

為您安心地度過妊娠、分娩、育兒時期提供支援！



有关在日本从妊娠到育儿的
所需手续与可享受的
服务指南

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
てつづ う あんない
手続きと受けられるサービスのご案内

安心して妊娠・出産・子育てをサポートします！

供外国居民参考的育儿图表

～从妊娠、分娩到小学入学～

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～

■ 医疗机构 医療機関 ■ 母子保健事业 母子に関する事業
■ 法律规定的母子保健事业 法律で決まっている母子保健事業 ■ 政府机关 役所
■ 其他(大使馆、保育園、小学) その他(大使館・保育園・小学校)

START

我可能怀孕了

にんしん
妊娠したかも

① 前往
医疗机构就诊

いりようさかん
医療機関を
じゅしん
受診

② 去领取
母子健康手册

ぼしけんこうてちよう
母子健康手帳を
もらいに行く

③ 接受孕妇
健康检查

にんぶけんしん
妊婦健診を
うける

④ 分娩育儿补助的手续

しゅつ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 参加母亲(双亲)讲习班

はほ(りよう)おやがつきゅう さんか
母(両)親学級に参加

⑥ 孕妇家访

にんぶほうもん
妊婦訪問

⑮ 3～5个月
儿健康检查

3～5かげつじけんしん
3～5か月児健診

⑯ 辅食讲习班

りにゅうしよくきょうしつ
離乳食教室

⑰ 婴儿后期
健康检查

にゅうじこうきけんしん
乳児後期健診

⑭ 2个月预
防接种

にかげつ
2か月
よぼうせつしゅ
予防接種

⑮ 婴儿家庭
全户家访

にゅうじかてい
乳児家庭
ぜんこほうもん
全戸訪問

⑫ 满月
儿健康检查

いっかげつけんしん
1か月健診

⑪ 新生
儿家访

しんせいじほうもん
新生児訪問

开始
预防接种
よぼうせつしゅ
予防接種
スタート

⑱ 1岁6个月儿
健康检查

いっさい6かげつじ
1歳6か月児
けんしん
健診

⑲ 2岁儿
牙科健康检查

にさいじ
2歳児
しかけんしん
歯科健診

⑳ 3岁儿
健康检查

3さいじ
3歳児
けんしん
健診

1歳
1歳

GOAL

小学入学

しょうがっこうにゅうがく
小学校入学

入学式

各类相关咨询请与“育儿家庭综合支援中心”联系。

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。

⑩ 在大使馆、
入国管理局办理
手续

たいしかん にゅうこくかんにきょく
大使館・入国管理局
での手続き

⑨ 产后护理事业
产前、产后支援事业

さんご じぎょう
産後ケア事業
さんぜん・さんご
産前・産後サポート事業

⑧ 进行出生登记、
申请儿童补贴等

しゅっしょうとどけ じどうてあて
出生届・児童手当
しんせいなど
申請等

⑦ 住院、分娩

にゅういん・ぶんべん
入院・分娩



㉑ 保育園、
幼儿园入园

ほいくえん ようちえん
保育園・幼稚園
にゅうえん
入园

㉒ 5岁儿
健康检查

5さいじ
5歳児
けんしん
健診

㉓ 入学前
健康检查

しゅうがくまえ
就学前
けんしん
健診



1. 怀孕以后 妊娠したら

- 1 前往医疗机构就诊 医療機関受診
- 2 妊娠登记与母子健康手册 妊娠届と母子健康手帳

如果您认为自己可能怀孕了,请尽早前往设有产科的医院就诊。然后,前往居住地政府机关提交“妊娠登记”,领取《母子健康手册》。届时,您将与保健师等进行面谈,您可向他们咨询面向分娩应该做的事及身体状况等各个方面的问题。您可以了解到各种相关讲习班等的信息,并且领取到“孕妇健康检查补助券”(可获得孕妇健康检查费用打折的就诊券)。

母子健康手册是记录您与孩子健康状况的重要手册。健康检查、在医疗机构检查、预防接种及接受保健指导时请务必携带前往,相关人员将根据需要为您填写。在日本,有的家庭还会一直悉心保管到孩子长大,孩子结婚时由母亲交给孩子。

- 3 孕妇健康检查【需要自己负担部分费用】 妊婦健診【一部自己負担あり】

领取“孕妇健康检查补助券”后,请定期前往医院接受健康检查。在日本,建议孕妇接受共计14次健康检查。健康检查时,您将接受检查、测量以确认您的健康状态及胎儿的发育与健康状态,并获得针对妊娠时必要的营养及生活的建议等。

