

丰岛区育儿 指南手册



丰岛区

关于日常生活

3~8

出游好去处

区役所

保健所/健康咨询所

图书馆

地图

关于分娩前后

9~16

流程图

①得知怀孕后

②提交怀孕登记

③产检

④分娩准备和分娩

⑤分娩后

⑥出生登记

⑦产后支援服务

⑧宝宝体检

⑨育儿咨询求助SOS

⑩临时托管/保姆/家庭支援服务

⑪保育园

⑫接种疫苗

有关育儿医疗

17~20

家庭医生

休日诊疗所

救护车/夜间急救/需要叫急救的情况

关于防灾

21~24

需要提前准备的东西

灾害时的电话留言

避难场所

救援中心地图

关于本育儿指南手册

☆用手机扫描二维码，可以查看更加详细的信息

☆如果有不明白的地方，也可以向志愿团体咨询

来了解一下都有哪些支援团体吧！

えぬびーおー ざいにちがいこくじん こそだて

NPO

在日外国人

子育て



出游好去处

在第5-6页的地图上标注有
适合带宝宝一起出游的场所

公园

区内有各种公园，比如“有很多花草树木的公园”、
“带游乐设施的公园”和“能看见电车的公园”

儿童家庭支援中心



这里有适合孩子玩耍的室内外游乐设施
工作人员也很熟悉宝宝们的情況

东部儿童家庭支援中心

西部儿童家庭支援中心

也可以咨询有关育儿的烦心事

☆ 东部儿童家庭支援中心的网站上
可以选择不同语言 ⇒



☆ 西部儿童家庭支援中心的网站上
可以选择不同语言 ⇒



丰岛市民中心

在这栋楼里有能够带宝宝游玩的“パパママすぽっと”

