

令和4年（2022年）10月2日（日）  
为了外国人的母子保健讲座

# 为了在札幌市安心生养孩子

给正在妊娠的外国人以及养育未满三岁的婴幼儿的外国人  
介绍一下札幌市的各种服务

札幌市南区保健中心 安彦 和美



# 保健中心提供的各种服务

- 发放母子健康手册
- 孕妇学堂
- 初孕妇家庭访问
- 新生儿家庭访问（一般情况下，生后四个月以内）
- 婴幼儿健康检查
- 离乳期知识讲座
- 女性健康咨询
- 孕产妇牙科健康检查



# 确认了怀孕之后

## 领取母子健康手册、去医院做产检

### 怀孕申报书

到医疗机构孕妇产检时该带的资料。

### 母子健康手册

### 孕妇一般健康诊查受诊票 (产检优惠券)

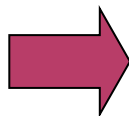
保健中心



英语、中文、韩语、  
泰语、西班牙语、菲律宾语、  
葡萄牙语、印度尼西亚语

# 初孕妇家庭访问

# 怀孕申报书

[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。

### 刘淑春

札幌市にお住まいの  
初めて出産される妊婦さん

招生

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？

体調や妊娠中に  
気をつけることは？

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。

※妊娠届出書の費出が妊娠5か月以降の場合は、随時ご連絡させていただきます。

※ご出居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。

基本上以第一次当妈妈的所有人为对象，都要派遣专家去访问她们的家庭

# 分娩后需要办理的手续

## 去居住地的区役所办理手续



出生届

平成 年 月 日届出

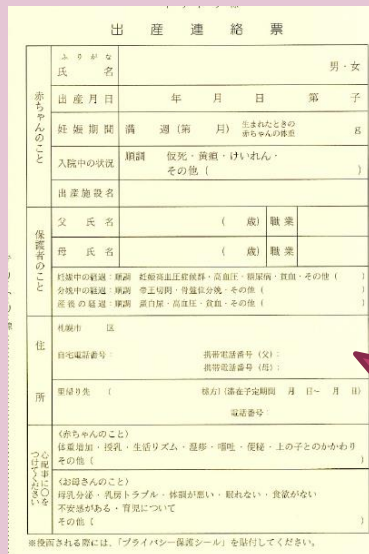
長 殿

受理 平成 年 月 日

送付 平成 年 月 日

保健課 戸籍課 区民課

- ① 出生登记单（医院发行）  
生后14天之内向居住地的区役所的“户籍住民课”窗口提交！



出生連絡票

赤ちゃんの氏名 男・女

出産月日 年 月 日 第 子

妊娠期間 週 (第 月) 生まれたときの赤ちゃんの体重 斤

入院中の状況 順調 仮死・黄胆・けいれん・その他 ( )

出産施設名

父 氏 名 ( 歳) 職業

母 氏 名 ( 歳) 職業

妊娠中の経過・陣痛 経産婦血圧症候群・高血圧・糖尿病・貧血・その他 ( )

分娩中の経過・陣痛 帝王切開・付着分娩・その他 ( )

産後の経過・陣痛 悪露・高血圧・貧血・その他 ( )

住 居 札幌市 区

所在地(〒) 市町電話番号 (父) 市町電話番号 (母)

郵便番号 ( )

母子健康手帳の状況 (赤ちゃんのこと) 体重増加・授乳・生活リズム・発熱・嘔吐・便秘・上の子とのかわり ( )

(お母さんのこと) 母乳分泌・乳房トラブル・体調が悪い・眠れない・食事がいない・不安感がある・育児について ( )

※提出される際には、「プライバシー保護シール」を貼付してください。



- ② 出生联络单(附在母子健康手册中)  
向保健中心提交。  
母子健康手册的最前面附有出生联络单的明信片。对领取多语言的母子健康手册的人，区役所会提供用英文写的表格。初孕妇家庭访问时，也可以提供英文的表格。

# 访问新生婴儿家庭 (一般情况下, 生后四个月以内)

保健中心的保健师、助产师



- 测体重
- 一起商量哺乳量、哺乳的时间间隔等
- 确认妈妈产后的心身状态如何



# 婴幼儿健康检查

- 4 个月
- 1 岁 6 个月
- 3 岁

以所有的  
婴幼儿为  
对象

大约  
1 个月前…

- 10 个月
- 5 岁

只有提出  
申请，才  
能接受

都是免费的

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か月児健診の後は、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

