

せんだいた ぶん かきょうせい 仙台多文化共生センターだより



にんしん しゅっさん 妊娠から出産まで



Q: 妊娠していることがわかりました。どのような手続きが必要ですか？

A: 妊娠から出産まで、様々な手続きが必要になります。説明しますね。

① 母子健康手帳(母子手帳)・母子健康手帳別冊(妊産婦編)をもらう

病院で妊娠の診断を受けたら、病院からもらう「妊娠届」を持って、お住まいの区役所家庭健康課、または総合支所保健福祉課の窓口に行きます。交付は予約制ですので、事前に予約フォームから必要事項を入力してください。

「母子健康手帳(母子手帳)」と「母子健康手帳別冊(妊産婦編)」をもらいます。

○「母子健康手帳(母子手帳)」…お母さんと赤ちゃんの健康について記録する手帳です。

外国語の母子手帳もあります。赤ちゃんが産まれた後も使います。大事に保管してください。



② 妊婦一般健康診査

妊娠中は、定期的に病院で健診を受けます。妊婦さんの健康状態や、赤ちゃんの育ち具合をみるため、身体測定や血液検査などをします。妊婦健診は16回まで公費助成が受けられます。

「母子健康手帳別冊(妊産婦編)」の助成券を使います。特に気になることがなくても、必ず受けましょう。

③ 妊婦歯科健康診査

妊娠中は、つわりで十分に歯磨きができなかったり、女性ホルモンの変化などにより、虫歯や歯周病になりやすくなります。

安定期に入って、体調が落ち着いたら、歯科健診を受けましょう。「妊婦歯科健康診査受診券」を使って、無料で受けることができます。登録医療機関に電話で予約をしてください。

④ 保健師との面談

妊娠8か月頃に、希望者に面談を行います。詳しくは「せんだいのびすくナビ」で案内します。

○「せんだいのびすくナビ」…仙台での子育てを応援するウェブサイトです。

子育てに関する様々なサービスの情報が載っています。※日本語のみ



⑤ 母親教室・両親教室

新しくお母さん、お父さんになる人に、赤ちゃんを生んで育てるときに大切なことを教えます。他の参加者と情報交換することもできます。実施日時は住んでいる区によってちがいます。予約が必要です。

