

名 张 市 育儿指南

< 内 容 >

育儿家庭综合支援中心	1
儿童支援中心 Kagayaki	2
家庭支援中心	3
My 保育站	4
节节草育儿支援中心・地区广场・好朋友广场	5
保育所（园）・认定儿童园・地区型保育事业・幼儿园	6
临时托管保育事业、防灾 Hotmail	7
儿童发育支援中心、教育中心	8
夜间、假日突发急病时	9
心肺复苏法、预防婴幼儿摇晃综合征和婴幼儿猝死综合征	10
城区保健室	11



名张育儿 LINE



关于体检、教室、咨询、广场等的变更或中止等信息，会通过育儿 LINE 发布联系。请务必添加好友！

也可以通过名张市役所网站、名张市育儿支援网站“Mamafre WEB”浏览名张市的行政服务及育儿相关设施、窗口等的信息。



名张市役所网站



Mamafre WEB

名张市役所 福祉儿童部 健康及育儿支援室
(育儿家庭综合支援中心)

☎0595-63-6970 传真 0595-63-4629

Mail health@city.nabari.lg.jp 邮编: 518-0492 名张市鸿之台1番町1番地

2022年3月发行



与名张版 Neuvola（妇幼保健中心）携手合作

名张市建立了一套被称为“名张版 Neuvola”（Neuvola 是芬兰首创的妇幼保健中心）的体系，旨在提供无缝衔接怀孕、分娩以及育儿阶段的咨询和支援，致力把“名张”建设成为一个友好支持生儿育女的城市。



健康和育儿的咨询、体检、事业等 * 请浏览网站



<孕前·孕期>

- 特定不孕治疗费等补助事业…相关专业咨询，请联系“三重县不孕专门咨询中心（☎059-211-0041）”
- 母子健康手册发行课堂…请尽量在怀孕满 10 周前领取母子健康手册。
- 孕妇普通体检、孕妇牙科检查…使用母子保健指南，可以在孕期公费享受 14 次孕妇普通体检和 1 次孕妇牙科检查。

此外，多胎妊娠的情况还可以追加享受孕妇体检的部分补助。对于回娘家待产分娩等情况，在县外医疗机构接受了孕妇体检的人士也纳入补助对象。这种情形下，需要先自行垫付孕妇普通体检费用，之后可以通过申请，在补助范围内返还费用。（需提供收据（原件））

<产后>

- 低出生体重儿的申报…出生体重不足 2,500g 时，请向健康及育儿支援室申报。保健师等将上门拜访，提供所需的信息并应对相关咨询（拜访未成熟儿）。
- 未成熟儿养育医疗…对于出生体重在 2,000g 以下或生活力特别弱的未成熟儿，如果医生认为需要住院，本市将支付该医疗费（保险诊疗范围内的部分）。需自负部分费用。
- 出生后第 2 周致电所有家庭提供咨询…针对提交了出生申报的所有家庭，保健师、助产士将致电了解母婴的健康状态以及是否有感到为难、困惑的事情等。
- 产妇体检…可以获取产后 2 周、产后 1 个月的产妇体检补助。
- 乳房护理事业…可以获取由助产士提供的母乳育儿咨询以及乳房护理的相关补助。将通过明信片通知相关事宜。
- 助产士提供的母乳及育儿咨询…周五于保健中心举办，属于预约制的个人咨询。
对象范围大致为不足 6 个月的婴儿。
- 产后妈妈和婴儿的过夜住宿护理（住宿型产后护理）…通过让母婴在本市委托的产科医疗机构过夜住宿，为产后妈妈提供身心护理和育儿支持等支援。
- “宝宝您好”家庭拜访…主任儿童委员等将上门拜访有宝宝出生的所有家庭，提供有关本市和地区育儿支援的信息，并送上预防接种的预诊票。
- 预防接种…请咨询家庭医生，制定接种日程。
- 婴幼儿健康咨询…每月一次在保健中心实施身体测量，并由保健师、助产士提供健康咨询，
由管理营养师提供营养咨询。
- 辅食课堂…每月一次在保健中心举办。（需预约）
- 4 个月婴儿体检、10 个月婴儿体检…请携带母子健康手册和母子保健指南前往体检。
可在三重县内的医疗机构接受体检。
- 1 岁 6 个月幼儿体检、3 岁 6 个月儿童体检…在保健中心实施。将会事先邮寄通知。
- 5 岁儿童体检…在各幼儿园、保育所（园）、认定儿童园以中班儿童为对象实施。



