

Parenting Chart for foreign residents

From Pregnancy to enrolling in elementary school

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～

With Videos
動画入り

A

PLAY

English

えいご
英語

スタート
Start

赤ちゃんを妊娠した?
Am I pregnant?

STEP 1
1
ママになるための準備
Preparation to become a mother

1 うむところを探す
Choose where you will give birth

2 ほしけんこうてちょう
母子健康手帳をもらう
Maternal and Child Health Handbook (BOSHI TECHO)

3 しゅっさんいっいちじきん てつづ
出産育児一時金の手続き
Procedure for receipt of Childbirth Lump Sum grant

4 ははおやがっきゅう さんか
母親(両親)学級に参加
Mothers'/Parents' classes (HAHAOYA GAKKYU)

5 にゅういん ぶんべん
入院・分娩
Hospitalization and delivery

13 よぼうせつしゅ
予防接種・かかりつけ医
Vaccination and home doctor

C

12 しんせいじ あか
新生児(赤ちゃん)訪問
Home visit for the newborn baby

11 いっかげつけんしん
一か月健診
Baby and mother's one-month checkup

STEP 3
3
赤ちゃん和妈妈の健康のために
For mother and baby's health

10 たいしかん にゅうかん てつづ
大使館/入管での手続き
Embassy and Immigration procedure

6 しゅしょうとび
出生届
Birth registration

8 じどうてあて
児童手当
Child allowance

7 しょうにいりょうひじょせい
小児医療費助成
Subsidy system for medical treatment fee of babies and children (SHOUNI-IRYOHUHI-JYOSEI)

9 しゅっせいろくりょう
出生連絡票
Birth contact sheet

※@に必要な書類の入手
※ Obtaining documents for @

14 にゅうようじけんしん
乳幼児健診
Baby/infant checkup

15 こそだ しえん など
子育て支援センター等
Child care support center

16 ほいくえんにゅうえん
保育園入園
Entering nursery schools (HOIKUEN)

17 ようちえん えんにゅうえん
幼稚園・こども園入園
Kindergarten (YOUCHIEN) / Early childhood Center (KODOMOEN)

18 しょうがっこうにゅうがく
小学校入学準備
Preparing to enter elementary school

18 しょうがっこうにゅうがく
小学校入学準備
Preparing to enter elementary school



しょうがっこうにゅうがく
小学校入学
Entering elementary school

STEP 2
2
生まれてからすること
What to do after giving birth

動画でもっとわかりやすい!
The videos can be helpful to understand more.

Parenting in Japan

- A 外国人住民のための子育てチャート
Parenting chart for foreign residents (12' 37")
- B 母子手帳ってなあに?
What is Boshi Techo? (08' 02")
- C 母子訪問について
Home visit to mother and child (07' 10")

http://www.kifjp.org/child/chart

発行 2018年7月

step 1

ママになるための準備 Preparation to become a mother

妊娠から出産までの流れ・手続きを確認しましょう。

Here's a guide on what you need to know about the procedure for your pregnancy and childbirth.

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。妊娠初期に早めに分娩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。この手帳は母と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 Choose the place where you will give birth

General hospitals with an obstetrics department are where the majority of Japanese women give birth. **It is recommended that you make a reservation of delivery during your early pregnancy.** If you do not know where to give birth, you can consult/find information at the municipal office.

2 Maternal and Child Health Handbook (BOSHI TECCHO)

Please **notify the municipal office of your pregnancy (NINSHIN TODOKE)**. At the municipal office, a **Maternal and Child Health Handbook (BOSHI TECCHO)** will be issued to you. The Maternal and Child Health Handbook consists of health records of mother and child. You will receive health checkup tickets that you can use for health checkups for pregnant women at public expense. ※The Maternal and Child Health Handbook is available in several languages.

Checkups are provided on a regular basis. Please have a health checkup each time one is offered.

3 Procedure for receipt of Childbirth Lump Sum Grant

The average cost of having a baby in Japan is ¥500,000. **When a member of National Health Insurance or Social Insurance gives birth, a Childbirth Lump Sum Grant is made (¥420,000).** It is advisable to obtain the application form in advance at your medical institution. ※Information is current as of August 2016.

4 Mothers'/Parents' classes (HAHAOYA GAKKYU)

At Mothers'/Parents' classes (HAHAOYA GAKKYU), held in maternity hospitals or the municipal office, you will learn about childbirth and the basics to care for your newborn baby.

5 Hospitalization and delivery

In Japan, mothers generally stay in a hospital for about 5 days after delivery. Get yourself ready and pack all the essentials you'll need during labor and birth in advance. In addition, please make arrangements to be sure of how you will get to the hospital.

step 3

赤ちゃんとお母さんの健康のために For mother and baby's health

産後、赤ちゃんとお母さんの健康を定期的に確認します。

After the birth, mother and child will be provided with regular health check-up service.