※ 天候不順、感染症流行などの状況がある場合、ご都合が悪く受診できない場合  
は事前にご連絡ください。別の日の健診をご案内いたします。



保健中心要把写有检查日期等信  
息的信件和问卷调查表格寄给各  
个家庭！（也有用英文的表格）  
还请不要丢弃。



# 婴幼儿健康检查的场景



测量身体各项指标



专家咨询



到了两个月大之后就开始**接种疫苗**吧！  
可以在医院儿科接种疫苗。

要带的资料。

### 母子健康手册



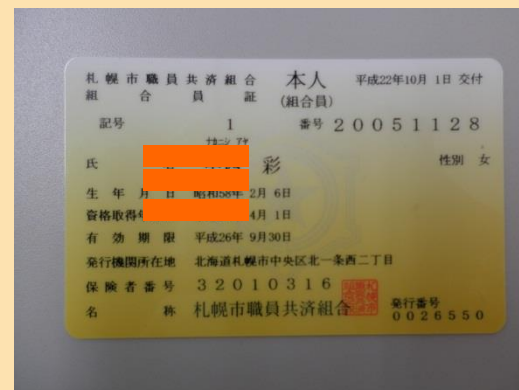
平成 年 月 日 交付 交付番号  
保護者の氏名 子の氏名(第 子)  
ふりがな