名张市儿童支援中心 Kagayaki

“Kagayaki”主要举办婴幼儿育儿阶段的交流活动、育儿咨询并提供育儿信息。亲子可以在这里玩玩具、阅读绘本图书，度过轻松悠闲的时光。还可以在儿童乐园玩耍。在开馆时间内，0～18 岁的儿童与其父母、祖父母/外祖父母随时皆可自由使用。不需预约。请随时轻松前来游玩。（仅限居住在名张市的居民）



<Kagayaka 的主要事业>

为父母和孩子、孩子之间、父母之间提供交流的广场
有关育儿或育儿支援的咨询
临时托管保育事业的联系和调整
育儿社团、地区广场的培育和支援

举办有关育儿的讲座和演讲会等
发布及提供有关育儿和育儿支援的信息
推进家庭支援中心事业
名张育儿支援员研修、培养育儿支援志愿者

育儿咨询

受理有关育儿的咨询。
并提供电话咨询服务。



国际社区集会

（每月第 2 个周四 10:45～11:30）

供跨国结婚的人士或正处于育儿阶段的外国籍的
爸爸妈妈们进行交流的场所。



新人广场

健康咨询

身体测量

安心育儿及哺乳课堂

互动游戏

日安广场

古利和古拉集会

周六爸爸广场

亲子同乐

绘本时间

手语同乐

生日会

英语同乐

※关于举办日期和时间，请确认 Kagayaki 通信、名张市官网的信息，或直接咨询 Kagayaki。



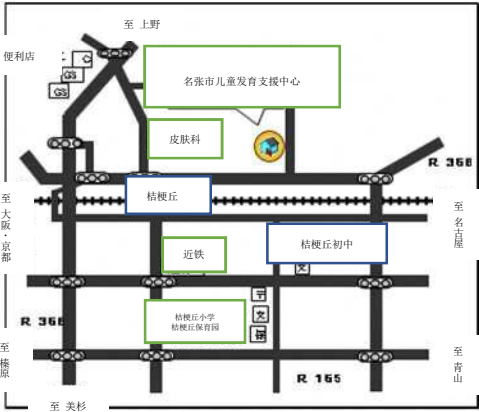
Kagayaki

咨询

邮编：518-0643 名张市桔梗丘西 3 番町 3 街区 107 番地
名张市儿童支援中心 Kagayaki

☎67-0250 传真 66-5650

开馆日及服务时间：周二～周六、早上 9 点 30 分～下午 5 点
休馆日：周日、周一、公众假期（周一逢遇公众假期或调休日时
则翌日也休馆）、年末年初（12 月 29 日至 1 月 3 日）



家庭支援中心

家庭支援中心是一个育儿互助型的会员组织，该中心的会员是由希望接受育儿援助者（委托会员）与希望提供育儿援助者（援助会员）组成。

支援内容

- 保育所（园）或幼儿园等的接送
- 在保育所（园）或幼儿园等开始前或结束后，托管孩子
- 在学校或放学后儿童俱乐部结束后，托管孩子
- 在监护人因病或有急事等其他情形下，托管孩子
- 当天有急事时，托管孩子（※）
- 孩子罹患较轻疾病或处于恢复期时，托管孩子（※）
- 夜间无人照料孩子时，托管孩子过夜（※） 等

在上述情形时，该支援事业能够提供临时托管孩子的服务。

需注册会员后方可使用服务。

＜带※符号的项目属于紧急支援。有时可能无法按委托会员的希望提供服务。＞

使用时间及使用费（截至 2022 年 4 月 1 日）

		截至前一天为止 的申请	当天的申请
平日	7: 00~20: 00	720 日元/小时	1, 000 日元/小时
	20: 00~22: 00	840 日元/小时	1, 200 日元/小时
	上述以外的时间 (按过夜受理)	5, 000 日元/次	5, 000 日元/次
周六、周日、 公共假期 (包括年末年初)	7: 00~20: 00	840 日元/小时	1, 200 日元/小时
	20: 00~22: 00	960 日元/小时	1, 200 日元/小时
	上述以外的时间 (按过夜受理)	5, 000 日元/次	5, 000 日元/次
过夜	22: 00~翌日 7: 00	5, 000 日元/次	5, 000 日元/次

