









B. 子どもの成長と いろいろな制度

Child's Growth and Various Services

	届出／予防接種／検査 Registration / Vaccination / Inspection	健康診査 Health checkup
赤ちゃん誕生 Birth 	出産後の届出 (p.16-19) Registration needed when a baby is born (p.16-19)	
生後1ヶ月 1 month 	新生児訪問 Home Visit and Check-ups by midwives 胆道閉鎖症検査 Biliary atresia inspection	1ヶ月児健康診査(出産した病院) 1 month Checkup in the childbirth place
生後2～4ヶ月 2～4 month 	予防接種 (ヒブ／小児用肺炎球菌／DPT-IPV 四種混合) 開始 Beginning of Recommended vaccination (Hib/ Pneumococcus / Diphtheria, Pertussis, Tetanus-Inactivated polio, Toxoid)	4ヶ月児健康診査 (保健センター) 4 month Checkup (in Public Health Center)
生後5～8ヶ月 5～8 month 	予防接種 (BCG) Vaccination (Bacille de Calmette et Guérin)	

<p>生後 10 ヶ月 10 month</p> 		<p>10 ヶ月児健康診査 (保健センター) 10 month Checkup (in Public Health Center)</p>
<p>1 歳～2 歳 12～24 month</p> 	<p>予防接種 (麻しん風しん第 1 期・水痘) の開始 Beginning of recommended vaccination Measles & Rubella 1stage</p> <p>1 歳 6 ヶ月 18 month 神経芽細胞腫検査 Screening Test for Neuroblastoma</p>	<p>1 歳 6 ヶ月児健康診査 (保健センター) 18 month Checkup (in Public Health Center)</p>
<p>3 歳 3 year</p> 	<p>予防接種 (日本脳炎第 1 期) Beginning of recommended vaccination Japanese Encephalitis</p>	<p>3 歳児健康診査 (保健センター) 3 year Checkup (in Public Health Center)</p>
<p>5 歳～7 歳 5 -7 year</p> 	<p>予防接種 (麻しん風しん第 2 期) Vaccination Measles & Rubella 2stage</p>	<p>5 歳児健康診査 (保健センター) 5 year Checkup is optional (in Public Health Center)</p>

1. 定期健診を受けましょう

Taking your baby for regular checkups

4 か月健診 4 month checkup

10 か月健診 10 month checkup

1 歳 6 か月児健診 18 month checkup

3 歳児健診 3 year checkup

5 歳児健診 5 year (Optional)



各保健センターでは、月齢に応じて無料で乳幼児の健診を定期的におこなっています。医師による診察の他、身体計測、育児・栄養相談、歯科検診も受けられます。また、予防接種の情報も得ることができます。(5歳児健診は任意です。)

案内とアンケートが1か月くらい前に郵送されますが、届かないときは電話等で各保健センターに連絡してください。日本語のわかる友人がいれば、健診に一緒に行ってもらうと助かります。(保健センターの住所・電話番号、健診のスケジュールは p. 88 参照)

Public Health Centers regularly conduct health checkups for babies according to their age. It's **free**. You can receive not only **medical examinations for your baby (by a doctor)**, but also **measurements of the baby's weight and height, childcare & nutrition consultations and dental examinations**. It is also possible to get information about **vaccination**. (5 year checkup is optional.)

Information about the checkup and questionnaires about your baby's growth will be sent to you by mail one month before the checkup. If you don't receive this, you should call and ask for it. It is better if you go to the checkup with someone who can understand Japanese. (For a list of Public Health Center addresses and phone numbers, and a schedule of checkups, see p.88)

任意検査 Optional Screening

神経芽細胞腫(小児がん)検査 Screening Test for Neuroblastoma

神経芽細胞腫は、主におなかの中にできる小児のがんです。
神経芽細胞腫を早く見つけるため、1歳6か月児健診のお知らせと
が郵送されます。
テスト紙を送料自己負担で札幌市衛生研究所（白石区菊水9-1、
Tel:011-841-7672）に送ります。検査料は無料です。



Neuroblastoma is a type of cancer in children.
The screening test (urinalysis) is sent along with 18 month check-up notice.
Mail the tested paper to the Institute of Public Health (Shiroishi-ku
Kikusui 9-1, Tel. 011-841-7672). There is no charge, except postage.

新生児マス・スクリーニング Newborn Mass Screening Test

生後4～6日目の赤ちゃんを対象に「かかと」からごく少量の採血をして、先天性の病気の検査を行っています。申し込み用紙は出産した病院にあります。
検査料は無料です。

This is intended for babies aged 4 to 6 days, and uses a small blood sample from the baby's heel to check for congenital disease. The application form is available in the hospital where the birth will take place. An inspection is free.

