

令和元年度 子ども・子育て支援推進調査研究事業

# 母子健康手帳の多言語化および 効果的な支援方法に関する調査研究

## 報 告 書

令和2年3月

公益社団法人 母子保健推進会議

# 目 次

I. 調査研究事業概要	2
1) 事業の実施目的	2
2) 事業の実施体制	2
(1) 有識者委員会の設置	2
(2) 事務局及び調査等の実施	3
3) 事業の実施内容	4
(1) 「母子健康手帳の多言語化及び効果的な支援方法」に関する調査票による調査	4
(2) 外国人妊産婦に対し充実した支援を実施している自治体等に対するヒアリング調査	4
(3) 成果物の作成	5
II. 「母子健康手帳の多言語化及び効果的な支援方法」に関する概況調査	6
1) 調査対象	6
2) 調査方法	6
3) 結果	6
(1) 回答数	6
(2) 平成30年度に把握した外国人妊婦	7
(3) 外国語版母子健康手帳について	8
(4) 外国人妊婦への支援の実施状況	12
(5) ヒアリング調査の結果	22
横浜市・横浜市中区	22
堺市（堺市南保健センター）	24
浦安市	26
川口市	28
資料編	30
調査票	
2019年度 子ども・子育て支援推進調査研究事業	
「母子健康手帳の多言語化および効果的な支援方法」に関する概況調査	
母子健康手帳（ネパール語版）	
日本での妊娠から子育てに必要な手続きと受けられるサービスのご案内（ネパール語版）	

## I. 調査研究事業概要

「母子健康手帳の多言語化および効果的な支援方法に関する調査研究」では、全国の市区町村に対する外国語版母子健康手帳の交付状況や外国人妊産婦に対する支援に関する概況調査ならびに工夫し支援を行う自治体等に対するヒアリング調査を行った。調査結果を踏まえ、10か国語の（英語・中国語・韓国語・スペイン語・ポルトガル語・ベトナム語・インドネシア語・タイ語・タガログ語・ネパール語）の母子健康手帳（令和元年度省令様式・任意様式）ならびに日本の母子保健サービスを紹介するリーフレットを作成した。

### 1) 事業の実施目的

平成30年12月末現在の在留外国人は731,093人、前年末から169,245人増加となり過去最高となったが、平成30年12月25日付け外国人材受入れ・共生に関する関係閣僚会議において「外国人材の受入れ・共生のための総合的対応策」が了承され、今後ますます在留外国人が増加することが予想される。

平成29年の日本における外国人（両親とも外国人または母が外国籍）の出生数は16,666人、うち死産は483人（2.99%）であり、日本人の2.15%に比べ高い。理由はさまざま考えられるが、知識や情報の不足もその一つと考えられる。

母子健康手帳は、妊娠、出産及び育児に関する一貫した健康記録であるとともに、乳幼児の保護者に対する育児に関する指導書であり、市区町村では、妊娠の届出をした外国籍の方に外国語版の母子健康手帳を交付している。しかしながら、対象者が母子健康手帳の交付を知らない場合や市区町村により対応に相違がある、または交付を受けても母国語のものでなく理解が十分でない、文化の違い等から、適切な母子保健サービスにつながっていない場合もあると考えられる。一方で、紙媒体と併用して、電子媒体の母子健康手帳の活用も増え始め、課題も見えてきている。

そこで、最近増加が著しいネパール（平成30年末88,591人・前年比11.1%増）語含め10か国語（英語・中国語・韓国語・スペイン語・ポルトガル語・ベトナム語・インドネシア語・タイ語・タガログ語・ネパール語）の母子健康手帳をそれぞれの国の文化等も鑑み作成すること、全国の市区町村に対して母子健康手帳の交付方法とその活用及び支援の方法を調査解析するとともに、ヒアリング調査により留意点や工夫点を探り、日本のどこでも在留外国人が母子保健情報を円滑に入手し活用し、安心して妊娠出産、子育てに臨める体制づくりに寄与することを本調査研究事業の目的とした。

### 2) 事業の実施体制

#### (1) 有識者委員会の設置

本事業においては、外国人妊産婦への効果的な支援方法の検討ならびに10か国語版母子健康手帳及びリーフレットを作成することを目的に、有識者委員会を設置した。

【委員名簿（敬称略）】

氏名	所属
安達久美子	公益社団法人日本助産師会副会長・ 東京都立大学健康福祉学部看護学科教授
江原 伯陽	エバラこどもクリニック院長
◎佐藤 拓代	公益社団法人母子保健推進会議会長
鈴木 俊治	公益社団法人日本産婦人科医会常務理事・ 葛飾赤十字産院副院長
當山 紀子	琉球大学医学部保健学科地域看護学講師
中村 安秀	甲南女子大学看護リハビリテーション学部看護学科教授・ 元国際母子手帳委員会代表
船田佳代子	川口市戸塚保健ステーションリーダー
安岡 香織	堺市南保健センター主幹
オブザーバー 厚生労働省子ども家庭局母子保健課	

※五十音順、◎は委員長

【有識者委員会概要】

回	開催日時	議題
第1回	令和元年10月29日(火) 15:00～17:00	(1) 事業実施概要 (2) 概況調査（調査票による調査・ヒアリング調査）について (3) 外国語版母子健康手帳について (4) リーフレットの内容について
第2回	令和2年1月23日(土) 9:30～11:30	(1) 調査票による調査の結果について (2) 外国人妊産婦への支援に関する事例報告 (3) 外国語版母子健康手帳案・リーフレット案について
第3回	令和2年2月28日(土) 9:30～11:30	(1) 調査票による調査の結果ならびに考察について (2) ヒアリング調査の結果について (3) 外国語版母子健康手帳・リーフレットについて (4) 報告書案について

(2) 事務局及び調査等の実施

公益社団法人 母子保健推進会議 学術委員会

### 3) 事業の実施内容

#### (1) 「母子健康手帳の多言語化及び効果的な支援方法」に関する調査票による調査

外国語版母子健康手帳の交付状況、外国人妊産婦に対する支援の実態について把握することを目的に全市区町村母子保健主管課への調査票による調査を実施した。

①調査対象：全 1,741 市区町村

②調査時期：令和元年 12 月～令和 2 年 2 月

令和元年 12 月 9 日(月)郵送。12 月 25 日(水)締切。

令和 2 年 2 月 27 日(木)までに返送された回答を調査結果として解析した。

③調査方法：郵送配布・郵送回収

④調査項目：外国語版母子健康手帳の配布状況、外国人妊産婦への支援の実施状況、外国語版の母子保健サービス関連文書・教材等の作成状況、外国人妊産婦のニーズが高い支援、外国人妊産婦支援で特に工夫していること 等

⑤回収状況

配布数	1741
回答数 (回収率)	1179 (67.7 %)
有効回答数 (回収率)	1151 (66.1 %)

\*回答のあったもののうち、市区町村名等欠損データを除いたものを有効回答とした。

#### (2) 外国人妊産婦に対し充実した支援を実施している自治体等に対するヒアリング調査

在留外国人が多く居住する自治体から、工夫しきめ細やかに対処している自治体を選定し、外国人妊産婦の状況や効果的な支援方法について把握することを目的にヒアリング調査を実施した。

①調査対象：外国人妊産婦に対して工夫し支援している 4 自治体

自治体と連携し支援を行う関係機関 1 か所

②調査時期：令和 2 年 1 月～2 月

③調査項目：外国人妊産婦の状況、外国人妊産婦に対する母子健康手帳交付および支援方法、作成または購入している外国語版の母子保健サービス関連文書・教材等、支援において工夫していること 等

④調査概要

対象	日程
川口市戸塚保健ステーション	令和 2 年 1 月 23 日 (土) (第 2 回委員会内)
堺市南保健センター	令和 2 年 1 月 23 日 (土) (第 2 回委員会内)

浦安市健康子ども部母子保健課	令和2年1月30日(木)
横浜市中区福祉保健センター子ども家庭支援課・ 横浜市子ども青少年局子ども家庭課	令和2年2月3日(月)
公益財団法人かながわ国際交流財団	令和2年2月3日(月)

### (3) 成果物の作成

#### ①多言語化された母子健康手帳の作成 (10言語)

現行の母子健康手帳について、令和元年度の任意様式部分を反映させ、各国の文化的背景等を考慮して、以下の10言語に翻訳した(A5判・117頁)。翻訳は各言語に通じた業者に委託し叩き台を作成し、母子保健に通じた本事業委員が加筆修正を行った。なお、ネパール語を除く9か国語の母子健康手帳の省令様式部分(目次～p.57)の作成にあたっては、公益財団法人母子衛生研究会編集の「外国語／日本語併記 母子健康手帳」に依拠して作成させていただいた。

- ・英語 ・中国語 ・韓国語 ・スペイン語 ・ポルトガル語 ・ベトナム語
- ・インドネシア語 ・タイ語 ・タガログ語 ・ネパール語

#### ②外国人妊産婦へ母子健康手帳とともに配布するリーフレットの作成 (10言語)

日本における妊娠から子育てまでの一覧の流れの説明や注意すべき点等のポイントをイラストを多用しわかりやすくまとめ、母子健康手帳とともに手渡すサブテキストとしてのリーフレット(A5判・8頁・カラー)を母子健康手帳と同様、下記10言語作成した。

- ・英語 ・中国語 ・韓国語 ・スペイン語 ・ポルトガル語 ・ベトナム語
- ・インドネシア語 ・タイ語 ・タガログ語 ・ネパール語

内容：外国人住民のための子育てチャート～妊娠・出産から小学校入学まで～、各事業の説明、日本の母子保健サービスの特徴、救急車が無料であることの説明、予防接種スケジュール 等

※公益財団法人かながわ国際交流財団が2016年度に発行した「外国人住民のための子育てチャート～妊娠・出産から小学校入学まで～」を参考に作成した。

#### ③報告書の作成

有識者委員会における検討結果、調査票による調査・ヒアリング調査の結果、母子健康手帳、リーフレットをとりまとめ、報告書を作成した。なお、ページ数の関係上、報告書には、多言語化された母子健康手帳ならびにリーフレットの一部言語のみ掲載した。

## Ⅱ. 「母子健康手帳の多言語化及び効果的な支援方法」に関する概況調査

### 1) 調査対象

全国市区町村 1,741 か所を対象とした。

### 2) 調査方法

郵送による質問紙調査を行った。

### 3) 結果

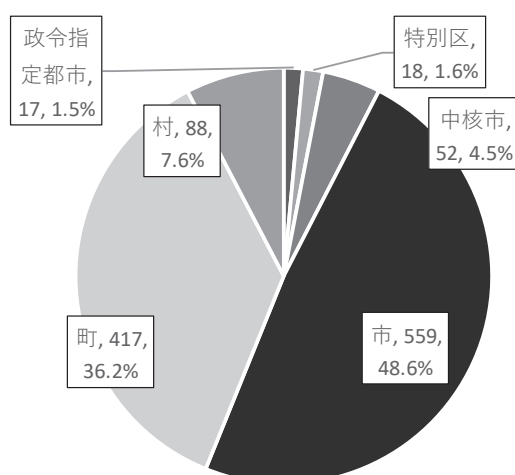
#### (1) 回答数

1,741か所のうち1,179か所から質問紙の返却があり、收受率は67.7%であった。市町村名等の基本的情報がない回答を除き、有効回答を1,151か所(回答率66.1%)として分析を行った。

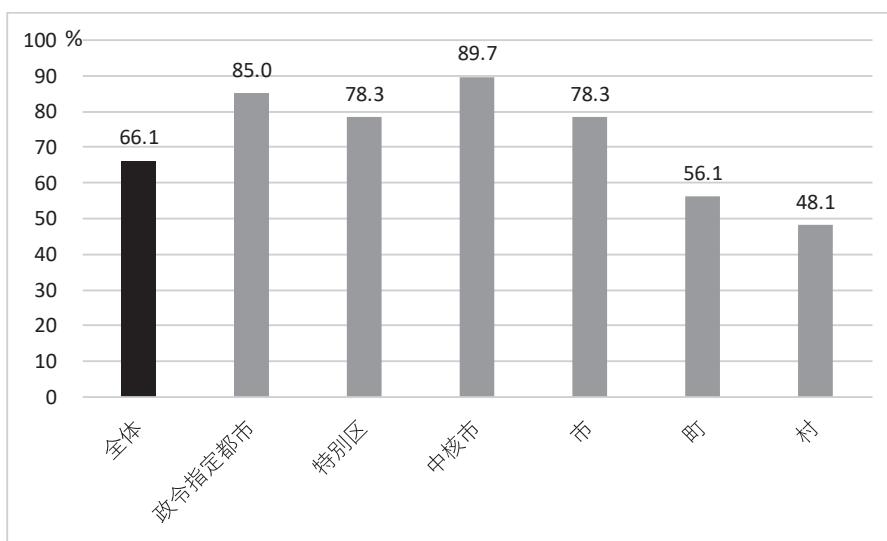
回答のあった自治体の割合は、政令指定都市1.5%、特別区1.6%、中核市4.5%、市48.6%、町36.2%、村7.6%であった(図表1)。

自治体の種類別に回答率をみると、政令指定都市では20か所のうち17か所(85.0%)、特別区は23か所のうち18か所(78.3%)、中核市では58か所のうち52か所(89.7%)、市では714か所のうち559か所(78.3%)、町では743か所のうち417か所(56.1%)、村では183か所のうち88か所(48.1%)と、人口の多い自治体では回答率が高かったが、町や村では低くなっていた(図表2)。町や村では外国人妊産婦に接することが少ないとして回答しなかった可能性がある。

図表1 自治体種類別割合 N=1,151



図表 2 自治体種類別等回答率 N=1,151



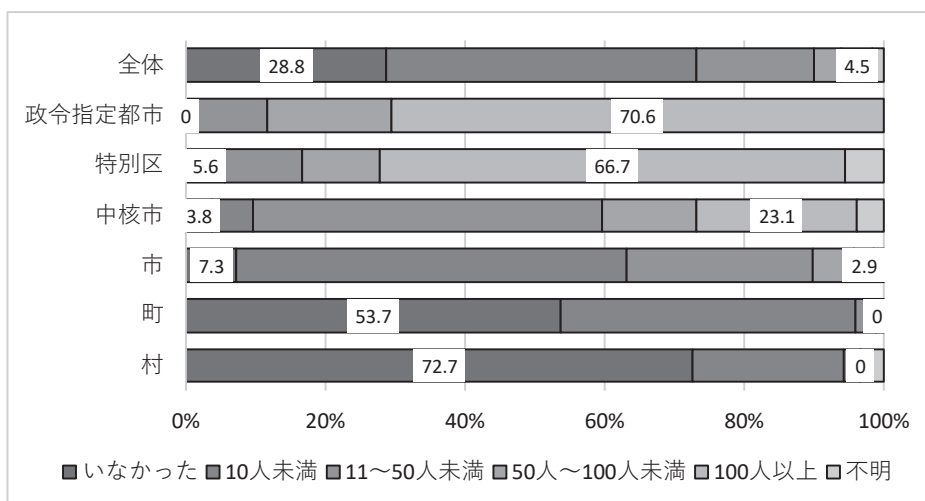
(2) 平成 30 年度に把握した外国人妊婦

平成 30 年度に把握した外国人妊婦は、100 人以上が 52 か所 (4.5%)、50 人～100 人未満が 45 か所 (3.9%)、11～50 人未満が 194 か所 (16.9%)、10 人未満が 510 か所 (44.3%) で、10 人未満がもっとも多かった。また、「いなかった」が 332 か所 (28.8%)、不明が 18 か所 (1.6%) あり、把握した妊婦のいる自治体の合計は 801 か所であった。

自治体の種類と外国人妊婦数をみると、政令指定都市と特別区は傾向が似ており 100 人以上が 70.6%、66.7%と多く、人口が小さい自治体になればなるほど「いなかった」が多くなり町では 53.7%、村では 72.7%であった (図表 3)。

図表 3 自治体種類別把握した妊婦数の割合

N=1,151 %の記入は「いなかった」及び「100人以上」





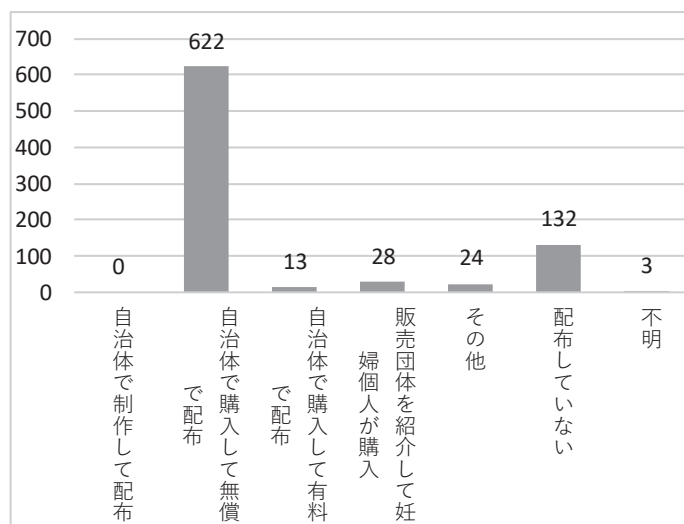
### (3) 外国語版母子健康手帳について

平成 30 年度に把握した妊婦のいる 801 か所について、尋ねた。

#### ①自治体としての外国語版母子健康手帳の配布

外国語版母子健康手帳の配布は「自治体で制作して配布」しているところ 0 か所で、「自治体で購入して無償で配布」622 か所（77.7%）、「自治体で購入して有料で配布」13 か所（1.6%）、「販売団体を紹介して妊婦個人が購入」28 か所（3.5%）で、「自治体で購入して無償で配布」が多かったが、「配布していない」

図表 4 外国語母子健康手帳の配布 N=801



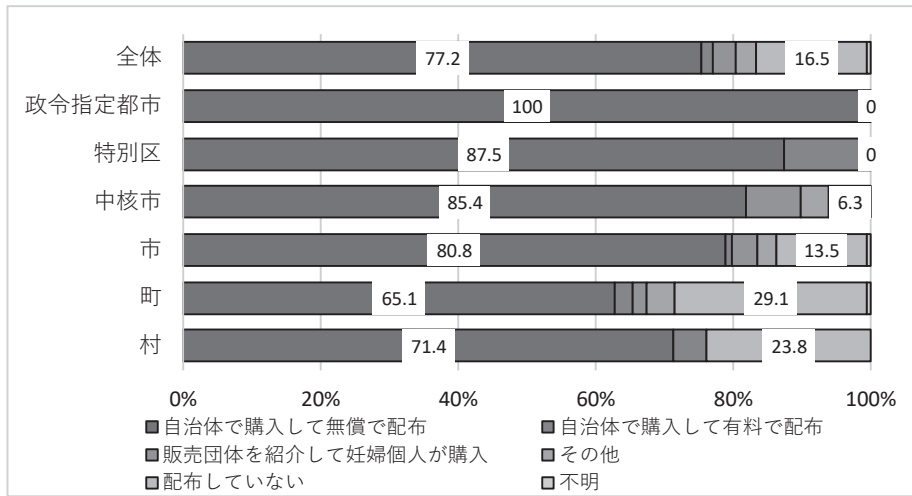
が 132 か所（16.5%）あった（図表 4）。「その他」が 24 か所（3.0%）あり、内容は「購入し無償配布の準備をしているが、対象者が日本語版母子健康手帳希望」「希望者に販売団体を紹介（購入したかどうかは不明）」「日本語版を配布し、外国語版は販売団体紹介のみ」「希望があれば市で購入」「販売団体のサンプルを使用」「妊婦ではないが、子どもがいるのでほしいとのことで無償配布」などであった。

自治体種類別に配布方法をみると、政令指定都市では「自治体で購入して無償で配布」が 100%であったが、町では 65.1%、村では 71.4%と少なかった（図表 5）。反対に「配布していない」は政令指定都市、特別区では 0%であったが、町では 29.1%、村では 23.8%と多くなっていた。配布していない自治体では、日本語母子健康手帳は配布するが外国語母子健康手帳の希望がない等が考えられるが、これは大規模自治体でもあることであり、配布していない理由等の検討が必要と考えられた。

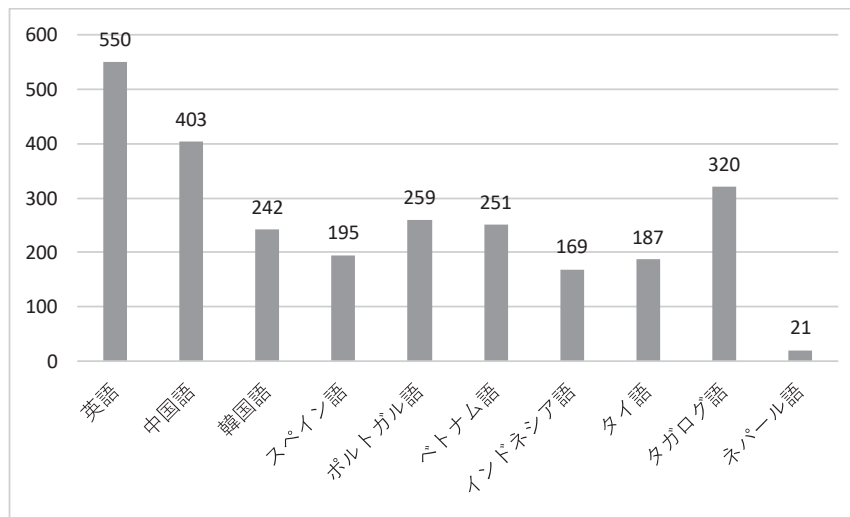
「自治体で購入して無償で配布」している 622 か所について、母子健康手帳の言語を自由記載の複数回答で求めた。もっとも多いのは英語 550 か所（88.4%）、中国語 403 か所（64.8%）、韓国語 242 か所（38.9%）、スペイン語 195 か所（31.4%）、ポルトガル語 259 か所（41.6%）、ベトナム語 251 か所（40.4%）、インドネシア語 169 か所（27.0%）、タイ語 187 か所（30.0%）、タガログ語 320 か所（51.5%）、ネパール語 21 か所（3.4%）であった（図表 6）。ネパール語を除く 9 か国語の母子健康手帳は、株式会社母子保健事業団が販売しているので配布数が多いと考えられた。そのほか、日本家族計画協会が発行している日本語・英語・ポルトガル語・タガログ語・中国語・韓国語の 6 か国語版母子健康手帳の記載があった。

図表 5 自治体種類別外国語版母子健康手帳の配布

N=800 %の記入は「自治体で購入して無償で配布」及び「配布していない」



図表 6 自治体購入無償配布の言語別配布数 N=622 複数回答



## ②母子健康手帳任意様式部分への対応

母子健康手帳の様式は、母子保健法第 16 条により厚生労働省令で定めるとされており、母子保健法施行規則（厚生労働省令）第 7 条において、様式が定められている（いわゆる「省令様式」）。この条例では省令様式のほか、日常生活上の注意や乳幼児の養育に必要な情報などを示した面を別に設けるものとされ（いわゆる「任意様式」）、厚生労働省から通知によって日常生活上の注意、子育て上の注意、妊産婦・乳幼児の栄養の摂取方法、予防接種に関する情報等の作成例が示されている。図表 6 の市販している外国語版母子健康手帳の内容は省令様式部分であり、任意様式部分は含まれていない。

そこで、図表 4 の「自治体で購入して無償で配布」622 か所、「自治体で購入して有料で配布」13 か所、「販売団体を紹介して妊婦個人が購入」28 か所の計 663

か所について、任意様式部分への対応を尋ねた。「自治体で作成」3か所(0.56%)、「内容を抜粋したリーフレット等を作成」9か所(1.4%)、「内容を抜粋したリーフレット等を購入」9か所(1.4%)、「対応していない」602か所(90.8%)と、「対応していない」ところが大多数であった。「その他」が36か所(5.4%)あり、主旨は「日本語パンフレットまたは日本語母子健康手帳を配布し、通訳に翻訳してもらったりまたは翻訳アプリ使用」、「県のリーフレット配布、医療機関等で対応」、「予防接種は言語ごとの既存の案内使用」、「市で採用している母子手帳アプリ(多言語対応)を併せて案内」などであった。

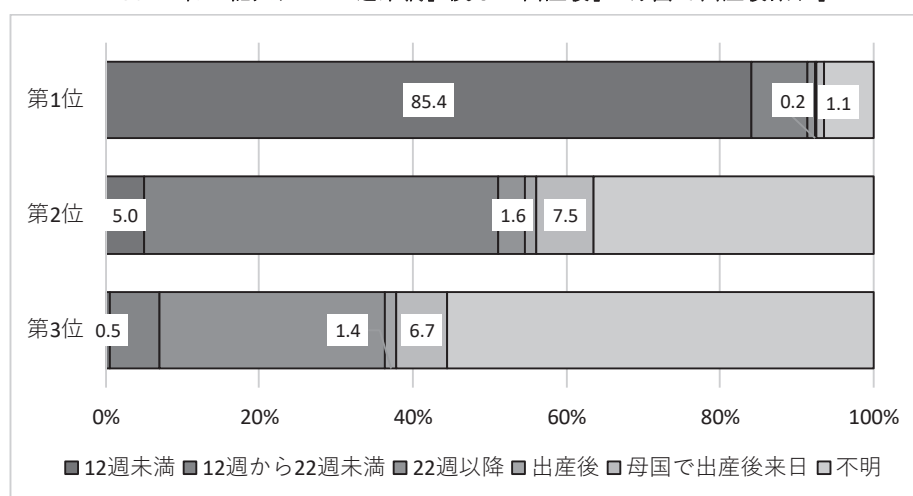
### ③外国人の妊娠届出週数

外国人妊婦が妊娠届出を行う週数について、多い順に尋ねた。多い順位が1位は、「12週未満」684か所(85.4%)が多く、「12週から22週未満」59か所(7.4%)、「16週以降」8か所(1.0%)、「出産後(妊娠中の妊娠届出なし)」2か所(0.2%)、「母国で出産し乳児を連れて来日した産婦」9か所(1.1%)であった。

多い順位第1位から第3位の推移は図表7のとおりである。第2位、第3位には「12週から22週未満」「母国で出産し乳児を連れて来日した産婦」の割合が増えていた。第1位から第3位までに「出産後(妊娠中の妊娠届出なし)」「母国で出産し乳児を連れて来日した産婦」の回答のあったところはそれぞれ26か所(3.2%)、123か所(15.4%)であり、後者は妊娠期から母国で保健・医療サービスを受けたと考えられるが、前者は日本における保健・医療サービスの周知が不十分だった可能性があると考えられた。

図表7 外国人の妊娠届出週数の多い順位

N=801 %の記入は「12週未満」及び「出産後」「母国で出産後來日」



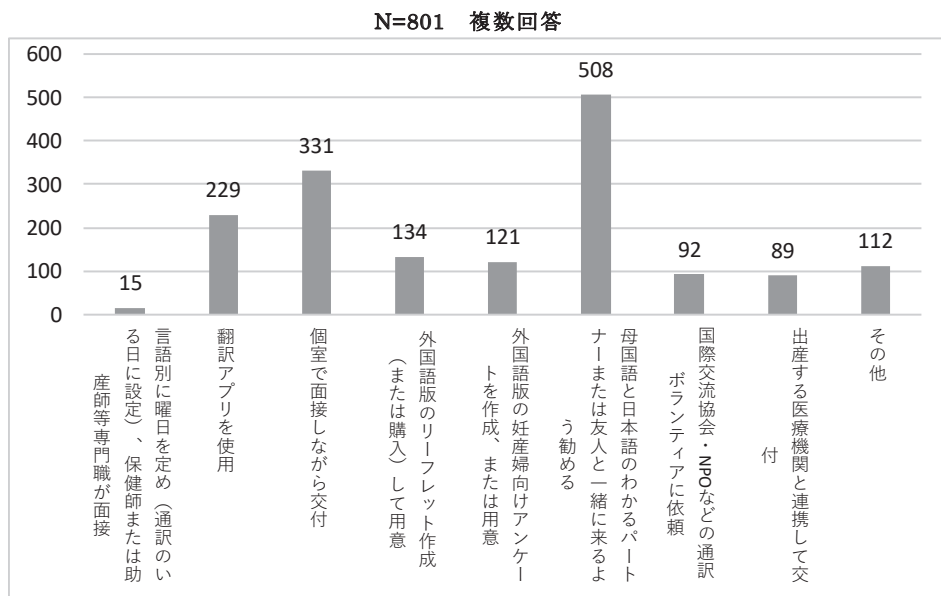
### ④母子健康手帳の配布方法やその際の外国人妊婦支援の工夫

もっとも多いのは「母国語と日本語のわかるパートナーまたは友人と一緒に来

るよう勧める」508 か所（63.4%）で、次いで「個室で面接しながら交付」331 か所（41.3%）、「翻訳アプリを使用」229 か所（28.6%）、「外国語版の妊産婦向けアンケートを作成、または用意」134 か所（16.7%）等であった（図表 8）。「その他」の主な内容は、「外国語母子健康手帳の配布」「庁内や職員で語学が堪能な職員が通訳」「就業先の相談員等の協力を得ている」「医療機関等から事前に連絡をもらうなどして対応できるよう準備をしておく」等の記載があった。

自治体種類別に見ると、政令指定都市や特別区及び中核市では「外国語版のリーフレット作成（または購入）して用意」や「外国語版の妊産婦向けアンケートを作成、または用意」が多く、さらに特別区では「翻訳アプリを使用」が多くなっていた（図表 9）。

図表 8 母子健康手帳の配布方法やその際の外国人妊婦支援の工夫



図表 9 自治体種類別母子健康手帳の配布方法やその際の外国人妊婦支援の工夫

	自治体種類						
	政令指定都市 N=17	特別区 N=16	中核市 N=48	市 N=510	町 N=189	村 N=21	計 N=801
言語別に曜日を定め（通訳のいる日に設定）、保健師または助産師等専門職が面接	0 (0.0)	1 (6.3)	1 (2.1)	11 (2.2)	1 (0.5)	1 (4.8)	15 (1.9)
翻訳アプリを使用	7 (41.2)	10 (62.5)	18 (37.5)	136 (26.7)	51 (27.0)	7 (33.3)	229 (28.6)
個室で面接しながら交付	5 (29.4)	2 (12.5)	11 (22.9)	231 (45.3)	77 (40.7)	5 (23.8)	331 (41.3)
外国語版のリーフレット作成（または購入）して用意	9 (52.9)	5 (31.3)	17 (35.4)	81 (15.9)	18 (9.5)	4 (19.0)	134 (16.7)
外国語版の妊産婦向けアンケートを作成、または用意	7 (41.2)	8 (50.0)	20 (41.7)	71 (13.9)	10 (5.3)	5 (23.8)	121 (15.1)
母国語と日本語のわかるパートナーまたは友人と一緒に来るよう勧める	10 (58.8)	10 (62.5)	31 (64.6)	311 (61.0)	132 (69.8)	14 (66.7)	508 (63.4)
国際交流協会・NPOなどの通訳ボランティアに依頼	7 (41.2)	4 (25.0)	14 (29.2)	60 (11.8)	7 (3.7)	0 (0.0)	92 (11.5)
出産する医療機関と連携して交付	1 (5.9)	0 (0.0)	6 (12.5)	63 (12.4)	18 (9.5)	1 (4.8)	89 (11.1)
その他	5 (29.4)	3 (18.8)	4 (8.3)	72 (14.1)	25 (13.2)	3 (14.3)	112 (14.0)

#### （４）外国人妊婦への支援の実施状況について

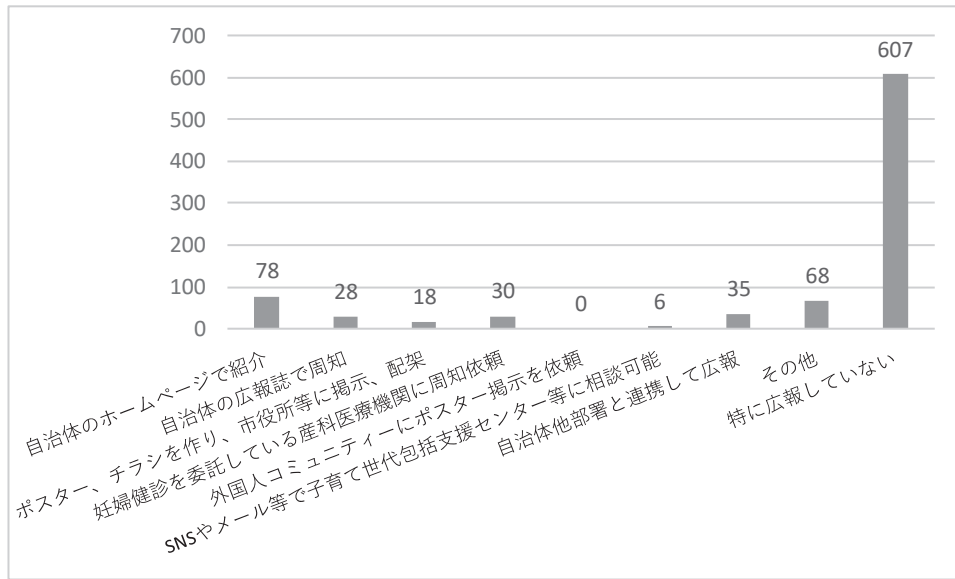
平成 30 年度に把握した妊婦のいる 801 か所について、尋ねた。

##### ①外国人に対して、多言語の母子健康手帳があることや妊娠・出産について相談・支援が受けられることの広報

妊娠する前から女性やパートナー、または家族へ、多言語の母子健康手帳があることや妊娠・出産について相談・支援が受けられることの周知を図ることが重要である。内容では図表 10 に示すように、もっとも多くても「自治体のホームページで紹介」78 か所（9.7%）であり、ほとんど広報がされていなかった。特に「特に広報していない」が 607 か所（75.8%）と大多数を占めていた。手段は通常事業の周知方法でも可能なことから、妊娠・出産に関する支援の入り口である妊娠届出や母子健康手帳について広報に取り組む必要がある。

図表 10 多言語母子健康手帳や妊娠・出産の相談・支援の広報

N=801 複数回答



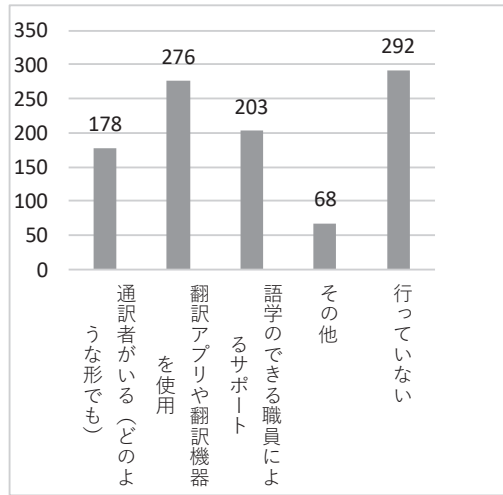
## ②各国語の通訳支援

家族や友人による通訳を除いた通訳の支援を尋ねたところ、もっとも多いのは「翻訳アプリや翻訳機器を使用」276 か所（34.5%）であり、次いで「語学のできる職員によるサポート」203 か所（25.3%）、「通訳者がいる（どのような形でも）」178 か所（22.2%）であった（図表 11）。「行っていない」ところも 292 か所（36.5%）あった。

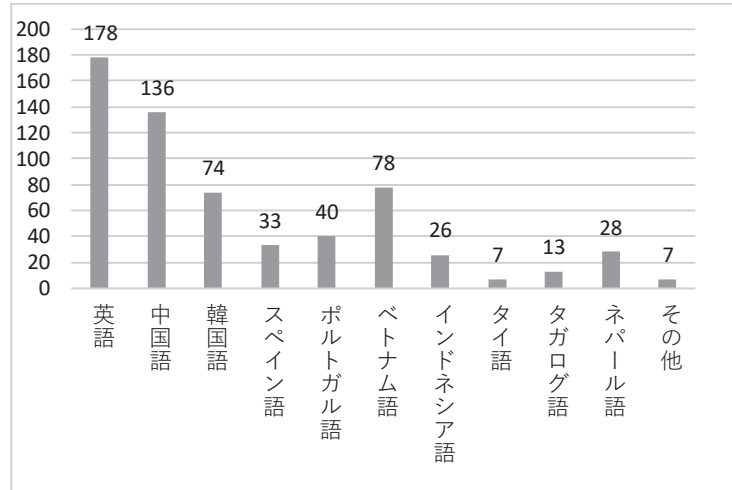
「通訳者がいる（どのような形でも）」場合の通訳支援の言語は、英語が多く 178 か所（22.2%）、次いで中国語 136 か所（17.0%）等であった（図表 12）。「その他」の 7 か所は、モンゴル語、オランダ語、フランス語、ビサヤ語、アラビア語、ロシア語、ドイツ語、カンボジア語、アラビア語、ペルシャ語の記載があった。

自治体種類別に見ると、政令指定都市、特別区、中核市は「通訳者がいる（どのような形でも）」と「語学のできる職員によるサポート」が多く、特別区は「翻訳アプリや翻訳機器を使用」が多く、通訳支援を「行っていない」ところは政令指定都市、特別区にはなく、町に多かった（図表 13）。

図表 11 各国語の通訳支援 N=801 複数回答



図表 12 通訳支援の言語 N=801 複数回答



図表 13 自治体種類別各国語の通訳支援 N=801

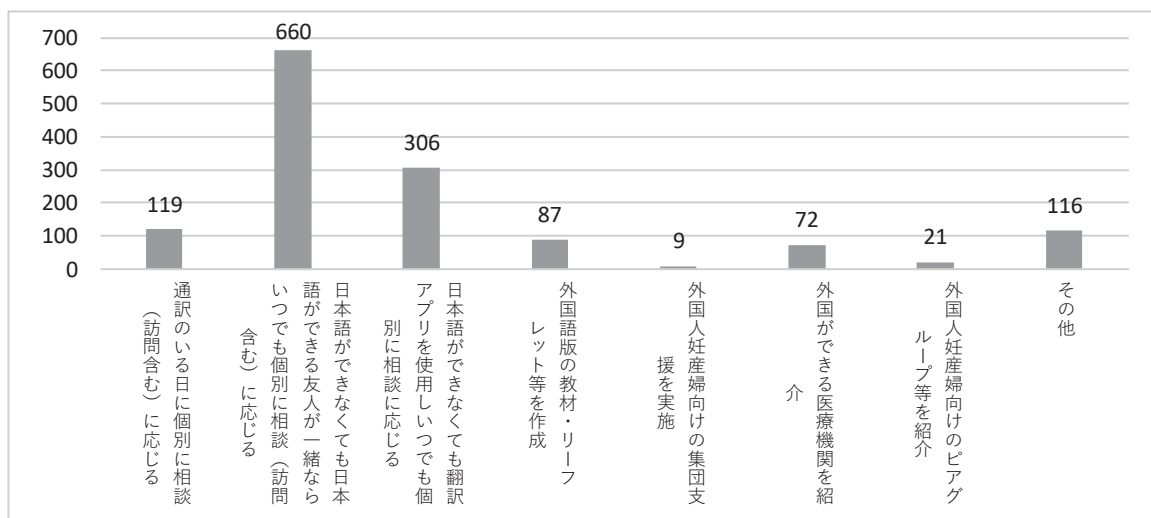
	自治体種類						合計 N=801
	政令指定都市 N=17	特別区 N=16	中核市 N=48	市 N=510	町 N=189	村 N=21	
通訳者がいる (どのような形でも)	8 (47.1)	9 (56.3)	23 (47.9)	117 (22.9)	17 (9.0)	4 (19.0)	178 (22.2)
翻訳アプリや翻訳機器を使用	7 (41.2)	11 (68.8)	19 (39.6)	183 (35.9)	49 (25.9)	7 (33.3)	276 (34.5)
語学のできる職員によるサポート	8 (47.1)	8 (50.0)	22 (45.8)	134 (26.3)	24 (12.7)	7 (33.3)	203 (25.3)
その他	5 (29.4)	1 (6.3)	8 (16.7)	50 (9.8)	4 (2.1)	0 (0.0)	68 (8.5)
行っていない	0 (0.0)	0 (0.0)	3 (6.3)	167 (32.7)	115 (60.8)	7 (33.3)	292 (36.5)

### ③行政における保健師や助産師による妊娠・出産・子育てに関する個別支援・集団支援

「日本語ができなくても日本語ができる友人と一緒にいつでも個別に相談（訪問含む）に応じる」がもっとも多く 660 か所（82.4%）と、ほとんどのところで行われていた（図表 14）。次いで「日本語ができなくても翻訳アプリを使用しいつでも個別に相談に応じる」であったが、306 か所（38.2%）と約 4 割であった。「外国語ができる医療機関を紹介」は 72 か所（9.0%）、「外国人妊産婦向けのピアグループ等を紹介」も 21 か所（2.6%）と少なく、このような地域資源が乏しいと考えられた。「外国人妊産婦向けの集団支援を実施」は 9 か所（1.1%）で、その内容は「外国人居住地での育児相談」「ネパール人母親学級を今年度試行」「ベトナム人向けの集団支援を実施」「外国人産婦の集う場所」「離乳食等に関する健康相談」「ベトナム人交流会」との記載があった。「その他」が 116 か所（14.5%）と多かったが、主な内容は「希望があれば同じ国の母子を紹介する、つなげる」「外国人を対象とした育児サークルの開催」「訪問時は日本語・母国語のわかるパートナーの同席を依頼」「集団健診日に通訳に来てもらっている」などで、さまざまな取り組みがなされていた。

自治体種類別にみると、政令指定都市では「通訳のいる日に個別に相談（訪問含む）に応じる」と「外国語版の教材・リーフレット等を作成」が全体より多く、特別区では「日本語ができなくても翻訳アプリを使用しいつでも個別に相談に応じる」と「外国語ができる医療機関を紹介」が多かった（図表 15）。「日本語ができなくても日本語ができる友人と一緒にいつでも個別に相談（訪問含む）に応じる」はどの自治体でもよく行われていた。

図表 14 行政における保健師や助産師による妊娠・出産・子育てに関する個別支援・集団支援 N=801 複数回答





図表 15 自治体種類別各国語の通訳支援 N=801

	自治体種類						
	政令指定都市 N=17	特別区 N=16	中核市 N=48	市 N=510	町 N=189	村 N=21	合計 N=801
通訳のいる日に個別に相談（訪問含む）に応じる	6 (35.3)	4 (25.0)	14 (29.2)	82 (16.1)	12 (6.3)	1 (4.8)	119 (14.9)
日本語ができなくても日本語ができる友人と一緒にいつでも個別に相談（訪問含む）に応じる	17 (100.0)	15 (93.8)	48 (100.0)	412 (80.8)	151 (79.9)	17 (81.0)	660 (82.4)
日本語ができなくても翻訳アプリを使用しいつでも個別に相談に応じる	7 (41.2)	10 (62.5)	26 (54.2)	186 (36.5)	67 (5.4)	10 (47.6)	306 (38.2)
外国語版の教材・リーフレット等を作成	9 (52.9)	3(18.8)	11 (22.9)	54 (10.6)	8 (4.2)	2 (9.5)	87 (10.9)
外国人妊産婦向けの集団支援を実施	0 (0.0)	2 (12.5)	2 (4.2)	5 (1.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	9 (1.1)
外国語ができる医療機関を紹介	2 (11.8)	9 (56.3)	5 (10.4)	43(8.4)	11 (5.8)	2 (9.5)	72 (9.0)
外国人妊産婦向けのピアグループ等を紹介	1 (5.9)	0 (0.0)	3 (6.3)	13 (2.5)	3 (1.6)	1 (4.8)	21 (2.6)
その他	3 (17.6)	3 (18.8)	7 (14.6)	76 (14.9)	24 (12.7)	3 (14.3)	116 (14.5)

#### ④母子保健に関する事業の案内で外国語版を作成、または使用しているもの

「貴自治体で案内を作成している事業の案内」は 236 か所（29.5%）で作成または使用しており、特別区では 16 か所（100%）であった（図表 16）。「購入する等で使用している事業の案内」は 161 か所（20.1%）で使用していたが、政令指定都市では 6 か所（35.3%）とやや多かった。町ではいずれの割合も低く、村では「購入する等で使用している事業の案内」がやや低かった。

