

Dành cho cư dân người nước ngoài Bản hướng dẫn nuôi con nhỏ tại Nhật

~ Từ mang thai · sinh con đến khi nhập học tiểu học ~

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 ~

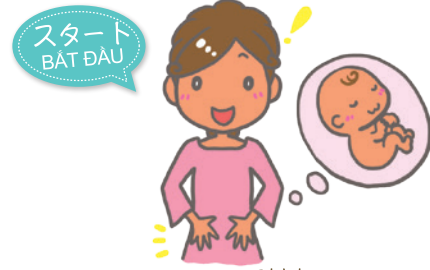
Video kèm theo
動画入り

A

PLAY

PLAY

Tiếng Việt ベトナム語



スタート
BẮT ĐẦU

赤ちゃんを妊娠した?
BẠN ĐÃ MANG THAI?

STEP 1
ママに
なるための準備
Chuẩn bị làm mẹ

- 1 産むところを探す
Tìm bệnh viện để sinh em bé
- 2 母子健康手帳をもらう
Nhận sổ tay sức khỏe mẹ và bé (BOSHI TECHO)
- 3 出産育児一時金の手続き
Thủ tục hỗ trợ 1 lần tiền sinh nở (SUSSAN ICHIJIKIN)
- 4 ははおやがっきゅう さんか
母親(両親)学級に参加
Tham gia lớp học cho mẹ (cha mẹ) (HAHAOYA GAKKYU)
- 5 にゅういん ぶんべん
入院・分娩
Nhập viện và sinh nở

妊婦健診
Kiểm tra sức khỏe sản phụ



13 よぼうせっしゅ
予防接種・
かかりつけ医
Tiêm chủng và chọn bác sĩ quen (KAKARITSUKEI)

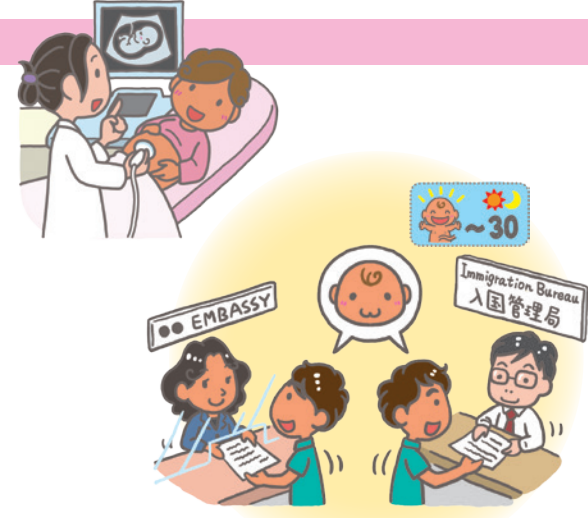


12 しんせいじ あか
新生児(赤ちゃん)
訪問
Thăm trẻ mới sinh.



11 いっかげつけんしん
一か月健診
Kiểm tra sức khỏe sau 1 tháng.

STEP 3
赤ちゃん和妈妈の
健康のために
Vì sức khỏe của mẹ và bé



10 たいしかん にゅうかん てつづ
大使館/入管での手続き
Thủ tục tại đại sứ quán và Cục quản lý xuất nhập cảnh.



- 6 しょうとどけ
出生届
Nộp thông báo sinh con (SHUSSYO TODOKE)
- 7 しょういりょうひじょうせい
小児医療費助成
Hỗ trợ chi phí y tế cho trẻ em (SHONIRYOHUHI JYOSEI)
- 8 じどうてあて
児童手当
Trợ cấp nhi đồng (JIDOU TEATE)
- 9 しゅせいれんらくりょう
出生連絡票
Phiếu liên lạc sinh con (SHUSSEI RENRAKUHYOU)

※@に必要な書類の入手
Lấy những giấy tờ cần thiết mục số 10

STEP 2
生まれてから
すること
Sau khi sinh o



14 にゅうようけんしん
乳幼児健診
Khám sức khỏe định kỳ trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ (NYUYOUJI KENSHIN)



