

これから、あなたは <sup>ぼし て ちよ</sup>母子手帳を もらいます。

现在送给你“母子手册”。



あなたは <sup>ことば</sup>いつも <sup>つか</sup>どの言葉を 使いますか？  
你平时使用哪种语言？

りすと  
リストにない  
表格上没有

えいご  
英語  
English

ちゅうごくご  
中国語  
中文

かんこくちょうせんご  
韓国・朝鮮語  
한국・조선어

すぺいんご  
スペイン語  
Español

ぼるとがるご  
ポルトガル語  
Português

たがろぐご  
タガログ語  
Tagalog

べとなむご  
ベトナム語  
Tiếng Việt

かんぼじあご  
カンボジア語  
ភាសាខ្មែរ

らおすご  
ラオス語  
ລາວ

たいご  
タイ語  
ภาษาไทย

もんごるご  
モンゴル語  
Монгол хэл

いんどねしあご  
インドネシア語  
Bahasa  
Indonesia

うるどうーご  
ウルドゥー語  
اردو

しんはらご  
シンハラ語  
සිංහල

たみるご  
タミル語  
தமிழ்

あらびあご  
アラビア語  
عربي

ぺるしゃご  
ペルシャ語  
فارسی پارس

とるご  
トルコ語  
Türkçe

ねばーご  
ネパール語  
नेपाली भाषा

べんがるご  
ベンガル語  
বাংলা

ひんでいーご  
ヒンディー語  
हिन्दी

ふらんすご  
フランス語  
Français

どいつご  
ドイツ語  
Deutsch

ろしあご  
ロシア語  
русский язык

にほんご  
日本語  
Japanese

※必要に応じてご活用ください。

あなたは <sup>にほんご</sup>日本語が <sup>にほんご</sup>どのくらい <sup>にほんご</sup>わかりますか？  
 你的日语水平怎么样呢？



<sup>よ</sup>読む(读)

- <sup>かんじ</sup>漢字 汉字
- ひらがな 平假名
- <sup>かたかな</sup>カタカナ 片假名
- <sup>よ</sup>どれも読めない 完全不会



<sup>か</sup>書く(写)

- <sup>かんじ</sup>漢字 汉字
- ひらがな 平假名
- <sup>かたかな</sup>カタカナ 片假名
- <sup>あるふぁべつと</sup>アルファベット 拼音
- <sup>か</sup>どれも書けない 完全不会



<sup>はな</sup>話す(说)

- <sup>にほんじん</sup>日本人と同じぐらい <sup>おな</sup>几乎和日本人一样
- <sup>にほんご</sup>やさしい日本語 简单的日语
- <sup>えいご</sup>英語 英语
- <sup>ぼご</sup>母語だけ 只会说母语



<sup>き</sup>聞く(听)

- <sup>にほんじん</sup>日本人と同じぐらい <sup>おな</sup>几乎和日本人一样
- <sup>にほんご</sup>やさしい日本語 简单的日语
- <sup>えいご</sup>英語 英语
- <sup>ぼご</sup>母語だけ 只能听懂母语

