



1

怀孕后的手续

1-1

怀孕后的申报，领取母子健康手册等

- 确认怀孕后，请立刻向居住地的市区町村提交怀孕申报表。
- 市区町村会对提交怀孕申报者提供以下服务

- ① 发放母子健康手册
- ② 可以接受公费补助孕妇健康诊断的门诊券或补助券
- ③ 保健师的咨询
- ④ 新手双亲学习班（母亲学习班·父亲学习班）的介绍

※ 母子健康手册是从母亲怀孕至分娩以后，将孩子的新生期至婴幼儿期的健康状态持续进行记录，也是婴幼儿父母的育儿指南。父母可以根据需要编写记录和管理，医疗从业者也可以进行记录并作为治疗参考。

※ 2023 年 1 月开设了“母子健康手册信息及支援网站”，提供育儿等相关信息。

（母子健康手册信息及支援网站）

<https://mchbook.cfa.go.jp>

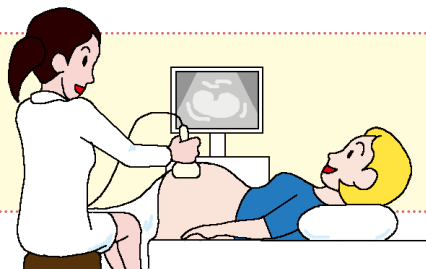


1-2

孕妇健康检查

- 怀孕期间应格外注意身体健康。
孕妇要定期进行健康检查，接受医生和助产师的指导管理好母子的健康。
- 孕妇接受健康检查的理想频率如下。

- ① 怀孕初期至怀孕 23 周止，4 周 1 次
- ② 怀孕 24 周至 35 周止，2 周 1 次
- ③ 怀孕 36 周至分娩，每周 1 次



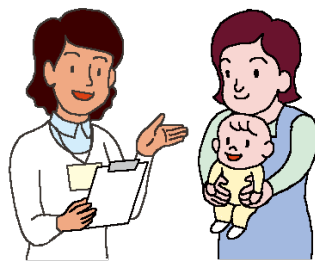
1-3

保健师·助产师的家庭访问指导

保健师或助产师在家庭访问时，会做以下的咨询和指导。

- ① 家庭生活和饮食指南
- ② 有关怀孕和分娩的焦虑与不安的咨询
- ③ 有关新生儿和婴幼儿的保育咨询

※ 些家庭访问指导均为免费。详情请向所居住的市区町村咨询。



1-4

新手双亲学习班（母亲学习班·父亲学习班）

市区町村举办有关怀孕、分娩、育儿、营养等课程培训。这也是新手父母互相交流的场所。



2

分娩后的手续

2-1

出生申报（出生届）

孩子在日本出生了

- 父亲或母亲必须提交孩子的出生申报。
- 该申报须在孩子出生 14 天之内提交。
- 该申报须向孩子出生地的政府或申报者所居住的市区町村提交。



(1) 提交出生申报时的所需材料

- 出生证明书
- 其他的有关材料，请向所居住的市区町村咨询。

(2) 其他手续

如果孩子出生日起 60 天后仍未取得居留资格的话，住民票将被取消，也不能接受国民健康保险和儿童补贴金等行政服务。详情请参阅第 1 章 2-4 的居留资格的取得。

2-2

向母国提交出生申报

如果父母双方均为外国国籍，即便孩子在日本出生也不能获取日本的国籍。诸如此类情况，请向母国提交孩子的出生申报办理相关手续。详细内容请向父亲或母亲的国籍所在国的驻日本大使馆或总领事馆咨询联系。

同时也请办理出生孩子的护照。



3

分娩费用和各类补贴

怀孕·分娩并非生病，所以原则上不能享用健康保险。

作为例外，剖腹产等手术费用可享用健康保险。

3-1

分娩育儿一次性补贴金

这是指加入健康保险和国民健康保险的成员在分娩时，可以领取 50 万日元）补贴金的制度。但是，怀孕周数未满 22 周，不属于产科医疗补助对象的分娩时，只能领取 48 万 8 千日元的补贴金。

该补助有以下 2 个制度。

① 直接支付制度

该制度是指医疗机构等代替孕妇领取分娩育儿一次性补贴金的制度。一次性补贴金直接支付给医疗机构，所以孕产妇在出院时不必支付全额的分娩费用。

② 代理领取制度

向孕妇加入的健康保险组合等请款时，执行分娩的医疗机构被委任代理领取，因此这是一个向医疗机构直接支付分娩育儿一次性补贴金的制度。

3-2

分娩津贴

加入健康保险的人因分娩而停工，在此期间无法领取工资时，可在预产期 42 天之前（多胎的情况下 98 天）起至分娩后 56 天止的期间，领取停工时的分娩津贴。产前产后的停工期间，作为分娩津贴，原则上可以从健康保险里领取到相当于每天三分之二的工资。但是，如果在停工期间也领取了公司支付的薪水并且比分娩津贴还多的情况下，则不能领取分娩津贴。

