

Para aquelas que receberam a Caderneta Materno-Infantil

Parabéns pela gravidez ! Favor ler, sem falta, a Caderneta Materno-Infantil (*Boshi Kenkou Techou*) e o Folheto Anexo (*Bessatsu*) à Caderneta Materno-Infantil.

Também, na hora de fazer o exame a gestantes, exame infantil e vacinação, favor levar a Caderneta sem falta.

《Sobre a Cadeneta Materno-Infantil》

～Depois que o bebê nascer～

○Sobre o exame de saúde infantil

No Centro Municipal de Saúde (*Hoken Center*), estamos fazendo o exame de saúde de 4 meses, 10 meses, 1 ano e 6 meses, 2 anos e 6 meses, e 3 anos e 6 meses.

※O exame de saúde de 1 mês será feito na instituição médica.

○Sobre a vacinação

Há 2 tipos: vacinação coletiva (pólio) e vacinação individual (BCG, tríplice, vacina mista de sarampo e rubéola e encefalite japonesa). A idade de tomar a vacina e o intervalo entre vacinações variam de acordo com a vacina.

Antes de tomar a vacina, favor ler, sem falta, “Vacinações e Saúde Infantil: *Yobou Sesshu to Kodomo no Kenkou* (Folheto explicativo de vacinação)”.

A vacinação individual será feita na instituição médica. Quanto aos detalhes, favor ver o Calendário de Saúde (*Kenkou Zukuri Calendar*).

* Como não avisaremos pessoalmente sobre o exame de saúde infantil e a vacinação, quanto à data ou outro, favor confirmar no **Folheto Informativo “Ritto”** ou no **Calendário de Saúde (*Kenkou Zukuri Calendar*)**.

* Como a Caderneta Materno-Infantil é o registro de saúde dos filhos, favor guardar bem. Porém, como dependendo da vacina, precisará tomar a dose de reforço na época da escola primária, favor tomar cuidado.

母子健康手帳の発行を受けた方へ

妊娠おめでとうございます。母子健康手帳及び母子健康手帳別冊は、必ず一読してください。

また、妊婦健診・乳幼児健診・予防接種を受ける時は、必ずご持参ください。

《母子健康手帳について》

～赤ちゃんが生まれてから～

○乳幼児健康診査について

保健センターでは、4か月児健診・10か月児健診・1歳6か月児健診・2歳6か月児健診・3歳6か月児健診を実施しています。

※1か月健診は病院で受診してください。

○予防接種について

集団接種（ポリオ）と個別接種（BCG・三種混合・麻しん風しん・日本脳炎）に分かれています。接種年齢・接種間隔は種類によります。

必ず「予防接種と子どもの健康」（予防接種説明書）をお読みにになり、受けてください。

個別接種は、医療機関での接種となります。詳しくは健康づくりカレンダーをご覧ください。

* 乳幼児健康診査および予防接種の個別通知はしませんので、日程などは**広報「りっとう」・健康づくりカレンダー**を見て受けてください。

* 母子健康手帳はお子さんの健康記録ですので大切に保管しましょう。なお、予防接種においては、小学生の時期に追加接種が必要なものもありますのでご注意ください。

《 Sobre o Folheto Anexo (Bessatsu) da Caderneta Materno-Infantil》

○Favor ler tudo. Leve juntos com a Caderneta Materno-Infantil. Quanto à Ficha de Consulta Médica abaixo, favor tomar cuidado lendo os seguintes.

○Se não tiver o registro de endereço em Ritto no dia da consulta médica, não poderá usar. Caso se mude para outra cidade, favor trocar por outro novo na cidade onde residirá e fazer o exame de saúde a gestantes. Porém, como o Sistema é diferente de acordo com a cidade, favor pedir informações sem falta.

①Ficha de Consulta do Exame Completo de Saúde a Gestantes (*Ninpu Ippan Kenkou Shinsa Jushin Hyou*)

Poderá usufruir do auxílio ao Exame de Saúde a Gestantes. Com esta Ficha de Consulta, uma parte do custo do exame de saúde a gestantes será subsidiada. Porém, caso ultrapasse o valor máximo, como deverá arcar pessoalmente, favor compreender. Quanto aos detalhes, favor ver o papel em anexo como referência.

*** Caso use a Ficha de Consulta ① na instituição médica fora da província de Shiga, como precisará fazer o procedimento antes de usar a Ficha de Consulta, favor comparecer na Divisão da Promoção de Saúde (Kenkou Zoushin Ka) (Nagoyaka Center) de Ritto.**

②Requerimento do Exame de Anomalia de Metabolismo Congenial: *Sentensei Taisha Ijou Kensa Moushikomisho* (uma folha amarela)

Este é o exame que o bebê deverá se submeter antes de ter alta do hospital. Caso faça o parto na instituição médica na província de Shiga, favor apresentar na maternidade. Caso faça o parto fora da província de Shiga, favor pedir informações na maternidade onde fizer o parto. O custo será coberto (gratuito) pela verba pública, porém, o custo de fazer o exame de sangue deverá ser pago à parte.

