



Q: 出生届はどこに出しますか？

A: 「出生届」の出生証明書の部分(右側)は出産した病院のスタッフがかり、退院までにスタッフからわたされます。

「出生届」は出産後14日以内に赤ちゃんの名前を決めて、住んでいる場所の市区町村の役所に必ず提出してください。届け出のときには母子手帳と印鑑(はんこ)が必要です。出産育児一時金は、入っている健康保険の手続きをすればもらえます。

Q: 出産育児一時金とは何ですか？

A: 出産育児一時金とは、健康保険に入っている場合にもらえるおかねのことです。

妊娠4ヶ月(85日)以上で出産したあとにももらえます。金額は、ひとりの赤ちゃんにつき、だいたい42万円です。(2019年11月現在)

手続きは、はいっている健康保険によってちがいます。健康保険組合、または会社の担当の人にきいてください。妊娠のとちゅうで健康保険をかえるときも、かならずきいてください。



Q: Where to submit a Registration of Birth?

A: Certificate of birth (right side) of a Birth Notification needs to be filled out by your hospital, and a staff member of your hospital will give you the notification before you go home.

Within 14 days of baby's birth, decide the name of your baby and submit the registration to your city hall. When you submit the registration, you have to bring your Maternal and child Health Handbook and your name seal (Hanko). You can receive the One Time Allowance for Childbirth and Child Care after you contact your health insurance, and they can process the allowance.

Q: What is the One Time Allowance for Childbirth and Child Care?

A: One Time Allowance for Childbirth and Child Care is an allowance that you can receive if you have a health insurance.

You can receive it after 4 months (85days) from birth. The allowance is about 420,000 yen (as of November 2019). The procedure to receive it differs for different insurance companies. Ask the Health Insurance Association or the person who is in charge of health insurance in your company. When you change your health insurance during pregnancy, please make sure to ask them as well.

Q: 新生児訪問とは何ですか？

A: 生後28日以内に、母子手帳にはさんであるハガキ（新生児訪問依頼書）をだしましょう。そうすると、保健師や助産師が家にきてくれて、ママと赤ちゃんのからだのチェックをします。



Q: What is a home visit?

A: Within 28 days from birth, mail the card (Home visit request) inside your maternal and child health handbook. Then, the public health nurse or midwives will visit your home and give you and your baby a health checkup.



Q: 赤ちゃんをつれていける場所がありますか？

A: 赤ちゃん和妈妈が一緒にあそべる場所や専門のスタッフに相談できる場所があります。「ひろば」「センター」「児童館」の3つの種類があります。くわしくは、すんでいところの役所にきいてみましょう。

■ひろば

赤ちゃんのことで気になること、不安なことについて、相談できます。赤ちゃんを育てたことがあるスタッフがあります。だいたい、週に3日以上開いています。ほかのママと話をしたり、友だちになったりできます。

■センター

「ひろば」と一緒に、赤ちゃんのことで気になること、不安なことについて相談できます。ここには、保育士や看護師などの専門家がいますので、知りたいことが聞けるとおもいます。週に5日以上開いています。

■児童館

赤ちゃんのための遊びのプログラムがあります。ほかの赤ちゃんとも一緒に遊ぶことができます。赤ちゃんだけでなく、小学生、中学生、高校生も自由に来ることができます。赤ちゃんを育てたことがあるスタッフがあります。週に3日以上開いています。

Q: Where can you bring your baby?

A: There are places where you can play with your baby and talk to professionals: the places include “Hiroba (play spaces),” “Center,” and “Jidokan (children’s hall).” For more details, please ask your city hall.

■Hiroba, play spaces

You can ask about your concerns with your baby. There are staff members who have experiences raising babies. It is opened more than 3 days a week. It is your chance to meet other moms and make friends with them.

■Center

Like “Hiroba,” you can ask about your concerns with your baby. Here, you can meet professionals such as child-minders or day care workers and nurses. You can ask them what you want to learn about. They usually open more than 5 days a week.

■Jidokan, children’s hall

There are programs for babies to play as well, and they can play with other babies. Not only babies, but elementary, middle school and high school students can also come without restrictions. There are staff members who have experiences raising children.