

# แผนภาพการเลี้ยงดูบุตรสำหรับ ผู้อยู่อาศัยที่เป็นชาวต่างชาติ

~ตั้งแต่ตั้งครรภ์ คลอดบุตร จนกระทั่งเข้าเรียนชั้นประถม~

がいこくじんじゅうみん  
外国人住民のための子育てチャート  
にんしん しゅっさん しょうがっこうにゅうがく  
~妊娠・出産から小学校入学まで~

ภาษาไทย      泰語



**STEP 1**  
ママになるための準備  
การเตรียมตัว  
เป็นคุณแม่

1 産むところを探す  
หาโรงพยาบาลที่จะฝากครรภ์  
คลอดบุตร

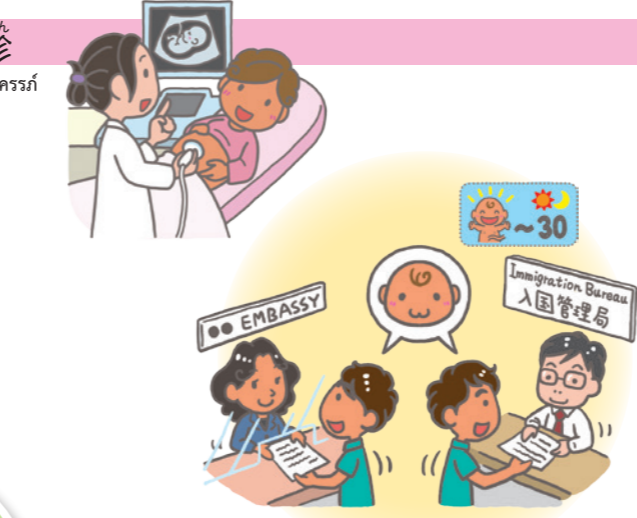
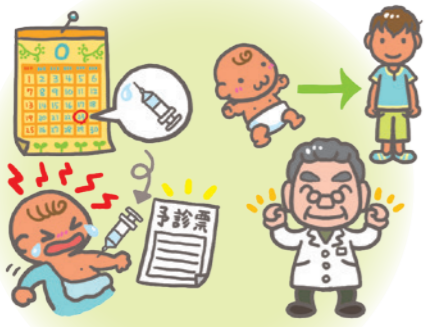
2 母子健康手帳をもらう  
รับสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก

3 出産育児一時金の手続き  
การทำเรื่องขอเบิกเงินช่วยเหลือการทำ  
คลอดและเลี้ยงดูบุตร

4 母親(両親)学級に参加  
เข้าอบรมคอร์สคุณแม่  
(คุณพ่อคุณแม่)

5 入院・分娩  
การเข้าโรงพยาบาล  
คลอดบุตร

赤ちゃんを妊娠した?  
ตั้งครรภ์?



**STEP 2**  
生まれてから  
すること  
สิ่งที่ต้องทำหลัง  
คลอดบุตร

13 予防接種・  
かかりつけ医  
การรับวัคซีน  
แพทย์ประจำตัว

12 新生児(赤ちゃん)  
訪問  
กิจกรรมเยี่ยมเด็กแรกเกิด  
(ทารก)

11 一か月健診  
ตรวจสอบสุขภาพหนึ่งเดือน

10 大使館/入管での手続き  
การทำเรื่องที่สถานทูต/  
สำนักงานตรวจคนเข้าเมือง

6 出生届  
แจ้งเกิด (จุดเช ไทยโตเกะ)  
7 小児医療費助成  
เงินช่วยเหลือ  
ค่ารักษาพยาบาลเด็ก  
(โชนิ อีเรียวอิ โจะเซ)  
8 児童手当  
เงินสงเคราะห์บุตร  
(จิต เทอะตะ)  
9 出生連絡票  
ใบแจ้งการเกิด  
(จุดเช เร็นระคะฮะฮะ)  
※⑩に必要な書類の入手  
\* ขอเอกสารที่จำเป็นสำหรับข้อ ⑩