### 预防针手册

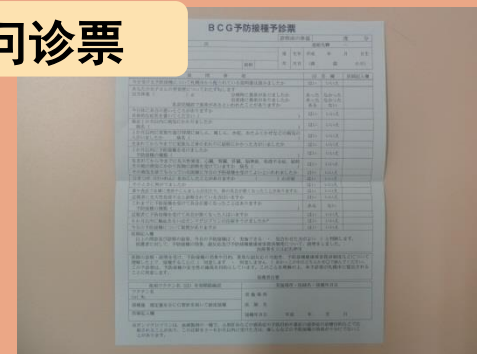


需要的时候

### 健康保险证



### 问诊票



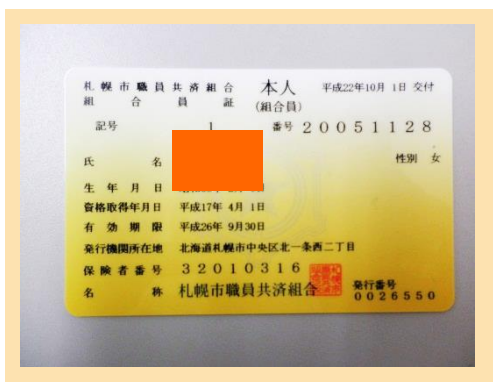
# 在医疗机构就诊的时候

请带着下面的资料去医疗机构就诊

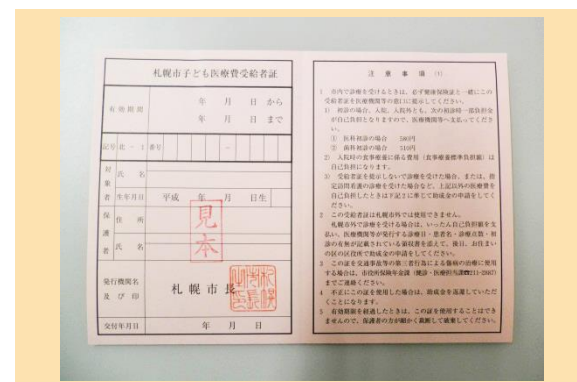
## 母子健康手冊



## 健康保険証



## 儿童医疗费受給者証



## 【其他】

• 写有症状和病情经过的字条（症状从什么时候开始？怎样开始？是否发烧、腹泻、有食欲、过敏？等）

# 咨询窗口

- 产检
- 新生儿家庭访问
- 婴幼儿健康检查
- 各种学堂

保健中心

- 儿童医疗补贴
- 儿童补贴
- 国民健康保险

区役所

# 翻译派遣服务

## 就诊、住院时

- SEMI札幌（札幌英语医疗翻译组）
- SCI（札幌汉语医疗翻译组）

## 利用札幌市的设施或服务时

- 札幌国际交流中心（札幌社区翻译）

# 各区保健中心的联系方式

保健中心帮助您在札幌市安心的生养孩子。

欢迎随时与我们联系。

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



# 在札幌的育儿

## 预防针和儿童流行性疾病

---

2022年10月2日

札幌国际交流中心

全科医生（GP）



大久保 彩织

# 今天的话题

---

预防针·疫苗接种

儿童流行性疾病

新型冠状病毒肺炎疫情的流行

儿科就诊时的注意事项：怎样与医生沟通？

发生紧急情况时的注意事项

日光浴和维生素D；高纬度地区需要注意些什么？

# 给大家介绍我们一家 自我介绍



# 预防针・疫苗接种

---

## 1. 信息收集

1-1. 日本的预防针的基本知识

1-2. 在札幌可以接种的疫苗

1-3. 在日本以外的国家需要接种的疫苗

1-4. HPV疫苗和新冠病毒疫苗的新话题

## 2. 制订接种疫苗计划

## 3. 接种疫苗的记录

# 1-1-1

---

在日本，所有的疫苗接种都不是强制的。

在居住地的定期接种(常规接种)是免费的。

任意接种(自费接种)是收费的。每个医院的价格也不同。

在札幌卡介苗(BCG)只能在各区的保健中心接种。

其他疫苗是 在医疗机构 接种。



## 1-1-2 修订了关于疫苗接种间隔的规定 (自2020年10月1日起施行)

---

您宝宝接种注射式活疫苗，再接种别的注射式活疫苗的时候，两次接种之间至少间隔4周。



日本政府取消了其他活疫苗以外的疫苗间隔的规定。

# 1-1-3

---

同时接种多种疫苗

不会影响获得的免疫力和副作用的发生率。

疫苗的互换性（应该注意疫苗产品的互换性）

要尽可能使用同一家公司制造的疫苗。特别是轮状病毒疫苗，

使用不同公司制造的疫苗的话，有可能会影响疫苗的效果。

（重要的是完成接种规定的次数）

# 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						
Haemophilus influenzae 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 Penta-valent	Live			①	②				(Footnote 4)																			
					①	②	③				(Footnote 5)																		
Diphtheria, Pertussis, Tetanus, Polio (DPT-IPV)	Inactivated				①	②	③				④ (Footnote 6)					(up to 7.5yrs)													
Diphtheria, Pertussis, Tetanus (DPT)	Inactivated					①	②	③				④ (Footnote 6)					(up to 7.5yrs)												
																⑤ (Footnote 7)				⑥11-12yrs (Footnote 8)									
Diphtheria, Tetanus (DT)	Inactivated																				11yrs ①			12yrs					
Inactivated polio virus (IPV)	Inactivated					①	②	③				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																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

# 1-2-1 日本小児科学会の推奨する ワクチンスケジュール

---

## 日本小児科学会推薦的接種計劃

Web サイト/网页

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

# 1-2-2 在札幌可以接种的小儿用疫苗

## 定期接种（常规接种）

B型流感嗜血杆菌（Hib： Hib）

肺炎球菌（PCV13：肺炎球菌）

乙型肝炎（HBV： B型肝炎）

四联疫苗（DPT-IPV： 四種混合  
百日咳/百日咳、 白喉/ジフテリア、  
破伤风/破傷風、  
脊髓灰质炎/急性灰白髓炎）

卡介苗（BCG： 結核菌）＊

脊髓灰质炎（IPV： ポリオ）

人乳头瘤病毒（HPV： HPV） NEW 新

麻疹风疹（MR： 麻しん風  
しん）

水痘（水痘）

流行性乙型脑炎  
（Japanese encephalitis：  
日本脑炎）

二联疫苗（DT： 二種混合  
（ジフテリア、 破傷風）

轮状病毒（Rotavirus： ロタ  
ウイルス） NEW 新(2020～)

