



# 外国人ママのための 妊娠・出産ガイド

## 外国人妈妈生育指南



公益財団法人山口県国際交流協会



## はじめに 写在前面的话

### おいでませ、山口へ!!

山口県国際交流協会では、日常生活における通訳・翻訳サービス、無料法律相談の実施、ボランティアによる日本語教室など外国人の皆さんのが安心して暮らせるよう、様々なサポートを行っています。

このガイドブックは、山口県で出産や育児をされる外国人の皆さんに妊娠・出産から産後・育児までの流れ・受けられるサービス等について知っていただくために作成したものです。ご自分の国でないところで生活することは、大変なことでしょう。赤ちゃんの誕生は、とても喜ばしいことですが、異国での出産・育児は、心身ともに負担の大きいこともあります。その上、日本語で情報を探し、理解することは非常に大変なことでしょう。このガイドブックが、皆さんの出産・育児に少しでもお役に立つことができれば幸いです。このガイドブックについてのご意見・ご感想ありましたら、お寄せください。

また、出産や育児に限らず生活する上で困っていること等あれば、いつでも当協会までご連絡ください。

あなたは一人ではありません。日本に住む仲間として、あなたとそのご家族を歓迎いたします。

日本での出産が素敵な体験となることを心よりお祈りしています。

### 欢迎大家来到山口!!

为了让外国朋友更安心地在山口生活，山口县国际交流协会为大家提供日常生活的口译及笔译、免费法律咨询、由志愿者开办日语教室等等各种服务。

制作这本指南手册，就是为了让在山口县分娩和育儿的各位外国朋友更好地了解从怀孕、分娩到产后、育儿的过程和可以受到的服务等。在异国他乡生活，会有很多不习惯的地方吧？宝宝的诞生，当然是非常让人高兴的事情，但是在异国的分娩和育儿，是不是感到压力很大呢？并且，用日语搜集和了解信息也很辛苦吧？如果这本指南能够为外国人的分娩和育儿起到一点作用的话，我们将感到十分高兴。如果对本手册有什么意见或感想的话，也请跟我们联系。

另外，不仅是分娩和育儿方面，在生活上遇到什么困难的话，也请随时跟我们协会联系。

你并不是孤单的一个人。作为你在日本的朋友，我们诚挚欢迎你和你的家人。衷心祝愿大家在日本的分娩成为一次非常美好的体验！

#### 【利用上の注意】

掲載されている情報は、2011年12月現在のものです。医療制度などは変更になる場合がありますのでご注意ください。

#### 【注意事项】

本手册中刊登的内容为 2011 年 12 月制成的。医疗制度的内容等有可能变更，敬请注意。

#### 【医療・保健行政関係の方へ】

より多くの方に共通する内容の掲載を重視したことから、各市町や医療機関などにおける実態と異なる記載があるかもしれませんのが容赦ください。

社会保障制度などは、在留資格によって適用の有無が変わる場合があります。

目 次  
目录1 妊娠・出産から産後・育児期まで  
从怀孕·分娩到产后·育儿期

- 1** 妊娠したかも?-病院で検査しましょう  
也许怀孕了吧? --到医院检查一下吧

...p.4



- 2** 「妊娠届出書」を保健センターへ提出  
向保健中心提交怀孕申报书

...p.6

- 3** 妊婦検診  
孕妇产前检查

...p.6

- 4** 出産-出生届を役所へ提出  
出生一向行政机关提交出生申报书

...p.8



- 5** 出産費用  
分娩费用

...p.10

- 6** 乳児健康診査  
婴儿健康检查

...p.12



- 7** 予防接種  
接种疫苗

...p.12

- 8** 幼児健康診査  
幼儿健康检查

...p.14

2 病院のかかり方、救急車の呼び方  
医院的就诊方法及呼叫救护车的方法

...p.16

3 産婦人科問診票(中国語版)  
妇产科病情调查票(中文版)

...p.18

4 知っておくと便利なウェブサイト  
便民网站

...p.21

▼ひし形の模様は「大内菱」といって、ここ山口の地を治めていた大内氏のシンボルです。4つの花びらが集まっているように見えることから「幸菱(さいわいひし)」とも呼ばれ、「しあわせ」を意味します。

▼封面页下方的菱形花纹叫做“大内菱”，是曾经统治山口地区的大内家族的象征。  
这个花纹看起来就像四片花瓣汇集在一起，所以又被叫做“幸菱”，代表“幸福”。



## 1 妊娠・出産から産後・育児期まで

1

### 妊娠したかも? -病院で検査しましょう。

妊娠したかも? と思ったら産婦人科で検査しましょう。妊娠・出産は病気ではないため、\*公的医療保険が適用されません。

費用は全額自己負担で、およそ6千円から2万円前後です。予約が必要な\*病院もあるので、電話をして行きましょう。

**持ちもの: 公的医療保険証、お金、あれば基礎体温表**

病院での健診内容は、尿検査での妊娠判定、身長・体重・血圧測定、問診、内診、超音波検査です。子宮の中に赤ちゃんが確認されると妊娠が確定します。

### \*公的医療保険

日本では、公的医療保険への加入が義務づけられています。公的医療保険には、勤務先で加入する健康保険と、住んでいる市町の役所で加入する国民健康保険の2種類があります。日本に1年以上住む人は、日本の公的な医療保険に必ず入らなければなりません。公的医療保険に加入すると、保険料を支払う必要がありますが、病気やケガで受診したときに、医療費の支払いが30%だけで済みます。また、出産したときや高額の医療費を支払ったときには払い戻しがあります。

### \*病院

県内で妊婦健診・お産を取り扱う医療機関一覧を下記URLよりご覧になれます。(日本語のみ)

<http://www.pref.yamaguchi.lg.jp/cms/a15200/boshi/syusan-kikan.html>

コラム

### 産院選び

自分が望む妊娠・出産スタイル(女医さんに担当してほしい、赤ちゃんと一緒に部屋-母子同室で過ごしたい、出産時に夫に付き添ってほしい、入院中は上の子どもも一緒に宿泊したい等)が選べるかどうかは病院によって対応が異なります。

