



13 . 出産・育児

1. 妊娠したら……

産婦人科を受診し、医師に“妊娠届出書”を書いてもらいます。この“妊娠届出書”をお住まいのある保健センター（地域によっては役所窓口）へ届けると、“母子健康手帳”が手渡されます。まずは近くの母子保健担当窓口へ問合せをしましょう。



市町母子保健担当課リスト P338

1-1 母子健康手帳

母子健康手帳は、妊婦健康診査や出産の記録だけでなく、赤ちゃんの健康診断や予防接種の記録などの大切な控えとなります。こまめに記入をするようにして、妊娠中・外出する時や 病院へ行くときには、必ず健康保険証や診察券と一緒に持ち歩くようにしましょう。



日本語と外国語の2ヶ国語で併記されている母子健康手帳もあります。（英語、ハングル、中国語、タイ語、タガログ語、ポルトガル語、スペイン語、インドネシア語）お住まいの担当窓口や保健センターで確認しましょう。

日本語と外国語の2ヶ国語で併記されている母子健康手帳
定価 787 円
企画・編集 財団法人母子衛生研究会

URL : <http://www.mcfh.or.jp/>

1-2 その他

日本語、英語、中国語、ハンガール語、ポルトガル語、スペイン語、タイ語、ベトナム語の8言語で「妊娠から育児まで～日本で安心して出産するために」が発行されています。1冊1,575円（送料別）で、ビデオの別売（英語版のみDVD）もあります。

詳しくは特定非営利活動法人AMDA国際医療情報センターへお問い合わせください。

TEL 03-5285-8086 URL : <http://homepage3.nifty.com/amdack/>

2. 妊婦の健康診査・保健指導

2-1 妊婦の健康診査（妊婦検診受診票）

妊娠中は、栄養と休息を十分にとり、定期的な健康診査も忘れずに受けましょう。

妊娠は、病気ではないため保険が使えず、費用も全額自己負担となります。（1回の検診で約6,000円から7,000円くらいかかります。）

母子健康手帳の中に入っている“妊婦検診受診票”を活用すると、妊娠週数に応じて、健康診査費用の一部が公費負担されます。

2-2 専門家による保健指導

妊娠や出産に関して悩みや不安がある時には、遠慮せずに医師、助産師、栄養士、保健師へ相談しましょう。

また、各市区町では、妊娠、出産や育児に關しての日常的な知識や技術を内容とした教室（母親学級、両親学級など）を開催しています。



保健センターリスト P272

3. 赤ちゃんが生まれたときの届出

【外国籍の子供の場合】 下記を参照ください。

P69 その他の届け出 1. 出生届

P54 外国人登録の新規登録 1 - 2 子どもが生まれたとき

P48 在留資格 2 - 8 在留資格の取得

3-1 出生届

日本で子どもが生まれたら、戸籍法は属地的効力として日本国内の外国人にも適用されますので、国籍に関係なく生まれた日を含めて14日以内に市区町の役所に出生届を提出します。それまでに子どもの名前を決め、必要な書類をそろえておきましょう。なお、日本で子どもが生まれたら、本国にも届出てください。手続の方法などは、在日大使館または領事館に確認しましょう。また、必要に応じて出生届受理証明書（出生届が受理されたことを証明する書類）を受け取ります。



大使館・領事館リスト P253

必要な書類

- 出生届（市区町の役所、または病院に備えてあります）
- 出生証明書（出産したときに出生届書に医師または助産師の証明を受けたもの）
- 届け出人の印鑑（印鑑がない場合は本人のサインでもよい）
- 母子健康手帳
- 国民健康保険証（加入者のみ）