如果分娩日比预定日迟来的情况下，迟来的这段期间也可以领取分娩津贴。

3-3

育儿停工（育儿停工休假中的补助）津贴

（1）育儿停工津贴

加入雇佣保险的职工为抚养未满 1 岁（符合一定条件时则为 1 岁 2 个月。更符合一定条件的情况下则为 1 岁 6 个月或 2 岁）的孩子而获取休假，符合以下必要条件的职工原则上可以向 HelloWork（公共职业安定所）申请并领取育儿停工补贴金。（最初的 180 天是停工前工资的 67%，之后是 50%）。

• 领取补贴金的必要条件

- ① 在获取休假日开始前的 2 年里，每个月工作 11 天以上的月份、或作为工资支付之基础的劳动时间超过 80 小时的月份超过 12 个月。
- ② 育儿休假期的工资和停工前的工资相比，符合 80% 以下等条件。
- ③ 休假期间每月工作日不得超过 10 天(若超过 10 天,则工作时长不得超过 80 小时)

另外，分期休假的情况下，原则上到第 2 次为止被视为育儿停工补贴的对象。

※ 定期雇用者（定期合同工）

定期雇用者（事先决定雇用期限的被雇用者）在上述条件的基础上，在开始停工时，到孩子 1 岁 6 个月为止的期间（由于没能进入保育园等原因，1 岁 6 个月后开始停工到两岁为止的期间），还需要满足雇用合约到期之事尚不明瞭的条件。



(2) 婴儿出生时育儿停工补助金

加入雇佣保险的人，在婴儿出生后到超过 8 周的期间内，为了养育孩子而停工（产后爸爸休假），满足下列条件的人，可以向职业介绍所申请在婴儿出生时领取育儿停工津贴。（相当于停业前工资的 67%。婴儿出生时的停工津贴的天数为 3 - 3(1) 育儿停工津贴支付率为 67% 的天数，总计 180 天。）

• 领取津贴的必要条件

- ① 在开始休假的前 2 年里有 11 天以上工作的月份，或者有 12 个月以上作为有偿工资支付的工作时间在 80 小时以上。
- ② 满足停业期间的工资比停业开始时的工资低 80% 以下等一定的条件。
- ③ 停业期间的工作天数最多不超过 10 天（超过 10 天的工作时间为 80 小时）（但停业时间短于 28 天的情况下，可以工作的天数和小时数也会相应缩短）

此外，分期取得产后爸爸休假的情况下，到第 2 次为止也被视为婴儿出生时育儿停业津贴的对象。

此外，符合以下①②中任一项目的停业，对该停业不支付津贴。

- ① 同一孩子出生，取得出生后的育儿停业休假 3 次以上
- ② 同一孩子出生，取得的育儿停业休假总计天数超过 28 天的部分

※ 有期限的雇员（有期限的雇员）的情况

有期限的雇员（有期限的雇员）必须满足以下条件：从孩子出生 8 周后的第二天开始到孩子 6 个月，这份雇佣合同不会到期。

3-4

儿童津贴

儿童津贴是用于稳定家庭生活和儿童的健康成长为目的的津贴。

孩子和抚养孩子的人都在日本国内生活的情况下，可以领取儿童津贴。

（1）可以领取的人

抚养年龄在 0-18 岁的孩子，截止到满 18 岁后第一个 3 月 31 日前，其抚养人均可领取儿童津贴。

（2）领取方式

- 首先请向居住地的市区町村申请领取。
- 原则上申请月的下个月起可以领取补贴。
- 当新的婴儿出生时，或移居去别的市区町村时需要重新申请。

（3）可以领取的金额

对象孩子范围（※）		每人每月领取
第 1 子・第 2 子	未满 3 岁	1 万 5,000 日元
	自 3 岁到 满 18 岁后的最初财政年度末（3 月 31 日）为止	1 万日元
第 3 子以后	自 0 岁到 满 18 岁后的最初财政年度末（3 月 31 日）为止	3 万日元

※ 对年满 22 岁后第一个财政年度末（3 月 31 日）为止负有经济责任的子女，按出生顺序依次称为第一子、第二子、第三子等。

（4）领取时期

原则上可在每年 4 月、6 月、8 月、10 月、12 月、2 月一并领取截至该月份前一月份为止总计 42 个月份的金额。

4

育儿

4-1

产后护理服务

为出院后的母亲和孩子提供身心体护理以及育儿支持等帮助。

· 实施方法和场所

- ① 住宿型：可以入住医院或助产诊所并接受护理和帮助。
- ② 日间服务型：白天来设施，接受一天的护理和帮助。
- ③ 外展型：工作人员登门拜访，可以在家中接受护理和帮助。

