



こ 1 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) ぼしけんこうてちょう ぼしてちょう 母子健康手帳 (母子手帳) を もらう

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

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

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

かあ ●お母さんのこと

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

こ ●子どものこと

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

がいこくじん ぼしけんこうてちょう (2)外国人のための 母子健康手帳

いろいろな ことばの ぼしけんこうてちょう あります。えいご ちゅうごくご こ こ
英語、中国語、ハングル、ポルトガル語、スペイン語、タイ
ご ご しやくしょ くやくしょ にんしんとどけ
語、インドネシア語、タガログ語などです。市役所や 区役所で もらうことが できるかもしれません。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: http://www.mcfh.co.jp/	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: http://amda-imic.com/