

外国人のための

いわて子育て ハンドブック



い わ て 子 育 て ハ ン ド ブ ッ ク Contents

にほんご 日本語

1	妊娠・出産から 産後・育児期まで	4
2	妊娠届出書を提出	5
3	妊婦検査	6
4	出産 「出生届」を役所へ提出	7
5	出産費用	8
6	乳児健康診査	11
7	予防接種	12
8	幼児健康診査	14
9	子どもを預けたいとき	14
10	幼稚園・認定こども園	14
	インフォメーション	15
	こども医療でんわ相談	16

English 英語

1	From pregnancy and birth to postpartum and parenting	18
2	Submit your pregnancy notification form	19
3	Pregnancy exams	20
4	Birth: submit your notice of birth to your municipal office	21
5	Childbirth costs	22
6	Infant health exams	25
7	Vaccinations	26
8	Young child health exams	28
9	If you need child care	28
10	Kindergartens and combined kindergarten-nursery facilities	28
	Information (provided in Japanese)	29
	Children's Medical Phone Consultation	30

中文 中国語

1 从怀孕、分娩到产后、育儿期	32
2 提交怀孕登记表	33
3 孕妇检查	34
4 分娩 向役所提交“出生登记表”	35
5 分娩费用	36
6 婴儿健康诊察	39
7 预防接种	40
8 幼儿健康诊察	42
9 儿童寄托	42
10 幼儿园、资格认定儿童园	42
相关信息(日语的信息)	43
儿童医疗电话咨询	44

Tiếng việt ベトナム語

1 Từ khi mang thai - sinh nở đến giai đoạn sau sinh – nuôi dạy trẻ	46
2 Nộp “Giấy xác nhận mang thai”	47
3 Các kiểm tra/ xét nghiệm đối với thai phụ	48
4 Nộp “Giấy chứng sinh” lên Ủy ban nhân dân sau khi sinh	49
5 Chi phí sinh sản	50
6 Khám kiểm tra sức khỏe trẻ sơ sinh	53
7 Tiêm chủng dự phòng	54
8 Khám kiểm tra sức khỏe trẻ nhỏ	56
9 Khi muốn gửi trẻ	56
10 Mẫu giáo – Nơi trông giữ trẻ được chứng nhận	56
Thông tin (Thông tin bằng tiếng Nhật)	57
Trao đổi bằng điện thoại về các vấn đề y tế của trẻ em	58



妊娠・出産から産後・育児期まで

●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。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

保険証、お金、あれば基礎体温表

病院での検診内容は、尿検査での妊婦判定、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、住んでいる市町村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。

POINT

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、入院中は上の子と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。

2 妊娠届出書を提出

●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)市町村の窓口に提出します。

市役所・町村役場の窓口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」などが交付されます。電話で確認しましょう。



市役所・町村役場のサポート

妊娠中や産後の不安、育児に関する相談や悩み等は市役所・町村役場の担当窓口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(両親学級)を開催している市町村もあります。



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、インドネシア語、スペイン語)を交付している市町村もありますので確認しましょう。



妊婦健康診査

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。

市町村では、妊婦健康診査費用の公的助成を行っています。妊婦健康検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。

3 妊婦検査

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。

妊娠中は体にいろいろな変化が起こりますし、自覚症状がなく順調にみえても、トラブルが隠れていることもあります。

妊婦健診は、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 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 週ごろとした場合、受診回数は合計 14 回ぐらいになります。

また、健診時以外でも、出血や腹痛など「おかしい」と感じた時はすぐに受診しましょう。



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

Q 妊婦健診を受けなくても、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やいます。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、在留資格の取得と国籍の取得が必要です。

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)、
在留カード

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・町村役場へ、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。

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、出生証明書、母子健康手帳、
両親のパスポートと在留カード

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出生地主義ではなく、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。

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、本人または配偶者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(産科医療補助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。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。

社会保険の場合は、会社を通じて申請します。国民健康保険の場合は、市役所・町村役場へ申請してください。

出産手当

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か月)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か月に11日以上働いていた月が12か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じて手続きをします。

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の医療保険適用の自己負担額が助成されます。市町村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・町村役場の担当課にお問い合わせください。

児童手当

誕生から中学校修了前までのお子さんがいる方に児童手当が支給されます。

両親が要件を満たす場合は、原則として収入の多い方が受給資格者となります。

申請が遅れると受給できない月が発生しますので、速やかに申請しましょう。

児童の年齢		月 額	
		児童手当	特例給付※
3歳未満 (一律)		15,000円	児童1人につき5,000円
3歳以上小学校修了前	第1・2子	10,000円	
	第3子以降	15,000円	
中学生 (一律)		10,000円	

※「特例給付」とは、一定以上の所得がある場合に給付されるものです。前年中の所得で審査します。

児童扶養手当金

父母の離婚や父または母の死亡等により、父また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、母または父、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、母または養育者)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、手当の全部また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・町村役場にお問い合わせください。

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、障害の程度などによる基準があります。

6😊 乳児健康診査

赤ちゃんの健やかな成長を願って、発達過程で重要な時期に乳児健康診査を行っています。市町村から乳児健診の受診票が交付され、健診を無料で受けられる場合がありますが、市町村によって乳児健康診査の実施時期や回数は異なります。

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。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。

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、予防接種予診票など

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。

予防接種のスケジュール

■定期接種

予防接種の種類	標準的な接種期間		接種回数
4 種混合 ・ジフテリア ・百日せき ・破傷風 ・ポリオ	1 期初回	生後 3 か月～1 歳	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)
2 種混合 ・ジフテリア ・破傷風	2 期	11 歳～13 歳未満 (11 歳が望ましい)	1 回
BCG		生後 5 か月～8 か月	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
水痘	初回	1 歳～3 歳までに接種開始	1 回
	追加	初回接種から 6～12 か月後	1 回
日本脳炎	1 期初回	3 歳	2 回(6 日～28 日間隔)
	1 期追加	4 歳	1 回(初回終了後、おおむね 1 年おく)
	2 期	9 歳～13 歳未満(9 歳が望ましい)	1 回

ヒブ(インフルエンザ菌b型)	初回	生後2か月～7か月未満に接種開始	3回(27日以上の間隔をおく)
	追加	初回接種後7か月～13か月までの間隔をおく	1回
小児肺炎球菌	初回	生後2か月～7か月未満に接種開始	3回(27日以上の間隔をおく)
	追加	初回接種後60日以上の間隔をおき、生後12か月～15か月までに接種	1回
B型肝炎		生後2か月～9か月(1回目は生後2か月、2回目は生後3か月、3回目は生後7～8か月)	3回
ヒトパピローマウイルス(HPV)		13歳となる年度の初日から同年度の末日	2価：3回(1か月以上の間隔で2回、1回目から5か月以上かつ2回目から2か月半以上で1回)
			4価：3回(1か月以上の間隔で2回、2回目から3か月以上で1回)

■任意接種

予防接種の種類	標準的な接種期間	接種回数
ロタウイルス	1価ワクチン：1回目は8週～15週未満に接種開始、2回目は24週までに接種	2回(4週間隔)
	5価ワクチン：8週～15週未満で開始、32週までに接種	3回(4週間隔)
おたふくかぜ	1歳以上(2回の場合は小学校入学前1年間)	1回(日本小児科学会では2回を推奨)
インフルエンザ	流行前	13歳未満は毎年流行前に2～4週間隔で2回、13歳以上は1回

8 🧒 幼児健康診査

子どもが1歳6か月および3歳(または3歳6か月)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村によって違うので、保健センターに確認しましょう。

受診票は、事前に郵送する市町村や、保健センターで母子健康手帳と一緒に渡す市町村もあり、様々です。

幼児健康診査では、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。対象期間内は無料で受けることができます。

9 🧒 子どもを預けたいとき

家族が日中お仕事などで就学前のお子さんを家庭で保育できない場合、ご家族の代わりにお子さんを預かる施設が保育園などです。

申し込み

申し込み書類を市役所・町村役場に提出してください。受付時期や保育料、保育サービスなど、市町村により違いますので、市役所・町村役場の窓口で確認してください。

10 🧒 幼稚園・認定こども園

幼稚園は保育園とは異なり、保護者の就労等の有無に関わらず3歳から就学前の児童が入園できる教育機関です。

(子育て支援を目的として2歳児を預かる園もあります。)

保育時間、送迎、保育料、時間外保育などにより異なりますので詳しくは各園にお問い合わせください。

認定こども園は、保育園と幼稚園の機能を一体化した新しい形の施設です。

利用する子どもについて、保育所部分と幼稚園部分に分かれており、それぞれの良いところを活かしながら、その両方の役割を果たすことができる施設です。

インフォメーション

■ 岩手県子育て応援ポータルサイト

「いわて子育て iらんど」

子育て中の家庭が、安心して楽しく豊かな子育て期を過ごすことができるように、また、子どもたちの健やかな育ちにつながるよう、子育ての各段階に応じた細やかな情報提供を行うサイトです。

子どもの成長期に合わせた育児情報やQ&A集、子どもの遊び場、子育てサークルなどが検索できるほか、相談窓口、各種制度など岩手県の子育て支援に関する情報を掲載しています。

- <http://www5.pref.iwate.jp/~hp0359/>

■ 子育てサポートセンター

子育て中の親子が、いつでも気軽に安心して過ごせる場を提供するとともに、子育てに関する相談、情報の集積・発信、自主、協働活動等を実施する子育て支援のための中核的施設です。

- 住所 盛岡市盛岡駅西通 1-7-1 アイーナ 6 F
- TEL 019-606-1764
- 開館時間 9:00～17:30
- 休館日 年末年始 12/29～1/3 アイーナ全館点検日(年2日)

