

第 8 章 关于养育孩子

1 怀孕时

1-1 领取母子健康手册

如果您发现自己怀孕了，请向健康增进课（三木市综合保健福祉中心）或健康福祉课（吉川健康福祉中心）报告您怀孕的情况并领取「母子健康手册」。（提供多种语言版本的手册，英语·葡萄牙语·西班牙语·他加禄语·汉语·韩语·泰语·印尼语·越南语。）

※ 去医院时要随身携带「母子健康手册」。要牢记手册中写明的抚育婴儿的注意事项和要点。手册中还会写明婴儿的体重，得过的疾病以及接种过的疫苗等等。（P 25）



健康增进课（三木市综合保健福祉中心） ☎ 0794-86-0900

健康福祉课（吉川健康福祉中心） ☎ 0794-72-2210

1-2 产检（孕妇健康检查）

怀孕后要去医院做「产检」以确认自己和胎儿的健康情况。

孕妇健康体检的一部分费用可以申请补贴，具体请去健康增进课（三木综合保健福祉中心）或健康福祉课（吉川健康福祉中心）领取优惠券。请注意产检不属于医疗保险补贴范围。

※ 产检的次数

生孩子之前，您大约需要约 14 次左右产检。

- 从怀孕到孕后 23 周，每四周一次产检
- 从第 24 周到第 35 周，每两周一次产检
- 从第 36 周到宝宝出生每周一次产检



1-3 孕妇牙科检查（孕妇牙科健康检查）

在孕中，您可以接受一次免费（0 日元）的牙科健康检查。

免费接受的牙科健康检查（0 日元）内容主要是牙齿健康诊断和口腔卫生指导。

1-4 咨询

怀孕中或宝宝出生后，有任何烦恼或困难，都可以向保健师或助产士咨询。具体请联系健康增进课（三木综合保健福祉中心）或健康福祉课（吉川健康福祉中心）。

让我们一起来考虑怎样顺利的抚养孩子。

○ 「**みつきいたまびよサロン**」

在这您可以咨询关于怀孕·生产·育儿方面的担忧或烦恼。在沙龙里可以和同样刚刚生完宝宝的宝妈们交朋友。宝妈之间可以利用这个平台互相多多交流。

○ 「**婴幼儿发育专门咨询**」

提供儿童语言，发育和行为等方面相关的咨询。



1-5 保健师·助产士等专业人士的家访

保健师或助产士会家访，提供建议或教授重要问题。家访免费（0 日元）。

○ **孕妇家访**

讲解说明和怀孕相关的咨询内容和可以利用的服务。

○ **こんにちは赤ちゃん訪問（婴儿家访）**

定期去有 4 月龄以下的新生儿家庭家访。

育儿方面的问题，婴儿的体重测量，婴幼儿的健康体检，预防接种疫苗和育儿支援服务内容等相关问题都可以在婴儿家访的时候咨询。

2 宝宝出生后的手续

2-1 出生申报

在日本出生的宝宝，需要去市政府的市民课或吉川分所的市民生活课办理「**出生申报**」。「出生申报」要在宝宝出生 14 日以内提交申报手续。

同时通知大使馆或领事馆新生儿出生的事实。

如果宝宝的父母双方都是外国人，宝宝即使在日本出生也不能拥有日本国籍。

三木市政府 市民课 ☎0794-82-2000

吉川分所 市民生活课 ☎0794-72-0180



2-2 领取新生儿在留卡

新生儿的父母双方都是外国人的时候，要去大阪出入国管理局神戸分局提交资料领取新生儿再留卡。

在市政府提交「**出生申报**」时，领取「**出生申报记载事项证明书**」和「**住民票复印件**」或「**住民票记载事项证明书**」。

新生儿出生 30 日以内，携带您在市政府领取的证明类资料去办理居留手续。

2-3 保险赔付

您在生第一个宝宝时，可以领取 42 万日元的「分娩育儿一次性补助金」，此项补助金由健康保险赔付。

因分娩请假时，可以领取健康保险中的「分娩津贴」。

因抚育孩子休产假时，可以领取雇佣保险中的「育儿停工津贴」。

2-4 产妇健康体检

推荐您产后 2 周，之后 1 个月依次类推去医院接受「产妇健康体检」来确认您的产后身体健康情况。孕妇健康体检的一部分费用可以申请补贴，具体请去健康增进课（三木综合保健福祉中心）或健康福祉课（吉川健康福祉中心）领取优惠券。

健康增进课（三木市综合保健福祉中心）☎0794-86-0900

健康福祉课（吉川健康福祉中心）☎0794-72-2210

3 儿童津贴

在日本抚养孩子的人，在孩子到 15 岁中学毕业为止，可以领取补助金。

孩子出生或搬家时，请去市政府的育儿支援课或吉川分所的市民生活课提交申请。

| 子女的年龄 | 每月可以领取的津贴额度 |
|------------------------------|--------------------------------------|
| 3 岁为止 | 15,000 日元 |
| 3 岁到小学毕业 | 第一子·第二子 10,000 日元 第三子以后 15,000 日元 |
| 中学生 | 10,000 日元 |
| 超过收入标准上限（收入高的情况） 时，每个孩子领取 | 5,000 日元 |

三木市政府 育儿支援课 ☎0794-82-2000

吉川分所 市民生活课 ☎0794-72-0180



4 抚育孩子

4-1 婴幼儿健康体检

市政府免费为孩子进行「婴幼儿健康体检」，可以检测孩子的体重和体格发育情况。有任何担心的问题或不懂的事情都可以咨询。

请带孩子 在 4 个月·1 岁 6 个月·3 岁·5 岁的时间节点上接受「婴幼儿健康体检」。

健康增进课（三木市综合保健福祉中心） ☎ 0794-86-0900

健康福祉课（吉川健康福祉中心） ☎ 0794-72-2210



4-2 接种疫苗（预防疾病的注射）

为了防止宝宝生病，宝宝要接种接种疫苗。包括卡介苗·四种混合性脑炎的疫苗·日本脑炎等疫苗的接种。

提交出生申告的人会收到问诊票（接种疫苗的问诊票）。

迁入本市的人请携带母子健康手册到健康增进课（三木市综合福祉中心）或健康福祉课（吉川健康福祉中心）。

如果有没有接种完的疫苗，在上述相关窗口可以领取问诊票（接种疫苗的问诊票）

4-3 儿童医疗费补助金（儿童医疗费援助津贴）

从 0 岁到中学 3 年级为止在医疗机关治疗发生的所有费用由市政府全额负担。高中生医疗费用只有住院费免费，剩余自理。

三木市政府 医疗保险课 ☎ 0794-82-2000

4-4 学龄前儿童

未满 6 岁的学龄前儿童可以去托儿所，幼儿园或有认证的儿童中心。3 岁（4 月 1 日算满三岁）到 6 岁的儿童托儿所，幼儿园或有认证的儿童中心的学费全部免费。

- 托儿所·有认证的儿童中心的入园咨询（对象：0 岁儿童～小学入学前）
- 幼儿园入园咨询（对象：4～5 岁儿童）

三木市教育委员会 教育·保育课 ☎ 0794-82-2000



4-5 托管班

双职工家庭的小学生放学后可以去「托管班」。在托管班专人负责监督孩子们安全的做游戏，并指导孩子们完成作业。