

令和4年 10月2日(日)
外国人のための子育てセミナー

安心して赤ちゃんを産み、育てるために

札幌市の、妊娠期～3歳までのサービスについて

札幌市南保健センター 安彦 和美



Sunday, October 2nd, 2022
Childcare Seminar for Foreign Parents

For Happy Childbirth and Parenting in Sapporo

Introduction to services of the Public Health Centers for baby and infants

Kazumi Ahiko
Minami Health Center, Sapporo



保健センターで行っていること

- 母子健康手帳の交付
- マタニティ教室
- 初妊婦訪問
- 赤ちゃん訪問(基本、生後4か月未満)
- 乳幼児健康診査
- 離乳期講習会
- 女性の健康支援相談
- 妊産婦歯科健診



What services are available at a health center?

- To issue Maternal and Child Health Handbook (Boshitecho)
- Classes for Mothers and Parents
- Home visit for the first time pregnancy
- Home Visits and check-ups by public health nurse/midwives before the age of 4 months
- Health Checkup for Infants
- Baby Food Classes
- Consultations about Women's Health
- Dental Checkups for Expectant and Nursing Mothers



母子手帳を受け取り、妊婦健診を受けます

妊娠届出書

[illegible]

英語、中国語、ハンガール語、
タイ語、スペイン語、タガログ語、
ポルトガル語、インドネシア語

医療機関で健診を受ける時に、
持参しましょう。

母子健康手帳



平成 年 月 日 交付	交付番号
保護者の氏名	子の氏名



妊婦一般健康診査受診票

[illegible]

札幌市

紅梅一鈴傳馬診査登録票
(養老機関用)

診療科目			
診療月日	年	月	日
診療時間	午後 時 分 至 時 分		
診療場所	市道		
診療科目別種別	中級	準	初級

健康診断の制度

健康診断項目	年	月	日
医師氏名	市道 市道		
医師氏名	市道 市道		
医師氏名	市道 市道		
医師氏名	市道 市道		
医師氏名	市道 市道		
医師氏名	市道 市道		
医師氏名	市道 市道		
医師氏名	市道 市道		
医師氏名	市道 市道		
医師氏名	市道 市道		

※貴用にもご覧ください

妊婦一胎健康診査受診票)
(基準機関、助産所用)

妊婦番号				
姓 名	姓	名	日	月
妊 婦 氏 名	妊 婦 氏 名	妊 婦 氏 名	妊 婦 氏 名	妊 婦 氏 名
妊 婦 氏 名	妊 婦 氏 名	妊 婦 氏 名	妊 婦 氏 名	妊 婦 氏 名
妊 婦 氏 名	妊 婦 氏 名	妊 婦 氏 名	妊 婦 氏 名	妊 婦 氏 名

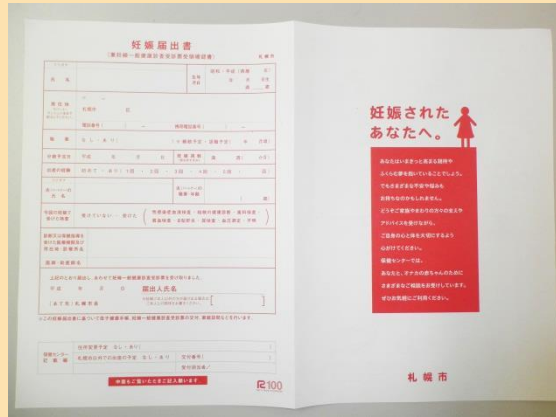
健康診査の結果

健康診査の日付	妊 婦	妊 婦	妊 婦	妊 婦
妊 婦 氏 名	妊 婦 氏 名	妊 婦 氏 名	妊 婦 氏 名	妊 婦 氏 名
妊 婦 氏 名	妊 婦 氏 名	妊 婦 氏 名	妊 婦 氏 名	妊 婦 氏 名
妊 婦 氏 名	妊 婦 氏 名	妊 婦 氏 名	妊 婦 氏 名	妊 婦 氏 名

※貴院にも買ってください

When you get pregnant, please receive Boshi-techo and take parental checkups

Pregnancy Report



妊婦届出書
(乳児届出書と併せて提出してください)

妊婦されたあなたへ。

本報告書は、妊婦の健康状態や出産の経過を記録するためのものです。妊婦の健康状態や出産の経過を記録するためのものです。妊婦の健康状態や出産の経過を記録するためのものです。

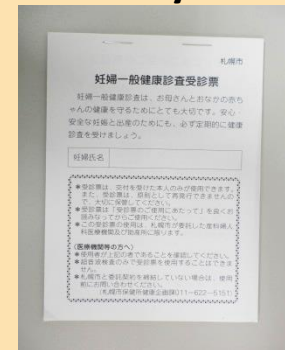
札幌市

Bring the followings when you take
parental checkups.

Boshi-techo



Coupon tickets for Maternity Check-ups



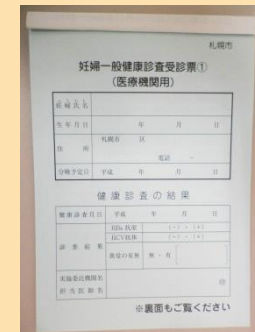
札幌市
妊婦一般健康診査受診券

妊婦一般健康診査は、お母さんと赤ちゃんの安全な妊娠と出産のために、必ず定期的に健康診査を受けましょう。

妊婦氏名

妊婦氏名

妊婦氏名



札幌市
妊婦一般健康診査受診券①
(医療機関用)

妊婦氏名

妊婦氏名

妊婦氏名

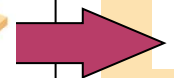


札幌市
妊婦一般健康診査受診券②
(医療機関・助産所用)

妊婦氏名

妊婦氏名

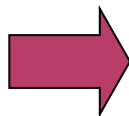
妊婦氏名



English, Korean, Chinese, Thai,
Spanish, Tagalog, Portuguese,
Indonesian

初妊婦訪問

妊娠届出書

[illegible]

初めてお子さんを
迎えらるご家庭に
保健師・助産師が訪問します。

初めてお子さんを迎えられるご家庭に訪問し、
妊娠・出産・育児に関する不安や悩みの相談に応じるとともに、
子育て情報などの提供を行います。

劉廣者

札幌市にお住まいの
初めて出産される妊婦さん

担当老

母子保健訪問指導員(保健師・助産師)、
各区保健センターの保健師

出産や育児への不安があるけど、誰に相談したらいいのかしら？

休職や妊娠中に

これから利用できる
子育てのサービスには
どのようなものがあるの？

赤ちゃんのための
衣類や物品の準備は
いつ頃するといいいの？

妊娠5か月以降に、
ご連絡し訪問いたします。

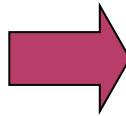
※妊娠届出書の提出が妊娠5か月以降の場合は、随時ご連絡させていただきます。

※ご出産までに転居された場合は、転居前にお住まいだった区の保健センターに連絡をお願いします。

**初めて出産される方には、
妊娠中、基本的に
すべてのご家庭に一度訪問しています**

Home visit for the first time pregnancy

Pregnancy Report

[illegible]

Public Health Nurse or Midwife will basically visit your home once for the first time pregnancy.