14 乳幼児健診  
การตรวจสอบสุขภาพเด็ก



**STEP 4**  
おうちから地域への  
はじめの一歩  
ขั้นตอนแรกจาก  
บ้านสู่ชุมชน

15 子育て支援センター等  
ศูนย์สนับสนุนการเลี้ยงดูบุตร ฯลฯ

16 保育園入園  
การเข้าเนิร์สเซอรี่  
または หรือ  
幼稚園・こども園入園  
เข้าเรียนในโรงเรียนอนุบาล (โยจิเอ็ง)  
หรือศูนย์เด็กเล็ก (โคโตโมเอ็ง)

18 小学校入学準備  
การเตรียมเข้าเรียนชั้นประถม

しょうがっこうにゅうがく  
小学校入学  
เข้าเรียนชั้นประถม

<支援者の皆さんへ>  
このチャートは出産・子育てに関わる支援者が  
外国人保護者と円滑にコミュニケーションを行う  
助けになればと作成しました。  
外国人住民特有の手続きや手続きのタイミング  
の確認にこのチャートをご活用いただけると幸いです。

外国人住民のための子育て支援サイト  
<http://www.kifjp.org/child>



発行日：2020年3月

# step 1

## ママになるための準備 การเตรียมตัวเป็นคุณแม่

妊娠から出産までの流れ・手続きを確認しましょう。

การทำเรื่องต่างๆ ที่จำเป็น ตั้งแต่ตั้งครรภ์จนกระทั่งคลอดบุตร

### 1 産むところを探す

日本では「産科」のある病院などで分娩します。妊娠初期に早めに分娩予約をしてください。出産する病院は役所で情報提供/相談できます。

### 2 母子健康手帳(母子手帳)をもらう

住民登録のある役所で「妊娠届」を提出し、「母子健康手帳」を受け取ります。この手帳は母子の健康と成長の記録です。大切に保管しましょう。妊婦健診補助券(健診費用を補ってくれるチケット)なども配付されます。\*母子健康手帳は外国語版もあります。

妊娠中の健診は定期的にあるので、必ず毎回受診するのが大切です。

### 3 出産育児一時金の手続き

日本で出産するには平均50万円かかります。健康保険に入っている場合は「出産一時金」(42万円\*)で支払の一部がカバーされます。事前に病院の窓口で手続きしてください。\*2020年2月現在

### 4 母親(両親)学級に参加

「母親学級」では出産・育児について学ぶ講座が病院や役所で行われます。

### 5 入院・分娩

日本では病院に約5日入院します。入院に必要なものは事前に確認し、産気づいた際の病院までの行き方を調べておきましょう。

### 1 ھاโรงพยาบาลที่จะฝากครรภ์ คลอดบุตร

ที่ผู้ปุ่น จะทำคลอดที่โรงพยาบาลที่มี "แผนกสูติ" กรุณาจองวันทำคลอดแต่เนิ่นๆ ตั้งแต่เริ่มตั้งครรภ์ช่วงแรก สามารถปรึกษาหรือขอข้อมูลเกี่ยวกับโรงพยาบาลที่จะคลอดบุตรได้ที่สำนักงานของรัฐ

### 2 รับสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก

ยื่นเอกสาร "ใบแจ้งการตั้งครรภ์(นินชิชิน โทโคเคะ)" ที่สำนักงานของรัฐที่ท่านเขียนผู้อยู่อาศัย เพื่อขอรับ "สมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก(โนชิชิ เทะโตะ)" สมุดบันทึกนี้ จะใช้บันทึกข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพของแม่และเด็กและการเจริญเติบโต กรุณาเก็บรักษาไว้ให้ดี และมีการแจกตัวเพื่อเข้ารับการตรวจครรภ์ (ตัวช่วยค่าใช้จ่ายในการตรวจครรภ์) ด้วย \*สมุดบันทึกแม่และเด็ก มีฉบับภาษาต่างประเทศ

ในระหว่างตั้งครรภ์มีการตรวจสุขภาพตามปกติดังนั้นจึงเป็นเรื่องสำคัญที่ต้องไปพบแพทย์ทุกครั้ง

