

外国人ママのための 妊 娠 ・ 出 産 ガ イ ド

Guide to
Pregnancy/Childbirth
for Foreign Mothers



はじめに Introduction

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でもあります。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。

Welcome to Yamaguchi!

At Yamaguchi International Exchange Association, we provide interpretation/translation services dealing with everyday living, free lawyer consultations, Japanese language classes taught by volunteers and other various support services for foreigners to live comfortably in the prefecture. This guidebook was created to provide information on pregnancy, parenting and other services for foreign parents who are giving birth or raising a child in Yamaguchi Prefecture. It must be very difficult to live in a foreign country in general. Childbirth is something to be very thankful of and happy of, but it can be difficult to give birth and raise a child in a foreign country. It can also be very hard to find and understand most of this information in Japanese. We hope this pregnancy/parenting guidebook can provide you some assistance. Please contact us if you have any thoughts or comments.

Also, please contact us if you are having any troubles, not only in pregnancy or parenting.

You are not alone. We are happy to have you and your family join us in Japan.

We hope that giving birth in Japan will be of something special.

【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。

【Note】

The information listed is from December 2011.

Please be aware that some information may have changed.

【医療・保健行政関係の方へ】 <For Medical/Insurance Institutions>

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がご容赦ください。

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

Index



1 妊娠・出産から産後・育児期まで

Pregnancy/Childbirth to After Birth/Parenting

1

妊娠したかも?～病院で検査しましょう

Pregnant? - Getting an Exam at the Hospital

...p.4

2

「妊娠届出書」を保健センターへ提出

Turning in a Pregnancy Certificate
to the Public Health Center

...p.6

3

妊婦検診

Pregnancy Exam

...p.8

4

出産～出生届を役所へ提出

Birth ~ Turning in a Notification of Birth

...p.10

5

出産費用

Expenses

...p.12

6

乳児健康診査

Health Check-Up for Infants

...p.16

7

予防接種

Vaccinations

...p.16

8

幼児健康診査

Health Check-Up for Toddlers

...p.20



2 病院のかかり方、救急車の呼び方

Going to a Hospital, How to Call an Ambulance

...p.22



3 産婦人科問診票 (英語版)

Gynecologist Questionnaire (English)

...p.24



4 知っておくと便利なウェブサイト

Helpful Websites

...p.26

▼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(さいわいびし)」とも呼ばれ、「しあわせ」を意味します。

▼“Ouchi bishi” is a family crest of Ouchi who governed Yamaguchi. It is also called “Saiwai bishi” indicating “fortune” or “happiness” as the diamond shape resembles four petals of a flower.

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な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-kan.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と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 Pregnancy/Childbirth to After Birth/Parenting

1

Pregnant? – Getting an Exam at the Hospital.

If you think you might be pregnant, get an exam done at the gynecologist. Pregnancy/childbirth is not an illness, so * Public Health Insurance will not apply. Total cost will be on you, and should be about 6000yen to around 20,000yen. Some * hospitals require reservation, so please call beforehand.

Things to Bring: Public Health Insurance Card, money, a basal body temperature (BBT) chart if you have one

Your exam will include a urine test to determine if you are pregnant, measuring height, weight, blood pressure, a consultation, pelvic exam, and an ultrasound. Your pregnancy will be confirmed when we see your baby in its womb.

* Public Health Insurance

It is required for you to have public health insurance in Japan. There are two types to public health insurance – health insurance in which you join at work or national health insurance you register for at your local city office. Anyone planning on living in Japan for over a year must register for Japan's public health insurance. You do have to pay an insurance fee once you join, but you will only pay 30% of the cost when you get sick or injured. You can also get a refund when you give birth or when you have a costly hospital bill.

* Hospital

Please look at the following website to see a list of hospitals/clinics with a gynecologist.

(only in Japanese)

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

Advice Column

Choosing a Clinic

The clinic you will be giving birth in should fit your preferences (Female doctor, want to be in the same room as your baby, want your husband to be by your side during birth, want your older child to be able to spend the night during your stay, etc). Fees will be different depending on the clinic. Researching and comparing clinics is highly recommended. The distance from your house to the clinic is also a very important factor. Also, your doctor may recommend you to a bigger hospital if you have complications.