また、出産に関わる費用も異なります。事前に調べて、いくつか比較して検討してみると良いでしょう。ただし、どんなに良い病院でも、自宅から通える距離である事も大切です。また、合併症がある場合、大きい病院へ紹介される場合もありますので、その場合は医師の指示に従ってください。



## 1 从怀孕·分娩到产后·育儿期

1

### 也许怀孕了吧？——到医院检查一下吧！

如果觉得自己也许怀孕了，就到妇产科检查一下吧！因为怀孕·分娩不是生病，所以不适用\*公共医疗保险。检查费用全部由个人负担，大约是六千至两万日元左右。因为有的\*医院需要预约，所以请先打电话之后再去。

**所需携带物品：公费医疗保险证、钱、如果有基础体温记录的话请带上。**

在医院检查的内容包括：通过查尿来判断是否怀孕、身高、体重、血压、问诊、妇科检查、超声波检查。如果确认子宫中有胎儿的话就确定为怀孕。

### \* 公共医疗保险

在日本，加入公共医疗保险是居民义务。公共医疗保险分为两种：一种是在工作单位加入的健康保险；另一种是在居住地的市（町）役所加入的国民健康保险。在日本居住一年以上的人必须加入日本公共医疗保险。加入公共医疗保险时虽然需要支付保险费，但是因生病或者受伤需要就诊时，个人只需要负担医疗费用的30%。而且，分娩时或者支付巨额医疗费时，还会有退还。

### \* 医院

请在下述网页查询本县内可以进行孕妇产前检查及分娩的医疗机构。（只有日语）

<http://www.pref.yamaguchi.lg.jp/cms/a15200/boshi/syusan-kikan.html>

小专栏

### 选择妇产医院

关于能否选择自己希望的产前检查及分娩方式（比如希望由女医生担任、希望和出生的小宝宝住同一个房间、希望分娩时由丈夫陪产、住院时上面的孩子也一起住等），各医院的做法是不一样的。另外关于分娩的费用也是不同的。所以建议准妈妈事前询问好，多选几家医院进行比较和商谈一下要好一些。不过，不论多么好的医院，还是要首先保证从自己家去医院比较方便。此外，如果出现并发症的话，可能会被转到大医院去，那样的话请听从医生的指示。

**2****「妊娠届出書」を保健センターへ提出**

妊娠確定後、病院から「妊娠届出書」が渡されます。

妊娠届出書の指定箇所に記入したら、母親になる人が居住している（外国人登録をしている必要があります）自治体の\*保健センターに提出します。

保健センターに妊娠届出書を提出すると、「\*母子健康手帳」、「\*妊婦健康診査受診票」、「\*乳児健康診査受診票」、「\*予防接種セット」がもらえます。

**\*保健センター**

住民に対し、健康相談・保健指導および健康診査など、健康づくりに関するサービスを行うことを目的とする施設です。

妊娠中や産後の不安、育児に関する相談や悩み等は保健センターで相談することができます。保健師、助産師等が妊娠中や産後の不安、育児に関する相談や悩みに電話や来所、家庭訪問により対応しています。

また、妊娠・出産・育児について、妊娠中の方やこれから父親になる方を対象に講座（母親（両親）学級）を開催しています。

保健センター一覧を下記URLよりご覧になれます。（日本語のみ）

<http://www.pref.yamaguchi.lg.jp/cms/a15200/boshi/madoguchi.html>

**\*母子健康手帳**

お母さんとお子さんの健康を守るために作られたもので、妊娠から出産、育児、予防接種、健康診査などを詳しく記録していきます。外国語版（英語、ハングル、中国語、タイ語、タガログ語、ポルトガル語、インドネシア語、スペイン語）もあります。

**\*妊婦健康診査受診票**

妊婦さんの健康のぐあいやお腹の赤ちゃんの育ちぐあいを見るため、身体測定や血液・血圧・尿などの検査をします。

県の各市町では、妊婦健康診査費用の公費助成を行っています。妊婦健康診査受診票に記載されている検査項目については無料となります。

**\*乳児健康診査受診票**

乳児健康診査受診票は、お子さんが生まれた後に使用しますので、大切に保管しておいてください。

**\*予防接種セット**

予防接種セットは、お子さんが生まれた後に使用しますので、大切に保管しておいてください。

**3****妊婦検診**

妊婦さんや赤ちゃんの健康状態を定期的に確認するために、妊婦健診に行きましょう。妊婦健康診査受診票に記載のある検査項目については、無料で受けることができます。

**持ちもの：母子健康手帳、妊婦健康診査受診票、健康保険証、お金**

\*県外での受診を希望される方は、保健センターにお問い合わせください。

※妊婦検診は、妊娠初期から妊娠23週までは4週間に1回、妊娠24週から妊娠35週までは2週間に1回、妊娠36週から出産までは週1回の受診がおすすめされています。1回目が妊娠8週頃とした場合、受診回数は合計14回くらいになります。

**2****向保健中心提交“妊娠届出书”（怀孕申报书）**

确认怀孕后，医院会把“妊娠届出书”交给准妈妈。

填写好“妊娠届出书”以后，准妈妈要向自己所居住的自治体（需要已进行外国人登记）\*保健中心提交该“妊娠届出书”。

向保健中心提交“妊娠届出书”以后，可以拿到「\*母子健康手册」、「\*妊妇健康诊查受诊票」、「\*乳儿健康诊查受诊票」、「\*一套预防接种问诊票」。

**\*保健中心**

是针对本地居民，提供健康咨询、保健指导以及健康检查等各种保健服务的设施。

怀孕期间或分娩后如有不安，或者关于育儿的商谈或烦恼等，都可以到保健中心进行商谈。

您可通过电话或者前往保健中心向保健中心的保健师、助产师等工作人员进行咨询，保健师、助产师等工作人员也可进行家庭访问。

此外，保健中心还会举办以准妈妈、准爸爸为对象的妊娠、分娩、育儿讲座（妈妈（父母）教室）。

保健中心一览可在如下网址浏览：（只有日语）

<http://www.pref.yamaguchi.lg.jp/cms/a15200/boshi/madoguchi.html>

**\*母子健康手册**

为了保证妈妈和宝宝的健康，从怀孕到分娩、育儿、疫苗接种、健康检查等等都详细记录在该手册里面。有外语版本（英语、韩语、汉语、泰语、他加禄语、葡萄牙语、印尼语、西班牙语）。

