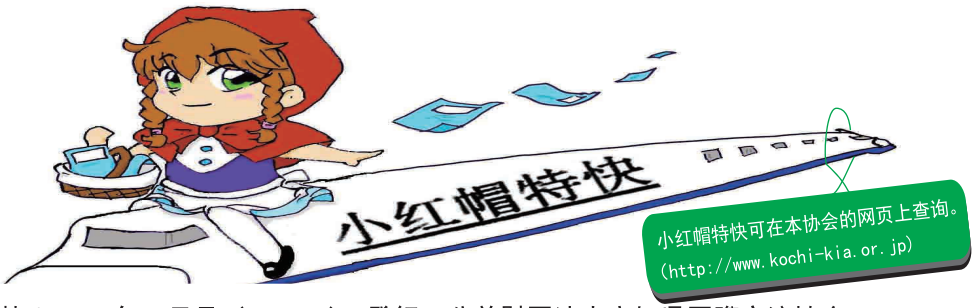
本期主要内容

首页“高知县实施的有关妊娠，育儿等便民服务”
第２页“高知县母子保健服务”
第３页“高知市内的妇产科・小儿科”“儿童游乐场”
第４页“高知市的保育园以及摘草莓等信息”



小红帽特快可在本协会的网页上查询。
(http://www.kochi-kia.or.jp)

中国語生活情報冊子「小红帽特快」2012 年 1 月号（Vol．4） 発行：公益財団法人高知県国際交流協会

高知县的妊娠、育儿福利保障制度

生孩子对女性来说是人生中关乎生命的一件重大事情！从妊娠初期到孩子出世期间，妈妈要特别注意身体的健康和营养保健，这说短不短，说长不长的１０个月，对马上要当妈妈的人来说也是紧张和喜悦相交集的１０个月。

我认为妊娠中的女性是最美丽也是最坚强的！妊娠期间，无论是心理上还是身体上都会发生意想不到的变化，所以要时刻提高警惕。我想这是男性朋友用一生都不可能体验到的吧。所以女性同胞一定要以愉快的心态来看待这来之不易的１０个月。

众所周知，日本是世界首屈一指的长寿之国，日本人平均寿命是８３岁，健康寿命（据ＷＨＯ发表，健康寿命是指健康的度过人生的年数，既在日常生活中能自立生活的阶段）是 76 岁。６５岁以上高龄者按男女比例来讲，男性高龄者占（男性人口的）１９．９%，女性高龄者占（女性人口的）25.4%。由此可见，日本同时也是一个高龄化国家。

高知市也有非常健全的婴幼儿医疗体制。从０周岁到２岁儿童（满３周岁生日前一天的当月末为止），凡持有医疗保险证的婴幼儿都可得到免费治疗，满３周岁到小学未就学的儿童看病也只要交１成的医疗费。还有最近很“热门”的儿童补贴。主要是为了保障有未上中学的儿童家庭的日常生活，帮助父母更好的培养下一代。

详细情况请查询 “高知市役所子育て支援課”

另外，凡是持有健康保险证等的本人或其家属在生小孩时都能接受由国家支付的生育资金（主要为了减轻生育者的家庭经济负担的一种制度）。金额约为４２万日元或３９万日元不等。

详细情况请在“厚生劳动省”网页上查询。

今回の主な内容

P1「高知県出産・育児支援について」
P2「高知県母子保健サービスについて」
P3「高知市産婦人科・小児科」「子供の遊び場」
P4「高知市の保育園の紹介」「イチゴ狩り情報」

高知県出産・育児応援サービス

「出産」は女性にとって命をかけた一大事です！妊娠初期の体の変化から出産までの体調管理など忙しい１０ヶ月でもあり、まもなく母親になる緊張と喜びの１０ヶ月でもあります。その間、気をつけないといけないことがたくさんあります。

妊娠中の女性が一番きれい、なおかつ強い！と私は思っています。妊娠中は、心理的にも身体的にも大きく変化が見られます。これは男性陣が一生をかけても体験できないことですので、私たち女性陣はぜひこの貴重な１０ヶ月を大切に過ごすようにしましょう。

日本は世界一の長寿国として有名ですが、日本人平均寿命は８３歳、健康寿命（WHOによると、健やかに過ごせる人生の長さ、自立した生活ができる期間のことです）は７６歳。高齢者（６５歳以上）人口を男女別で見ると男性は男性人口の 19.9%、女性は女性人口の25.4%を示しており、日本は高齢化の国と言われる所以です。

