

Tin tức từ Trung tâm đa văn hóa Sendai



TỪ KHI MANG THAI ĐẾN KHI SINH CON



Q: Sau khi biết mình mang thai thì tôi cần phải làm những thủ tục gì?

A: Có nhiều thủ tục cần phải làm kể từ khi mang thai đến khi sinh con. Cụ thể như sau đây.

① Nhận Sổ tay sức khỏe mẹ và bé, và phụ lục đính kèm Sổ tay sức khỏe mẹ và bé

Sau khi được chẩn đoán là mang thai tại bệnh viện thì bạn hãy mang giấy "Thông báo về việc mang thai" do bệnh viện cấp đến quầy tư vấn của Phòng sức khỏe gia đình của văn phòng Quận nơi bạn đang sống hoặc Phòng Y tế Phúc lợi của văn phòng Chi nhánh tổng hợp Tỉnh để làm thủ tục. Thủ tục cấp sổ tay cần phải đặt lịch hẹn trước nên bạn hãy điền thông tin cần thiết vào mẫu đặt lịch hẹn trước.



Sau khi làm thủ tục xong thì bạn sẽ được nhận "Sổ tay sức khỏe mẹ và bé (Sổ tay mẹ và bé)" cùng với "Phụ lục đính kèm Sổ tay sức khỏe mẹ và bé (phần dành cho người mang thai)"

"Sổ tay sức khỏe mẹ và bé (Sổ tay mẹ và bé)"... Là sổ tay ghi chép lại tình trạng sức khỏe của mẹ và bé. Sổ tay có cả các phiên bản tiếng nước ngoài. Sổ tay vẫn tiếp tục được sử dụng ngay cả ở giai đoạn sau sinh. Vì thế bạn hãy giữ gìn sổ tay cẩn thận nhé.

② Khám thai định kỳ

Trong quá trình mang thai thì bạn sẽ định kỳ đi khám thai tại bệnh viện. Khám sức khỏe và xét nghiệm máu sẽ được thực hiện để kiểm tra sức khỏe của thai phụ và sự phát triển của thai nhi.

Việc khám thai định kỳ sẽ được nhà nước hỗ trợ chi phí tối đa 16 lần.

Bạn hãy sử dụng phiếu hỗ trợ có trong "Phụ lục đính kèm Sổ tay sức khỏe mẹ và bé (phần dành cho người mang thai)" để khám thai. Hãy đi khám thai định kỳ kể cả khi không có bất kỳ lo lắng nào.

③ Khám sức khỏe răng miệng trong thai kỳ

Trong giai đoạn mang thai, bạn dễ bị sâu răng và bệnh nha chu do ốm nghén khiến việc đánh răng trở nên khó khăn, cùng với sự thay đổi nội tiết tố nữ. Khi bước vào giai đoạn ổn định của thai kỳ, tình trạng sức khỏe cũng ổn định thì bạn hãy đi khám sức khỏe răng miệng nhé. Hãy dùng "Phiếu khám sức khỏe răng miệng dành cho phụ nữ mang thai" để khám. Và nhớ điện thoại đặt lịch khám trước với cơ sở y tế có đăng ký.

④ Tư vấn với Y tá y tế cộng đồng

Ở tháng thứ 8 của thai kỳ, nếu bạn có nhu cầu thì có thể đăng ký xin được tư vấn. Thông tin chi tiết được hướng dẫn ở trang "Sendai nobisuku navi".

"Sendai nobisuku navi"... Đây là trang web hỗ trợ việc nuôi con ở Sendai.

Trang web có đăng tải nhiều thông tin về các dịch vụ liên quan đến việc nuôi con.

※Lưu ý là chỉ có tiếng Nhật



⑤ Lớp học làm mẹ, làm cha mẹ

Lớp học này hướng dẫn những điều quan trọng cần biết khi sinh con và nuôi con cho các đối tượng sắp làm cha, làm mẹ lần đầu. Những người tham gia lớp học có thể cùng giao lưu, trao đổi thông tin với nhau. Thời gian tổ chức có thể thay đổi tùy theo nơi bạn đang sinh sống. Cần phải đăng ký trước để tham gia. Về cách thức đăng ký cũng như để biết thêm chi tiết, vui lòng truy cập trang web của văn phòng quận nơi bạn đang sống.

