

子どもを産んで育てる

1

妊娠したとき

1-1 役所に妊娠したことを伝えて母子健康手帳をもらう

- 妊娠したら、自分が住んでいるまの役所（市役所、区役所、町役場、村役場）に、妊娠したことを伝えます。
- 役所から『母子健康手帳』をもらいます。



母子健康手帳

病院に行くとき、この手帳を持って行きます。赤ちゃんを育てるときに注意することなどが書いてあります。また、次のことを書きます。

- 妊娠しているときのお母さんや、生まれた赤ちゃんが小学生になるまでの健康
- 赤ちゃんの体の大きさ、どんな病気や予防接種＝病気にならないための注射>

→ P.59 をしたか など

また ↓ のサイトで、妊娠しているときの健康に関することや、子どもの成長や育児に関することが見られます。

母子健康手帳情報支援サイト
<https://mchbook.cfa.go.jp>

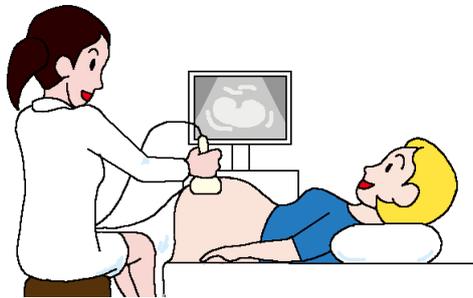


1-2 妊婦健診 (妊婦健康診査)

- 妊娠しているお母さんが健康かどうか、赤ちゃんが健康に育っているかを調べてもらうために『妊婦健診』を受けます。

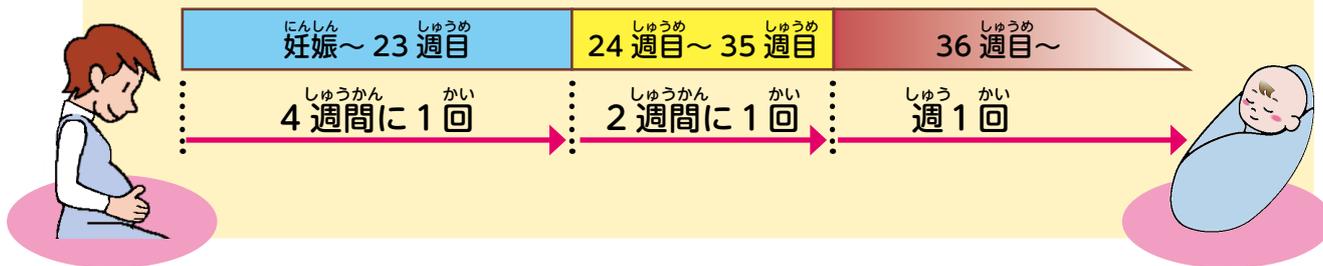
- 妊婦健診を安く受けることができる券を役所からもらうことができます。

- 妊婦健診を受けるときや、病院で赤ちゃんを産むときは医療保険 → P.78 からお金が出ません。しかし、赤ちゃんを産むときに手術をしたら、保険からお金が出ます。

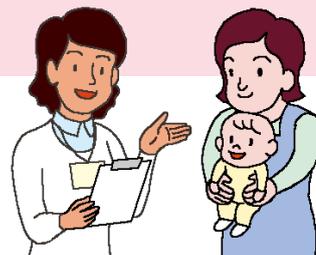


妊婦健診の回数

赤ちゃんを産むまでに14回ぐらい妊婦健診を受けます（妊娠してから23週目までは4週間に1回、24週目から35週目までは2週間に1回、36週目から赤ちゃんが生まれるまでは週1回です）



1-3 相談



妊娠しているときや、赤ちゃんが生まれてから
 心配なことや困っていることがあったら保健師や
 助産師に相談することができます。必要があれば、
 保健師や助産師が無料で家に来てくれることがあります。詳しくは、**住んで**
いるまちの役所に相談してください。

1-4 両親学級 (母親学級 や 父親学級)



新しくお母さんになる人やお父さんになる
 人に、赤ちゃんを産んで育てるときに大切な
 ことを教えます。学級に行きたい人は、**住ん**
でいるまちの役所などに聞いてください。こ
 の学級に行くと、同じころに赤ちゃんが生ま
 れる人と友達になることができます。

2

あか う
赤ちゃんが生まれたとき

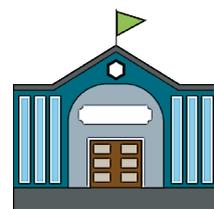
2-1 しゅっしょうとどけ
出生届

- 日本にほんで赤ちゃんあかが生まれたら、役所やくしょに『出生届しゅっしょうとどけ』
＜＝赤ちゃんあかが生まれたときにまちの役所やくしょに出す紙かみ＞を出だします。
- 赤ちゃんあかが生まれた日ひから 14 日以内かいないに出だします。
- 赤ちゃんあかが生まれたまちか、お父さんとうやお母さんかあ
が住すんでいるまちの役所やくしょに出だします。