**\*妊妇健康诊查受诊票**

为了了解孕妇的健康情况和胎儿的发育情况，定期检查产妇的身体状况、血液、血压和尿等。

本县的各个市町的孕妇健康检查费用都是由公费扶助的。所以孕妇健康诊查受诊票上所列出的检查项目都是免费的。

**\*乳儿健康诊查受诊票**

婴儿健康诊查受诊票是宝宝出生以后才使用的，请一定要妥善保管。

**\*一套预防接种问诊票**

这套预防接种问诊票是在宝宝出生以后使用的，请一定要妥善保管。

**3****孕妇产前检查**

为了定期确认孕妇和胎儿的健康情况，要进行孕妇产检。可以免费接受妊妇健康诊查受诊票中所列出的检查项目。

所需携带物品：母子健康手册、妊妇健康诊查受诊票、健康保险证、钱

\*希望在山口县外接受检查的准妈妈，请咨询保健中心。

关于产前检查时间的建议：从怀孕初期到怀孕 23 周的期间每四周一次，从 24 周到 35 周每两周一次，从 36 周到分娩每周进行一次。如果第一次接受产检是在怀孕 8 周左右时的话，总计产前检查次数大约为 14 次。

## Q. 妊婦健診を受けていなくても、産科の病院へ行けば出産できますか。

- A. 妊婦健診を受けず、陣痛が始まってから救急車で病院へ運ばれる方が、残念ながらいらっしゃいます。病院側では、これまでの妊娠経過がわかりませんから、注意しなければならない病気があるのか、赤ちゃんが順調に育っているのかなど、全くわからない状態です。妊婦さんと赤ちゃんにとって、非常に危険な出産になりますし、このような妊婦さんを受け入れられる病院は限られてしまいます。必ず、妊婦健診は定期的に受けてください。

## 4

### 出産-「出生届」を役所へ提出

父母ともに外国人であっても子どもが日本で生まれた場合は、\*出生届が必要です。また、子どもが日本国籍を有しない場合は、\*外国人登録(新規登録)、\*在留資格の取得が必要です。

**持ちもの:**出生届(病院からもらいます)、母子健康手帳、届出人の印鑑(印鑑がない場合は、本人のサインでもよい)、国民健康保険証(加入者のみ)、外国人登録証

## 出生届

日本で子どもが生まれたら、国籍に関係なく、生まれた日を含めて14日以内に、父母ともに外国人の場合には居住地(外国人登録地)または、子どもの出生地の市役所・町役場へ、父母の一方が日本人の場合には、日本人配偶者の住所地、本籍地、子どもの出生地のいずれかの市役所・町役場へ、父親または母親が出生届を提出します。

なお、日本で子どもが生まれたら、本国にも届出してください。手続きの方法などは、在日大使館または領事館に確認しましょう。

### \*外国人登録(子どもが生まれたとき)

出生した日から60日以内に居住地の市役所・町役場で手続きを行ってください。

**持ちもの:**外国人登録申請書(用紙は役所にあります)、母子健康手帳

(外国人住民の住民基本台帳制度が2012年7月に始まり、これまでの外国人登録は廃止されます。)

### \*在留資格の取得

日本で生まれて、日本の国籍を持たない子どもが日本に在留するには、生まれた日から30日以内に入国管理局に申請して、在留資格取得の手続きをする必要があります。ただし、60日以内に出国する場合は必要ありません。

**持ちもの:**在留資格取得許可申請書、母子健康手帳、両親のパスポート or 外国人登録証

## Q. 日本で生まれた子どもは日本国籍をもらえる?

- A. 日本はアメリカのように生地主義ではなく、父母両系血統主義なので、両親のどちらかが日本国籍でないと日本国籍は取得できません。

## Q. 没有接受产检，也可以直接到医院的产科分娩吗？

- A. 现在还是有准妈妈不接受产检，阵痛开始后被救护车运送到医院的情况。作为医院方面来说，因为不了解至今为止的妊娠过程，因此完全不知道有没有必须注意的疾病，胎儿的发育情况是否正常等。这样的分娩对孕妇和胎儿来说都是非常危险的，并且接受这样的孕妇的医院也是非常有限的。所以，请务必按时进行孕妇产前检查。

### 4

### 分娩-向役所提交「出生届」

即使父母都是外国人，只要宝宝在日本出生就需要提交\*出生届。同时，如果宝宝没有日本国籍，还需要办理\*外国人登记（新登记）、\*取得在留资格。

**所需携带物品：出生届（由医院开具）、母子健康手册、申请人印章（如果没有印章，本人签字也可以）、国民健康保险证（如果有）、外国人登记证**

#### \*出生届

在日本出生的宝宝，不论国籍，其父亲或者母亲都需要在孩子出生后的 14 天以内（含出生当天）向市役所（町役场）提交出生届（即出生证明）。父母都是外国人时，要向居住地（外国人登记地）或者宝宝出生地的市役所（町役场）提交。父母有一方为日本人的话，要向日本人一方的居住地、籍贯地或者宝宝出生地的市役所（町役场）提交。

此外，在日本分娩后，也请向自己的国家提交材料，具体手续请咨询驻日大使馆或领事馆。

#### \*外国人登记（宝宝出生时）

自出生之日起 60 天内请到居住地的市役所、町役场办理手续。

**所需携带物品：外国人登记申请书（役所内有空白申请书）、母子健康手册**  
(外国人居民的居民基本登记册制度将于 2012 年 7 月开始实行，这之前的外国人登记制度将被取消。)

#### \*取得在留资格

在日本出生但没有日本国籍的婴儿自出生之日起 30 天内需要向入国管理局提出申请，办理获取在留资格的手续。但是，如果出生之日起 60 天内即离开日本的话就不需要取得在留资格了。

**所需携带物品：在留资格取得许可申请书、母子健康手册、父母的护照或外国人登记证**

## Q. 宝宝在日本出生，可以获得日本国籍吗？

- A. 日本和美国不同，不实行出生地主义，而是血统主义，所以如果父母中没有一方是日本国籍的话，是不能取得日本国籍的。

## 5 出産費用

日本では、病院で赤ちゃんを産む場合、公的医療保険が適用されませんので、正常分娩で35～50万円ほどの費用がかかります。帝王切開の場合、公的医療保険が適用されますが、公的医療保険に未加入の場合は、50～80万円ぐらいの費用がかかります。

