

これから、あなたは ぼし て ちよ 母子手帳を もらいます。

Today, you are going to receive the Maternal and Child Health Handbook (Boshi Techo).



あなたは ^{ことば}いつも ^{つか}どの言葉を 使いますか？
What language(s) do you usually use?

^{りすと}リストにない
Not on this list

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 にほんご 日本語が どのくらい わかりますか？
What is your level of Japanese?

よ
読む(reading)



- かんじ 漢字 Kanji
- ひらがな Hiragana
- かたかな カタカナ Katakana
- よ どれも読めない None

か
書く(writing)



- かんじ 漢字 Kanji
- ひらがな Hiragana
- かたかな カタカナ Katakana
- あるふあべつと アルファベット Alphabet
- か どれも書けない None

はな
話す(Speaking)



- にほんじん おな 日本人と同じぐらい Advanced
(same level with Japanese people)
- にほんご やさしい日本語 Easy Japanese
- えいご 英語 English
- ぼご 母語だけ Mother language only

聞く(Listening)



- にほんじん おな 日本人と同じぐらい Advanced
(same level with Japanese people)
- にほんご やさしい日本語 Easy Japanese
- えいご 英語 English
- ぼご 母語だけ Mother language only

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。

I am going to speak to you in Easy Japanese.

やさしい日本語は わかりますか？

Do you understand Easy Japanese?

わかる
Yes

わからない
No

※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
「英語」を 指さします。

I will speak in easy Japanese as I point to the English text.

「英語」を 読むことは できますか？
Can you read English?

はい
Yes

いいえ
No

あなたは 今日 役所で ① ~ ⑤ を します。

You are going to do the following at the local municipal office today.

1

にんしんとどけ
妊娠届を
書きます。

Fill out the notification of pregnancy (Ninshin Todoke).

2

あんけーと
アンケートを
書きます。

Complete questionnaire.

3

ぼし てちょう
母子手帳を
もらいます。

Receive the Maternal and Child Health Handbook (Boshi Techo).

4

ほじょけん
補助券を
もらいます

Receive health checkup tickets.

5

ほけんし じよさんし
保健師・助産師と
話します。

Meet with a public health nurse/midwife.

ぜんぶ ぶん じかん
全部で 40分~1時間くらい
かかります。

It will take about 40 to 60 minutes to complete all.



1

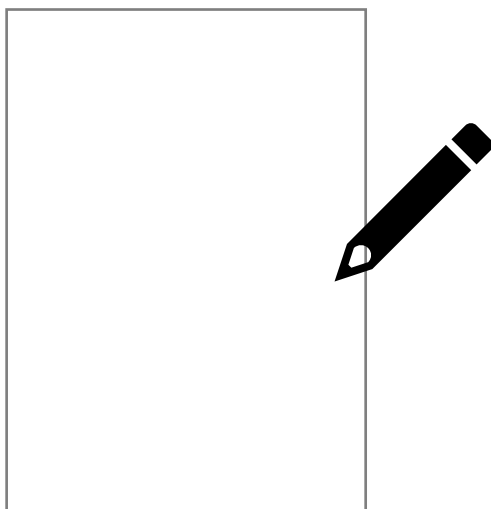
にん しん とどけ

妊娠届を かきます。

Fill out the notification of pregnancy (Ninshin Todoke).

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

The purpose of the notification of pregnancy (Ninshin Todoke) is to inform your local municipal office that you are pregnant.



にんしんとどけ だ にんしん やくしょ さーびす
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。

Once registered, you can receive maternal and child services offered by the municipal office:

① ぼ し てちょう
母子手帳が もらえます

Receive the Maternal and Child Health Handbook (Boshi Techo).

② にん ぶ けんしん ほじよけん
妊婦健診の 補助券が もらえます。

Receive prenatal checkup tickets.

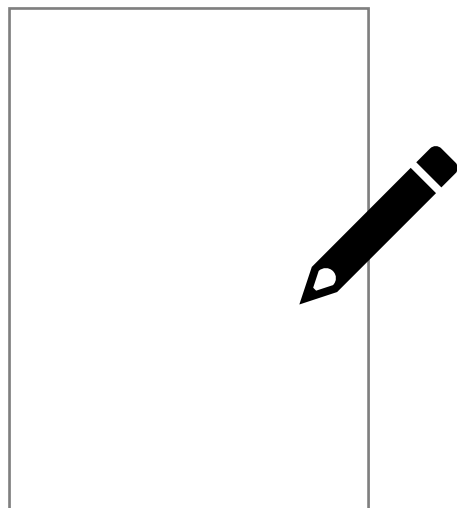
③ さんぜんさんご さぽーと
産前産後の サポートを 受けることが できます。

Receive prenatal and postnatal support.