※乳幼児休憩室、子育てサポートルーム、プレイルームは毎月第2、第4火曜日は施設整備のため利用できません。

- <http://www5.pref.iwate.jp/~hp0359/childcare/>

■ 子育て支援センター

各地の子育て支援センターは、地域の子育て家庭をサポートする交流・相談の場です。子育て親子の交流の促進や子育て相談、子育て情報の提供などを行う施設で、無料でご利用いただけます。

- <http://kosodate.sd.soft.iwate-pu.ac.jp/k-pc/index/>

■ 小児救急でんわ相談 # 8000

夜中に起こった子どもの急な病気やけがなどの対処方法に困ったときに相談できる窓口です。

相談時間は毎日 19:00 から 23:00 で、小児科医師や看護師がアドバイスをを行います。

こども医療でんわ相談



発熱、頭をぶつけた、嘔吐、けいれんなど 判断に困ったら

8 0 0 0

★ こども医療電話相談事業【#8000事業】とは

- ★ 保護者の方が、休日・夜間のこどもの症状にどのように対処したら良いのか、病院を受診した方がよいのかなど判断に迷った時に、小児科医師・看護師に電話で相談できるものです。
- ★ この事業は全国同一の短縮番号 #8000 をプッシュすることにより、お住まいの都道府県の相談窓口へ自動転送され、小児科医師・看護師からお子さんの症状に応じた適切な対処の仕方や受診する病院等のアドバイスを受けられます。

★ #8000の使い方



for Foreign Residents

Iwate Multilingual Parenting Handbook





From pregnancy and birth to postpartum and parenting

◎ Think you might be pregnant? Get tested at a clinic.

If you think you might be pregnant, get tested at an obstetrics and gynecology clinic. Some clinics require reservations, so telephone before you go.

What to bring

Insurance card, cash, basal body temperature chart if you have one

At the clinic, you will take a urine pregnancy test, measure your height, weight, and blood pressure, speak with a doctor, and take a pelvic exam and ultrasound. Pregnancy is established when your baby is confirmed inside your uterus.

Public health insurance

You are required to enroll in public health insurance in Japan. There are two types of public health insurance: employees' health insurance, which you enroll in at your workplace, or national health insurance, which you enroll in at the office of the municipality where you live. People who live in Japan for one year or longer are required to enroll in the Japanese public health insurance. When enrolled in public health insurance, you must pay insurance premiums, but you pay only 30% of medical costs when you are ill or injured. You also receive refunds when you give birth or have high medical costs.

Tip

Choosing a maternity clinic

You may be able to choose your preferred style of pregnancy and delivery at some clinics only (for example, if you want a female doctor, if you want to stay in the same room as your baby, if you want your husband to be present at the birth, if you want your older children to stay with you at the clinic, etc.)

Costs for giving birth also differ by clinic. It is recommended to research ahead of time and compare several clinics. The clinic you choose should also be an accessible distance from your home. If you have complications, you may be transferred to a larger hospital. In that case, please follow the instructions of your doctor.

2 Submit your pregnancy notification form

●After your pregnancy is established, the clinic will give you a pregnancy notification form.

Fill in the required items on the pregnancy notification form and submit it at the information desk of the municipality where you (the expecting mother) live. (You must be registered as a foreign resident.)

When you submit your pregnancy notification form to the city or town hall information desk, you will receive a Mother and Child Health Handbook and pregnancy health exam forms. Call to confirm the details.



Support from your city or town hall

If you feel worried during pregnancy or postpartum, or you have concerns about parenting, you can consult at the consultation desk at your city or town hall. Health nurses and midwives provide consultation on pregnancy, postpartum, and parenting issues over the phone, at the city hall, or at your home. Some municipalities hold lectures about pregnancy, birth, and parenting for expectant mothers and fathers (parenting classes).



Mother and Child Health Handbook

This handbook was designed to protect mothers' and children's health, and it contains a detailed log of pregnancy, birth, parenting, vaccinations, and health exams. Some municipalities offer a foreign language version (English, Korean, Chinese, Thai, Tagalog, Indonesian, and Spanish), so make sure to check.



Pregnancy health exams

You will take bodily measurements and blood, blood pressure, and urine exams to confirm your health and the growth of your baby.

Municipalities provide public subsidies for pregnancy health exam costs. The exams listed on your pregnancy health exam forms are free of charge.

Infant health exam forms

Infant health exam forms are used after your child is born, so please store them carefully.

英

語

English

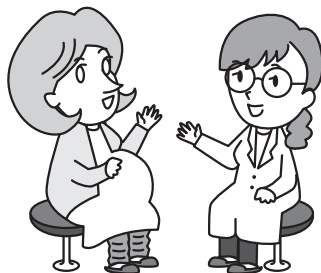
3 Pregnancy exams

Go to your pregnancy exams regularly to check your and your baby's health.

Many changes to the body occur during pregnancy. Even if you feel fine and have no noticeable symptoms, something may be wrong.

Pregnancy exams are recommended once every 4 weeks from early pregnancy to week 23, once every 2 weeks from week 24 to week 35, and once every week from week 36 to birth. If you have your first exam around 8 weeks pregnant, you will typically take a total of 14 exams.

If you are bleeding, have abdominal pain, or feel something is wrong, go to the doctor immediately even if you don't have a pregnancy exam scheduled.



What to bring

Mother and Child Health Handbook, pregnancy health exam forms, insurance card, cash

Q: Can I go to an obstetrics clinic and give birth, even if I haven't attended my pregnancy exams?

A: Unfortunately, some people do not attend their pregnancy exams and are taken to the hospital in an ambulance after their contractions start. If you do this, the hospital will not know the progress of your pregnancy, whether you have any illnesses to be aware of, or whether your baby is growing on schedule. This is an extremely dangerous way to give birth for the mother and baby, and only certain hospitals accept these patients. Always attend your regular pregnancy exams.

4 Birth: submit your notice of birth to your municipal office

Even if both parents are foreigners, a notice of birth is required for a child born in Japan. If your child does not have Japanese nationality, you must also obtain a status of residence and nationality for them.

What to bring

Notice of birth (received from clinic), Mother and Child Health Handbook, personal stamp of the person submitting the notice (if you do not have a stamp, you may use your signature), national health insurance card (only for the person enrolled), residence card

Notice of birth

If a child is born in Japan, regardless of the child's nationality, the mother or father must submit the notice of birth within 14 days of the child's birth, including the day of birth. If both the mother and father are foreigners, submit this to the city or town hall where the parents live (where they are registered as foreign residents) or where the child was born.

If your child is born in Japan, please submit the notice of birth to your own country as well. Confirm the procedures at the embassy or consulate of your country in Japan.

Obtaining a status of residence

Children born in Japan who do not have Japanese nationality and who will stay in Japan must apply to the Immigration Bureau to obtain a status of residence within 30 days of the child's birth. This is not required if you will leave Japan within 60 days.

What to bring

Application for Permission to Acquire Status of Residence, birth certificate, Mother and Child Health Handbook, passports and residence cards of parents

Q: Can a child born in Japan receive Japanese nationality?

A: Unlike the United States, nationality in Japan is based on parental blood relationship, not on location of birth. Japanese nationality may only be obtained if one of the parents has Japanese nationality.

英

語
English

5 Childbirth costs

In Japan, public health insurance is not applied when you give birth in a clinic, and a normal delivery costs approximately 350,000–500,000 yen. Public health insurance is applied for a caesarian section, but if you are not enrolled in public health insurance, this costs approximately 500,000–800,000 yen.

Various subsidy policies are available, including a lump-sum birth allowance.

Subsidy policies for birth and child-rearing

Lump-sum birth allowance

In this policy, a one-time payment is paid for birth from the health insurance that the mother or her spouse is enrolled in (employees' health insurance or national health insurance). You may apply for this within two years of the day of birth. This is also applicable for miscarriages or stillbirths 85 or more days pregnant.

The amount of the lump-sum birth allowance is 420,000 yen per child (if delivered at a clinic enrolled in the obstetric medical care support policy). In this system, the lump-sum birth allowance is directly applied to the cost of birth, so that you can give birth free from worry, even if you do not have savings available (the lump-sum birth allowance is paid directly from the health insurance provider to the clinic). If you do not wish to use this direct payment method, you can also choose a method where the money is paid to you after the birth. If you are enrolled in employees' health insurance, apply through your employer. If you are enrolled in national health insurance, apply at your city or town hall.

Maternity allowance

A maternity allowance is paid for people who take leave from work to give birth and will not receive compensation from their employer, from 42 days (98 days in the case of multiple pregnancy) before the date of birth (or the due date if the birth is after the due date) to 56 days after the date of birth.

Amount receivable

2/3 of your standard daily compensation during the period you are taking leave from work to give birth. If you receive compensation lower than the amount of this maternity allowance from your employer, you will receive the difference between this maternity allowance and the compensation from your employer.

Child care leave payments

Child care leave is permitted until two days before the child's first birthday (a maximum of 1 year and 6 months in special circumstances). Child care leave payments are paid during this period to supplement living expenses. 50% of your salary will be paid during child care leave. However, this amount is paid from employment insurance, so it requires that you are paying employment insurance premiums, and that you have worked at least 11 days per month for at least 12 months during the 2-year period before taking child care leave. It is not available if you are self-employed. It is also not available for people who take only childbirth leave and will not take child care leave. Perform procedures through your employer when you begin childbirth leave.

Child medical expenses subsidy system

In this system, the local government provides support for medical expenses during the early childhood years, when children are prone to illness.

This system subsidizes the individual expenses after health insurance has been applied for children enrolled in health insurance who have not yet entered elementary school.

The extent and eligibility for this subsidy differ by municipality, so please inquire with the relevant section of your city or town hall for details.