高知市にも充実した乳幼児医療助成事業が用意されています。０歳児から２歳児（３歳の誕生日前日の属する月の末日まで）は各病院に保険証と受給者証を見せると無料で、また３歳児から小学校就学前児は１割の自己負担で受診できます。さらに、最近よく話題になっている子ども手当！（子ども手当とは子供を養育している方の家庭生活の安定と子供の健やかな成長を支援する事を目的としています）中学校修了前の子供を持つ家庭に支給されます。詳しい情報を知りたい方は「高知市役所子育支援課」までお問い合わせください。

また、「出産育児一時金」として、健康保険などの被保険者、その被扶養者が出産した際には、出産に要する経済的負担を軽減するため一定の金額（４２万円または３９万円）が支給される制度もあります。詳しい情報は厚生労働省のＨＰをご覧ください。

高知县母子保健服务

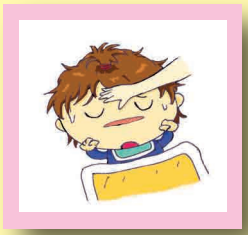
前面我们已经了解了日本是一个少子高龄化国家，所以政府对孕妇和婴幼儿都很重视。全国各个地方又有它独自的保障制度。那么高知县对孕妇和婴幼儿又有什么样的保障服务呢？

首先，从最近的市，町，村领到母子健康手册那一瞬间起，也是妈妈和婴儿共同行动的开始。母子健康手册拿到手后就能享受县内规定的 14 次由国家负担，为孕妇进行的免费健康检查。（关于检查内容，检查票上有记载）。这项新体制得到了很多孕妇的支持和欢迎。日本的妇产医院规定，孕妇每个月要去妇产科进行健康检查，对孕妇体重的控制比在中国要严格的多。

第二，市・町・村为了孕妇们能正确认识和掌握婴儿的出生渠道，专门举办免费保健指导学习班。

第三，在高知还为出生后２个月左右的新生儿进行免费上门指导服务。观察宝宝的体重和发育等情况。

第四，持有「乳児一般健康診査受診票」可在宝宝过１岁生日之前接受两次免费健康检查。如果有必要对宝宝进行精密检查的话，也可接受免费检查。



除了定期健康检查外还有为一岁半儿童和三岁儿童的综合健康检查。

详细情况请咨询附近的市役所或保健中心。

高知县政府还为新生儿进行“先天性代谢异常”检查。

“先天性代谢异常”以及“先天性副肾肥大”等病状，如果不及时治疗的话，很容易发生死亡・智能障碍和发育障碍等病症。检查方法很简单，从出生４天到６天后的婴儿的脚跟处稍微抽取一点血液进行化验便可。验血费是自己负担，但检查费由县厅负担。如果希望检查化验的话请向各妇产科等医疗机关申请报名。

最后，我们来了解一下高知市关于孩子生病时的紧急处理方法。作为家长，最担心的恐怕就是孩子生病。孩子一生病有的父母就手忙脚乱不知所措。平时白天的话，可以马上赶去医院就诊，但如果是晚上的话，医院一般都休息，该何去何从呢？面对这个问题爸爸妈妈们不用担心，在高知市里有专为在夜间或休假日的时候需要就诊的孩子们设立的紧急就诊场所。因为就诊的人很多，要等很长时间，我个人认为就诊之前先打电话预约为上策。预约电话分别是

①急病时不知道该怎么办时／＃8000 或 088-873-3090（周五，六，节日和年末年初的晚上八点到凌晨一点）。

②如马上有必要就诊时／急患中心 088-875-5719 周一至周五（晚上８点至１１点）　周六（晚上８点至第二天８点）周日，节日，年末年初（早上９点至１２点，下午１点至５点，下午６点至１０点）

地点／高知市丸之内 1-7-45　综合安心中心１楼

③如果附近没有可以就诊的医疗机构的话可拨打 088-825-1299（２４小时３６５天对应电话）对方会告诉你应该去哪里就诊。

高知県母子保健福祉サービス

日本は少子高齢化の国と言われているため妊婦と乳幼児に対しての各種支援制度が特に重視されています。母子保健サービスについては地方によって独自の政策があると思いますが、高知県で主に行われているサービスをご紹介します。

まず、母子健康手帳を貰った時から高知県の母子保健サービスを利用することができます、つまり、その時からはお母さんと赤ちゃんが一心同体、共同作業の始まりとも言えるでしょう。

