令和元年度 子ども・子育て支援推進調査研究事業

ฉบับภาษาไทย

タイ語版

ให้ความช่วยเหลือเพื่อให้คุณอุ่นใจได้กับการตั้งครรภ์ / การคลอดบุตร / การเลี้ยงดูบุตรในญี่ปุ่น!

แนะนำเกี่ยวกับขั้นตอนที่จำเป็น และบริการที่ใช้ได้ ตั้งแต่ตั้งครรภ์ จนถึงเลี้ยงดูบุตรในญี่ปุ่น

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！

แผนภูมิการเลี้ยงดูบุตรสำหรับผู้อยู่อาศัยชาวต่างชาติ

ตั้งแต่การตั้งครรภ์ / การคลอดบุตร จนถึง การเข้าเรียนในโรงเรียนประถมศึกษา

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～

START

อาจจะตั้งครรภ์
妊娠したかも

❶ รับการตรวจที่สถานพยาบาล
医療機関を受診

❷ ไปรับหนังสือคู่มือสุขภาพอนามัยแม่และบุตร
母子健康手帳をもらいに行く

❸ รับการตรวจสุขภาพหญิงมีครรภ์
妊婦健診を受ける

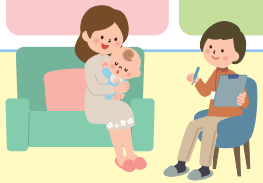
❹ การตรวจสุขภาพสำหรับเด็กอายุ 1 เดือน
1か月健診

❺ การเยี่ยมบ้านทารกเกิดใหม่
新生児訪問

❻ การเยี่ยมบ้านทุกหลังที่มีทารก
乳児家庭全戸訪問

❼ การฉีดวัคซีนป้องกันโรคสำหรับเด็กอายุ 2 เดือน
2か月予防接種

เริ่มฉีดวัคซีนป้องกันโรค
予防接種スタート



❽ การตรวจสุขภาพสำหรับเด็กอายุ 3 - 5 เดือน
3~5か月児健診

❾ คลาสอาหารสำหรับทาร
離乳食教室

❿ การตรวจสุขภาพสำหรับเด็กวัยทารตอนปลาย
乳児後期健診

⓫ การตรวจสุขภาพสำหรับเด็กอายุ 1 ขวบ 6 เดือน
1歳6か月児健診

⓬ การตรวจสุขภาพฟันสำหรับเด็กอายุ 2 ขวบ
2歳児歯科健診

⓭ การตรวจสุขภาพสำหรับเด็กอายุ 3 ขวบ
3歳児健診

1 ขวบ
1歳

■ สถานพยาบาล 医療機関　■ โครงการเกี่ยวกับแม่และเด็ก 母子に関する事業　■ โครงการสุขภาพแม่และเด็กที่ถูกกำหนดโดยกฎหมาย 法律で決まっている母子保健事業　■ ที่ทำกา 役所
■ อื่นๆ (สถานทูต / สถานเลี้ยงเด็ก / โรงเรียนประถมศึกษา) その他(大使館・保育園・小学校)

สำหรับการปรึกษาในแต่ละเรื่อง กรุณาติดต่อ "ศูนย์สนับสนุนรวมสำหรับผู้เลี้ยงดูบุตร

各種ご相談は、「子育て世代包括支援センター」へ。

❹ การทำเรื่องขอเงินช่วยทีจ่ายเป็นก้อนสำหรับการคลอบุตรและการเลี้ยงดูบุตร

出産育児一時金の手続き

❺ เข้าคอร์สสำหรับมารด (บิดามารดา)

母(両)親学級に参加

❻ การเยี่ยมบ้านหญิงมีครรภ์

妊婦訪問

❼ การเข้าโรงพยาบาล / การคลอด

入院・分娩

❽ การแจ้งเกิด / การยื่นคำขอเงินช่วยเหลือค่าเลี้ยงดูบุตร ฯลฯ

出生届・児童手当申請等

❾ โครงการดูแลหลังคลอด โครงการช่วยเหลือก่อนคลอด/หลังคลอด

産後ケア事業
産前・産後サポート事業

❿ การทำเรื่องทีสถานทูต / สำนักงานตรวจคเข้าเมือง

大使館・入国管理局での手続き

GOAL

การเข้าเรียนในโรงเรียนประถมศึกษา

小学校入学

⓫ การเข้าสถานเลี้ยงเด็ก/โรงเรียนอนุบาล

保育園・幼稚園入園

⓬ การตรวจสุขภาพสำหรับเด็กอายุ 5 ขวบ

5歳児健診

⓭ การตรวจสุขภาพสำหรับเด็กก่อนเข้าโรงเรียน

就学前健診

参考資料：公益財団法人かながわ国際交流財団「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～」

1.ถ้าหากตั้งครรภ์ 妊娠したら

① การตรวจร่างกายที่สถานพยาบาล 医療機関受診
② เอกสารแจ้งการตั้งครรภ์ และหนังสือคู่มือสุขภาพอนามัยแม่และบุตร 妊娠届と母子健康手帳

