

仙台多文化共生中心杂志



从妊娠到分娩

Q: 确认了自己怀孕后需要办理什么手续?

A: 从怀孕到分娩, 有各种手续需要办理。下面逐一说明。



① 领取母子健康手册(母子手册)和母子健康手册分册(孕产妇篇)

在医院确定妊娠后, 凭医院开的「妊娠申告」, 到所住区的区政府家庭健康课, 或综合支所保健福祉课的窗口领取手册。需要事先预约, 请在预约单上填写必要的信息。

领取「母子健康手册(母子手册)」和「母子健康手册分册(孕产妇篇)」。

「母子健康手册(母子手册)」···是记录有关母亲和婴儿健康的手册。也有外语版本。孩子出生后也继续使用。请保管好。



② 孕妇一般健康检查

怀孕期间定期到医院体检。通过身体测量及血液检查了解孕妇自身的健康及胎儿的发育状况, 孕妇体检可以得到 16 次的公费补助。

体检时使用「母子健康手册分册(孕产妇篇)」里的助成券。即使自己没有什么担心的事, 也请一定体检。

③ 孕妇口腔健康检查

怀孕期间, 由于妊娠反应不能很好地刷牙, 再加上雌激素变化等的影响, 容易患龋齿和牙周病。进入安定期, 身体状况稳定后, 请接受口腔健康检查。使用「孕妇齿科健康检查券」可以免费检查。请打电话到登录的医疗机构预约。

④ 和保健师的面谈

对怀孕 8 个月左右的孕妇, 根据个人意愿可面谈。详细请查阅「仙台 NOBISUKU NAVI」

「仙台 NOBISUKU NAVI」···是一个对在仙台育儿实施支援的网站。登载有关育儿的各种服务信息。
※仅有日语



⑤ 准妈妈课堂·准父母课堂

教给将初为父母的人在生, 育孩子时的必备知识。还可以和其他的参加者交流信息。举办日因所住区而异。需要预约。报名方法的详细, 请确认所住区的网页。

⑥ 分娩

Q: 孩子出生了。需要办什么手续?

A: 现就分娩后需要办理的手续进行说明。有的设有期限, 请注意。

接下页→

7 种语言宣传杂志

除简体中文以外, 还有日语 / にほんご, 英语 / English, 繁体中文 / 繁體中文, 韩语 / 한국어, 越南语 / Tiếng Việt 和尼泊尔语 / नेपाली。