なお、\*出産育児一時金が給付される等、各種の助成制度があります。

### 【出産や育児に関する助成制度】

#### \*出産育児一時金

出産にあたって、本人または夫の加入している医療保険（社会保険、国民健康保険など）から一時金が下りる制度です。申請期間は出産の日から2年間です。流産や死産になっても、妊娠85日以上であれば対象です。

出産育児一時金の支給額は、子ども一人につき42万円（産科医療補償制度に加入している病院などで分娩した場合）となっていますが、今後変更の可能性があります。手元に現金はなくても安心して出産できるように、出産費用に出産育児一時金を直接充てられる仕組み（各医療保険者から直接病院などに出産育児一時金を支払う）になっています。この方法を希望しない場合は、出産後に本人に支払われる方法を選ぶこともできます。

#### ○出産手当金

出産のため会社を休み、雇い主から報酬が支払われないときに出産日（出産日が予定日後であるときは出産予定日）以前42日（多胎妊娠の場合は98日）から出産日後56日までの間、出産手当金が受けられます。

**受けられる額：出産のため会社を休んだ期間の1日につき標準報酬日額の3分の2相当額**

なお、出産手当金の額より少ない報酬を雇い主から受けている場合は、出産手当金と受けている報酬の差額が受けられます。

#### ○育児休業給付金

子どもが1歳になる誕生日の前々日（事情により最長1歳6ヶ月）まで認められている育児休業。この期間、生活費を補助するために支払われるのがこのお金で、お給料の5割が育児休業中に支給されます。ただし、このお金は雇用保険から支払われる所以、雇用保険を支払っていて、育休前の2年間に、1ヶ月に11日以上働いていた月が12ヶ月以上あることが条件となり、自営業の人などはもらえません。また、産休だけで育休をとらない人ももらえません。産休に入るときに会社を通して手続きをします。

#### ○乳幼児医療費助成制度

病気にかかりやすい幼少期の医療費を自治体が援助してくれる制度です。

健康保険制度に加入している小学校入学前までの乳幼児で、父母の市区町村民税の税額控除前の所得割額合計額が136,700円以下の場合は医療費のうち、医療保険適用の自己負担額が助成されます。市町による助成の範囲や対象が異なる点がありますので、詳しくは、お住まいの市役所・町役場の担当課にお問い合わせください。

**5****分娩费用**

在日本，因为在医院分娩不适用公共医疗保险，所以自然分娩的话大约需要35～50万日元费用。剖腹产时，可以适用公共医疗保险，如果没有加入公共医疗保险的话，大约需要50～80万日元左右的费用。在日本有给予

\* 分娩育儿一次性补助金等各种补助制度。

**【关于分娩及育儿的补助金制度】****\* 分娩育儿一次性补助金**

是指在分娩时，从孕妇本人或丈夫加入的医疗保险（社会保险、国民健康保险等）领取一次性补助金的制度。申请期间是自分娩之日起的两年间。即使是流产或者死产，只要怀孕时间在85天以上就可以领取。目前分娩育儿一次性补助金的金额为每个孩子42万日元（需在已加入产科医疗补偿制度的医院分娩），但是今后这一制度可能会有所变更。为了让孕妇即使手里没有现金也可以安心分娩，有直接将分娩育儿一次性补助金用作分娩费用的规定（即分娩育儿一次性补助金由各医疗保险机构直接支付给医院等）。如果不希望这样做的话，也可以选择在分娩后将一次性补助金支付给本人的方法。

**○分娩补贴**

因为分娩向公司请假，雇主不支付工资时，从分娩日（分娩时间晚于预产期的按照预产期计算）前42天（双胞胎、多胞胎的话是98天）到分娩日后的56天之间，可以领取分娩补贴。

**补贴金额：分娩请假期间每天的补贴金额为正常日薪的三分之二。**

此外，如果这期间虽然从雇主处领取的工资，但少于补贴标准的话，将领取相当于差额部分的分娩补贴。

**○育儿休假补贴**

育儿休假的时间是到宝宝一岁生日的前两天（根据情况可延长到1岁6个月）为止。在此期间，为了补贴生活费用，可以领取金额为工资的50%的育儿休假补贴。因为这部分补贴从雇用保险支付，所以需要加入雇用保险，并且有在休产假前的两年里，有12个月以上每个月的工作时间至少是11天的条件，私营业主不能申请领取此项补贴。此外，只休了产假但没有休育儿假期的人也不能领取此项补贴。产假开始前通过公司办理手续。

**○婴幼儿医疗费扶助制度**

是指孩子容易生病的婴幼儿时期，自治体将提供医疗费扶助的制度。

是加入健康保险制度的学龄前婴幼儿，如果父母的市区町村民税的扣除税额前的所得比例额的合计在136,700日元以下的话，那么医疗费中适用医疗保险后自费负担部分会得到扶助。各个市町的扶助范围和对象会有所不同，所以具体情况请咨询您居住地的市役所或町役场的负责科室。

## ○児童扶養手当金

父母の離婚や父又は母の死亡等により、父又は母と生計を同じくしていない児童を育成する家庭等の生活の安定と自立を助け、児童の福祉を増進するため、児童を育てている父、母又は父、母に代わって養育している方を対象に手当が支給されます。

請求者(児童を育てている父、母又は養育者)及び同居している扶養義務者(請求者の親、兄弟など)の所得により、手当の全部又は一部が支給されないことがあります。

在留資格があり、外国人登録をしていることが条件となりますが、在留資格があっても要件に該当しない場合があります。詳しくは、居住地の市役所・町役場にお問い合わせください。

### コラム

## 産科医療補償制度

産科医療補償制度に加入している分娩機関で出産し、万一赤ちゃんが分娩に関連して重度脳性まひとなつた場合に看護、介護のための補償金が支払われるとともに、脳性まひ発症の原因分析が行われます。補償の対象児については出生体重や在胎週数、傷害の程度などによる基準があります。

### 6

## 乳児健康診査

赤ちゃんが1ヶ月・3ヶ月・7ヶ月になったら、小児科で\*乳児健康診査を受けましょう。乳児健康診査受診票があれば無料で受けることができます。

**持ちもの:母子保健手帳、乳児健康診査受診票**

## \*乳児健康診査

乳幼児健診の目的は、隠れた病気を早期発見・早期治療することです。また、月齢に応じた成長発達をしているかチェックし、遅れている場合は原因を明らかにし、対策を立てます。

気になることがあれば、この機会に聞いてみましょう!