自治体で作成されている事業の案内は、「妊婦健診の案内」56 か所（7.0%）、「新生児訪問の案内」71 か所（8.9%）、「乳幼児健診の案内」157 か所（19.6%）、「予防接種の案内」123 か所（15.4%）と多くはなかった（図表 17）。特別区では「新生児訪問の案内」「乳幼児健診の案内」「予防接種の案内」がやや多く作成されていた。

他から購入する等で利用している事業の案内も多くはなく、特別区と村ではさらに少なくなっていたが、特別区では自治体で作成していることによると考えられた（図表 18）。

図表 16 自治体種類別母子保健に関する事業の案内で外国語版を作成、  
または使用しているもの N=801

	自治体種類						
	政令指定都市 N=17	特別区 N=16	中核市 N=48	市 N=510	町 N=189	村 N=21	合計 N=801
貴自治体で案内を作成している事業の案内	11 (64.7)	16 (100.0)	27 (56.3)	148 (29.0)	27 (14.3)	7 (33.3)	236 (29.5)
購入する等で使用している事業の案内	6 (35.3)	3 (18.8)	12 (25.0)	105 (20.6)	32 (16.9)	3 (14.3)	161 (20.1)
不明	3 (17.6)	0 (0.0)	13 (27.1)	277 (54.3)	134 (70.9)	11 (52.4)	438 (54.7)

図表 17 自治体種類別自治体で案内を作成している事業の案内 N=801

	自治体種類						
	政令指定都市 N=17	特別区 N=16	中核市 N=48	市 N=510	町 N=189	村 N=21	合計 N=801
妊婦健診の案内	3 (17.6)	3 (18.8)	10 (20.8)	32 (6.3)	5 (2.6)	3 (14.3)	56 (7.0)
新生児訪問の案内	1 (5.9)	7 (43.8)	12 (25.0)	41 (8.0)	5 (2.6)	5 (23.8)	71 (8.9)
乳幼児健診の案内	7 (41.2)	9 (56.3)	17 (35.4)	10 2 20.0)	17 (9.0)	5 (23.8)	157 (19.6)
予防接種の案内	4 (23.5)	7 (43.8)	13 (27.1)	77 (15.1)	16 (8.5)	6 (28.6)	123 (15.4)
その他	4 (23.5)	8 (50.0)	13 (27.1)	66 (12.9)	10 (5.3)	2 (9.5)	103 (12.9)

図表 18 自治体種類別他から購入等で使用している事業の案内 N=801

	自治体種類						
	政令指定都市 N=17	特別区 N=16	中核市 N=48	市 N=510	町 N=189	村 N=21	合計 N=801
妊婦健診の案内	2 (11.8)	1 (6.3)	3 (6.3)	24 (4.7)	3 (1.6)	0 (0.0)	33 (4.1)
新生児訪問の案内	2 (11.8)	1 (6.3)	2 (4.2)	22 (4.3)	2 (1.1)	0 (0.0)	29 (3.6)
乳幼児健診の案内	3 (17.6)	0 (0.0)	3 (6.3)	2 7 5.3)	5 (2.6)	0 (0.0)	38 (4.7)
予防接種の案内	3 (17.6)	1 (6.3)	8 (16.7)	75 (14.7)	25 (13.2)	2 (9.5)	114 (14.2)
その他	1 (5.9)	1 (6.3)	5 (10.4)	29 (5.7)	8 (4.2)	1 (4.8)	45 (5.6)

⑤特に必要と考えられる外国語版の母子保健サービス関連文書・教材等（現在作成または使用している場合は必要性が特に高いと考えられるもの）

いずれも必要と考える自治体が多いと予想されることから、上位1位、2位、3位、4位、5位の記載を求めた。1位では、「妊娠届出」160か所（20.0%）、「妊婦健診の案内」146か所（18.2%）が多く、母子保健サービスの入り口での外国語版対応が求められていた（図表19）。

自治体種類別にみると、政令指定都市は「妊娠届出」、中核市では「妊婦健診の案内」、村では「予防接種の案内」がやや多く必要と考えられていた（図表19）。

図表19の9項目について必要性を検討するために、順位別に1位5点、2位4点、3位3点、4位2点、5位1点の重みをつけて集計を行った。「妊婦健診案内」1,470点、「新生児訪問案内」862点、「乳幼児健診案内」1,873点、「予防接種案内」2,122点、「妊婦健診受診券」1,244点、「妊娠届出」572点、「乳幼児健診問診票」1,664点、「保健指導用リーフレット等」750点、「乳幼児健診未受診者への受診勧奨案内」572点となり、「予防接種案内」2,122点がもっとも点数が高く、次いで「乳幼児健診案内」1,873点、「乳幼児健診問診票」1,664点であった。

「予防接種案内」「乳幼児健診案内」「乳幼児健診問診票」の必要性が高いと考えられていたが、図表17のようにすでに作成している自治体があることから、共通している内容についてはまだ作成していない自治体が情報を共有できる等の検討も必要と考えられた。

図表 19 自治体種類別特に必要と考えられる外国語版の  
母子保健サービス関連文書・教材等 上位 1 位 N=801

	自治体種類						
	政令指定都市 N=17	特別区 N=16	中核市 N=48	市 N=510	町 N=189	村 N=21	合計 N=801
妊婦健診の案内	2 (11.8)	2 (12.5)	14 (29.2)	95 (18.6)	32 (16.9)	1 (4.8)	146 (18.2)
新生児訪問の案内	2 (11.8)	3 (18.8)	0 (0.0)	19 (3.7)	2 (1.1)	0 (0.0)	26 (3.2)
乳幼児健診の案内	1 (5.9)	3 (18.8)	9 (18.8)	54 (10.6)	25 (13.2)	2 (9.5)	94 (11.7)
予防接種の案内	2 (11.8)	2 (12.5)	0 (0.0)	91 (17.8)	34 (18.0)	5 (23.8)	134 (16.7)
妊娠届出	6 (35.3)	3 (18.8)	12 (25.0)	106 (20.8)	29 (15.3)	4 (19.0)	160 (20.0)
妊婦健診受診券	0 (0.0)	0 (0.0)	1 (2.1)	15 (2.9)	5 (2.6)	1 (4.8)	22 (2.7)
乳幼児健診問診票	3 (17.6)	1 (6.3)	4 (8.3)	70 (13.7)	23 (12.2)	4 (19.0)	105 (13.1)
保健指導用リーフレット等	1 (5.9)	1 (6.3)	4 (8.3)	25 (4.9)	12 (6.3)	1 (4.8)	44 (5.5)
乳幼児健診未受診者に対する受診勧奨のための案	0 (0.0)	0 (0.0)	2 (4.2)	10 (2.0)	4 (2.1)	0 (0.0)	16 (2.0)
その他	0 (0.0)	0 (0.0)	1 (2.1)	8 (1.6)	4 (2.1)	2 (9.5)	15 (1.9)

## ⑥無国籍妊産婦等への支援

これまでに行った「無国籍妊産婦への支援」及び「日本で出産し帰国した外国人妊産婦への継続的支援」の有無について尋ねた。「無国籍妊産婦への支援」は 108 か所（13.5％）にあり、「日本で出産し帰国した外国人妊産婦への継続的支援」は 84 か所（10.5％）にあった。自治体種類別にみると、「無国籍妊産婦への支援」は政令指定都市で 4 か所（23.5％）、特別区で 5 か所（31.3％）、中核市 11 か所（22.9％）、市 76 か所（14.9％）、町 11 か所（5.8％）、村 1 か所（4.8％）に経験があり、「日本で出産し帰国した外国人妊産婦への継続的支援」は政令指定都市で 3 か所（17.6％）、特別区で 5 か所（31.3％）、中核市 7 か所（14.6％）、市 51 か所（10.0％）、町 14 か所（7.4％）、村 4 か所（19.0％）に経験があった。

どちらの対象者も人口規模の大きい自治体で支援の経験が多くあったが、人口規模が小さい自治体でも経験しており、支援内容の共有等を検討することも必要と考えられた。

⑦妊娠・出産・子育てに関して、外国人妊産婦のニーズが高い支援

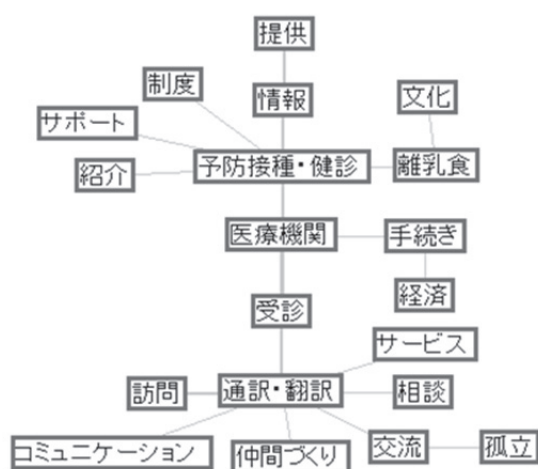
自由記述で回答を求め、510 か所（63.7%）から回答があった。

自由記載の文言の関係性を分析する手法として、コード化されていない単語や文章の集まりから自然言語解析を通じてキーワードを抽出し、それらの関係性を抽出するテキストマイニングで分析を行った。

「予防接種・健診」と「通訳・翻訳」をキーワードとする記載がさまざまな記述の関係していた。「予防接種・健診」は制度等の情報提供と、受診等のサポートのニーズがあり、文化も踏まえた離乳食支援もニーズが高いとしていた。予防接種や健診の一部は医療機関で行われているが、受診には通訳・翻訳のニーズが高いとし、経済面での手続き支援も医療機関に関係していた。「通訳・翻訳」はサービス提供や訪問支援にも必要で、コミュニケーションを高め仲間づくりや孤立防止にも関係していた。

妊娠・出産・子育てでだれでもが受けるサービスが外国人妊産婦でも受けやすくするよう、医療機関と連携するとともに言葉の壁を取り払うよう工夫し、寄り添った支援が重要と考えられた。

図表 20 妊娠・出産・子育てに関して、外国人妊産婦のニーズが高い支援 N=510



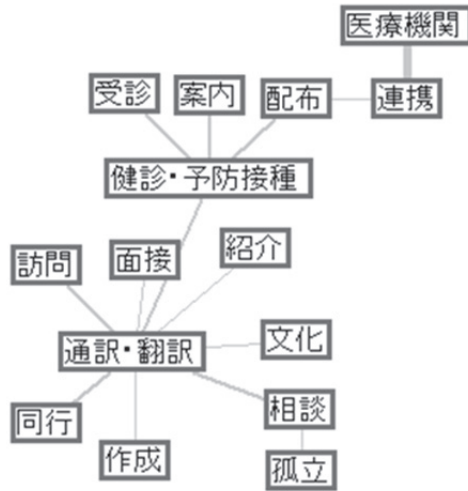
⑧貴自治体で、外国人妊産婦支援で特に工夫していること

自由記述で回答を求め、434 か所（54.2%）から回答があり、⑦と同様にテキストマイニングで分析を行った。

得られた結果は図表 21 に示すとおりで、これは図表 20 に対応した工夫ともいえよう。図表 20 より医療機関との連携の関係が強くなっており、これを基盤として健診・予防接種に工夫した受診案内を行っていた。通訳・翻訳はどの支援にも関係し、面接や訪問、同行しての支援、書類作成等、文化を踏まえ、孤立させ

ないよう支援を工夫していると言えた。

図表 21 貴自治体で、外国人妊産婦支援で特に工夫していること N=434



## (5) ヒアリング調査の結果

### 横浜市・横浜市中区

#### 地域の概要

【人口】3,740,944人（平成31年1月現在）【出生数】27,891人（平成30年）

#### 【母子保健事業】

- ・こにちは赤ちゃん訪問と新生児訪問を別で実施。新生児訪問の約7割は母子訪問指導員（助産師）に委嘱。こにちは赤ちゃん訪問員は地域の主任児童員や子育て経験支援者等。
- ・4か月児健診まで含め、ほとんどの母子を訪問する機会が2回ある。新生児訪問は基本的には第一子の場合に訪問、第一子の場合の訪問率は約8割。第二子以降は希望の方や必要のある方が対象。中区におけるこにちは赤ちゃん訪問の訪問率は90.4%。

【外国人人口】97,540人（平成30年12月31日現在）

#### 【外国人人口の動向】

- ・総人口に占める割合は年々増加、1990年の1.2%から2018年は2.6%と2倍以上になっている。
- ・1980年代まではほぼ1～2万人台で安定的に推移。1990年代になり急増し、2000年には5万人を超え、2018年には10万人近くまで増加。2015年以降は年間5,000人規模で増加。
- ・行政区別では中区が16,812人で最も多く、外国人人口割合は11.4%。
- ・国籍別の外国人人口で最も多いのは、中華街もあり中国人。次いで韓国人・朝鮮人、フィリピン人と続く。直近10年間の中では、ベトナム、ネパール人も増加。

#### 外国人出生数（母の国籍）（平成30年）

平成30年人口動態統計より

総数	韓国・朝鮮	中国	フィリピン	タイ	米国	ブラジル	ペルー	その他の国
1,116	74	587	86	21	17	25	12	294

\*日本における日本人（前年以前発生分を含まない）及び日本における外国人（前年以前発生分を含まない）のうち母が外国籍のもの。

### 横浜市・横浜市中区

#### 外国語版母子健康手帳について

配布言語	<ul style="list-style-type: none"> <li>・市で6言語（英語・中国語・韓国語・ポルトガル語・スペイン語・ベトナム語）の母子健康手帳を購入。</li> <li>・中区では中国語版（任意様式含む）を独自で作成している。</li> </ul>
配布数	<ul style="list-style-type: none"> <li>・市：英語版の配布数が最多、平成30年は450部程度交付。次いで中国語版を200部程度交付。上記6言語はおよそ770部程度交付（平成30年）。</li> <li>・中区：母子健康手帳の交付数は全体で1212人（平成30年度。出産後含む）。うち177人に外国語版を配布。内訳：中国語106件、次いで英語。ほかベトナム語や韓国語が1桁台。</li> </ul>
配布方法	<p>中区では、市から提供される外国語版を交付。母子健康手帳を渡す際、外国語版と日本語版のどちらがいいか選んでもらうため、すべての外国人が外国語版を選択するわけではなく、日本語版を希望する場合もある。</p>

#### 【母子健康手帳とともに使用している外国語のアンケート等】

⇒日本語版の内容の変更に合わせて市独自で各国語のアンケートを作成、各区で使用。外国語版が日本語の改訂版前の内容である場合も、職員が新しい内容に沿った形で聴き取りし、対応。

- ・英語、中国語、韓国語、ベトナム語：日本語併記ではなく各言語で記載、内容は日本語版と共通。
- ・スペイン語、ポルトガル語：日本語版と内容は揃えていないが、他言語同様、母子健康手帳の発行時に実施。

#### 【母子健康手帳とともに配布している外国語のリーフレット等】

⇒(公財)かながわ国際交流財団\*作成のリーフレットを活用。作成には中区も協力。9言語全種類用意し、フィリピン人にはタガログ語と英語のどちらを希望するか伺い、一人ひとりに合わせて説明。子育てチャートを参照しながら見通しを立てて説明する。

\* (公財)かながわ国際交流財団は外国人妊産婦対象の制作物を神奈川県内で無償配布している。

## 横浜市・横浜市中区

### 外国人妊産婦に対する支援（中区）

#### 【日本語が不得手な外国人妊産婦に対しての意思疎通の方法】

- ⇒ 中区において通訳は国際交流員という職員に依頼。そのほか、総合受付に配置している中国語の話せる職員や課内の英語の話せる職員の手を借り、その場で対応。
- ・約2年前に通訳タブレットを導入。直接会話が可能となり、その場で問題解決できる形を取る。
- ・こんにちは赤ちゃん訪問は英語やアプリで対応可能であれば保健師が対応。タガログ語の場合等は横浜の通訳協会に依頼。多文化共生の形のコミュニティ通訳であり、市の予算を利用。言語によって対応可能な通訳との調整が必要であり、外国人の対応の場合は、母子訪問員でなく職員対応。
- ・多言語ナビを積極的に案内、各言語の曜日を併せて説明。資料に目を通さない印象を受けた場合、多言語ナビに関するリーフレットやカードを渡し、相談を促す。リーフレットは母子訪問員にも渡して、母子訪問の際に本人が持っていない場合は一緒に内容を確認して渡すよう依頼。

#### 【広報・周知方法】

- ⇒ 中区では年4回多言語広報誌として「春夏秋冬」を発行。母子保健に関することも広報する。

#### 【作成または購入している外国語版の案内、教材等】

- ⇒ 英語版の中区のマップ、中国語版の「子育てマップ」（昨年作成）
- ・子育て支援拠点に関するリーフレット（英語、中国語、韓国語）：出産後も含めた居場所の内容含む
- ・母子健康手帳の新規交付と合わせて転入も非常に多いことから、転入に関する書類を準備。
- ・乳幼児健診の案内を6か国語（作成母子健康手帳の言語）準備し、送付。
- ・冷蔵庫等に貼ることのできる、相談先を記した媒体（中国語と英語）
- ・こんにちは赤ちゃん訪問と母子訪問の区別がつかない場合が多いため、日本人向けに作成したチラシの英語版と中国語版を作成し、出生連絡票を提出した際の面接時に説明して渡す。

## 横浜市・横浜市中区

### 言語（通訳）以外で外国人妊産婦への支援で工夫していること（中区）

- ・2階の戸籍課に出生届を出す、5階の子ども家庭支援課の窓口に寄るようアナウンス。5階は児童手当の手続きを行うフロアであり、お金をもらう申請と合わせて子ども家庭支援課に来る流れとしている。
- ・外国人の文化を理解する支援者向けの研修を実施。  
(例) 中国人の妊婦教室を行うにあたり、支援者側が中国人の文化的背景や歴史を理解する必要があり、中国人講師による研修を実施。研修後は中国人の妊婦に対する姿勢や声掛けの仕方が変わった。
- ・こんにちは赤ちゃん訪問では、訪問員が区役所からの依頼で訪問したことをインターホン越しで伝わるよう、「赤ちゃんは元気ですか」等と記載された紙芝居の媒体を中国語と英語で作成し、活用。未受診訪問も類似の媒体活用。
- ・看護職による全数面接の際は、市提供の「妊娠・出産・子育てマイカレンダー」を掲載した紙を渡す。裏面は中区のオリジナルで、子育て世代包括支援センターとして子ども家庭支援課の連絡先や子育て支援拠点の連絡先を記載、中区の2名の母子保健コーディネーターの名前と似顔絵を掲載。
- ・無国籍者は妊娠初期から把握。母子手帳発行の際に、戸籍等の件で連絡する旨を伝え、連絡先を2か所聞く。無国籍の場合に起こりうることを記載しているポスターを示し、戸籍課への相談に同行可能な旨も伝える。法務局にある無国籍の相談センターを案内することもある。

### 課題・今後必要と考えられる支援

- ・母子健康手帳交付時の面接時に、専任の職員が各区で作成したセルフプランを渡しながら、妊娠から子育ての見通しを確認。セルフプランは市として標準形を作成し、各区が地域の子育て情報を掲載する等区独自のものを作成。外国語版は、区ごとに作成しており、市として外国語版の標準形の作成を検討中。
- ・母子保健コーディネーターが面接の際に作成する妊娠カレンダーの外国語版を南区は作成しているが、全区的に作成することを検討中。
- ・約2年前から中国人の鬱が多いことが判明し、未受診・孤立化を防ぐために中国人を対象とした妊婦教室を立ち上げるに至った。子育て支援拠点に足を運んでいただけるよう、拠点でも「中国語で話そうの会」や「中国語のママおいで」という会を2か月から1か月に1回程度の開催を中区で検討中。



## 堺市（堺市南保健センター）

### 地域の概要

【人口】堺市：840,622人 堺市南区：145,994人（平成30年、総務省「住民基本台帳に基づく人口、人口動態及び世帯数」）

【年間出生数】堺市：6,038人（平成31年）

本市は7つの行政区で構成。南区は泉北ニュータウンが「まちびらき50周年」を迎え、当時流入した団塊の世代が高齢世代となり、市内でも少子高齢化の加速が著しい。

#### 【母子保健事業】

- 平成21年度より保健センターで妊娠届出時の全数面接を実施。市全体の妊娠届出件数のうち約1.7%が外国籍、南区では約3%が外国籍。

【外国人人口】14,142人（平成30年12月末現在、住民基本台帳）

#### 【外国人人口の動向】

- 主要3駅の周辺にある市営、府営、UR住宅にひとり親世帯や外国人が多く居住。2009年、在大阪ベトナム総領事館が本市に移転開設し、当時139人であったベトナム人は2,496人（令和元年6月末時点）と増加。現在、中国人、韓国・朝鮮人に次ぐ第3位の外国人人口を占める。
- 市として介護人材等就労連携や企業支援を推進しており、ベトナム人は20代30代が大半を占める。
- 市在住のベトナム人のうち23%が南区に居住し、子育て世代は南区に集中している。

### 堺市外国人出生数（母の国籍）（平成30年）

平成30年人口動態統計より

総数	韓国・朝鮮	中国	フィリピン	タイ	米国	ブラジル	その他の国
136	26	59	7	3	2	3	36

\*日本における日本人（前年以前発生分を含まない）及び日本における外国人（前年以前発生分を含まない）のうち母が外国籍のもの。

## 堺市（堺市南保健センター）

### 外国人妊産婦に対する支援（南区）

- ケース支援における前提として、妊婦や子どもの保障されるべき最低限度の健康のための環境や人権を守ることを徹底し、文化を尊重することとのバランスを意識し支援。

#### 【ケース支援で蓄積した外国人妊産婦への支援のポイントや資源】

- ボランティア通訳制度、多言語対応が可能な地域医療機関、多言語資料の必要性。
- 出生届や在留資格取得等の手続き状況の確認や支援の必要性。
- 出入国が頻繁な場合、居所不明になりやすいため、パスポート名と国籍の確認を徹底。

#### 【中国人に対する支援】

- 堺市南区：中国人の方が多く住む地域（20年以上の歴史あり）
  - ⇒ 第3世や第4世と在住年数の長い中国人も多く、コミュニティを形成。日本語を話せる家族がいる。
  - ・ 地域に中国語が堪能な医師がいる。
- 区役所に数年前から中国語通訳の非常勤職員を配置し、各窓口対応の通訳を担っている。

#### 【ベトナム人に対する支援（次頁参照）】

背景：・英語が理解できないベトナム人の妊娠届出の増加

- ・ 居住外国人の生活層の変化（工場勤務、低所得者層等）
- ・ 言葉の壁でコミュニケーションが取れず、相談に乗ることができない。

⇒ 外国人家庭への支援が居住校区によって偏りがみられたため、係会や要支援ケース検討会での共有の機会、類似課題のある校区の担当者での情報交換会を実施し、区の課題として情報と認識を共有。

- ・ 産科医療機関、こども園、小学校、子育てサークル等地域や関係機関と課題や資源を共有、発信。
- ・ 医療機関でも医師と意思疎通が図れるよう、市で購入しているベトナム語版母子健康手帳巻末の指差し受診対話集の存在と活用方法を丁寧に説明し紹介。

## 堺市（堺市南保健センター）

### ベトナム人家庭への支援事業（南区）

#### 【2016年度】

- ・保健師から区長へ情報提供し、2016年「区域まちづくり基金事業」で予算化、ベトナム人支援を強化。
- ⇒ベトナム語翻訳事業の実施：ベトナム語への翻訳が必要なツールを保健師、管理栄養士、歯科衛生士から募り、優先順位の高いものから作成（政令市で3番目、大阪府下で2番目の取組み）。2019年度で4年連続作成予定（作成物は次頁参照）。

#### 【2017年度～2018年度】

- ・事業実績と反響、翻訳が必要なものを各職種から吸い上げ、事業起案し、予算獲得。

#### 【2019年度】

- ・「ベトナム親子交流会」の開催。
- ⇒保健師がベトナム人の文化や困りごとを理解し、今後の支援への活用や新規事業展開の検討を図る。
  - ・国際課のボランティア通訳登録について紹介し、日本語を話せるキーパーソンの発掘を図る。
  - ・災害の備え、救急時の連絡先、健診・予防接種、保育園について絵を用いて説明。
  - ・保育士と通訳の費用は「区域まちづくり基金事業」で獲得。
- ・音声言語翻訳アプリの活用導入、翻訳事業の継続。
- ⇒翻訳されたツールはあるものの、コミュニケーションの幅が限られ、市国際課の「ボランティア通訳」のベトナム人は2名（実質1名）であり、留学生等で日中時間帯の通訳依頼の対応が困難。
- ⇒区域まちづくり基金『Voice Tra（翻訳アプリ）』（国立研究開発法人 情報通信研究機構が提供する、多言語音声翻訳無料アプリ）が起動できるタブレットとネット環境の導入。

#### 【2020年度】

- ・翻訳ツールの導入を予算要求中。

## 堺市（堺市南保健センター）

### 作成または購入している外国語版の案内、教材等（南区）

#### ベトナム語版

- \* 各乳幼児健診質問票 \* 各乳幼児健診の案内文 \* 保健師訪問不在メモ \* BCG予防接種 コッホ説明
- \* 歯科（問診票、カリオスタットに関する案内と説明文、フッ素塗布説明文）\* BCG問診票
- \* こんにちは赤ちゃん訪問で用いる資料 \* 健診再通知 \* 歯科、栄養分野のコミュニケーションボード
- \* 保健師訪問不在メモ（リニューアル）

### 課題・今後必要と考えられる支援

- ・交流会にて、市や南区開催の「日本語教室」に遠方、平日、託児がない等の理由で参加できない声が多数あがり、市国際課へ現状と当事者の声を届けた。
- ・乳幼児健診や歯科・栄養面のデータ分析を行い、日本人とベトナム人を比較し、指導に活かしていく。
- ・親子交流会の参加者の多くが歯磨き習慣はあるものの、磨き方やタイミングが日本と異なることが判明し、今後必要に応じて情報を伝えていく。
- ・翻訳ツールのさらなる改善：翻訳アプリを使用した支援に限界があるため、活用方法の再検討と適切な利用に向けた支援の検討を行う。テレビ電話で通訳するサービスの導入を検討中。
- ・乳幼児健診と予防接種のスケジュールに関する資料（区で翻訳）の活用の声が多数あったため継続する。
- ・様々な連絡会や訪問の際、こども園、小学校、医療機関の方にも情報提供し、課題や資源を地域で共有。
- ・今後青壮年期層の増加や様々な国からの移住者の増加が考えられ、予防の視点や災害・緊急時の視点を入れた支援、文化や背景を理解しながら特性に応じた保健指導を実施できる環境を整備していく。
- ・翻訳アプリだけでは外国人に対して支援の質は担保できない。さらなる予算と人員をかける必要がある。

# 浦安市

## 地域の概要

【人口】170,254人（平成31年4月現在）【出生数】1,372人（平成30年）  
ここ数年、少子高齢化が進んでいる。県北西部は今後急激に高齢化するとされており、本市も例外ではない。合計特殊出生率は国や県より低く、若い女性は比較的多いが、東京などへ働きに出ることが多い。

### 【母子保健事業】

- ・子育て世代包括支援センターの機能は母子保健課が担う。同じ建物内に子育て世代包括支援センターと市区町村子ども家庭総合支援拠点（こども家庭支援センター）があり、密に連携を取っている。
- ・妊娠届出時からの保健師の支援（平成30年度実績）：保健師全数面接1,345件、35歳以上の初産婦や既往歴あり含むハイリスク妊婦の抽出 436件(32.4%)、若年・未入籍・DV等社会心理的、精神医学的  
面から保健師要フォロー者抽出・支援68件(5.1%)、地区担当保健師がフォローに入り、子ども家庭支援センターへ特定妊婦として情報提供・連携したケース7件(0.5%)。保健師要フォロー者は約5%。

【外国人人口】4,196人（令和元年12月31日現在）

### 【外国人人口の動向】

- ・近年は多い順に中国人、韓国人、フィリピン人だったが、最近ベトナム人がフィリピン人の数を上回る。ネパール人も増加。また、隣の江戸川区にIT関係の企業が多く、インド人が増加。
- ・妊婦健診の受診状況のデータから、受診回数が少ない妊婦の中に外国人が一定数みられる。外国人の経済的困窮、日本人との健診に対する考えの違い等が背景と考えられる。健診を受診する必要性を感じていない外国人もみられ、コミュニケーションの問題等課題も多い。

## 外国人出生数（母の国籍）（平成30年）

平成30年人口動態統計より

総数	韓国・朝鮮	中国	フィリピン	英国	その他の国
51	2	19	8	2	20

\*日本における日本人（前年以前発生分を含まない）及び日本における外国人（前年以前発生分を含まない）のうち母が外国籍のもの。

# 浦安市

## 外国語版母子健康手帳について

配付言語	英語、中国語、ベトナム語など計9か国語を市で購入して無償で配付。 該当言語がない場合は英語を配付。
配付数	毎年20件前後。平成30年度：17件（内訳：英語12件、中国語3件、ベトナム語2件）
対象・渡し方	<ul style="list-style-type: none"><li>・市内在住で外国人登録をしている外国人が対象。</li><li>・全数面接の際に日本語版の解釈が可能か聞く、または職員が判断し、日本語版と合わせて外国語版を交付し、どちらを使用するかは本人の判断に任せている。日本語版も交付することで、夫が日本人の場合にも活用いただけるようにしている。</li><li>・妻が日本人、夫が外国人の場合に外国語版を希望することは少ないが、希望があれば交付。</li></ul>

### 【母子健康手帳とともに使用している外国語のアンケート等】

⇒外国語版の妊娠届出書を作成し、直接記入を求める。後処理の関係で職員が転記。

妊娠届出時には外国語版妊産婦向けアンケートを使用。

### 【母子健康手帳とともに配付している外国語のリーフレット等】

⇒必要なサービス等を掲載した「子育てケアプラン」を英語版で作成し、妊娠届出時に渡す。

### 【作成または購入している外国語版の案内、教材等】

⇒乳幼児健診問診票は市独自で英語版を作成。

- ・子育てチャートをかながわ国際交流財団より購入して活用。

## 浦安市

### 外国人妊産婦に対する支援

#### 【日本語が不得手な外国人妊産婦に対しての意思疎通の方法】

- ⇒ 国際交流を担当するの地域ネットワーク課（現在は地域振興課）に所属する英語、中国語に対応した相談員に通訳や媒体の翻訳を依頼。

通訳の相談員は赤ちゃん訪問等も同行可能。継続して家庭訪問が必要であればその際にも同行可能。あらかじめ話す内容を伝えた上で同行し、相談員も母子保健に関する用語を勉強する等熱心。非常勤であるため、毎日ではなく、曜日ごとに韓国語、英語等対応言語が異なる。緊急時に不在の場合あり。
- ・1歳6か月児健診、3歳児健診の際に通訳を入れることもある。英語、フランス語、ロシア語、スペイン語、中国語等の対応が可能。
- ・乳幼児健診未受診者の対応について、フォローが必要で直接訪問が必要なケースには通訳を同行し対応。専門職でない通訳が同行することに拒否されたことはない。
- ・通訳を同席させるほどではない片言で通じるレベルの場合は、個人で持参するスマートフォンアプリで対応。訪問前にある程度の言語のレベルは把握している。

### 言語（通訳）以外で外国人妊産婦への支援で工夫していること

- ・問診の際に、日頃自宅で話している言語を聞き、母国語と回答した場合は、細かいコミュニケーションは母国語でないに通じない部分もあるため、継続することを推奨している。
- ・孤立しないよう母国語で話せるコミュニティを知っているか確認し、知らない場合には紹介。地域ごとに外国人のコミュニティがある。また、文化や習慣を理解した上で支援するよう努めている。
- ・オーバーステイの妊婦の事例
- ⇒ 安全に出産してもらえよう、母子健康手帳と一緒に渡す「妊婦健診受診券」を、本来14回分まとめて渡すところを1回分ずつ手渡しするようにし、都度確認できるようにした。
- ・妊婦健診受診の有無を病院に確認するなど連携。妊婦に対して、国際交流や外国人を支援するNPO法人にも相談しつつ支援を実施した。

## 浦安市

### 課題・今後必要と考えられる支援

- ・言葉がもっとも困難。日頃の対応において、発達上少し気になる場合等においても、言語が通じず、日本人と同様の対応はできていない。
- ・相手の考えを尊重した支援。例えば、新生児訪問の際、スキンケアに対する考え方の違い、ネックレスやピアス等の宝飾品の使用、日本では考えられない量のミルクや牛乳をあげるケース等みられる。宗教的、慣習上の理由もあると考えられるので、それらを尊重しながら助言するよう努めている。
- ・令和元年度に市内でベトナム人の母親が救急車を有料と考えたのか救急車を呼ばず、乳児を抱きかかえて病院へ駆け込む事案が発生した。医療へのかかり方や救急車の呼び方等、母子保健以外のことの周知も必要である。
- ・日々手さぐりの状態で対応しており、県等のレベルで外国人の母子保健の研修会等があれば参加したい。他の自治体の対応を聞く機会がなく、本市が遅れているのか進んでいるのか分からない状況。最低限ここまでやれたらよいというラインがあればよい。
- ・母子保健以外でも児童手当をはじめ、外国籍の方に必要な大使館や入国管理局での手続き等必要な行政手続きができていないか心配する外国人の妊産婦は非常に多く、フォローが必要。
- ・助産制度はほとんど使用されていない。市内に助産制度を使える病院がなく、東京は都民が優先であるため県内での対応となるが、本市から県内でもっとも近い助産制度が使える医療機関があるところは船橋市のため、通うのが大変であり、利用することは少ない。

#### 【必要としている外国語版の案内、教材等】

- ・問診票：問診票がないことで十分フォローができていない。発達上の問題等がある場合も、言葉の壁により説明できず、適切な情報が伝わっていないか不明のまま終わってしまう場合もある。
- ・保健指導に必要な内容のもの、例えば言葉の伸ばし方やトイレトレーニングの進め方を記載した外国語版の印刷物があると助かる。

# 川口市

## 地域の概要

【人口】604,675人（平成31年4月1日現在） 【年間出生数】4,833人（平成30年）  
埼玉県の南端に位置。荒川を隔てて東京都に接し、市の大部分が都心から10～20キロ圏内に含まれる。

### 【母子保健事業】

地域保健センターや鳩ヶ谷分室等、市内に5か所の子育て世代包括支援センターを設置している。

【外国人人口】36,449人（平成31年4月1日現在）

### 【外国人人口の動向】

- 外国人人口は人口の6.0%を占め、新宿区、江戸川区に次いで全国でも3番目に外国人人口が多い。
- 川口芝園団地は、住民の過半数が外国人。うち中国人が9割を占める。
- 市と隣接する蕨市にまたがりクルド人のコミュニティが存在し、トルコ国籍のクルド人が多数居住。
- 外国籍の内訳：中国58.5%、ベトナム9.3%、韓国7.7%、フィリピン6.9%、トルコ3.4%

## 外国人妊婦の数（平成30年度）

総数	韓国・朝鮮	中国	フィリピン	ベトナム	トルコ	ネパール	その他の国
747	21	479	50	82	52	14	49

その他の国：バングラデシュ、台湾、タイ、ブラジル、スリランカ、インド、ウズベキスタン、モンゴル、パキスタン、イギリス、アメリカ、ボリビア、ミャンマー、フィンランド、ガーナ、ギニア、ナイジェリア、チュニジア、アルメニア

## 外国人出生数（母の国籍）（平成30年）

平成30年人口動態統計より

総数	韓国・朝鮮	中国	フィリピン	タイ	米国	ブラジル	ペルー	その他の国
505	5	340	32	3	1	4	1	119

\*日本における日本人（前年以前発生分を含まない）及び日本における外国人（前年以前発生分を含まない）のうち母が外国籍のもの。

# 川口市

## 外国語版母子健康手帳について

配布対象者	<ul style="list-style-type: none"><li>日本語での会話が難しく、外国語版でないとやり取りが難しい外国籍で、初回交付の場合。</li><li>海外で出生し日本で申請する外国籍の方、日本国籍であっても上記と同じ条件であれば配布。</li><li>既に母子健康手帳を持ち、外国語版を希望する場合は販売団体を紹介し、妊婦個人が購入。</li></ul>
配布言語	<ul style="list-style-type: none"><li>市で中国語版と英語版を購入して配布。</li></ul>
配布方法	<ul style="list-style-type: none"><li>窓口で翻訳アプリ（30か国語）を使用し、妊娠届出書を記入してもらう。</li><li>妊娠届出書外国語対応表を参考にする。</li></ul> ⇒英語、中国語、韓国語、タガログ語、ベトナム語、トルコ語、スペイン語、フランス語に翻訳した資料を見せながら記入をお願いする。

### 【外国語版母子健康手帳以外の母子保健サービスの外国語版の案内等】

- 母子保健サービスの案内（すくすくガイド）：英語、中国語、韓国語、ベトナム語、トルコ語
- 新生児訪問の案内：英語、中国語、トルコ語。出生届の提出時に支所で渡す。出生連絡票の提出のお願い、出生連絡票を出さない場合にこんにちは赤ちゃん事業として突然訪問する旨を記載。
- 乳幼児健診通知：通知封筒に赤字で“Important Documents for Children”と重要物であることを明記。
- 乳幼児健診問診票：英語、中国語。平仮名であれば読める場合が多いため、日本人含め全員の健診通知にルビをふっている。
- 健康診査チェックリスト：英語、中国語、韓国語、タガログ語、トルコ語
- 健診未受診者訪問不在時の手紙：英語、中国語、韓国語、タガログ語、トルコ語
- 定期予防接種一覧表：中国語、トルコ語

## 川口市

### 外国人妊産婦や子育て支援における工夫

- 母子保健の窓口で翻訳アプリを使用し、コミュニケーションをとる。電話による相談は保健師が話すことができないため、すぐに訪問し対応。
- 訪問では、翻訳アプリを使用するが、近くに日本語がわかる人がいれば連れてきてもらう。また、母子健康手帳を見せてもらうことでおおよその健康状態を把握する。
- 外国人も含め要支援者は医療機関から養育支援依頼があり、医療機関と連携して支援している。
- 要支援者は医療機関のほかに、子育て相談課や児童相談所等の行政機関と密に連携しながら支援を実施。
- 母子保健サービスの案内「すくすくガイド」の裏に市の地域保健センターと各地区の保健ステーションの地図を掲載。妊婦に個別で居住地区を案内する。
- 子どもが生まれてから行うこと（出生届出、健康保険への加入等）の一覧も外国語版で作成。
- 外国語版の案内等の翻訳は市の多文化共生の課を通して依頼。トルコ語は翻訳に1年以上要した。
- 市では外国人に対する支援を推進している。外国人相談窓口を設置し、国際交流員や外国人相談員が電話ならびに窓口で対応。  
⇒中国語と英語は火曜日から土曜日にかけて対応可能、韓国語、タガログ語、ベトナム語、トルコ語は曜日により対応可能。そのほか、ネパール語、インドネシア語、タイ語、ポルトガル語、スペイン語の対応も可能。

#### 【転出入の場合の支援】

- 転入の場合、窓口や健診で会うことが多いため、健診や予防接種履歴を把握し、支援計画を立てる。
- 転出の場合、必要に応じて転出先の市町村に支援依頼をしている。

## 川口市

### 課題

- 特にクルド人は日本語や英語が全く話せない場合も多く、翻訳アプリを使用しても、文章や細かいニュアンスが伝わらない。
- 住民登録が削除されてしまうと母子保健サービスが利用できないため、予防接種や健診を受けることができない。  
⇒保健サイトで把握できた場合は、川口市母子保健サービス利用許可を申請してもらい受けることができるが、本人からの申請がなければ予防接種や健診等受けることができない。予防接種未接種のまま過ごすことで小学校等で感染症がまん延する可能性も否定できない。
- 日本と生活習慣や育児方法の違いがあるためか、日本の保健指導が伝わらない場合がある。  
(例) 非常に甘いお菓子などを食べるケースや歯磨きの習慣がなく、歯科医院にかからないため、むし歯が多い。離乳食のあげ方の違いや肥満への考え方が異なることもある。
- 外国人の場合、出生連絡票のハガキを返送してもらえない場合が多く、こんにちは赤ちゃん事業で突然の訪問となることが多い。

### 今後予定している支援・必要と考えられる支援

- 外国人を含め、すべての妊婦に面接できるよう、子育て世代包括支援センターを拡充する。
- 医療通訳タブレットを導入予定。
- ベトナム語の母子健康手帳を新たに購入予定。

#### 【今後必要であると思われる教材】

- 乳幼児健診の案内、乳幼児健診問診票、予防接種の案内、妊婦健診の案内

2019年度 子ども・子育て支援推進調査研究事業  
「母子健康手帳の多言語化および効果的な支援方法」に関する概況調査

下線、括弧にご記入、または該当する部分に○をつけてくださいますよう、お願いします。

I. 1. 貴市区町村名\_\_\_\_\_

2. 平成30年度に把握した外国人妊婦の数についてお尋ねします

- ①いなかった ②10人未満 ③11~50人未満 ④50人から100人未満 ⑤100人以上

\*これまで外国人妊婦を把握したことがない市区町村は、ここまでで終了です。

II. 外国語版母子健康手帳についてお尋ねします

1. 貴自治体として外国語版母子健康手帳を配布されていますか（平成30年度／複数回答可）

- ①自治体で制作して配布 ( ) 語) ( ) 語) ( ) 語)  
②自治体で購入して無償で配布 ( ) 語) ( ) 語) ( ) 語)  
③自治体で購入して有料で配布 ( ) 語) ( ) 語) ( ) 語)  
④販売団体を紹介して妊婦個人が購入 ( ) 語) ( ) 語) ( ) 語)  
⑤その他 ( )  
( ) 語) ( ) 語) ( ) 語)  
⑥配付していない

2. 1. で②~④と回答した自治体にお尋ねします。現在市販されている外国語版母子健康手帳は省令様式のみですが、任意様式部分はどのように対応していますか

- ①自治体で作成 ②内容を抜粋したリーフレット等を作成 ③内容を抜粋したリーフレット等を購入 ④対応していない ⑤その他 ( )

3. 外国人妊婦が妊娠届けをする週数について、以下から多い順に1, 2, 3と記入してください

- ①12週目未満 ( ) ②12週から22週未満 ( ) ③22週以降 ( )  
④出産後（妊娠中の妊娠届出なし）( ) ④母国で出産し乳児を連れて来日した産婦 ( )

4. 母子健康手帳の配付方法やその際の外国人妊婦に対する支援について工夫していることはありますか。工夫していることすべてに○をつけてください

- ①言語別に曜日を定め(通訳のいる日に設定)、保健師または助産師等専門職が面接をしている  
②翻訳アプリを使用している  
③個室で面接しながら交付している  
④外国語版のリーフレットを作成（または購入）して用意している  
⑤外国語版の妊産婦向けアンケート<sup>(※)</sup>を作成、または用意している  
⑥母国語と日本語のわかるパートナーまたは友人と一緒に来るように勧めている

- ⑦国際交流協会・NPOなどの通訳ボランティアに依頼している
- ⑧出産する医療機関と連携して交付している
- ⑨その他（ ）

(※) 妊娠届出時に妊婦の身体的・精神的・社会的状況について把握するためのもの

### III. 外国人妊婦への支援の実施状況についてお尋ねします

1. 外国人に対して、多言語の母子健康手帳があることや妊娠・出産について相談・支援が受けられることをどのように広報していますか（複数回答可）

- ①自治体のホームページで紹介
- ②自治体の広報誌で周知
- ③ポスター、チラシを作り市役所等に掲示または配架
- ④妊婦健診を委託している産科医療機関に周知を依頼
- ⑤外国人のコミュニティにポスター掲示を依頼
- ⑥SNSやメール等で子育て世代包括支援センター等に相談できるようにしている
- ⑦自治体他部署と連携して広報
- ⑧その他（ ）
- ⑨特に広報していない

2. 各国語の通訳支援は行っていますか（家族や友人による通訳は除く。複数回答可）

- ①通訳者がいる（どのような形でも） \*通訳支援を行なっている言語すべてに○をつけてください  
a.英語 b.中国語 c.韓国語 d.スペイン語 e.ポルトガル語 f.ベトナム語 g.インドネシア語 h.タイ語 i.タガログ語 j.ネパール語 f.その他（ ）
- ②翻訳アプリや翻訳機器を使用
- ③語学のできる職員によるサポート
- ④その他（ ）
- ⑤行っていない

3. 行政における保健師や助産師による妊娠・出産・子育てに関する個別支援・集団支援にはどのようなものがありますか（複数回答可）

- ①通訳のいる日に個別に相談（訪問含む）に応じている
- ②本人が日本語ができない場合でも日本語ができる友人と一緒にあればいつでも個別に相談（訪問含む）に応じている
- ③本人が日本語ができない場合でも翻訳アプリを使用しいつでも個別に相談に応じている
- ④外国語版の教材・リーフレット等を作成（言語： ）
- ⑤外国人妊産婦向けの集団支援を実施（妊婦向け：  
産婦向け：
- ⑥外国語ができる医療機関を紹介（言語： ）
- ⑦外国人妊産婦向けのピアグループ等を紹介している
- ⑧その他（ ）

4. 母子保健に関する事業の案内で、外国語版（1か国語でも可）作成、または使用しているものがありますか、下記より番号でそれぞれ記載してください

- (1)貴自治体で案内を作成している事業の案内（ ）
- (2)他から購入する等して使用している事業の案内（ ）
- ①妊婦健診の案内
- ②新生児訪問の案内
- ③乳幼児健診の案内
- ④予防接種の案内
- ⑤その他（ ）



5. 下記のうち、特に必要と考えられる外国語版の母子保健サービス関連文書・教材等（現在作成または使用している場合は必要性が特に高いと考えられるもの）を上位5位まで教えてください

- ①妊婦健診の案内 ②新生児訪問の案内 ③乳幼児健診の案内 ④予防接種の案内  
⑤妊娠届出 ⑥妊婦健診受診券 ⑦乳幼児健診問診票 ⑧保健指導用リーフレットなど  
⑨乳幼児健診未受診者に対する受診勧奨のための案内 ⑩その他（ ）

回答：1（ ） 2（ ） 3（ ） 4（ ） 5（ ）

6. これまで以下の支援を行なったことはありますか（複数回答可）

- ①無国籍妊産婦への支援  
②日本で出産し帰国した外国人妊産婦への継続的な支援  
③特にない

7. 妊娠・出産・子育てに関して、外国人妊産婦のニーズが高い支援は何ですか

[ ]

8. 貴自治体で、外国人妊産婦支援で特に工夫していることを教えてください

[ ]

ご協力、ありがとうございました。

नेपाली संस्करण

नेपाली  
बच्चाको

# आमा तथा बच्चाको स्वास्थ्य हातेपुस्तिका

हो शि केन् ह्यो च्याउ  
माता स्वास्थ्य हातेपुस्तिका

यहाँ बच्चाको फोटो टाँसनुहोस्  
कोचि च्याउको तस्वीर च्याउने

जाति गरिएको  
वर्ष महिना गते संख्या.