初めてお子さんを
迎えられるご家庭に
保健師・助産師が訪問します。

初めてお子さんを迎えられるご家庭に訪問し、
妊娠・出産・育児に関する不安や悩みの相談に応じるとともに、
子育て情報などの提供を行います。

刘军者

札幌市にお住まいの
初めて出産される妊婦さん。

担担客

母子保健訪問指導員(保健師・助産師)、
各区保健センターの保健師



妊娠5か月以降に、
ご連絡し訪問いたします。

※妊娠届出書の提出が妊娠5か月以降の場合は、随時ご連絡させていただきます。

最寄りの区役所で手続きします



生まれてから14日以内に、戸籍
住民課へ！



保健センターへ提出。

日本語母子健康手帳P1の前に
入っているハガキです。外国語母
子手帳を受け取る場合は、別途
用紙が手渡されます。初妊婦家庭
訪問でも受け取れます。



When your baby is born...

You need to register your baby at your local ward office

A white form titled '出生届' (Shusseibu) for birth registration. It includes fields for '受領 平成 年 月 日' (Received date), '送付 平成 年 月 日' (Submitted date), and '長 殿' (Dear Sir/Madam). There are also checkboxes for '出生届' and '出生届'.

1. Birth Report

You will get it at the hospital. Submit it at Koseki-jumin-ka at the Ward Office within 14 days after the birth.

A yellow form titled '出産連絡票' (Shusseinokanryo) for birth notification. It includes fields for '赤ちゃんの名' (Baby's name), '出産月日' (Birth date), '出産場所' (Birth place), '出産施設' (Birth facility), '父氏名' (Father's name), '母氏名' (Mother's name), '住居' (Residence), and '母子健康手帳' (Mother and Child Health Handbook). It also has checkboxes for '赤ちゃんの性別' (Baby's sex) and '出産経路' (Birth method).

A yellow form titled '母子健康手帳' (Boshi-techo) for the Mother and Child Health Handbook. It includes fields for '赤ちゃんの名' (Baby's name), '出産月日' (Birth date), '出産場所' (Birth place), '出産施設' (Birth facility), and '母子健康手帳' (Mother and Child Health Handbook). It also has checkboxes for '赤ちゃんの性別' (Baby's sex) and '出産経路' (Birth method).

2. Yellow Postcard/Sheet

Enclosed in the Japanese Boshi-techo. If you receive bilingual Boshi-techo, you will get the separate sheet. You will also get it at the home visit if it is your first pregnancy. Submit at the Health Center.

赤ちゃん訪問

(原則、生後4か月になる前までに)

保健センターの保健師、助産師



- 体重計測
- 授乳量や授乳間隔の相談
- お母さんの産後の健康相談

Home Visits and check-ups by public health nurse/midwives before the age of 4 months

public health nurse/midwives



- Weight Check
- Consultation for breastfeeding such as amount and frequency
- Consultation for the postnatal health

乳幼児健康診査

- ・ 4か月
- ・ 1歳6か月
- ・ 3歳

すべての
子どもが
対象

- ・ 10か月
- ・ 5歳

希望者のみ

いずれも**無料**

4か月児健診と10か月児健診のお知らせ

健診で、
お子さまの成長を
確認しましょう！

この時期は、赤ちゃんの身体発育・発達を確認するのに重要な時期です。
4か月児健診を下記の日時に実施いたしますので、ぜひ、受診されますようご案内いたします。
健診は、早期に治療の必要な疾患を発見することにも役立つほか、育児について気になっている
ことを相談する場でもあります。
また、4か月児健診の次は、10か月児健診の受診です。裏面にご案内をしていますので必ずご
覧ください。

◆ 4か月児健診

受付時間
平成 年 月 日 (木曜日) 午前8時45分 ~ 午前10時

乳幼児健診案内在中

乳児市子育て保健センター
〒100-0001 東京都千代田区千代田1-1-1
電話 03-1111-1111

約1か月前
に...

**保健センターから
日程が書かれたお手紙と
アンケート(英訳版あり)が届きます！
捨てずに取っておいて下さい。**



Health Checkup for Infants

- 4 months
 - 10 months
 - 18 months
 - 3 years
 - 5 years ※if you want
- All children
- Approximately one month prior to...

Free of Charge

4か月児健診と10か月児健診のお知らせ

健診で、
お子さまの成長を
確認しましょう！

この時期は、赤ちゃんの身体発育・発達を確認するのに重要な時期です。
4か月児健診を下記の日時に実施いたしますので、ぜひ、受診されますようご案内いたします。
健診は、早期に治療の必要な疾患を発見することにも役立つほか、育児について気になっている
ことを相談する場でもあります。
また、4か月児健診の次は、10か月児健診の受診です。裏面にご案内をしていますので必ずご
覧ください。

◆ 4 か月児健診

受付時間
平成 年 月 日 (木曜日) 午前8時45分 ~ 午前10時

乳幼児健診案内在中

乳類市手続保護センター
〒100-0001 東京都千代田区千代田117-1
電話 03-1461-1011

**Your local Health Center will
send you the schedule and
English Questionnaire.
Please Keep them!**



乳幼児健診の様子



計測



相談

Health Checkup for Infants



height and
weight etc.



consultation

生後2か月目から**予防接種**をうけましょう

小児科で受けることができます。

持ち物

母子健康手帳



予防接種のしおり

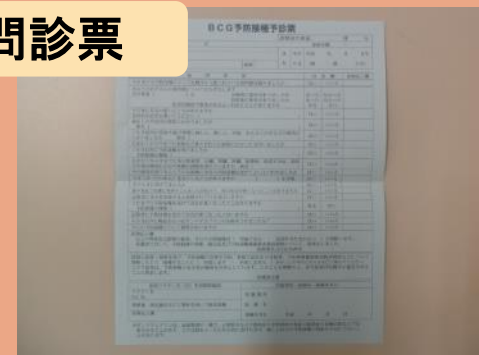


必要時

健康保険証



問診票



Immunizations start at 2 month old

You can have them at Pediatric Clinics and Hospitals.