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 Baby and mother's one-month checkup

Doctors check your baby's development and health as well as mother's recovery at the hospital where you gave birth.

12 Home visit for the newborn baby

Nurses or midwives from the municipal office will **visit a newborn's house** within 4 months after birth. They will give guidance to mothers of newborns and check the baby's weight and development.

13 Vaccination and home doctor

Infants get their first vaccination shot at around 2 months old. Routine vaccinations are all free of charge if you have coupons provided by municipal health office. Please follow the Japanese vaccination schedule chart. Choose a home doctor and confirm Holiday/Night Clinics in your area.

14 Baby/infant checkup

The municipal office will send you guidance about **baby/infant checkup (NYUYOJU KENSHIN)**. Please make sure to get these checkups. Find out whether the checkup will be provided at the municipal office or the hospital.

- 4-month checkup
- 8-10 month checkup (There are some places that do not provide this checkup.)
- 18-month checkup
- 3-years checkup (or 3 years and 6 months)

step 2

生まれてからすること What to do after giving birth

赤ちゃんが生まれてから、様々な手続きがあります。

These are the procedures after giving birth in Japan.

6～9は役所で一度に手続きしましょう。

Procedures from 6 to 9 can be done at your municipal office on the same day.

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。

6 Birth registration (SHUSSOU TODOKE)

The birth should be registered at the municipal office of your place of residence within 14 days.

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。

7 Subsidy system for medical treatment fee of babies and little children (SHOUNI-IRYOUHI-JYOSEI)

Babies and children's medical subsidy eligibility card (SHOUNI-IRYOU-SHOU) will be issued for the baby from the date of birth and you will receive a free health checkup. However, the terms and conditions depend on the municipality. So please check the details at the municipal office of your place of residence.

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健診までに勤務先で手続き)

Baby's health insurance

You can apply for your baby's health insurance card at the same time if you are a member of National Health Insurance. (For members of Social Insurance, you can apply at your work by Baby's One-month Checkup.)

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。

8 Child allowance (JIDOU-TEATE)

A child allowance (JIDOU-TEATE) is paid to persons who have registered as residents in Japan and are raising children (up to Jr. High school student) who meet the requirements to receive a child allowance. (There is an income limit.) And please note that **the present condition form (GENKYOU TODOKE)** must be presented every year.

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付される場合が多いです。忘れずに提出してください。

9 Birth contact sheet (SHUSSEI RENRAKHUYOU)

Birth contact sheet (SHUSSEI RENRAKHUYOU) is used for home visit for the newborn baby. The sheet is usually attached to Maternal and Child Health Handbook. Please do not forget to submit.

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。

For immigration procedures, you need to go to the municipal office and get "Certificate of Acceptance of Birth Report" and "Certificate of Residence" of baby and guardian.

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。

10 Embassy and immigration procedure

- Application for baby's residence status must be made within **30 days** after birth at the Immigration Bureau.
- You will need to register your newborn baby at the embassy/consulate of your nationality.

step 4

おうちから地域へのはじめの一步 First steps to enter your community with a baby

小学校に入るまでに地域とつながっていきましょう。

The six years before entering elementary school is the time to prepare to enter the community.

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。

15 Child care support center

The child care support center is a place where children (preschoolers), moms, dads, grandparents, and guardians can play, learn, and relax together. They offer parenting consultation and support.

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。

16 Enter nursery schools (HOIKUEN)

If both parents are working, you may need to place your baby in a **nursery school (HOIKUEN)**. Apply for a place in an authorized nursery at your municipal office. Please start the application process well in advance. Day care costs vary according to the family income.

17 幼稚園・こども園入園

保育園に通っておらず、3歳になった子どもは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。

17 Kindergarten (YOUCHIEN)/Early childhood center (KODOMOEN)

If your children are not in a nursery school, they can enter **Kindergarten (YOUCHIEN)** in the April following their 3rd birthday until the time they enter elementary school. This will help them to learn about Japanese society and cooperating in groups before starting school. Early childhood center (KODOMOEN) are located in Kindergartens in some municipalities. For further details, please ask at the municipal office.

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。

18 Preparing to enter elementary school

The **"Guidance letter for entering school (SHUGAKU ANNAI)"** is sent out by the municipal office to those applicants who have a child of foreign nationality. The child can enter a Japanese public school by requesting entry at a local board of education or the municipal office. If the child is a Japanese national, these procedures are not required. The school attendance notice (SHUGAKU TSUJUCHI) will be sent by the municipal office. In addition, please make sure to get a health checkup and attend a new student orientation before entrance.

<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