ถ้าคุณคิดว่าตัวคุณอาจจะตั้งครรภ์ ให้ไปที่โรงพยาบาลซึ่งมีแผนกสูตินรีเวชโดยเร็ว หลังจากนั้น ให้ไปยังที่ทำการของเขตที่คุอาศัยอยู่ เพื่อยื่น "เอกสารแจ้งการตั้งครรภ์" และรับ "หนังสือคู่มือสุขภาพอนามัยแม่และบุตร" พร้อมทั้งพบและปรึกษาพยาบาลอนามัยชุมชน ฯลฯ เกี่ยวกับเรื่องใดๆ ก็ได้ เช่น เรื่องที่ต้องทำก่อนคลอดบุตร สภาพร่างกาย ฯลฯ คุณจะได้รับข้อมูลเกี่ยวกับคลาเรียนต่างๆ รวมทั้ง "บัตรส่วนลดสำหรับการตรวจสุขภาพหญิงมีครรภ์"(บัตรเพื่อรับการตรวจสุขภาพหญิงมีครรภ์ในราคาถูก) หนังสือคู่มือสุขภาพอนามัยแม่และบุตร เป็นสมุดสำคัญที่บันทึกเกี่ยวกับสุขภาพของคุณและของบุตรไว้ เมื่อตรวจสุขภาพ, ไปตรวจที่สถานพยาบาล, ฉีดวัคซีน, รับคำแนะนำเกี่ยวกับสุขภาพ จะต้องนำหนังสือคู่มือสุขภาพอนามัยแม่และบุตรไปด้วเพื่อบันทึกข้อมูลที่จำเป็นลงไป ที่ญี่ปุ่นจะมีการเก็บรักษาหนังสือคู่มือสุขภาพอนามัยแม่และบุตรไว้อย่างดีจนลูกโและบางบ้านคุณแม่จะมอบหนังสือคู่มือนี้ให้แก่ลูกเมื่อลูกแต่งงานด้วย

③ การตรวจสุขภาพหญิงมีครรภ์ [มีรายการที่ต้องรับผิดชอบค่าใช้จ่ายเองบางส่วน]
妊婦健診【一部自己負担あり】

เมื่อได้รับ "บัตรส่วนลดสำหรับการตรวจสุขภาพหญิงมีครรภ์" แล้ว กรุณาไปตรวจที่โรงพยาบาลตามเวลาที่กำหนด ที่ญี่ปุ่นแนะนำให้ตรวจทั้งหมด 14 ครั้ง ในการตรวจร่างกายจะมีการวัดและตรวจเช็คสุขภาพของคุณ รวมทั้งสุขภาพและการเจริเติบโตของทารก พร้อมทั้งให้คำแนะนำต่างๆ เกี่ยวกับสารอาหารที่จำเป็นและการใช้ชีวิตระหว่างตั้งครรภ์ด

④ เงินช่วยที่จ่ายเป็นก้อนสำหรับการคลอดบุตรและการเลี้ยงดูบุต 出産育児一時金

การคลอดบุตรที่ญี่ปุ่นนั้น จะมีค่าใช้จ่ายประมาณ 400,000 - 600,000 เยนขึ้นอยู่กับโรงพยาบาล/คลีนิค ถ้าคุณเข้าประกันสุขภาพ คุณจะได้รับเงินช่วยเหลือที่จ่ายเป็นก้อนสำหรับการคลอดบุตร 420,000 เยน กรุณาทำเรื่องล่วงหน้าที่เคาน์เตอร์ขโรงพยาบาล/คลินิคที่คุณจะไปคลอด

⑤ คอร์สสำหรับมารดา(บิดามารดา 母(両)親学級

ไม่มีค่าใช้จ่าย 無料

กรุณาเข้าร่วมคอร์สสำหรับมารดาหรือคอร์สสำหรับบิดามารดา ซึ่งองค์การปกครองส่วนท้องถิ่นหรือสถานพยาบาลจัดอบรมจะมีการแนะนำบริการต่างๆที่จัดโดยองค์การปกครองส่วนท้องถิ่นสำหรับก่อนคลอดและหลังคลอดและคุณจะได้เรียนรู้เกี่ยวกวิธีการอาบน้ำให้ทารก, สารอาหารที่จำเป็นและการดูแลช่องปากตั้งแต่ระยะตั้งครรภ์จนถึงระยะที่เลี้ยงดูบุตร โดยแบ่งเป็น 2 - 3 ครั้ง ซึ่งรวมการฝึกปฏิบัติจริงด้วย พอเรียนไปสักระยะหนึ่ง คุณจะเริ่มเห็นภาพที่ชัดเจนขึ้นเกี่ยวกับการคลอดบุตรและการเลี้ยงดูบุตร ทั้งนี้แต่ละประเทศ ภูมิภาค และศาสนา อาจมีประเพณีและวิธีคิดที่แตกต่างกัน คุณสามารถนำวิธีการดูแลเด็กที่ใช้ญี่ปุ่นไปปรับใช้ ในขอบเขตที่พอเหมาะพอควรที่คุณยอมรับได้

