



にほん しゅっさん こそだ がいこくじんおや
日本で出産・子育てする外国人親のみなさんへ



为在日本分娩育儿的外国人父母

Gửi các bậc cha mẹ ngoại quốc sinh con và nuôi dạy tại Nhật Bản

Para sa mga dayuhang magulang na manganganak at magpapalaki ng anak sa Bansang Hapon



日本では、子どもが生まれる親と生まれてくる子どもが安心して生活するために、たくさん
の手当やサポート制度があります。妊娠から出産の時そして育児までずっとあなたに関
わるのが保健福祉センターの保健師や助産師です。

このパンフレットでは、あなたが出産を迎えるために知っておくと助かることをお知らせ
します。子育てのサポート制度を活用して安心して出産と子育てをしてください。

1. 妊娠がわかたら _____ p.4
2. 出産に向けた準備 _____ p.6
3. 出産 _____ p.8
4. 育児 _____ p.10
5. 出産と子育てにかかわるお金の補助 _____ p.12
6. 役立つ情報 _____ p.14

保健福祉センターとは？

あなたが住んでいる区に一つずつあり、出産や育児についての医療知識と経験をも
つ保健師があなたをサポートします。妊娠中不安なこと、お金のこと、家族のこと、
気持ちが落ち込むとき、日本の出産・子育てのしくみなど何でも相談してください。
一緒に考えてくれる保健師がいつもいます。センターの名前は自治体によって異なる
場合もあります。



在日本，为了让父母和即将出生的孩子安心生活，有许多补助和支援制度。从怀孕到分娩，并且到育儿阶段可以为您提供帮助的是保健福祉中心的保健师和助产士。

本手册向您提供在准备分娩时所需的有用信息。为了准备分娩育儿，请您积极利用育儿支援制度，熟知能够帮助您的人。

1. 知道怀孕时 _____ p.4
2. 为分娩做准备 _____ p.6
3. 分娩 (shussan, 出産) _____ p.8
4. 育儿 _____ p.10
5. 有关分娩以及育儿 (kosodate, 子育て) 的经济方面的援助 _____ p.12
6. 有益的信息 _____ p.14

什么是保健福祉中心 (hoken fukushi sentaa, 保健福祉センター) ？

您所居住的区域有一个保健福祉中心，该中心的保健师在分娩和育儿方面具有丰富的经验和医疗知识，他们可以帮助您。

怀孕期间您所担心的事情，例如经济方面的事、家庭方面的事，或者在情绪低落时，以及有关在日本的分娩和育儿的制度等，无论什么事都可以咨询。保健师会与您一起考虑各种问题。福祉中心的名称，各个自治体会有所不同。



Tại Nhật Bản, có nhiều chế độ hỗ trợ và trợ cấp để trẻ em và cha mẹ có được cuộc sống an toàn. Nhân viên y tế của trung tâm phúc lợi y tế và nữ hộ sinh sẽ tiếp xúc với các mẹ từ khi mang thai cho đến khi sinh đẻ và nuôi dạy con.

Tờ tập này thông báo những điều giúp ích cho các mẹ chuẩn bị sinh con. Để sinh đẻ và nuôi dạy con, các mẹ hãy biết chế độ và người giúp đỡ trong việc nuôi dạy con.

1. Nếu biết mang thai p.5
2. Chuẩn bị sinh đẻ p.7
3. Sinh đẻ (shussan, 出産) p.9
4. Nuôi dạy con p.11
5. Hỗ trợ tiền liên quan đến sinh đẻ và nuôi dạy (kosodate, 子育て) p.13
6. Những thông tin hữu ích p.15

Trung tâm phúc lợi y tế (hoken fukushi sentaa, 保健福祉センター) là gì?

Trong quận nơi quý vị đang sinh sống sẽ có một cơ quan, và nhân viên y tế có kinh nghiệm và kiến thức y liệu sẽ hỗ trợ quý vị về sinh đẻ và nuôi dạy con. Quý vị có thể tư vấn ở mọi vấn đề, như bất an trong khi mang thai, tiền bạc, gia đình, bị trầm cảm, hệ thống sinh đẻ và nuôi dạy con ở Nhật. Lúc nào cũng có nhân viên y tế cùng với quý vị suy nghĩ. Tên trung tâm sẽ khác nhau tùy theo hành chính địa phương.



Maraming serbisyo at programa sa bansang Hapon na sumusuporta sa mga magulang at sanggol. Mula sa pagbubuntis, panganganak at pagpapalaki sa anak ay may midwife at pampublikong nars na nagmumula sa sentro ng pampublikong kalusugan at kapakanan na tutulong sa inyo.

Ang pamphlet na ito ay naglalaman ng mga impormasyon tungkol sa mga programa at serbisyonng kakailanganin ninyo. Alamin and sistema at kilalanin ang mga taong makakatulong sa inyo upang maging panatag ang pagbubuntis, panganganak at pagpapalaki sa inyong anak.

1. Kapag nalaman mong buntis ka p.5
2. Paghahanda sa iyong panganganak p.7
3. Panganganak (shussan, 出産) p.9
4. Pagpapalaki ng Anak p.11
5. Pinansiyal na tulong sa panganganak at pagpapalaki ng anak (kosodate, 子育て) p.13
6. Mapapakinabangang Impormasyon p.15

Ano ang sentro ng pampublikong kalusugan at kapakanan (hoken fukushi center, 保健福祉センター) ?