- 4 分娩育儿补助 出産育児一時金

在日本分娩时,费用因医院而有所不同,大致需要40万~60万日元左右。如果已加入健康保险,将获得42万日元的“分娩补助”,请事先在预定分娩的医院窗口办理手续。

- 5 母亲(双亲)讲习班 母(両)親学級

免费 無料

地方政府及医疗机构开办母亲讲习班及双亲讲习班,请前去参加。包括实习在内,讲习班将分几次进行,为您介绍产前、产后地方政府提供的服务、婴儿沐浴方法、妊娠期到育儿期需要的营养、口腔护理等。经过学习,您能够对分娩及育儿有具体的了解。虽然一些习惯与想法可能因国籍、地区、宗教而不同,但是,也请您在可以接受的范围内采纳日本的育儿方法。

- 6 孕妇家访 妊婦訪問

免费 無料

妊娠期间,您可能会对身体状况及身体变化等有诸多担心。另外,还会有营养的摄取方法、面向分娩的准备及育儿问题等,无法在前往医院门诊就诊时咨询的问题。地方政府的保健师及助产士可前往您家家访,针对上述问题为您提供建议,请积极使用本服务。

- 7 分娩(住院)准备 出産(入院)の準備

阵痛、破水可能会突然发生。请在尚有充足的时间时尽早准备住院时、分娩时、产后、出院时等需要的物品,放在门口或家人知道的地方。您将入住的医院也会准备很多物品,请事先确认后将要携带的物品准备齐全。与您的伴侣或家人一起准备,会成为美好的回忆。

办理分娩住院的手续时需要的物品:母子健康手册、健康保险证、印章、住院的医疗机构的诊察券等。不擅长日语的人如果有翻译APP会比较放心。

2. 从孩子出生到1岁为止 お子さんが生まれてから1歳まで

—— 各项手续 諸手続き

- 8 向地方政府(市町村公所或区政府机关)登记 自治体(市町村役場や区役所)に届けること

孩子出生后需要办理手续。因为种类较多,所以请事先决定由谁负责办理等,以免错过提交期限。

● 出生登记 出生届

孩子出生后,需要于包含出生日在内的14天以内,向居住地的地方政府提交出生登记。届时,请携带出生登记及出生证明(在医疗机构分娩时在医疗机构获取)、母子健康手册、您与您伴侣的护照。

● 小儿医疗费补助 小児医療費助成

这是针对需要您自己负担的您孩子的医疗费提供补助的制度。各地方政府可提供补助的儿童年龄有所不同,如到孩子小学毕业等,您几乎不需要支付孩子的医疗费。请携带有孩子姓名的健康保险证、儿童医疗费领取资格证等前往居住地的地方政府申请。

● 儿童补贴 児童手当

儿童补贴将支付给监护人(有收入限制等),直至孩子初中毕业。请于出生次日起15日以内前往居住地的地方政府申请。每年6月提交“现状登记”以更新。

- 10 向大使馆、入国管理局登记 大使館・入国管理局に届けること

- 请在在日大使馆(领事馆)获得孩子的国籍,并申请护照。
- 出生30天以内,在入国管理局取得居留资格。获得居留许可后,出示护照原件,将可获得在留卡。

—— 居住地地方政府的母子保健服务 居住地の自治体の母子保健サービス

- 9 产后护理事业/产前、产后支援事业 産後ケア事業/産前・産後サポート事業

● 产后护理事业【有补助】 産後ケア事業【補助あり】

产后身体状况不佳、育儿得不到家人的协助、对未来感到不安时,请向保健师咨询。您可获得公费补助,用于在医院、助产所、专用设施等接受助产士等的护理及听取建议。(产后护理事业)包括住宿型、当日往返型及家访型几种形式。

● 产前、产后支援事业【免费】 産前・産後サポート事業【無料】

妊娠中及育儿期,地方政府会派出经过培训的母子保健推进员、爱育班员、年长者及有育儿经验的人进行家访,企划月龄相近人士的聚会等活动。与他们谈谈日常烦恼,参加聚会交交朋友吧。

- 11 13 新生儿家访/婴儿家庭全户家访 新生児訪問/乳児家庭全戸訪問

免费 無料

新生儿家访是分娩后的28天内由助产士前往您的家庭进行的访问,家访时将确认您(母亲)的身体恢复状况,并为婴儿进行测量以确认发育状况。另外,助产士还将针对授乳、沐浴及育儿提供建议,如果您有不知道的事或烦恼等,请向他们咨询。