- ※取消费用・・・●截至前一天为止的取消：免费
●当天的取消：半额
●未经联系擅自取消：全额

※入会费及会费・・・免费

※兄弟姐妹同时活动时，从第 2 名孩子开始按半额计算

委托会员

家有约为小学生以下的孩子、居住或工作在名张市的人士
※可以兼任委托会员和援助会员（双向会员）

咨询

名张市家庭支援中心（儿童支援中心 Kagayaki 内）

邮编：518-0643 名张市桔梗丘西 3 番町 3 街区 107 番地

☎66-3915 传真 66-5650

受理时间 早上 9 点 30 分~下午 5 点 周二~周六

（但周一逢遇公众假期或调休日时则翌日休息。12 月 29 日~1 月 3 日也为休息日。）

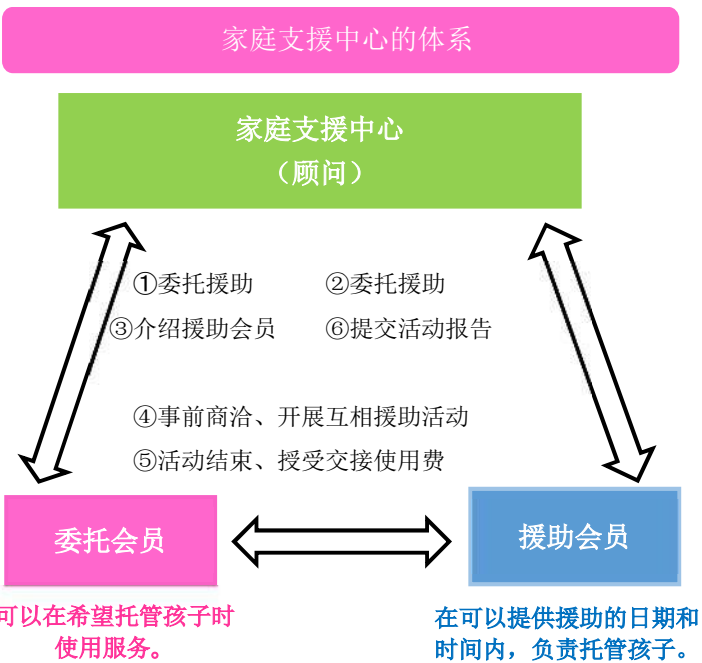
需要事先注册会员

如希望注册为委托会员
请参加“家庭支援说明会”
（需预约）

每月第 3 个周六（10: 00~11: 30）

＜注册所需资料＞

- 证件照 4×3cm、3×2.5cm 各 1 张



援助会员

- 居住在名张市、希望提供育儿援助的人士
- 喜欢孩子的人士、希望参与社会活动的人士

※需要参加名张育儿支援员研修学习。

名张市 My 保育站

为消除有关怀孕、分娩和育儿的不安等提供支援，您可以通过向保育士等进行咨询，实现安心育儿。



“My 保育站”是什么？

孕妇或正处于育儿阶段的监护人，通过在附近的保育所（园）、认定儿童园的“My 保育站”进行注册，即可获得有关孕期或分娩、育儿的支援。每个月还会举办欢乐活动。

具体包括

- 能够向保育所（园）、认定儿童园的老师咨询有关分娩、育儿的不安和烦恼。
- 能够参加、参观保育所（园）、认定儿童园的部分活动。
- 能够参加育儿讲座等。
- 能够在这里玩玩具等，各位亲子还可以在此进行交流。
- 能够使用“免费保育体验”，免费体验半天左右的临时托管保育。