Mayroon nito sa bawat distrito ng lungsod. Dito matatagpuan ang mga pampublikong nars (hokenshi) at midwife na may karanasan at kaalaman sa pagbubuntis at pag-aalaga ng bata na susuporta sa inyo. Kung may tanong o problema ka tungkol sa pera, relasyon sa pamilya, depresyon, sistema ng panganganak o paano mag-alaga ng bata, huwag mag-atubiling magtanong sa pampublikong nars. Ang pangalan ng sentro ay nag-iiba depende sa lungsod.

1. 妊娠がわかったら

1) 出産する産婦人科を決めましょう。

出産の予約は10週目ぐらいまでにしましょう。それ以後は分娩の予約をとることが難しいので、妊娠がわかったらできるだけ早く病院に行きましょう。

出産するためのお金がない人は出産に関係する助成(→p.12)があります。

産婦人科がどこにあるか分からない時は、今あなたが住んでいる区の保健福祉センターで保健師に相談してください。

2) 「妊娠届」を保健福祉センターに出しましょう。

出産に関する役に立つ情報や母子手帳、予防接種手帳、妊婦健康診査の無料受診券がもらえます。保健師と出会える機会です。できるだけあなたが行ってください。

■行く場所：あなたが今住んでいる区の保健福祉センター

■必要なもの：在留カード

母子手帳とは？

お母さんとお子さんの健康状態を記録する大切な手帳です。妊娠中産婦人科に行く時、子どもが生まれてから健診や診察を受ける時に必ず持って行きましょう。

大阪市では、中国語、ハングル、ベトナム語、タガログ語、タイ語、インドネシア語、英語、スペイン語、ポルトガル語版の母子手帳を無料で配布しています。母国に帰った時に子どもが病気をしたり、予防接種を受けたりした時の記録を書くのにも役立つのでもらいましょう。



1. 知道怀孕时

1) 请决定在哪个妇产科分娩 (san-fujin ka, 産婦人科)

预约分娩，最好在怀孕第10周左右之前进行。在这以后再
进行预约会比较困难，如果知道已怀孕，请尽快去医院就
诊。

针对无分娩费用的人，可提供相关补助金 (p.12)。

如果不知道哪里有妇产科，请您向您所居住地区保健福祉中
心的保健师咨询。

2) 请向保健福祉中心提交怀孕登记 (ninshin todoke, 妊娠
届)

可以领取母子手册 (boshi techou, 母子手帳)、预防接种
手册 (yobou sesshu techou, 予防接種手帳)、孕妇健康检
查 (ninpu kenkou shinsa, 妊婦健康診査) 的免费诊察券
(muryou jushinken, 無料受診券)，保健福祉中心还会向您
提供一些关于分娩的有益信息。这也是一个和保健师见面
的机会。请您直接去见支援育儿的保健师。

· 提交场所：您所居住区域的保健福祉中心

· 所需材料：在留卡

什么是母子手册？

母子手册是一本记录妈妈和孩子的健康状况的重要手册。怀孕期间去妇产科就诊，或者孩子出生后接受体检或就
诊时，一定要携带该手册。大阪市免费发放汉语、韩语、越南语、他加禄语、泰语、印尼语、英语、西班牙语、
葡萄牙语的母子手册。回到母国后，孩子生病或接受预防接种时，也可以记录在该手册，以便查询。

1. Nếu biết mang thai.



1) Hãy quyết định khoa phụ sản (san-fujin ka, 産婦人科) để sinh đẻ.

Hãy đăng ký sinh cho đến khi thai khoảng 10 tuần.

Vì sau thời gian đó sẽ khó đăng ký sinh, nên khi biết mang thai hãy cố gắng đi bệnh viện sớm.

Có hỗ trợ sinh đẻ dành cho người không có tiền sinh đẻ (p.13).

Khi không biết khoa phụ sản ở đâu, xin hỏi nhân viên y tế ở trung tâm phúc lợi y tế trong quận nơi quý vị đang sinh sống.

2) Hãy nộp giấy khai báo mang thai (ninshin todoke, 妊娠届) đến trung tâm phúc lợi y tế.

Quý vị sẽ nhận được phiếu thăm khám thai miễn phí (ninpu kenkou shinsa no muryou jushin-ken, 妊婦健康診査の無料券), sổ tay tiêm chủng trẻ em (yobou sesshu techou, 予防接種手帳), sổ tay mẹ con (boshi techou, 母子手帳) và những thông tin liên quan đến sinh đẻ. Là cơ hội gặp gỡ nhân viên y tế. Hãy đến gặp trực tiếp nhân viên y tế, người sẽ giúp quý vị nuôi dạy con.

- Nơi đến: Trung tâm phúc lợi y tế trong quận nơi quý vị đang sinh sống.
- Đồ cần thiết: Thẻ cư trú

Sổ tay mẹ con là gì?

Là sổ tay quan trọng, ký lục lại tình trạng sức khỏe của mẹ và con. Cần mang theo khi thăm khám thai tại khoa phụ sản hay khi khám bệnh và kiểm tra sức khỏe của em bé từ sau khi sinh.

Tại thành phố Osaka có phát sổ tay mẹ con miễn phí, bằng tiếng Trung Quốc, tiếng Hàn Quốc, tiếng Việt Nam, tiếng Phi líp pin, tiếng Thái Lan, tiếng In đô nê xi a, tiếng Anh, tiếng Tây Ban Nha và tiếng Bồ Đào Nha. Sổ tay mẹ con có những thông tin hữu ích, có thể ký lục khi tiêm chủng hay khi về nước con bị bệnh.



