令和元年度 子ども・子育て支援推進調査研究事業

Sinusuportahan ang ligtas na pagbubuntis, panganganak at pag-aalaga ng bata!

# Impormasyon sa mga pamamaraang kinakailangan isagawa para sa pagbubuntis hanggang pag-aalaga ng bata sa Japan at mga serbisyong magagamit

日本での妊娠から子育てに必要な
手続きと受けられるサービスのご案内

安心な妊娠・出産・子育てをサポートします！

# Tsart ng Pag-aalaga ng Anak para sa mga Dayuhang Residente

## Mula sa pagbubuntis at panganganak hanggang pagpasok sa elementarya

## 外国人住民のための子育てチャート ～妊娠・出産から小学校入学まで～

- Pagamutan 医療機関
- Mga isinasagawang bagay tungkol sa ina at anak 母子に関する事業
- Mga isinasagawang bagay tungkol sa kalusugan ng ina at anak na alinsunod sa batas 法律で決まっている母子保健事業
- Munisipyo 役所
- Iba pa (embahada, nursery school, elementarya) その他(大使館・保育園・小学校)

Para sa mga iba't ibang konsultasyon, pumunta lamang sa [Sentro ng Komprehensibong Suporta para sa mga Pamilyang may Bata] 各種ご相談は、「子育て世代包括支援センター」へ。

**START**

Baka buntis ako
妊娠したかも

1. Magpatingin sa pagamutan
医療機関を受診

2. Kumuha ng Gabay sa Kalusugan ng Ina at Sanggol
母子健康手帳をもらいに行く

3. Isagawa ang pagsusuri sa kalusugan para sa mga nagbubuntis
妊婦健診を受ける

4. Paglakad ng papeles upang makatanggap ng isang-bigayang halaga para sa panganganak at pag-aalaga ng sanggol
出産育児一時金の手続き

5. Sumali sa Klase sa Pagpapalaki ng Anak para sa mga ina (mga magulang)
母(両)親学級に参加

6. Pagbisita sa nagbubuntis
妊婦訪問

7. Pagpasok sa ospital at panganganak
入院・分娩

8. Rehistro ng pagsilang at aplikasyon para sa allowance ng bata, atbp
出生届・児童手当申請等

9. Mga isinasagawang bagay sa pag-aalaga ng katawan pagkatapos manganak
Mga isinasagawang bagay para mabigyan ng suporta bago at pagkatapos manganak
産後ケア事業
産前・産後サポート事業

10. Mga paglalakad sa embahada at imigrasyon
大使館・入国管理局での手続き

EMBASSY

Immigration Bureau 入国管理局

11. Pagbisita sa sanggol na bagong panganak
新生児訪問

12. Pagsusuri sa kalusugan ng sanggol sa edad ng isang buwan
1か月健診

13. Pagbisita sa lahat ng sambahayan na may sanggol
乳児家庭全戸訪問

14. Mga pagbabakuna sa edad na dalawang buwan
2か月予防接種

Umpisa ng mga pagbabakuna
予防接種スタート

15. Pagsusuri sa kalusugan ng sanggol sa edad na 3~5 buwan
3~5か月児健診

16. Klase ng pagkain para sa sanggol
離乳食教室

17. Pagsusuri sa kalusugan sa huling bahagi ng pagiging sanggol
乳児後期健診

Isang taon
1歳

18. Pagsusuri sa kalusugan ng mga kabataang nasa ika-18 buwan
1歳6か月児健診

19. Pagsusuri ng ngipin ng mga kabataang nasa dalawang taong gulang
2歳児歯科健診

20. Pagsusuri sa kalusugan ng mga kabataang nasa tatlong taong gulang
3歳児健診

21. Pagpasok ng nursery school o kindergarten
保育園・幼稚園入園

22. Pagsusuri sa kalusugan ng mga kabataang nasa edad na limang taong gulang
5歳児健診

23. Pagsusuri sa kalusugan bago pumasok sa paaralan
就学前健診

**GOAL**

Pagpasok sa elementarya
小学校入学

入学式

# 1.Kapag nabuntis 妊娠したら

## ❶ Pagsusuri ng kalusugan sa pagamutan 医療機関受診
## ❷ Notipikasyon ng Pagbubuntis at Gabay sa Kalusugan ng Ina at Sanggol 妊娠届と母子健康手帳