※Caso seja da família que está recebendo a Pensão de Subsistência (*Seikatsu Hogo*) ou da família dispensada do imposto municipal, há um Sistema que o custo será coberto pela verba pública. Favor apresentar o “Pedido da Ajuda Pública para o Exame de Sangue (*Saiketsu Kouhi Futan Shinseisho*)”.

《母子健康手帳別冊について》

○まず一読してください。母子健康手帳と一緒に携帯しましょう。下記の受診票については、以下のことにご注意ください。

○**受診当日に栗東市に住民登録・外国人登録がなければ使用できません。転出された場合は、転出先で、受診票を交換の上、妊婦健診をお受けください。なお、転出先の制度によって異なりますので、必ず確認してください。**

①妊婦一般健康診査受診票

妊婦健診の補助が受けられます。この受診票により妊婦健診にかかる一定の費用について一部公費で負担されますが、限度額を超えた場合、自己負担になりますのでご了承ください。

詳しくは、別紙をご参照ください。

*** ①の受診票を県外の医療機関で使用される場合は、受診票を利用する前に手続きが必要になりますので、栗東市健康増進課(なごやかセンター)へお越しください。**

②先天性代謝異常検査申込書(黄色1枚)

出産後退院されるまでにお子さんが受ける血液検査です。県内の医療機関で出産される方は産婦人科に提出してください。県外での里帰り出産の場合、詳しくは出産される産婦人科にお尋ねください。検査料は公費負担(無料)ですが、採血料は自己負担となります。

※生活保護世帯・非課税世帯の方は採血料の公費負担制度があります。医療機関に「採血公費負担申請書」を提出してください。

③ Pedido de Visita de Orientação a Domicílio da Família com o Bebê Recém-nascido: *Shinseiji Houmon Shidou Iraisho* (Ficha de Aviso do Nascimento: *Shusseit Tsuuchi Hyou*) cartão postal

Aqueles que tiverem o bebê que nasceu com peso acima de 2.500g e queiram a visita das parteiras ou enfermeiras públicas em domicílio, se enviar o cartão postal, “Pedido de Visita de Orientação a Domicílio da Família com o Bebê Recém-nascido” à prefeitura (Ritto, Kusatsu, Moriyama ou Yasu) onde reside (ia) dentro de um mês após o nascimento, visitaremos a sua moradia.

④ Declaração do Bebê Nascido com Baixo Peso: *Tei Shusseitaijuuji Shusseitodoke* cartão postal

Aqueles que tiveram o bebê que nasceu com o peso inferior a 2.500g deverão enviar, sem falta, “Declaração do Bebê Nascido com Baixo Peso: *Tei Taijuuji Shusseitodoke*” à prefeitura (Ritto, Kusatsu, Moriyama ou Yasu) onde reside (ia) dentro de um mês após o nascimento. Uma parteira ou enfermeira pública visitará a sua moradia.

⑤ Serviço de Visita do Bebê Recém-nascido: *Konnichiwa Akachan Houmon Jigyou*

Como a “Visita do Bebê Recém-nascido (*Konnichiwa Akachan Houmon*)”, uma parteira ou uma enfermeira pública visitará todos os bebês dentro de 4 meses após o nascimento. Ao entregarmos o “Título de Beneficiário do Custo do Tratamento Médico de Bebês e Crianças: *Nyuuyouji Iryouhi Jukyuu Ken* (Divisão de Bem-estar e Seguro de Saúde: *Fukushi Hoken Ka*), se nos entregar a Ficha de Comunicado (*Renraku Hyou*) em que põe os dados para o contato (para visitar o bebê), visitaremos depois. Caso tenha recebido a Visita do Bebê Recém-nascido ou a Visita do Bebê Nascido com Baixo Peso, não visitaremos outra vez.

Ritto-shi Sougou Fukushi Hoken Center (<i>Kenkou Zoushin Ka</i>)	〒520-3015 Ritto-shi An-youji 190	(077) 554-6100
Kusatsu-shi Sawayaka Hoken Center (<i>Kenkou Zoushin Ka</i>)	〒525-8588 Kusatsu-shi Kusatsu 3-13-30	(077) 561-2331
Moriyama-shi Sukoyaka Center (<i>Sukoyaka Seikatsu Ka</i>)	〒524-0013 Moriyama-shi Shimonogou-cho 592-1	(077) 581-0201
Yasu Kenkou Fukushi Center (<i>Kenkou Suishin Ka</i>)	〒520-2315 Yasu-shi Tsujimachi 433-1	(077) 588-1788

* Caso fique numa cidade que não é analista acima para o parto, como não pode ter serviço da visita do bebê recém-nascido, favor consultar a cidade onde fica como seus pais para o parto.

