 10~15%의 임부에게 발생한다고 합니다. 2회 이상 유산을 반복했을 때는 검사나 치료가 필요할 수 있습니다.
- 빈혈: 임신 중에는 혈액의 농도가 옅어져 빈혈이 생기기 쉽습니다. 출산 준비를 위해 철분이 많이 포함된 식사를 합시다. 심할 경우 치료가 필요합니다.
- 절박 조산: 정상적인 시기(임신 37주 이후) 보다 빨리 출산할 가능성이 있는 상태입니다. 하복부 통증, 성기 출혈, 조기 양막 파열 등의 상태가 나타납니다. 안정을 취하거나 내복약 복용 등의 지시가 내려집니다.
- 임신 당뇨병: 임신 중에는 지금까지 지적 받지 않았더라도 당뇨병과 비슷한 상태가 되며, 식사요법이나 혈당관리가 필요한 경우가 있습니다.
- 임신 고혈압 증후군(임신 중독증): 고혈압과 요단백이 나타나는 상태입니다. 갑자기 상태가 악화될 경우가 있는데, “심한 두통이 지속된다” “눈이 따끔거린다”와 같은 증상이 있을 경우 등에는 반드시 주의가 필요합니다.
- 전치태반: 태반의 위치가 정상보다 낮고, 자궁 경관을 덮고 있는 경우를 말합니다. 심한 출혈이 동반될 수 있습니다. 출산 시 제왕절개가 필요합니다.
- 상위태반 조기박리: 태아에게 산소나 영양을 공급하는 태반이 출산 전에 자궁에서 떨어져(박리) 버리는 상태입니다. 태아에게 필요한 산소가 부족해지므로 긴급하게 분만해야 할 경우가 있습니다. 주요 증상은 복통과 성기 출혈이지만, 태동이 잘 느껴지지 않는 경우도 있습니다.

※妊婦健康診査をきっかけに、下記のような妊娠中の異常（病気）が見つかることがあります。

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

◎임신 중 위험에 대하여　妊娠中のリスクについて

다음 항목 중 해당 사항이 있는 분은 일반적으로 임신 중, 또는 출산 시 이상 증상(질병)이 발생할 위험이 높습니다. 우려되는 점이 있을 때는 의료기관 등에 상담합니다.

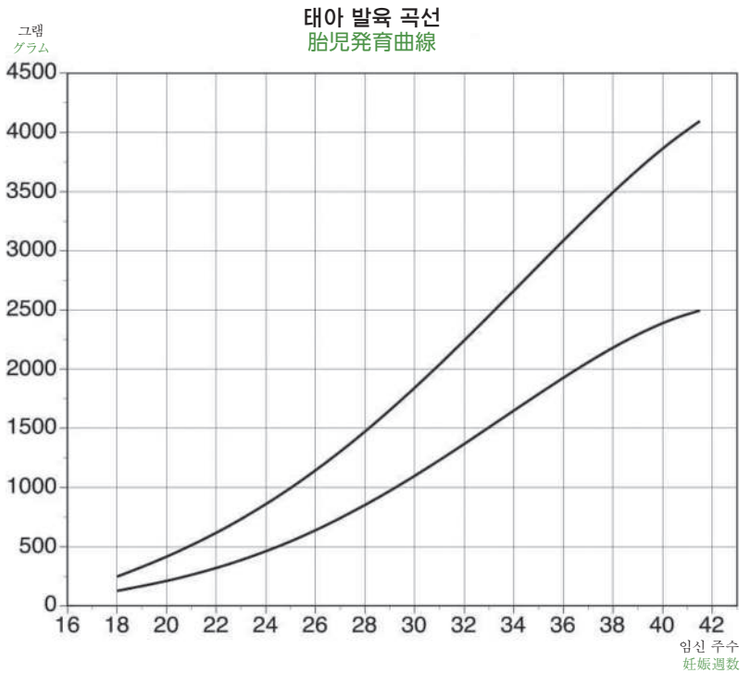
下記の項目に当てはまるものがある方は、一般に妊娠中や出産時に異常（病気）を起こすリスクが高いとされています。心配なことがある場合には、医療機関などに相談しましょう。

20세 미만, 고령(40세 이상), 저신장(150cm미만), 비만(BMI25이상), 음주, 흡연, 다태, 불임 치료에 의한 임신, 당뇨병·신장병 등의 질병이 있다, 과거 임신·분만 중 문제가 있었다
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

◎태아의 발육　胎児の発育について

임부 건강검진의 초음파 검사를 통해 태아의 추정 체중을 계산할 수 있습니다. 추정 체중을 태아의 발육 곡선에 기입하여 아기의 성장 상황을 확인해 봅시다.

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。



※ 이 곡선의 상하의 선 사이에 약 95.4%에 해당하는 아기의 임신 주수별 추정 체중이 들어갑니다. 우려되는 사항이 있으면 의료기관 등에 상담해 주십시오.

(출처) '추정 태아 체중과 태아 발육 곡선' 보건 지도 매뉴얼

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

◎임신 중 치아의 건강관리　妊娠中の歯の健康管理

임신 중에는 입덧 등으로 몸 상태가 변하기 때문에 꼼꼼하게 양치하기 어려울 수 있습니다. 또 호르몬의 균형이나 식생활의 변화로 치주염이나 충치가 진행되기 쉬운 시기입니다. 구강을 청결하게 유지하기 위해서는 평소의 구강 케어와 함께 정기적인 치과 진료를 통해 관리하고, 필요하다면 임신 안정기(대략4~8개월)에 치과 치료를 받읍시다. 구강 상태가 나쁘면 태어나는 아기에게 영향을 미칠 수 있습니다.

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。

◎담배・술의 해악으로부터 아기를 보호합시다　たばこ・お酒の害から赤ちゃんを守りましょう

임신 중 흡연은 절박 조산, 조기 양막 파열, 상위태반 조기박리의 원인이 될 수 있으며, 태아의 발육에 악영향을 미칩니다. 임부나 아기 옆에서 흡연 하는 것은 영아돌연사증후군(SIDS)과 관계가 있는 것으로 알려져 있습니다. 임부 자신의 금연은 물론, 아버지 등 주변 사람도 임부나 아기 옆에서 흡연을 해서는 안됩니다.

출산 후 흡연을 다시 시작하는 어머니도 있습니다. 출산 후에도 어머니 자신이나 아기를 위해 담배는 멀리합시다. 또한 알코올도 태아의 발육(특히 뇌)에 악영향을 미칩니다. 임신 중에는 전 기간 음주를 하지 않습니다. 출산 후에도 수유 중에는 음주를 피합시다.

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。

◎임신 중 감염증 예방에 대하여　妊娠中の感染症予防について

임신 중에는 면역력이 떨어져 감염증에 걸리기 쉽습니다. 임신 중에는 태아에 대한 영향을 고려해 유효한 약을 사용할 수 없는 경우가 있습니다. 평소부터 손 씻기, 가글 등 감염 예방을 위해 노력합시다.

또한 미생물(세균, 바이러스 등)이 어머니로부터 태아에게 감염되어 드물게 아기에게 영향을 미치는 경우가 있습니다. 임부건강진단 시 감염증 유무에 대해 조사할 수 있는 것도 있고, 치료를 통해 아기에 대한 감염을 막을 수 있는 것도 있으므로 적절히 검진을 받읍시다.

아직 발견되지 않은 감염증이나, 일반적으로 검사가 실시되지 않는 감염증도 있습니다. 아이나 동물의 타액, 분뇨를 만졌을 때는 손을 깨끗하게 씻읍시다.

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

※국립감염증연구소（http://www.nih.go.jp/niid//ja/route/maternal.html）

※아기와 어머니의 5가지 감염 예방대책　（http://www.jspnm.com/topics/data/topics20130515.pdf）

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

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

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

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

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

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

◎임신・출산・수유 중 약물 사용에 대하여　妊娠・出産・授乳中の薬の使用について

임신 혹은 수유 중 약물 사용은 반드시 의사, 치과의사, 약사 등과 상담합시다. 자신의 판단으로 약물 사용을 중단하거나 용법, 용량을 바꾸는 것은 위험하므로 의사로부터 지시 받은 용량, 용법을 준수하며 정확하게 사용합시다.
※ '임신과 약물 정보 센터'(http://www.ncchd.go.jp/kusuri/)에서는 임신 중 약물 사용에 관한 정보가 제공되고 있으므로, 주치의와 상담합시다.
또한 자궁수축제와 같은 출산 시 사용되는 의약품에 대해서도 그 필요성, 효과, 부작용 등에 대하여 의사로부터 충분한 설명을 들읍시다.
※(독)의약품의료기기종합기구 Web사이트(https://www.pmda.go.jp/PmdaSearch/iyakuSearch/)에서 개별 의약품 첨부 문서를 검색할 수 있습니다.

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。

◎무통 분만에 대하여　無痛分娩について

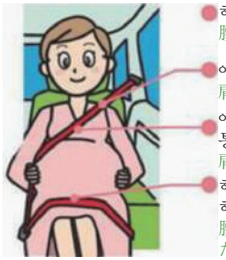
경질 분만 시 마취약을 사용해 진통을 경감시키는 방법입니다. 무통 분만을 검토하시는 분은 다음 URL을 참조하는 등, 각 의료 기관의 진료 시스템을 충분히 이해하고, 담당의사와 상담해 분만 방법을 선택합시다.
※후생노동성 '무통분만에 대하여'（https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000186912.html）
※무통분만관계학회・단체연락협의회 '무통분만에 관한 정보' 등（https://www.jalasit e.org/）
※일본산과마취학회 무통분만 Q&A（http://www.jsoap.com/pompier_painless.html）

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

◎임신 중 안전벨트 착용에 대하여　妊娠中のシートベルト着用について

안전벨트는 뒷좌석을 포함해 전좌석 착용이 의무화되어 있습니다. 임신 중이더라도 안전벨트를 올바르게 착용함으로써 교통사고 피해로부터 모체와 태아를 보호할 수 있습니다. 단 임신 상태는 개인차가 있으므로, 안전벨트 착용이 건강 유지 상 적절한지 여부는 의사에게 확인합시다.
임신 중에는 사고 등과 같은 상황으로부터 태아에 대한 영향을 줄이기 위해, 허리만 감싸지 않고 허리와 어깨 모두를 고정할 수 있도록 착용하며, 불룩하게 나온 배를 벨트가 가로지르지 않도록 하는 등, 올바르게 안전벨트를 착용해야 합니다.
※임신 중 올바른 안전벨트 착용법（http://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）



- 허리 벨트・어깨 벨트를 함께 착용한다.
  腰ベルト・肩ベルト共に着用する。
- 어깨 벨트는 목에 걸리지 않도록 한다.
  肩ベルトは首にかからないようにする。
- 어깨 벨트는 가슴 사이를 지나 복부 측면으로 통과시킨다.
  肩ベルトは胸の間を通し、腹部の側面に通す。
- 허리 벨트는 복부의 불룩한 부분을 피하고, 허리뼈의 최대한 낮은 위치를 통과시킨다.
  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。

◎임신 중 남편의 역할　妊娠中の夫の役割

임부의 심신의 안정을 위해서는 남편이나 가족 등 주변의 이해와 협력이 필요합니다. 부인을 돌보고 위로하며 적극적으로 가사일을 합시다. 부인의 임신기간 중인 약 10개월 간은 남편 역시 '아버지'로서 성장하는 중요한 준비 기간입니다. 부부에게 있어서 아이란 어떤 존재인지, 부모가 되는 것은 어떤 것인지 등, 이 시기에 곰곰이 생각하고 대화해 봅시다. 또한 출산할 때나 출산 후의 육아에 있어서 남편이 어떤 역할을 할지, 임신 기간 중 자주 대화하고 준비해 둡시다.

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。

◎임신·출산에 따른 심신의 변화　妊娠・出産に伴う心身の変化

임신이나 출산에 따른 신체나 생활 스타일의 변화 등으로 불안을 느낄 수 있습니다. 특히 출산 후, 기분이 가라앉거나 쉽게 눈물이 나기도 하고 불안해지는 경우가 있는데, 대부분 일시적인 것이라고 합니다만, 우울감이나 초조함, 육아에 대한 불안 등이 2주간 이상 지속되는 경우도 있습니다. '산후 우울'은 10~15%의 산모에게 나타나는 현상이라고 합니다. 출산 후 어머니는 아기를 돌보느라 정신이 없기 때문에, 자신의 몸과 마음의 이상은 뒷전이 됩니다.
또한 아버지나 주변 분들도 아기가 최우선이기 때문에, 어머니의 변화를 간과하기 쉽습니다. 임신 중 혹은 출산 후에 불안을 느끼거나 산후 우울인 것 같을 때는 혼자 고민하지 말고 의사, 조산사, 공중보건 간호사, 육아세대포괄지원센터 등에 상담하고, 산후 케어 등의 이용을 검토합시다.
또한 임신 중이나 출산 시 이상 증상이 있었을 경우, 출산 후 지속적인 치료나 진찰이 필요할 수 있습니다. 경과가 순조롭다고 생각되어도 의사의 진찰을 받읍시다.

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

◎아기의 담당의사　赤ちゃんのかかりつけ医

임신 중에 산과의사로부터 소개를 받는 등, 가벼운 감기나 발열 등의 증상이 있을 때 언제라도 부담 없이 진료받을 수 있도록 담당 소아과 의사를 정해 두면 안심할 수 있습니다.

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

◎임부 마크　マタニティマーク

임부 마크는 임부가 교통기관 등을 이용할 때 부착하여 주변에 임부임을 알리는 것입니다. 또한 교통기관, 직장, 음식점 등이 안내문과 함께 포스터 등으로 게시해 임부를 배려하는 환경을 조성하기 위한 것입니다.
❊임부 마크 홈페이지
（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）

어머니의 건강과 아기의 건강한 발육을 위해 식사는 매우 중요합니다. 1일 3식은 물론 특정 요리나 식품에 치우치지 않는 균형 잡힌 식사를 하는 것이 기본입니다. 특히 임신 중기부터 수유기에는 평상시보다 부채(副菜: 야채 등), 주채(主菜: 고기 등), 과일 등을 많이 챙겨 먹으며 필요한 에너지나 영양소를 충분히 섭취합시다.

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

◎임신 중 체중 증가는 어머니와 아기에게 바람직한 정도 만
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

임신 중에는 태아나 태반, 양수, 모체의 자궁이나 유방의 증대 등에 따라 적정한 체중 증가가 필요합니다. 임신 중 바람직한 체중 증가량은 임신 전 체형에 따라 상이합니다. 다음 권장 체중 증가량을 기준으로 식사 내용, 섭취 방법, 생활 습관을 고려해 체중이 순조롭게 증가하고 있는지 의사나 조산사의 조언을 받으면서 지켜봅시다.
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。

체격 구분 별　임신 중 권장 체중 증가량
体格区分別　妊娠中の推奨体重増加量

비임신 시 체격 구분 非妊娠時の体格区分	전체 임신 기간에 대한 권장 체중 증가량 妊娠全期間を通しての推奨体重増加量	임신 중기부터 말기까지 1주당 권장 체중 증가량 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
저체중(마름: BMI18.5) 미만 低体重（やせ）：BMI18.5未満	9~12 kg 9～12kg	0.3~0.5kg/주 0.3～0.5kg/週
보통: BMI18.5 이상 25.0 미만 ふつう：BMI18.5以上25.0未満	7~12kg　주1 7～12kg　注1	0.3~0.5kg/주 0.3～0.5kg/週
비만: BMI25.0 이상 肥満：BMI25.0以上	개별 대응　주2 個別対応　注2	의사와 상담 필요 医師に要相談

❊BMI(Body Mass Index): 체중(kg)/신장(m)²
※BMI（Body Mass Index）：体重（kg）/身長(m)²
주1　체격 구분이 '보통'인 경우와 BMI가 '저체중(마름)'에 가까운 경우에는 권장 체중 증가량의 상한선에 근접한 범위, '비만'에 가까운 경우에는 권장 체중 증가량의 하한선에 근접한 범위의 체중 증가가 바람직하다.
주2　BMI가 25.0을 조금 넘는 정도일 때는 약 5kg을 체중 증가량의 기준으로 한다. BMI가 25.0을 크게 초과할 때는 다른 리스크 등을 고려하면서 개별 대응이 필요하므로, 의사 등과 상담하는 것이 바람직하다.
注1　体格区分が「ふつう」の場合、BMIが「低体重（やせ）」に近い場合には推奨体重増加量の上限側に近い範囲、「肥満」に近い場合には推奨体重増加量の下限側に近い範囲の体重増加が望ましい。
注2　BMIが25.0をやや超える程度の場合は、おおよそ5kgを体重増加量の目安とする。BMIが25.0を著しく超える場合には、他のリスクなどを考慮しながら、個別に対応する必要があるので、医師などに相談することが望ましい。

임신 중과 출산 후의 식사
--새로운 생명과 모체에게 좋은 영양을--
妊娠中と産後の食事
--新しい生命と母体に良い栄養を--

◎빈혈 예방을 위하여　貧血予防のために

빈혈을 방지하기 위해서는 매일 균형 잡힌 영양 섭취와 식생활을 유지하는 것이 중요합니다. 철분 보급을 위해서는 흡수율이 높은 헴철이 많이 포함된 붉은 살육고기나 생선 등을 충분히 섭취할 수 있도록 신경 씁시다. 또한 철분 흡수율을 높이는 단백질이나 비타민C가 포함된 식품을 섭취하는 것도 중요합니다.
양질의 단백질, 철, 비타민 등이 많이 포함된 식품(달걀, 육류, 간, 어패류, 대두류(두부, 낫토 등), 녹황색 야채류, 과일, 해초(톳 등))을 충분히 섭취합시다.