Buntis kaya ako? Kung naiisip ito, agahang pumunta sa isang ospital na may obstetrics. Pagkatapos ay pumunta sa munisipyo ng tinitirahang munisipalidad, magpasa ng [ Notipikasyon ng Pagbubuntis ] at kumuha ng [ Gabay sa Kalusugan ng Ina at Sanggol ]. Isabay na dito ang pagkonsulta sa public health nurse, atbp, tungkol sa kung ano ang dapat gagawin upang mapaghandaan ang panganganak, tungkol sa kalagayan ng kalusugan, atbp, kumonsulata tungkol sa kahit ano man. Makakatanggap din ng impormasyon tungkol sa iba't ibang uri ng klase at makakatanggap ng [ tiket ng pagsusuri sa kalusugan para sa mga nagbubuntis ] (tiket ng pasusuri sa kalusugan upang murang maisasagawa ang pagsusuri sa kalusugan para sa mga nagbubuntis ).
Bilang talaan ng kalusugan ng inyong anak, mahalaga ang Gabay sa Kalusugan ng Ina at Sanggol. Kailangang dalhin ito tuwing magpapasuri sa kalusugan, magpapasuri sa mga pagamutan, sa pagbabakuna at kapag tumatanggap ng patnubay sa kalusugan, at pasusulatan kung kailangan. Sa Japan, ito ay mahalagang itinatabi hanggang lumaki ang anak, may mga pamilyang binibigay ito ng ina sa anak kapag kinasal na siya.

## ❸ Pagsusuri sa kalusugan para sa mga nagbubuntis [ isang bahagi ay sariling babayaran ]
妊婦健診【一部自己負担あり】

Kapag natanggap na ang [tiket ng pagsusuri sa kalusugan para sa mga nagbubuntis ], pana-panahon na magpasuri sa kalusugan sa ospital. Sa Japan, inirerekomenda ang 14 na beses na pagsusuri sa kalusugan. Sa pagsusuri sa kalusugan, isinasagawa ang pagsisiyasat at pagsusukat na kailangan upang matiyak ang kalagayan ng inyong kalusugan at ang paglaki at kalusugan ng sanggol, nagbibigay payo, atbp sa kailangang sustansiya at tamang pamumuhay habang buntis.

## ❹ Isang-bigayang halaga para sa panganganak at pag-aalaga ng sanggol 出産育児一時金

Ang halaga ng gastos ng panganganak sa Japan ay halos 400,000 hanggang 600,000 yen batay sa ospital. Kung mayroon kayong health insurance, makakatanggap kayo ng 420,000 yen bilang [ isang-bigayang halaga para sa panganganak ], ilakad lamang ito nang maaga sa ospital na balak isagawa ang panganganak.

## ❺ Klase sa Pagpapalaki ng Anak para sa mga ina (mga magulang) 母(両)親学級 libre 無料

Sumali lamang sa Klase sa Pagpapalaki ng Anak para sa mga ina o Klase sa Pagpapalaki ng Anak para sa mga magulang na isinasagawa ng munisipalidad at mga pagamutan. Hinihiwalay ng ilang beses, kasama na ang pagsasanay, na itinuturo kung ano ang mga serbisyong matatanggap mula sa munisipalidad bago at pagkatapos manganak, paano paliguan ang sanggol, ang mga sustansiyang kailangan mula sa bagbubuntis hanggang sa pag-aalaga ng sanggol, pag-alaga ng bibig, atbp. Habang nag-aaral, makakaroon ng tiyak na paglalawaran ng panganganak at pagpalaki ng bata. Maaaring may kaibahan ang pag-iisip batay sa bansa o lugar, o relihiyon ngunit subukan din sana ninyo na tanggapin, kahit na ang bahagi lamang na hindi naman kayo mahihirapan, ang mga paraan ng pagpalaki ng bata na ginagawa sa Japan.