婴儿家庭全户家访是由保健师及推进员等对有出生4个月以内婴儿的所有家庭进行的家访,家访时他们将为您提供必要信息,并倾听您讲述是否有感到困扰的问题等。

12 15 17 婴幼儿的健康检查 乳児期の健診

免费 無料

满月儿健康检查是在您分娩的医院对婴儿的发育与健康及母亲的恢复状况进行的检查。3~5个月儿健康检查、婴儿后期健康检查是地方政府的育儿家庭综合支援中心、保健中心或医疗机构对婴儿发育、发达状况进行检查,并进行保健指导及营养指导等,收到地方政府的通知后,请前去就诊。另外,如果您对孩子或您自己的情况有不明白或感到不安的问题,请提前做好记录,在健康检查时进行咨询。

14 预防接种【定期接种免费・请参照第8页的一览表】

予防接種(定期接種は無料・8頁一覧表参照)

免费 無料

妊娠后期胎儿从母体获得的免疫在出生后6个月内便几乎消失。取而代之为了保护婴儿,需要进行预防接种。婴儿如果患上病毒性或细菌性感染症,有时可能会在短时间内变成重症。感染症是可以预防的疾病。通过预防接种产生抗体后,将难以患上那种疾病,即使患上也仅为轻症。

预防接种有“定期接种”和“任意接种”,包含任意接种在内,1岁之前将接种15次以上,1岁到3岁将再接种10次左右。出生後2个月起可以开始接种,部分疫苗可以几种同时接种,请与为您固定诊疗的小儿科医生商量并有计划地进行。

16 辅食讲习班 離乳食教室

免费 無料

出生后5~6个月左右,婴儿脖子立稳并可以坐住的话,就到了可以开始添加辅食的时期,此时可参加辅食讲习班。添加辅食的进程应观察婴儿的身体与口部的发育状况而推进,不同的时期除了辅食的硬度与分量,最好应摄取的营养也会有所变化。讲习班讲授的内容可能与您出身国家的文化及宗教等有所不同,但是很多都可以作为参考。

3. 从1岁到小学入学 1歳から小学校入学まで

由居住地的地方政府实施。

18 19 20 健康检查 健康診査

免费 無料

日本法律规定必须进行1岁6个月儿健康检查与3岁儿健康检查。健康检查的内容包括小儿科的检查、牙科的健康检查与刷牙指导、保健指导、营养指导等。2岁儿牙科健康检查时,除了牙科的健康检查,还有刷牙指导及营养指导等。

22 5岁儿健康检查 5歳児健診

免费 無料

由小儿科医生、保健师、保育士等多种专业人士确认孩子的发育状况。即使发育方面存在问题,也能够通过尽早发现予以支援及治疗护理,以促进孩子的健康成长。部分地方政府可能不予实施。

23 入学前健康检查n 就学前健診

免费 無料

小学入学前一年的11月末前接受检查。检查将确认孩子的成长、发育状况。

致在日本分娩、育儿的外国籍孕产妇

日本で出産、子育てをされる外国籍の妊産婦さんへ

FREE

日本的母子保健 服务中很多为免费

日本の母子保健サービスの多くは無料です

在日本,几乎各种健康检查、讲习班、家访均免费,因此请积极利用。特别是确认孩子成长的婴幼儿健康检查非常重要。请前去就诊,不要遗漏。虽然也有部分需要付费的事业(孕妇健康检查、产后护理事业等),但是居住地的地方政府会提供减轻费用负担的补助。



FREE

救护车也免费

救急車も無料です

孩子的身体状况突然出现问题时,请拨打119呼叫救护车。救护车是地方政府运营的服务,因此可免费使用。使用手机拨打时,请准备好您的地址。



育儿家庭综合支援中心(保健中心)不提供治疗

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

育儿家庭综合支援中心(保健中心)是为从妊娠期到育儿期(至孩子小学入学前为止)的父母与孩子提供不间断支援的地方政府窗口。关于您自己与孩子的任何事都可以向这里咨询。专业人士不仅可以接受咨询,还能提供帮助以使您可以利用必要的服务。另一方面,分娩、预防接种与伤病的治疗则在医疗机构进行。



如果您感到 存在养育方面的困难

育てにくさを感じたら

孩子成长的同时,您可能会感到,我的孩子总是动来动去坐不住,全神贯注在一件事上时就无法关注周围的状况,别人的孩子很听话为什么我的孩子……这种时候,请咨询育儿家庭综合支援中心(保健中心)的保健师及为您固定诊疗的小儿科医生等。健康检查时虽然有可能会被告知发育情况与其他孩子有所不同,但请接受必要的支援,把该情况当作孩子的个性,培养孩子做他们擅长的事。