Child allowance

The child allowance is paid to people who have children from birth until completion of junior high school. If the parents fulfill the requirements, the parent with the greater income is generally the person eligible to receive the allowance. If you apply late, you may not be able to receive this allowance for some earlier months, so please apply promptly.

Age of child		Monthly amount	
		Child allowance	Special payment*
Under 3 years (all children)		15,000 yen	5,000 yen per child
3 years to completion of elementary school	First or second child	10,000 yen	
	Third or subsequent child	15,000 yen	
Junior high school (all children)		10,000 yen	

*The "special payment" is paid for individuals above a certain income instead of the standard payment. You are screened based on the previous year's income.

Dependent child allowance

This allowance is paid to the mother, father, or other individual who is raising a child without the livelihood of the mother/father due to the parents' divorce or mother/father's death. It aims to stabilize the livelihoods and support the independence of these households while promoting children's welfare.

Some or all of the allowance may not be paid depending on the income of the applicant (mother, father, or guardian raising the child) or person living with them who has a support obligation (the applicant's parent or sibling, etc.)

You are required to have a status of residence and be registered as a foreign resident. However, in some cases you may not be eligible even if you have a status of residence. For more information, inquire with your city or town hall.

Obstetric medical compensation policy

In the unlikely event that your child suffers from severe cerebral palsy related to delivery, and you delivered at a medical institution enrolled in the obstetric medical compensation policy, you will receive monetary compensation for nursing care, and an analysis of the cause of the cerebral palsy symptoms. The eligibility of a child for this compensation depends on the birth weight, gestational age, and extent of injury.

6 Infant health exams

Infant health exams are performed at significant points in the child's development process to promote babies' healthy growth. In some cases, you may receive infant health exam forms from your municipality and take these exams for free, but the timing and number of infant health exams varies by municipality.

What to bring

Mother and Child Health Handbook, infant health exam forms

Infant health exams

The purpose of infant health exams is early detection and treatment of hidden illnesses. Your child will be tested for age-appropriate growth and development, and if any developmental delays are found, the doctor will clarify the cause and create a treatment plan.

英

語

 English

7 Vaccinations

Routine vaccinations are free if your child is within the eligible age range. If you miss the eligible age range, they are paid. Take your vaccinations as early as possible within the standard vaccination period. Consult your family pediatrician for the order and timing of vaccinations.

What to bring

Mother and Child Health Handbook, vaccination forms, etc.

Vaccinations

Vaccines are created by weakening the viruses, bacteria, or toxins released by microbes that cause measles, pertussis, and other infectious diseases. They are injected into the body to create resistance (immunity) against these diseases.

Vaccination Schedule

■ Routine vaccinations

Vaccination type		Standard inoculation period	Number of inoculations
DPT-IV • Diphtheria • Pertussis • Tetanus • Polio	1st stage Initial	3 months–1 year old	3 (20–56 day interval)
	1st stage Booster	12–18 months after finishing initial inoculation	1 (At least 6-month interval after finishing initial inoculation)
DT • Diphtheria • Tetanus	2nd stage	11 years–under 13 years old (11 years is recommended)	1
BCG		5–8 months old	1
Measles-rubella (MR)	1st stage	1 year–under 2 years old	1
	2nd stage	5 years–under 7 years old (the year before entering elementary school [by March 31])	1
Varicella (chicken pox)	Initial	Begin between 1 year and 3 years old	1
	Booster	6–12 months after initial inoculation	1
Japanese encephalitis	1st stage Initial	3 years old	2 (6–28 day interval)
	1st stage Booster	4 years old	1 (approximately 1 year after finishing initial inoculation)
	2nd stage	9 years–under 13 years old (9 years is recommended)	1

Hib (Haemophilus influenzae type b)	Initial	Begin inoculation 2 months–under 7 months old	3 (27 day or greater interval)
	Booster	Interval of 7–13 months after initial inoculation	1
Streptococcus pneumoniae	Initial	Begin inoculation 2 months–under 7 months old	3 (27 day or greater interval)
	Booster	60 day or greater interval after initial inoculation. Inoculate by 12–15 months old.	1
Hepatitis B		2–9 months old (1st: 2 months old, 2nd: 3 months old, 3rd: 7–8 months old)	3
Human papilloma virus (HPV)		From the first to last day of the school year the child turns 13 years old	Bivalent: 3 (2 inoculations with an interval of at least 1 month, and 1 inoculation with an interval of at least 5 months from the first and at least 2.5 months from the second inoculation)
			Quadrivalent: 3 (2 inoculations with an interval of at least 1 month, and 1 inoculation with an interval of at least 3 months from the second inoculation)

■ Voluntary vaccinations

Vaccination type	Standard inoculation period	Number of inoculations
Rotavirus	Monovalent vaccine: first inoculation: begin inoculation 8 weeks–under 15 weeks old, second inoculation: inoculate by 24 weeks old	2 (4-week interval)
	Pentavalent vaccine: begin inoculation 8 weeks–under 15 weeks. Inoculate by 32 weeks old.	3 (4-week interval)
Mumps	At least 1 year old (the year before entering elementary school for second inoculation)	1 (2 recommended by Japan Pediatric Society)
Influenza	Before outbreak	Under 13 years old: before outbreak, 2 inoculations with an interval of 2–4 weeks. 13 years or older: 1 inoculation.

8 Young child health exams

Young child health exams are performed at 1 year and 6 months and at 3 years (or 3 years and 6 months). How to attend this exam differs by municipality, so please confirm with the Health Center. Some municipalities send you the exam forms in advance by mail, and some municipalities give them to you with your Mother and Child Health Handbook at the Health Center.

In young child health exams, your child will be tested for speech development and other signs of age-appropriate growth and development.

You will also perform eye (sight) and ear (hearing) exams at your home in advance. Your child will also receive a dental exam. These exams are free of charge during the eligible period.

9 If you need child care

If you cannot care for your child of pre-elementary age at home because you are at work during the day, nursery school facilities will care for your child for you.

How to apply

Submit the application documents at your city or town hall. Application period, nursery school fees, and nursery school services differ by municipality, so please check at your city or town hall information desk.

10 Kindergartens and combined kindergarten-nursery facilities

Unlike nursery schools, kindergartens are educational institutions for children ages 3 to before elementary school, regardless of the parents' employment situation.

(Some kindergartens accept children starting at age 2 with the aim of supporting child-rearing.)

Hours, transportation, fees, and after-hours care vary by kindergarten, so please inquire with each kindergarten for details.

Combined kindergarten-nursery facilities are a new kind of facility that combines the functions of a kindergarten and nursery school.

The children are divided into a nursery school division and a kindergarten division, and the strengths of each are utilized in this dual-purpose facility.

Information (provided in Japanese)

Iwate Prefecture Parenting Support Portal Site “Iwate Parenting i-Land”

This website provides detailed information for each stage of parenting, so that families raising children can experience safe, enjoyable, and worthwhile parenting years, and to promote the healthy growth of children. Has parenting information and Q&A for children's growth stages, a search function for places for children to play and parenting groups, and information on Iwate Prefecture parenting support, including consultation desks and policies.

- <http://www5.pref.iwate.jp/~hp0359/>

Parenting Support Center

This core parenting support facility performs independent and collaborative activities, gathers and publishes information and performs parenting consultation, and provides a location where parents and children can drop by anytime and relax.

- Address: Aiina 6F, 1-7-1 Moriokaeki Nishi-dori, Morioka City
- Tel: 019-696-1764
- Hours: 9:00 AM–5:30 PM
- Closed: New Year's holiday (December 29–January 3), and Aiina inspection days (2 per year)
*The infant rest space, parenting support room, and playroom are closed for maintenance on the 2nd and 4th Tuesday of every month.
- <http://www5.pref.iwate.jp/~hp0359/childcare/>

Parenting Support Centers

Regional parenting support centers are a place for interaction and consultation to support local families raising children. These facilities may be used free of charge and promote child and parent interaction, and provide parenting information and consultation.

- <http://kosodate.sd.soft.iwate-pu.ac.jp/k-pc/index/>

Pediatric Emergency Phone Consultation #8000

Call this consultation hotline if your child suddenly becomes ill or injured at night and you don't know what to do. Consultation hours are every night from 7:00 PM to 11:00 PM. Pediatricians and nurses provide advice. In Japanese only.

外国人用

岩手多语言 育儿手册



1 从怀孕、分娩到产后、育儿期

●觉得自己好像怀孕了？那去医院检查吧。

察觉自己可能怀孕了的时候，就去医院检查吧。有些医院需要提前预约，最好事先电话咨询。

需携带物品

保险证，钱，基础体温表(如果有的话)

在医院进行检查的项目有：验尿判断是否怀孕，测身高、体重、血压，问诊，内诊，超声波检查。

确认到子宫内有胎儿后，则判定为怀孕。

公共医疗保险

在日本，每人都有义务加入公共医疗保险。公共医疗保险有两种，一种是通过工作的企业加入的健康保险，另一种是通过居住的市町村役所加入的国民健康保险。在日本居住1年以上的居民必须加入日本的公共医疗保险。加入公共医疗保险后，虽然需要支付保险费，但生病、受伤等就诊时，只需支付医疗费用的30%，而且分娩、或产生高额医疗费时，还有可能有费用返还。

重点

选择分娩医院

每个医院有各自的规定，需要确认医院是否能满足自己对孕期及分娩时的要求(如希望由女医生负责，希望产后和婴儿在同一个房间(母子同室)，希望丈夫陪同分娩，希望住院期间现在的孩子一同留宿等)。

而且，每个医院关于分娩的费用也不一样。最好事先做好调查，进行比较，仔细考虑。但是，无论医院条件有多好，最重要的还是要考虑自家到医院的距离及交通是否方便。另外，孕期如有并发症，可能需要转到大医院，这时请听从医师的指示。