☆ 需要提前预约
网站有日文版和英文版 ⇒



下面这些地方能够咨询有关日常生活的问题
详情请参阅第7-8页地图上的信息

丰岛区区役所

住在丰岛区的居民可以咨询
各种在日常生活中遇到的问题

☆ 面向外国人的日常生活信息
网站上可以选择不同语言 ⇒



☆ 育儿方面的信息
网站上可以选择不同语言 ⇒



保健所 / 健康咨询所

住在丰岛区的居民可以咨询各种有关健康或育儿的问题

图书馆

有种类繁多的书籍和DVD
有大人和孩童的书籍
可以借阅书本或DVD



50300 とうしょかん
中央図書館

☆ 图书馆的网站
可以选择英文、中文和韩文 ⇒



☆ 关于使用图书馆 ⇒



出游好去处

- 公园
- 东部儿童家庭支援中心
- 西部儿童家庭支援中心
- 市民中心



小鳥がさえずる公園

西部子ども家庭支援センター



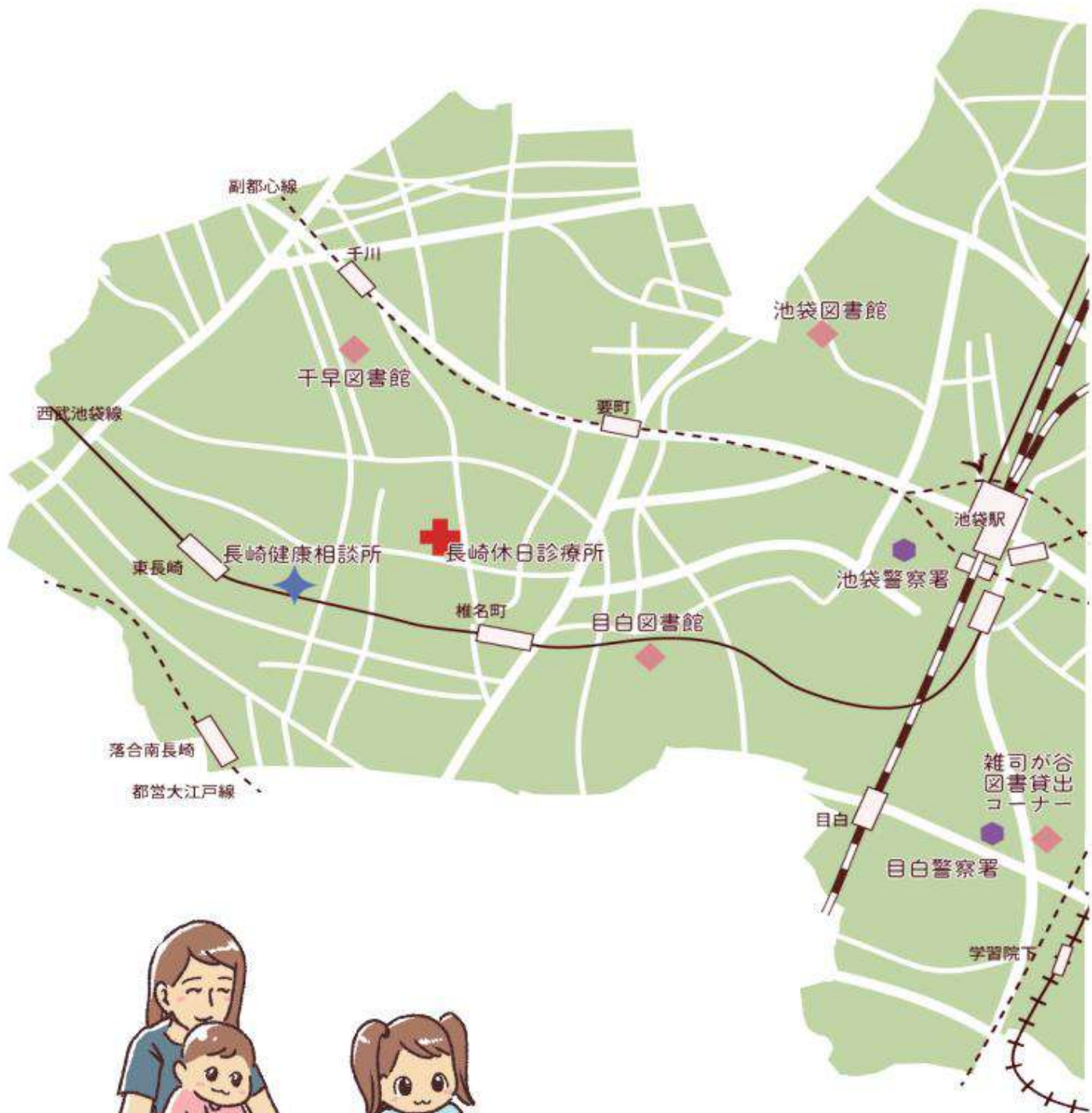
みなみながさき 南長崎 はらっぱ公園





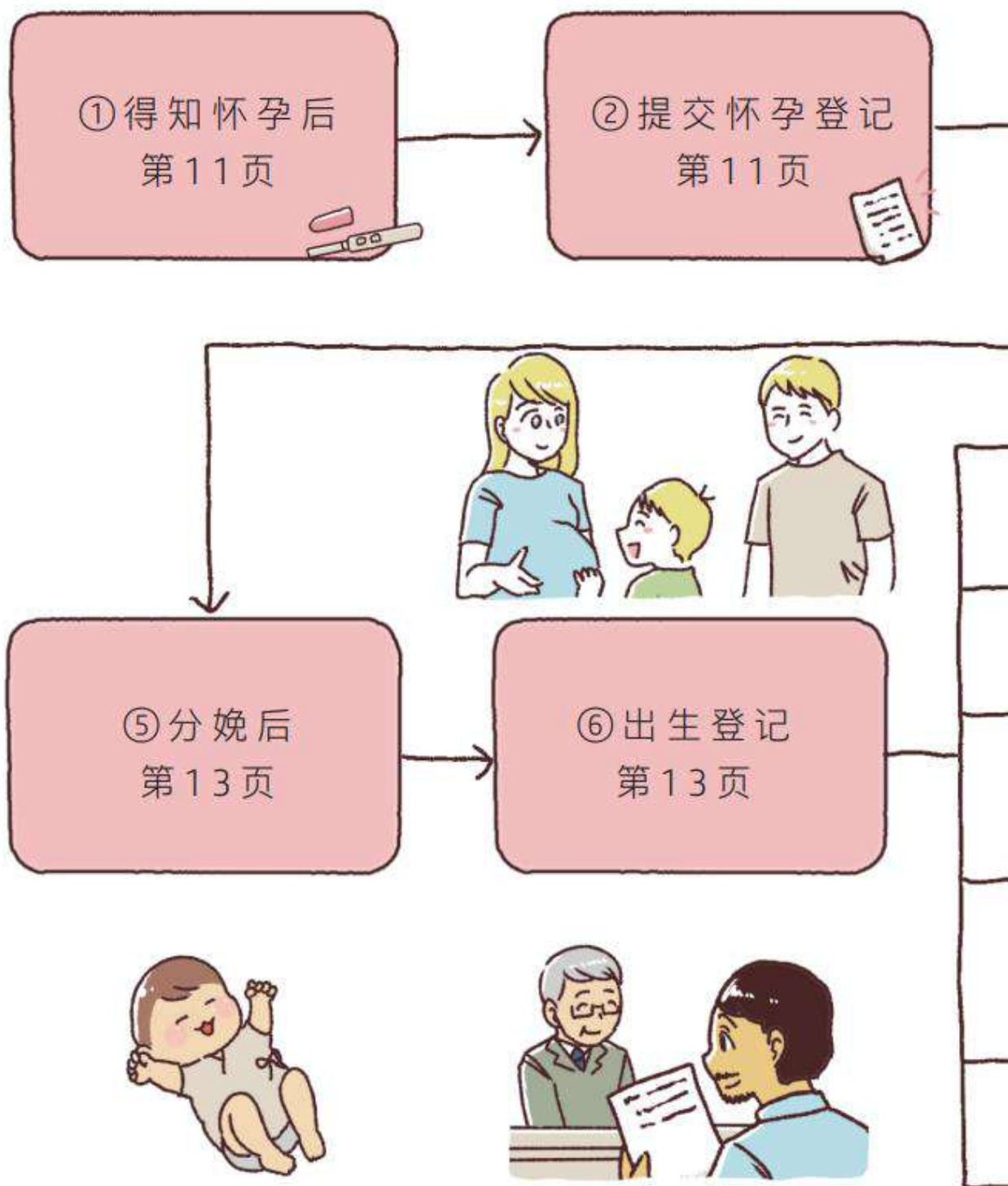
- こうえん
公園
- とうぶ こ かにいしえん
東部子ども家庭支援センター
- せいぶ こ かにいしえん
西部子ども家庭支援センター
- としま くみん