⑥ การเยี่ยมบ้านหญิงมีครรภ์ 妊婦訪問

ไม่มีค่าใช้จ่าย 無料

ระหว่างตั้งครรภ์ คุณอาจมีความกังวลหลายอย่างเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายหรือสภาพร่างกาย นอกจากนี้ การรับสารอาหาร การเตรียมตัวสำหรับการคลอดบุตร การเลี้ยงดูบุตร อาจเป็นเรื่องที่คุณปรึกษากับโรงพยาบาลได้ลำบากในฐานะผู้ป่นอก เพราะฉะนั้นคุณควรใช้บริการนี้อย่างเต็มที่ เนื่องจากจะมีพยาบาลอนามัยชุมชนหรือผู้ช่วยผดุงครรภ์ขององค์การปกครองส่วนท้องถิ่น ไปเยี่ยมที่บ้านและให้คำปรึกษาแก่คุ

⑦ การเตรียมตัวคลอดบุตร(การเข้าโรงพยาบาล) 出産(入院)の準備

อาการปวดท้องคลอดหรือถุงน้ำคร่ำแตก อาจเกิดขึ้นอย่างกะทันหันได้ คุณควรเผื่อเวลาและเตรียมของที่จำเป็นไว้ตั้งแต่เนิ่สำหรับ การเข้าโรงพยาบาล ตอนคลอด หลังคลอด ตอนออกจากโรงพยาบาล ฯลฯ และวางสิ่งของที่เตรียมไว้ตรงบริเวประตูหน้าบ้าน หรือตรงที่ซึ่งคนในครอบครัวรู้ แต่ทางโรงพยาบาลก็มักจะเตรียมสิ่งของไว้ให้มากมายเช่นกัน เพราะฉะนั้นคุณควรตรวจสอบล่วงหน้ากับทางโรงพยาบาลก่อนแล้วค่อยเตรียมของเอง การช่วยกันจัดเตรียมของกับพาร์ทเนอร์หรือคนในครอบครัว ยังเป็นการสร้างความทรงจำที่ดีอีกด้วย

สิ่งที่จำเป็นต้องมี เมื่อทำเรื่องเข้าโรงพยาบาลเพื่อคลอดบุตร: หนังสือคู่มือสุขภาพอนามัยแม่และบุตร, บัตรประกันสุขภาพ, ตประทับ, บัตรผู้ป่วยของสถานพยาบาลที่จะเข้า ฯลฯ สำหรับผู้ที่ไม่เก่งภาษาญี่ปุ่น ถ้าใช้แอปพลิเคชันการแปลภาษาก็จะช่วให้อุ่นใจได้

2.ตั้งแต่บุตรเกิดจนถึงอายุ 1 ขวบ お子さんが生まれてから1歳まで

ขั้นตอนต่างๆ 諸手続き

8 การยื่นเรื่องที่องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น (ที่ทำการเทศบาลเมืองตำบลและหมู่บ้าน หรือที่ทำการเขต 自治体(市町村役場や区役所)に届けること

มีขั้นตอนต่างๆ ที่คุณจำเป็นต้องทำเมื่อบุตรเกิด และเนื่องจากขั้นตอนต่างๆ ที่จำเป็นต้องทำนั้นมีหลายอย่าง คุณจึงควรกล่วงหน้าว่า ใครจะเป็นคนทำเรื่องใด ฯลฯ เพื่อไม่ให้ยื่นเรื่องล่าช้าเกินเวลาที่กำห

การแจ้งเกิด 出生届

เมื่อบุตรเกิด คุณจะต้องแจ้งเกิดที่องค์การปกครองส่วนท้องถิ่นของเขตที่คุณอาศัยอยู่ ภายใน 14 วันโดยนับวันที่เกิดด้วย โดยนำใบแจ้งเกิดและใบรับรองการเกิด(สถานพยาบาลจะเตรียมให้คุณ ในกรณีที่คุณคลอดบุตรที่สถานพยาบาล), หนังสือคู่มือสุขภาพอนามัยแม่และบุตร, หนังสือเดินทางของพาร์ทเนอร์และตัวคุณเอง ไปด้วย