### 3 การทำเรื่องขอเบิกเงินช่วยเหลือการทำคลอดและเลี้ยงดูบุตร

ในการคลอดบุตรที่ประเทศญี่ปุ่น จะมีค่าใช้จ่ายเฉลี่ย 500,000 เยน หากทำประกันสุขภาพจะสามารถเบิกเงินเพื่อช่วยค่าใช้จ่ายได้ส่วนหนึ่ง (420,000 เยน\*) เรียกว่า "เงินช่วยเหลือการทำคลอดและเลี้ยงดูบุตร" กรุณาทำเรื่องเบิกจ่ายล่วงหน้าใต้ที่เคาน์เตอร์ของโรงพยาบาล \* ข้อมูล เดือนกุมภาพันธ์ ค.ศ. 2020

### 4 เข้าอบรมคอร์สคุณแม่(คุณแม่คุณแม่)

「คอร์สคุณแม่」เป็นคอร์สที่อบรมเกี่ยวกับการคลอดบุตรและการเลี้ยงดูบุตร จัดขึ้นที่โรงพยาบาลหรือสำนักงานของรัฐ

### 5 การเข้าโรงพยาบาล คลอดบุตร

การคลอดบุตรที่ญี่ปุ่น จะอยู่โรงพยาบาลประมาณ 5 วัน ควรตรวจสอบสิ่งของที่จำเป็นในการเข้าโรงพยาบาลและเส้นทางในการเดินทางไปโรงพยาบาลไว้ก่อนล่วงหน้าก่อนเกิดอาการเจ็บท้องคลอด

# step 3

## 赤ちゃん和妈妈的健康のために เพื่อสุขภาพที่ดีของคุณแม่และทารก

産後、赤ちゃん和妈妈の健康を定期的に確認します。

หลังคลอด จะมีการตรวจเช็คสุขภาพของคุณแม่และทารกอย่างสม่ำเสมอ

### 11 一か月健診

出産した病院で赤ちゃんの発育や健康、お母さんの回復状態を確認します。

### 12 新生児(赤ちゃん)訪問

生後4ヶ月以内に役所の保健師等が家を訪問します。赤ちゃんの体重や発育状況を確認するほか、お母さんの体調や困っていることなどを聞きます。

### 13 予防接種・かかりつけ医

生後2か月ごろから予防接種を受け始めます。市区町村から配布される補助券を利用し、決められたスケジュールで打ちましょう。近所のかかりつけ医を決め、夜間・休日診療所なども確認しておきましょう。

### 14 乳幼児健診

役所から「乳幼児健診」の案内がされますので、必ず受診してください。役所で受ける場合と病院で受ける場合がありますので確認してください。

- 4 か月児健診
- 8~10 か月児健診 (市区町村によって行わない場合もあり)
- 1 歳 6 か月児健診
- 3 歳児健診 (または 3 歳 6 か月児健診)

### 11 ตรวจสุขภาพหนึ่งเดือน

ตรวจสอบพัฒนาการและสุขภาพของทารกและการฟื้นตัวของแม่ที่โรงพยาบาลที่คลอดบุตร

### 12 กิจกรรมเยี่ยมเด็กแรกเกิด (ทารก)

พยาบาลสาธารณสุขที่สำนักงานของรัฐจะไปเยี่ยมบ้านภายในสี่เดือนหลังคลอด นอกจากนี้จากการตรวจสอบน้ำหนักและสภาพพัฒนาการของทารกแล้ว ยังให้คำปรึกษาเกี่ยวกับสภาพร่างกายและปัญหาของแม่ด้วย

### 13 การรับวัคซีน แพทย์ประจำตัว

ทารกจะเริ่มรับวัคซีนเมื่ออายุประมาณ 2 เดือน ควรพาบุตรไปรับวัคซีนตามตารางที่กำหนดโดยใช้ตัวเสริมที่เทศบาลออกให้ เลือกแพทย์ประจำตัวบุตรที่อยู่ใกล้บ้านของท่าน พร้อมทั้งตรวจเช็คเกี่ยวกับสถานพยาบาลที่สามารถเข้ารับการรักษาได้ในเวลาว่างและวันหยุด

### 14 การตรวจสุขภาพเด็ก

เทศบาลจะแจ้งเกี่ยวกับ "การตรวจสุขภาพเด็ก" กรุณาเข้ารับการตรวจตามที่ระบุ และกรุณาตรวจสอบเนื่องจากสามารถเข้ารับการตรวจสุขภาพที่สำนักงานของรัฐและที่โรงพยาบาล