## ❻ Pagbisita sa nagbubuntis 妊婦訪問 libre 無料

Habang buntis, maraming inaalalang bagay tulad ng kalagayan ng katawan, ang pagbabago ng katawan, atbp. Ang mga bagay na hindi makonsulta sa pinupuntahang ospital tulad ng kung paano makakuha ng sapat na sustansiya, kung paano paghandaan ang panganganak, tungkol sa pagpalaki ng bata, atbp, ay maipapayo ng public health nurse o komadrona ng munisipalidad sa pagbisita nila, kaya gamitin lamang ng masigasig ang serbisyong ito.

## ❼ Paghanda sa panganganak (pagpasok sa ospital) 出産(入院)の準備

May kasong bigla na lamang magsisimula ang pagsakit ng tiyan o ang pagtagas ng tubig mula sa matris. Ang mga bagay na kailangan sa pagpasok sa ospital, sa oras ng panganganak, pagkatapos manganak, paglabas sa ospital, atbp, ay maagang ihanda, ilagay ito malapit sa pasukan ng bahay o sa isang lugar na alam ng ibang miyembro ng pamilya. Marami ring mga bagay ang hinahanda ng ospital na papasukan kaya tiyakin ng mas maaga bago maghanda. Magiging mas maganda ang alaala kung ihahanda ang mga ito kasama ang asawa o miyembro ng pamilya.
Mga bagay na kailangan sa oras ng pagpasok sa ospital upang manganak: Gabay sa Kalusugan ng Ina at Sanggol, health insurance certificate, selyo ng pangalan, tiket ng pagsusuri sa kalusugan ng pagamutang papasukan. Kung hindi kayo magaling sa wikang Hapon, maganda kung mayroon app ng pagsasaling-wika.



# 2.Mula sa pagsilang ng anak hanggang 1 taong gulang
お子さんが生まれてから1歳まで

## Ang iba't ibang mga pamamaraan 諸手続き

### ❽ Ang mga bagay na ipapasa sa munisipalidad (sa munisipyo)
自治体(市町村役場や区役所)に届けること

May mga bagay na kailangang ilakad pagsilang ng anak. Maraming uri ang papeles kaya itakda bago manganak kung sino ang maglalakad ng mga papeles na ito upang hindi mahuli sa palugit na ibinibigay.

**● Rehisto ng Pagsilang** 出生届
Kapag ipinanganak na ang anak, sa loob ng 14 na araw kasama ang araw na ipinanganak, kailangang ipasa sa munisipyo ng tinitirahang munisipalidad ang Rehisto ng Pagsilang. Sa paggawa nito, dalhin lamang ang Rehisto ng Pagsilang at ang Sertipiko ng Pagsilang (kapag nanganak sa pagamutan, ibibigay ito sa inyo ng pagamutan), Gabay sa Kalusugan ng Ina at Sanggol, pasaporte ninyo at ng inyong asawa.

**● Tulong sa Medikal na Gastusin para sa Bata** 小児医療費助成
Ito ay isang sistemang tumutulong bayaran ang bahagi na babayaran sa medikal na gastusin para sa anak. Batay sa munisipalidad, ang tinutugunang edad ay nag-iiba ngunit hanggang magtapos ng elementarya halos walang babayaran sa medikal na gastusin ng anak. Dalhin sa munisipyo ang health insurance certificate na nakasulat ang pangalan ng anak, sertipiko ng kwalipikasyon sa pagtanggap ng medikal na gastos sa bata, atbp, at mag-aplay.