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みるため、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。

2

Turning in a Pregnancy Certificate to the Public Health Center

Once your pregnancy is confirmed, you will receive a Pregnancy Certificate from your hospital.

Fill in the required information to the person giving birth's municipal (must be living there and be registered as an alien) * public health center.

When you turn in your Pregnancy Certificate to the health center, you should receive a “* Mother and Child Health Handbook,” “* Pregnancy Health Check Form,” “* Infant Health Check Form,” and a “* Vaccination Set (paperwork for vaccinations).”

* Health Center

A health center is a facility that offers health services such as consultations, advice, and check-ups to residents. You can talk to the health center about any problems or questions regarding pregnancy, worries about after giving birth, parenting, etc.

A public health nurse or midwife can help you through pregnancy, after birth, and parenting problems and other worries through phone calls, walk-ins, and home visits.

The health center also offers classes for both the mother and father on pregnancy, childbirth, and parenting.

This link lists all health centers in the prefecture. (only in Japanese)

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

* Mother and Child Health Handbook

Your handbook is there to protect your health and your child's and to keep record of all the details of your pregnancy, childbirth, parenting, vaccinations, and health check-ups. It is also available in other languages (English, Hangul, Chinese, Thai, Tagalog, Portuguese, Indonesian, and Spanish).

* Pregnancy Health Check Form

Your health check will include getting measurements, blood test, blood pressure, urine test to check your health and your baby's health.

Pregnancy health checks are under public grant funding in cities/towns in the prefecture. Tests for the Pregnancy Health Check Form are free of cost.

* Infant Health Check Form

Your Infant Health Check Form will be filled out after birth so please store it away for safekeeping.

* Vaccination Set

The vaccination set will be used after birth so please store it away for safekeeping.

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。

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。

3

Pregnancy Exam

Have a pregnancy exam done regularly to check your health and your baby's. Sections included on your health check form can be done free of cost.

Things to Bring: Mother and Child Health Handbook, Pregnancy Health Check Form, Insurance Card, Money

* Please contact your local health center if you'd like to have your exam done outside the prefecture.

※Pregnancy exams are recommended once every 4 weeks during the early stage to 23 weeks, once every 2 weeks when you are 24–35 weeks pregnant, once a week from when you are 36 weeks pregnant. If your first exam is when you are 8 weeks pregnant, you should have a total of about 14 exams.

Q. Can I give birth at an OB/GYN even if I don't have any pregnancy exams done?

A. Unfortunately, we do have people come in to the hospital for the first time on an ambulance after their water broke. It is very difficult from the hospital's perspective because we don't know how far along the mother is, if she has any illnesses, and if there are any complications with the baby. It becomes very dangerous and difficult for both the mother and the baby, and hospitals that take in patients with no pregnancy exams are very limited. Please have a pregnancy exam done regularly.

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。

4

Birth – Turning in a Notification of Birth

Even if both parents are foreign, if the baby is born in Japan – a * Notification of Birth must be turned in. If the child does not have Japanese citizenship, he/she needs to * register as an alien (newly register), and * acquire a status of residence.

Things to Bring: Notification of Birth (receive from the hospital), Mother and Child Health Handbook, Inkan (if you don't have one, your signature is fine), Public Health Insurance Card (only those who apply), Alien Registration Card

*** Notification of Birth**

When a child is born in Japan: If both parents are foreign – both parents must go to wherever city/town hall they are registered as an alien or wherever city/town hall their child was born in within 14 days (includes the date of birth) to turn in a notification of birth. If one of the parents is Japanese – that parent must turn in a notification of birth to his/her or child's city/town of residence city/town hall.

Also, notify your home country if your child is born in Japan. Confirm instructions with your embassy or consulate.

*** Alien Registration (when your child is born)**

Please fill out paperwork at your residential city/town hall within 60 days of birth.

Things to Bring: Alien Registration Form (form is available at the city/town hall), Mother and Child Health Handbook

(A new resident registration system for foreign residents will start in July 2012 and the old alien registration act will be abolished.)

*** Acquiring Status of Residence**

For a child that was born in Japan but does not have Japanese citizenship to acquire status of residence, the

immigration bureau must be notified within 30 days of birth, and paperwork must be filled out. The child does not have to leave the country within 60 days.

