

คู่มือแนะนำแนวทางการเริ่มต้น เลี้ยงดูบุตรของเขตโทชิมะ



เขตโทชิมะ

เกี่ยวกับการอยู่อาศัย

3~8

ที่เที่ยว

ที่ว่าการเขต

สาธารณสุขโฮเค็งโจะ • ศูนย์ให้คำปรึกษาเรื่องสุขภาพ

ห้องสมุด

แผนที่

เกี่ยวกับการคลอดและหลังคลอด

9~16

ผังงาน

- ① เมื่อตั้งครรภ์
- ② แจ้งเรื่องการตั้งครรภ์
- ③ การตรวจสุขภาพครรภ์
- ④ การเตรียมตัวคลอดและการคลอด
- ⑤ เมื่อคลอดแล้ว
- ⑥ การแจ้งเกิด
- ⑦ บริการช่วยเหลือหลังคลอด
- ⑧ การตรวจสุขภาพของทารกแรกเกิด
- ⑨ การปรึกษาขอความช่วยเหลือในการเลี้ยงดูบุตรSOS
- ⑩ การฝากเลี้ยงชั่วคราว • พี่เลี้ยง • ศูนย์แพมมิลี่ ซัพพอร์ต
- ⑪ เนอสเซอรี่ (โฮอิคุเอ็น)
- ⑫ วัคซีน

เกี่ยวกับการรักษาพยาบาล

17~20

แพทย์ประจำครอบครัว

สถานพยาบาลฉุกเฉิน

รพพยาบาล • เหตุฉุกเฉินยามวิกาลนั้นให้ติดต่อ • ไปที่ศูนย์รับเรื่องฉุกเฉินได้เลย

เกี่ยวกับภัยพิบัติ

21~24

สิ่งที่ควรเตรียม

บริการฝากข้อความเมื่อประสบภัยพิบัติ

ที่หลบหนีภัย

แผนที่ศูนย์ให้ความช่วยเหลือ

เกี่ยวกับคู่มือแนะนำ

☆ ใช้โทรศัพท์มือถือสแกนคิวอาร์โค้ด
เพื่ออ่านรายละเอียดเพิ่มเติมได้

☆ หากมีข้อสงสัยสามารถสอบถามได้ที่
[หน่วยงานให้ความช่วยเหลือ]

ลองค้นหาเกี่ยวกับหน่วยงาน
ให้ความช่วยเหลือ!

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



เกี่ยวกับการอยู่อาศัย

ที่เที่ยว

สถานที่เที่ยวสำหรับเด็ก
แนะนำไว้ในแผนที่หน้าที่ 5~6

สวนสาธารณะ

มีทั้ง[สวนสาธารณะที่มีต้นไม้ดอกไม้เยอะๆ] [สวนสาธารณะที่มีเครื่องเล่น]
[สวนสาธารณะที่มองเห็นรถไฟได้]

ศูนย์สนับสนุนครอบครัวและผู้เลี้ยงดูบุตร



ที่เล่นสำหรับเด็กมีของเล่นและมีสนาม
มีเจ้าหน้าที่ที่มีความรู้เรื่องของเด็กเล็กและทารกแรกเกิดประจำอยู่

ศูนย์สนับสนุนครอบครัวและผู้เลี้ยงดูบุตร ของภาคตะวันออก (tobu)
ศูนย์สนับสนุนครอบครัวและผู้เลี้ยงดูบุตร ของภาคตะวันตก (seibu)
สามารถปรึกษาเกี่ยวกับปัญหาการเลี้ยงดูบุตรได้

☆ เกี่ยวกับศูนย์ให้ความช่วยเหลือครอบครัวผู้มีบุตรเขตฝั่งตะวันออกนั้น ⇒



☆ เกี่ยวกับศูนย์ให้ความช่วยเหลือครอบครัวผู้มีบุตรเขตฝั่งตะวันตกนั้น ⇒



ศูนย์ราชการเขตโทชิมะ

มีสถานที่สำหรับเล่นภายในอาคารที่เรียกว่า [ปะปะมะมะสุฟุโตะโตะ]

☆ จำเป็นต้องทำการจองก่อนล่วงหน้า ⇒
สามารถดูเว็บไซต์เป็นภาษาอังกฤษได้



สถานที่ที่สามารถปรึกษาเรื่องการอยู่อาศัยได้
แนะนำไว้ในแผนที่หน้า 7~8

ที่ว่าการเขตโทชิมะ

ผู้ที่อาศัยอยู่ในเขตโทชิมะสามารถเข้ารับคำปรึกษาเรื่องการอยู่อาศัยต่างๆได้

☆ ข้อมูลข่าวสารการดำรงชีวิตสำหรับชาวต่างชาติ
เลือกภาษาในเว็บไซต์ได้ ⇒



☆ ข้อมูลข่าวสารการเลี้ยงดูบุตร
เลือกภาษาในเว็บไซต์ได้ ⇒



สาธารณสุขโฮเค็งโจะ・ศูนย์ให้คำปรึกษาเรื่องสุขภาพ

ผู้ที่อาศัยอยู่ในเขตโทชิมะสามารถเข้ารับคำปรึกษาเรื่องสุขภาพและการเลี้ยงดูบุตรได้

ห้องสมุด

มีหนังสือและแผ่นดีวีดีมากมาย
มีทั้งหนังสือสำหรับผู้ใหญ่และสำหรับเด็ก
สามารถยืมหนังสือและแผ่นดีวีดีได้



ちよだつ としよかん
中央 図書館

☆ เว็บไซต์ห้องสมุด
สามารถเลือกภาษาอังกฤษ, จีน, เกาหลีได้ ⇒



☆ เกี่ยวกับการใช้บริการห้องสมุด ⇒



เกี่ยวกับการอยู่อาศัย

ที่เที่ยว

- สวนสาธารณะ ■ ศูนย์สนับสนุนครอบครัวและผู้เลี้ยงดูบุตร ของภาคตะวันออก
- ศูนย์สนับสนุนครอบครัวและผู้เลี้ยงดูบุตร ของภาคตะวันตก ■ ศูนย์ราชการโทชิมะ

