

緊急情報ガイドブック
緊急情報指南手冊

にんしん しゅっさん 妊娠・出産ガイド

妊娠・分娩指南

にほん しゅっさん かんが がいこくじん まま
～日本で出産を考える外国人ママたちへ
～打算在日本分娩的外国妈妈们



1. 日本の出産	2
2. 妊娠・出産 Q & A ～各国の出産事情を踏まえて～	3
3. 妊娠のチェック方法について	5
4. 妊娠したら	
A. 妊婦健診	
B. 出産にかかる費用	
C. 母子健康手帳	
5. 産院選び	6
6. 緊急受診の必要性	
7. 妊娠・出産をサポートする制度	
8. 赤ちゃんが生まれたら	9
A. 各種届出	
B. 入院中にする検査、指導	
C. 予防接種	
D. 育児に悩んだら	
問診票	11

1. 日本分娩	2
2. 妊娠・分娩 Q & A ～纵观世界各国的分娩情况～	3
3. 妊娠的检查方法	5
4. 妊娠	
A. 孕妇健康检查	
B. 分娩费用	
C. 母子健康手册	
5. 产院的选择	6
6. 紧急受诊的必要性	
7. 妊娠・分娩支援制度	
8. 婴儿的诞生	9
A. 各种申报	
B. 住院时的检查、指导	
C. 注射疫苗	
D. 育儿烦恼	
问诊票（表）	11

1

にほん しゅっさん 日本の出産 日本的分娩

自分の生まれ育った国と違う国で出産を迎えるということは、とても不安だと思います。その不安を無くすためには、まず、自分の国と出産しようと思っている国との違いを知ることです。大丈夫、赤ちゃんは万国共通の宝です。赤ちゃんを大切に作る姿勢は世界共通。まずは、安心して生むために、妊娠から出産について必要な事を知りましょう。

相信在母国以外的国家进行分娩对于每个妈妈来说都会觉得不安。为了消除这种不安，首先需要了解该国家和自己母国的区别。放心，无论在世界的哪个国家，宝宝都被视为大家的宝贝，都是大家所重视的对象。

为了可以安心分娩，首先需要掌握和了解从怀孕到分娩的必要知识。

しゅっさんほうほう 分娩方法

原則、自然分娩です。自然分娩というのは、陣痛がくるのを待って、産道を通して赤ちゃんが産まれてくる（経膈分娩）ことをさします。帝王切開は、個人の希望では実施されず、病院の判断で必要とされた時にのみ実施されます。（P3）

原則上来说提倡自然分娩。自然分娩就是在经过阵痛后，宝宝通过产道自然诞生的分娩过程。剖腹分娩不可由个人选择，而是由院方经过判断，根据必要性的有无而实施的。（P3）

にんぶけんしん 妊婦健診 孕妇的健康检查

赤ちゃんが生まれてくるまで、定期的に健診が行われます。赤ちゃん和妈妈の体を守る為に必要な事です。（P5）

到婴儿诞生为止需要进行定期的健康检查。这是为了保护婴儿和母亲而进行的必要检查。（P5）

しゅっさん ばしょ 分娩場所

分娩場所

病院や個人医院、助産院などがあります。病院によって、設備や産後の指導方法、サービス内容、母子同室・異室等、が異なります。（P6）

有公立医院、私人医院和助产医院等。每家医院的设备、产后的指导方法、服务内容以及母子同室与否等都各不相同。（P6）

にゅういんちゅう ひつよう 入院中に必要なもの

住院必备品

入院セットとして、院内で販売しているものと、自分でそろえるものがあります。必要なものが病院によって異なります。

住院必备品一般是在医院内的便利店购买或自己准备。每家医院所需的物品会稍有不同。

にゅういんにつう 入院日数 住院日数

通常5～7日間です。産後のママや赤ちゃんの体調によっては、長引く事もあります。ママと赤ちゃんの入院日数が違うこともあります。（P3）

通常为5-7天。根据产后妈妈和婴儿的身体状况，住院时间可能会被延长。另外妈妈和婴儿的住院日数也有可能不同。（P3）

あか 赤ちゃんの予防接種

赤ちゃんの予防接種

入院中はしません。誕生してから2～3カ月後から始まります。接種は、小児科・保健所等で行います。（P4）

住院期间不需要注射。在出生2～3个月的时候开始注射。注射地点为小児科・保健所等。（P4）

しゅっさんひよう 分娩費用 分娩费用

無料ではなく、妊婦健診を含めて自費ですが、健診や出産費用を一部補助する制度があります（P5、P7）

非免费，虽然包括孕妇健康检查在内，都是自费负担，但是在健康检查、分娩费用等方面可以得到部分补助。（P5、P7）

あか 赤ちゃんの健診 婴儿的健康检查

出産後、約1カ月後に1ヶ月健診を行います。ママと赤ちゃん両方の体調をチェックします。それ以後の健診は、保健所・小児科などで実施します。（P9）

大约在出生后一个月左右，进行一次健康检查。检查妈妈和宝宝的身体状况。而以后的健康检查则在保健所・小児科进行。（P9）

きんぎゅうていおうせつかい おこな おも 緊急帝王切開が行われる主なケース

赤ちゃんの心拍が異常に早くなったり遅くなった状態が続く、早めに赤ちゃんを出さなければならぬと判断された場合や、赤ちゃんが出る前に胎盤が剥離し、子宮内に大量の出血が起こり、危険な状態になった場合など。赤ちゃんもしくはママのどちらか、または両方に危険がある時は、緊急に帝王切開を行うことがあります。

