

孩子的健康

你好宝宝访问

担当的保健咨询所

→电话簿60页

助产师、保健师将访问宝宝出生的所有家庭，测量宝宝的体重，确认健康状态，提供育儿和产后妈妈身体的咨询、介绍育儿支援服务等。

对象

有出生后4个月以内婴儿的所有家庭

访问前的流程

将根据分娩后邮寄的“宝宝访问联络表(出生通知表)”进行访问。宝宝出生后请立即将交付母子健康手册时发放的明信片“宝宝访问联络表(出生通知表)”寄出。

※想在回乡地接受访问时，请先咨询回乡地的区市町村，然后联系担当的保健咨询所。

在回乡地接受了访问的人也可于婴儿出生后4个月内在练马区接受访问。

育儿相关的讲习会

各保健咨询所

→电话簿60页

举办育儿、饮食、牙齿健康相关的讲习会。讲座主题等详细内容确定后，在区报和区主页上通知。

多胎家庭的交通费补助

健康推进课母子保健系 ☎5984-4621

担当的保健咨询所

→电话簿60页

针对有3岁未滿的多胎儿的家庭，对前去接受预防接种、婴幼儿体检与参加双胞胎会等时乘坐出租车的交通费进行补助。相当于每年24,000日元。

对象

有3岁未滿的多胎儿的家庭

发放方法

0岁、1岁、2岁各年龄时与保健师等面谈后提交申请，申请后1个月左右发放。



婴幼儿体检·健康咨询

各年龄举行的健康检查和咨询·讲习会※¹

事业名称	实施地点	对象	通知方法	主要内容
2个月婴儿咨询	担当的保健咨询所	2~3个月婴儿 (4个月婴儿健康检查前为止)	将在区报和区主页上刊登日期和时间	育儿·饮食指导、团体咨询·交流
4个月婴儿健康检查	担当的保健咨询所	4个月婴儿	在出生后2个月左右单独通知	身体测量、诊察、育儿·饮食的咨询
6个月婴儿健康检查	都内协议医疗机构	6~7个月婴儿※ ² (满6个月之日至满8个月的前一日)	在4个月婴儿体检时发放就诊票	身体测量、诊察、保健指导
9个月婴儿健康检查		9~10个月婴儿※ ² (满9个月之日至满11个月的前一日)		身体测量、诊察、保健指导
1岁婴儿育儿咨询	各保健咨询所	10个月~1岁4个月儿童	将在区报和区主页上刊登日期和时间预约制·按预约先后顺序安排	身体测量、刷牙·饮食·育儿咨询、1岁起饮食的讲习会
1岁6个月儿童健康检查	区内协议医疗机构	1岁6~11个月儿童※ ² (满1岁6个月之日至满2岁的前一日)	在满1岁6个月的前月单独通知	身体测量、诊察、保健指导
	担当的保健咨询所			牙科检查、育儿·饮食·心理发育·刷牙咨询
2岁儿童牙科健康检查·育儿咨询	担当的保健咨询所	2岁0个月儿童	在满2岁的前月单独通知	牙科检查、育儿·饮食·心理发育·刷牙咨询
2岁6个月儿童牙科健康检查	担当的保健咨询所	2岁6~10个月儿童	将在区报和区主页上刊登日期和时间预约制·按预约先后顺序安排	牙科检查、刷牙咨询
3岁儿童健康检查	担当的保健咨询所	3岁儿童 (3岁1个月至满4岁的前一日)	在满3岁的当月单独通知	身体测量、诊察、牙科检查、尿液检查、视力检查、视力·听力问卷调查、育儿·饮食·心理发育·刷牙咨询
育儿营养牙科咨询	担当的保健咨询所	0岁~3岁儿 (0岁婴儿~满4岁前日)	将在区报和区主页上刊登日期和时间预约制·按预约先后顺序安排	身体测量、育儿·营养·刷牙咨询
婴儿时期开始的饮食咨询	各保健咨询所	0岁婴儿~刚超过1岁儿童的亲子	将在区报和区主页上刊登日期和时间预约制·按预约先后顺序安排	关于有婴幼儿家庭的饮食的咨询会(小组)