区民センター
(パパママ☆すぽっと)

区役所・保健所・健康咨询所・图书馆





流程图



“母子毛”是提供有关怀孕/分娩/育儿相关信息的网站
网站上可以选择不同语言



③ 产检
第12页



④ 分娩准备和分娩
第12页



⑦ 产后支援服务

第14页



⑧ 宝宝体检

第14页



⑨ 育儿咨询求助SOS

第15页



⑩ 临时托管/保姆/家庭支援服务中心
第15页



⑪ 保育园

第16页

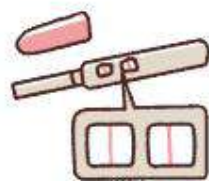


⑫ 接种疫苗

第16页

① 得知怀孕后

怀疑自己怀孕了，可以先去药妆店
购买验孕棒
然后回家验尿
如果结果呈阳性，则需前往医院做更精确的检查



关于日本的医院 ⇒



② 提交怀孕登记

可以去池袋保健所或者长崎健康咨询所，看哪个离您家更近
→具体位置请参考第7-8页的地图

☆需要带什么

- 在留卡（请务必带上您的在留卡！）
- My Number卡（若有的话）

☆会领取到什么

- “母子手册”
 - “母子健康包”
 - 产检时使用的检查券
 - 通知
 - 新生儿家访明信片
 - “孕妇挂标”
- 在“摇篮面试”环节与助产士或保健师面谈
 - 提交怀孕登记大概需要2小时左右