2 提交怀孕登记表

●确认怀孕后，医院会交付“怀孕登记表”。

填写怀孕登记表指定的内容后，需要提交到母亲所居住的市町村役所的窗口(在那之前必须办好外国人登录手续)。

向市役所或町村役场的窗口提交怀孕登记表后，工作人员会交付“母子健康手账”、“怀孕健康诊察就诊票”等资料。可以先打电话确认。



市役所、町村役场支援

怀孕期间及产后，如有不安情绪或烦恼育儿问题等的时候，可到市役所或町村役场的负责窗口咨询。保健师、助产师等专业人员将对应孕期或产后的不安情绪或育儿相关问题，接受现场及电话、上门咨询。

有些市町村会以怀孕中的夫妻为对象，开展关于怀孕、分娩、育儿的讲座。



母子健康手账

母子健康手账将详细记录从怀孕到分娩、育儿、接种疫苗、体检等内容，是为了守护母亲与孩子的健康而制作的。有部分市町村役所提供外语版(英语、韩语、中文、泰语、他加禄语、印尼语、西班牙语)，可以向工作人员咨询。



孕期体检

为了确认孕妇的健康状况和腹中胎儿的成长情况，将进行身高体重等测定，以及检查血液、血压、尿等。市町村对孕妇体检费用进行公共资助。怀孕健康检查就诊票上所列的检查项目均免费。

婴儿健康诊察就诊票

婴儿健康诊察就诊票是婴儿出生后使用的，请好好保管。

3 孕妇检查

为了定期确认孕妇和胎儿的健康状态，请进行孕妇检查。

怀孕期间体内将发生各种变化，即使没有任何不适、感觉良好，也可能有问题的隐患。

孕妇的建议体检频率为：怀孕初期至怀孕 23 周，每 4 周 1 次；怀孕 24 周至 35 周，每 2 周 1 次；怀孕 36 周至分娩，每周 1 次。假设第一次体检是怀孕 8 周左

右的话，一共将进行约 14 次的体检。

定期体检以外，如有出血或腹痛等身体不适的时候，请马上就诊。



需携带物品

母子健康手账、孕妇健康诊察就诊票、健康保险证、钱

Q 不接受孕妇体检的话可以到产科医院进行分娩吗？

A 非常遗憾，的确存在没有接受任何孕妇体检、开始阵痛后直接叫救护车送到医院的情况。但是这样的情况下，医院完全不了解孕妇的怀孕过程，也不知道有没有需要留意的病症，不知道胎儿发育是否正常，对孕妇和胎儿状况一无所知。这样的话，对孕妇和婴儿来说都是非常危险的一次分娩，而有的医院是拒收这种情况的孕妇的。因此，请务必定期接受孕妇体检。

4 分娩 向役所提交“出生登记表”

父母均为外国人的情况下,只要婴儿在日本出生,则需要提交出生登记表。另外,如果婴儿没有日本国籍,还需办理在留资格和国籍获取的手续。

需携带物品

出生登记表(医院交付)、
母子健康手账、
登记表提交人的印章(没有印章的话本人签名也可以)、
国民健康保险证(仅加入者即可)、
在留卡

出生登记表

在日本出生的婴儿无论任何国籍,需在含出生日起 14 天以内,由父亲或母亲提交出生登记表。父母均为外国人的情况下提交至居住地(即外国人登录地),或婴儿出生地的市役所、町村役场。

并且,婴儿在日本出生后,也需要向本国提交登记表。手续办理方法等请向在日大使馆或领事馆确认。

获取在留资格

为在日本出生、不持有日本国籍的婴儿获取日本在留资格,需在出生日起 30 天以内向入国管理局提交申请,办理在留资格获取的手续。出生 60 天以内离开日本的情况下不需要办理。

需携带物品

在留资格取得许可申请书、出生证明书、母子健康手账、
父母的护照和在留卡

Q 在日本出生的婴儿可以获得日本国籍吗?

A 日本并非像美国那样的出生地主义,而是父母血统主义,因此只有双亲或其中一方为日本国籍的情况下才能获得日本国籍。

5 分娩费用

在日本，医院分娩的情况不能使用公共医疗保险，正常分娩需花费约 35 ~ 50 万日元。剖腹产的情况下可使用公共医疗保险，但如果没有加入公共医疗保险的话，需花费约 50 ~ 80 万日元。

关于费用，另外还可享有分娩育儿一次性补贴等各种资助制度。

关于分娩和育儿的资助制度

分娩育儿一次性补贴

这是关于分娩时可从本人或配偶所加入的医疗保险(社会保险、国民健康保险等)获取一次性补贴的制度。申请期间为从分娩日起至两年内。流产或死产的情况，只要在怀孕 85 日以上即为本制度的享有对象。分娩育儿一次性补贴的支給金额是，一名婴儿 42 万日元(在已加入产科医疗补助制度的医院等分娩的情况)。因此，即使手头上没有现金也保证入院分娩，分娩费用直接从分娩育儿一次性补贴支付(即，各医疗保险者直接向医院等支付分娩育儿一次性补贴)。如果不希望使用这种方法的话，可在分娩后选择本人支付的方式。社会保险的情况下需通过公司申请。国民健康保险的情况情通过市役所或町村役场申请。

分娩津贴

因分娩为由的工作休假，雇主不支付工资的情况，从分娩日(分娩日比计划晚时以预产期为准)前 42 天(多胎怀孕的情况下为 98 天)至分娩日后的 56 天为止，可领取分娩津贴。

领取金额

因分娩为由的工作休假期间，每一天为标准工资日薪的三分之二的金额。

雇主支付的工资比分娩津贴金额低的情况，可领取分娩津贴与工资之间的差额。

育儿假期给付金

育儿假期规定为婴儿1岁生日的前两天为止(特殊情况最长可达1岁零6个月)。在此期间内,为补助生活费,支給工资的50%作为给付金。但是,由于给付金是由雇用保险支付的,因此,只有支付了雇用保险,并在育儿假期前的两年内,1个月工作11天以上的月数为12个月以上的人才能享有。所以个人经营者等情况则无法享有。只休产假、不休育儿假的人也无法享有。可在进入产假时通过公司办理手续。

婴幼儿医疗资助制度

这是自治体援助易生病的幼儿期医疗费用的制度。
加入健康保险制度的婴幼儿在小学入学前,医疗保险适用部分的承担金额可得到资助。
每个市町村的资助范围及对象不一样,详细请向居住地的市役所、町村役场相关负责课咨询。

儿童津贴

从出生到初中毕业前,有孩子的成人可领取儿童津贴。
双亲均满足条件的情况下,原则上以收入较多一方为领取资格者。
不及时申请的话,可能会产生无法领取津贴的月份,请迅速申请。

儿童的年龄		每月金额	
		儿童津贴	特别给付*
3岁以下(一律)		15,000日元	一名儿童5,000日元
3岁以上小学毕业前	第1、2个孩子	10,000日元	
	第3个及其后的孩子	15,000日元	
初中生(一律)		10,000日元	

*“特别给付”是指收入超过一定所得收入以上时的给付金额。将依据上一年的所得收入进行审查。

儿童抚养津贴

为帮助由于父母离婚、父亲或母亲身亡导致儿童无法与双亲生活的家庭生活维持稳定和独立，增强儿童福利，向抚养儿童的父亲或母亲、或代替父母养育的人支付津贴。

依据申请人(抚养儿童的父亲或母亲、或养育人)以及同居的抚养义务人(申请人的父母、兄弟等)的收入，津贴可能只能支給一部分，或无法领取。

外国人的情况，基本需要有在留资格并已进行外国人登录，但即使这样也不一定符合要求的条件。详细请向居住地的市役所或町村役场咨询。

产科医疗补偿制度

在已加入产科医疗补偿制度的分娩机构分娩时，万一婴儿发生分娩相关的重度脑麻痹的情况下，支付看护、护理的补偿金，并分析脑麻痹引发的原因。补偿的对象儿童依据出生体重、怀孕周数、伤害程度等基准判定。

6 婴儿健康诊察

为保证婴儿的健康成长，在发育过程的重要时期里对婴儿进行健康诊察。从市町村领取婴儿健康诊察就诊票后可能可以免费接受体检。每个市町村的婴儿健康诊察实施时期与次数都不一样。

需携带物品

母子保健手账、婴儿健康诊察就诊票

婴儿健康诊察

婴幼儿健康诊察的目的是为了早期发现、早期治疗隐藏的疾患。按照月龄确认成长发育情况，如有延迟的情况下则明确原因，建立对策计划。

7 预防接种

在对对象年龄内接受定期的预防接种时免费。在对对象年龄以外的情况下则需要自费。请在标准的接种期间内尽早进行。

接种的顺序与时期请与专属的儿科医生商量。

需携带物品

母子健康手账、预防接种预诊票等

预防接种

预防接种，即抑制麻疹或百日咳等感染症源头的病毒、细菌或减弱细菌创造毒素能力而制成的预防接种液(疫苗)。疫苗接种体内后，可产生对这些病症的抵抗力(免疫)。

预防接种的日程表

定期接种

预防接种的种类	标准接种期间		接种次数
4种混合 •白喉 •百日咳 •破伤风 •小儿麻痹	1期 初次	出生后3个月~1岁	3次(每次相隔20天~56天)
	1期 追加	初次接种后12个月~18个月	1次(初次结束后,相隔6个月以上)
2种混合 •白喉 •破伤风	2期	11岁~13岁以下 (最好11岁以下)	1次
BCG		出生后5个月~8个月	1次
麻疹风疹(MR)	1期	1岁~2岁以下	1次
	2期	5岁~7岁以下 (上小学前一年内(截至3/31))	1次
水痘	初次	1岁~3岁间开始接种	1次
	追加	初次接种后的6~12个月后	1次
日本脑炎	1期 初次	3岁	2次(相隔6天~28天)
	1期 追加	4岁	1次(初次结束后,约相隔1年)
	2期	9岁~13岁以下(最好是9岁)	1次