- ตรวจสุขภาพเด็กอายุ 4 เดือน
- ตรวจสุขภาพเด็กอายุ 8~10 เดือน (บางท้องถิ่นอาจไม่มีการตรวจระยะ)
- ตรวจสุขภาพเด็กอายุ 1 ปี 6 เดือน
- ตรวจสุขภาพเด็กอายุ 3 ขวบ (หรือ 3 ขวบ 6 เดือน)

# step 2

## 生まれてからすること ings ที่ต้องทำหลังคลอดบุตร

赤ちゃんが生まれてから、様々な手続きがあります。

จะต้องทำเรื่องหลายอย่าง หลังจากที่เกิด

6~9は役所で一度に手続きしましょう。

6~9 ควรไปยื่นเรื่องที่สำนักงานของรัฐ

### 6 出生届

赤ちゃんが生まれたら14日以内に役所に「出生届」を提出します。

### 6 แจ้งเกิด (จุดเซ โทโคเคะ)

จะต้องยื่น "ใบแจ้งเกิด" ที่สำนักงานของรัฐภายใน 14 วัน หลังจากที่เกิด

### 7 小児医療費助成

0歳からの子どもは「小児医療証」が発行され、無料診療を受けられます。ただし市区町村によって上限年齢や助成対象の所得制限が違います。かならず役所で確認してください。

### 7 เงินช่วยเหลือค่ารักษาพยาบาลเด็ก (โชนิ อิเรียยอิ โยะเซ)

รัฐจะออก "บัตรกุมารเวช" ให้แก่เด็กที่มีอายุตั้งแต่ 0 ปี โดยสามารถแสดงบัตรเพื่อเข้ารับการรักษาพยาบาลโดยไม่เสียค่าใช้จ่าย ส่วนอายุสูงสุดของเด็กที่สามารถใช้สิทธิ์หรือกำหนดครয়ได้ของผู้ปกครองที่ได้รับสิทธิ์ จะแตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับเทศบาลของแต่ละท้องถิ่น กรุณาตรวจสอบรายละเอียดกับสำนักงานของรัฐ

### 赤ちゃんの健康保険

国民健康保険の場合は、同時に赤ちゃんの保険証も申請します。(社会保険の場合は一か月健診までに勤務先で手続き)

### ประกันสุขภาพของทารก

ในกรณีที่ประกันสุขภาพของรัฐบาล (โคะคุมิน เค็งโคโอะเค็ง) จะยื่นเรื่องขอบัตรประกันสุขภาพของทารกด้วย (ในกรณีที่ประกันสังคม จะทำเรื่องขอบัตรประกันสังคมได้ที่บริษัทที่สังกัดก่อนตรวจสุขภาพทารกครบหนึ่งเดือน)

### 8 児童手当

「児童手当」は日本国内に住む中学生までの子どもの保護者に支給されます(所得制限等あり)。毎年「現況届」を提出して更新します。

### 8 เงินสงเคราะห์บุตร (จิโต เทอะอาเตะะ)

"เงินสงเคราะห์บุตร" จะถูกจ่ายให้แก่ผู้ปกครองที่มีบุตรอายุถึงระดับชั้นมัธยมต้นที่อาศัยอยู่ในประเทศญี่ปุ่น (มีข้อจำกัดรายได้ ฯลฯ) จะต้องยื่นได้โดยกรยื่น "แจ้งสถานะปัจจุบัน" ทุกปี

### 9 出生連絡票

「出生連絡票」は新生児(赤ちゃん)訪問の家庭を把握するために使われます。用紙は母子手帳と一緒に配付される場合が多いです。忘れずに提出してください。

### 9 ใบแจ้งการเกิด (จุดเซ เร็นระคุเอียว)

"ใบแจ้งการเกิด (จุดเซ เร็นระคุเอียว)" เทศบาลจะใช้สำหรับกิจกรรมเยี่ยมเด็กแรกเกิด (ทารก) ที่บ้าน มักจะได้รับแบบฟอร์มนี้พร้อมกับสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก กรุณาอย่าลืมส่ง