宝宝出生后会用到
请务必小心保管



③ 产检

检查妈妈和腹中宝宝的健康状况

怀孕 0周 ~ 23周：每月1次

怀孕 24周 ~ 35周：每2周1次

怀孕 35周 ~ 分娩：每周1次

☆需要带什么

• 产检时使用的检查券（请务必带上您的在留卡！）

• 钱（1万日元左右）• 母子手册 • 保险证 • 诊疗卡

▪ 第一次去医院时需填写“问诊表” “问诊表”的填写方法网站上可以选择不同语言 ⇒



▪ 医院会在孕36周左右向您说明该如何办理住院/分娩的手续，以及分娩费用等的详情

▪ 如果在孕期身体不适，可以请人来帮忙做家务（日常家务）或带孩子，每小时900日元

☆使用这项服务需要事先登记

详情可用外语查阅 ⇒



④ 分娩准备和分娩

分娩准备 用大号的待产包来装分娩所需的各种用品



分娩

如果见红或羊水破了，或是有10分钟左右一次的规律阵痛，请务必打电话给医院然后联系“阵痛出租车”，让出租车来接您

☆“阵痛出租车”的司机

受过专门培训，

能够给予孕妇必要的帮助

建议提前在出租车公司的网站上登记

让我们来搜一下吧

じんつうたくしー としまく

陣痛タクシー 豊島区





⑤ 分娩后

- 顺产的住院时间一般为5天，剖腹产为8天左右
- 出院的时候医院会出具“出生证明”
- 产后1个月的宝宝健康检查是在您分娩的医院进行



⑥ 出生登记

- 需在宝宝出生14天以内去提交出生登记
- 爸爸或妈妈都可以去提交
- 提交至丰岛区区役所3楼综合窗口课的4号窗口
 - 周一至周五：8:30 ~ 17:00
 - 周六 / 周日：9:00 ~ 17:00
- 周一至周五去的话，可以同时办理宝宝的住民登记、儿童医疗证和儿童补贴等其他手续。

☆ 需要带什么

• 出生证明 • 母子手册 • 在留卡

☆ 提交出生登记，并办完所有其他的手续，大概需要一整天的时间

☆ 提交出生登记后，还需将“新生儿家庭访问明信片”寄出



赤ちゃん訪問のご案内
赤ちゃんの誕生、おめでたうございます。
豊島区で生まれたすべての赤ちゃんの健康に訪問します。
お名前が決まったら必ずお出しください。

※お名前が変更された場合は、こちらを必ずお出しください。

住所		氏名		性別		年齢	
区	町	姓	名	男	女	年	月
豊島区	豊島	山田	太郎	男		1	1
豊島区	豊島	山田	花子		女	1	1
豊島区	豊島	山田	太郎	男		1	1
豊島区	豊島	山田	花子		女	1	1
豊島区	豊島	山田	太郎	男		1	1
豊島区	豊島	山田	花子		女	1	1
豊島区	豊島	山田	太郎	男		1	1
豊島区	豊島	山田	花子		女	1	1
豊島区	豊島	山田	太郎	男		1	1
豊島区	豊島	山田	花子		女	1	1

※お名前が変更された場合は、こちらを必ずお出しください。
*このお名前簿、お産後ケア訪問記録簿の両方から印刷します。
*印刷後から1か月程度有効となります。
*お名前簿のご郵送がある場合はお名前簿だけで印刷ください。

