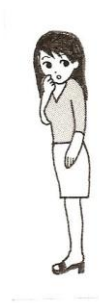
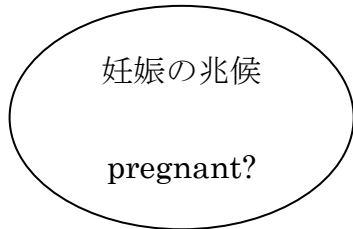


# A. 妊娠から出産まで



- ・ 健診と出産の場所を検討する

decide on where to have checkups and give birth

産科病院 hospitals (① p6, 92)

助産所 birth centers (② p6, 94)

自宅(助産師) at home (midwife)

(③ p8, 94)

- ・ 妊娠の可能性

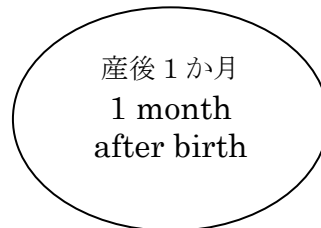
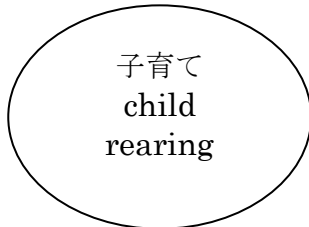
possibility of pregnancy (④ p10)

- ・ 妊娠の判定 diagnosis (⑤ p10)

- ・ 母子手帳の交付申請(⑥ p10)

apply for Maternal and Child

Health Handbook(*Boshi-techo*)



子どもの成長といろいろな制度 (p24)

health check for nursing mother

保健師の訪問 (⑬ p20 )

child's growth and various services

産後の健診 (⑭ p20 )

home visit from a health nurse

妊娠・出産・育児に関する相談 (⑨ p14)

Counselling on pregnancy, childbirth and child rearing

# From Pregnancy to Childbirth



出産・育児用品の準備 (⑩ p14 & Appendix 7)

Preparation of maternity and baby things

## 1. 健診と出産の場所

次の①-④から健診の場所を、①-③から出産の場所を決めましょう。  
費用、家からの距離・出産の形態・受け入れ体制（言語・食事等）などを検討します。

### ① 院 (p.92 のリスト参照)

特徴：医療機関（産科医師＋助産師／看護師）なので帝王切開や緊急事態に対応できる  
母子同室または母子異室 授乳も母親の病室または授乳室で行う  
家族や友人は面会時間（病院・曜日により異なる）以外、面会できない  
病院によっては面会室でのみ面会できる  
授乳・調乳方法や沐浴方法の指導あり

入院：通常分娩では出産後 4-7 日

費用：健診は 5,000 円-10,000 円位（基本的健診に 14 枚の無料クーポンが使えるが、適用されない診断の費用や、14 回以上となった予定日後の健診は自費払いとなる。）

通常分娩は 420,000 円-500,000 円

（通常の分娩には健康保険の出産育児一時金 42 万円が支払われる。その差額およびナプキン等雑費は退院時に自費払いとなる。）

条件により格安の助産制度が使える (p.22 参照)

札幌英語医療通訳グループ (SEMI) は依頼を受けて病院などで通訳をします (英語のみ)。  
もし外国人の患者さんが医療通訳を必要とする場合は同行することができますのでご連絡下さい。  
email: SEMIsapporo@gmail.com

SEMI (Sapporo English Medical Interpreters' Group) provides medical interpreters upon request when patients in international community go to hospitals and clinics, etc.