Things to Bring: Application for Permission to Acquire Status of Residence, Mother and Child Health Handbook, both parents' passport or alien registration card

Q. Can a child born in Japan acquire Japanese citizenship?

A. Unlike the United States' "jus soli (right of soil)," Japan believes in "jus sanguinis (right of blood)" which means a parent has to have Japanese citizenship for the child to acquire Japanese citizenship.

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、50～80万円ぐらゐ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）から一時金が入り下りる制度です。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ので、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。

5

Expenses

Public health insurance does not apply when giving birth at a hospital in Japan; a normal pregnancy costs approximately 350,000 to 500,000yen. C-sections are covered by public health insurance, but it will cost 500,000 to 800,000yen for those who are not registered.

There are a variety of subsidy programs such as the

* **Childbirth and Parenting Payment Program.**

【Childbirth and Parenting Subsidy Programs】

*Childbirth and Parenting Payment Program

You can receive a subsidy from your or your husband's insurance (social insurance, national insurance, etc.) for pregnancy. The application period is from the day you give birth until 2 years later. Even if you have a miscarriage or stillbirth, it still applies as long as you are over 85 days pregnant.

The Childbirth and Parenting Payment Program is 420,000yen per child (if the hospital is under the obstetric healthcare plan) but it may change in the future. This program is available so mothers can give birth even if they don't have money (childbirth expenses are directly subsidized; most people have their

insurance groups pay directly to the hospital). You can choose this option or to have the money paid directly to you.

○Maternity Allowance

Mothers can receive a lump sum if their employer can't pay during maternal leave - amount must be of 42 days before delivery (98 days in the case of multiple fetuses) to 56 days after giving birth.

Amount: 2/3 of the indexed monthly earnings divided by 30

If you receive less from your employer of what you would receive for maternity allowance, you can still receive the difference.

○Parenting Leave Benefits

Parenting Leave permitted until two days before his/her 1st birthday (at most, 1 year and 6 months). During this period, you can receive 50% of your usual income for living and parenting costs. This is paid through employment insurance, so you must be paying for unemployment insurance and the 2 years before parenting, you must have been working more than 11 days out of the month for at least 12 months. You also cannot be self-employed. You also cannot leave parenting leave benefits if you don't take parenting leave and only take maternity leave. Paperwork will be filled out before taking parenting leave.

○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。

○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った場合に看護、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。

○Infant/Toddler Medical Fees Subsidy

This is a subsidy by municipalities to help children with medical fees while they are infants/toddlers and more likely to get sick.

Children who haven't started elementary school and are covered by health insurance whose parents' income levy for municipal tax is less than 136,700yen (before tax deductions) receive subsidies for medical expenses. Please contact the person-in-charge at your local city/town hall because subsidies differ depending on each city and town.

○Child Support Allowance

This allowance is provided to the person raising the child who does not have a mother or father due to divorce, death, etc. It is there to promote welfare for children and to assist stabilize living situations and with independence.

Depending on the income of the person raising the child and their family, amount received may differ.

Registering as an alien is one of the requirements, but there are circumstances where you may not be able to receive this allowance. Please contact your local city/town hall.

Information

Maternity Health Care Plan

If you give birth at a clinic under a Maternity Health Care Plan and your baby is born with severe cerebral palsy, not only will you receive an allowance in aid of taking care of him/her, but also an examination of the cause for cerebral palsy. There are requirements for the child regarding his/her weight when he/she was born, gestational age, and severity of cerebral palsy.

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

はしかや百日せきのように感染症の原因となるウィルスや細菌、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。

6

Health Check-Up for Infants

Have your baby receive a * health check-up at a pediatrician when he/she is 1 month, 3 months, and 7 months old. If you bring your Infant Health Check Form, the exam will be free of cost.

Things to Bring: Mother and Child Health Insurance Book, Infant Health Check Form

*** Health Check-Up for Infants**

The purpose of this health check is to find any hidden diseases/illnesses as quickly as possible and start treating it as soon as possible. This also includes checking their growth and development according to age, and finding out and trying to fix any problems regarding slow development. If there is anything on your mind, this is the perfect chance to talk to your doctor!

7

Vaccinations

Regularly scheduled * vaccinations within age limits are free. Vaccinations past the age limit will cost money. Have your child vaccinated earlier during the recommended ages. Consult your pediatrician for your child's immunization schedule and order.