申込方法など、詳しくは、住んでいる区のホームページで確認してください。

⑥ 出産

Q: 赤ちゃんが生まれました。どのような手続きが必要ですか？

A: 出産後に手続きが必要なものについて説明します。期限が決まっているものもあるので、気をつけてください。

次のページに続きます➡

7言語の広報誌

日本語のほかに、英語/English、中国語(簡体字)/簡体中文、中国語(繁体字)/繁體中文、韓国語/한국어、

ベトナム語/Tiếng Việt、ネパール語/नेपाली があります。ホームページでも見ることができます。

仙台いた ぶん かきょうせい
仙台多文化共生センターでも配っています。



まえ つづ
前のページからの続きです

○ 出生届

赤ちゃんが生まれたことを役所に知らせます。

〔期限〕 出産した日から 14日以内

〔届け先〕 赤ちゃんが生まれた町、またはお父さんやお母さんが
住んでいる町の区役所、総合支所

〔必要なもの〕 母子手帳、出生証明書（病院で発行）

○ 出生連絡票

保健師や助産師が家に行き、健康や育児に

ついて相談にのるために必要なものです。

〔期限〕 出産後できるだけ早く

〔届け先〕 住んでいる町の区役所、総合支所、または仙台市

ホームページから申請

〔必要なもの〕 母子手帳別冊のハガキ（ホームページから申請する
場合は不要）



○ 児童手当

18歳までの子どもを育てている人がもらえるお金です。

〔期限〕 出産した日の翌日から 15日以内

〔届け先〕 住んでいる町の区役所、総合支所、または郵送による
申請

〔必要なもの〕 請求者名義の口座の写し ※ 共済組合に加入して
いる人は、健康保険の分かるものの写し（健康保険証など）

○ 子ども医療費助成

子どもが病気やけがをして、健康保険を使って病院を受診
した場合、保険診療の自己負担分の一部を助成します。

〔期限〕 出産後できるだけ早く

〔届け先〕 住んでいる町の区役所、総合支所、または郵送による
申請

〔必要なもの〕 子どもの健康保険の分かるものの写し、保護者名義
の口座の写し、マイナンバーカードの写し

○ 出産育児一時金

出産したときにももらえるお金です。※健康保険が出産育児一時金を直接病院に支払うことで、窓口での
支払いが少なくなる制度があります。出産前の手続きが必要です。出産する病院に相談してください。

〔期限〕 出産した日の翌日から2年以内

〔届け先〕 仙台市の国民健康保険に加入している人⇒住んでいる町の区役所、総合支所

勤務先の健康保険に加入している人⇒勤務先または加入している健康保険組合に相談してください。

〔必要なもの〕 加入している健康保険や申し込む制度によって、必要な持ち物が変わります。

仙台市の国民健康保険に加入している人は、仙台市のホームページで確認してください。



※外国籍住民の場合、更に下記の手続きが必要です。

- ① 入国管理局で、赤ちゃんの在留許可の手続きをします。手続きは、赤ちゃんが生まれてから 30日以内に行います。
- ② 大使館または領事館で、赤ちゃんの国籍の手続きをします。

○ 妊婦支援給付金

妊娠中と出産後にももらえるお金です。

〔対象〕 令和7年4月1日以降に妊娠・出産した人で、申請時点で仙台市に住民票がある人

1回目（5万円）

〔期限〕 医療機関で妊娠が確認された日から 2年

※妊娠届を出した時に申請の案内をするので、
できるだけ早く申請してください。

2回目（こどもの人数×5万円）

〔期限〕 出産予定日の 8週間前の日から 2年

※赤ちゃん訪問をした時に申請の案内をするので、
できるだけ早く申請してください。



ここで紹介した制度の他にも、妊娠中・出産後に受けることのできる様々なサポートがあります。
わからないこと、不安なこと、心配なことがあるときは、住んでいる区の保健福祉センター・家庭
健康課、病院などに相談しましょう。
外国語のサポートが必要な人は、仙台多文化共生センターに相談してください。

お知らせ：多言語による情報提供

【仙台に住む外国人住民のための出産・子育てガイド】

SenTIA が運営するウェブサイトです。
仙台市に住んでいる外国人住民の出産・子育てに役立つ情報を集めました。

出産に備えるための支援制度、赤ちゃんが生まれてからの子育てのサポート、相談窓口について多言語で紹介しています。

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



【外国人住民のための子育て支援サイト】

公益財団法人かながわ国際交流財団が運営するウェブサイトです。

妊娠から小学校入学までの手続きの流れをわかりやすくまとめた「子育てチャート」や、外国籍家庭に赤ちゃんが産まれたときに入国管理局や大使館で行う大切な手続きなどを多言語で紹介しています。

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



【ママとあかちゃんのサポートシリーズ】

多文化医療サービス研究会 -RASC (ラスク) -が運営するウェブサイトです。

日本における妊娠・出産・育児のために必要な情報、医療機関で説明される内容、出産に関してよく使う言葉、日本で出産したいろいろな国のお母さんからのアドバイスを多言語で紹介しています。

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



相談員コーナー「子育てについて～妊娠・出産編～」

このコーナーでは、毎号のテーマにあわせて、相談員の経験や考えを紹介します

数年前に出産を経験しました。当時はコロナ禍の真っ最中だったため、立ち合い出産はおろか、家族との面会も一切できず、孤独な入院生活でした。また、入院中に震度5強の地震が発生するという恐ろしいできごとがありました。