母子健康手帳交付時に公費負担の妊婦一般健康診査受診票 14 枚（検査項目は受診票綴りを参照）が配布され、ほぼ毎月１回の検診が無料となるため、妊婦さんたちから大好評を得ています。

各市町村では新米パパとママのために妊娠・出産の正しい知識を教えてくれる教室が開催されたり、無料の保健指導や訪問指導などのサービスもあるようです。

高知県各地域では母体の健康と未熟児出生の予防や高血圧症候群等の病気にかかっている妊婦に対して保健師による訪問指導を行っています（福祉保健所にお問い合わせください）。また生後４日～６日の赤ちゃんのかかとの血液を少し取り、「先天性代謝異常」や「先天性副腎過形成症」などの病気（放置すると、早期死亡・知能障害の原因になる）の早期発見の為検査をします。採血料は有料ですが、検査料は県が負担します。申し込みは医療機関でできます。

高知市では生後２ヶ月前後の赤ちゃんのいる全家庭に「赤ちゃん誕生おめでとう訪問員」が伺い、育児相談、赤ちゃんの体重測定や子育てに関する情報提供を行います。赤ちゃんの１歳の誕生日の前までに「乳児一般健康診査受診票」を利用して、２回無料受診ができます。また１歳半児と３歳児の健康診査も無料で行われています。詳しい情報は最寄の市役所や役場までお問い合わせください。

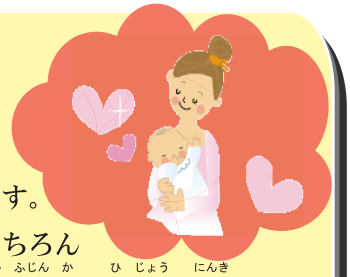
子供が急に具合が悪くなったときの対処法をご紹介します。親にとってもっとも怖いのは子供の体調が急に悪くなった時だと思いますが、慌てず冷静に対処するようにしましょう。

急病のときどうしたらいいか分からない場合は<u>こうちこども救急ダイヤル</u>＃8000、☎ 088-873-3090（金、土、日、祝日、年末年始／２０時～深夜１時）です。

すぐに診療が必要と思われる時は<u>高知市平日夜間小児及び休日夜間急患センター</u> ☎ 088-875-5719（月～金／20 時～２３時、土曜／20 時～翌朝８時、日・祝・年末年始／９時～ 12 時、１３時～１７時、１８時～２２時）です。お近くに受診できる医療機関がない場合は<u>高知県救急医療情報センター</u>が２４時間受付しています。

☎ 088-825-1299 にお問い合わせください。

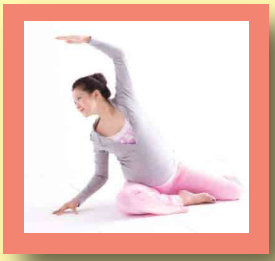
産婦人科＆小児科



日本と中国では産婦人科や小児科のシステムもサービス内容も大いに違います。

産婦人科は総合病院の中にあるのはもちろんの事ですが、近年個人が経営している産婦人科も非常に人気があるようです。というのも、総合病院より個人産院のほうが待ち時間を大幅に短縮でき、周りにお母さんたちがたくさんいるので体調の事や育児のことを話している間にママ友もできそうですね。また疑問や悩み等を直接院長先生に相談できます。

今多くの産院では、ヨガや妊婦体操などの教室を開いています。



適度な運動はお母さんの気分転換になることでしょう。また逆子が直る効果もあるそうです。赤ちゃんにもいい影響を与えると思います。お母さんと赤ちゃんはお互い見えないけれど、赤ちゃんにはちゃんとママの心音が聞こえたり、クラシック音楽を聴いたり絵本を読んであげると動きの激しい赤ちゃんが静かになったり、お腹をやさしくさすってあげると反応してくれたりします。

母乳や離乳食等の教室も開かれ、各発達段階に応じた離乳食を作ったり、試食もできます。多くの若い世代のお母さんたちに歓迎され、大好評です。

小児科と産婦人科を併設しているクリニックをよく見かけます。小さい子供さんにはかかりつけの小児科の先生がいれば安心ではないでしょうか。

妇产科＆小儿科

和中国相比，日本的妇产科・小儿科，无论是医院的方针还是服务内容都大不相同。

要是在中国，一提到妇产科想必大家都会联想到综合医院。但在日本，个人开的产院的数目也不亚于综合医院，甚至更受孕妇们的青睐。因为比起综合医院可以节省很多排队时间，还可以在等待室里和其他妈妈们聊天，吸取育儿经验。如果说话投机说不定趁此机会又增加一个朋友。而且能和产院院长直接谈话。