胆道閉鎖症検査 Biliary Atresia inspection

母子手帳受け取りの際にもらう胆道閉鎖症検査用紙に便の色の番号、その他の必要事項を記入し、1か月健診の際に医師に提出してください。提出後2週間連絡がなければ正常です。検査料は無料です。

The test form for this is available in the handbook and 17 in the Japanese. Please identify the color of the baby's stools, and submit the form to your doctor at the baby's one-month check-up. The test results are normal if you do not hear back from the doctor within two weeks after submission. An inspection is free

2 予防接種をうけましょう Vaccination

病気の予防と流行の抑制のため、以下の予防接種を**無料**で行っています。次の表を参考にして、のぞましい年齢になったら早めにうけましょう。接種記録や母子手帳を持っていけば、小児科医に接種プランを相談することもできます。





日程は、各保健センター・病院によってちがいます。(p.90 参照)

You can protect your baby against infectious diseases through vaccination. It is better to be vaccinated earlier within the period than later. Please refer to the following table for the appropriate age for each vaccination. The schedule depends on the Public Health Center or hospitals (see p. 88). These vaccinations are free.

You can request the pediatrician to plan a vaccination schedule for your baby with showing records of vaccination or maternity record book.

Month /year	2 m	3 m	5 m	6 m	7 m	8 m	1 y	2 y	3 y	4 y	5 y	6 y	7 y	9 y	12 y	
BCG			←→													
四種混合 DPT-IPV				1-1			1-2									2
麻疹風疹 Measle/ Rubella Combined							1					2				
ヒブ Hib			1				2									
小児用肺炎球菌 PCV			1				2									
水痘 Chicken pox			←→													
日本脳炎 Japanese Encephalitis										1-1	1-2			2		

	対象年齢 Ages for vaccination as specified by health regulations
	標準接種年齢 Ages for vaccination as commonly given

種類 Vaccination name	対称年齢 *標準対象年齢 Ages for vaccination as specified by health egulation *Ages for vaccination as commonly given	回数 Frequency	接種年齢 Intervals for vaccination
BCG	1歳まで By 1 year *生後 5~8 か月未満 *5-8 m	1	27日間以上 More than 27 days
4種混合 DPT-IPV	(Diphtheria, Pertussis, Tetanus-Inactivated Polio Vaccine)		
	1-1 生後 3~90 か月 3-90 month *3~12 か月 3-12 month	3	20日間以上 More than 20 days
	1-2 生後 3~90 か月 3-90 month *12~18 か月 12-18 month	1	初回終了後 6か月以上 More than 6 months after 1st
	2 二種混合 DT 11歳~13歳未満 11-13 year *12歳 12 year	1	7日間以上
麻疹 風疹	(Measle/Rubelia Combined)		
	1 生後 12~24 か月 12-24 month	1	27日間以上 More than 27days
	2 5歳以上 7歳未満 小学校入学前の1年間 5-7 year that within a year before he/she enters school	1	27日間以上 More than 27days
7歳以上でまだ1度も麻疹/風疹の予防注射を受けていない場合は、かかりつけの小児科医に相談してください。 If your child has not been vaccinated against measles and/or rubella, please consult your pediatrician back home concerning the injection.			
ヒブ Hib	生後 2~60 か月 2-60 month	1~4	2日間以上 More than 27 days
	1 *生後 2~7 か月 *2-7 month	3	27日間以上 More than 27 days
	2	1	初回終了後 7か月以上 More than 7 months after 1st
7歳以上でまだ1度も受けていない場合は、かかりつけの小児科医に相談してください。 If your child has not been vaccinated against Hib, please consult your pediatrician back home concerning the injection.			

小児用 肺炎球菌 PCV	(pneumococcal conjugate vaccine)			
		生後 2~60 か月 2-60 month	1~4	
	1	生後 2~7 か月 2-7 month	3	27 日間以上 More than 27 days
	2	生後 12 か月以降 After 12 month	1	初回終了後 60 日間以上 More than 60 days after 1st
7 歳以上でまだ 1 度も受けていない場合は、かかりつけの小児科医に相談してください。 If your child has not been vaccinated against PCV, please consult your pediatrician back home concerning the injection.				
水痘	(chicken Pox)			
		生後 12~36 か月 12-36 month * 1 回目は生後 12~15 か月未満 * Initial vaccination is until 12-15 month	2	初回終了後 3 か月以上 More than 3 month after 1st
日本脳炎	(Japanese Encephalitis)			
	1-1	生後 6 か月~90 か月 6-90 month	2	6 日間以上 More than 6 days
	1-2	*4 歳 *4 year	1	More than half year after 2nd 2 回目終了後 6 か月以上
	2	9~13 歳 9-13 year *9 歳まで * By 9 year	1	

◎ **注意 Notices**

1. **BCG 接種**は保健センター(see p 88)で4 カ月健診時に行っています。

BCG shots are given at 4 month checkup in Public Health Centers (see p.90).

2 .その他の予防注射は病院等で行っています。

Others are given at hospitals.

3. 子どもの体調をチェックしましょう。体調が悪いときは別な日に受けましょう。

Check your child's condition in the morning. It is better to postpone the immunization if you notice he/she is not in good condition.

4. 予診票の外国語 (14ヶ国語) 訳は予防接種リサーチセンターの URL を参考にして下さい。

You can download and consult "vaccine screening questionnaire" in 14 languages on the website of Foundation of Vaccine Research Center.