别忘了要把
“新生儿家访明信片”
寄出去哦！

这是去提交怀孕登记的时候会拿到的明信片
(装在母子健康包的资料里面)
助产士或保健师会来您家里拜访，
查看您的身体状况和宝宝的发育情况



⑦ 产后支援服务

身边没人能够帮忙，感觉自己应付不来的时候，可以使用各种产后支援服务

▪ 丰岛区的产后护理服务

到宝宝满三个月之前都可以使用

可以住在医院或助产院，学习照顾宝宝的方法

1天的费用是3,300日元，可以连续住3天

详情请打电话向保健所咨询

- 池袋保健所 ☎03-3987-4174
- 長崎健康相談所 ☎03-3957-1191

▪ 育儿支援帮手服务

在宝宝满1岁之前，可以请人上门帮忙做家务或带孩子

详情请打电话向“子ども家庭支援センター”咨询

- 東部子ども家庭支援センター ☎03-5980-5275
- 西部子ども家庭支援センター ☎03-5966-3131

▪ 保健师

宝宝出生后，保健师会到您的家里进行家庭访问

也可以随时通过电话向保健师咨询



⑧ 宝宝体检

▪ 出生后1个月体检

在宝宝出生的医院进行

(有的医院也会进行出生后2周的体检)

▪ 出生1个月以后的体检会在保健所或指定的医疗机关(提供体检服务的诊所)进行

☆ 以下是在保健所/健康咨询所进行的体检

•3-4个月体检 •1岁牙科检查(牙齿) •1岁半体检(牙齿) •3岁体检

☆ 以下是在东京都或丰岛区的医疗机关进行的体检

•6-7个月体检 •9-10个月体检 •1岁半体检(内科)

需要去做体检前，通知单会自动寄到您家里

需要去做体检前，
通知单会自动寄到您家里



⑨ 育儿咨询求助SOS

不论是有关宝宝的问题还是育儿中的烦恼都可以咨询

- 東部子ども家庭支援センター ☎03-5980-5275
- 西部子ども家庭支援センター ☎03-5966-3131
- 児童相談所 ☎03-6758-7910
- 子育てインフォメーション ☎03-4566-2487



⑩ 临时托管/保姆/家庭支援服务中心

临时要出门办事或暂时无法照顾宝宝时，
可以使用这些服务来临时托管宝宝或让人上门照顾宝宝。

- 使用临时托管、上门保姆和家庭支援服务需要提前登记
- 一部分的费用有补助

可以向区役所、保健师或支援团体来咨询如何使用此类服务以及如何做登记
☆可以向支援团体寻求帮助

搜索关键词

来了解一下都有哪些支援团体吧！

えぬびーおー ざいにちがいきこじん さんぜんさんご

NPO 在日外国人 産前産後



えぬびーおー ざいにちがいきこじん こそだて

NPO 在日外国人 子育て





⑪ 保育园

有的保育园可以接收出生6周后的小月龄宝宝

1. 需要上班的爸爸妈妈
2. 正在找工作的爸爸妈妈
3. 还在念书的爸爸妈妈
4. 因其他事由无法照顾孩子的爸爸妈妈

以上1-4的情况可以将孩子送去保育园

想将孩子送去保育园的话，需要到区役所申请

- 并不是申请了就能立刻入园，因此最好尽早申请
- 保育费用根据家庭收入的高低会有所不同
- 需要准备各种申请资料

先来咨询了解一下吧！

区役所4楼 儿童家庭部 保育课

入园第1/第2组

☎03-3981-2140



⑫ 接种疫苗

- 宝宝出生后两个月左右，“疫苗接种通知”就会寄到家里
- 可能与您国家的疫苗种类和接种顺序有所不同
- 如果要回自己的国家打疫苗，请务必带上母子手册

接种疫苗的顺序和疫苗的种类
网站上可以选择不同语言 ⇒



一直为您看病的医生（家庭医生）

在日本，如果宝宝生病了，一般都是去固定的医院或诊所看病，这叫做“相熟的医生”或“家庭医生”。

- 最好是离家近的医院或诊所
除了“小儿科”（儿童专科），常去的还有“耳鼻喉科”（耳朵或鼻子不舒服时）和“皮肤科”（有皮肤问题时）。先查好这些诊所的信息吧！
- 另外，最好多查询几家诊所的信息并提前制作诊疗卡。这样万一常去的那家预约不上，也可以去别家。

