

जापानमा बसोबास गरिरहेका विदेशी नागरिकहरूका लागि बच्चा हुर्काउने चार्ट

~ गर्भावस्था, बच्चाको जन्म देखि विद्यालय भर्ना सम्म ~

がいこくじんじゅうみん こそだ
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 ~
www.kifjp.org/child/chart



नेपाली भाषा

ネパール語



STEP 1
1
ママに
なるための準備
आमा बन्नको
लागि तयारी

1
うむところを探す
प्रसूतिगृहको खोजि

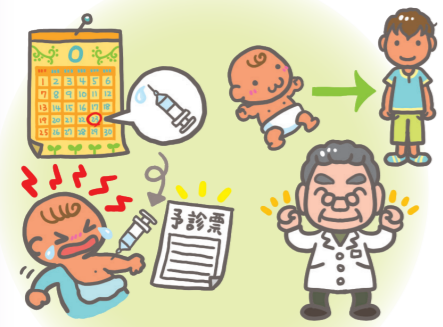
2
ほしけんこうてちょう
母子健康手帳をもらう
मातृशिशु स्वास्थ्य पुस्तिका
(बोसी केन्कोउ तेच्यो) लिने

3
しゅつさんいくいちじきん てつづ
出産育児一時金の手続き
सुत्केरी शिशु स्याहार भत्ता रकम
(स्युससान इकुजी इचिजी-किन)
को प्रक्रिया

4
ははおやがきゅう さんか
母親(両親)学級に参加
आमा वा अभिभावकको
तालिममा भाग लिने

5
にゅういん ぶんべん
入院・分娩
अस्पतालमा भर्ना,
प्रसूति

にんぶけんしん
妊婦健診
गर्भावस्थाको स्वास्थ्य जाँच



STEP 3
3
あか
赤ちゃん
健康のために
बच्चा र आमाको
स्वास्थ्यको लागि



STEP 2
2
生まれてから
すること
बच्चा जन्मे पछि
गर्नुपर्ने कार्यहरू

13
よぼうせつしゅ
予防接種・
かかりつけ医
खोप र नियमित रूपमा
जर्चाउन जाने डाक्टर

12
しんせいじ あか
新生児(赤ちゃん)
訪問
नवजात शिशुको घरमा
आइ गरिने अवलोकन

11
いっかげつけんしん
一か月健診
एक महिनाको
स्वास्थ्य जाँच

10
たいしかん にゅうかん
大使館/入管での手続き
दतावास/
अध्यागमनको प्रक्रिया

6
しゅつしょうどけ
出生届
बच्चाको जन्म दर्ता

8
じどうてあて
児童手当
बालबालिका भत्ता

7
しょうにいりようひじょせい
小児医療費助成
बच्चाको स्वास्थ्य जाँचको
अनुदान सहयोग
(स्योनी इरियोहि ज्योसेइ)

9
しゅつせいろくひょう
出生連絡票
जन्म सम्पर्क तालिका
※⑩に必要な書類の入手
※ आवश्यक कागजातहरू प्राप्त गर्ने



STEP 4
4
おうちから地域への
はじめての歩
घर देखि समुदाय सम्मको
पहिलो पाईला



15
こそだ しえん など
子育て支援センター等
बाल सेवा सहयोग केन्द्र
(कोसोदाते सिएन सेन्टर)



16
ほいくえんにゅうえん
保育園入園
नर्सरीमा भर्ना (होइकुएन न्युएन)
または
また
ようちえん
幼稚園・こども園入園
योउचिएन वा कोदोमोएनमा भर्ना बारे



18
しょうがっこうにゅうがく
小学校入学準備
प्राथमिक विद्यालय
भर्नाको लागि तयारी



जापानमा बस्ने विदेशी नागरिकको परिवारमा बच्चाको जन्म हुँदा गर्नुपर्ने 3 वटा महत्वपूर्ण प्रक्रियाहरू

にほん す がいこくせきかてい
日本に住む外国籍家庭に
あか
赤ちゃんが生まれたときの
たいせつ
大切な3つの手続き

www.kifjp.org/child/threeprocedure_nep



発行 2022年6月

KIF 公益財団法人 かながわ国際交流財団
Kanagawa International Foundation
©2022 Kanagawa International Foundation

しょうがっこうにゅうがく
小学校入学
प्राथमिक विद्यालयमा भर्ना

step
1

ママになるための準備　　आमा बन्नको लागि तयारी

妊娠から出産までの流れ・手続きを確認しましょう。

गर्भावस्था देखि बच्चाको जन्म सम्ममा गर्नुपर्ने कार्य र प्रक्रिया बारे जानकारी |

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

役所で「妊娠届」を提出し、「母子健康手帳」を受け取ります。この手帳は母と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。
※2016 年 8 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。
入院中に生まれた赤ちゃんに異常がないか検査を行います。(聴力検査は事前申込が必要です。)

step
2

生まれてからすること　　बच्चा जन्मे पछि गर्नुपर्ने कार्यहरू

赤ちゃんが生まれてから、様々な手続きがあります。

बच्चाको जन्म पछि विभिन्न किसिमको प्रक्रियाहरू गर्नु पर्दछ |

6～9は役所で一度に手続きしましょう。

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。

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。

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)