新型冠状病毒(Covid-19：  
新型コロナ)) NEW 新

## 任意接种（自费接种）

流行性感冒（Influenza： イン  
フルエンザ）

流行性腮腺炎（Mumps： 流行  
性耳下腺炎/おたふく 風邪）

甲型肝炎（HAV： A型肝炎）

这些疫苗可以在札幌市内的一般的儿科诊所或者儿科医院接种。

＊卡介苗（BCG），在札幌只能在各区的保健中心接种。



# 1-2-3 渡航疫苗

---

脑膜炎球菌疫苗

伤寒疫苗

蜱传脑炎疫苗

狂犬病疫苗

黄热病疫苗

在札幌市立病院  
可以接种

在北海道，  
只能在小樽检疫站接种

## 1-3 在日本以外的国家需要接种的疫苗

---

在您以前居住过或将来会居住的国家，  
需要接种哪些疫苗？

许多国家政府要求儿童上学或上幼儿园之前，  
需要完成规定种类、次数的疫苗接种。

## 1-4 日本政府重新开始积极推荐 HPV疫苗接种的工作

---

2013年开始实施人乳头瘤病毒疫苗（HPV疫苗）的定期接种，可是有病例报告怀疑持续性疼痛与疫苗具有因果关系，于是政府决定暂停了积极推荐接种的工作。

通过更多研究成果的积累，确认了HPV疫苗的安全性，从2021年11月开始政府决定采取“补救接种”的措施，接种对象是以暂停HPV疫苗推荐之间错过接种的人。

## 1-4 “补救接种”措施的对象和期间

---

“补救接种”措施的对象是符合下面两个条件的人。

- 平成 9 年度至平成17年度出生的  
(1997年4月2日至2006年4月1日出生的) 女性
- 过去没有接种过 3 次HPV疫苗的人

令和 4 (2022)年 4 月 ~ 令和 7 (2025)年 3 月的三年间，  
可以免费接种HPV疫苗，费用全额公费负担。

# 1-4 在日本有三种HPV疫苗可以接种

	疫苗可预防的疾病 VPD	接种对象
二价 保蓓	70%的宫颈癌 (16,18型)	9岁以上的女性 定期接种 (小学6年级至高中 1年级的女性)
四价 嘉喜	70%的宫颈癌和肛门癌 (16,18型), 尖圭湿疣(6,11型)	9岁以上的女性和男性 定期接种 (小学6年级至高中 1年级的女性)
九价 嘉喜	90%的宫颈癌 (16,18,31,33,45,52,58型) , 尖圭湿疣(6,11型)	9岁以上的女性 任意接种

在日本，九价的嘉喜 2 0 2 1 年2月上市，截止到 2 0 2 2 年10月，仍然是任意接种的疫苗。



# 1-4孩子的新型冠状病毒疫苗接种

- 在疫情期间，为了保护孩子们、防止感染，周围的大人接种疫苗是很重要的。
- 专家认为，患有慢性病的孩子，接种疫苗后，重症化风险会大大降低。家长们要跟主治医生商量。
- 跟12岁以上的孩子一样，5岁到11岁的孩子通过接种疫苗，是可以获得一定的免疫效果的。重要的是，孩子和家长们正确的理解疫苗接种的利弊来决定是否接种。

**出生6个月到4岁的婴幼儿现在也  
可以接种新型冠状病毒疫苗 (2022/10/24起)**

详细信息请参考下方网页：

＜札幌市＞ [https://www.city.sapporo.jp.c.ain.hp.transer.com/2019n-cov/vaccine/nyuyoji\\_sesshu.html](https://www.city.sapporo.jp.c.ain.hp.transer.com/2019n-cov/vaccine/nyuyoji_sesshu.html)

＜厚劳省＞ [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=zh&XMODE=0&XCHARSET=utf-8&XJSID=0](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=zh&XMODE=0&XCHARSET=utf-8&XJSID=0)

＜日本小儿科学会＞ [https://www.jpeds.or.jp/modules/activity/index.php?content\\_id=466](https://www.jpeds.or.jp/modules/activity/index.php?content_id=466)