Hib(b 型流感菌)	初次	出生后 2 个月~ 7 个月以下开始接种	3 次(相隔 27 天以上)
	追加	初次接种后隔 7 个月~ 13 个月	1 次
小儿肺炎球菌	初次	出生后 2 个月~ 7 个月以下开始接种	3 次(相隔 27 天以上)
	追加	初次接种后隔 60 天以上, 出生后 12 个月~ 15 个月内接种	1 次
B 型肝炎		出生后 2 个月~ 9 个月(初次为出生后两个月, 第二次为出生后 3 个月, 第三次为出生后 7 ~ 8 个月)	3 次
人乳头状瘤病毒(HPV)		满 13 岁的年度第一天至同年度最后一天	2 价: 3 次(前两次相隔 1 个月以上, 第 3 次距第一次 5 个月以上、第 2 次两个半月以上)
			4 价: 3 次(前两次相隔 1 个月以上, 第 2 次相隔 3 个月第 3 次)

■可选择接种

预防接种的种类	标准接种期间	接种次数
轮状病毒	1 价疫苗: 第 1 次为 8 周~ 15 周内开始接种, 第 2 次在满 24 周前接种	2 次(相隔 4 周)
	5 价疫苗: 从 8 周~ 15 周内开始, 在 32 周前接种	3 次(相隔 4 周)
流行性腮腺炎	1 岁以上(两次的情况, 第 2 次为小学入学前)	1 次(日本小儿科学会推荐 2 次)
流感	流感流行前	13 岁以下每年流感流行前、相隔 2 ~ 4 周接种 2 次; 13 岁以上 1 次

8 幼儿健康诊察

儿童在1岁零6个月及3岁(或3岁零6个月)时,需接受幼儿健康检查。各市町村的体检方法各异,请向居住地的保健中心确认。

关于受诊票的领取方法各市町村不一样,有事前邮寄的,也有在保健中心和母子健康手账一起领取的。

幼儿健康诊察时将确认儿童的成长发育是否与年龄相符,包括语言发育能力。各自家庭请事先进行眼睛(视力)和耳朵(听力)检查以及牙科检查。对象期间内体检免费。

9 儿童寄托

家人因工作等原因白天无法在家里照顾儿童的情况下,可寄托在代为照顾儿童的保育园等设施。

申请

请把申请资料提交至市役所或町村役场。每个市町村关于资料受理期间、保育费用、保育服务等都不一样,请向市役所、町村役场确认。

10 幼儿园、资格认定儿童园

幼儿园与保育园不一样,与监护人是否有工作无关,是所有3岁至小学前的儿童都可以入园的教育机构。(有部分以育儿支援为目的的机构接受2岁儿童入园)

每个机构的保育时间、接送、保育费用、规定时间内保育等都不一样,详情请向各机构咨询。

资格认定儿童园是结合保育园与幼儿园功能为一体的新形态设施。
园内的儿童分为保育所部分与幼儿园部分,是有效利用了各自的优点并发挥两者功能的设施。

相关信息 (日语的信息)

■岩手县育儿支援门户网站 “岩手育儿 i-Land”

为了保证正在育儿的家庭能安心快乐地度过育儿期,以及守护儿童健康成长,网站按各育儿阶段提供细致的信息。

除了可以检索到各儿童成长期的育儿信息、Q&A 集、儿童游玩场所、育儿社团等信息以外,还刊载了岩手县内的咨询窗口及各种制度等育儿支援信息。

- <http://www5.pref.iwate.jp/~hp0359/>

■育儿支援中心

是集合了育儿咨询、情报收集及提供、实施自主与合作活动等育儿支援的核心设施,给亲子随时提供轻松且安心的场所。

- 地址 盛冈市盛冈站西通 1-7-1 AIINA 6 楼

- TEL 019-606-1764

- 开馆时间 9:00 ~ 17:30

- 休馆日 年末年初 12/29 ~ 1/3 以及 AIINA 全馆定期检查日(一年有两天)

* 婴幼儿休息室、育儿支援室、游玩室每月第 2、第 4 个周二因设施整備停止使用。

- <http://www5.pref.iwate.jp/~hp0359/childcare/>

■育儿支援中心

各地的育儿支援中心是为区域各育儿家庭提供交流、咨询的场所。设施促进育儿亲子间的交流,提供育儿咨询服务和育儿情报等,可免费使用。

- <http://kosodate.sd.soft.iwate-pu.ac.jp/k-pc/index/>

■儿童紧急电话咨询 #8000

夜晚儿童突发疾病或受伤,不知如何应对时,可以提供咨询服务的窗口。

咨询时间为每天 19:00 至 23:00,由儿科医师和看护师提供建议。

仅对应日语。

Dành cho người
nước ngoài

Sổ tay đa ngôn ngữ về nuôi dạy trẻ -Tỉnh Iwate





“Có lẽ là mang thai rồi” Hãy đến bệnh viện kiểm tra nhé!

Khi bạn nghĩ là “Có lẽ mình mang thai rồi”, hãy đi đến Khoa phụ sản để kiểm tra nhé. Có bệnh viện/ phòng khám cần phải hẹn trước khi đến nên các bạn hãy gọi điện thoại trước nhé.

Đồ cần mang theo

Thẻ bảo hiểm, tiền mặt, bảng theo dõi thân nhiệt cơ bản (nếu có)

Nội dung kiểm tra ở bệnh viện gồm có: kiểm tra nước tiểu để phán đoán xem có mang thai hay không, đo chiều cao, cân nặng, đo huyết áp, hỏi các câu hỏi để phục vụ việc khám bệnh, thăm khám bên trong (nội chuẩn), khám siêu âm. Nếu xác định được trong tử cung có em bé thì sẽ khẳng định được là đã mang thai.

Bảo hiểm y tế công

Ở Nhật, việc tham gia bảo hiểm y tế công là nghĩa vụ bắt buộc. Hệ thống bảo hiểm y tế công có 2 loại gồm Bảo hiểm sức khỏe (kenko hoken) mà bạn tham gia ở nơi làm việc, và Bảo hiểm sức khỏe quốc dân (kokumin kenko hoken) mà bạn tham gia ở Ủy ban nhân dân thành phố, quận, huyện nơi bạn sống. Những người sống ở Nhật trên 1 năm nhất định phải tham gia bảo hiểm y tế công của Nhật. Khi bạn tham gia bảo hiểm y tế công, bạn phải trả phí bảo hiểm, nhưng khi đi khám do bị bệnh hoặc bị thương thì bạn chỉ cần phải trả 30% chi phí y tế. Ngoài ra, khi bạn sinh nở hoặc khi bạn chi trả phí y tế với mức tiền lớn thì có trường hợp có thể bạn sẽ được hoàn trả lại.

Điểm lưu ý

Chọn bệnh viện/phòng khám

Tùy vào bệnh viện khác nhau, việc đáp ứng nhu cầu nguyện vọng khi mang thai- sinh nở của bạn cũng sẽ khác nhau. (Nguyện vọng khi mang thai – sinh nở ví dụ như muốn được bác sĩ nữ phụ trách thăm khám, muốn được ở cùng 1 phòng với em bé (mẹ con cùng phòng), khi sinh muốn có chồng ở bên cạnh, muốn em bé lớn được ở lại cùng mẹ trong thời gian mẹ ở trong viện sinh em nhỏ...)

Ngoài ra, chi phí liên quan đến sinh nở cũng sẽ khác nhau. Hãy tìm hiểu trước để so sánh và cân nhắc thử vài nơi xem sao. Tuy nhiên, dù là bệnh viện tốt đến thế nào đi chăng nữa thì khoảng cách di chuyển từ nhà đến bệnh viện cũng rất quan trọng. Ngoài ra, khi xảy ra biến chứng, bạn sẽ được giới thiệu đến bệnh viện lớn hơn. Trong trường hợp đó hãy tuân theo chỉ thị của bác sĩ.

2 Nộp “Giấy xác nhận mang thai”

● Sau khi xác định đã mang thai, bệnh viện sẽ cho bạn “Giấy xác nhận mang thai”

Sau khi điền vào những chỗ được qui định trong Giấy xác nhận mang thai, người sẽ trở thành mẹ mang đến bàn tiếp dân của Ủy ban thành phố, quận, huyện nơi mình đang sinh sống để nộp (trước đó cần phải đăng ký công dân người nước ngoài).

Khi nộp Giấy xác nhận mang thai ở bàn tiếp dân ở Ủy ban nhân dân thành phố, quận, huyện thì sẽ được nhận “Sổ tay sức khỏe mẹ và con” và “Phiếu thăm khám kiểm tra sức khỏe thai phụ”... Hãy gọi điện để xác nhận.



Hỗ trợ của Ủy ban nhân dân thành phố, quận, huyện

Bạn có thể trao đổi về những điều lo lắng trong khi mang thai hoặc sau khi sinh, trao đổi về việc nuôi dạy con cái hoặc những vấn đề khiến bạn phiền não tại bàn tiếp dân ở Ủy ban nhân dân thành phố, quận, huyện. Chuyên viên đảm bảo sức khỏe, hộ sinh sẽ nghe điện thoại hoặc sẽ tiếp bạn khi bạn đến Ủy ban, hoặc sẽ tới tận nhà bạn để trao đổi về những vấn đề mà bạn lo lắng trong quá trình mang thai, hoặc lo lắng sau khi sinh, cũng như những điều khiến bạn phiền não về việc nuôi dạy con cái.