现在有很多产院都开办孕妇瑜伽和体操等学习班。为了让孕妇们有一个柔软的身体，通过适度的运动使妈妈们能放松身心等，听说还有纠正胎位不正的功效。有兴趣的话不妨试一下！？虽然婴儿和妈妈彼此看不见，但却能真真切切的听到妈妈的心跳声。经常给宝宝听一些古典音乐或读一些画报的话，能使他安静下来。轻抚肚子时宝宝还会做出反应。

在很多地方还开办母乳哺育和根据生长发育的不同阶段而作的断奶食品的学习班。受到了年轻一代妈妈们的好评。

经常会看到既有小儿科又有妇产科的个人医院。也许有个熟识的医生的话，对年龄较小的孩子来说，有百利而无一害吧。

こどもが遊べるところ

（作：尾崎　千芳）

高知は車社会ですので、子供を連れての移動も車の方が多いのではないでしょうか。そこで、駐車場のある子供が遊べる広場をいくつかご紹介します。

まず、高知市桟橋通にある、「わんぱーくこうちアニマルランド」。

ここは、無料の動物園ですが、シマウマやトラやサルなどもいて、十分楽しめます。お弁当の持ち込みもできます。池の近くにはアスレチックなどもありますので、子供たちが思いっきり遊べます。

南国市の「高知空港緑の広場」。ここの遊具は、大人でも楽しめるものから小さい子供用までいろいろあります。また、空港が近いので、飛行機が頭の真上を飛ぶと迫力があり、子供たちは大喜びです。

香美市の「秦山公園」。こちらも大きな遊具があり、子供が飽きずに遊べると思います。広い芝生や大きなトランポリンのようなものもあります。まだまだ寒い毎日ですが、子供たちには外で元気に遊ばせたいですね。

儿童游乐场

（作：尾崎　千芳）

我想大家在高知不管去哪里都会开车吧？！所以下面来介绍一下有停车场的游乐场所。

首先，高知市桟桥通的“わんぱーくこうちアニマルランド”（脱白高知动物园）是免费的动物园。里面有斑马、老虎和猴子等很多种类的动物，非常有意思。还可以带便当进入。在水池附近有类似体育运动的玩具，所以孩子们能尽情的玩耍。

在南国市的“高知机场绿色的广场”里也有各种各样的玩具，即使是大人也可以和孩子们一起尽情地娱乐。而且因为靠近机场，时不时的会看到飞机几乎就在头上掠过，非常有魄力！孩子们也一定会很兴奋。

香美市的“秦山公园”里也有比较大的娱乐设施。还有宽广的草坪、像大蹦床似的娱乐设施。虽然在高知恐怕严寒还会持续一段时间，但是我想很多家长都想让孩子们在外面多玩儿一会儿吧。

保育所

日本の保育園は最近共働きの家庭が年々増えているため、小さいお子さんを抱えて働くママ、働きたいママの育児応援のために立ち上げられた施設です。厚生労働省が保育園を所轄しており、保育料は保護者の所得や課税状況により決められ、保育所は日々の保育に欠ける乳幼児を保育するのが目的で、原則として１日８時間保育ですが、場合により早出や居残り（時間制限あり）も対応してくれます。忙しい保護者にはありがたいですね。

３歳になったら幼稚園に行かせる方もいます。幼稚園は幼児教育が目的で文部科学省が所轄しており、１日４時間保育ですが、居残り保育（有料）もできるようになりました。保育料は設置者が決め、各幼稚園に納付することになります。保育園と比べたら幼稚園のほうは夏休み・冬休み・春休みの期間が長いことやお弁当の回数も多くて大変ですが、年間行事が多くあり、ほかの保護者とよく顔を合わすので話す機会が増え、たくさんのママ友ができそうですね。＾＾＃

最近の保育園では保育だけでなく教育も行うようになっていますが、教育をメインとしている幼稚園にはまだ及ばないかもしれません。

保育园

与以前不同，当今的日本男女平等，即使是有小孩的家庭，妈妈们也逐渐走出家门有了自己的工作，所以大多数孩子都会在保育园里度过一天。

保育园是由日本厚生省下属管辖的设施。根据父母的经济状况来决定要缴纳的费用。一般每天８个小时，如果不能正常接送的话，还可以直接向保育园申请“早送”“晚接”（有时间限制）等。极大方便了工作忙碌的父母。为了使孩子能够提早适应学习的环境把小孩送到幼儿园里的父母也逐渐增多。