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

◎임신 고혈압 증후군의 예방을 위하여　妊娠高血圧症候群の予防のために

임신 고혈압 증후군을 예방하기 위해서는 충분한 수면과 휴식이 필요하며, 과로하지 않고, 체중이 바람직하게 증가할 수 있도록 주의합시다. 또한 매일 균형 잡힌 식사를 하고 설탕이나 과자류는 줄입니다. 지방이 적은 육류나 생선, 그 외 유제품, 두부, 낫토 등 양질의 단백질이나 야채, 과일을 적절하게 섭취하며, 소금을 줄여 싱겁게 먹도록 합시다.

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。

◎튼튼한 뼈와 치아를 형성하기 위하여　丈夫な骨や歯をつくるために

태어날 아기의 뼈나 치아를 튼튼하게 하기 위해서는 칼슘 뿐만 아니라 단백질, 인, 비타민 A·C·D의 영양소를 포함한 식품을 균형 있게 섭취하는 것이 중요합니다. 출산 후에도 균형 잡힌 식생활을 지속하며 아기와 어머니의 건강을 유지합시다.

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。

◎엽산 섭취에 대하여　葉酸摂取について

이분척추 등의 신경관 폐쇄 장애의 발생을 예방하기 위해, 임신 전부터 임신 초기의 여성은 식사와 함께 건강보조식품 등을 통해 부가적으로 1일 당 400 ㎍의 엽산 섭취가 바람직합니다. 단, 과잉 섭취하지 않도록 주의가 필요합니다.

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 ㎍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。
※신경관 폐쇄 장애란, 임신 초기에 뇌나 척수의 근간이 되는 신경관이라 불리는 부분이 제대로 형성되지 않아 발생하는 신경장애입니다. 엽산 부족 이외, 유전 등을 포함한 많은 요인이 복합되어 발병합니다.
※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。

◎어패류에 포함된 수은에 대하여　魚介類に含まれる水銀について

어패류는 양질의 단백질이나 미량 영양소를 많이 포함하고 있습니다. 단, 먹이사슬의 상위 포식자인 일부 어패류에는 고농도 수은이 축적 되어 있는 것도 있어 태아에 대한 피해를 우려하는 보고도 있습니다. 따라서 일부 생선에만 치우치지 않고, 또 매일 너무 많이 먹지 않도록 합시다.

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。

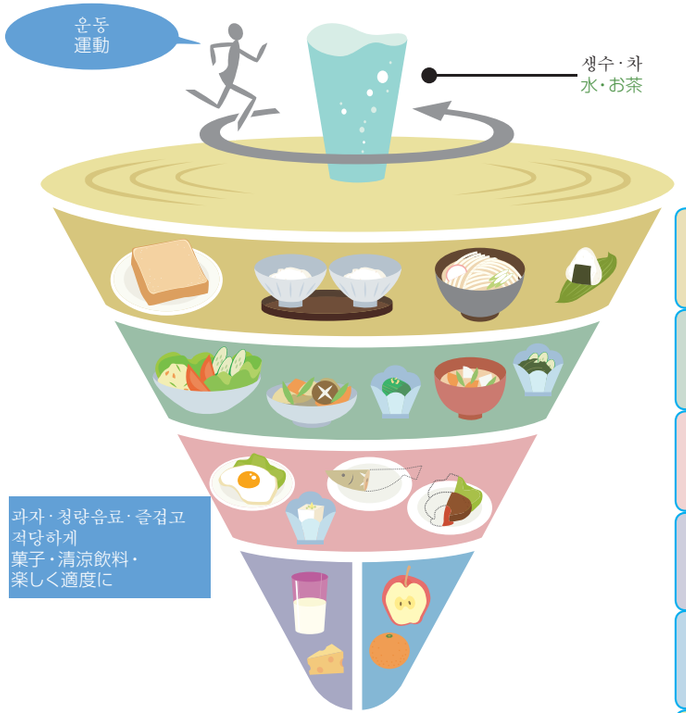
◎임신 중 식중독 예방에 대하여　妊娠中の食中毒予防について

임신 중에는 면역 기능이 저하되어 식중독 등 음식이 원인인 질병에 걸리기 쉽습니다. 임부에게 특히 주의가 필요한 병원체로는 리스테리아균과 톡소플라스마 원충을 꼽을 수 있습니다. 또한 어머니에게 증상이 없어도, 식품 속의 병원체의 영향이 아기에게 나타날 수 있습니다. 대부분의 경우, 원인이 되는 병원체가 부착된 식품을 섭취해 발생합니다. 평상시 식품을 충분히 씻고 가열하는 등 취급에 주의를 기울입시다.

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。
※상세한 내용은 시정촌의 관리영양사 등과 상담해 주십시오.
※임신과 식사에 대한 상세한 정보
- 후생노동성 홈페이지 ‘앞으로 엄마가 될 당신에게’（http://www.mhlw.go.jp/topics/syokuchu/06.html）
- 건강한 부모와 자녀 21(제2차) 홈페이지 ‘임산부를 위한 식습관’ 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

임산부를 위한 식사 균형 가이드
妊産婦のための食事バランスガイド
임신 중 및 산후의 식사 기준
妊娠中と産後の食事の目安



주식 主食 밥, 빵, 면 ごはん、パン、めん	
부채 副菜 야채, 버섯, 감자류, 해조 요리 野菜、きのこ、いも、海藻料理	
주채 主菜 육류, 생선, 달걀, 대두 요리 肉、魚、卵、大豆料理	
우유·유제품 牛乳・乳製品	
과일 果物	
에너지 기준(kcal) エネルギーの目安 (kcal)	

이 일러스트의 요리 예시를 조합하면 대략 2,000~2,200Kcal. 비임신시·임신초기(18~49세 여성)의 신체활동 레벨 '보통(Ⅱ)' 이상의 1일분 적당량을 제시하고 있습니다.
「このイラストの料理例を組み合わせるとおおよそ2,000～2,200Kcal。非妊娠時・妊娠初期（18～49歳女性）の身体活動レベル「ふつう（Ⅱ）」以上の1日分の適量を示しています。

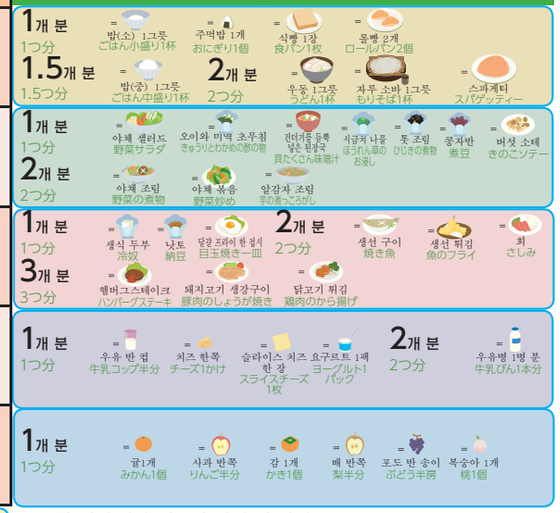
1일 식사 사례(비 임신시·임신초기)
1日の食事例（非妊娠時・妊娠初期）

식사는 어머니의 건강과 아기의 건강한 발육을 위해 매우 중요합니다. 하루에 '무엇을' '얼만큼' 먹으면 좋은지 한눈에 알 수 있는 식사 기준입니다.
'주식' '부채(副菜: 야채 등)' '주채(主菜: 고기 등)' '우유·유제품' '과일' 과 같은 5그룹의 요리나 식품을 조합해 섭취할 수 있도록, 각각의 적당량을 일러스트로 알기 쉽게 나타냈습니다.
お母さんの健康と赤ちゃんの健やかな発育のために、食事はとても大切です。1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかが一目でわかる食事の目安です。
「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5グループの料理や食品を組み合わせてとれるよう、それぞれの適量をイラストでわかりやすく示しています。

1일분 부가량
1日分付加量

비 임신 시 非妊娠時	임신 초기 妊娠初期	임신 중기 妊娠中期	임신 말기 수유기 妊娠末期 授乳期
5-7 개 (SV) 5~7つ (SV)	–	–	+1
5-6 개 (SV) 5~6つ (SV)	–	+1	+1
3-5 개 (SV) 3~5つ (SV)	–	+1	+1
2 개 (SV) 2つ (SV)	–	–	+1
2 개 (SV) 2つ (SV)	–	+1	+1
2,000~2,200	+250	임신 말기 妊娠末期 +450 수유기 授乳期 +350	

요리 예시
料理例



○SV란 서빙(식사 제공량 단위)의 약자
SVとはサービング（食事の提供量の単位）の略
○식염·유지방은 요리를 할 때 사용하는 정도이므로 일러스트로는 따로 표현하지 않았지만, 실제 식사 선택을 위해 표시할 경우에는 식염 상당량이나 지방질에 대한 정보도 함께 제공하는 것이 바람직하다.
食塩・油脂については、料理の中に使用されているものであり、「コマ」のイラストとして表現されていませんが、実際の食事選択の場面で表示される際には食塩相当量や脂質も合わせて情報提供されることが望まれます。

☆비 임신 시, 임신 초기의 1일분을 기본으로, 임신 중기, 임신 말기, 수유기에 해당하는 분은 각각에 해당하는 부가량을 보충할 필요가 있습니다.
非妊娠時、妊娠初期の1日分を基本とし、妊娠中期、妊娠末期・授乳期の方はそれぞれの枠内の付加量を補うことが必要です。

임신 중기의 추가 권장량
妊娠中期に追加したい量

임신말기·수유기의 추가 권장량
妊娠末期・授乳期に追加したい量

(참고)임산부를 위한 식사 균형 가이드
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

신생아(생후 약 4주까지의 아기)
新生児（生後約4週間までの赤ちゃん）

태어나서 4주간, 특히 최초 2주간은 아기가 어머니의 모체 내와는 완전히 다른 환경 에서 자신의 힘으로 발육해 나아가는 데 적응하는 중요한 시기입니다.
다음과 같이 주의를 기울이면서, 모체를 떠난 생활에 무리 없이 적응하고 인생의 첫발을 내디딜 수 있도록 합시다.
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。

◎아기가 지내는 장소　赤ちゃんが過ごす場所

막 태어난 아기는 젖을 먹을 때를 제외하면 대부분 잠을 잡니다. 청결하고 조용한 장소에서 편안하게 재웁시다.
또한 의학적인 이유로 의사로부터 아기를 엎드려 재우도록 권유 받은 경우를 제외하고, 아기의 얼굴이 보이도록 등을 바닥에 대고 똑바로 눕혀 재웁니다. 또한 영아돌연사증후군(SIDS)이나 질식, 잘못 삼킴, 부상과 같은 사고를 미연에 방지하기 위해 가능한 한 아기를 혼자 두지 맙시다.
生まれたばかりの赤ちゃんは、乳を飲むとき以外はほとんど眠っています。清潔で静かな場所に、ゆったりと寝かせましょう。
また、医学的な理由で医師からうつぶせ寝をすすめられている場合以外は、赤ちゃんの顔が見えるあお向けに寝かせるようにしましょう。また、なるべく赤ちゃんを一人にしないようにしましょう。乳幼児突然死症候群（SIDS）や窒息、誤飲、けがなどの事故を未然に防ぐことにもつながります。

◎방 온도 유지　保温

아기는 아직 스스로 체온을 조절하기 어렵기 때문에, 방의 온도는 가능하면 20℃ 이하로 떨어지지 않도록 합니다. 단, 실내 공기는 반드시 신선하게 유지합시다.
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。

◎모유　母乳

신생아에게 모유는 기본입니다. 모유의 영양은 아기의 질병을 예방하고, 아기와 어머니의 관계를 끈끈하게 해줍니다. 특히 초유는 아기가 처음 입으로 먹는 음식입니다. 그 무엇과도 바꿀 수 없는 중요한 것인 만큼 꼭 먹여주세요. 모유가 안 나오는 것 같아도 초조해 하지 말고 아기가 원하는 대로 끈기 있게 빨게 해 주세요. 모유가 잘 나오도록 하기 위해서는 어머니의 충분한 영양 섭취와 휴식이 중요합니다.
수유 중에는 TV 등을 끄고 편안한 마음으로 아기와 마주합시다.
新生児には母乳が基本です。母乳栄養は赤ちゃんの病気を防ぎ、赤ちゃんとお母さんのきずなを強くします。特に初乳は赤ちゃんが初めて口にする食物としてかけがえのないものですから、ぜひ与えたいものです。母乳が出ないようでも、あせらずに、赤ちゃんが欲しがるにまかせて根気よく吸わせてみましょう。母乳の出を良くするには、お母さんが十分な栄養と休息をとることも大切です。
授乳中はテレビなどを消して、ゆったりした気持ちで赤ちゃんと向き合いましょう。

◎청결　清潔

아기를 돌보기 전에는 손을 씻고, 침구, 의류, 기저귀는 항상 청결을 유지합니다. 또한 매일 목욕하여 피부를 청결하게 유지합시다. 감기에 걸린 사람이 아기에게 접근하거나 아기를 안지 않도록 주의해야 합니다.
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。

◎저체중아 신고, 미숙아에 대한 의료 급부　低出生体重児の届出、未熟児への医療の給付

출생 시 체중이 2,500g 미만인 저체중아는 출생 후 시정촌에 신고하는 것이 법률로 의무화되어 있으므로 잊지 않고 신고합시다. 출생 시 체중이 2,000g 이하인 경우나 그 외 이상 증상이 있을 때는 자택 방문 등의 지원을 받을 수 있습니다. 또한 입원이 필요할 때 의료 급부를 받을 수 있는 경우도 있으니 시정촌에 연락합시다.
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。

◎아기의 상태가 나쁠 때　赤ちゃんの具合が悪い時

'모유·분유를 평소보다 먹지 않는다, 발열이 있고 힘이 없다, 설사·경련을 한다, 얼굴 색이 나쁘다, 호흡 상태가 이상하다, 강한 황달이 있다'와 같은 증상이 보이면 조속히 의사의 진찰을 받읍시다.
母乳・ミルクをいつもより飲まない、発熱があって元気がない、下痢・けいれんがある、顔色が悪い、呼吸の様子がおかしい、強い黄疸があるなどの症状がみられたら、すみやかに医師の診察を受けましょう。

◎선천성 대사 이상 등의 검사를 받읍시다　先天性代謝異常等の検査を受けましょう

모든 신생아를 대상으로 혈액을 이용해 페닐케톤뇨증 등의 선천성 대사 이상 검사나 선천성 갑상선 기능 저하증 스크리닝 검사를 실시하고 있습니다. 이러한 질병은 조기에 발견될 경우, 특수 분유나 갑상선 호르몬제 등으로 치료할 수 있습니다. 검사 결과 이상이 발견되어 통지를 받았다면 조속히 의료기관에서 진찰을 받읍시다.
すべての新生児を対象として、血液を用いてフェニールケトン尿症などの先天性代謝異常検査や先天性甲状腺機能低下症のスクリーニング検査が行われています。これらの病気は早期に発見された場合、特殊ミルクや甲状腺ホルモン薬などで治療することができます。検査結果の異常が通知された場合には、すみやかに医療機関で受診しましょう。

◎신생아 청각 검사를 받읍시다　新生児聴覚検査を受けましょう

선천적으로 청각에 어떠한 장애를 가진 아기는 1,000명 중 1～2명이라고 합니다.
이 경우 조기에 발견해 가능한 한 빨리 적절한 치료를 시작함으로써 아기의 언어나 대화의 발달에 큰 효과를 기대할 수 있습니다. 조기에 발견하기 위해서는 출생 직후(대략 3일 이내) 청각검사를 받읍시다. 만약 정밀검사가 필요한 것으로 판단된다면, 늦어도 생후 3개월 무렵까지 전문 의료기관에서 진찰을 받읍시다. 또한 검사 상 이상이 없더라도 청각에 대해 우려될 경우에는 의료기관에 상담합시다.
生まれつき、耳の聞こえに何らかの障害を持つ赤ちゃんは 1,000 人に1～2人といわれています。
その場合は早期に発見し、できるだけ早期に適切な療育を始めることで、赤ちゃんのことばやコミュニケーションの発達に大きな効果が期待できます。早期発見のために、出生後早期（概ね3日以内）に、聴覚検査を受けましょう。もし、精密検査が必要と判断された場合は、遅くとも 生後3か月頃までに専門の医療機関を受診しましょう。また、検査で異常なしでも、耳の聞こえについて気になるときは医療機関に相談しましょう。