1. Kapag nalaman mong buntis ka



1) Pumili ng OBGYN (san-fujin ka, 産婦人科)

Mas mainam na ipa-reserba ang panganganak sa ika-10 linggo ng iyong pagbubuntis. Mas mahirap na itong gawin pagkalampas ng 10 linggo.

Kaya maiging magpunta agad sa isang OBGYN kapag nalaman mong buntis ka na.

May tulong pinansiyal (p.13) para sa mga hindi kayang bayaran ang gastusin sa panganganak.

Kapag hindi mo alam kung saan makahahanap ng doktor, magtanong sa pampublikong nars sa malapit na sentro ng pampublikong kalusugan at kapakanan.

2) Pagbigay-alam ng pagbubuntis (ninshin todoke, 妊娠届) sa sentro ng pampublikong kalusugan at kapakanan

Upang makatanggap agad ng mga serbisyo, tulad ng mga impormasyon sa panganganak, Talaan ng Kalusugan ng Mag-ina (boshi techou, 母子手帳), Talaan ng Bakuna (yobou sesshu techou, 予防接種手帳) at libreng tiket (muryou jushinken, 無料受診券) ng Pagsusuri ng Kalusugan habang Buntis (ninpu kenkou shinsa, 妊婦健康診査). Pagkakataon mo din ito na kilalanin ang nars na tutulong sa inyo sa pagpapalaki sa inyong anak.

- Lugar: Sentro ng pampublikong kalusugan at kapakanan ng tinitirhang distrito
- Kailangang Dalhin: Residence Card

Ano ang Talaan ng Kalusugan ng Mag-ina ?

Dito nakatala ang mga importanteng impormasyong pangkalusugan ng ina at sanggol. Lagi itong dalhin tuwing magpapatingin sa doktor habang buntis at sa pagpapa-checkup ng sanggol pagkapanganak. Sa lungsod ng Osaka, ang boshi techo ay naisalin sa mga wikang Chinese, Korean, Vietnamese, Filipino, Thai, Indonesian, English, Spanish at Portuguese. Pag bumisita sa sariling bansa, madali itong magamit upang itala ang pagpapagamot o pagpapabakuna ng bata dahil nakasalin na ito sa sariling wika.

2. 出産に向けた準備

1) 妊婦健康診査

登録された病院や助産所で、出産前の健査を14回分無料で受けることができます。

母子健康手帳と一緒に、妊婦健康診査を受けるのに必要な受診券をお渡しします。

2) 妊婦歯科健診

出産までの間に歯科健診を1回無料で受けることができます。

妊婦健康診査とは？

妊娠期に定期的に健診を受けることでお母さんの健康状態と赤ちゃんの発育状態を常にチェックします。それは妊娠期を安心して安全に過ごすために大切です。健診でお母さんや赤ちゃんに異常が見つかった場合でも、早い時期に適切な対応を取ることができます。特に貧血、妊娠高血圧症候群、妊娠糖尿病などの病気は赤ちゃんの発育にもお母さんの健康にも悪影響を及ぼすため定期的に検査しておくことが大切です。



2. 为分娩做准备

1) 孕妇健康检查 (ninpu kenkou shinsa, 妊婦健康診査)

在您登录的医院或助产院可免费接受14次产前健康检查。

在发母子手册时，同时发孕妇健康检查所需的受诊券。

2) 孕妇牙科检查 (ninpu shika kenshin, 妊婦歯科健診)

到分娩为止可以免费接受一次牙科检查。

什么是孕妇健康检查？

怀孕期间接受定期健康检查，可以及时了解母亲的健康状况和胎儿的发育状况。为了安心地安全地度过怀孕期，定期检查极为重要的。

在检查过程中一旦发现母亲或胎儿有异常，可以及时地采取正确措施。尤其是贫血，妊娠高血压综合征，妊娠期糖尿病等疾病会给胎儿的发育以及母亲的健康带来很大的危害，因此接受定期检查是极为重要的。

2. Chuẩn bị sinh đẻ.



1) Thăm khám thai (ninpu kenkou shinsa, 妊婦健康診査).

Có thể nhận thăm khám miễn phí 14 lần trước khi sinh tại bệnh viện và trạm hộ sinh đã đăng ký.

Để thăm khám thai, sẽ giao phiếu khám cần thiết cùng với sổ tay mẹ con.

2) Khám nha khoa khi mang thai (ninpu shika kenshin, 妊婦歯科健診).

Cho đến trước khi sinh, có thể khám nha khoa miễn phí 1 lần.

Thăm khám thai là gì?

Theo việc thăm khám thai định kỳ có thể thường xuyên kiểm tra tình trạng sức khỏe của mẹ và tình trạng phát triển của thai nhi. Để trải qua thai kỳ an tâm và an toàn thì điều đó rất quan trọng. Kể cả trường hợp phát hiện sự bất thường của mẹ và thai nhi thì cũng có thể ứng phó ở thời kỳ sớm. Nhất là những chứng bệnh như thiếu máu, cao huyết áp khi mang thai, bệnh tiểu đường khi mang thai v.v... sẽ gây ảnh hưởng xấu đến sức khỏe của mẹ và cả sự phát triển của thai nhi, vì vậy việc thăm khám định kỳ rất quan trọng.



2. Paghahanda sa iyong panganganak



1) Pagsusuri ng kalusugan habang buntis (ninpu kenkou shinsa, 妊婦健康診査)

Maari kang makatanggap ng hanggang 14 na beses na LIBRENG checkup sa mga nakatakdang ospital o klinika ng midwife. Ibigay ang mga tiket na kakailanganin para sa libreng checkup kasabay ng iyong boshitecho.

