

仙台多文化共生中心通訊



從懷孕到生產

Q: 我發現自己懷孕了，需要辦哪些手續呢？

A: 從懷孕到生產，需要辦理各種手續，接下來會說明。



①領取母子健康手冊（母子手冊）與母子健康手冊別冊（孕產婦篇）

在醫院接受懷孕診斷後，會從醫院拿到「懷孕證明」。請攜至您居住地的區公所家庭健康課，或是綜合分所保健福祉課的櫃檯辦理。此手冊的發放採預約制，請事先透過預約表單填寫必要資訊。

領取「母子健康手冊（母子手冊）」與「母子健康手冊別冊（孕產婦篇）」。

「母子健康手冊（母子手冊）」……這是用來記錄媽媽與寶寶健康狀況的手冊。

也有外語版的母子手冊。寶寶出生後也會繼續使用，請務必妥善保管。



②孕婦一般健康檢查

在懷孕期間，需要定期到醫院接受健康檢查。為了解孕婦的健康狀況與寶寶的生長情形，會進行身體測量和血液檢查等。孕婦健檢最多可享有 16 次的公費補助。

請使用「母子健康手冊別冊（孕產婦篇）」中的補助券。即使您沒有特別擔心的情況，也請務必檢查。

③孕婦牙科健康檢查

懷孕期間，可能因孕吐無法充分刷牙，加上女性荷爾蒙變化，更容易罹患蛀牙或牙周病。進入穩定期且身體狀況安定後，建議接受牙科健檢。使用「孕婦牙科健康檢查就診券」可免費接受檢查。請事先致電指定醫療機構進行預約。

④與健康護理師面談

在懷孕約 8 個月時，會為有意願者安排面談。

詳細內容請參考「仙台育兒導航網（Sendai Nobisuku Navi）」。

「仙台育兒導航網（Sendai Nobisuku Navi）」……這是提供在仙台育兒的支援網站。

有各種育兒相關服務資訊。※僅提供日文。



⑤媽媽教室・準爸媽教室

給即將成為新手媽媽、新手爸爸的人，教導有關生產和養育新生兒的重要事項。也能和其他參加者交換資訊。舉辦的時間地點依居住的地區而不同。需事先預約。申請方法等詳細內容，請於居住地區的官網確認。

⑥生產

Q: 寶寶出生了，需要辦哪些手續呢？

A: 下面說明生產後需要辦理的手續。請注意，有些手續有辦理期限。

請翻下一頁→

7 種語言的刊物

繁體中文之外還包括日語 / にほんご、英語 / English、簡體中文 / 简体中文、韓語 / 한국어、越南語 / Tiếng Việt、尼泊爾語 / नेपाली。可於網站瀏覽。或至仙台多文化共生中心索取。



接續上一頁

出生證明

通知戶政事務所寶寶已出生。

〔期限〕出生後 14 天以內

〔送件地點〕寶寶出生地或爸爸和媽媽居住地的區公所、

綜合分所

〔必要文件〕母子手冊、出生證明(由醫院發行)

育兒津貼

養育 18 歲以下兒童的人可領取的津貼。

〔期限〕自出生翌日起 15 天以內

〔送件地點〕向居住地的區公所、綜合分所，或是郵寄申請

〔必要文件〕申請人名義的帳戶影本

※若加入的是互助會，需附健康保險相關證明文件影本
(例如健康保險證等)

出生通知單

健康護理師和助產師拜訪家中，提供健康和育兒相關的諮詢之必要文件。

〔期限〕出生後盡早

〔送件地點〕向居住地的區公所、綜合分所，

或是仙台市官網申請

〔必要文件〕母子手冊別冊的明信片(若從官網申請則不需要)



兒童醫療費補助

若兒童生病或受傷，使用健康保險至醫院就診時，將補助部分健保診療中的自費額。

〔期限〕出生後盡早

〔送件地點〕向居住地的區公所、綜合分所，或是郵寄申請

〔必要文件〕兒童健康保險證明文件影本、監護人名義的帳戶影本、個人編號卡 (My Number Card) 影本

生育育兒一次性津貼

生產時可領取的津貼。

※有制度是健康保險可直接將生育育兒一次性津貼支付給醫院，以減輕在醫院櫃檯支付的金額。

生產前需辦理手續。請向生產醫院洽詢。

〔期限〕自生產翌日起 2 年以內

〔送件地點〕加入仙台市國民健康保險者→居住地的區公所、綜合分所

加入工作單位健康保險者→請向工作單位或所投保的健康保險組織洽詢

〔必要文件〕依據您所加入的健康保險或申請的制度，所需資料會有所不同。

加入仙台市國民健康保險者，請於仙台市官網確認相關資訊。



※若是外國籍居民，還需要辦理以下手續：

① 於入國管理局為新生兒辦理居留許可的手續。手續需在出生後 30 天以內完成。

② 於大使館或領事館為新生兒辦理國籍相關手續。

孕婦支持獎勵金

在懷孕期間與生產後可以領取的獎勵金。

〔對象〕自令和 7 年 4 月 1 日以後懷孕、生產，且申請時戶籍登記在仙台市的人。

第一次 (5 萬日圓)