需要带什么

- 保险证
- 儿童医疗证
- 母子手册
- 诊疗卡（第2次以后）
- 钱（一万日元左右）

前往“休日诊疗所”或“急救中心”的时候也需携带同样的物品。



在医院看病的流程



- ① 在前台出示保险证/儿童医疗证/母子手册和诊疗卡
☆如果是第一次前往，还需要填写“问诊表”
☆请务必带上“儿童医疗证”



- ② 在等候区等待护士叫号



- ③ 叫到您的号后，进入诊室让医生看诊



- ④ 医生看完后，回到等待区继续等待叫号



- ⑤ 叫到您的号后，去前台拿回您的证件等物品



- ⑥ 如果开了药，则同时领取药品或处方笺
☆每个医院开药的方式会有所不同
1. 医院直接开药
2. 在医院领处方笺，然后去附近的“调剂药店”拿药

休日诊疗所

在周日或公众假期可以去“休日诊疗所”

去之前请务必要先打电话联系

请在第7-8页上的地图上查看具体位置

いけぶくろきゅうじつしんりょうじょ

- 池袋休日診療所（池袋休日诊疗所）

☎050-3146-4578或者☎03-3982-0198

周六：17:00～21:30

周日/公众假日：9:00～12:00，13:00～21:30

豊島区東池袋4-42-16（池袋保健所1楼）

ながさききゅうじつしんりょうじょ

- 長崎休日診療所（长崎休日诊疗所）

☎050-3146-4577或者☎03-3959-3385

周六不营业

周日/公众假日：9:00～12:00，13:00～16:30

豊島区长崎2-27-18（3楼）

救护车/夜间急救/需要叫急救的情况

平日的晚上可以去“儿童急救”

去之前请务必要先打电话联系

としまぶんきょう きゅうきゅう

- 豊島文京こども救急（丰岛文京小儿急救）

☎03-3941-3211

周一至周五：20:00～23:00

豊島区南大塚2-8-1（都立大塚医院1楼）

请在第7-8页上的地图上查看具体位置

如果不知道该叫救护车还是去医院，可以电话咨询

とうきょうしょうぼうちょうきゅうきゅうそうだん

- 東京消防庁救急相談センター（东京消防厅急救咨询中心）

☎#7119或者☎03-3212-2323

24小时应对

とうきょうとしょうにきゅうきゅういりょうでんわそうだん

- 東京都小児救急医療電話相談（东京都小儿急救医疗电话咨询）

☎#8000或者☎03-5285-8898

周一至周五：18:00～次日早上8:00

周六/周日/公众假日：早上8:00～次日早上8:00

遇到以下情况，则需要叫救护车，即使是假日或夜间也最好尽快去医院



需要立刻叫救护车的情况

☎119

- 身体持续抽搐10分钟以上
- 无法睁开眼睛，呼叫名字时无法很好地回应
- 呼吸困难，出现呜~呜~的声音
- 脸色苍白，嘴唇发紫

假日或夜间也最好去医院的情况

- 身体出现抽搐
- 腹部非常疼痛
- 头痛呕吐，无法动弹
- 无法顺利排尿
- 呼吸困难

呼叫救护车时所需的准备

- 被问到“是急救还是火灾”的时候，回答“是急救”
- 会被问到自己的名字和电话号码
- 也会被问到家庭地址
- 会询问孩子的情况
- 救护车会在打电话后大约10分钟内到达