Bring the followings when you take your child to get vaccination

if needed

Boshi-techo



Maternal and Child Health Handbook
母子健康手帳

Issued on: Year Month Day
No. _____

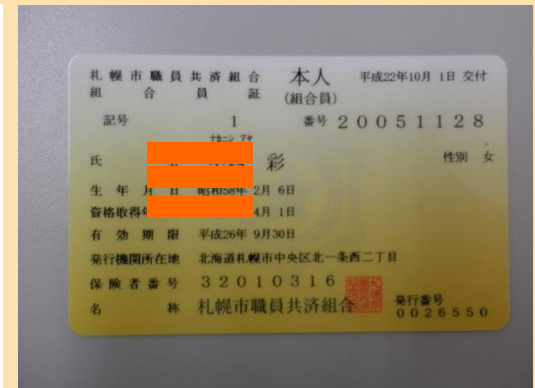
Name of Parent(s)/Guardian(s)
保護者の氏名: _____

Name of Child Order of Birth
子の氏名 (第 子)
Date of Birth: Sex:
生年月日: 年 月 日 性別: _____

Booklet for vaccination



Health insurance card



questionnaire

Vaccination Pre-Checklist (予防接種予診票)

Child's Name: _____

Parent's Name: _____

Child's Date of Birth: _____

Parent's Address: _____

Child's Address: _____

Child's School: _____

Child's Doctor: _____

Child's Doctor's Address: _____

Child's Doctor's Phone: _____

Child's Doctor's Fax: _____

Child's Doctor's Email: _____

Child's Doctor's Website: _____

Child's Doctor's Social Media: _____

Child's Doctor's Other Information: _____

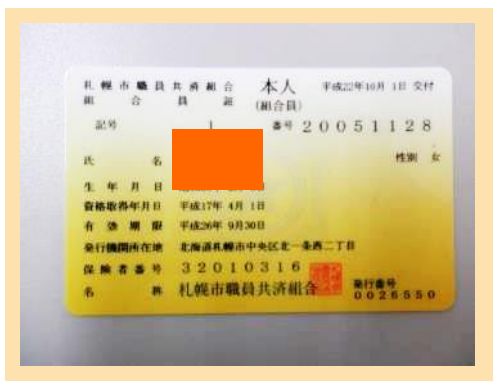
医療機関を受診するとき

医療機関を受診するときに持参しましょう。

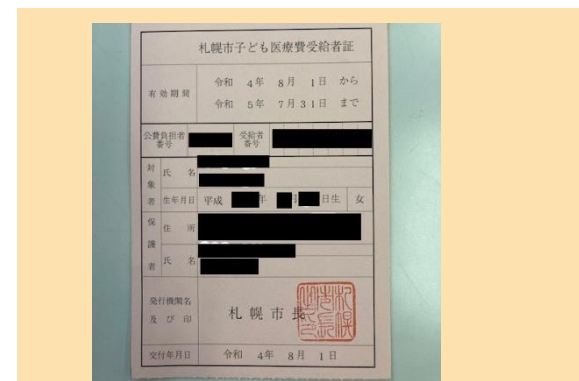
母子健康手帳



健康保険証



子ども医療費助成受給者証



【その他】

- 症状と経過のメモ(いつからどのように始まったか、熱、下痢、食欲、アレルギーの有無)

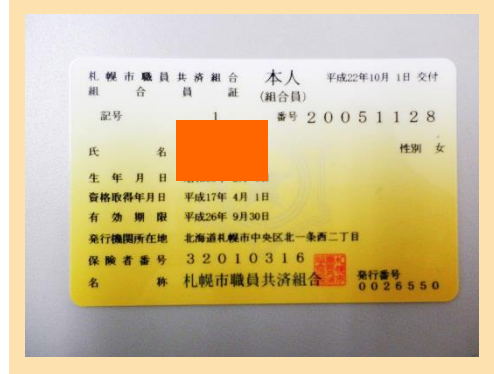
When you take your child to hospital

Please bring the followings:

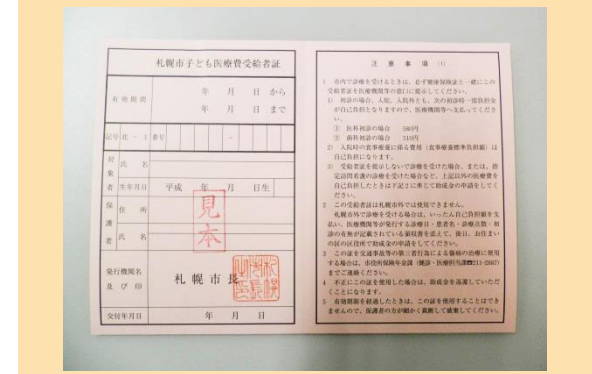
Boshi-techo



Health insurance card



pink card (Child Medicare Card)



Please take notes on symptoms and other information, such as when and how it started, if your child has a fever or diarrhea, what's her/his appetite like, and if s/he has any allergies. Please give this information to your Healthcare Provider.