小鳥がさえずる公園

西部子ども家庭支援センター

副都心線

ふるさと千川ひろば

千川

千川彫刻公園

千川親水公園

千早公園

千早緑地公園

小鳥がさえずる公園

千早第二公園

千早フラワー公園

長崎公園

谷端川南緑道

谷端川親水公園

谷端川第二親水公園

西池袋公園

西池袋第二公園

池袋公園

池袋ふれあい公園

池袋第二公園

池袋の森

池袋駅前公園

池袋本町公園

池袋駅

池袋北線道

プレパーク

御嶽北公園

西口公園

池袋駅

元池袋史跡公園

南池袋公園

東長崎

南長崎はらっぱ公園

南長崎公園

南長崎スポーツ公園

南長崎花咲公園

落合南長崎

南長崎はらっぱ公園

南長崎はらっぱ公園

千早フラワー公園

目白の森

目白庭園

目白

目白庭園

雑司が谷みみずく公園

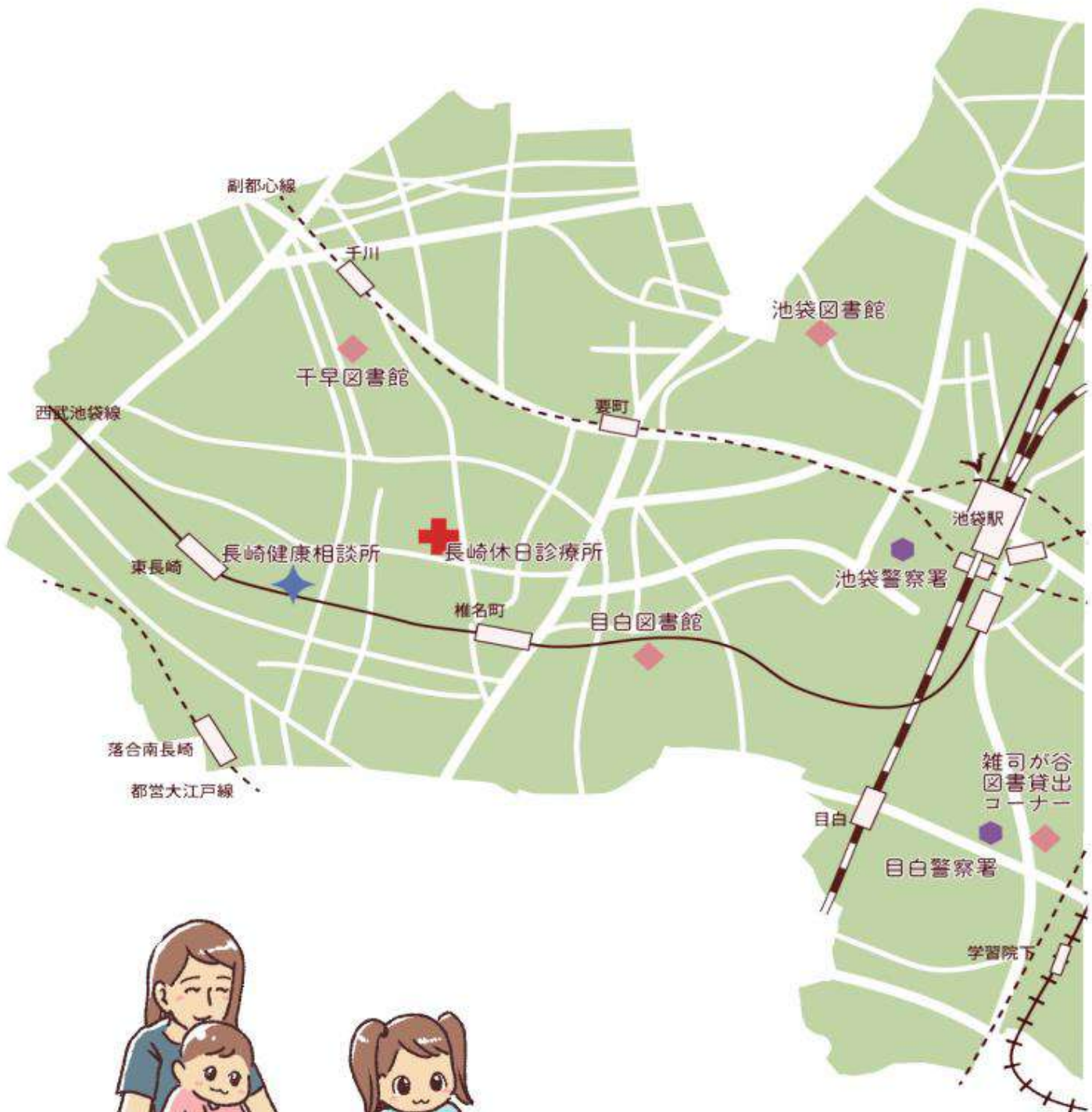
学習院下

高田第三公園

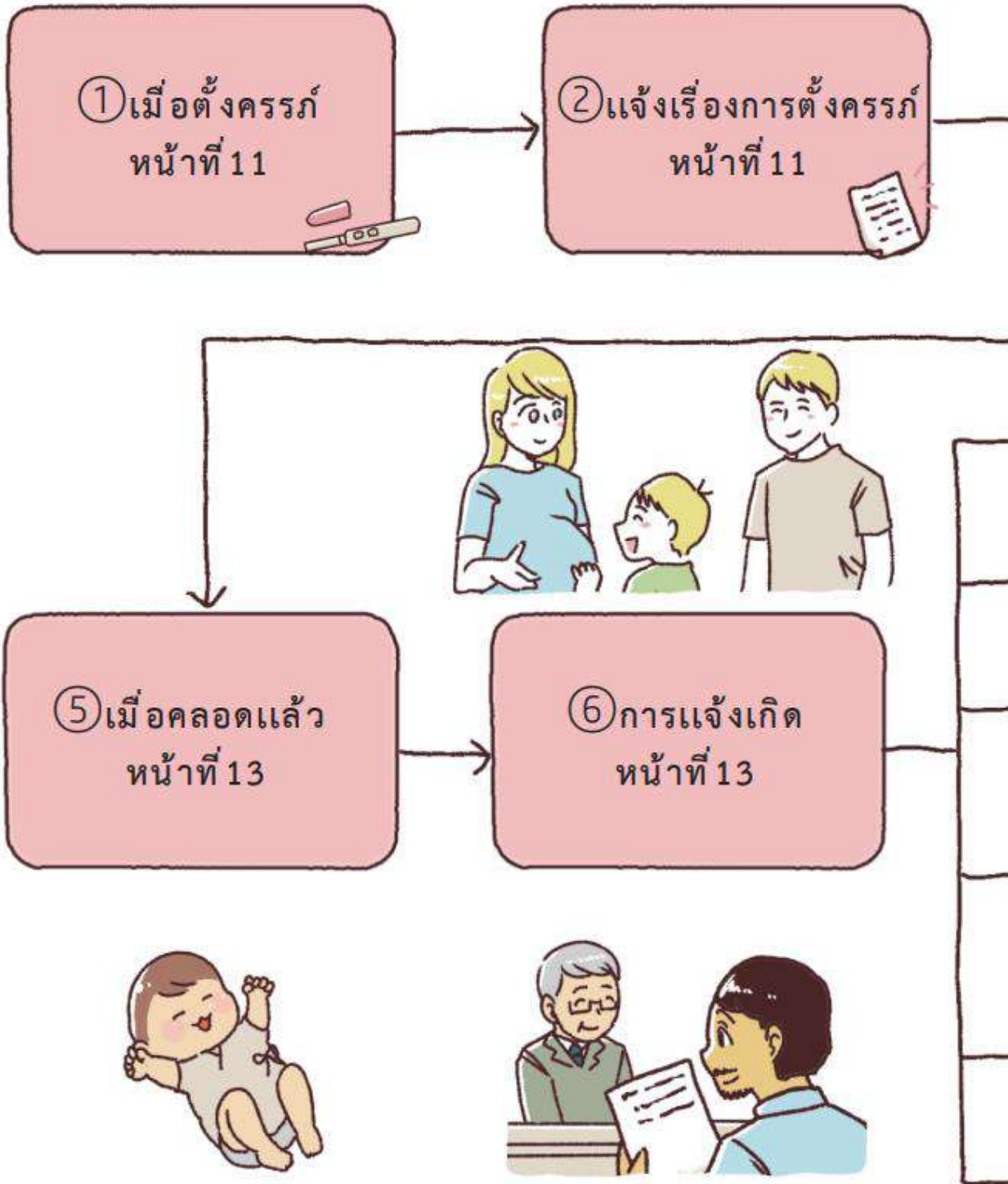


เกี่ยวกับการอยู่อาศัย

ที่ว่าการเขต • สาธารณสุขโฮเต็งโจะ •
ศูนย์ให้คำปรึกษาเรื่องสุขภาพ • ห้องสมุด



ผังงาน



มีเว็บไซต์[โเบซิโมะ]ที่มีข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการตั้งครรภ์ • การคลอด • การเลี้ยงดูบุตร
เลือกภาษาในเว็บไซต์ได้ ⇒



③ การตรวจ
สุขภาพครรภ์

หน้าที่ 12



④ การเตรียมตัว
คลอดและการคลอด

หน้าที่ 12



⑦ บริการช่วยเหลือหลังคลอด

หน้าที่ 14



⑧ การตรวจสุขภาพของทารกแรกเกิด

หน้าที่ 14



⑨ การปรึกษาขอความช่วยเหลือในการเลี้ยงดูบุตรSOS

หน้าที่ 15



⑩ การฝากเลี้ยงชั่วคราว • พี่เลี้ยง •
ศูนย์แพมมิลี ซัพพอร์ต

หน้าที่ 15



⑪ เนอสเซอรี่ (โฮอิคูเอ็น)

หน้าที่ 16



⑫ วัคซีน

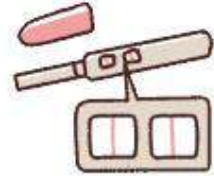
หน้าที่ 17