### 7

## 予防接種

定期の\*予防接種は、対象年齢内に受けければ無料です。対象年齢をはずれると有料となります。標準的な接種期間のなるべく早い時期に受けましょう。

接種の順番や時期は、かかりつけの小児科の先生と相談しましょう。

**持ちもの:母子健康手帳、予防接種セット**

## \*予防接種

はしかや百日咳のように感染症の原因となるウイルスや細菌、または菌が作り出す毒素の力を弱めて予防接種液(ワクチン)をつくり、これを体に接種して、その病気に対する抵抗力(免疫)をつくることを予防接種といいます。

## ○儿童抚养补贴

为了帮助抚养因父母离异、父亲或母亲去世等而不能和父亲或母亲共同生活的儿童这样的家庭的稳定和自立，加强儿童福利，向抚养儿童的父亲或者母亲或者代替父母抚养儿童的人支付补贴。  
但根据申请人（抚养儿童的父亲、母亲或者抚养人）以及同住的抚养义务人（如申请人的父母、兄弟等）的收入情况，会有不支付全额或部分补贴的情况。  
具有在留资格并已经进行外国人登记是申请此项补贴的必要条件，但是即使有在留资格也仍然有可能不符合条件的情况。所以具体情况请咨询居住地的市役所或町役场。

小专栏

## 产科医疗补偿制度

在已经加入产科医疗补偿制度的医院等分娩，万一分娩时婴儿出现重度脑性麻痹，不但能领取看护、护理的补偿金，医院也会分析脑性麻痹出现的原因。根据出生时的体重、胎儿在母体内的周数、伤害程度等基准决定能否成为补偿对象的婴儿。

**6**

## 婴儿健康检查

婴儿到一个月、三个月、七个月的时候，请到儿科接受\*婴儿健康检查。只要有婴儿健康检查受诊票，即可免费接受检查。

**所需携带物品：母子保健手册、乳儿健康检查受诊票**

### \* 婴儿健康检查

婴幼儿健康检查的目的是为了早期发现并治疗隐性疾病。同时，确认幼儿有没有正常发育成长，如果成长发育较迟缓的话医院将分析原因并制定相应方案。如果有任何疑问的话，可以利用这个机会咨询大夫。

**7**

## 预防疫苗接种

在规定的接种年龄接受定期的\*预防疫苗接种是免费的。而如果不接种年龄内接种的话要收取费用。请大家在标准时间内尽快接种疫苗吧！

接种的顺序及时间等请咨询您就诊的儿科大夫。

**所需携带物品：母子健康手册、一套预防接种问诊票**

### \* 预防疫苗接种

预防疫苗接种是指，将导致麻疹或百日咳等感染性疾病的病毒或细菌等的毒素进行弱化，制作成预防疫苗，并将其接种至宝宝体内，从而使宝宝对该疾病产生抵抗力（免疫力）

## 【予防接種のスケジュール】

予防接種の種類	対象年齢		標準的な接種期間	接種回数
BCG	生後6か月未満			1回
ポリオ	生後3か月～7歳半未満		生後3か月～18か月	2回 (41日以上の間隔をおく)
ジフテリア(D) 百日せき(P) 破傷風(T)	1期 初回	生後3か月 ～7歳半未満	生後3か月～12か月	3回(20日～56日間隔)
	1期 追加		(初回接種終了後) 12か月～18か月	1回 (初回終了後、6か月以上の間隔をおく)
ジフテリア(D) 破傷風(T)	2期	11歳～13歳未満	11歳～12歳未満	1回
麻しん風しん (MR)	1期	1歳～2歳未満	—————	1回
	2期	5歳～7歳未満 (小学校就学前の 1年間(3/31迄))	—————	1回
日本脳炎	1期 初回	生後6か月 ～7歳半未満	3歳～4歳未満	2回(6日～28日間隔)
	1期 追加		4歳～5歳未満	1回(初回終了後、 おおむね1年おく)
	2期	9歳～13歳未満	9歳～10歳未満	1回
ヒブ(インフルエンザ菌b型)	生後2か月～5歳未満		生後2か月～7か月未満に 接種開始	4～1回 *接種開始時期により 異なります
肺炎球菌				

## 8

### 幼児健康診査

お子様が1歳6ヶ月および3歳(または3歳6ヶ月)を迎えると\*幼児健康診査があります。受診の仕方はお住まいの市町によって違うので、保健センターに確認しましょう。

保護者の方の歯科健診を同時に実施している市町もあります。

受診票は、事前に郵送する市町や、保健センターで母子健康手帳と一緒に渡しておく市町もあり、様々です。

### \*幼児健康診査

幼児健診では、ことばの発達を含め、お子さんが年齢に応じた成長発達をしているかチェックします。事前にご家庭で、目(視力)、耳(きこえ)の検査も行います。また、歯科健診も行います。幼児健診は、対象期間内は無料で受けることができます。

#### コラム

### 医療費控除(確定申告)

家族全員の医療費が1年間(1月1日～12月31日)に10万円を超えた人または所得が200万円未満の人で、1年間の医療費が所得の5%を超えた人は、確定申告をすると税金が戻ってきます。妊娠・出産にかかる医療費以外も含まれれます。

ただし、出産育児一時金、生命保険からの給付金などは差し引かれ、さらに10万円を引いた額が医療費控除の対象になります。家族全員分の領収書を1年分まとめておき、確定申告の時期(通常2月～3月)に税務署で申告用紙をもらって手続きします。