相談先のまとめ

- 妊婦健診
- 赤ちゃん訪問
- 乳幼児健診
- 各種教室



保健センター

- 子ども医療費助成
- 児童手当
- 国民健康保険



区役所

Where to go for information

- Maternity Checkup
- Home visit for Newborn Babies
- Health Checkup for Infants
- Various Classes



Health
Center

- Medical Subsidy for Infants
and Children
- Childcare Allowance
- National Health Insurance



Ward
Office

通訳の派遣の相談

通院時や入院時など

- ・SEMIさっぽろ（札幌英語医療通訳グループ）
- ・SCI（札幌中国語医療通訳グループ）

札幌市の施設やサービスを利用するとき

- ・札幌国際プラザ（さっぽろコミュニティ通訳）

When you need interpreters:

For clinics and hospitals

- SEMI Sapporo
- SCI (Sapporo Chinese Medical Interpretation Group)
札幌中文医疗翻译组

For facilities and services of Sapporo City

- Sapporo International Communication Plaza
(Sapporo Community Interpreters)

各区保健センターの連絡先

札幌市でお子さんを安心して産み育てられるお手伝いをしています。お気軽にご相談ください。

中央Chuo	011-511-7221	豊平Toyohira	011-822-2400
北Kita	011-757-1181	清田Kiyota	011-889-2400
東Higashi	011-711-3211	南Minami	011-581-5211
白石 Shiroishi	011-862-1881	西Nishi	011-621-4241
厚別 Atsubetsu	011-895-1881	手稲Teine	011-681-1211

Health Centers in each ward

We help parents living in Sapporo to enjoy childbirth and parenting. Please feel free to contact us if you have any questions or concerns.

Chuo	011-511-7221	Toyohira	011-822-2400
Kita	011-757-1181	Kiyota	011-889-2400
Higashi	011-711-3211	Minami	011-581-5211
Shiroishi	011-862-1881	Nishi	011-621-4241
Atsubetsu	011-895-1881	Teine	011-681-1211

Raising Children in Sapporo

Immunizations, Vaccines, and Infectious Diseases in Children



OCTOBER 2nd, 2022

SAPPORO INTERNATIONAL COMMUNICATION PLAZA

SAORI OKUBO, MD

札幌での子育て

ワクチン接種・子どもの感染症について

2022年10月2日

札幌国際プラザ

家庭医療専門医

大久保 彩織

About me and my family

自己紹介



Today's Topics

- Vaccinations
- Infectious Diseases in Sapporo
- COVID-19
- Tips for talking to a Pediatrician; Communication
- Some advice on emergencies
- Sun exposure and Vitamin D; Specific problems in high latitude areas

本日の話題

- 予防接種
- 小児の感染症
- COVID-19
- 小児科受診の際のアドバイス
- 緊急時のアドバイス
- 日光浴とビタミンD 高緯度地域での注意

Vaccinations

1. Research

- 1-1. General information about getting vaccinations
- 1-2. Vaccines that are available in Sapporo
- 1-3. Vaccines in other countries
- 1-4. New topics of HPV and COVID-19 vaccines

2. Planning vaccination schedule

3. Recording vaccine information

予防接種

1. 情報を集める

1-1. 日本でのワクチンの一般的情報

1-2. 札幌でできるワクチン

1-3. 他国で必要とされるワクチンの種類

1-4. HPVワクチンとCOVID-19ワクチンについての
新しいトピック

2. 接種計画

3. 接種記録

1-1-1

Vaccination is not compulsory in Japan.

Routine vaccination is free of charge in the town or city you live in.

You have to pay for non-routine vaccination and charges may vary clinic to clinic.

The BCG vaccination is only given at **public health centers** in Sapporo.

Other common vaccines are given at hospitals and clinics that you choose.

1-1-1

日本では、すべてのワクチンが強制ではない

定期接種は居住地で無料

任意接種は有料で、医療により値段は異なる

BCGは札幌では保健センターで

他の一般的なワクチンは、医療機関で

1-1-2 The rules on the interval between vaccines were changed on Oct 1st 2020.

If your child is given a shot type **live attenuated** vaccine, he/she can be given the other shot type **live attenuated** vaccines **after** a **4 week** period.



Other restrictions on the interval between vaccines have been lifted.

1-1-2 ワクチン接種間隔のルール改訂(2020年10月1日から)

注射生ワクチン接種後、注射生ワクチンを受けられるのは4週間後



他の接種間隔に関する制限ルールは、解除されました。

Vaccination with multiple vaccines

This does not change the efficacy of the vaccine (immunity acquisition) or risk of adverse events.

Interchangeability of vaccine brands/products

Please keep using the same brand of vaccine. If you change the brand of vaccine, this may impact the efficacy of the vaccine, especially the Rotavirus vaccine.

You should, however, give priority to completing the full course of the vaccination.

1-1-3

複数のワクチンの同時接種

免疫獲得と副作用の割合に、差異はなし

ワクチンの互換性

できるだけ同じメーカーのものを使うこと、とくにロタワクチン
異なるメーカーのワクチンでは、効果が十分でない可能性がある

（ただし 完了することの方が重要）

1-2-1 日本小児科学会の推奨する ワクチンスケジュール

Vaccination Schedule Recommended
by the Japan Pediatric Society

Website

<https://www.jpeds.or.jp/uploads/files/2020%20English%20JPS%20Immunization%20Schedule.pdf>

Vaccination Schedule Recommended by the Japan Pediatric Society October 1, 2020 Japan Pediatric Society



Vaccine	Type	Infant										Early Childhood					School Age									
		Birth	6w	2m	3m	4m	5m	6m	7m	8m	9-11m	12-15m	16-17m	18-23m	2y	3y	4y	5y	6y	7y	8y	9y	≥10y			
<i>Haemophilus influenzae</i> type b	Inactivated			①	②	③						④ (Footnote 1)														
Pneumococcal (PCV13) (Footnote 2)	Inactivated			①	②	③						④														(Footnote 2)
Hepatitis B virus (HBV)	Universal			①	②					③																(Footnote 3)
	Mother-to-child Transmission	①	②					③																		
Rotavirus	Mono-valent			①	②																					
	Penta-valent			①	②	③																				
Diphtheria, Pertussis, Tetanus, Polio (DPT-IPV)	Inactivated			①	②							④ (Footnote 6)														(up to 7.5yrs)
Diphtheria, Pertussis, Tetanus (DPT)	Inactivated			①	②							④ (Footnote 6)														(up to 7.5yrs)
																										⑤ (Footnote 7)
Diphtheria, Tetanus (DT)	Inactivated																									⑥11-12yrs (Footnote 8)
																										11yrs ① 12yrs
Inactivated polio virus (IPV)	Inactivated			①	②							④ (Footnote 6)														(up to 7.5yrs)
																										⑤ (Footnote 9)
BCG	Live							①																		
Measles, Rubella (MR)	Live												①													② (Footnote 10)
Varicella	Live											①			②											(Footnote 11)
Mumps	Live											①														② (Footnote 12)
Japanese Encephalitis	Inactivated															① ② ③										(up to 7.5yrs)
																										④9-12yrs
Influenza	Inactivated																									Annually (October, November, etc.) ①②
																										① ≥13yrs
Human Papilloma Virus (HPV)	Inactivated																									(Footnote 13)
																										Gr. 6 Junior High Gr. 1 ①②③ (Footnote 14)
																										Junior High Grade 2 - High School Year 1