2) Pagsusuri ng ngipin habang buntis (ninpu shika kenshin, 妊婦歯科健診)

Mayroon ding isang libre na pagbisita sa dentista bago manganak.

Bakit kailangang magpasuri ng kalusugan (checkup) habang nagbubuntis?

Upang masubaybayan ang kondisyon ng kalusugan ng ina at sanggol sa sinapupunan. Importante na magkaroon ng panatag at maayos na pagbubuntis. Kapag may natuklasang problema sa regular na checkup, mas madali itong mabigyan ng maagang solusyon upang maiwasan ang kumplikasyon at masamang epekto sa ina at sanggol. May mga karamdaman tulad ng anemia, alta-presyon at diabetes na makaapekto sa paglaki ng sanggol sa sinapupunan, kaya napaka-importante ang regular na checkup habang nagbubuntis.

3. 出産

子どもが生まれた後に区役所や領事館で手続きを行う必要があります。

1) 出産したら、「出生届」を出しましょう。

子どもが生まれて14日以内に、お父さんかお母さんが子どもの名前を登録するために区役所の住民課に「出生届」を出しましょう。

も
持っていくもの：

びょういん しゅつしょうしよめいしよ
病院でもらう出生証明書

ぼ しけんこうてちよう
母子健康手帳

2) 子どもに関する色々な手続き

「出生届」を出したら子どもに関するサービスを利用するための手続きもしましょう。

例えば、子どもの家庭訪問の手続き、児童手当の手続き、子どもの国民健康保険加入手続き、子どもの医療費の助成手続きなどです。これらの手続きをしていないとサービスを受けることができません。出生届を出す時は、時間に余裕を持って行きましょう。

3) 子どもの親が両方とも外国籍の場合

お母さんとお父さんの両方とも外国籍の場合は、子どもが日本で生まれても外国籍です。区役所で出生届を出した後に子どもが生まれてから30日以内に入国管理局で赤ちゃんの在留資格申請をしてください。両親の国の領事館にも子どもの出生を届けてください。

4) 子どもの親が日本国籍と外国籍の場合

子どもの親が1人は日本国籍で1人は外国籍の場合、区役所で届ける出生届は日本への届けです。外国籍の手続きは、外国籍の親の大使館領事部または領事館に届けてください。登録に必要な書類などは領事館に聞いてください。



3. 分娩

孩子出生后，要去区役所或领事馆办理相关手续。

1) 分娩后要提交“出生届 (shusshou todoke)”

在孩子出生后的14天以内，要向区役所住民课 (juumin-ka, 住民課) 提交“出生届”登记孩子的姓名。

所需材料：

- 医院开的出生证明书 (shusshou shoumeisho, 出生証明書)
- 母子健康手册

2) 办理针对孩子的相关福利等各手续

提交“出生届”后，办理有关孩子的福利等相关手续。例如保健师或助产士来家访的登记手续、领取儿童补助金的手续、孩子加入国民健康保险的手续、孩子的医疗费补助的手续等。如果没有办理以上各手续，就不能享受这些福利。因此去提交出生届时，请准备充分的时间来办理各种手续。

3) 孩子父母都是外国国籍时

父母都是外国国籍时，即使出生在日本，也不是日本国籍。在区役所提交出生登记后，在孩子出生的30天以内，请去入国管理局申请孩子的在留资格。另外还要向父母国籍的在日本领事馆提交孩子的出生登记。

4) 孩子父母的一方是日本国籍，另一方是外国国籍时

孩子父母的一方是日本国籍，另一方是外国国籍时，在区役所提交的出生登记是在日本国内的出生登记。申请外国国籍时，需向外籍父母方的在日本本国大使馆或领事馆提交申请，进行出生登记。办理手续所需的材料，请向领事馆咨询。

3. Sinh đẻ.

Sau khi sinh cần phải làm thủ tục tại tòa hành chính quận và Lãnh sự quán.



1) Sau khi sinh, hãy nộp giấy khai sinh (shusshou todoke, 出生届)

Sau khi sinh con trong vòng 14 ngày, cha hoặc mẹ hãy nộp giấy khai sinh đến ban thường trú (jumin-ka, 住民課), tòa hành chính quận để đăng ký tên cho con.

Đồ mang theo:

- Giấy chứng nhận khai sinh (shusshou shoumeisho, 出生証明書) do bệnh viện cấp phát.
- Sổ tay mẹ con.

2) Đăng ký những thủ tục liên quan đến trẻ em.

Sau khi làm thủ tục Giấy khai sinh thì hãy làm thủ tục khác để được sử dụng những phúc vụ liên quan đến trẻ em.

Ví dụ như; thủ tục nhân viên y tế và nữ hộ sinh đến nhà thăm hỏi em bé, thủ tục trợ cấp tiền nhi đồng, thủ tục gia nhập bảo hiểm sức khỏe quốc dân, thủ tục hỗ trợ phí y tế trẻ em v.v... . Nếu không làm những thủ tục này thì sẽ không được nhận dịch vụ. Xin dành nhiều thời gian khi đi nộp giấy khai sinh.

3) Trường hợp cả cha mẹ đều mang quốc tịch quốc tịch ngoại quốc.

