

发现怀孕后

各种补  
助制度

宝宝出生后

孩子的健康

育儿支援

希望托管  
孩子

想亲子一起  
玩耍・学习

结交  
育儿伙伴

想咨询关  
于育儿教育的事情

单亲家庭

电话簿

其他  
咨询信息

紧急时的  
咨询联络处



## 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母子健康手册封面内侧附带的邮寄明信片大小的“宝宝访问联络表（出生通知表）”寄出

※在回乡地接受访问的人也属于对象。将在回家后访问

### 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。讲习主题等详细内容确定后，在区报和区主页上通知。

### 多胎儿会

担当的保健咨询所

→电话簿60页

保健咨询所举办有双胞胎、三胞胎（多胎）的孩子和监护人集会。

对孩子婴儿车的选择方法、幼儿园入园时“是否分在同一班？”等多胞胎特有的烦恼等进行事无巨细地信息交流。是让孩子尽情玩耍自由参加的集会。怀孕中的人也可参加。请向各保健咨询所咨询。不要预约。

### 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岁未的多胎儿的家庭

0岁、1岁、2岁各年龄时与保健师等面谈后提交申请，将获得发放。



## 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

事业名称	实施地点	对象	通知方法	主要内容
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	区内协议医疗机构	6~7个月婴儿 (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 (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	担当的保健咨询所	10个月~1岁4个月	将在区报上刊登日期和时间预约制 (请通过电话向担当的保健咨询所申请)	刷牙·饮食·育儿咨询
1岁后的饮食讲习会	担当的保健咨询所	与1岁婴儿的育儿咨询同时举办	同上	育儿家庭的亲子饮食相关讲习、饮食的咨询会(小组)
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 (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·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·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个月儿童	将在区报上刊登日期和时间预约制 (请通过电话向担当的保健咨询所申请)	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·听力问卷检查、育儿·饮食·发育·刷牙咨询
育儿营养牙科咨询	担当的保健咨询所	0岁婴儿 (至满1岁月份的月末)	将在区报上刊登日期和时间预约制 (请通过电话向担当的保健咨询所申请)	身体测量、育儿·营养·刷牙咨询
来自宝宝的饮食咨询	各保健咨询所	0岁婴儿~3岁儿童亲子	将在区报上刊登日期和时间预约制 (请通过电话向担当的保健咨询所申请)	有断奶期至幼儿期儿童的家庭的咨询(小组)

发现怀孕后

各种补助制度

宝宝出生后

孩子的健康

育儿支援

希望托管孩子

想亲子一起玩、学习

结交育儿伙伴

想参加育儿和教育的讲座

单亲家庭

电话簿

其他咨询信息

紧急时的咨询联络处

发现怀孕后

各种补  
助制度

宝宝诞生后

孩子的健康

育儿支援

希望托管  
孩子想亲子一起  
玩耍·学习结交  
育儿伙伴想学相关  
育儿知识的事情

单亲家庭

电话簿

其他  
咨询信息紧急时的  
咨询联络处

## 预防接种

练马区保健所保健预防课预防系 ☎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。

### 定期预防接种

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*1	第1次	出生后满2个月的当月	出生后2个月起间隔27天以上接种2次	
	第2次		第1次接种起间隔139天以上接种1次	
	第3次			
轮状病毒	1价	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	
	5价	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	
Hib	首次	出生后满2个月的当月	出生后2个月至7个月间,间隔27天~56天接种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7个月~13个月接种1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,在出生后12个月至15个月之间接种1次	
DPT-IPV(4种混合)(白喉·百日咳·破伤风·脊髓灰质炎灭活)	1期首次	出生后满2个月的当月	出生后3个月起间隔20天~56天接种3次	
	1期追加	出生后满11个月的当月	1期首次的第3次接种结束后,间隔12个月~18个月接种1次	
MR(麻疹风疹混合)	1期	出生后满11个月的当月	出生后12个月至24个月	
	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	1期首次	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		
	追加		4岁至5岁期间, 1期首次结束后, 大致经过了1年时接种1次		
日本脑炎	2期	满9岁的当月	9岁以上未滿13岁		9岁~10岁
日本脑炎	1期特例(未滿13岁)	申请制	未滿13岁(2007年4月2日~2009年10月1日出生)		
	2期特例(未滿20岁)	相当于高中3年級的6月 <sup>※3</sup>	未滿20岁(2000年4月2日~2007年4月1日出生)		
DT2期(2种混合)(白喉·破伤风)	满11岁的当月	11岁以上未滿13岁	11岁~12岁		
子宫颈癌预防(HPV感染症) <sup>※4</sup>	申请制	小学6年級~相当于高中1年級的女子	初中1年級		

