

「Kocoforre」是高知县外国人生活咨询中心的爱称。

寒冷的天气还在持续，您最近身体如何吗？「Kocoforre News」是向以往住在高知县和与外国人有关的人士为首，关心多文化共生的大家介绍Kocoforre的组织和对外国人有用的情报。

话题

有关怀孕・生产

近年来，Kocoforre接到的有关怀孕和分娩的咨询越来越多。由于语言、医疗制度和文化习俗等方面的差异，在日本居住的外国人常常感到困惑。本期，我们将为您提供有关怀孕和生产的消息，帮助外国孕妇及其家人在日本安心分娩。

从怀孕到生产、以及生产后的手续



① 前往妇产科

去看妇产科医生的时机是从末次月经开始算起的5周末到6周初。此时的初次咨询将有助于您对怀孕的可能性做出适当的判断。初诊时，医生会询问您平时的月经状态和健康状况，因此建议您事先掌握好所有必要的信息。此外，由于高知县内的分娩设施越来越少，建议您在发现自己怀孕后立即预约分娩场所。如果您不确定有哪些分娩设施，请前往当地政府的役所咨询。



* 去申请《母婴健康手册》吧！

《母婴健康手册》是一本对于母亲和孩子来说非常重要的手册，其中记录了从怀孕到分娩、婴儿和疫苗接种的健康管理情况。《母子健康手册》在孕妇持有居住证明的市町村政府或保健中心发放，提交医院发行的“妊娠申报单”即可获得。※除日语之外，高知市还发行英语、中文、韩语、葡萄牙语和他加禄语版本的《母子健康手册》。

一旦确认怀孕……

② 产妇健康检查

在日本“孕期健康检查”指的是用于检查怀孕期间母亲和婴儿的健康状况。在孕期，孕妇平均要接受14次检查，进行血压和体重的测量、尿液和血液化验以及超声波检查，以检查胎儿是否健康、发育是否良好，以及是否有流产、早产或发育迟缓的迹象。这是一项重要的检查，可确保母亲和胎儿都能健康、安全地度过孕期，请务必进行。（检查内容因医院而异）。

期间	怀孕初期 (~6个月)	怀孕中期 (7个月~9个月)	怀孕后期 (10个月~)
产检间隔	四周一次	两周一次	一周一次
大致产检次数	共4次	共6次	共4次

有关高知县的产检
请看这里

* 请使用“孕期综合健康检查受诊票”。

在日本，为了减轻怀孕期间的经济负担，使用“孕期综合健康检查受诊票”可以获得最多14次的公费补助。（※产检的费用因为不含在保险之内本来是全额自己负担的）一旦发现自己怀孕，请立即向市町村政府提交“妊娠报告书”，并在领取“母子健康手册”的同时领取“孕期综合健康检查受诊票”。但请注意，根据在医院的检查内容，检查可能不免费。

③ 生产・住院

在日本，产妇分娩后平均要住院五天左右。请提前向医院咨询住院期间需要哪些东西。在住院期间，他们可以检查母亲和婴儿的健康状况，并提供育儿建议，如如何喂奶和换尿布等。

* 提前申请“分娩育儿一次性补贴”

“分娩育儿一次性补贴”是指由健康保险或国民健康保险提供的分娩和住院费用补贴（50万日元*）。（※2024/10现在）对于健康保险，您可以使用“直接支付制度”，即由医院代表您向健康保险申请补助金，如果您在医院办理手续，补助金将直接支付给医院。（如果您希望使用“直接支付制度”，请事先向医院确认因为您需要在怀孕期间办理相关手续。）关于国民健康保险，您可以在役所了解详情。在使用国民健康保险以外的健康保险，手续和所需材料因保险种类而异，详情请向工作单位咨询。在日本，分娩和住院的平均费用约为50万日元。如果超过了“分娩育儿一次性补贴”的50万日元的差额，将由您自己支付。