Things to Bring: Mother and Child Health Handbook, Vaccination Set

*** Vaccinations**

Vaccinations are done to create resistance (immunity) to illnesses such as the measles or pertussis by creating a vaccine through weakening the causing bacteria and injecting it into the body to create resistance.

【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				

【Vaccination Schedule】

Type of Vaccine	Age Limit (Free of Cost)		Recommended Age	# of Vaccinations
BCG	Less than 6 months old			1
Polio	3 months – up to 7 1/2 years		3 months – 18 months	2 (a break of at least 41 days in between)
Diphtheria (D)/ Pertussis (P)/ Tetanus (T)	1 st term	3 months – up to 7 1/2 years	3 months – 12 months	3 (20–56 day breaks in between)
	1 st term additional		(after 1 st 3 DPT shots) 12 months – 18 months	1 (at least a 6 month break after the first 3 DPT shots)
Diphtheria (D)/ Tetanus (T)	2 nd term	11 years – up to 13 years	11 years – up to 12 years	1
Measles	1 st term	1 year – up to 2 years	_____	1
	2 nd term	5 years – up to 7 years (during the year before elementary school (deadline: 3/31))	_____	1
Japanese Encephalitis	1 st term	6 months – up to 7 1/2 years	3 years – up to 4 years	2 (6–28 day break in between)
	1 st term additional		4 years – up to 5 years	1 (approximately a year after the 1 st shot)
	2 nd term	9 years – up to 13 years	9 years – up to 10 years	1
Influenza Type b (Hib)	2 months – up to 5 years		Starts from 2 months – 7 months	4–1 * depends on when child starts vaccine
Pneumonia				

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お渡し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・出産にかかった医療費以外も含まれます。

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。

8

Health Check-up for Toddlers

There will be a * health check-up for toddlers when your child is 1 year and 6 months – 3 years (or 3 years and 6 months) old. Procedures differ depending on your city/town so please contact the health center.

Some cities/towns offer dentist check-ups for parents while the child is getting his/her check-up.

*** Health Check-up for Toddlers**

The health check is for checking speaking ability and growth. This also includes checking eyesight, hearing at home. There will also be a dental check. The health check will be free if it is done during the assigned time period.

Information**Medical Fees Deduction (final income tax return)**

If medical fees for the entire family for one year (January 1st – December 31st) goes over 100,000yen but your income is less than 2,000,000yen (medical fees for the year are over 5% of your income) you can receive taxes back if you file a final income tax return. This includes fees that are not related to pregnancy and childbirth. This however, applies only after deducting 100,000yen, childbirth and parenting payment program costs, and life insurance. Receipts for every family member should be grouped into one, and turned in after receiving an application form at the tax office during the final income tax return period (around February – March).

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)でお金を払います。

(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。軽いケガや病気の時など、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 Going to the Hospital, How to Call an Ambulance



(1) Medical Institutions

Medical institutions can be divided into two; “hospitals” and “clinics.” In most cases, patients first go to the clinic for light symptoms, and if the patient needs surgery or to stay over, he/she is recommended to a hospital.

(2) Procedure at a Medical Institution (First time)

① Signing in

Tell the front desk that it is your first time (“Shoshin desu”) and if you have health insurance, show them your insurance card (“Kenko Hokensho”). Most hospitals and clinics will ask you to fill out a health form (symptoms you may have, medical history, etc.) at this time. Once you finish filling out the form, turn it in to the front desk and wait in the waiting room.

② Exam

Once your name is called, go into the examination room. Extra tests may be needed.

③ Payment

Wait in the waiting room after your examination. When your name is called, go up to the front desk to pay. (Most medical institutions ask for cash, but there are a few at which you can pay by credit card.) You can also reserve for your next appointment at this time if needed.

④ Receiving Medicine

Take your prescription that you received when paying to a pharmacy. Your pharmacist will instruct you on how to take your medicine. You will pay for your medicine (separate from doctor’s visit) here.

***If it is a follow-up appointment, turn in an examination ticket which you should have received at your first appointment. The rest is the same.**

(3) In Case of Emergency

Call for an ambulance by dialing 119 if there is a sudden illness, large injury, or accident involved. You can call for an ambulance through house phones, cell phones, PHS, and public telephones. If it is a small injury or illness, please use a taxi or your own car to get to a hospital.