実施緊急剖腹产的事例

婴儿的心跳持续忽快・忽慢等异常状态，医生判断要尽早将婴儿取出时；在婴儿取出前，胎盤脱落，子宫内出现大出血的危险情况；婴儿或者妈妈任何一方或双方都有危险时。

せんたくてき よてい ていおうせつがい おこな
選択的（予定）帝王切開が行われる
おとも
主なケース

双子や三つ子など、赤ちゃんが同時に2人以上おなかにいる場合や、胎盤が子宮の出口を塞いでいて、陣痛がくる前に胎盤がずれて大出血を起こす恐れがある場合や、逆子（さかご）と呼ばれる、赤ちゃんのおしりや足が下になっている場合など。また、妊娠中からママの血圧が高いと、胎盤を通じて酸素や栄養が届きにくくなり、母子共に深刻な状態に陥る恐れがある場合にも、選択的（予定）帝王切開が行われます。

帝王切開の手術の際、手術室での夫の立ち会い、撮影などが希望で行える国もありますが、日本では認められないケースがほとんどです。

実施选择（予定）剖腹产の事例

以下の場合に実施选择（予定）剖腹产
双胞胎或三胞胎等，腹内有2个以上的婴儿，胎盤阻塞子宮口，在陣痛到来之前胎盤错位引起大量出血時；
嬰兒的臀部或脚部先出来的时候（难产）；
由于妈妈血压高、氧气和营养无法通过胎盤正常传送给嬰兒，可能导致母子同时陷入危險状态時；
在进行剖腹产手术時，有些国家会根据需要而允许丈夫陪伴或者进行摄像，可是在日本，几乎所有的医院都不允许。

2

にんしん しゅっさん
妊娠・出産 Q & A

かつこく しゅさんじじょう ふ
～各国の出産事情を踏まえて～

妊娠・分娩 Q & A

～纵观各国的分娩情况

じょい
Q 女医さんに診てもらいたいけど...

A 日本にも女医さんはいます。しかし、数が少ないので、病院に確認をしてください。大きい病院の場合は、担当曜日がいつなのか、合わせて確認すると良いでしょう。また、経過が順調な場合で出産リスクが低い方の場合は、女性の助産師さんのもとで出産するという選択肢もあります。

Q 希望由女医生来进行诊治...

A 日本虽然也有女医生，但是人数不多，具体情况需要到医院进行确认。一般来说，在去大医院就诊之前，最好先确认该医院是否实行医生轮流值班制度比较好。另外如果分娩过程顺利，分娩风险指数低的时候，也可以选择由女性助产士的帮助下进行分娩。

ていおうせつがい しゅっさんきぼうびとう じぶん えら
Q 帝王切開や出産希望日等は、自分で選べないの？

A 帝王切開は、術後合併症などのリスクが自然分娩より高いため、日本では、原則として自然分娩です。帝王切開・手術日は自分で選択できません。また無痛分娩やソフロロジーを取り入れた出産など様々な方法がありますが、実施できる病院に限られていますので、良く調べた上で決めましょう。

Q 剖腹产、分娩希望日等不可以由自己来选择吗？

A 由于剖腹产术后并发症的危险系数比自然分娩要高，原则上日本主张自然分娩。剖腹产和分娩日不可由自己选择。另外进行无痛分娩和 sophrologie 分娩虽然有很多方法，但是可以实施的医院并不多，所以在进行详细的调查后再决定。

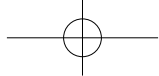
にゅういんきかん ぼこく ちが
Q 入院期間が母国と違うけど、なぜ？

A 日本では、入院中に、出産だけでなく子供の先天性の異常の有無の検査を実施、また、ママが帰宅後に戸惑わないように、赤ちゃんへのミルクのあげ方や、入浴方法・退院後の過ごし方の指導などをするため、入院期間が長くなります。詳しい内容は、病院によって異なるので、確認すると良いでしょう。中国や韓国などでは、産後しばらくの間、家事・入浴を一切しない、水を触らないという習慣が一部あるそうですが、病院の指導に従ってください。日本では入院中、ママもシャワーを浴びる事ができます。

Q 为什么住院时间和母国不太一样？

A 在日本，住院期间不止要进行分娩，还要检查婴儿是否有先天的缺陷等，另外，为了让妈妈出院后，不会手忙脚乱，在住院期间，还会对妈妈进行婴儿的哺乳、洗澡以及出院后的生活方式等方面的指导，因此住院的时间会比较长。每家医院各不相同，具体情况请具体确认。虽然在中国，韩国等一些国家，有孕妇产后需要长时间休息、不做家务、不洗澡、不接触凉水等习惯，但是在日本的医院，请听从医生的指示。在日本，住院期间，妈妈是可以冲淋浴的。





Q. 母乳で育てる？それとも粉ミルク？

A. 日本では、母乳育児を推奨する病院がほとんどです。そのために、出産直後から母子同室とする施設も多いです。授乳のために夜中に何度も起こされるケースもあります。産後、ママがゆっくりとしたい場合は母子異室の施設もありますので、事前によく調べましょう。また、ママや赤ちゃんの状態によって、粉ミルクを使用する事もあります。粉ミルクの使用の方法については、入院中に指導してくれる施設もあります。退院後、不安が残らないように、わからないことがあったら入院中に遠慮せずに質問しましょう。

Q. 母乳喂养？还是奶粉喂养？

A. 在日本，几乎所有的医院都提倡母乳喂养。因此，分娩后，母子同室的设施也很多。夜里可能需要多次起来喂奶。分娩后，倘若妈妈想要多休息，住院前进行调查，可以选择有母子分房设施的医院。另外，根据妈妈和宝宝的状态，医院可能要求奶粉喂养。至于奶粉的冲调方法，在住院期间可以得到专门的指导。为了出院后不会心存不安，在住院期间，若有什么不明白的地方，一定不要有顾虑，请详细咨询清楚。