⑥ Sinh con

Q: Sau khi sinh con rồi thì tôi cần phải làm những thủ tục gì?

A: Bạn hãy tham khảo thông tin sau đây để biết các thủ tục cần làm sau khi sinh con. Cần lưu ý là mỗi loại thủ tục có thời hạn thực hiện khác nhau.

Trang tiếp theo→

Tạp chí quan hệ công chúng bằng 7 thứ tiếng.

Ngoài tiếng Việt còn có tiếng Nhật/にほんご, tiếng Anh/English, tiếng Trung (giản thể)/简体中文, tiếng Trung (phồn thể)/繁體中文, tiếng Hàn/한국어, tiếng Nepal/नेपाली. Bạn cũng có thể xem trên trang chủ. Ngoài ra, chúng tôi cũng có phát tại Trung tâm Đa văn hóa Sendai.



Phần tiếp theo từ trang trước

Đăng ký khai sinh

Thông báo cho chính quyền biết về việc sinh con

[Thời hạn] Trong vòng 14 ngày kể từ ngày sinh con

[Nơi làm thủ tục] Văn phòng quận, văn phòng chi nhánh tổng hợp Tỉnh của nơi sinh con hoặc nơi người bố hoặc người mẹ đang sống

[Hồ sơ cần] Sổ tay mẹ và bé, Giấy chứng sinh (do bệnh viện cấp)

Phiếu báo đã sinh con

Cần phải gửi phiếu này để các y tá và nữ hộ sinh y tế cộng đồng đến nhà bạn và tư vấn về sức khỏe và cách nuôi dạy con

[Thời hạn] Càng sớm càng tốt sau khi sinh con

[Nơi làm thủ tục] Đăng ký ở văn phòng quận hoặc văn phòng chi nhánh tổng hợp Tỉnh của nơi bạn đang sống hoặc trên trang chủ của Thành phố Sendai

[Hồ sơ cần] Bưu thiếp có trong Phụ lục đính kèm Sổ tay mẹ và bé (nếu đăng ký từ trang chủ thì không cần)



Trợ cấp nhi đồng

Đây là tiền trợ cấp mà người đang nuôi con sẽ được nhận cho đến khi con 18 tuổi

[Thời hạn] Trong vòng 15 ngày kể từ ngày tiếp theo sau ngày sinh con

[Nơi làm thủ tục] Đăng ký ở văn phòng quận, văn phòng chi nhánh tổng hợp Tỉnh của nơi bạn đang sống hoặc đăng ký qua đường bưu điện

[Hồ sơ cần] Bản sao sổ tài khoản ngân hàng đứng tên người đăng ký ※Trường hợp là bảo hiểm Kyosai Kumiai thì cần bản sao giấy tờ bảo hiểm y tế (ví dụ như Thẻ bảo hiểm y tế, v.v.)

Hỗ trợ chi phí y tế trẻ em

Là chế độ hỗ trợ một phần chi phí mà cá nhân tự chịu khi sử dụng bảo hiểm y tế để khám, điều trị tại bệnh viện khi trẻ em bị bệnh hoặc bị thương

[Thời hạn] Càng sớm càng tốt sau khi sinh con

[Nơi làm thủ tục] Đăng ký ở văn phòng quận, văn phòng chi nhánh tổng hợp Tỉnh của nơi bạn đang sống hoặc đăng ký qua đường bưu điện

[Hồ sơ cần] Bản sao giấy tờ bảo hiểm y tế của trẻ em, Bản sao thông tin tài khoản đứng tên người giám hộ, Bản sao thẻ My number

Tiền trợ cấp một lần khi sinh con và nuôi con

Đây là khoản tiền bạn nhận được khi sinh con.