เกี่ยวกับการคลอดและหลังคลอด



① เมื่อตั้งครรภ์

เมื่อสงสัยว่า[อาจจะตั้งครรภ์?]ให้ไปร้านขายยา
ซื้อ[ชุดตรวจสอบการตั้งครรภ์]
ทำการตรวจที่บ้านโดยการปัสสาวะผ่าน
หากผลเป็นบวกให้ไปโรงพยาบาล



เกี่ยวกับโรงพยาบาลในญี่ปุ่น ⇒



② แจ้งเรื่องการตั้งครรภ์

ไปแจ้งได้ที่สาธารณสุขอึเคะบุคุโระหรือศูนย์ให้คำปรึกษาเรื่องสุขภาพนากาซากิ
เลือกไปที่ใดที่หนึ่งที่ใกล้บ้าน

→ ดูได้จากแผนที่หน้า 7~8

☆ สิ่งที่ต้องใช้

- บัตรไซริวการ์ด (บัตรต่างดาว) (จำเป็นต้องนำไปด้วย!)
- บัตรมายน์มเบอร์ (เฉพาะคนที่มี)

☆ สิ่งที่จะได้รับ

[สมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก]

[กระเป๋าสุขภาพแม่และเด็ก]

- คู่มือที่จะใช้สำหรับตรวจของ
โรงพยาบาล

• จัดหมาย

• ไปสการ์ดเยี่ยมเยียนทารก

[สัญลักษณ์แสดงการกำลังตั้งครรภ์]

- พุดคุยกับพยาบาลผดุงครรภ์หรือกับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข[ยูริคาโกะเม็นเซ็ทสึ]
- การแจ้งเรื่องการตั้งครรภ์นั้นใช้เวลาดำเนินการทั้งหมดประมาณสองชั่วโมง



ใช้เมื่อทารกคลอดออกมาแล้ว
เก็บไว้ให้ดี ๆ



③ การตรวจสุขภาพครรภ์

ตรวจสุขภาพของมารดาและทารกในครรภ์ที่โรงพยาบาล
 อายุครรภ์ 0 สัปดาห์ ~ 23 สัปดาห์ : เดือนละหนึ่งครั้ง
 อายุครรภ์ 24 สัปดาห์ ~ 35 สัปดาห์ : สองอาทิตย์ละหนึ่งครั้ง
 อายุครรภ์ 36 สัปดาห์ ~ กำหนดคลอด : อาทิตย์ละหนึ่งครั้ง