การช่วยเหลือค่ารักษาพยาบาลสำหรับเด็ 小児医療費助成

เป็นระบบช่วยเหลือค่ารักษาพยาบาลสำหรับเด็ก สำหรับค่าใช้จ่ายส่วนที่ต้องจ่ายเอง อายุที่มีสิทธิ์รับการช่วยเหลือค่ารักพยาบาลนั้นจะแตกต่างกันไปตามองค์การปกครองส่วนท้องถิ่น แต่คุณแทบจะไม่มีต้องจ่ายค่ารักษาพยาบาลสำหรับบุตรเลยจนบุตรจบชั้นประถมศึกษา ฯลฯ กรุณานำบัตรประกันสุขภาพที่มีชื่อของบุตรระบุไว้, ใบรับรองสิทธ์ค่ารักษาพยาบาลสำหรับเด็ ฯลฯ ไปยื่นคำขอที่องค์การปกครองส่วนท้องถิ่นของเขตที่คุณอาศัยอยู

เงินช่วยเหลือค่าเลี้ยงดูบุตร 児童手当

เป็นเงินที่จ่ายให้กับผู้ปกครอง จนกว่าบุตรจะจบมัธยมต้น(มีการจำกัดรายได้สำหรับผู้มีสิทธิ์รับเงินช่วย ฯลฯ) กรุณายื่นคำขอองค์การปกครองส่วนท้องถิ่นของเขตที่คุณอาศัยอยู่ ภายใน 15 วัน นับจากวันถัดจากวันเกิด และในเดือนมิถุนายนของทุกปี คุณจะต้องยื่น "ใบแจ้งสถานภาพปัจจุบัน" เพื่อทำการอัพเดทสถานะตัว

10 การยื่นเรื่องที่สถานทูต / สำนักงานตรวจคนเข้าเมือ 大使館・入国管理局に届けること

- กรุณาขอสัญชาติของบุตรที่สถานทูต(สถานกงสุล)ในประเทศญี่ปุ่น และขอหนังสือเดินทาง
- ต้องขอสถานภาพการพำนัก ที่สำนักงานตรวจคนเข้าเมือง ภายใน 30 วันหลังจากบุตรเกิด หลังจากได้อนุญาตพำนักอาศัยแล ให้นำหนังสือเดินทางตัวจริงไปยื่น เพื่อขอให้ออกบัตร ประจำตัวผู้พำ

บริการเกี่ยวกับสุขภาพแม่และเด็ก ขององค์การปกครองส่วนท้องถิ่นของเขตที่อาศัยอยู่
居住地の自治体の母子保健サービス

9 โครงการดูแลหลังคลอด และโครงการช่วยเหลือก่อนคลอด / หลังคลอด
産後ケア事業／産前・産後サポート事業

โครงการดูแลหลังคลอด [มีเงินสนับสนุน] 産後ケア事業【補助あり】

ในกรณีที่สุขภาพไม่แข็งแรงหลังจากคลอดบุตรหรือไม่ได้รับความร่วมมือจากคนในครอบครัวในการเลี้ยงดูบุตรและมีความกังวลเกี่ยวกับอนาคต ฯลฯ กรุณาปรึกษากับพยาบาลอนามัยชุมชน คุณสามารถเข้ารับการดูแลหรือขอคำปรึกษาจากผู้ช่วยผดุงครรภ์ ฯลฯ ที่โรงพยาบาล คลินิกผดุงครรภ์ สถานดูแลรักษาเฉพาะทาง ฯลฯ ด้วยเงินสนับสนุนจากรัฐบาลได้ โดยมีทั้งแบบพักค้างคืน แบบไปเช้าเย็นกลับ และแบบไปเยี่ยมที่บ้าน

โครงการช่วยเหลือก่อนคลอด / หลังคลอด [ไม่มีค่าใช้จ่าย] 産前 産後サポート事業【無料】

ระหว่างตั้งครรภ์หรือระหว่างเลี้ยงดูบุตร แต่ละองค์การปกครองส่วนท้องถิ่นจะส่ง ผู้ส่งเสริมสุขภาพแม่และเด็กและสมาชิกของกลุ่มไออิคุ ซึ่งฝ่านการอบรม, ผู้สูงอายุหรือผู้มีประสบการณ์ด้านการเลี้ยงดูบุตร ไปเยี่ยมที่บ้าน และยังมีการจัดกิจกรรมให้ผู้ที่มีบุตรในวัยใกล้เคียงกันได้มาพบปะกัน คุณสามารถไปปรึกษาปัญหาในชีวิตประจำวันหรือเข้าร่วมการพบปะสังสรรค์เพื่อหาเพื่อนใหม่ได