Recommended age range for routine vaccination
 Period possible for routine vaccination
 Recommended age range for voluntary vaccination
 Period possible for voluntary vaccination
 Not stated in package insert but recommended by the Japan Pediatric Society
 Period for the national health insurance coverage

1-2-2 Vaccines that are Available in Sapporo

Routine Vaccines

Hib	MR (Measles & Rubella)
PCV13	Varicella
HBV	Japanese Encephalitis
DPT-IPV	DT (Diphtheria & Tetanus)
BCG *	Rotavirus * NEW(2020~)
IPV (Inactivated Polio Vaccine)	
HPV * NEW TOPIC	Covid-19 * NEW TOPIC

Non-routine vaccines

Influenza
Mumps
HAV

These vaccines are available in general pediatric clinics and hospitals in Sapporo. *BCG: Only at Public health centers

1-2-2 札幌で接種可能な小児用ワクチン

定期接種

Hib	MR (Measles, Rubella)
PCV13	Varicella
HBV	Japanese encephalitis
	DT (Diphtheria, Tetanus)
DPT-IPV	Rotavirus New(2020～)
BCG ※	
IPV(Inactivated Polio Vaccine)	
HPV * NEW TOPIC	Covid-19 * NEW TOPIC

任意接種

Influenza
Mumps
HAV

札幌の一般的な小児科の診療所、病院で接種可能


1-2-3 Travel Vaccines

Meningococcus

Typhoid

Tick-borne encephalitis
(TBE)

Rabies



Available at
Sapporo-City General
Hospital

Yellow fever



Otaru Quarantine Station
in Hokkaido

1-2-3 渡航ワクチン


髄膜炎菌ワクチン

腸チフスワクチン


ダニ媒介脳炎ワクチン

狂犬病ワクチン

黄熱ワクチン



札幌市立病院で
取り扱いあり



道内では
小樽検疫所のみ

1-3 Vaccines in other countries

What vaccinations are required in countries you have lived in, or will live in in the future?

Many governments require that children get certain vaccines before they go to school or kindergarten.

1-3 他国で必要とされるワクチン

以前住んでいたまたは、将来住む国で必要なワクチンは何ですか？

多くの国では、学校や幼稚園に入るまえに一定のワクチンを完了しておくことが必要

1-4 Resumption of proactive recommendations for the HPV vaccine!

- Routine HPV vaccination began in 2013
- Due to reports of persistent pain after vaccination for which a causal relationship could not be ruled out, proactive recommendations for vaccination were temporarily withdrawn.
- Accumulation of research established vaccination safety
- In November 2021, proactive recommendations for vaccination resumed, along with a catch-up program for those not vaccinated during the suspension.

1-4 HPVワクチンの積極的な 接種勧奨が再開しました

HPVワクチンは2013年に定期接種が始まりましたが、ワクチンとの因果関係が否定できない持続的な疼痛がみられたことで、積極的な接種推奨が一時差し控えとなっていました。

研究の蓄積により、安全性が確立され、2021年11月に積極的推奨が再開し、推奨を差し控えていた間の対象者への救済処置が決まりました。

1-4 Target and duration of HPV vaccine catch-up program

- If you fulfill the following criteria, you will be eligible for the catch-up program.
 - ▪ A female born between 1997-2005
 - (born between April 2, 1997, and April 1, 2006)
 - ▪ Have not previously received 3 doses of the HPV vaccine
 -
- You can have free HPV vaccination for the 3-year period between **April 2022 and March 2025**.

1-4 キャッチアップの対象と期間

次の2つを満たす方が、あらためて接種の機会をご提供する対象となります。

- ・平成9年度生まれ～平成17年度生まれ（誕生日が1997年4月2日～2006年4月1日）の女性
- ・過去にHPVワクチンの接種を合計3回受けていない

令和4（2022）年4月～令和7（2025）年3月の3年間、HPVワクチンを公費で接種できます。

1-4 There are 3 HPV vaccines

	Preventable diseases	Target person
Bivalent vaccine Cervarix	70% of Cervical cancers (Types16,18)	Females over 9 years old Routine Vaccination (6th grade of elementary school to 1st grade of high school)
Quadrivalent vaccine Gardasil	70% of Cervical cancers /Anal cancers (Types16,18) Genital warts(Types 6,11)	Male and Females over 9 years old Free Routine Vaccination (6th grade females of elementary school to 1st grade of high school)
9-valent vaccine Silgard9	90% of Cervical cancers (Types16,18,31,33,45,52,58) Genital warts(Types 6,11)	Females over 9 years old Private (not publicly funded) Vaccination

In Japan, the 9-valent vaccine, Silgard 9, was approved in February 2021 and became available for private use from October 2022.

1-4 HPV ワクチンは3種類

	予防するVPD	対象
2価サーバリックス	70%の子宮頸がん (16,18型)	9歳以上の女子 定期接種(小6から高1の女子)
4価ガーダシル	70%の子宮頸がん・肛門がん (16,18型), 尖圭コンジローマ(6,11型)	9歳以上の男女 定期接種(小6から高1の女子)
9価シルガード9	90%の子宮頸がん (16,18,31,33,45,52,58型), 尖圭コンジローマ(6,11型)	9歳以上の女子 任意接種

日本では9価のシルガード9は2021年2月に発売され、2022年10月現在は任意接種です。

1-4 COVID-19 vaccine for Children

- To protect children from COVID-19, it is important that the adults around them are vaccinated.
- Vaccination of children with underlying illness may prevent COVID-19 from becoming more severe. Please consult with your doctor to decide.
- Vaccination of healthy children aged 5 to 11 is considered as significant as vaccination of healthy children aged 12 and over. It is important for the child and the parent to fully understand the advantages and disadvantages.