3-2 新生児訪問のための連絡票

母子健康手帳の中にある“連絡票”（はがき）を出産後、なるべく早

だ ほけんし じょさんし かにい ほうもん いくじ そうだん
めに出示しょう。保健師または助産師が家庭を訪問し、育児の相談
の
に乗ってきます。

3-3 新生児の国籍取得

両親のどちらかが日本国籍の場合

ちちおや ははおや にほんじん ほうてき けっこん ばあい う
父親、母親どちらかが日本人で、法的に結婚している場合は、生
まれてくる子どもは日本国籍を取得できます。しかし、子の国籍は
こ こくせき
出生と同時に定まるので、法的に結婚していない場合は、父親による
しゅっせい どうじ さだ ほうてき けっこん ばあい ちちおや
胎児認知がない限り、子どもの日本国籍は取得できません。もう一方
たいじにんち かぎ こ にほんこくせき しゅとく いっぽう
の親の外国籍の取得については、両親ともに外国籍の場合と同じ手続
おや がいこくせき しゅとく りょうしん がいこくせき ばあい おな てつづき
が必要となります。詳しくは在日大使館または領事館に確認をしま
ひつよう くわ ざいにちたいしかん りょうじかん かくにん
しょう。

たいしかん りょうじかん
大使館・領事館リスト P253

父親・母親がともに外国籍の場合

ちちおや ははおや がいこくせき ばあい
父親と母親がともに外国籍の場合は日本で出産しても日本国籍を
ちちおや ははおや がいこくせき ばあい にほん しゅっさん にほんこくせき
取得することはできません。両親のそれぞれの国の法律に従って国籍
しゅとく りょうしん く に ほうりつ したが こくせき
を取得します。各国で取り扱いが違うので、手続の方法や必要書類は、
しゅとく かつこく と あつかい ちが てつづき ほうほう ひつようしょるい
在日大使館または領事館に確認をしましょう。
ざいにちたいしかん りょうじかん かくにん

国籍選択

こくせきせんたく
こ にほんいがい こくせき しゅとく ばあい にほん しゅっしょうとどけ
子どもが日本以外の国籍も取得する場合は、日本への出生届を
ていしゅつ こくせきりゅうほ とどけ ていしゅつ にほん ほうりつ
提出するときに「国籍留保」の届出を提出します。日本の法律では
にほんこくせき がいこくせき ふた こくせき も にじゅうこくせき みと
日本国籍と外国籍の二つの国籍を持つこと（二重国籍）は認められま
さい たつ いっぽう こくせき せんたく ひつよう
せんので、22歳に達するまでにどちらか一方の国籍を選択する必要
くわ ほか とどけで こくせきかんけい とどけで
があります。詳しくは その他の届出「4 国籍関係の届出」P72 を
らん
ご覧ください。

3-4 認知について

認知とは、法的に結婚していない父母から生まれた子どもと父親との間に、法的な親子関係を成立させることです。戸籍法に基づき、認知をしようとする方は市区町村の役所への届出が必要です。詳しくは市区町の役所へお問い合わせください。

4. 出産費用と主な各種手当など

4-1 健康保険と出産費用

妊娠・出産は病気ではないので、普通の出産には健康保険は使えません。前もってそれぞれの費用を準備しておきましょう。出産時の入院は日本では1週間くらいで、費用は30万円くらい必要です。

4-2 出産育児一時金

国民健康保険や健康保険の加入者には、出産したときに「出産育児一時金42万円」がもらえます(2009年10月現在)。国民健康保険に加入している人はお住まいの市区町の役所の国民健康保険の担当係、健康保険の人は勤務先が加入している社会保険事務所へお問い合わせください。

4-3 出産手当金(出産のため会社を休んだとき)

出産のため会社を休み、雇い主から報酬が支払われないときに出産日(出産日が予定日後であるときは出産予定日)以前42日め(多胎妊娠の場合は98日め)から出産の日の翌日以後56日めまでの間で、会社を休んだ期間について出産手当金が受けられます。なお、出産手当金の額より少ない報酬を雇い主から受けている場合は、出産手当金と受けている報酬の差額が受けられます。

しきゅう がく しゅっさん かいしゃ やす きかん にち
支給される額：出産のため会社を休んだ期間の1日につき
しょうじゅんほうしゅうびがく ぶん そうどう がく
標準報酬日額の3分の2に相当する額