☆ สิ่งที่ต้องใช้

- คูปองที่จะใช้สำหรับตรวจของโรงพยาบาล (จำเป็นต้องนำไปด้วย!)
- เงินสด (ประมาณหนึ่งหมื่นเยน) • สมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก
- บัตรสุขภาพโฮะเค็งโซ • บัตรผู้ป่วยของโรงพยาบาล
- หากเป็นโรงพยาบาลที่เพิ่งไปเป็นครั้งแรกนั้น ให้กรอก[แบบฟอร์มสอบถามผู้ป่วย]
 วิธีการกรอกแบบฟอร์มสอบถามผู้ป่วย → 
 เลือกภาษาในเว็บไซต์ได้
- รายละเอียดเกี่ยวกับขั้นตอนการแอดมิทนอนโรงพยาบาล • การคลอด •
 ค่าใช้จ่ายในการคลอดนั้นทางโรงพยาบาลจะแจ้งให้ทราบเมื่ออายุครรภ์ 36 สัปดาห์ขึ้นไป
- หากไม่สบายในระหว่างการตั้งครรภ์สามารถใช้บริการช่วยเหลืองานบ้าน(งานภายในบ้าน)
 และบริการช่วยเหลือเด็กได้โดยค่าบริการนั้น 900 เยนต่อชั่วโมง
- ☆ ต้องลงทะเบียนก่อนเพื่อรับบริการช่วยเหลือนั้น สามารถอ่านรายละเอียด
 เป็นภาษาต่างชาติได้ → 



④ การเตรียมตัวคลอดและการคลอด

การเตรียมตัวคลอด เตรียมของใช้จำเป็นที่ต้องใช้ในการคลอดใส่กระเป๋าไว้



การคลอด

เมื่อมีอาการเหล่านี้ต้องโทรติดต่อโรงพยาบาล มูกเลือด • เจ็บคลอดทุกสับนาที •
 น้ำคร่ำแตก • เลือดไหล

แล้วจึงโทรเรียกแท็กซี่

[จินซึเอแท็กซี่] รอแท็กซี่มารับ

☆ จินซึเอแท็กซี่คือแท็กซี่ที่คนขับสามารถ
 ให้การช่วยเหลือผู้ที่ตั้งครรภ์ได้

ควรลงทะเบียนไว้ก่อนล่วงหน้า

ค้นหา!

じんづらくしー

としまく

陣痛タクシー

豊島区



เกี่ยวกับการคลอดและหลังคลอด



⑤ เมื่อคลอดแล้ว

- [คลอดธรรมชาติ]นอนโรงพยาบาลประมาณห้าวัน,[ผ่าคลอด]นอนโรงพยาบาลประมาณแปดวัน
- วันที่ออกจากโรงพยาบาลจะได้[ใบรับรองการเกิด]
- จะตรวจสุขภาพครบหนึ่งเดือนของทารกที่โรงพยาบาลที่ทารกคลอด



⑥ การแจ้งเกิด

- ต้องแจ้งภายใน14วันหลังจากทารกคลอด
- ต้องดำเนินการแจ้งโดยบิดาหรือมารดา
- ไปแจ้งได้ที่ช่องหมายเลข4แผนกการทั่วไปชั้น3ของที่ว่าการเขตโทชิมะ
 - วันจันทร์~วันศุกร์ ช่วงเวลา 8:30น.~17:30น.
 - วันเสาร์และวันอาทิตย์ ช่วงเวลา 9:00น.~17:00น.
- วันจันทร์ถึงวันศุกร์จะทำการเพิ่มชื่อทารกเข้าทะเบียนบ้านและดำเนินการเรื่องรับบัตรรักษาพยาบาลเด็กและเรื่องเงินสวัสดิการเด็ก

☆ สิ่งที่ต้องใช้

• ใบรับรองการเกิด • สมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก • บัตรไซริวการ์ด(บัตรต่างด้าว)

☆ การดำเนินการแจ้งเกิดนั้นกว่าจะเสร็จสิ้นทุกขั้นตอนใช้เวลาทั้งหมดประมาณหนึ่งวัน

☆ ทำการส่ง[ไปสการ์ดเยี่ยมเยียนทารก]หลังจากดำเนินการแจ้งเกิดแล้ว



赤ちゃん訪問のご案内
赤ちゃんの成長を、おめでとうございます。
無事誕生されたすべての赤ちゃんの健康に祈ります。
お名前が済まされたら必ずお出しください。
※お名前が済まされたら、1週間以内にお出しください。

氏名	性別	生年月日	出生地	出生日	出生時間	出生場所
姓						
名						
氏名						
姓						
名						
氏名						
姓						
名						

出生年月日 年 月 日 出生時間 時 分 出生場所 市 区 町 丁目 番 号

出生地 市 区 町 丁目 番 号

出生時間 時 分

出生場所 市 区 町 丁目 番 号

出生年月日 年 月 日 出生時間 時 分 出生場所 市 区 町 丁目 番 号

出生地 市 区 町 丁目 番 号

出生時間 時 分

出生場所 市 区 町 丁目 番 号

出生年月日 年 月 日 出生時間 時 分 出生場所 市 区 町 丁目 番 号

出生地 市 区 町 丁目 番 号

出生時間 時 分

出生場所 市 区 町 丁目 番 号

出生年月日 年 月 日 出生時間 時 分 出生場所 市 区 町 丁目 番 号

出生地 市 区 町 丁目 番 号

出生時間 時 分

出生場所 市 区 町 丁目 番 号

หยุด
[ไปสการ์ดเยี่ยมเยียนทารก]
ลงในคู่มือไปรษณีย์!

เป็นไปสการ์ดที่ได้รับตอนไปแจ้งการตั้งครรภ์

(อยู่ในกระเปาะสุขภาพแม่และเด็ก)

หลังคลอดเจ้าหน้าที่สาธารณสุขหรือพยาบาลผดุงครรภ์จะแวะมาเยี่ยมดูอาการของคุณแม่และพัฒนาการการเจริญเติบโตของทารก