**● Allowance ng Bata** 児童手当
Ito ay binibigay sa magulang o tagapag-alaga hanggang magtapos ang bata sa junior high school (may limitasyon batay sa kita, atbp). Mag-aplay sa munisipyo ng tinitirahang munisipalidad sa loob ng 15 araw mula sa sunod na araw ng panganganak. Tuwing Hunyo ng taon ipasa ang [ Ulat ng Katayuan ] upang mapabago ito.

### ❿ Mga bagay na ipapasa sa embahada at imigrasyon 大使館・入国管理局に届けること

- Kumuha ng nasyonalidad ng inyong anak sa embahada (konsulado) sa Japan at mag-aplay para sa kanyang pasaporte.
- Sa loob ng 30 araw mula ng ipinanganak, kumuha ng visa para sa kanya sa imigrasyon. Kapag lumabas na ang kanyang permiso upang manirahan dito, bibigyan siya ng Residence Card sa paglahad ng kanyang orihinal na pasaporte.

## Serbisyo sa kalusugan ng ina at anak ng munisipyo ng tinitirahang munisipalidad
居住地の自治体の母子保健サービス

### ❾ Mga isinasagawang bagay sa pag-aalaga ng katawan pagkatapos manganak / Mga isinasagawang bagay para mabigyan ng suporta bago at pagkatapos manganak
産後ケア事業/産前・産後サポート事業

**● Mga isinasagawang bagay pagkatapos manganak** [ may tulong na ibinibigay ] 産後ケア事業【補助あり】
Kumonsulta sa public health nurse kapag kayo ay hindi malusog pagkatapos manganak o kapag kayo nag-aalala dahil sa kakulangan ng suporta ng pamilya sa pag-aalaga sa bata. Maaari kayong makatanggap ng pangangalaga at payo mula sa komadrona sa mga ospital, mga lugar panganakan, at mga espesyal na pasilidad, na gamit ang pondo ng publiko. Mayroong uri na manatili sa pasilidad, may uri na pupunta lamang, at may uri rin na binibisita.

**● Mga isinasagawang bagay para mabigyan ng suporta bago at pagkatapos manganak** [ libre ]
産前・産後サポート事業【無料】
Batay sa munisipalidad, sa panahon ng pagbubuntis at pag-aalaga ng bata, ang mga sinanay na mga tagapagtaguyod ng kalusugan ng ina at anak at mga miyembro ng pangkat ng Aiiku, matatandang henerasyon at mga taong may karanasan sa pag-aalaga ng bata, ay bumibisita sa tahanan at nag-aayos ng mga pagtitipon para sa mga taong may kaparehong edad. Ikonsulta ang mga bagay na pinag-aalala araw-araw, at makilahok sa mga pagtitipon upang makipagkaibigan.

### ⓫⓬ Pagbisita sa sanggol na bagong panganak / Pagbisita sa lahat ng sambahayan na may bata 新生児訪問/乳児家庭全戸訪問 libre 無料

Ang pagbisita sa sanggol na bagong panganak ay ang pagbisita ng komadrona sa bahay sa loob ng panahon mula pinanganak hanggang 28 araw, upang matiyak ang kalagayan ng paggaling ng inyong (ina) katawan, at sukatin ang sanggol upang matiyak ang kanyang paglaki. Nagbibigay din siya ng payo tungkol sa pagpapasuso, pagligo, at pagpapalaki ng bata, kaya magtanong lamang tungkol sa anumang hindi ninyo naintindihan o mga bagay na kayo ay nag-aalala.
Ang mga pagbisita sa lahat ng mga sambahayan na may mga bata ay ang pagbisita ng public health nurse o ng kawani ng promosyon, atbp sa lahat ng sambahayan na may batang hanggang 4 na buwang gulang upang magbigay ng kinakailangang impormasyon at pakinggan ang anumang problema, atbp, nila.