NPO「エスニコ S-Nico」は医療問題や医療通訳の相談に応じてくれます。通訳費用は 90 分で 3000 円ですが、病院が負担する場合があります。

You can consult with NPO S-Nico on health problems and medical interpreters. The charges for interpretation are 3000 yen for the first 90 min. and 3000 yen for each additional 60 min. email: s25@ngos25.org URL: http://www.ngos25.org  
Tel: 011-211-0105 Fax: 011-211-0903

### エピソード I

#### ★★ 産科病院・助産師Kさんの話 ★★

いろいろな国の方が来られるので英語、中国語などの用語集やイラストの付いた英語の出産教科書を見せながら説明をします。英語が得意な医者も助産婦もいますし、日本語か英語のわかる友人や夫と一緒に出産まで何回も通ってもらうので大丈夫です。とはいえ、浣腸や剃毛に抵抗があったり、赤ちゃんに「母乳以外は絶対に飲ませない」としてブドウ糖溶液を与えられない場合もありました。母親に「赤ちゃんにミルクをあげてください」と言ったら母親用の牛乳を飲ませようとしたので、あわてたこともあります。

## 1. Location of Childbirth

Choose one of the following three childbirth plans. Distance from your home is one of the most important factors.

### ① Hospitals (See p. 92)

Expenses: 5,000-10,000 yen per check-up (Fourteen free coupons are available for basic check-ups. However, you have to pay for special diagnosis or additional check-ups after your due date.)

420,000 -500,000 yen for normal delivery

Child Allowance Grant of Health Insurance (¥420,000 yen) covers most of the expenses. However you have to pay any additional costs and also incidentals (sanitary napkins, etc.), at your own expense when you leave the hospital.

Hospitalization Assistance for Childbirth may be applied upon qualification (p.24)

Procedure: Usually you stay in hospital for 4 –7 days after normal delivery.

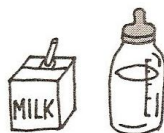
Your baby is placed separately or next to your bed. Your family or other visitors are allowed to see you during visiting hours and in the restricted area.

Services : Hospital staff teach you how to breastfeed and bathe your baby.

### Interlude I

★★ According to Ms. K, a midwife of a hospital ★★

We have many foreigners from a variety of countries, and we explain the procedures by referring them to medical books in English, Chinese, etc., and also showing them illustrated English textbooks about childbirth. We have doctors and midwives who can speak English and in most cases expectant mothers come to the hospital several times with their husband or a friend who can understand Japanese or English. There have been, however, some cultural problems with shaving and enemas. Some mothers haven't allowed us to give them an aqueous glucose solution because they have been told that a baby can only take mother's milk. To our surprise, there has even been a case when a mother tried to give her baby cow's milk for adults when a nurse told her to feed the baby.



## ② 助産所 (p.94 リスト参照)

特徴：経験の豊富な助産師が一貫して介助  
特に母乳による授乳の指導に力点  
(万一の場合には提携医療機関あり)  
母子・家族同室・親子で入所可能、  
台所を利用して料理できる。

入所：通常は7日間程度だが、産褥入所可能

費用：健診は5000円程度(基本健診には無料クーポンが使える。)

分娩は420,000円+雑費

条件により格安の助産制度が使える (p.22 参照)



## ③ 助産婦/自宅出産 (p.94.のリスト参照)

特徴：助産師が自宅に通って来る昔からの自然な方法。

(万一、医療の必要な場合は提携医療機関に搬送)

自宅のまま、家族とともに出産を迎えられる。

産前から産後まで一貫して指導，特に母乳による授乳に力点

費用：検診は5000円程度(基本検診には無料クーポンが使える。)

分娩は370,000円程度+雑費

### エピソード II

#### ★★ 総合病院産婦人科・看護師長談 ★★

言葉がわからない妊婦さんも毎月、医療通訳や御主人の助けを借りながら健診を受けています。食べられない食材などについても、栄養士と詳しく打ち合わせをします。女医の産前健診を予約できますが、分娩時には女医が立ち会えない場合もありますので了解してください。そのためにも、事前に分娩講習を受けてもらっています。妊婦さんに一つお願いがあります、診察時間内に来てください。予約した時間を厳守してほしいです。



## ② Birth Centers (See p.94)

Experienced midwives let you have a natural delivery with your family. The newborn baby will be with your family all the time.