15 こそだ しえん など
子育て支援センター等
Trung tâm hỗ trợ nuôi dạy trẻ (KOSODATE SHIEN Center)



16 ほいくえんにゅうえん
保育園入園
Nhập học nhà trẻ (HOIKUEN) または hoac
17 ようちえん えんにゅうえん
幼稚園・こども園入園
Nhập học mẫu giáo/Vườn trẻ (Nintei Kodomo-en)



18 しょうがっこうにゅうがくじゅんび
小学校入学準備
Chuẩn bị nhập học tiểu học



しょうがっこうにゅうがく
小学校入学
NHẬP HỌC TIỂU HỌC

動画でもっとわかりやすい!
Để hiểu hơn bằng video
Hướng dẫn nuôi dạy trẻ sơ sinh tại Nhật bản

- A 外国人住民のための子育てチャート
Bản hướng dẫn nuôi con nhỏ tại Nhật (12' 37")
- B 母子手帳ってなあに?
"BOSHI TECHO" là gì? (08' 02")
- C 母子訪問について
Thăm sức khỏe của mẹ và trẻ sơ sinh (07' 10")

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

発行 2018年7月

step 1

ママになるための準備 Chuẩn bị làm mẹ

妊娠から出産までの流れ・手続きを確認しましょう。

Thủ tục và các bước hướng dẫn từ khi mang thai đến sinh nở:

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 Tìm bệnh viện để sinh em bé

Ở Nhật, phụ nữ sinh em bé ở những bệnh viện có khoa sản (SANKA). Vì thế hãy liên hệ bệnh viện ngay từ thời kì đầu mang thai để đặt chỗ. Có thể tìm kiếm thông tin và trao đổi về bệnh viện để sinh em bé ở cơ quan hành chính địa phương, quận nơi cư trú để được cung cấp và trao đổi thông tin về bệnh viện.

2 Nhận sổ tay sức khỏe mẹ và bé (BOSHI TECO)

Bạn hãy nộp thông báo mang thai (NINSHIN TODOKE) đến cơ quan hành chính thành phố, quận mà bạn đang đăng ký thông tin cư trú rồi nhận Sổ tay sức khỏe mẹ và bé (BOSHI TECO). Đây là sổ dùng để ghi chép lại tình hình sức khỏe, quá trình phát triển của mẹ và bé. Vì vậy hãy giữ gìn cẩn thận cuốn sổ tay này. Bạn cũng sẽ nhận được phiếu hỗ trợ phụ nữ mang thai (NINPU KENSHIN HOJOKEN) (phiếu này giúp hỗ trợ một phần phí khám bệnh). ※Sổ tay sức khỏe mẹ và bé (BOSHI KENKOU TECO) có cả các bản dịch tiếng nước ngoài.

Khám định kỳ sức khỏe thai sản rất quan trọng, vì vậy cần phải đi khám mỗi lần theo đúng hẹn.

3 Thủ tục hỗ trợ 1 lần tiền sinh nở (SUSSAN ICHIJIKIN)

Trung bình viện phí khi sinh con ở Nhật khoảng 500,000JPY. Trong trường hợp bạn có bảo hiểm y tế, bạn sẽ được hỗ trợ 1 khoản tiền gọi là 「Hỗ trợ 1 lần tiền sinh nở」(420,000JPY※). Hãy làm thủ tục cần thiết trước tại quầy hướng dẫn của bệnh viện. ※Tháng 8 năm 2016

4 Tham gia lớp học cho mẹ (cha mẹ) (HAHAOYA GAKKYU)

Ở “Lớp học cho mẹ (cha mẹ) /HAHAOYA GAKKYU”, bạn sẽ được học các kỹ năng về sinh sản và nuôi dạy trẻ từ các nhân viên bệnh viện và nhân viên của cơ quan hành chính liên quan.