※1 乙型肝炎疫苗从2016年10月起变为定期接种

※2 未滿3岁接受接种时, 疫苗量为正常的一半(0.25ml)。希望接种时请向保健预防课预防系(5984-2484)咨询

※3 由于日本脑炎2期特例在2005年度至2009年度不主动推荐, 对于错过接种机会的人寄送了预诊票

※4 子宫颈癌预防(HPV感染症)根据2013年6月14日的厚生劳动省通知, 不主动推荐

## 任意予防接種

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 <sup>*</sup>	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)

发现怀孕后

各种补助制度

宝宝出生后

孩子的健康

育儿支援

希望托管孩子

和孩子一起玩、学习

结交育儿伙伴

想增加关于育儿和教育的知识

单亲家庭

电话簿

其他咨询信息

紧急时的咨询联络处

发现怀孕后

各种补  
助制度

宝宝出生后

孩子的健康

育儿支援

希望托管  
孩子想亲子一起  
玩耍・学习结交  
育儿伙伴想咨询关  
于育儿教育的事情

单亲家庭

电话聊

其他  
咨询信息紧急时的  
咨询联络处

## 接受预防接种的时期

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
BCG (结核) 生	1次					①														
乙型肝炎※1 不	3次		①	②			③													
轮状病毒 ※2 生	1价		①	②																
	5价		①	②	③															
Hib ※3 不	4次			首次①②③																追加
小儿用肺炎球菌※4 不	4次			首次①②③																追加
DPT-IPV 1期 不 (4种混合)	4次			首次①②③																追加
MR 生 (麻疹风疹混合) 1期・2期※5	2次																			① ②
日本脑炎 1期※6 不	3次																			首次①② 追加
水痘 生	2次																			① ②
任意预防接种 腮腺炎 生	1次																			3,000日 元补助※7

不：灭活性疫苗 生：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（截至2021年4月1日）

※1 乙型肝炎疫苗从2016年10月起变为定期接种

※2 轮状病毒自2020年10月起变为定期接种

※3・4 Hib疫苗、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

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

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

※7 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，手足出现网状纹状的红疹。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	未滿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))

发现怀孕后

各种辅助制度

宝宝出生后

孩子的健康

育儿支援

希望托管孩子

和孩子一起玩、学习

结交育儿伙伴

想加深对孩子和教育的理解

单亲家庭

电话簿

其他咨询信息





紧急时的咨询联络处

## 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	 前牙的牙齿 之间牙与牙 肉的交界处	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 ~	 前牙的牙齿 之间牙与牙 肉的交界处  后牙的牙槽	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	 后牙的牙槽 后牙的 牙与牙之间	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	 第一大臼齿	第一大臼齿(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”网页

#### ◆还有食育实践手册等

- 《过去的练马餐桌～未来的练马餐桌～》
- 《摄取蔬菜！1天摄取5种！～想传承给下一代的蔬菜充足的健康饮食生活～》
- “想传承给下一代的和食”练马区食育推进演讲会 记录志
- 有孕产妇的家庭的饮食～为了将要当妈妈的你与重要的家人～
- 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～



### 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