Ngoài ra, cũng có thành phố, quận, huyện mở các buổi học (lớp học dành cho cha mẹ) cho đối tượng là những người đang mang thai và những người sắp trở thành bố để hướng dẫn về các vấn đề khi mang thai, khi sinh nở và cách nuôi dạy trẻ.



Sổ tay sức khỏe mẹ và con

Là cuốn sổ được tạo ra với mục đích bảo vệ sức khỏe mẹ và em bé, nơi ghi chú chi tiết các vấn đề từ khi mang thai đến khi sinh nở, nuôi dạy trẻ, tiêm chủng dự phòng, khám kiểm tra sức khỏe... Có những thành phố, quận, huyện cấp bản tiếng nước ngoài (tiếng Anh, tiếng Triều Tiên, tiếng Trung Quốc, tiếng Thái Lan, tiếng Tagalog, tiếng Indonesia, tiếng Tây Ban Nha...), nên hãy xác nhận với nơi mà bạn sống nhé.



Khám sức khỏe thai phụ (khám thai)

Để biết tình hình sức khỏe của thai phụ cũng như tình trạng phát triển của em bé trong bụng, cần tiến hành việc cân đo cơ thể cũng như kiểm tra máu, kiểm tra huyết áp, nước tiểu.

Ở các thành phố, quận huyện đều có hỗ trợ công cho phần chi phí kiểm tra sức khỏe thai phụ. Những mục kiểm tra có ghi trong sổ Phiếu thăm khám kiểm tra sức khỏe thai phụ sẽ được miễn phí.

Phiếu thăm khám kiểm tra sức khỏe trẻ sơ sinh

Phiếu thăm khám kiểm tra sức khỏe trẻ sơ sinh được sử dụng sau khi em bé được sinh ra nên hãy bảo quản thật cẩn thận.

3

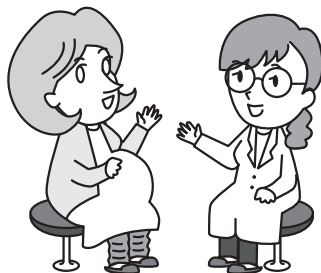
Các kiểm tra/ xét nghiệm đối với thai phụ

Để xác nhận tình trạng sức khỏe của thai phụ và của em bé, hãy đi khám thai định kỳ.

Trong quá trình mang thai, cơ thể sẽ có nhiều thay đổi, nhìn bề ngoài có vẻ như bình thường nhưng lại có những triệu chứng mà thai phụ không nhận biết được, và những rắc rối tiềm ẩn khác.

Việc khám thai được khuyến là nên đi khám 4 tuần 1 lần trong giai đoạn từ thời kỳ đầu đến khi được 23 tuần, trong giai đoạn mang thai từ tuần 24 đến tuần thứ 35 thì đi khám 2 tuần 1 lần, và từ giai đoạn mang thai từ tuần thứ 36 trở đi thì nên đi khám 1 tuần 1 lần. Nếu lần đi khám thứ 1 là lúc mang thai tuần thứ 8 thì tổng cộng sẽ đi khám thai khoảng 14 lần.

Ngoài những lần đi khám thai ra, những lúc cảm thấy “bất thường” như ra máu hoặc đau bụng thì hãy đến khám ngay lập tức.



Đồ mang theo

Sổ tay sức khỏe mẹ và con, Phiếu thăm khám kiểm tra sức khỏe thai phụ, thẻ bảo hiểm sức khỏe, tiền mặt

Q: Dù tôi không đi khám thai thì khi đến bệnh viện có Khoa sản tôi vẫn sinh nở được chứ?

A: Thật đáng tiếc là vẫn còn những người không đi khám thai, rồi đến khi chuyển dạ mới gọi xe cấp cứu để được đưa đến bệnh viện. Đứng về phía bệnh viện, họ không biết gì về quá trình từ lúc mang thai đến lúc đó, ví dụ như cần phải lưu ý về bệnh gì hay không? em bé có phát triển bình thường hay không? hoàn toàn không có thông tin gì hết. Họ sẽ phải đối mặt với một ca sinh nở cực kỳ nguy hiểm đối với thai phụ và em bé, nên không mấy bệnh viện muốn nhận những ca như thể này.

Vì vậy, nhất định hãy đi khám thai định kỳ.

4 Nộp “Giấy chứng sinh” lên Ủy ban nhân dân sau khi sinh

Dù cả bố và mẹ đều là người nước ngoài, nếu trẻ em sinh ra ở Nhật thì cũng cần phải có Giấy chứng sinh. Ngoài ra, trường hợp trẻ em không có quốc tịch Nhật bản, thì cần phải làm thủ tục lấy tư cách lưu trú và làm thủ tục lấy quốc tịch.

Đồ cần mang theo

Giấy chứng sinh (do bệnh viện cấp), Sổ tay sức khỏe mẹ và con, con dấu của người đi khai báo (trường hợp không có con dấu thì dùng chữ ký của người đó cũng được), Thẻ bảo hiểm sức khỏe quốc dân (với người đã tham gia), Thẻ cư trú (zairyu card)

Giấy chứng sinh

Nếu sinh con ở Nhật, bất kể là quốc tịch nào, trong vòng 14 ngày tính cả ngày sinh, bố hoặc mẹ phải đi nộp Giấy chứng sinh đến nơi cư trú (nơi đăng ký công dân người nước ngoài) nếu cả bố và mẹ là người nước ngoài, hoặc là nộp tại Ủy ban nhân dân thành phố, quận, huyện nơi trẻ được sinh ra.

Ngoài ra, khi trẻ sinh ra ở Nhật thì phải khai báo với đất nước quê hương mình. Cách làm thủ tục như thế nào xin hãy xác nhận với Đại sứ quán hoặc Lãnh sự quán nước mình tại Nhật.

Lấy tư cách lưu trú

Khi được sinh ra ở Nhật, nếu đứa trẻ không mang quốc tịch Nhật mà chỉ lưu trú tại Nhật thì trong vòng 30 ngày tính từ ngày sinh, cần phải đăng ký với Cục quản lý nhập cảnh, và làm các thủ tục cần thiết để lấy tư cách lưu trú. Tuy nhiên, nếu trong vòng 60 ngày sẽ rời khỏi Nhật thì không cần làm thủ tục này.

Đồ cần mang theo

Đồ cần mang theo: Đơn xin cấp tư cách lưu trú, Giấy khai sinh, Sổ tay sức khỏe mẹ và con, Hộ chiếu và Thẻ cư trú (zairyu card) của bố mẹ

Q: Trẻ sinh ra ở Nhật có mang quốc tịch Nhật không?

A: Nhật khác với Mỹ, Mỹ theo chủ nghĩa nơi sinh ra, còn Nhật theo chủ nghĩa huyết thống hai bên bố và mẹ, nên nếu không bên nào có quốc tịch Nhật thì đứa trẻ sinh ra cũng sẽ không được mang quốc tịch Nhật.

5 Chi phí sinh sản

Ở Nhật, trường hợp sinh em bé ở bệnh viện sẽ không được áp dụng bảo hiểm y tế công nên nếu là ca sinh nở bình thường thì chi phí vào khoảng 35 ~ 50 man (vạn) Yên. Trường hợp sinh mổ thì được áp dụng bảo hiểm y tế công, nhưng nếu không tham gia bảo hiểm y tế công thì chi phí có thể lên tới 50 ~ 80 man Yên.

Ngoài ra, có các chế độ hỗ trợ khi sinh nở như Tiền hỗ trợ sinh sản và nuôi con một lần...

Các chế độ hỗ trợ liên quan đến sinh sản và nuôi con

Tiền hỗ trợ sinh sản và nuôi con một lần

Đây là chế độ hỗ trợ tiền 1 lần khi sinh con, lấy từ bảo hiểm y tế (Bảo hiểm xã hội, Bảo hiểm sức khỏe quốc dân...) mà chính người đó hoặc người phối ngẫu (chồng) tham gia. Thời gian đăng ký là 2 năm từ ngày sinh. Dù bị sảy thai hoặc bị chết non/ chết ngay khi sinh thì nếu mang thai 85 ngày trở lên vẫn được nhận khoản tiền này.

Số tiền chu cấp của Tiền hỗ trợ sinh sản và nuôi con một lần với mỗi em bé là 42 man Yên (trường hợp sinh ở bệnh viện/trung tâm y tế... tham gia chế độ hỗ trợ y tế sản khoa). Đây là cơ chế chi trả trực tiếp tiền chi phí sinh nở bằng Tiền hỗ trợ sinh sản và nuôi con một lần (các cơ quan bảo hiểm y tế sẽ trả trực tiếp Tiền hỗ trợ sinh sản và nuôi con một lần này cho các bệnh viện/ trung tâm y tế...), để đảm bảo dù người đó không có tiền mặt trong tay vẫn an tâm sinh nở bình thường. Trường hợp không thích cách chi trả như vậy thì có thể lựa chọn cách chi trả cho người đó sau khi sinh xong. Trường hợp tham gia Bảo hiểm xã hội, hãy đăng ký thông qua công ty. Trường hợp tham gia Bảo hiểm sức khỏe quốc dân, hãy đăng ký với Ủy ban nhân dân thành phố, quận, huyện.

Tiền trợ cấp sinh sản

Trường hợp phải nghỉ làm ở công ty hoặc không được chủ trả tiền công do sinh nở, thì có thể được nhận Tiền trợ cấp sinh sản trong khoảng thời gian từ 42 ngày trước ngày sinh (nếu ngày sinh là ngày sau ngày dự sinh thì tính ngày dự sinh) (trường hợp đa thai thì là 98 ngày) cho đến 56 ngày sau sinh.