4-4 児童手当

しょうがっこうしゅうりょうまえ さい たつ ひ い ご さいしょ がつ にち
 小学校修了前（12歳に達する日以後、最初の3月31日まで）ま
じどう ふよう ぼごしゃ しきゅう せいど ぜんねん
 での児童を扶養している保護者に支給される制度です。ただし、前年
しょうとく いったいがくいじょう ばあい じどうてあて しきゅう くわ
 の所得が一定額以上の場合には、児童手当は支給されません。詳しく
しくちょう やくしょ かくにん
 は、市区町の役所で確認してください。

支給月額と支払時期：

さいのみまん いちりつ えん
 3歳未満 一律 10,000円
さいいじょう だい し だい し えん
 3歳以上 第1子・第2子 5,000円、
だい しいこう えん
 第3子以降 10,000円

じどうてあて げんそく まいとし がつ がつ がつ
 児童手当は、原則として、毎年2月、6月、10月に、それぞれの
ぜんげつぶん しきゅう
 前月分までが支給されます。

4-5 児童扶養手当

りこん しぼう ちちおや せいけい べつ じどう ははおや
 離婚または死亡などにより、父親と生計を別にしている児童の母親
よういくしゃ しきゅう せいど
 または養育者に支給される制度です。

じどう さい たつ ひ い ご さいしょ がつ にち しきゅう
 児童が18歳に達する日以後、最初の3月31日まで支給されます
じどう じゅうど しょうがいじ ばあい さい しきゅう
 が、児童が重度の障害児である場合は、20歳になるまで支給されます。
ちちおや じゅうど しょうがいしゃ かにい じどうふようてあて しきゅう
 なお、父親が重度の障害者である家庭にも、児童扶養手当が支給され
しょうとく せいげん くわ しちょう やくしょ かくにん
 ます。所得によって制限があります。詳しくは、市町の役所に確認し
 てください。

4-6 乳幼児医療費助成

にゅうようじ つういん にゅういん ばあい しちょう いりょうひじょせい
 乳幼児が通院または入院する場合には、市町からの医療費助成があり
たいしょう ねんれい じこふたんきん うむ かくしちょう
 ます。対象になる年齢または自己負担金の有無については、各市町に

よって異なります。詳しくは、市町の役所に確認してください。

4-7 その他

扶養控除

扶養親族の認定は、その年の12月31日現在で判定します。年末調整後に赤ちゃんが生まれた場合で、所得税を払いすぎた場合には戻ってくる場合があります。税務署で確定申告をするか、または勤務先へ問い合わせてください。

高額医療 / 医療費控除

帝王切開のように手術が行われ、多額の医療費を支払うことになった場合、日本の保険制度に加入していれば高額医療の支給対象となります。また、1年間に支払った医療費の総額から出産育児一時金や高額医療の支給額などを差し引いた額が10万円を超える場合には、領収書などを添付して税務署で医療費控除の申告をしましょう。一部税金が戻ってきます。

5. 医療

子どものすやかな成長のために、乳幼児の健康診査や予防接種があります。市町の役所からのお知らせには必ず目を通すようにしましょう。



5-1 乳幼児健康診査

3～4カ月、8～10カ月、1歳6カ月、3歳などの乳幼児を対象に、発育・発達診察、身長・体重の測定、育児相談などを行います。各市町により実施方法などが異なりますから、保健所や保健センターに確認して行いましょう。

5-2 予防接種

感染症から子どもを守るために、予防接種は、非常に効果の高い手段の一つです。子どもたちの健康を守るために、予防接種の効果と副反応をよく理解し、予防接種を受けましょう。

どの予防接種をいつ受けるかについては、子どもの健康状態をよく知っている医師と相談して決めるのがよいでしょう。

6. 育児

6-1 認可保育所（園）と認可外保育所（園）

認可保育所（園）

保育所（園）は、家族の方が仕事や病気などの理由で、昼間、子どもの世話が困難な保護者に代わって0歳から小学校入学年齢前の乳幼児の保育をしてくれる施設です。公立の保育所（園）と民間の私立保育所（園）があり、民間の私立保育所（園）には市町の認可を受けた保育所（園）と認可外（認可を受けていない）の保育所（園）があります。