Trường hợp cả cha mẹ đều mang quốc tịch ngoại quốc, thì dù trẻ em được sinh ra tại Nhật Bản, thì quốc tịch cũng là ngoại quốc. Sau khi nộp giấy khai sinh ở tòa hành chính quận, lên Cục quản lý nhập cảnh để làm đơn xin tư cách cư trú cho con trong vòng 30 ngày sau khi sinh. Xin nộp giấy khai sinh của con đến Lãnh sự quán của quốc gia cha mẹ.

4) Trường hợp cha hoặc mẹ 1 bên mang quốc tịch Nhật Bản, 1 bên mang quốc tịch ngoại quốc.

Trường hợp cha hoặc mẹ 1 bên mang quốc tịch Nhật Bản, 1 bên mang quốc tịch ngoại quốc thì nộp giấy khai sinh ở tòa hành chính quận là khai báo cho nước Nhật Bản. Còn thủ tục quốc tịch ngoại quốc thì xin khai báo đến bộ Lãnh sự đại sứ quán hay Lãnh sự quán của quốc tịch cha hoặc mẹ. Xin hỏi Lãnh sự quán về những hồ sơ cần thiết khi khai báo.



3. Panganganak

Kailangang ipa-rehistro ang sanggol sa inyong distrito at sa konsulado.



1) Pag-rehistro ng Kapanganakan (shusshou todoke, 出生届)

Kailangang iparehistro ng mga magulang ang sanggol sa loob ng 14 araw mula pagkasilang sa Sangay ng Residente (jumin-ka, 住民課) sa loob ng ward office.

Mga kailangang dalhin:

- Sertipiko ng kapanganakan (shusshou shoumeisho, 出生証明書) mula sa ospital o klinika kung saan ipinanganak ang sanggol
- Talaan ng Kalusugan ng Mag-ina

2) Pagpaparehistro ng iba pang serbisyo

Pagkatapos maiparehistro ang kapanganakan, tutulungan ka nilang magpa-rehistro sa mga serbisyo na maaaring matanggap ng inyong anak, tulad ng pagbisita ng pampublikong nars o midwife sa sangol sa bahay niya, pinansiyal na tulong, health insurance at medikal na suporta

sa sanggol. Hindi makatanggap ang bata ng serbisyo kung hindi siya naiparehistro dito. Kaya asahang magtatagal sa loob ng kuyakusho kapag magpaparehistro ng kapanganakan.

3) Kapag parehong dayuhan ang mga magulang

Kapag parehong dayuhan ang mga magulang, hindi magkakaroon ng Hapon na nasyonalidad ang bata kahit na ipinanganak ito sa bansa. Pagkatapos magparehistro sa kuyakusho, kailangan ding magparehistro sa opisina ng Imigrasyon at Konsulado ng parehong magulang.

4) Kung ang isang magulang ay Hapones at ang isa naman ay dayuhan

Ang pag-rehistro ng kapanganakan ay para lamang sa bansang Hapon. Kailangan pa ring magpunta sa konsulado ng dayuhang magulang upang iparehistro ang sanggol sa bansa ng dayuhang magulang. Para sa detalye ng kailangang dalhin, maari lamang sumangguni sa inyong konsulado.

4. 育児

乳児を育てる時期には次のことが大切です。

1) 保健師・助産師によるお母さんと子どもの家庭訪問

大阪市では、子どもが生まれたすべての家庭を訪問します。訪問は無料です。

保健師、助産師が子どもの発育を確認し、病気の予防や子育ての相談ができます。

訪問する前に訪問の日時を決めるための電話が保健師からあります。

2) 乳幼児健診

子どもが生まれてから1か月、3か月、1歳6か月、3歳の時に無料で健診を受けることができます。

内容：身体計測、診察、発達相談、保健師の面接など

3) 家の近くの小児科医を決めましょう。

子どもが熱を出したり、感染症にかかった時にすぐに診てもらえる小児科を家の近くで決めましょう。予防接種も同じ小児科で受けることができます。日本では、予防接種を子どもが生まれたあと2か月から6歳になるまで長年に渡って受けます。母子手帳を受け取る時一緒に予防接種手帳ももらいます。予防接種を受ける時に持って行って記録してもらいましょう。海外で予防接種を受けた時は、受けた予防接種の名前と日付を記録して保健師に伝えましょう。

4) 休日夜間急病診療所

大阪市には夜や休みの日にも診療してくれる小児科の医院があります。

病気の時は、早めに受診しましょう。

中央急病診療所 ☎(06)6534-0321：大阪市西区新町4-10-13

緊急の場合は救急車を呼びましょう（☎119）。救急車を使うために代金を請求されることはありません。

4. 育児

在养育婴儿的时期，以下事项很重要。

1) 保健师或助产士对妈妈和婴儿进行家访 (katei houmon, 家庭訪問)

大阪市对有新生婴儿的所有的家庭进行家访服务。此项服务是免费的。保健师或助产士将确认孩子的发育成长，您可以咨询预防疾病和育儿等事宜。

访问前保健师会事先通过电话和您商量并决定访问日期。

2) 婴幼儿体检 (nyuuyouji kenshin, 乳幼児健診)

孩子出生后在1个月、3个月、1岁6个月、3岁的时候，可以免费接受体检。

内容：测量身高体重、诊察、发育咨询、和保健师面谈等

3) 请确定家附近的小儿科医生 (shounika-i, 小児科医)

请确定家附近的小儿科医生，以便在孩子发烧或得传染病时能够及时就诊。预防接种也可以在同一个小儿科进行。

在日本，孩子从出生后2个月到6岁，需要一直定期接受预防接种。

领取母子手册时，同时可以领取预防接种手册。去预防接种时，请带上该手册，以便让医务人员记录。

在国外接受预防接种时，请记录打过的预防针名称和接种日期，并通知保健师。

4) 节假日及夜间急诊 (kyuujitsu yakan kyuubyou shinryoujo, 休日夜間急病診療所)

大阪市有夜间和节假日急诊的小儿科医院。生病时请尽早就医。

中央急诊所 ☎(06)6534-0321 大阪市西区新町 4-10-13

紧急情况时，请拨打 119 呼叫救护车。救护车是免费的。

4. Nuôi dạy con.

Những điều như sau rất quan trọng ở thời kỳ nuôi dạy con.