일본이비인후과학회
'정밀청력검사기관 리스트'

日本耳鼻咽喉科学会　HP
「精密聴力検査機関リスト」

일본이비인후과학회 HP
'아이의 귀·코·목의 질병 Q&A'

日本耳鼻咽喉科学会ＨＰ
「子どものみみ・はな・のどの病気 Q＆A」

◎시각 발달에 대하여　視覚の発達について

시각은 태어나서부터 발달하기 시작합니다. 신생아는 시선을 고정하지 못해 멍하니 바깥 풍경을 보고 있지만, 계속 봄으로써 시각이 점차 발달합니다. 생후 1개월부터 1세 6개월 무렵은 특히 시각 발달이 활발한 시기로, 이 시기에 양쪽 눈으로 사물을 정확하게 보는 것이 중요합니다.
'동공이 희다' 빛나 보인다, 눈이 떠지지 않는다, 한 쪽 눈씩 눈 앞에 살짝 손을 갖다 대면 한 쪽만 싫어하며 얼굴을 피한다, 눈초리가 이상하다'와 같은 증상이 보이면 안과의 진찰을 받읍시다.
視覚は生まれてから発達します。新生児は、視線が定まらずぼんやりと外界を見ていますが、見続けることで視覚が次第に発達します。生後1か月から1歳6か月頃は特に視覚の発達が盛んな時期なので、この時期に両目でモノをしっかりと見ることが大切です。
ひとみが白い・光ってみえる、目が開かない、片目ずつ目の前にそっと手をかざすと片方だけ嫌がって顔をそむける、目つきが気になるといった症状が見られたら、眼科を受診しましょう。
눈의 건강을 조사하는 체크 시트
※일본시능훈련사협회（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）

◎영아돌연사증후군(SIDS) 예방을 위하여　乳幼児突然死症候群（SIDS）の予防のために

SIDS란 지금까지 건강했던 아기가 수면 중 아무런 사전 징후 없이 사망하는 질병입니다. 원인은 규명되지 않았지만, 다음과 같은 점에 평소부터 유의하면 이 질병의 발생을 줄일 수 있는 것으로 알려져 있습니다.
SIDSとは、それまで元気だった赤ちゃんが睡眠中に何の前ぶれもなく亡くなってしまう病気です。原因はわかっていませんが、下記のような点を日頃から心がけることで、この病気の発生を減らせることがわかっています。

1　아기를 재울 때는 등을 바닥에 대고 똑바로 눕혀 재웁시다.
　　단 의학적인 이유로 의사가 엎드려 재우도록 권유하는 경우도 있기 때문에, 이럴 때는 의사의 지도를 따릅시다.
　　赤ちゃんを寝かせるときは、あお向け寝にしましょう。
　　ただし、医学的な理由から医師がうつぶせ寝を勧める場合もあるので、このようなときは医師の指導を守りましょう。
2　임신 중인 임부나 아기의 주변에서 담배를 피워서는 안됩니다.
　　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　가능한 한 모유로 키웁시다.
　　できるだけ母乳で育てましょう。

◎고관절 탈구 예방을 위하여　股関節脱臼の予防のために

고관절 탈구는 다리 상단의 관절이 빠지는 질병으로 여아나 역아(골반위)에게 많이 발생합니다. 이를 예방하기 위해서는 아기의 양다리는 양무릎과 고관절이 충분히 구부러진 M자형으로 바깥쪽으로 벌려 자유롭게 움직일 수 있는 것이 좋습니다. 따라서 아기를 안을 때는 아기 얼굴이 앞쪽으로 향하도록 안고, 자는 자세 등에도 주의를 기울입시다.
※일본소아정형외과학회 고관절 탈구 예방 책자
（http://www.jpoa.org/wp-content/uploads/2013/07/pediatric180222.pdf）
股関節脱臼は脚のつけ根の関節がはずれる、女児や逆子（骨盤位）に多い病気です。この予
防には、赤ちゃんの両脚は、両膝と股関節が十分曲がったM字型で、外側に開いて自由に動かせることが好ましいため、抱っこは正面抱きとし、寝ている姿勢等にも気をつけましょう。
※日本小児整形外科学会股関節脱臼予防パンフレット
（http://www.jpoa.org/wp-content/uploads/2013/07/pediatric180222.pdf）

◎아기를 심하게 흔들지 않기(흔들린 아이 증후군에 대하여)
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）

아기를 심하게 흔들면 목의 근육이 발달되지 않았기 때문에 뇌가 충격을 받게 되고, 뇌 손상에 의한 심각한 장애를 입게 되며, 경우에 따라 목숨을 잃을 수 있습니다(흔들린 아이 증후군). 아기가 울음을 그치지 않으면 누구나 짜증이 나지만, 아기를 절대 흔들어서는 안됩니다. 만약 심하게 흔들었다면, 즉시 의료 기관에서 진찰을 받고 병원에 온 이유를 설명합시다.
赤ちゃんは激しく揺さぶられると、首の筋肉が未発達なために脳が衝撃を受けやすく、脳の損傷による重大な障害を負うことや、場合によっては命を落とすことがあります（乳幼児揺さぶられ症候群）。赤ちゃんが泣きやまず、イライラしてしまうことは誰にでも起こり得ますが、赤ちゃんを決して揺さぶらないでください。万が一、激しく揺さぶった場合は、すぐに医療機関を受診し、その旨を伝えましょう。

※아기가 우는 이유는?
말을 할 수 없는 아기는 울음으로 '배고프다, 기저귀가 젖었다, 안아 달라, 덥다, 춥다' 등을 전합니다. 어머니나 아버지는 아기와 함께 지내다 보면 점차 울음을 구분할 수 있게 됩니다. 기저귀를 갈아주거나, 젖을 먹이거나, 안아 주거나, 조용한 환경을 만들어 주는 등 여러 가지 시도를 해도 아기가 울음을 그치지 않을 때는 짜증이 납니다. 그럴 때는 심호흡을 하거나 안전한 곳에 아기를 눕히고, 그 자리에서 일단 벗어나 봅니다. 혹은 다른 사람과 대화를 나누며 기분 전환을 해 봅시다. 대부분의 아기는 울다 지쳐 잠듭니다. 혹시 걱정되는 점이 있으면 담당의사 등과 상담합시다.
※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。

※후생노동성 홍보 계몽 DVD '아기가 울음을 멈추지 않아요~울음에 대한 대처와 이해를 위해~' 홈페이지
（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）

◎신생아 방문이나 전체 유아 가정 방문(안녕하세요 아기 방문) 등
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

공중보건 간호사나 조산사 등이 자택을 방문해 아기의 발육 상황을 확인하고, 어머니의 건강 상담, 육아 상담, 육아 지원에 관한 정보 등을 제공하고 있습니다. 아기가 태어나면 빠른 시일 내에 출생 통지 엽서를 시구정촌에 발송합시다.
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。

육아 소책자
育児のしおり

육아 중인 보호자가 알아 두어야 할, 자녀의 성장에 따른 각 시기 별 육아 포인트를 기재한 것입니다.
育児の上で保護者の方に心得て頂きたい各時期の子どもの成長に合わせた育児のポイントを記したものです。

◎편안한 마음으로　ゆったりとした気持ちで

아기의 성장이나 발달은 개인차가 큽니다. 다른 아기와의 차이를 너무 신경 쓰지 마세요. 매일 지속되는 육아는 신체적으로나 정신적으로나 부담이 됩니다. 따라서 어머니, 아버지의 몸과 마음의 건강이 가장 중요합니다. 가능한 한 쉴 수 있는 시간을 확보하여, 무엇보다 건강하게 지낼 수 있도록 합시다.
赤ちゃんの成長や発達は個人差が大きいです。ほかの赤ちゃんとの違いをあまり気にしすぎないようにしましょう。毎日の育児は、身体的にも精神的にも負担がかかります。お母さん、お父さんにとっても、心と体の健康が一番大切です。休養をできるだけとって、何より健康であるよう心がけましょう。

◎아이를 건강하게 키우기 위하여　子どもを健やかに育むために

육아에 있어서 가정 교육이라는 명목 하에 때리거나 고함을 치는 것은 아이의 성장에 전혀 도움이 되지 않을 뿐 아니라, 오히려 악영향을 미칠 수 있습니다. 다음과 같은 점을 의식하며 아이를 건강하게 키웁시다.
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[illegible]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. 육아에 있어서 체벌이나 폭언을 하지 않는다
   子育てに体罰や暴言を使わない
2. 아이가 부모를 두려워하면 SOS를 칠 수 없다
   子どもが親に恐怖を持つとSOSを伝えられない
3. 폭발 직전의 짜증을 진정시킨다
   爆発寸前のイライラをクールダウン
4. 부모 스스로 SOS를 치자
   親自身がSOSを出そう
5. 아이의 기분과 행동을 구분해 생각하고, 성장을 응원한다
   子どもの気持ちと行動を分けて考え、育ちを応援

건강한 부모와 아이 21 홈페이지
'사랑의 매 제로 작전'
健やか親子21ホームページ
「愛の鞭ゼロ作戦」

◎걱정될 때는 상담을　心配な時は相談を

건강진단은 아기의 건강 상태를 정기적으로 확인하고, 궁금한 점을 상담할 수 있는 기회입니다. 특히 1세 6개월과 3세의 건강진단은 모든 시구정촌에서 실시하고 있습니다. 정확하게 진찰받고 아기와 육아에 대해 모르는 점, 불안한 점이 있으면 주저하지 말고 의사, 공중보건 간호사, 조산사 등에게 상담합시다. 육아세대 포괄지원센터나 보건소, 시정촌 보건센터 등에서 전화 상담도 받고 있습니다. 공중보건 간호사, 조산사, 육아 경험자 등의 가정방문도 이용해 봅시다.
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。

◎아버지의 역할　お父さんの役割

아버지도 기저귀를 갈고 목욕을 시키며 아기를 달래는 등 적극적으로 육아에 참여합시다. 어머니를 고립시키지 않고, 정신적으로 지지해 주며 위로해 주는 것도 아버지의 중요한 역할입니다. 아버지와 어머니가 자주 대화를 나누고, 둘이 함께 아이를 키운다는 의식을 갖는 것이 중요합니다.
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。

영아기(1세까지)
乳児期（1歳まで）

◎우는 것은 아기의 커뮤니케이션　泣くことは赤ちゃんのコミュニケーション

1-2개월 무렵의 아기가, 기저귀가 젖었거나 배가 고플 때를 제외하고, 울거나 칭얼거릴 때는 아기를 안고 충분히 달래 줍시다. 아기는 어머니, 아버지에게 안기면 안심하고 울음을 그칩니다. 안아 줘야 하는 것이 습관이 될 것을 걱정할 필요는 없습니다. 6개월 무렵부터 밤중에 곧잘 우는 아기가 늘어납니다. 배가 고픈 것 같으면 한밤중이라도 모유나 분유를 주어도 괜찮습니다. 말을 걸어 주거나 안아 주고 때로는 놀아 주는 것도 필요합니다.
1～2か月頃の赤ちゃんが、おむつの汚れ、空腹以外で泣いたりぐずっているときは、だっこして十分なだめてあげましょう。赤ちゃんはお母さん、お父さんに抱かれると安心して泣き止みます。抱きぐせがつくと心配する必要はありません。6か月頃から夜泣きをする子がふえてきます。おなかがすいている様子があれば、夜中でも母乳やミルクをあげてかまいません。話しかけたり、抱いたり、ときには遊んであげたりすることも必要です。

◎아기는 안기는 것을 무척 좋아합니다　赤ちゃんはだっこが大好き

아기는 안기는 것을 무척 좋아합니다. 아기가 무서워하거나 불안해 하는 것 같으면 안고 충분히 달래며 안심시켜 줍시다.
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。

◎아기에게 말을 겁시다　赤ちゃんに話しかけましょう

3-4개월이 지난 아기는 어르면 방긋 웃기도 하고, 스스로 말을 거는 듯한 소리를 내기 시작합니다. 아기의 얼굴을 들여다 보고 말을 걸면서 놀아 줍시다.
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。

◎아버지도 육아를　お父さんも育児を

아버지도 아기와 끈끈하게 스킨십을 하고, 기저귀를 갈아주거나 목욕을 시키는 등 할 수 있는 것부터 시작합시다. 어머니가 아버지에게 아기를 맡기고 외출할 수 있게 되면, 어머니에게도 도움이 됩니다.
お父さんも赤ちゃんとスキンシップをしっかりもち、おむつを替えたり、お風呂に入れたり、できることから始めましょう。お母さんがお父さんに赤ちゃんを任せて外出できるようになると、お母さんも助かります。

◎먹는 것　食べること

아기는 손가락을 빨거나 장난감을 입에 넣으며 놉니다. 이를 통해 입의 발달이 촉진됩니다. 따라서 장난감 등은 청결하게 해서 줍시다. 9~10개월 무렵이 되면 스스로 먹고 싶어 합니다.
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。

◎낯가림도 성장의 증거　人見知りも成長の証拠

낯가림은 아이에 따라 시기나 정도가 제각각이지만, 가족과 낯선 사람의 구별을 할 수 있게 되었다는 증거입니다. 같은 연령대의 아이와 함께 있는 기회도 조금씩 만들어 줍시다.
人見知りは、子どもによって時期や程度はまちまちですが、家族と見慣れない人の区別ができるようになった証拠です。同じくらいの年の子と一緒にいる機会も、少しずつ作ってあげましょう。

유아기(1세 무렵)
幼児期（1歳頃）

◎자아가 싹트기 시작합니다　自我が芽生えてきます

혼자 할 수 있는 것이 늘면서 무엇이든지 스스로 하고 싶어하는 마음이 싹트기 시작합니다. 생각대로 되지 않아 울거나 화내거나 큰소리를 내는 일도 있지만, 잘 했을 때는 칭찬해 주며 의욕을 북돋아 줍시다.
自分でできることが増えるにつれ、なんでも自分でやりたいという気持ちが芽生えてきます。思うとおりにできずに、泣いたり、怒ったり、大声をあげたりすることもありますが、うまくできたときはほめてあげて、やる気を育てましょう。

◎그림책을 읽거나 이야기를 해 줍시다　絵本を読んだり、お話ししてあげましょう

1세 6개월 무렵이 되면 동물이나 물건을 손가락으로 가리키며 알려 주기 시작합니다. 함께 그림책을 보며 놀아줍시다. 부모와 아기가 함께 하는 시간을 늘리고 언어 발달을 촉진시키기 위해서라도 TV나 DVD, 스마트 폰, 태블릿 등은 장시간 보여주지 맙시다.
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。

◎생활 리듬을 조절하고 몸을 많이 움직입시다
生活リズムを整え、体をたくさん動かしましょう

일찍 자고 일찍 일어나는 생활을 하면 아이도 활기차게 놀 수 있기 때문에, 부모도 여유를 갖고 즐겁게 육아를 할 수 있게 됩니다. 걷거나 달리면서 몸을 충분히 움직여 신나게 즐길 수 있는 기회를 만들어 줍시다.
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。

유아기(2세 무렵)
幼児期（2歳頃）

◎놀이는 위험하지 않은 장소에서　遊びは危険のない場所で

뛰거나 몸을 움직이는 것을 점점 더 좋아하게 됩니다. 가능한 한 밖에서 놀 기회와 친구들과 놀 기회를 만들어 주고, 위험하지 않은 장소에서 자유롭게 놀 수 있도록 해 줍시다. 크레용 등으로 끼적거리며 즐기거나, 원목이나 플라스틱 블록으로 레고처럼 의미 있는 무엇인가를 만들면서 놀기 시작합니다. 이럴 때 함께 놀아 줍시다.
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。

◎자립심이 강해집니다　自立心が強くなります

식사나 옷 갈아입기 등을 혼자 하고 싶어합니다. 제대로 되지 않아 울고 화내는 경우도 많지만, 조금씩 칭찬해 주면서 할 수 있는 것을 늘려갑시다. 무서운 일이 있거나 새로운 체험을 하며 어머니, 아버지를 찾을 때는 따뜻하게 안아 주고 달래 줍시다.
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。

