

Supporting safe pregnancy, delivery, and child-rearing!
From pregnancy through to
child-rearing in Japan—Guide
to necessary procedures and
available services



にほん にんしん こそだ ひつよう
日本での妊娠から子育てに必要な
てづつ う べあんない
手続きと受けられるサービスのご案内

あんしん な 妊娠・しゅっさん 出産・こそだ 子育てをサポートします！

Parenting Chart for foreign residents

From pregnancy and delivery to entering elementary school

外国人住民のための子育てチャート ～妊娠・出産から小学校入学まで～

START

Am I pregnant?

にんしん
妊娠したかも



① Checkup at a medical institution

いりようきかん
医療機関を
じゅしん
受診

② Go to collect your Maternal and Child Health Handbook

ぼしけんどうてちよう
母子健康手帳を
もらいに行く

③ Have a health checkup for expectant mothers

にんぶけんしん
妊婦健診を
うける

⑬ Health checkup for your baby at three to five months old

3~5かげつじけんしん
3~5か月児健診

⑭ Solid foods class

りにゅうじよくきょうしつ
離乳食教室

⑮ Health checkup for your baby in the latter stage of infancy

にゅうじこうきけんしん
乳児後期健診

One year old

いっさい
1歳



⑯ Immunizations at two months old

にかげつ
2か月
よぼうせつしゅ
予防接種

Start of immunizations

⑰ Home visits to all households with infants

にゅうじかいてい
乳児家庭
ぜんこほうもん
全戸訪問

⑱ Health checkup for your baby at one month old

いっかげつけんしん
1か月健診

⑲ Newborn home visit

しんせいじほうもん
新生児訪問

⑳ Health checkup for your child at 18 months old

いっさい6かげつじ
1歳6か月児
健診

㉑ Dental health checkup for your child at two years old

にさいじ
2歳児
しかけんしん
歯科健診

㉒ Health checkup for your child at three years old

3さいじ
3歳児
けんしん
健診

- Medical institution 医療機関
- Maternal and child health service 母子に関する事業
- Maternal and child health service determined by law 法律で決まっている母子保健事業
- Government office 役所
- Others (Embassies, Nursery Schools, Elementary Schools) その他(大使館・保育園・小学校)

For all enquiries, contact the Comprehensive Support Center for Families with Children

かくしゅ そうだん こそだ せだいほうかつしえん
各種ご相談は、「子育て世代包括支援センター」へ。

④ Procedures for receipt of the Childbirth Lump-Sum Allowance

しゅっさんいくじいちじきん てつづ
出産育児一時金の手続き

⑤ Participate in parenting class

はば(りょう)おやがっきゅう さんか
母(両)親学級に参加



⑥ Home visit by a healthcare professional

にんぶほうもん
妊婦訪問



⑩ Procedures at embassies and the Immigration Services Agency

たいしかん にゅうこくかんりきょく
大使館・入国管理局
での手続き

⑨ Care services after childbirth Support services for before and after childbirth

さんご じぎょう
産後ケア事業
さんぜん・さんご じぎょう
産前・産後サポート事業

⑧ Register the birth, apply for child allowance, etc.

しゅっしょうとどけ じどうてあて
出生届・児童手当
申し込みなど
申請等

⑦ Hospitalization and delivery

にゅういん・ぶんべん
入院・分娩

EMBASSY Immigration Bureau
入国管理局



GOAL

Entering elementary school

しょうがっこうにゅうがく
小学校入学

⑳ Entering nursery school or kindergarten

ほいくえん ようちえん
保育園・幼稚園
入園



㉑ Health checkup for your child at five years old

5さいじ
5歳児
けんしん
健診

㉒ Health checkup for preschool

しゅうがくまえ
就学前
けんしん
健診



I. 妊娠したら

1 医療機関受診

2 妊娠届と母子健康手帳

妊娠したかな?と思ったら、早いうちに産科のある病医院へ行きます。その後居住地の役所へ行き「妊娠届」を提出して『母子健康手帳』を受け取ります。その際保健師さん等と面談をして、これから出産に向けてすべきことや体調のことなど、何でも相談してください。さまざまな教室等の案内とともに、「妊婦健診の補助券」(妊婦健診が安く受けられる受診券)がもらえます。

母子健康手帳は、あなたとお子さんの健康の記録として、とても大切なものです。健診、医療機関での診察、予防接種や保健指導の際には必ず持って行き、必要に応じて書き込んでもらいます。日本では、お子さんが大きくなるまで大切に保管し、結婚する際に母から子へ手渡す家庭もあります。

3 妊婦健診【一部自己負担あり】

「妊婦健診の補助券」をもらったら、病院で定期的に健診を受けましょう。日本では、計14回の健診を推奨しています。健診では、あなたの健康状態と赤ちゃんの発育や健康の状態を確認するための検査や計測、妊娠中に必要な栄養や生活に対するアドバイスなどをしてくれます。