公立保育所（園）と認可された民間保育所（園）には希望者が多く、入園させるにはいくつかの条件があるため、申請した人がすべて入園できるわけではありません。保育料は家族の所得によって決まり、基本的には1日8時間（7時から18時まで）の保育をします。なお、延長保育といって、20時頃まで預かってくれるところもあります。

認可外保育所（園）の保育料は、所得にかかわらずその保育所（園）の規定の料金を払わなければなりません。4月からのしんねんどにゆうえん、もうしこみ、しちやう、やくしよ、おこな、もうしこみじきおよ、てつづ新年度入園の申込は、市町の役所にて行います。申込時期及び手続きについては、各市町へ確認してください。

しんせい ひつよう しょうい 申請に必要な書類

- ・ がいこくにじんどうろくしょうめいしょ せたいぜんいんぶん うらおもて
外国人登録証明書（世帯全員分、裏表のコピー）
- ・ げんせんちやうしやう かくていしんこく ひか
源泉徴収・確定申告の控えのコピー
- ・ もうしこ あと めんせつ ほしけんこうてちやう じさん
申込み後の面接には母子健康手帳を持参すること

にんかがいほいくしょ えん 認可外保育所（園）

認可外保育所（園）とは、広さや保育者数が国の基準に達していない施設で、その運営や設備、保育料などは、施設によって違います。入園にあたっての条件は特にありません。仕事を持つ場合は、認可外保育所（園）への入園ができず、待機児童になり困っている場合、一度認可外保育施設へ入って、認可保育園への入園ができるようになったら転園するという人もいます。申込は直接各保育施設で受付けています。利用するときは、一度施設に見学に行き、実際の様子を見てから決めましょう。

ようちえん 6-2 幼稚園

幼稚園とは、小学校、中学校、高等学校、大学等と同じく、がっこうきょういくほうもと がっこう もんぶかがくしやう しゃかんとこうりつ 学校教育法に基づく学校で、文部科学省が所管しています。公立と私立の幼稚園があり、一般的に満3歳から小学校就学前の児童が対象となります。入園料、保育料等の費用および入園の申込については、各幼稚園に直接確認をしてください。

がくどうほいく 6-3 学童保育

ほうかごじどうけんぜんいんくせいじぎやう がくどう じどうふくしほう もと
放課後児童健全育成事業（学童クラブ）とは、児童福祉法に基づき、保護者が労働などにより昼間いない家庭の小学校に就学しているおおむね10歳未満の児童（放課後児童）に対し、授業の終了後に児童館、学校の教室などを利用して適切な遊びや生活の場を与えているものです。

くわ ちいき しちょう やくしょ か き かくにん
詳しいことは地域の市町の役所または、下記へ確認してください。

しずおかけんがくどうほいくれんらくきょうぎかい ほうじん
静岡県学童保育連絡協議会（NPO法人）

しずおかしあおいくたかじょう ちようめ
TEL 054-252-7115（静岡市葵区鷹匠1丁目5-8）

6-4 その他の育児サポート

一時保育

いちじほいく しゅう にちかんだんぞくてき はたら びょうき
一時保育とは、週に1～3日間断続的に働いていたり、病気や
しゅっさん にゆういん かいご いちじてき かにい ほいく むずか ばあい
出産による入院・介護などで一時的に家庭での保育が難しい場合、
こ ほいくしょ えん あず せいど りようりょう しちょう
子どもを保育所（園）が預かってくれる制度です。利用料は市町に
よって異なります。

ファミリー・サポート・センター

こそだ えんじょ う ひと こそだ えんじょ ひと たが
子育ての援助を受けたい人と、子育ての援助をしたい人がお互い
かいいん こそだ たす あ せいど りよう じぜん
に会員となって子育てを助け合う制度です。利用にあたっては事前に
かいいんとうろく てつづき ひつよう
に会員登録をするなどの手続が必要です。ファミリーサポートセン
ターの設立運営は市町が行っています。
ほいくえん そうげい ほごしゃ きゅうよう あず てだす
保育園の送迎や保護者の急用による預かりなど手助けがほしいとき
(1時間600円かかります。)