（一个年度仅限一次）

【利用对象】居住于本市内的孕妇和尚未入园的孩子及其监护人

【利用时间】平日上午 9 点～下午 4 点（周六、周日、公众假期、年末年初休息）



如何使用“My 保育站”？ “免费保育体验”是什么？

如希望使用，需要在保育站进行注册（注册免费，不需要印章）。

亦可按各个保育站为单位，在多家保育站注册。

“免费保育体验”以满 1 岁以上、尚未入园的儿童为对象。

请在希望使用日期的 3 天前，向已注册的 My 保育站提交《免费保育体验使用申请书》。

一个注册年度（截至 2 月最后一天），仅可使用一次。



My 保育站

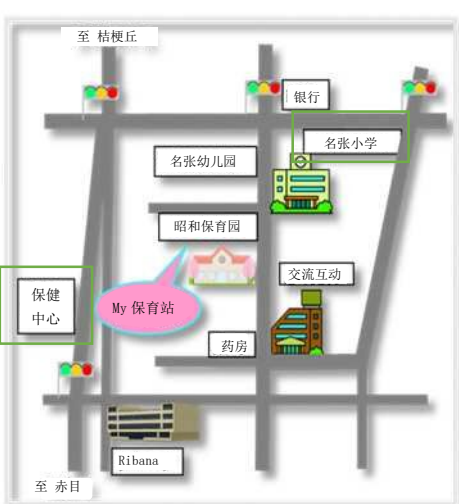
咨询

赤目保育所	My 保育站	Ohisama	☎63-2805
昭和保育園	My 保育站	Kazamidori	☎63-1767
美旗虹之丘儿童园	My 保育站	Nanairo	☎65-3065
名张市役所	福祉儿童部	保育幼儿园室	☎63-7919

赤目保育所（赤目町 448-3）
My 保育站 Ohisama

昭和保育園（丸之内 67-10）
My 保育站 Kazamidori

美旗虹之丘儿童园（新田 1005）
My 保育站 Nanairo



产后妈妈 * 舒缓休闲空间

每周一（公众假期除外）上午 10 点～下午 3 点 在“赤目 My 保育站”房间旁边开设

这是一个专为婴儿和妈妈准备的空间，孕妇或产后不久的新手妈妈亦可前往使用。

助产士将接受有关婴儿和妈妈健康、育儿方面的咨询。

您可以在这里躺下来休息，度过放松悠闲的一天。

<携带物品>母子健康手册、浴巾（婴儿睡觉时使用）* 备有用于冲泡奶粉的热水。



咨询

赤目保育所 My 保育站 Ohisama ☎63-2805 名张市役所 健康及育儿支援室 ☎63-6970



节节草育儿支援中心

为了帮助您愉快育儿，护士（医生）、保育士将全力提供支援。本中心的服务均可免费使用。

【内容】电话咨询、面谈咨询、节节草广场、若叶教室、向日葵教室、抚触护理讲习会
详情请确认节节草育儿支援中心（Kato 儿科诊所内）的网站。

【咨询】节节草育儿支援中心 桔梗丘 5-2-48 ☎ 65-5337、65-5311



节节草

地区广场一览

名张市儿童支援中心 Kagayaki

地区	鸿之台・希央台	青莲寺・百合丘		
广场名称	Kirakira 广场	百合丘 Tsudoi 广场	Skip 广场	YukoYuko 亲子沙龙
举办地点	中央梦想创造馆（防灾中心 2 楼）	百合丘东第 3 集会所	百合丘市民中心	交流互动沙龙 YukoYuko
会费	无	无	无	无
限定地区	无	无	无	仅限百合丘地区

地区	赤目	梅丘	泷之原	Satsuki 台
广场名称	Nintama 广场	WaiWai 亲子广场	向日葵儿童广场	Satsuki 儿童广场
举办地点	赤目市民中心	梅丘市民中心	泷之原公民馆	Satsuki 台第 2 集会所
会费	无	无	无	无
限定地区	无	无	无	无

地区	藏持	美旗	桔梗丘	名张
广场名称	藏儿童广场	美旗儿童广场	桔梗好朋友广场	Maya Nikoniko 广场
举办地点	藏持市民中心	美旗市民中心	桔梗丘市民中心	妙典寺会馆（本町）
会费	无	无	无	无
限定地区	两次当中的一次对地区有限定	仅限美旗地区	无	无

地区	铃兰台		箕曲	杜鹃丘
广场名称	铃兰台好朋友广场	铃兰台小朋友俱乐部	箕曲 Momo Chan 广场	Ojamaru 广场
举办地点	铃兰台市民中心	铃兰台东集会所	箕曲市民中心	杜鹃丘市民中心
会费	无	无	无	无
限定地区	无	无	仅限箕曲地区	无