⑦ บริการช่วยเหลือหลังคลอด

สามารถใช้บริการนี้ได้ ในยามที่ไม่มีใครคอยช่วยเหลือ

- งานด้านการดูแลคุณแม่หลังคลอดของเขตโทชิมะ
สามารถใช้บริการได้จนทารกอายุสามเดือน
นอนค้างที่โรงพยาบาลหรือที่สถานพยาบาลการผดุงครรภ์จะมีการสอนวิธีการเลี้ยงดูทารกแรกเกิด
สามารถเข้าพักได้วันละ3300เยน
สามารถเข้าพักติดต่อกันได้สามวัน
โทรสอบถามรายละเอียดได้ที่ สาธารณสุข[โฮเค็งโจะ]
 - 池袋保健所 ☎03-3987-4174
 - 長崎健康相談所 ☎03-3957-1191
- งานด้านการบริการที่เลี้ยงช่วยเหลือในการเลี้ยงดูบุตร
จะช่วยเหลือเด็กและช่วยเหลืองานบ้านของบ้านที่มีเด็กอายุต่ำกว่าหนึ่งขวบ
โทรสอบถามรายละเอียดได้ที่ ศูนย์ให้ความช่วยเหลือครอบครัวผู้มีบุตร
[โคโดโมะคะเคชิเอ็นเซ็นเตอร์]
 - 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
- เจ้าหน้าที่สาธารณสุข
หลังจากทารกคลอดแล้ว จะมีการมา[เยี่ยมเยียนทารก]ที่บ้าน
นอกจากนี้ ก็สามารถโทรปรึกษาได้ตลอด



⑧ การตรวจสุขภาพของทารกแรกเกิด

- จะมี[ตรวจสุขภาพเมื่ออายุครบ1เดือน]
จะทำการตรวจที่โรงพยาบาลที่ทำการคลอดนั้นๆ
(บางแห่งอาจมีการตรวจหลังจากคลอดสองสัปดาห์ด้วย)
 - การตรวจสุขภาพหลังจากที่[ตรวจตอนอายุครบ1เดือน]แล้วนั้น จะทำการ
ตรวจครั้งถัดไปที่ สาธารณสุขโฮเค็งโจะหรือที่สถานพยาบาลที่รับตรวจ
 - ☆ การตรวจที่ สาธารณสุขโฮเค็งโจะ • การตรวจที่ ศูนย์ให้คำปรึกษาเรื่องสุขภาพ
 - ตรวจสุขภาพเมื่ออายุครบ3~4เดือน • ตรวจสุขภาพปากและฟันเมื่ออายุครบ1ขวบ(ฟัน)
 - ตรวจสุขภาพเมื่ออายุครบ1ขวบครึ่ง(ฟัน) • ตรวจสุขภาพเมื่ออายุครบ3ขวบ
 - ☆ การตรวจที่ โรงพยาบาลในเขตโทชิมะและในโตเกียว
 - ตรวจสุขภาพเมื่ออายุครบ6~7เดือน • ตรวจสุขภาพเมื่ออายุครบ9~10เดือน
 - ตรวจสุขภาพเมื่ออายุครบ1ขวบครึ่ง(แผนกอายุรกรรม)
- จะมีจดหมายแจ้งไปส่งที่บ้านล่วงหน้าก่อนถึงกำหนดนัดตรวจ

เกี่ยวกับการคลอดและหลังคลอด



⑨ การปรึกษาขอความช่วยเหลือในการเลี้ยงดูบุตรSOS

สามารถปรึกษาได้ทุกเรื่อง เรื่องของทารก,เรื่องปัญหาการเลี้ยงดูต่างๆ

- 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 การฝากเลี้ยงชั่วคราว • พี่เลี้ยง • ศูนย์แพมมิลี่ ซัพพอร์ต

ใช้บริการฝากเลี้ยงทารกได้เมื่อจำเป็นต้องไปทำธุระนอกบ้าน

- การใช้บริการฝากเลี้ยงชั่วคราว,บริการพี่เลี้ยง,แพมมิลี่ ซัพพอร์ตนั้นจำเป็นต้องลงทะเบียนก่อน
- มีเงินช่วยเหลือในการใช้บริการด้วย

สามารถปรึกษาเกี่ยวกับการใช้บริการและการลงทะเบียนได้ที่ [ที่ว่าการเขต], [โฮเค็งโจะ],[หน่วยงานให้ความช่วยเหลือ]

☆ มี [หน่วยงานให้ความช่วยเหลือ] ที่สามารถปรึกษาได้

คำที่ใช้ในการค้นหา

ลองค้นหาเกี่ยวกับหน่วยงาน
ให้ความช่วยเหลือดู!

えぬびーおー ざいにちがいこくじん さんぜんさんご

NPO 在日外国人 産前産後



えぬびーおー ざいにちがいこくじん こそだて

NPO 在日外国人 子育て





⑪ เนอสเซอรี (โฮอิคูเอ็น)

สามารถฝากทารกที่อายุ 6 เดือนขึ้นไปได้ที่โฮอิคูเอ็น

1. บิดา-มารดามีอาชีพประจำ
 2. บิดา-มารดากำลังหางานอยู่
 3. บิดา-มารดาเป็นนักเรียนนักศึกษา
 4. บิดา-มารดามีความจำเป็นอื่นนอกเหนือจากที่กล่าวมา
- บิดา-มารดาผู้อยู่ในเงื่อนไขข้อ 1~4 สามารถฝากบุตรเข้าโฮอิคูเอ็นได้

สามารถยื่นเรื่องขอฝากบุตรเข้าโฮอิคูเอ็นได้ที่ที่ว่าการเขต

- แม้จะยื่นเรื่องแล้วก็อาจจะไม่สามารถฝากเข้าได้ทันที ฉะนั้นควรดำเนินการล่วงหน้าโดยเร็วที่สุด
- ค่าเทอมโฮอิคูเอ็นนั้นจะถูกคำนวณจากรายรับ
- ในการยื่นเรื่องนั้นมีสิ่งจำเป็นที่ต้องใช้ในการยื่น

อันดับแรกต้องเข้าไปคุยปรึกษาก่อน

ที่ ชั้น 4 ของที่ว่าการเขต

แผนกครอบครัวผู้ที่มีบุตรฝ่ายการเนอสเซอรี
(โคโตโมะคาเตบุ โฮอิคูคะ)

การเข้าโฮอิคูเอ็นกลุ่มที่ 1 • กลุ่มที่ 2

☎ 03-3981-2140



⑫ วัคซีน

- เมื่อทารกอายุครบสองเดือนจะมีใบแจ้งการฉีดวัคซีนมาที่บ้าน
- ชนิดและลำดับของวัคซีนอาจจะแตกต่างจากประเทศภูมิลำเนาของมารดา
- หากมีการฉีดวัคซีนที่ประเทศภูมิลำเนาของมารดานั้นให้นำสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็กไปด้วย

