

Dành cho cư dân người nước ngoài

## Bản hướng dẫn nuôi con nhỏ tại Nhật

~ Từ mang thai • sinh con đến khi nhập học tiểu học ~

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](http://www.kifjp.org/child/chart)



赤ちゃんを妊娠した?  
BẠN ĐÃ MANG THAI?

STEP 1  
ママに  
なるための準備  
Chuẩn bị làm mẹ

1 産むところを探す  
Tim bệnh viện để sinh em bé

2 母子健康手帳をもらう  
Nhận sổ tay sức khỏe mẹ và bé (BOSHI TECHO)

3 出産育児一時金の手続き  
Thủ tục hỗ trợ 1 lần tiền sinh nở (SUSSAN ICHIJIKIN)

4 母親(両親)学級に参加  
Tham gia lớp học cho mẹ (cha mẹ) (HAHAOYA GAKKYU)

5 入院・分娩  
Nhập viện và sinh nở



13 予防接種・  
かかりつけ医  
Tiêm chủng và chọn bác sĩ quen (KAKARITSUKEI)



12 新生児(赤ちゃん)  
訪問  
Thăm trẻ mới sinh.



11 いっかくつんしん  
1ヶ月健診  
Kiểm tra sức khỏe sau 1 tháng.

あか  
赤ちゃんとママの  
健康のために  
Vì sức khỏe của  
mẹ và bé



14 乳幼児健診  
Khám sức khỏe định kỳ trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ (NYUYOUJI KENSHIN)



STEP 4  
おうちから地域への  
はじめの一歩  
Cho những bước đi đầu đời của trẻ từ gia đình ra môi trường bên ngoài

15 子育て支援センター等  
Trung tâm hỗ trợ nuôi dạy trẻ (KOSODATE SHIEN Center)



16 保育園入園  
Nhập học nhà trẻ (HOIKUEN)  
または  
幼稚園・こども園入園  
Nhập học mẫu giáo/Vườn trẻ (Nintei Kodomo-en)