◎서서히 기저귀 떼는 연습을 시작합시다　少しずつ、おむつを取る練習を始めましょう

'쉬 했어'　'응아 했어'라고 말할 수 있게 되고, '했으면 알려줘'라는 말도 이해하게 됩니다. 잘 하면 칭찬하고 실수해도 혼내지 않으면, 어느 새인가 기저귀를 뗄 수 있게 됩니다. 밤 기저귀 떼기는 아직 한참 뒤입니다.
「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。

◎충치를 예방합시다　むし歯予防に取り組みましょう

충치가 생기기 쉬운 시기입니다. 간식 횟수나 시간을 정하고, 마무리 양치를 해주며, 불화물 도포를 실시함으로써 충치를 예방할 수 있습니다.
むし歯ができやすい時期です。おやつの回数や時間を決める、仕上げみがきをする、フッ化物塗布を行うことによりむし歯を予防することができます。

유아기(3세 무렵)
幼児期（3歳頃）

◎아직 한창 어리광 부리고 싶은 시기입니다　まだまだ甘えたい時期です

아버지, 어머니는 웃는 얼굴로 아이를 꼭 안아 줍시다.
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。

◎자기 주장이 시작됩니다　自己主張が始まります

호불호가 분명해지고, 자기 주장이나 자기 위주의 요구를 하게 됩니다. 무조건 부정하지 말고, 우선 귀를 기울여 주고 따뜻하게 대해 줍니다. 자신의 일은 스스로 하고 싶어하는 시기입니다. 제대로 하지 못해도 조금 도와주면서 할 수 있는 것은 혼자 하도록 합시다.
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。

◎능숙하게 꾸짖읍시다　上手に叱りましょう

위험하거나 해서는 안 되는 행동에 대해서는 감정적으로 대응하지 말고, 왜 해서는 안 되는 행동인지 차분히 설명하고 멈추게 합니다. 이해하게 되면 칭찬해 줍시다.
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。

◎가족이 함께 즐겁게 식사합시다　家族で食事を楽しみましょう

가족이 함께 하는 즐거운 식사와 단란한 분위기는 매우 중요합니다. 유치가 모두 난 3세 이후에는 씹는 힘도 길러집니다. 다소 씹을수록 쫀득거리는 것도 천천히 씹어 먹을 수 있게 합시다. 입을 다물고 잘 씹어 먹음으로써 턱이 건강하게 성장 발육하며, 이는 영구치의 치열에도 좋은 영향을 줍니다.
家族そろった楽しい食事と団らんの場は大切です。乳歯が生えそろう3歳以降はかむ力も育ってきます。多少歯ごたえのある物もゆっくりかんで食べさせましょう。口を閉じてよくかんで食べることなどによる健やかなあごの成長発育は、永久歯の歯並びにも良い影響を与えます。

유아기(4세)
幼児期（4歳）

◎친구와 놀 기회를 적극적으로　友だちと遊ぶ機会を積極的に

4세 무렵이 되면 역할 놀이(소꿉 놀이, 영웅 놀이, 자동차 놀이 등)를 즐기기 시작합니다. 친구와 함께 놀 수 있는 기회를 만들어 줍시다.
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。

◎아이가 도울 수 있게 합시다　お手伝いしてもらいましょう

아이가 가정에서 돕는 역할을 맡는 것은 좋은 일입니다. 식사 준비나 조리 등, 아이가 할 수 있는 도움을 조금씩 받아 봅시다.
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。

◎장점을 칭찬해 줍시다　良いところをほめてあげましょう

아이의 장점을 찾아 칭찬해 줍시다. 바쁘더라도 아이의 말에 귀 기울여 줍시다.
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。

유아기(5~6세)
幼児期（5～6歳）

◎따뜻한 마음으로 대합시다　優しい気持ちで接しましょう

아이는 부모의 흉내를 냅니다. 부모가 따뜻한 마음으로 대하면 아이도 따뜻한 마음을 가진 사람으로 자랍니다.
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。

◎부모와 아이가 함께 교감하는 놀이를　親子でふれあい遊びを

손끝의 섬세한 움직임이 발달하고 가위나 연필도 잘 사용할 수 있게 됩니다. 집에 있는 다양한 재료를 이용해 부모와 아이가 함께 무엇인가를 만들어 보면 어떨까요. 이 무렵에는 공 놀이도 할 수 있게 됩니다.
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。

◎혼자 옷을 갈아입도록 합시다　ひとりで着替えをさせましょう

시간이 걸려도 격려해주고 잘 갈아입으면 칭찬해 줍시다.
時間がかかっても、励まし、出来たらほめてあげましょう。

◎집 안에서 역할을 갖게 합시다　家の中で役割を持たせましょう

식기를 놓거나 뒷정리 등을 하도록 해 즐겁게 집안 일을 도울 수 있도록 합시다. 놀이를 끝낸 후에는 장난감도 스스로 정리할 수 있도록 습관화 합시다.
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。

◎언어나 상상력이 발달합니다　言葉や想像力が発達します

5세가 되면 발음이 정확하고 분명해집니다. 다행 발음과 사행 발음을 혼동하거나 말을 더듬을 때는 어른이 무리하게 고치려 하지 말고, 정확한 발음으로 말할 수 있도록 여유를 갖고 들어줍시다. 그림책의 뒷이야기를 함께 생각하는 등 아이의 상상력을 자극해 줍시다.
5歳になると発音がはっきりし、きれいになってきます。タ行とサ行が混乱したり、言葉がつかえたりするときは、大人はむりに直そうとせず正確な発音でゆっくり話を聞いてあげましょう。絵本の続きのお話を一緒に考えるなど、子どもの想像力につき合ってあげましょう。

◎약속이나 규칙을 중요하게　約束やルールを大切に

친한 친구가 생겨 자주 함께 놀게 됩니다. 친구와 다양한 체험을 하면서 사회성을 익히게 됩니다. 약속과 규칙을 지키고, 자신의 호불호에만 따라 행동하는 것으로부터 탈피하도록 격려해 줍시다.
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。

◎영구치가 나기 시작합니다　永久歯が生え始めます

평생 사용하는 중요한 치아이므로, 이갈이 시기에 맞춰 스스로 양치할 수 있는 자주성을 길러줍시다. 어금니는 충치가 생기기 매우 쉽기 때문에, 보호자가 마무리 양치를 지속해 줍시다.
一生使う大切な歯ですから、生えかわりをとらえて自分から歯みがきをする自主性を養いましょう。奥歯は大変むし歯になりやすいので、仕上げみがきを続けましょう。

※ 육아 힌트 모음집
※ 子育てのヒント集
문부과학성 '아이들의 미래를 키우는 가정 교육' 홈페이지
（http://katei.mext.go.jp/index.html）
육아 힌트 모음집으로 '가정교육수첩'이 게재되어 있습니다.
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。

아이의 질병과 부상
子どもの病気やけが

아이가 감영증에 걸리거나 화상, 부상, 잘 못 삼킴 등의 사고를 당하는 일도 간혹 있습니다. 아이와 항상 함께 있는 보호자가 아이의 상태가 '평소와 뭔가 다르다' '어딘가 이상하다'고 느꼈을 때는 주의 깊게 아이의 상태를 관찰합시다. 걱정되는 점이 있을 때는 담당의사와 상담합시다.
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。

◎의료 기관에서의 진찰에 대하여　医療機関への受診について

'호흡이 가빠진다, 축 처져 있다, 몇 번이나 구토를 한다, 경련이 있다, 의식을 잃었다' 등과 같은 증상을 보일 경우, 반드시 의료기관에서 진찰을 받읍시다. 의료기관에서 진찰을 받을 때는 아이의 증상, 증상의 변화, 시간을 기록해 둡시다. 또 모자건강수첩에는 지금까지의 중요한 기록이 기입되어 있으니 반드시 지참합시다.
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。

- 어린이 의료전화 상담사업(전화번호:#8000(전국 동일 단축 번호))
  ・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））

아이의 증상에 대해 휴일이나 야간에는 어떻게 대처하면 좋을지, 병원에서 진찰을 받는 것이 좋을지 등을 판단하기 어려울 때는, 소아과 의사나 간호사로부터 증상에 맞는 적절한 대처 방법이나 진찰 가능한 병원 등의 조언을 받을 수 있습니다.
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。
※후생노동성 '어린이 의료전화 상담사업(#8000)에 관하여'（http://www.mhlw.go.jp/topics/2006/10/tp1010-3.html）
※(공사)일본소아과학회 '어린이 구급' 홈페이지(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/）

◎항생물질(항균약)을 올바르게 사용하기 위하여　抗生物質（抗菌薬）を正しく使うために

항생물질(항균약)은 세균을 퇴치하는 약으로, "감기"나 인플루엔자의 원인인 바이러스에는 효과가 없습니다. 또한 부작용이나, 항생물질이 듣지 않는 세균(약제내성균)을 생기게 하는 원인이 될 수도 있습니다. 항생물질이 필요한지 여부를 신중하게 판단할 수 있도록 "감기"로 진찰받을 때는 증상을 의사에게 상세히 설명하고, 이해되지 않는 점이 있으면 확인합시다. 또한 처방을 받았다면 그 용량과 기간을 준수합시다.
※약제내성(AMR)에 대하여(AMR임상 레퍼런스 센터)（http://amr.ncgm.go.jp/general）
抗生物質（抗菌薬）は、細菌を退治する薬であり、"かぜ"やインフルエンザの原因であるウイルスには効きません。また、副作用や抗生物質の効かない細菌（薬剤耐性菌）を産む原因にもなりえます。抗生物質が必要かどうかを慎重に判断できるように、"かぜ"で受診する時には症状を医師にくわしく伝え、わからないことがあれば尋ねましょう。また、処方された場合は量と期間を守りましょう。
※薬剤耐性（AMR）について（AMR臨床リファレンスセンター）
（http://amr.ncgm.go.jp/general）

어머니・아버지의 고민이나 육아에 관한 상담
お母さん・お父さんの悩みや子育てに関する相談

아기가 태어나면 어머니, 아버지는 매우 바빠집니다. 육아 중에는 스트레스가 쉽게 쌓입니다. 따라서 평소에 건강한 어머니, 아버지였더라도 짜증이 나거나 잠을 못 자거나, 갑자기 우울해지는 등 심신의 상태를 조절할 수 없게 될 경우도 있습니다.
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。

◎평소 이런 점을 느낍니까? 돌이켜 봅시다
日頃こんなことを感じますか?振り返ってみましょう

불안해진다, 기분이 가라앉는다, 불면증이 있거나 짜증이 난다, 왠지 피곤하다, 육아가 즐겁지 않다, 아이와 놀아주는 법을 모르겠다, 육아에 대해 함께 이야기 나눌 상대나 도와주는 사람이 없다 등
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

◎아이에 대해 불안한 점은 없습니까?　子どものことで不安に思っていることはありませんか

밤중에 너무 심하게 운다, 잠투정이 심하다, 모유를 먹지 않는다, 이유식을 싫어한다 등
보육소, 유치원, 인정 어린이원 선생님이나 친구들과 친해지지 못한다, 말을 분명하게 하지 못한다, 흥미를 보이는 것이 한정적이다, 집단 속에서 차분하게 있지 못한다, 질문에 대답하지 않는다, 같은 단어를 반복한다 등
夜泣きがひどい、寝つきが悪い、母乳を飲んでくれない、離乳食をいやがるなど
保育所、幼稚園、認定こども園の先生や友だちになじめない、言葉がはっきりしない、興味を示すものが限られている、集団の中で落ち着いていられない、聞かれたことに答えない、同じ言葉を繰り返すなど

> 걱정되는 점이나 고민이 있을 때는 우선 가족과 대화합시다. 그리고 가족 이외에도 육아를 도와줄 수 있는 사람을 찾아봅시다.
> 気になることや、悩みがあるときは、まずは、家族と話し合いましょう。そして、家族以外にも子育ての助けになる人を探してみましょう。

누구나 육아에 대한 고민이 있습니다. 자신의 건강이나 육아에 대한 고민이 있을 때는 우선 자신의 기분을 가족에게 전하고 충분한 대화를 나눕시다. 아이는 많은 사람들의 도움을 받으며 자랍니다. 어머니, 아버지 만 고민하지 말고, 도도부현, 시구정촌의 보건소, 보건센터, 육아세대포괄지원센터, 담당의사 등에게 부담 없이 상담해 봅시다.
또한 어머니(부모) 학급 등에서 알게 된 부모와 아이, 이웃의 육아 자원봉사자 등은 가까이에서 함께 육아에 대해 고민해주는 동료입니다. 산후 케어, 육아 상담, 육아 교실, 육아 서클 등을 이용해 이러한 지인을 만드는 것도 어머니, 아버지의 스트레스 해소를 위해 도움이 됩니다.
子育ての悩みは誰にでもあります。自分の健康や子育てについて悩みがあるときは、まず、自分の気持ちを家族に伝え、よく話し合いましょう。子どもは多くの人の手に支えられて育っていきます。お母さん、お父さんだけで悩まず、都道府県、市区町村の保健所、保健センター、子育て世代包括支援センター、かかりつけ医などに気軽に相談してみましょう。
また、母親（両親）学級などで知り合った親子、近隣の子育てボランティアなどは、身近なところで子育てのことを一緒に考えてくれる仲間です。産後ケア、育児相談、子育て教室、子育てサークルなどを利用して、こうした知り合いをつくることも、お母さん、お父さんのストレス解消に役立ちます。

어머니・아버지의 고민이나 육아에 관한 상담 기관
お母さん・お父さんの悩みや子育てに関する相談機関

◎어머니・아버지의 몸과 마음의 고민, 아이의 발육이나 발달, 육아법에 관한 상담
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

주로 다니는 의료기관, 육아세대포괄지원센터, 시정촌 보건센터, 보건소, 정신보건복지센터, 발달장애자지원센터, 아동발달지원센터
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

명칭 名称		연락처 連絡先	
명칭 名称		연락처 連絡先	
명칭 名称		연락처 連絡先	

◎양육 상의 고민이나 생활에 대한 불안 등에 관한 상담
養育上の悩みや生活の不安などに関する相談

육아세대포괄지원센터, 지역육아지원거점, 유치원, 보육소, 인정 어린이원, 아동관, 주임아동위원(※), 민생・아동위원(※), 복지사무소, 아동상담소, 시구정촌 어린이가정종합지원거점
【아동상담소 전국 공통 번호 189】
【DV상담 내비게이션 전국 공통 번호0570-0-55210】
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 】

명칭 名称		연락처 連絡先	
명칭 名称		연락처 連絡先	
명칭 名称		연락처 連絡先	

※후생노동대신의 위촉을 받아, 육아에 대한 불안이나 임신 중 걱정되는 점 등의 상담, 원조, 그리고 복지사무소를 비롯한 관계 기관과의 조정 등 필요한 지원을 실시하고 있습니다.
※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。

◎지역의 육아 서포트　地域の育児サポート

육아로 지쳤을 때나 병에 걸렸을 때 등, 그럴 때는 지역 육아 서포트를 이용해 보는 것을 추천합니다. 구체적으로는 보육소 등에 아이를 일시적으로 맡기는 '시간제 보육'이나 '숏 스테이', 지역 내 육아 상호원조활동을 실시하는 '패밀리 서포트 센터', 임신, 출산이나 육아에 관한 상담・지원 등을 실시하는 '육아세대포괄지원센터'나 '시구정촌 어린이가정종합지원거점', 아이를 키우는 부모와 어린이가 집 근처에서 부담 없이 모여 교류할 수 있는 장소를 마련하고 육아에 대한 상담이나 지역 내 육아 정보를 제공하는 '지역육아지원거점', 가사지원, 육아지도・가정교육지원 등을 실시하는 가정방문이 있습니다. 지역에 따라 그 외 다양한 행정 서비스를 이용할 수 있는 경우도 있으므로, 시구정촌의 보건, 복지, 육아지원, 가정교육지원 담당과에 문의해 주십시오.
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。

명칭 名称		연락처 連絡先	
명칭 名称		연락처 連絡先	
명칭 名称		연락처 連絡先	

(관련정보) 내각부 '어린이・육아 지원 신제도' 홈페이지
（http://www8.cao.go.jp/shoushi/shinseido/index.html）
유치원, 보육소, 인정 어린이원이나 소수 단위로 어린이를 보육하는 '지역형 보육', 병에 걸린 아이 보육에 관해서도 게재되어 있습니다.
（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。

사고 예방
事故の予防

현재 일본에서는 불의의 사고가 어린이 사망 원인의 상위를 차지하고 있습니다. 사고 내용은 연령에 따라 다르지만, 주위에서 조심해 주면 막을 수 있는 것이 대부분입니다. 사고 예방을 위해 발달 과정 속에서 언제쯤, 어떤 사고가 발생하기 쉬운지 알아두는 것은 중요합니다.
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。