Số tiền được nhận

Trong thời gian nghỉ làm ở công ty do sinh nở, mỗi ngày sẽ được nhận số tiền tương đương 2 phần 3 (2/3) tiền công cơ bản một ngày.

Ngoài ra, trường hợp chủ trả tiền công mỗi ngày ít hơn Tiền trợ cấp sinh sản thì người đó sẽ được nhận khoản chênh lệch so với Tiền trợ cấp sinh sản.

Tiền phụ cấp nghỉ việc nuôi con

Thời gian nghỉ việc nuôi con được tính đến 2 ngày trước ngày sinh nhật 1 tuổi của con (tùy tình huống có thể có thay đổi, nhưng dài nhất là 1 năm 6 tháng). Khoản phụ cấp này là khoản chi trả với mục đích hỗ trợ chi phí sinh hoạt trong thời gian này, với mức chu cấp là 50% lương trong thời gian nghỉ việc sinh con. Tuy nhiên, khoản tiền này lấy từ bảo hiểm lao động (koyo hoken) nên có điều kiện là trong 2 năm trước khi nghỉ nuôi con, phải có 12 tháng - mà mỗi tháng làm việc trên 11 ngày- trở lên, và do đó những người kinh doanh tự do sẽ không được hưởng. Ngoài ra, những người chỉ nghỉ sinh mà không lấy chế độ nghỉ nuôi con thì cũng không được nhận. Khi bắt đầu nghỉ sinh thì hãy làm thủ tục thông qua công ty.

Chế độ hỗ trợ chi phí y tế trẻ em và trẻ nhỏ

Đây là chế độ hỗ trợ của chính quyền địa phương đối với phần chi phí y tế trong thời kì trẻ còn nhỏ để bị mắc các loại bệnh.

Với những người tham gia chế độ bảo hiểm sức khỏe, chế độ này hỗ trợ phần chi phí y tế của trẻ nhỏ mà cá nhân phải tự trả trong những trường hợp áp dụng bảo hiểm y tế tính đến trước khi vào tiểu học. Tùy vào thành phố, quận, huyện mà phạm vi, đối tượng hỗ trợ sẽ khác nhau, mọi thông tin chi tiết, xin hãy trao đổi với ban phụ trách ở Ủy ban nhân dân thành phố, quận, huyện nơi bạn đang sinh sống.

Trợ cấp nhi đồng (jido teate)

Chu cấp cho những người có con nhỏ từ lúc sinh ra đến trước khi tốt nghiệp cấp 2.

Trường hợp cha mẹ đều thỏa mãn các điều kiện thì về nguyên tắc người có thu nhập cao hơn là người có tư cách nhận.

Nếu đăng ký chậm thì sẽ có tháng không được nhận nên hãy nhanh chóng đăng ký.

Tuổi của trẻ		Số tiền hàng tháng	
		Trợ cấp nhi đồng	Phụ cấp đặc biệt*
Chưa đến 3 tuổi (hoặc tương đương)		15,000 Yên	Mỗi trẻ 5,000 Yên
Từ 3 tuổi đến trước khi tốt nghiệp tiểu học	Con thứ 1-2	10,000 Yên	
	Con thứ 3 trở đi	15,000 Yên	
Học sinh cấp 2 (hoặc tương đương)		10,000 Yên	

*“Phụ cấp đặc biệt” là khoản phụ cấp cho những trường hợp có thu nhập ở mức cao nhất định trở lên. Việc thẩm tra đánh giá sẽ dựa trên thu nhập của năm trước đó.

Trợ cấp phụ dưỡng nhi đồng (jido fuyo teate)

Đây là khoản phụ cấp dành cho những gia đình bố mẹ ly hôn, gia đình có bố hoặc mẹ mất, hoặc gia đình mà bố mẹ không cùng nhau nuôi dưỡng con cái ... với mục đích hỗ trợ để giúp cuộc sống của họ ổn định và tự lập, nâng cao phúc lợi trẻ em. Khoản phụ cấp này sẽ dành cho người nuôi dưỡng đứa trẻ, có thể là bố, có thể là mẹ, hoặc người thay bố mẹ nuôi dưỡng bé.

Tùy vào thu nhập thực tế của người đăng ký (người nuôi dưỡng đứa trẻ, có thể là bố, mẹ hoặc người thay bố mẹ nuôi dưỡng) và người sống cùng nhà có nghĩa vụ phụ dưỡng người đó (bố mẹ hoặc anh chị em... của người đăng ký), có thể sẽ không được chu cấp toàn bộ hoặc một phần số tiền phụ cấp.

Mặc dù điều kiện cần là phải có tư cách lưu trú, và đăng ký công dân nước ngoài, nhưng có thể dù có tư cách lưu trú nhưng vẫn không đủ điều kiện được hưởng. Mọi thông tin chi tiết, xin liên hệ trao đổi với Ủy ban nhân dân thành phố, quận, huyện nơi bạn đang sinh sống.

Chế độ bồi thường y tế sản khoa

Khi sinh nở ở cơ quan y tế có tham gia Chế độ bồi thường y tế sản khoa, trường hợp chẳng may hy hữu em bé bị liệt nặng ở não do vấn đề liên quan đến lúc đỡ đẻ, ngoài bồi thường để phục vụ cho việc hộ lý điều dưỡng sau này, sẽ tiến hành các phân tích nguyên nhân gây ra việc liệt ở não. Những em bé được nhận bồi thường sẽ được căn cứ trên cơ sở cân nặng lúc sinh, số tuần thai nhi và các vấn đề thương tật khác.

6

Khám kiểm tra sức khỏe trẻ sơ sinh

Khám kiểm tra sức khỏe trẻ sơ sinh được thực hiện tại các mốc thời gian quan trọng trong quá trình phát triển, với mong muốn hy vọng em bé lớn lên một cách khỏe mạnh. Thành phố, quận, huyện sẽ cấp Phiếu khám để khám sức khỏe trẻ sơ sinh, có trường hợp sẽ được khám miễn phí, nhưng tùy vào thành phố, quận, huyện thì mốc thời gian thực hiện và số lần khám kiểm tra sức khỏe sơ sinh sẽ khác nhau.

Đồ cần mang theo

Sổ tay sức khỏe mẹ và con, Phiếu khám khiểm tra sức khỏe trẻ sơ sinh

Khám kiểm tra sức khỏe trẻ sơ sinh

Mục đích của khám kiểm tra sức khỏe trẻ sơ sinh là phát hiện sớm và điều trị sớm những bệnh tiềm ẩn trong cơ thể. Trẻ sẽ được kiểm tra xem có lớn và phát triển tốt ứng với từng độ tháng tuổi hay không, nếu nhận thấy phát triển chậm hơn thì người ta sẽ tiến hành điều tra nguyên nhân và có đối sách để xử lý.



Nếu đi tiêm các mũi tiêm chủng định kỳ trong độ tuổi được quy định thì sẽ được miễn phí. Nếu tiêm ngoài độ tuổi quy định thì sẽ phải mất tiền. Hãy đi tiêm các mũi tiêm chủng sớm một chút nhưng vẫn nằm trong thời gian tiêm chủng quy chuẩn.

Về thứ tự và thời gian thực hiện các mũi tiêm, hãy trao đổi với bác sĩ Nhi khoa nơi bạn thường đưa bé đi khám.

Đồ cần mang theo

Sổ tay sức khỏe mẹ và con, Phiếu chuẩn đoán trước khi tiêm chủng...

Tiêm chủng dự phòng

Tiêm chủng dự phòng là việc người ta làm yếu các độc tố tiết ra từ các virus hoặc vi khuẩn, khuẩn, vốn là nguyên nhân gây ra các bệnh như bệnh sởi, ho gà..., rồi chế thành chất dịch tiêm chủng (vắc xin) và tiêm trực tiếp chất này vào cơ thể, để giúp cơ thể sản sinh ra kháng thể (miễn dịch) chống lại các bệnh đó.

Lịch tiêm chủng dự phòng

■ Tiêm chủng định kỳ

Loại tiêm chủng	Thời gian tiêm chủng quy chuẩn		Số lần tiêm chủng
4 loại tổng hợp • Bạch hầu • Ho gà • Uốn ván • Bại liệt	Kỳ 1 Đợt đầu	3 tháng–1 tuổi sau sinh	3 lần (cách nhau từ 20–56 ngày)
	Kỳ 1 Bổ sung	12 tháng–18 tháng sau kết thúc đợt tiêm đầu tiên	1 lần (Cách hơn 6 tháng sau khi đợt đầu kết thúc)
2 loại tổng hợp • Bạch hầu • Uốn ván	Kỳ 2	Từ 11 tuổi ~ dưới 13 tuổi (nên tiêm lúc 11 tuổi)	1 lần
Tiêm phòng lao		5 tháng–8 tháng sau sinh	1 lần
Sởi– Rubella/Sởi Đức (MR)	Kỳ 1	Từ 1 tuổi ~ dưới 2 tuổi	1 lần
	Kỳ 2	Từ 5 tuổi–dưới 7 tuổi (trong khoảng 1 năm trước khi đi học tiểu học (đến trước ngày 31/3))	1 lần
Thủy đậu	Đợt đầu	Bắt đầu tiêm chủng từ lúc 1 tuổi–trước 3 tuổi	1 lần
	Bổ sung	Từ 6–12 tháng sau đợt tiêm chủng đầu	1 lần
Viêm não Nhật bản	Kỳ 1 Đợt đầu	3 tuổi	2 lần (cách nhau từ 6–28 ngày)
	Kỳ 1 Bổ sung	4 tuổi	1 lần (Cách khoảng 1 năm sau khi đợt đầu kết thúc)
	Kỳ 2	Từ 9 tuổi ~ dưới 13 tuổi (nên tiêm lúc 9 tuổi)	1 lần