17 小学校入学準備  
Chuẩn bị nhập học tiểu học



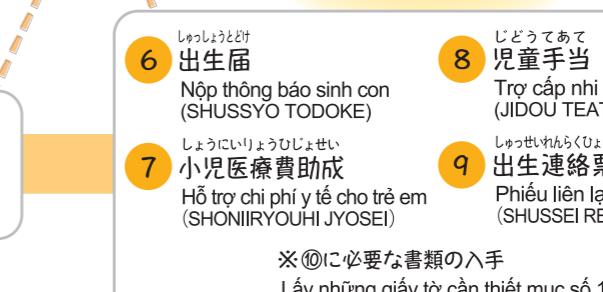
小学校入学  
NHẬP HỌC TIỂU HỌC



妊婦健診  
Kiểm tra sức khỏe sản phụ



STEP 2  
生まれてから  
すること  
Sau khi sinh o



\*⑩に必要な書類の入手  
Lấy những giấy tờ cần thiết mục số 10

※⑩に必要な書類の入手  
Lấy những giấy tờ cần thiết mục số 10

※⑩に必要な書類の入手  
Lấy những giấy tờ cần thiết mục số 10

※⑩に必要な書類の入手  
Lấy những giấy tờ cần thiết mục số 10

※⑩に必要な書類の入手  
Lấy những giấy tờ cần thiết mục số 10

※⑩に必要な書類の入手  
Lấy những giấy tờ cần thiết mục số 10

※⑩に必要な書類の入手  
Lấy những giấy tờ cần thiết mục số 10

※⑩に必要な書類の入手  
Lấy những giấy tờ cần thiết mục số 10

※⑩に必要な書類の入手  
Lấy những giấy tờ cần thiết mục số 10

※⑩に必要な書類の入手  
Lấy những giấy tờ cần thiết mục số 10

※⑩に必要な書類の入手  
Lấy những giấy tờ cần thiết mục số 10

※⑩に必要な書類の入手  
Lấy những giấy tờ cần thiết mục số 10

※⑩に必要な書類の入手  
Lấy những giấy tờ cần thiết mục số 10

※⑩に必要な書類の入手  
Lấy những giấy tờ cần thiết mục số 10

※⑩に必要な書類の入手  
Lấy những giấy tờ cần thiết mục số 10

※⑩に必要な書類の入手  
Lấy những giấy tờ cần thiết mục số 10

※⑩に必要な書類の入手  
Lấy những giấy tờ cần thiết mục số 10

※⑩に必要な書類の入手  
Lấy những giấy tờ cần thiết mục số 10

※⑩に必要な書類の入手  
Lấy những giấy tờ cần thiết mục số 10

※⑩に必要な書類の入手  
Lấy những giấy tờ cần thiết mục số 10

※⑩に必要な書類の入手  
Lấy những giấy tờ cần thiết mục số 10

※⑩に必要な書類の入手  
Lấy những giấy tờ cần thiết mục số 10

※⑩に必要な書類の入手  
Lấy những giấy tờ cần thiết mục số 10

※⑩に必要な書類の入手  
Lấy những giấy tờ cần thiết mục số 10

※⑩に必要な書類の入手  
Lấy những giấy tờ cần thiết mục số 10

※⑩に必要な書類の入手  
Lấy những giấy tờ cần thiết mục số 10

※⑩に必要な書類の入手  
Lấy những giấy tờ cần thiết mục số 10

※⑩に必要な書類の入手  
Lấy những giấy tờ cần thiết mục số 10

※⑩に必要な書類の入手  
Lấy những giấy tờ cần thiết mục số 10

※⑩に必要な書類の入手  
Lấy những giấy tờ cần thiết mục số 10

※⑩に必要な書類の入手  
Lấy những giấy tờ cần thiết mục số 10

※⑩に必要な書類の入手  
Lấy những giấy tờ cần thiết mục số 10

※⑩に必要な書類の入手  
Lấy những giấy tờ cần thiết mục số 10

※⑩に必要な書類の入手  
Lấy những giấy tờ cần thiết mục số 10

※⑩に必要な書類の入手  
Lấy những giấy tờ cần thiết mục số 10

※⑩に必要な書類の入手  
Lấy những giấy tờ cần thiết mục số 10

※⑩に必要な書類の入手  
Lấy những giấy tờ cần thiết mục số 10

※⑩に必要な書類の入手  
Lấy những giấy tờ cần thiết mục số 10

※⑩に必要な書類の入手  
Lấy những giấy tờ cần thiết mục số 10

※⑩に必要な書類の入手  
Lấy những giấy tờ cần thiết mục số 10

※⑩に必要な書類の入手  
Lấy những giấy tờ cần thiết mục số 10

※⑩に必要な書類の入手  
Lấy những giấy tờ cần thiết mục số 10

※⑩に必要な書類の入手  
Lấy những giấy tờ cần thiết mục số 10

※⑩に必要な書類の入手  
Lấy những giấy tờ cần thiết mục số 10

※⑩に必要な書類の入手  
Lấy những giấy tờ cần thiết mục số 10

※⑩に必要な書類の入手  
Lấy những giấy tờ cần thiết mục số 10

※⑩に必要な書類の入手  
Lấy những giấy tờ cần thiết mục số 10

※⑩に必要な書類の入手  
Lấy những giấy tờ cần thiết mục số 10

※⑩に必要な書類の入手  
Lấy những giấy tờ cần thiết mục số 10

※⑩に必要な書類の入手  
Lấy những giấy tờ cần thiết mục số 10

※⑩に必要な書類の入手  
Lấy những giấy tờ cần thiết mục số 10

※⑩に必要な書類の入手  
Lấy những giấy tờ cần thiết mục số 10

※⑩に必要な書類の入手  
Lấy những giấy tờ cần thiết mục số 10

※⑩に必要な書類の入手  
Lấy những giấy tờ cần thiết mục số 10

※⑩に必要な書類の入手  
Lấy những giấy tờ cần thiết mục số 10

※⑩に必要な書類の入手  
Lấy những giấy tờ cần thiết mục số 10

※⑩に必要な書類の入手  
Lấy những giấy tờ cần thiết mục số 10

