

STEP  
1

赤ちゃんが できた？  
Are You Having a Baby?

1 赤ちゃんが できたか 確かめる Make sure you're pregnant

- 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。
- At a drug store, purchase a pregnancy test (a tool for confirming whether you are with child).
  - If the test indicates that you are pregnant, visit a hospital to confirm the pregnancy.
  - Have the hospital issue you a Pregnancy Notification Form (ninshin todokedesho).

2 母子健康手帳を もらう Get your Boshi Kenko Techo (Maternal and Child Health Handbook)

- 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。
- Bring the Pregnancy Notification Form you received from the hospital to the Health Center.
  - The Boshi Kenko Techo (Maternal and Child Health Handbook) is used to keep a record of the health and growth of mother and baby.
  - The Boshi Kenko Techo (Maternal and Child Health Handbook) has a supplement. Showing it at the hospital might result in lower charges for tests for mother and baby.

3 赤ちゃんを うむ 病院を 決める Decide on the hospital where you want to have your baby

- 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。
- At the hospital where you confirmed the pregnancy, ask whether your preferred birth method is possible. (Your preferred birth method might be possible at a different hospital.)
  - After you have decided on the hospital where you will give birth, make an appointment at the hospital for delivery.

4 妊婦健康診査(妊婦健診) Prenatal medical checkup (medical checkup for expecting mothers)

- 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。
- Get periodic checkups of mother's and baby's health.
  - Health insurance cannot be used, so the costs are higher than when visiting the hospital for sickness or injury.
  - The supplement to the Boshi Kenko Techo (Maternal and Child Health Handbook) reduces charges for 14 visits. Show the Maternal and Child Health Handbook at the hospital.
  - Bring the Boshi Kenko Techo (Maternal and Child Health Handbook), your insurance card, and money.

5 出産育児一時金 Lump-sum childbirth allowance

- 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。
- If you are enrolled in health insurance, you are eligible to receive a lump-sum childbirth allowance (approximately 500,000 yen) after giving birth.
  - Perform the procedures at the hospital.

6 妊産婦歯科診査 Dental checkup for expectant and nursing mothers

- 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。
- Visit a dentist to prevent dental disease in the mother.

7 出産準備寄り添い支援 Support for birth preparations

- 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。
- You will receive a telephone call from the Health Center.
  - Ask about any matters you do not understand or are unsure of.

8 ニューファミリーセミナー New Family seminar

- ミルクの 飲ませ方や お風呂への 入れ方など、子育てに ついての 教室です。
- This is a class on child-rearing, such as how to feed and bathe the baby.

9 入院・出産・退院 Hospitalization - birth - discharge

- 入院する 前に、生まれそうに 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。
- Before your hospital admission, find out how you will go to the hospital when it is time to have the baby (in a car driven by the father, by maternity taxi service, etc.).
  - Before the baby is born, prepare what you will need in daily life after your discharge from the hospital.
  - Before your hospital admission, ask the hospital what you will need during your hospital stay, and bring those items with you when you are admitted to the hospital.

STEP  
2 うまれてすぐの 手続き  
Procedures Right after Birth

10 区役所の 手続き Ward office procedures

- 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。

①Registration of birth (shussei todoke)  
This is a report made when a child is born.

②Child medical certificate  
This is a procedure for enabling a child to visit a doctor without charge.

③Child allowance (The amount varies depending on income.)  
This is a procedure that enables the parents of children in Japan up through junior high-school age to receive an allowance.

④Notification of birth (shussei hokoku)  
This is a notification submitted to the Health Center for the purpose of baby home visits.  
The notification form is in the Boshi Kenko Techo (Maternal and Child Health Handbook). Drop it in the mailbox at the ward office or in a postal mailbox.

11 大使館・入国管理局(出入国在留管理局)の 手続き Embassy and Immigration Bureau (Regional Immigration Bureau) procedures

- 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。
- Perform the procedures at the Immigration Bureau for the baby's permission to stay.
  - Perform the baby's citizenship procedures at the embassy (or consulate).
  - For information about what these procedures require, please inquire with the Immigration Bureau and the embassy (or consulate).