※Có cả chế độ mà hệ thống bảo hiểm y tế sẽ chi trả trực tiếp tiền trợ cấp một lần khi sinh và nuôi con cho bệnh viện, giúp giảm số tiền bạn phải trả trực tiếp tại quầy thanh toán.

Các thủ tục phải được hoàn tất trước khi sinh. Vui lòng liên hệ với bệnh viện nơi bạn sẽ sinh con.

[Thời hạn] Trong vòng 2 năm kể từ ngày tiếp theo ngày sinh con

[Nơi làm thủ tục]

Đối với người tham gia Bảo hiểm y tế quốc dân của Thành phố Sendai:

→ văn phòng quận nơi bạn sống hoặc văn phòng chi nhánh tổng hợp Tỉnh

Đối với người tham gia Bảo hiểm y tế ở nơi làm việc

→ vui lòng liên hệ với nơi bạn làm việc hoặc nghiệp đoàn bảo hiểm y tế mà bạn đang tham gia

[Hồ sơ cần] Tùy theo loại bảo hiểm y tế mà bạn đang tham gia hoặc chế độ mà bạn đã đăng ký thì hồ sơ cần mang theo sẽ khác nhau. Trường hợp đang tham gia bảo hiểm y tế quốc dân của Thành phố Sendai thì vui lòng xem trên trang chủ của Thành phố Sendai.



※Trường hợp là cư dân quốc tịch nước ngoài thì còn cần thêm các thủ tục như dưới đây.

① Thực hiện thủ tục xin cấp phép lưu trú đối với trẻ mới sinh tại Cục quản lý Xuất nhập cảnh. Thủ tục cần được thực hiện trong vòng 30 ngày kể từ ngày trẻ được sinh ra.

② Thực hiện thủ tục đăng ký quốc tịch cho trẻ mới sinh tại Đại sứ quán hoặc Lãnh sự quán.

Tiền trợ cấp hỗ trợ người mang thai

Là số tiền được nhận khi đang mang thai và sau khi sinh.

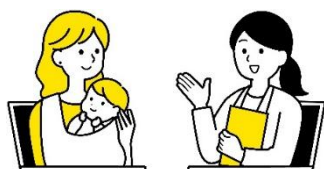
[Đối tượng] những người mang thai hoặc sinh con từ ngày 1/4/2025 trở đi và có đăng ký thường trú tại Thành phố Sendai tại thời điểm nộp đơn

Lần thứ 1 (50.000 yên)

[Thời hạn] 2 năm kể từ ngày được cơ sở y tế chuẩn đoán mang thai ※Khi nộp Thông báo về việc mang thai thì sẽ nhận được hướng dẫn về thủ tục. Bạn nên thực hiện thủ tục càng sớm càng tốt.

Lần thứ 2 (số con x 50.000 yên)

[Thời hạn] 2 năm kể từ 8 tuần trước ngày dự sinh ※Thủ tục sẽ được hướng dẫn khi người phụ trách đến thăm trẻ mới sinh. Bạn nên thực hiện thủ tục càng sớm càng tốt.



Ngoài các chế độ được giới thiệu ở đây thì còn có nhiều loại hỗ trợ khác về việc mang thai và sinh con. Nếu bạn có bất kỳ thắc mắc hay lo lắng, bất an gì thì hãy liên hệ với Trung tâm Y tế phúc lợi, Phòng sức khỏe gia đình của quận nơi bạn đang sống hoặc bệnh viện để được tư vấn. Trường hợp cần được hỗ trợ để giao tiếp bằng tiếng nước ngoài thì hãy liên hệ với Trung tâm đa văn hóa Sendai.

THÔNG BÁO: CHIA SẺ THÔNG TIN ĐA NGÔN NGỮ

[Hướng dẫn Sinh con và nuôi con dành cho người nước ngoài sinh sống tại Sendai]

Đây là trang web do SenTIA quản lý và vận hành.