2-2 たいしかん
大使館

- 赤ちゃんあかのお父さんとうとお母さんかあが両方外国人りょうほうがいこくじんのときは、赤ちゃんあかが
日本にほんで生まれても、日本の国籍こくせきを持つことができません。
- お父さんとうとお母さんかあが両方外国人りょうほうがいこくじんのときは、大使館たいしかんか
領事館りょうじかんに赤ちゃんあかが生まれたことを伝つたえてください。



お父さんとうとお母さんかあが両方外国人りょうほうがいこくじんのときは、家の近くいえちかの入管にゅうかん
に書類しよるいを出だして赤ちゃんあかの在留カードざいりゅうをもらいます → P.6。

4 子どもを産んで育てる

保険から出るお金

- 赤ちゃんを1人生んだら、『**出産育児一時金**』 <= 赤ちゃんを産むとき、健康保険などからもらうことができるお金>が**健康保険** → P.78 などから出ます。
- 赤ちゃんを生むために仕事を休んだら、『**出産手当金**』 <= 赤ちゃんを産むために会社を休み、給料をもらうことができないとき、健康保険などからもらうことができるお金>が**健康保険** → P.78 などから出ます。
出産手当金は、いつもの給料の3分の2のお金がもらえます。
- 赤ちゃんを育てるために、仕事を休んだら、長いときは2年まで『**育児休業給付金**』 <= 育児休業をしている間に、雇用保険からもらうことができるお金>が**雇用保険** → P.51 <= 会社をやめた後、仕事が見つからない人や育児休業、介護休業をしている人を助ける制度>から出ます。はじめの180日間はいつもの給料の67%のお金をもらうことができます。その後は、いつもの給料の50%のお金をもらうことができます。
- 赤ちゃんが生まれてから8週間までの間に、4週間までの期間を決めて、赤ちゃんを育てるために仕事を休んだら、『**出生時育児休業給付金**』 <= 産後パパ育休 → P.43 をしている間に、雇用保険からもらうことができるお金>、が**雇用保険**から出ます。会社を休む前の給料の67%のお金がもらえます。

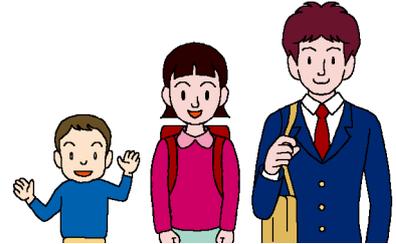


3

じどうてあて
児童手当

日本で子どもを育てている人は『児童手当』 ≤ 18歳までの子どもを育てている人がもらうことができるお金 > をもらいます。

子どもが生まれたときや、引っ越ししたときに、**役所**に申し込みます。



子どもの年齢	1か月にもらうお金
3歳になるまで	15,000円 (22歳までの子どもが3人以上いる家族は、3番目の子どもから1人 30,000円)
3歳から18歳まで (1番目、2番目の子ども)	10,000円 (22歳までの子どもが3人以上いる家族は、3番目の子どもから1人 30,000円)

- お金がもらえる対象の期間は、子どもが生まれた月から18歳の誕生日後の最初の3月31日までです。
- お金がもらえる時期は、毎年4月、6月、8月、10月、12月、2月です。2か月分をまとめてもらえます。

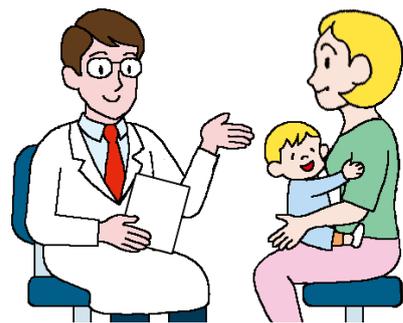
4 子どもを育てる

4-1 産後ケア事業

- 赤ちゃんが生まれたお母さんに、授乳など子育ての支援をします。
- 詳しいことは、住んでいるまちの役所に聞いてください。

4-2 乳幼児健診（乳幼児健康診査）

- 役所は無料で、赤ちゃんの体の大きさや、体の様子を調べる『乳幼児健診』を行います。
- 赤ちゃんのことで心配なことやわからないことを相談することができます。
- 赤ちゃんが1歳6か月のときと、3歳のときに乳幼児健診を受けます。
- 赤ちゃんが1歳6か月や3歳以外でも乳幼児健診をする役所もあります。
1歳6か月のときと、3歳のとき以外の乳幼児健診は、お金がかかることがあります。