เกี่ยวกับชนิดและลำดับการฉีดวัคซีน
เลือกภาษาในเว็บไซต์ได้



แพทย์ประจำครอบครัว (โฮมด็อกเตอร์)

ที่ผู้ป่วนจะมีการเลือกสถานพยาบาลเตรียมไว้ยามเมื่อลูกมีการเจ็บป่วย
สถานพยาบาลดังกล่าวเรียกว่า[แพทย์ประจำครอบครัว](โฮมด็อกเตอร์)

- ควรเลือกสถานพยาบาลที่ใกล้บ้าน
นอกจาก[คลินิกเด็ก(เฉพาะทางสำหรับเด็ก)]
แล้วควรมองหา[คลินิกหูจมูก(เมื่อมีอาการป่วยด้านหูด้านจมูก)]
[คลินิกผิวหนัง(เมื่อมีอาการป่วยด้านผิวหนัง)]เตรียมเผื่อไว้ด้วย
- โรงพยาบาลประจำครอบครัวนั้นควรมองหาเตรียมไว้มากกว่า1แห่ง

สิ่งที่ต้องใช้

- บัตรสุขภาพโฮะเค็งโซ
- บัตรรักษาพยาบาลเด็ก
- สมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก
- บัตรผู้ป่วยของโรงพยาบาล
(สำหรับผู้ที่เคยมีประวัติของโรงพยาบาลแล้ว)
- เงินสด (ประมาณหนึ่งหมื่นเยน)

กรณีที่ไม่ไป[สถานพยาบาลฉุกเฉิน]
หรือ[แผนกฉุกเฉิน]ก็ด้วยเช่นกัน



สิ่งที่ต้องใช้



บัตรรักษาพยาบาลเด็ก



สมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก



บัตรสุขภาพโฮะเค็งโซ



บัตรผู้ป่วยของโรงพยาบาล
(สำหรับผู้ที่เคยมีประวัติของโรงพยาบาลแล้ว)



เงินสด
(ประมาณหนึ่งหมื่นเยน)

ขั้นตอนการตรวจที่โรงพยาบาล



- ① ยื่นบัตรประกันสุขภาพ • บัตรรักษาพยาบาลเด็ก • สมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก • บัตรผู้ป่วยของโรงพยาบาลที่เคาเตอร์แผนกต้อนรับ
☆ หากไปเป็นครั้งแรกต้องกรอก [แบบฟอร์มสอบถามผู้ป่วย]
☆ อย่าลืมนำ [บัตรรักษาพยาบาลเด็ก] ไปด้วย



- ② นั่งรอจนกว่าพยาบาลจะเรียกชื่อ



- ③ เมื่อพยาบาลเรียกชื่อแล้วก็สามารถเข้าพบแพทย์เพื่อตรวจอาการของเด็กได้



- ④ เมื่อตรวจเสร็จแล้วก็ออกไปนั่งรอจนกว่าพยาบาลจะเรียกอีกครั้ง



- ⑤ เมื่อพยาบาลเรียกชื่อให้ไปรับบัตรประจำตัวต่างๆ ที่ยื่นไปตอนแรกคืนมา



- ⑥ หากมีการจ่ายยาก็รับยาด้วย
☆ วิธีการรับยานั้นจะแตกต่างกันแล้วแต่โรงพยาบาล
1. รับจากโรงพยาบาล
2. นำใบสั่งยาที่ได้จากโรงพยาบาลไปรับยาจากร้านขายยาใกล้ๆ
โรงพยาบาล

สถานพยาบาลฉุกเฉิน

[สถานพยาบาลฉุกเฉิน]จะเปิดทำการในวันอาทิตย์·วันหยุดนักขัตฤกษ์

ก่อนจะไปต้องโทรติดต่อก่อน

いけぶくろきゅうじつしんりょうじょ

- 池袋休日診療所 (สถานพยาบาลฉุกเฉินอิเคะบุคุโระ)

☎ 050-3146-4578 หรือ ☎ 03-3982-0198

วันเสาร์ : 17:00น.~21:30น.

วันอาทิตย์·วันหยุดนักขัตฤกษ์ : 9:00น.~12:00น.และ13:00น.~21:30น.

豊島区東池袋4-42-16 (ชั้น1ของโฮเค็งโจะ อิเคะบุคุโระ)

ながさききゅうじつしんりょうじょ

- 長崎休日診療所 (สถานพยาบาลฉุกเฉินนากาซากิ)

☎ 050-3146-4577 หรือ ☎ 03-3959-3385

ไม่เปิดทำการในวันเสาร์

เปิดทำการวันอาทิตย์·วันหยุดนักขัตฤกษ์ช่วงเวลา :

9:00น.~12:00น.และ13:00น.~16:30น.

豊島区长崎2-27-18 (ชั้น3)

รพพยาบาล·เหตุฉุกเฉินยามวิกาล

นั้นให้ติดต่อไปที่ศูนย์รับเรื่องฉุกเฉินได้เลย

ช่วงเวลากลางคืนของวันปกติจะมี [แผนกฉุกเฉินเด็ก]

ก่อนจะไปต้องโทรติดต่อก่อน

としまぶんきょう きゅうきゅう

- 豊島文京こども救急 (ฉุกเฉินเด็กโทชิมะบุงเคียว)

☎ 03-3941-3211

วันจันทร์ถึงวันศุกร์ : 20:00น.~23:00น.