## 【疫苗接种时间表】

接种疫苗名称	接种年龄		标准接种时间	接种次数
B C G (卡介苗)	出生后未满 6 个月			1 次
脊髓灰质炎 (小儿麻痹)	出生后三个月至 7 岁半之前		出生后 3 个月～18 个月	2 次 (间隔 41 天以上)
三种混合疫苗 {白喉 (D) 百日咳 (P) 破伤风 (T)}	1 期 初次	出生后三个月 至 7 岁半之前	出生后 3 个月～12 个月	3 次 (间隔 20 天～56 天)
	1 期 追加		(进行初次接种之后) 12 个月～18 个月	1 次 (初次接种结束后间隔 6 个月以上)
白喉 (D) 破伤风 (T)	2 期	11 岁～13 岁之前	11 岁～12 岁之前	17 次
麻疹风疹疫苗 (MR)	1 期	1 岁～2 岁之前	————	1 次
	2 期	5 岁～7 岁之前 (小学入学前的一年之内(截止到 3 月 31 日))	————	1 次
日本脑炎	1 期 初次	出生后 6 个月～7 岁之前	3 岁～4 岁之前	2 次 (间隔 6 天～28 天)
	1 期 追加		4 岁～5 岁之前	1 次 (与初次接种间隔约一年)
	2 期	9 岁～13 岁之前	9 岁～10 岁之前	1 次
H I B (b 型流感嗜血杆菌疫苗)	出生后 2 个月～5 岁之前		出生后 2 个月以上～ 7 个月之前开始进行 接种	4 次～1 次 * 接种开始时间不同，接种次数也不相同。
小儿肺炎球菌疫苗				

## 8

### 幼儿健康检查

您的宝宝 1 岁 6 个月及 3 岁 (或 3 岁 6 个月) 的时候，可以接受 \* 幼儿健康检查。接受检查的方法各个市町都有所不同，请您到居住地的保健中心确认。

有的市町还会为母亲做牙齿健康检查。

有的市町会事前邮寄受诊票，有的市町会在保健中心随母子保健手册一起交给您，有多种方式。

### \* 幼儿健康检查

幼儿健康检查将确认孩子的生长发育是否正常(包括语言表达能力)。请事前在家检查孩子的视力和听力。另外，还有牙齿的检查。幼儿健康检查在规定期间内是免费的。

#### 小专栏

### 医疗费扣除 (所得税的确定申报)

全家人的医疗费一年内 (1 月 1 日～12 月 31 日) 总计超过 10 万日元的人或者收入不足 200 万日元的人中一年的医疗费超过 5% 的人，可进行申报，并会被退还相应的税金。当然除了关于怀孕、分娩的医疗费之外的也包括在内。但是，要减去分娩育儿一次性补助金、从生命保险得到的补偿金等，并再减去 10 万日元后的金额才能适用医疗费扣除。请保存好全家人一年内的收据，在确定申报时 (一般为 2 月～3 月) 在税务署领取申报表后办理手续。



## 2 病院のかかり方、救急車の呼び方

### (1) 医療機関

医療機関は、規模によって「病院」と「診療所」に分けられます。症状の軽いときにはまず診療所を受診し、入院や手術が必要になれば病院を紹介されるのが一般的です。

### (2) 診察の流れ(初診時の場合)

#### ① 受付

「初診です」と受付に言って、健康保険に加入している場合は「健康保険証」を提出します。

このとき、多くの場合、「診察申込書」や「問診票」といって、現在の病気の症状や病歴などについて記入する用紙への記入を求められます。記入が終わったら、受付に提出し、待合室で待ちます。

#### ② 診察

名前が呼ばれたら、診察室に入り診察を受けます。必要に応じて検査や処置があります。

#### ③ 会計

診察が終わったら、待合室で待ちます。名前が呼ばれたら受付(会計窓口)でお金をお支払いします。

(医療費の支払いは現金ですが、カードで支払える医療機関が一部あります。)

必要に応じて、次回の予約をします。

#### ④ 薬の受取

会計のときに渡される「処方せん」をもって、「調剤薬局」と書かれている薬局に薬を取りにいきます。薬の飲み方などは、薬剤師さんが説明してくれます。ここで、別途、薬代を支払います。

\*「再診」の場合は、初診時にもらった診察券を受付に提出します。その後の流れは、初診時と同じです。

### (3) 救急の場合

急病、大ケガ、事故にあった場合は、『119番』に電話して、救急車を呼びます。救急車は一般の家庭電話、携帯電話、PHS または公衆電話からもかけることができます。軽いケガや病気のときなど、自分で病院へ行ける場合は、タクシーや自家用車を利用してください。

### ○救急車の呼び方

1. 119番に電話したら、まず「救急です」と伝える。
2. 救急車に来てほしい住所を伝える。  
(住所が分からないときは、近くの大きな建物など目印になるものを伝えてください。)
3. 具合の悪い方の症状(年齢等を含めて誰が、どのようにして、どうなったか等)を簡潔に伝える。
4. 電話している人の名前、電話番号を伝える。



## 2 医院的就诊方法&呼叫救护车的方法



### (1) 医疗机构

医疗机构根据规模可分为“医院”和“诊所”。一般来说，症状较轻的时候先到诊所就诊，如果需要住院或手术的话，诊所会把患者介绍到医院。

### (2) 就诊方法（初诊时）

#### ① 挂号

告诉前台的人自己是初次就诊，如果加入了健康保险就出示“健康保险证”。这时，医院一般要求填写关于现在的病症以及以往病史的“诊察申请书”和“问诊票”。填写完毕后，交给前台的人就可以在等待室里等候。

#### ② 诊察

叫到自己的名字以后，进入诊察室接受诊察。根据情况接受检查和治疗等。

#### ③ 结算

诊察结束后，在等待室里等候，叫到自己的名字以后在收费窗口缴费。（医疗费用一般是现金结算，但是也有一部分医疗机构可以刷卡。）

根据情况预约下次的治疗时间。

#### ④ 取药

在缴费的时候会拿到“处方笺”，然后到写有“调剂药局”标志的药店拿药。药剂师会说明药的服用方法。药的费用在药店另行支付。

\* “复诊”时，需要向前台的人出示初诊时领到的诊察券。之后的就诊方法和初诊时一样。

### (3) 急救的情况下

急病、重伤、交通事故的情况下，请拨打“119”叫救护车。一般的家庭电话、手机、PHS电话或者公共电话都可以拨打119。轻伤或者生病等，能自行前往医院时，请打车或者开车。