## 2 制订接种疫苗计划

---

开始接种疫苗最好时机是生后两个月。

个人化的计划很重要！

请跟保健师和儿科医生确认，制订接种计划。

不久将会离开日本的话，请告知医生。

### 3 接种疫苗的记录

在日本每次疫苗接种之后，都将记录在母子健康手册上。

#### 英文的疫苗接种证明书

在离开日本之前或回国之前，最好请医生开具英文的疫苗接种证明书。为将来的需要作好准备。

凭写有接种疫苗纪录的母子健康手册向接种过的医院或诊所提出申请。

开具英文的疫苗接种证明书往往需要几天。也需要支付几千日元的费用，每个医院的收费标准有所不同。



# 儿童流行性疾病

---

儿童，特别是婴幼儿，都会得一些流行性疾病。

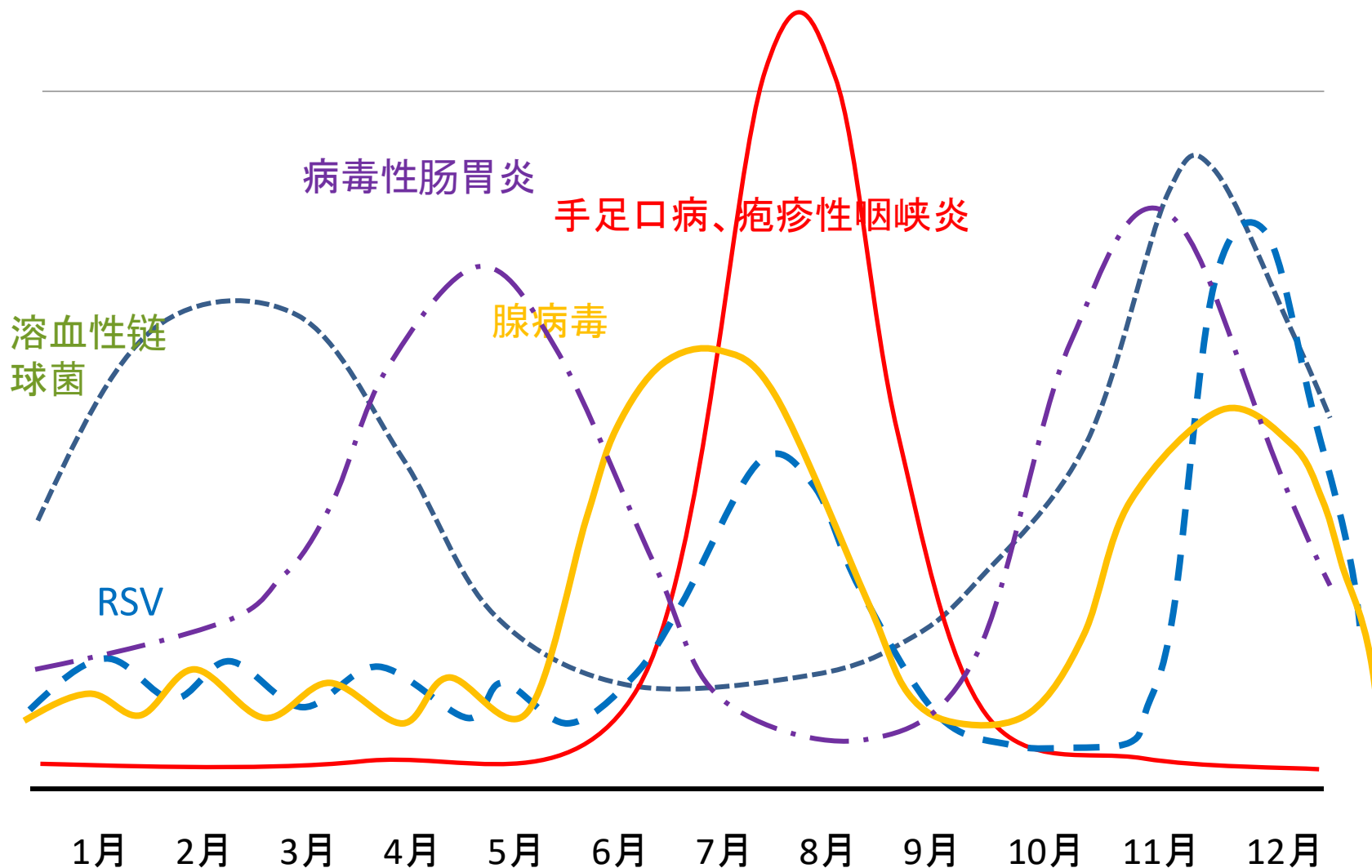
进入托儿设施的第1年，许多儿童几乎都会得流行性疾病。

为了预防感染并预防重症化

- 完成一系列疫苗接种
- 个人卫生教育也很重要。

如：勤洗手、不要随意把东西放嘴里等

# 季节性的流行性疾病（每年）



# 儿童流行性疾病

---

儿童，特别是婴幼儿，都会得一些流行性疾病。

进入托儿设施的第1年，许多儿童几乎都会得流行性疾病。

为了预防感染并预防重症化

- 完成一系列疫苗接种
- 个人卫生教育也很重要。

如：勤洗手、不要随意把东西放嘴里等

# 今年夏天，除了新冠病毒之外， 各种流行性疾病也在传播

---

- 在过去的两年，新冠病毒以外的流行性疾病几乎都没有传播。
- 今年夏天许多孩子被感染了手足口病、疱疹性咽峡炎、呼吸道合胞病毒（R S V）感染症等病毒。
- 也有可能同时患上新冠肺炎和其他流行性疾病。
- 有些流行性疾病，通过接种疫苗就能预防感染，所以，要按照规定的时期完成疫苗接种，请不要错过时间。

# 儿童新冠病毒感染的症状

---

## 【目前掌握的情报】

- 任何年龄的儿童都有可能被感染
  - 被感染了奥密克戎的儿童继续增加
  - 儿童感染比大人症状更轻
  - 儿童重症病例很少，但也有表现出川崎病那样的症状的重症病例
  - 妈妈成为疑似病例或确诊病例的话，该怎样哺乳？
    - 没有新冠病毒通过母乳喂养传播给宝宝的报告。
- 在勤洗手、戴着口罩的条件下，是可以给宝宝喂奶的



# 儿童新冠病毒感染的症状

---