11 13 การเยี่ยมบ้านทารกเกิดใหม่ / การเยี่ยมบ้านทุกหลังที่มีทารก
新生児訪問/乳児家庭全戸訪問

ไม่มีค่าใช้จ่าย 無料

สำหรับการเยี่ยมบ้านทารกเกิดใหม่ ผู้ช่วยผดุงครรภ์จะไปเยี่ยมที่บ้านภายใน 28 วันหลังคลอดบุตร เพื่อตรวจเช็คการฟื้นตัวของคุณ(มารดา) และวัดทารกเพื่อดูการเจริญเติบโต นอกจากนี้ ยังให้คำแนะนำเกี่ยวกับการให้นมบุตร การอาบน้ำบุตร และการเลี้ดูบุตรด้วย หากคุณมีเรื่องไม่เข้าใจ หรือมีความกังวล ฯลฯ สามารถถามผู้ช่วยผดุงครรภ์ได้ทุกเรื่อง
สำหรับการเยี่ยมบ้านทุกหลังที่มีทารก พยาบาลอนามัยชุมชน หรือผู้ส่งเสริมสุขภาพแม่และเด็ก ฯลฯ จะไปเยี่ยมบ้านทุกหลังซึ่มีทารกอายุ 4 เดือนหรือน้อยกว่า เพื่อให้ข้อมูลที่จำเป็น หรือไถ่ถามว่ามีปัญหาอะไรหรือไม่ ฯลฯ

12 15 17 การตรวจสุขภาพเด็กทารก 乳児期の健診

ไม่มีค่าใช้จ่าย 無料

การตรวจสุขภาพสำหรับเด็กอายุ 1 เดือน เป็นการตรวจเช็คการเจริญเติบโตและสุขภาพของบุตรรวมทั้งสภาพการฟื้นตัวของมารดา ที่โรงพยาบาลที่คลอดบุตร ส่วนการตรวจสุขภาพสำหรับเด็กอายุ 3 - 5 เดือนและการตรวจสุขภาพสำหรับเด็กวัยทาตอนปลายนั้น จะเป็นการตรวจเช็คการเจริญเติบโตและพัฒนาการของบุตร ที่ศูนย์สนับสนุนรวมสำหรับผู้เลี้ยงดูบุตรขององค์กาปกครองส่วนท้องถิ่น, ศูนย์อนามัยชุมชน, หรือสถานพยาบาล รวมทั้งให้คำแนะนำด้านสุขภาพ คำแนะนำเกี่ยวกับสารอาฯลฯ เมื่อคุณได้รับใบแจ้งจากองค์การปกครองส่วนท้องถิ่นแล้ว กรุณาไปรับการตรวจ นอกจากนี้ หากคุณมีเรื่องที่ไม่เข้าใจหรือมีความกังวลใดๆ เกี่ยวกับบุตรหรือตัวคุณเอง กรุณาจดบันทึกไว้เพื่อนำไปปรึกษาตอนเข้ารับการตรว

14 การฉีดวัคซีนป้องกันโรค [การฉีดวัคซีนตามกำหนดจะไม่มีค่าใช้จ่าย กรุณาอ้างอิงตารางในหัวข้อ 8] 予防接種（定期接種は無料・8頁一覧表参照）

ไม่มีค่าใช้จ่าย 無料

ภูมิคุ้มกันที่ได้รับจากมารดาในช่วงการตั้งครรภ์ระยะปลายนั้น จะหมดไปเมื่อทารกมีอายุ 6 เดือน จึงจำเป็นต้องฉีดวัคซีนป้องกันโรคเพื่อปกป้องทารกแทนภูมิคุ้มกันที่หมดไป เมื่อเป็นโรคติดต่อจากไวรัสหรือแบคทีเรีย เด็กทารกอาจมีอาการหนักในระยะเวลาอันสั้นได้ โรคติดต่อเป็นโรคที่สามารถป้องกันได้ เมื่อร่างกายสร้างภูมิต้านทานหลังจากได้รับการฉีดวัคซีนแล้ว ก็จะไม่ค่อยป่วยด้วยโรคนั้น หรือถ้าหากป่วยอาการก็จะไม่รุนแรง

การฉีดวัคซีนป้องกันโรคมี "การฉีดวัคซีนตามกำหนด" และ "การฉีดวัคซีนเสริม" โดยจะฉีดวัคซีน(รวมวัคซีนเสริม) 15 ครั้งขึ้นไปจนกระทั่งเด็กอายุ 1 ขวบ แล้วฉีดอีก 10 ครั้งจนกระทั่งเด็กอายุ 3 ขวบ เริ่มฉีดได้ตั้งแต่เด็กมีอายุ 2 เดือน วัคซีนบางอย่างสามารถฉีดหลายชนิดพร้อมกันได้ กรุณาปรึกษากุมารแพทย์ประจำของคุณเพื่อวางแผนการฉีดวัคซีน