आमा बुबा(हरू)/अभिभावक(हरू) को नाम  
बच्चाको नाम

आमा बुबा(हरू)/अभिभावक(हरू) को नाम

बच्चाको नाम

जन्म मिति  
जन्मको वर्ष

जन्म मिति  
जन्मको वर्ष

जन्म मिति  
जन्मको वर्ष

जन्म मिति  
जन्मको वर्ष

जन्म मिति  
जन्मको वर्ष

जन्म मिति  
जन्मको वर्ष

जन्म मिति  
जन्मको वर्ष

Message

फोटो खचि को मति  
च्योचि





## सान्दर्भिक व्यक्तिगत डाटा (1)

### 妊婦自身の記録 (1)

- तपाईंको शारीरिक अवस्था, गर्भवती आमाहरूका लागि स्वास्थ्य जाँचहरू पूरा गरेपछि तपाईंले सोध्न चाहनुभएका कुनै पनि प्रश्न नयाँ बच्चालाई स्वागत गर्ने बारे तपाईंको परिवार कस्तो महसुस गर्नुहुन्छ भने नोटहरू तल लेख्नका लागि, तल दिइएको खाली ठाउँ प्रयोग गर्नुहोस्।  
 己自身の体調や妊婦健康診査の際に尋ねたいこと、赤ちゃんと迎える両親の気持ちなどを書き留めておきましょう。

<गर्भावस्थाको तेस्रो महिना> गर्भावस्थामा 8 देखि 11 हप्ता (\_\_\_\_ (महिना) \_\_\_\_\_ (दिन) देखि \_\_\_\_\_ (महिना) \_\_\_\_\_ (दिन))  
 <गर्भावस्थाको चौथो महिना> गर्भावस्थामा 12 देखि 15 हप्ता (\_\_\_\_ (महिना) \_\_\_\_\_ (दिन) देखि \_\_\_\_\_ (महिना) \_\_\_\_\_ (दिन))

<गर्भावस्थाको पाँचौँ महिना> गर्भावस्थामा 16 देखि 19 हप्ता (\_\_\_\_ (महिना) \_\_\_\_\_ (दिन) देखि \_\_\_\_\_ (महिना) \_\_\_\_\_ (दिन))

<गर्भावस्थाको छैटौँ महिना> गर्भावस्थामा 20 देखि 23 हप्ता (\_\_\_\_ (महिना) \_\_\_\_\_ (दिन) देखि \_\_\_\_\_ (महिना) \_\_\_\_\_ (दिन))

- \* तपाईंले गर्भावस्था र बच्चाको जन्म सम्बन्धी सुझावका लागि स्वतन्त्र रूपमा सोध्न कसैलाई फेला पार्न आरामदायक र प्रोत्साहित हुन्छ।  
 ※<गर्भावस्था> गर्भावस्थाको महिना> गर्भावस्थामा 20 देखि 23 हप्ता (\_\_\_\_ (महिना) \_\_\_\_\_ (दिन) देखि \_\_\_\_\_ (महिना) \_\_\_\_\_ (दिन))  
 ※<गर्भावस्थाको महिना> गर्भावस्थामा 12 देखि 15 हप्ता (\_\_\_\_ (महिना) \_\_\_\_\_ (दिन) देखि \_\_\_\_\_ (महिना) \_\_\_\_\_ (दिन))

<गर्भावस्थाको महिना> गर्भावस्थामा 12 देखि 15 हप्ता (\_\_\_\_ (महिना) \_\_\_\_\_ (दिन) देखि \_\_\_\_\_ (महिना) \_\_\_\_\_ (दिन))  
 <गर्भावस्थाको महिना> गर्भावस्थामा 16 देखि 19 हप्ता (\_\_\_\_ (महिना) \_\_\_\_\_ (दिन) देखि \_\_\_\_\_ (महिना) \_\_\_\_\_ (दिन))

- \* गर्भावस्थाको पहिलो चरणमा आफ्नो रक्त परीक्षण परिणामहरू (साथै अधिका सधै परीक्षणहरूका परिणामहरू) जाँच गर्नु राम्रो उपाय हो।  
 \* तपाईं जन्म दिन आफ्नो गृहनागरमा फर्कने योजना बनाउँदै हुनुहुन्छ भने, आफ्नो चिकित्सक वा सुदनीबाट परामर्श लिन र आफ्नो परिवारसँग तयारीहरू बारे छलफल गर्नु राम्रो उपाय हो।  
 ※<गर्भावस्थाको पहिलो चरण> गर्भावस्थाको महिना> गर्भावस्थामा 12 देखि 15 हप्ता (\_\_\_\_ (महिना) \_\_\_\_\_ (दिन) देखि \_\_\_\_\_ (महिना) \_\_\_\_\_ (दिन))  
 ※<गर्भावस्थाको महिना> गर्भावस्थामा 16 देखि 19 हप्ता (\_\_\_\_ (महिना) \_\_\_\_\_ (दिन) देखि \_\_\_\_\_ (महिना) \_\_\_\_\_ (दिन))

अन्तिम महिनावारीको पहिलो दिन	(वर्ष) _____ (महिना) _____ (दिन)
सर्वाधिक गर्भपतन	_____ (वर्ष) _____ (महिना) _____ (दिन)
यस गर्भावस्थाका लागि पहिलो चिकित्सा परीक्षा	_____ (वर्ष) _____ (महिना) _____ (दिन)
पहिलो भ्रूणको चाल महसुस भएको	_____ (वर्ष) _____ (महिना) _____ (दिन)
डेलिभरीको अनुमानित मिति	_____ (वर्ष) _____ (महिना) _____ (दिन)

- \* काम गर्ने महिलाका लागि मातृ स्वास्थ्य संरक्षण जानकारी कार्डको प्रयोग गर्ने अवधिमा महिलाहरूलाई प्राप्त गर्ने निर्देशनहरू (निवारक उपचार सहित) चिकित्सकले गर्भवती आमाहरूको स्वास्थ्य जाँचहरू गराउनु राम्रो विचार हो।  
 ※<गर्भावस्थाको महिना> गर्भावस्थामा 12 देखि 15 हप्ता (\_\_\_\_ (महिना) \_\_\_\_\_ (दिन) देखि \_\_\_\_\_ (महिना) \_\_\_\_\_ (दिन))  
 ※<गर्भावस्थाको महिना> गर्भावस्थामा 16 देखि 19 हप्ता (\_\_\_\_ (महिना) \_\_\_\_\_ (दिन) देखि \_\_\_\_\_ (महिना) \_\_\_\_\_ (दिन))

## सान्दर्भिक व्यक्तिगत डाटा (2)

### 妊婦自身の記録 (2)

- तपाईंको शारीरिक अवस्था, गर्भवती आमाहरूका लागि स्वास्थ्य जाँचहरू पूरा गरेपछि तपाईंले सोध्न चाहनुभएका कुनै पनि प्रश्न नयाँ बच्चालाई स्वागत गर्ने बारे तपाईंको परिवार कस्तो महसुस गर्नुहुन्छ भने नोटहरू तल लेख्नका लागि, तल दिइएको खाली ठाउँ प्रयोग गर्नुहोस्।  
 己自身の体調や妊婦健康診査の際に尋ねたいこと、赤ちゃんと迎える両親の気持ちなどを書き留めておきましょう。

<गर्भावस्थाको तेस्रो महिना> गर्भावस्थामा 8 देखि 11 हप्ता (\_\_\_\_ (महिना) \_\_\_\_\_ (दिन) देखि \_\_\_\_\_ (महिना) \_\_\_\_\_ (दिन))  
 <गर्भावस्थाको चौथो महिना> गर्भावस्थामा 12 देखि 15 हप्ता (\_\_\_\_ (महिना) \_\_\_\_\_ (दिन) देखि \_\_\_\_\_ (महिना) \_\_\_\_\_ (दिन))

<गर्भावस्थाको पाँचौँ महिना> गर्भावस्थामा 16 देखि 19 हप्ता (\_\_\_\_ (महिना) \_\_\_\_\_ (दिन) देखि \_\_\_\_\_ (महिना) \_\_\_\_\_ (दिन))

<गर्भावस्थाको छैटौँ महिना> गर्भावस्थामा 20 देखि 23 हप्ता (\_\_\_\_ (महिना) \_\_\_\_\_ (दिन) देखि \_\_\_\_\_ (महिना) \_\_\_\_\_ (दिन))

- \* काम गर्ने पुरुष तथा महिलाका लागि बच्चा जन्माउने बच्चा हुकाउनेसँग सम्बन्धित विभिन्न प्रकारका कार्यक्रमहरू हेर्नुहोस्।  
 ※<गर्भावस्थाको महिना> गर्भावस्थामा 12 देखि 15 हप्ता (\_\_\_\_ (महिना) \_\_\_\_\_ (दिन) देखि \_\_\_\_\_ (महिना) \_\_\_\_\_ (दिन))  
 ※<गर्भावस्थाको महिना> गर्भावस्थामा 16 देखि 19 हप्ता (\_\_\_\_ (महिना) \_\_\_\_\_ (दिन) देखि \_\_\_\_\_ (महिना) \_\_\_\_\_ (दिन))

<गर्भावस्थाको महिना> गर्भावस्थामा 12 देखि 15 हप्ता (\_\_\_\_ (महिना) \_\_\_\_\_ (दिन) देखि \_\_\_\_\_ (महिना) \_\_\_\_\_ (दिन))  
 <गर्भावस्थाको महिना> गर्भावस्थामा 16 देखि 19 हप्ता (\_\_\_\_ (महिना) \_\_\_\_\_ (दिन) देखि \_\_\_\_\_ (महिना) \_\_\_\_\_ (दिन))

- \* आफ्नो बच्चा चलेको महसुस हुनुपूर्व तपाईंका विचारहरू लेख्नुहोस्।  
 ※<गर्भावस्थाको महिना> गर्भावस्थामा 12 देखि 15 हप्ता (\_\_\_\_ (महिना) \_\_\_\_\_ (दिन) देखि \_\_\_\_\_ (महिना) \_\_\_\_\_ (दिन))  
 ※<गर्भावस्थाको महिना> गर्भावस्थामा 16 देखि 19 हप्ता (\_\_\_\_ (महिना) \_\_\_\_\_ (दिन) देखि \_\_\_\_\_ (महिना) \_\_\_\_\_ (दिन))

- \* कृपया सुनिश्चित हुनका लागि गर्भवती आमाहरूले संघातित स्वास्थ्य जाँच गर्नुहोस्।  
 तपाईंको आफ्नो शरीर, गर्भावस्थाको अवधिमा धेरै शारीरिक परिवर्तनहरू भए तापनि तपाईं त्यसतर्फ सचेत हुनुपर्दछ। तपाईंले गर्भवती आमाहरूका लागि स्वास्थ्य जाँचहरू गराउनु पर्दछ।  
 ※<गर्भावस्थाको महिना> गर्भावस्थामा 12 देखि 15 हप्ता (\_\_\_\_ (महिना) \_\_\_\_\_ (दिन) देखि \_\_\_\_\_ (महिना) \_\_\_\_\_ (दिन))  
 ※<गर्भावस्थाको महिना> गर्भावस्थामा 16 देखि 19 हप्ता (\_\_\_\_ (महिना) \_\_\_\_\_ (दिन) देखि \_\_\_\_\_ (महिना) \_\_\_\_\_ (दिन))

- \* गर्भावस्थाको समयमा सचेत रहनुपर्ने लक्षणहरू  
 निम्न लक्षणहरूले तपाईं र/वा तपाईंको नजान्ने प्रभाव पार्ने संकेत बिमारी संकेत गर्न सक्छः  
 ( सुन्ने, योनी रक्तस्राव, पेट फुल्ने, पेट दुख्ने, ज्वरो आउने, पखाला लाग्ने, बिग्रीएको कब्जियत, असाधारण चिन्तन, अत्यधिक )  
 तपाईंले यी मध्ये कुनै पनि लक्षण अनुभव गर्नुहुन्छ भने कृपया तुरुन्तै चिकित्सकसँग परामर्श लिनुहोस्। तपाईंले बिहानीपखको बिमारीबाट कम्जोरी, चिडचिडापन महसुस गर्नुहुन्छ, गम्भीर थकवकी हुन्छ, गम्भीर रूपमा असुरक्षित महसुस गर्नुहुन्छ वा आफ्नो बच्चा चलेको महसुस गर्नुहुन्छ भने तपाईंले आफ्नो चिकित्सकसँग पनि परामर्श लिनुपर्छ।  
 ※<गर्भावस्थाको महिना> गर्भावस्थामा 12 देखि 15 हप्ता (\_\_\_\_ (महिना) \_\_\_\_\_ (दिन) देखि \_\_\_\_\_ (महिना) \_\_\_\_\_ (दिन))  
 ※<गर्भावस्थाको महिना> गर्भावस्थामा 16 देखि 19 हप्ता (\_\_\_\_ (महिना) \_\_\_\_\_ (दिन) देखि \_\_\_\_\_ (महिना) \_\_\_\_\_ (दिन))

- \* गर्भवती आमाहरूको स्वास्थ्य जाँचहरू पूरा गरेपछि तपाईंले सोध्न चाहनुभएका कुनै पनि प्रश्न नयाँ बच्चालाई स्वागत गर्ने बारे तपाईंको परिवार कस्तो महसुस गर्नुहुन्छ भने नोटहरू तल लेख्नका लागि, तल दिइएको खाली ठाउँ प्रयोग गर्नुहोस्।  
 己自身の体調や妊婦健康診査の際に尋ねたいこと、赤ちゃんと迎える両親の気持ちなどを書き留めておきましょう。

<गर्भावस्थाको तेस्रो महिना> गर्भावस्थामा 8 देखि 11 हप्ता (\_\_\_\_ (महिना) \_\_\_\_\_ (दिन) देखि \_\_\_\_\_ (महिना) \_\_\_\_\_ (दिन))  
 <गर्भावस्थाको चौथो महिना> गर्भावस्थामा 12 देखि 15 हप्ता (\_\_\_\_ (महिना) \_\_\_\_\_ (दिन) देखि \_\_\_\_\_ (महिना) \_\_\_\_\_ (दिन))  
 <गर्भावस्थाको पाँचौँ महिना> गर्भावस्थामा 16 देखि 19 हप्ता (\_\_\_\_ (महिना) \_\_\_\_\_ (दिन) देखि \_\_\_\_\_ (महिना) \_\_\_\_\_ (दिन))  
 <गर्भावस्थाको छैटौँ महिना> गर्भावस्थामा 20 देखि 23 हप्ता (\_\_\_\_ (महिना) \_\_\_\_\_ (दिन) देखि \_\_\_\_\_ (महिना) \_\_\_\_\_ (दिन))

## सान्दर्भिक व्यक्तिगत डाटा (3)

### 妊婦自身の記録 (3)

- तपाईंको शारीरिक अवस्था, गर्भवती आमाहरूका लागि स्वास्थ्य जाँचहरू पूरा गरेपछि तपाईंले सोध्न चाहनुभएका कुनै पनि प्रश्न र नयाँ बच्चालाई स्वागत गर्ने बारे तपाईंको परिवार कस्तो महसूस गर्नुहुन्छ भनेर नोटहरू तल लेख्नुका लागि, तल दिइएको खाली ठाउँ प्रयोग गर्नुहोस्।  
ご自身の体調や妊婦健康診査の際に尋ねたいこと、赤ちゃんを迎える両親の気持ちなどを書き留めておきましょう。

<गर्भावस्थाको सातौँ महिना> गर्भावस्थाको 24 देखि 27 हप्ता ( \_\_\_\_ (महिना) \_\_\_\_ (दिन) देखि \_\_\_\_ (महिना) \_\_\_\_ (दिन) )  
<गर्भावस्थाको सातौँ महिना> गर्भावस्थाको 24 देखि 27 हप्ता ( \_\_\_\_ (महिना) \_\_\_\_ (दिन) देखि \_\_\_\_ (महिना) \_\_\_\_ (दिन) )  
<गर्भावस्थाको सातौँ महिना> गर्भावस्थाको 24 देखि 27 हप्ता ( \_\_\_\_ (महिना) \_\_\_\_ (दिन) देखि \_\_\_\_ (महिना) \_\_\_\_ (दिन) )

<गर्भावस्थाको आठौँ महिना> गर्भावस्थाको 28 देखि 31 हप्ता ( \_\_\_\_ (महिना) \_\_\_\_ (दिन) देखि \_\_\_\_ (महिना) \_\_\_\_ (दिन) )  
<गर्भावस्थाको आठौँ महिना> गर्भावस्थाको 28 देखि 31 हप्ता ( \_\_\_\_ (महिना) \_\_\_\_ (दिन) देखि \_\_\_\_ (महिना) \_\_\_\_ (दिन) )  
<गर्भावस्थाको आठौँ महिना> गर्भावस्थाको 28 देखि 31 हप्ता ( \_\_\_\_ (महिना) \_\_\_\_ (दिन) देखि \_\_\_\_ (महिना) \_\_\_\_ (दिन) )

डेलिभरी अघि वा पछिको गृह ठेगाना 출産前後の居住地	ठेगाना 住所	टेलिफोन नं. 電話
आपतकालीन सम्पर्कको नाम र ठेगाना 妊娠・分娩に係る緊急連絡先 (知らせてほしい人)	नाम 氏名 नाम 氏名	टेलिफोन नं. 電話 टेलिफोन नं. 電話
अस्पतालसम्म यातायातका साधन 分娩施設へのアクセス方法	आपनै कार / ट्याक्सी / पैदल / अन्य ( ) यातायात समय ( ) 自家用車・タクシー・徒歩・その他 ( ) 所要時間 ( )	
बच्चा जन्मिनु अघि वा जन्मिएपछि चरायसी दैनिक कामहरू र बालस्याहारमा मद्दत गर्ने सकेको हो/ व्यक्ति 出産前後、家事や育児を手伝ってくれる人		

- \* तपाईं योनी रक्तस्राव, पेट फुलिन वा पेट दुख्ने अनुभव गर्नुहुन्छ भने; तपाईंको गर्भनाल फुट्छ भने; वा तपाईंको बच्चाको गतिविधि कमजोर छ वा रोकिएको छ भने तुरुन्तै आफ्नो चिकित्सकलाई भेटनुहोस्।  
※出血や破水、おなかの強い張りや痛み、胎動の減少を感じたら、すぐに医療機関で受診しましょう。

## सान्दर्भिक व्यक्तिगत डाटा (4)

### 妊婦自身の記録 (4)

- तपाईंको शारीरिक अवस्था, गर्भवती आमाहरूका लागि स्वास्थ्य जाँचहरू पूरा गरेपछि तपाईंले सोध्न चाहनुभएका कुनै पनि प्रश्न र नयाँ बच्चालाई स्वागत गर्ने बारे तपाईंको परिवार कस्तो महसूस गर्नुहुन्छ भनेर नोटहरू तल लेख्नुका लागि, तल दिइएको खाली ठाउँ प्रयोग गर्नुहोस्।  
ご自身の体調や妊婦健康診査の際に尋ねたいこと、赤ちゃんを迎える両親の気持ちなどを書き留めておきましょう。

<गर्भावस्थाको नवौँ महिना> गर्भावस्थामा 32 देखि 35 हप्ता ( \_\_\_\_ (महिना) \_\_\_\_ (दिन) देखि \_\_\_\_ (महिना) \_\_\_\_ (दिन) )  
<गर्भावस्थाको नवौँ महिना> गर्भावस्थामा 32 देखि 35 हप्ता ( \_\_\_\_ (महिना) \_\_\_\_ (दिन) देखि \_\_\_\_ (महिना) \_\_\_\_ (दिन) )  
<गर्भावस्थाको नवौँ महिना> गर्भावस्थामा 32 देखि 35 हप्ता ( \_\_\_\_ (महिना) \_\_\_\_ (दिन) देखि \_\_\_\_ (महिना) \_\_\_\_ (दिन) )

- \* तपाईंले अस्पतालमा लिएर जाने आवश्यक सम्पर्क जानकारी र वस्तुहरू वा अन्य जन्म सुविधा पुष्टि गरेर बच्चा जन्माउने तयारी गर्नुहोस्।  
\* यदि तपाईंसँग बच्चा जन्माउने र बच्चा आएपछिको दैनिक जीवन बारे कुनै पनि प्रश्न वा चिन्ताहरू छन् भने, आफ्नो नियमित चिकित्सा संस्था वा नगरपालिका सार्वजनिक स्वास्थ्य परिचारिकासँग परामर्श लिनुहोस्।  
※出産に備えて連絡先や分娩施設に持参するものを確認しておきましょう。  
※出産や産後の生活について、不安な点や不明な点はかかりつけの医療機関や市町村の保健師などに相談しましょう。

<गर्भावस्थाको दशौँ महिना> गर्भावस्थामा 36 देखि 39 हप्ता ( \_\_\_\_ (महिना) \_\_\_\_ (दिन) देखि \_\_\_\_ (महिना) \_\_\_\_ (दिन) )  
<गर्भावस्थाको दशौँ महिना> गर्भावस्थामा 36 देखि 39 हप्ता ( \_\_\_\_ (महिना) \_\_\_\_ (दिन) देखि \_\_\_\_ (महिना) \_\_\_\_ (दिन) )  
<गर्भावस्थाको दशौँ महिना> गर्भावस्थामा 36 देखि 39 हप्ता ( \_\_\_\_ (महिना) \_\_\_\_ (दिन) देखि \_\_\_\_ (महिना) \_\_\_\_ (दिन) )

मा चौधौँ हप्ताबाट 妊娠40週～ ( ____ (महिना) ____ (दिन) बाट ) ( ____ (महिना) ____ (दिन) 日～ )	बच्चा जन्मेको मिति: ____ (वर्ष) ____ (महिना) ____ (दिन) ____ (年) ____ (月) ____ (日) 出生日: ____ (年) ____ (月) ____ (日)
	* कृपया आफ्नो बच्चा र उहाँको जन्म बारे आफ्ना भावना वा अवलोकनहरू लेख्नुहोस्। ※赤ちゃん誕生を迎えた両親の気持ちを記入しておきましょう。

- \* तपाईं योनी रक्तस्राव, पेट फुलिन वा पेट दुख्ने अनुभव गर्नुहुन्छ भने; तपाईंको गर्भनाल फुट्छ भने; वा तपाईंको बच्चाको गतिविधि कमजोर छ वा रोकिएको छ भने तुरुन्तै आफ्नो चिकित्सकलाई भेटनुहोस्।  
※出血や破水、おなかの強い張りや痛み、胎動の減少を感じたら、すぐに医療機関で受診しましょう。

## गर्भावस्थाको गर्भावस्था गर्भकालको

### गर्भकालको

परीक्षा मिति 診察 月日	गर्भावस्थाको हप्ता 妊娠 週数-日	गर्भाशयको उचाइ (फन्डस) 子宮底長	पेटको परिधि 腹囲	वजन 體重 गर्भावस्था अधिको वजन 妊娠前の体重 ( ) केजी	रक्तचाप 血压	इडेमा (फुल्लिने) 浮腫	पिसाबमा प्रोटीन 尿蛋白	पिसाबमा सुगर 尿糖
						- + #	- + #	- + #
						- + #	- + #	- + #
						- + #	- + #	- + #
						- + #	- + #	- + #
						- + #	- + #	- + #
						- + #	- + #	- + #
						- + #	- + #	- + #
						- + #	- + #	- + #
						- + #	- + #	- + #
						- + #	- + #	- + #
						- + #	- + #	- + #
						- + #	- + #	- + #
						- + #	- + #	- + #
						- + #	- + #	- + #
						- + #	- + #	- + #
						- + #	- + #	- + #
						- + #	- + #	- + #
						- + #	- + #	- + #
						- + #	- + #	- + #

\* कृपया गर्भवती आमाहरूका लागि जाँचका लागि जाँदा मात्र नभई तपाईं बाहिर जाँदा पनि यो हातेपुस्तिका आफूसँगै लै जानुहोस्।  
 ※ 妊婦健康診査を受けるときはもちろん、外出時はいつも持参しましょう。

अन्य जाँचहरू (रक्त परीक्षणहरू, रक्त सुगर आदि) その他の検査 (血液検査、血糖、超音波など)	विशेष नोटहरू (विश्राम वा बाट विदा लिने कुराबारे चिकित्सकका निर्देशनहरू चिकित्सा स्तर, अल्ट्रासाउण्ड आदिका नाम) काम, प्रसूती सम्बन्धी बिमारीहरू जस्तै डेलाएको अपरिपक्व डेलिमरी, संस्था वा चिकित्सक जटिलताहरू, आदि) 特記事項 (安静・休業などの指示や切迫早産等の産科疾患や 合併症など)	चिकित्सा संस्था वा डाक्टरको नाम 施設名又は 担当者名

# जाँचहरूको रेकर्ड

## 検査の記録

जाँचका प्रकार 検査項目	जाँच मिति 検査年月日	टिप्पणीहरू 備考
रगतको प्रकार: 血液型	दिइएको .(वर्ष) .(महिना) .(दिन) 年 月 日	A B O 型 Rh
अनियमित एन्टीबडी 不規則抗体	दिइएको .(वर्ष) .(महिना) .(दिन) 年 月 日	
संभवतया स्त्र परीक्षण 子宮頸がん検診	दिइएको .(वर्ष) .(महिना) .(दिन) 年 月 日	
भिरेट्टी सेरोलोजिकल परीक्षण 梅毒血清反応	दिइएको .(वर्ष) .(महिना) .(दिन) 年 月 日	
HBs (हेपाटाइटिस बि भाइरस) प्रतिजन HBs抗原	दिइएको .(वर्ष) .(महिना) .(दिन) 年 月 日	
HCV (हेपाटाइटिस सी) एन्टीबडी HVC抗体	दिइएको .(वर्ष) .(महिना) .(दिन) 年 月 日	
HIV (ह्यूमन इम्युनोडिफिसिएन्सी भाइरस) एन्टीबडी HIV抗体	दिइएको .(वर्ष) .(महिना) .(दिन) 年 月 日	
रूबेला भाइरस एन्टीबडी 風しんウイルス抗体	दिइएको .(वर्ष) .(महिना) .(दिन) 年 月 日	
HTLV-1 (ह्यूमन टि-सेल लुकेमिया भाइरस वाइप 1) एन्टीबडी HTLV-1抗体	दिइएको .(वर्ष) .(महिना) .(दिन) 年 月 日	
क्लामिडिया प्रतिजन クラミジア抗原	दिइएको .(वर्ष) .(महिना) .(दिन) 年 月 日	
समूह B स्टेप्टोकस B群溶血性連鎖球菌	दिइएको .(वर्ष) .(महिना) .(दिन) 年 月 日	
	दिइएको .(वर्ष) .(महिना) .(दिन) 年 月 日	
	दिइएको .(वर्ष) .(महिना) .(दिन) 年 月 日	
	दिइएको .(वर्ष) .(महिना) .(दिन) 年 月 日	
	दिइएको .(वर्ष) .(महिना) .(दिन) 年 月 日	
	दिइएको .(वर्ष) .(महिना) .(दिन) 年 月 日	
	दिइएको .(वर्ष) .(महिना) .(दिन) 年 月 日	
	दिइएको .(वर्ष) .(महिना) .(दिन) 年 月 日	
	दिइएको .(वर्ष) .(महिना) .(दिन) 年 月 日	

\* जाँच मिति जाहुरेकर्ड गर्दा, कृपया गर्भवती आमालाई स्पष्टीकरण दिन र उहाँको स्वीकृति प्राप्त गर्न निश्चित हुनुहोस्।  
※検査結果を記録する場合は、妊娠に説明し同意を得ること。

# ध्यान र निरीक्षणहरू 予備欄



## पालन-पोषण कक्षाको रेकर्ड

### 母親 (両親) 学級受講記録

मिति 受講年月日	शीर्षक 課目	टिप्पणीहरू 備考
(वर्ष) 年	(महिना) 月	(दिन) 日
(वर्ष) 年	(महिना) 月	(दिन) 日
(वर्ष) 年	(महिना) 月	(दिन) 日
(वर्ष) 年	(महिना) 月	(दिन) 日
(वर्ष) 年	(महिना) 月	(दिन) 日
(वर्ष) 年	(महिना) 月	(दिन) 日
(वर्ष) 年	(महिना) 月	(दिन) 日
(वर्ष) 年	(महिना) 月	(दिन) 日

## ध्यान र निरीक्षणहरू

### 予備欄

माथिल्लो चिउँडो (上顎)	1 2 3 4 5 6 7 8	दायाँ पछाडिको दाँत (奥歯)	1 2 3 4 5 6 7 8	बायाँ पछाडिको दाँत (奥歯)	1 2 3 4 5 6 7 8
तल्लो जबडा (下顎)	1 2 3 4 5 6 7 8	दायाँ अगडिको दाँत (前歯)	1 2 3 4 5 6 7 8	बायाँ अगडिको दाँत (前歯)	1 2 3 4 5 6 7 8

दाँतको अवस्था  
स्वस्थ दाँत: /  
उपचार नगरीएका खराब दाँतहरू: C  
उपचार गरिएका दाँतहरू: C  
दाँतहरू हराइरहेका: C

दाँतको अवस्था  
स्वस्थ दाँत: /  
उपचार नगरीएका खराब दाँतहरू: C  
उपचार गरिएका दाँतहरू: C  
दाँतहरू हराइरहेका: C

दन्त चिकित्सकीय स्थिति (दन्त चिकित्सकीय स्थिति):  
 8 7 6 5 4 3 2 1 1 2 3 4 5 6 7 8  
 8 7 6 5 4 3 2 1 1 2 3 4 5 6 7 8

विशेष नोटहरू: \_\_\_\_\_ हवा  
 विशेष नोटहरू: \_\_\_\_\_ हवा

परीक्षण मिति: (वर्ष) \_\_\_\_\_ (महिना) \_\_\_\_\_ (दिन) \_\_\_\_\_  
 年 月 日 検査 施設名又は担当者名

गर्भावस्थाको हवा/बच्चा जन्मिएपछिको हवा: \_\_\_\_\_ हवा  
 8 7 6 5 4 3 2 1 1 2 3 4 5 6 7 8 妊娠・産後 週

गर्भावस्थाको हवा/बच्चा जन्मिएपछिको हवा: \_\_\_\_\_ हवा  
 8 7 6 5 4 3 2 1 1 2 3 4 5 6 7 8 妊娠・産後 週

विशेष नोटहरू: \_\_\_\_\_ हवा  
 विशेष नोटहरू: \_\_\_\_\_ हवा

परीक्षण मिति: (वर्ष) \_\_\_\_\_ (महिना) \_\_\_\_\_ (दिन) \_\_\_\_\_  
 年 月 日 検査 施設名又は担当者名

गर्भावस्थाको हवा/बच्चा जन्मिएपछिको हवा: \_\_\_\_\_ हवा  
 8 7 6 5 4 3 2 1 1 2 3 4 5 6 7 8 妊娠・産後 週

गर्भावस्थाको हवा/बच्चा जन्मिएपछिको हवा: \_\_\_\_\_ हवा  
 8 7 6 5 4 3 2 1 1 2 3 4 5 6 7 8 妊娠・産後 週

विशेष नोटहरू: \_\_\_\_\_ हवा  
 विशेष नोटहरू: \_\_\_\_\_ हवा

\* गर्भावस्थाको अर्बोभ्रम क्याभिटर (जिन्टिभिटर)हरू जस्ता अवस्थाहरू खराब हुन पुग्छन्। गिँजा रोगले अपरिपक्व जन्म, आदि हुन सक्ने हुनाले यसबारे दन्त चिकित्सकसँग परामर्श लिएर राम्रो उपाय हो।

\* कृपया तपाईं गर्भवती हुनुहुन्छ भनी दन्त चिकित्सकलाई भन्न सुनिश्चित हुनुहोस्।

※ मुँसुङ्गा/दन्त चिकित्सकीय स्थितिहरू जस्ता अवस्थाहरू जन्म हुनु अघि नै हुन सक्छन्।

※ दन्त चिकित्सकीय स्थितिहरू जस्ता अवस्थाहरू जन्म हुनु अघि नै हुन सक्छन्।

※ दन्त चिकित्सकीय स्थितिहरू जस्ता अवस्थाहरू जन्म हुनु अघि नै हुन सक्छन्।

## गर्भावस्थाको समयमा र बच्चाको जन्मपश्चात आमाको दाँतको दन्त चिकित्सकको रिपोर्ट

### 妊娠中と産後の歯の状態

प्रारम्भिक जाँचको मिति (वर्ष) \_\_\_\_\_ (महिना) \_\_\_\_\_ (दिन) \_\_\_\_\_  
 初回診査 年 月 日

गर्भावस्थाको हवा (-) \_\_\_\_\_ हवा \_\_\_\_\_  
 妊娠 週

किराते खाएको दाँत (क्यामेटीहरूको संख्या) \_\_\_\_\_  
 要治療のむし歯 あり ( )

क्याल्सिफाइड दाँतको प्लेक (बिन्दु) \_\_\_\_\_  
 歯石 あり ( )

गमको उत्तेजन (निर्देशन आवश्यक हुन्छ) \_\_\_\_\_  
 歯肉の炎症 あり (要指導)

विशेष नोट (उपचार आवश्यक हुन्छ) \_\_\_\_\_  
 歯肉の炎症 あり (要治療)

विशेष नोट \_\_\_\_\_  
 特記事項

क्लिनिक, संस्था वा दन्त चिकित्सकको नाम \_\_\_\_\_  
 施設名又は担当者名

माथिल्लो चिउँडो (上顎)

दायाँ पछाडिको दाँत (奥歯)

बायाँ पछाडिको दाँत (奥歯)

दायाँ अगडिको दाँत (前歯)

बायाँ अगडिको दाँत (前歯)

तल्लो जबडा (下顎)

दाँतको अवस्था

स्वस्थ दाँत: /

उपचार नगरीएका खराब दाँतहरू: C

उपचार गरिएका दाँतहरू: C

दाँतहरू हराइरहेका: C

दन्त चिकित्सकीय स्थिति (दन्त चिकित्सकीय स्थिति):

8 7 6 5 4 3 2 1 1 2 3 4 5 6 7 8

8 7 6 5 4 3 2 1 1 2 3 4 5 6 7 8

गर्भावस्थाको हवा/बच्चा जन्मिएपछिको हवा: \_\_\_\_\_ हवा

8 7 6 5 4 3 2 1 1 2 3 4 5 6 7 8 妊娠・産後 週

गर्भावस्थाको हवा/बच्चा जन्मिएपछिको हवा: \_\_\_\_\_ हवा

8 7 6 5 4 3 2 1 1 2 3 4 5 6 7 8 妊娠・産後 週

विशेष नोटहरू: \_\_\_\_\_ हवा

विशेष नोटहरू: \_\_\_\_\_ हवा

परीक्षण मिति: (वर्ष) \_\_\_\_\_ (महिना) \_\_\_\_\_ (दिन) \_\_\_\_\_  
 年 月 日 検査 施設名又は担当者名

गर्भावस्थाको हवा/बच्चा जन्मिएपछिको हवा: \_\_\_\_\_ हवा

8 7 6 5 4 3 2 1 1 2 3 4 5 6 7 8 妊娠・産後 週

गर्भावस्थाको हवा/बच्चा जन्मिएपछिको हवा: \_\_\_\_\_ हवा

8 7 6 5 4 3 2 1 1 2 3 4 5 6 7 8 妊娠・産後 週

विशेष नोटहरू: \_\_\_\_\_ हवा

विशेष नोटहरू: \_\_\_\_\_ हवा

डेलिभरीको रेकर्ड

출산의 상태

लम्बाई वा गर्भाशय 妊娠期間	हप्ता 週	दिन 日		
डेलिभरी मिति 分娩日時	(वर्ष) 年	(महिना) 月	(दिन) 日	a.m./p.m. 午前・午後
सामान्य अवस्था 頭位	शिशुको बुट्टा वा तिताब पाउचको मुखमा रहेको अवस्था ( ) अन्य ( )			
डेलिभरी प्रकार 分娩経過	विशेष नोटहरू: 特記事項			
डेलिभरी प्रकार 分娩方法	दिन 日	घण्टा 時間	मिनेट 分	रक्तसाव को मात्रा 出血量
प्रसव पीडाको अवधि 分娩所要時間	दिन 日	घण्टा 時間	मिनेट 分	रक्तसाव को मात्रा 出血量
रक्तदान (रगतका पदार्थहरूको प्रयोग सहित 輸血(血液製剤含む)の有無	होइन/हो 無・有 ( )			
लिङ्ग/संख्या 性別・数	पुरुष/महिला/पहिचान नभएको 男・女・不明			
वजन: 体重	एउटा/एकभन्दा धेरै बच्चा ( ) 単・多 ( 胎)			
छातीको परिधि: 胸囲	शाम उचाइ: 身長			
विशेष अवस्था वा उपचार 特別な所見・処置	सेन्टिमिटर वाउको परिधि: 頭囲			
प्रमाणपत्र 証明	नवजात शिशुले सास नफेरेको (मृत्यु भयो)/पुनर्जीवित गरियो/गर्भाशयमा मृत्यु) 新生児仮死→(死亡・蘇生)・死産			
डेलिभरीको स्थान 出生の場所	प्रमाणपत्र वा जन्म/गर्भाशयमा मृत्यु भएको प्रमाणपत्र/प्रमाणपत्र वा जन्म र मृत्यु 出生証明書・死産証書(死胎検案書)・出生証明書及少死亡診断書			
नाम 名称	चिकित्सक: 医師			
जन्मा उपस्थित नाम 分娩取扱者氏名	सुडेनी: 助産師			
	अन्य: その他			

आमाको प्रसवोत्तर अवस्था

出産後の母体の経過

दिन/महिना ポスト-डेलिभरी 産後日月数	गर्भाशयमा सामान्य साइज र स्थानमा फिर्ता 子宮復古	यौनी रक्तसाव वा डिस्चार्ज (लोचिया) 悪露	रक्तचाप 血圧	पिसाबमा ग्लोबिन 尿蛋白	वजन 体重	कैफियत
	सामान्य/ असाधारण 同様に	सामान्य/ असाधारण 同様に	साधारण/ असाधारण 同様に	साधारण/ असाधारण 同様に	साधारण/ असाधारण 同様に	केजी

आमाको व्यक्तिगत टिप्पणी र संकेतहरू

母親自身の記録

- डेलिभरीपछि एक घण्टामा  
赤ちゃんと初めてお乳を飲ませたのは生後 ( ) 時間目です。  
बच्चको पहिलो फिडिङ!  
赤ちゃんと初めてお乳を飲ませたのは生後 ( ) 時間目です。
- फिडिङका प्रकारः स्तनपान/फर्मोला।  
そのとき、与えたお乳は(母乳・人工乳)です。
- तपाईं कहिलेकाहीँ निरास हुनुहुन्छ वा आफूसँग कुनै पनि शक्ति नभएको महसूस गर्नुहुन्छ?  
気分が落ちんだり涙もろくなったり、何もやる気になれないといったことがありますか。  
मदिन /गर्ह /भन्नको लागि कठिन  
いいえ ばい 何ともいえない

\* तपाईंको डेलिभरीपछि तपाईंले ध्यान दिनुभएको कुनै असाधारण वा फरक थियो भन्ने कुनै कुरा लेख्नेको लागि तल भएको खाली ठाउँ प्रयोग गर्नुहोस्।  
कृपया यी विषयहरू सम्बन्धी आफ्नो डाक्टर वा सुडेनीसँग परामर्श लिनुहोस्।  
産後、気がついたこと、変わったことがあれば医師、助産師などに相談しましょう。

पहिलो सान 入浴	डेलिभरीपछिको दिन (वर्ष) (महिना) (दिन) 産後 日 ( 月 日)	पुनः आरम्भ गरियो घरेलु काम 家事開始	डेलिभरीपछिको दिन (वर्ष) (महिना) (दिन) 産後 日 ( 月 日)
काममा फर्किनभएको 家事以外の労働開始	डेलिभरीपछिको दिन (वर्ष) (महिना) (दिन) 産後 日 ( 月 日)	निम्नको पुनर्गठन マヒナワリ 月経再開	डेलिभरीपछिको दिन (वर्ष) (महिना) (दिन) 年 月 日
परिवार नियोजन マージン 家族計画指導	होइन/ हो (डाक्टर/ जन्म नियन्त्रण परामर्शदाता/ सुडेनीद्वारा निर्मित) なし・あり (医師・受胎調節実施指導員・助産師)		(वर्ष) (महिना) (दिन) 年 月 日

## नवजात शिशुको विकास (जन्मपछिको पहिलो हप्ता)

早期新生儿兒期 [生後1週間以内] の経過

उमेर (दिन) 日齡※	वजन (ग्राम) 体重 (g)	नसिंह (बुझे) योग्यता 哺乳力	जन्मस 黄疸	अन्य その他
		सामान्य / कमजोर 普通・弱	कुनै पनि होइन / सामान्य / गम्भीर なし・普通・強	
		सामान्य / कमजोर 普通・弱	कुनै पनि होइन / सामान्य / गम्भीर なし・普通・強	

भिटाभिन K<sub>2</sub> सिरपको प्रशासन:  
ビタミンK<sub>2</sub>シロップ投与

मिति / /  
実施日 / /

जन्मा वा जन्मपछिका अनिनर्गमताहरू:  
होइन

उपचार:  
उपचार:  
その処置

हो ( )  
あり ( )

अस्पतालको डिस्चार्जको समयमा भएको सर्त ( ) (वर्ष) (महिना) (दिन) मा, ( ) (दिन) मा, ( ) जन्मपछिको दिन

退院時の記録 ( ) 年 月 日 生後 日

वजन: 体重	ग्राम	खुवाउने विधि: 栄養法:	स्तनपान / मिश्रित / सुल 母乳・混合・人工乳
------------	-------	-----------------------	--------------------------------------

अवलोकनका लागि वस्तुहरू:

引き続き観察を要する事項:

चिकित्सा संस्था वा स्वास्थ्य पेशेवरको नाम:

施設名又は担当者名:

डेलिफोन नं.