원령·연령별로 보는 발생하기 쉬운 사고
月齢·年齢別で見る起こりやすい事故

원령·연령 月·年齢	발생하기 쉬운 사고 起こりやすい事故	사고의 주요 원인과 대책 事故の主な原因と対策
신생아 新生児	주위의 부주의로 인한 경우 周囲の不注意によるもの	☆ 실수로 위에서 물건을 떨어트린 경우 誤って上から物を落とす ☆ 큰 아이가 안아 올려 다치게 하거나, 먹으면 안되는 것을 먹인 경우 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
	질식 窒息	☆ 베개나 부드러운 이불에 얼굴이 묻힐 경우(약간 딱딱한 이불 등을 사용하고, 바닥에 아기의 등을 대고 똑바로 눕혀 재운다) 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）
1~6개월 1～6カ月	굴러 떨어짐 転落	☆ 침대나 소파 등에서 떨어질 경우(어른용이 아닌 가능한 한 아기용 침대에 재우고, 침대에서 눈을 뗄 때는 안전 난간을 올린다) ベッドやソファーなどから落ちる（大人用ではなく、出来るだけベビーベッドで寝かせ、ベッドから離れるときは柵を上げる）
	화상 やけど	☆ 어른이 아이를 안은 채 뜨거운 음료를 엎지를 경우 大人が子どもを抱いたまま熱い飲料をこぼす
7~12개월 7～12カ月	굴러 떨어짐·굴러 넘어짐·끼임 転落·転倒·はさむ	☆ 문, 계단, 침대, 유모차, 의자 扉、階段、ベッド、バギー、椅子
	화상 やけど	☆ 다리미, 보온병이나 전기 포트의 뜨거운 물, 밥솥이나 스팀 가습기의 증기 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
	물에 빠짐 溺水	☆ 욕조, 세탁기에 떨어질 경우(욕조에 물을 남기지 않는다) 浴槽、洗濯機に落ちる（残し湯をしない）
	잘 못 삼킴·중독 誤飲·中毒	☆ 담배, 의약품, 화장품, 세제, 동전 등 たばこ、医薬品、化粧品、洗剤、コインなど
	질식 窒息	☆ 과자 등의 식품이 목에 걸릴 경우 お菓子などの食品がのどにつまる
	차 안에서의 부상 車中のけが	☆ 좌석에서 굴러 떨어질 경우(카시트로 방지할 수 있다) 座席から転落（チャイルドシートで防止できる）

원령·연령 月·年齢	발생하기 쉬운 사고 起こりやすい事故	사고의 주요 원인과 대책 事故の主な原因と対策
1~4세 1～4歳	잘 못 삼킴(중독) 誤飲（中毒）	☆ 행동 반경이 넓어져, 모든 것이 원인이 된다 範囲が広がり、あらゆるものが原因になる
	질식 窒息	☆ 과자 등의 식품이 목에 걸릴 경우 お菓子などの食品がのどにつまる
	굴러 떨어짐·굴러 넘어짐 転落·転倒	☆ 계단, 베란다 (발판이 될 만한 것을 두지 않는다) 階段、ベランダ（踏台になるものを置かない）
	화상 やけど	☆ 뜨거운 냄비를 만질 경우, 테이블보를 당겨서 뜨거운 물을 쏟을 경우 (테이블보는 사용하지 않는다) 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）
	물에 빠짐 溺水	☆ 욕조에 빠질 경우, 물 장난 浴槽に落ちる、水あそび
	교통사고 交通事故	☆ 갑자기 튀어나가 다치는 사고(손을 잡고 걷는다) 飛び出し事故（手をつないで歩く）
	불장난으로 인한 사상 火遊びによる死傷	☆ 라이터, 성냥 등에 의한 불장난 (아이 손이 닿는 곳에 라이터 등을 두지 않는다) 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）

※참고 ‘어린이를 사고로부터 지키자!! 사고 방지 핸드북’
※参考「子どもを事故から守る!! 事故防止ハンドブック」
(관련정보) (関連情報)
소비자청 웹사이트 ‘어린이를 사고로부터 지키자! 사고방지 포털’
（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/）

어린이 사고 방지 핸드북 페이지
子どもの事故防止ハンドブックページ

어린이의 사고 예방에 관한 팁이나 주의점 등을 Twitter나 메일로 발송하고 있습니다.
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

- ‘소비자청 어린이를 사고로부터 지키자!’ Twitter (@caa_kodomo)
- 「消費者庁子どもを事故から守る!」Twitter (@caa_kodomo)

Twitter 페이지
Twitterページ

- 어린이 안전 이메일 from소비자청
- 子ども安全メール from消費者庁

어린이 안전 이메일 등록
子ども安全メール登録

❖화학물질(담배, 가정용품 등), 의약품, 동식물의 독 등에 의해 발생하는 급성 중독에 관한 정보 제공, 상담을 실시하고 있습니다. (이물질 잘 못 삼킴(자갈, 구슬 등), 식중독, 만성 중독, 의약품의 상용량 사용 후 나타나는 부작용은 접수 받지 않습니다).
공익재단법인 일본중독정보센터 (http://www.j-poison-ic.or.jp/homepage.nsf)
• 오사카 중독 110번 TEL072-727-2499(24시간 365일 대응)
• 쓰쿠바 중독 110번 TEL029-852-9999(9시~21시 365일 대응)
• 담배 전용 회선 TEL072-726-9922(무료(안내 음성에 의한 정보 제공) 24시간 365일 대응)
※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）

◎아이의 생명을 지키는 카시트　子どもの命を守るチャイルドシート

6세 미만은 카시트 사용이 법령으로 의무화되어 있습니다. 아이를 자동차에 동승시킬 때는 아이의 생명을 지키기 위해, 또한 사고로 인한 피해를 방지 및 경감하기 위해 카시트를 반드시 정확하게 사용합시다. 카시트를 사용하지 않으면, 사용했을 때에 비해 사고 발생 시 사망 혹은 중상을 입을 확률이 현저히 높아 집니다. 또한 카시트를 사용해도 설치 방법이나 아이를 앉히는 방법이 적절하지 않을 경우에는 그 효과가 현저히 저하되므로, 취급 설명서 등에 따라 올바르게 사용합시다.
❖의료 기관에서 태어난 아기가 퇴원해 자택으로 처음 돌아갈 때(태어나서 처음으로 차를 탈 때)부터 사용할 수 있도록, 국가의 안전기준에 부합하는 카시트를 출산 전부터 준비해 둡시다. 또한 카시트는 가능한 한 뒷좌석에 고정합시다.
❖영유아(6세 미만 어린이)와 동승해 자동차를 운전할 때는 질병으로 인해 카시트 사용이 요양상 적절하지 않은 경우 등 사용 의무에서 면제될 경우를 제외하고, 카시트의 사용이 법적으로 의무화되어 있습니다.
❖카시트에 관한 정보~태어나는 소중한 생명을 위해~
경찰청 홈페이지 (https://www.npa.go.jp/bureau/traffic/anzen/childseat.html)
국토교통성 홈페이지 (http://www.mlit.go.jp/jidosha/anzen/02assessment/)
독립행정법인 자동차사고대책기구 (NASVA) (http://www.nasva.go.jp/mamoru/child_seat_search)
法令で、6歳未満はチャイルドシート使用義務があります。子どもの命を守るため、また、事故による被害を防止、軽減するために、自動車に同乗させるときにはチャイルドシートを必ず正しく使用しましょう。チャイルドシートを使用していないと、使用しているときに比べて、事故時に死亡又は重傷となる率が著しく高くなります。また、チャイルドシートを使用していても取付方法や子どもの座り方が不適切な場合には、その効果が著しく低下するので、取り扱い説明書などに従って、正しく使用しましょう。
※医療機関で生まれた赤ちゃんが退院して自宅に初めて帰るとき（生まれて初めて車に乗るとき）から使用できるよう、国の安全基準に適合したチャイルドシートを出産前から準備しておきましょう。また、チャイルドシートはできるだけ後部座席に固定するようにしましょう。
※乳幼児（6歳未満の子ども）を同乗させて自動車を運転するときは、疾病のためチャイルドシートを使用させることが療養上適当でないなど使用義務が免除される場合を除き、チャイルドシートを使用することが法律により、義務付けられています。
※チャイルドシートに関する情報～生まれてくる大切な命のために～
警察庁ホームページ（https://www.npa.go.jp/bureau/traffic/anzen/childseat.html）
国土交通省ホームページ（http://www.mlit.go.jp/jidosha/anzen/02assessment/）
（独）自動車事故対策機構（NASVA）（http://www.nasva.go.jp/mamoru/child_seat_search）

◎차 안의 위험　車の中の危険

창문을 꼭 닫은 차 안은 한여름이 아니어도 단시간에 차 내부의 온도가 상승하기 때문에, 아이가 탈수나 열사병을 일으켜 생명을 잃을 도 있습니다. 아이가 차의 내부 장치를 움직여 사고가 나는 경우도 있습니다. 아무리 짧은 시간이라도 결코 아이만 남기고 차에서 떨어져서는 안됩니다. 또한, 파워 윈도에 목이나 손가락이 끼어 중상을 입는 사고도 발생합니다. 조작하기 전에 반드시 주의를 주고, 평상시에는 잠금 상태로 해 둡시다.
窓を閉め切った車の中は、真夏でなくても短時間で車内温度が上昇し、子どもが脱水や熱中症を引き起こし、命を落とすこともあります。子どもが車内の装置を動かして事故になることもあります。どんなに短時間でも、決して子どもだけを残して車から離れてはいけません。また、パワーウインドウに首や指を挟まれて重傷を負う事故が起きています。操作する前に必ず一声かけ、普段はロックしましょう。

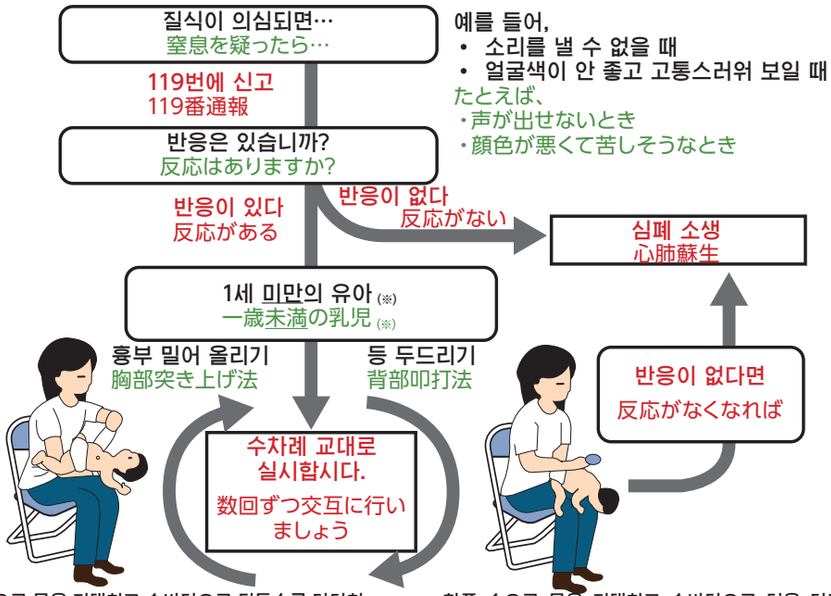
◎자전거의 위험　自転車の危険

아이를 자전거의 유아용 좌석에 태울 때는 규정을 준수하고 안전하게 운전합시다. 또한 자전거 승차 전용 헬멧과 좌석 안전벨트를 착용하게 합시다. 자전거는 보통ˇ전동 자전거ˇ유아2인 동승용 등, 기준에 부합하는 안전한 것을 선택합시다. 또한 자전거가 쓰러질 위험이 있기 때문에 절대로 아이만 남기고 자전거에서 멀어져서는 안됩니다.
❖경찰청 홈페이지 (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）

◎음식이나 완구 등이 목에 걸렸을 때의 응급 조치
食べ物や玩具など、ものがのどにつまった時の応急手当

영유아는 어른이 생각지도 못한 것을 입에 넣습니다. 음식이나 완구 등이 목에 걸리면 질식할 위험이 있습니다.
주위의 어른이 평소부터 영유아의 목에 걸리기 쉬운 크기의 기준(3세아의 경우 최대 구경 39mm, 입에서 목 안까지의 길이 51mm. 39mm란 두루마리 휴지의 심 정도)을 알고, 음식이나 완구의 취급 설명서 등을 정확하게 확인하며, 즉시 대처할 수 있도록 응급 처치에 대해 알아 둘 필요가 있습니다.
❖입 안에 손가락을 넣어 꺼내려 하면 이물질이 더 안쪽으로 들어가 버릴 수 있습니다.
乳幼児は、大人が思いもよらないものを口にします。食べ物や玩具等がのどにつまると、窒息する危険があります。
周囲の大人が、普段から乳幼児ののどに詰まりやすい大きさの目安（3歳児の最大口径39mm、口から喉の奥までの長さ51mm。39mmとは、トイレットペーパーの芯程度）を知り、食べ物や玩具の取り扱いに関する注意書きをよく確認するとともに、すぐに対処できるように、応急手当について知っておくことが必要です。
※口の中に指を入れて取り出そうとすると、異物がさらに奥へ進んでしまうことがあります。

【이물질이 목에 걸렸을 때의 응급 처치】
【ものがのどにつまった時の応急処置】



예를 들어,
- 소리를 낼 수 없을 때
- 얼굴색이 안 좋고 고통스러워 보일 때

たとえば、
・声が出せないとき
・顔色が悪くて苦しそうなとき

한쪽 손으로 몸을 지탱하고 손바닥으로 뒤통수를 단단히 받칩니다. 심폐소생법의 흉부 압박법과 동일한 방법으로 압박합시다.
片手で体を支え、手の平で後頭部をしっかり支えます。心肺蘇生法の胸部圧迫と同じやり方で圧迫しましょう。

한쪽 손으로 몸을 지탱하고 손바닥으로 턱을 단단히 고정한 다음, 다른 손바닥 밑부분으로 등의 중앙부를 세게 두드립시다.
片手で体を支え、手の平であごをしっかり支えます。もう一方の手の平の付け根で背中をしっかり叩きましょう。

이물질이 빠지거나, 구조대와 교대할 때까지 반복적으로 계속합시다.
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。

(※) 1세 이상의 유아
(※) 1歳以上の幼児

흉부 밀어 올리기나 등 두드리기 대신 실시합니다.
胸部突き上げ法や背部叩打法の代わりに行います。

흉부 밀어 올리기(하임리히 요법)
胸部突き上げ法（ハイムリック式）

등 뒤에서 양팔을 두르고 아이의 명치 아래에서 한 손으로 주먹을 쥡니다. 그 손으로 복부를 위쪽으로 밀어 올리듯 압박합시다.
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。

(감수) 일본소아구급의학회, 일본구급의료재단 심폐소생법위원회
（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

◎신체 발육이나 영양 상태를 확인합시다　身体発育や栄養の状態を確認しましょう

영유아기 아이의 몸집은 성장과 함께 변하며, 개인차나 영양법에 따라 차이가 큽니다. 정기적으로 자녀의 신장이나 체중을 신체 발육 곡선 그래프에 기입하고, 신체 발육이나 영양 상태를 살펴봅시다.
乳幼児期の子どものからだつきは、成長とともに変化し、個人差や栄養法による違いが大きいです。お子さんの身長や体重の値を定期的に身体発育曲線のグラフに記入して、身体発育や栄養の状態を見ましょう。

◎수유에 관하여　授乳について

아기의 영양은 모유가 기본입니다. 특히 초유는 아기를 질병으로부터 보호해 주는 성분이 많이 포함되어 있습니다. 어머니 자신의 질병 등의 영향으로 모유를 줄 수 없을 때, 또는 일하는 어머니의 사정에 따라 분유나 유아용 액체 우유를 활용합니다. 아기가 먹는 양은 개인차가 있으니 무리해서 먹이지 않도록 합니다. 아기가 잘 먹고 체중이 순조롭게 증가한다면 걱정하지 않아도 됩니다. 수유에 관한 것 등 걱정되는 점이 있으면 출산한 의료기관의 조산사 등에게 상담합시다.
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。