16 คลาสอาหารสำหรับทาร 離乳食教室

ไม่มีค่าใช้จ่าย 無料

หลังเกิดได้ 5 - 6 เดือน คอของเด็กจะเริ่มแข็งแรงและเด็กจะเริ่มนั่งได้ เวลานี้เป็นเวลาเริ่มหย่านม และมีการเปิดคลาสอาหารสำหรับทารก โดยอาหารสำหรับทารกนั้น ความแข็ง ปริมาณ และสารอาหารที่ควรได้รับ จะเปลี่ยนแปลงไปตามภาวะการเจริเติบโตทางร่างกายและปากของทารก และอาจแตกต่างกันไปตามประเทศ วัฒนธรรม ศาสนา ฯลฯ แต่คลาสนี้เป็นคลาสที่มีข้อมูลมากมายที่จะเป็นประโยชน์กับคุณ

3. ตั้งแต่อายุ 1 ขวบจนถึงเข้าเรียนในโรงเรียนประถมศึกษา
1歳から小学校入学まで

ดำเนินการโดยองค์การปกครองส่วนท้องถิ่นของเขตที่อาศัยอยู่

18 19 20 การตรวจสุขภาพ 健康診査

ไม่มีค่าใช้จ่าย 無料

การเข้ารับการตรวจสุขภาพสำหรับเด็กอายุ 1 ขวบ 6 เดือน และการตรวจสุขภาพสำหรับเด็กอายุ 3 ขวบ เป็นหน้าที่ซึ่งถูกกำไว้โดยกฎหมายญี่ปุ่น รายการตรวจสุขภาพประกอบด้วย การตรวจโดยกุมารแพทย์, การตรวจโดยทันตแพทย์และการสอนแปรงฟัน, การให้คำแนะนำเกี่ยวกับสุขภาพและการให้คำแนะนำเกี่ยวกับสารอาหาร ฯลฯ ส่วนการตรวจสุขภาพฟันสำหรับเด็กอ2 ขวบ จะเป็นการตรวจโดยทันตแพทย์, การสอนแปรงฟัน, การให้คำแนะนำเกี่ยวกับสารอาหาร ฯ

22 การตรวจสุขภาพสำหรับเด็กอายุ 5 ขว 5歳児健診

ไม่มีค่าใช้จ่าย 無料

เป็นการตรวจพัฒนาการของเด็ก โดยผู้เชี่ยวชาญหลายสาขา เช่น กุมารแพทย์ พยาบาลอนามัยชุมชน ผู้ดูแลเด็ก ฯลฯ ในกรณีที่มีปัญหาด้านพัฒนาการ การตรวจพบตั้งแต่เนิ่นๆ ซึ่งนำไปสู่การรักษาหรือการทำกายภาพบำบัด จะทำให้เด็กเติบโตโดสุขภาพที่แข็งแรงได้ ในบางกรณีอาจไม่มีการตรวจสุขภาพนี้ ขึ้นอยู่กับองค์การปกครองส่วนท้องถิ่น

23 การตรวจสุขภาพสำหรับเด็กก่อนเข้าโรงเรียน 就学前健診

ไม่มีค่าใช้จ่าย 無料

รับการตรวจได้จนถึงปลายเดือนพฤศจิกายนของปีก่อนหน้าที่จะเข้าเรียนในโรงเรียนประถมศึกษา เป็นการตรวจเช็คการเจริญเติบโตและพัฒนาการของบุตร

สำหรับหญิงมีครรภ์และหญิงหลังคลอดบุตรชาวต่างชาติที่คลอดบุตรและเลี้ยงดูบุตรในญี่ปุ่น

日本で出産、子育てをされる外国籍の妊産婦さんへ

FREE

บริการจำนวนมากเกี่ยวกับสุขภาแม่และเด็กในญี่ปุ่น ไม่มีค่าใช้จ่าย

日本の母子保健サービスの多くは無料です

ที่ญี่ปุ่น การตรวจสุขภาพประเภทต่างๆ คลาสเรียน การเยี่ยมบ้าน ส่วนใหญ่จะไม่มีค่าใช้จ่าย คุณจึงควรใช้บริการอย่างเต็มที่ โดยเฉพาะการตรวจสุขภาพเด็กและทารกนั้นมีความสำคัญ เนื่องจากเป็นการตรวจเช็คการเจริญเติบโตของบุตร กรุณาเข้ารับการตรวจโดยไม่ให้ขาด โครงการบางอย่างอาจมีค่าใช้จ่าย (การตรวจสุขภาพหญิงมีครรภ์ โครงการดูแลหลังคลอดฯลฯ)แต่คุณสามารถรับเงินสนับสนุนเพื่อลดภาระค่าใช้จ่ายจากองค์การปกครองส่วนท้องถิ่นได้