※¹ 关于健康检查等,请咨询担当的保健咨询所,或浏览区主页

※² 在协议医疗机构进行健康检查时,请在对象月龄·年龄期间接受检查。

预防接种

练马区保健所保健预防课预防接种系 ☎5984-2484

练马区将向符合条件的孩子寄送预诊票。因迁入练马区未收到预诊票时，请致电咨询。关于7岁以后接种的疫苗，请查看母子健康手册等。计划在回乡地接受定期预防接种者请阅读14页的“回乡分娩等时的定期预防接种费用补助”。

定期预防接种

(截至2024年4月1日)

预防接种的种类	预诊票寄送时期	对象年龄	标准接种时期	实施地点	
BCG(结核)	出生后满2个月的当月	至满1岁	出生后5个月至满8个月	练马区、练马区以外的22区、西东京市(BCG(结核)除外)及武藏野市的预防接种合作医疗机构	
乙型肝炎	第1次 第2次	出生后满2个月的当月	至满1岁		出生后2个月起间隔27天以上接种2次
	第3次				第1次接种起间隔139天以上接种1次
轮状病毒	1价 或 5价	出生后满2个月的当月	出生后6周0日后至出生24周0日		出生后2个月至出生24周0日(※第1次接种至出生14周6日), 间隔27天以上接种2次
			出生后6周0日后至出生32周0日		出生后2个月至出生32周0日(※第1次接种至出生14周6日), 间隔27天以上接种3次
小儿用肺炎球菌	首次	出生后满2个月的当月	出生后2个月至60个月(5岁)		出生后2个月至12个月间, 间隔27天以上接种3次
	追加	出生后满11个月的当月			首次的第3次接种结束后, 间隔60天以上, 在出生後12个月至15个月之间接种1次
DPT-IPV-Hib(5种混合)(白喉·百日咳·破伤风·脊髓灰质炎灭活·Hib) ^{※1}	第1期 首次	出生后满2个月的当月	出生后2个月至90个月(7岁6个月)	出生后2个月至7个月期间开始接种, 间隔4周(医生认为必要时为3周)至8周, 接种3次	
	第1期 追加	出生后满11个月的当月		第1期首次的第3次接种结束后, 间隔6个月~18个月接种1次	
MR(麻疹风疹混合)	第1期	出生后满11个月的当月	出生后12个月至24个月	1岁以后尽早的时期	
	第2期	小学入学前的4月	小学入学前的1年(4月~3月)		

预防接种的种类	预诊票寄送时期	对象年龄	标准接种时期	实施地点
水痘	出生后满11个月的当月	出生后12个月至36个月(3岁)	第1次: 出生后12个月~15个月 第2次: 第1次接种后间隔6个月~12个月	练马区、练马区以外的22区、西东京市及武藏野市的预防接种合作医疗机构
日本脑炎	满3岁的当月※ ²	出生后6个月至90个月(7岁6个月)	3岁至4岁期间, 间隔6天~28天接种2次 4岁至5岁期间, 第1期首次结束后, 大致经过了1年时接种1次	

※1 向根据出生日期推算已使用DPT-IPV(4种混合)疫苗开始接种者寄送DPT-IPV(4种混合)预诊票。详情请查看区主页, 或咨询保健预防课预防接种系(5984-2484)。

※2 未满3岁接受接种时, 疫苗量为正常的一半(0.25ml)。希望在寄送预诊票前接种时请向保健预防课预防接种系(☎5984-2484)咨询

任意预防接种

预防接种的种类	预诊票寄送时期	对象年龄	补助次数	实施地点
腮腺炎※	出生后满11个月的当月	出生后12个月至36个月为止	1次	练马区的预防接种合作医疗机构
MR(麻疹风疹)未接种者对策	申请制	2岁以上未滿19岁(定期预防接种对象者除外)	最多2次(以定期预防接种的未接种次数为限)	

