

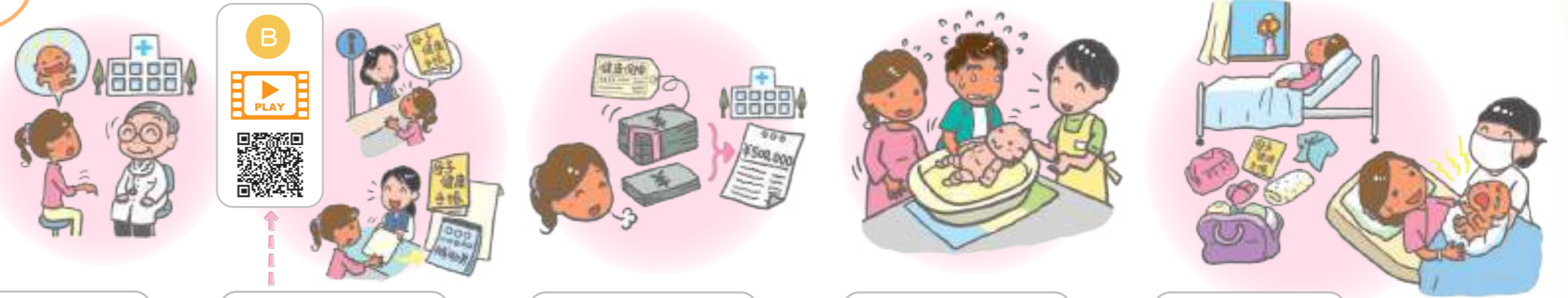
为方便外籍居民养育孩子 提供信息示意图

～从怀孕、分娩到进入小学～

外国人住民のための子育てチャート(動画入り)
～妊娠・出産から小学校入学まで～



中文 中国語



スタート 起点

赤ちゃんを妊娠した？
可能怀孕了？

STEP 1
ママになるための準備
为当妈妈做准备

- 1 産むところを探す
找好生孩子的地方
- 2 母子健康手帳をもらう
领取《母子健康手册》
- 3 出産育児一時金の手続き
办理“分娩一次性补贴”手续
- 4 ははおやがきょう さんか
母親(両親)学級に参加
参加准妈妈(双亲)学习班
- 5 にゅういん ぶんべん
入院・分娩
住院、分娩

妊婦健診
孕妇产检

STEP 2
生まれてから
すること
孩子出生后
要办的事情



- 6 出生届
出生登记
 - 7 小児医療費助成
小儿医疗费扶助
 - 8 児童手当
儿童津贴
 - 9 出生連絡票
出生联系单
 - 10 大使館/入管での手続き
大使馆/入管局的手续
- ※⑩に必要な書類の入手
请准备好办理⑩时必要的资料

STEP 3
赤ちゃん和妈妈の
健康のために
为了婴儿和
母亲的健康的

- 11 一か月健診
满月体检
- 12 新生児(赤ちゃん)
訪問
新生儿家访
- 13 予防接種・
かかりつけ医
预防接种・
建立家庭医生

STEP 4
おうちから地域への
はじめの一歩
从家庭到社区的
第一步

- 14 乳幼児健診
婴幼儿健康检查
- 15 子育て支援センター等
育儿援助中心等
- 16 保育園入園
进入保育園
または 或
- 17 幼稚園・こども園入園
进入幼稚園・儿童园
- 18 小学校入学準備
入学准备



小学校入学
进入小学

動画でもっとわかりやすい！
有视频更容易理解

在日本的育儿

- A 外国人住民のための子育てチャート
为方便外籍居民养育孩子提供信息示意图
(12' 37")
- B 母子手帳ってなに？
母子手册是什么？ (08' 02")
- C 母子訪問について
关于母子家访
(07' 10")

<http://www.kifjp.org/child/chi/chart>

発行 2018年7月

step 1

ママになるための準備 为当妈妈做准备

妊娠から出産までの流れ・手続きを確認しましょう。
请确认从怀孕到分娩的过程中需要办什么手续。

1 産むところを探す

日本では「産科」のある病院などで分娩します。妊娠初期に早めの予約をしてください。
出産する病院は役所で情報提供／相談できます。

2 母子健康手帳(母子手帳)をもらう

住民登録のある役所で「妊娠届」を提出し、「母子健康手帳」を受け取ります。この手帳は母子の健康と成長の記録です。大切に保管しましょう。妊婦健診補助券(健診費用を補ってくれるチケット)なども配付されます。
※母子健康手帳は外国語版もあります。