◎분유 타는 법　粉ミルクのつくり方

분유는 제품에 따라 정해진 농도에 맞게 타는 것이 중요합니다. 우물물이나 샘물은 잡균으로 인해 아기의 건강을 해칠 수 있습니다. 아기의 분유나 수분 보충을 위해 사용하는 물은 수돗물이나 수질 기준 검사를 통과한 우물물, 밀봉 용기에 들어 있는 분유 조제용 생수 등을 사용합시다.
분유를 타기 전에는 반드시 손을 씻습니다. 한번 끓인 70℃ 이상의 뜨거운 물에 분유를 녹이고, 충분히 식혀 체온 정도의 온도가 된 것을 확인한 후 먹입니다. 먹고 남은 분유나, 조제 후 2시간 이상 지난 분유는 반드시 버립시다.
粉ミルクのつくり方は、製品によってきめられたとおりの濃さに溶かすことが大切です。井戸水やわき水は、雑菌によって赤ちゃんが体調をくずすことがあります。赤ちゃんの粉ミルクや水分補給には、水道水、水質基準の検査に合格した井戸水や、ミルク調製用の密封容器に入った水などを使いましょう。
粉ミルクの調乳の前には必ず手を洗い、一度沸騰させた70℃以上のお湯で粉ミルクを溶かし、充分に冷まして体温ぐらいになっていることを確認してから飲ませるようにしましょう。飲み残しや調乳後2時間以上たったミルクは必ず捨てましょう。

◎꿀은 만 1세가 지난 뒤 먹이도록 합시다.
はちみつを与えるのは1歳を過ぎてからにしましょう。

꿀은 영아 보툴리누스증을 일으킬 위험이 있기 때문에, 만 1세가 지날 때 까지는 먹이지 않도록 합시다.
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。

◎이유에 대하여　離乳について

모유나 분유, 유아용 액체 우유 만을 먹던 아기에게 부드럽게 으깬 상태의 음식을 먹이기 시작하고, 점차 음식의 단단함과 양, 종류를 늘려 가는 것을 이유라고 합니다. 부드럽게 으깬 음식을 주기 시작하는 것은 5~6개월 무렵이 적당합니다.
더욱이 이유를 시작하기 전 유아에게 과즙을 주는 것에 대한 영양학적 의의는 인정되지 않고 있습니다. 또한 빨기반사는 통상적으로 생후 5~7개월 무렵이 되면 서서히 감소하며 사라집니다. 이러한 과정 속에서 숟가락이 입에 들어가는 것도 받아들이기 때문에, 숟가락 등의 사용은 이유식을 시작한 이후가 좋습니다. 단계적으로 이유를 진행하면 꼭꼭 씹는 힘과 삼키는 힘이 발달합니다.
9-10개월 무렵이 되면 손으로 쥐고 먹기 시작합니다. 손으로 쥐고 먹으면, 스스로 먹는 연습이 될 뿐 아니라 혼자 먹으려는 의욕도 키웁니다.
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。

◎이유를 진행하는 기준　離乳の進め方の目安

아이의 발육, 발달 상황에 맞춰 이유식을 진행합니다. 또한 생활 리듬을 익히고 먹는 즐거움을 체험할 수 있도록 고민해 봅시다.
子どもの発育、発達の状況にあわせて離乳をすすめましょう。また、生活リズムを身につけ、食べる楽しさを体験していくことができるように工夫しましょう。

		이유 개시 離乳の開始 → 이유 완료 離乳の完了			
		다음 사항은 어디까지나 기준일 뿐, 아이의 식욕이나 성장, 발달 상황에 맞게 조절한다. 以下に示す事項は、あくまでも目安であり、子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて調整する。			
		離乳初期 離乳初期 이유5～6개월 무렵 生後5～6か月頃	이유 중기 離乳中期 생후 7～8개월 무렵 生後7～8か月頃	이유 후기 離乳後期 생후9～11개월 무렵 生後9～11か月頃	이유 완료기 離乳完了期 생후12～18개월 무렵 生後12～18か月頃
먹는 방법의 기준 食べ方の目安		○아이의 상태를 보면서 1일 1회 1숟가락씩 시작한다 子どもの様子を見ながら、1日1回1さじずつ始める ○모유나 우유는 먹고 싶어하는 만큼 준다 母乳やミルクは飲みたいだけ与える	○1일 2회 식사로, 식사의 리듬을 잡아 간다. 1日2回食で食事のリズムをつけていく。 ○다양한 맛이나 식감을 즐길 수 있도록 식품의 종류를 늘려 간다. 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。	○식사의 리듬을 잘 지키며, 1일 3회 식사로 진행한다. 食事のリズムを大切に、1日3回食に進めていく。 ○함께 식사함으로써 먹는다는 즐거운 경험을 쌓아간다. 共食を通じて食の楽しい体験を積み重ねる。	○1일 3회 식사의 리듬을 잘 지키며, 생활 리듬을 조절한다. 1日3回の食事のリズムを大切に、生活リズムを整える。 ○손으로 집어먹으면서 스스로 먹는 즐거움을 키운다. 手づかみ食べにより、自分で食べる楽しみを増やす。
조리 형태 調理形態		부드럽게 갈아 으깬 상태 なめらかにすりつぶした状態	혀로 으깰 수 있는 단단함 舌でつぶせる固さ	잇몸으로 으깰 수 있는 단단함 歯ぐきでつぶせる固さ	잇몸으로 씹을 수 있는 단단함 歯ぐきで噛める固さ
1회 기준량 一回あたりの目安量					
I	곡류(g) 穀類（g）	미음부터 시작한다. 갈아 으깬 야채 등도 시도해 본다. 익숙해지면 으깬 두부, 흰살 생선, 달걀 노른자 등을 시도해 본다. 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。	쌀미음 5배죽 全がゆ 50-80	쌀미음 5배죽 90～진밥80 全がゆ90～軟飯80	진밥90～밥80 軟飯90～ご飯80
II	채소·과일(g) 野菜·果物（g）		20-30	30-40	40-50
III	생선(g) 魚（g） 또는 육류(g) 又は肉（g） 또는 두부(g) 又は豆腐（g） 또는 달걀(개) 又は卵（個） 또는 유제품(g) 又は乳製品（g）		10-15 10-15 30-40 달걀 노른자 1～ 전란(흰자+노른자) 1/3 卵黄1～全卵1/3 50-70	15 15 45 전란(흰자+노른자) 1/2 全卵1/2 80	15-20 15-20 50-55 전란(흰자+노른자) 1/2～2/3 全卵1/2～2/3 100

	이유 개시 離乳の開始 → 이유 완료 離乳の完了			
	다음 사항은 어디까지나 기준일 뿐, 아이의 식욕이나 성장, 발달 상황에 맞게 조절한다. 以下に示す事項は、あくまでも目安であり、子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて調整する。			
	離乳初期 離乳初期 이유5～6개월 무렵 生後5～6か月頃	이유 중기 離乳中期 생후 7～8개월 무렵 生後7～8か月頃	이유 후기 離乳後期 생후9～11개월 무렵 生後9～11か月頃	이유 완료기 離乳完了期 생후12～18개월 무렵 生後12～18か月頃
치아가 나기 시작하는 기준 歯の萌出の目安		유치가 나기 시작한다 乳歯が生え始める。	1세 전후에 앞니 8개가 모두 난다. 1歳前後で前歯が8本生えそろう。 이유 완료기 후반 무렵에 어금니(제1 유구치)가 나기 시작한다. 離乳完了期の後半頃に奥歯（第一乳臼歯）が生え始める。	
섭식기능의 기준 摂食機能の目安	입을 다물고 받아 먹거나 삼킬 수 있게 된다. 口を閉じて取り込みや飲み込みが出来るようになる。 	위 아래 턱으로 으깰 수 있게 된다. 下と上あごで潰していくことが出来るようになる。 	잇몸으로 으깰 수 있게 된다. 歯ぐきで潰すことが出来るようになる。 	치아를 사용하게 된다. 歯を使うようになる。

※위생면에 충분히 신경쓰며 먹기 쉽게 조리한 것을 준다
※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

주) 이유식의 포인트
注) 離乳食のポイント

가 식품의 종류와 조합

ア 食品の種類と組合せ

이유의 진행에 따라 식품의 종류 및 양을 늘려 갑니다.
이유 개시는 미음(쌀)부터 시작해, 새로운 식품을 시작할 때는 이유식용 스푼으로 1숟가락씩 주고, 아이의 상태를 보면서 양을 늘립시다. 익숙해지면 감자나 당근 등의 야채, 과일, 더 익숙해지면 두부나 흰살 생선, 완숙한 달걀의 노른자 등, 종류를 늘려 봅시다.
이유가 진행됨에 따라 생선은 흰살 생선부터 시작해 붉은 살 생선이나 등이 푸른 생선으로, 달걀은 노른자부터 전란(흰자+노른자)으로, 먹기 쉽게 조리한 지방이 적은 육류, 콩류, 녹황색 야채 등의 야채류, 해조와 요구르트, 염분이나 지방이 적은 치즈 등으로, 새로운 종류도 늘려 봅시다.
지방이 많은 육류는 조금 늦게 시작합시다.
이유식에 익숙해지고 1일 2회 식사를 할 무렵이 되면 곡류(주식), 야채(부채)·과일, 단백질성 식품(주채)을 조합한 식사를 하게 합시다. 또한 가족이 먹는 음식 중 조미하기 전 것을 덜어주거나 싱거운 것을 골라 주면 식품의 종류나 조리법이 다양해 집니다.
모유로 육아를 하는 경우, 생후 6개월 무렵이 되면 철이나 비타민D가 결핍될 수 있다는 보고가 있습니다. 따라서 적절한 시기에 이유를 시작하고, 상태를 보면서 철이나 비타민D의 공급원이 되는 식품을 의식적으로 먹이는 것이 중요합니다.
이유가 순조롭게 진행되지 않고 철분 결핍 위험이 높을 경우 또는 적당한 체중 증가를 보이지 않을 경우에는 의사와 상담한 후, 필요에 따라 폴로 업 우유(이유식으로 보완적으로 먹는 우유)의 활용도 검토해 봅시다. 우유를 음료로 줄 경우에는 철결핍성 빈혈 예방의 관점에서 1세 이후가 바람직합니다.
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。

나. 조리형태·조리방법

イ 調理形態・調理方法

이유가 진행됨에 따라 먹기 쉽게 조리한 것을 줍시다. 아이는 세균에 대한 저항력이 약하기 때문에 조리를 할 때는 위생면에 특히 신경을 씁시다.
식품은 아이가 입 안에서 충분히 눌러 으깰 수 있도록 가열 조리합니다. 처음에는 '미음'으로 시작해 익숙해지면 덩어리가 남아있게 으깨 주고, 다음 으깨지 않은 채로 주다가 진밥으로 이행합니다. 야채류나 단백질성 식품 등은 처음에는 부드럽게 조리하고, 점차 식감을 느낄 수 있도록 조리합니다. 이유 중기 무렵이 되면, 으깬 음식을 뭉치는 움직임을 익히기 시작하므로, 삼키기 쉽도록 되직하게 조리해 줄 필요가 있습니다.
조미에 대해서, 이유 개시 시기에는 조미료가 필요 없습니다. 이유가 진행됨에 따라 소금, 설탕 등의 조미료를 사용할 경우에는 각각의 식품이 가진 맛을 살리면서 싱거우면서도 맛있게 조리합니다. 또 소량의 유지류도 사용해 봅시다.
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。

◎이유 완료 離乳の完了

이유 완료란 형태가 있는 음식을 씹을 수 있게 되며, 에너지나 영양소의 대부분이 모유나 분유, 유아용 액체 우유 이외의 음식에서 섭취할 수 있게 되는 상태를 말합니다. 그 시기는 생후 12~18개월 무렵인데, 모유나 분유, 유아용 액체 우유를 먹지 않는 상태를 의미하는 것은 아닙니다. 이 무렵에는 1일 3회 식사, 1일 1~2 간식을 먹습니다.
離乳の完了とは、形のある食物をかみつぶすことができるようになり、エネルギーや栄養素の大部分が母乳、粉ミルクや乳児用液体ミルク以外の食物からとれるようになった状態をいいます。その時期は生後12～18か月頃ですが、母乳、粉ミルクや乳児用液体ミルクを飲んでいない状態を意味するものではありません。この頃には1日3回の食事、1日1～2回の間食となります。

◎유아기의 식생활 幼児期の食生活

유아기는 식생활의 기초가 형성되는 시기입니다. 규칙적인 식습관을 형성하고, 아이에게 있어서 식사의 일부인 간식에 대해서도 양과 영양의 균형을 신경 쓰며, 편식을 줄이는 것이 중요합니다.
가족이 함께 모여 즐거운 식사 분위기를 형성하는 것이 중요합니다. 이 시기에는 먹는 것이 일정하지 않습니다. 기분이 좋고 평소와 다름 없이 일상 생활을 한다면, 억지로 먹게 하거나 시간을 끌며 먹게 하지 맙시다.
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。

※자세한 내용은 시구정촌의 관리영양사 등과 상담해 주십시오.
(참고) • 수유 · 이유 지원 가이드(2019년 3월) (https://www.mhlw.go.jp/content/000497123.pdf)
• 즐겁게 먹는 아이로 (http://www.mhlw.go.jp/shingi/2004/02/dl/s0219-3a.pdf)
• 일찍 자고 일찍 일어나기 아침 식사 커뮤니티 사이트 (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/）

◎치아가 나는 시기에 대하여　歯の生える時期について

유치는 상하 10개씩, 총 20개입니다. 생후 7~8개월 무렵에 아래 쪽 앞니부터 나기 시작해, 2세 반~3세 무렵이 되면 20개의 유치가 모두 납니다. 또한 유치가 나기 시작하는 시기나 순서는 개인차가 있습니다.
영구치는 사랑니(제3 대구치)를 포함하면 상하 16개씩, 총 32개입니다. 대부분의 경우 가장 먼저 나는 영구치는 아래 쪽 앞니이며, 다음으로 씹는 힘이 센 어금니(제1 대구치)가　나는 경우가 많고　12~13세 무렵이 되면 모든 영구치가 다 납니다.
乳歯は上下10歯ずつ、合計20歯あります。生後7～8か月頃で下の前歯から生え始め、2歳半～3歳頃、20歯が生えそろいます。
また、歯の生える時期や順序には個人差があります。
永久歯は親知らず（第三大臼歯）をあわせると上下16歯ずつ、合計32歯あります。多くの場合、最初に生える永久歯は下の前歯で、次にかむ力の大きい奥歯（第一大臼歯）が生えることが多く12～13歳頃までに生えそろいます。

◎첫 양치의 포인트　初めての歯みがきのポイント

아이의 양치 습관을 들이기 위해서는 다음과 같은 순서로 시작해 봅시다.
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) 아이가 보는 앞에서 보호자가 즐겁게 양치를 합시다.
　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) 유치가 나기 시작하면 보호자의 무릎에 등을 대고 눕혀 아이의 치아를 관찰하는 (치아 수 세기) 것부터 시작합시다. 유치가 나는 것을 관찰하면서 처음에는 거즈로 닦아 주고, 서서히 칫솔에 익숙해지도록 합시다.
　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) 치아가 관찰되면, 아기용 칫솔로 1~2회 치아를 문지르는 연습을 하고, 연습 후에는 칭찬해 줍시다. (약 1개월 정도)
　歯の観察ができたら、赤ちゃん用の歯ブラシで1～2回歯に触れる練習をし、練習後はほめてあげましょう。（約1か月程度）
※ 싫어할 경우에는 아기의 기분을 살펴가며 기분이 좋을 때 가능한 한 올리지 않고 칫솔질을 할 수 있도록 해 봅시다.
　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) 칫솔을 입에 넣는 것에 익숙해지면, 양치를 시작합니다. 아이의 기분을 좋게 해주면서 연필을 쥐듯 힘을 빼고 치아를 보면서 하나씩 부드럽게 닦아줍니다. 치아 하나 당 5초 정도 닦으면 충분합니다.
　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。
※ 치아를 깨끗하게 닦는 것도 중요하지만, 칫솔의 자극에 익숙해지도록 하고 양치를 좋아하게 하는 것이 중요합니다.
　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。
※ 안전한 양치 습관을 들이기 위해서는 칫솔을 제멋대로 잡지 않도록 하고, 안전한 칫솔을 선택해 줍시다.
　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。

◎가글에 대하여　うがいについて

가글은 감기나 충치 예방 효과가 있으므로, 손씻기와 함께 시켜줍니다. 가글을 하는 방법은 크게 두 가지입니다. 입을 세정하는 '입 안 가글'과 목을 세정하는 '목 안 가글'이 있습니다. 보호자가 시범을 보이면서 같이 합시다. (2세가 지나면 조금씩 '입 안 가글' 연습을 시킵시다.)
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。）

◎불화물(불소) 이용에 대하여　フッ化物（フッ素）の利用について

불화물(불소) 도포는 올라오기 시작하는 치아 표면에 직접 불화물을 도포함으로써 충치에 강한 치아가 됩니다. 치과의원, 보건소, 시정촌 보건센터 등에서 실시하고 있습니다. 또한 일상적으로 불화물이 들어 있는 치약을 사용해 양치를 하고, 4세가 지나면 불화물이 들어 있는 구강 청결제를 사용해 '입 안 가글'을 하는 것도 충치 예방이 됩니다.
フッ化物（フッ素）の塗布は、生え始めの歯の表面に直接フッ化物を塗布することによって、むし歯に強い歯となります。歯科医院、保健所、市町村保健センターなどで実施されています。また、日常的にフッ化物入り歯磨剤を使って歯みがきをすることや、4歳を過ぎたらフッ化物の入った洗口剤を使って「ブクブクうがい」をすることもむし歯の予防になります。