※腮腺炎补助为3,000日元(对接受生活保护者进行全额补助)



接受预防接种的时期

截至 2024 年 4 月 1 日

预防接种的种类		次数	1个月	2个月	3个月	4个月	5个月	6个月	7个月	8个月	9个月	10个月	11个月	1岁	2岁	3岁	4岁	5岁	6岁	7岁	费用		
定期预防接种	BCG (结核) ● (生)	1次					①																
	乙型肝炎 ⊖ (不)	3次		① ②			③																
	轮状病毒 ● (生)	1价	2次		① ②																		
		5价	3次		① ② ③																		
	小儿用肺炎球菌*1 ⊖ (不)	4次		首次①②③										追加								免费	
	DPT-IPV-Hib 第1期 (5种混合) ⊖ (不)	4次		首次①②③										追加									
	MR (麻疹风疹混合) 第1期·2第期*2 ● (生)	2次												①								②	
	水痘 ● (生)	2次												①	②								
	日本脑炎 1期*3 ⊖ (不)	3次																					追加
	任意预防接种	腮腺炎 ● (生)	1次																				

⊖ : 灭活性疫苗 ● : 活性疫苗 接种对象期间 标准接种期间

※ 定期预防接种遵照预防接种法执行

※1 小儿用肺炎球菌疫苗根据接种开始时期和首次接种时期, 接种次数有所变化

※2 MR (麻疹风疹混合) 第2期疫苗的接种时期为5岁以上未满7岁, 小学入学前的1年间 (4/1~3/31)

※3 日本脑炎疫苗标准为从3岁开始接种。未满3岁希望接种时, 请向保健预防课预防接种系 (5984-2484) 咨询

※4 对接受生活保护者进行全额补助

易患病

关于孩子的易患疾病，请提前学习预备知识。

易患病

病名	容易患的年龄	潜伏期	症状
突发性发疹	6个月~2岁	约10天	38度以上高烧持续3~4天后，退烧的同时出现红疹。发疹后1~2天消失，不留斑痕。
麻疹		10~12天	出现38度以上的高烧、咳嗽、鼻涕、眼屎等。短时退烧后还会再次升高，全身出现红疹。退烧后发疹消失，留下色素沉积的斑痕。
水痘	9岁以下	10~21天	全身、头部、口中均会发疹。红疹起水泡，变化为疮痂。发疹时较痒。
传染性红斑（苹果病）	幼儿·学童期	4~15天	轻微感冒症状后，脸颊变红，手足出现网状的红疹。发疹治好后，受到直射日光照射或入浴时可能反复发疹。
链球菌感染症	5岁~15岁	2~5天	突然出现发烧、咽喉痛，多呕吐。也会出现痒疹。口服抗菌剂治疗。
轮状病毒感染症	未满3岁	1~3天	出现呕吐、腹泻、发烧。腹泻为白色粪便。冬季流行。
手足口病	5岁以下	3~6天	在手、足、口内出现水泡状的发疹。夏季流行。
流行性耳下腺炎（腮腺炎）	2岁~7岁	14~28天	发烧，单侧或双侧的耳下腺肿胀。肿胀3~7天后消失。
风疹（三日疹）		14~21天	发烧、发疹。发烧程度多轻微。发疹为淡红色，分散至脸、头、身体等部位，约3天后消失。

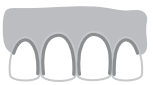



(选自《东京都感染症手册 2018》《保育所の感染症指导方针》(2018年修订版))