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)。

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。

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、役所で取得してください。

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。

step
3

赤ちゃん和妈妈的健康のために　　बच्चा र आमाको स्वास्थ्यको लागि

産後、赤ちゃん和妈妈的健康を定期的に確認します。

जन्म पछि बच्चा र आमाको स्वास्थ्य नियमित रूपमा जाँच गरिन्छ |

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れない場合もあり)
- 1 歳 6 か月児健診
- 3 歳児健診 (または 3 歳 6 か月児健診)

step
4

おうちから地域へのはじめの一歩　　घर देखि समुदाय सम्मको पहिलो पाईला

小学校に入るまでに地域とつながっていきましょう。

प्राथमिक विद्यालय भर्ना गर्नु अघि समुदायसँग समन्वय गरि राखौं |

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。

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。

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。

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。

< 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と外国人保護者との円滑なコミュニケーションの手助けになればと作成しました。手続きやサービス利用の確認にご活用ください。

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



11　एक महिनाको स्वास्थ्य जाँच

बच्चा जन्मेको अस्पतालमा बच्चाको विकास वा स्वास्थ्य , आमाको अवस्था बारे जाँच गरिन्छ |

12　नवजात शिशुको घरमा आइ गरिने अवलोकन

बच्चा जन्मेको ४ महिना भित्रमा वडा कार्यालयको स्वास्थ्य कार्यकर्ताहरू (होकेन्सी) घरमा आइ अवलोकन गर्न आउछन | बच्चाको तौल र विकास को अवस्था बारे जानकारी गर्नुको साथै, आमाको स्वास्थ्य अवस्था र चिन्ता लागेको कुराबारे सोधपुछ गरिन्छ |

13　खोप र नियमित रूपमा जचाउन जाने डाक्टर

जन्मेको २ महिना देखि बच्चालाई खोप लगाउन शुरू गरिन्छ | वडा कार्यालय (सी कु मुरा माची) बाट प्रदान गरिने टिकट प्रयोग गरि टोकिएको तालिका अनुसार खोप लिन जानु होला | नियमित रूपमा जाँच गर्नको लागि घर नजिकको क्लिनिक खोजनु होला | राति र बिदाको बेला स्वास्थ्य जाँच गर्ने क्लिनिकको पनि जानकारी लिनु होला |

14　नवजात शिशुको स्वास्थ्य जाँच

वडा कार्यालयबाट नवजात शिशुको स्वास्थ्य जाँच [न्युयोउजी केन्सिन] को सूचना पठाउने हुँदा अवश्य रूपमा जाँच गराउनु होला | शिशुको जाँच वडा कार्यालयमा गरिने तथा अस्पतालमा गरिने हुन सक्छ | राम्रोसँग बुझ्नु होला |

- ४ महिनाको स्वास्थ्य जाँच
- ८ देखि १० महिनाको स्वास्थ्य जाँच (कुनै वडा कार्यालयमा यो सुविधा नहुन पनि सक्छ)
- १ वर्ष ६ महिनाको स्वास्थ्य जाँच
- ३ वर्षको स्वास्थ्य जाँच (अथवा ३ वर्ष ६ महिनाको जाँच)

15　बाल सेवा सहयोग केन्द्र (कोसोदाते सिएन सेन्टर)

विद्यालय जानु भन्दा अगाडीको बच्चा र अभिभावकहरू सँग समन्वय राखी बच्चा हुर्काउनेबारे परामर्श गर्न सकिन्छ |

16　नर्सरीमा भर्ना (होइकुएन न्युएन)

अभिभावकहरू काम गर्ने भएमा बच्चालाई नर्सरी (होइकुएन) मा राख्न सकिन्छ | अनुमति पाएका नर्सरी (निन्का होइकुएन) मा भर्ना गर्ने भएमा वडा कार्यालयमा निवेदन दिनुपर्छ | सकेसम्म छिटो परामर्श गरौं | वार्षिक आय अनुसार शुल्क फरक हुन्छ |

17　योउचिएन वा कोदोमोएनमा भर्ना बारे

३ वर्ष पुगेका नर्सरी नजाने बच्चाहरू अप्रिल महिनादेखि विद्यालय जानुअघिसम्म योउचिएनमा पठाउन सकिन्छ | विद्यालय जाने बेलासम्ममा जापानको समाजिक चालचलन र सामुदायिक क्रियाकलापमा घुलमिल हुन सकिन्छ | कुनै कुनै नगरपालिकाहरूमा योउचिएनमै बालबालिका रेखदेख गर्ने अनुमति पाएका स्कूलहरू पनि हुन्छन् | यसको लागि वडा कार्यालयमा सम्पर्क गर्नु होला |

18　प्राथमिक विद्यालय भर्नाको लागि तयारी

विदेशी नागरिकको बालबालिका भएको परिवारमा विद्यालय भर्ना गर्नु अधिको शरद ऋतुतिर सरकारी प्राथमिक विद्यालयको भर्ना सम्बन्धि जानकारी कागजात (स्युगाकु आन्नाइ) पठाइन्छ | शिक्षा बोर्ड वा वडा कार्यालय आदिमा भर्नाको लागि निवेदन दिनु होला | जापानी नागरिक भएको खण्डमा यो प्रक्रया गर्नु पर्दैन | प्राथमिक विद्यालयको भर्ना गर्ने सूचना (स्युगाकु चुउची) पठाइन्छ |विद्यालय भर्ना गर्नु अधिको स्वास्थ्य जाँच र ओरिएन्टेशनमा अवश्य भाग लिनु होला |