☆为了能够冷静应对，可以提前把家庭住址和电话号码写下来贴在墙上

如果遇上地震、火灾或河流泛滥等灾害，家里的水电煤气可能会无法使用
为了应对这种情况，让我们提前做好准备吧

需要提前准备的东西（最好准备1周的量）

- 必须准备的物品
 - 宝宝的奶粉 • 奶瓶和消毒液 • 纸尿裤
 - 宝宝的饮用水⇒冲奶粉用的水 • 辅食，零食
 - 换洗衣物、鞋子、帽子 • 屁屁湿巾 • 背带 • 药品
- 条件允许的情况下最好的东西
 - 勺子、吸管、宝宝的牙刷
 - 毛巾、包被、比较大的披风
 - 简易厕所
 - 玩具、绘本

☆ 可以从电视、收音机或网上了解最新消息



Safety Tips

- 面向外国人的
日本政府官方防灾应用程序



iPhone



android



NHK WORLD JAPAN

- NHK WORLD Japan的频道，
可在电视上收看或通过收音机收听



CLAIR

- CLAIR是由一般财团法人自治体国际化协会
所提供的多语言生活指南



灾害时的电话留言

可以在电话留言里录音，比如说一句“我这边一切安好”
家人和朋友通过听这个录音来确认您的安全

- 只在日本国内使用
- 在公共电话亭、家里的座机或手机都可以使用
- 拨打号码171

想要录下自己的 留言信息的时候

- ① 拨打号码“171”
↓
- ② 按数字“1”
↓
- ③ 输入自己的电话号码
↓
- ④ 说一句留言

想要听别人的 留言内容的时候

- ① 拨打号码“171”
↓
- ② 按数字“2”
↓
- ③ 输入对方的电话号码
↓
- ④ 听对方的留言录音

避难场所

▪ 临时集合场所

这里是远离灾害发生的危险地带，能够暂时安心避难的场所
住在附近的居民可以来这里集合
可以在这里确认大家是否安好

临时集合的场所 ⇒



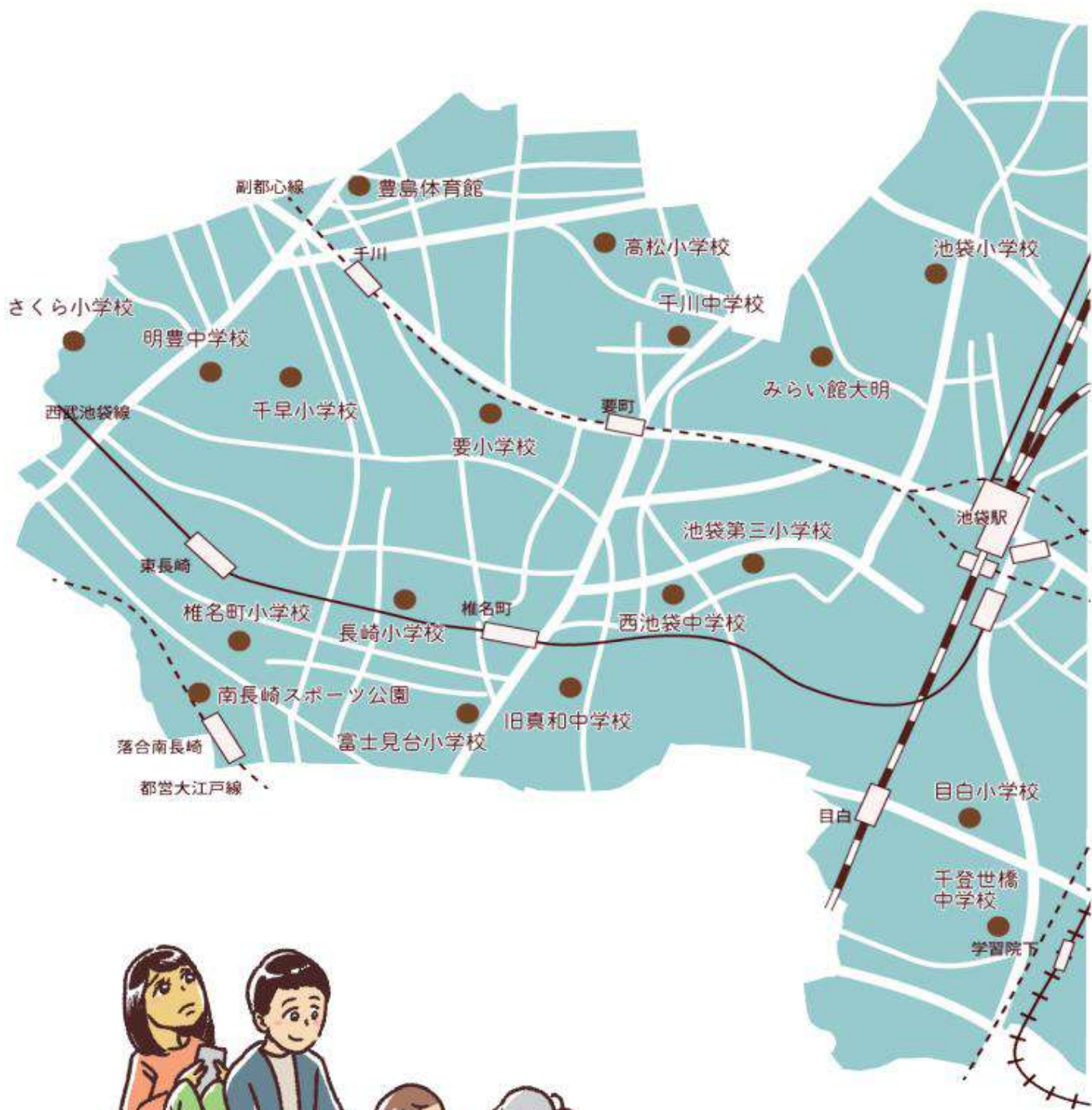
▪ 救援中心

这里是因受灾而无法继续待在家里的人们的临时生活场所
通常是附近的小学或中学

救援中心 ⇒



救援中心地图





● きゅうえん 救援センター













提前确认离家最近的救援中心的位置，会更放心哦





最好能记住的日语表达



-  ゆっくり話してください
Yukkuri hanashite kudasai