1) Nhân viên y tế và nữ hộ sinh đến nhà thăm hỏi mẹ và em bé (katei houmon, 家庭訪問)

Thành phố Osaka, sẽ đến thăm hỏi toàn bộ gia đình có em bé mới sinh. Việc thăm hỏi là miễn phí.

Nhân viên y tế và nữ hộ sinh sẽ xác nhận sự phát triển của em bé và quý vị cũng có thể tư vấn về phòng bệnh và nuôi dạy con.

Trước khi đến nhà thăm hỏi, nhân viên y tế sẽ điện thoại cho quý vị để quyết định ngày giờ đến nhà thăm hỏi.

2) Khám sức khỏe em bé (nyuuyouji kenshin, 乳幼児健診)

Có thể nhận khám sức khỏe miễn phí từ khi sinh được 1 tháng tuổi, 3 tháng tuổi, 18 tháng tuổi, 3 tuổi.

Nội dung: Đo lường thân thể, khám sức khỏe, tư vấn sự phát triển, trao đổi với nhân viên y tế v.v... .

3) Hãy quyết định bác sĩ khoa nhi (shounika-i, 小児科医) gần nhà

Hãy quyết định khoa nhi ở gần nhà để khi bé bị sốt, bị bệnh truyền nhiễm thì có thể nhận khám ngay hay cũng

có thể tiêm chủng ở cùng khoa nhi. Ở Nhật Bản, trẻ em sẽ nhận tiêm chủng qua nhiều năm, từ sau khi sinh được 2 tháng tuổi đến 6 tuổi. Sổ tay tiêm chủng trẻ em sẽ được nhận cùng với sổ tay mẹ con. Khi đi tiêm chủng hãy mang theo để ký lục lại. Khi nhận tiêm chủng ở nước ngoài, hãy báo cho nhân viên y tế về ngày tiêm và tên tiêm chủng đã nhận.

4) Trạm y tế khám khẩn cấp vào ban đêm và ngày nghỉ (kyuujitsu yakan kyuubyou shinryoujo, 休日夜間急病診療所)

Ở thành phố Osaka, có trạm y tế khoa nhi có thể khám vào ban đêm và ngày nghỉ.

Khi bị bệnh, hãy cho bé nhận khám sớm.

Chuo kyubyou shinryojo (Trạm y tế khám khẩn cấp trung ương) : ☎ (06) 6534-0321, Địa chỉ Osaka-shi Nishi-ku, Shinmachi 4-10-13

Trường hợp khẩn cấp, hãy gọi xe cấp cứu (☎ 119)

Không có việc yêu cầu trả tiền ở việc sử dụng xe cấp cứu.



4. Pagpapalaki ng Anak

Mga kailangang alamin



1) Pagbisita ng pambublikong nars o midwife sa inyong bahay (katei houmon, 家庭訪問)

Binibisita ng pambublikong nars o midwife ang lahat ng bahay na may bagong silang na sanggol. Libre ang serbisyong ito. Layunin ng pagbisita na tingnan kung maayos ang paglaki ng sanggol at magbigay ng payo at impormasyon na makatutulong sa pag-aalaga ng bata at pag-iwas sa sakit. Bago bumisita ay tatawag muna ang hokenshi upang maitakda ang araw at oras ng pagbisita.

2) Pagsusuri sa kalusugan ng sanggol (nyuuyouji kenshin, 乳幼児健診)

Ang checkup ay isinasagawa 1 buwan, 3 buwan, 1.5 taon at 3 taon mula pagkasilang ng bata. Kasama sa checkup ang pagsukat sa timbang at tangkad, pagsuri ng doktor at konsultasyon tungkol sa paglaki ng bata at iba pang may kaugnayan dito.

3) Maghanap ng pediatrician o doktor ng mga bata (shounika-i, 小児科医)

Importante na makahanap ng pediatrician na malapit at

madaling konsultahin kapag biglaang lagnatin o mahawaan ng sakit ang inyong anak. Maaari ding magpabakuna sa doktor na ito. Sa bansang Hapon, binabakunahan ang bata 2 buwan pagkapanganak hanggang sa ika-6 na taong gulang nito. Importanteng maitala lahat ito sa yobosesshu techo na ipinamimigay kasabay ng boshitecho. Kapag nagpabakuna sa labas ng bansang Hapon ang bata, itala ang pangalan ng bakuna at petsa at ipagbigay alam ito sa inyong pambublikong nars.

4) Emergency Clinic sa gabi at pista opisyal (kyuujitsu yakan kyuubyou shinryoujo, 休日夜間急病診療所)

Sa lungsod ng Osaka ay may pediatric clinic na bukas sa gabi at tuwing piyesta opisyal. Kapag masama ang pakiramdam ng sanggol, magpatingin kaagad sa doktor.