入管の手続きに「出生届受理証明書」と赤ちゃんを含めた「住民票」が必要になりますので、役所で取ってください。

การทำเรื่องที่สำนักงานตรวจคนเข้าเมือง จะต้องใช้ "ใบรับรองการรับแจ้งเกิด (จุดเซ โทโคเคะ จู ชิเมโอะ)" และ "ใบแสดงถิ่นที่อยู่ (จูนินเอียว)" ที่มีบุตรระบุอยู่ กรุณาขอรับที่สำนักงานของรัฐ

### 10 大使館/入管での手続き

- 入国管理局で生後30日以内に赤ちゃんの在留許可を申請します。
- 各国大使館(領事館)で赤ちゃんの国籍を取得します。

### 10 การทำเรื่องที่สถานทูต/สำนักงานตรวจคนเข้าเมือง

- ยื่นขอวีซ่าสำหรับทารกเกิดภายใน 30 วัน ที่สำนักงานตรวจคนเข้าเมือง
- ขอสัญชาติสำหรับทารกที่สถานทูต(สถานกงสุล)ของแต่ละประเทศ

# step 4

## おうちから地域へのはじめての一步 ขั้นตอนแรกจากบ้านสู่ชุมชน

小学校に入るまでに地域とつながっていきましょう。

การเชื่อมต่อกับชุมชนก่อนเข้าโรงเรียนประถม

### 15 子育て支援センター等

就学前の子どもと保護者同士が交流したり、子育て相談ができます。

### 15 ศูนย์สนับสนุนการเลี้ยงดูบุตร ฯลฯ

เด็กก่อนวัยเรียนและผู้ปกครองสามารถติดต่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์และสามารถปรึกษาเกี่ยวกับการเลี้ยงดูบุตรได้

### 16 保育園入園

出産後に保護者が仕事をする場合などに「保育園」に子どもを預けます。認可保育園の場合、役所で申請します。早めに相談しましょう。利用料は所得によって変わります。

### 16 การเข้าเนิร์สเชอริ

ในกรณีที่ผู้ปกครองต้องทำงานหลังคลอด จะฝากบุตรได้ที่ "เนิร์สเชอริ (โฮมโฮม)" ในกรณีที่เนิร์สเชอริที่ผ่านการรับรอง สมัครได้ที่สำนักงานของรัฐ จึงควรไปปรึกษาแต่เนิ่นๆ ค่าบริการจะแตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับรายได้ของผู้ปกครอง

### 17 幼稚園・こども園入園

保育園に通っておらず、3歳になった子どもは4月以降から小学校入学前まで「幼稚園」に通うことができます。小学校に入る前に日本社会や集団生活に馴染むことができます。幼稚園で保育をする認定こども園も自治体によってはあります。役所で確認してください。

### 17 เข้าเรียนในโรงเรียนอนุบาล (โยจิเอ็ง) หรือศูนย์เด็กเล็ก (โคโดโมะเอ็ง)

เด็กที่ไม่ได้ไปเนิร์สเชอริ สามารถเข้าเรียนใน "โรงเรียนอนุบาล (โยจิเอ็ง)" เมื่ออายุครบ 3 ปี ในเดือนเมษายน ไปจนกระทั่งก่อนเข้าเรียนชั้นประถม เพื่อสามารถปรับตัวให้คุ้นเคยกับสังคมญี่ปุ่นและการใช้ชีวิตพร้อมกับเป็นหมู่ก่อนเข้าเรียนชั้นประถม บางท้องถิ่นจะมี "ศูนย์เด็กเล็ก (โคโดโมะเอ็ง) ที่ผ่านการรับรอง" การดูแลเด็กที่โรงเรียนอนุบาล (โยจิเอ็ง) สามารถตรวจสอบได้ที่สำนักงานของรัฐ

### 18 小学校入学準備

外国籍の子どもがいる家庭には小学校入学の前年秋ごろに公立小学校の「就学案内」が送られてきます。教育委員会・役所などへ入学申請をしてください。日本国籍の場合は上記の手続きは不要です。小学校の「就学通知」送られてきます。入学前の健康診断や説明会には、必ず出席してください。