FREE

รถพยาบาลก็ไม่มีค่าใช้จ่าย

救急車も無料です

ถ้าหากลูกของคุณป่วยกะทันหัน ให้โทรไป 119 และเรียกรถพยาบาล รถพยาบาลเป็นบริการที่ดำเนินการโดยองค์การปกครองส่วนท้องถิ่นจึงไม่มีค่าใช้จ่าย เมื่อติดต่อจากโทรศัพท์มือถือ กรุณาเตรียมที่อยู่ของคุณไว้ข้างตัว

ศูนย์สนับสนุนรวมสำหรับผู้เลี้ยงดูบุตร(ศูนย์อนามัยชุมชน) ไม่ทำการรักษาพยาบ

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

ศูนย์สนับสนุนรวมสำหรับผู้เลี้ยงดูบุตร(ศูนย์อนามัยชุมชน)เป็นแผนกขององค์การปกครองส่วนท้องถิ่น ที่ช่วยเหลือมารดาและบุตรอย่างต่อเนื่อง ตั้งแต่ระยะตั้งครรภ์จนถึงระยะที่เลี้ยงดูบุตร(จนถึงก่อนเข้าเรียนในโรงเรียนประถมศึกษา) สามารถปรึกษาเรื่องอะไรก็ได้เกี่ยวกับตัวคุณเองหรือบุตร นอกจากมีผู้เชี่ยวชาญมาให้คำปรึกษาแล้ว ยังช่วยให้คุณได้ใช้บริการที่จำเป็นได้ ขณะที่การคลอดบุตร การฉีดวัคซีนป้องกันโรค การรักษาพยาบาลเมื่อเจ็บป่วยหรือบาดเจ็บนั้น จะทำที่สถานพยาบา

เมื่อรู้สึกว่าเลี้ยงดูบุตรยาก

育てにくさを感じたら

พร้อมๆ ไปกับการเติบโตของลูก บางครั้งคุณอาจจะคิดว่าลูกของคุณไม่อยู่นิ่งและไม่เคยอยู่เฉยๆ เมื่อจดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งก็จะมองไม่เห็นสิ่งที่อยู่รอบๆ ตัว หรือลูกคนอื่นพูดรู้เรื่องแต่ทำไมลูกคุณไม่เป็นอย่างนั้น... เมื่อรู้สึกเช่นนั้น ให้ลองโทรไปปรึกษาพยาบาลอนามัยชุมชนที่ศูนย์สนับสนุนรวมสำหรับผู้เลี้ยงดูบุต (ศูนย์อนามัยชุมชน) หรือปรึกษากับกุมารแพทย์ประจำของคุณ ตอนตรวจสุขภาพ หากพบว่าลูกของคุณมีพัฒนาการที่ไม่เหมือนกับเด็กคนอื่น คุณควรรับความช่วยเหลือที่จำเป็น โดยพยายามมองว่าควาต่างเป็นเอกลักษณ์ของลูก และช่วยต่ออดในส่วนที่ลูกมีความถนัด

การกระทำความรุนแรงเป็สิ่งต้องห้าม

暴力は×です

ช่วงก่อนและหลังคลอดบุตรฮอร์โมนในร่างกายจะเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว นอกจากนี้ หลังคลอดบุตร การที่ต้องตื่นมาให้นมบุตรหรือเปลี่ยนผ้าอ้อมทุกๆ 2 - 3 ชั่วโมง อาจทำให้คุณเหน็ดเหนื่อยทั้งร่างกาและจิตใจ และเกิดความเครียด จนคุณตีลูก พาร์ทเนอร์ของคุณเองก็เช่นกัน นอกจากเครียดกับงานแล้ว อาจจะนอนไม่หลับจากเสียงลูกร้อง เลยขึ้นเสียงดุด่าลูกหรือตีลูกได้ แต่ไม่ว่าจะด้วยเหตุผลใดก็ตาม การตีหรือเตะเป็นสิ่งต้องห้าม! เมื่อรู้สึกหงุดหงิด ให้ตรวจสอบให้แน่ใจก่อนว่าลูกปลอดภัย แล้วจึงอยู่ห่างจากลูกชั่วขณะเพื่อเปลี่ยนบรรยากาศหรือลองโทรไปที่ศูนย์สนับสนุนรวมสำหรับผู้เลี้ยดูบุตร(ศูนย์อนามัยชุมชน) เพื่อระบายความรู้สึกของคุณก็ได้