Hib (Vi khuẩn cúm influenza nhóm b)	Đợt đầu	Bắt đầu tiêm chủng từ 2 tháng–dưới 7 tháng tuổi sau khi sinh	3 lần (Cách nhau hơn 27 ngày)
	Bổ sung	Cách 7 tháng–13 tháng sau đợt đầu	1 lần
Cầu khuẩn viêm phổi ở trẻ sơ sinh	Đợt đầu	Bắt đầu tiêm chủng từ 2 tháng–dưới 7 tháng tuổi sau khi sinh	3 lần (Cách nhau hơn 27 ngày)
	Bổ sung	Cách đợt đầu hơn 60 ngày, trong khoảng 12 tháng–15 tháng sau sinh	1 lần
Viêm gan B		Từ 2 tháng–9 tháng tuổi sau sinh (Lần thứ nhất là 2 tháng tuổi sau sinh, lần thứ 2 là 3 tháng tuổi sau sinh, lần thứ 3 là khoảng 7–8 tháng tuổi sau sinh)	3 lần
Human Papilloma Virus (HPV)		Tính từ ngày đầu tiên đến ngày cuối cùng của năm tài chính – năm khi tròn 13 tuổi	2 chủng (ngừa được 2 chủng loại virus): 3 lần (2 lần cách nhau hơn 1 tháng, 1 lần cách hơn 5 tháng từ lần đầu hoặc cách hơn 2,5 tháng từ lần 2)
			4 chủng (ngừa được 4 chủng loại virus): 3 lần (2 lần cách nhau hơn 1 tháng, 1 lần cách lần thứ 2 hơn 3 tháng)

■Tiêm chủng tùy chọn

Loại tiêm chủng	Thời gian tiêm chủng quy chuẩn	Số lần tiêm chủng
Rota virus	Vắc xin 1 chủng (ngừa được 1 chủng loại virus): Lần thứ nhất bắt đầu tiêm từ lúc 8 tuần–15 tuần tuổi, lần thứ 2 tiêm trước khi tròn 24 tuần	2 lần (Cách 4 tuần)
	Vắc xin 5 chủng (ngừa được 5 chủng loại virus): Bắt đầu từ lúc 8 tuần–trước khi tròn 15 tuần tuổi, và kết thúc trước khi tròn 32 tuần	3 lần (Cách 4 tuần)
Quai bị	1 tuổi trở lên (trường hợp tiêm 2 lần thì trong vòng 1 năm trước khi vào tiểu học)	1 lần (Hội các nhà khoa học Nhi khoa Nhật bản đề xuất tiêm 2 lần)
Influenza	Trước khi vào mùa dịch	Dưới 13 tuổi thì tiêm 2 lần, cách nhau 4 tuần vào thời điểm trước khi vào mùa dịch hằng năm. Trên 13 tuổi thì tiêm 1 lần.

8

Khám kiểm tra sức khỏe trẻ nhỏ

Khi trẻ đủ 1 tuổi 6 tháng, và được 3 tuổi (có thể là 3 tuổi 6 tháng), sẽ có Khám kiểm tra sức khỏe trẻ nhỏ. Cách thức khám kiểm tra như thế nào sẽ khác nhau tùy vào từng thành phố, quận, huyện nơi sinh sống, bạn hãy xác nhận lại với Trung tâm bảo vệ sức khỏe nơi bạn ở.

Phiếu khám thi có nhiều cách gửi đến bạn, tùy thành phố, quận, huyện, có nơi sẽ gửi trước khi khám bằng bưu điện đến nhà, hoặc có nơi sẽ đưa cùng lúc với Sổ tay sức khỏe mẹ và con tại Trung tâm bảo vệ sức khỏe.

Khi đi khám kiểm tra sức khỏe trẻ nhỏ, trẻ sẽ được kiểm tra xem có lớn và phát triển đúng như độ tuổi của bé không, bao gồm cả sự phát triển về ngôn ngữ. Phải kiểm tra trước ở nhà những bài kiểm tra mắt (thị lực), tai (thính lực). Ngoài ra sẽ tiến hành cả kiểm tra nha khoa. Miễn phí khi khám trong khoảng thời gian được quy định.

9

Khi muốn gửi trẻ

Nhà trẻ, mẫu giáo... là nơi nhận trông giữ trẻ thay gia đình trong trường hợp bố mẹ đi làm ban ngày không thể trông trẻ ở nhà trước khi trẻ đến tuổi đi học.

Thủ tục đăng ký

Hãy nộp đơn đăng ký tại Ủy ban nhân dân thành phố, quận, huyện... Thời gian nhận hồ sơ, phí gửi trẻ hoặc các dịch vụ trông giữ sẽ khác nhau tùy vào thành phố, quận, huyện nên hãy xác nhận thông tin ở nơi tiếp dân của Ủy ban nhân dân thành phố, quận, huyện...

10

Mẫu giáo – Nơi trông giữ trẻ được chứng nhận

Mẫu giáo (Yochien) khác với nhà trẻ (Hoikuen), mẫu giáo (yochien) là địa điểm giáo dục mà trẻ từ khi đủ 3 tuổi đến trước khi đi học tiểu học đều có thể vào mà không cần xét xem người giám hộ (bố, mẹ...) có đi làm... hay không.

(Có những nơi nhận trẻ từ 2 tuổi trở lên với mục đích hỗ trợ việc nuôi dạy con cái)

Thời gian trông giữ, đưa đón, phí gửi trẻ, thời gian trông trẻ ngoài giờ... sẽ khác nhau tùy từng trường mẫu giáo nên thông tin cụ thể xin hãy hỏi các trường.

Nơi trông giữ trẻ được chứng nhận (Nintei kodomoen) là hình thức mới để đồng nhất các chức năng của nhà trẻ (hoikuen) và mẫu giáo (yochien).

Đây là nơi tối ưu hóa vai trò của cả 2 hình thức trên nhằm phát huy mặt tốt của từng hình thức, bằng cách chia ra hai phần là phần nhà trẻ và mẫu giáo tùy vào từng trẻ.

Thông tin (Thông tin bằng tiếng Nhật)

■ **Cổng thông tin hỗ trợ nuôi dạy trẻ tỉnh Iwate**

Iwate Kosodate i-Land (Nuôi dạy trẻ Iwate i-land)

Đây là website cung cấp thông tin chi tiết về các giai đoạn của việc nuôi dạy trẻ, nhằm giúp các gia đình đang nuôi con nhỏ có thể yên tâm trải qua thời kỳ nuôi con nhỏ một cách phong phú và vui vẻ, đồng thời gián tiếp giúp cho trẻ em lớn lên một cách khỏe mạnh.

Ngoài việc có thể tìm kiếm về Q&A Hỏi đáp thông tin nuôi dạy trẻ ứng với từng thời kỳ phát triển, nơi vui chơi cùng trẻ, nhóm nuôi dạy trẻ, trang web còn đăng tải các thông tin liên quan đến nơi trao đổi hoặc các chế độ hỗ trợ nuôi dạy trẻ tỉnh Iwate...

● <http://www5.pref.iwate.jp/~hp0359/>

■ **Trung tâm giúp đỡ nuôi dạy trẻ**

Đây là một loại hình cơ sở trọng điểm mở ra với mục đích hỗ trợ giúp đỡ nuôi dạy trẻ, bên cạnh việc cung cấp một nơi dành cho các gia đình có con nhỏ có thể đến vui chơi thoải mái, trung tâm còn trao đổi các vấn đề liên quan đến việc nuôi dạy trẻ, thu thập và phát tán thông tin, tổ chức các hoạt động hợp tác lẫn hoạt động độc lập.

● Địa chỉ Tầng 6 Tòa nhà Aiina, 1-7-1, Moriokaekinishi-dori, Thành phố Morioka

● Số điện thoại 019-606-1764

● Thời gian mở cửa 9:00–17:30

● Ngày đóng cửa Dịp nghỉ năm mới 29/12–3/1, Ngày kiểm tra định kỳ toàn tòa nhà Aiina (một năm có 2 ngày)

* Phòng nghỉ ngơi dành cho trẻ nhỏ- trẻ sơ sinh, phòng hỗ trợ nuôi dạy trẻ, phòng vui chơi: sẽ đóng cửa các ngày thứ 3 của tuần thứ 2, 4 hàng tháng để sửa chữa.

● <http://www5.pref.iwate.jp/~hp0359/childcare/>

■ **Trung tâm hỗ trợ nuôi dạy trẻ**

Các trung tâm hỗ trợ nuôi dạy trẻ là nơi giao lưu và trao đổi tư vấn hỗ trợ các gia đình có con nhỏ trong khu vực. Đây là các cơ sở cung cấp thông tin cũng như trao đổi về nuôi dạy trẻ, thúc đẩy giao lưu giữa các gia đình có con nhỏ. Các trung tâm này miễn phí.

● <http://kosodate.sd.soft.iwate-pu.ac.jp/k-pc/index/>

■ **Tư vấn điện thoại khẩn cấp về trẻ nhỏ #8000**

Đây là số điện thoại có thể trao đổi khi gặp khó khăn về những việc như cách xử lý khi ban đêm trẻ bị ốm hoặc bị thương...

Thời gian trao đổi là 19:00–23:00 hàng ngày, với những lời khuyên của bác sĩ hoặc y tá Nhi khoa.

Chỉ sử dụng tiếng Nhật.

編集協力
岩手県保健福祉部子ども子育て支援課

編集・発行
公益財団法人岩手県国際交流協会
Iwate International Association

〒020-0045

岩手県盛岡市盛岡駅西通1-7-1 アイーナ5F国際交流センター内

TEL 019-654-8900 FAX 019-654-8922

Eメール iwateint@iwate-ia.or.jp

URL <https://iwate-ia.or.jp/>