### ⑫⑮⑰ Pagsusuri sa kalusugan ng sanggol 乳児期の健診

libre 無料

Ang pagsusuri sa kalusugan ng sanggol sa edad ng isang buwan ay isinasagawa sa ospital kung saan ipinanganak ang bata, tinitignan ang paglaki at kalusugan ng anak, at ang katayuan ng paggaling ng ina. Ang pagsusuri sa kalusugan ng sanggol sa edad na 3~5 buwan at ang pagsusuri sa kalusugan sa huling bahagi ng pagiging sanggol ay isinasagawa sa Sentro ng Komprehensibong Suporta para sa mga Pamilyang may Bata ng munisipalidad at sa Public Health Center, o sa mga pagamutan, ito ay mga pagsusuri upang matignan ang paglaki at kalagayan ng pagtubo ng anak, nagbibigay ng gabay sa kalusugan at nutrisyon, atbp kaya magpasuri lamang kapag dumating ang notipikayson mula sa munisipalidad. At kung mayroon kayong anumang mga katanungan o inaalala tungkol sa inyong anak o sa inyong sarili, itala lamang ito at ikonsulta sa panahon ng pagsusuri sa kalusugan.

### ⑭ Pagbabakuna [Ang mga regular na pagbabakuna ay libre. Tingnan ang listahan sa pahina 8.] 予防接種(定期接種は無料・8頁一覧表参照)

libre 無料

Ang immunidad sa sakit na ibinibigay ng ina sa huling bahagi ng pagbubuntis ay halos nawawala sa edad na anim na buwan pagkatapos ipinanganak. Sa halip, kinakailangan ang pagbabakuna upang maprotektahan ang inyong sanggol. Ang mga sanggol ay maaaring mabilis lumubha kapag nahawaan ng mga nakakahawang sakit sa virus o bakterya. Ang mga nakakahawang sakit ay maiiwasang sakit. Kapag nagkaroon ng antibodies dahil sa pagbabakuna, ang sakit ay magiging magaang lamang kahit mahawa man.

Ang pagbabakuna ay may uring [pana-panahong pagbabakuna] at [kusang pagbabakuna], may 15 beses o higit pa hanggang 1 taong gulang kung isasama ang kusang pagbabakuna, may dagdag pa na 10 beses hanggang 3 taong gulang. Maaaring magpabakuna mula 2 buwan pagkatapos ipinanganak, mayroon ding ilang uri na sabay-sabay na mapagbabakuna, kaya kumonsulta sa inyong pinupuntahang pediatrician upang gumawa ng plano para sa pagbabakuna.

### ⑯ Klase ng pagkain para sa sanggol 離乳食教室

libre 無料

Mga 5~6 na buwan pagkatapos ipinanganak, kapag kaya na ng leeg na suportahin ang ulo, uumpisahan na ang pagkain para sa sanggol kaya sumali sa klase ng pagkain para sa sanggol. Ang pagkain para sa sanggol ay ipapakain habang tinitignan ang kalagayan ng pagtubo ng katawan at bibig ng sanggol. Batay sa panahon, hindi lamang ang lambot at dami ng ibibigay ang magbabago, ang sustansiyang dapat makuha ay magbabago rin. Maaaring may mga bagay na naiiba dahil sa kultura ng pinagmulang bansa o relihiyon, atbp, ngunit marami ring mga maaaring magamit na sanggunian sa klaseng ito.

## 3. Mula isang taong gulang hanggang pumasok sa elementarya
## 1歳から小学校入学まで

**Ang lokal na pamahalaan ng tinitirahang munisipalidad ang gagawa.**

### ⑱⑲⑳ Pagsusuri sa kalusugan 健康診査

libre 無料

Ang pagpapasuri sa pagsusuri sa kalusugan ng mga kabataang nasa ika-18 buwan at pagsusuri sa kalusugan ng mga kabataang nasa tatlong taong gulang ay obligasyon ayon sa batas. Ang kasama sa mga pagsusuri sa kalusugang ito ay pagsusuri ng pediatrics, pagsusuri ng dentist at pagtuturo ng pagsipilyo, gabay sa kalusugan at nutrisyon, atbp. Sa pagsusuri ng ngipin ng mga kabataang nasa dalawang taong gulang naman, maliban sa pagsusuri ng ngipin, magtuturo din ng pagsipilyo at nag-uusap tungkol sa nutrisyon.