豊島区南大塚2-8-1 (ชั้น1 โรงพยาบาลโอสึกะโตเกียว)

เมื่อถึงแล้วควรเรียกรพพยาบาลหรือไปโรงพยาบาลเลย สามารถโทรติดต่อสอบถามได้

とうきょうしょうぼうちゅうきゅうきゅうそうだん

- 東京消防庁救急相談センター (ศูนย์รับเรื่องฉุกเฉินหน่วยงานดับเพลิงป้องกันภัยพิบัติของโตเกียว)

☎ #7119 หรือ ☎ 03-3212-2323

ติดต่อได้ตลอด24ชั่วโมง

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 (ศูนย์รับเรื่องฉุกเฉินเด็กของโตเกียว)

☎ #8000 หรือ ☎ 03-5285-8898

วันจันทร์ถึงวันศุกร์ : 18:00น.~8โมงเช้าของวันรุ่งขึ้น

วันเสาร์·วันอาทิตย์·วันหยุดนักขัตฤกษ์ : 8โมงเช้า~8โมงเช้าของวันรุ่งขึ้น

ที่ตั้งดูได้จากแผนที่
หน้าที่7~8

ที่ตั้งดูได้จากแผนที่
หน้าที่7~8

เหตุการณ์ไหนที่ ควรเรียกรถพยาบาลหรือควร
ไปโรงพยาบาลแม้จะเป็นวันหยุดหรือในยามวิกาล



ควรเรียกรถพยาบาลทันที

☎ 119

- เมื่อชักเกร็งเป็นเวลานานเกิน10นาที
- เมื่อตาค้าง เรียกชื่อแล้วก็ไม่มีการตอบสนองกลับที่ชัดเจน
- เมื่อหายใจติดขัด ส่งเสียงร้องครวญครางอย่างทรมานออกมา
- เมื่อสีหน้าไม่ดีริมฝีปากเป็นสีม่วง

ควรไปโรงพยาบาลแม้จะเป็นวันหยุดหรือในยามวิกาล

- เมื่อร่างกายชักเกร็ง
- เมื่อปวดท้องหนักมาก
- เมื่อปวดศีรษะและอาเจียนออกมา ลูกเดินไม่ไหว
- เมื่อปัสสาวะไม่ออกมา
- เมื่อเสียงหายใจติดขัด

สิ่งที่ต้องเตรียมในการโทรเรียกรถพยาบาล

- เจ้าหน้าที่ในสายจะถามว่า [ไฟไหม้?]หรือ[ลูกเงิน?]ให้ตอบไปว่า[ลูกเงิน]
 - จะถามชื่อและหมายเลขโทรศัพท์ผู้โทรติดต่อ
 - จะถามที่อยู่
 - จะถามอาการของเด็ก
 - หลังจากวางสายแล้วรถพยาบาลจะมาถึงประมาณภายใน10นาที
- ☆ควรเขียนที่อยู่และเบอร์โทรศัพท์แปะติดผนังเตรียมไว้เสมอ

เมื่อเกิดภัยพิบัติเช่นแผ่นดินไหว,ไฟไหม้,น้ำหลากจะไม่สามารถใช้ไฟฟ้า,น้ำประปาและแก๊สได้
เพื่อไม่ให้เกิดความลำบากเมื่อเกิดภัยพิบัติขึ้นจึงควรเตรียมตัวให้พร้อมไว้เสมอดีกว่า

สิ่งที่ควรเตรียม (ควรเตรียมให้เพียงพอเพื่อใช้สำหรับ7วัน)

- สิ่งที่ต้องเตรียม
 - นมของเด็กทารก • ขวดนมและน้ำยาฆ่าเชื้อ • แพมเพิส
 - น้ำดื่มสำหรับเด็กอ่อน⇒น้ำสำหรับขงนม • อาหารเด็กอ่อน, ขนม
 - เสื้อผ้า, รองเท้า, หมวก • ทิชชูเปียกเช็ดกัน • เปุ้้มเด็ก • ยา
- สิ่งที่มีแล้วทำให้สะดวกขึ้น
 - ข้อน, หลอดดูด, แปรงสีฟันเด็ก
 - ผ้าเช็ดตัว, ผ้าห่อตัวเด็ก, ผ้าพันคอผืนใหญ่ๆ
 - ถุงปัสสาวะพกพา
 - ของเล่น, หนังสือนิทาน

☆ ข้อมูลข่าวสารใหม่ล่าสุดจะมีการอัปเดตทางทีวี,วิทยุและอินเทอร์เน็ต



Safety Tips

- แอปพลิเคชันเกี่ยวกับภัยพิบัติสำหรับชาวต่างชาติของรัฐบาลญี่ปุ่น



iPhone



android



NHK WORLD JAPAN

- ทีวีและวิทยุ



CLAIR

- แอปพลิเคชันข้อมูลการดำรงชีวิตในภาษาต่างดาว



บริการฝากข้อความเมื่อประสบภัยพิบัติ

สามารถโทรศัพท์ไปฝาก(ข้อความ)ได้อย่างเช่น[ดิฉันปลอดภัยดีค่ะ]
ครอบครัวและเพื่อนฝูงสามารถโทรศัพท์ฟังข้อความที่ฝากนั้นได้

- ใช้บริการนี้ได้ภายในประเทศญี่ปุ่น
 - โทรจากโทรศัพท์สาธารณะ, โทรศัพท์บ้าน, หรือโทรศัพท์มือถือได้
- กดโทรศัพท์ไปยังหมายเลข171

ฝากข้อความ

- ① กดหมายเลขโทรออก171
- ↓
- ② กดหมายเลข1
- ↓
- ③ กดหมายเลขโทรศัพท์ของตัวเอง
- ↓
- ④ ฝากข้อความเสียง

ฟังข้อความที่ฝาก

- ① กดหมายเลขโทรออก171
- ↓
- ② กดหมายเลข2
- ↓
- ③ กดหมายเลขโทรศัพท์ของบุคคลที่ต้องการจะฟังข้อความ
- ↓
- ④ ฟังข้อความ