### ○呼叫救护车方法

1. 拨打119，首先说明“急救”。
2. 告知对方需要救护车的地点。（不知道地址时，请告知对方附近的大型建筑物等标志。）
3. 简单说明患者的症状（谁，年龄，症状，原因等）。
4. 告知对方打电话人的名字和电话号码。



### 3 産婦人科問診票(中国語版)



次の問診票は、NPO 法人国際交流ハーティ港南台、財団法人かながわ国際交流財団が協働作業を通して作成したものです。

現在、10診療科目(眼科、外科、産婦人科、歯科、耳鼻咽喉科、小児科、整形外科、内科、脳神経外科、皮膚科)、17言語(インドネシア語、英語、カンボジア語、スペイン語、タイ語、タガログ語、中国(北京)語、ハングル語、ベトナム語、ペルシャ語、ポルトガル語、ラオス語、ロシア語、フランス語、ドイツ語、アラビア語、クロアチア語)で作成されています。

この多言語問診票は、隨時更新されますので、最新のものは、多言語医療問診票ホームページ  
<http://www.k-i-a.or.jp/medical/>でご確認ください。



### 3 妇产科问诊票（中文版）



下面的问诊票是由 NPO 法人国际交流哈提港南台、财团法人神奈川国际交流财团共同合作制成的。目前有 10 个诊疗项目(眼科、外科、妇产科、牙科、耳鼻咽喉科、儿科、整形外科、内科、脑神经外科、皮肤科)，17 种语言(印度尼西亚语、英语、柬埔寨语、西班牙语、泰国语、他加禄语、汉语、韩语、越南语、波斯语、葡萄牙语、老挝语、俄语、法语、德语、阿拉伯语、克罗地亚语)的问诊票。

因多种语言问诊票不断更新，最新资料请登录网页进行确认。

[http://www.k-i-a.or.jp/medical/。](http://www.k-i-a.or.jp/medical/)

妇产科问诊表 (一)  
産婦人科問診票 (一)

年      月      日

姓名 名前	性别 <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	年齢
住址 住所	电话 電話	
是否持有健康保险证	健康保険を持つていますか	
<input type="checkbox"/> 有 はい	<input type="checkbox"/> 没有 いええ	
国籍		

有何症状? どうしましたか			
<input type="checkbox"/> 怀孕 妊娠	<input type="checkbox"/> 月经异常 生理の異常	<input type="checkbox"/> 外阴搔痒 性器のかゆみ	
<input type="checkbox"/> 腹痛	<input type="checkbox"/> 白带异常 おりもの異常	<input type="checkbox"/> 异常出血 不規則の出血	
<input type="checkbox"/> 息肉 ポリープ	<input type="checkbox"/> 卵巢囊肿 卵巣のう腫	<input type="checkbox"/> 久婚不孕 不妊症	
<input type="checkbox"/> 贫血 貧血	<input type="checkbox"/> 子宫肌瘤 子宮筋腫	<input type="checkbox"/> 涂片检查 がん検診	
<input type="checkbox"/> 其他 その他			
有关月经的既往史 月経について			
初潮年龄 初めて生理があつたのはいつですか	岁 才		
闭经年龄 閉経年齢	岁 才		
月经是否规律 生理は順調ですか	<input type="checkbox"/> 是 はい	<input type="checkbox"/> 否 いええ	
一个周期 周期について	<input type="checkbox"/> 28天 28日型	<input type="checkbox"/> 30天 30日型	
	<input type="checkbox"/> 天 何日型	<input type="checkbox"/> 无规律 不順	
持续时间 持続期間	天 日		
月经量 <input type="checkbox"/> 多	<input type="checkbox"/> 少	<input type="checkbox"/> 一般	
是否痛经 生理痛について			
<input type="checkbox"/> 无 なし			
<input type="checkbox"/> 有 あり	<input type="checkbox"/> 下腹部剧痛 <input type="checkbox"/> 腰部疼痛 <input type="checkbox"/> 其他 その他		
最后一次月经 最終月経は			
始于 _____ 年 _____ 月 _____ 日から			
共 _____ 天 日間			

妊娠史 妊娠歴	<input type="checkbox"/> 正常分娩 _____ 次 回
怀孕 _____ 次	<input type="checkbox"/> 分娩 _____ 次回 <input type="checkbox"/> 异常分娩異常分娩 _____ 次回
	<input type="checkbox"/> 自然流产 _____ 次回
	<input type="checkbox"/> 流产 _____ 次回 <input type="checkbox"/> 人工流产人工中絶 _____ 次回
<input type="checkbox"/> 其他 その他 ( <input type="checkbox"/> 宫外孕 子宮外妊娠 <input type="checkbox"/> 葡萄胎 泡状奇胎 )	

是否接受过子宫涂片检查? がん検診を受けたことがありますか	<input type="checkbox"/> 无 なし	<input type="checkbox"/> 有 あり → 年      月      日
-------------------------------	-------------------------------	---

家族病史 家族の病歴		年齢	健康	不健康	遗传性疾病	高血压病	糖尿病	癌症	
父亲		<input type="checkbox"/>							
母亲		<input type="checkbox"/>							
兄弟		<input type="checkbox"/>							
姐妹 姉妹		<input type="checkbox"/>							
丈夫 夫		<input type="checkbox"/>							
子女 子供		<input type="checkbox"/>							