③ 新生児訪問指導依頼書（出生通知票）・・・ハガキ

出生時の体重が2500g以上で助産師・保健師の訪問を希望される方は、「新生児訪問指導依頼書」を生後1か月以内の居住地（栗東市・草津市・守山市・野洲市）にハガキを送付していただきますと家庭訪問をいたします。

④ 低出生体重児出生届・・・ハガキ

出生時の体重が2,500g未満では「低出生体重児出生届」を必ず生後1か月以内に、居住地（栗東市・草津市・守山市・野洲市）にハガキを送付してください。助産師または保健師が家庭訪問いたします。

⑤ こんにちは赤ちゃん訪問事業

「こんにちは赤ちゃん訪問」として、助産師または保健師が生後4ヶ月までの赤ちゃんを全数訪問します。乳幼児医療費受給券（福祉保険課）の交付時に（赤ちゃん訪問をする）連絡先を記入した連絡表を提出いただいて訪問します。すでに、新生児訪問や低出生体重児訪問を受けておられる場合は除きます。

栗東市総合福祉保健センター (健康増進課)	〒520-3015 栗東市安養寺 190	(077) 554-6100
草津市さわやか保健センター (健康増進課)	〒525-8588 草津市草津三 丁目13-30	(077) 561-2331
守山市すこやかセンター (すこやか生活課)	〒524-0013 守山市下之郷町 592-1	(077) 581-0201
野洲健康福祉センター (健康推進課)	〒520-2315 野洲市辻町 433-1	(077) 588-1788

* 上記以外の地域に里帰りされている方は、新生児訪問を行っていない場合もありますので、里帰り先の市町村にご相談ください。

《Sobrediversasdeclarações》

Sobre a Declaração de Nascimento (Divisão do Balcão Geral: *SougouMadoguchiKa*)

Dentro de 14 dias após o nascimento do bebê, favor fazer a declaração na prefeitura onde tem o registro do endereço, o do endereço da terra natal ou onde nasceu o bebê.

Os necessários: Caderneta Materno-infantil, carimbo e Cartão do Seguro de Saúde (só aqueles afiliados)

Sobre o Título de Beneficiário do Custo do Tratamento Médico de Bebês e Crianças: *Nyuuyouji Iryouhi Jukyuu Ken* (Divisão de Bem-estar e Seguro de Saúde (*FukushiHokenKa*): Tel.551-1807)

Uma parte do custo do tratamento médico do bebê e criança de 0 ano à idade antes de entrar na escola primária será subsidiada. (Porém, o custo do tratamento médico no hospital deverá ser arcado por conta própria.)

◎ Os necessários: carimbo, Cartão de Seguro de Saúde e com nome da criança *なお、* Como dependendo do caso, precisará do Comprovante de Renda emitido pela prefeitura para a Ajuda de Leite, quanto aos detalhes, favor pedir informações na Divisão de Bem-estar e Seguro de Saúde: *FukushiHokenKa* .

Sobre o Subsídio para Crianças (*Kodomo Teate*) (Setor Encarregado do Bem-estar de Menores e da Família (*Jidou Katei Fukushi Gakari*): Tel 551-0114)

Destinado à família com os filhos até a idade de se formar pela escola ginásial, pode receber o Subsídio para Crianças. Não há requisito de rendimento. Quanto aos detalhes, favor pedir informações no Setor Encarregado do Bem-estar de Menores da Família: *JidouKateiFukushiGakari* .

Sobre a Ajuda do Custo do Parto (Divisão de Bem-estar e Seguro de Saúde: *FukushiHokenKa* Tel 551-1807)

Caso seja o afiliado do Seguro Nacional de Saúde, favor pedir informações na Divisão de Bem-estar e Seguro de Saúde (*FukushiHokenKa*).

Caso seja o afiliado de outro seguro, favor pedir informações na firma onde se responsabiliza por este seguro.