妊娠中の健診は定期的にあるので、必ず毎回受診するのが大切です。

3 出産育児一時金の手続き

日本で出産するには平均50万円かかります。健康保険に入っている場合は「出産一時金」(42万円※)で支払の一部がカバーされます。事前に病院の窓口で手続きしてください。
※2016年8月現在

4 母親(両親)学級に参加

「母親学級」では出産・育児について学ぶ講座が病院や役所で行われます。

5 入院・分娩

日本では病院に約5日入院します。入院に必要なものは事前に確認し、産気づいた際の病院までの行き方を調べておきましょう。

1 找好生孩子的地方

在日本生孩子要在设有“产科”的医院或卫生设施。在怀孕早期就应尽快预约好产院。区役所等行政部门可以提供产院的信息，并进行咨询。

2 领取《母子健康手册》

到您的居住地区役所等行政机关申报怀孕后可以领取《母子健康手册》(母子健康手帳 BOSHI KENKO TECHO)。这个手册是母亲和孩子的健康和成长记录，请用心保管。同时还附有孕妇产前检查补助券(补助部分产前检查费用)。
※《母子健康手册》还配有外文版。

产前检查是定期的，每一次都必须接受检查，这非常重要。

3 办理“分娩一次性补贴”手续

在日本生孩子平均需要50万日元。凡加入了健康保险者即可得到“分娩一次性补贴”(出産一時金 SHUSSAN ICHUJIKIN)(42万日元※)，以填补一部分孩子的费用。产前应在医院办理手续。
※截至2016年8月的标准

4 参加准妈妈(双亲)学习班

准妈妈学习班(母親学級 HAHAOYA GAKKYU)是在医院或区保健中心等行政部门举办的、学习有关分娩和育儿知识的学习班。

5 住院、分娩

在日本生孩子住院一般需要5天。请事前确认好住院需要准备的东西，并确定好临产时去医院的交通手段。

step 3

赤ちゃん和妈妈的健康のために 为了婴儿和母亲的健康

産後、赤ちゃん和妈妈的健康を定期的に確認します。
产后定期对婴儿和母亲的健康状况进行检查。

11 一か月健診

出産した病院で赤ちゃんの発育や健康、お母さんの回復状態を確認します。

12 新生児(赤ちゃん)訪問

生後4ヶ月以内に役所の保健師等が家を訪問します。赤ちゃんの体重や発育状況を確認するほか、お母さんの体調や困っていることなどを聞きます。

13 予防接種・かかりつけ医

生後2か月ごろから予防接種を受け始めます。市区町村から配布される補助券を利用し、決められたスケジュールで打ちましょう。近所のかかりつけ医を決め、夜間・休日診療所なども確認しておきましょう。

14 乳幼児健診

役所から「乳幼児健診」の案内がされますので、必ず受診してください。役所で受ける場合と病院で受ける場合がありますので確認してください。

- 4か月児健診
- 8～10か月児健診(市区町村によって行われない場合もあり)
- 1歳6か月児健診
- 3歳児健診(または3歳6か月児健診)

11 满月体检

在分娩的医院，对婴儿的发育和健康状况以及母亲的身体恢复情况进行检查。

12 新生儿家访

对出生后4个月以内的婴儿，由居住地行政部门的保健师等工作人员上门家访。除了确认婴儿的体重和发育状况以外，还对母亲的身体状况和是否有困难等进行咨询。

13 预防接种・建立家庭医生

婴儿从出生后两个月左右开始接受预防接种(「予防接種」YOBOU SESHU)。请利用市、区、町、村颁发的免费券(预诊券)，在规定的日程里进行接种。最好在附近选定可以随时就诊的家庭医生，同时记住夜间和假日急诊诊所。

14 婴幼儿健康检查

行政部门会定期发出「乳幼児健康检查」(「乳幼児健診」NYUUYOUJI KENSHIN)的通知。接到后请务必按时接受检查。有在区役所保健中心接受检查和在医院接受检查的情况，请注意确认。