Q. 妊娠中のサプリメント・食品の摂取については、大丈夫？

A. 国によっては、習慣上、妊娠中にとると良いとされているもの、避けたほうが良いとされているものが異なります。妊娠中のママの状態によっては摂取しないほうが良いケースもありますので、摂る前に、医師などに相談してください。

Q. 在妊娠期间，怎样摄取・服用维生素・食物等

A. 每个国家，根据自己的习惯，对于孕妇适合摄取和不适合摄取的食物・药物的规定都是各有不同的。根据妊娠妈妈的状态，有些食品和维生素是需要摄取和服用的，所以为了保险起见，在摄取・服用前，请向医生进行咨询。

Q. 妊娠中の体重・塩分管理や健診は、なぜ行うの？

A. 日本では、赤ちゃん&ママを守る為に、定期健診を行います。又、妊娠高血圧症候群を防ぐ目的で、健診ごとにママの体重・血圧測定、尿検査を行います。赤ちゃんの様子はエコーで確認します。ママの血圧・体重コントロールのために、塩分摂取の制限を指示されたり、食事指導を受けたりすることもあります。安全に赤ちゃんを出産する為に、血圧管理・体重コントロールは医師の指示のもとに行いましょう。

Q. 为何要进行妊娠中的体重管理・盐分管理和健康检查？

A. 在日本，为了保护宝宝和妈妈，需要进行定期的健康检查。另外，为了防止妊娠高血压症候群，医院可以通过健康检查来了解妈妈的体重、血压、尿检等。宝宝的情况则可通过B超来确认。为了妈妈的血压・体重维持正常标准，医生可能会限制孕妇的盐分摄取、并对其进行饮食指导。为了可以平安诞下宝宝，请根据医生的指示进行血压管理・控制体重。

Q. 予防接種はどうなっているの？

A. 入院中に赤ちゃんのBCG等の予防接種を実施する国もありますが、日本では、入院中に予防接種は行いません。退院後、様々な予防接種があります。接種スケジュールや内容などについては、市役所に問い合わせ、定められた期間内に接種してください。対象年齢時に接種しなければ自費になります。

Q. 怎样进行疫苗接种（注射）？

A. 有些国家可能在住院期间就对婴儿实施BCG等疫苗接种，但是，日本在入院期间不会进行疫苗接种。而是出院后，才开始进行各种疫苗接种。接种的日程和内容请向市役所进行咨询，并请在规定时间内进行接种。如果在规定的期间内不进行接种的话，其费用则由自己负担。

各国により、出産を取り巻く環境や、考え方、指導の違いがあります。とまどった時は、担当の先生やスタッフに聞いてみましょう。

各国の分娩環境、想法和指导等是有区别的，在感到困惑时，就直接向担当医生或护士进行询问・咨询。

Q. 出産前に赤ちゃんに先天的な異常があるかどうか調べる事はできるの？

A. 羊水検査によって、染色体異常の有無を調べる事はできます。心配な方は医師に相談してください。

Q. 分娩前，可以检查婴儿是否有先天性的异常吗？

A. 通过检查羊水，可以知道染色体是否异常。担心的话，可以向医生进行咨询。

3

妊娠のチェック方法について 妊娠的检查方法

市販薬：市面販賣薬品

ドラッグストア・薬局で、妊娠チェックの為のキットが、販売されています。生理がこなくておかしいな？と思ったら検査してみてください。陽性なら早めに受診をしてください。また、陰性でも生理がこなくて心配なときは受診をすすめます。陰性でも妊娠している事が、まれにあります。

药店药局都有验孕棒。当月经延迟觉得奇怪的时候，先自己进行检查，若结果呈阳性，请立刻就诊。另外，即使结果呈阴性，但是月经延迟并感到不安时，最好也去医院检查一下。因为即使怀孕，检测结果不呈阳性的情况偶尔也是会发生的。

確定診断：診断確定

市販薬で陽性になっただけでは、正常妊娠の確定診断にはなりません。子宮外妊娠の可能性もあるので、早めに受診をしましょう。

另外，仅靠市販的药品呈现为阳性这一点，是无法确认是否为正常妊娠的，也许会有宫外孕的可能，所以一旦确认阳性后，立刻去医院进行检查。

持ち物 所持物品

- 健康保険証 健康保険証
正常な妊娠・出産には保険は適用されませんが、トラブルや手術には適用されます。
正常の妊娠 / 分娩虽然不适用于保险，但是在产生纠纷或者需要手术的时候，保险则可以适用。
- 基礎体温表（つけている人）
基礎体温表（进行测量者）
- メモ帳・スケジュール帳、筆記用具
记事本 / 日程表，笔记用具
- 現金 現金

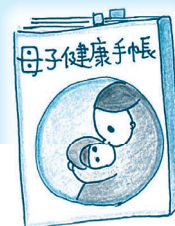
4

妊娠したら 妊娠后

A: 妊婦健診 孕妇健康检查

通常の健診は自費扱いとなり、病気がある場合を除いて保険の適用になりませんが、各市町村から14回程度、健診費用の補助がでる用紙が母子健康手帳とともに交付されます。母子健康手帳交付後に転居した場合は、再度、市町村に問合せましょう。

通常的健康检查都是自费，虽然除了生病以外，其他项目都不适用于保险，但是一般来说，各市町村役所会有14次左右的补助，健康检查费用补助金的申请书可以在领取母子健康手册的时候一起领取。如果在领取母子健康手册以后搬家的话，那么需要重新到市町村役所进行咨询。