2

あ ん けー と か
アンケートを 書きます。

Complete a questionnaire.



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。

The nurse (or public health nurse, etc.) is
going to ask you questions based on your
answers later.

くわ か

詳しく 書いて ください。

Please provide as much detail as possible.

3

ぼし て ちょう
母子手帳を もらいます。

Receive the Maternal and Child Health Handbook (Boshi Techo).

あなたは ^{にほんご}日本語の母子手帳と ^{がいこくご}外国語の母子手帳と どちらが ^{ぼしてちょう}ほしいですか？

Do you want the Maternal and Child Health Handbook (Boshi Techo) in Japanese or in another language?

^{にほんご}日本語だけの ^{ぼしてちょう}母子手帳
Japanese-only Maternal and Child Health Handbook



^{ぼしてちょう}母子手帳は ^{あなたと}あなたと ^{あか}赤ちゃんの ^{ため}ための
ものです。

This Handbook is for you and your baby.

^{びょういん}病院で ^{にんぷけんしん}妊婦健診を ^う受けるとき、^{かなら}必ず ^も持って
^い行って ください。

Please bring it with you to every prenatal checkup in hospital.

^{がいこくご}外国語の ^{ぼしてちょう}母子手帳
(^{にほんご}日本語が ^かとなりに ^か書いてあります)

Bilingual Maternal and Child Health Handbook (in Japanese and one other language)

English / Korean / Chinese / Thai / Tagalog / Portuguese / Indonesian / Spanish / Vietnamese / Nepalese



あなたは ^{ぼこく}ときどき ^い母国へ ^か行きますか？
^{ぼこく}母国に ^い行く人は ^{がいこくご}外国語の母子手帳が ^よ良いです。

If you are planning to travel back and forth between Japan and your country, it is advisable to take the bilingual copy of the Handbook.

^{あか}赤ちゃんの ^{しゅっしょうしょうめい}出生証明と ^{あか}赤ちゃんの
^{けんしん}検診・^{よぼうせつしゅ}予防接種のことは ^{ぼしてちょう}すべて ^か母子手帳に
^か書きます

When your baby is born, the birth certificate will be recorded. Checkups and vaccinations after the birth will also be recorded in the Handbook.

4

補助券を もらいます。

Receive health checkup tickets.

※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

Prenatal checkup tickets

× 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。

There are 14 tickets in total for your prenatal checkup during the pregnancy.

にんぶ しか けんこうしんさ じゅしんけん
妊婦歯科健康診査の 受診券
Prenatal dental checkup ticket

しきゅう けんしんけん
子宮がん検診券

Ticket for uterine cancer screening

さんご けんこうしんさ ほじょけん
産後健康診査の 補助券

Postnatal checkup tickets

× 2

にゅうようじ けんこうしんさ じゅしんひょう
乳幼児健康診査の 受診票

Infant checkup registration form

× 3

- せいご かげつ 生後1カ月 at one month
- 7 かげつ 7 months,
- 12 かげつ 12 months

ほじょけん つか
この補助券は あなたしか 使えません。

Only you can use these tickets.

ひと
ほかの人に あげないでください。

Do not give these tickets to another person.

これから 保健師・助産師・看護師
(ナース) と 話します。

You are going to meet with a public health nurse/midwife/nurse now.

いろいろな情報が この袋の中に あります。

All the information on the Handbook and prenatal checkup tickets are in this bag.

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。

Now you are going to talk with a public health nurse/midwife/nurse.

「子育てチャート」を見て 待ってください。

Please read through this Parenting Chart while waiting.



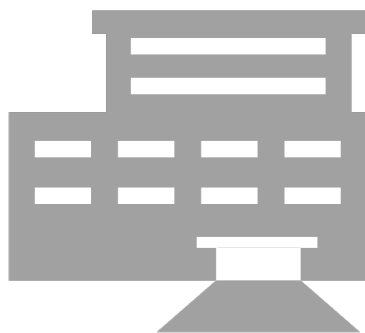
5



わたしは ○○です。

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

My name is OOO and I'm a nurse/midwife/public health nurse working for the local municipal office.



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。

The municipal office can provide the following to you (pregnant woman):
Consultations on pregnancy, delivery, and childcare matters.
Services such as checkups for newborn and infants.