4 出産育児一時金

日本で出産するには、病医院によって違いますが40万~60万円位の費用がかかります。健康保険に加入していると「出産一時金」として42万円が支給されますので、事前に出産予定の病医院の窓口で手続きをしてください。

5 母(両)親学級

無料 FREE

自治体や医療機関では、母親学級や両親学級を行っていますので参加してみましょう。産前・産後に自治体が行っているサービスの紹介、赤ちゃんの沐浴の方法、妊娠期から子育て期に必要な栄養、口腔ケアなどについて実習を含め数回に分けて学びます。学んでいくうちに、出産、育児について、具体的にイメージすることができます。出身国や地域、宗教によって異なる慣習、考え方があるかもしれませんが、日本で行われている育児の方法も、無理のない範囲で取り入れてみましょう。

6 妊婦訪問

無料 FREE

妊娠中は、体調やかからだの変化など心配になることも多いことでしょう。また栄養の摂り方、出産に向けての準備や育児のことなど、病医院の外来通院では相談できないことも、自治体の保健師や助産師が家庭を訪問して助言してくれますので、積極的に利用しましょう。

7 出産(入院)の準備

陣痛、破水は突然起こることがあります。入院時、分娩時、出産後、退院時等で必要なものを、早めに余裕をもって用意し、玄関や家族がわかる場所に用意しておきましょう。入院先の病医院に用意されているものも多いので、事前に確認してから揃えましょう。パートナーや家族と揃えると、よい思い出になります。

出産の入院で手続き時に必ず必要なもの: 母子健康手帳・健康保険証・印鑑・入院先医療機関の診察券等。日本語が苦手な方は、翻訳アプリがあると安心です。

II. お子さんが生まれてから 1 歳まで

諸手続き

8 自治体（市町村役場や区役所）に届けること

お子さんが出生したら必要な手続きがあります。種類が多いので、提出期限に遅れないように誰が手続きするかなど、事前に決めておきましょう。

● 出生届

お子さんが生まれたら、生まれた日を含めて14日以内に、居住地の自治体に出生届を提出する必要があります。その際、出生届及び出生証明書（医療機関で出産した場合は医療機関で渡されます）、母子健康手帳、パートナーとあなたのパスポートを持参してください。

● 小児医療費助成

お子さんの医療費の自己負担分を助成する制度です。自治体により対象年齢は異なりますが、小学校卒業までなど、お子さんの医療費の支払いはほぼ必要ありません。お子さんの名前の記載のある健康保険証、子ども医療費受給資格証等を持って居住地の自治体に申請しましょう。

● 児童手当

お子さんが中学を卒業するまで、保護者に支給されます（所得制限等あり）。出生の翌日から15日以内に居住地の自治体に申請してください。毎年6月に「現況届」を提出して更新します。

10 大使館・入国管理局に届けること

- ・ 在日大使館（領事館）でお子さんの国籍を取得し、パスポートの申請をしてください。
- ・ 出生から30日以内に、入国管理局で在留資格を取得します。在留許可が下りると、パスポートの原本を提示することにより、在留カードが発行されます。

居住地の自治体の母子保健サービス

9 産後ケア事業／産前・産後サポート事業

● 産後ケア事業【補助あり】

出産後体調がすぐれない、子育てに家族の協力が得られなく今後が不安な場合など、保健師さんに相談してみましょう。病院や助産所、専用の施設などで助産師さん等のケアや助言を、公費補助のもと受けることができます。宿泊型と日帰り型、訪問型があります。

● 産前・産後サポート事業【無料】

自治体により、妊娠中や子育て期に、研修を積んだ母子保健推進員や愛育班員、シニア世代や子育て経験者が、家庭に訪問したり、同じくらいの月齢の方々の集まりを企画しています。日頃の悩みを相談したり、集まりに参加して仲間づくりをしましょう。

11 13 新生児訪問/乳児家庭全戸訪問

無料 FREE

新生児訪問は、出産から28日以内に助産師さんが家庭を訪問して、あなた（母親）の体調の回復具合を確認したり、赤ちゃんを計測して発育を確認します。また、授乳や沐浴、子育てについても助言してくれますので、わからないことや悩んでいることなど何でも聞いてみましょう。

乳児家庭全戸訪問は、生後4か月までのお子さんのいるすべての家庭を、保健師さんや研修を推進員さん等が訪問し必要な情報を提供したり、困っていることなどがないか話を聴いてくれます。

12 15 17 乳児期の健診

無料 FREE

1か月健診は出産をした病院でお子さんの発育や健康、お母さんの回復状態を確認します。3～5か月児健診、乳児後期健診は自治体の子育て世代包括支援センターや保健センターまたは医療機関で、お子さんの発育・発達の確認のための診察、保健指導や栄養指導等が行われますので、自治体から案内が来たら受診しましょう。また、お子さんのこと、あなた自身のことではわからないことや不安なことがあったらメモしておき、健診時に相談してみましょう。