「感染症検査」 1～2回

梅毒、B型肝炎、C型肝炎、HIV感染の有無を調べる検査で、必ず行う必要があります。費用は自己負担です。(約10,000円)

「传染病検査」 1～2回

梅毒、B型肝炎、C型肝炎、HIV感染の有無等検査，是必不可少的检查。自费负担。(约10,000日币)

B: 出産にかかる費用 分娩費用

各産院によって、診察料、健診や分娩の費用は異なります。一般的に出産費用（入院費含む）40～50万円はかかるので、少しずつ貯金して貯めておきましょう。

每家医院的检查费、健康检查费、分娩的费用都各不相同。一般来说，分娩费（包括住院费）需要约40-50万日币，需要提前开始攒钱哦。

C: 母子健康手帳 母子健康手冊 (手帳)

妊娠と診断されたら、市町村役場や保健センターなどで母子健康手帳を受け取ってください。

母子健康手帳にはさまざまな情報が記載されています。健診の時に持参するほか、子どもの予防接種の記録やかかった病気など、出産後も大切な健康記録になります。各市町村によって、交付の日や対応時間帯が異なりますので、事前に問合せを確認したほうがいいでしょう。市町村により多言語で用意されている場合もあります。併せて確認しましょう。

* 持ち物・・・印鑑

母子健康手帳と同時に交付される、「妊婦一般健康診査受診票」(健診への補助がでる用紙)を受け取るときに印鑑が必要です。忘れずに持って行きましょう。

在确认妊娠以后，请到了市町村役所、保健中心等处领取母子健康手冊。

母子健康手冊上面，记载着各种各样的情报。除了健康检查时需要携带以外，还会在上面记载关于儿童进行疫苗接种、生病以及产后健康等非常重要的记录。各市町村的交付日期有所不同，请事先进行咨询。另外有些地方还设有各国语言的版本，到时请一起确认。

* 携带物品・・・印章

在领取母子健康手冊的同时，还需要领取“孕妇一般健康检查受診票”(健康检查辅助用紙)，领取时需要印章。一定不要忘記携带。

5

産院選び 产院的选择

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、母乳で育てたい、出産時に夫に付き添って欲しい、入院中は上の子供も一緒に宿泊したい等)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、合併症等がある場合、大きい病院へ移るように言わ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。

根据个人的希望(希望女医生诊断、母子同室、母乳喂养、丈夫分娩陪同、住院期间希望和自己其他的宝宝同住等等)，医院的对应方法会有所不同。另外，分娩费用也有所不同。建议事先多调查，多比较。这里需要注意的是，无论医院的条件多好，距离自己家的远近才是最重要的选择因素。另外，住院期间，若产生了并发症，院方会要求孕妇转去大型的医院，到时请听从医生的指示。

6

緊急受診の必要性 紧急接受检查・治疗的必要性

順調に赤ちゃんが育っていれば、何の問題もありませんが、出産予定日前にお腹に強い痛みがあったり、不正出血している場合は、早めに病院を受診してください。陣痛がくる前に破水してしまった場合も、すぐに病院へ連絡し、受診してください。

顺产的话当然没有问题，可一旦要是在产前发生强烈腹痛或不正常出血等情况的话，就需要立刻去医院进行检查治疗。另外在阵痛开始前羊水破裂的话，也要立刻和院方取得联系，并立刻接受检查治疗。

7

妊娠・出産をサポートする制度 妊娠・分娩支援制度

健診や検査など、医療費の負担は大きく、分娩・入院にかかる費用も気になるところです(40~50万円が一般的)。しかし、自治体や健康保険などからもらえるお金もいろいろあります。もらい忘れのないよう、しっかりチェックしましょう。手続きにより前払いしてもらえる制度もあるので確認してください。

健康检查等各种检查的医疗费负担很大，分娩・住院所需的费用也很可观(40~50万日元)。但是可以从自治体、健康保险等机关部门得到各种支援。请仔细调查，千万不要忘记申请领取。需要注意的是，有些支援制度需要个人事先预付医疗费用后，拿着医院的单据办理申请手续，请自行确认。



しゅっさんいくじいちじきん
出産育児一時金

①～⑤ 分娩育児一時金 ①～⑤

① 専業主婦ママ
Yes!

① 専業主婦ママ
是 Yes!

パパの会社の健康保険へ申請します。国民健康保険の場合は、出産後、出生届けとともに市町村窓口で申請しましょう。

向子女爸爸公司的健康保险机构进行申请。加入国民健康保险者，在分娩后，和出生证明一起到市町村役所的窗口进行申请。

②③④ 出産退職ママ Yes!
②③④ 分娩离职妈妈 是 Yes!

② 退職～出産
の期間が6ヵ月以上

② 离职～分娩的时间
达6个月以上

国民健康保険に加入する人は市町村窓口へ、パパの扶養になる人はパパの会社の健康保険へ申請します。

加入国民健康保险者到市町村役所的窗口进行申请；爸爸的抚养者向父亲公司的健康保险机构申请。

③ 退職～出産
の期間が6ヵ月以内

③ 离职～出产的时间不
足6个月

ママの会社の健康保険へ申請できます。退職の際、会社から用紙をもらうか、健康保険組合から郵送してもらい、直接申請します。

到妈妈公司的健康保险机构进行申请。离职时，向公司索取表格或者让健康保险组合邮送申请表格，直接进行申请。

④ 任意継続

④ (离职后) 健康保险的
任意继续

退職しても勤務先の健康保険を任意継続したママは、退職の際、会社から用紙をもらうか、健康保険組合から郵送してもらい、直接申請します。

虽然离职，但是工作单位的健康保险还在任意继续的妈妈，在离职的时候，向公司索取表格或者让健康保险组合邮送申请表格，直接进行申请。

⑤ 仕事復帰ママ
Yes!