電話

## नवजात शिशुको विकास (एक देखि चार हप्तासम्म)

後期新生儿兒期 [生後1~4週] の経過

उमेर (दिन) 日齡※	वजन (ग्राम) 体重 (g)	नसिंह (बुझे) योग्यता 哺乳力	खुवाउने विधि: 栄養法:	चिकित्सा संस्था वा स्वास्थ्य पेशेवरको नाम 施設名又は担当者名
		सामान्य / कमजोर 普通・弱	स्तनपान / मिश्रित / सुल 母乳・混合・人工乳	
		सामान्य / कमजोर 普通・弱	स्तनपान / मिश्रित / सुल 母乳・混合・人工乳	

नवजात शिशुको गृह भेट र निर्देशनको रेकर्ड ( ) (वर्ष) (महिना) (दिन) मा, ( ) (दिन) मा, ( ) जन्मपछिको दिन

新生儿訪問指導等の記録 ( ) 年 月 日 生後 日

उमेर (दिन) 日齡※	वजन (ग्राम) 体重 (g)	उचाइ (सेमी) 身長 (cm)	छातीको परिधि (सेमी) 胸囲 (cm)	टाउकोको परिधि (सेमी) 頭囲 (cm)	खुवाउने विधि 栄養法
					स्तनपान / मिश्रित / सुल 母乳・混合・人工乳

चिकित्सा संस्था वा स्वास्थ्य पेशेवरको नाम:

施設名又は担当者名:

विशेष नोटहरू:

特記事項:

\* नवजात शिशुको जन्मदिनलाई 0 को रूपमा गणना गरिन्छ।

※生まれた当日を0として数えること。

## जाँचहरूको रेकर्ड

検査の記録

जाँचका प्रकार 検査項目	जाँच मिति 検査年月日	टिप्पणीहरू 備考
जन्मजात मेटाबोलिक असन्तुलन जाँच 先天性代謝異常検査	(वर्ष) _____ (महिना) _____ (दिन) 年 月 日	
नवजात शिशुको श्रवण सम्बन्धी जाँच (स्वचालित ABR वा OAE) 新生儿聴覚検査 (自動ABR・OAE)	(वर्ष) _____ (महिना) _____ (दिन) 年 月 日	दायाँ (उत्तीर्ण / सन्दर्भ) 右 (パス・リファア-) बायाँ (उत्तीर्ण / सन्दर्भ) 左 (パス・リファア-)
पुनः परीक्षा (नतिजा "रियर" भएमा) リファア- (要再検査) の場合	(वर्ष) _____ (महिना) _____ (दिन) 年 月 日	

\* जाँच नतिजाहरू रेकर्ड गर्दा, कृपया बच्चाका अभिभावकहरूलाई स्पष्टीकरण दिन र अभिभावकीय स्वीकृति प्राप्त गर्न निश्चित हुनुहोस्।  
※検査結果を記録する場合は、保護者に説明し同意を得ること。

## नोट र अवलोकनहरू

予備欄

## एक महिना उमेरमा तपाईंको बच्चाको अवस्था रक्षकको रेकर्ड【1कामे】

( ( वर्ष ) ( महिना ) ( दिन ) मा रेकर्ड गरियो )  
( ( वर्ष ) ( महिना ) ( दिन ) मा रेकर्ड गरियो )

मेरो बच्चा \_\_\_\_\_ (वर्ष) \_\_\_\_\_ (महिना) \_\_\_\_\_ (दिन) मा एक महिना वर्षको भयो।  
\_\_\_\_\_ (वर्ष) \_\_\_\_\_ (महिना) \_\_\_\_\_ (दिन) मा रेकर्ड गरियो।

- विशेषगरी तपाईंको बच्चाको कपडा खोल्दा के तपाईंको बच्चाले सक्रिय रूपमा आफ्नो पाखुरा र खुट्टाहरू चलाउनुहुन्छ? (दिन) मा एक महिना वर्षको भयो।  
    खुट्टाहरू चलाउनुहुन्छ? / छैन / छैन  
    बच्चाको बच्चाको कपडा खोल्दा के तपाईंको बच्चाले सक्रिय रूपमा आफ्नो पाखुरा र खुट्टाहरू चलाउनुहुन्छ? / छैन / छैन  
    के तपाईंको बच्चाले राम्रोसँग स्तनपान चलाउनुहुन्छ? / छैन / छैन  
    आपले आफ्नो पाखुरा र खुट्टाहरू चलाउनुहुन्छ वा ठूलो आवाज वा ध्वनिको प्रतिक्रियामा हुनुहुन्छ? / छैन / छैन  
    आपले आफ्नो पाखुरा र खुट्टाहरू चलाउनुहुन्छ वा ठूलो आवाज वा ध्वनिको प्रतिक्रियामा हुनुहुन्छ? / छैन / छैन
- तपाईंको बच्चाको नाइटो सुल्बा छ? / छैन / छैन  
    आपले आफ्नो पाखुरा र खुट्टाहरू चलाउनुहुन्छ वा ठूलो आवाज वा ध्वनिको प्रतिक्रियामा हुनुहुन्छ? / छैन / छैन
- तपाईंको बच्चाको नाइटो सुल्बा छ? / छैन / छैन  
    आपले आफ्नो पाखुरा र खुट्टाहरू चलाउनुहुन्छ वा ठूलो आवाज वा ध्वनिको प्रतिक्रियामा हुनुहुन्छ? / छैन / छैन
- तपाईंको बच्चाको नाइटो सुल्बा छ? / छैन / छैन  
    आपले आफ्नो पाखुरा र खुट्टाहरू चलाउनुहुन्छ वा ठूलो आवाज वा ध्वनिको प्रतिक्रियामा हुनुहुन्छ? / छैन / छैन

\* तपाईंको बच्चाको विकास, बच्चा हुर्काउने बारे कुनै पनि चिन्ता, चिकित्सा हेरचाहको आवश्यक हुने कुनै पनि रोग(दरु) र तपाईंसँग भएका अन्य कुनै पनि आलोचना बारे नोटहरू लेखको लागि तलको खाली ठाउँ प्रयोग गर्नुहोस्।  
    बच्चाको बच्चाको नाइटो सुल्बा छ? / छैन / छैन

\* आगामी खोप तालिका बाँच गर्नुहोस्।  
\* तपाईंको बच्चाको बच्चाको नाइटो सुल्बा छ? / छैन / छैन

## प्रमाणीकरणको रेकर्ड-दिसाको रङ रङको रङको रेकर्ड

रङको रङको रेकर्ड

तपाईंको बच्चाको दिसाको रङ बाँचुहोस्।  
र उच्चालो ठाउँमा राखेर काट्टमा भएका रङहरूसँग यसको तुलना गर्नुहोस्।  
**उच्चालो ठाउँमा राखेर काट्टमा भएका रङहरूसँग यसको तुलना गर्नुहोस्।  
उच्चालो ठाउँमा राखेर काट्टमा भएका रङहरूसँग यसको तुलना गर्नुहोस्।**  
र उच्चालो ठाउँमा राखेर काट्टमा भएका रङहरूसँग यसको तुलना गर्नुहोस्।

यसको रङ 1 देखि 3 सम्म  
मिल्दो छ।  
1 र 3 रङहरूको तुलना गर्नुहोस्।

यसको रङ न. 4 देखि 7 सम्म  
मिलेको जस्तो देखिएपनि यो  
न. 1 देखि 3 रङ बढी मिल्न  
गएको छ...  
4 र 7 रङहरूको तुलना गर्नुहोस्।  
1 र 3 रङहरूको तुलना गर्नुहोस्।

माथि उल्लेख गरिएका दुई अवस्थाहरूमा बाइलिपरी एट्रेसिया जस्तो रोग लाग्न सक्ने सम्भावना  
देखिन्छ।  
कृपया छिटोभन्दा छिटो तपाईंको बच्चाको रङको तुलना गर्नुहोस् वा बाल शल्यचिकित्सकसँग  
परामर्श गरनुहोस्।  
1 र 3 रङहरूको तुलना गर्नुहोस्।

### दिसाको रङको रेकर्ड

(मिनि र दिसाको रङको रेकर्ड नम्बर लेखुहोस्)  
र उच्चालो ठाउँमा राखेर काट्टमा भएका रङहरूसँग यसको तुलना गर्नुहोस्।

बच्चाको बच्चा र उच्चालो ठाउँमा राखेर काट्टमा भएका रङहरूसँग यसको तुलना गर्नुहोस्।		नं. रङ
वर्ष) _____ (दिन)	_____ (दिन)	_____ (दिन)
महिना) _____ (दिन)	_____ (दिन)	_____ (दिन)

एक महिनाको बच्चा र उच्चालो ठाउँमा राखेर काट्टमा भएका रङहरूसँग यसको तुलना गर्नुहोस्।		नं. रङ
वर्ष) _____ (दिन)	_____ (दिन)	_____ (दिन)
महिना) _____ (दिन)	_____ (दिन)	_____ (दिन)

एकदेखि चार महिनाको बच्चा र उच्चालो ठाउँमा राखेर काट्टमा भएका रङहरूसँग यसको तुलना गर्नुहोस्।		नं. रङ
वर्ष) _____ (दिन)	_____ (दिन)	_____ (दिन)
महिना) _____ (दिन)	_____ (दिन)	_____ (दिन)

तपाईंको बच्चाको रङको रेकर्ड चार महिनाको नहुँदासम्म यसको/उनको दिसाको रङमा विशेष ध्यान  
दिनुपर्छ। यदि तपाईंको बच्चाको रङको रेकर्डमा भएका रङहरूसँग यसको तुलना गर्नुहोस्।  
पहेलो रङको रेकर्डमा भएका रङहरूसँग यसको तुलना गर्नुहोस्।  
र उच्चालो ठाउँमा राखेर काट्टमा भएका रङहरूसँग यसको तुलना गर्नुहोस्।  
र उच्चालो ठाउँमा राखेर काट्टमा भएका रङहरूसँग यसको तुलना गर्नुहोस्।

© National Center for Child Health and Development

# एक महिना उमेरमा तपाईंको बच्चाको लागि स्वास्थ्य जाँच

## 1か月児健康診査

( \_\_\_\_ महिना \_\_\_\_ दिनको उमेरमा \_\_\_\_ (वर्ष) \_\_\_\_ (महिना) \_\_\_\_ (दिन) मा परीक्षण भएको थियो। )  
( \_\_\_\_ 年 \_\_\_\_ 月 \_\_\_\_ 日実施。 \_\_\_\_ 月 \_\_\_\_ 日 )

वजन: 体重	ग्राम	उचाइ: 身長	सेमी
छातीको परिधि: 胸囲	सेमी टाउकोको परिधि: 頭囲		
आहार: राम्रो / आवश्यक सुझाव 栄養状態: 良・要指導	खुवाउने विधि: स्तनपान / मिश्रित / मूल 栄養法: 母乳・混合・人工乳		

सामान्य स्वास्थ्य: स्वस्थ/आवश्यक निरीक्षण:  
健康・要観察:

विशेष नोटहरू:  
特記事項:

चिकित्सा संस्था वा स्वास्थ्य पेशेवरको नाम:  
施設名又は担当者名:

## अर्को जाँच नहुँदासम्मको स्वास्थ्य रेकर्ड

### 次の健康診査までの記録

(कृपया घरमा जाँच गरिएको छ भने वजन र उचाइ रेकर्ड गर्नुहोस्।)  
(自宅で測定した身長・体重も記入しましょう。)

मिति 年月日	उमेर (महिनामा) 月齢	वजन 体重	उचाइ 身長	विशेष नोटहरू 特記事項	चिकित्सा संस्था वा स्वास्थ्य पेशेवरको नाम 施設名又は担当者名
		ग्राम	सेमी		









# एक वर्षको उमेरमा तपाईंको बच्चाको लागि स्वास्थ्य जाँच

## बच्चाको स्वास्थ्य जाँचको लागि तयारी

( वर्ष ) ( महिना ) ( दिन ) मारेकड गरियो।

( वर्ष ) ( महिना ) ( दिन ) मारेकड गरियो।

मेरो बच्चा ( वर्ष ) ( महिना ) ( दिन ) एक वर्ष पूरा भयो।

मनाउने तल दिइएको खात्री ठाउँमा जन्मदिनको शुभकामना लेख्नुहोस्।  
आमाबाट 1 वर्षको बच्चाको स्वास्थ्य जाँचको तयारी

- तपाईंको बच्चा केही चिजलाई साधारणको रूपमा लिएर हिँड्न कहिले सक्षम हुनुहुन्छ? ( दिन ) ( महिना ) ( दिन )
- तपाईंको बच्चा तपाईंलाई बिदा वा अभिवादन गर्नुहुन्छ? छ / छैन
- तपाईंको बच्चा तपाईंलाई बिदा वा अभिवादन गर्नुहुन्छ? छ / छैन
- तपाईंको बच्चा तपाईंलाई बिदा वा अभिवादन गर्नुहुन्छ? छ / छैन
- तपाईंको बच्चा तपाईंलाई बिदा वा अभिवादन गर्नुहुन्छ? छ / छैन
- तपाईंको बच्चा तपाईंलाई बिदा वा अभिवादन गर्नुहुन्छ? छ / छैन
- तपाईंको बच्चा तपाईंलाई बिदा वा अभिवादन गर्नुहुन्छ? छ / छैन
- तपाईंको बच्चा तपाईंलाई बिदा वा अभिवादन गर्नुहुन्छ? छ / छैन
- तपाईंको बच्चा तपाईंलाई बिदा वा अभिवादन गर्नुहुन्छ? छ / छैन

(व्यापारिक) बच्चाको नाम र उमेरको जानकारी दिनुहोस्।  
( खाँचुने ) बच्चाको नाम र उमेरको जानकारी दिनुहोस्।  
( खाँचुने ) बच्चाको नाम र उमेरको जानकारी दिनुहोस्।

( खाँचुने ) बच्चाको नाम र उमेरको जानकारी दिनुहोस्।  
( खाँचुने ) बच्चाको नाम र उमेरको जानकारी दिनुहोस्।  
( खाँचुने ) बच्चाको नाम र उमेरको जानकारी दिनुहोस्।

( खाँचुने ) बच्चाको नाम र उमेरको जानकारी दिनुहोस्।  
( खाँचुने ) बच्चाको नाम र उमेरको जानकारी दिनुहोस्।  
( खाँचुने ) बच्चाको नाम र उमेरको जानकारी दिनुहोस्।

( खाँचुने ) बच्चाको नाम र उमेरको जानकारी दिनुहोस्।  
( खाँचुने ) बच्चाको नाम र उमेरको जानकारी दिनुहोस्।  
( खाँचुने ) बच्चाको नाम र उमेरको जानकारी दिनुहोस्।

# एक वर्षको उमेरमा तपाईंको बच्चाको लागि स्वास्थ्य जाँच

## 1 वर्षको स्वास्थ्य जाँच

( वर्ष ) ( महिना ) ( दिन ) मा परीक्षण भएको थियो।

( वर्ष ) ( महिना ) ( दिन ) मा परीक्षण भएको थियो।

वजन: ( वर्ष ) ( महिना ) ( दिन ) मा परीक्षण भएको थियो।

आहार: राम्रो / आवश्यक सुझाव ( वर्ष ) ( महिना ) ( दिन ) मा परीक्षण भएको थियो।

वजन: ( वर्ष ) ( महिना ) ( दिन ) मा परीक्षण भएको थियो।

आहार: राम्रो / आवश्यक सुझाव ( वर्ष ) ( महिना ) ( दिन ) मा परीक्षण भएको थियो।

वजन: ( वर्ष ) ( महिना ) ( दिन ) मा परीक्षण भएको थियो।

आहार: राम्रो / आवश्यक सुझाव ( वर्ष ) ( महिना ) ( दिन ) मा परीक्षण भएको थियो।

E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	
E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	
E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	
E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	

वजन: ( वर्ष ) ( महिना ) ( दिन ) मा परीक्षण भएको थियो।

वजन: ( वर्ष ) ( महिना ) ( दिन ) मा परीक्षण भएको थियो।

वजन: ( वर्ष ) ( महिना ) ( दिन ) मा परीक्षण भएको थियो।

वजन: ( वर्ष ) ( महिना ) ( दिन ) मा परीक्षण भएको थियो।

वजन: ( वर्ष ) ( महिना ) ( दिन ) मा परीक्षण भएको थियो।

18 महिनाको हुँदा तपाईंको बच्चाको अवस्था ( (वर्ष) (महिना) (दिन) मारेकई गरियो। )

18 महिनाको हुँदा तपाईंको बच्चाको अवस्था ( (वर्ष) (महिना) (दिन) मारेकई गरियो। )

- तपाईंको बच्चा सहायता बिना हिंडुनको लागि की हलेस सक्षम हुनुभएको थियो? ( (वर्ष) (महिना) (दिन) मारेकई गरियो। )
- तपाईंको बच्चा "माया" वा "बाई-बाई" जस्ता अर्थपूर्ण शब्दहरू उच्चारण गर्नुहुन्छ? छ / छैन
- तपाईंको बच्चा आँफै पानी खान सक्नुहुन्छ? छ / छैन
- तपाईंको बच्चाले अझै पनि बोतलबाट पानी खानुहुन्छ? होइन / हो
- तपाईंको बच्चाले कुनै पनि असाधारण आँखाको गतिविधिहरू भएको वा लाइटमा धेरै नै संवेदनशील भएको देखा पर्नुहुन्छ? होइन / हो
- तपाईंले आफ्नो बच्चाको तलबाट रोक्नु, तपाईंको बच्चाले बोतलबाट पानी खान रोक्नु पर्छ। (यिँतममे 補乳ピンを 使って飲むのは、むし歯につながるおそれがあるので、やるようにしましょう。)
- तपाईंले आफ्नो बच्चाको तलबाट रोक्नु, तपाईंको बच्चाको समयमा खाना र स्याकहरू दिनुहुन्छ? दिन/दिन
- तपाईंले आफ्नो बच्चाको तलबाट रोक्नु, तपाईंको बच्चाको दौत माझे कार्य पूरा गर्नुभयो? होइन / हो
- तपाईंको बच्चा कुनै पनि असाधारण आँखाको गतिविधिहरू भएको वा लाइटमा धेरै नै संवेदनशील भएको देखा पर्नुहुन्छ? होइन / हो
- तपाईंले आफ्नो बच्चाको तलबाट रोक्नु, तपाईंको बच्चाको दौत माझे कार्य पूरा गर्नुभयो? होइन / हो
- तपाईंले आफ्नो बच्चाको तलबाट रोक्नु, तपाईंको बच्चाको दौत माझे कार्य पूरा गर्नुभयो? होइन / हो
- तपाईंले आफ्नो बच्चाको तलबाट रोक्नु, तपाईंको बच्चाको दौत माझे कार्य पूरा गर्नुभयो? होइन / हो
- तपाईंले आफ्नो बच्चाको तलबाट रोक्नु, तपाईंको बच्चाको दौत माझे कार्य पूरा गर्नुभयो? होइन / हो
- तपाईंले आफ्नो बच्चाको तलबाट रोक्नु, तपाईंको बच्चाको दौत माझे कार्य पूरा गर्नुभयो? होइन / हो
- तपाईंले आफ्नो बच्चाको तलबाट रोक्नु, तपाईंको बच्चाको दौत माझे कार्य पूरा गर्नुभयो? होइन / हो
- तपाईंले आफ्नो बच्चाको तलबाट रोक्नु, तपाईंको बच्चाको दौत माझे कार्य पूरा गर्नुभयो? होइन / हो

18 महिना उमेरको हुँदा तपाईंको बच्चाको लागि स्वास्थ्य जाँच

18 महिनाको हुँदा तपाईंको बच्चाको लागि स्वास्थ्य जाँच ( (वर्ष) (महिना) (दिन) मा परीक्षण भएको थियो। )

वजन: <b>體重</b>	ग्राम	उचाइ: <b>身長</b>	सेमी
छातीको परिधि: <b>胸囲</b>	सेमी	टाउकोको परिधि: <b>頭囲</b>	सेमी
आहार: रात्री/आवश्यक सुझाव	स्तनपात: रोकिएको/अझैपनि स्तनपात गराउँदै	दुध: हो/अहिले होइन	
मौखिक: 良・要指導	मौखिक: 飲んでいない・飲んでる	母乳: 完了・未完了	
आँखा (आँखाको स्थिति, दृष्टि, आदि):	कानहरू (सुनाई, आदि):		
सामान्य/असामान्य/सम्भव अनियमितता:	( ) सामान्य/असामान्य/सम्भव अनियमितता ( )		
दृष्टि: 正常 (目位異常・視力・その他) : なし・あり	कान: 正常 (難聴・その他) : なし・あり		
प्रतिरक्षण (प्रतिरक्षण):			
खोपहरूमा गोलो घेरो लगाउनुहोस्:	हेमोफिलस इन्फ्लुएन्जाइको प्रकार b (Hib) सेप्टिकेमिया हेपाटाइटिस B		
प्रतिरक्षण (受けていないものを○を付ける。):	डिप्टेरीया पर्ट्यूसिस टिटानस पोलियो BCG दादुरा हबेला वैरिसला Hib 小児肺炎球菌 B型肝炎 ジフテリア 百日せき 破傷風		
	ポリオ BCG 麻疹 風しん 水痘		
सामान्य स्वास्थ्य: स्वस्थ/आवश्यक निरीक्षण: <b>健康・要観察</b>			

धमिल/नमूना: O <sub>1</sub> O <sub>2</sub> A B C			
मुँसुको स्थिति			
कान: 正常			
दन्त: 正常			
जिउ/मिमेब्रेनहरू: सामान्य/असामान्य ( )			
कान: 正常			
कान: 正常			
कान: 正常			
कान: 正常			

विशेष नोटहरू: ( (वर्ष) (महिना) (दिन) )

चिकित्सा संस्था वा स्वास्थ्य पेशेवरको नाम: ( (वर्ष) (महिना) (दिन) )

चिकित्सा संस्था वा स्वास्थ्य पेशेवरको नाम: ( (वर्ष) (महिना) (दिन) )

अर्को जाँच नहुँदासम्मको स्वास्थ्य रेकर्ड

अर्को जाँच नहुँदासम्मको स्वास्थ्य रेकर्ड (कृपया घरमा जाँच गरिएको छ भने वजन र उचाइ रेकर्ड गर्नुहोस्।) ( (वर्ष) (महिना) (दिन) )

बिनि	उमेर	वजन	उचाइ	विशेष नोटहरू	चिकित्सा संस्था वा स्वास्थ्य पेशेवरको नाम
年月日	年齢	体重	身長	特記事項	施設名又は担当者名

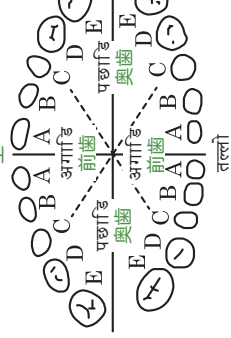
\* क्षय आक्रमण गर्ने नमूना: O<sub>1</sub> = दौतहरू सफा छन् तर कुनै खराबी छैन। O<sub>2</sub> = कुनै खराबी छैन तर दौतहरू सफा छैन। A = माथिको अगाडि वा पछाडिको दौतमा खराबी। B = माथिको दुवै अगाडि वा पछाडिको दौतमा खराबी। C = तल्लो दौतहरूमा पनि भएको खराबी। \* मुँसुको स्थिति: O<sub>1</sub> : मुँसु नश्लि, O<sub>2</sub> : मुँसु नश्लि, A : मुँसु नश्लि, B : मुँसु नश्लि। \* मुँसुको स्थिति: O<sub>1</sub> : मुँसु नश्लि, O<sub>2</sub> : मुँसु नश्लि, A : मुँसु नश्लि, B : मुँसु नश्लि।

18 महिनाको हुँदा तपाईंको बच्चाको अवस्था ( (वर्ष) (महिना) (दिन) मारेकई गरियो। )

18 महिनाको हुँदा तपाईंको बच्चाको अवस्था ( (वर्ष) (महिना) (दिन) मारेकई गरियो। )

- तपाईंको बच्चा सहायता बिना हिंडुनको लागि की हलेस सक्षम हुनुभएको थियो? ( (वर्ष) (महिना) (दिन) मारेकई गरियो। )
- तपाईंको बच्चा "माया" वा "बाई-बाई" जस्ता अर्थपूर्ण शब्दहरू उच्चारण गर्नुहुन्छ? छ / छैन
- तपाईंको बच्चा आँफै पानी खान सक्नुहुन्छ? छ / छैन
- तपाईंको बच्चाले अझै पनि बोतलबाट पानी खानुहुन्छ? होइन / हो
- तपाईंको बच्चाले कुनै पनि असाधारण आँखाको गतिविधिहरू भएको वा लाइटमा धेरै नै संवेदनशील भएको देखा पर्नुहुन्छ? होइन / हो
- तपाईंले आफ्नो बच्चाको तलबाट रोक्नु, तपाईंको बच्चाले बोतलबाट पानी खान रोक्नु पर्छ। (यिँतममे 補乳ピンを 使って飲むのは、むし歯につながるおそれがあるので、やるようにしましょう。)
- तपाईंले आफ्नो बच्चाको तलबाट रोक्नु, तपाईंको बच्चाको समयमा खाना र स्याकहरू दिनुहुन्छ? दिन/दिन
- तपाईंले आफ्नो बच्चाको तलबाट रोक्नु, तपाईंको बच्चाको दौत माझे कार्य पूरा गर्नुभयो? होइन / हो
- तपाईंको बच्चा कुनै पनि असाधारण आँखाको गतिविधिहरू भएको वा लाइटमा धेरै नै संवेदनशील भएको देखा पर्नुहुन्छ? होइन / हो
- तपाईंले आफ्नो बच्चाको तलबाट रोक्नु, तपाईंको बच्चाको दौत माझे कार्य पूरा गर्नुभयो? होइन / हो
- तपाईंले आफ्नो बच्चाको तलबाट रोक्नु, तपाईंको बच्चाको दौत माझे कार्य पूरा गर्नुभयो? होइन / हो
- तपाईंले आफ्नो बच्चाको तलबाट रोक्नु, तपाईंको बच्चाको दौत माझे कार्य पूरा गर्नुभयो? होइन / हो
- तपाईंले आफ्नो बच्चाको तलबाट रोक्नु, तपाईंको बच्चाको दौत माझे कार्य पूरा गर्नुभयो? होइन / हो
- तपाईंले आफ्नो बच्चाको तलबाट रोक्नु, तपाईंको बच्चाको दौत माझे कार्य पूरा गर्नुभयो? होइन / हो
- तपाईंले आफ्नो बच्चाको तलबाट रोक्नु, तपाईंको बच्चाको दौत माझे कार्य पूरा गर्नुभयो? होइन / हो
- तपाईंले आफ्नो बच्चाको तलबाट रोक्नु, तपाईंको बच्चाको दौत माझे कार्य पूरा गर्नुभयो? होइन / हो

माथिल्लो



कृपया कुनै पनि खराब भएको वा असामान्य दौतको लागि चिबमा "x" मुँसु नश्लि

मुँसु नश्लि ( (वर्ष) (महिना) (दिन) )

मुँसु नश्लि ( (वर्ष) (महिना) (दिन) )

मुँसु नश्लि ( (वर्ष) (महिना) (दिन) )

\* तपाईंको बच्चा कुनै पनि खराब भएको वा असामान्य दौतको लागि चिबमा "x" मुँसु नश्लि। मुँसु नश्लि ( (वर्ष) (महिना) (दिन) )

# दुई वर्षको हुँदा तपाईंको बच्चाको अवस्था

## 保護者の記録【2歳の頃】

( वर्ष ) ( 年 月 日 ) ( 日 ) मा रेकर्ड गरियो।  
( 年 月 日 ) मा रेकर्ड गरियो।

मेरो बच्चा ( वर्ष ) ( 年 月 日 ) मा दुई वर्षको भयो।  
( 年 月 日 ) मा दुई वर्षको भयो।

उस/उनको दोस्रो जन्मदिन सरण गर्नको लागि तलको खाली ठाउँमा तपाईंको बच्चाको लागि दुई अभिभावकहरूबाट जन्मदिनको शुभकामना लेख्नुहोस्।  
両親から2歳の誕生日のメッセージを記入しましょう。

- तपाईंको बच्चा दौडिन सक्नुहुन्छ? हो / होइन  
हो / होइन  
हो / होइन  
हो / होइन
- तपाईंको बच्चाले चम्चाले आफै खाउनुहुन्छ? छ / छैन  
हो / होइन  
हो / होइन
- तपाईंको बच्चाले जस्तो पङ्क्तिमा टावर बनाउन वा ब्लकको लाइन बनाउनको लागि ब्लकहरू स्टेक गरी लेल्नुहुन्छ? छ / छैन  
हो / होइन  
हो / होइन
- तपाईंको बच्चाले वयस्कहरू वा टिभी कलाकारहरू वा पालहरूको वक्ल गनुहुन्छ? छ / छैन  
हो / होइन  
हो / होइन
- तपाईंको बच्चा सरल वाक्यहरू बोल्नुहुन्छ? (जस्तै, "कुकुर आइज" वा "म भोक") छ / छैन  
हो / होइन  
हो / होइन
- तपाईंको बच्चाले मासु वा उच्च-फाइबर भएका सब्जीहरू खानुहुन्छ? छ / छैन  
हो / होइन  
हो / होइन
- तपाईंले अन्तिम सम्पूर्ण दौट माझे दिएर तपाईंको बच्चाको दौट माझे कार्य पूरा गर्नुभयो? छ / छैन  
हो / होइन  
हो / होइन
- तपाईंको बच्चाले कस्तो क्रियाकलापहरू गर्न मन पराउनुहुन्छ? (उदाहरणको लागि: \_\_\_\_\_) छ / छैन  
हो / होइन  
हो / होइन

- बच्चा हुर्काउने बारे सुझावको लागि सोध्नलाई सहज महसुस गर्ने कुनै व्यक्ति हुनुहुन्छ? हो / होइन  
हो / होइन  
हो / होइन
- बच्चा हुर्काउने बारे चिन्ता गराउने वा विशेषगरी तपाईंले कठिन फेला पार्नुभएको कुनै पनि कुरा छ? हो / होइन  
हो / होइन  
हो / होइन

\* तपाईंको बच्चाको वृद्धिका बारेमा, बालबालिका हुर्काउने बारे आवश्यक हुने कुनै पनि सरोकार, कुनै पनि बिब्रामी(हरू) बारे नोटहरू लेख तलको खाली ठाउँ प्रयोग गर्नुहोस् कुनै पनि अन्य आलोचना बारे नोटहरू लेखको लागि तलको खाली ठाउँ प्रयोग गर्नुहोस्।  
成長の様子、育児の心配、かかった病気、感想などを自由に記入しましょう。

# दुई वर्षको हुँदा तपाईंको बच्चाको लागि स्वास्थ्य जाँच

## 2歳児健康診査

( 年 月 日 ) मा रेकर्ड गरियो।  
( 年 月 日 ) मा रेकर्ड गरियो।

वजन: \_\_\_\_\_ ग्राम  
उचाइ: \_\_\_\_\_ सेमी  
शरीरको अवस्था: भारी/औसत/पातलो  
आँखा (आँखाको स्थिति, दृष्टि, आदि): \_\_\_\_\_  
सामान्य स्वास्थ्य: स्वस्थ/आवश्यक निरीक्षण: \_\_\_\_\_  
आँखा (आँखाको स्थिति, दृष्टि, आदि): \_\_\_\_\_  
सामान्य स्वास्थ्य: स्वस्थ/आवश्यक निरीक्षण: \_\_\_\_\_

आँखा (आँखाको स्थिति, दृष्टि, आदि): \_\_\_\_\_  
सामान्य स्वास्थ्य: स्वस्थ/आवश्यक निरीक्षण: \_\_\_\_\_  
आँखा (आँखाको स्थिति, दृष्टि, आदि): \_\_\_\_\_  
सामान्य स्वास्थ्य: स्वस्थ/आवश्यक निरीक्षण: \_\_\_\_\_

क्षय आक्रमण गर्ने नमूना: O <sub>1</sub> O <sub>2</sub> A B C									
मुखको स्वास्थ्य: O <sub>1</sub> O <sub>2</sub> A B C									
दाँत: स्वस्थ/आवश्यक उपचार (दाँतको संख्या: _____)									
आँखा (आँखाको स्थिति, दृष्टि, आदि): _____									
सामान्य स्वास्थ्य: स्वस्थ/आवश्यक निरीक्षण: _____									

विशेष नोटहरू: \_\_\_\_\_  
सामान्य स्वास्थ्य: स्वस्थ/आवश्यक निरीक्षण: \_\_\_\_\_  
आँखा (आँखाको स्थिति, दृष्टि, आदि): \_\_\_\_\_  
सामान्य स्वास्थ्य: स्वस्थ/आवश्यक निरीक्षण: \_\_\_\_\_

# अर्को जाँच नहुँदासम्मको स्वास्थ्य रेकर्ड

## 次の健康診査までの記録

(कृपया घरमा जाँच गरिएको छ भने वजन र उचाइ रेकर्ड गर्नुहोस्।)  
(自宅で測定した身長・体重も記入しましょう。)

मिति 年月日	उमेर 年齢	वजन 体重	उचाइ 身長	विशेष नोटहरू 特記事項	चिकित्सा संस्था वा स्वास्थ्य पेशेवरको नाम 施設名又は担当者名



# चार वर्षको हुँदा तपाईंको बच्चाको अवस्था रक्षकको रेकर्ड [4सालको]

( वर्ष ) ( महिना ) ( दिन ) मा रेकर्ड गरियो।  
( वर्ष ) ( महिना ) ( दिन ) मा रेकर्ड गरियो।

मेरो बच्चा \_\_\_\_\_ (वर्ष) \_\_\_\_\_ (महिना) \_\_\_\_\_ (दिन) मा चार वर्षको भयो।  
\_\_\_\_\_ (वर्ष) \_\_\_\_\_ (महिना) \_\_\_\_\_ (दिन) मा रेकर्ड गरियो।

उहाँको चौथो जन्मदिन सरण गर्नको लागि तलको खाली ठाउँमा तपाईंको बच्चाको लागि दुई अभिभावकहरूबाट जन्मदिनको शुभकामना लेख्नुहोस्।  
両親から4歳の誕生日のメッセージを記入しましょう。

- तपाईंको बच्चाले सिँढीको दोस्रो वा तेस्रो चरणबाट तल उफ्रनुहुन्छ?  
階段の2、3段目の高さからとびおろすことができるようになりますか。
- तपाईंको बच्चा पउटा खुट्टाले उफ्रनुहुन्छ?  
片足でケンケンをしてひまいますか。
- तपाईंको बच्चाले आफ्ना अभिभावकहरू बारे प्रत्येक/दुई अभिभावकहरूलाई भन्नुहुन्छ?  
自分の経験したことをお母さんやお父さんに話しますか。
- तपाईंको बच्चाले क्रिस-क्रस रेखाहरूको चिबको प्रतिरूपि बनाउन सक्नुहुन्छ?  
お手本を見て十字が描けますか。
- तपाईंको बच्चाले कैलीहरू राम्रोसँग प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ?  
はさみかを上手に使えますか。
- तपाईंको बच्चाले आफैं कपडा लगाउन र फुकाल्न सक्नुहुन्छ?  
衣服の着脱ができますか。
- तपाईंको बच्चा आफ्ना साथीहरूसँग काल्पनिक खेलहरू खेल्नुहुन्छ?  
友だちと、ごっこ遊びをしますか。
- तपाईंको बच्चाले आफ्नो दाँत माझ्नुहुन्छ, मुख कुल्ला गर्नुहुन्छ र हातहरू धुनुहुन्छ?  
歯みがき、口ゆすぎ(ぶくぶくが)い、手洗いをしますか。
- तपाईंले अन्तिम सम्पूर्ण दाँत माझ्नुहुन्छ, मुख कुल्ला गर्नुहुन्छ र हातहरू धुनुहुन्छ?  
歯の仕上げみがきをしてあげていますか。
- तपाईंको बच्चाले सबै आफ्नो बुढी आँला चुसुनुहुन्छ?  
いつも指しゃぶりをしていますか。
- तपाईंको बच्चा खाना बारे "रोजे" हुनुहुन्छ?  
食べ物好き嫌いはありますか。

- तपाईंको बच्चाले पिपाब फेर्नको लागि आफैं टाइलको प्रयोग गर्नुहुन्छ?  
おしっこをひとりでするか。
- बच्चा हुकाउने बारे सुझावको लागि सोझालाई सहज महसुस गर्ने कुनै व्यक्ति हुनुहुन्छ?  
子育てについて気軽に相談できる人はいませんか。
- बच्चा हुकाउने बारे तपाईंलाई चिन्ता गराउने वा विशेषगरी तपाईंले काठिन फेला पार्नुभएको कुनै पनि कुरा छ?  
子育てについて不安や困難を感じることがありますか。

\* तपाईंको बच्चाको विकास, बच्चा हुकाउने बारे कुनै पनि चिन्ता, चिकित्सा हेरचाहको आवश्यक हुने कुनै पनि रोग(हरू) र तपाईंसँग भएका अन्य कुनै पनि आलीसना बारे नोटहरू लेख्नको लागि तलको खाली ठाउँ प्रयोग गर्नुहोस्।  
成長の様子、育児の心配、かかった病気、感傷などを自由に記入しましょう。

# चार वर्षको उमेरमा तपाईंको बच्चाको लागि स्वास्थ्य जाँच

## 4歳児健康診査

( \_\_\_\_\_ वर्ष ) \_\_\_\_\_ महिना उमेरको हुँदा \_\_\_\_\_ (वर्ष) \_\_\_\_\_ (महिना) \_\_\_\_\_ (दिन) मा परीक्षण भएको थियो।  
( \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日実施、 \_\_\_\_\_ 歳 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日 )

वजन: 体重	ग्राम उचाइ: 身長	सेमी
छातीको परिधि: 胸囲	सेमी	शरीरको अवस्था: भारी/औसत/पातलो 栄養状態: ふとり気味・普通・やせ気味

आँखाहरू (आँखाको स्थिति, दृष्टि: दायर ( ) बाय ( ) अन्य): सामान्य / असामान्य / सम्भव अनियमितता ( )  
目の異常 (眼位異常・視力: 右 ( ) ・左 ( ) ・その他) : なし・あり・疑 ( )

कानहरू (सुनाई, आदि): सामान्य/असामान्य/सम्भव अनियमितता ( )  
耳の異常 (雑音・その他) : なし・あり・疑 ( )

सामान्य स्वास्थ्य: स्वस्थ/आवश्यक निरीक्षण:  
健康・要観察:

दाँत: स्वस्थकर/आवश्यक उपचार (दाँतको संख्या: _____ ) 要治療のむし歯: なし・あり ( _____ 本)											
दन्त सरसफाई: राम्रो/मध्यम/कमजोर むし歯の汚れ: きれい・少ない・多い	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	
गिजा/मोमब्रेनहरू: सामान्य/असामान्य ( ) 歯肉・粘膜: 異常なし・あり ( )	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	
अवरोधन: सामान्य/आवश्यक निरीक्षण かみ合わせ: よい・経過観察											
(परीक्षणमिति: _____ (वर्ष) _____ (महिना) _____ (दिन)) ( _____ 年 _____ 月 _____ 日診査)											

विशेष नोटहरू:  
特記事項:

चिकित्सा संस्था वा स्वास्थ्य पेशेवरको नाम:  
施設名又は担当者名:

## आर्को जाँच नहुँदासम्मको स्वास्थ्य रेकर्ड

### 次の健康診査までの記録

(कृपया घरमा जाँच गरिएको छ भने वजन र उचाइ रेकर्ड गर्नुहोस्।)  
(自宅で測定した身長・体重も記入しましょう。)

मिति 年月日	उमेर 年齢	वजन 体重	उचाइ 身長	विशेष नोटहरू 特記事項	चिकित्सा संस्था वा स्वास्थ्य पेशेवरको नाम 施設名又は担当者名

# पाँच वर्षको हुँदा तपाईंको बच्चाको अवस्था

बच्चाको अवस्थाको बारेमा जानकारी (दिन) मा रेकर्ड गरियो।  
( वर्ष ) ( महिना ) ( दिन ) मा रेकर्ड गरियो।  
( वर्ष ) ( महिना ) ( दिन ) मा रेकर्ड गरियो।

मेरो बच्चा ( वर्ष ) ( महिना ) ( दिन ) मा पाँच वर्षको भयो।  
( वर्ष ) ( महिना ) ( दिन ) मा रेकर्ड गरियो।

उहाँको पाचौं जन्मदिन सरण गर्नको लागि तलको खाली ठाउँमा तपाईंको बच्चाको लागि दुई अभिभावकहरूबाट जन्मदिनको शुभकामना लेख्नुहोस्।  
 両親から5歳の誕生日のメッセージを記入しましょう。

- तपाईंको बच्चाले कालाबाजि गर्न सक्नुहुन्छ? हो / होइन  
 है / いいえ
- तपाईंको बच्चाले स्मृतिबाट चित्रहरू कोर्न सक्नुहुन्छ? हो / होइन  
 思い出して絵を描くことができずか。はい / いいえ
- तपाईंको बच्चाले रातोपहेँलोहरियोनिलो रङहरूलाई पहिचान गर्न सक्नुहुन्छ? छ / छैन  
 赤、黄、緑、青がわかりますか。はい / いいえ
- तपाईंको बच्चासहित उच्चारण प्रयोग गरेर बोलनुहुन्छ? छ / छैन  
 はっきりとした発音で話ができますか。はい / いいえ
- तपाईंको बच्चाले मलत्यागका लागि आफैं शौचालय प्रयोग गर्नुहुन्छ? छ / छैन  
 一人でトイレを使えますか。はい / いいえ
- तपाईंको बच्चाले आफ्नो किन्डरगार्टनमा सामूहिक क्रियाकलापहरूवादिनको स्याहार केन्द्रमामा जानुहुन्छ? छ / छैन  
 幼稚園、保育所などの集団生活になじみ、楽しく過ごしていますか。はい / いいえ
- तपाईंको बच्चाले अन्यहरूका भावनाहरू विचार गर्ने वा फूल र जनावरहरूलाई माया देखाउने गर्नुहुन्छ? छ / छैन  
 動物や花をかわいがったり、他人を思いやる気持ちを持ちたりしているようですか。はい / いいえ
- तपाईंको बच्चाले परिवारसँग खाना खानुहुन्छ? छ / छैन  
 家族と一緒に食事を食べていますか。はい / いいえ
- तपाईंले आफ्नो समयको दौत माझ्ने कार्य विपर तपाईंको बच्चाको दौत माझ्ने कार्य पूरा गर्नुभयो? छ / छैन  
 歯の仕上げみがきをしてあげていますか。はい / いいえ
- तपाईंको बच्चाले सबै आफ्नो बुढी औला च्याप्नुहुन्छ? छ / छैन  
 すべて自分の古い指輪をしてしていますか。はい / いいえ
- तपाईंले आफ्नो बच्चाका लागि कथा पढ्दा, उस/उनले विषयवस्तु बुझ्नुहुन्छ? छ / छैन  
 お話を読んであげるとその内容がわかるようになっていますか。はい / いいえ
- बच्चा हुकाउने बारे सुझावको लागि सोधलाइ सहज महसुस गर्ने कुनै व्यक्ति हुनुहुन्छ? छ / छैन  
 子育てについて気軽に相談できる人はいますか。はい / いいえ
- बच्चा हुकाउने बारे चिन्ता गराउने वा विशेषगारी तपाईंले कठिन फेला पार्नुभएको कुनै पनि कुरा छ? छैन / छ  
 子育てについて不安や困難を感じていることはありませんか。はい / いいえ

\* तपाईंको बच्चाको वृद्धि बच्चा हुकाउने बारे कुनै पनि चिन्ता, चिकित्सा हेरचाहको, आवश्यक हुने कुनै पनि रोग(हरू) र अन्य कुनै पनि आलोचनाको विषयमा नोटहरूको लागि तलको खाली ठाउँ प्रयोग गर्नुहोस्।  
 成長の様子、育児の心配、かかった病気、感想などを自由に記入しましょう。