Ở đây tập trung các thông tin hữu ích cho việc sinh con và nuôi con của người nước ngoài đang sinh sống tại Thành phố Sendai. Thông tin về những chế độ hỗ trợ cho việc chuẩn bị sinh con, những chương trình hỗ trợ việc nuôi con sau khi trẻ được sinh ra cũng như thông tin về nơi tư vấn đều được giới thiệu đầy đủ bằng nhiều loại ngôn ngữ khác nhau.

<https://int.sentia-sendai.jp/child/guide/j/>



[Trang web hỗ trợ việc nuôi con của cư dân người nước ngoài]

Đây là trang web do Quỹ giao lưu quốc tế Kanagawa quản lý và vận hành.

Trên trang web này có giới thiệu bằng nhiều ngôn ngữ khác nhau về "Sơ đồ quá trình nuôi con", là sơ đồ tóm tắt một cách dễ hiểu về quá trình từ lúc mang thai đến lúc vào trường tiểu học, cũng như giới thiệu về những thủ tục cần phải làm tại Cục quản lý Xuất nhập cảnh, Đại sứ quán khi người có quốc tịch nước ngoài sinh con.

<https://www.kifjp.org/child/vie/chart>



[Loạt sách hướng dẫn dành cho mẹ và bé]

Đây là trang web do Trung tâm nghiên cứu dịch vụ y tế đa văn hóa (RASC) quản lý và vận hành.

Trang web giới thiệu bằng nhiều ngôn ngữ về các thông tin cần thiết như thông tin về việc mang thai, sinh con và nuôi dạy con tại Nhật Bản, các thông tin hay được giải thích tại các cơ sở y tế, các thuật ngữ thường dùng liên quan đến sinh con và lời khuyên từ các bà mẹ từ nhiều quốc gia đã từng sinh con tại Nhật Bản.

<https://rasc.jp/momandbaby/vietnamese/>



Góc chia sẻ của nhân viên tư vấn "Về việc nuôi dạy con – khi mang thai và sinh con"

Ở góc này chúng tôi sẽ giới thiệu về suy nghĩ và kinh nghiệm của nhân viên tư vấn tương ứng với đề tài của mỗi số.

Tôi mang thai ở Nhật, đến tháng thứ 4 thì tôi về Việt Nam và sinh con ở Việt Nam. Tôi đã có kinh nghiệm đi khám thai ở cả Nhật và Việt Nam. Ở Nhật mỗi lần đi khám thì việc đầu tiên là đo huyết áp, cân nặng, xét nghiệm nước tiểu rồi sau đó là vào siêu âm. Nhưng khi về Việt Nam thì mỗi lần khám chỉ có siêu âm.

Tôi có thai khi đã 40 tuổi nên lo sợ về khả năng con bị bệnh down và muốn làm xét nghiệm sàng lọc dị tật thai nhi. Tuy nhiên ở Nhật, hình như các dịch vụ này không phổ biến như ở Việt Nam và chi phí cũng khá là cao. Nơi tôi khám thai là bệnh viện đại học lớn ở Tokyo, nhưng khi tôi muốn làm xét nghiệm NIPT là 1 trong những xét nghiệm sàng lọc thì họ vẫn không có dịch vụ này. Vì vậy sau khi thảo luận với Bác sĩ, tôi xin giấy giới thiệu và đi khám sàng lọc ở 1 bệnh viện khác. Chi phí đến 20 vạn yên, gấp đôi so với giá ở Việt Nam. Tuy khám sàng lọc chỉ để biết khả năng bị bệnh down có cao hay không, nhưng làm được xét nghiệm này thì tôi vẫn rất an tâm.

Mỗi thai phụ có nhiều nỗi lo lắng khác nhau, các quy định và dịch vụ khám thai ở Nhật cũng khác với Việt Nam, nên nếu các bạn cảm thấy lo lắng thì tôi nghĩ các bạn nên thảo luận hỏi ý kiến bác sĩ để nghe lời khuyên. Hiện nay, đội ngũ thông dịch viên ngành y tế cũng nhiều, nên các bạn hãy nhờ đến sự hỗ trợ của họ nếu bạn không giỏi tiếng Nhật.