项目内容因市、区、町、村而异，请联系当地的市、区、町、村以获取更多信息。

4-2

婴幼儿健康检查

在市区町村，免费实施下列健康检查。

- 1岁6个月婴儿的健康检查
- 三岁儿童的健康检查
- 此外，在有的市区町村，其他月龄的婴幼儿也能接受健康检查。

※ 健康检查的项目有：有关成长发育的检查，测身高体重，育儿咨询等。详细请咨询所居住的市区町村。

4-3

接种疫苗

接种疫苗可预防疾病。接种疫苗有2种。

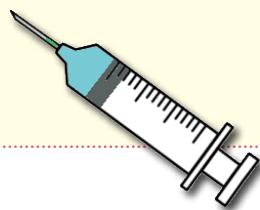
① 所居住的市区町村推荐接种的疫苗

市区町村所推荐的接种疫苗有时候是免费的。详细请咨询所居住的市区町村。

② 根据本人希望而实施的接种疫苗

本人希望而实施的接种疫苗，其费用由本人负担。

接种疫苗时，请咨询医生后再做决定。



4-4

儿童医疗费

如已加入健康保险，6岁以下的学前期孩子，其医疗费费的自我负担比例为20%。

不过，每个市区町村的情况不尽相同：有的市区町村至孩子高中毕业为止免付医疗费，有的市区町村以添加补助金的方式减轻医疗费费的负担。

4-5

以学前期儿童为对象的服务设施

- 以 6 岁以下的学前期孩子为服务对象的设施有,保育所(托儿所)、幼儿园、认定儿童园等。
- 3 岁至 5 岁孩子的保育所、幼儿园、认定儿童园等设施的使用费为免费。

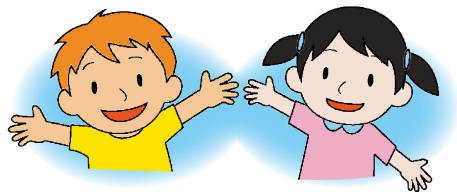
(1) 保育所

- 是代替因上班等事由不能在家照看孩子的家长照看孩子的设施。
- 一般照看时间为 1 天 8 个小时。不过,也有夜间、休息日等一般规定时间外照看孩子的保育所。
- 此外,也有因家长有急事或从事短期的计时工等时提供暂时托管孩子服务的保育所。

追加提示:**认可外保育设施**

是托管孩子的设施之中,没有取得儿童福利法之认可的设施的总称。包括以下设施:

- 无认可保育所
- 在百货店以顾客的孩子为对象的设施
- 托儿所
- 婴儿旅馆
- 婴儿保姆等。



(2) 幼儿园

- 以满 3 岁至学前期的儿童为对象的教育设施。
- 1 天 4 个小时为标准的教育时间。但是也有配合上班等的家长的实际情况而直至傍晚乃至夜晚仍开放,或从早上开始开放的幼儿园。
- 重视孩童自发的通过玩耍进行学习。
- 此外,有的幼儿园会面向所在地区的家长接受有关育儿方面的咨询,开放园庭等。

(3) 认定儿童园

- 认定儿童园兼具保育所和幼儿园两者的功能。
- 认定儿童园不管家长工作与否都可使用。
- 此外,也会面向养育孩子的家庭开展消除育儿方面的不安的咨询活动,提供亲子活动的场所等。

4-6

放学后儿童俱乐部（学童保育）

- 家长因工作等白天不在家时，可以使用放学后儿童俱乐部。
- 在放学后儿童俱乐部配置放学后儿童支援人员，下课后为孩子们提供适当的游戏和生活场所。
- 此外，有的自治体还开办了面向小学生的进行多样性学习和体验活动的“放学后儿童学习班”。

4-7

家庭支援中心

- 下列人士可以成为会员，通过家庭支援中心的仲介，形成会员之间相互帮助的组织。

- ① 家里有婴幼儿、小学生等孩童的家长中希望接受收托等帮助的人
- ② 希望施以帮助的人

- 帮助之例，如下：

- ① 保育设施等的接送
- ② 保育设施托管时间外或放学后收托孩子
- ③ 家长因购物等外出时收托孩子

- 使用流程，如下：

- ① 在离所住地区最近的家庭支援中心办理会员登记手续。
- ② 办理使用申请
- ③ 通过家庭支援中心顾问的中介或介绍寻获愿意提供帮助的人
- ④ 使用完后对提供援助的人支付费用。

5

怀孕、分娩、育儿咨询窗口

5-1

儿童家庭中心等

市、区、町、村设有窗口（例如：儿童家庭中心），孕妇、育儿中的父母和儿童可以在这里就怀孕、分娩和育儿方面的烦恼以及对家庭和学校的问题寻求建议并获得帮助。有可以就出生前后事宜以及婴幼儿成长发育提供咨询的保健师、也有就儿童成长和育儿问题提供建议的咨询师，可以就各种问题提供咨询和帮助。

有关详细信息，请查看当地市、区、町、村的网站。

5-2 地区育儿支援中心

在市、区、町、村的公共设施、保育所、儿童馆等当地设施（例如：地区育儿支援中心）设有可以面向父母和孩子提供可交流的空间，并提供育儿咨询和育儿信息。

有关详细信息，请查看当地市、区、町、村的网站。