※⑩に必要な書類の入手  
Lấy những giấy tờ cần thiết mục số 10

※⑩に必要な書類の入手  
Lấy những giấy tờ cần thiết mục số 10

※⑩に必要な書類の入手  
Lấy những giấy tờ cần thiết mục số 10

※⑩に必要な書類の入手  
Lấy những giấy tờ cần thiết mục số 10

※⑩に必要な書類の入手  
Lấy những giấy tờ cần thiết mục số 10

※⑩に必要な書類の入手  
Lấy những giấy tờ cần thiết mục số 10

※⑩に必要な書類の入手  
Lấy những giấy tờ cần thiết mục số 10

※⑩に必要な書類の入手  
Lấy những giấy tờ cần thiết mục số 10

※⑩に必要な書類の入手  
Lấy những giấy tờ cần thiết mục số 10

※⑩に必要な書類の入手  
Lấy những giấy tờ cần thiết mục số 10

※⑩に必要な書類の入手  
Lấy những giấy tờ cần thiết mục số 10

※⑩に必要な書類の入手  
Lấy những giấy tờ cần thiết mục số 10

※⑩に必要な書類の入手  
Lấy những giấy tờ cần thiết mục số 10

※⑩に必要な書類の入手  
Lấy những giấy tờ cần thiết mục số 10

※⑩に必要な書類の入手  
Lấy những giấy tờ cần thiết mục số 10

※⑩に必要な書類の入手  
Lấy những giấy tờ cần thiết mục số 10

※⑩に必要な書類の入手  
Lấy những giấy tờ cần thiết mục số 10

※⑩に必要な書類の入手  
Lấy những giấy tờ cần thiết mục số 10

※⑩に必要な書類の入手  
Lấy những giấy tờ cần thiết mục số 10

※⑩に必要な書類の入手  
Lấy những giấy tờ cần thiết mục số 10

※⑩に必要な書類の入手  
Lấy những giấy tờ cần thiết mục số 10

※⑩に必要な書類の入手  
Lấy những giấy tờ cần thiết mục số 10

※⑩に必要な書類の入手  
Lấy những giấy tờ cần thiết mục số 10

※⑩に必要な書類の入手  
Lấy những giấy tờ cần thiết mục số 10

※⑩に必要な書類の入手  
Lấy những giấy tờ cần thiết mục số 10

※⑩に必要な書類の入手  
Lấy những giấy tờ cần thiết mục số 10

※⑩に必要な書類の入手  
Lấy những giấy tờ cần thiết mục số 10

※⑩に必要な書類の入手  
Lấy những giấy tờ cần thiết mục số 10

※⑩に必要な書類の入手  
Lấy những giấy tờ cần thiết mục số 10

※⑩に必要な書類の入手  
Lấy những giấy tờ cần thiết mục số 10

※⑩に必要な書類の入手  
Lấy những giấy tờ cần thiết mục số 10

※⑩に必要な書類の入手  
Lấy những giấy tờ cần thiết mục số 10

※⑩に必要な書類の入手  
Lấy những giấy tờ cần thiết mục số 10

※⑩に必要な書類の入手  
Lấy những giấy tờ cần thiết mục số 10

※⑩に必要な書類の入手  
Lấy những giấy tờ cần thiết mục số 10

※⑩に必要な書類の入手  
Lấy những giấy tờ cần thiết mục

## step 1

### ママになるための準備 Chuẩn bị làm mẹ

妊娠から出産までの流れ・手続きを確認しましょう。  
Thủ tục và các bước hướng dẫn từ khi mang thai đến sinh nở:

#### 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。妊娠健診補助券(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」(50万円※)で支払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。  
※2023年4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 Sau khi sinh

赤ちゃんが生まれてから、様々な手続きがあります。  
Những thủ tục cần thiết sau khi trẻ chào đời

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。

#### 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

### 赤ちゃんとママの健康のために Vi sức khỏe của mẹ và bé

妊娠から出産までの流れ・手続きを確認しましょう。  
Hãy kiểm tra định kỳ tình trạng sức khỏe của mẹ và bé sau khi sinh.

#### 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ヶ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)

#### 11 Kiểm tra sức khỏe sau 1 tháng.

Kiểm tra tình trạng sức khỏe của trẻ và tình trạng phục hồi của mẹ tại bệnh viện đã sinh nở

#### 12 Thăm trè mới sinh

Trong vòng 4 tháng sau khi sinh, nhân viên của phòng bảo vệ sức khỏe trực thuộc cơ quan hành chính địa phương sẽ đến thăm nhà bạn. Họ sẽ xác nhận cân nặng và tình trạng phát triển của trẻ mới sinh, ngoài ra còn lắng nghe tình trạng sức khỏe và những vấn đề khó khăn của người mẹ.