请说得慢一点。
-  やさしい日本語で話してもらえますか？
Yasashii Nihongo de hanashite moraemasuka?
可以用简单易懂的日语来说吗？
-  メモを書いてもらえますか？
Memo wo kaite moraemasuka?
可以帮我写下来吗？
-  ○○のことを知りたいです。
○○ no koto wo shiritaidesu.
我想知道关于XX的事情。
-  ○○のことで、困っています。
○○ no koto de, komatteimasu.
我现在对于XX感到非常苦恼。
-  どこに行けば情報をもらえますか？
Dokoni ikeba Jouhou wo moraemasuka?
我可以去哪儿获得相关信息呢？
-  どこに行けば相談できますか？
Dokoni ikeba Soudan dekimasuka?
我可以去哪里咨询呢？
-  書類の書き方を教えてください。
Shorui no Kakikata wo oshietekudasai.
可以教我如何填写这个资料吗？
-  おむつを変えたり、授乳できる場所がありますか？
Omutu wo kaetari, Junyuu dekiru bashowa arimasuka?
这里有可以换尿布和喂奶的地方吗？
-  ネットの調べかたを教えてください。
Net no Shirabekata wo oshiete kudasai.
我应该如何在网上查询？
-  サポートしてくれると嬉しいです。
Support shitekureru to ureshiidesu.
如果您能帮我，那就太好了。
-  教えてくれてありがとうございました。
Oshiete kurete arigatou gozaimasita.
谢谢您告诉我这些。

备忘栏

这本育儿指南手册是根据外国人妈妈们的呼声而制作的
希望大家都能在丰岛区安心地生产、快乐地育儿

発行 としまくこ 豊島区 かていぶこそだ 子ども家庭部 しえんか 子育て支援課

☎ 03-4566-2478

制作編集 せいさくへんしゅう ほうじん NPO 法人 Mother's Tree Japan

イラスト おだひろこ 織田博子





すすきみみずく
守护您的安产、育儿和健康



本指南是在
一般财团法人自治体国际化协会的
赞助下制作的