Children aged 6 months to 4 years old are now eligible to receive COVID-19 vaccines. (Since 2022/10/24)

For the details:

<Sapporo City> https://www.city.sapporo.jp.e.ain.hp.transer.com/2019n-cov/vaccine/nyuyoji_sesshu.html

<Ministry of Health, Labour and Welfare>

https://translation.mhlw.go.jp/LUCMHLW/ns/tl.cgi/https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/vaccine_for_inf-chd.html?SLANG=ja&TLANG=en&XMODE=0&XCHARSET=utf-8&XJSID=0

<Japan Pediatric Society> https://www.jpeds.or.jp/modules/activity/index.php?content_id=466

1-4 子どものCOVID-19ワクチン

- 子どもたちをCOVID-19から守るためには周囲の大人がワクチンを受けることが大切です。
- 持病がある子どもたちはワクチンを受けることで重症化予防ができる可能性が高いと考えられています。主治医と相談して決めましょう。
- 5-11歳の子どもたちも12歳以上の子どもたちと同じだけのワクチンの効果があると考えられています。 メリットとデメリットを子ども本人と養育者とが理解して決めることが大切です。

生後6か月から4歳の子どもも新型コロナワクチンを受けられるようになりました。(2022/10/24から)

詳細は下記ページをご参照ください:

<札幌市> https://www.city.sapporo.jp/2019n-cov/vaccine/nyuyoji_sesshu.html

<厚労省> https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/vaccine_for_inf-chd.html

<日本小児科学会> https://www.jpeds.or.jp/modules/activity/index.php?content_id=466

2 Making a Vaccination Plan

Recommended vaccinations start at the age of 2 months.

Individual planning is important.

Ask your pediatrician or public health nurse to help you.

If you plan to leave Japan in the near future, tell your doctor or nurse.

2. 接種計画

ワクチンスタートは 2か月からが最適です。

個別のスケジュールが大切！

保健師や小児科の医師と相談して、接種計画を立てましょう。

その際、近いうちに日本を離れる場合は、伝えてください。

3. Recording vaccinations

In Japan, record of vaccination is written

in the Maternal and Child Health Handbook (Boshi techo)



Vaccination Certification

Ask your doctor to write a document of your children's vaccination history in English, for future use before you leave Japan.

You might need a few days to get the document.

The processing fee of the documentation is about 2,000 to 5,000 yen, depending on the clinic.

3. ワクチンの記録

日本では、ワクチンの記録は 母子手帳に

英語のワクチン証明



母国で必要となる場合のために、母国へ帰る前にはワクチン証明を医師に書いてもらおうとよい。

接種記録の記載してある母子手帳を持参し、接種をうけた病院かクリニックに行き依頼する。

英語の証明書は数日かかることが多い。料金は、数千円で病院によって異なる。

Infectious Diseases in Children

All children get infections but younger children are the most likely to get them.

After starting to attend day care centers, almost all children frequently get infections such as common cold in the first year.

To prevent severe infectious disease

- Vaccination is important
- As is personal hygiene,
hand washing, not putting things in their mouths, etc.