อย่าเก็บปัญหาเอาไว้คนเดียว

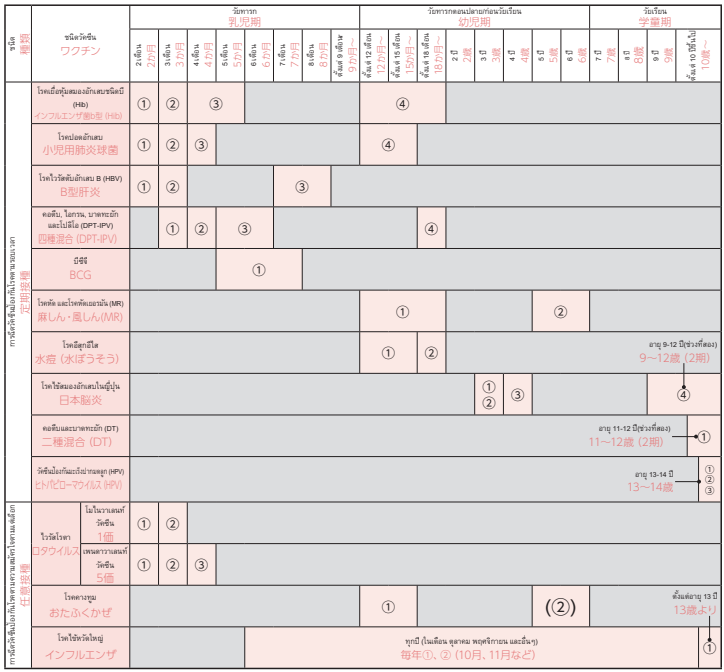
ひとりで抱え込まないで

ตอนที่ลูกยังเล็ก จะออกไปนอกบ้านก็ลำบาก คุณเลยอาจเก็บความกังวลหรือปัญหาเอาไว้คนเดียว ยิ่งคนที่มีเพียงพาร์ทเนอร์เท่านั้นที่พูดภาษาแม่เหมือนกัน ก็จะยิ่งรู้สึกโดดเดี่ยว หากคุณมีความกังวลหรือมีปัญหาเกี่ยวกับการเลี้ยงดูบุตร ให้โทรไปที่ศูนย์สนับสนุนรวมสำหรับผู้เลี้ยงดูบุตร(ศูนย์อนามัยชุมชน) แล้แจ้งว่าอยากมีเพื่อนที่พูดภาษาแม่เหมือนกัน และหากต้องการข้อมูลในภาษาแม่ของคุณ ให้ลองใช้สมาร์ทโฟนหรือคอมพิวเตอร์เพื่อเช็คเว็บไซต์ของสมาคมแลกเปลี่ยนระหว่างประเทศของแต่ละจังหวัดหรือสถานทูตดูอาจมีการแนะนำชุมชนต่างๆ หรือมีข้อมูลที่ช่วยให้คุณรู้สึกเบาใจขึ้นก็ได้

企画・制作　公益社団法人 母子保健推進会議

ตัวอย่างตารางนัดหมายการฉีดวัคซีน
予防接種スケジュールの例

ตารางด้านล่างแสดงตัวอย่างของอายุที่แนะนำให้ฉีดวัคซีนป้องกันโรค
โปรดปรึกษาแพทย์ประจำตัวของท่านเกี่ยวกับการฉีดวัคซีนป้องกันโรคที่ลูกของท่านควรได้รับ และตารางนัดหมาย
ตัวเลข (1, 2 และอื่นๆ) แสดงถึงจำนวนครั้งที่ได้รับการฉีดวัคซีน ตัวอย่างเช่น 1 หมายถึง “ครั้งแรก” และ 2 หมายถึง “ครั้งที่สอง”
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。



(*) ตัวอย่างกำหนดการฉีดวัคซีนป้องกันโรคตามความสมัครใจตามแต่เลือกเป็นคำแนะนำที่ได้รับจาก 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
(*) การฉีดวัคซีนป้องกันไวรัสโรต้าจะฉีดวัคซีนป้องกันไวรัสโรต้าเชื้อเป็นอ่อนฤทธิ์ ชนิดรับประทาน (สายพันธุ์เดียว) หรือวัคซีนป้องกันไวรัสโรต้าเชื้อเป็นอ่อนฤทธิ์ 5 สายพันธุ์ ชนิดรับประทาน (5 สายพันธุ์) ก็ได้
(*) ロタウイルスについては、経口弱毒生と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

(*) กำหนดการฉีดวัคซีนป้องกันโรคที่ Japan Pediatric Society แนะนำ (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）
* *สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการฉีดวัคซีนป้องกันโรค โปรดดูเว็บไซต์ของศูนย์ควบคุมโรคติดต่อ (https://www.niid.go.jp/niid/ja/schedule.html)
※予防接種について詳しい情報はこちら
国立感染症研究所感染症疫学センター（http://www.nih.go.jp/niid/ja/schedule.html）