5 Nhập viện và sinh nở.

Ở Nhật, sản phụ sẽ nhập viện khoảng 5 ngày để sinh em bé. Hãy tìm hiểu và chuẩn bị trước những vật dụng cần thiết trước khi nhập viện cũng như cách đi đến bệnh viện.

step 2

生まれてからすること Sau khi sinh

赤ちゃんが生まれてから、様々な手続きがあります。

Những thủ tục cần thiết sau khi trẻ chào đời

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。

6 出生届

Hãy đến cơ quan hành chính nơi bạn cư trú để thực hiện các thủ tục từ 6-9

6 届出通知書(Shussyo Todoke)

Hãy nộp thông báo sinh con (SHUSSYO TODOKE) đến cơ quan hành chính nơi bạn cư trú trong vòng 14 ngày kể từ khi trẻ chào đời.

7 小児医療費助成

Trẻ từ 0 tuổi sẽ được phát “Thẻ y tế trẻ em” (SHONI IRYOSHO), sử dụng thẻ này trẻ sẽ được khám chữa bệnh miễn phí. Tuy nhiên, tùy từng địa phương khác nhau, các qui định về độ tuổi và thu nhập để có thể nhận được chế độ hỗ trợ này sẽ khác nhau, do đó hãy xác nhận thông tin tại cơ quan hành chính nơi bạn cư trú. Bảo hiểm y tế cho trẻ: Nếu là bảo hiểm y tế của nhà nước (KOKUMIN KENKOU HOKEN) thì có thể làm thủ tục cùng lúc khi làm thủ tục nhận thẻ y tế trẻ em. (Trong trường hợp là bảo hiểm xã hội thì làm thủ tục tại cơ quan làm việc của cha/mẹ trước khi đưa trẻ đi khám 1 tháng tuổi)

8 児童手当

“Trợ cấp nhi đồng” là chế độ trợ cấp cho người nuôi dưỡng trẻ sống tại Nhật đến khi trẻ tốt nghiệp cấp 2 (THCS). (Có giới hạn tùy vào thu nhập). Số tiền nhận được theo chế độ trợ cấp này sẽ được cập nhật hàng năm sau khi bạn nộp “Phiếu điều tra tình hình hiện tại (GENKYO TODOKE)”

9 出生連絡票

Phiếu liên lạc sinh con (SHUSSEI RENRAKUHYOU) được nhân viên phòng bảo vệ sức khỏe dùng để nắm vững tình hình chăm sóc trẻ mới sinh khi đến thăm mỗi gia đình. Phiếu này thường được phát cùng với sổ tay sức khỏe mẹ và bé (BOSHI TECO), hãy nhớ nộp cho phòng hành chính địa phương.

Để làm thủ tục tại Cục quản lý xuất nhập cảnh bạn cần phải nộp Phiếu cư trú (JUMINHYO) (bao gồm thông tin của trẻ) và Giấy chứng nhận đã tiếp nhận hồ sơ trẻ mới sinh (SHUSSYO TODOKE JURISHO) nên hãy nhận những giấy tờ này từ cơ quan hành chính địa phương.

10 Những thủ tục tại Đại sứ quán và Cục xuất nhập cảnh.

●Hãy làm thủ tục đăng kí cư trú cho trẻ trong vòng 30 ngày sau sinh tại Cục xuất nhập cảnh ●Đăng kí quốc tịch cho trẻ tại Đại sứ quán (Lãnh sự quán) của nước mình.

step 3

赤ちゃん和妈妈的健康のために Vì sức khỏe của mẹ và bé

産後、赤ちゃん和妈妈的健康を定期的に確認します。

Hãy kiểm tra định kỳ tình trạng sức khỏe của mẹ và bé sau khi sinh.

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 Kiểm tra sức khỏe sau 1 tháng.

Kiểm tra tình trạng sức khỏe của trẻ và tình trạng phục hồi của mẹ tại bệnh viện đã sinh nở

12 Thăm trẻ mới sinh

Trong vòng 4 tháng sau khi sinh, nhân viên của phòng bảo vệ sức khỏe trực thuộc cơ quan hành chính địa phương sẽ đến thăm nhà bạn. Họ sẽ xác nhận cân nặng và tình trạng phát triển của trẻ mới sinh, ngoài ra còn lắng nghe tình trạng sức khỏe và những vấn đề khó khăn của người mẹ.