◎영유아기의 식사 시 주의 사항　乳幼児期の食事の際の注意

유치가 나기 시작하면, 음식물이 치아 표면에 남지 않도록 주의합시다. 특히 이유 완료 무렵에는 다양한 식품을 먹게 되면서, 치아 표면에 당분을 포함한 음식물 찌꺼기가 남기 쉽습니다. 단맛의 간식을 많이 먹는 습관도 충치를 유발할 수 있으므로, 간식은 1일 2회 정도 시간과 양을 정해 먹도록 합시다. 또한 주스나 이온 음료, 유산균 음료는 충치를 유발하기 쉬우므로 주의가 필요합니다. 평소 수분 보충을 위해서는 생수나 보리차 등 달지 않은 음료수를 먹입시다. 또한 보호자의 구강 내 환경이 나쁘면 보호자의 충치 원인균이 타액을 통해 아이에게 전달되므로, 보호자의 입 안에 있던 음식을 아이에게 먹이지 않습니다.
乳歯が生えてきたら、飲食物が歯の表面に残らないよう気をつけてあげましょう。特に、離乳完了の頃には様々な食品を食べるようになり、歯の表面に糖分を含む食べ物のかすが残りやすくなります。甘いおやつをだらだら食べる習慣も、むし歯になりやすいので、おやつは1日2回程度時間と量を決めて食べるようにしましょう。また、ジュース、イオン飲料や乳酸菌飲料は、むし歯になりやすいので注意が必要です。普段の水分補給は水や麦茶などの甘くない飲み物にしましょう。また、保護者の口の中の環境が悪いと食べ物を口移しで与えることにより、保護者のむし歯の原因菌が唾液を介して子どもにうつることがあるので避けましょう。

◎손가락 빨기에 대하여　指しゃぶりについて

마음이 허전할 때, 불안할 때 등 마음을 안정시키기 위해 손가락을 빠는 경우가 있습니다. 손가락에 굳은살이 생길 만큼 빠는 것은 턱의 발육 장애나 불규칙한 치열, 부정 교합의 원인이 됩니다. 억지로 손가락을 빨지 못하게 하지 말고 대화를 하거나 함께 놀아 줍시다. 3세가 지나도 빈번하고 지속적으로 손가락을 빨 경우, 빠른 시일 내에 치과의사 등 전문가의 상담을 받읍시다.
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。

일본치과의사회 웹사이트
'구강 예방과 케어' (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）

◎임신 사실을 알게 되었다면　妊娠がわかったら

- **출산 예정일이나 휴직 예정 일정을 조기에 회사에 보고합시다**
- **임부건강진단 또는 보건지도를 받기 위한 시간이 필요한 경우, 회사에 신청합시다.**

신청이 있을 경우, 회사는 건강진단 등을 위해 필요한 시간을 확보해야 합니다.
(유무급 여부는 회사 규정에 따릅니다.)
횟수…임신 23주까지는 4주에 1회, 임신 24주부터 35주까지는 2주에 1회, 임신 36주 이후 출산까지는 1주에 1회(의사 등이 이와 다른 지시를 했을 경우에는 지시한 횟수)

- **임부건강진단 등에서 의사로부터 지도를 받았다면…**

의사 등으로부터 통근 완화, 휴식 시간 연장, 입덧이나 부종 등의 증상에 대응한 근무 시간 단축이나 작업 제한, 휴직 등의 지도를 받았을 경우에는 회사에 보고하고 필요한 조치를 요청합니다.
요청이 있을 경우, 회사는 의사 등의 지도 내용에 따른 적절한 조치를 강구해야 합니다. 의사 등의 지도 사항을 회사측에 정확하게 전달할 수 있도록, 의사 등이 '모성 건강관리 지도사항 연락카드'(별도 양식. 확대 복사해서 사용 가능)에 기입해 준 것을 회사에 제출하는 것도 효과적입니다.

・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。

◎임신 중 직장 생활　妊娠中の職場生活

- **시간 외, 휴일 근무, 심야업 제한, 변형노동시간제 적용제한**

임부는 시간외 노동, 휴일 근무, 심야업 면제를 청구할 수 있습니다.
변형노동시간제를 적용 받을 수 있더라고, 1일 및 1주일 간 법정 노동시간을 초과해 근무하지 않도록 청구할 수 있습니다.

- **부담이 없는 업무로의 전환**

임신 중 서서 하는 일이나 무거운 물건을 취급하는 일 등이 힘들 때는 그 외 부담이 없는 업무로의 전환을 청구할 수 있습니다.

・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。

◎산전・산후 휴직을 취득할 때는　産前・産後休業を取るときは

- **산전 휴직**

출산 예정일 전 6주간(쌍둥이 이상의 경우 14주간)에 대해 청구하면 취득할 수 있습니다.

- **산후 휴직**

출산 다음날부터 8주간은 일할 수 없습니다. 단, 산후 6주가 지난 후에 본인이 청구하고 의사가 인정한 경우에는 일할 수 있습니다.

- **산전・산후 휴직은 정사원 뿐 아니라 파트타임이나 파견사원으로 일하는 분 등 누구나 취득할 수 있습니다.**

・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

◎산후 휴직 후 복직할 때는　産後休業後に復職するときは

- **육아 시간**

생후 1년이 지나지 않은 아이를 키우는 여성은 1일 2회, 최소 각 30분 간의 육아 시간을 청구할 수 있습니다.

- **모성 건강관리 조치**

산후 1년이 경과하지 않은 여성의 경우, 의사 등으로부터 지시가 있었을 때는 건강진단 등에 필요한 시간의 확보를 신청할 수 있습니다. 또한 지도를 받았을 경우에는 필요한 조치를 받을 수 있습니다.

- **시간 외, 휴일 근로, 심야업 제한, 변형근로시간제 적용 제한, 위험유해업무 취업 제한**

산후 1년이 경과하지 않은 여성에게는 임신 중과 동일하게 상기 사항이 적용됩니다.

・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。

◎육아휴직을 취득할 때는　育児休業を取るときは

• 육아휴직제도란

1세가 되지 않은 아이를 키우는 남녀 근로자는 희망하는 기간에 아이를 키우기 위해 휴직할 수 있습니다.

・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。

• 아빠·엄마 육아휴직 플러스

부모 모두 육아 휴직을 취득할 경우 휴직 가능 기간이 연장되며, 자녀가 1세 2개월이 될 때 까지의 기간 중 1년간 각각 육아휴직을 취득할 수 있습니다.

・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。

• 육아휴직을 취득할 수 있는 사람은

정사원 뿐만 아니라 파트타임이나 파견사원 등과 같은 유기계약 근로자도 일정한 조건을 충족하면 육아휴직을 취득할 수 있습니다.

・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。

• 육아휴직 연장

아이가 1세 이후 보육소에 들어갈 수 없는 경우 등에는 아이가 1세 6개월이 될 때까지, 아이가 1세 6개월 이후 보육소에 들어갈 수 없는 경우 등에는 아이가 2세가 될 때까지 육아휴직을 연장할 수 있습니다.

・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。

• 육아휴직을 취득하기 위한 절차

육아휴직을 취득하기 위해서는 회사에 서면으로 신청해야 합니다. 늦어도 휴직 개시 1개월 전까지 회사에 육아휴직 신청서를 제출합시다.

・育児休業を取るための手続き

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

◎임산·출산·육아휴직 등을 이유로 하는 불이익한 대우나 갑질은 용납되지 않습니다
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

임산˙출산˙육아휴직 등을 이유로 해고, 고용계약 해지, 강등 등의 불이익한 대우를 하는 것은 금지되어 있습니다. 또한 회사는 직장에서의 임산˙출산˙육아휴직 등에 대한 갑질을 방지할 의무가 있습니다. 갑질을 당했다면 회사와 상의합시다.
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。

◎어린 아이를 키우면서 계속 일하기 위해서는　幼い子どもを育てながら働き続けるために

• 단시간 근무 제도

회사는 3세 미만의 아이를 키우는 남녀 노동자에 대해 단시간 근무제도(원칙적으로 1일 6시간)를 운영하지 않으면 안됩니다.

・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。

• 소정 외 근무 제한

회사는 3세 미만의 아이를 키우는 남녀 근로자로부터 청구가 있었을 때는 소정 외 근무를 시켜서는 안됩니다.

・所定外労働の制限

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

• 아이 간호 휴가

초등학교 입학 전 아이를 키우는 남녀 근로자는 회사에 신청하면 연차 유급휴가와는 별도로, 1년에 아이가 1명이면 5일까지, 아이가 2명 이상이면 10일까지, 질병이나 부상을 당한 아이의 간호, 예방접종 및 건강진단을 위해 1일 혹은 반일 단위로 휴가를 취득할 수 있습니다.

・子の看護休暇

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

• 시간 외 근무, 심야업 제한

회사는 초등학교 입학 전 아이를 키우는 남녀 근로자로부터 청구가 있을 경우 1개월 24시간, 1년 150시간을 초과하는 시간 외 근무를 시켜서는 안됩니다. 또한 심야(오후 10시부터 오전 5시까지)에는 근무를 시켜서는 안됩니다.

・時間外労働、深夜業の制限

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

이상에 대한 문의처　도도부현 노동국 고용환경˙균등부(실)
以上の問い合わせ先　都道府県労働局雇用環境・均等部（室）

◎육아 등을 위해 퇴직한 분에 대한 재취직 지원
育児等のために退職した方への再就職支援

- 육아 등의 이유로 퇴직해 장래 재취직을 희망하는 분에게 정보제공, 재취직 세미나, 재취직 계획 작성 지원 등을 실시하고 있습니다.
- 고용보험은 원칙적으로 퇴직 후 1년 간, 재취직 활동을 실시하는 기간에 수급할 수 있습니다. 그러나 해당 기간에 임신, 출산, 육아, 질병 및 부상 때문에 재취직을 할 수 없는 경우, 해당 고용보험을 수급할 수 있는 기간을 연장할 수 있습니다(퇴직 후 최대 4년간까지).

・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）。

문의처　공공직업안정소(헬로워크)
問い合わせ先　公共職業安定所（ハローワーク）

◎출산육아 일시금·출산수당 지급 및 사회보험료·국민연금보험료 면제
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

• 출산 시 출산육아 일시금이나 출산수당 등이 지급되는 제도가 있습니다. 또한 산전산후 휴직기간 중이나 육아휴직 기간 중, 사회보험료(건강보험·후생연금)가 면제되는 제도 및 산전산후 기간 중 국민연금보험료가 면제되는 제도가 있습니다.
・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。

문의처　근무처, 전국건강보험협회(협회건보), 건강보험조합, 연금사무소, 시구정촌 국민연금 담당창구(국민연금보험료 관련 면제제도에 한함) 등
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

◎아동수당　児童手当

• 아동을 양육하고 있는 분에게 지급됩니다. 지급액은 소득이나 아동의 연령 등에 따라 상이합니다. 아이가 태어난 다음날부터 15일 이내, 거주지의 시구정촌(공무원은 근무처)에 신청해야 합니다.
・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。

문의처　시구정촌의 아동수당 담당창구
問い合わせ先　市区町村の児童手当担当窓口

◎육아휴직 급부　育児休業給付

• 육아휴직을 취득했을 때는 일정 조건을 충족했을 경우, 고용보험으로부터 휴직 개시 시 임금의 67%(휴직 개시부터 6개월 경과 후에는 50%) 상당의 금액을 육아휴직 급부로 지급받는 제도입니다.
・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

문의처　공공직업안정소(헬로워크)
問い合わせ先　公共職業安定所（ハローワーク）

주요 의료급부 등의 제도
主な医療給付等の制度

◎미숙아에 대하여　未熟児に対して

신체 발육이 미숙한 채 태어난 신생아로, 입원이 필요한 경우 공비로 의료가 제공됩니다.
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。

◎소아 만성 특정질병에 걸린 아동 등에 대하여
小児慢性特定疾病にかかっている児童等に対して

아이가 다음 질환군에 속하는 소아 만성 특정질병에 걸렸을 경우, 공비로 의료를 제공 받을 수 있습니다. 또한 자립을 위한 각종 지원(자립지원사업)이나 일상생활 용구 급부를 받을 수 있는 경우가 있습니다.
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。

악성신생물, 만성신질환, 만성호흡기질환, 만성심질환, 내분비질환, 교원병, 당뇨병, 선천성 대사이상, 혈액질환, 면역질환, 신경･근육질환, 만성소화기질환, 염색체 또는 유전자 변화를 동반하는 증후군, 피부질환, 골계통질환, 맥관계질환
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

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

◎장애아에 대하여　障害児に対して

신체 장애 상태의 경감을 위한 수술 등의 치료를 할 경우, 공비로 의료(자립지원의료)를 제공받을 수 있습니다. 또한 보장구 비용 지급이나 일상생활 용구 급부를 받을 수도 있습니다. 이 경우 모두 질병의 정도나 소득 등에 따른 제한이 있으므로, 시정촌 등에 상담해 주십시오.
보호자에게 만일(사망･중증장애)의 사태가 발생했을 때, 장애아･자에게 종신연금을 지급하는 장애자부양공제제도(임의가입)가 있습니다. 거주지의 도도부현 혹은 지정도시에 문의해 주십시오.
身体の障害の状態の軽減を行う手術などの治療を行う場合、公費で医療（自立支援医療）が受けられます。また、補装具費の支給や日常生活用具の給付を受けられる場合があります。いずれの場合も、病気の程度や所得などに応じて制限がありますので、市町村などに相談してください。
保護者に万一（死亡・重度障害）のことがあったとき、障害児・者に終身年金を支給する障害者扶養共済制度（任意加入）があります。お住まいの都道府県又は指定都市にお問い合わせください。

산과의료보상제도
産科医療補償制度

산과의료보상제도에 가입한 분만 기관에서 출산했으며, 만약 아기가 분만 과정에서 중증뇌성마비 상태가 되고, 출생 체중, 재태 주수, 장애 정도 등의 기준을 충족했을 경우에는 간호, 요양보호를 위한 보상금이 지급됩니다. 또한 뇌성마비 증상이 나타난 원인을 분석합니다. 이 제도에 가입한 분만 기관의 목록은 공익재단법인 일본의료기능평가기구의 홈페이지（http://www.sanka-hp.jcqhc.or.jp）에 게재되어 있습니다.
또한 보상신청 기한은 자녀의 만5세 생일까지입니다.
産科医療補償制度に加入している分娩機関で出産し、万が一、赤ちゃんが分娩に関連して重度脳性まひとなり、出生体重、在胎週数、障害の程度などの基準を満たした場合には、看護、介護のための補償金が支払われるとともに、脳性まひ発症の原因分析が行われます。この制度に加入している分娩機関の一覧は、（公財）日本医療機能評価機構のホームページ（http://www.sanka-hp.jcqhc.or.jp）に掲載されています。
なお、補償申請期限はお子様の満5歳の誕生日までです。

- 산과의료보상제도에 관한 문의처
  산과의료보상제도 전용 콜센터
  전화 0120-330-637
  접수시간: 오전 9시~오후 5시(토･일요일, 공유일 제외)
- 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）

<메모>
<メモ>
출산한 분만기관의 명칭: _____

등록증 교부일: _____
登録証交付日:
임산부 관리번호:
妊産婦管理番号:

산과의료보상제도의 상징마크
産科医療補償制度のシンボルマーク

＊ 임산부 관리번호는 분만기관에서 교부하는 '산과의료보상제도 등록증'에 기재되어 있습니다. 등록증은 자녀가 5세가 될 때까지 잘 보관해 주십시오.
※妊産婦管理番号は、分娩機関より交付される「産科医療補償制度　登録証」に記載されています。登録証はお子様が5歳になるまで大切に保管してください。

(표)
(表)

모성 건강관리 지도사항 연락카드
母性健康管理指導事項連絡カード

년 월 일
令和 年 月 日

사업주 귀중
事業主殿

의료기관 등 명칭
医療機関等名 .....