Bạn có thể tham khảo thêm "Sổ tay sức khỏe cho người lao động Việt Nam tại Nhật Bản", phiên bản tiếng Việt. Có một phần nội dung nói về việc mang thai và sinh con.

https://japan.iom.int/sites/g/files/tmzbd12136/files/documents/FINAL_Hanbook-for-Vietnamese-migrant-workers-in-Japan_9-December_0.pdf

(Nhân viên tư vấn D)

Trong mỗi phiên bản ngôn ngữ khác nhau của cùng một số báo, mỗi nhân viên tư vấn viết một "Góc chia sẻ của nhân viên tư vấn" khác nhau. Các bản dịch sang tiếng Nhật của những bài viết đó được công khai trên blog. Hãy xem các bạn nhé!

Trung tâm đa văn hóa Sendai

せんだい たぶん かきょうせい

仙台多文化共生センター



Giờ mở cửa Hàng ngày từ 9 giờ sáng đến 5 giờ chiều
(trừ ngày nghỉ tết và 1-2 ngày đóng cửa trong tháng)

Địa chỉ 〒980-0803 Tầng 1 tòa nhà Sendai park build, Kokubunchou 3-6-1,
quận Aoba, thành phố Sendai

TEL (022) 265-2471

FAX (022) 265-2472

Email tabunka@sentia-sendai.jp

URL <https://int.sentia-sendai.jp/v/exchange/>



■ Tư vấn bằng tiếng nước ngoài

Bạn có thể nhận tư vấn bằng tiếng nước ngoài về các vấn đề
hay khó khăn trong cuộc sống.

Hãy gọi điện đến “Điện thoại hỗ trợ thông dịch” (022) 224-1919

Ngôn ngữ hỗ trợ: Tiếng Anh, Tiếng Trung, Tiếng Hàn, Tiếng Việt, Tiếng Nepal,
Tiếng Tagalog, Tiếng Thái Lan, Tiếng Bồ Đào Nha, Tiếng Tây Ban Nha, Tiếng
Nga, Tiếng Indonesia, Tiếng Italia, Tiếng Pháp, Tiếng Đức, Tiếng Mã Lai, Tiếng
Khmer, Tiếng Myanmar, Tiếng Mông Cổ, Tiếng Sinhala, Tiếng Hindi, Tiếng Bengal,
Tiếng Urdu

Buổi tư vấn chuyên môn dành cho người nước ngoài

Chúng tôi mở định kỳ các “Buổi tư vấn chuyên môn” bởi các nhà chuyên môn như luật
sư, chuyên gia hành chính, v.v...

Nếu bạn gặp các vấn đề khó khăn trong cuộc sống ở Sendai, hãy liên hệ với chúng tôi.

Chúng tôi đảm bảo giữ bí mật. Thời gian tư vấn dành cho mỗi người là 30 phút.

Giờ mở các buổi tư vấn: Từ 1 giờ chiều đến 4 giờ chiều.

Có thể xem ngày của các “Buổi tư vấn chuyên môn” từ trang chủ.

<https://int.sentia-sendai.jp/v/exchange/consultation.html>



Chuyên gia
hành chính



Luật
sư



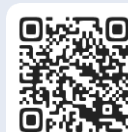
Cục Lao
động



Cục quản lý
xuất nhập
cảnh



Kế toán
thuế viên



TT hỗ trợ khởi
ngiệp
Tp. Sendai
ASSISTA



Biên tập / Phát hành: Bộ phận Quốc tế hóa của Hiệp hội du lịch quốc tế Sendai (SenTIA)

Trung tâm Đa văn hóa Sendai nhận ủy thác từ thành phố Sendai, do Hiệp hội du lịch quốc tế Sendai (Pháp nhân công ích) vận hành.

Phát hành tháng 8 năm 2025