いま わたし  
今から 私は あなたに  
「やさしい日本語」で 説明します。  
现在我用“简单的日语”向你解释。

やさしい日本語は わかりますか？  
能听懂“简单的日语”吗？

わかる  
能

わからない  
不能

※やさしい日本語がわからない場合に確認する。

わたしは やさしい日本語で 話し

ちゅうごくご 「中国語」を ゆび 指さします。

我现在说的是“简单的日语”，手指的是“中文”。

ちゅうごくご 「中国語」を よ 読むことは できますか？

你能看懂中文吗？

はい  
能

いいえ  
不能

あなたは 今日 役所で ① ～ ⑤ を します。

今天，你需要在这里办理1～5的手续

1

にんしんとどけ  
妊娠届を  
書きます。

填写“妊娠届（怀孕报告）”。

2

あんけーと  
アンケートを  
書きます。

填写调查问卷。

3

ぼし てちょう  
母子手帳を  
もらいます。

领取“母子手册”。

4

ほじょけん  
補助券を  
もらいます

领取“补助券”。

5

ほけんし じよさんし  
保健師・助産師と  
話します。

和保健师、助产师谈话。

ぜんぶ ぶん じかん  
全部で 40分～1時間くらい  
かかります。  
全程需要40分钟～1小时。



1

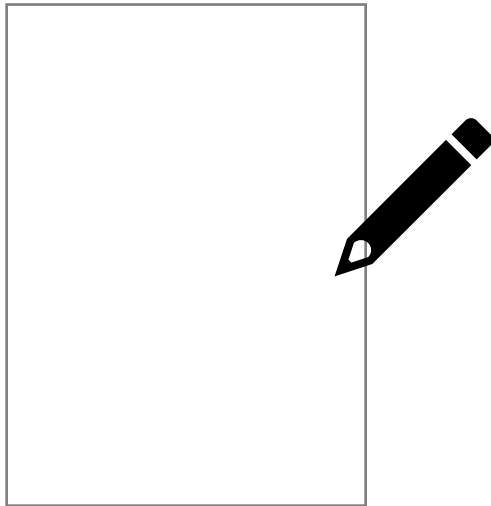
にん しん とどけ

# 妊娠届を かきます。

填写“妊娠届（怀孕报告）”

にんしんとどけ やく しよ にんしん し  
妊娠届は 役所に あなたの 妊娠を 知らせます。

填写怀孕报告，告知役所你现已怀孕。



にんしんとどけ だ にんしん やくしよ さーびす う  
妊娠届を 出すと あなたは 役所の サービス①～③を 受けることが できま  
す。

提交“怀孕报告”，可以享受以下①～③的服务。

ほ し てちょう

① 母子手帳が もらえます

领取“母子手册”。

② 妊婦健診の 補助券が もらえます。

领取孕期产检补助券。

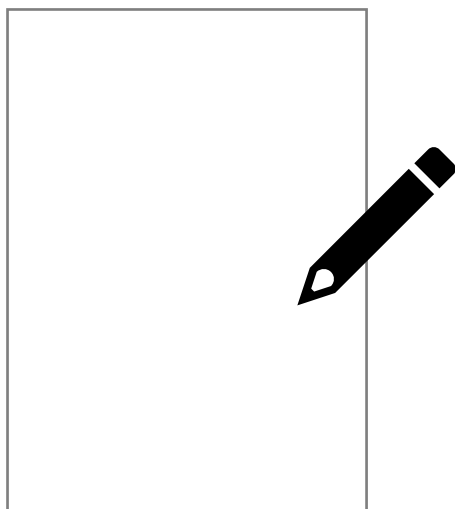
③ 産前産後の サポートを 受けることが できます。

享受分娩前后的支援服务。

2

あ ん けー と か  
アンケートを 書きます。

填写调查问卷。



な- す ほけんし あ ん けー と こた  
ナース（保健師）は このアンケートの答え  
について 後で あなたに 質問します。  
保健师看完调查问卷后会问你一些问题。