※关于举办日期和时间，请确认每月发行的“Kagayaki 通信”或网站上的信息。

※还有其他提供亲子聚会的沙龙等活动，不同地区会在各种地点举办各种活动。

请一并浏览地区的通知。

Kagayaki 通信



举办好朋友广场的 保育所（园）・幼儿园・认定儿童园

大屋户保育所、荐原保育所、锦生保育所、箕曲保育园、名张西保育园、西田原保育园、桔梗丘保育园、藏持儿童园、比奈知保育园、泷之原保育园、富贵之森儿童园、名张幼儿园（好朋友广场）、认定儿童园名张 Yosami 幼儿园（Pico Chan Room）、梅丘幼儿园（Nikoniko 广场）、认定儿童园杜鹃丘幼儿园（好朋友广场）、杜鹃丘保育园

如果希望使用保育设施等，需要根据教育/保育的必要性接受相应的“待遇认定”。

待遇认定分类	给付内容	对象人员	可使用的设施和事业
1号认定	教育标准时间	满3岁以上，希望接受教育的孩子 ※不能使用保育服务	幼儿园 认定儿童园（幼儿园部分）
2号认定	保育短时间 保育标准时间	满3岁以上，符合需要保育的原因， 可使用保育的孩子	保育所（园） 认定儿童园（保育所部分）
3号认定	保育短时间 保育标准时间	未满3岁，符合需要保育的原因， 可使用保育的孩子	保育所（园）、地区型保育事业 认定儿童园（保育所部分）

【关于保育费】

保育费将根据孩子的父母或抚养义务人的市民税课税情况等确定。



关于保育费

【关于名张市三孩计划】

本市为了减轻多孩家庭的经济负担，对于第三个孩子以后的子女（含第三个孩子），目前正实施免除其保育费或副食费（点心费）的政策。对于监护人正在抚养的、到高中毕业为止（截至满18岁之日以后的第一个3月31日为止）的子女，如果其中第三个孩子以后的子女（含第三个孩子）使用保育服务，则免收其保育费及副食费（点心费）。对象人员需提出申请。

【关于幼儿教育、保育的无偿化】

幼儿教育将形成一生的人格基础，有鉴于其重要性，以及基于减轻育儿和教育涉及的费用以期应对少子化问题的观点，本市对3岁至5岁的孩子和市民税非课税家庭0岁至2岁的孩子，目前正实施幼儿教育、保育的无偿化政策。（私立幼儿园的儿童可能需要负担部分费用）



幼儿教育、保育的无偿化



关于保育所（园）及地区型保育事业的使用

- 希望从4月开始使用者・・・每年10月左右受理申请。请在受理期限内向第一志愿的设施提交所需资料。届时将由本市审批确定使用。
 - 在年度中途希望使用者・・・在希望使用日期的2个月前，即可在市役所保育幼儿园室办理待机登记。亦可由代理人进行申请。
- 正在休育儿假的人士，可以预约在育儿假结束后使用。



保育事业的使用申请

关于认定儿童园的使用

关于1号认定的儿童，直接向相应设施申请。2号认定、3号认定的儿童，手续与保育所（园）、地区型保育事业的申请相同。

关于认定儿童园的1号认定的招生情况，请咨询各设施。



保育设施、事业一览

关于幼儿园的使用

直接向希望入读的幼儿园进行入园申请。入园的审批决定由各幼儿园进行。

临时托管保育事业

1. 申请方法

- ① 请致电您希望申请保育服务的保育所（园）、认定儿童园咨询后，向希望使用的设施申请。
 - ② 请在使用日期的大概 3 天前申请。一张申请书，一个月有效。（如果是初次使用的设施，将有面试环节，请带孩子一起前往申请。）
- ※您希望申请的保育所（园）、认定儿童园也有可能无法提供服务，敬请谅解。
- ※如因食物过敏或慢性疾病等而需要与营养师或护士面谈，可能需要等候一段时间才能使用保育服务。

2. 对象儿童

满 6 个月以上的儿童。但是，不同的设施所接收的对象儿童也不同，因此请咨询各设施。

3. 使用时间

平日 8 点 30 分～16 点 30 分（关于周六的情况，请在面试时咨询。）

早上使用时，保育时段为 8 点 30 分～12 点 30 分，下午使用时，保育时段为 12 点 30 分～16 点 30 分（基本上是在平日使用服务。周六使用服务的时间为 8 点 30 分～13 点 00 分。）