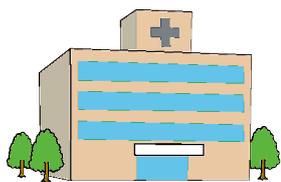


4-3 予防接種 < = 病気にならないための注射 >

- 赤ちゃんが病気にならないように、予防接種を受けます。
- 無料の予防接種と、自分でお金を払う予防接種があります。
- 住んでいるまちの役所や医者と相談して、いつ、どの予防接種を受けるか決めます。



4-4 子どもの医療費



小学校に入る前（6歳の誕生日後の最初の3月31日まで）の子どもは、病院でかかったお金の20%を払います。
（小学校を卒業するまで無料のまちもあります。）

4-5 小学校に入る前の子ども

- 小学校に入る前の6歳までの子どもは、保育園や幼稚園、認定こども園などに通うことができます。
- 3歳から5歳の子どもの保育園、幼稚園、認定こども園などの保育料は無料です。
バス代などは無料になりません。



4 子どもを産んで育てる

ほいくえん 保育園

- **親が働いている0歳から小学校に入る前の子ども**を
あず せ わ
預かって世話をします。
- 1日8時間くらい子どもの世話をします。
- 夜や休みの日にも開いている保育園があります。
- 親が病気や用事などで、子どもの世話をすることが
できないとき、短い間子どもを預かる『一時預かり』
をしている保育園もあります。
- 子どもを保育園に入れたい
ときは、**役所**に申し込みます。



ようちえん 幼稚園

- **3歳から小学校に入る前までの子ども**が通うことが
できます。
- 子どもが遊びながらいろいろなこと
まな
を学びます。
- 1日に4時間ぐらいます。
- 親が働いているときなどは、朝早くから子どもを
あず せ わ
預かる幼稚園や、夕方や夜まで子どもを預かる幼稚園
もあります。
- 入りたい幼稚園を自分で選んで申し込みます。



にんてい 認定こども園

- **認定こども園**は、幼稚園と保育園の両方の特徴があ
ります。
- 親が働いている子どもも、親が働いていない子ども
いっしょ かよ
も一緒に通うことができます。
- **認定こども園**を利用したい人は、**役所**や**入りたい園**
に相談してください。

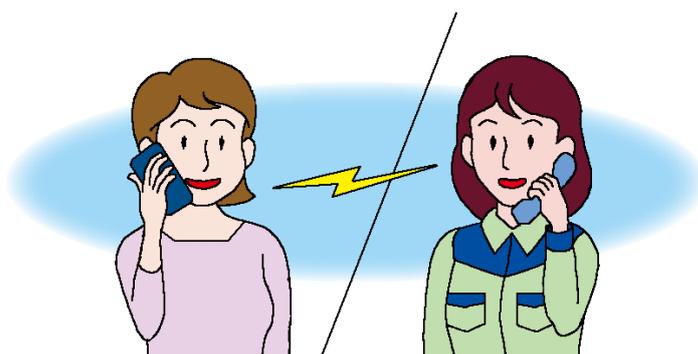
4-6 ほうかごじどう 放課後児童クラブ (がくどうほいく 学童保育)

- おや はたら しょうがくせい がっこう お ほうかごじどう つか
親が働いている小学生は、学校が終わったら放課後児童クラブを使うことができるまちもあります。
- こ どもが あんぜん あそ やす
子どもが安全に遊んだり休んだりすることができるように、おとな み
大人が見ています。



4-7 ファミリー・サポート・センター

- こ ども の せわ てつだ ひと しょうかい かい
子どもの世話を手伝う人を紹介する会です。
- ようじ があるときに、こ ども の せわ ひと しょうかい
用事があるときに、子どもの世話をする人を紹介してもらいます。
- こ ども を ほいくえん など に 迎え に 行っ て も ら っ た り、 おや がい ない 間 に こ
子どもを保育園などに迎えに行ってもらったり、親がいない間に子ども
もの せわ を し て も ら っ た り し ま す。
- くわ しくは、す 住ん で い る まち の やくしょ そうだん
詳しくは、住んでいるまちの役所に相談してください。



5

妊娠・子どもを産む・育てることに
ついての相談をするところ

妊娠している人や子どもを育てている人、子どもなどが、困っていたり、悩んでいることなどを相談できるところがあります（子ども家庭センターなど）。

また、住んでいるところの近くの保育所など（地域子育て支援拠点）で、親子同士が話し合うことができたり、子どもを育てるのに必要なことなどを知ることができます。

詳しいことは、住んでいるまちの役所に聞いてください。