くわ か  
詳しく 書いて ください。  
请详细填写。





4

# 補助券を もらいます。 领取补助券。

※自治体で提供している補助券にチェックを入れて説明してください。

にんぶ けんしん ほじょけん  
**妊婦健診補助券**  
 领取补助券。

× 14

にんぶけんしん ほじょけん まい  
 妊婦健診の補助券は14枚あります。  
 孕妇产检补助券一共是14张

さんご けんこう しんさ ほじょけん  
**産後健康診查の 補助券**  
**分娩后健康检查补助券**

× 2

にゅうようじ けんこう しんさ じゅしんひょう  
**乳幼児健康診查の 受診票**  
**婴幼儿健康检查券**

× 3

- せいご かげつ 生後1カ月 出生后1个月
- 7かげつ 7カ月 出生后7个月
- 12かげつ 12カ月 出生后12个月

にんぶ しか けんこう しんさ じゅしんけん  
**妊婦歯科健康診查の 受診券**  
**孕妇齿科健康检查券**

しきゅう けんしんけん  
**子宮がん検診券**  
**子宫癌检查券**

ほじょけん つか  
 この補助券は あなたしか 使えません。

此补助券只限本人使用。

ほかの人に あげないでください。

请不要转赠他人。

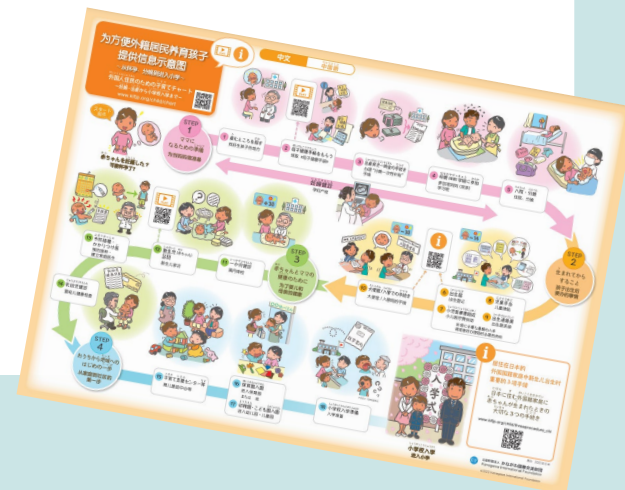
これから 保健師・助産師・看護師  
(ナース) と 話します。

现在开始，保健师、助产师跟你谈话。

いろいろな情報が この袋の中に あります。  
这个袋子中有很多信息。

これから 保健師・助産師・看護師 (ナース) が あなたと 話します。  
保健师、助产师跟你谈话。

こ そだて ちゃー と み ま  
「子育てチャート」を見て 待ってください。  
请浏览“育儿指南”并等一下。



5

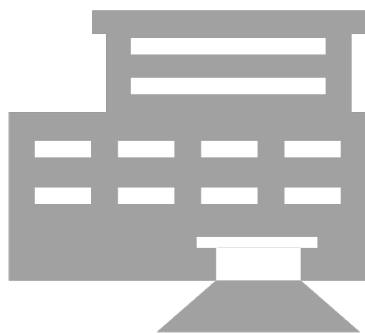


わたしは ○○です。

やくしよ なーす ほけんし じよさんし かんどし  
役所の ナース（保健師・助産師・看護師）です。

我是○○。

我是役所的（保健师、助产师）。



やくしよ にんしん しゅっさん いくじ そうだん の  
役所は あなたの 妊娠、出産、育児の 相談に 乗ります。

やくしよ あか けんしん  
役所は あなたの 赤ちゃんの 健診を します。

役所会为你的怀孕、分娩、育儿、婴幼儿健康检查等提供各种咨询服务。

## 5

あんぜん しゅっさん いくじ じゅんび はな  
安全な 出産・育児の 準備について 話します  
说一说有关安全分娩、育儿的准备工作

あなたが にんしんちゅう こま しつもん  
あなたが 妊娠中に 困ることが ないかどうか 質問します。  
问一问你孕期是否有烦恼。

あなたが しゅっさん・いくじ じゅんび むずか いっしょ ほうほう かんが  
あなたが 出産・育児の 準備が 難しいとき、わたしたちは 一緒に 方法を 考えます  
如果你觉得分娩、育儿的相关准备工作比较难做，我们会和你一起想办法。

5

1. あなたは <sup>にほん</sup>日本で <sup>しゅっさん</sup>出産と <sup>いくじ</sup>育児を <sup>する</sup>する <sup>よてい</sup>予定ですか？  
你是准备在日本分娩、育儿吗？