子どもの感染症

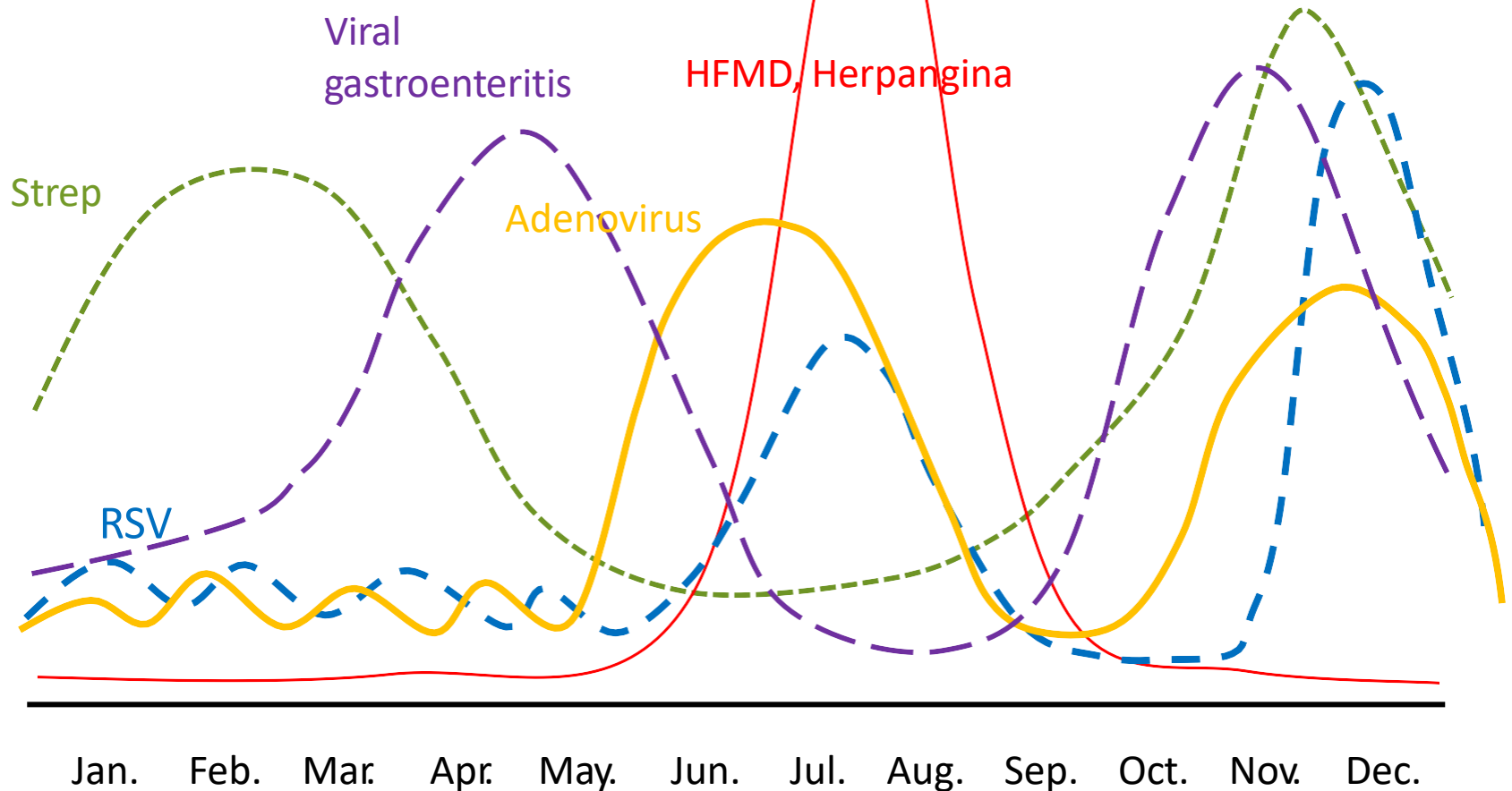
子どもは感染症にかかりやすく、さらにより幼いとよりかかりやすい。

保育園などに通いだすと、最初の一年、ほとんどの子どもはよく感染症にかかる。

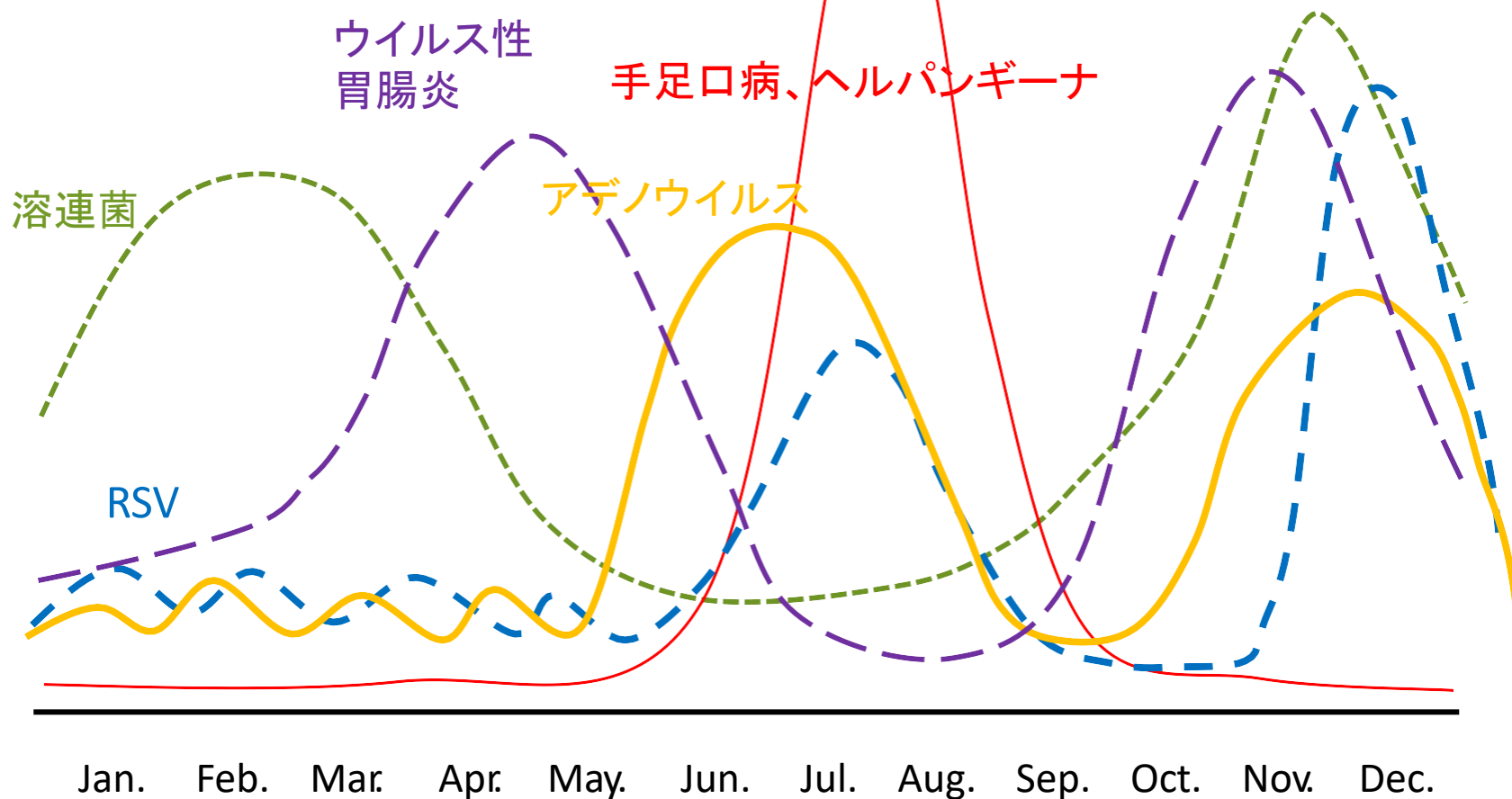
重症な感染症になるのを防ぐには

- ・ワクチンを行うこと
- ・個人の衛生教育も大事 手洗い、物を口に入れない、など

Seasonal infections (usual year)



季節性の感染症 (例年)



Infectious disease other than COVID-19 are also spreading this summer

In the past 2 years, there has been almost no epidemic other than COVID-19.

There are a lot of HFMD, herpangina, and RSV this summer.

There are cases that they are infected with those infections and COVID-19 at the same time.

Therefore, it is important that children have the recommended vaccines **without delay**.

今年の夏はコロナ以外の感染症も流行っています

- この2年、コロナ以外の感染症はほとんどみかけませんでした
- 今年の夏は手足口病やヘルパンギーナ、RSウイルスもたくさん発症しています
- コロナウイルスとの同時感染もありえます
- ワクチンで予防できる疾患については、遅れないように接種するのが大事

COVID-19 in children

What we know about COVID-19

- Children of any age can get COVID-19.
- Omicron strains are highly infectious and infecting children is increasing.
- Symptoms are less severe in children than in adults.
- Multisystem inflammatory syndrome in children is rare but is one of serious conditions associated with COVID-19.
- About direct breastfeeding when the breastfeeding mother get/might get COVID-19 ; There are no reported cases that children get COVID-19 via breastmilk, therefore mothers can breastfeed their child directly after washing hands and wearing a mask.