⑤ 回归工作岗位的
妈妈
是 Yes!

産休に入るとき、担当部署から用紙をもらい、会社を通して健康保険へ申請します。

在开始休产假时，向公司有关部门索取表格，通过公司向保险机关进行申请。

健保からもらえるお金で、金額は子ども一人につき42万円、双子の場合は二人分。ただし、産院により40万円以下になることもあるので確認しましょう。もし、死産や流産の場合でも、妊娠4ヵ月（12週）以上であれば支給されます。健康保険組合から医療機関へ支給される方法と、出産後に申請先に請求する方法があります。事前に受給を希望する場合は、出産予定の産院に確認してください。

通过健康保险可以得到的金额为一个婴儿42万日元，双胞胎则为双倍。但是，有些产院的金额低于40万日元，请自行确认。如果在妊娠4个月（12周）以上出现死产、流产的情况，也是可以得到支付的。支付方法分为健康保险组合直接支付给医疗机关和分娩后向有关部门申请两种方法。希望提前领取者，请到分娩预定医院进行确认。

いりょうひこうじよ かくていしんこく
医療費控除 (確定申告)

①～⑤ 医疗费的扣除・最终申告（确定申告）①～⑤

① 専業主婦ママ
Yes!

① 専業主婦妈妈
是 Yes!

②③④ 出産退職ママ Yes!
②③④ 分娩离职妈妈 是 Yes!

⑤ 仕事復帰ママ
Yes!

⑤ 恢复工作的妈妈
是 Yes!

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OK。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。

家庭全体成员一年的（1月1日～12月31日）医疗费超过10万元者。另外收入不足200万者，一年的医疗费超出收入的5%者，通过最终申告可以将税金追回。妊娠・出产以外的医疗费用也适用。这里需要注意的是，医疗费扣除对象是指医疗费用减去分娩育儿一时金、生命保险赔偿金，除此以外，还要减去10万日元以后的金额。将家庭全体成员一年的医疗费用单据保存好，在最终申告期间（一般是2月～3月）向税务署索取申报表格，办理申告手续。

じどうてあてきん
児童手当金

①～⑤ 儿童津贴 ①～⑤

① 専業主婦ママ
Yes!

① 専業主婦妈妈
是 Yes!

②③④ 出産退職ママ Yes!
②③④ 分娩离职妈妈 是 Yes!

⑤ 仕事復帰ママ
Yes!

⑤ 恢复工作妈妈
是 Yes!

小学校6年生の年度末（3月）まで支給されます。0～3歳未満の子には月額1万円、3歳以上の子の場合、2人目までは月額5,000円、3人目以降は月額1万円ずつもらえます。ただし、全員もらえるわけではなく、扶養家族数と加入している年金によって所得限度額が違っているので確認し、健康保険証、印鑑、申請者の預金通帳、外国人登録証明書を持って、赤ちゃんが生まれたらなるべくすぐに市町村窓口へ行きましょう。

儿童津贴支付到小学6年级下半学期（3月）为止。3岁未滿的儿童月額1万日元。3岁以上、2个孩子以下月額为5千日元，第3个孩子以上的儿童津贴为各1万日元。但不是所有的人都可以得到儿童津贴，根据抚养人数和加入的年金种类，所得限度额会有所不同，具体情况需要确认。宝宝出生后，尽量早一点带着健康保险证、印章、申请者的银行存折、外国人登录证等证件到市町村役所的窗口办理手续。

にゅうようじいりょうひじよせい
乳幼児医療費助成

①～⑤

婴幼儿医疗费の支援

①～⑤

せんぎようしゅふま
① 専業主婦ママ
Yes!

① 専業主婦妈妈
是 Yes !

しゅっさんたいしよくま
②③④ 出産退職ママ Yes!

②③④ 分娩离职妈妈 是 Yes !

しごとふっき
⑤ 仕事復帰ママ Yes

⑤ 恢复工作的妈妈
是 Yes !

赤ちゃんが病気にかかったとき、「乳幼児（こども）医療費助成金受給資格者証」を病院の窓口で見せると、保険診療の自己負担分（窓口負担分）が無料または一部負担になる制度。後日、医療費が還付されるシステムの自治体もあります。また、自治体によって、「乳幼児（こども）医療費助成金受給資格者証」が交付される年齢と所得制限の条件も違います。出生届とともに赤ちゃんの健康保険の加入手続きをし、乳幼児の医療費助成の申請をしてください。

婴幼儿生病的时候，若在医院的窗口提示“婴幼儿（儿童）医疗费助成金授给资格者证”的话，保险诊疗的自费部分（窗口负担分）可以免费或者只需负担部分的制度。也有自治体会在事后返还医疗费用。另外，不同的自治体，领取“婴幼儿（儿童）医疗费助成金授给资格者证”的年龄和所得限制的条件也会有所不同。在提交婴幼儿出生报告的同时，也请一起办理婴幼儿健康保险的加入手续以及婴幼儿的医疗费用助成手续。

しゅっさんてあてきん
出産手当金

⑤

分娩医疗金

⑤

せんぎようしゅふま
① 専業主婦ママ
No...

① 専業主婦妈妈
不是 No...

しゅっさんたいしよくま
②③④ 出産退職ママ No...

②③④ 分娩离职妈妈 不是 No...

しごとふっき
⑤ 仕事復帰ママ Yes

⑤ 恢复工作的妈妈
是 Yes !