# पाँच वर्षको हुँदा तपाईंको बच्चाको लागि स्वास्थ्य जाँच

5歳児健康診査  
 ( वर्ष ) ( महिना ) ( दिन ) मा परीक्षण भएको थियो।  
 ( वर्ष ) ( महिना ) ( दिन ) मा परीक्षण भएको थियो।

वजन: 体重	याम 身長	सेमी
छातीको परिधि: 胸囲	सेमी	सेमी

आँखाहरू (आँखाको स्थिति, दृष्टि: दायोँ ( ) बायोँ ( ) अन्य): सामान्य / असामान्य / सम्भव अनियमितता ( )  
 目の異常 (眼位異常・視力: 右 ( ) ・左 ( ) ・その他): なし・あり・疑 ( )

कानहरू (सुनाई, आदि): सामान्य / असामान्य / सम्भव अनियमितता ( )  
 耳の異常 (雑音・その他): なし・あり・疑 ( )

सामान्य स्वास्थ्य: स्वस्थ / आवश्यक निरीक्षण:  
 健康・要観察:

दाँत:	स्वस्थकर / आवश्यक उपचार (बच्चाको दाँत):	स्थायी दाँत:
6 5 4 3 2 1 1 2 3 4 5 6	要治療のむし歯: なし・あり (乳歯 本 永久歯 本) むし歯の汚れ: きれい・少ない・多い むし歯の発生: あり / ない / 不明	( )
E D C B A A B C D E	むし歯の発生: あり / ない / 不明	( )
E D C B A A B C D E	むし歯の発生: あり / ない / 不明	( )
6 5 4 3 2 1 1 2 3 4 5 6	むし歯の発生: あり / ない / 不明	( )

विशेष नोटहरू:  
 特記事項:

चिकित्सा संस्था वा स्वास्थ्य पेशेवरको नाम:  
 施設名又は担当者名:

## अर्को जाँच नहुँदासम्मको स्वास्थ्य रेकर्ड

次の健康診査までの記録  
 (कृपया घरमा जाँच गरिएको छ भने वजन र उचाइ रेकर्ड गर्नुहोस्।  
 (自宅で測定した身長・体重も記入しましょう。))

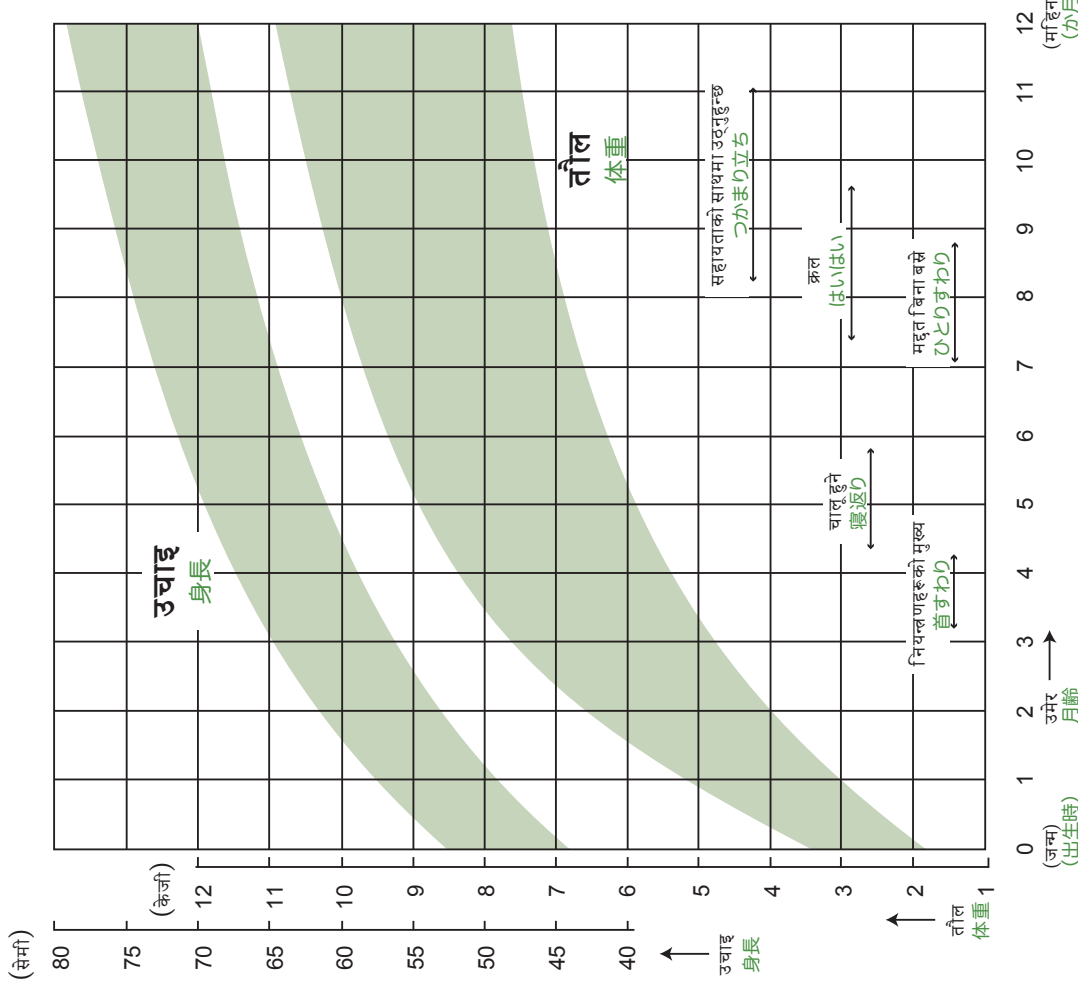
उमेर 年齢	वजन 体重	उचाइ 身長	विशेष नोटहरू 特記事項	चिकित्सा संस्था वा स्वास्थ्य पेशेवरको नाम 施設名又は担当者名



**केटा** शिशुहरूका लागि उचाइ र वजन वृद्धि कर्भ (2010 सर्वेक्षण)

मर्मी

शिशुको उचाइ र वजनलाई रेखाचित्रमा संकेत गर्नुहोस्। छोराको उचाइ र वजनलाई रेखाचित्रमा संकेत गर्नुहोस्।

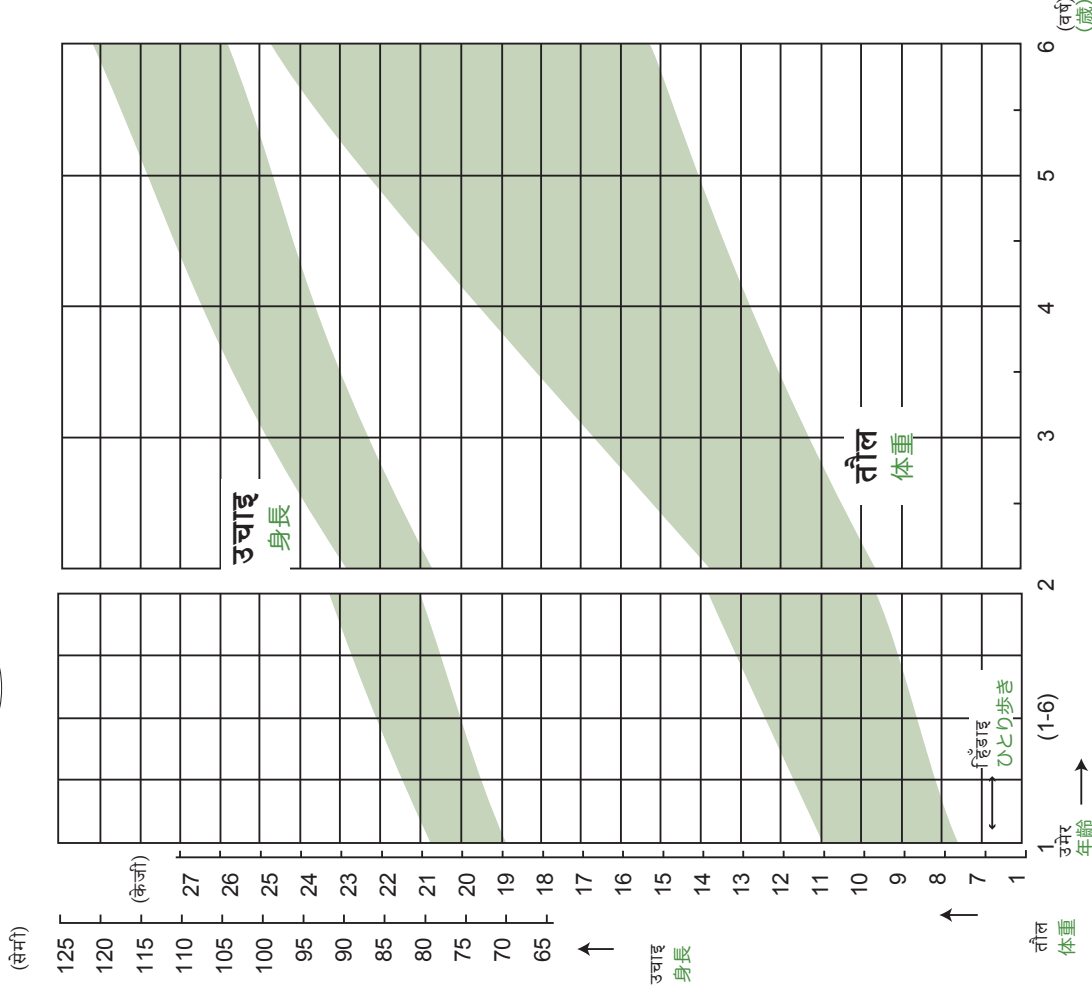


जुन 50 प्रतिशत बालबालिकाको उचाइ र वजन वृद्धि कर्भको माथिल्लो क्षेत्रमा पर्छन्, बालबालिकाको वृद्धि सहजै हुन्छ। यदि तपाईंको बच्चा उचाइ र वजन वृद्धि कर्भको माथिल्लो क्षेत्रमा पर्छन् भने, तपाईंको बच्चा उचाइ र वजन वृद्धि कर्भको माथिल्लो क्षेत्रमा पर्छन्। उचाइ र वजन वृद्धि कर्भको माथिल्लो क्षेत्रमा पर्छन्। उचाइ र वजन वृद्धि कर्भको माथिल्लो क्षेत्रमा पर्छन्।

**केटा** बालबालिकाका लागि उचाइ र वजन वृद्धि रेखा (2010 सर्वेक्षण)

मर्मी

शिशुको उचाइ र वजनलाई रेखाचित्रमा संकेत गर्नुहोस्। छोराको उचाइ र वजनलाई रेखाचित्रमा संकेत गर्नुहोस्।



उचाइ र वजन वृद्धि कर्भको माथिल्लो क्षेत्रमा पर्छन् भने, तपाईंको बच्चा उचाइ र वजन वृद्धि कर्भको माथिल्लो क्षेत्रमा पर्छन्। उचाइ र वजन वृद्धि कर्भको माथिल्लो क्षेत्रमा पर्छन्। उचाइ र वजन वृद्धि कर्भको माथिल्लो क्षेत्रमा पर्छन्।

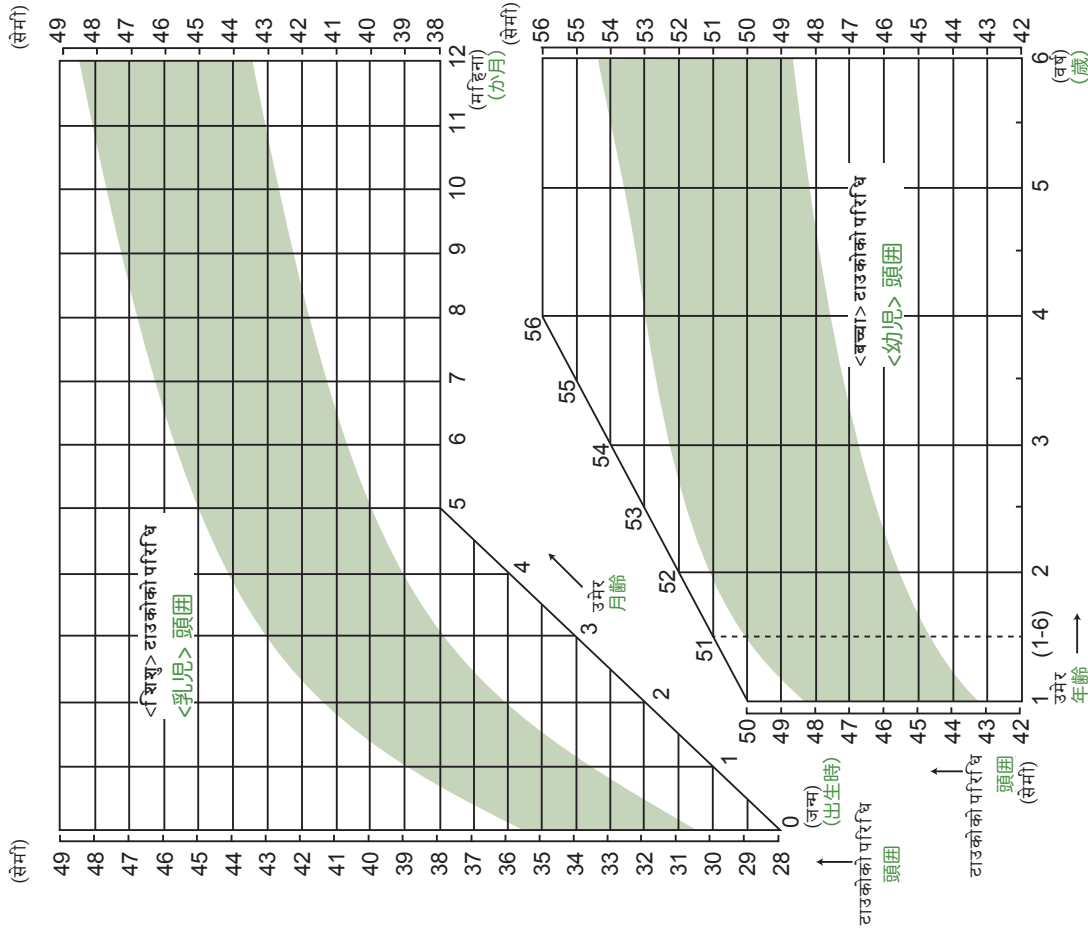




## केटा शिशुहरू बालबालिकाको टाउकोको परिधिमा (2010सर्वेक्षण)

♂  
बालबालिका

乳幼児身体发育曲線(平成22年調査)

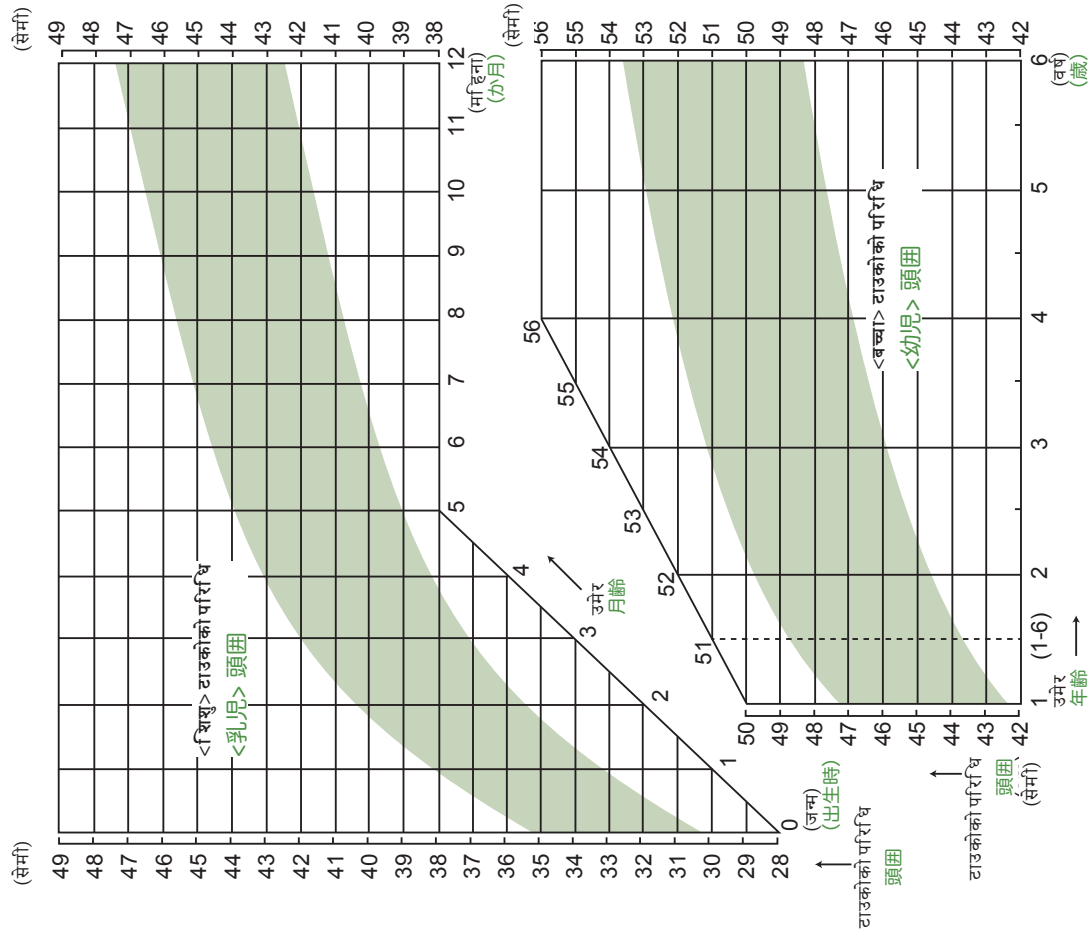


टाउकोको परिधि लाई रेखा चिह्नमा संकेत गर्नुहोस्। 94% शिशुहरू खण्ड छुट्याइएको क्षेत्रमा छन्। टाउकोको परिधि लाई प्रत्यक्ष रूपमा माथिको ओखीमा रेखा मापन गरिएको छ।  
 94% शिशुहरू खण्ड छुट्याइएको क्षेत्रमा छन्। टाउकोको परिधि लाई प्रत्यक्ष रूपमा माथिको ओखीमा रेखा मापन गरिएको छ।  
 94% शिशुहरू खण्ड छुट्याइएको क्षेत्रमा छन्। टाउकोको परिधि लाई प्रत्यक्ष रूपमा माथिको ओखीमा रेखा मापन गरिएको छ।  
 94% शिशुहरू खण्ड छुट्याइएको क्षेत्रमा छन्। टाउकोको परिधि लाई प्रत्यक्ष रूपमा माथिको ओखीमा रेखा मापन गरिएको छ।

## केटी शिशुहरू बालबालिकाको टाउकोको परिधि (2010सर्वेक्षण)

♀  
बालबालिका

乳幼児身体发育曲線(平成22年調査)

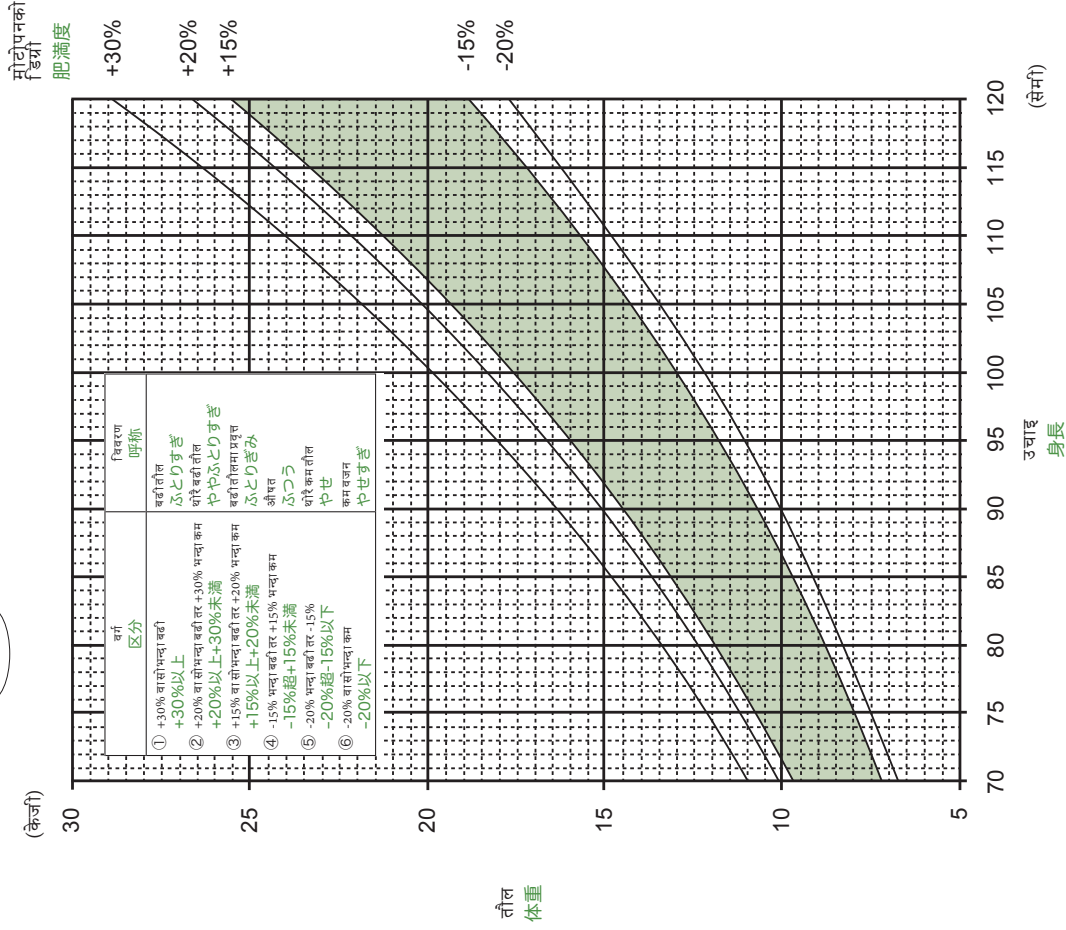


टाउकोको परिधि लाई रेखा चिह्नमा संकेत गर्नुहोस्। 94% शिशुहरू खण्ड छुट्याइएको क्षेत्रमा छन्। टाउकोको परिधि लाई प्रत्यक्ष रूपमा माथिको ओखीमा रेखा मापन गरिएको छ।  
 94% शिशुहरू खण्ड छुट्याइएको क्षेत्रमा छन्। टाउकोको परिधि लाई प्रत्यक्ष रूपमा माथिको ओखीमा रेखा मापन गरिएको छ।  
 94% शिशुहरू खण्ड छुट्याइएको क्षेत्रमा छन्। टाउकोको परिधि लाई प्रत्यक्ष रूपमा माथिको ओखीमा रेखा मापन गरिएको छ।  
 94% शिशुहरू खण्ड छुट्याइएको क्षेत्रमा छन्। टाउकोको परिधि लाई प्रत्यक्ष रूपमा माथिको ओखीमा रेखा मापन गरिएको छ।

बच्चाको उचाइ र वजनलाई खाँचिबलमा संकेत गर्नुहोस्। (आफ्नो बच्चाको उचाइ र वजन प्रति छ्हेदको पोइन्टहरूजडान गर्नुहोस्)।  
 お子さんの体重と身長が交差する点をグラフに記入しましょう。

## केटा बालबालिकाको उचाइ र वजन (2010 सर्वेक्षण)

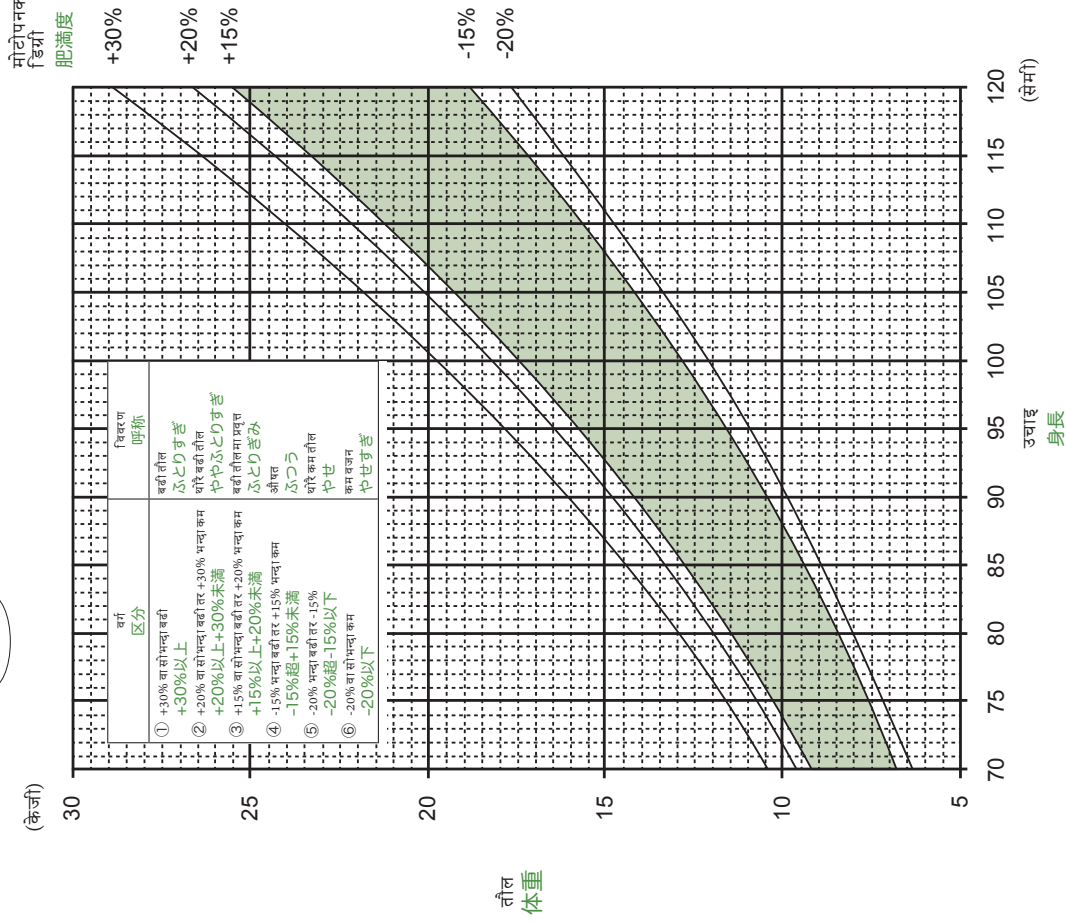
女の子 幼児の身長体重曲線(平成22年調査)



बच्चाको उचाइ र वजनलाई खाँचिबलमा संकेत गर्नुहोस्। (आफ्नो बच्चाको उचाइ र वजन प्रति छ्हेदको पोइन्टहरूजडान गर्नुहोस्)।  
 お子さんの体重と身長が交差する点をグラフに記入しましょう。

## केटी बालबालिकाको उचाइ र वजन (2010 सर्वेक्षण)

女の子 幼児の身長体重曲線(平成22年調査)



तपाईंको बच्चाको वृद्धि अनुसार शरीरको आकृति परिवर्तन भएपनि यहाँ व्यक्तिगत भिन्नताहरू हुन सक्छन्, तपाईंको बच्चा बढी वजनवा कम वजनको भए उनिहरूका चित्रपट गत निर्देशनको निर्णयमा प्रयोग हुन सक्छन्। तपाईंको बच्चाको मापन "औसत" वर्गभन्दा बाहिर परेतापनि, आवश्यक रूपमा तपाईंको बच्चालाई केही भएपनि छ भन्ने हुँदैन। यद्यपि, तपाईंसँग केही जिज्ञासाहरू वा सरोकारहरू छन् भने, आफ्नो चिकित्सकबाट परामर्श लिनुहोस्। आफ्नो बच्चाको वृद्धिका परिवर्तनहरू नोट गर्दा र शारीरिक परीक्षण गर्दा कुनै पनि समयमा यो आफ्नो बच्चाको वृद्धिका परिचयलाई चिन्नु लगाउनुहोस्।  
 子どものからだつきは成長とともに変化し、個人差も大きいですが、この曲線を肥満とやせの一応の目安としてください。「ふつう」に入らないからといってただちに異常というわけではありませんが、心配な場合は医師等に相談しましょう。身体計測を行ったときはこのグラフに記入し、成長に伴う変化をみるようにしましょう。

तपाईंको बच्चाको वृद्धि अनुसार शरीरको आकृति परिवर्तन भएपनि यहाँ व्यक्तिगत भिन्नताहरू हुन सक्छन्, तपाईंको बच्चा बढी वजनवा सामान्य भन्दा कम वजनको भए उनिहरूका चित्रपट गत निर्देशनको निर्णयमा प्रयोग हुन सक्छन्। आफ्नो बच्चाको मापनहरू भएपनि "औसत" वर्गहरू बाहिरमा निस्केका हुनसक्छ। यो आवश्यक नहुनुको अर्थ यहाँ तपाईंको बच्चासँग गत कुनै प्रकारको वृद्धि, तपाईंसँग कुनै पनि जिज्ञासा वा सरोकारहरू छन् भने, आफ्नो चिकित्सकबाट परामर्श लिनुहोस्। आफ्नो बच्चाको वृद्धिका परिवर्तनहरू नोट गर्दा र शारीरिक परीक्षण गर्दा कुनै पनि समयमा यो आफ्नो बच्चाको वृद्धिका परिचयलाई चिन्नु लगाउनुहोस्।  
 子どものからだつきは成長とともに変化し、個人差も大きいですが、この曲線を肥満とやせの一応の目安としてください。「ふつう」に入らないからといってただちに異常というわけではありませんが、心配な場合は医師等に相談しましょう。身体計測を行ったときはこのグラフに記入し、成長に伴う変化をみるようにしましょう。

## खोप रेकर्ड (1)

### प्रीतिरक्षण खोप रेकर्ड (1)

प्रीतिरक्षण खोप रेकर्ड संक्रामक रोग रेकर्डबाट बालबालिकाहरूलाई सुरक्षा गर्ने उच्च रूपमा प्रभावकारी माध्यमहरू हुन्। कृपया प्रत्येक खोप रेकर्डका प्रभाव र दुष्प्रभावहरूबारे ज्ञान प्राप्त गर्नुहोस् र तपाईंको बच्चालाई स्वस्थ राख्नको लागि उस/उनले तिनीहरू प्राप्त गर्नुभयो।  
 संक्रामकबाट बच्चाको बच्चाको लागि उस/उनले तिनीहरू प्राप्त गर्नुभयो।  
 संक्रामकबाट बच्चाको बच्चाको लागि उस/उनले तिनीहरू प्राप्त गर्नुभयो।  
 संक्रामकबाट बच्चाको बच्चाको लागि उस/उनले तिनीहरू प्राप्त गर्नुभयो।

खोप वकचिनको प्रकार	प्रीतिरक्षण खोप लागउने मिति वर्ष/माहिना/दिन (उमेर) प्रीतिरक्षण (वर्ष)	उत्पादक/लट नम्बर मेकर-रोट	चिकित्सकको हस्ताक्षर प्रीतिरक्षणको हस्ताक्षर	कैफियत प्रीतिरक्षण
हेमोफिलस इन्सुपेन्जा (Hib)	पहिलो 10			
	दोस्रो 20			
	तेस्रो 30			
	बुस्टर प्रीतिरक्षण			
इन्फ्लुएन्जा बिरुस (Hib)	पहिलो 10			
	दोस्रो 20			
	तेस्रो 30			
	बुस्टर प्रीतिरक्षण			
स्ट्रेप्टोकोकस निमोनिया बिरुस	पहिलो 10			
	दोस्रो 20			
	तेस्रो 30			
	बुस्टर प्रीतिरक्षण			
हेपाटाइटिस B बिरुस	पहिलो 10			
	दोस्रो 20			
	तेस्रो 30			
	बुस्टर प्रीतिरक्षण			

अन्य नोटहरू    **सोभो**

## खोप रेकर्ड (2)

### प्रीतिरक्षण खोप रेकर्ड (2)

डिप्टेरिया 'पट्टिसिस' टिटानस र पोलियो जिफ्टेरिया-बिडी-बिडी-बिडी-बिडी					
समय काल	खोप वकचिनको प्रकार	प्रीतिरक्षण खोप लागउने मिति वर्ष/माहिना/दिन (उमेर) प्रीतिरक्षण (वर्ष)	उत्पादक/लट नम्बर मेकर-रोट	चिकित्सकको हस्ताक्षर प्रीतिरक्षणको हस्ताक्षर	कैफियत प्रीतिरक्षण
पहिलो 10 दोस्रो 20 तेस्रो 30	पहिलो 10 दोस्रो 20 तेस्रो 30				
पहिलो वैमसिकबुस्टर प्रीतिरक्षण					

BCG				
प्रीतिरक्षण खोप लागउने मिति वर्ष/माहिना/दिन (उमेर) प्रीतिरक्षण (वर्ष)	उत्पादक/लट नम्बर मेकर-रोट	उत्पादक/लट नम्बर मेकर-रोट	चिकित्सकको हस्ताक्षर प्रीतिरक्षणको हस्ताक्षर	कैफियत प्रीतिरक्षण

खोप वकचिनको प्रकार	प्रीतिरक्षण खोप लागउने मिति वर्ष/माहिना/दिन (उमेर) प्रीतिरक्षण (वर्ष)		उत्पादक/लट नम्बर मेकर-रोट	चिकित्सकको हस्ताक्षर प्रीतिरक्षणको हस्ताक्षर	कैफियत प्रीतिरक्षण
	पहिलो वैमसिक प्रीतिरक्षण	दोस्रो वैमसिक प्रीतिरक्षण			
दादुरा मसुका रुवेला मसुका					

खोप वकचिनको प्रकार	प्रीतिरक्षण खोप लागउने मिति वर्ष/माहिना/दिन (उमेर) प्रीतिरक्षण (वर्ष)		उत्पादक/लट नम्बर मेकर-रोट	चिकित्सकको हस्ताक्षर प्रीतिरक्षणको हस्ताक्षर	कैफियत प्रीतिरक्षण
	पहिलो प्रीतिरक्षण	दोस्रो प्रीतिरक्षण			
भारिलेला मसुका					

### खोप रेकर्ड (3) 予防接種の記録 (3)

जापानी इन्सेफलाइटिस 日本脳炎				
समय 時期	प्रतिरक्षण खोप लगाउने मिति वर्ष/महिना/दिन (उमेर)	उत्पादक/लट नम्बर मेर्का-रोट्ट	चिकित्सकको हस्ताक्षर 接種者署名	टिप्पणीहरू 備考
पहिलो वैमसिक 第1期 初回	पहिलो 1回			
	दोस्रो 2回			
पहिलो वैमसिक बुस्टर 第1期追加				

जापानी इन्सेफलाइटिस 日本脳炎				
समय 時期	प्रतिरक्षण खोप लगाउने मिति वर्ष/महिना/दिन (उमेर)	उत्पादक/लट नम्बर मेर्का-रोट्ट	चिकित्सकको हस्ताक्षर 接種者署名	टिप्पणीहरू 備考
पहिलो 1回				
दोस्रो 2回				
तेस्रो 3回				

- लागू पदार्थ, खाना वा अन्य पदार्थहरूमा भएका कुनै पनि एलर्जी यहाँ रेकर्ड गर्नुहोस्।
- 薬剤や食品などのアレルギー記入欄

### खोप रेकर्ड (4) 予防接種の記録 (4)

खोप ワクチンの種類		प्रतिरक्षण खोप लगाउने मिति वर्ष/महिना/दिन (उमेर)	उत्पादक/लट नम्बर मेर्का-रोट्ट	चिकित्सकको हस्ताक्षर 接種者署名	केफियत 備考
डिप्टेरिया* टिटानस* ジフテリア・破傷風	दोस्रो वैमसिक 第2期				
जापानी इन्सेफलाइटिस 日本脳炎	दोस्रो वैमसिक 第2期				

खोप ワクチンの種類		प्रतिरक्षण खोप लगाउने मिति वर्ष/महिना/दिन (उमेर)	उत्पादक/लट नम्बर मेर्का-रोट्ट	चिकित्सकको हस्ताक्षर 接種者署名	केफियत 備考
रोटामाइरस ロタウイルス	पहिलो मात्रा 1回				
(※) 5 価 経口 弱毒 生 ロタウ イルス ワクチン の み 3 回 目 を 接 種	दोस्रो मात्रा 2回				
(*) 4 価 経口 弱毒 生 ロタ ウイルス 2 回 目 接 種 + 1 価 経口 弱毒 生 ロタウイルス 1 回 目 接 種	तेस्रो मात्रा* 3回 (※)				
गल गण्ड रोग おたふくかぜ					
इन्फ्लुएन्जा インフルエンザ					







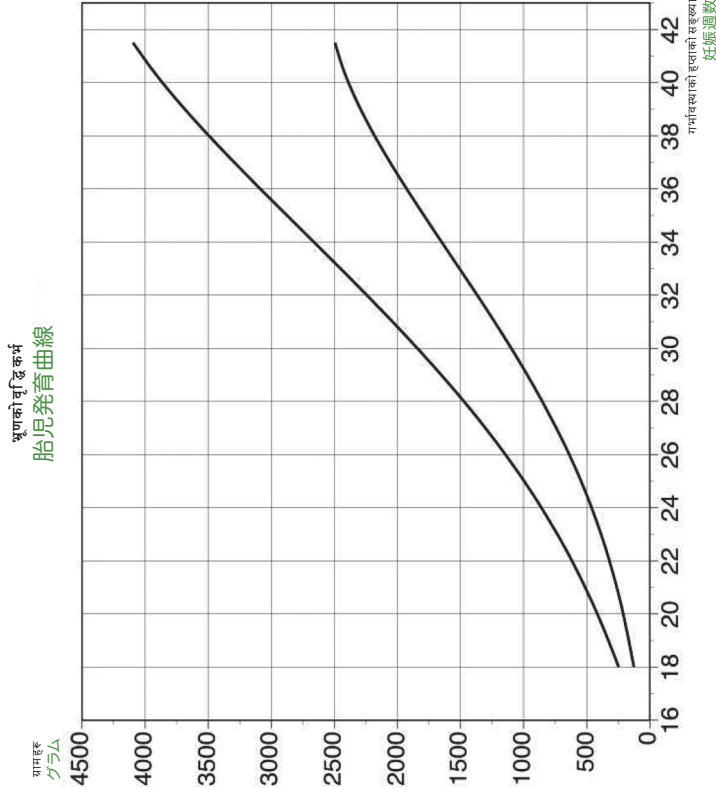






## ◎ भ्रूणको वृद्धिसम्बन्धी त्रिषोमि 胎兒の發育について

भ्रूणको अनुमानित वजनलाई गर्भवती आमाहरूका लागि स्वास्थ्य जाँचहरू गर्दा प्रदर्शन गरिएका अत्यासा उपलब्ध परिक्षणहरू प्रयोग गरि हिसाब गरिएको हुन सक्छ। भ्रूणको वृद्धि कर्ममा अनुमानित वजन लेखुहोस् र तपाईंको बच्चाको वृद्धिलाई जाँच गर्नुहोस्।  
 妊婦健康診査の超音波検査により、胎兒の推定体重を計算することができます。推定体重を胎兒の發育曲線に書き入れて赤ちゃんの發育の様子を確認してみましょう。



गर्भावस्थाको हप्ताको सङ्ख्याद्वारा अनुमानित वजनहरू लगभग 95.4 प्रतिशत बच्चाहरूको दुई वक्र रेखाहरू बीचको दायरा भित्रमा पर्छन्। यदि तपाईंलाई कुनै पनि चिन्ता छ भने, कृपया तुरुन्तै आफ्नो डाक्टर वा चिकित्सा संस्थानको परामर्श लिनुहोस्।  
 सन्दर्भ: अनुमानित भ्रूण वजन र भ्रूणको वृद्धि कर्म स्वास्थ्य मार्गनिर्देशन म्यानुअल  
 此の曲線の、上下の線の間に約95.4%の赤ちゃんの妊娠週数別推定体重が入ります。心配なことがあれば、医療機関等に相談しましょう。  
 (出典)「推定胎兒体重と胎兒發育曲線」保健指導マニュアル

## ◎ गर्भावस्थामा दन्त स्वस्थ व्यवस्थापन 妊娠中の歯の健康管理

गर्भावस्थामा, वाकवाकी जस्ता अन्य कारणबाट शारीरिक अवस्था परिवर्तनको कारणबाट राम्रोसँग दाँत माझ कठिन हुनुका साथै, हर्मोनको सन्तुलन र खानपान शैलीमा पनि परिवर्तन हुने भएकोले गर्दा, दाँतको गिजामा घाउ हुने र दाँत फिर्ता खाने सम्भावना बढी हुने सम्भव हो। आफ्नो मुख स्वच्छ राख्नको लागि दैनिक आफ्नो मुखको सरसफाई गर्ने, समय समयमा दन्त चिकित्सकलाई देखाउने गरि मुखलाई राम्रो अवस्थामा राख्नको साथै आवश्यक परेमा गर्भवती सुरक्षित अर्वाधि (अन्दाजी ४-८ महिना) मा नियमित रूपमा दाँत सम्बन्धि उपचार लिनुहोस्। मुख भित्रको अवस्था खराब भएमा यसले नवजात शिशुलाई पनि असर गर्न सक्छ।  
 妊娠中はつわりなどの体調の変化で丁寧な歯みがきが難しく、ホルモンのバランスや食生活も変化するため、歯周炎やむし歯が進行しやすい時期です。お口の中を清潔に保つため、日常の口腔ケアに加えて定期的な歯科受診により口の中の環境を整え、必要があれば妊娠安定期（概ね4～8か月）に歯科治療を行いましょう。口の中の環境が悪いと生まれてくる赤ちゃんに影響の出ることがあります。

## ◎ नवजात शिशुलाई चुरोट र रक्सीको हानिबाट बचाउनुहोस्

ताँबो-ओसोको खराब चुरोट र रक्सीको हानिबाट बचाउनुहोस्  
 गर्भावस्थाको समयमा धूम्रपानले गर्दा समय अगावै बच्चा जन्म, समय भन्दा पहिले नै पानी पोको फुट्नु, र सामान्य अवस्थाको सालनाल समय अगावै छुट्टिने सम्भावना उच्च हुनु, गर्भशय्यामा भएको भ्रूणको वृद्धि विकासमा प्रतिकूल असर गर्दछ। गर्भवती महिला र शिशुको निजक धूम्रपान गर्दा, शिशु अचानक मृत्यु सिङ्गम (SIDS) हुने जानकारीमा आएको छ। गर्भवती महिला स्वयंले त अवश्य पनि धूम्रपान छोड्नुहोस्। साथै बच्चाको बाबु या वरिपरिका व्यक्तिहरूले समेत गर्भवती महिला र नवजात शिशुको अगाडि धूम्रपान गर्नुहुँदैन।  
 बच्चा जन्माए पछि पुनः धूम्रपान शुरू गर्ने आमाहरू पनि छन्। बच्चा जन्माई सकेपछि पनि आमा स्वयं र आफ्नो शिशुको लागि भए पनि धूम्रपानबाट टाढा रहनु होस्। यो तामात्र नभई माँ दूरा सेवनले भ्रूणको वृद्धि विकास (विशेषगरी माँ रक्त) मा पनि नकारात्मक असर पार्ने गर्दछ। तसर्थ गर्भावस्थामा माँदूरापान गर्नु नपर्ने। बच्चा जन्माई सकेपछि पनि स्तनपानको अवधिमा पनि माँदूरा सेवन नगर्नु।  
 妊娠中の喫煙は、切迫早産、前期破水、常位胎盤早期剥離を起しやすく、胎兒の發育に悪影響を与えます。妊婦や赤ちゃんのそばでの喫煙は乳幼児突然死症候群（SIDS）と関係することが知られています。妊婦自身の喫煙は赤ちゃんのそばで、お父さんなど周囲の人も、妊婦や赤ちゃんのそばで喫煙してはいけません。  
 出産後に喫煙を再開してしまうお母さんもいます。出産後もお母さん自身やお子さんのために、たばこは控えましょう。また、アルコールも胎兒の發育（特に脳）に悪影響を与えます。妊娠中は、全期間を通じて飲酒をやめましょう。出産後も授乳中は飲酒を控えましょう。