<http://www.yoboseshu-rc.com/publics/index/8/>

その他の予防接種について

B 型肝炎ワクチン、インフルエンザ桿菌に対する予防接種は日本では対象が限られています。しかし、諸外国ではB型肝炎ワクチンは定期接種になっていますので、希望の方はかかりつけの小児科の先生に相談すると接種可能です。

その他の予防接種や渡航用予防接種は市立病院感染症内科 (中央区北 11 西 13 Tel : 011-726-2211 内線 3320) で対応しています。

Other Immunization

Immunization against hepatitis B and influenza are not compulsory in Japan, although the hepatitis B is usual overseas. One can, however, be vaccinated if you wish: consult your home pediatrician.

Other immunization including one for going abroad is available at Sapporo Municipal Hospital.

Chuo-ku N11 W13 Tel:011-726-2211 ex.3320

<https://www.city.sapporo.jp/hospital/vaccination/oversea.html>

3. 歯の健康

おかあさんの歯

妊娠中は虫歯や歯茎の病気になりやすいので口の中を清潔にしましょう。できれば妊娠前に虫歯はできるだけ治し、もし困った点があれば歯科医師に相談しましょう。



子供の歯

子供の歯は6-7ヶ月からはえ始め3歳前後には20本の乳歯が揃います。赤ちゃんの歯は、ガーゼで汚れをぬぐい取ります。小さな子は親の膝の上で歯を磨いてやることも必要です。小学生になれば自分でしっかり歯を磨くことを習慣にさせましょう。毎食後が望ましいですが、朝・晩、あるいは朝・昼・晩(夕食後と寝る前)+特に歯につく甘いおやつや食物などを食べた時が磨くタイミングです。

歯磨き粉は少量でいいですから丁寧に汚れを落とすことが大切です。歯ブラシ、歯磨き粉などいろいろな種類が販売されています。子供用の口の状態(口の大きさ、歯列など)に合ったものを選びましょう。バッグの中に歯磨きセット(歯ブラシと歯磨き粉)を常に入れておき、お母さんも口の中をきれいに保ちましょう。「食べたら磨く」が原則です。

フッ素の使用

フッ素入り歯磨き粉は虫歯になるのを防いでくれます。歯の表面へのフッ素塗布も虫歯予防に有効です。歯科医院で相談しましょう。

虫歯の予防・・・甘い飲料水や甘いおやつを控えること

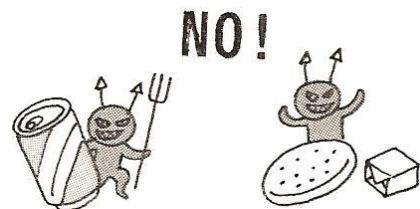
特に歯に付く甘いものとしては、キャラメル、ヌガー、チョコレート、ビスケットなどがあり、甘い飲料水はペットボトル入り飲料、缶入りコーラなど様々あります。甘い飲料水やおやつでも虫歯にならない甘味料(例えばキシリトールなど)を使用しているものにするなどの努力が必要です。

子供の飲み物はなるべく牛乳や甘くない飲料(薄い緑茶など)にしましょう。おやつにはリンゴ、ミカン、牛乳など、子供の体の成長、健康に役立つ食物を選びましょう。

和食(日本食)は調理に砂糖を入れて甘みをプラスすることが多いですし、調味料のみりんにも糖類が入っていますので注意しましょう。

歯科の病院

北大歯学部附属病院の小児歯科など、市内の小児歯科医院を積極的に利用しましょう。大人の歯も診てくれますので、子供や家族の皆さんの歯の健康を守るのに役立ててください。



3. Dental Health

For Mothers

Try to keep your mouth as clean as possible during pregnancy, as it is vulnerable to cavities and mouth disease. Always keeping a toothbrush and toothpaste in your bag is good way to promote faithful brushing. As a rule, always brush after eating. If possible, it is best to have cavities treated before pregnancy. If you have any problem, consult with a dentist.

For children

A baby is usually six to seven month old when the first teeth begin to appear. At three years, a child usually has 20 teeth. To clean an infant's teeth, use gauze or a soft toothbrush while the infant is held in the lap. School children should get into the habit of brushing after each meal and after eating sticky or sweet foods.

Using a small amount of toothpaste, it is important to brush thoroughly, dislodging any remaining food particles. Of the various types of toothbrushes, choose one that fits the size and pattern of your child's teeth.

Fluoride

Toothpaste with fluoride protects teeth from cavities. Having a fluoride application is effective in preventing tooth decay. For more information, consult with a dentist.

Preventing Tooth Decay

- Limiting Sweets and Sweet Drinks -

Avoid sticky sweets like caramel, nougat, chocolate, and cookies. Substitute healthy snacks like apples or oranges or snacks with artificial sweeteners. Also avoid sweet beverages and cola when possible. Choose milk or tea instead. Also be aware that many Japanese foods contain sugar.

Dental Clinics

To maintain dental health of your family visit a dental clinic in the city.

The Dental Clinic for Children of Hokkaido University Hospital has dental health care service for both children and adults.