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

I am going to tell you about what to know and how to prepare for a safe delivery and safe childcare for your baby in Japan.

あなたが にんしんちゆう 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。

I am going to ask you questions to check if you have any concerns about being pregnant in Japan.

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

If you are having problems preparing for the delivery and childcare, we will find a solution together.

5

1. あなたは ^{にほん}日本で ^{しゅっさん}出産と ^{いくじ}育児を ^{よてい}する 予定ですか？
Do you plan to deliver and raise your baby in Japan?

質問/Question

^{にほん}日本で ^{しゅっさん}出産しますか？

Do you plan to deliver your baby in Japan?



はい いいえ
Yes No

質問/Question

^{にほん}日本で あなたが ^{いくじ}育児を しますか？

Do you plan to raise your baby in Japan?



はい いいえ
Yes No

5

1. (いいえのとき) 母国で 出産する場合

(If the answer is “No”) You plan to deliver your baby in your home country:

- 日本の どの病院で 妊婦健診を 受けますか？

Which hospital will you go for your prenatal checkups while you are in Japan?

- あなたは 母国へ いつ 帰りますか？

When do you plan to return to your home country?

- 帰国の前に 日本の病院から 紹介状を もらってください。

Please obtain a referral letter from your current hospital before returning to your home country.

帰国まで 日本で 妊婦健診を 必ず 受診してください

Please be sure to go for your prenatal checkups in Japan until you go back to your home country.

5

2. 出産病院の 予約と 妊婦健診

Make a hospital appointment for delivery and prenatal checkup

質問/Question

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？

Have you chosen the hospital where you will deliver your baby?



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

You need to decide a hospital for delivery at the early stage of your pregnancy (by about the 15th week) and make an appointment.

にんぶ けんしん
妊婦健診

Prenatal checkup:



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 にんぶけんしん 妊婦健診を う 受けます。

You have to have prenatal checkups for checking your and the baby's health conditions.

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。

You will go regularly to these prenatal checkups.

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。

The checkups will become more frequent closer to your due date of delivery.

5

2. 妊婦健診・出産のお金

Prenatal checkup and hospital fee:



にんぶけんしん
妊婦健診

Prenatal checkup:

補助券
Ticket

じぶん はら かね
+ 自分で払うお金

Prenatal
checkup tickets + Self-payment

にんぶけんしん ほじょけん つか
妊婦検診のとき 補助券を 使います。

Use the prenatal checkup tickets which you received today for the checkups.

ほか かね
その他に お金が いきます。
You will need to pay the balance by yourself.

かい えん はら
1回 3000~5000円くらい 払います。
The self-payment is around 3,000 to 5,000 yen on average, each time.



しゅっさん かね
出産の お金

Hospital fee:

① 出産費用
The cost of
Delivery
500,000~
800,000円
yen

② 出産育児一時金
Lump-sum
allowance for
child birth
500,000円
yen

③ あなたが払うお金
(健康保険に入っている場合)
The amount you pay:
If you have health insurance

① 出産は 50万円~80万円くらい かかります。
The cost of childbirth is about 500,000yen to 800,000yen.

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。

[If you have health insurance] Lump-sum allowance for childbirth: 500,000 yen

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

You will need to pay the balance by yourself.
The amount would be depending on their own cases.

出産予約金 (10万円くらい) を払う病院もあります
Depending on hospitals, you need to pay the deposit of about 100,000 yen.

質問/Question

しゅっさん しはら ふあん
出産の 支払いに 不安は ありますか？

Are you concerned about paying the hospital deposit and/or the cost of delivery?

はい いいえ
Yes No

5

しゅっさん　いくじ　じゅんび
3. 出産、育児の準備 ①

Preparing for delivery and childcare ①

質問/Question

しゅっさん　いくじ　しんぱい
出産と 育児が 心配ですか？

Are you concerned that you don't have enough knowledge on delivering a baby and childcare?



- はい いいえ
Yes No

質問/Question

あか　せわ　けいけん
赤ちゃんを 世話した 経験が
ありますか？

Have you ever held or taken care of a newborn?