Chuo Emergency Clinic ☎ 06-6534-0321 Osaka-shi Nishi-ku Shinmachi 4-10-13

Kapag emergency, tumawag ng ambulansiya (☎ 119). Maaari itong gamitin ng walang bayad.

5. 出産と子育てにかかるお金の補助

1) 出産育児一時金

医療保険（社会保険、共済保険、組合保険、国民健康保険）に加入していると出産費用の負担を軽くするために、子ども1人につき40万円余りが補助されます。

手続きの方法については出産する予定の病院でソーシャルワーカーに聞いてください。海外で出産した人も日本に帰国後出産一時金を受け取るための申請ができます。必要な書類があるので海外に行く前に保健師に相談してください。

2) 入院助産制度

健康保険に加入していない人で経済的な理由で入院して出産することができない家族に、必要な費用の全部または一部を補助します。大阪府に登録している病院で出産することが必要なので病院を決める前に保健福祉センターに相談してください。

3) 子どもの医療費の助成

医療保険に加入している人は、大阪府では子どもが小学校6年まで、病院・診療所などで診療を受けた時に、医療費が無料または安くなります。

4) 児童手当

大阪府に住民登録しているお子さんを育てている家族に年3回お金が支給されます。シングルマザーの場合は、さらに子育ての補助が受けられます。保健師に相談してください。



5. 有关分娩以及育儿的经济方面的援助

1) 分娩育儿临时补助费 (shussan ikuji ichijikin, 出産育児一時金)

加入医疗保险的人(社会保険、共済保険、组合保険、国民健康保険),为减轻个人分娩费用的负担,每个婴儿可补助40多万日元。关于申请方法,请在预定分娩的医院向相关工作人员咨询。

在国外已分娩的人,回日本后也可以申请领取分娩育儿临时补助费(出产育儿一时金)。

申请时需要一些材料,因此请在去国外前,向保健师咨询。

2) 住院助产制度 (nyuuin josan seido, 入院助産制度)

没有加入健康保险的人,并且因经济的原因难以住院分娩

的家庭,可以领取住院时所需的全部或一部分费用的补助。其条件是必须在大阪府所登记的医院进行分娩,因此在决定医院以前,请向保健福祉中心咨询。

3) 儿童医疗费补助制度

加入医疗保险的人,在大阪府的儿童到小学六年级为止,在医院或诊所就诊时,医疗费可以全免或部分减免。

4) 儿童补助 (jidou teate, 児童手当)

在大阪府登记的有孩子的家庭,每年可以领三次补助金。针对母子家庭,除此以外,还有其他的儿童补助。请向保健师咨询。

5. Phụ cấp tiền liên quan đến sinh đẻ và nuôi dạy.



1) Tiền trợ cấp sinh đẻ (shussan ikuji ichijikin, 出産育児一時金)

Để giảm gánh nặng chi phí sinh đẻ cho những người có vào bảo hiểm y tế (bảo hiểm xã hội, bảo hiểm Kyozaï, bảo hiểm Kumiai và bảo hiểm sức khỏe quốc dân), sẽ cấp 40 man yen cho mỗi em bé.

Về phương pháp làm thủ tục, xin hỏi nhân viên hành chính ở bệnh viện nơi dự định sinh đẻ.

Kể cả đi ra nước ngoài sinh đẻ, sau khi trở về Nhật Bản cũng có thể làm đơn để được nhận tiền trợ cấp sinh đẻ. Vì có những giấy tờ cần thiết nên trước khi đi nước ngoài, xin tư vấn với nhân viên y tế.

2) Chế độ nhập viện trợ sản (nyuuin josân seido, 入院助産制度)

Vì lý do kinh tế không thể nhập viện để sinh đẻ, do gia

đình không vào bảo hiểm y tế thì có hỗ trợ 1 phần hoặc toàn bộ chi phí cần thiết để nhập viện. Vì phải sinh đẻ tại bệnh viện đang đăng ký ở thành phố Osaka, nên trước khi quyết định bệnh viện sinh, xin tư vấn với trung tâm phúc lợi y tế.

3) Phụ cấp phí y tế trẻ em

Những trẻ em gia nhập bảo hiểm y tế ở thành phố Osaka thì sẽ được miễn phí hoặc giảm phí khi đi khám bệnh ở bệnh viện và phòng y tế v.v... cho đến khi trẻ em học đến lớp 6.

4) Trợ cấp nhi đồng (jidou teate, 児童手当)

Sẽ cấp 1 năm/ 3 lần tiền cho những gia đình đang nuôi con và có đăng ký cư dân ở thành phố Osaka.

Trường hợp đơn thân nuôi con thì có thể được nhận thêm tiền hỗ trợ nuôi dạy con. Xin tư vấn với nhân viên y tế.



5. Pinansiyal na tulong sa panganganak at pagpapalaki ng anak



1) Lump sum na bayad sa ospital na iyong panganganakan (shussan ikuji ichijikin, 出産育児一時金)

Upang makatulong sa gastusin sa panganganak, may mahigit 400,000 yen na tulong na salapi para sa bawat bata kapag miyembro ng health insurance. Kumonsulta sa social worker ng ospital kung saan manganganak para sa mga kakailanganing papeles. Kapag nanganak sa ibang bansa, maaari ring makatanggap ng shussan ichijikin pagbalik sa bansang Hapon. May mga papeles na kakailanganin kaya kumonsulta muna sa inyong pampublikong nars bago umalis ng bansa.