## 質問／问题

<sup>にほん</sup>日本で <sup>しゅっさん</sup>出産しますか？  
在日本分娩吗？



はい  いいえ  
是 不是

## 質問／问题

<sup>にほん</sup>日本で あなたが <sup>いくじ</sup>育児を しますか？  
在日本育儿吗？



はい  いいえ  
是 不是

5

# 1. (いいえのとき) 母国で 出産する場合 (如果回答“不是”) 回国分娩时

- 日本の どの病院で 妊婦健診を 受けますか？  
你准备在日本的哪家医院做孕妇产检？
- あなたは 母国へ いつ 帰りますか？  
你准备什么时候回国？
- 帰国の前に 日本の病院から 紹介状を もらってください。  
回国之前，请让日本的医院开“介绍信（紹介状）”。

帰国まで 日本で 妊婦健診を 必ず 受診してください  
请在日本接受孕妇产检直到你回国。

5

## 2. 出産病院の 予約と 妊婦健診

分娩医院的预约和孕妇产检

### 質問／问题

しゅっさん びょういん き  
Q. 出産する 病院は 決めていますか？  
你决定在哪家医院分娩了吗？



はい  いいえ  
Yes No

にんしんしよき しゅう よやく  
妊娠初期（15週くらいまで）に 予約しなければ  
なりません

请在孕早期（15周左右之前）预约分娩医院。

にんぶ けんしん  
妊婦健診  
孕妇产检



あなたと あか 赤ちゃんの けんこうじょうたい 健康状態を かくにん 確認する  
ために 妊婦健診を 受けます。

为了确保你和腹中婴儿的健康，请接受孕妇产检。

にんぶけんしん ていきてき う  
妊婦健診は 定期的に 受けます。

请按时接受孕妇产检。

しゅっさん ちか じゅしんかいすう ふ  
出産が 近くなると 受診回数が 増えます。

分娩日期临近时，产检次数会增加。



5

## 2. 妊婦健診・出産のお金

妊婦産検、分娩的费用



妊婦健診  
妊婦産検

補助券

+ 自分で払うお金

補助券 + 自己承担的费用

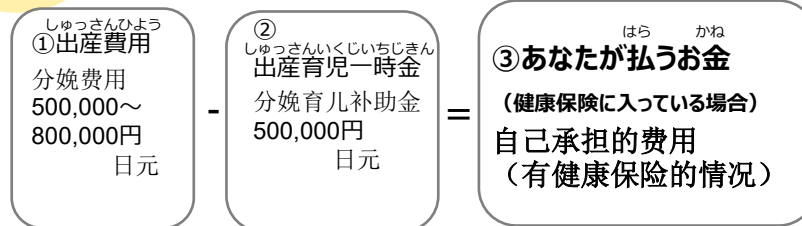
妊婦検診のとき 補助券を 使います。  
妊婦産検時，可以使用补助券。

その他に お金が いらいます。  
有其他花费。

1回 3000～5000円くらい 払います。  
1次3000～5000日元。



出産のお金  
分娩的费用



① 出産は 50万円～80万円くらい かかります。  
分娩費用大概是 600.000 ～ 800.000 日元。

② 健康保険に入っている人は 出産育児一時金 (50万円) が  
病院に払われます。  
如果你有健康保險，分娩育児補助金 (50万日元) 会直接支付给医院。

③ 差額は あなたが 払います。いくら 払うかは  
人によって 違います  
剩余费用需要自己承担。根据具体情况确定承担金额。  
出産予約金 (10万円くらい) を払う病院もあります  
有些医院需要事先支付分娩预约金 (10万日元左右)。