ที่หลบหนีภัย

- ที่พักชั่วคราว

ที่นี้อยู่ห่างจากอันตรายของภัยพิบัติ สามารถใช้เป็นสถานที่ปลอดภัยได้ชั่วคราว

ที่นี้เป็นศูนย์รวมของประชาชนที่อยู่ใกล้เคียง

ที่นี่จะเป็นแหล่งที่สามารถสอบถามความปลอดภัยซึ่งกันและกันได้

เป็นสถานที่พักชั่วคราว ⇒



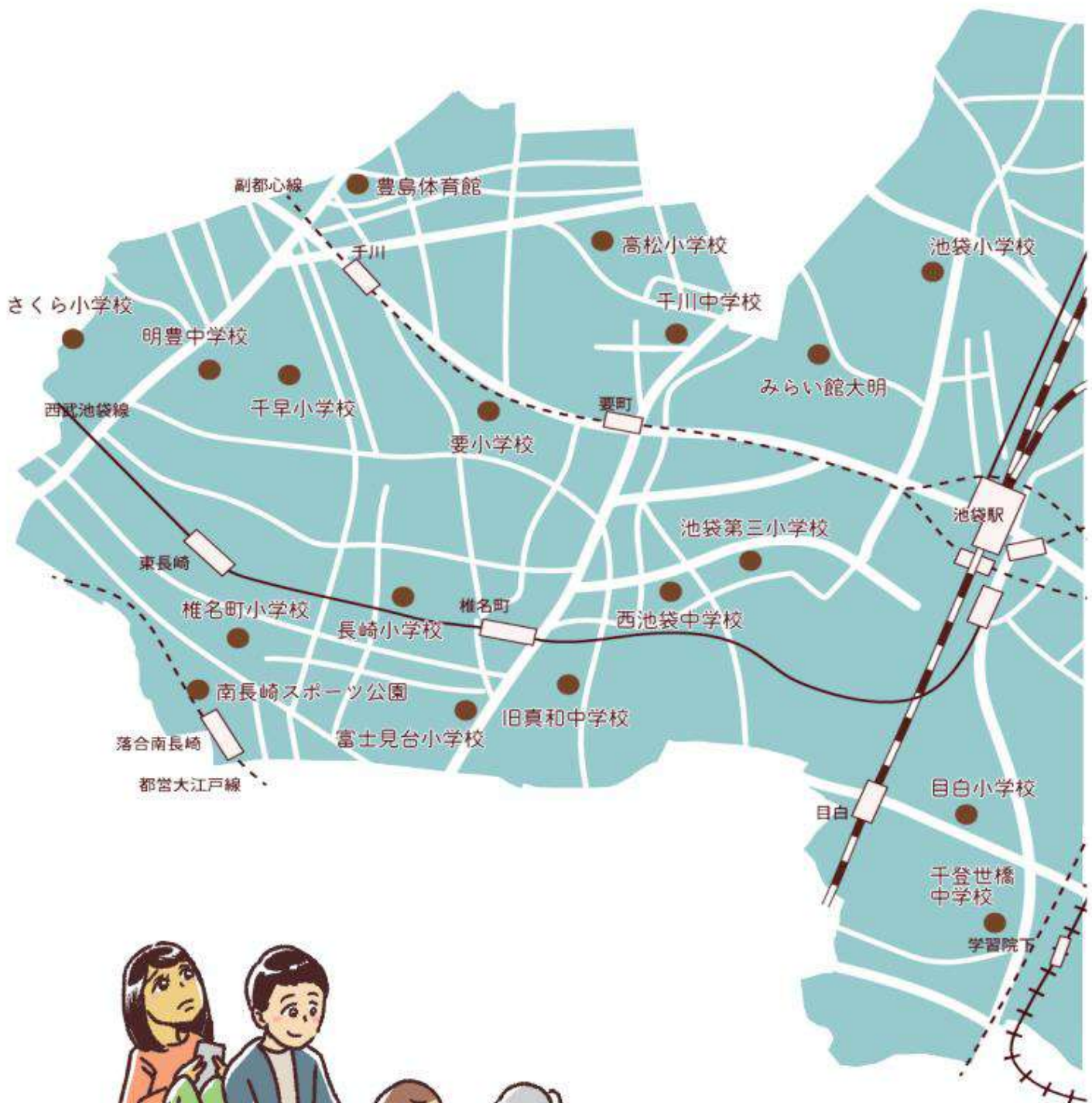
- ศูนย์ให้ความช่วยเหลือ

ที่นี่จะเป็นสถานที่ให้อาหารชั่วคราวของคนประสบภัยพิบัติที่ไม่สามารถอยู่บ้านของตัวเองได้
ที่เหล่านี้คือโรงเรียนประถมและโรงเรียนมัธยมต้น

ศูนย์ให้ความช่วยเหลือ ⇒















แผนที่ ศูนย์ให้ความช่วยเหลือ





ภาษาญี่ปุ่นที่ควรรู้



-  ゆっくり話してください
Yukkuri hanashite kudasai
กรุณาพูดช้าๆ
-  やさしい日本語で話してもらえますか？
Yasashii Nihongo de hanashite moraemasuka?
กรุณาพูดภาษาญี่ปุ่นที่ง่ายๆได้มั๊ยคะ
-  メモを書いてもらえますか？
Memo wo kaite moraemasuka?
กรุณาเขียนให้หน่อยได้มั๊ยคะ
-  ○○のことを知りたいです。
○○ no koto wo shiritaidesu.
อยากทราบเรื่อง○○ค่ะ
-  ○○のことで、困っています。
○○ no koto de, komatteimasu.
มีปัญหาเรื่อง○○ค่ะ
-  どこに行けば情報をもらえますか？
Dokoni ikeba Jouhou wo moraemasuka?
ไปที่ไหนแล้วจะได้ข้อมูลคะ
-  どこに行けば相談できますか？
Dokoni ikeba Soudan dekimasuka?
ไปปรึกษาที่ไหนได้บ้างคะ
-  書類の書き方を教えてください。
Shorui no Kakikata wo oshietekudasai.
กรุณาบอกวิธีการกรอกเอกสารหน่อยค่ะ
-  おむつを変えたり、授乳できる場所はありますか？
Omutu wo kaetari, Junyuu dekiru bashowa arimasuka?
มีที่ที่สามารถเปลี่ยนแพมเพิร์สหรือให้นมได้มั๊ยคะ
-  ネットの調べかたを教えてください。
Net no Shirabekata wo oshiete kudasai.
กรุณาบอกวิธีการค้นหาในเน็ตหน่อยค่ะ
-  サポートしてくれると嬉しいです。
Support shitekureru to ureshiidesu.
รู้สึกดีใจที่ได้รับการช่วยเหลือ
-  教えてくれてありがとうございました。
Oshiete kurete arigatou gozaimasita.
ขอบคุณที่กรุณาบอก

บันทึก

คู่มือแนะนำนี้จัดทำมาจากการรวบรวมเสียงของแม่ๆชาวต่างชาติ
ขอให้ผ่อนคลายในการคลอดบุตรและมีความสุขในการเลี้ยงดูบุตรที่เขตโทชิมะ

発行 としまく子どもかていぶこそだしえんか
豊島区子ども家庭部子育て支援課

☎ 03-4566-2478

制作編集 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

เครื่องรางในการช่วยให้คล่องตัวและช่วยให้มีสุขภาพที่ดี



คู่มือแนะนำนี้จัดทำโดยได้รับการสนับสนุนจาก
Council of Local Authorities for International Relations