無事に赤ちゃんが誕生したことを喜ぶのも束の間、出産のダメージから回復する暇もなく、24時間体制で赤ちゃんのお世話が始まりました。「1秒でも早く退院して家に帰りたい」と常に思うほど過酷な日々でしたが、同じ病室で過ごした2人のお母さんたちと励まし合うことで、なんとか乗り越えることができました。

1人は、北欧で出産を経験したことのある日本人の方でした。その国では、妊娠・出産にかかる費用はほぼ全てが無料で、出産後は祝い金もらえる、という話を聞き、日本の制度との違いに驚きました。

もう1人は、日本語があまり話せない外国籍の方でした。看護師とは翻訳アプリを使って意思疎通を図っていましたが、言葉の壁以上に文化の違いから、病院のルールを理解することに苦労していたようでした。

異国での妊娠・出産は心にも体にも負担が大きく、不安に感じることも沢山あると思います。悩みを1人で抱え込まずに、様々な支援や相談先があるということを、今回のセンターだよりを通して少しでも多くの人に知ってもらえたら嬉しいです。

（相談員H）

毎号各言語版には、それぞれの相談員が「相談員コーナー」を書いています。
ブログで日本語訳を公開しています。ぜひ見てください。

せんだいたぶんかきょうせい

仙台多文化共生センター

Sendai Multicultural Center



かいかんじかん まいにち ごぜん じ ご ご じ ねんまつねんし つき ふつかていど きゅうかん び のぞ
開館時間 毎日 午前9時～午後5時(年末年始、月1～2日程度の休館日を除く)

じゅうしょ せんだいしあ お ばくこくぶんちょう ちょうめ せんだい かい
住所 〒980-0803 仙台市青葉区国分町3丁目6-1 仙台パークビル1階

TEL (022) 265-2471

FAX (022) 265-2472

Email tabunka@sentia-sendai.jp

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



■ 外国語相談

せいかつじょう こま もんだい がいこくご そうだん
生活上の困りごとや問題を外国語で相談できます。

つうやく でんわ でんわ
「通訳サポート電話」(022) 224-1919 に電話してください。

たいおうげんご えいご ちゅうごくご かんこくご ご ご
対応言語: 英語、中国語、韓国語、ベトナム語、ネパール語、タガログ語、タイ語、
ポルトガル語、スペイン語、ロシア語、インドネシア語、イタリア語、フランス語、
ドイツ語、マレー語、クメール語、ミャンマー語、モンゴル語、シンハラ語、
ヒンディー語、ベンガル語、ウルドゥー語

外国人のための専門相談会

べんごし ぎょうせいしよし せんもんか せんもんそうだんかい ていきてき ひら
弁護士や行政書士などの専門家による「専門相談会」を定期的に開いています。

せんだい く おく なに こま りよう
仙台での暮らしを送るうえで何か困ったことがあれば、ぜひ利用してください。

ひみつ まも ひとり ぶん
秘密は守ります。1人30分です。

かいさいじかん ご ご じ ご ご じ
開催時間はすべて、午後1時から午後4時です。

そうだんかい ひ かくにん
相談会の日 はホームページから確認できます。

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



ぎょうせいしよし
行政書士

べんごし
弁護士

ろうどうきょく
労働局

しゅつにゆうこくざいりゅうかんりきょく
出入国在留管理局

ぜいりし
税理士

せんだいしきぎょうしえん
仙台市起業支援センター
アシスタ



へんしゅう はっこう せんだいかんこうこくさいきょうかい せんていあ こくさいかじぎょうぶ
編集・発行: 仙台観光国際協会 (SenTIA) 国際化事業部

せんだいたぶんかきょうせい せんだいし いたく う こうざい せんだいかんこうこくさいきょうかい うんえい
仙台多文化共生センターは仙台市からの委託を受け、(公財)仙台観光国際協会が運営しています。

ねん がつはっこう
2025年8月発行