小児のCOVID-19

【現在まで分かっていること】

- 何歳でも罹りうる
- オミクロン株は子どもの感染も増えている
- 子どもの方が、重症化例は少ない
- 稀に、川崎病様症状をとる重症例あり
- 母にCOVID-19の疑い、または感染があるときの授乳…母乳から感染した例はない、手洗い、マスクをして、直接授乳してもよい

Symptoms of COVID-19 in children

【Severity】

- Asymptomatic(15%), Mild(42%), Moderate(39%), Severe(2%), Critical(0.7%) and Death (0.08%)
 - ▪ ▪ A systematic review of 7480 children <18 years of age with COVID-19*

【Symptoms】

- Fever, cough, shortness of breath, headache, sore throat, diarrhea, myalgia, nausea/vomiting, abdominal pain, rhinorrhea(runny nose) and loss of smell or taste.
- Loss of smell or taste is one of famous symptom of COVID-19, incidence varies by age.(1% in 0-9 years and 10% in 10-19 years)

小児のCOVID-19の症状

【重症度】

- ・無症状（15%）、軽症（42%）、中等症（39%）、重症（2%）、最重症（0.6%）、死亡（0.08%）

- ・・・18歳以下の検査で確定したCOVID-19症例7480例のシステマティックレビュー

【症状】

- ・発熱、咳、息切れ、咽頭痛、筋肉痛、頭痛、下痢、嗅覚、味覚異常、嘔気、嘔吐、腹痛、鼻汁

有名な、嗅覚、味覚異常ですが、0-9歳では、1%にみられ、10-19歳では10%と、年齢により頻度が異なる

When you are sick and you think you might have COVID-19

Please call 011-272-7119 OR #7119

Reference (returnee, contact consultation center) at the time of poor physical condition

[please confirm]

The following reference (returnee, contact consultation center) is consultation counter for people with symptom.

Please talk about with consultation with the general consultation counter mentioned above in people without symptom.

	Phone number	Hours:
Emergency Medical Consultation Center Sapporo (returnee, contact consultation center)	"#7119" or "011-272-7119"	24 hours (7 days a week)

※Emergency Medical Consultation Center Sapporo is not window which we limited to new coronavirus. (in the case of sudden disease and injury, we provide consultation about the need of consultation to medical institution on the telephone.)

※We can talk even about English, Chinese, Korean, Thai, Malay, Russian.

[Other inquiries, please identify page about consultation counter.](#)

COVID-19の心配があるとき

・ **症状があって**、コロナに罹患しているかもしれなと心配がある場合 011-272-7119

体調不良時のお問い合わせ先（帰国者・接触者相談センター）

【御確認ください】

下記のお問い合わせ先（帰国者・接触者相談センター）は症状のある方を対象とした相談窓口です。

症状のない方で相談のある方は、上記の一般相談窓口へ御相談ください。

	電話番号	受付時間
救急安心センターさっぽろ（帰国者・接触者相談センター）	「#7119」または 「011-272-7119」	24時間（年中無休）

※救急安心センターさっぽろは新型コロナウイルスに限定した窓口ではありません。（急な病気やけがの際に、医療機関への受診の必要性等について、電話で相談に応じています。）

※英語、中国語、韓国語、タイ語、マレー語、ロシア語でも相談できます。

Pediatric Outpatient Department during COVID-19

- People aged 2 years or older who come to the clinic/ hospital are required to wear a mask.
- Hand sanitizer will be located in various places.
- There will be many vinyl/plastic partitions at the reception.
- In the Pediatric Department, toys and books will be removed so that they are not shared.
- There will be fewer benches/chairs, placed more widely apart in the waiting room to maintain physical distancing.

Doctors and nurses will be wearing PPE(personal protection equipment)

- Eye guard, Face shield, Surgical mask, Plastic apron, Plastic gown etc You may feel overwhelmed.

小児科外来の様子

- 2歳以上の人 マスク着用を求められる
- いろんなところに、手指消毒液が置かれている
- 受付などで、ビニルなどで仕切りが設けられている
- 小児科外来では、おもちゃや絵本など、共用するものは、撤去されている

待ち時間に遊べる自分のおもちゃをもっていくとよい

- フィジカルディスタンスをとりやすいように、待合のイスは数が減ったり、間に座らないよう張り紙があったりする
- 医師、看護師の防護服
- アイガード、フェイスシールド、サージカルマスク、プラスチックエプロン、ガウンなど、ものものしい雰囲気はあるかもしれない

Tips for talking to a Pediatrician

We pediatricians want to know the **PROGRESS** of diseases in detail.

- When did it start?
- What are the symptoms?
Fever, vomiting, diarrhea, unconsciousness, etc.
Getting better or worse...
- **Appetite:** As usual, reduced, none, only milk or liquid, etc.
- **Activity / Mood**
- **Sleep**
- **Others with infectious diseases** around your child

Most Japanese pediatricians are better at reading notes written in English than listening!

小児科医にかかるときのアドバイス

特に重要な情報は、**経過**

知りたい情報は、

—いつから

—どんな症状（熱、おう吐、下痢、意識混濁）

—よくなってきているか、悪化しているか

—食欲

—遊ぶかどうか

—周囲の流行

☆日本人の医師は、英語のリスニングより、書かれたメモを読むほうが得意☆

Advice in an Emergency

Calling an ambulance is free in Japan!

Telephone: 119 and say “Medical Emergency!”

In Sapporo there is a designated Pediatric emergency hospital, for out of hour consultations.

Do NOT hesitate to call an ambulance in emergency situations listed below:

- a. Loss of consciousness
- b. Unstable breathing
- c. Convulsion (fibrillating)

緊急時のアドバイス

日本の救急車は 無料です。（現在）

札幌は、時間外は小児対応の救急車を受け入れる病院が決まっています。

以下のときは、緊急事態なので救急車を呼びましょう

- a. 意識がない
- b. 呼吸が不安定
- c. 痙攣している

To prevent Vitamin D deficiency

Moderate **sun bathing** and **oral intake of Vitamin D** is very important!

Vitamin D deficiency causes **rickets** in childhood.

Sapporo city is located at a high latitude. So we tend to lack the amount of UV light needed to activate Vitamin D, especially in winter.

Infants and toddlers need moderate exposure to the sun 15

mins/day in summer 30 mins/day in other season

For children 0-2 years: I recommend Vitamin D supplement (Baby D 200®)

ビタミンD不足を予防しよう

☆適度な日光浴と、サプリメントを☆

子どもでビタミンD不足は、くる病を引き起こす

札幌は高緯度に位置するので、特に冬はビタミンDを活性化する紫外線が不足する

乳児と幼児は、適度な日光浴が必要

15分（夏） 30分（春・秋・冬） / 日

0-2歳には、V.Dサプリメント（Baby D200®）がおすすめ

ありがとうございました。
Thank you for your time.