

STEP
1

赤ちゃんが
できた？
怀孕了嗎？

1

赤ちゃんが
できたか
確かめる
确认怀孕

- 薬局で、妊娠検査薬(赤ちゃんが
できたか
確かめる
道具)を
買って、検査して
ください。
- 検査で
赤ちゃんが
いると
なったときは、
病院で、赤ちゃんが
いるか
確かめて
ください。
- 病院で、妊娠届出書を
もらって
ください。

●在药局购买妊娠检查药〔确认是否怀孕的用品〕，
进行检查。

●检查结果为已怀孕时，再去医院检查是否怀孕。

●在医院获取妊娠登记申请书。

2

母子健康手帳を
もらう
获取母子健康手册

- 病院で
もらった
妊娠届出書を
保健センターに
持って行って
ください。
- 母子健康手帳は、お母さんと
子どもの
健康と
成長の
記録を
つけるものです。
- 母子健康手帳には、別冊が
ついています。
病院に
だすと、お母さんや
赤ちゃんの
検査の
お金が
安くなることが
あります。

●带好在医院获取的妊娠登记申请书去保健中心。

●母子健康手册是记录母亲和孩子的健康和成长的手册。

●母子健康手册附带分册，在医院出示，母亲和婴儿的检
查费用能够优惠。

3

赤ちゃんを
うむ
病院を
決める
决定分娩的医院

- 妊娠を
確かめた
病院で、希望の
出産が
できるか
聞いてください。他の
病院で
希望の
出産が
できることが
あります。
- 出産する
病院を
決めたら、病院で
出産の
予約をして
ください。

●在检查怀孕的医院咨询能否能按希望分娩。
(也有在其他医院可以按希望分娩的情况。)

●决定分娩医院后，在医院预约分娩。

4

妊婦健康診査(妊婦健診)
孕妇健康诊察(孕妇健诊)

- お母さんと
赤ちゃんの
健康を、定期的に
みてもらって
ください。
- 病気や
けがで
病院に
行くときよりも、
お金が
かかります。
- 母子健康手帳の
別冊で
14回分の
お金が
安くなります。
病院に
母子健康手帳を
出して
ください。
- 母子健康手帳と
保険証、
お金を
持って行って
ください。

●定期检查母亲和婴儿的健康情况。

●由于不能使用健康保险，将会比因生病或受伤去医院更
费钱。

●母子健康手册的分册中附带14次的优惠。请在医院出示
母子健康手册。

●带好母子健康手册、保险证和现金。

5

出産育児一時金
出生育儿一次性补助

- 健康保険に
入っている
人が
子どもを
うんだときに
払われる
お金です。
子どもを
うむのに
かかった
お金の
一部を
健康保険が
病院に
払ってくれます。(約50万円)
- 病院で
手続きして
ください。

●参保健康保险的人在生孩子时可获得的金钱。
生孩子所需费用的一部分由健康保险支付给医院。
(约50万日元)

●请在医院办理手续。

6

妊産婦歯科診査
孕产妇齿科诊察

- お母さんの
歯の
病気を
防ぐため、
歯医者に
行って
ください。

●为了预防母亲的牙齿疾病，请看牙医。

7

出産準備寄り添い支援
分娩准备扶持支援

- 保健センターから、電話が
かかってきます。
- わからないことや
不安なことを
相談して
ください。

●保健中心将给您打电话。

●有不懂的或担心的地方请来咨询。

8

ニューファミリーセミナー
准妈妈学习会

- ミルクの
飲ませ方や
お風呂への
入れ方など、
子育てに
ついでの
教室です。

●教授喂奶方法、洗澡方法等育儿相关内容的学习班。

9

入院・出産・退院
住院、分娩、出院

- 入院する
前に、うまれそうに
なったときの
病院までの
行き方を
調べて
ください。
(お父さんの
車、陣痛タクシーなど)
- 赤ちゃんが
うまれる前に、退院した
後の
生活に
必要なものを
準備して
ください。
- 入院する
前に、入院に
必要なものを
病院に
聞いて、入院するときに
持って行って
ください。

●住院前，请确认好快要生的时候如何前往医院。
(爸爸的车、阵痛出租车等)

●请在生孩子之前，准备好出院后所需的生活必需品。

●住院前，请向医院咨询所需用品，并在住院时携带好。

STEP
2

うまれてすぐの
手続き
出生后立即办理的手续



10

区役所の
手続き
区役所的手续

- ①出生届
・子どもが
うまれたときに
出す
紙です。
- ②子ども医療証
・子どもが、無料で
病院に
行くための
手続きです。
- ③児童手当(収入によって
もらう
お金が
変わります。)
・日本にいる
子どもの
親が
お金を
もらうための
手続きです。
- ④出生報告
・赤ちゃん訪問を
するために、保健センターに
出す
紙です。
・母子健康手帳に
紙が
あります。直接
保健センターに
持参か
郵便ポストに
入れて
ください。

- ①出生登记
・孩子出生时提交的文件。
- ②儿童医疗证
・是孩子免费去医院就诊的手续。
- ③儿童补贴(根据收入，金额不同。)
・在日本居住的中学生以下儿童的父母获得补贴的手续。
- ④出生报告
・为了婴儿家庭访问，向保健中心提交的文件。
・母子健康售持附带该文件。请直接交给保健中心或
投入邮筒。

11

大使館・入国管理局(出入国在留管理局)の
手続き
大使馆、入国管理局(出入国在留管理局)的手续

- 入国管理局で
赤ちゃんの
在留許可の
手続きをして
ください。
- 大使館(領事館)で
赤ちゃんの
国籍の
手続きをして
ください。
- 手続きに
必要なものは、
入国管理局や
大使館(領事館)に
聞いて
ください。

●请前往入国管理局办理婴儿的在留许可手续。

●请前往大使馆(领事馆)办理婴儿的国籍手续。

●办手续时所需资料请向入国管理局或大使馆(领
事馆)咨询。