4. 使用天数、费用

申请理由	使用天数
由于监护人的工作形态、上学等原因，导致难以在家中持续进行保育的儿童	1 周 3 天
由于监护人罹患疾病、住院、遇到灾害、发生事故、分娩、看护、照护或红白事等社会性的不得已原因，导致需要紧急或临时托管保育的儿童	设施负责人认定的必要日数
出于消除监护人因育儿而产生的身心负担等私人原因或其他原因，导致需要保育的儿童	1 个月 15 天

年龄	一天使用费	半天使用费
0. 1. 2 岁儿童	2, 400 日元	1, 400 日元
3. 4. 5 岁儿童	1, 800 日元	1, 000 日元

* 年龄是指截至年度的 4 月 1 日为止时的足岁年龄

0 岁儿童自月龄届满 6 个月起即可使用

请向各保育所（园）、认定儿童园申请。

咨询

保育幼儿园室 ☎63-7919
儿童支援中心 Kagayaki ☎67-0250 传真 66-5650



临时托管保育事业

防灾 Hotmail（免费注册）

只要在手机上注册，即可收到防灾及安全防范信息。

有关咨询请联系名张市役所危机管理室（电话 63-7271）



防灾 Hotmail



为 0 岁至 18 岁儿童的身心发育提供综合支援的机构

市役所、医疗机构和专业机构、城区保健室、地区等的相关机构通力合作，为儿童健康成长及家长的育儿提供支援

<主要事业>

咨询事业（应对初期咨询）

为担心孩子发育情况的家属提供咨询。与体检、幼儿园/保育园及学校通力合作，配合家属的希望，为家属与医疗、疗育等支援服务搭桥牵线。

发育支援教室

面向咨询育儿或儿童发育问题的亲子，提供通过玩耍与孩子沟通的方法等建议，为获取所需的支援搭桥牵线。

实施 5 岁儿童体检事业

以所有届满 5 岁的幼儿为对象实施。
尽早发现监护人育儿方面的困难/困惑、以及孩子难以适应集体生活的情况，为获取所需的支援搭桥牵线。

个别婴幼儿特别支援事业

对于有身心发育隐忧的婴幼儿，经监护人同意后制作支援计划，提供支援。与相关机构合作，实施顺利的就学支援。

由保健师、心理专职人员、教员、保育士应对咨询

- 语言发育迟缓
- 去到不习惯的地方会感到强烈不安
- 容易兴奋发怒或惊慌失措
- 无法安静下来
- 手不灵活、行走跑步动作不协调
- 经常一个人玩耍，难以合群地和朋友一起玩
- 有固执性的行为
- “阅读”“书写”“倾听”“计算”有困难
- 对声音、气味、味道等反应过度敏感