質問／问题

出産の 支払いに 不安は ありますか？  
你在为分娩费用发愁吗？

はい  いいえ  
是 不是

5

3. 出産、育児の準備 ①  
分娩、育儿的准备 ①

質問／问题

出産と 育児が 心配ですか？  
你对分娩和育儿感到不安吗？



はい  いいえ  
是 不是

質問／问题

赤ちゃんを 世話した 経験が  
ありますか？  
你有照顾婴儿的经验吗？



はい  いいえ  
是 不是

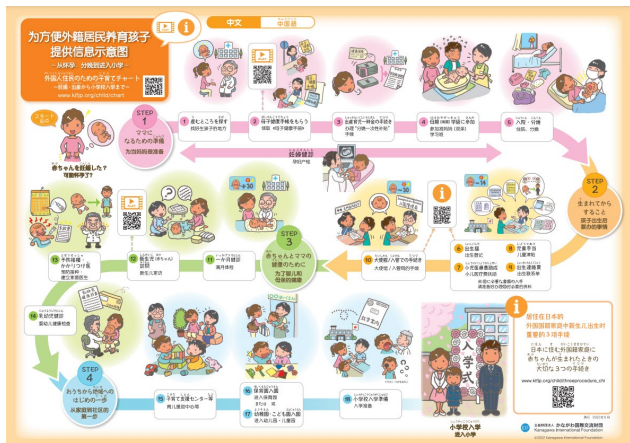
5

# 3. 出産、育児の準備 ②

分娩、育儿的准备 ②

これは「子育てチャート」です。妊娠から子どもが6歳になるまでの流れがわかります。

这个是“育儿指南”。你可以了解从怀孕到孩子6岁的大概流程。



これは「ママと赤ちゃんサポートシリーズ」です。

妊娠中に大切な情報が書いてあります。

这个是“妈妈和宝宝的好帮手系列”。其中包含很多孕期的重要信息。



制作：多文化医療サービス研究会 (RASC)

5

### 3. 出産、育児の準備 ③

#### 分娩、育儿的准备③

日本には「両親教室」があります。妊娠中に出産の準備と赤ちゃんの世話について学びます。  
在日本，有“妈妈爸爸教室”。孕期可以学到如何为分娩做准备和如何照顾婴儿等相关知识。

「両親教室」があるか 病院に 聞いてください  
请向产检、分娩的医院咨询是否有“妈妈爸爸教室”。

役所でも「両親教室」を受けられます。  
在役所也可以参加“妈妈爸爸教室”的学习。

出産・育児の準備について 役所に 相談できます  
可以在役所咨询有关分娩、育儿的相关事情。

5

## 4. 妊娠後期：28週～出産まで 孕晚期：第28周～分娩



にゅういん じゅんび  
入院の 準備  
住院准备

にゅういん ひつよう びょういん き  
入院に 必要なものを 病院に 聞いてください  
请向分娩的医院咨询住院时需要准备的東西。

いくじ じゅんび  
育児の 準備  
育儿准备

いえ あか せいかつ ひつよう  
あなたの家で 赤ちゃんの生活に 必要なものを  
じゅんび  
準備して ください  
请在家里也准备好嬰兒出院回家后的生活必需品。

なに じゅんび やくしょ そうだん  
何を準備するか わからないときは 役所に 相談してください。  
如果不知道应该准备些什么東西時，請向役所諮詢。



しゅっさん びょういん い  
出産のとき どのように 病院に 行くか  
いま かんが  
今から 考えてください。

請考慮好分娩時去醫院的交通工具。

まえ たくしー よやく じんつう き  
前もって タクシーを 予約して、陣痛のとき 来て  
もらう ほうほう じんつう  
もらう 方法が あります。（「陣痛タクシー」といい  
ます。）

可以事先預約出租車，當感受到陣痛時，請呼叫預約的出租車。（也叫“陣痛出租車”）



しゅっさん うえ こ  
出産のとき 上の子どもは どうしますか？  
いま あず さき かんが  
今から 預け先を 考えてください

當你分娩住院時，你的其他孩子怎麼辦？  
請事先安頓好其他孩子。

じき やくしょ れんらく たいちょう こま な かくにん

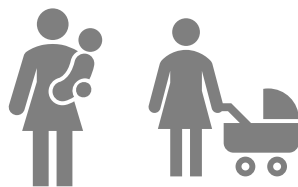
この時期に 役所から あなたに 連絡します。あなたの体調と 困っていることが無いか 確認します。  
这个时期役所的工作人员会主动跟你联系。确认你的身体状况和是否有担心的事情。