働くママの産休（産前42日、産後56日）期間のお給料を補償してくれるのがこのお金。標準報酬日額の3分の2がもらえます。もし、予定日より早く生まれたら、その日数分減ってしまいますが、反対に、予定日より遅れると、42日分より増えることに。請求用紙には、出産した病院の証明が必要なので、入院時を持って行くのを忘れずに。産休に入るとき、会社から用紙がもらえるので、会社を通して健康保険へ申請します。

工作中的妈妈在产假（产前42天产后56天）期间的工资补偿金。可以得到报酬日标准额的3分之2。如果分娩日早于预产期的话，其日数相对递减，相反，如果分娩日晚于预产期的话，其日数（42日）要相对递增。由于申请表格上需要分娩医院的证明，所以住院期间，不要忘了将申请表格带上。产假期间，可以向公司索取表格，并通过公司向健康保险机关申请。

いくじきゅうぎょうきゅうふきん
育児休業給付金

⑤

育儿休息补偿金

⑤

せんぎようしゅふま
① 専業主婦ママ
No...

① 専業主婦妈妈
不是 No.

しゅっさんたいしよくま
②③④ 出産退職ママ No...

②③④ 出产离职妈妈 不是 No.

しごとふっき
⑤ 仕事復帰ママ Yes

⑤ 恢复工作的妈妈
是 Yes !

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ヵ月）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。（平成22年3月31日以前に育児休業を開始した人については、育児休業中に3割、職場復帰6ヵ月後に2割と、2回に分けて給付されます。）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ヵ月に11日以上働いていた月が12ヵ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します。

法定的育児休暇到儿童满一周岁生日（个别特殊情况最长可到1岁6个月）的前两天为止。这期间支付工资的50%作为生活费的补助金，即育儿休息补偿金。（2010年3月31日以前休产假者分两次支付，一次为工资的30%、另一次为恢复工作6个月以后支付工资的20%。）这里需要注意的是，由于这个补偿金是由雇佣保险机关来支付的，所以作为支付条件，需要在休产假的前两年里，每个月至少要工作11天以上，并合计要工作12个月以上者，个体经营者等不属于支付范围内。另外，只有产假而没有育儿休假者也不属于支付对象。产假开始后，请通过公司办理申请手续。

しつぎょうきゅうふきん じゆきゅうきかん えんちよう
失業給付金の受給期間の延長 ②③④

失业补助金支付日期的延长 ②③④

せんぎようしゆふまま
① 専業主婦ママ

No...

① 専業主婦妈妈
 不是 No...

しゅっさんたいしよくまま
②③④ 出産退職ママ

Yes!

②③④ 分娩离职ママ 是 Yes!

しごとふっき
⑤ 仕事復帰ママ No...

⑤ 恢复工作的妈妈

不是 No...

就職する意思があって、求職中の方が、再就職が決まるまで安心して生活できるよう支払われるお金ですが、妊娠中に失業給付を受けようと思っても、働くことができないとみなされるためもらえません。通常1年間の受給期間を、最長4年まで延長する手続きをしておきます。金額は、退職した日の直前6ヵ月間の月給(諸手当を含めた総支給額)の平均額÷30(賃金日額)の5～8割です。この額が何日分もらえるかは、年齢と勤続年数(雇用保険の加入期間)、退職理由によって違ってきます。申請期間は、退職日の約1ヵ月後から1ヵ月間(退職日の翌日から30日目の、さらに翌日から1ヵ月間)。退職の際、会社から「雇用保険被保険者離職票(離職票)」を受け取り、母子健康手帳と印鑑を持って、住んでいる地域のハローワークへ行きましょう。

打算再就业、正在求职的妈妈，直到新的工作定下来为止，可以领取补助金而保证安稳的生活。妊娠后即使打算领取失业补助金，但是如果被认为无法继续工作的话，也不属于支付对象。通常来说支付期限为一年，但是如果办理延长手续的话，最多可以延长到4年。支付金额为离职日的前6个月的月工资(包括所有补贴的总额)的平均额÷30(报酬日额)×50%～80%。至于支付金额的数目则取决于年龄和工作的年数(雇佣保险的加入期间)以及离职理由。申请时期为：离职一个月后(离职后的第2天到第30天，或者离职后的第3天开始，一个月)就可以开始申请，大约一个月左右。离职的时候，向公司索取“雇佣保险被保险者离职票”、拿着母子健康手册和印章，到居住地的职业安定所(ハローワーク)办理手续。

じどうふようてあてきん
児童扶養手当金

儿童抚养补助金

シングルママ 单身妈妈 是 Yes!

Yes!

シングルママとは、夫が死亡、未婚のママ、または正式に離婚が成立している場合で、離婚証明書または独身証明書の日本語訳の提出が必要です。離婚してもパートナーと住所や住まいが同じ場合は支給されません。独身ママ是指老公过世、未婚妈妈、正在办理离婚手续者(需提离婚证明或者独身证明的日语翻译)。另外即使离婚了，却还和对方同住的话，也不属于支付对象。

子どもが18歳以後の最初の3月31日まで支給されます。月額9,850円～4万1,710円(全部支給)まで、申請する人の所得額に応じて、こまかく支給額が決められています。2人目には5,000円追加(全部支給の場合、2人分で4万6,720円)、3人目以上になるとさらに3,000円追加になります。母子家庭の場合はさまざまな援助が受けられるので、確認してください。

支付期限到子女满18岁以后的第一个3月31日为止。全额支付的话，月额为41,720日元、另外，还会根据申请人的所得而进行更详细的(9,850～47,710～9,850日元)支付。第二个子女另外支付5,000日元(全额支付的话，两个子女的支付总额则为46,720日元)。3个子女以上的话，支付额则在原有的基础上，再增加3,000日元。单亲家庭可以接受多方面的援助，请仔细确认。