**妇产科问诊表（二）**  
**産婦人科問診票（二）**

是否有药物或食物过敏史	薬や食物でアレルギーを生じることがありますか		
<input type="checkbox"/> 无 いいえ	<input type="checkbox"/> 有 はい→	<input type="checkbox"/> 药物 薬	<input type="checkbox"/> 食物 食物
<input type="checkbox"/> 其他 その他			
是否正在服药?	現在毎日飲んでいる薬がありますか		
<input type="checkbox"/> 否 いいえ			
<input type="checkbox"/> 是 はい→	如隨身携带, 请给医生看一下 持つていれば見せてください		
迄今为止曾患过何种疾病?	今までにかかった病気はありますか		
<input type="checkbox"/> 肠胃病 胃腸の病気	<input type="checkbox"/> 肝脏病 肝臓の病気	<input type="checkbox"/> 心脏病 心臓の病気	
<input type="checkbox"/> 肾脏病 腎臓の病気	<input type="checkbox"/> 结核病 結核	<input type="checkbox"/> 高血压 高血圧症	
<input type="checkbox"/> 糖尿病 糖尿病	<input type="checkbox"/> 甲状腺疾患 甲状腺の病気	<input type="checkbox"/> 哮喘 嘴喘	
<input type="checkbox"/> 艾滋病 エイズ	<input type="checkbox"/> 其他 その他	喘息	
所患疾病是否已治愈?	その病気は治りましたか		
<input type="checkbox"/> 否 いいえ	<input type="checkbox"/> 是 はい		
是否接受过手术治疗?	手術をうけたことがありますか		
<input type="checkbox"/> 否 いいえ	<input type="checkbox"/> 是 はい		
是否接受过输血?	輸血をうけたことがありますか		
<input type="checkbox"/> 否 いいえ	<input type="checkbox"/> 是 はい		



## 4 知つておくと便利なウェブサイト 便民网站



サイト名	作成者	URL
多言語問診票 多语种就医问诊表	(財)かながわ国際交流財団 国際交流ハーティ港南台	<a href="http://www.k-i-a.or.jp/medical/">http://www.k-i-a.or.jp/medical/</a>
多言語医療問診システム M3(エムキューブ) 多语种医疗问诊翻译系统 M3	(特)多文化共生センターきょうと	<a href="http://sites.google.com/site/tabunkam3/">http://sites.google.com/site/tabunkam3/</a>
医療ハンドブック 医疗手册	おおいた国際交流プラザ	<a href="http://www.oitaplaza.jp/iryo/iryo_hand_e.pdf">http://www.oitaplaza.jp/iryo/iryo_hand_e.pdf</a>
多言語生活情報 医療編 多语种生活指南 医疗编	(財)自治体国際化協会	<a href="http://www.clair.or.jp/tagengo/">http://www.clair.or.jp/tagengo/</a>
外国人のための医療情報 多国语医疗情报	(財)茨城県国際交流協会	<a href="http://www.ia-ibaraki.or.jp/kokusai/soudan/medical/index.html">http://www.ia-ibaraki.or.jp/kokusai/soudan/medical/index.html</a>
NPO 法人 AMDA 国際医療情報センター AMDA 国际医疗情报中心	NPO 法人 AMDA 国際医療情報センター	<a href="http://amda-imic.com/">http://amda-imic.com/</a>
外国語が通じる医療機関 能够使用外语应对的医疗机构	山口県救急医療情報センター	<a href="http://www.qq.pref.yamaguchi.lg.jp/mi/ap/qq/sho/pwmedengsr01_002.asp">http://www.qq.pref.yamaguchi.lg.jp/mi/ap/qq/sho/pwmedengsr01_002.asp</a>
ママと赤ちゃんの サポートシリーズ 妈妈和宝宝的好帮手系列	多文化医療サービス研究会 -RASC-	<a href="http://www.rasc.jp/index.php?itemid=12">http://www.rasc.jp/index.php?itemid=12</a>
日本で出産を考える 外国人ママたちへ 为打算在日本分娩的外国妈妈们	(財)山梨県国際交流協会	<a href="http://www.yia.or.jp/foreign_residents/pregnancy_childbirth/index.html">http://www.yia.or.jp/foreign_residents/pregnancy_childbirth/index.html</a>
すこやかな妊娠と出産のために 为了健康的怀孕及分娩	厚生労働省	<a href="http://www.mhlw.go.jp/bunya/kodomoboshi-hoken10/dl/14.pdf">http://www.mhlw.go.jp/bunya/kodomoboshi-hoken10/dl/14.pdf</a>
SIA 多言語子育て情報 SIA 多种语言育儿信息 SIA	(財)滋賀県国際交流協会	<a href="http://www.s-i-a.or.jp/child/">http://www.s-i-a.or.jp/child/</a>
多言語版 救急時情報収集シート 多语种版 收集急救信息票	多文化共生センター兵庫	<a href="http://www.tabunka.jp/hyogo/119/">http://www.tabunka.jp/hyogo/119/</a>
メディカルハンドブック 医疗手册	(財)宮崎県国際交流協会	<a href="http://www.mif.or.jp/japanese/modules/content005/">http://www.mif.or.jp/japanese/modules/content005/</a>



# 外国人ママのための 妊娠・出産ガイド

※このガイドブックは、  
財団法人自治体国際化協会から  
助成を受け、作成したものです。

<企画・作成・協力>  
神尾 喜子  
山口大学医学部附属病院助産師  
酒井 恵子  
山口県立総合医療センター保健師  
中谷 智子  
山口市健康増進課保健師  
藤村 美都子  
青年海外協力隊 山口県OB会 副会長  
(中国・看護師・H13年度第2次隊)



<デザイン・レイアウト>  
山口県立大学国際文化学部文化創造学科  
「やまぐちの飾り」企画  
石川 智香子、小林 遥  
長井 優紀子、山尾 佑夏

(監修)  
山口県立大学国際文化学部文化創造学科  
地域文化創造論研究室  
准教授 斎藤 理

<イラスト>  
山口県立大学国際文化学部文化創造学科  
大田 晴香

<イラストアドバイザー>  
山口県立大学看護栄養学部看護学科  
岡本 郁実、福岡 里美、山下 祥子

<翻訳>  
山口県国際交流員 張 静  
高原 尚子、宇 芳

<発行>  
公益財団法人山口県国際交流協会  
〒753-0814山口県山口市吉敷下東4-17-1  
Tel:083-925-7353 Fax:083-920-4144  
e-mail:yiea@yiea.or.jp  
URL: <http://www.yiea.or.jp/>  
平成24年2月発行

<发行>  
公益财团法人山口县国际交流协会  
地址：山口县山口市吉敷下东 4-17-1，  
邮编：753-0814  
电话：083-925-7353 传真：083-920-4144  
邮箱：yiea@yiea.or.jp  
网址 <http://www.yiea.or.jp/>  
2012年2月发行