5

## 5. 出産後の 過ごし方 产后如何度过

### 質問／问题

しゅっさんご せいかつ かじ か もの あか  
 出産後 あなたの生活（家事、買い物、赤ちゃんの世話）を 手伝う人は いますか？  
 产后的日常生活中有人帮助你吗？（做家务、购物、照顾婴儿等）



- はい  いいえ  
 是 不是

にゅういん にち  
 入院は 5日くらい かかります  
 大概需要住院5日。

しゅっさんご げつ やす  
 ★出産後 1か月は ゆっくり 休むことが  
 だいじ かじ か もの だれ てつ  
 大事です。家事と 買い物は、誰かに 手伝っ  
 て もらってください。

产后的一个月请好好休息。请找人帮助你做家务购物等。

あか せわ てつ  
 赤ちゃんの 世話も 手伝ってもらいます。  
 请找人帮助你照顾婴儿。

5

## 6. 保育園

ほいくえん  
保育園

### 質問／问题

しゅっさんご                      しごと  
出産後 あなたは 仕事を しますか？  
ほいくえん                      こ                      あず  
保育園に 子どもを 預けたいですか？  
产后你想工作吗？  
想让孩子去保育園吗？



はい     いいえ  
是                      不是

ほいくえん                      はい                      やくしょ                      てつづ                      ひつよう  
★保育園に 入るには、役所で 手続きが 必要で  
す。

需要在役所办理孩子上保育園的相关手续。

5

## 7. 出産後の手続き 产后的相关手续

赤ちゃんが 生まれたら 3つの 手続き (①～③) が 必要です

婴儿出生后，需要办理以下3种手续。

① 出産後 14日以内に 役所で 手続きが 必要です。出生届と 赤ちゃんの 健康サービスの 手続き です。

婴儿出生后14日之内需要在役所办理相关手续。请办理“出生届（出生报告）”和健康医疗等其他手续。

② 入管で 赤ちゃんの 在留資格を とります

在入国管理局办理婴儿的在留许可。

③ 大使館・領事館で 赤ちゃんを 本国へ 登録します

在本国驻日本大使馆、领事馆办理婴儿的本国居民登录。

詳しくは こちらで 確認してください。

详细信息请参考以下网站

<https://www.kifjp.org/child/threeprocedure>

日本に住む外国籍家庭に赤ちゃんが生まれたときの大切な3つの手続き

情報提供・協力：神奈川県行政書士会国際子どもとびざぼゲーム





5

しゅっさんご  
8 出産後  
产后

あか しゅっさんご う やくしよ ほけんし じよさんし いえ い  
赤ちゃんが 生まれたら、私たち役所の 保健師・助産師が あなたの 家に 行きます。  
婴儿出生后，我们役所的保健师、助产师会到你家里家访。

こそだ ちゃーと ぼん み どうが  
・子育てチャートの 12番を 見てください。（動画があります。）  
请参考“育儿指南”的12号。（有视频）。



5

今日は これで 終わりです。  
今天的解释说明到此结束。

質問／问题

今日の 説明が わかりましたか？  
你听明白今天的谈话内容了吗？

はい  いいえ  
是 不是

ありがとう ございました。  
なにかあれば いつでも 来てください。  
感谢你的配合。  
如果有不明白的事情请随时联系我们。

※いいえの場合は役所職員が多言語支援窓口に連絡して妊婦のわかる言語で確認してください。

たげんご そうだん まどぐち

多言語で相談できる窓口もあります。  
有可以用多语言咨询的窗口。

【神奈川県内の場合】

多言語支援センターかながわ  
多语言支援中心 神奈川  
<http://kifjp.org/kmlc/> TEL:045-316-2770



【神奈川県外の場合】

全国の多言語で相談できるところ（窓口）  
[https://www.clair.or.jp/j/multiculture/association/consultation\\_list.html](https://www.clair.or.jp/j/multiculture/association/consultation_list.html)