ファミリーサポートセンターリスト P348

児童館

じどうかん
児童館とは、0～18歳までの子どもたちを対象に、あそびを通し
けんこう すこ そだ もくてき みまも しえん
て健康に健やかに育つことを目的とし、見守りながら支援していく
しせつ こ あそ ほごしゃ む そうだんかい ひら
施設です。子どもたちが遊んだり、保護者向けの相談会などが開かれ
る「小型児童館」と、子どもたちがからだを動かす楽しさを体験でき
る「児童センター」があります。各児童館でさまざまな楽しいイベン
トも開かれていますので、問合せをしてみましょう。

じどうかん
児童館リスト P360

ほかこそだ しえん
その他子育て支援について

さんこう しずあかけんこうせいふくし きよくこそだ しえんしつ
参考 静岡県厚生部福祉こども局子育て支援室

TEL 054-221-3546

<http://www.pref.shizuoka.jp/kousei/ko-130/kosodate/index.htm>

こそだ
6-5 子育てについて

こそだ なや もんだい たいおう
子育てについての悩みやトラブル、こころの問題に対応する
そうだんまどぐち
相談窓口もあります。

かてい こそだ おやこ なや
こども・家庭 110.....子育てや親子の悩みなどについて

しゅくじつ ねんまつねんしいがい げつよう きんよう
祝日・年末年始以外 月曜～金曜 9:00～20:00
どよう にちよう
土曜、日曜 9:00～17:00

かもちく
賀茂地区 TEL 0558-23-4152

とうぶちく
東部地区 TEL 055-924-4152

ちゅうぶちく
中部地区 TEL 054-273-4152

せいぶちく
西部地区 TEL 053-458-4152

Eメール kokatei@pref.shizuoka.lg.jp

こそだ にんしん にゅうようじ
わくわく子育てベビーダイヤル.....妊娠から乳幼児のケアについて
ぎもん しつもん ふあん
の疑問や質問、不安について

じかん
24時間 TEL 054-275-2201

<http://www.pref.shizuoka.jp/kousei/ko-140/kokatei/index.html>

あんしんこそだ おうきゅう にゅうようじ じこぼうし おうきゅうてあて
安心子育て応急ダイヤル.....乳幼児の事故防止と応急手当について

じかん
24時間 TEL 054-275-2203

<http://www.pref.shizuoka.jp/kousei/ko-140/kokatei/index.html>

しずおか きゅうきゅうでんわ そうだんじぎょう いりょうきかん じゆしん
静岡こども救急電話相談事業.....医療機関を受診したほうがよいの
か、様子（ようす）をみても大丈夫（だいじょうぶ）なのか、看護師（かんごし）や小児科医（しょうにかい）が電話（でんわ）でアドバ
イスをします。

まいにち いりょうしつ かいせん
毎日 18:00 ~ 23:00 医療室 TEL プッシュ回線 # 8000

または TEL 054-247-9910

じどうぎゃくたいせんようでんわ じどうぎゃくたい つうほうせんもんでんわ
児童虐待専用電話.....児童虐待についての通報専門電話

じどうそうだんじよ か も
児童相談所 賀茂 TEL 0558-27-4199

とうぶ
東部 TEL 055-922-4199

ちゅうおう
中央 TEL 054-281-4199

しずおかし
静岡市 TEL 054-254-0545

せいぶ
西部 TEL 053-451-4199

はままつし
浜松市 TEL 053-457-2190

しずおかけんこうせいぶふくし きょく かにいしつ こそだ しえんしつ
静岡県厚生部福祉子ども局こども家庭室、子育て支援室

すこ そだ ほけんふくし かん じょうほう てい
こどもが健やかに育つための保健福祉に関するさまざまな情報を提
供（きょう）しています。

TEL 054-221-3309 (こども家庭室)

TEL 054-221-3546 (子育て支援室)

<http://www.pref.shizuoka.jp/kousei/ko-140/kokatei/index.html>