#### 13 Tiêm chủng và chọn bác sĩ quen (KAKARITSUKEI)

Trẻ sẽ bắt đầu được tiêm chủng kể từ 2 tháng sau sinh. Hãy dùng Phiếu tiêm chủng/dịa phương phát và tiêm chủng theo đúng lịch trình định sẵn.  
Hãy chọn bác sĩ quen, thường xuyên đi khám bệnh gần nhà (KAKARITSUKEI)  
Chọn bác sĩ quen và dùng quên kiểm tra lịch làm việc của các biện pháp khám làm việc vào ban đêm và ngày nghỉ.

#### 14 Khám sức khỏe định kì trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ (NYYOUJI KENSHIN)

Cơ quan hành chính địa phương sẽ gửi hướng dẫn "Khám sức khỏe định kì trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ (NYYOUJI KENSHIN)" tới, hãy đưa trẻ đi khám khi đến lịch.  
Khám sức khỏe có thể được tổ chức tại bệnh viện hoặc cơ quan hành chính địa phương nên hãy xác nhận trước khi đi.

- Khám sức khỏe 4 tháng tuổi
- Khám sức khỏe từ 8~10 tháng tuổi (Cũng có những địa phương không thực hiện lần khám này)
- Khám sức khỏe 1 tuổi ruồi
- Khám sức khỏe 3 tuổi (hoặc 3 tuổi ruồi)

## step 4

### おうちから地域へのはじめの一歩

小学校に入るまでに地域とつながっていきましょう。  
Trước khi trẻ vào tiểu học, hãy giúp trẻ làm quen dần với môi trường bên ngoài

#### 15 子育て支援センターなど

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

外国语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。

#### 15 Trung tâm hỗ trợ nuôi dạy trẻ (KOSODATE SHIEN Center)

Đây là địa điểm giao lưu của các bé trước khi vào tiểu học và người nuôi dưỡng với nhau, đồng thời có thể thảo luận xin tư vấn về việc nuôi dạy trẻ nhỏ.

#### 16 Nhập học nhà trẻ (Hoikuen)

Gia đình có thể gửi trẻ ở nhà trẻ (HOIKUEN) trong các trường hợp ví dụ như là phải đi làm. Nếu muốn gửi trẻ ở những nhà trẻ được nhà nước công nhận cấp phép (NINKA HOIKUEN) thì phải làm đơn xin ở cơ quan hành chính địa phương. Hãy liên lạc và hỏi thông tin sớm. Học phí được tính cẩn thận theo thu nhập.

#### 17 Nhập học mẫu giáo・Vườn trẻ (Yochien・Kodomo-en)

Với những trẻ không vào nhà trẻ và đã đủ 3 tuổi thi kể từ tháng 4 cho đến khi vào tiểu học có thể đi mẫu giáo (YOCHIEN), tại đây trẻ có thể làm quen với cuộc sống tập thể và trải nghiệm xã hội Nhật Bản. Ngoài ra, cũng có những vườn trẻ có cả chức năng nhà trẻ được công nhận cấp phép (NINTEI KODOMO EN), được chính quyền địa phương quản lý. Hãy xác nhận thông tin tại cơ quan hành chính địa phương.

#### 18 Chuẩn bị nhập học tiểu học

"Hướng dẫn nhập học" (SHUGAKU ANNAI) của các trường tiểu học công lập được gửi đến các gia đình có trẻ em mang quốc tịch nước ngoài vào mùa thu năm trước khi các em nhập học. Hãy nộp đơn xin nhập học (NYUGAKU SHINSEI) đến cơ quan hành chính hoặc hội đồng giáo dục địa phương (KYOKU LINKAI). Trẻ mang quốc tịch Nhật thi không cần thực hiện các thủ tục trên. Thông báo nhập học (SHUGAKU TSUCHI) của trường tiểu học sẽ được gửi đến nhà.

Hãy tham gia vào các buổi khám sức khỏe và giới thiệu trường trước khi nhập học.