《各種届出について》

出生届について (総合窓口課)

お子さんが生まれた日から14日以内に、住民登録のある住所地・本籍地・出生地のいずれかの市町村役場に届けてください。

◎持参するもの・・・母子健康手帳, 印鑑, 国民健康保険証 (加入されている方のみ)

乳幼児福祉医療費受給券について (福祉保険課: Tel 551-1807)

0歳～就学前までの医療費が一部公費負担されます。(ただし、病院での健診は自己負担です)

◎持参するもの・・・印鑑、お子さんの名前の入った健康保険証

* 児童手当用所得証明書が必要な場合がありますので、詳しくは福祉保険課までお問い合わせください。

子ども手当について (児童・家庭福祉係: Tel 551-0114)

中学校終了前までの児童・生徒を養育する家庭に、手当が支給されます。所得による制限はありません。

詳しくは、児童・家庭福祉係までお問い合わせください。

出産育児一時金について (福祉保険課: Tel 551-1807)

国民健康保険加入の方は、福祉保険課までお問い合わせください。

その他の保険に加入の方は、加入先の職場へお問い合わせ下さい。

《 Sobre outros serviços pelo Centro Municipal de Saúde 》

○ ConsultadeSaúde doBebêeCrianças

Em cada Centro Comunitário ou Centro Municipal de Saúde, as enfermeiras públicas estão atendendo a consulta sobre a criação dos filhos e a saúde. Como estamos atendendo pelo telefone também, favor utilizarsemhesitar.

※ Comopoderáeralteraçõesobreoserviço acima, quanto aos detalhes, favor ver o Folheto Informativo “Ritto”.

◎ A Caderneta Suku Suku: *Suku Suku Techou* (Ficha de consulta sobre o Exame de Saúde Infantil e vacinações) e o folheto “Vacinações e Saúde Infantil (*Yobou Sesshuto Kodomo no Kenkou*)” são entregues na Divisão de Bem-estar e Seguro (*Fukushi Hoken Ka*) da prefeitura ao fazer o procedimento da solicitação da emissão do Título de Beneficiário do Custo do Tratamento Médico de Bebês e Crianças (*Nyuu youji Iryouhi Jukyuu Ken*).

◎ O Cartão Suku Suku (*Suku Suku Card*) e (Cartão de Consulta de Saúde do Exame de Saúde Infantil e vacinações) será enviado até completar 3 meses de idade que possatomaravacina.

*** Se tiver alguma dúvida como o parto, criação dos filhos entre outros, favor ligar (Tel.554-6100) à Divisão da Promoção de Saúde (*Kenkou Zoushin Ka*) que fica no Nagoyaka Center de Ritto. Visitaremos pessoalmente em domicílio também.**

《その他, 保健センター事業について》

○ 乳幼児健康相談

各コミュニティセンターや保健センターで、保健師が子育てや健康についての相談を行っています。電話相談も随時受け付けていますので、お気軽にご利用ください。

※上記の事業について変更等ございますので、詳しくは、広報「りっとう」をご覧ください。

◎ すくすく手帳（乳幼児健康診査・予防接種の問診票）と、「予防接種と子どもの健康」は、市役所福祉保険課で乳幼児福祉医療費受給券交付申請時にお渡しします。

◎ すくすくカード（乳幼児健康診査・予防接種の受診券）は、予防接種を受ける生後3か月までに郵送します。

*** 出産・育児のことなど、何か不安・相談がありましたらお気軽に栗東市健康増進課（なごやかセンター内、TEL 554-6100）までお電話ください。個別に訪問なども行っています。**

Para fazer o parto e criação dos filhos com
segurança tendo ambiente adequado

☆ Sobre cigarro

Se fumar na gestação, não alcançamos o bem-estar da barriga e a nutrição e o oxigênio suficiente, aumentando o risco de aborto natural, nascimento precoce ou nascimentos com baixo peso. A fumaça daqueles que fumam por perto também afeta o bebê. Pare de fumar!!

☆ Sobre bebida alcoólica

Pode ser que o bebê na barriga não cresça bem ou alimentar-se bem. Tomando cuidado para não beber muito e não tomar direto, favorece evitar tomar a bebida alcoólica se possível.

Para o pai e a mãe poderem criar o bebê com o ambiente descontraído, se tiver alguma preocupação ou dúvida sobre o processo da gestação, estado corporal ou outro, favor consultar sem hesitar.

あなたの地区の担当保健師の

です。
子どもさんやご家族の健康づくりについて一緒に考えましょう。
どうぞ、よろしくお願ひします。

安心して楽しく出産・育児を迎えられるために

☆ たばこについて

妊娠中にタバコを吸うと、おなかの赤ちゃんに十分な栄養や酸素が届かなくなり、流産・早産や低体重児になる可能性が高くなります。また、周りの人が吸っている煙(副流煙)も、同じように影響します。たばこはやめましょう!!

☆ お酒について

おなかの赤ちゃんの発育が悪くなったり、栄養が十分にとれなかったりすることがあります。大量飲酒や連続飲酒に気をつけて、なるべく飲酒は控えましょう。

お父さんやお母さんが笑顔で赤ちゃんを迎えられるように、妊娠の経過や身体の状態についてご心配な点があれば、遠慮なくご相談ください。

Eu sou enfermeira pública do seu bairro e me chamo:

です。
Vamos pensar juntos sobre a criação de crianças e a saúde na sua família.
Se tiver alguma dúvida, favor me consultar.