8

あか 赤ちゃんが生まれたら
婴儿出生后

かくしゅとどけて
A: 各種届出 各种申请、申报

① **出生届け:**

生まれてから14日以内に届けなければなりません。用紙は、産院でもらえます。忘れずに届けましょう。市町村と出身国領事館にも届け出が必要です。

① **出生申报:**

一定要在婴儿出生14日以内进行申报。申报表可以问医院索取。一定不要忘记。市町村役所和出生国领事馆都需要进行申报。

② **児童手当等:**

出生届けを出すと、児童福祉手当や、子育て支援、予防接種などの担当課に行くように言われると思います。大切な手続きなので、必ず役所の指示に従って寄ってください。

② **儿童补助等:**

出生报告递交后，有关部门会通知分别到儿童福利补助、育儿支援、疫苗接种等各个部门办理手续。这是非常重要的手续，请一定要遵守役所的指示。



B: 入院中にする検査、指導 住院期间的检查、指导

出産直後母子ともに入院します。その際、赤ちゃんは先天性の異常がないかどうか、あるいは聴力が正常に機能しているかどうか等の検査が希望で受けられます。1万円前後の費用がかかりますが、早期に異常を発見するのに必要な検査です。赤ちゃんの健やかな成長の為に、ぜひ受けてください。

ママには、赤ちゃんのお風呂の入れ方や、ケアの仕方を入院中に指導があります。指導内容は産院によって少し差がありますが、不安な点や分からない事は遠慮せず、どんどん質問してください。

分娩後、母子需要同時住院。在住院期间，根据需要院方可以进行婴儿是否先天不足，或者听力是否正常等各种检查。虽然需要大约1万日币，但这是对于早期发现婴儿是否异常的必要检查。为了婴儿的健康成长，请一定接受该检查。

「先天性代謝異常等検査」

山梨県では、赤ちゃんの病気の早期発見のための検査を行っています。生後5～7日目頃
検査費用は山梨県が負担しますが、採血にかかる費用は自己負担です。(採血 2,800円)

「先天性代謝異常等検査」

山梨県为了早期发现婴儿身体的异常而进行的相应检查
生后5～7天左右
检查费用均由山梨县负担,但是血液检查费用则由自己负担。(抽血 约2,800日币)

「赤ちゃんの耳のきこえ(聴覚)の検査」

生まれた時に耳のきこえの状態を調べる「きこえの検査」をお受けください。

生後3日目頃
費用は自己負担です。(3,000円程度)

「婴儿的听力(听觉)检查」

婴儿出生后请进行听力检查。

出生后第3天左右。
自费。(约3,000日币)

C: 予防接種 注射疫苗

接種対象年齢が、予防接種の種類によって決まっています。その対象年齢のうちに接種しなければ、公費扱いとならず、自分で受けなければなりません。1歳になるまでの接種は、種類も多く大変です。市の広報等で、接種場所や日時のお知らせがあるので、こまめにチェックしてください。

注射対象の年齢取决于疫苗的种类。如果在规定期间内没有进行注射的话,则属于公费范畴外,需要自费。一周岁之前的疫苗注射的种类非常之多,具体内容一般刊登于市广报等上面,调查详细的注射的场所和时间等。

D: 育児に悩んだら 育儿烦恼

子育て相談総合窓口「かるがも」

子供の発達や子育てに関する悩み事、保健所・幼稚園、学校関係、友達関係、親の関わり・学校環境 に関してなど

■相談時間: ◆月～金(第2・4月曜日・年末年始を除く)
9:00～16:30
*木曜日は助産師による相談を行っています。
◆土・日 9:00～15:30

■TEL: 055-228-4152、055-228-4153

■場所: 県立男女共同参画推進センター ぴゅあ総合1階
(甲府市朝気 1-2-2)

★通訳が必要なときは
こちらへ連絡してください(有料)
(財)山梨県国際交流協会
Tel. 055-228-5419
甲府市飯田 2-2-3
県立国際交流センター内



育儿咨询综合窗口「karugamo」

关于儿童的成长・育儿的烦恼,以及保健所幼儿园・学校、亲友、学校环境等各方面的咨询:

■咨询时间: ◆周一～周五(第2・4个周一・年末年初除外)
9:00～16:30
*周四进行助产师咨询。

◆周六・周日 9:00～15:30

■TEL: 055-228-4152、055-228-4153

■場所: 县立男女共同参画推进中心

Pure 综合1楼(甲府市朝气 1-2-2)

★需要翻译时请拨打以下电话(有料)

(財)山梨县国际交流协会

Tel. 055-228-5419

甲府市飯田 2-2-3 县立国际交流协会中心内

Medical Questionnaire 問診票 --- Obstetrics 産科

姓名 名前: _____ 生年月日: _____ 年 _____ 月 _____ 日

住所 現住所: _____ 电话号码 電話: _____ - _____ - _____

亲友 近親者: _____ 关系關係: _____

亲友住所 近親者の住所: _____ 电话号码 電話: _____ - _____ - _____

是否加入健康保險 健康保險の有無 是 はい (国民健康保險 国保, 社会保険社保 社保, 民間保險 民間) 否 いいえ

国籍: _____ 语言 言語: _____ 宗教: _____

同居者: 丈夫 夫 子女 子ども 其他 その他: _____

月经 月経・生理:

