

जापानमा बसोबास गरिरहेका विदेशी नागरिकहरूका लागि बच्चा हुर्काउने चार्ट

~ गर्भावस्था, बच्चाको जन्म देखि विद्यालय भर्ना सम्म ~

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 ~

PLAY
भिडियोको साथमा
動画入り

A

PLAY

नेपाली भाषा नेपाली



B

PLAY



スタート Start

赤ちゃんを妊娠した?
गर्भवती हुनुभयो?

STEP 1
1
ママになるための準備
आमा बन्नको लागि तयारी

1 産むところを探す
प्रसूतिगृहको खोजि

2 母子健康手帳をもらう
मातृशिशु स्वास्थ्य पुस्तिका (बोसी केन्कोउ तेच्यो) लिने

3 出産育児一時金の手続き
सुत्केरी शिशु स्याहार भत्ता रकम (स्युस्सान इकुजी इचिजी-किन) को प्रक्रिया

4 はおやがっきゅう さんか
母親(両親) 学級に参加
आमा वा अभिभावकको तालिममा भाग लिने

5 入院・分娩
अस्पतालमा भर्ना, प्रसूति

妊婦健診
गर्भावस्थाको स्वास्थ्य जाँच

13 よぼうせつしゅ
予防接種・
かかりつけ医
खोप र नियमित रूपमा
जचाउन जाने डाक्टर

C

PLAY

12 新生児(赤ちゃん)
訪問
नवजात शिशुको घरमा
आइ गरिने अवलोकन

11 一か月健診
एक महिनाको
स्वास्थ्य जाँच

STEP 3
3
赤ちゃん和妈妈の
健康のために
बच्चा र आमाको
स्वास्थ्यको लागि

10 大使館/入管での手続き
दुतावास /
अध्यागमनको प्रक्रिया

6 出生届
बच्चाको जन्म दर्ता

7 小児医療費助成
बच्चाको स्वास्थ्य जाँचको
अनुदान सहयोग
(स्योनी इरियोहि ज्योसेइ)

8 児童手当
बालबालिका भत्ता

9 出生連絡票
जन्म सम्पर्क तालिका
※◎に必要な書類の入手
※ आवश्यक कागजातहरू प्राप्त गर्ने

STEP 2
2
生まれてから
すること
बच्चा जन्मे पछि
गर्नुपर्ने कार्यहरू

14 乳幼児健診
नवजात शिशुको
स्वास्थ्य जाँच

15 子育て支援センター等
बाल सेवा सहयोग केन्द्र
(कोसोदाते सिएन सेन्टर)

16 保育園入園
नर्सरीमा भर्ना (होइकुएन न्युएन)
または
幼稚園・こども園入園
योउचिएन वा कोदोमोएनमा भर्ना बारे

18 小学校入学準備
प्राथमिक विद्यालय
भर्नाको लागि तयारी



動画でもっとわかりやすい!
भिडियो भएकोले बुझ्नलाई धेरै सजिलो छ!

日本国 外国人住民のための子育てチャート
A 外国人住民のための子育てチャート
B 母子手帳ってなあに?
C 母子訪問について

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

STEP 4
4
おうちから地域への
はじめの一歩
घर देखि समुदाय सम्मको
पहिलो पाईला

しょうがっこうにゅうがく
小学校入学
प्राथमिक विद्यालयमा भर्ना

step 1

ママになるための準備 じゅんび आमा बन्नको लागि तयारी

妊娠から出産までの流れ・手続きを確認しましょう。

गर्भावस्था देखि बच्चाको जन्म सम्ममा गर्नुपर्ने कार्य र प्रक्रिया बारे जानकारी।

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 産婦人科の予約

日本産科婦人科協会[産科] へ予約。妊娠期間中に産科医の診察を受け、健康状態を確認し、必要に応じて検査を受ける。予約は産科医の診察室へ電話またはインターネットで予約可能。

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。

step 2

生まれてからすること う बच्चा जन्मे पछि गर्नुपर्ने कार्यहरू

赤ちゃんが生まれてから、様々な手続きがあります。

बच्चाको जन्म पछि विभिन्न किसिमको प्रक्रियाहरू गर्नु पर्दछ।

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あります。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健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付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「出生受受理証明書」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。

6 देखि 9 सम्मको प्रक्रिया वडा कार्यालयमा एकै पटकमा गर्नु ।

6 बच्चाको जन्म दर्ता

बच्चा जन्मेको १४ दिन भित्रमा वडा कार्यालयमा गई जन्म दर्ता गर्नु पर्दछ ।

7 बच्चाको स्वास्थ्य जाँचको अनुदान सहयोग (स्योनी इरियोहि ज्योसेइ)

जन्म पश्चात नै बच्चाको स्वास्थ्य जाँचको प्रमाण पत्र (स्योनी इरियोहि स्यो) प्रदान गरिन्छ र निःशुल्क स्वास्थ्य जाँच गर्न सकिन्छ । तर वडा कार्यालय (सी कु मुरा माची) अनुसार सहयोग पाउने उमेरको सीमा र वार्षिक आय अनुसार फरक हुन्छ । वडा कार्यालयमा सोध्नुहुनु पर्दछ ।