의사 등 성명 인
医師等氏名 ..... 印

다음 1에 해당하는 자는 건강진단 및 보건지도 결과, 다음 2~4의 조치를 강구할 필요가 있음을 인정합니다.
下記の1の者は、健康診査及び保健指導の結果、下記2～4の措置を講ずることが必要であると認めます。

하기
記

1. 성명 등
氏名等

성명 氏名		임신주수 妊娠週数	주 週	분만예정 分娩予定	년 월 일 年 月 日

2. 지도사항(해당하는 지도항목 등에 ○표시 해 주세요.)
指導事項 (該当する指導項目等に○をつけてください。)

증상 등 症状等			지도항목 指導項目	표준조치 標準措置
입덧 つわり	증상이 심할 경우 症状が著しい場合			근무시간 단축 勤務時間の短縮
임신 오조 妊娠悪阻				휴직(입원 치료) 休業 (入院加療)
임신 빈혈 妊婦貧血	Hb9g/dl 이상11g/dl 미만 Hb9g/dl 以上11g/dl 未満			부담이 큰 작업의 제한 혹은 근무시간 단축 負担の大きい作業の制限又は勤務時間の短縮
	Hb9g/dl 미만 Hb9g/dl 未満			휴직(자택요양) 休業 (自宅療養)
자궁내 태아발달 지연 子宮内胎児発達遅延		경증 軽症		부담이 큰 작업의 제한 혹은 근무시간 단축 負担の大きい作業の制限又は勤務時間の短縮
		중증 重症		휴직(자택요양 또는 입원 치료) 休業 (自宅療養または入院加療)
절박조산(임신22주 미만) 切迫早産 (妊娠22週未満)				휴직(자택요양 또는 입원 치료) 休業 (自宅療養または入院加療)
절박조산(임신22주 이후) 切迫早産 (妊娠22週以後)				휴직(자택요양 또는 입원 치료) 休業 (自宅療養または入院加療)
임신 부종 妊娠浮腫		경증 軽症		부담이 큰 작업, 장시간 서 있는 작업, 강제로 같은 자세를 취해야 하는 작업의 제한 혹은 근무시간 단축 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
		중증 重症		휴직(입원 치료) 休業 (入院加療)
임신 단백뇨 妊娠蛋白尿		경증 軽症		부담이 큰 작업, 스트레스 · 긴장을 많이 느끼는 작업의 제한 혹은 근무시간 단축 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
		중증 重症		휴직(입원 치료) 休業 (入院加療)
임신 고혈압 증후군 (임신중독증) 妊娠高血圧症候群 (妊娠中毒症)	고혈압이 확인될 경우 高血圧がみられる場合	경증 軽症		부담이 큰 작업, 스트레스 · 긴장을 많이 느끼는 작업의 제한 혹은 근무시간 단축 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
		중증 重症		휴직(입원 치료) 休業 (入院加療)
	고혈압에 단백뇨를 동반할 경우 高血圧に蛋白尿を伴う場合	경증 軽症		부담이 큰 작업, 스트레스 · 긴장을 많이 느끼는 작업의 제한 혹은 근무시간 단축 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
		중증 重症		휴직(입원 치료) 休業 (入院加療)
임신 전부터 갖고 있던 질병(임신으로 인해 증상 악화가 확인될 경우) 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)		경증 軽症		부담이 큰 작업의 제한 혹은 근무시간 단축 負担の大きい作業の制限又は勤務時間の短縮
		중증 重症		휴직(자택요양 또는 입원 치료) 休業 (自宅療養または入院加療)

(뒷면)
(裏)

증상 등 症状等			지도항목 指導項目	표준조치 標準措置
임신 중 걸리기 쉬운 질병 妊娠中にかかりやすい病気	정맥류 静脈瘤	증상이 심한 경우 症状が著しい場合		장시간 서 있는 작업, 강제로 같은 자세를 취해야 하는 작업의 제한 혹은 누워서 휴식 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
	치질 痔	증상이 심한 경우 症状が著しい場合		
	요통 등 腰痛等	증상이 심한 경우 症状が著しい場合		장시간 서 있는 작업, 허리에 부담을 주는 작업, 강제로 같은 자세를 취해야 하는 작업의 제한 長時間の立ち作業、腰に負担のかかる作業、同一姿勢を強制される作業の制限
	膀胱炎 膀胱炎	경증 軽症		부담이 큰 작업, 장시간 작업 장소를 떠날 수 없는 작업, 추운 장소에서의 작업의 제한 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
		중증 重症		휴직(입원 치료) 休業 (入院加療)
다태 임신(　　태) 多胎妊娠 (　　胎)				필요에 따라 부담이 큰 작업의 제한 혹은 근무시간 단축 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 다태 임신의 특수한 사례 혹은 3태 이상의 경우, 특별히 신중한 관리가 필요 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
산후 회복 부전 産後の回復不全		경증 軽症		부담이 큰 작업의 제한 혹은 근무시간 단축 負担の大きい作業の制限又は勤務時間の短縮
		중증 重症		휴직(자택요양) 休業 (自宅療養)

'표준 조치와는 다른 조치가 필요함' 등의 특별한 기술 사항이 있으면 기입해 주세요.
標準措置と異なる措置が必要であると等の特記事項があれば記入してください。

3. 상기 2의 조치가 필요한 기간(당분간의 예정 기간에 ○표시 해 주세요)
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)

1주간(　월　일~　월　일) 1週間 (　月　日~　月　日)	
2주간(　월　일~　월　일) 2週間 (　月　日~　月　日)	
4주간(　월　일~　월　일) 4週間 (　月　日~　月　日)	
기타(　　) その他 (　　)	

4. 가타 지도 사항(조치가 필요한 경우 ○표시 해 주세요.)
その他の指導事項
(措置が必要である場合は○をつけてください。)

임신 중 통근완화 조치 妊娠中の通勤緩和の措置	
임신 중 휴식에 관한 조치 妊娠中の休憩に関する措置	

(기입상 주의)
(記入上の注意)
(1) '4 기타 지도항목'의 '임신 중 통근 완화 조치'란에는 교통기관의 혼잡 상황 및 임신 경과 상황을 감안해, 조치가 필요한 경우 표시 해 주세요.
「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) '4 기타 지도사항'의 '임신 중 휴식에 관한 조치'란에는 작업 상황 및 임신 경과 상황을 감안해, 휴식에 관한 조치가 필요한 경우 표시 해 주세요.
「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。

지도 사항을 준수하기 위한 조치 신청서
指導事項を守るための措置申請書

상기와 같이 의사 등의 지도 사항에 의거한 조치를 신청합니다.
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。

년 월 일
令和 年 月 日

소속
所属
성명 인
氏名 印

사업주 귀중
事業主殿

이 양식의 '모성 건강관리지도 연락카드'란에는 의사 등이 기입해 주십시오. 또한, '지도사항을 준수하기 위한 조치 신청서'란에는 여성근로자가 기입해 주십시오.
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。

예비란
予備欄

※본 예비란은 의료기관에서 진찰을 받을 때 이용하거나, 어머니나 아이에 대해 궁금한 점 등을 기재하며 자유롭게 사용해 주십시오.
※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。

연락처 메모
連絡先メモ

건강검진 진료시설 健診受診施設	명칭 名称		전화 電話	
	소재지 所在地			
분만예정 시설 分娩予定施設	명칭 名称		전화 電話	
	소재지 所在地			
소아과 小児科	명칭 名称		전화 電話	
	소재지 所在地			
치과 歯科	명칭 名称		전화 電話	
	소재지 所在地			
	명칭 名称		전화 電話	
	소재지 所在地			
	명칭 名称		전화 電話	
	소재지 所在地			
	명칭 名称		전화 電話	
	소재지 所在地			

조산소에서 분만 예정인 경우에는 조산소에서 기재 (의료법 6조 4의 2에 따른 규정) 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)		기재일: 記載日:	년 年	월 月	일 日
조산소 명칭: 助産所の名称:		긴급 연락처: 緊急連絡先:			
조산사 이름: 助産師の名称:					
조산소에서 관리할 수 있는 임부의 상태(※) 助産所で管理できる妊婦の状態 (※)	☐ 조산사가 관리할 수 있는 임부 助産師が管理できる妊婦 ☐ 연계된 산부인과 의사와 상담한 후 공동 관리해야 하는 임부 連携する産婦人科医師と相談の上、共働管理すべき妊婦				
이상 시의 대응에 대해 異常の際の対応について	연계하여 이상에 대응하는 의료기관명 連携して異常に対する医療機関名		전화 電話		
	소재지 所在地				

※조산업무 가이드라인 2019의 'Ⅲ 임부관리 적용리스트'를 참조해 □에 체크하기.
※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。

아동헌장
児童憲章

우리들은 일본 헌법 정신에 따라 아동에 대한 올바른 관념을 확립하고 모든 아동의 행복을 꾀하기 위하여 이 헌장을 만든다.
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。

아동은, 인간으로서 존중되어야 한다.
児童は、人として尊ばれる。
아동은, 사회의 일원으로서 소중히 여겨져야 한다.
児童は、社会の一員として重んぜられる。
아동은, 좋은 환경 속에서 자라나야 한다.
児童は、よい環境のなかで育てられる。

1. 모든 아동은, 심신이 모두 건강하게 태어나고 키워져야 하며 그 생활을 보장받아야 한다.
すべての児童は、心身ともに、健やかにうまれ、育てられ、その生活を保障される。
2. 모든 아동은, 모든 가정에서 올바른 애정과 지식과 기술로써 키워져야 하며, 가정의 혜택을 받지 못한 아동에게는 이를 대신할 수 있는 환경이 주어져야 한다.
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. 모든 아동은, 적당한 영양과 주거, 그리고 의복이 주어져야 하며, 또한 질병과 재해로부터 보호되어야 한다.
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. 모든 아동은, 개성과 능력에 따라 교육되어야 하며, 일원으로서의 책임을 자주적으로 다 할 수 있도록 이끌어져야 한다.
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. 모든 아동은, 자연을 사랑하고 과학과 예술을 소중히 여기도록 이끌어져야 하며, 또한 도덕심을 길러주어야 한다.
すべての児童は、自然を愛し、科学と芸術を尊ぶように、みちびかれ、また、道徳的心情がつちかわれる。
6 모든 아동은, 취학의 길이 확보되어야 하며, 또한 충분하게 정비된 교육시설이 갖추어져야 한다.
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. 모든 아동은, 취업지도를 받을 기회가 주어져야 한다.
すべての児童は、職業指導を受ける機会が与えられる。
8. 모든 아동은, 그 노동에 있어, 심신의 발육이 저해 받지 않아야 하며, 교육받을 기회를 잃지 말아야 하며, 또한 아동으로서의 생활이 저해받지 않도록 충분히 보호되어야 한다.
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. 모든 아동은, 좋은 놀이시설과 문화재가 갖추어져 있어, 나쁜 환경으로부터 보호되어야 한다.
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. 모든 아동은, 학대, 혹사, 방임, 기타 부당한 취급으로부터 보호되어야 한다. 실수를 범한 아동은 적절하게 보호 지도되어야 한다.
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. 모든 아동은, 신체가 부자유할 경우, 또는 정신의 기능이 불충분할 경우에, 적절한 치료와 교육과 보호가 주어져야 한다.
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. 모든 아동은, 사랑과 진실로 맺어져, 좋은 국민으로서 인류의 평화와 문화에 공헌하도록 이끌어져야 한다.
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。

모자건강수첩에 대하여
母子健康手帳について

어머니와 아이의 건강을 지키고, 밝은 가정을 만듭시다
母と子の健康をまもり、明るい家庭をつくりましょう

◎ 임신 중이나 영유아기는 갑자기 건강 상태가 변하기 쉽고, 이 기간이 평생에 걸친 건강 구축의 기반이 되기 때문에, 어머니와 아이의 건강을 지키기 위해 모자건강수첩이 만들어졌습니다. 수첩을 받으면 먼저 처음부터 끝까지 훑어보고 임부 자신이나 보호자의 기록란 등에 기입합시다.
妊娠中や乳幼児期は急に健康状態が変化しやすいこと、この時期が生涯にわたる健康づくりの基盤となることから、お母さんとお子さんの健康を守るために母子健康手帳がつくられました。受けとったら、まず一通り読んで妊婦自身や保護者の記録欄などに記入しましょう。

◎ 이 수첩은 어머니와 아이의 건강을 기록한 것이므로 매우 중요합니다. 건강진단, 산과나 소아과의 진찰, 예방접종, 보건지도 등을 받을 때는 반드시 지참해 필요에 따라 기입 받읍시다. 수첩의 기록은 아이의 건강진단 시 참고가 될 뿐 아니라, 예방접종의 공적 기록으로서 취학 후에 도움이 되므로 분실하지 않도록 주의합시다. 또한 어머니와 아이의 건강상태, 검진결과 등의 기록으로도 이용해 주십시오.

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。

◎ 이 수첩을 활용해 어머니와 아버지가 함께 아기의 건강과 발육에 관심을 가집시다. 아버지도 아이의 상태나 자신의 생각이나 마음 등을 적극적으로 기록합시다. 아이가 성인이 되었을 때 어머니, 아버지가 건네 주는 것도 뜻 깊은 일입니다.
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。

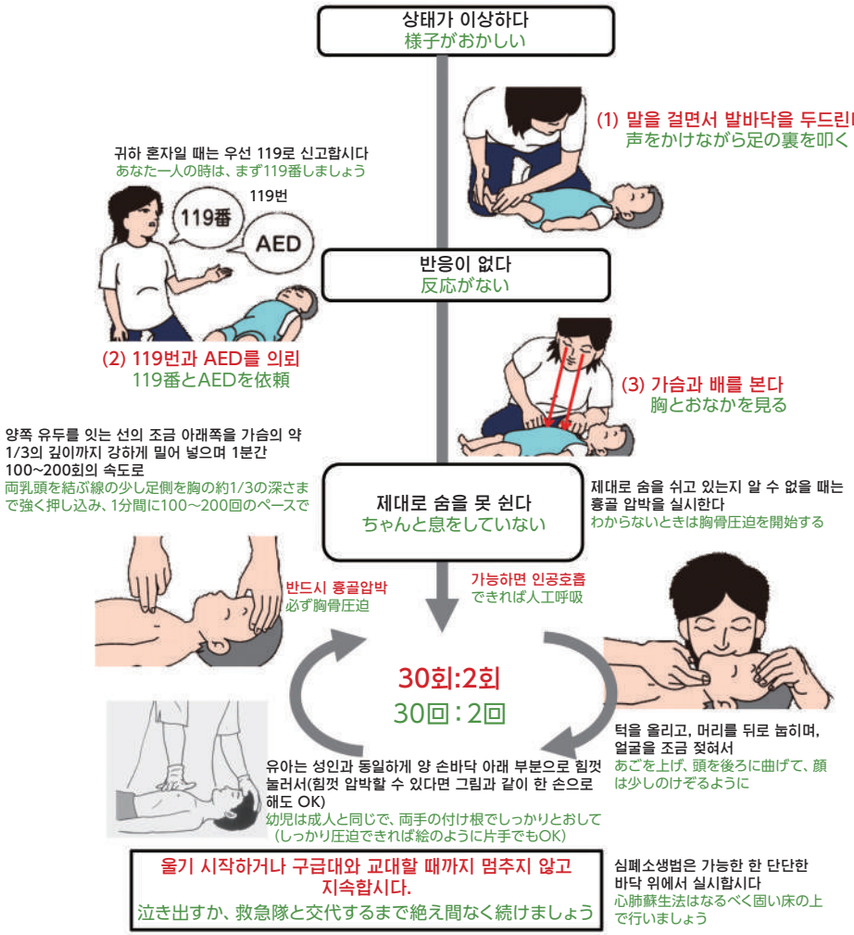
◎ 쌍생아(쌍둥이) 이상의 아이가 태어날 것을 알았다면, 거주지의 시구정촌 창구에서 아이 1명 당 수첩 1권이 되도록 새로운 모자건강수첩을 발급 받아 주십시오.
双生児（ふたご）以上のお子さんが生まれることがわかった場合は、お住まいの市区町村窓口からお子さん1人につき手帳1冊となるように新たに母子健康手帳を受けとってください。

◎ 사용에 지장이 있을 정도로 찢어지거나 더러워지거나 분실했을 때는 거주지의 시구정촌 창구에서 모자건강수첩을 재발급 받읍시다.
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。

◎ 기타 의문 사항은 발급받은 시구정촌 창구, 육아세대포괄지원센터, 보건소, 시정촌 보건센터에 문의합시다.
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。

심폐소생법
心肺蘇生法

심폐소생법의 기본은 흉골압박과 인공호흡입니다. 그렇지만 흉골압박 만이라도, 혹은 인공호흡 만이라도 좋으니 무엇인가를 하는 용기가 아이의 생명을 구합니다.
상태가 이상하면 도움을 요청하고, 다음의 심폐소생법을 순서대로 실시합시다.
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。



(감수) 일본소아구급의학회, 일본구급의료재단 심폐소생법위원회
（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

※소방기관 등에서 응급조치 강습회를 실시하고 있습니다. 익숙해지면 안심할 수 있으니 참여해 봅시다.
※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。