## ◎ गर्भावस्थामा हुन सक्ने संक्रामक रोगको रोकथाम बारे 妊娠中の感染症予防について

गर्भावस्थामा रोगसँग लड्ने प्रतिरोधात्मक क्षमतामा कमी हुने हुँदा संक्रमण हुने सम्भावना बढी हुने गर्दछ। गर्भावस्थामा औषधि सेवन गर्दा शिशुमा पनि जाने प्रभावको कुरा बिचार गर्नु रोगलाई निम्को पार्ने औषधिको उपयोग गर्न नभिल्ले हुन्छ। नियमित रूपमा हात धुने र कुल्ला गर्ने बानी बसाली संक्रमणबाट बच्नको शिस गर्नु पर्दछ।  
 यदि मात नभई, केही सुक्ष्मजीव (ब्याक्टेरिया, भाइरस, आदि) आमाबाट शिशुमा संक्रमण भई, कहिले काहीँ शिशुलाई प्रभाव पार्न सक्ने हुन्छ। गर्भवती स्वास्थ्य परीक्षणको बेलासा संक्रमण भएनभएको चेक गर्न भिल्ले र उपचार गर्नु शिशुलाई उक्त संक्रमण हुनुबाट बचाउन सक्ने पनि भएकाले राम्रोसँग परीक्षण गर्नु हुन्छ। अहिले सम्म पत्तानालोगीका संक्रामक रोग र सामान्यतया परीक्षण नगर्ने संक्रामक रोग पनि छन्। बच्चा वा जनावरको च्याल वा दिसा पिसाबाट छुएको बेलासा, राम्रोसँग हात धुने गर्नुहोस्।  
 \* गर्भावस्थामा गरिने स्वास्थ्य परीक्षणबाट पत्ता लगाउन सकिने संक्रामक रोग  
 (http://www.mhlw.go.jp/bunya/kodomo/boshi-hoken16/dl/06\_1.pdf)  
 \* संक्रामक रोग सम्बन्धि राष्ट्रिय अनुसन्धान संस्था (कोकुनरु खानसेन्सो केन्क्युस्यो) (http://www.nih.go.jp/niid/ja/route/maternal.html)  
 \* शिशु र आमाका दुनै संक्रमण रोकथामका ५ उपाय (http://www.jspnm.com/topics/data/topics20130515.pdf)  
 妊娠中は、免疫力が低下して感染症にかかりやすくなります。妊娠中は赤ちゃんへの影響も考えて有効な薬が使えないことがあります。日頃から手洗い、うがいなど感染症予防に努めましょう。  
 また、何らかの微生物（細菌、ウイルスなど）がお母さんから赤ちゃんに感染し、まれに赤ちゃんに影響が起きることがあります。妊婦健康診査では、感染症の有無を調べることができるものもあり、治療を受けることで赤ちゃんへの感染を防ぐことができるものもある場合があります。出産後にもお母さん自身やお子さんのために、たばこは控えましょう。また発見されていない感染症や検査ができていない感染症もあります。子どもや動物の唾液や糞尿に触れた場合には、よく手洗いをしましょう。  
 ※妊婦健康診査で調べる感染症 (http://www.mhlw.go.jp/bunya/kodomo/boshi-hoken16/dl/06\_1.pdf)  
 ※国立感染症研究所 (http://www.nih.go.jp/niid/ja/route/maternal.html)  
 ※赤ちゃんとお母さんの感染症予防対策5ヶ条 (http://www.jspnm.com/topics/data/topics20130515.pdf)









# नवजात शिशु (जन्मेको करिब ४ हप्ता सम्मको शिशु)

नवजात शिशु (जन्मेको करिब ४ हप्ता सम्मको शिशु)

बच्चा जन्मे पछिको करिब चार हप्ता, विशेष गरी पहिलो दुई हप्ताको अवधि शिशुको लागि ज्यादै महत्वपूर्ण समय हो किनभने यो समय बच्चा आफ्नो आमाको शरीर भित्रको भन्दा नितान्त फरक वातावरणमा, आफ्नै शक्तिले वृद्धि विकास हुन थाल्ने समय भएकोले निकै महत्वपूर्ण हुन्छ।

निम्न लिखित सावधानीहरू अपनाई, आमाको शरीरबाट अलग भए पछिको दिनचर्यामा अलि अलि गरी बानी बसाल्न लगाई, जीवनको पहिलो कदम चाल्न सक्ने वातावरण बनाओ।

समयको ४ हप्ता, विशेष गरी पहिलो दुई हप्ताको अवधि शिशुको लागि ज्यादै महत्वपूर्ण समय हो किनभने यो समय बच्चा आफ्नो आमाको शरीर भित्रको भन्दा नितान्त फरक वातावरणमा, आफ्नै शक्तिले वृद्धि विकास हुन थाल्ने समय भएकोले निकै महत्वपूर्ण हुन्छ।

## ●बच्चाले समय बिताउने स्थान赤ちやんが過ごす場所

नवजात शिशुहरू दुध खाने समय बाहेक अरु समय प्रायः निदाइरहेका हुन्छन्। बच्चालाई सफा र शान्त ठाउँमा अनन्द पूर्वक सुताओ। साथै, तपाईंको चिन्तकले कुनै स्वास्थ्यको कारणले घोप्टो पारेर सुताउने सिफारिस गरेको समय बाहेक, बच्चालाई उत्तानो पारेर सुताउनुहोस् ताकि तपाईंले आफ्नो बच्चाको अनुहार देख्न सकोस्। अनि, आफ्नो बच्चालाई एकलै नछोडनुस्। यसले नवजात शिशुको अकस्मात मृत्यु (SIDS), निस्साँसे, केही सामान निल्ने, चोटपटक लाग्ने जस्ता दुर्घटनाहरू हुनबाट बचाउन सकिने हुन्छ।

समयको ४ हप्ता, विशेष गरी पहिलो दुई हप्ताको अवधि शिशुको लागि ज्यादै महत्वपूर्ण समय हो किनभने यो समय बच्चा आफ्नो आमाको शरीर भित्रको भन्दा नितान्त फरक वातावरणमा, आफ्नै शक्तिले वृद्धि विकास हुन थाल्ने समय भएकोले निकै महत्वपूर्ण हुन्छ।

## ●न्यानोपन 保温

शिशुले आफ्नो शरीरको तापक्रम आफैले राम्रोसँग नियन्त्रणमा राख्न नसक्ने भएकोले, कोठाको तापक्रम सके सम्म २० डिग्री भन्दा कम नहुने गरी कायम राख्नुहोस्। कोठामा स्वेटर वा ताजा हावा राखि राखि कुरामा पनि ब्याल राख्नु जरुरी छ।

नवजात शिशुको लागि आमाको दुध नै आधारभूत आहार हो। स्तनपान गराउँदा शिशुमा रोग प्रतिरोधात्मक क्षमताको विकास हुनुका साथै आमा र शिशु बीचको सम्बन्धलाई समेत सरहको आधार भएको हुनाले यसबाट बच्चालाई वञ्चित नगरो। स्तनबाट दुध निल्नेको अवस्थामा पनि, चित्ता खाना भै एक अपूर्णगर्भ अमृत सरहको आहार भएको हुनाले यसबाट बच्चालाई वञ्चित नगरो।

नवजात शिशुको लागि आमाको दुध नै आधारभूत आहार हो। स्तनपान गराउँदा शिशुमा रोग प्रतिरोधात्मक क्षमताको विकास हुनुका साथै आमा र शिशु बीचको सम्बन्धलाई समेत सरहको आधार भएको हुनाले यसबाट बच्चालाई वञ्चित नगरो। स्तनबाट दुध निल्नेको अवस्थामा पनि, चित्ता खाना भै एक अपूर्णगर्भ अमृत सरहको आहार भएको हुनाले यसबाट बच्चालाई वञ्चित नगरो।

नवजात शिशुको लागि आमाको दुध नै आधारभूत आहार हो। स्तनपान गराउँदा शिशुमा रोग प्रतिरोधात्मक क्षमताको विकास हुनुका साथै आमा र शिशु बीचको सम्बन्धलाई समेत सरहको आधार भएको हुनाले यसबाट बच्चालाई वञ्चित नगरो।

नवजात शिशुको लागि आमाको दुध नै आधारभूत आहार हो। स्तनपान गराउँदा शिशुमा रोग प्रतिरोधात्मक क्षमताको विकास हुनुका साथै आमा र शिशु बीचको सम्बन्धलाई समेत सरहको आधार भएको हुनाले यसबाट बच्चालाई वञ्चित नगरो। स्तनबाट दुध निल्नेको अवस्थामा पनि, चित्ता खाना भै एक अपूर्णगर्भ अमृत सरहको आहार भएको हुनाले यसबाट बच्चालाई वञ्चित नगरो।

## ●सरसफाई 清潔

शिशुको स्याहार सुसारको दौरानमा सधैं पछि हात धुने गर्नुहोस् अनि ओखान, कपडा अनि डायपर सवै सफा राख्नुहोस्। साथै, दिनहुँ मुहान्ना दिने र छालालाई सवै सफा राख्नुहोस्। रक्षा लागेको व्यक्ति बच्चाको नजिक जाने वा बच्चालाई बोक्ने जस्ता कार्य हुन नदिनको लागि ध्यान पुर्ण गर्नुपर्ने पनि जरुरी छ।

नवजात शिशुको लागि आमाको दुध नै आधारभूत आहार हो। स्तनपान गराउँदा शिशुमा रोग प्रतिरोधात्मक क्षमताको विकास हुनुका साथै आमा र शिशु बीचको सम्बन्धलाई समेत सरहको आधार भएको हुनाले यसबाट बच्चालाई वञ्चित नगरो।

नवजात शिशुको लागि आमाको दुध नै आधारभूत आहार हो। स्तनपान गराउँदा शिशुमा रोग प्रतिरोधात्मक क्षमताको विकास हुनुका साथै आमा र शिशु बीचको सम्बन्धलाई समेत सरहको आधार भएको हुनाले यसबाट बच्चालाई वञ्चित नगरो।

# ●कम तौलका नवजात शिशुको अधिसूचना, समय अगावै जन्मेका शिशुहरूको स्वास्थ्य सेवा सुविधा

## ●बच्चाले समय बिताउने स्थान赤ちやんが過ごす場所

नवजात शिशुको लागि आमाको दुध नै आधारभूत आहार हो। स्तनपान गराउँदा शिशुमा रोग प्रतिरोधात्मक क्षमताको विकास हुनुका साथै आमा र शिशु बीचको सम्बन्धलाई समेत सरहको आधार भएको हुनाले यसबाट बच्चालाई वञ्चित नगरो।

नवजात शिशुको लागि आमाको दुध नै आधारभूत आहार हो। स्तनपान गराउँदा शिशुमा रोग प्रतिरोधात्मक क्षमताको विकास हुनुका साथै आमा र शिशु बीचको सम्बन्धलाई समेत सरहको आधार भएको हुनाले यसबाट बच्चालाई वञ्चित नगरो।

## ●शिशु बिरामी भएको बेला赤ちやんの具合が悪い時

नवजात शिशुको लागि आमाको दुध नै आधारभूत आहार हो। स्तनपान गराउँदा शिशुमा रोग प्रतिरोधात्मक क्षमताको विकास हुनुका साथै आमा र शिशु बीचको सम्बन्धलाई समेत सरहको आधार भएको हुनाले यसबाट बच्चालाई वञ्चित नगरो।

## ●जन्मजात हुने मेटाबोलिजमको अस्वाभाविक आदिको परीक्षण गराउनुहोस्

नवजात शिशुको लागि आमाको दुध नै आधारभूत आहार हो। स्तनपान गराउँदा शिशुमा रोग प्रतिरोधात्मक क्षमताको विकास हुनुका साथै आमा र शिशु बीचको सम्बन्धलाई समेत सरहको आधार भएको हुनाले यसबाट बच्चालाई वञ्चित नगरो।

## ●नवजात शिशुको श्रवण शक्ति (कानको सुनाई) परीक्षण गराओ

नवजात शिशुको लागि आमाको दुध नै आधारभूत आहार हो। स्तनपान गराउँदा शिशुमा रोग प्रतिरोधात्मक क्षमताको विकास हुनुका साथै आमा र शिशु बीचको सम्बन्धलाई समेत सरहको आधार भएको हुनाले यसबाट बच्चालाई वञ्चित नगरो।

जापान नाक कान चाँटी चिकित्सा सोसाइटी  
सुक्ष्म श्रवण शक्ति परीक्षण संस्थाको लिस्ट



जापान नाक कान चाँटी चिकित्सा सोसाइटी  
होमपेज  
बच्चाको कान, नाक, घाँटीको बिरामी Q&A



日本耳鼻咽喉科学会 HP  
「精密聴力検査機関リスト」

日本耳鼻咽喉科学会HP  
子どものみ・はな・のどの病気 Q&A





# शिशु स्वाहारका उपायहरू

## बच्चाको स्वास्थ्य

आमाबुबाले बच्चाको हेरचाहको क्रममा बच्चाको वृद्धि विकासको चरणसँगै हेरी विचारमा ध्यान दिनु पर्ने बुझाहरू यहाँ वर्णन गरिएका छन्। बच्चाको हेरचाहको क्रममा आमाबुबाले बच्चाको वृद्धि विकासको चरणसँगै हेरी विचारमा ध्यान दिनु पर्ने बुझाहरू यहाँ वर्णन गरिएका छन्। बच्चाको हेरचाहको क्रममा आमाबुबाले बच्चाको वृद्धि विकासको चरणसँगै हेरी विचारमा ध्यान दिनु पर्ने बुझाहरू यहाँ वर्णन गरिएका छन्।

### ● दुक् भएर थुत्तारो त्रिता अतिसर

हेरचाहको क्रममा आमाबुबाले बच्चाको वृद्धि विकासको चरणसँगै हेरी विचारमा ध्यान दिनु पर्ने बुझाहरू यहाँ वर्णन गरिएका छन्। बच्चाको हेरचाहको क्रममा आमाबुबाले बच्चाको वृद्धि विकासको चरणसँगै हेरी विचारमा ध्यान दिनु पर्ने बुझाहरू यहाँ वर्णन गरिएका छन्।

### ● बच्चा स्वस्थ रूपमा हुकाउनु

बच्चा हुकाउने क्रममा, बच्चालाई अनुशासित गर्ने हेतुले कदाचित र गाली गर्ने गरिन्छ, तर यसले बच्चाको विकासमा मद्दत गर्ने नभई नकारात्मक असर पार्न सक्छ। बच्चाको स्वस्थ विकासका लागि निम्न बुझाहरूमा सचेत होऔं।

1. बच्चालाई हुकाउने क्रममा शारीरिक सजाय वा नरामो शब्द प्रयोग गरि गाली नगर्ने
2. बच्चा हुकाउने क्रममा आमा-बुबा धेरै खडर लागेमा SOS गुहार माय सवै नून
3. बच्चाको स्वस्थ विकासका लागि निम्न बुझाहरूमा सचेत होऔं।
4. बच्चाको भावना र व्यवहारको बारेमा छुट्टा छुट्टै सोच्नुहोस, अनि उनीहरूको विकासमा टेवा पुर्नुपर्नुहोस
5. बच्चाको भावना र व्यवहारको बारेमा छुट्टा छुट्टै सोच्नुहोस, अनि उनीहरूको विकासमा टेवा पुर्नुपर्नुहोस



स्वस्थ अभिभावक र बच्चा र १ होमपेज "मायाको सजायलाई शून्य पार्ने अभियान" **बच्चाको स्वस्थ विकासका लागि निम्न बुझाहरूमा सचेत होऔं।**

### ● चिन्तित हुनुहुन्छ भने परामर्श गर्नुहोस्

स्वास्थ्य जाँच भनेको, निर्वात रूपमा बच्चाको स्वास्थ्य अवस्था बुझ्ने र मनमा लागेको कुरा, चिन्ताको विषयमा परामर्श गर्ने अवसर हो। विशेष गरी, सबै नगरपालिका वा स्थानीय निकाय (सिक्वोसोसो) मा डेढ वर्ष र ३ वर्षको बालबालिकाको स्वास्थ्य परीक्षण गरिन्छ। उचित परामर्श लिनुको लागि र बच्चाको हेरचाहको बारेमा अनिश्चिता वा शंका छ भने, डाक्टर, सार्वजनिक स्वास्थ्य सेविका वा सूडेनीसँग परामर्श लिनु नदिक्किचाउँनुहोस्। शिशु स्वाहार विस्तृत सहायता केन्द्रहरू (कोसोदाते सेदाइ होउखावु सिएन सेक्टर), सार्वजनिक स्वास्थ्य केन्द्रहरू (होकेनसेक्टर), र नगरपालिका वा स्थानीय निकाय (सिक्वोसोसो) स्वास्थ्य केन्द्रहरूमा टेलिफोन परामर्श सेवा पनि उपलब्ध छन्। स्वास्थ्य सेवक, सूडेनी, बच्चा हुकाइसकेका अनुभवी व्यक्तिहरूको चर्च भ्रमण सेवाको स्वास्थ्य सुधार योजना गर्नु।

### ● बुबाको भूमिका

बुबाले पनि बच्चाको हेरचाहमा सक्रियतापूर्वक भाग लिनुहोस्, जस्तै डायपरहरू फेर्ने, नुहाइदिने गरी अभिभावकको भूमिका पालन गर्ने। आमालाई एकै नछोड्ने, आमालाई मानसिक रूपमा बाडस दिने, मिजासिलो व्यवहार गरी सचाउने बुबाको महत्वपूर्ण भूमिका हो। बुबा र आमाबीच राम्रो सम्झदारी भई दुबैजनासँगै मिलेर बच्चा हुकाउनु पर्छ भन्ने चेतना हुनु आवश्यक छ।

## दुधे शिशु अवस्था (१ वर्षको उमेर सम्म)

### ● १ वर्षको उमेर सम्म

बच्चा आमा र बुबाले बोकेको बेला हुन्छ भई रुन बन्द गर्छन्। अंगालोको लत लाग्ने चिन्ता लिनु आवश्यक छैन। करीव ६ महिना पछि बच्चाहरूको रातको समयमा रुने क्रम अझ बढ्ने गर्छ। यदि भोकाएकी छ भने, तपाईं रातीको समयमा पनि दुध वा आमाको दुध खुवाउन सक्नुहुन्छ। कहिलेकाहीँ कुरा गर्दै, अंगालोमा हाँसेर अनि कहिलेकाहीँ एका छैन सँगै खेल्नु दिनु पर्ने आवश्यक हुने गर्छ। १-२ का महिनाको赤ちゃん, ओमुत्तको汚れ, 空腹以外で泣きぐずっているときは、だっこして十分なだめてあげましょう。赤ちゃんはお母さん、お父さんに抱かれますと安心して泣き止みます。抱きぐせがつくと心配する必要はありません。6か月頃から夜泣きをする子がふえてきます。おなかがすいている様子があれば、夜中でも母乳やミルクをあげてかまいません。話しかけたり、抱いたり、ときには遊んであげたりするのも必要です。

### ● बच्चालाई अंगालो हालेको अति मनपर्छ

बच्चालाई अंगालो हालेको सधैं मन पर्ने गर्दछ। यदि तपाईंको बच्चा डराइरहेको छ वा कुनै कुराले सताइरहेको छ भने, अंगालोमा लिएर, आश्रय पाई शान्त गराउने प्रयास गर्नुहोस्।赤ちゃんはだっこが大好きです。赤ちゃんがかわがったり、不安そうにしたりしているときは、だっこしてよくなだめて安心させてあげましょう。

### ● आफ्नो बच्चासँग कुरा गर्नुहोस्

बच्चा तीन देखि चार महिनाको भएपछि, तिनीहरू मुखुराउने गर्छन् अनि बच्चाले विभिन्न आवाज निकालेर कुरा गर्न सक्ने हुन्छन्। आफ्नो बच्चाको अनुहार हेरेर कुरा गर्नुहोस्।赤ちゃんから話しかけると、赤ちゃんから話しかけるような声を出したりするようになってきます。赤ちゃんの顔をのぞき、話しかけて遊んであげましょう。

### ● बुबाले पनि बच्चा हुकाउनुमा योगदान

बुबा र बच्चाबीचको सम्बन्ध बलियो बनाउन, डायपरहरू फेरिदिने, नुहाइदिने, जस्ता कामबाट सुरुवात गर्नु। यदि आफ्नो बच्चालाई बुबाको हातमा छोडेर आमा बाहिर जान पाएमा, आमालाई पनि केही राहत मिलेको छ।赤ちゃんも赤ちゃんとお父さんでスキんシップをしつかりもち、おむつを替えたり、お風呂に入れたり、できることから始めましょう。お母さんがお父さんに赤ちゃんを任せて外出できるようにすると、お母さんも助かります。

### ● खानेकुरा

बच्चाहरूले आफ्नो आँलाहरू चुस्ने र उनीहरूको मुखमा खैलोना राखेर खेल्ने गर्छन्। यसले मुखको विकासका लागि मद्दत पुग्ने भएकाले, खैलोना र अन्य चीजहरू सक्ने राख्नुहोस्। लगभग ९ देखि १० महिनाको भएपछि, बच्चा आफैले खान खोज्ने हुन्छ।赤ちゃん是指をしゃぶったり、おもちゃを口に入れていたりして遊びます。口の発達が進められるので、おもちゃなどは清潔にして与えましょう。9~10か月頃になると、自分で食べたがるようになります。

### ● लजाउनु पनि हुकाइको लक्षण

लजालुपन देखिनु बच्चाहरूले करक अवस्था या परिवारका सदस्यहरू वा अपरिचित व्यक्तिहरूसँगको भिन्नता छुट्ट्याउन सक्ने भएको प्रमाण हो। उनीहरूलाई आफ्नो उमेरका बच्चाहरूको साथ समय बिताउने अवसर दिऔं।赤ちゃんも赤ちゃんのお母さんやお父さんとの関係が、家族と見えない人の区別ができるようになってきます。同じくらいの子と一緒にいる機会も、少しずつ作ってあげましょう。

## शिशु अवस्था (लगभग १ वर्षको उमेर)

### छाँडो (१ वर्ष)

#### ◎म र मेरो भन्ने भवनको विकास

आफैले गर्न सक्ने काममा वृद्धि हुन थालेपछि, जे पनि आफैले गर्न चाहने हुन्छ। कहिलेकाहीँ बच्चाले आफूले सोचे अनुसार गर्न नसक्दा रुने, रिसाउने, वा चिच्याउने गर्न सक्छन्, त्यसैले बच्चाले केही कुरा राख्ने गरी सफल भएको खण्डमा उसको प्रशंसा गरी प्रेरित गर्नु पर्दछ। आफैले गर्न सक्ने काममा वृद्धि हुन थालेपछि, जे पनि आफैले गर्न चाहने हुन्छ। कहिलेकाहीँ बच्चाले आफूले सोचे अनुसार गर्न नसक्दा रुने, रिसाउने, वा चिच्याउने गर्न सक्छन्, त्यसैले बच्चाले केही कुरा राख्ने गरी सफल भएको खण्डमा उसको प्रशंसा गरी प्रेरित गर्नु पर्दछ।

#### ◎चित्र पुस्तकहरू पढ्ने, कथा सुनाउने गर्नुहोस्

लगभग डेढ वर्षको भएपछि, जनावर वा चीजहरू आँलाउपर बताउन सक्ने हुन्छ। चित्र भएका किताब सँगै बसेर पढेर सुनाएर रमाउने गर्नुहोस्। अभिभावक-बच्चाको समय बढाउन र भाषा विकासको लागि पनि लामो समयसम्म टिभी, DVD, स्मार्टफोन वा ट्याब्लेट देखाउने गर्नुहोस्।

१८-२४ महिनाको बच्चाहरूलाई पढाउनु पर्दछ। कहिलेकाहीँ बच्चाले आफूले सोचे अनुसार गर्न नसक्दा रुने, रिसाउने, वा चिच्याउने गर्न सक्छन्, त्यसैले बच्चाले केही कुरा राख्ने गरी सफल भएको खण्डमा उसको प्रशंसा गरी प्रेरित गर्नु पर्दछ।

#### ◎दिन चर्चा सँगसँगै शरीर पनि चलाउनुहोस्

##### सुस्तकहरू पढ्ने, कथा सुनाउने गर्नुहोस्

यदि समयमा उठ्ने र समयमा सुत्ने गर्नु भयो भने, तपाईंको बच्चासँग राम्ररी खेल्न सक्ने हुन्छ। आफैले गर्न सक्ने काममा वृद्धि हुन थालेपछि, जे पनि आफैले गर्न चाहने हुन्छ। कहिलेकाहीँ बच्चाले आफूले सोचे अनुसार गर्न नसक्दा रुने, रिसाउने, वा चिच्याउने गर्न सक्छन्, त्यसैले बच्चाले केही कुरा राख्ने गरी सफल भएको खण्डमा उसको प्रशंसा गरी प्रेरित गर्नु पर्दछ।

## शिशु अवस्था (लगभग २ वर्षको उमेर)

### छाँडो (२ वर्ष)

#### ◎जोखिम रहित स्थानमा खेल्ने गरौं

यो उमेरमा बच्चा दौडिन र आफ्नो शरीर धेरै भन्दा धेरै चलाउन मन पराउने हुन्छन्। यदि सम्भव छ भने, बाहिर गएर खेल्ने र साथीहरूसँग खेल्ने अवसरहरू सिर्जना गर्नुहोस् र दिनेहरूलाई जोखिम रहित स्थानहरूमा खतल रूपमा खेल्न दिनुहोस्। क्रियोन र गह्रक कोर्ने, ब्लकहरूबाट केहि सिर्जनात्मक वस्तु बनाउने क्रमको विकास विस्तार हुँदै जानेछ। तपाईं पनि सँगै खेल्नुहोस्।

#### ◎आत्मनिर्भरता

यो उमेरमा आफ्नो खाना आफैले खाना खाएर आफैले लुगा फेर्न सक्ने हुन्छन्। प्रायः राम्रोसँग काम गर्न नजान्दा रुने र रिसाउने गर्न सक्छन् तर विस्तारै विस्तारै प्रेरणा दिई सिकाई दिनुहोस्। बच्चा कुनै खतरनाक चीज वा नयाँ अनुभव गरी, आमा-बुबाको सहयोग गृहार्थ भने, बच्चालाई कुरा बुझाई चाहेको खण्डमा अंकमाल गरी बाउस दिनुस्।

## विस्तारै डायपर फेर्ने बानी बसाल्नुहोस्

असाध्यै, पिसाब आयो भनेर भन्न सक्ने भए, "दिसा पिसाब आएमा हामीलाई भन ला!" भनेर सन्झाउनुहोस्। यसमा सफल भए प्रशंसा गर्ने अनि सफल हुँदा पनि गाली नगरीकन सिकाउने गर्वौं भने यस्तो बानी चाँडै बसाउन सकिन्छ। डायपर बिना सुत्ने बेला भने अझै भएको छैन।

## दोतमा किरा लाग्न दिनुऔं

यो दोतमा किरा लाग्न सक्ने समय हो। खाना र खाने समय निर्धारण गर्ने र समयमा दोतमा किरा अनि प्लोराइड कोटिंग प्रयोग गरी दोतमा किरा लाग्न सम्भावना रोक्न गर्न सकिन्छ।

## शिशु अवस्था (लगभग ३ वर्षको उमेर)

### छाँडो (३ वर्ष)

#### ◎अझै लाई हुने समय

बुबा, आमासँगै सिलो मुहार बनाई अँगालोमा हाल्नुहोस्।

#### ◎जिद्दीपनको सुरुवात

यो मनपर्छ, यो मन पर्दैन भन्ने, जिद्दी गर्ने, पिरोल्ने हुन सक्छ। एकतर्फी रूपबाट नकार गर्ने गरी, पहिले कुरा सुन्नुहोस् अनि विस्तारै प्रतिक्रिया दिनुहोस्। यो समय आफ्नो काम आफैले गर्ने चाहने हुन्छ। यदि सफल पटक केही गर्ने सकेको छैन भने, धेरै महत्त्व गरी काम पूरा गर्न सक्नुहुनेछ।

## सही तरिकाले गाली गर्नुहोस्

खतरा हुने वा गर्न नहुने कुरालाई लिएर आँत भावुक नहुनुस् बर किन त्यस्तो गर्नु हुन्न भनी बुझाई दिई त्यस्तो काम गर्न रोक्नुहोस्। कुरा बुझेको खण्डमा तारिफ गर्नुहोस्।

## आफ्नो परिवारसँगै खानाको मजा लिनुहोस्

सम्पूर्ण परिवारका सदस्य सँगै बसी खानामा रमाउनु र भेला हुनु महत्त्वपूर्ण छ। दुध दिनेहरूको खाना चपाउने क्षमता ३ वर्षको उमेर पछि बढ्छ। चपाउनु पर्ने खाना विस्तारै बिस्तारै खान सिकाऔं। मुख बन्द गरेर राम्रोसँग खाना खाँदा स्यानी दाँतको स्वस्थ बृद्धि र विकासमा सकारात्मक प्रभाव पर्दछ।

यो उमेरमा बच्चा दौडिन र आफ्नो शरीर धेरै भन्दा धेरै चलाउन मन पराउने हुन्छन्। यदि सम्भव छ भने, बाहिर गएर खेल्ने र साथीहरूसँग खेल्ने अवसरहरू सिर्जना गर्नुहोस् र दिनेहरूलाई जोखिम रहित स्थानहरूमा खतल रूपमा खेल्न दिनुहोस्। क्रियोन र गह्रक कोर्ने, ब्लकहरूबाट केहि सिर्जनात्मक वस्तु बनाउने क्रमको विकास विस्तार हुँदै जानेछ। तपाईं पनि सँगै खेल्नुहोस्।

## शिशु अवस्था (लगभग ४ वर्षको उमेर)

### छोटी उमेर (4स)

#### ◎ साथीहरूसँग सक्रिय भई खेल्ने

साथीहरूसँग सक्रिय रूपमा खेल्ने अवसरहरू जुटाई दिनुहोस्। साथीहरूसँग सिक्रिय रूपमा खेल्ने अवसरहरू जुटाई दिनुहोस्। 4सम्मै भनेर, बच्चाहरूलाई आफ्नो साथीहरूसँग खेल खेल्न थाल्ने हुन्छ। आफ्नो साथीहरूसँग बिभिन्न अनुभवहरूको माध्यमबाट सामाजिक शिवा प्रदान गर्नु। उनीहरूलाई आफ्नो वचन र नियमहरू पालन गर्न प्रोत्साहन दिनुहोस् र आफूलाई मनपर्ने र मन नपर्ने कुरामा मात्र विचार गर्न छोडी सो भन्दा माथि उठेर व्यवहार गर्न प्रोत्साहित गर्नुहोस्।

#### ◎ सहयोग गर्न दिनुहोस्

सहयोग गर्न दिनुहोस्, आफ्नो साथीहरूलाई आफ्नो वचन र नियमहरू पालन गर्न प्रोत्साहन दिनुहोस् र आफूलाई मनपर्ने र मन नपर्ने कुरामा मात्र विचार गर्न छोडी सो भन्दा माथि उठेर व्यवहार गर्न प्रोत्साहित गर्नुहोस्।

#### ◎ राम्रो कुराहरूको प्रशंसा गरौं

बच्चाको राम्रो कामहरू गरेका छन्, हेरेर प्रशंसा गर्नुहोस्। राम्रो कामहरू गर्ने पछि आफ्नो साथीहरूसँग कुरा सुन्नुहोस्। राम्रो कामहरू गर्ने पछि आफ्नो साथीहरूसँग कुरा सुन्नुहोस्।

#### बालावास्था (५-६ वर्षको उमेर)

### छोटी उमेर (5~6स)

#### ◎ दयालु व्यवहार गर्नुहोस्

दयालु व्यवहार गर्नुहोस्, आफ्नो साथीहरूसँग कुरा सुन्नुहोस्। राम्रो कामहरू गर्ने पछि आफ्नो साथीहरूसँग कुरा सुन्नुहोस्।

#### ◎ बुबाआमा र बच्चाहरूसँग खेलौ

बुबाआमा र बच्चाहरूसँग खेलौ, आफ्नो साथीहरूसँग कुरा सुन्नुहोस्। राम्रो कामहरू गर्ने पछि आफ्नो साथीहरूसँग कुरा सुन्नुहोस्।

#### ◎ आफैले लगा फेर्नु दिनुहोस्

आफैले लगा फेर्नु दिनुहोस्, आफ्नो साथीहरूसँग कुरा सुन्नुहोस्। राम्रो कामहरू गर्ने पछि आफ्नो साथीहरूसँग कुरा सुन्नुहोस्।

#### ◎ घरमा आफ्नो भूमिका खेल्न दिनुहोस्

घरमा आफ्नो भूमिका खेल्न दिनुहोस्, आफ्नो साथीहरूसँग कुरा सुन्नुहोस्। राम्रो कामहरू गर्ने पछि आफ्नो साथीहरूसँग कुरा सुन्नुहोस्।

#### ◎ भाषा र कल्पना शक्तिको विकास

भाषा र कल्पना शक्तिको विकास, आफ्नो साथीहरूसँग कुरा सुन्नुहोस्। राम्रो कामहरू गर्ने पछि आफ्नो साथीहरूसँग कुरा सुन्नुहोस्।

#### ◎ आफ्नो वचनहरू र नियम पालनाको हेक्का

आफ्नो वचनहरू र नियम पालनाको हेक्का, आफ्नो साथीहरूसँग कुरा सुन्नुहोस्। राम्रो कामहरू गर्ने पछि आफ्नो साथीहरूसँग कुरा सुन्नुहोस्।

#### ◎ स्थायी दाँत विकासको थालनी

स्थायी दाँत विकासको थालनी, आफ्नो साथीहरूसँग कुरा सुन्नुहोस्। राम्रो कामहरू गर्ने पछि आफ्नो साथीहरूसँग कुरा सुन्नुहोस्।

#### \* बच्चा हुँदाको सुझावहरूको संकलन

### शिशुको वचनहरू

शिक्षा, संस्कृति, खेलकुद, विज्ञान र प्रविधिको विकास (मिन्टुकागकुसु) “बच्चाहरूको भविष्यको विकास गर्न गृहविज्ञान” होमपेज (<http://katei.mext.go.jp/index.html>)

यहाँ बच्चा हुँदाको सुझावहरूको “गृह विज्ञान हेतु पुस्तक” प्रकाशित गरिएको छ।  
शिक्षा, संस्कृति, खेलकुद, विज्ञान र प्रविधिको विकास (मिन्टुकागकुसु) “बच्चाहरूको भविष्यको विकास गर्न गृहविज्ञान” होमपेज (<http://katei.mext.go.jp/index.html>)  
शिक्षा, संस्कृति, खेलकुद, विज्ञान र प्रविधिको विकास (मिन्टुकागकुसु) “बच्चाहरूको भविष्यको विकास गर्न गृहविज्ञान” होमपेज (<http://katei.mext.go.jp/index.html>)

## बाल-बालिकालाई लाग्न सक्ने रोग वा चोट

### शिशुको स्वास्थ्यको बारेमा जानकारी

बच्चाहरूमा संक्रमण हुने, पोल्ने, घाइते हुने र दुर्घटना हुने घटना घट्नु कुनै असामान्य कुरा होइन। बच्चाहरूसँग समय बिताउने बेला आमा-बुबाहरूले, बच्चाको अवस्थालाई लिएर, "सामान्य भन्दा केही फरक", "केही अनौठो" महसुस भएको छ छैन निरीक्षण गर्नुहोस्। बच्चाको केही कुरालाई लिएर चिन्तित हुनुहुन्छ भने स्वास्थ्य परीक्षणका लागि मिल्नुहोस्।

शिशुको स्वास्थ्यको बारेमा जानकारी लिएर, "सामान्य भन्दा केही फरक", "केही अनौठो" महसुस भएको छ छैन निरीक्षण गर्नुहोस्। बच्चाको केही कुरालाई लिएर चिन्तित हुनुहुन्छ भने स्वास्थ्य परीक्षणका लागि मिल्नुहोस्।

शिशुको स्वास्थ्यको बारेमा जानकारी लिएर, "सामान्य भन्दा केही फरक", "केही अनौठो" महसुस भएको छ छैन निरीक्षण गर्नुहोस्। बच्चाको केही कुरालाई लिएर चिन्तित हुनुहुन्छ भने स्वास्थ्य परीक्षणका लागि मिल्नुहोस्।

### ● स्वास्थ्य संस्थामा परामर्श गर्ने बारे

यदि बच्चाको स्वास्थ्यमा केही समस्या देखिन्छ भने, तुरुन्तै स्वास्थ्य संस्थामा गएर परामर्श लिनुहोस्। बच्चाको स्वास्थ्यको बारेमा जानकारी लिएर, "सामान्य भन्दा केही फरक", "केही अनौठो" महसुस भएको छ छैन निरीक्षण गर्नुहोस्। बच्चाको केही कुरालाई लिएर चिन्तित हुनुहुन्छ भने स्वास्थ्य परीक्षणका लागि मिल्नुहोस्।

- बाल चिकित्सा टेलिफोन परामर्श (कोदोमो इयौ देन्वा सोदान जिम्यो) (फोन नम्बर: #८००० (जापान भर एउटै स्पीड डायल)
- शिशुको स्वास्थ्य परामर्श (फोन नम्बर: #८००० (जापान भर एउटै स्पीड डायल))

यदि तपाईंको बच्चाको स्वास्थ्यमा केही समस्या देखिन्छ भने, तुरुन्तै स्वास्थ्य संस्थामा गएर परामर्श लिनुहोस्। बच्चाको स्वास्थ्यको बारेमा जानकारी लिएर, "सामान्य भन्दा केही फरक", "केही अनौठो" महसुस भएको छ छैन निरीक्षण गर्नुहोस्। बच्चाको केही कुरालाई लिएर चिन्तित हुनुहुन्छ भने स्वास्थ्य परीक्षणका लागि मिल्नुहोस्।

यदि तपाईंको बच्चाको स्वास्थ्यमा केही समस्या देखिन्छ भने, तुरुन्तै स्वास्थ्य संस्थामा गएर परामर्श लिनुहोस्। बच्चाको स्वास्थ्यको बारेमा जानकारी लिएर, "सामान्य भन्दा केही फरक", "केही अनौठो" महसुस भएको छ छैन निरीक्षण गर्नुहोस्। बच्चाको केही कुरालाई लिएर चिन्तित हुनुहुन्छ भने स्वास्थ्य परीक्षणका लागि मिल्नुहोस्।

- \* स्वास्थ्य, श्रम र कल्याण मन्त्रालय "बाल चिकित्सा टेलिफोन परामर्श व्यवसाय (#८०००)" को बारेमा (<http://www.mhlw.go.jp/topics/2006/10/tp1010-3.html>)
- \* (पब्लिक संस्था) जापानी एकेडेमी पेडियाट्रिक्स (निहोन स्योनिनका ग्याक्वाइ) "बाल आकस्मिक सेवा" होमपेज (<http://www.mhlw.go.jp/topics/2006/10/tp1010-3.html>)
- \* शिशुको स्वास्थ्य परामर्श (फोन नम्बर: #८०००) (जापान भर एउटै स्पीड डायल) (<http://www.mhlw.go.jp/topics/2006/10/tp1010-3.html>)
- \* (जि.ए.सी.) जापान शिशु चिकित्सा संघ (जापान शिशु चिकित्सा संघ) (<http://www.jscpa.jp/>)

### ● एन्टिबायोटिक (प्रतिकारात्मक औषधी) को सही प्रयोग

#### प्रतिकारात्मक औषधी (एन्टिबायोटिक) को सही प्रयोग

एन्टिबायोटिक (एन्टिबायोटिक औषधी) एउटा यस्तो औषधी हो जसले ब्याक्टेरियाको नाश गर्छ तर "रुघ" वा इन्फ्लुएन्जाका भाइरसलाई प्रभावकारी हुँदैन। साथै यसले साइड इफेक्ट पनि निम्त्याउन सक्छ र एन्टिबायोटिकको प्रभाव नपार्ने ब्याक्टेरिया (औषधिले असर नगर्ने ब्याक्टेरिया) उत्पादन गर्ने कारण पनि हुन जान सक्छ। रुघा लागेको कारण डाक्टरलाई देखाउने बेलामा लक्षणहरूको बारेमा विस्तृत रूपमा डाक्टरलाई बताउनुहोस् र कुनै जिज्ञासा भएपनि चिकित्सा परामर्श लिनुहोस्।

- \* औषधि प्रतिरोधक (AMR) (AMR) क्लिनिकल सन्दर्भ केन्द्र (<http://amr.ncgm.go.jp/general>)
- \* प्रतिकारात्मक औषधी (Antibiotics) (AMR) क्लिनिकल सन्दर्भ केन्द्र (<http://amr.ncgm.go.jp/general>)
- \* प्रतिकारात्मक औषधी (Antibiotics) (AMR) क्लिनिकल सन्दर्भ केन्द्र (<http://amr.ncgm.go.jp/general>)
- \* प्रतिकारात्मक औषधी (Antibiotics) (AMR) क्लिनिकल सन्दर्भ केन्द्र (<http://amr.ncgm.go.jp/general>)

## आमा र बुबाको चिन्ता र बाल हेरचाह बारे परामर्श

### आमा र बुबाको चिन्ता र बाल हेरचाह बारे परामर्श

बच्चा जन्मि सकेपछि, आमा र बुबा दुवै धेरै व्यस्त हुने गर्दछन्। बच्चा हुकाउँदा तनाव बढ्नु सामान्य हो। तरसर्थ, एक स्वस्थ आमा वा बुबा पनि कहिलेकाहीँ बिरामी हुन सक्छन्, अनिद्रा हुन सक्छन्, र अचानक शारीरिक वा मानसिक सन्तुलन खलबलि लिन सक्छन्।

आमा र बुबाको चिन्ता र बाल हेरचाह बारे परामर्श लिनुहोस्। बच्चाको स्वास्थ्यको बारेमा जानकारी लिएर, "सामान्य भन्दा केही फरक", "केही अनौठो" महसुस भएको छ छैन निरीक्षण गर्नुहोस्। बच्चाको केही कुरालाई लिएर चिन्तित हुनुहुन्छ भने स्वास्थ्य परीक्षणका लागि मिल्नुहोस्।

आमा र बुबाको चिन्ता र बाल हेरचाह बारे परामर्श लिनुहोस्। बच्चाको स्वास्थ्यको बारेमा जानकारी लिएर, "सामान्य भन्दा केही फरक", "केही अनौठो" महसुस भएको छ छैन निरीक्षण गर्नुहोस्। बच्चाको केही कुरालाई लिएर चिन्तित हुनुहुन्छ भने स्वास्थ्य परीक्षणका लागि मिल्नुहोस्।

### ● के तपाईं कहिल्यै आफ्नो बच्चाको बारेमा चिन्तित हुनुभएको छ?

#### शिशुको स्वास्थ्यको बारेमा चिन्तित हुनुभएको छ

आमा र बुबाको चिन्ता र बाल हेरचाह बारे परामर्श लिनुहोस्। बच्चाको स्वास्थ्यको बारेमा जानकारी लिएर, "सामान्य भन्दा केही फरक", "केही अनौठो" महसुस भएको छ छैन निरीक्षण गर्नुहोस्। बच्चाको केही कुरालाई लिएर चिन्तित हुनुहुन्छ भने स्वास्थ्य परीक्षणका लागि मिल्नुहोस्।

आमा र बुबाको चिन्ता र बाल हेरचाह बारे परामर्श लिनुहोस्। बच्चाको स्वास्थ्यको बारेमा जानकारी लिएर, "सामान्य भन्दा केही फरक", "केही अनौठो" महसुस भएको छ छैन निरीक्षण गर्नुहोस्। बच्चाको केही कुरालाई लिएर चिन्तित हुनुहुन्छ भने स्वास्थ्य परीक्षणका लागि मिल्नुहोस्।

आमा र बुबाको चिन्ता र बाल हेरचाह बारे परामर्श लिनुहोस्। बच्चाको स्वास्थ्यको बारेमा जानकारी लिएर, "सामान्य भन्दा केही फरक", "केही अनौठो" महसुस भएको छ छैन निरीक्षण गर्नुहोस्। बच्चाको केही कुरालाई लिएर चिन्तित हुनुहुन्छ भने स्वास्थ्य परीक्षणका लागि मिल्नुहोस्।