- はい いいえ
Yes No

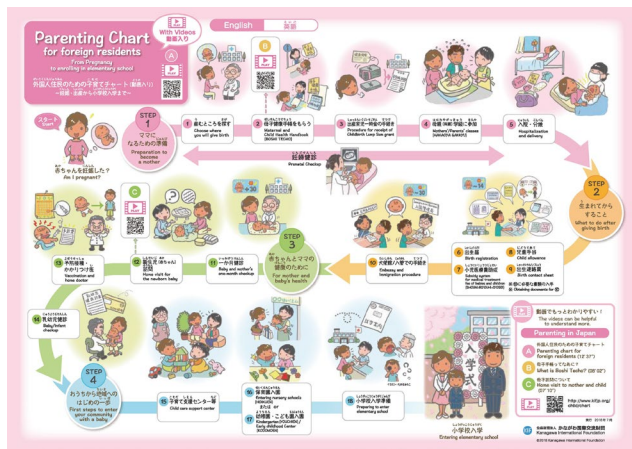
5

3. 出産、育児の準備 ②

Preparing for delivery and childcare 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。

This is a Parenting Chart for foreign residents. It shows you the steps from pregnancy to when your child turns 6 years old.



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。

This is a booklet called The Support Guide for Moms and Babies. It contains important information during your pregnancy.



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

Preparing for delivery and childcare 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。
During your pregnancy in Japan, you can attend a Mothers'/Parents' class, where you will learn what to do from when you get contractions to when you have the baby, how to care for a newborn, etc.

「両親教室」があるか 病院に 聞いてください
You can ask your hospital about how to join the class.

役所でも「両親教室」を受けられます。
The local municipal office also offers the class.

出産・育児の準備について 役所に 相談できます
You can consult your municipal office if you have any concerns about preparing for delivery and childcare.

5

4. 妊娠後期：28週～出産まで

Late Pregnancy: From 28 weeks to delivery



にゅういん じゅんび
入院の 準備

Preparing for your hospital stay

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

Check with your hospital as each hospital has different requirements.

いくじ じゅんび
育児の 準備

Preparing for childcare

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

Prepare your home environment and necessary items for the baby before the childbirth.

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。

Please ask us if you are not sure what you need to prepare.



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。

Plan ahead on how to get to the hospital for delivery.

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 あります。（「陣痛タクシー」とい
ます。）

You can prebook a taxi for when you get contractions (known as “Jintsu Taxi”).



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

Make sure you have someone to take care of your other children during your hospital stay.

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。

The municipal office will contact you during this period to check up on your health and to see if you have any concerns.

5

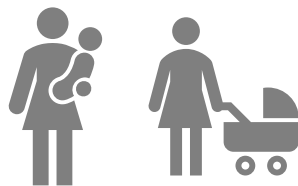
5. 出産後の 過ごし方

Your daily life after giving birth

質問/Question

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？

Is there anyone that can help you with your chores, errands, child care, etc., after giving birth?



- はい Yes いいえ No

入院は 5日くらい かかります
Post-delivery hospital stay is around 5 days.

★出産後 1か月は ゆっくり 休むことが
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。

During the first month after delivery, you should rest whenever possible in between caring for your baby so your body can recover.

赤ちゃんの 世話も 手伝ってもらいます。
Also try to get as much help with taking care of your baby.

5

ほいくえん
6. 保育園
Nursery school

質問/Question

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？

Do you plan to send your baby to nursery school
and return to work?



- はい いいえ
Yes No

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。

To secure a place in nursery school, you need
to apply at your local municipal office.

5

7. 出産後の手続き

Procedures after giving birth

赤ちゃんが 生まれたら 3つの 手続き (①～③) が 必要です

There are several procedures to be completed after giving birth.

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。

There are procedures for Birth registration in Japan, applying for health-related services for baby, etc. These procedures should be completed at your local municipal office within 14 days of giving birth.

② 入管で 赤ちゃんの 在留資格を とります

You must apply for your child's status of residence in Japan with the Immigration Services Agency

③ 大使館・領事館で 赤ちゃんを 本国へ 登録します
and register the birth with your embassy/consulate.

詳しくは こちらで 確認してください。

Please refer to the website “Three important procedures for a newborn child of foreign national family living in Japan”.

<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ごさぽらチーム



5

8 出産後

After giving birth

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。

There is a Mother-Child Home Visit after your baby is born. A public health nurse or midwife from the local municipal office will visit your home.

子育てチャートの 12番を 見てください。(動画があります。)

Please refer to No. 12 of the Parenting Chart (Video available).



5

今日は これで 終わりです。
That is all for today.

質問/Question

今日の 説明が わかりましたか？
Did you understand everything that was explained today?

はい いいえ
Yes No

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。
Thank you and come back to us anytime you need.

※いいえの場合は役所職員が多言語支援センター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。
Multilingual consultation Centers

【神奈川県内の場合】

多言語支援センターかながわ
Multilingual Support Center Kanagawa
<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