最后一次月经是从 最後の生理 月 _____ 日 _____ 开始的から

月经初潮の年齢は _____ 岁 歳

月经是否规律 生理は規則的ですか 是 Yes. 否、不规律 いいえ、不規則です

月经周期 生理の周期: 28 日 30 日 _____ 日

一般, 月经持续的天数? 通常、生理は何日間ありますか _____ 日

出血量: 很多 非常に多い 多 多い 普通 普通 少 少ない 非常少 非常に少ない

痛经程度 生理痛: Very intense. 非常に強い Intense. 強い Mild. 軽い None. 無い

妊娠/分娩 妊娠出産:

是否有过妊娠的经验 妊娠経験の有無 有 无 無

妊娠次数 妊娠回数: _____ 次 (回)

Live births 出産: _____ 次 (回)

年 / 月 / 体重	妊娠週数	出産方法(*参考)	子女現在是否健康
		出産方法(*参照)	お子さんは現在健康ですか
1 st child: _____ / _____ / _____ g	At _____ weeks	1 2 3 4	<input type="checkbox"/> Yes. はい <input type="checkbox"/> No. いいえ
2 nd child: _____ / _____ / _____ g	At _____ weeks	1 2 3 4	<input type="checkbox"/> Yes. はい <input type="checkbox"/> No. いいえ
3 rd child: _____ / _____ / _____ g	At _____ weeks	1 2 3 4	<input type="checkbox"/> Yes. はい <input type="checkbox"/> No. いいえ

*分娩方法: 1. 自然分娩 2. 剖腹分娩 帝王切開 3. 钳子分娩 鉗子分娩 4. 吸引分娩

自然流产的次数 自然流産: _____ 次 (回)

年/月 _____ / _____ 妊娠週数 _____ 周 (週)

人工流产次数 人工妊娠中絶: _____ 次 (回)

年/月 _____ / _____ 妊娠週数 _____ 周 (週)

是否有过以下症状 このような症状になったことがありますか: 是 はい 否 いいえ

宫外孕 子宮外妊娠 妊娠高血压症候群 妊娠高血压症候群 妊娠糖尿病 妊娠糖尿病

是否希望在本院出产 この病院で出産を希望しますか。 是 はい 否 いいえ

其他 その他:

现在是否在服用维生素/补品。(如服用, 请填写其所有详细名称。 現在服用中の薬、サプリメントがありますか。あれば、すべて記入して下さい。)

无 無 有: _____

过敏史 アレルギー: 药品名称 薬: _____

食物名称 食物: _____ 其他 その他: _____

是素食主义者吗 菜食主義者か 否 いいえ 是 はい: _____ 可以食用 食べられません 鸡蛋 卵, 乳制品 乳製品。

由于宗教信仰等原因是否有忌口的食物 宗教上食べられないものがありますか 否 いいえ 是 はい: _____

是否吸烟? タバコを吸いますか: 否 いいえ 是 はい: _____ 本/日

是否患过重病? 重篤な病気にかかったことがありますか? 否 いいえ 是 はい

心脏病 心臓病 肝脏病 肝臓病 肾脏病 腎臓病 结核 結核

甲状腺异常 甲状腺異常 高血压 高血圧 肝炎 A / B / C / D / E肝炎 哮喘 喘息

糖尿病 糖尿病 性病 STD 性感染症 STD 其他: その他: _____

是否做过手术? 手術を受けたことはありますか? 否 いいえ 是 はい ↓

何时? 年/月 _____ / _____ 手术名称 何の手術 _____

接受过输血? 輸血をしたことはありますか? 否 いいえ 是 はい: 年/月 _____ / _____

にんしん しゅっさん
妊娠・出産ガイド

妊娠・分娩指南



<監修 Edited by >

山梨県医師会 Yamanashi Medical Association
山梨県産婦人科医会 Yamanashi Association of Obstetricians and Gynecologists
山梨大学地域周産期等医療学講座
Department of Community and Perinatal Medicine, Faculty of Medicine, University of Yamanashi
山梨県看護協会 Yamanashi Nursing Association

<推奨 Recommended by >

山梨県薬剤師会 Yamanashi Pharmaceutical Association

<企画・作成/協力 Planned and Prepared by/Assisted by >

山梨大学医学部附属病院 看護師長 花輪ゆみ子氏
Ms. Hanawa, Yumiko Chief Nurse at University of Yamanashi Hospital
すみれ薬局薬剤師 池浦恵氏
Ms. Ikeura, Megumi (Pharmacist at Sumire Yakkyoku)
多文化共生を考える会 ハート51
Group Aiming to Integrate Multicultural Society-Heart 51
山梨県立大学 准教授 名取初美氏
Ms. Natori, Hatsumi (Associate Professor, Faculty of Nursing, Yamanashi Prefectural University)
山梨県立大学 准教授 長坂香織氏
Ms. Nagasaka, Kaori (Associate Professor, Faculty of Nursing, Yamanashi Prefectural University)

<参考文献 Reference >

たまごクラブ 最新妊娠大百科
"Tamago club: Saishin Ninshin Daihyakka (everything about pregnancy: latest issue)".

Copyright © 2007 Benesse Corporation

<イラスト Illustration by >

村松なぎさ Muramatsu, Nagisa

このガイドブックは、平成21年12月現在における制度をもとに作成しています。費用や制度など、変更になることがありますのでご了承ください。
该手册根据2009年12月的制度而作成，费用和制度如有变更，敬请谅解。

平成22年3月発行

発行／(財)山梨県国際交流協会

Published by Yamanashi International Association

〒400-0035 甲府市飯田2-2-3 甲府市飯田2-2-3

2-2-3 Iida, Kofu-shi, Yamanashi 400-0035

Tel. 055-228-5419 / Fax. 055-228-5473

<http://www.yia.or.jp/> mail: webmaster@yia.or.jp