○How to call for an Ambulance

1. Dial 119 and say “Kinkyuu desu (It’s an emergency).”
2. Tell him/her the address to where you need the ambulance (if you don’t know the address, describe to him/her any large buildings or landmarks).
3. Describe symptoms of the illness (also, who, his/her age, how he/she got ill, etc.).
4. Tell him/her your name and phone number (whoever is calling).



3 産婦人科問診票 (英語版)



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、随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 Gynecologist Questionnaire (English)



The following form was created by NPO International Community Hearty Konandai and Kanagawa International Foundation.

It is currently available in 10 clinical departments (ophthalmology, external medicine, gynecology, dentistry, otolaryngology, pediatrics, orthopedic surgery, internal medicine, neurosurgery, dermatology) and in 17 languages (Indonesian, English, Cambodian, Spanish, Thai, Tagalog, Chinese (Beijing dialect), Hangul, Vietnamese, Persian, Portuguese, Laotian, Russian, French, German, Arabic, Croatian).

This form may be updated at any time, so please check this website for the most current version: <http://www.k-i-a.or.jp/medical/>

OBSTETRICS and GYNECOLOGY

産婦人科問診票

Check (✓) all corresponding answers.

year 年 month 月 day 日

Name 名前 Date of birth: 生年月日 ____ year 年 ____ month 月 ____ day 日

Address 住所 Phone 電話

Do you have health insurance? 健康保険を持っていますか?

☐ No 無☐ Yes 有

Nationality 国籍

Language 言葉

What is wrong with you? どうしましたか

☐ pregnancy 妊娠☐ irregular period 月経異常☐ vaginal discharge おりもの☐ stomachache 腹痛☐ irregular genital bleeding 不正性器出血☐ polyp ポリープ☐ oophoroma 卵巣のう腫☐ vaginal itching 性器のかゆみ☐ uterine leiomyoma 子宮筋腫☐ pap smear がん検診☐ sterility 不妊症☐ others その他

Menstrual history 月経について

* When did your first period start? 初めて生理があったのはいつですか

age ____ years 歳

* When was your menopause? 閉経はいつですか

age ____ years 歳

* Are periods regular? 生理は順調ですか

☐ No いいえ☐ Yes はい

* Intervals 周期について

☐ 28days 28日型☐ 30days 30日型☐ ____ days 日型☐ irregular 不順

* Periods 持続期間

last ____ days. 日間

* Menstrual flow 生理の量

☐ heavy 多い☐ normal 普通☐ light 少ない

* Do you suffer from any pain during your period? 生理痛

☐ No 無☐ Yes 有

* Date of your last period. 最終月経はいつですか

____ month 月 ____ day 日

History of pregnancy 妊娠歴

☐ pregnancy 妊娠 → ____ times 回☐ delivery 分娩 → ____ times 回☐ normal 正常分娩

____ times 回

☐ abnormal 異常分娩

____ times 回

☐ miscarriage 流産 → ____ times 回☐ natural abortion 自然流産

____ times 回

☐ artificial abortion 人工流産

____ times 回

☐ others その他 →☐ ectopic pregnancy 子宮外妊娠☐ hydatidiform mole 胎状奇胎

Do you want to deliver your infant at this hospital? 妊娠の方は当院でのお産を希望しますか

☐ No いいえ☐ Yes はい

Have you ever been allergic to medication or food? 薬や食物等でアレルギーを生じたことがありますか

☐ No 無☐ Yes 有 →☐ medication 薬☐ food 食物☐ others その他

Are you presently taking medication? 現在飲んでいる薬はありますか

☐ No 無☐ Yes 有 →

If you have any with you now, please show them to me. 持っていれば見せてください

Have you ever had a pap smear? がん検診を受けたことがありますか

☐ No いいえ☐ Yes はい →

____ year 年 ____ month 月 ____ day 日

What illnesses have you had in the past? 過去にどのような病気をしましたか

☐ stomach and intestinal disorder 胃腸の病気☐ liver disease 肝臓の病気☐ heart disease 心臓の病気☐ kidney disease 腎臓の病気☐ tuberculosis 結核☐ high blood pressure 高血圧症☐ diabetes 糖尿病☐ asthma 喘息☐ AIDS エイズ☐ thyroid problem 甲状腺の病気☐ venereal disease 性病☐ others その他

Have you ever had any operations? 手術を受けたことがありますか

☐ No いいえ☐ Yes はい

Have you ever had a blood transfusion? 輸血を受けたことがありますか

☐ No いいえ☐ Yes はい

Family's medical history : Fill out family's age and check(✓) any diseases they had.