- 4个月健康检查
- 8～10个月健康检查(有一些地区不实施)
- 1岁零6个月健康检查
- 3岁健康检查(或者3岁零6个月健康检查)

step 2

生まれてからすること 孩子出生后要办的事情

赤ちゃんが生まれてから、様々な手続きがあります。
孩子出生以后要办理各种各样的手续。

6～9は役所で一度に手続きしましょう。

6 出生届

赤ちゃんが生まれたら14日以内に役所に「出生届」を提出します。

7 小児医療費助成

0歳からの子どもは「小児医療証」が発行され、無料診療を受けられます。ただし市区町村によって上限年齢や助成対象の所得制限が違います。かならず役所で確認してください。

赤ちゃんの健康保険

国民健康保険の場合は、同時に赤ちゃんの保険証も申請します。(社会保険の場合は一か月検診までに勤務先で手続き)

8 児童手当

「児童手当」は日本国内に住む中学生までの子どもの保護者に支給されます(所得制限等あり)。毎年「現況届」を提出して更新します。

9 出生連絡票

「出生連絡票」は新生児(赤ちゃん)訪問の家庭を把握するために使われます。用紙は母子手帳と一緒に配布される場合が多いです。忘れずに提出してください。

入管の手続きに「出生届受理証明書」と赤ちゃんを含めた「住民票」が必要になりますので、役所で取得してください。

10 大使館/入管での手続き

- 入国管理局で生後30日以内に赤ちゃんの在留許可を申請します。
- 各国大使館(領事館)で赤ちゃんの国籍を取得します。

前去居住地区役所等行政机关可以一次性办理6～9的手续。

6 出生登记

孩子出生14天以内应到居住地行政机关提交《出生申报》(「出生届」SHUSSYO TODOKE)。

7 小儿医疗费扶助

零岁起的婴幼儿可以领取《小儿医疗证》(「小児医療証」SHOUNI IRYOUSHOU)，以免费接受治疗。但因为各市、区、町、村规定的上限年龄和补助对象的收入限制有所不同，请务必前往居住地行政机关确认。

婴儿的健康保险

如果父母加入的是国民健康保险，可以同时申请婴儿的保险证。(如果父母加入的是社会保险，应在婴儿满月体检之前在工作单位办理手续)

8 儿童津贴

凡居住在日本国内、抚养有初中生以下孩子的家长，均可领到「儿童津贴」(「児童手当」JIDOU TEATE)(所得收入在一定以下者)。每年需要提交“现状申报”(「現況届」GENKYOU TODOKE)，办理更新手续。

9 出生联系单

出生联系单(「出生連絡票」SHUSSEI RENRAKUHYOU)是为了掌握出生的婴儿家庭情况，以便进行新生儿家访。因为大多联系单是和「母子手册」一起领到的，间隔时间过长，请勿忘记提交。

办理入管手续时需要出示《出生申报受理证明》(「出生届受理書」SHUSSEI TODOKE JURISYO)和包括婴儿在内的居民登记(「住民票」JUMINHYOU)。请在居住地行政机关申领。

10 大使馆/入管局的手续

- 婴儿出生后30天以内需要到入国管理局申请“在留许可”。
- 婴儿的国籍在各国大使馆或领事馆申请办理。

step 4

おうちから地域へのはじめの一步 从家庭到社区的第一步

小学校に入るまでに地域とつながっていきましょう。
在孩子进入小学之前和社区建立起联系吧

15 子育て支援センター等

就学前の子どもと保護者同士が交流したり、子育て相談ができます。

16 保育園入園

出産後に保護者が仕事をする場合などに「保育園」に子どもを預けます。認可保育園の場合、役所で申請します。早めに相談しましょう。利用料は所得によって変わります。

17 幼稚園・こども園入園

保育園に通っておらず、3歳になった子供は4月以降から小学校入学前まで「幼稚園」に通うことができます。小学校に入る前に日本社会や集団生活に馴染むことができます。幼稚園で保育をする認定こども園も自治体によってはあります。役所で確認してください。

18 小学校入学準備

外国籍の子どもがいる家庭には小学校入学の前年秋ごろに公立小学校の「就学案内」が送られてきます。教育委員会・役所などへ入学申請をしてください。日本国籍の場合は上記の手続きは不要です。小学校の「就学通知」送られてきます。入学前の健康診断や説明会には、必ず出席してください。

<支援者の皆さんへ>

このチャートは出産・子育てに関わる支援者と外国人保護者との円滑なコミュニケーションの手助けになればと作成しました。手続きやサービス利用の確認にご活用ください。

外国人住民のための子育て支援サイト
<http://www.kifjp.org/child>