14 予防接種（定期接種は無料・8頁一覧表参照）

無料 FREE

妊娠後期にお母さんから授かる免疫は、生後6か月でほぼなくなります。かわって赤ちゃんを守るために必要になるのが予防接種です。赤ちゃんは、ウイルス性や細菌性の感染症にかかると短時間で重症化してしまうことがあります。感染症は予防できる病気です。予防接種により抗体ができると、その病気にはかかりづらくなり、万一かかっても軽症ですみます。

予防接種には「定期接種」と「任意接種」がありますが、任意接種を含めると1歳までに15回以上、3歳までにさらに10回程度接種することになります。生後2か月から接種することができ、複数同時に接種できるものもありますので、かかりつけの小児科医と相談して計画的に進めましょう。

16 離乳食教室

無料 FREE

生後5～6か月頃、首がしっかりしてお座りができるようになってきたら離乳の開始時期で、離乳食教室を行っています。離乳食は、赤ちゃんのからだや口の発育の状況を見ながら進めますが、その時期によって硬さや量だけでなく摂った方がよい栄養も変わってきます。出身国の文化や宗教的等で異なることがあるかもしれませんが、参考になることも多い教室です。

Ⅲ. 1歳から小学校入学まで

居住地の自治体が行います。

18 19 20 健康診査

無料 FREE

1歳6か月健診と3歳児健診は日本の法律で受診が義務付けられています。健診の内容は、小児科の診察、歯科の診察と歯みがき指導、保健指導や栄養指導などです。2歳児歯科健診では、歯科の診察のほか、歯みがき指導や栄養の話などもあります。

22 5歳児健診

無料 FREE

お子さんの発達の状態を、小児科医、保健師、保育士等多職種で確認します。発達に課題がある場合でも、早期に気づき支援や療育につなぐことで、お子さんの健やかな育ちにつながります。自治体により実施していない場合もあります。

23 就学前健診

無料 FREE

小学校へ入学する前年の11月末までに受診します。お子さんの成長、発達の状態について確認します。

日本で出産、子育てをされる外国籍の妊産婦さんへ

無料
FREE

日本の母子保健サービスの多くは無料です

日本では、各種健診や教室、訪問のほとんどが無料ですので、積極的に利用しましょう。特にお子さんの成長を確認する乳幼児健診は重要です。欠かさず受診しましょう。一部に有料の事業（妊婦健診、産後ケア事業等）もありますが、居住地自治体から費用負担軽減の補助があります。



無料
FREE

救急車も無料です

お子さんが急に体調が悪くなったときは、119番に電話をして救急車を呼びましょう。救急車は自治体が運営するサービスですから無料です。携帯電話から連絡する場合は、住所を手元に用意して連絡しましょう。



子育て世代包括支援センター（保健センター）では治療はしません

子育て世代包括支援センター（保健センター）は、妊娠期から子育て期（お子さんが小学校に入学する前まで）の親子を、切れ目なく支援する自治体の窓口です。ご自身またはお子さんに関することは何でも相談してください。専門職が相談にのるだけでなく、必要なサービスを利用できるようについでくれます。一方、出産や予防接種、病気やけがの治療は医療機関で行います。



育てにくさを感じたら

お子さんの成長とともに、うちの子はじっとしている時がなく落ち着きがない、ひとつのことに夢中になると周囲が見えなくなる、よその子は聞き訳がいいのにどうして…と思うことがあるかもしれません。そんな時は子育て世代包括支援センター（保健センター）の保健師さんや、かかりつけの小児科医等に相談しましょう。健診で発達が他のお子さんや違うと言われることがあるかもしれませんが、必要な支援を受けながらその子の個性として捉え、得意な部分を伸ばすよう関わります。

暴力は×です

出産前後は、ホルモンのバランスが急激に変化し、また出産後は、授乳やおむつ替えに2~3時間おきに起こされ心身ともに疲れが溜まり、それがストレスとなり、お子さんを叩いてしまうことがあるかもしれません。パートナーも同様に、仕事のストレスに加え赤ちゃんの泣き声に眠れず、怒鳴ったり叩いてしまうことがあるかもしれません。

しかし、どんな理由であっても、叩いたり蹴ったりするのは厳禁です！ もしイライラが溜まったら、お子さんの安全を確認した後、一旦お子さんから離れて気分転換をする、または、子育て世代包括支援センター（保健センター）に電話をして、気持ち話をしてみましょう。



ひとりで抱え込まないで

お子さんが小さいうちは外に出ることもままならず、不安なことや悩みをひとりで抱え込んでしまいがちです。ましてや母国語を使える人がパートナーだけの方は、孤立してしまうかもしれません。

子育ての不安や悩みは子育て世代包括支援センター（保健センター）へ、母国語で話せる知り合いがほしい、母国語の情報を知りたい時は、まずはスマートフォンかPCで各都道府県の国際交流協会や大使館のサイトを見てみましょう。コミュニティの紹介やホットする情報があるかもしれません。