严禁暴力

暴力は×です

分娩前后,激素水平会发生急剧变化;另外,分娩后,每2~3小时起来授乳或换尿布会导致身心疲劳,产生压力,并可能会因此而打孩子。您的伴侣也同样可能因为工作压力,加上因婴儿的哭声而无法入睡,导致大声训斥孩子或打孩子。但是,无论任何理由,都严禁踢打孩子!如果您感到情绪焦躁,请在确认了孩子的安全后,暂时离开孩子身边换个心情,或拨打育儿家庭综合支援中心(保健中心)的电话聊聊您的心情。



请不要一个人承担

ひとりで抱え込まないで

孩子小的时候无法很自由地外出,容易一个人承担很多不安与烦恼。加之如果周围仅有您的伴侣可使用您的母语,那么可能会陷入孤立状态。育儿的不安与烦恼请向育儿家庭综合支援中心(保健中心)咨询,想交会说您母语的朋友,了解用母语书写的信息时,请首先用手机或电脑查看各都道府县国际交流协会及大使馆的主页。可能会有介绍社群的信息或让您感到安心的信息。



予防接種日程安排举例 予防接種スケジュールの例

下表の■が希望接種時期の举例。

实际接种的预防接种内容和日程请咨询您的医生等。

①②等为数字，①为“第1次”、②为“第2次”等，表示各疫苗的接种次数。

予防接種のスケジュールは、それぞれの予防接種の望ましい接種時期の例を示しています。実際に接種する予防接種とスケジュールについては、かかりつけ医などと相談しましょう。

丸囲み数字 (①、②など) は、ワクチンの種類毎に接種の回数を示しています。

接種回数 接種回数	疫苗名称 ワクチン	乳児期 乳児期										幼児期 幼児期										学童期 学童期									
		2ヶ月 2ヶ月	3ヶ月 3ヶ月	4ヶ月 4ヶ月	5ヶ月 5ヶ月	6ヶ月 6ヶ月	7ヶ月 7ヶ月	8ヶ月 8ヶ月	9ヶ月 9ヶ月	10ヶ月 10ヶ月	12ヶ月 12ヶ月	15ヶ月 15ヶ月	18ヶ月 18ヶ月	2歳 2歳	3歳 3歳	4歳 4歳	5歳 5歳	6歳 6歳	7歳 7歳	8歳 8歳	9歳 9歳	10歳 10歳									
任意接種 任意接種	b型肝炎ウイルス ヒパチウイルスB型肝炎ウイルス	①	②	③							④																				
	小儿用肺炎球菌 小児用肺炎球菌	①	②	③							④																				
	乙型肝炎 B型肝炎	①	②				③																								
	四種混合 (DPT-IPV) (白喉・百日咳・破傷風・小儿肺炎) 四種混合 (DPT-IPV)		①	②	③							④																			
	卡介苗 BCG					①																									
	麻疹・風疹 (MR) 麻疹・風疹 (MR)										①						②														
	水痘 水痘 (おぼろそう)										①	②		9～12歳 (2期) 9～12歳 (2期)																	
	日本脳炎 日本脳炎													① ②	③						④										
	二種混合 (DT) (白喉・破傷風) 二種混合 (DT)																					11～12歳 (2期) 11～12歳 (2期)	①								
	人类乳头瘤病毒 [HPV] ヒトパピローマウイルスワクチン																					13～14歳 13～14歳	② ③								
任意接種 任意接種	秋状病毒 コサザウイルス	1価 1価	①	②																											
		5価 5価	①	②	③																										
	腮腺炎 おたふくかぜ										①						(2)					13歳前 13歳より									
	流行性感冒 インフルエンザ																					毎年①② (10月、11月等) 毎年①、② (10月、11月など)	①								

任意接種の日程範囲例使用的是日本小児科学会推奨日程

① 任意接種のスケジュールは、日本小児科学会が推奨するもの。

② 肺炎球菌の接種は、肺炎球菌ワクチン (1価) 又は肺炎球菌多糖体ワクチン (5価) である。

③ ロタウイルスについては、経口接種生ヒトロタウイルスワクチン (1価) 又は経口接種生ヒトロタウイルスワクチン (5価) のいずれかを接種。

※日本小児科学会推奨の予防接種日程

(http://www.jpeds.or.jp/modules/general/index.php?content_id=9)

※日本小児科学会推奨する予防接種スケジュール

(http://www.jpeds.or.jp/modules/general/index.php?content_id=9)

※有予防接種の詳細情報は、国立感染症研究所→予防接種の頁面

(<https://www.niid.go.jp/niid/ja/schedule.html>)

※予防接種について詳しい情報は、こちら

国立感染症研究所感染症予防センター (<http://www.niid.go.jp/niid/ja/schedule.html>)