和保育园相比幼儿园因为是归日本文化科学省下属管辖，主要以教育为主，一天的时间也比较短，只有４个小时。最近大部分的幼稚园也开始可以申请延长时间，但要交一定的费用（金额由各个幼稚园决定）才行。并且幼稚园还有暑假，寒假和春假等长假，每个月要做便当的次数也相对较多。通过园内的活动交流而彼此成为朋友的妈妈们，我想也不占少数吧？！

最近的保育园除了照顾孩子们玩耍外，也有实施培养智力开发等教育，但比起以教育为主的幼稚园来说，还稍逊一筹。

いちご狩り

（作：高橋　愛）

高知は気候が比較的温暖で、その特徴を生かして果物栽培が盛んです。イチゴ狩りは家族で楽しめる手軽なレジャーです。今回は高知の主ないちご狩りスポットをご紹介します。

①西島園芸団地　　高知県南国市廿枝 600

いちご狩り時期・・・１月～５月

時間・・・AM9:00 ～ PM5:00、
但し赤い実がなくなり次第終了

料金（一人）・・・１月～３月／1,300 円、
４月～５月／1,000 円、食べ放題
（時間無制限）　幼児（３歳以上小学生未満）／ 500 円　３歳未満無料

電話　0120-244-017

②すさき観光農園 HARERU　高知県須崎市下分甲 287

いちご狩り時期・・・12 月中旬（要問合せ）～５月

時間・・・AM10：00 ～ PM5:00　水曜定休

料金（一人　１月まで）・・・中学生以上／ 1,300 円、小学生／ 1,000 円、未就学児童／ 500 円、３歳以下無料

料金（一人　３月まで）・・・中学生以上／ 1,000 円、小学生／ 800 円、未就学児童／ 400 円、３歳以下無料

料金（一人　５月まで）・・・中学生以上／ 800 円、小学生／ 600 円、未就学児童／ 300 円、３歳以下無料

（※1 時間食べ放題（練乳付）、持ち帰り可・・・100ｇ160 円、箱代 70 円）

電話：0889-42-1771（ＦＡＸ兼用）

※気候や生育状況により、情報は変更になる場合があります。おでかけ前に必ず農園にご確認ください。

摘草莓

（作：高桥　爱）

高知的特点之一是气候温暖，所以适宜栽培各种水果。摘草莓是可以跟家人一起娱乐的活动。这次给大家介绍高知的可以摘草莓的场所。

① 西岛园艺团地 高知县南国市甘枝６００

摘草莓的季节：从１月到５月

营业时间：ＡＭ９：００～ＰＭ５：００（截止到成熟果实摘完为止）

费用（１人）：从１月到３月／１，３００日元，４、５月／１，０００日元，幼儿（３岁以上，未上小学的儿童／５００日元，未满３岁／　免费，无时间限制

电话：０１２０-２４４－０１７０

② 须崎观光农园 HARERU　高知县须崎市下分甲２８７

摘草莓的季节：从１２月中旬到５月

营业时间：ＡＭ１０：００～ＰＭ５：００（每周三休息）

费用（截止１月）：中学生以上／１，３００日元，小学生／１，０００日元，未上小学的儿童　／５００日元，３岁以下免费

（截止３月）：中学生以上／１，０００日元，小学生／８００日元，未上小学的儿童　／４００日元，３岁以下免费

（截止５月）：中学生以上的大人／８００日元，小学生／　６００日元，未上小学的儿童／３００日元，３岁以下免费

※摘草莓时间为１小时（草莓随便吃），赠送炼乳，可打包购买（１００克１６０日元，箱子７０日元）

电话：０８８９-４２-１７７１

※因气候或生长情况，我们提供的信息有可能变更，请提前跟农园确认。

发行：公益财团法人高知县国际交流协会（KIA）
电话：088-875-0022　FAX：088-875-4929　Email：info_kia@kochi-kia.or.jp
文章作者：硕　美恵・高桥　爱・尾崎　千芳
中文校正：硕　美恵・黄燕

発行：公益財団法人高知県国際交流協会（KIA）
電話：088-875-0022　FAX：088-875-4929　Email：info_kia@kochi-kia.or.jp
記事作成：碩　美恵・高橋　愛・尾崎　千芳
中文校正：碩　美恵・黄燕