### ㉒ Pagsusuri sa kalusugan ng mga kabataang nasa edad na limang taong gulang 5歳児健診

libre 無料

Ang kalagayan ng paglaki ng inyong anak ay tinitignan ng mga tauhan sa iba't ibang propesyon tulad ng pediatrician, public health nurse, guro sa nursery school, atbp. Kahit na may problema sa pagtubo, hahantong ito sa malusog na paglaki ng bata sa pamamagitan ng pagpansin nito nang maaga upang mabigyan ng nararapat na suporta at pag-aalaga. May mga munisipalidad na hindi ito ginagawa.

### ㉓ Pagsusuri sa kalusugan bago pumasok sa paaralan 就学前健診

libre 無料

Magpapasuri hanggang katapusan ng Nobyembre sa taong bago pumasok sa elementarya. Tinitignan ang paglaki at kalagayan ng pagtubo ng anak.



# Para sa mga dayuhang nagbubuntis na manganganak at magpapalaki ng anak sa Japan

日本で出産、子育てをされる外国籍の妊産婦さんへ

#### FREE Karamihan sa mga serbisyo para sa kalusugan ng ina at anak sa Japan ay libr

日本の母子保健サービスの多くは無料です

Sa Japan, ang bawat uri ng pagsusuri sa kalusugan at mga klase, pati ang pagbibisita ay halos libre kaya masigasig na gamitin ang mga serbisyong ito. Lalo na ang pagsusuri sa kalusugan ng sanggol upang matignan ang paglaki ng inyong anak, ay napakahalaga. Huwag kaligtaan ang magpasuri. May hindi libreng uri (pagsusuri sa kalusugan para sa mga nagbubuntis, mga isinasagawang bagay sa pag-aalaga ng katawan pagkatapos manganak, atbp) ngunit ang lokal na pamahalaan ng inyong tinitirahang munisipalidad ay may tulong na ibinibigay upang mapagaan ang babayaran.

#### FREE Libre rin ang ambulansiya

救急車も無料です

Kung ang inyong anak ay biglang nagkasakit, tumawag sa 119 upang humiling ng ambulansya. Ang ambulansya ay isang serbisyo na pinamamahalaan ng lokal na pamahalaan at walang bayad ito. Kapag tumawag na gamit ang mobile phone, siguraduhing alam ninyo ang inyong address.

#### Hindi naggagamot ang Sentro ng Komprehensibong Suporta para sa mga Pamilyang may Bata (Public Health Center)

子育て世代包括支援センター(保健センター)では治療はしません

Ang Sentro ng Komprehensibong Suporta para sa mga Pamilyang may Bata (Public Health Center) ay isang tanggapan ng lokal na pamahalaan na nagbibigay ng walang putol na suporta para sa mga magulang at bata sa panahon ng pagbubuntis at pagpapalaki ng bata (bago pumasok ang bata sa elementarya). Kumonsulta lamang tungkol sa anumang bagay tungkol sa inyong sarili o sa inyong anak. Ang mga dalubhasa ay hindi lamang nagbibigay ng konsulta, tumutulong din upang makamtan ang mga kinakailangang serbisyo. Sa kabilang banda, ang mga kapanganakan, pagbabakuna, at paggamot ng sakit at pinsala ay isinasagawa sa mga pagamutan.

