



## 1 <sup>こ</sup>子どもができたとき すること

### ぼしけんこうてちょう ぼしてちょう 1-2 母子健康手帳(母子手帳)

#### (1) <sup>ぼしけんこうてちょう ぼしてちょう</sup>母子健康手帳(母子手帳)を もらう

<sup>こ</sup>子ども <sup>ひとり</sup>1人に <sup>ひとつ</sup>1つ もらいます。<sup>しやくしょ</sup>市役所や <sup>くやくしょ</sup>区役所で もらうことが <sup>できます</sup>できます。1 ページに「<sup>しゅつしょうとどけずみ</sup>出生届済

<sup>しょうめい</sup>証明」が <sup>あります</sup>あります。これは <sup>こ</sup>子どもが <sup>うまれたこと</sup>うまれたことを <sup>しょうめい</sup>しょうめいするものですから、<sup>とても</sup>とても <sup>たいせつ</sup>たいせつです。

<sup>ぼしけんこうてちょう</sup>母子健康手帳には <sup>つぎ</sup>次のようなことを <sup>か</sup>書きます。

#### ● <sup>かあ</sup>お母さんのこと

- なに <sup>た</sup>何を <sup>えいよう</sup>食べればいいのか(栄養)
- <sup>けんしん</sup>健診( <sup>たいじゅう</sup>体重、<sup>けつあつ</sup>血圧、<sup>こ</sup>子どもの <sup>おお</sup>大きさ など)
- <sup>こ</sup>子どもを <sup>ひ</sup>うんだ日と <sup>じかん</sup>時間、<sup>たいじゅう</sup>体重、<sup>びょういん</sup>病院のなまえ
- <sup>こ</sup>子どもを <sup>あと</sup>うんだ後の <sup>かあ</sup>お母さんの <sup>からだ</sup>体のこと
- <sup>ははおやがつきゅう</sup>母親学級、<sup>りょうしんがつきゅう</sup>両親学級へ <sup>い</sup>行ったかどうか

#### ● <sup>こ</sup>子どものこと

- <sup>けんしん</sup>健診<<sup>げんき</sup>元気かどうか <sup>しらべる</sup>しらべる>
- <sup>たいじゅう</sup>体重の <sup>グラフ</sup>グラフ
- <sup>しんちよう</sup>身長の <sup>グラフ</sup>グラフ
- <sup>よぼうせつしゅ</sup>予防接種
- <sup>びょうき</sup>病気

#### (2) <sup>がいこくじん</sup>外国人のための <sup>ぼしけんこうてちょう</sup>母子健康手帳

いろいろな <sup>ことば</sup>ことばの <sup>ぼしけんこうてちょう</sup>母子健康手帳が <sup>あります</sup>あります。<sup>えいご</sup>英語、<sup>ちゅうごくご</sup>中国語、<sup>はंगるご</sup>ハングル、<sup>ポルトガルご</sup>ポルトガル語、<sup>スペインご</sup>スペイン語、<sup>タイご</sup>タイ語、<sup>インドネシアご</sup>インドネシア語、<sup>タガログご</sup>タガログ語などです。<sup>しやくしょ</sup>市役所や <sup>くやくしょ</sup>区役所で もらうことが <sup>できる</sup>できるかもしれません。<sup>にんしんとどけ</sup>妊娠届を



だ しやくしよ くやくしよ  
出すときに 市役所や 区役所で きいて ください。

だんたい 団体	じゆうしよ 住所	でんわ ばんごう 電話番号・URL	ことば
かぶ ぼしほけんじぎょうだん (株)母子保健事業団	とうきょうと 東京都 ぶんきょうくゆしま 文京区湯島1-6-8	でんわ 電話:03-4334-1188 URL: <a href="http://www.mcfh.co.jp/">http://www.mcfh.co.jp/</a>	えいご ご ご 英語、ポルトガル語、タガログ語、 ちゅうごくご ご 中国語、ハンゲル、タイ語、インドネシ ご ご にほんご か ア語、スペイン語 (日本語も 書いて あります)

### (3) そのほか

にほんご えいご ちゅうごくご ご ご ご ご にんしん いくじ  
日本語、英語、中国語、ハンゲル、ポルトガル語、スペイン語、タイ語、ベトナム語で「妊娠から育児まで～

にほん あんしん しゅっさん ほん  
日本で安心して出産するために」の 本が あります。DVD も あります。

アムダこくさいりょうじょうほう  
くわしいことは AMDA国際医療情報センターに きいて ください。

きくところ	じゆうしよ 住所	でんわ ばんごう 電話番号・URL
とくてい ひ えいり かつどうほうじん 特定非営利活動法人 こくさい りょうじょうほう AMDA国際医療情報センター とうきょう 東京	〒160-0021 とうきょうと しんじゅくく かぶ き ちょうゆうびんきょく 東京都新宿区歌舞伎町郵便局 どめ 留	でんわ 電話:03-5285-8088 URL: <a href="http://amda-imic.com/">http://amda-imic.com/</a>