आमा र बुबाको चिन्ता र बाल हेरचाह बारे परामर्श लिनुहोस्। बच्चाको स्वास्थ्यको बारेमा जानकारी लिएर, "सामान्य भन्दा केही फरक", "केही अनौठो" महसुस भएको छ छैन निरीक्षण गर्नुहोस्। बच्चाको केही कुरालाई लिएर चिन्तित हुनुहुन्छ भने स्वास्थ्य परीक्षणका लागि मिल्नुहोस्।

आमा र बुबाको चिन्ता र बाल हेरचाह बारे परामर्श लिनुहोस्। बच्चाको स्वास्थ्यको बारेमा जानकारी लिएर, "सामान्य भन्दा केही फरक", "केही अनौठो" महसुस भएको छ छैन निरीक्षण गर्नुहोस्। बच्चाको केही कुरालाई लिएर चिन्तित हुनुहुन्छ भने स्वास्थ्य परीक्षणका लागि मिल्नुहोस्।

आमा-बुबाको चिन्ता र बाल हेरचाहको बारेमा परामर्श गर्ने संघ संस्थाहरू  
お母さん・お父さんの悩みや子育てに関する相談機関

## ◎आमा र बुबाको शारीरिक वा मनमिस्तष्कमा रहेको चिन्ता, बाल विकास र कसरी बच्चा हुकाउने बारेमा परामर्श

お母さん・お父さんのからだや心の悩み、子どもの発育や発達、子育ての仕方に関する相談  
सर्धै प्रयोग गर्दै आएको नजिकको स्वास्थ्य संस्था, शिक्षा स्थाहार विस्तृत सहायता केन्द्र (कोसोदाते सेदाई होखाचु सिएन सेक्टर), नगरपालिका वा स्थानीय निकाय स्वास्थ्य केन्द्र (सिब्योसोिन होकेन सेक्टर), स्वास्थ्य केन्द्र (होकेनज्यो), मानसिक स्वास्थ्य कल्याण केन्द्र (सेइसिन होकेन फुकुसि सेक्टर), सुस्त मनस्थिति भएको व्यक्ति सहयोग केन्द्र (हाट्टाचु स्योगाईस्या सिएन सेक्टर), बाल वृद्धि विकास सहायता केन्द्र (जिदो हाट्टाचु सिएन सेक्टर)  
फाँट्टाचुको चिकित्सा केन्द्र, शिशु स्वास्थ्य विस्तृत सहायता केन्द्र (कोसोदाते सेदाई होखाचु सिएन सेक्टर), नगरपालिका वा शिशु स्वास्थ्य विस्तृत सहायता केन्द्र (कोसोदाते सेदाई होखाचु सिएन सेक्टर), नगरपालिका वा स्वास्थ्य विस्तृत सहायता केन्द्र (कोसोदाते सेदाई होखाचु सिएन सेक्टर) वा "नगरपालिका वा स्थानीय सामुदायिक पारिवारिक बाल सहायता केन्द्र (सिब्योसोिन कोदोमो खातेइ सोगी सिएन क्योतेने)", नजिकको ठाउँमा बालबालिकाहरू हुकाउने गरेका आमाबुबाहरू सजिलै निस्कनुचित र समा भैला भई कुराकानी गर्ने स्थल व्यवस्था गरी, बच्चाको हेरचाह सम्बन्धित सर-सल्लाह र समुदायको बच्चा हुकाउनेसँग सम्बन्धित जानकारी आदान प्रदान गर्ने "सामुदायिक बाल सहायता केन्द्र (चिइकी कोसोदाते सिएन क्योतेने)", घरभित्रै काममा सहयोग, शिक्षा पालनपोषण निर्देशन, पारिवारिक शिक्षा सहायता आदिको सेवा प्रदान गर्ने घरदैलो सेवा आदि छल। क्षेत् अनुसार यस बाहेक अन्य विभिन्न सरकारी सेवाहरू उपलब्ध हुन सक्छन्। त्यसको लागि आफ्नो क्षेत्को नगरपालिका वा स्थानीय निकायको सम्बन्धित स्वास्थ्य (होकेन), समाज कल्याण (फुकुसि), बाल हेरचाह सहायता (कोसोदाते सिएन), र घरैलु शिक्षा सहायता (खातेइ क्योइकु सिएन) शाखाहरूमा सम्पर्क गर्नुहोस्।

नाम नाम	सम्पर्क ठेगाना 連絡先
नाम नाम	सम्पर्क ठेगाना 連絡先
नाम नाम	सम्पर्क ठेगाना 連絡先

## ◎बच्चाको पालन पोषण र भविष्यसँग सम्बन्धित चिन्ताको परामर्श

養育上の悩みや生活の不安などに関する相談

शिशु स्वास्थ्य विस्तृत सहायता केन्द्र (कोसोदाते सेदाई होखाचु सिएन सेक्टर), स्थानीय बाल हेरचाह सहायता केन्द्र (चिइकी कोसोदाते सिएन क्योतेने), किन्डरगार्टेन (यौचिएन) नर्सरी स्कूल (होइकुस्या), सरकारी मान्यता प्राप्त बाल केन्द्र, बाल गृह, बाल समिति प्रमुख (\*), जनजीवन/बाल समिति (\*), समाज कल्याण कार्यालय (फुकुसि जमुस्या), बाल परामर्श केन्द्र (जिदो सोदानज्यो), नगरपालिका वा स्थानीय बालबालिका तथा पारिवारिक संयुक्त सहायता केन्द्र (सिब्योसोिन कोदोमो खातेइ सोगी सिएन क्योतेने)

बाल परामर्श केन्द्र (जिदो सोदानज्यो), जापानको जहाँसुकै ठाउँबाट पनि फोन गर्न मिल्ने नम्बर ९८९

चेरलु हिंसा (DV) परामर्श नेचिगेटर (DV सोदान नावी), जापानको जहाँसुकै ठाउँबाट पनि फोन गर्न मिल्ने नम्बर ०५७०-०-५५९२०

शिशु/बच्चाको पालन पोषण र भविष्यसँग सम्बन्धित चिन्ता, गर्भावस्थाको चिन्तासँग सम्बन्धित परामर्श तथा सहयोग, जस्तै समाज कल्याण कार्यालय लगायत सम्बन्धित संघ संस्थासँग समन्वय आदि आवश्यक सहयोग सेवा उपलब्ध गराउँदै आएको छ।

※厚生労働大臣から委嘱され、子育ての不安、妊娠中の心配ことなどの相談、援助、福祉事務所を始めとする関係機関との調整など必要に応じて行っています。

【児童相談所全国共通ダイヤル189】

【DV相談ナビ全国共通ダイヤル0570-0-55210】

नाम नाम	सम्पर्क ठेगाना 連絡先
नाम नाम	सम्पर्क ठेगाना 連絡先
नाम नाम	सम्पर्क ठेगाना 連絡先

\* स्वास्थ्य, श्रम र कल्याण मन्त्रीद्वारा जिम्मेवारी पाएका व्यक्ति जसले बच्चा हुकाउने बेलाको चिन्ता, गर्भावस्थाको चिन्तासँग सम्बन्धित परामर्श तथा सहयोग, जस्तै समाज कल्याण कार्यालय लगायत सम्बन्धित संघ संस्थासँग समन्वय आदि आवश्यक सहयोग सेवा उपलब्ध गराउँदै आएको छ।

※厚生労働大臣から委嘱され、子育ての不安、妊娠中の心配ことなどの相談、援助、福祉事務所を始めとする関係機関との調整など必要に応じて行っています。

## ◎समुदायको बाल सहायता क्षेत्रの育児サポート

शिशु स्वास्थ्य विस्तृत सहायता केन्द्र (कोसोदाते सेदाई होखाचु सिएन सेक्टर) वा "नगरपालिका वा स्थानीय सामुदायिक पारिवारिक बाल सहायता केन्द्र (सिब्योसोिन कोदोमो खातेइ सोगी सिएन क्योतेने)", नजिकको ठाउँमा बालबालिकाहरू हुकाउने गरेका आमाबुबाहरू सजिलै निस्कनुचित र समा भैला भई कुराकानी गर्ने स्थल व्यवस्था गरी, बच्चाको हेरचाह सम्बन्धित सर-सल्लाह र समुदायको बच्चा हुकाउनेसँग सम्बन्धित जानकारी आदान प्रदान गर्ने "सामुदायिक बाल सहायता केन्द्र (चिइकी कोसोदाते सिएन क्योतेने)", घरभित्रै काममा सहयोग, शिक्षा पालनपोषण निर्देशन, पारिवारिक शिक्षा सहायता आदिको सेवा प्रदान गर्ने घरदैलो सेवा आदि छल। क्षेत् अनुसार यस बाहेक अन्य विभिन्न सरकारी सेवाहरू उपलब्ध हुन सक्छन्। त्यसको लागि आफ्नो क्षेत्को नगरपालिका वा स्थानीय निकायको सम्बन्धित स्वास्थ्य (होकेन), समाज कल्याण (फुकुसि), बाल हेरचाह सहायता (कोसोदाते सिएन), र घरैलु शिक्षा सहायता (खातेइ क्योइकु सिएन) शाखाहरूमा सम्पर्क गर्नुहोस्।

育児に疲れてしまったときや病気になるなど、地域の育児サポートを利用するのも良いでしょう。具体的に、保育所などで子どもを一時的に預かる「一時預かり」や「ショートステイ」、地域における子育ての相互援助活動を行う「ファミリー・サポート・センター」、妊娠、出産や子育てに関する相談・支援などを行う「子育て世代包括支援センター」や「市区町村子ども家庭総合支援拠点」、身近なところで子育て情報が気軽に集まって交流する場を設けて子育てに関する相談や地域の子育て情報を提供する「地域子育て支援拠点」、家事支援、育児指導・家庭教育支援などをを行う家庭訪問があります。地域によっては、この他さまざまな行政サービスを利用してできる場合もありますので、市区町村の保健、福祉、子育て支援、家庭教育支援の担当課にお問い合わせください。

नाम नाम	सम्पर्क ठेगाना 連絡先
नाम नाम	सम्पर्क ठेगाना 連絡先
नाम नाम	सम्पर्क ठेगाना 連絡先

(सम्बन्धित जानकारी) मजिस्त्रिएट कार्यालय "बच्चा र बाल हेरचाह सहयोग सम्बन्धित नयाँ प्रणाली (कोदोमो/कोसोदाते सिएन सिएनसेइदो)" होमपेज

(<http://www8.cao.go.jp/shoushi/shinseido/index.html>) किन्डरगार्टेन, नर्सरी स्कूल, मान्यता प्राप्त बाल केन्द्र वा सानो समूहमा बच्चाहरूलाई हेरेर विचार गर्ने "समुदायमा आधारित बालगृह (चिइकीगाता होइकु)", बिरामी

बच्चाको हेरचाह गर्ने सम्बन्धित जानकारी समेत प्रकाशित गरिएको छ।

(関連情報) 内閣府「子ども・子育て支援新制度」ホームページ

(<http://www8.cao.go.jp/shoushi/shinseido/index.html>)

幼稚園、保育所、認定こども園や少人数の単位で子どもを保育する「地域型保育」、病児保育についても掲載しています。

# दुर्घटनाको रोकथाम सुदुर्घटनाको रोकथाम

हाल जापानमा अप्रत्याशित दुर्घटनाहरू नै बाल मृत्युको प्रमुख कारक हुन थालेका छन्। दुर्घटनाको प्रकृति बच्चाको उमेर अनुसार फरक छ, तर वरिपरिका व्यक्तिहरूले सावधानी अपनाएमा अधिकांश दुर्घटना हुनबाट बचाउन सकिने खालका छन्। बालबालिकाको वृद्धि विकासको क्रममा, कुन बेला कस्तो खालको दुर्घटना हुने सम्भावना छ भनेर जान्नु, दुर्घटना रोकथामको लागि अति महत्वपूर्ण छ।  
 現在わが国では、不慮の事故が子どもの死亡原因の上位となっています。事故の内容は年齢によって異なりますが、周囲が気をつけることで防げるものが大部分です。発着過程の中で、いつ頃、どんな事故が起こりやすいか知っておくことは、事故の予防の上で大切です。

## उमेरलाई मद्दिना, वर्षमा वर्गीकरण गरि हेर्दा हुन सक्ने दुर्घटनाहरू 月齢・年齢別に見る起こりやすい事故

उमेर महिना / वर्ष / 月・年齢	सम्भाव्य दुर्घटनाहरू 起こりやすい事故	दुर्घटनाका प्रमुख कारणहरू र रोकथामको उपाय 事故の主な原因と対策
नवजात शिशु / 新生児	बच्चाको वरपर हुने व्यक्तिहरूको लापरवाहीको कारण 周囲の不注意によるもの	☆ दुर्घटनावस सामानहरू अग्लो स्थानबाट खसाल्नु 誤って上から物を落とす ☆ माथिको बच्चाले बोकेर माथि तानेर चोट पुर्याउने, केही कुरा खुवाई दिने 上の子が抱き上げてけがさせたり、物を食べさせたりする
१-६ महिना / १~6カ月	निसासिनु 窒息	☆ तक्रिया वा नरम खालको सिरकले अनुहार छोपिनु (केही दृढो खालको सिरकको प्रयोग गर्ने, उच्चो पारेर सुत्वाउने) まくらや柔らかい布団に顔が埋もれる (硬めの布団等を使い、仰向けに寝かせる)
१-६ महिना / १~6カ月	लड्नु, लसु, च्यापिनु 転落・転倒・はさむ	☆ बेड वा सोफाबाट खसु (वयस्कले प्रयोग गर्ने बेड नभई सकेसम्म बच्चाहरूको लागि बनाइएको बेड प्रयोग गर्ने, र बच्चा एकैछोटो हुनु पर्दा बार लगाउने गर्नुहोस्) ☆ बेड या फ्लोरबाट खसु (大人用ではなく、出来るだけベビーベッドで寝かせ、ベッドから離れるときは柵を上げる)
७-१२ महिना / 7~12カ月	तातो बसुले पोल्नु やけど	☆ बच्चालाई बोकिरहेको बेलामा तातो पेय पदार्थ पोस्नु 大人が子どもを抱いたまま熱い飲料をこぼす
७-१२ महिना / 7~12カ月	लड्नु, लसु, च्यापिनु 転落・転倒・はさむ	☆ टोका, सिढी, बेड, पाइया, कुर्सी 扉, 階段, ベッド, ハゼー, 椅子
	पोल्नु やけど	☆ टुक्ली (आइरन), धर्मस वा इलेक्ट्रिक किटलीको तातो पानी, राइस कुकर वा स्टीम 蒸気 ☆ मिफायरबाट निस्कने बाफ アイロン・魔法瓶や電気ケトルのお湯、炊飯器やスチーム加湿器の蒸気
	डुबु 溺水	☆ बाथटब, लुगा धुने मेसिन (पानीको बाटलिन आदि) मा खसु (पानी त्यति तैके नछोड्नु होस्) 浴槽、洗濯機に落ちる (残り湯をしない)
	गल्तिबस केही खाउनु, पिउनु / विष लाग्नु 誤飲・中毒	☆ सुर्ती, औषधी, सौन्दर्यका सामग्री, डिटरजेन्ट सर्फ, सिक्का, इत्यादि たばこ、医薬品、化粧品、洗剤、コインなど
	निसासिनु 窒息	☆ मिठाई जस्ता खानेकुराहरू घाँटीमा अडकिनु お菓子などの食品がのどにつまる
	गाडी भित्र लाग्न सक्ने चोटपटक 車中のけが	☆ सिटबाट खसु (बच्चाहरूका लागि बनाइएको बेबी सिट (चाईल्ड सिट) को प्रयोग गरी यस्ता दुर्घटनाबाट रोक सकिन्छ) 座席から転落 (チャイルドシートで防止できる)

उमेर महिना / वर्ष / 月・年齢	सम्भाव्य दुर्घटनाहरू 起こりやすい事故	दुर्घटनाका प्रमुख कारणहरू र रोकथामको उपाय 事故の主な原因と対策
१-४ वर्ष / 1~4歳	गल्तिबस केही खाउनु, पिउनु / विष लाग्नु 誤飲 (中毒)	☆ दायाँ/फर्राकिलो भई, विभिन्न कुराहरू कारण हुन सक्छ 範囲が広がり、あらゆるものが原因になる
	निसासिनु 窒息	☆ जापानीज मिठाई जस्ता खानेकुराहरू घाँटीमा अडकिनु お菓子などの食品がのどにつまる
	खसु, लड्नु 転落・転倒	☆ सिढी, बरन्डा (खुट्टिको हुने खालका केही पानि सामान अगाडि नराख्नुहोस्) 階段、ベランダ (踏まに滑らないものを用意)
	तातो बसुले पोल्नु やけど	☆ तातो भाँडो छुनु, टेबुलको कपडा तानेर तातो पानी पोस्नु (टेबुलमा कपडा नबिछ्याउनुहोस्) 熱い鍋に触れる、テーパークルックスを引いて湯をこぼす (テーパークル ックスは使用しない)
	डुबु 溺水	☆ बाथटबमा खसु / पानीमा खल्ने क्रममा डुबु 浴槽に落ちる、水あそび
	सडक सवारी दुर्घटना 交通事故	☆ बाटोमा फुत्त निस्कनु (बच्चाको हात समातेर हिँड्नु होस्) 飛び出し事故 (手をつないで歩く)
	आगोसँग खेल्दा चोटपटक र ज्यान जान さそ	☆ लाइट, सलाई बाली आगोसँग खेल्नु (लाइट जस्ता आगो लाग्न सक्ने बस्तु बच्चा ले भेट्नु सक्ने ठाउँमा नराख्नुहोस्) ライター、マッチなどによる火遊び (子どもの手の届くところにラ イターなどを置かない)

\* सम्पूर्ण बच्चाहरूलाई दुर्घटनाबाट जोगाउने, दुर्घटना रोकथाम पुस्तिका (कोदोमोओ जिकोकारा मामोह!! जिको बोसी ह्यान्डबुक)  
 ※参考「子どもを事故から守る!! 事故防止ハンドブック」  
 (सम्बन्धित जानकारी) (関連情報)  
 उपभोक्ता मामिला एजेन्सी (स्यो हिस्या च्यो) वेबसाइट "बच्चाहरूलाई दुर्घटनाबाट जोगाउने! दुर्घटना  
 रोकथाम पोर्टल"  
[\(https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer\\_safety/child/\)](https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_safety/child/)  
 消費者庁ウェブサイト「子どもを事故から守る! 事故防止ポータル」([https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer\\_safety/child/](https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_safety/child/))



बच्चाको दुर्घटना रोकथामको बारेमा ट्विटर र ईमेलको माध्यमबाट उपयोगी सामग्री, सुझावहरू सम्भरण  
 गरिरहेको छ।  
 子どもの事故予防に関する豆知識や注意点を、Twitterやメール配信しています  
 • ”उपभोक्ता विभाग बच्चाहरूलाई दुर्घटनाबाट बचाउने!”  
 Twitter (@caa\_kodomo)  
 • ”消費者庁子どもを事故から守る” Twitter (@caa\_kodomo)

बाल सुरक्षा सम्बन्धि ईमेल from उपभोक्ता विभाग (स्यो हिस्या-  
 च्यो)  
 • ”子ども安全メール from 消費者庁”



Twitter पेज  
Twitterページ

बाल सुरक्षा ईमेल रजिस्टर  
子ども安全メール登録

\* रासायनिक पदार्थ (वुरोट, घरायसी सामान आदि), औषधि, बायोटेक्निको विष आदिका कारणबाट घटने अल्पाकालिक विषाक्तता सम्बन्धि जानकारी प्रदान गरिनुका साथै परामर्श सेवा पनि दिइरहेको छ। (अखाद्य बस्तु (सानो डुङ्गा, गुच्चा आदि) को सेवन, फुड पोइजनिंग), कडा विष, दैनिक सेवन गर्ने औषधिको प्रतिकूल असर (साइड इफेक्ट) आदि यस अन्तर्गत पर्दैन।।  
(सर्वजनिक संस्था) जापान विषाक्तता जानकारी केन्द्र (निहोन च्युदोकु ज्योहो सेन्टर) (<http://www.j-poison-ic.or.jp/homepage.nsf>)

- ओसाका च्युदोकु १०० बान (ह्याकुतो बान) आकसिक टेलिफोन सेवा, ०९२-७२०-२४९९ (वर्षको ३६५ दिन, २४ सै घण्टा खुल्ला)
- च्युदोका च्युदोकु १०० बान (ह्याकुतो बान) आकसिक टेलिफोन सेवा ०९९-८२२-९९९९ (वर्षको ३६५ दिन ९ बजे-२४ बजे सम्म खुल्ला)
- वुरोटसँग सम्बन्धित सल्लाह लागि मातृका टेलिफोन सेवा, ०९२-७२६-९९२२ (निःशुल्क टिपबाट जानकारी प्रदान सेवा) वर्षको ३६५ दिन, २४ सै घण्टा)

※化学物質 (たばこ, 家庭用品など)、医薬品、動植物の毒などによって起こる急性的中毒については情報提供、相談が行われています (異物誤飲 (小石、ビー玉など)、食中毒、慢性の中毒、常用量での医薬品の副作用は受け付けていません)。  
(公財) 日本中毒情報センター (<http://www.j-poison-ic.or.jp/homepage.nsf>)  
・大阪中毒110番 TEL072-727-2499 (24時間365日対応)  
・つくば中毒110番 TEL029-852-9999 (9時〜21時365日対応)  
・たばこ専用回線 TEL072-726-9922 (無料 (テープ)による情報提供) 24時間365日対応)

## ◎बच्चको ज्यान बचाउने चाईल्ल सिट 子どもの命を守るチャイルドシート

कानून अनसार ६ वर्ष मुनिका बच्चाहरूका लागि चाईल्ल सिट प्रयोग गर्नु अनिवार्य छ। बच्चाहरूको ज्यान बचाउनको लागि र दुर्घटनाबाट हुने क्षति रोक्न वा कम गर्नको लागि, गाडीमा बढाउने बेलामा हमैसा चाईल्ल सिट टोकैसा प्रयोग गर्नुहोस्। चाईल्ल सिटको प्रयोग नगर्दा, दुर्घटनामा मृत्यु वा गम्भीर चोटपटकको जोखिम चाईल्ल सिटको प्रयोग गरेको समयमा भन्दा धेरै नै बढी हुन्छ। साथै, यदि चाईल्ल सिट प्रयोग गरिएको छ, तर जडान गर्ने, प्रयोग गर्ने तरिका वा बच्चालाई सिटमा राख्ने तरिका सही नभएको अवस्थामा, त्यसको प्रभावकारिता धेरै नै कम हुने भएकोले, प्रयोग निर्दोषका अर्थात् ग्यानुल अनुसार सही रूपमा प्रयोग गर्नुहोस्।

- \* चिकित्सा संस्थामा जन्मेको बच्चा अनुसृतालबाट हिंसार्को भई, पछिल्लो पटक घर फर्कने बेलामा नै (पछिल्लो पटक गाडीमा राख्दा) प्रयोग गर्ने भिनेने गरी राईष्ट्र सुरक्षा मापदण्ड अनुसारको चाईल्ल सिट, बच्चा जन्माउनु अघि नै तयारी गर्नुहोस्। साथै, सम्भव भएसम्म पछिल्लो सिटमा चाईल्ल सिट जडान गर्नुहोस्।
- \* दुधे बालबालिका (६ वर्ष भन्दा मुनिका बच्चाहरू) लाई राखी गाडी चलाउँदा, कुनै रोग वा समस्याका कारण चाईल्ल सिटको प्रयोग अनुकूल नभईसो अनुरूप चाईल्ल सिट प्रयोग नगर्ने छुट पाएको अवस्था बाहेक, अन्य अवस्थामा चाईल्ल सिटको प्रयोग कानुनी रूपमा अनिवार्य छ।
- \* चाईल्ल सिट सम्बन्धि जानकारी ~ जन्मेने अमृत्यु जीवन ~  
राईष्ट्र गृहरी विभाग (केइसाचु च्यो) होमपेज (<https://www.npa.go.jp/bureau/traffic/anzen/childseat.html>)  
भूमि, पूर्वोधार तथा यातायात मन्त्रालय (कोकुदो कोउ चुस्यो) होमपेज (<http://www.mlit.go.jp/jidosha/anzen/02assessment/>) (स्वायत्त) सवारी दुर्घटना रोकथाम एजेन्सी (जिदोस्यजिको ताइसाकु किको) [http://www.nasva.go.jp/mamoru/child\\_seat\\_search](http://www.nasva.go.jp/mamoru/child_seat_search))

法令で、6歳未満はチャイルドシート使用義務があります。子どもの命を守るため、また、事故による被害を防止、軽減するために、自動車に同乗させる際にはチャイルドシートを必ず正しく使用しましょう。チャイルドシートを使用していないと、使用しているときに比べて、事故時に死亡又は重傷となる率が高くなります。また、チャイルドシートを使用しているも取付方法や子どもの座り方が不適切な場合には、その効果が著しく低下するので、取り扱い説明書などに従って、正しく使用しましょう。  
※医療機関で生まれた赤ちゃんが退院して自宅に初めて帰るとき (生まれて初めて車に乗るとき) から使用できるよ  
うな、国の安全基準に適合したチャイルドシートを出産前から準備しておきましょう。また、チャイルドシートではでき  
るだけ後部座席に固定するようにしましょう。

※乳幼児 (6歳未満の子ども) を同乗させて自動車を運転するときは、疾病のためチャイルドシートを使用させること  
が療養上適当でないなど使用義務が免除される場合を除き、チャイルドシートを使用することが法律により、義務  
付けられています。

- ※チャイルドシートに関する情報 ~ 生まれてくる大切な命のために ~  
警察庁ホームページ (<https://www.npa.go.jp/bureau/traffic/anzen/childseat.html>)  
国土交通省ホームページ (<http://www.mlit.go.jp/jidosha/anzen/02assessment/>)  
(独) 自動車事故対策機構 (NASVA) ([http://www.nasva.go.jp/mamoru/child\\_seat\\_search](http://www.nasva.go.jp/mamoru/child_seat_search))

## ◎गाडी भित्तको खतरा 車の中の危険

झ्याल बन्द गरिएको गाडीमा चक्को गर्मीको दिनमा माल होइन कि अरु समयमा पनि छोटो अवधि मै गाडी भित्तको तापक्रम बढ्ने गर्छ, यसले बच्चालाई जलावोजन अर्थात् डिहाइड्रेसन हुने (शरीरमा पानीको मात्रा कम हुने) वा अल्पाधिक गर्मीका कारण ज्यान पनि जान्न सक्छ। कहिलेकाहीँ बच्चाहरूले गाडीका उपकरणहरू चलाई (दिएको कारणबाट पनि दुर्घटना हुन सक्छ) एकै छिनको लागि माल भए पनि कुनै पनि बेला, बच्चालाई एक्लै गाडीमा छोडेर नजानुहोस्। त्यति मात्र नभई, पाक्व विन्डोमा चँटी वा आँला च्यापिएर गम्भीर घाइते हुन सक्छ। गाडी चलाउनु अघि एक शब्द बोल्ने गर्नु होस् अनि सर्बै गाडीलाई लक गर्ने गर्नुहोस्।

ठोस ढाँचाको गाडीमा चक्को गर्मीको दिनमा माल होइन कि अरु समयमा पनि छोटो अवधि मै गाडी भित्तको तापक्रम बढ्ने गर्छ, यसले बच्चालाई जलावोजन अर्थात् डिहाइड्रेसन हुने (शरीरमा पानीको मात्रा कम हुने) वा अल्पाधिक गर्मीका कारण ज्यान पनि जान्न सक्छ। कहिलेकाहीँ बच्चाहरूले गाडीका उपकरणहरू चलाई (दिएको कारणबाट पनि दुर्घटना हुन सक्छ) एकै छिनको लागि माल भए पनि कुनै पनि बेला, बच्चालाई एक्लै गाडीमा छोडेर नजानुहोस्। त्यति मात्र नभई, पाक्व विन्डोमा चँटी वा आँला च्यापिएर गम्भीर घाइते हुन सक्छ। गाडी चलाउनु अघि एक शब्द बोल्ने गर्नु होस् अनि सर्बै गाडीलाई लक गर्ने गर्नुहोस्।

ठोस ढाँचाको गाडीमा चक्को गर्मीको दिनमा माल होइन कि अरु समयमा पनि छोटो अवधि मै गाडी भित्तको तापक्रम बढ्ने गर्छ, यसले बच्चालाई जलावोजन अर्थात् डिहाइड्रेसन हुने (शरीरमा पानीको मात्रा कम हुने) वा अल्पाधिक गर्मीका कारण ज्यान पनि जान्न सक्छ। कहिलेकाहीँ बच्चाहरूले गाडीका उपकरणहरू चलाई (दिएको कारणबाट पनि दुर्घटना हुन सक्छ) एकै छिनको लागि माल भए पनि कुनै पनि बेला, बच्चालाई एक्लै गाडीमा छोडेर नजानुहोस्। त्यति मात्र नभई, पाक्व विन्डोमा चँटी वा आँला च्यापिएर गम्भीर घाइते हुन सक्छ। गाडी चलाउनु अघि एक शब्द बोल्ने गर्नु होस् अनि सर्बै गाडीलाई लक गर्ने गर्नुहोस्।

## ◎साइकलमा हुन सक्ने खतरा 自転車の危険

साइकल चढ्दा बच्चालाई बच्चाको सिटमा राखी, नियम पालना गरी सुरक्षित रूपमा चलाउनुहोस् र साइकल चलाउने बेलामा लगाउने हेल्मेट र सिट बेल्ट प्रयोग गर्न काहिल्लै नबिर्सिनुहोस्। साधारणतया साइकलको छनौट गर्ने बेला साधारण साइकल / विद्युतीय साइकल / बच्चा सहित दुईजना चढ्न भिल्ले सुरक्षित खालको साइकल छाड्नुहोस्। साथै, साइकलबाट खस सक्ने सम्भावना भएकाले बच्चालाई माल साइकलमा राखेर साइकलबाट अलि कति पनि टाढा जानु हुँदैन।

- \* प्रहरी विभाग (केइसाचु च्यो) होमपेज (<https://www.npa.go.jp/bureau/traffic/bicycle/info.html>)  
 1. बच्चाको सिटमा राखी, नियम पालना गरी सुरक्षित रूपमा चलाउनुहोस् र साइकल चलाउने बेलामा लगाउने हेल्मेट र सिट बेल्ट प्रयोग गर्न काहिल्लै नबिर्सिनुहोस्। साधारणतया साइकलको छनौट गर्ने बेला साधारण साइकल / विद्युतीय साइकल / बच्चा सहित दुईजना चढ्न भिल्ले सुरक्षित खालको साइकल छाड्नुहोस्। साथै, साइकलबाट खस सक्ने सम्भावना भएकाले बच्चालाई माल साइकलमा राखेर साइकलबाट अलि कति पनि टाढा जानु हुँदैन।
- \* प्रहरी विभाग (केइसाचु च्यो) होमपेज (<https://www.npa.go.jp/bureau/traffic/bicycle/info.html>)  
 2. बच्चाको सिटमा राखी, नियम पालना गरी सुरक्षित रूपमा चलाउनुहोस् र साइकल चलाउने बेलामा लगाउने हेल्मेट र सिट बेल्ट प्रयोग गर्न काहिल्लै नबिर्सिनुहोस्। साधारणतया साइकलको छनौट गर्ने बेला साधारण साइकल / विद्युतीय साइकल / बच्चा सहित दुईजना चढ्न भिल्ले सुरक्षित खालको साइकल छाड्नुहोस्। साथै, साइकलबाट खस सक्ने सम्भावना भएकाले बच्चालाई माल साइकलमा राखेर साइकलबाट अलि कति पनि टाढा जानु हुँदैन।

※警察庁ホームページ (<https://www.npa.go.jp/bureau/traffic/bicycle/info.html>)

## ◎खाना वा खेला, घाँटीमा अड्केको बेला गरिने प्राथमिक उपचार

食べ物や玩具など、ものがのどにつまった時の応急手当

दुध शिशुहरूले हामिले सोच्दै नसोचेका बस्तु समेत मुखमा हाल्ने गर्छन्। खाना वा खेलाका घाँटीमा अड्किएमा निसासिने खतरा हुन्छ। हामीले बच्चाको घाँटीमा अड्किन सक्ने खालका वस्तुहरू (३ वर्षका बच्चाको मुखको व्यास ३९ मि.मि.), मुखबाट घाँटीको भित्री भागसम्मको लम्बाई ५३ मिलि मिटर। ३९ मि.मि. भनेको टोइलेट पेपरको भित्री भागको रोल जलो गोलाई हुन्छ) भने कुनै मनन गरी, खानेकुरा वा खेलाका प्रयोग गर्ने विधिहरू वा निर्देशन राम्ररी पढी घाँटीमा अड्केको बेला तुरुन्तै उपचार गर्न सक्नुको लागि प्राथमिक उपचार विधि जानी राख्नु आवश्यक छ।

- \* मुखभित्र आँला घुसाई घाँटीमा अड्केको बस्तु निकाल्न खोज्दा, अझै भित्र जाने सम्भावना हुन्छ।  
 1. बच्चाको घाँटीमा अड्केको बस्तु निकाल्न खोज्दा, अझै भित्र जाने सम्भावना हुन्छ।  
 2. बच्चाको घाँटीमा अड्केको बस्तु निकाल्न खोज्दा, अझै भित्र जाने सम्भावना हुन्छ।  
 3. बच्चाको घाँटीमा अड्केको बस्तु निकाल्न खोज्दा, अझै भित्र जाने सम्भावना हुन्छ।
- \* मुखभित्र आँला घुसाई घाँटीमा अड्केको बस्तु निकाल्न खोज्दा, अझै भित्र जाने सम्भावना हुन्छ।  
 1. बच्चाको घाँटीमा अड्केको बस्तु निकाल्न खोज्दा, अझै भित्र जाने सम्भावना हुन्छ।  
 2. बच्चाको घाँटीमा अड्केको बस्तु निकाल्न खोज्दा, अझै भित्र जाने सम्भावना हुन्छ।  
 3. बच्चाको घाँटीमा अड्केको बस्तु निकाल्न खोज्दा, अझै भित्र जाने सम्भावना हुन्छ।

乳幼児は、大人が思いもよらないものを口に入ります。食べ物や玩具等がのどにつまると、窒息する危険があります。周囲の大人が、普段から乳幼児ののどに詰まりやすい大きさの目安 (3歳児の最大口径39mm、口から喉の奥までの長さ51mm、39mmとは、トイレットペーパーの芯程度) を知り、食べ物や玩具の取り扱いに関する注意書きをよく確認するとともに、すぐに対処できるように、応急手当について知っておくことが必要です。  
※口の奥に指を入れて取り出そうとすると、異物がさらに奥へ進んでしまうことがあります。





## ◎ ५०० घुटाउने उचित विधि ५०० 離乳の進め方

बच्चाको विकास र वृद्धिको अवस्था हेरेर दूध छुटाउन शुरु गरौं। साथै, सहि दिनचर्याको बानी बसाल्न लगाई रमाइलो गरी खाना खाने र खानालाक वातावरण बनाउनुहोस्।  
 子どもの発育、発達の状態にあわせて離乳をすすめてみましょう。また、生活リズムを身につけ、食べる楽しさを体験していくことができるように工夫しましょう。

		दूध छुटाउने शुरुवात ↓ ५०० 離乳の開始		पूर्ण रूपमा दूध छुटाउन सफल ५०० 離乳の完了	
कति कसरी खाने खेपेको उचित विधि	तल प्रस्तुत सामग्री उदाहरणको रूपमा प्रस्तुत गरिएको छ। बच्चाको खाना प्रतिको रुची, शारीरिक विकासको अवस्था अनुसार फेरबदल गर्न सकिन्छ। 以下に示す事項は、あくまでも目安であり、子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて調整する。	दूध छुटाउने प्रारम्भिक चरण ५०० ५ देखि ६ महिनातिर ५०० ५~६ महिनातिर ५०० ५~६ महिनातिर	दूध छुटाउने मध्यम चरण ५०० ६ देखि ९ महिनातिर ५०० ६~९ महिनातिर ५०० ६~९ महिनातिर	दूध छुटाउने अन्तिम चरण ५०० ९ देखि ११ महिनातिर ५०० ९~११ महिनातिर ५०० ९~११ महिनातिर	पूर्ण रूपमा दूध छुटाउन सफल हुने समय ५०० ११ महिनातिर ५०० ११~१२ महिनातिर ५०० ११~१२ महिनातिर
	दूध छुटाउने प्रारम्भिक चरण ५०० ५ देखि ६ महिनातिर ५०० ५~६ महिनातिर	दूध छुटाउने मध्यम चरण ५०० ६ देखि ९ महिनातिर ५०० ६~९ महिनातिर	दूध छुटाउने अन्तिम चरण ५०० ९ देखि ११ महिनातिर ५०० ९~११ महिनातिर	पूर्ण रूपमा दूध छुटाउन सफल हुने समय ५०० ११ महिनातिर ५०० ११~१२ महिनातिर	
खाना पकाउने तरिका 調理形態	नरम हुने गरी पिनेको / मुछेको खाना なめらかにすりつぶした状態	जिब्रोले थिचेर मसिनो बनाउन सकिने जतिको ठोसपन 舌でつぶせる固さ	जिब्रोले दबाएर मसिनो बनाउन सकिने जतिको ठोसपन 歯ぐきでつぶせる固さ	जिब्रोले दबाएर मसिनो बनाउन सकिने जतिको ठोसपन 歯ぐきでつぶせる固さ	
एक पटक खाने खानाको मात्रा 一回あたりの目安量					
I अन्न (ग्राम) 穀類 (g)	(गिलो जाडलोबाट शुरुवात गर्ने) मसिनो हुनेगरी पिनेर खुवाएर हेर्ने। बानी बसिकेपछि मुछेको तोफ, सेतो माछा, अण्डाको पहेँलो भाग आदि खुवाएर हेर्ने।	पुरा गिलो जाडलो (जेनमाचु) ५०~८० 全がゆ 50~80	पुरा गिलो जाडलो (जेनमाचु) ९० - नरम भात ८० 全がゆ 90~軟飯 80	नरम भात ९० - साधारण भात ८० 軟飯 90~ご飯 80	
II सब्जी / फलफूल (ग्राम) 野菜・果物 (g)	अथवा मासु (ग्राम) 又は肉 (g) अथवा तोफ (ग्राम) 又は豆腐 (g) अथवा अण्डा (गोटो) 又は卵 (個)	२०~३० 20~30	३०~४० 30~40	४०~५० 40~50	
III माछा (ग्राम) 魚 (g)	अथवा मासु (ग्राम) 又は肉 (g) अथवा तोफ (ग्राम) 又は豆腐 (g) अथवा अण्डा (गोटो) 又は卵 (個)	१०~१५ 10~15	१५ 15	१५~२० 15~20	
अथवा मासु (ग्राम) 又は肉 (g) अथवा तोफ (ग्राम) 又は豆腐 (g) अथवा अण्डा (गोटो) 又は卵 (個)	अथवा मासु (ग्राम) 又は肉 (g) अथवा तोफ (ग्राम) 又は豆腐 (g) अथवा अण्डा (गोटो) 又は卵 (個)	१०~१५ 10~15	१५ 15	१५~२० 15~20	
अथवा मासु (ग्राम) 又は肉 (g) अथवा तोफ (ग्राम) 又は豆腐 (g) अथवा अण्डा (गोटो) 又は卵 (個)	अथवा मासु (ग्राम) 又は肉 (g) अथवा तोफ (ग्राम) 又は豆腐 (g) अथवा अण्डा (गोटो) 又は卵 (個)	३०~४० 30~40	४५ 45	५०~५५ 50~55	
अथवा मासु (ग्राम) 又は肉 (g) अथवा तोफ (ग्राम) 又は豆腐 (g) अथवा अण्डा (गोटो) 又は卵 (個)	अथवा मासु (ग्राम) 又は肉 (g) अथवा तोफ (ग्राम) 又は豆腐 (g) अथवा अण्डा (गोटो) 又は卵 (個)	५०~७० 50~70	८० 80	१०० 100	

		दूध छुटाउने शुरुवात ↓ ५०० 離乳の開始		पूर्ण रूपमा दूध छुटाउन सफल ५०० 離乳の完了	
कति कसरी खाने खेपेको उचित विधि	तल प्रस्तुत सामग्री उदाहरणको रूपमा प्रस्तुत गरिएको छ। बच्चाको खाना प्रतिको रुची, शारीरिक विकासको अवस्था अनुसार फेरबदल गर्न सकिन्छ। 以下に示す事項は、あくまでも目安であり、子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて調整する。	दूध छुटाउने प्रारम्भिक चरण ५०० ५ देखि ६ महिनातिर ५०० ५~६ महिनातिर	दूध छुटाउने मध्यम चरण ५०० ६ देखि ९ महिनातिर ५०० ६~९ महिनातिर	दूध छुटाउने अन्तिम चरण ५०० ९ देखि ११ महिनातिर ५०० ९~११ महिनातिर	पूर्ण रूपमा दूध छुटाउन सफल हुने समय ५०० ११ महिनातिर ५०० ११~१२ महिनातिर
	दूध छुटाउने प्रारम्भिक चरण ५०० ५ देखि ६ महिनातिर ५०० ५~६ महिनातिर	दूध छुटाउने मध्यम चरण ५०० ६ देखि ९ महिनातिर ५०० ६~९ महिनातिर	दूध छुटाउने अन्तिम चरण ५०० ९ देखि ११ महिनातिर ५०० ९~११ महिनातिर	पूर्ण रूपमा दूध छुटाउन सफल हुने समय ५०० ११ महिनातिर ५०० ११~१२ महिनातिर	
खाना पकाउने तरिका 調理形態	नरम हुने गरी पिनेको / मुछेको खाना なめらかにすりつぶした状態	जिब्रोले थिचेर मसिनो बनाउन सकिने जतिको ठोसपन 舌でつぶせる固さ	जिब्रोले दबाएर मसिनो बनाउन सकिने जतिको ठोसपन 歯ぐきでつぶせる固さ	जिब्रोले दबाएर मसिनो बनाउन सकिने जतिको ठोसपन 歯ぐきでつぶせる固さ	
एक पटक खाने खानाको मात्रा 一回あたりの目安量					
I अन्न (ग्राम) 穀類 (g)	(गिलो जाडलोबाट शुरुवात गर्ने) मसिनो हुनेगरी पिनेर खुवाएर हेर्ने। बानी बसिकेपछि मुछेको तोफ, सेतो माछा, अण्डाको पहेँलो भाग आदि खुवाएर हेर्ने।	पुरा गिलो जाडलो (जेनमाचु) ५०~८० 全がゆ 50~80	पुरा गिलो जाडलो (जेनमाचु) ९० - नरम भात ८० 全がゆ 90~軟飯 80	नरम भात ९० - साधारण भात ८० 軟飯 90~ご飯 80	
II सब्जी / फलफूल (ग्राम) 野菜・果物 (g)	अथवा मासु (ग्राम) 又は肉 (g) अथवा तोफ (ग्राम) 又は豆腐 (g) अथवा अण्डा (गोटो) 又は卵 (個)	२०~३० 20~30	३०~४० 30~40	४०~५० 40~50	
III माछा (ग्राम) 魚 (g)	अथवा मासु (ग्राम) 又は肉 (g) अथवा तोफ (ग्राम) 又は豆腐 (g) अथवा अण्डा (गोटो) 又は卵 (個)	१०~१५ 10~15	१५ 15	१५~२० 15~20	
अथवा मासु (ग्राम) 又は肉 (g) अथवा तोफ (ग्राम) 又は豆腐 (g) अथवा अण्डा (गोटो) 又は卵 (個)	अथवा मासु (ग्राम) 又は肉 (g) अथवा तोफ (ग्राम) 又は豆腐 (g) अथवा अण्डा (गोटो) 又は卵 (個)	१०~१५ 10~15	१५ 15	१५~२० 15~20	
अथवा मासु (ग्राम) 又は肉 (g) अथवा तोफ (ग्राम) 又は豆腐 (g) अथवा अण्डा (गोटो) 又は卵 (個)	अथवा मासु (ग्राम) 又は肉 (g) अथवा तोफ (ग्राम) 又は豆腐 (g) अथवा अण्डा (गोटो) 又は卵 (個)	३०~४० 30~40	४५ 45	५०~५५ 50~55	
अथवा मासु (ग्राम) 又は肉 (g) अथवा तोफ (ग्राम) 又は豆腐 (g) अथवा अण्डा (गोटो) 又は卵 (個)	अथवा मासु (ग्राम) 又は肉 (g) अथवा तोफ (ग्राम) 又は豆腐 (g) अथवा अण्डा (गोटो) 又は卵 (個)	५०~७० 50~70	८० 80	१०० 100	