出生后的手续清单

在您忙于照顾宝宝的同时，宝宝出生后还有许多手续需要办理。下面简单介绍一下宝宝出生后需要办理的手续和申请。

内容	提出期限	咨询·提交处
①提交出生届	含出生日的14天内	所居自治体的役所
②取得国籍	出生后尽快	父母国籍国的驻日大使馆·(总)领事馆
③申请在留资格取得许可	含出生日的30天内	居所的地方出入国在留管理局
④加入健康保险	出生后尽快	· 社会保险：公司的担当窗口 · 国民健康保险：自治体的担当窗口
⑤申请儿童补贴	出生日第二天开始的15天内	所居自治体的役所
⑥申请儿童医疗费助成金	出生后尽快	所居自治体的役所

详细说明外籍夫妇的孩子出生时重要的3个手续！

①提交出生届

婴儿出生后，请在14天内向自治体役所提交出生届。对于外国籍婴儿，请在出生届的“孩子姓名”栏内填写片假名，在其下面填写罗马字母。使用汉字的国家的人也可以用汉字填写姓名（仅限于上可使用的汉字）。*如果在14天后申请，可能无法办理住民登记或在留资格申请。

<所需物> 出生证明和母子手册

②取得国籍

如果父母中一方已取得日本国籍，子女也可取得日本国籍。但是，如果父母双方都是外国国籍，子女则无法取得日本国籍。在这种情况下，子女须根据父母各自国家的法律取得国籍和护照。详细手续请咨询父母国籍国的驻日大使馆或（总）领事馆。

③在留资格许可申请

婴儿也需要在留资格。请在出生后30天内向入国管理局申请在留资格取得许可。*如果在日本逗留超过60天而未提出申请，则属于逾期逗留。如果您打算在日本逗留60天以上，请务必在出生后30天内提出申请。

<所需物> 护照（已签发的情况下）、在留资格取得许可申请书、出生届出书记载事项证明书（*1）或其他可证明出生的文件、与在日活动性质相关的文件（抚养者的在职证明书、收入证明书等）、记载世带全员的住民票复印件（*2）。详情请查看入国管理局网站上的“在留资格取得许可申请”。

*1.2 可在市町村政府领取。https://www.moj.go.jp/isa/applications/procedures/16-10.html



有关在留资格取得许可申请请扫描

来自Kocoforre的通知

出差咨询会

8月22日在四万十市，11月10日在土佐市，12月8日在南国市分别召开了出差咨询会。咨询会的参与者包括外国人、与外国人有关的日本人以及企业人员，高松出入国在留管理局的专家对有关“在留资格”和“外国人雇用”等咨询进行了细致的回应。在普通生活问题咨询方面，Kocoforre的工作人员也提供了帮助，使每一次咨询都非常充实！

面向外国人的免费法律咨询周

9月30日~10月5日，举办了第1届“面向外国人的免费法律咨询周”。外国人和与外国人有关的日本咨询者免费咨询了高知律师协会的律师。律师善意地倾听了咨询者的担忧和问题，并从法律角度解释了如何适当地处理它们。2025年2月25日（星期二）~2025年3月1日（星期六）将举办第2届“面向外国人免费法律咨询周”。

全球招聘会

由高知县主办的“2024全球招聘会在高知”于10月17日（星期四）在otepia举行，Kocoforre也参与其中。活动当天，有12家有意向雇佣外国人的公司和34位想在高知县工作的外国人参加了活动。

Kocoforre支援者募集中

Kocoforre正在募集志愿者来帮助外国人。主要活动是在政府机关等相关机构协助和翻译。即使您不会说外语也可以注册，因此如果您有兴趣，请联系我们。

Kocoforre之后的咨询会等

※详情请浏览Kocoforre的Hp和SNS。

2025年2月25日(周二)~3月1日(周六)

面向外国人的
免费法律咨询周

Kocoforre

(地址：高知市本町4丁目1番37号)

由律师对应。

无论财力都可以免费咨询（法人除外）。

■官网



网站有日语、英语、中文、韩语、印尼语和越南语版本。

■Instagram



用简单易懂的日语和外语介绍在日本生活的实用信息。

发行：公益财团法人 高知县国际交流协会
高知县外国人生活咨询中心

地址：〒780-0870 高知市本町4丁目1番37号丸之内大楼1层

联系方式：TEL: 088-821-6440 FAX: 088-821-6441

E-mail: consultation@kccfr.jp Website: https://kccfr.jp

发行日：2025年1月