#### Kapag nakaramdam ng kahirapan sa pagpalaki ng bata

育てにくさを感じたら

Habang lumalaki ang inyong anak, maaaring may pagkakataong naiisip ninyo na...ang anak naming walang tigil ang kilos, laging hindi mapakali, kapag nakatutok sa isang bagay hindi na nakikita ang paligid, ang ibang bata naman nakikinig kapag pinagsabihan, bakit...Sa kasong ito, kumonsulta sa public health nurse ng Sentro ng Komprehensibong Suporta para sa mga Pamilyang may Bata (Public Health Center) o sa inyong pediatrician. Kapag masabihan kayo na ang pagtubo ng inyong anak ay naiiba sa ibang mga bata sa isang pagsusuri sa kalusugang inyong isingawa, tignan ang personalidad ng inyong anak habang tumatanggap ng suportang kailangan at sikapin na mapaganda ang kanyang magagandang katangian.

#### Ang karahasan ay masama ×

暴力は×です

Bago at pagkatapos manganak, nagbabago bigla ang balanse ng inyong mga hormone, at pagkatapos manganak, nagigising kayo bawat 2 hanggang 3 oras sa pagpapasuso at pagpapalit ng lampin, ito ay nagiging sanhi ng pagkapagod ng isip at katawan, na maaaring magdudulot ng stress kaya maaaring mapalo ninyo ang inyong anak. Marahil ang inyong asawa ay hindi rin makatulog sa pag-iyak ng inyong sanggol na nagiging karagdagang stress pa sa stress ng trabaho, at maaaring maging sanhi ito ng paninigaw at pamamalo.

Ngunit ang pagpalo o pagsipa ay ipinagbabawal sa anumang kadahilanan! Kapag naiipon na ang inyong pagkainis, siguraduhin muna ang kaligtasan ng anak, pagkatapos ay lumayo muna sa anak at palinawin ang isip o tumawag sa Sentro ng Komprehensibong Suporta para sa mga Pamilyang may Bata (Public Health Center) at sabihin ang inyong nararamdaman.

#### Huwag ninyong kimkimin na nag-iisa

ひとりで抱え込まないで

Kapag ang inyong anak ay maliit pa, hindi kayo madalas na nakakalabas, at madali para sa inyo na sarilinin ang mga inaalalang bagay at mga problema. Lalo na kapag ang asawa lamang ninyo ang inyong nakakausap sa sariling wika, maaaring makaramdam kayo na kayo ay nakahiwalay sa kapaligiran.

Kapag kayo ay may pinag-aalala o problema sa pagpapalaki ng inyong anak, pumunta sa Sentro ng Komprehensibong Suporta para sa mga Pamilyang may Bata (Public Health Center), kapag nais ninyong magkaroon ng kakilala na makakausap ninyo sa sariling wika, o nais ninyong makakuha ng mga impormasyon sa sariling wika, pumunta sa website ng International Association ng inyong prefecture o sa website ng inyong embahada, na gamit ang smart phone o computer. Maaaring makakita kayo ng nagpapakilala sa mga komunidad o mga impormasyon makakapagbigay sa inyo ng kaluwagan.

企画・制作 公益社団法人 母子保健推進会議

# Halimbawa ng schedule sa pagbakuna
# 予防接種スケジュールの例

Ang markang [] sa ibaba ay naglalarawan ng isang **halimbawa sa rekomendadong** panahon para **sa pagtanggap** ng **bakuna.** Kumunsulta sa inyong doktor ukol **sa mga** bakunang dapat tanggapin **ng bata** pati ang **schedule** ng pagtanggap nito. Ang numerong (①, ②) **at iba pa**, ay naglalarawan kung ilang beses isinagawa ang pagbakuna. (Halimbawa, ang ibig sabihin ng ① ay **"unang beses"** at ang ibig sabihin ng ② ay "pangalawang beses").