家族の病歴

	age 年齢	healthy 健康	not healthy 健康でない	hereditary disease 遺伝病	high blood pressure 高血圧	diabetes 糖尿病	cancer 癌
father 父		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
mother 母		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
brothers 兄弟		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
sisters 姉妹		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
husband 夫		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
children 子供		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

produced by 国際交流ハートイ港南台 directed by DIGITALIUM projects!!・Illusion Mill

担当医・支援者の方々へ

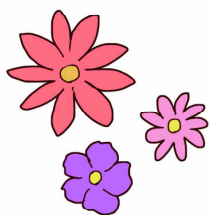
この問診票は、在日外国人支援ボランティアによって作成されたものを、支援者のネットワークを通じて、無料で配布しているものです。翻訳に関しては、できる限りの正確さをきしたつもりですが、間違い等が見つかりましたら随時修正版を下記インターネットサイトに配信しております。またインターネットサイトには、これ以外の科目や言語の問診票、医師制度情報などがありますので、必要に応じてご利用ください。また、翻訳の間違いや、追加したほうがいい質問事項等がありましたら下記のサイトにメールで情報をいただければ幸いです。

4 知っておくと便利なウェブサイト Helpful Websites

サイト名	作成者	URL
多言語問診票 Multilingual Medical Questionnaire	(財)かながわ国際交流財団 国際交流ハーティ港南台	http://www.k-i-a.or.jp/medical/
多言語医療問診システム M3 (エムキューブ) Medical Interview Sheet Translation System M3	(特)多文化共生センターきょうと	http://sites.google.com/site/tabunkam3/
医療ハンドブック Medical Handbook for Foreign Residents	おおいた国際交流プラザ	http://www.oitaplaza.jp/iryo/iryo_hand_e.pdf
多言語生活情報 医療編 Multilingual Living Information	(財)自治体国際化協会	http://www.clair.or.jp/tagengo/
外国人のための医療情報 Medical Handbook	(財)茨城県国際交流協会	http://www.ia-ibaraki.or.jp/kokusai/soudan/medical/index.html
NPO 法人 AMDA 国際医療情報センター AMDA International Medical Information Center	NPO 法人 AMDA 国際医療情報センター	http://amda-imic.com/
外国語が通じる医療機関 Medical Facilities that understand Foreign Languages	山口県救急医療情報センター	http://www.qq.pref.yamaguchi.lg.jp/mi/ap/qq/sho/pwmedengsr01_002.asp
ママと赤ちゃんのサポートシリーズ A Guide for New Mothers & Newborn Babies	多文化医療サービス研究会 -RASC-	http://www.rasc.jp/index.php?item_id=12
日本で出産を考える 外国人ママたちへ Guidebook for the non-Japanese who are pregnant and planning to deliver in Japan	(財)山梨県国際交流協会	http://www.yia.or.jp/foreign_residents/pregnancy_childbirth/index.html
すこやかな妊娠と出産のために For your Well-being during Pregnancy and Delivery	厚生労働省	http://www.mhlw.go.jp/bunya/kodomo/boshi-hoken10/dl/02.pdf
SIA 多言語子育て情報 SIA Multilingual Child-Raising Information	(財)滋賀県国際交流協会	http://www.s-i-a.or.jp/child/
多言語版 救急時情報収集シート Multilingual Format on Emergency	多文化共生センター兵庫	http://www.tabunka.jp/hyogo/119/
メディカルハンドブック Medical Handbook	(財)宮崎県国際交流協会	http://www.mif.or.jp/japanese/modules/content005/

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 斉藤 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 ホヅミ イノウエ

<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

<Issued by>

Yamaguchi International Exchange Association
4-17-1 Yoshiki Shimohigashi,
Yamaguchi City, Yamaguchi Prefecture -
753-0814
Tel:083-925-7353 Fax:083-920-4144
e-mail:yiea@yiea.or.jp
URL: <http://www.yiea.or.jp/>
Issued February 2012