牙齿与口腔健康

宝宝的牙齿

乳牙在怀孕7周左右开始生长。坚固的牙齿不仅需要钙,保持蛋白质、磷、维生素A·C·D等营养成分的膳食平衡也非常重要。

孩子牙齿与口腔的护理

月龄	容易蛀牙的位置	刷牙的要点·注意点
左右 6~9个月		情绪好的时候与宝宝亲密接触,并开始准备牙齿的护理。让宝宝仰睡在大人的膝盖上,观察口中的情况,用手指轻轻按摩牙和牙肉。熟悉后用纱布擦拭牙齿。让宝宝拿着婴儿用牙刷。
1岁左右	 <p>前牙的牙齿之间牙与牙肉的交界处</p>	上下的前牙生长后,父母开始为孩子刷牙。甜味饮品容易产生“蛀牙”,因此应避免习惯性饮用。特别是含着奶瓶喝时,甜味饮品长时间接触牙齿,形成容易蛀牙的环境。逐渐减少哄宝宝睡眠的母乳或牛奶,进行断奶的准备。
2岁 1岁6个月~	 <p>前牙的牙齿之间牙与牙肉的交界处 后牙的牙槽</p>	此时期孩子大多还不喜欢刷牙,可通过唱歌、鼓励等方式让孩子快乐地刷牙。牙齿之间可根据需要使用牙线等。哄宝宝睡眠的哺乳可在此期间断奶。
3岁	 <p>后牙的牙槽 后牙的牙与牙之间</p>	告知孩子牙齿的重要性以及蛀牙为何产生。养成饭后刷牙的习惯,自己练习刷牙,同时也需要父母为孩子刷牙。决定吃点心的时间和数量,避免拖拖拉拉的饮食。此外,此时乳牙长齐,也具备了咀嚼能力。在日常饮食中,使用能够增加咀嚼次数的海藻与蔬菜等,使其多多咀嚼。通过增加咀嚼次数,使下颌周围血流通畅并刺激肌肉,促进下颌生长。
6岁	 <p>第一大白齿</p>	第一大白齿(永久牙)开始生长。其在乳牙内侧生长,难以察觉,同时牙刷也不容易够到,容易变为蛀牙。请定期检查是否开始生长,注意仔细刷牙。

注意刷牙事故

孩子在刷牙中会发生事故。为了养成安全的刷牙习惯,请监护人务必在旁边陪同,避免孩子离开视线。

想传承给下一代的蔬菜充足的健康饮食生活

日本人健康饮食的基础是“和食”的一汤三菜（一汤一菜或一汤两菜亦可）。通过烹饪重视“和食”文化的健康饮食，以及与孩子一起用餐，将自家的味道和饮食习惯传承下去。

大人与宝宝都需要！主食、主菜、副菜齐备的健康饮食

烹煮米饭（主食）、烹饪放入了充足当季蔬菜的味增汤（副菜）与1份菜肴（主菜）。这就是主食、主菜、副菜齐备的健康的“一汤一菜”饮食。



断奶期

婴儿饮食也与大人基本一致。这一时期接触各种食物，通过看、摸、闻……使用五感品尝食物，在获得母乳与牛奶以外营养的同时，感受“吃”的乐趣。

幼儿期

尽情玩耍后变得饥饿，感受空腹感与食欲，好好吃饭，体验饱腹感。培养全家人一起用餐时孩子“想自己吃！”的意愿，逐渐增加孩子能吃吃的食物与菜肴。

在身边有农田的“练马”一直健康地生活



练马区在23区内农田最多，还能够在附近的直销处购买刚刚采摘的蔬菜。购买蔬菜，烹饪后好好食用……是“练马”独有的健康秘诀。

请浏览“练马的食育”主页

登载了各年龄段的食育信息等。

- 有孕产妇家庭的饮食宣传单
- 有断奶期婴儿～幼儿期儿童家庭的饮食宣传册
 - 有辅食时期婴儿的家庭的饮食～始于1汤匙的健康饮食生活～
 - 有1岁到2岁幼儿的家庭的饮食～我家的饭好吃！～
 - 有3岁幼儿的家庭的饮食～成为愉快用餐的孩子～
- 食育实践手册
- 开设了Instagram账号



▲“练马的食育”主页



▲练马区健康推进课 Instagram

关于饮食请咨询保健咨询所

怀孕时自不必说，关于分娩后的母亲、婴儿与家人的饮食生活，也请咨询各保健咨询所的营养管理师。

咨询处 担当的保健咨询所 →电话簿 60 页