2) Pinansiyal na tulong sa panganganak mula sa lokal na gobyerno (nyuuin josân seido, 入院助産制度)

Para sa mga hindi miyembro ng health insurance, maaari ding makatanggap ng tulong upang mabayaran ang buo o

bahagi ng gastusin sa panganganak kung may problemang pinansiyal ang pamilya. Kailangang manganak sa mga ospital na naitakda ng lungsod ng Osaka, kaya bago magdesisyon kung saan manganganak ay kumonsulta muna sa Sentro ng Pampublikong Kalusugan.

3) Pinansiyal na tulong sa gastusing medikal ng bata

Sa lungsod ng Osaka, kapag miyembro ka ng health insurance libre o mura lamang ang bayad sa mga ospital at klinika para sa mga bata hanggang ika-6 na grado ng elementarya.

4) Pinansiyal na tulong para sa mga bata (jidou teate, 児童手当)

Namimigay ng pinansiyal na suporta ang lungsod ng Osaka sa lahat ng mga bata. May dagdag na suporta para sa mga pamilya na isa lamang ang magulang. Kumonsulta sa inyong pampublikong nars.

6. 役立つ情報

1) 外国人住民のための日本子育て情報

かながわ国際交流財団の『外国人住民のための子育て支援サイト』では7言語（中国語、タガログ語、ベトナム語、スペイン語、ポルトガル語、英語、ネパール語）で出産、子育てに関する情報を提供しています。

<http://www.kifjp.org/>

2) 陣痛タクシー

大阪では、出産直前の妊婦に理解と経験があるドライバーがいるタクシー会社があります。陣痛がきて病院に行く時夜でも24時間すぐに来てくれます。大阪市では以下のところがこのサービスをしています。

連絡先：国際興業大阪 <http://www.kkg-osaka.jp/jintsu/pc/>

料金：普通のタクシー料金

登録：自分の住所と行く先の病院を登録しておくことが必要です。



1) 为外国籍居民提供多国语言的育儿信息

神奈川県国際交流財団の“为外国籍居民育儿支援网站”用7种语言（汉语、菲律宾语、越南语、西班牙语、葡萄牙语、英语、尼泊尔语）提供关于分娩育儿方面的信息。

<http://www.kifjp.org>

6. 有益信息

2) 阵痛出租车

在大阪有一家出租车公司，司机们经验丰富，并且能够帮助临产孕妇。感到阵痛时，即便是深夜，能保证24小时随叫随到。在大阪市内，以下公司实施这项服务。

公司名：国际兴业大阪

<http://www.kkg-osaka.jp/jintsu/pc/>

费用：和普通出租车相同

登记：需要事先登记您的地址及所去的医院



6. Thông tin hữu ích



1) Thông tin nuôi dạy con đa ngôn ngữ cho cư dân nước ngoài

Tại "Trang mạng hỗ trợ nuôi dạy con cho cư dân nước ngoài" của tài đoàn quốc tế Kanagawa có cung cấp thông tin liên quan đến việc sinh con, nuôi con bằng 7 thứ tiếng (tiếng Trung Quốc, tiếng Tagalog, tiếng Việt, tiếng Tây Ban Nha, tiếng Bồ Đào Nha, tiếng Anh và tiếng Nê pan).

<http://www.kifjp.org>

2) Xe taxi đưa sản phụ đi sinh.

Tại Osaka, nhân viên lái xe của hãng taxi có kinh nghiệm và hiểu biết về sản phụ sắp sanh. Sẽ đến ngay và luôn túc trực 24 giờ kể cả đi bệnh viện vào ban đêm khi chuyển dạ. Dưới đây là nơi có phục vụ này tại Osaka.

Nơi liên hệ: Kokusai Kougyou Osaka

<http://www.kkg-osaka.jp/jintsu/pc/>

Cước phí: Như đi xe taxi bình thường

Đăng ký: Cần phải đăng ký địa chỉ nhà và nơi bệnh viện đến.



6. Mapakinabangang Impormasyon



1) Impormasyon sa iba't ibang wika tungkol sa pagpapalaki ng anak para sa mga dayuhang residente

Ang Kanagawa International Foundation ay nagbibigay impormasyon tungkol pangangalaga ng bata sa 7 wika (Chinese, Tagalog, Vietnamese, Spanish, Portuguese, English and Nepalese)

<http://www.kifjp.org>

2) Taxi service para sa mga manganganak na

May mga taksi sa Osaka na tumutulong sa mga buntis na babae na maihatid sa ospital kung malapit na silang manganak. Magagamit ang kanilang serbisyo 24 na oras.

Paano kontakin: Kokusai Kougyou Osaka

<http://www.kkg-osaka.jp/jintsu/pc/>

Kabayaran sa serbisyo: Regular na singil ng taksi

Kailangang ipa-rehistro: address ng tirahan at ospital



この冊子は、やさしい日本語、中国語、
ベトナム語、タガログ語で発行しました。



2018年3月発行 2000部

【編集発行】

平成 27-29 年度基盤研究 (B)

「国際・多文化ソーシャルワークにおける CBPR の有効性に関する実践的研究」

研究代表者：武田丈 [本研究は JSPS 科研費 JP15H03441 の助成を受けたものです。]

【執筆者】

青木理恵子、足立礼子、西尾歩、西村奈津子、平松マリア、藤井広美、松浦洋栄、村松紀子

【冊子デザイン】

ブブ・ド・ラ・マドレーヌ

【組版】

塚本まこと

【冊子に関する問合せ】

特定非営利活動法人CHARM 〒530-0031大阪市北区菅栄町10-19 TEL/FAX 06-6354-5902

