

ココフォーレ・ニュース

No.7 2025年(令和7年) 冬号

「ココフォーレ」は、高知県外国人生活相談センターの愛称です。

まだ寒い日が続く今日この頃、皆様いかがお過ごしでしょうか。「ココフォーレ・ニュース」では、高知県に住む外国人や外国人と関わりのある方々をはじめ、多文化共生に関心のある多くの方にココフォーレの取り組みや外国人に役立つ情報を紹介します。

トピックス

妊娠・出産について

ココフォーレでは、近年、妊娠や出産に関する相談が増えています。在留外国人の方々は、日本と母国の言語や医療制度の違い、文化的な習慣に戸惑うことが多いのが実情です。そこで今回は、「妊娠・出産」をテーマに、外国人妊婦やその家族が日本で安心して出産に臨むための情報をお届けします。

妊娠から出産、そして出産後の手続きについて



1 産婦人科に行く

産婦人科に行く適切なタイミングは、最終月経の開始日から数えて5週後半～6週前半です。この時期に初診を受けることで、妊娠の可能性について適切な判断ができるでしょう。初診では普段の月経の状態や健康状態について尋ねられるため、必要な情報をあらかじめ把握しておくことをおすすめします。また、高知県では出産できる分娩施設が減っているため、妊娠がわかったら早めに分娩予約をしてください。分娩のできる施設が分からない場合は、自治体の役所で相談してください。

妊娠が分かったら…



* 母子健康手帳をもらいましょう。

母子健康手帳とは、妊娠から出産、赤ちゃんの健康管理や予防接種などが記録される、お母さんと赤ちゃんの健康管理にとっても大切な手帳です。母子手帳は、妊婦の住民票のある自治体の役所、または保健センターで交付となり、病院から発行される「妊娠届出書」を提出することで受け取ることができます。 ※高知市では、日本語以外の英語・中国語・韓国語・ポルトガル語・タガログ語の母子健康手帳も交付しています。

2 妊婦健康診査

日本では「妊婦健康診査」という、妊娠中にお母さんと赤ちゃんの健康をチェックするための検査があります。妊娠中、平均約14回ほど行われ、妊婦さんは血圧・体重の測定や、尿検査、血液検査を受けたり、超音波検査で赤ちゃんが元気で大きくなっているか、流産・早産や発育の遅れのきざしがなければなりません。これは、お母さんと赤ちゃんが健康で安心な妊娠期間を過ごすために行われる大切な健診なので必ず受けましょう。(※検査内容は病院によって変わることあります)

期間	妊娠初期(～6か月)	妊娠中期(7か月～9か月)	妊娠後期(10か月～)
健診間隔	4週間に1回	2週間に1回	1週間に1回
健診回数目安	合計4回	合計6回	合計4回



高知県の妊婦健康診査についてはこちら

* 妊婦一般健康診査受診票を使いましょう。

日本では妊娠中の経済的な負担を減らすために、妊婦健診の費用は「妊婦一般健康診査受診票」を使う事で、14回まで公費の補助を受けることができます。(※妊婦健康診査の費用は、保険が適用されないため本来は全額自己負担) 妊娠がわかたら、すぐに役所に「妊娠届出書」を出して、母子健康手帳といっしょに「妊婦一般健康診査受診票」を受け取りましょう。ただし、病院での検査内容によっては、無料にならないこともあるので注意しましょう。

3 出産・入院

日本では、出産後に平均約5日間入院します。入院中に必要なものは事前に病院に確認しておきましょう。入院中は、お母さんと赤ちゃんの健康をチェックしたり、授乳方法やおむつの替え方等の育児アドバイスを受けることができます。

* 事前に「出産育児一時金」を申請しましょう。

「出産育児一時金」とは、加入している健康保険や国民健康保険から出産・入院費として支給される手当金(50万円※)のことです。(※2024年10月現在)健康保険の場合は、病院で手続きをすれば、病院が代わりに健康保険に手当金の申請をし、直接病院にお金が支払われる「直接支払制度」を利用できます。(※「直接支払制度」を利用する場合は、妊娠中に手続きが必要なので、事前に病院に確認しましょう。)国民健康保険の場合は、役所で詳細を確認することができます。国民健康保険以外の健康保険の場合は、加入している保険の種類によって手続きの方法や必要書類が違っているので、詳細は、勤務先に確認しましょう。日本では出産・入院に平均で50万円ほどかかります。もし「出産育児一時金」の50万円を超えた場合の差額は、自己負担になります。



しゅつざんご しんせい てつづ
出産後の申請手続きのリスト



あか う
赤ちゃんが生まれてお世話に忙しくなる中、
 しゅつざんご いろいろ てつづ
出産後は色々な手続きが必要になります。

ここではしゅつざんご ひつよう てつづ
出産後に必要な手続きや申請を簡単にまとめたものを紹介
します。

内容	提出期限	問い合わせ・提出先
① 出生届の提出	しゅつざんび ふく かい ない 出産日を含め14日以内	す じちたい やくしょ 住んでいる自治体の役所
② 国籍の取得	しゅつざんご はや 出産後、できるだけ早く	りょうしん こくせきこく ちゅうにちたいしかん そう りょうしんか 両親の国籍国の駐日大使館・(総)領事館
③ 在留資格取得許可の申請	しゅつざんび ふく にちい ない 出産日を含め30日以内	す ちほうしゅつにゅうこくざいりゅうかりんしよ 住んでいる地方出入国在留管理官署
④ 健康保険の加入	しゅつざんご はや 出産後、できるだけ早く	・社会保険：勤務先の担当窓口 ・国民健康保険：自治体の担当窓口
⑤ 児童手当の申請	しゅつざんび よくじつ にちい ない 出産日の翌日から15日以内	す じちたい やくしょ 住んでいる自治体の役所
⑥ 子ども医療費助成の申請	しゅつざんご はや 出産後、できるだけ早く	す じちたい やくしょ 住んでいる自治体の役所

がいこくせきふうふ あか う とき
外国籍夫婦に赤ちゃんが生まれた時の3つの重要な手続きについて詳しく説明!