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。

| Uri 種類 | Bakuna ワクチン | Panahon ng pagiging sanggol 乳児期 | | | | | | | | Panahon ng Late Infancy / Pre-school 幼児期 | | | | | | | | Panahon sa pagpasok sa Elementary School 学童期 | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 2 buwan 2か月 | 3 buwan 3か月 | 4 buwan 4か月 | 5 buwan 5か月 | 6 buwan 6か月 | 7 buwan 7か月 | 8 buwan 8か月 | 9 buwan- 9か月~ | 12 buwan- 12か月~ | 15 buwan- 15か月~ | 18 buwan- 18か月~ | 2 taon 2歳 | 3 taon 3歳 | 4 taon 4歳 | 5 taon 5歳 | 6 taon 6歳 | 7 taon 7歳 | 8 taon 8歳 | 9 taon 9歳 | 10 taon 10歳~ |
| Itinakdang pagbakuna 定期接種 | Haemophilus Influenza Type b (Hib) インフルエンザ菌b型（ヒブ） | ① | ② | ③ | | | | | | | ④ | | | | | | | | | | |
| | Pediatric Heptavalent Pneumococcal Conjugate Vaccine 小児用肺炎球菌 | ① | ② | ③ | | | | | | ④ | | | | | | | | | | | |
| | Hepatitis B (HBV) B型肝炎 | ① | ② | | | | ③ | | | | | | | | | | | | | | |
| | Diphtheria, Pertussis, Tetanus at Polyo (DPT-IPV) 四種混合（DPT-IPV） | | ① | ② | ③ | | | | | | | ④ | | | | | | | | | |
| | BCG | | | | | ① | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Tigdas at Rubella (MR) 麻しん・風しん(MR) | | | | | | | | | | ① | | | | | ② | | | | | |
| | Bulutong tubig 水痘（水ぼうそう） | | | | | | | | | ① | | ② | | | | | | | | | 9-12 taong-gulang (pangalawang lakda) 9~12歳（2期） |
| | Japanese Encephalitis 日本脳炎 | | | | | | | | | | | | | ① ② | ③ | | | | | | ④ |
| | Diphtheria at Tetanus (DT) 二種混合（DT） | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 11-12 taong-gulang (pangalawang lakda) 11~12歳（2期） → ① |
| | Human Papilloma Virus (HPV) ヒトパピローマウイルス(HPV) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 13-14 taong-gulang 13~14歳 → ① ② ③ |
| Boluntaryo / Optional na pagbabakuna 任意接種 | Rotavirus ロタウイルス — Monovalent 1価 | ① | ② | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Rotavirus ロタウイルス — Pentavalent 5価 | ① | ② | ③ | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Biki おたふくかぜ | | | | | | | | | ① | | | | | | (②) | | | | | Mula sa ika-labintatlong taong-gulang 13歳より |
| | Trangkaso インフルエンザ | | | | Bawat taon (sa Oktubre, Novyembre at iba pa) 毎年①、②（10月、11月など） | | | | | | | | | | | | | | | | ① |

(*) Ang halimbawa ng schedule ng optional na pagbabakuna ay irirekomenda ng Japan Pediatric Society
(*) 任意接種のスケジュール例については、日本小児科学会が推奨するもの

(*) For rotavirus, vaccination is either an orally administered attenuated human rotavirus vaccine (monovalent) or an orally administered attenuated pentavalent rotavirus vaccine
(*) ロタウイルスについては、経口弱毒生ヒトロタウイルスワクチン（1価）・5価経口弱毒生ロタウイルスワクチン（5価）のいずれかを接種

(*) Schedule ng pagbabakuna na inirekomenda ng Japan Pediatric Society (http://www.jpeds.or.jp/modules/general/index.php?content_id=9)
※日本小児科学会が推奨する予防接種スケジュール
(http://www.jpeds.or.jp/modules/general/index.php?content_id=9)

* Para sa karagdagang impormasyon ukol sa pagbakuna, tingnan ang paksa kaugnay sa pagbakuna sa website ng National Institute of Infectious Disease (https://www.niid.go.jp/niid/ja/schedule.html)
※予防接種について詳しい情報はこちら
国立感染症研究所感染症疫学センター（https://www.niid.go.jp/niid/ja/schedule.html）