## 【轻重程度】

- 无症状（15%）、轻度症状（42%）、中度症状（39%）、重度症状（2%）、最重度症状（0.6%）、死亡（0.08%）

- • • 通过18岁以下的儿童和青少年的检查结果而确诊的7480例新冠病毒感染的系统综述

## 【症状】

- 发烧、咳嗽、气短、喉咙痛、肌肉痛、头疼、腹泻

嗅觉或味觉异常、恶心、呕吐、腹痛、流鼻涕

嗅觉异常或味觉异常是主要症状，0-9岁的儿童的发生频率为1%，10-19岁的青少年的发生频率为10%，因年龄不同而不同。

# 疑似被感染新冠病毒时

- 出現症状、疑似被感染新冠病毒的时候  
拨打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。

# 新冠病毒流行下的儿科门诊的情况

- 两岁以上的人来院就诊都应该戴上口罩
- 到处配备手指消毒剂
- 在挂号处布置塑料制隔帘等
- 在儿科门诊的等候室，公用的玩具、画本等都被撤除  
为消磨时间，最好把自己的玩具带过去
- 为了保持社交距离，采取减少等候室的椅子数量，  
或贴上标志不许坐在中间座位等措施。
- 医生和护士穿着防护服
  - 护目镜、防护面罩、医用口罩、塑料围裙、医用长袍等  
气氛会比较紧张严肃

# 儿科就诊时的建议：怎样与医生沟通？

---

最需要的是 **详细的病情经过**

医生想知道的是

- 症状什么时候开始？
- 有哪些症状？（发烧、呕吐、腹泻、意识模糊等）
- 情况好转还是恶化？
- 食欲
- 有没有精神？ 玩不玩？
- 儿童生活环境有没有流行性疾病的传播？

☆ 日本儿科医生与其用英语直接交谈，其实不如通过字条交谈更好理解、建议拿着说明情况的字条去医院☆

# 发生紧急情况时怎样应对？

---

目前，在日本，呼叫救护车去医院都是免费的

札幌市有急救值班的定点医院，门诊时间以外也可以通过呼叫救护车去就诊

出现下面紧急情况时，不要犹豫请马上呼叫救护车

- a. 意识丧失
- b. 呼吸不稳定
- c. 痉挛

# 预防维生素D不足

---

☆ 适度日光浴和维生素 D 的保健品都很重要 ☆

儿童维生素D的摄入量不够，可能会导致佝偻病  
札幌市位于高纬度地区，特别是冬天，活性化维生素D所必要的紫外线不够

婴幼儿需要适当地进行日光浴

15 分/天（夏天） 30 分/天（其他季节）

0 至 2 岁的儿童：建议服用维生素D 的保健品

(Baby D200 ®)

感谢您的倾听。