① しゅつせいどけ ていしゅつ
出生届の提出

あか う せいご かい ない じちたい やくしょ にしゅつせいどけ ていしゅつ
赤ちゃんが生まれたら、生後14日以内に自治体の役所に出生届を提出しましょう。
 がいこくせき あか ぼあい しゅつせいどけ こ しめい らん なまえ きにゅう
外国籍の赤ちゃんの場合、出生届の「子の氏名」の欄にカタカナで記入し、
 その下にローマ字(アルファベット)を記入してください。漢字を使用する国籍の方は漢字(届出に使える文字に限り)で記入することもできます。*14日を過ぎてしまうと日本での住民登録や在留資格の申請ができない可能性があります。

〈持ち物〉出生証明書・母子手帳

② こくせき しゅとく
国籍の取得

りょうしん ひとつ にほんこくせき しゅとく ぼあい こ
両親のうち、一方が日本国籍を取得している場合は、子ども
も日本国籍を取得できます。しかし、両親がともに外国人の
場合は、子どもは日本国籍を取得できません。この場合は、
両親のそれぞれの国の法律に従って国籍とパスポートを
取得する必要があります。詳しい手続きについては、両親の国
籍国の駐日大使館・(総)領事館にお問い合わせください。

③ ざいりゅうしかくしゅとくきまが しんせい
在留資格取得許可の申請

あか ざいりゅうしかく ひつよう しゅつせいどけざいりゅうかりんきょく せいご にちい ない ざいりゅうしかくしゅとくきまがしんせい
赤ちゃんにも在留資格が必要です。出入国在留管理局で生後30日以内に在留資格取得許可申請をしましょう。*申請しないで60日を超えて日本に
いた場合はオーバーステイになります。60日以上日本に滞在するのであれば、生まれてから必ず30日以内に申請しましょう。

〈持ち物〉パスポート(発給を受けている場合)・在留資格取得許可申請書・出生届出書記載事項証明書(*1)などの出生したことを証する文書・日本での活動内容に応じた資料(扶養者の在職証明書・所得証明書など)・世帯全員分の記載がある住民票の写し(*2)。詳細については、出入国在留管理庁ホームページの「在留資格取得許可申請」を確認してください。

*1. 2は市町村役場で取得できます。 <https://www.moj.go.jp/isa/applications/procedures/16-10.html>



ざいりゅうしかくしゅとく
在留資格取得許可申請についてはこちら

ココフォーレからのお知らせ

しゅつちやうそうだんかい
出張相談会

8月22日に四万十市、11月10日に土佐市、そして12月8日に南国市で出張相談会を開催しました。この相談会には、外国人や外国人と関わる日本人、事業所の方々に参加し、「在留資格」や「外国人雇用」などの入管に関する相談に、高松出入国在留管理局の専門家が丁寧に対応しました。また、生活一般に関する相談については、ココフォーレのスタッフが対応し、どの回も充実した相談会となりました。

グローバルキャリアフェア

高知県主催の「2024 グローバルキャリアフェア in こうち」が10月17日(木)に、オーテピアにて開催され、ココフォーレも参加しました。当日は外国人雇用に関心のある企業12社と高知県で仕事をしたい外国人34名が参加しました。

がいこくじん かりようほうりつそうだんしゅうかん
外国人のための無料法律相談週間

9月30日~10月5日、第1回「外国人のための無料法律相談週間」を開催しました。外国人や外国人と関わりのある日本人の相談者が、無料で高知弁護士会の弁護士に相談しました。相談者の抱える悩みや困りごとに弁護士が親身に話を聞き、法律的な観点からの確かな対処の方法などを説明してくれました。2025年2月25日(火)~3月1日(土)には第2回「外国人のための無料法律相談週間」も開催いたします。

ココフォーレサポーター募集中

ココフォーレでは、外国人支援に協力してくれるボランティアを募集しています。活動は、主に、役場などの関係機関での手続きの補助や通訳です。外国語ができなくても登録できますので、ご興味のある方はご連絡ください。

ココフォーレの今後の相談会等

*詳細は、ココフォーレのHP・SNSをご覧ください。

2025年2月25日(火) ~3月1日(土)	外国人のための 無料法律相談週間	ココフォーレ (住所：高知市本町4丁目1番37号)	弁護士が対応します。資力要件に関わらず無料で相談ができます(法人は対象外)。
---------------------------	---------------------	------------------------------	--

■ホームページ



日本語、英語、中国語、韓国語、インドネシア語、ベトナム語のサイトがあります。

■Instagram



日本での生活に役立つ情報を、やさしい日本語や外国語で紹介しています。

発行：公益財団法人 高知県国際交流協会
 高知県外国人生活相談センター

住所：〒780-0870 高知市本町4丁目1番37号丸の内ビル1階
 連絡先：TEL：088-821-6440 FAX：088-821-6441
 E-mail：consultation@kccfr.jp Website：https://kccfr.jp
 発行日：2025年1月