13 Tiêm chủng và chọn bác sĩ quen (KAKARITSUKEI)

Trẻ sẽ bắt đầu được tiêm chủng kể từ 2 tháng sau sinh. Hãy dùng Phiếu tiêm chủng/địa phương phát và tiêm chủng theo đúng lịch định sẵn. Hãy chọn bác sĩ quen, thường xuyên đi khám bệnh gần nhà (KAKARITSUKEI) Chọn bác sĩ quen và đừng quên kiểm tra lịch làm việc của các bệnh viện/phòng khám làm việc vào ban đêm và ngày nghỉ.

14 Khám sức khỏe định kì trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ (NYUYOJJI KENSHIN)

Cơ quan hành chính địa phương sẽ gửi hướng dẫn “ Khám sức khỏe định kì trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ (NYUYOJJI KENSHIN) ” tới, hãy đưa trẻ đi khám khi đến lịch.

Khám sức khỏe có thể được tổ chức tại bệnh viện hoặc cơ quan hành chính địa phương nên hãy xác nhận trước khi đi.

- Khám sức khỏe 4 tháng tuổi
- Khám sức khỏe từ 8-10 tháng tuổi (Cũng có những địa phương không thực hiện lần khám này)
- Khám sức khỏe 1 tuổi rưỡi
- Khám sức khỏe 3 tuổi (hoặc 3 tuổi rưỡi)

step 4

おうちから地域へのはじめの一步 Cho những bước đi đầu đời của trẻ từ gia đình ra môi trường bên ngoài

小学校に入るまでに地域とつながっていきましょう。

Trước khi trẻ vào tiểu học, hãy giúp trẻ làm quen dần với môi trường bên ngoài

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。

15 Trung tâm hỗ trợ nuôi dạy trẻ (KOSODATE SHIEN Center)

Đây là địa điểm giao lưu của các bé trước khi vào tiểu học và người nuôi dưỡng với nhau, đồng thời có thể thảo luận xin tư vấn về việc nuôi dạy trẻ nhỏ.

16 Nhập học nhà trẻ (Hoikuen)

Gia đình có thể gửi trẻ ở nhà trẻ (HOIKUEN) trong các trường hợp ví dụ như là phải đi làm. Nếu muốn gửi trẻ ở những nhà trẻ được nhà nước công nhận cấp phép (NINKA HOIKUEN) thì phải làm đơn xin ở cơ quan hành chính địa phương. Hãy liên lạc và hỏi thông tin sớm. Học phí được tính căn cứ dựa theo thu nhập.

17 Nhập học mẫu giáo・Vườn trẻ (Yochien・Kodomo-en)

Với những trẻ không vào nhà trẻ và đã đủ 3 tuổi thì kể từ tháng 4 cho đến khi vào tiểu học có thể đi mẫu giáo (YOCHIEN), tại đây trẻ có thể làm quen với cuộc sống tập thể và trải nghiệm xã hội Nhật bản. Ngoài ra, cũng có những vườn trẻ có cả chức năng nhà trẻ được công nhận cấp phép (NINTEI KODOMO EN), được chính quyền địa phương quản lý. Hãy xác nhận thông tin tại cơ quan hành chính địa phương.

18 Chuẩn bị nhập học tiểu học

“Hướng dẫn nhập học” (SHUGAKU ANNAI) của các trường tiểu học công lập được gửi đến các gia đình có trẻ em mang quốc tịch nước ngoài vào mùa thu năm trước khi các em nhập học. Hãy nộp Đơn xin nhập học (NYUGAKU SHINSEI) đến cơ quan hành chính hoặc hội đồng giáo dục địa phương (KYOKU INKAI). Trẻ mang quốc tịch Nhật thì không cần thực hiện các thủ tục trên. Thông báo nhập học (SHUGAKU TSUCHI) của trường tiểu học sẽ được gửi đến nhà. Hãy tham gia vào các buổi khám sức khỏe và giới thiệu trường trước khi nhập học

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