在 SenTIA 主页上也能查看到。此外, 在仙台多文化共生中心也可领取。



接前页

出生申报

告知政府部门孩子出生了。

〔期限〕孩子出生日起 14 天之内

〔办理处〕孩子的出生地或父母所住地的区政府，综合支所。

〔需要的东西〕母子手册、出生证明书（由医院发行）

出生联络票

在保健师和助产士进行家访，解答健康及育儿方面的问题时需要用到。



〔期限〕产后尽早

〔办理处〕所住区的区政府，综合支所，或在仙台市网页上申请

〔需要的东西〕母子手册分册里的明信片（网上申请的情况不需要）

儿童补贴

抚养有 18 岁以下孩子的人可领取的补助金。

〔期限〕分娩日的次日起，15 天之内

〔办理处〕所住区的区政府，综合支所，或通过邮寄申请

〔需要的东西〕申请者名义的账户复印件

※加入共济组合的人，可证明健康保险文件的复印件（健康保险证等）

儿童医疗费补助

儿童生病或受伤，使用健康保险到医院就诊时，对保险诊疗的个人负担部分进行部分补助。

〔期限〕产后尽早

〔办理处〕所住区的区政府，综合支所，或通过邮寄申请

〔需要的东西〕可证明孩子的健康保险文件的复印件、家长名义账户的复印件、个人编号卡的复印件

分娩育儿一次性补助金

分娩后可领取的补助金。

※有健康保险将分娩育儿一次性补助金直接支付给医院，从而减少您在窗口的支付额的制度。利用这个制度需要在分娩前办理申请手续。请向分娩的医院询问。

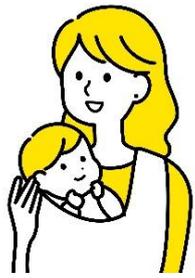
〔期限〕分娩日的次日起，2 年以内

〔办理处〕加入仙台市的国民健康保险的人→所住区的区政府，综合支所

加入工作单位的健康保险的人→请向工作单位或加入的健康保险组合询问

〔需要的东西〕根据加入的健康保险及申请制度的不同，所需文件有不同。

加入仙台市的国民健康保险的人，请在仙台市网页上确认。



※外国籍居民的情况，还需办理以下手续。

- ① 在入国管理局办理婴儿的在留许可手续。需在婴儿出生后 30 天之内办理。
- ② 在大使馆或领事馆办理婴儿的国籍手续。

孕妇支援补助金

在怀孕期间或分娩后可领取的补助金。

〔对象〕2025 年 4 月 1 日以后怀孕，分娩的人，申请时点在仙台市有住民票的人

第一次（5 万日元）

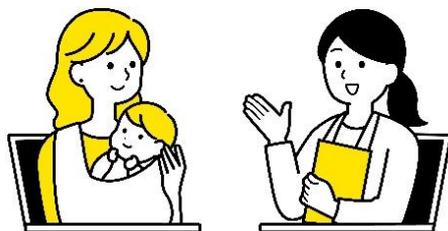
〔期限〕在医疗机构确认怀孕之日起两年之内

※怀孕申报时会介绍有关申请的信息，请尽早办理申请。

第二次（孩子的人数×5 万日元）

〔期限〕分娩预定日的 8 周前起两年之内。

※婴儿家访时会介绍有关申请的信息，请尽早办理申请。



除这里介绍的制度以外，还有其他怀孕，分娩后可享受的各种支援。如有不明或不安和担心的事，请向所住区保健福祉中心，家庭健康课，医院等咨询。

需要语言上支援的人，请联系多文化共生中心。

通知：以多语言提供信息

【仙台市外国籍居民分娩育儿指南】

本网站由 SenTIA 运营。

我们为居住在仙台市的外国籍居民汇总了关于分娩和育儿的实用信息。以多语言形式介绍了产前可享受的支援制度、婴儿出生后的育儿支持政策以及相关咨询窗口服务。

<https://int.sentia-sendai.jp/child/guide/c/index.html>



【为外国籍居民提供的育儿网站】

本网站由公益财团法人神奈川国际交流财团运营。

以多语言形式简明易懂地介绍了妊娠至小学入学前的手续办理流程的“育儿流程图”以及外国籍家庭在婴儿出生后需要在入国管理局和大使馆办理的重要手续等。

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



【母婴支援系列】

本网站由多文化医疗服务研究会-RASC-运营。

以多语言形式介绍在日本妊娠·分娩·育儿的必要信息、与医疗机构的说明内容、分娩相关的常用词汇，及各国前辈妈妈们在日本分娩的经验分享等。

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



咨询员专栏 「有关育儿～妊娠·分娩篇～」

在本专栏里，配合每期的主题，由咨询员介绍各自的体验和感想。

对很多女性来说，妊娠和分娩可谓人生一大经历。初为人母的喜悦，期待，还有些许的忐忑，心情忧喜交集。在不同的国家，不同的地区因文化习俗的不同，有诸多相异之处。我来自中国，却经历了在美国和日本的分娩。在此将自己的异国分娩经历与大家分享。

我第一个孩子出生于美国密西根。在异国的头胎分娩，遇到了很多的第一次。当第一次看到产后第一顿饭里有冰激凌时，我不禁睁大了双眼。剖腹产后次日，当医护人员告诉我可以下床走动走动，淋浴也没有问题，我不禁又怀疑自己有否听错。剖腹产5天后出院，7天后护士上门来给拆线，又颠覆了我的认知。要知在中国，传统上一般产后要坐月子，一个月不能出门，不能吹风，不能碰凉水，更不能吃凉的东西。生活起居和孩子都有家人或者雇用的月嫂来照顾。在美国的第一次分娩让我感受到了一次文化冲击。不过入乡随俗，一切还能安然接受。安娜堡有很多可以带婴幼儿参加的亲子小组。我带3个月的儿子参加了其中一个，妈妈们定期聚会在一起分享育儿经验。一般是在成员的家里举办，每人带一样轻食或甜点。在聚会上我

有机会认识了不少当地的妈妈，获悉了很多育儿信息，度过了轻松愉快的时光，缓解了在国外育儿的不安和孤独。是个非常难得的经历。

老二出生在东京，同样也是剖腹产。相比美国，我感觉在文化习惯上，同属亚洲的日本更接近于中国。在日本虽然没有象中国那样的坐月子，但也有产后静养3周后「床上げ」的习俗。日本的产褥期护理我感觉很先进，护士们年轻而专业，照料细致温馨。住院期间，医院还举办各种培训讲座，即使生头胎的妈妈也不用担心，接受了新手妈妈培训后再出院「上岗」。

轻松愉快的孕期生活，分娩和育儿期不仅对妈妈，而且对孩子的成长也至关重要。在异国分娩，难免会有不安和困惑，但也是一个难得的宝贵经历。希望您也能在日本享受孕产期和育儿的快乐，留下多多的美好回忆。

(咨询员 I)

在每期的语言版本中，每个咨询员都写了一篇“咨询员专栏”。

在我们的博客上可以看到每个日语翻译。欢迎阅读!

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



开放时间：每日 上午 9 点～下午 5 点（新年期间及每月一两天的闭馆日除外）
地址：〒980-0803 仙台市青叶区国分町 3 丁目 6 番 1 号 仙台公园大楼 1 层
电话：(022) 265-2471
传真：(022) 265-2472
电子邮件网址：tabunka@sentia-sendai.jp
网站：<https://int.sentia-sendai.jp/c/exchange/>



■ 外语咨询

如果在生活上感到困惑或遇到问题时，可以用外语咨询。

口译辅助电话：(022) 224-1919

对应语种：英语、中文、韩语、越南语、尼泊尔语、他加禄语、泰语、葡萄牙语、西班牙语、俄语、印度尼西亚语、意大利语、法语、德语、马来语、高棉语、缅甸语、蒙古语、僧伽罗语、印地语、孟加拉语，乌尔都语。

为外国人举办专家咨询会

我们定期举办律师和行政书士等的「专家咨询会」。

在仙台生活中，如果有什么困惑，欢迎咨询。

严守秘密。每人 30 分。

咨询时间：下午 1 点～下午 4 点

咨询会日期，请查阅下面的网页。

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



行政书士



律师



劳动局



出入国在留管理局



税理士



仙台市创业支援中心
ASSISTA



编辑和发行：仙台观光国际协会(SenTIA) 国际化事业部

仙台多文化共生中心受仙台市政府的委托，由（公财）仙台观光国际协会运营。

2025 年 8 月发行