例如包括
这些情况



<主要事业>

教育综合咨询

教育中心
Tel 64-8801

不登校（不愿上学）咨询

适应指导教室（樱花教室）
Tel 63-7830

儿童成长发育、学习支援

面向教职员的支援

教育信息、资料的收集和提供

教育相关调查、研究

面向学校和地区合作的支援（面向监护人的支援）

咨询

名张市儿童中心

邮编：518-0485 名张市百合丘西 5 番町 25 番地

【最近的巴士站 百合丘西 5 番町】

儿童发育支援中心（儿童中心 3 楼）

☎62-1088 、传真 62-1089

教育中心（儿童中心 1 楼）

☎64-8801 、传真 64-8802



夜间、假日突发急病时（未满 15 岁者）

关于夜间、假日的儿童内科看诊（发烧、咳嗽、流鼻涕、呕吐、腹痛等），不仅可以去名张市应急诊疗所，还可以直接前往名张市立医院的急救门诊接受诊治。



希望看诊者



- ① 联系看诊（电话）
- ② 前往医院

除了通过救护车运送的情形以外，
看诊前请务必事先联系。
名张市立医院 ☎0595-61-1100



内科类（发烧、咳嗽、流鼻涕、呕吐、腹痛等）

名张市立医院

名张市百合丘西 1-178
TEL: 0595-61-1100

或者

名张市应急诊疗所

名张市朝日町 1361-4
TEL: 0595-63-3913

外科类（受伤、交通事故等）

急救医疗信息中心

津市樱桥 2 丁目 191
TEL: 059-229-1199

家庭医生

急救轮值班医院

请通过网站等确认医疗机构的诊疗日期和时间后进行咨询

名张市立医院对于在急救门诊接受诊治者，即使是开私家车前来看诊，也不会发生选定疗养费。

名张市应急诊疗所（朝日町 1361-4）（一次急救医疗机构）

～虽然不至于要叫救护车，但对于在家观察感到担心时，请使用应急诊疗所～

诊疗科目…内科、儿科 ☎0595-63-3913 ※如需看其他科，请致电咨询。

- 目的是提供应急处理和用药。请务必在次日或假日结束后前往家庭医生处接受诊治。
- 根据医生的诊断，如需进行更详细的检查或住院，将会请您携带介绍信前往实施二次急救的医院。
- 携带物品：健康保险证、诊疗费用、各种医疗费受给者证（如持有）、用药手册等



※受理时间：截至各诊疗时间结束时间的 30 分钟前

设施地图（应急诊疗所）

诊疗时间	周一～周六	晚上 8 点～11 点
	周日、公众假期、年末年初（12/30～1/3）	早上 9 点～中午 12 点、下午 3 点～5 点、晚上 8 点～11 点

关于名张市立医院“儿科”的急救医疗体制 ☎0595-61-1100

名张市立医院“儿科”开设了“小儿急救医疗中心”，365 天 24 小时提供小儿二次急救应对服务。
接收对象为除了受伤或交通事故等外科类疾患以外的重症患者。但是，夜间和假日，亦可应对儿童（未满 15 岁）的内科类疾患诊治。看诊前请事先联系。

夜间想就身体情况进行咨询时，请致电三重儿童医疗热线 ☎#8000

※如果使用转盘拨号电话、光纤网络电话、IP 电话等无法接通以上电话号码，请致电 ☎059-232-9955

咨询时间：晚上 7 点 30 分～次日早上 8 点 热线电话每天开放。

三重儿童医疗热线，针对未满 18 岁儿童的疾病、用药、事故相关事宜，由医疗相关的专业咨询员通过电话提供咨询服务。 ※对咨询内容严格保密。请随时放心咨询。

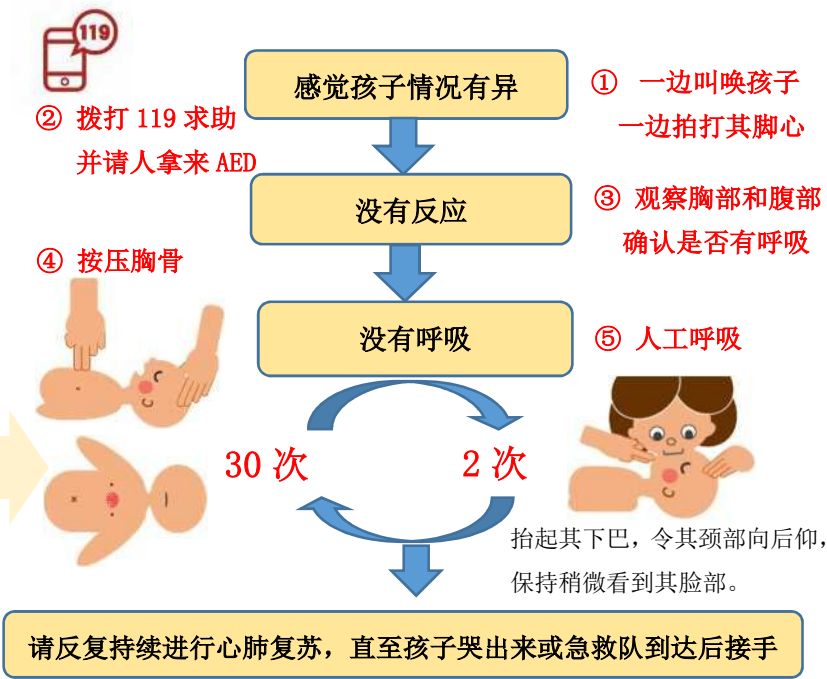
为您介绍可 24 小时接诊的医疗机构 三重县急救医疗信息中心 呼叫中心 ☎059-229-1199