\* स्वच्छता र सरसफाइमा ध्यान दिई खान सजिलो हुने गरि चकाएको खाना दिनुहोस्  
 ※ 衛生面に十分に配慮して食べやすく調理したものを与える







• **शिशु स्याहार सुल्केरी बिदा** लिन अपमाउन पर्ने प्रक्रिया

- शिशु स्याहार सुल्केरी बिदाको लागि कार्यालयमा लिखित रूपमा निवेदन पेश गर्नु पर्दछ। कमसेकम बिदा लिन चाहेको १ महिना भन्दा अगाडि नै बिदाको लागि निवेदन पेश गर्नुहोस्।
- बालबच्चाको लागि निवेदन पेश गर्नुहोस्।
- बालबच्चाको लागि निवेदन पेश गर्नुहोस्।
- बालबच्चाको लागि निवेदन पेश गर्नुहोस्।

◎ **गर्भवती, सुल्केरी या शिशु स्याहार सुल्केरी बिदाका कारण नोक्सानी हुने खालको भेदभाव या ह्यारेस्मेन्ट आदि स्वीकार्य नहुने।**

गर्भवती, सुल्केरी या सुल्केरी बिदाका कारण कार्यालयबाट बर्खास्त गर्ने, निराश्रय गर्ने, घट्टा गर्ने जस्ता नोक्सानी हुने खालको भेदभावपूर्ण व्यवहार गर्न प्रतिबन्ध लगाएको छ। त्यसैगरी कार्यालयमा गर्भवती, सुल्केरी या सुल्केरी बिदाको विषयलाई होच्याउने खालको ह्यारेस्मेन्टको रोकथामलाई अनिवार्य गरिएको छ। यदि ह्यारेस्मेन्ट आदि का कारण असहज परिस्थिति महसूस भएमा कार्यालयमा परामर्श गर्नुहोस्।

गर्भवती, सुल्केरी या सुल्केरी बिदाका कारण नोक्सानी हुने खालको भेदभावपूर्ण व्यवहार गर्न प्रतिबन्ध लगाएको छ। त्यसैगरी कार्यालयमा गर्भवती, सुल्केरी या सुल्केरी बिदाको विषयलाई होच्याउने खालको ह्यारेस्मेन्टको रोकथामलाई अनिवार्य गरिएको छ। यदि ह्यारेस्मेन्ट आदि का कारण असहज परिस्थिति महसूस भएमा कार्यालयमा परामर्श गर्नुहोस्।

◎ **साना बच्चाको हेरचाह गर्दै कामलाई निरन्तरता दिनको लागि**

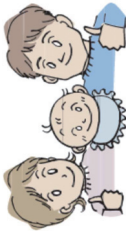
- छोटो कार्य समय व्यवस्था
- छोटो कार्य समय व्यवस्था
- छोटो कार्य समय व्यवस्था
- छोटो कार्य समय व्यवस्था

• **बच्चाको हेरचाह बिदा**

प्राथमिक स्कूल भर्ना नभएका बच्चाका आमा बुबाले बच्चाबिरामी भएको, घाइत भएको अवस्थामा या बच्चालाई खोप लगाउन जानु पर्ने वा स्वास्थ्य परीक्षण गर्न जानु परेमा, नियमित तलवी बिदाको बाहेक १ जना बच्चा भएको खण्डमा वर्षमा ५ दिन थप, २ जना बच्चा भएमा १० दिन सम्मको पूरै दिन वा आधा दिनको हिसाबले हेरचाहको लागि थप बिदा प्राप्त गर्न सक्दछ।

- बच्चाको हेरचाह बिदा
- बच्चाको हेरचाह बिदा
- बच्चाको हेरचाह बिदा
- बच्चाको हेरचाह बिदा

माथि उल्लेख विषयमा जानकारीको लागि प्रिफेक्टर श्रम विभाग, रोजगार वातावरण तथा समानता शाखा (लोदोफुकुकेन रोदोक्को कोचो खान्को/किन्तो बु) मा सम्पर्क राख्नुहोस्।



◎ **शिशु स्याहारको लागि कामबाट अवकाश लिएका व्यक्तिलाई पुनःरोजगार सहयोग**

- शिशु स्याहारको लागि कामबाट अवकाश लिए, पुनः रोजगार गर्न इच्छुक व्यक्तिलाई लक्षित गरी सूचना प्रदान, पुनः रोजगार सम्बन्धी सेमिनार गरी या तयारीको लागि सहयोग प्रदान गर्ने कार्यक्रमहरू संचालन भइरहेको छ।
- रोजगार बीमा, साधारणतया सेवाबाट अवकाश लिएको १ वर्ष भित्र नयाँ काम खोज्ने प्रयत्न (साइस्योको खाबुदो) गरिरहेको अवधिमा बीमा रकम प्राप्त गर्न सकिन्छ। तर उक्त अवधिमा गर्भवती, सुल्केरी, शिशु स्याहार, रोग या घाइते भै, पुनः रोजगार हुन नसकेको खण्डमा रोजगार बीमाको सम्बन्धित लम्बाउन सकिन्छ (सेवाबाट अवकाश लिए पछि बढीमा ४ वर्ष सम्म)।
- बालबच्चाको लागि निवेदन पेश गर्नुहोस्।
- बालबच्चाको लागि निवेदन पेश गर्नुहोस्।

सम्पर्क: सार्वजनिक रोजगार सुरक्षा कार्यालय (हेलो वरको)   
 १ महिना भन्दा अगाडि नै बिदाको लागि निवेदन पेश गर्नुहोस्।

◎ **सुल्केरी शिशु पालनपोषण हेरचाह भत्ता / सुल्केरी भत्ता र सामाजिक सुरक्षा बीमा शुल्क तथा राष्ट्रिय पेन्सन बीमा शुल्क छुट**

- बच्चा जन्मेको अवस्थामा सुल्केरी शिशु पालनपोषण हेरचाह भत्ता र सुल्केरी भत्ता प्रदान गरिने व्यवस्था छ। त्यसैगरी प्रसूति अगाडि र पछिको बिदाको अवधि र शिशु स्याहार बिदाको अवधिको सामाजिक सुरक्षा बीमा (स्याखाइ होकेन -कोसेइ ने किन) शुल्क छुट दिने व्यवस्था, र प्रसूति अगाडि र पछिको अवधिभरको राष्ट्रिय पेन्सन बीमा शुल्कमा छुट हुने व्यवस्था छ।
- उत्पन्न बच्चाको लागि निवेदन पेश गर्नुहोस्।
- उत्पन्न बच्चाको लागि निवेदन पेश गर्नुहोस्।

सम्पर्क: रोजगारदाताको कार्यालय, राष्ट्रिय स्वस्थ बीमा संघ (व्योखाइ केन्पो), स्वास्थ्य बीमा सहकारी (केन्को होकेन कुमीआइ), पेन्सन कार्यालय (नेन्किन जिमुसो), र राष्ट्रिय पेन्सन शुल्क छुट सम्बन्धि जानकारीको लागि नगरपालिका या स्थानीय निकायबाट शिशु पालनपोषण कार्यालय (सिकुच्योसोन कोकु मेन ने किन तातो मादोगुची) सोधपछि गर्नुहोस्।

◎ **बाल भत्ता (जिदो तेआते) १५ वर्षसम्म**

- शिशु पालनपोषण गरिरहेको बाल भत्ता प्रदान गरिन्छ। प्रदान गरिने रकम वार्षिक आम्दानी र बच्चाको उमेर अनुसार फरक हुन सक्छ। बच्चा जन्मेको अघिल्लो दिने ख १५ दिन भित्र बसोबास भएको नगरपालिका या स्थानीय निकाय (सिकुच्योसोन) मा आवेदन दिनु आवश्यक छ।
- बाल भत्ता प्रदान गरिने रकम वार्षिक आम्दानी र बच्चाको उमेर अनुसार फरक हुन सक्छ। बच्चा जन्मेको अघिल्लो दिने ख १५ दिन भित्र बसोबास भएको नगरपालिका या स्थानीय निकाय (सिकुच्योसोन) मा आवेदन दिनु आवश्यक छ।
- बाल भत्ता प्रदान गरिने रकम वार्षिक आम्दानी र बच्चाको उमेर अनुसार फरक हुन सक्छ। बच्चा जन्मेको अघिल्लो दिने ख १५ दिन भित्र बसोबास भएको नगरपालिका या स्थानीय निकाय (सिकुच्योसोन) मा आवेदन दिनु आवश्यक छ।

सम्पर्क: नगरपालिका या स्थानीय निकाय (सिकुच्योसोन) का बाल भत्ता काउन्टर (जिदो तेआते तातो मादोगुची)   
 १ महिना भन्दा अगाडि नै बिदाको लागि निवेदन पेश गर्नुहोस्।

◎ **बाल हेरचाह बिदा भत्ता १५ वर्षसम्म**

- बाल स्याहार सुल्केरी बिदा लिएको बेला, निश्चित शतहक पुरा भएको खण्डमा रोजगार बीमाबाट बिदा सुरु भएको समयमा बीमित रकम को ६०% (सुल्केरी बिदा लिएको ६ महिना पछि भए ५०%) बराबर सम्मको शिशु स्याहार बिदा भत्ताको रूपमा रकम दिने व्यवस्था छ।
- बाल स्याहार सुल्केरी बिदा लिएको बेला, निश्चित शतहक पुरा भएको खण्डमा रोजगार बीमाबाट बिदा सुरु भएको समयमा बीमित रकम को ६०% (सुल्केरी बिदा लिएको ६ महिना पछि भए ५०%) बराबर सम्मको शिशु स्याहार बिदा भत्ताको रूपमा रकम दिने व्यवस्था छ।
- बाल स्याहार सुल्केरी बिदा लिएको बेला, निश्चित शतहक पुरा भएको खण्डमा रोजगार बीमाबाट बिदा सुरु भएको समयमा बीमित रकम को ६०% (सुल्केरी बिदा लिएको ६ महिना पछि भए ५०%) बराबर सम्मको शिशु स्याहार बिदा भत्ताको रूपमा रकम दिने व्यवस्था छ।

सम्पर्क: सार्वजनिक रोजगार सुरक्षा कार्यालय (हेलो वरको)   
 १ महिना भन्दा अगाडि नै बिदाको लागि निवेदन पेश गर्नुहोस्।







## अतिरिक्त कोलम

### 予備欄

- \* यो अतिरिक्त कोलममा चिकित्सा संस्थाबाट जाँच गराउँदा प्रयोग गर्ने, आमा र बच्चाका केही चिन्ताको कुरा तथा आफ्नो मनमा लागेको कुरा स्वतन्त्र रूपमा लेख्नुहोस्।  
※当予備欄は医療機関を受診する時に利用したり、お母さんやお子さんの気になる点などを記載したり、ご自由にお使いください。

## अतिरिक्त कोलम

### 予備欄

- \* यो अतिरिक्त कोलममा चिकित्सा संस्थाबाट जाँच गराउँदा प्रयोग गर्ने, आमा र बच्चाका केही चिन्ताको कुरा तथा आफ्नो मनमा लागेको कुरा स्वतन्त्र रूपमा लेख्नुहोस्।  
※当予備欄は医療機関を受診する時に利用したり、お母さんやお子さんの気になる点などを記載したり、ご自由にお使いください。



# बारम्बार प्रयोग गरिएका नम्बरहरू

連絡先メモ

स्वास्थ्य जाँच सुविधा 健診受診施設	नाम 名称	टेलिफोन 電話
	ठेगाना 所在地	
तपाईंको बच्चा जन्माउने सुविधा 分娩予定施設	नाम 名称	टेलिफोन 電話
	ठेगाना 所在地	
बाल चिकित्सा 小児科	नाम 名称	टेलिफोन 電話
	ठेगाना 所在地	
दन्त चिकित्सक 歯科	नाम 名称	टेलिफोन 電話
	ठेगाना 所在地	
	नाम 名称	टेलिफोन 電話
	ठेगाना 所在地	
	नाम 名称	टेलिफोन 電話
	ठेगाना 所在地	
	नाम 名称	टेलिफोन 電話
	ठेगाना 所在地	

यदि तपाईंले मातृगृहमा जन्म दिँदै हुनुहुन्छ भने, तपाईंको सुडेनीले यो खण्ड  
भर्नुपर्छ (धारा 6 अन्वय, चिकित्सा स्याहार ऐनको खण्ड 4, अनुच्छेद 2)  
助産所で分娩予定の場合は助産所にて記載  
(医療法6条の4の2によるもの)

मातृगृहको नाम:  
助産所の名称:

सुडेनीको नाम:  
助産師の名称:

आपतकालीन सम्पर्क नम्बरहरू:  
緊急連絡先:

मिति भर्नुहोस्: (वर्ष) (महिना) (दिन)  
記載日: 年 月 日

गर्भावस्थाको अवस्था\*  
助産所で管理できる妊婦の状態(※)

सुँडेनीले एक्लै गर्भावस्था सम्हाल्न सक्नुहुन्छ  
助産師が管理できる妊婦

सुँडेनीले आफ्नो बिरामीको प्रसूति विशेषज्ञ र स्त्रीरोग विशेषज्ञको साथै आमा बच्चा  
लागोको मा'हिलाको अवस्था व्यवस्थित गर्नुपर्छ  
連携する産婦人科医師と相談の上、共働管理すべき妊婦

आकस्मिक  
अवस्थामा उपायहरू  
異常の際の対応  
について

कुनै पनि आपतकालिन अवस्था  
हाइडरार्गेनी चिकित्सा संस्थाको नाम  
連携して異常に対する医療機関名  
ठेगाना  
所在地

टेलिफोन  
電話

\* सुडेनी सेवा निर्देशिका २०१९ मा उल्लिखित "III मातृत्व व्यवस्थापन साकेत सूची" सहायता लिई  बक्समा टिक मार्क लगाउनुहोस्।  
※助産業務ガイドライン2019の「III妊婦管理適応リスト」を参照してにチェックを記載すること。



# जापानमा बसोबास गरिरहेका विदेशी नागरिकहरूको लागि बच्चा स्याहार्ने र हुर्काउने चार्ट

गर्भधारण र प्रसूतिदेखि प्राथमिक विद्यालयमा भर्नासम्म

外国人住民のための子育てチャート～妊娠・出産から小学校入学まで～

- स्वास्थ्य संस्था 医療機関 ■ मातृशिशुसम्बन्धी सेवाहरू 母子に関する事業
- कानुनद्वारा तोकिएको मातृशिशु स्वास्थ्य सेवा 法律で決まっている母子保健事業
- सरकारी कार्यालय 役所
- अन्य (राजदूतावास, नर्सरी, प्राथमिक विद्यालय) その他(大使館・保育園・小学校)

हरेक प्रकारको परामर्शको लागि “बालबालिका हेरचाह पुस्ता समिलित सहयोग केन्द्र” मा आउनुहोस्।  
 各種の相談は、「子育て世代包括支援センター」へ。

## START

मैले गर्भधारण गरेको हुन सक्छ  
 妊娠したかも



1 स्वास्थ्य संस्थामा जाँचाउने  
 医療機関を受診

2 मातृशिशु स्वास्थ्य पुस्तिका लिन जाने  
 母子健康手帳をもらいに行く

3 गर्भवती महिलाको नियमित स्वास्थ्य जाँच गराउने  
 妊婦健診を受ける

4 प्रसूति तथा शिशु स्याहार एकमुष्ट रकमको प्रक्रिया  
 出産育児一時金の手続き

5 आमा (बुबाआमा) को लागि क्लासमा सहभागी हुने  
 母(両)親学級に参加

6 गर्भवती महिलाको घर भ्रमण  
 妊婦訪問

7 अस्पतालमा भर्ना र प्रसूति  
 入院・分娩

15 3~5 महिनाको शिशुको स्वास्थ्य जाँच  
 3~5か月児健診

16 स्तनपान छुटाएर बेबी फुड खुवाउनेसम्बन्धी क्लास  
 離乳食教室

17 दूध छोड्ने बेला भएको बच्चाको स्वास्थ्य जाँच  
 乳児後期健診

14 2 महिनाको खोप  
 2か月予防接種

खोप लागउन सुरु  
 予防接種スタート

13 दूधे बालबालिका भएका सबै घरहरू भ्रमण  
 乳児家庭全戸訪問

12 1 महिनाको स्वास्थ्य जाँच  
 1か月健診

11 नवजात शिशुलाई हेर्ने घर भ्रमण  
 新生児訪問

10 राजदूतावास तथा अध्यागमन ब्यूरोमा गर्ने प्रक्रिया  
 大使館・入国管理局での手続き

9 बच्चा जन्मेपछिको केयर सेवा बच्चाको जन्म अघि र बच्चा जन्मेपछिको सहायता सेवा  
 産前・産後サポート事業

8 जन्म दर्ता र बालबालिका भत्ताको लागि आवेदन आदि  
 出生届・児童手当申請等



## GOAL

1 वर्ष 1歳  
 1歳児健診

18 महिनाको शिशुको स्वास्थ्य जाँच  
 1歳6か月児健診

19 2 वर्षको शिशुको दाँलको स्वास्थ्य जाँच  
 2歳児歯科健診

20 3 वर्षको शिशुको स्वास्थ्य जाँच  
 3歳児健診

21 नर्सरी वा योउचियनमा भर्ना  
 保育園・幼稚園入園

22 5 वर्षको शिशुको स्वास्थ्य जाँच  
 5歳児健診

23 विद्यालयमा भर्ना हुनु अघिको स्वास्थ्य जाँच  
 就学前健診

प्राथमिक विद्यालयमा भर्ना  
 小学校入学

入学式

参考資料：公益財団法人がけの国際交流財団「外国人住民のための子育てチャート～妊娠・出産から小学校入学まで～」

## 1. गर्भधारण गरेमा 妊娠したら

- 1 स्वास्थ्य संस्थामा स्वास्थ्य जाँच 医療機関受診
- 2 गर्भधारणबारे सूचित गराउने र मातृशिशु स्वास्थ्य पुस्तिका 妊娠届と母子健康手帳

आफूले गर्भधारण गरेको जस्तो लागेमा छिटो प्रसूति विज्ञान भएको अस्पतालमा जानुहोस्। त्यसपछि बसोबास गरिरहेको ठाउँको सरकारी कार्यालयमा गएर “गर्भधारणबारे सूचित” गराउनुहोस् र “मातृशिशु स्वास्थ्य पुस्तिका” लिनुहोस्। त्यसबेला पब्लिक हेल्थ नर्स आदिसँग कुराकानी गरी, आउने दिनहरूमा बच्चा जन्माउनको लागि गर्भपन कुराहरू वा स्वास्थ्य स्थितिको कुरा आदि, आफूलाई आवश्यक सम्पूर्ण कुराहरूबारे परामर्श लिनुहोस्। तपाईंलाई विभिन्न क्ल्यासहरू आदिको जानकारीका साथसाथै “गर्भवती महिलाको नियमित स्वास्थ्य जाँचको सहायता कुपन” (थोरै पैसामा गर्न सकिने गर्भवती महिलाको नियमित स्वास्थ्य जाँचको कुपन) पनि दिइन्छ।

मातृशिशु स्वास्थ्य पुस्तिका भनेको तपाईं र तपाईंको बच्चाको स्वास्थ्यको रेकर्ड राख्ने एकदम महत्वपूर्ण पुस्तिका हो। यो पुस्तिका स्वास्थ्य जाँच, स्वास्थ्य संस्थामा जाँचउने बेला, खोप लगाउने बेला र स्वास्थ्य मार्गदर्शनको बेला अनिवाय रूपमा लिएर आई, आवश्यकता अनुसार यसमा लेख्न लगाउनुहोस्। जापानमा यो पुस्तिका बच्चा ठूलो नभएसम्म जतन गरेर राखिन्छ र कुनै घरमा त बच्चाको विवाहमा आमाले यो पुस्तिका आफ्नो बच्चालाई दिन्छन्।

### 3 गर्भवती महिलाको नियमित स्वास्थ्य जाँच [केही जाँच खर्च आफैले बेहोर्नु पर्नेछ] 妊婦健診【一部自己負担あり】

“गर्भवती महिलाको नियमित स्वास्थ्य जाँचको सहायता कुपन” प्राप्त गरेपछि अस्पतालमा गई नियमित रूपमा स्वास्थ्य जाँच गराउनुहोस्। जापानमा कुल 14 पटक स्वास्थ्य जाँच गराउन सिफारिस गरिएको छ। स्वास्थ्य जाँचमा तपाईंको स्वास्थ्य स्थिति र बच्चाको विकास र स्वास्थ्य स्थिति निश्चय गर्नको लागि निरीक्षण र मापन गरिन्छ र गर्भावस्थामा आवश्यक पोषण र दैनिक जीवनमा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरूबारे परामर्श आदि दिइन्छ।

### 4 प्रसूति तथा शिशु स्याहार एकमुष्ट रकम 出産育児一時金

अस्पताल अनुसार फरक पर्छ तर जापानमा बच्चा जन्माउनको लागि 4 देखि 6 लाख येन जति खर्च लाग्छ। स्वास्थ्य विमाणा आबद्ध भएको व्यक्तिलाई “प्रसूति एकमुष्ट रकम” को रूपमा 4 लाख 20 हजार येन प्रदान गरिने हुनाले, अभिमा रूपमा बच्चा जन्माउने योजना गरेको अस्पतालको काउन्टरमा आवश्यक क्रिया गनुहोस्।

### 5 आमा(बुबाआमा) को लागि क्लास 母(両)親学級

गाउँपालिका वा नगरपालिका र स्वास्थ्य संस्थामा आमा र बुबाआमा दुवैको लागि क्लास सञ्चालन गरिने हुनाले ती क्लासहरूमा सहभागी हुनुहोस्। बच्चाको जन्म अघि र बच्चा जन्मेपछि गाउँपालिका वा नगरपालिकाद्वारा प्रदान गरिने सेवामा जानकारी, नवजात शिशुको शरीर सजा गर्ने (नुहाइदिने) तरिका, गर्भवतिस्यस्यस्य शिशु स्याहारको बेलासम्म आवश्यक पोषण, ओदल केयर आदिबारे व्यावहारिक प्रशिक्षण पनि समावेश गरी गरिने यी क्लासहरू, विद्यमान रूपमा सिक् सकिन्छ। सिक्दै जाने क्रममा प्रसूति र शिशु स्याहारबारे विस्तृत रूपमा विचार गर्न सकिन्छ। तपाईं जन्मेको देश वा शैल र धर्म अनुसार फरक चलन वा विचार गर्ने तरिका पनि हुन सक्छ तर सम्भव भएसम्म जापानमा गरिने शिशु स्याहारको तरिका पनि गरेर हेर्नुहोस्।

### 6 गर्भवती महिलाको घर भ्रमण 妊婦訪問

गर्भवतस्थामा स्वास्थ्य स्थिति र शारीरिक परिवर्तन जस्ता धेरै कुराहरूबारे चिन्ता लाग्ने गर्छ। साथै कस्तो खानेकुरा खानुपर्छ, बच्चा जन्माउनको लागि तयारी र शिशु स्याहारका कुराहरू आदि, अस्पताल वा क्लिनिकमा गएको बेला परामर्श लिन नसकिने कुराबारे पनि गाउँपालिका वा नगरपालिकाको पब्लिक हेल्थ नर्स वा प्रसूतिकर्मिनी घर भ्रमण गरी सल्लाह दिने हुनाले, अच्छारी नमानिकन यो सेवा प्रयोग गर्नुहोस्।

### 7 बच्चा जन्माउने (अस्पतालमा भर्ना) तयारी 出産(入院)の準備

अचानक प्रसव पीडा र गर्भनाल फुट्न सक्छ। अस्पतालमा भर्ना भएको बेला, प्रसूतिको बेला, बच्चाको जन्म पछि, अस्पतालबाट छिटाउनुपर्ने समय आदिमा आवश्यक कुराहरू तयारिपर गर्नु पर्ने गरी छिटो तयार गरी, घरको मूलद्वार वा परिवारको सदस्यहरूले थाहा पाउने ठाउँमा तयार गरेर राख्नुहोस्। धेरै कुराहरू भर्ना गरिने अस्पतालमा पनि तयार गरेर राखेको हुने हुनाले, ती कुराहरू अगाडि नै निश्चय गरेपछि माल आफूले तयार गर्नुपर्ने कुराहरूको तयारी गर्नुहोस्। पार्टनर वा परिवारको सदस्यसँग तयारी गर्नुभन्दा अझ राम्रो कुराहरू अझ राम्रो सम्झनाको रूपमा याद गर्न सकिन्छ। प्रसूतिको लागि अस्पतालमा भर्ना हुने क्रियाको बेला अनिवाय रूपमा आवश्यक कुराहरू: मातृशिशु स्वास्थ्य पुस्तिका, स्वास्थ्य विमा काई, इन्वान, भर्ना हुने स्वास्थ्य संस्थाको जाँचउने कुपन आदि। राम्रोसँग जापानी भाषा नबुझ्ने भएमा अनुवादन एलिकेशन भएमा ढुक्क हुन सकिन्छ।

## 2. बच्चाको जन्मदेखि 1 वर्षको उमेरसम्म お子さんが生まれてから1歳まで

### ● विभिन्न प्रक्रियाहरू 諸手続き

#### 8 गाउँपालिका वा नगरपालिका (सहर तथा गाउँको सरकारी कार्यालय वा वडा कार्यालय) लाई सूचित गराउने 自治体(市町村役場や区役所)に届けること

बच्चा जन्मेपछि गर्भपन प्रक्रियाहरू छन्। विभिन्न प्रकारका प्रक्रियाहरू गर्नुपर्ने हुनाले, म्याद भित्र गर्न सक्ने गरी कसले कुन प्रक्रिया गर्ने भन्ने कुरा अगाडि नै निर्धारण गरेर राख्नुहोस्।

#### ● जन्म दर्ता 出生届

बच्चा जन्मेपछि, जन्मेको दिन समेत गरेर 14 दिन भित्र बसोबास गरिरहेको ठाउँको गाउँपालिका वा नगरपालिकामा जन्म दर्ता गराउनु पर्छ। त्यसबेला जन्म दर्ता तथा बर्थ सर्टिफिकेट (स्वास्थ्य संस्थामा बच्चा जन्माएको खण्डमा स्वास्थ्य संस्थामा दिइन्छ), मातृशिशु स्वास्थ्य पुस्तिका र पार्टनर र तपाईंको पासपोर्ट लिएर जानुहोस्।

#### ● बाल चिकित्सा खर्च अनुदान सहयोग 小児医療費助成

यो तपाईंले बेहोर्नुपर्ने बच्चाको चिकित्सा खर्चको लागि दिइने अनुदान प्रणाली हो। गाउँपालिका वा नगरपालिका अनुसार यस प्रणालीको दायरामा पर्ने बच्चाको उमेर फरक फरक हुन्छ तर प्राथमिक विद्यालय पूरा नभएसम्म आदि, बच्चाको लागभग कुनै पनि चिकित्सा खर्च भुक्तानी गर्नु पर्दैन। बच्चाको नाम लेखिएको स्वास्थ्य विमा काई र बाल चिकित्सा खर्च पाउने योग्यता प्रमाणपत्र आदि लिएर बसोबास गरिरहेको ठाउँको गाउँपालिका वा नगरपालिकामा गई आवेदन दिनुहोस्।

#### ● बालबालिका भत्ता 児童手当

बच्चाले निम्न माध्यमिक विद्यालय पूरा नभएसम्म अभिभावक लाई भुक्तानी गरिन्छ (आय सीमा आदि छ)। बच्चा जन्मेको भोलिपल्टदेखि 15 दिन भित्र बसोबास गरिरहेको ठाउँको गाउँपालिका वा नगरपालिकामा गई आवेदन दिनुहोस्। हेरक कर्कको जुसमा “हलको स्थिति रिपोर्ट” पेस गरी नवीकरण गर्नुहोस्।

#### 10 राजदूतावास तथा अध्यागमन ब्यूरोमा रिपोर्ट गर्नुपर्ने 大使館・入国管理局に届けること

- जापानमा रहेको राजदूतावास (महालाण्ड्य दूतको कार्यालय)मा बच्चाको राष्ट्रियता प्राप्त गरी, पासपोर्टको आवेदन दिनुहोस्।
- बच्चा जन्मेको दिनदेखि 30 दिन भित्र अध्यागमन ब्यूरोमा बसोबास योग्यता प्राप्त गर्नुहोस्। बसोबास अनुमति आएपछि ओरिजिनल पासपोर्ट पेस गरेमा बसोबास काई जारी गरिन्छ।

### ● बसोबास गरिरहेको ठाउँको गाउँपालिका वा नगरपालिकाको मातृशिशु स्वास्थ्य सेवा 居住地の自治体の母子保健サービス

#### 9 बच्चा जन्मेपछिको केयर सेवा/बच्चाको जन्म अघि र बच्चा जन्मेपछि सहयोग सेवा 産後ケア事業・産前・産後サポート事業

#### ● बच्चा जन्मेपछिको केयर सेवा [सहायता छ] 産後ケア事業(補助あり)

बच्चा जन्मेपछि स्वास्थ्य स्थिति राम्रो नभएमा, बच्चालाई स्याहर्न र हुकोउन परिवारको सहयोग नपाएको कारण पछिका दिनहरूबारे चिन्ता लागेको स्थिति आदिमा पब्लिक हेल्थ नर्ससँग परामर्श लिएर हेर्नुहोस्। तपाईंले अस्पताल र मातृत्वगृह तथा सार्वजनिक कोष अन्तर्गतको समर्पित सुविधाहरू आदिमा प्रसूतिकर्मी आदिबाट केयर वा सहयोग लिन सक्नुहुन्छ। यी रात बस्ने प्रकारका, दिउँसो गएर घर फर्केने प्रकारका र भ्रमण गर्ने प्रकारका हुन्छन्।

#### ● बच्चाको जन्म अघि र बच्चा जन्मेपछि सहयोग सेवा [निःशुल्क] 産前・産後サポート事業【無料】

गाउँपालिका वा नगरपालिकाद्वारा गर्भवतस्था र बच्चालाई स्याहर्न र हुकोउने अवधिमा तालिम प्राप्त मातृशिशु स्वास्थ्य प्रवर्धक र पालनपोषण समूह सदस्य, बरिष्ठ पुस्ता वा बच्चाको स्याहार र हुकोएको अनुभव भएको व्यक्ति घर भ्रमणमा आउने, त्यति नै उमेर (महिना) का व्यक्तिहरू जन्मा हुने कार्यक्रम योजना गरिन्छ। चिन्ता लागेको कुराबारे परामर्श लिन र यस्ता कार्यक्रमहरूमा भाग लिई साथी बनाउनुहोस्।

#### 11 नवजात शिशुलाई हेर्ने घर भ्रमण/दुधे बालबालिका भएका सबै घरहरू भ्रमण 新生児訪問/乳児家庭全戸訪問

नवजात शिशुलाई हेर्ने घर भ्रमण सेवामा, प्रसूतिकर्मिहरू बच्चा जन्मेको दिनदेखि 28 दिन भित्र तपाईंको घर भ्रमणमा आउँछन् र उनीहरूले तपाईं (आमा) को स्वास्थ्य स्थितिमा कस्तिको सुधार भएको छ निश्चय गर्नुका साथसाथै बच्चालाई नानो आदि गरी बच्चाको विकास निश्चय गर्नेछन्। साथै आमालाई दुध खुवाउने, शरीर सफा गर्ने (नुहाइदिने), स्याहर्न र हुकोउने कुराहरू बारे पनि सल्लाह दिने हुनाले, थाहा नभएको कुरा वा चिन्ता लागेको कुरा जस्ता सोध्न चाहने सबै कुराहरू सोध्नुहोस्। दुधे बालबालिका भएका सबै घरहरू भ्रमण सेवामा, पब्लिक हेल्थ नर्स वा प्रवर्धक आदि 4 महिनासम्मका बालबालिका भएका सबै घरहरूको भ्रमणमा जान्छन् र आवश्यक जानकारी दिने, समस्या परेको कुरा छ वा छैन सोध्ने आदि गरी तपाईंको कुरा सुन्छन्।

निःशुल्क 無料

निःशुल्क 無料

निःशुल्क 無料

निःशुल्क 無料

1 महिनाको स्वास्थ्य जाँच बच्चा जन्मेको अस्पतालमा गरिन्छ र यो जाँचको बेला बच्चाको विकास र स्वास्थ्य तथा आमाको स्वास्थ्यको सुधार स्थिति निश्चय गरिन्छ। 3~5 महिनाको शिशुको स्वास्थ्य जाँच र दूध छोड्ने बेला भएको बच्चाको स्वास्थ्य जाँच गाउँपालिका वा नगरपालिकाको बालबालिका हेरचाह पुस्ता समिलित सहयोग केन्द्र अथवा स्वास्थ्य संस्थामा गरिन्छ। यी जाँचहरूमा बच्चाको शारीरिक तथा बौद्धिक विकास निश्चय गर्नको लागि जैनाउनुका साथसाथै स्वास्थ्य मार्गदर्शन आदि दिइने हुनाले गाउँपालिका वा नगरपालिकाबाट सूचना आएमा आएका जाँचालन जानुहोस। साथै बच्चाको कुराबारे वा तपाईं आफ्नै कुराबारे थाहा नभएको कुरा वा चिन्ता लागेको कुरा भएमा, टिपर राख्नुहोस र स्वास्थ्य जाँचको बेला परामर्श लिनुहोस।

14 खोप [नियमित खोपको शुल्क लाग्दैन • पृष्ठ 8 को सूची हेर्नुहोस]  
予防接種 (定期接種は無料・8頁一覧表参照)

गर्भधारणको पहिलो चरणमा बच्चाले आमाबाट प्राप्त गरेको प्रतिरक्षा शक्ति जन्मेको 6 महिना पछि लगभग सबै सिद्धिन्छ। त्यसको सट्टामा बच्चालाई सुरक्षाको लागि खोपको आवश्यकता पर्छ। बच्चालाई भाइरस वा ब्याक्टेरियाको सङ्क्रमक रोग लाग्ने भन्ने त्यसले छोटा अवधिमा नै गर्भमा रूचि रूचि सक्छ। सङ्क्रमक रोग भनेको रोकथाम गर्न सकिने रोग हो। खोप लगाएर पुष्टिबडी बनेपछि हतपत त्यो रोग लाग्दैन र लागिहालेपनि गम्भीर हुँदैन। “नियमित खोप” र “स्वेच्छा अनुसार लगाउने खोप” गरी खोप दुई प्रकारका हुन्छन्। स्वेच्छा अनुसार लगाउने खोपलाई पनि गन्यो भने, 1 वर्षमा 15 पटक भन्दा बढी र 3 वर्षसम्ममा अर्को 10 पटक जति खोप लगाउनु पर्ने हुन्छ। बच्चा जन्मेको 2 महिनादेखि खोप लगाउन सकिन्छ। एकैसाथ लगाउन सकिने खोपहरू पनि हुनाले नियमित रूपमा जाँचउने बालबालिकाको चिकित्सकसँग परामर्श लिई, योजनाबद्ध ढङ्गमा खोप लगाउनुहोस।

16 स्तनपान छुटाएर बेबी फुड खुवाउनेसम्बन्धी क्लास 離乳食教室

बच्चा जन्मेको 5~6 महिना तिर, पाँटी सिधा परेर बस्न सक्ने हुन थालेपछि स्तनपान छुटाउन सुरु गर्ने समय हुनाले, स्तनपान छुटाएर बेबी फुड खुवाउनेसम्बन्धी क्लास गरिन्छ। बच्चाको शरीर वा मुखको विकास स्थिति हेर्दै बेबी फुड खुवाउनु पर्छ। साथै खुवाउन सुरु गर्ने समय अनुसार कतिको कडा र कति परिमाण खुवाउने मातृ नभईवन खुवाउँदा राम्रो हुने पोषण पनि फरक हुन्छ। तपाईं जन्मेको देशको संस्कृति र धर्म आदि अनुसार फरक पनि हुन सक्छ तर यो क्लासमा धेरै उपयोगी कुराहरू पनि सिक्नुहुन्छ।

3. 1 वर्षको उमेरदेखि प्राथमिक विद्यालयमा भर्ना नभएसम्म  
1 歳から小学校入学まで

बसोबास गरिरहेको ठाउँको गाउँपालिका वा नगरपालिकामा गरिन्छ।

18 20 स्वास्थ्य जाँच 健康診査

जापानको कानुनमा अनिवार्य रूपमा 1 वर्ष 6 महिना (18 महिना) को स्वास्थ्य जाँच र 3 वर्षको शिशुको स्वास्थ्य जाँच गराउनुपर्छ भनेर तोकिएको छ। यो स्वास्थ्य जाँचको विवरणहरूमा बालबालिका चिकित्सकलाई जाँचउने, दन्त चिकित्सकलाई जाँचउने र दौत माझे तरिकाबारे, स्वास्थ्य र पोषण मार्गदर्शन आदि पर्दछन्। 2 वर्षको शिशुको दौतको स्वास्थ्य जाँचमा दन्त चिकित्सकलाई जाँचउनुका साथसाथै दौत माझे तरिकाबारे मार्गदर्शन र पोषणको कुरा आदि पनि समावेश हुन्छ।

22 5 वर्षको शिशुको स्वास्थ्य जाँच 5歳児健診

बालबालिकाको चिकित्सक, पब्लिक हेल्थ नर्स, चाइल्ड केयर वर्कर जस्ता विभिन्न पेसाका स्वास्थ्यकर्मीद्वारा बच्चाको विकास स्थिति निश्चय गरिन्छ। विकासमा समस्या भएको खण्डमा पनि, प्रारम्भिक चरणमा नै त्यो कुरा पत्ता लगाई, आवश्यक सहयोग र नर्सिङ गरेमा बच्चाको विकासमा चूट्टा गराउन मद्दत पुग्दछ। यो जाँच कुनै कुनै गाउँपालिका वा नगरपालिकामा नहुन पनि सक्छ।

23 विद्यालयमा भर्ना हुनु अगाडिको स्वास्थ्य जाँच 就学前健診

यो जाँच प्राथमिक विद्यालयमा भर्ना हुने अघिल्लो वर्षको नोभेम्बर महिनाको अन्त्यसम्ममा गराउनुपर्छ। यो जाँचमा बच्चाको प्रगति तथा विकास स्थिति निश्चय गरिन्छ।

जापानमा बच्चा जन्माउने,  
स्वास्थ्य हेर्नुकाउने विदेशी गर्भवती महिला तथा आमाहरूको लागि  
日本で出産、子育てをされる外国籍の妊産婦さんへ

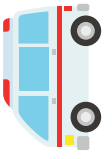
FREE  
धेरै जस्तो जापानको मातृशिशु स्वास्थ्य सेवा निःशुल्क प्रदान गरिन्छ  
日本の母子保健サービスは多くは無料です

जापानमा विभिन्न प्रकारका स्वास्थ्य जाँचहरू, क्यान्सर र भ्रमणहरू आदि धेरै जस्तो निःशुल्क हुनाले सक्रिय रूपमा यी सेवाहरूको उपयोग गर्नुहोस। विशेष गरी बच्चाको विकास निश्चय गर्ने दूधै शिशुको स्वास्थ्य जाँच महत्त्वपूर्ण हुन्छ। नछुटाईन जाँचउनुहोस। केही सेवाहरू (गर्भवती महिलाको नियमित स्वास्थ्य जाँच, बच्चा जन्मेपछिको केयर सेवा आदि) लिनको लागि शुल्क लाग्छ तर बसोबास गरिरहेको ठाउँको गाउँपालिका वा नगरपालिकाबाट खर्च कटौतीको सहयोग दिइन्छ।



एम्बुलेन्स पनि निःशुल्क छ  
救急車も無料です

अचानक बच्चाको स्वास्थ्य स्थिति खराब भएको बेला 119 नम्बरमा फोन गरी एम्बुलेन्स बोलाउनुहोस। एम्बुलेन्स गाउँपालिका वा नगरपालिकाको सञ्चालन गर्ने सेवा हुनाले यो निःशुल्क प्रयोग गर्न सकिन्छ। मोबाइल फोनबाट सम्पर्क गर्न बेला, हातमा आफ्नो ठेगाना तयार गरेर सम्पर्क गर्नुहोस।



बालबालिका हेरचाह पुस्ता समिलित सहयोग केन्द्र (स्वास्थ्य केन्द्र)मा उपचार गरिदिने  
子育て世代包括支援センター (保健センター) では治療はしません

बालबालिका हेरचाह पुस्ता समिलित सहयोग केन्द्र (स्वास्थ्य केन्द्र) भनेको गर्भवतीदेखि बालबालिका स्वास्थ्य हेर्नुकाउने अवधि (बच्चा प्राथमिक विद्यालयमा भर्ना नभएसम्म) को बुबाआमालाई मद्देव सहयोग गर्ने गाउँपालिका वा नगरपालिकाको काउन्टर हो। तपाईं आफूसँग वा बच्चासँग सम्बन्धित जन्मसुके, कुराबारे पनि परामर्श लिनुहोस। विशेषज्ञहरूले परामर्शका साथसाथै आवश्यक सेवा प्रयोग गर्न सक्ने गरी व्यवस्था मिलाइदिन्छ। बच्चा जन्माउने, खोप लगाउने, रोग वा चोटपटकको उपचार भने स्वास्थ्य संस्थामा गरिन्छ।

बच्चा स्वास्थ्य हेर्नुकाउने र हुकाउने  
ガほい 母 子 健 診  
育 て に く さ を 感 じ た ら

बच्चाको विकास सँगै “मेरो बच्चा एकाछिन पनि चुप लाग्ने बस्न सक्दैन, पुट्टा कुरा गर्न थालेपछि कतै पनि नहेरीकन त्यही माथै गिरिराख्छ, अरुको बच्चाहरू राम्रोसँग कुरा बुझ्न भइसके, किन मेरो बच्चा माथै...” जस्तो लाग्न पनि सक्छ। त्यस्तो बेला बालबालिका हेरचाह पुस्ता समिलित सहयोग केन्द्र (स्वास्थ्य केन्द्र) को पब्लिक हेल्थ नर्स वा नियमित रूपमा जाँचउने बालबालिकाको चिकित्सक आदिद्वारा परामर्श लिनुहोस। स्वास्थ्य जाँच पछि चिकित्सक आदिदेखि तपाईंको बच्चाको विकास अरु बच्चाको भन्दा फरक छ भनेर भन्न पनि सक्छन् तर आफूलाई आवश्यक सहयोग लिई, त्यस्ता कुराहरूलाई लो बच्चाको व्यक्तित्वको रूपमा लिई, बच्चाको सबल पक्षहरूको विकासमा सहयोग गर्नुहोस।



कुटपिट × गर्नु हुँदैन  
暴力は×です

प्रसूति अघि र पछि हार्मोन ब्यालेन्स तीव्र गतिमा परिवर्तन हुन्छ। साथै बच्चा जन्मेपछि स्तनपान गराउन र डब्लर फेर्नको लागि 2~3 घण्टाको अन्तरालमा उठनुपर्ने हुनाले दिन प्रति दिन शारीरिक तन्त्र मानसिक थकान बढ्दै गई हेरिने हुन्छ र त्यस्तो स्थितिमा बच्चालाई पिट्न पनि मिल्दैन। पाटनरलाई पनि तपाईंलाई जस्तै कामको रूचि सँगै बच्चा रोएको आवाजले निद्राउन नसकेको कारण रिसाएर कराउने वा पाटनरले पनि पिट्न सक्छुछ। तर जस्तोसुकै कारण भए तापनि कुनैपनि हालतमा पिट्ने, लाग्ने हिंसे गर्नु हुँदैन। यदि रिस उठेमा बच्चाको सुरक्षाको निश्चय गरेपछि, केही समय बच्चाबाट टाढा गई रिफ्रेस हुने अथवा बालबालिका हेरचाह पुस्ता समिलित सहयोग केन्द्र (स्वास्थ्य केन्द्र) मा फोन गरी आफ्नो मनमा लागेको कुरा गरिनुहोस।