बच्चाको स्वास्थ्य बीमा

भएको खण्डमा, सोहि समयमा बच्चाको बीमा प्रमाण पत्रको पनि निवेदन दिनु होला । (सामाजिक बीमा [स्याइ होकेन] भएको खण्डमा एक महिनाको स्वास्थ्य जाँच सम्ममा आफु काम गर्ने कार्यालयमा प्रक्रिया गर्नु पर्दछ)

8 बालबालिका भत्ता

बालबालिका भत्ता [जिदोउ तेआते] जापान अधिराज्यमा बसोबास गर्ने निम्न माध्यमिक विद्यालयका विद्यार्थी (च्युगाकुसेइ) को अभिभावकहरूलाई प्रदान गरिन्छ । (वार्षिक आयको सिमा हुन्छ) हरेक वर्ष आफ्नो अवस्था (मेनक्योउ तोदोके) बारे निवेदन दिई नविकरण गरिन्छ ।

9 जन्म सम्पर्क तालिका

जन्म सम्पर्क तालिका (स्युसान रेनराकु ह्यो) नवजात शिशुको घरमा आई गरिने अवलोकनको लागि प्रयोग गरिन्छ । जुन फारम, मातृशिशु स्वास्थ्य पुस्तिका (बोसी तेच्यो) संगै प्रदान गरिन्छ । नबिर्सिकन बुझाउनु होला । आध्यात्मिक प्रक्रिया

गर्नको लागि जन्म दर्ता जुरी प्रमाणपत्र [स्युसे तोदोके ज्युरी स्योमेस्यो] र बच्चाको नाम भएको बसोबास प्रमाण पत्र [ज्युमीन ह्यो] को आवश्यकता हुने हुँदा वडा कार्यालयबाट लिनु होला ।

10 दूतावास / अध्यागमनको प्रक्रिया

- अध्यागमन विभागमा जन्मेको ३० दिन भित्रमा बच्चाको भिसाको लागि निवेदन दिनु होला ।
- प्रत्येक देशको दूतावास (कन्सुलर कार्यालय) बाट बच्चाको नागरिकता लिनु होला ।

step 3

赤ちゃんとママの健康のために あか बच्चा र आमाको स्वास्थ्यको लागि

産後、赤ちゃんとママの健康を定期的に確認します。

जन्म पछि बच्चा र आमाको स्वास्थ्य नियमित रूपमा जाँच गरिन्छ ।

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 एक महिनाको स्वास्थ्य जाँच

बच्चा जन्मेको अस्पतालमा बच्चाको विकास वा स्वास्थ्य, आमाको अवस्था बारे जाँच गरिन्छ ।

12 नवजात शिशुको घरमा आई गरिने अवलोकन

बच्चा जन्मेको ४ महिना भित्रमा वडा कार्यालयको स्वास्थ्य कार्यकर्ताहरू (होकेन्सी) घरमा आई अवलोकन गर्न आउछन् । बच्चाको तौल र विकास को अवस्था बारे जानकारी गर्नुको साथै, आमाको स्वास्थ्य अवस्था र चिन्ता लागेको कुराबारे सोध्नुहुन्छ ।

13 खोप र नियमित रूपमा जचाउन जाने डाक्टर

जन्मेको २ महिना देखि बच्चालाई खोप लगाउन शुरू गरिन्छ । वडा कार्यालय (सी कु मुरा माची) बाट प्रदान गरिने टिकट प्रयोग गरि टोक्रिएको तालिका अनुसार खोप लिन जानु होला । नियमित रूपमा जाँच गर्नको लागि घर नजिकको क्लिनिक खोज्नु होला । राति र बिदाको बेला स्वास्थ्य जाँच गर्ने क्लिनिकको पनि जानकारी लिनु होला ।

14 नवजात शिशुको स्वास्थ्य जाँच

वडा कार्यालयबाट नवजात शिशुको स्वास्थ्य जाँच [न्युयोउजी केन्सिन] को सूचना पठाउने हुँदा अवश्य रूपमा जाँच गराउनु होला । शिशुको जाँच वडा कार्यालयमा गरिने तथा अस्पतालमा गरिने हुन सक्छ । राम्रोसँग बुझ्नु होला ।

- ४ महिनाको स्वास्थ्य जाँच
- ८ देखि १० महिनाको स्वास्थ्य जाँच (कुनै वडा कार्यालयमा यो सुविधा नहुन पनि सक्छ)
- १ वर्ष ६ महिनाको स्वास्थ्य जाँच
- ३ वर्षको स्वास्थ्य जाँच (अथवा ३ वर्ष ६ महिनाको जाँच)

step 4

おうちから地域へのはじめの一步 ちいき घर देखि समुदाय सम्मको पहिलो पाईला

小学校に入るまでに地域とつながっていきましょう。

प्राथमिक विद्यालय भर्ना गर्नु अघि समुदायसँग समन्वय गरि राखौं ।

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。

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