前往呼叫中心为您介绍的医疗机构时，请务必事先致电确认后再前往看诊。
视情况而定，有时可能还会介绍市外的医疗机构。

关于心肺复苏法：为了预防婴幼儿摇晃综合征和婴幼儿猝死综合征

心肺复苏法的基本措施就是按压胸骨和进行人工呼吸。
鼓起勇气想办法采取措施，将有助救助生命。
如果感觉孩子情况有异，请叫人帮忙，并按右图所示的心肺复苏法步骤开始救助。
※应在平稳固定的地板上进行。

在乳头连线中点稍向下方的位置，用力按压胸部，使胸部下陷约三分之一。
速度为1分钟100~120次。
如果是幼儿，则使用双手的手掌根部切实按压。
(只要能切实按压，单手按压亦可)



为了预防婴幼儿摇晃综合征

婴幼儿摇晃综合征是指，由于对婴幼儿全身进行剧烈摇晃（1 秒 3~5 次左右），导致其陷入脑震荡的状态。会损伤其脑部或神经、视网膜等，遗留重度障碍，甚至危及生命。

为了预防婴幼儿猝死综合征

婴幼儿猝死综合征（SIDS）是指一直都健康正常的婴幼儿，并未发生事故或窒息，却在睡眠过程中突然死亡的疾病。
⇒ 避免让孩子趴着睡。
请戒烟。

城区保健室

城区保健室提供哪些服务？

- ☞ 综合咨询（育儿相关问题也请随时轻松前来咨询!）
- ☞ 测量婴儿的体重和身高
- ☞ 与地区的育儿广场、各园的好朋友广场携手合作
- ☞ 与健康及育儿支援室的保健师、助产士携手合作 等

※有时可能会因为外出上门拜访等而无人留守。

周一～周五：上午9点至下午5点。

提供电话咨询、上门拜访、来所面谈服务。



并备置有“纸尿裤专用免费垃圾袋”。

地区名	邮编	地址	电话号码	电子邮箱
名张	518-0710	名张市上八町 1321-1（名张市民中心内）	0595-63-5699	ho-nabari@emachi-nabari.jp
鸿之台、希央台	518-0701	名张市鸿之台 1-2（名张市防灾中心 1F 中央梦想创造馆内）	0595-63-0805	ho-kouki@emachi-nabari.jp
藏持	518-0752	名张市藏持町原出 319-1（原伊贺南部农业协同组合藏持支所）	0595-63-6371	ho-kuramochi@emachi-nabari.jp
梅丘	518-0745	名张市梅丘南 5-184（梅丘市民中心内）	0595-61-3770	ho-ume@emachi-nabari.jp
荐原	518-0606	名张市荐生 1607（荐原市民中心内）	0595-63-6400	ho-komoo@emachi-nabari.jp
美旗	518-0616	名张市美旗町南西原 229-3（美旗市民中心内）	0595-65-5800	ho-mihata@emachi-nabari.jp
比奈知	518-0413	名张市下比奈知 1768（比奈知市民中心内）	0595-68-1278	ho-hinachi@emachi-nabari.jp
铃兰台	518-0403	名张市铃兰台东 3-220（铃兰台市民中心内）	0595-68-5700	ho-suzuran@emachi-nabari.jp
杜鹃丘	518-0435	名张市杜鹃丘北 5-73-2（杜鹃丘市民中心内）	0595-68-7800	ho-tsutsuji@emachi-nabari.jp
锦生	518-0737	名张市安部田 2118（锦生市民中心内）	0595-63-2571	ho-nishikio@emachi-nabari.jp
赤目	518-0465	名张市赤目町丈六 238-1（赤目市民中心内）	0595-63-1381	ho-akame@emachi-nabari.jp
箕曲	518-0441	名张市夏见 215（箕曲市民中心内）	0595-63-1073	ho-minowa@emachi-nabari.jp
百合丘	518-0485	名张市百合丘西 5-13（百合丘市民中心内）	0595-64-8600	ho-yuri@emachi-nabari.jp
国津	518-0501	名张市长濑 1418（原长濑保育所内）	0595-69-1718	ho-kunitsu@emachi-nabari.jp
桔梗丘	518-0625	名张市桔梗丘 5-12-10（桔梗丘南市民中心内）	0595-65-1299	ho-kikyo@emachi-nabari.jp