

# 外国の方と 助産師が 退院前に 確認すること

やさしいにほんご  
&  
English

## Checklist for parents and midwife before discharge



### 1. 赤ちゃんに必要な手続きをする

### 1. Necessary procedures for your baby

あなた あなたの夫が 役所にいきます。  
役所で、あなたは 出生届を 出します。  
母子手帳、パスポート、在留カードも 持っています。  
赤ちゃんが うまれてから 14日になる前に 出します。  
必ず 行ってください。

You or your spouse visit(s) your local municipal office.  
You submit the Notification of Birth at the municipal office.  
You also need to bring the Maternal and Child Health Handbook (Boshi Techo), your passport and residence card.  
You submit them within 14 days following the child's birth.  
Please be sure to do these things.

乳幼児医療証や 児童手当の 手続きも します。  
※乳幼児医療証・・・赤ちゃんの 医療費が 安くなる券  
※児童手当・・・日本で 子どもを 育てている人は お金を もらえます。

Apply for Free Medical Care Certificate for Infants and Child Allowance.  
\* Free Medical Care Certificate for Infants: Subsidizes your baby's medical cost  
\* Child Allowance: Given to persons raising children in Japan

あなたの 赤ちゃんの 在留資格と 国籍の 手続きは、  
入管や 大使館などで 行います。

Process your baby's Status of Residence in Japan at the Immigration Services Agency and the baby's citizenship at your embassy/consulate.

外国の かが、日本で おとうさん、おかあさん  
になったとき、赤ちゃんの ために 役所で  
3つの だいじなこと (やさしいにほんご)



Three Important Procedures for a Newborn Child of a Foreign National Family Living in Japan (English)



### 2. 困った時は ここに 相談する

### 2. Who to consult if you have problems at home

\*保健師さん\*  
役所の 保健師さんは ナースです。あなたの 住んで  
るまちの役所で あなたと 赤ちゃんの ことについて  
相談できます。あなたが 退院して 数か月以内に  
保健師さんが、家にきます。(母子訪問)

Public health nurse:  
Public health nurses at the local municipal office are certified as nurses. You can speak with them about you and your baby in the region where you live.  
The public health nurse will visit you at home within a few months of being discharged from the hospital.

母子訪問について  
Home Visit to Mother and Child



\*乳幼児健診\*  
生まれて3~4か月になると、赤ちゃんの 健診が あり  
ます。あなたの町の保健センターから お知らせが きます。  
産後の 体の ことや、赤ちゃんの ことで 困った 時は、  
保健師さんに なんでも 相談してください。

Baby/Infant checkups (Nyuyouji Kenshin):  
Your baby will also receive baby/infant checkup within 3-4 months of birth. You will receive a letter from the local health authority.  
You can discuss any concerns you have both with the public health nurse and during the baby/infant checkup.

外国人住民のための子育てチャート  
妊娠・出産から小学校入学まで  
(やさしいにほんご)



Parenting Chart for foreign residents  
From Pregnancy to enrolling in elementary school (English)





### 3. こどもの病院（小児科）をさがす

あなたは かかりつけの小児科（病気のとて、いつも みて  
もらう 子どもの病院）を 見つけてください。

赤ちゃんは、生まれて2か月に なると 予防接種を 受  
けます。

夜中や 急な病気のとてに 赤ちゃんを みてもらえる  
病院も 探してください。

Choose a pediatrician (doctor for your baby) who  
will become your baby's regular doctor when your  
baby becomes sick.

Your baby will be vaccinated at 2 months.

In addition, look up the information for a hospital  
that you can take your baby to during the night or  
in an emergency, when your regular doctor is not  
available.



### 4. 希望する人が使えるサポート

### 4. Available Support

赤ちゃんを 生んだあと、あなたが 大変なとてに、  
あなたの町にいる 産後ヘルパーや 産後ケアを 使うこ  
とができます。

授乳（赤ちゃんに おっぱいやミルクを あげること）につ  
いて 相談したい とてや、おっぱいが 痛いとてには

助産院（助産師がいてるところ）に 相談できます。  
外国人が 相談できる 助産師も います。

If you are having a hard time after giving birth,  
you can apply to have postnatal helpers and  
postnatal care services\* in your community.  
You can consult with a maternity clinic (Josan-in,  
where a midwife is) about feeding the baby  
(breastfeeding or formula) or if you experience  
breast pains.

There are midwives who can speak English and  
other languages, as well as midwives who are  
eager to support non-Japanese people.

Transnational Midwives of Japan (とらみど助産師コミュニティ)



### 5. 多言語資料／多言語相談窓口

いろいろな国の 言葉で 書いてある 資料があります。

あなたが 子どもを 病院に 連れて行くとてや、子どもの  
予防接種の とてに 使う資料を ダウンロードできます。

There are materials available in multiple languages.  
You can download the materials necessary for  
visiting the pediatrician (your baby's doctor) or going  
for vaccination.

多言語医療問診票（18言語）  
Multilingual Medical Questionnaire  
(18 languages)



予防接種と子どもの健康（9言語）  
Vaccination and Children's Health  
(9 languages)



公益財団法人 予防接種リサーチセンター / Public Foundation of Vaccination Research center

自分の 言葉で 話せる 相談窓口が あります。

Consultation services are available in many languages.

全国の多言語で相談できるところ（窓口）  
（にほんごのリスト）



Multilingual Consultation Centers  
(list in English)



一般財団法人 自治体国際化協会

Council of Local Authorities for International Relations

この内容が わかりました。□

I have understood all the information. □