〔期限〕自醫療機構確認懷孕之日起 2 年內

※提交懷孕證明時會提供申請資訊，請及早申請。

第二次 (寶貴人數 × 5 萬日圓)

〔期限〕自預產期前 8 週之日起 2 年內

※進行新生兒家庭訪視時會提供申請資訊，請及早申請。



除了本篇介紹的制度之外，懷孕期間、生產後還有其他各種協助支援。

若有不明白、不安或擔心的事情，請向居住地區的保健福祉中心、家庭健康課、醫院等諮詢。

需要外語協助的人，請洽詢仙台多文化共生中心。

公告：以多種語言提供資訊

【提供給居住於仙台的外國居民的生產、育兒指南】

此為 SenTIA 所營運的網站。

為居住在仙台市的外國居民，彙集了有關生產與育兒的實用資訊。包括準備生產的補助制度、寶寶出生後的育兒支援，以及諮詢窗口等，並以多種語言介紹。

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



【給外國居民的育兒支援資訊網】

此為公益財團法人 KANAGAWA 國際交流財團所營運的網站。

以「育兒流程圖」簡單易懂地統整了從懷孕到國小入學前的手續流程，以及外國家庭寶寶出生時需向入國管理局和大使館辦理的重要手續等資訊，並以多種語言介紹。

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



【媽媽與寶寶的支援系列】

此為多文化醫療服務研究會-RASC(RASUKU)所營運的網站。

在日本懷孕、生產和育兒所需的必要資訊，醫療機關常見的說明內容，生產相關常用詞彙，有日本生產經驗的各國媽媽們給予的建議等，以多種語言介紹。

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



諮詢員專欄 「關於育兒～懷孕生產篇～」

這個專欄將依每期主題，介紹諮詢員的經驗與想法

在日本醫院普遍是自然產，當時我選擇到有無痛分娩的婦產科診所。日本健保有提供一般孕婦健檢的補助，自費而有 3D 超音波等檢查。日本對孕婦體重增加較嚴格，整個孕期最好不要增加超過 7 公斤。中後期的食慾變得很好，每次都被提醒要注意體重。

過了預產期後幾天，凌晨到醫院待產，等麻醉醫生來上班前是一段較為漫長的等待。由於是第一胎，當時日文也不夠好，慌張時護理師和醫生說什麼都聽不進去，不知道怎麼配合收縮用力，後來連護理師都幫忙大力壓我的肚子，醫生用吸引器吸，寶寶才順利來到世上。

生產後的第一餐，診所提供相當美味的餐點讓我大快朵頤，尤其甜點是我吃過最美味的冰淇淋。當時周遭也

沒有類似台灣的月子中心，住院三天後便出院回家自己照顧新生兒。

雖然在異國生產有許多不懂、不安的地方，而現在資訊容易查找，可用翻譯軟體溝通，更有許多人願意提供協助，如果有任何疑惑，都可以與相關團體、協助窗口聯絡諮詢。

(諮詢員 L)

每期的各種語言版本中，各語言的諮詢員會撰寫「諮詢員專欄」。

部落格上會公開日語版本。歡迎閱讀。

仙台多文化共生中心

せんだいたぶんかきょうせい

仙台多文化共生センター



開放時間 毎日 上午 9 點 ~ 下午 5 點 (年末年初、毎月約 1 ~ 2 天的休館日除外)
地址 〒980-0803 仙台市青葉區國分町 3 丁目 6 - 1 仙台 PARK BUILDING 1 樓
TEL (022) 265-2471
FAX (022) 265-2472
Email tabunka@sentia-sendai.jp
官網 <https://int.sentia-sendai.jp/j/exchange/>



■ 外語諮詢

可以外語諮詢生活上的困擾或問題。

請來電「口譯協助專線」(022) 224-1919。

支援語言： 英語、中文、韓語、越南語、尼泊爾語、他加祿語、泰語、
葡萄牙語、西班牙語、俄羅斯語、印尼語、義大利文、法語、
德語、馬來語、高棉語、緬甸語、蒙古語、僧伽羅語、
印地語、孟加拉語、烏爾都語

為外國人提供專業諮詢會

定期連同律師和行政書士等專家舉辦「專業諮詢會」。

在仙台的生活上若有任何困擾，請多加利用。

保守秘密。每人 30 分鐘。

舉辦時間皆為下午 1 點到 4 點。



請從官網確認諮詢會的日期。

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

行政書士



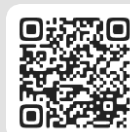
律師



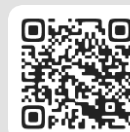
勞動局



出入國在留管理局



稅務師



仙台市創業支援中心
ASSISTA



編輯・發行：仙台觀光國際協會 (SenTIA) 國際化事業部

仙台多文化共生中心是受仙台市委託，由 (公財) 仙台觀光國際協會營運。

2025 年 8 月發行