(In case of emergency patients are transferred to connected medical facilities.)

Expenses: 420,000 yen+incidentals for normal delivery

Hospitalization Assistance for Childbirth may be applied upon qualification.(p.22)

Procedure: Stay in the center is for 7 days. However, it is possible to extend your stay for further recuperation if you so desire. You can also cook in the kitchen in the Birth Center. This is useful if you have special dietary needs.

Services : Midwives are trained experts and will answer questions at any time.

Medical facilities with doctors and midwives / nurses (especially when you have complications or have had a caesarean section)

## ③ Midwife / Home Delivery (See p.94)

An experienced midwife will help you have a natural delivery at home among family.

(In case of an emergency, patients are transferred to connected medical facilities.)

Expenses: 370,000 yen+incidentals for normal delivery

Services: You can ask about anything concerning childbirth, especially breastfeeding.



### Interlude II

★★ According to the Head Nurse of Obs/Gyn in Hospital K ★★

Expectant mothers who don't understand any Japanese come here every month with medical interpreters or their husbands. We even have consultations on what foods the mother would like during her stay in hospital.

They can appoint women doctors for their checkups. However, women doctors can not always be with them at their delivery. We give them lectures about their delivery in advance.

We ask expectant mothers to come during office hours and on time for all appointment.

### 注意！ Caution!

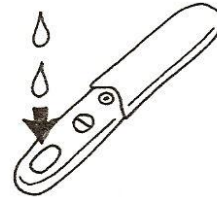
医学的に不要な帝王切開や割礼などの宗教的な医療行為は行いません。

Hospitals do not perform any medically unnecessary procedures such as Caesarian sections or religious circumcisions.

## 2. 妊娠と出産の経過

### ④妊娠の可能性

可能性があると思われるとき、薬局で妊娠検査薬(1,000円くらい)を購入して自分で調べることもできます。



#### 注意！

出産では予想外の治療・処置が必要になる場合もあります。必ず健康保険（国民健康保険など）に加入しましょう。加入していない人は受診を拒否される場合があります。

### ⑤ 妊娠判定

①～③の施設で判定を受けることができます。  
有料（2,000～5,000円）  
妊娠の判定が出たら妊娠届出書をお願いします。

#### 注意！

残念ながら保健センターや区役所では日本語以外の言語は通じないことが多いので、間違いの起こらないように日本語の理解できる人に付き添ってもらいましょう。医療通訳を依頼することもできます。

### ⑥母子健康手帳交付申請

医師に記入してもらった妊娠届出書を保健センターに持って行き、母子健康手帳交付の申請をしなければなりません。

この手帳は子供の誕生・成長の重要な記録になります。

母子健康手帳には英語、中国語、韓国語、タイ語、ロシア語などで書かれたものもあります。ただし日本語版には出産届のハガキ、妊婦健康診査受診票(14回分)、超音波診断券(8回分)、胆道閉塞症検査用紙などが入っているので、日本語版ももらおうとよいでしょう。このとき係員から母親学級参加の方法などの説明を受けます。

#### 注意！

妊婦健康診査で AIDS を含む感染症の検査を受けることが要求され、これを拒否すると、陽性とみなされて高額の処置費を請求されます。

## 2. Pregnancy and Childbirth Procedures

### ④ Pregnant?

If you think you are pregnant, you can make sure using a urine reagent that can be purchased for around ¥1000 at pharmacies.

#### Caution!

It is best to enrol in the Japanese National Health Insurance scheme or some other insurance scheme in case unexpected treatment is necessary. Those not enrolled may be rejected at some hospitals.

### ⑤ Diagnosis

Your pregnancy can be confirmed at ①-③. The fee is ¥2000-¥5000 . Be sure to get a **pregnancy report** with the doctor's or midwife's signature.

#### Caution!

Usually Japanese is the only language spoken at public health centers or ward offices. If you cannot speak Japanese yourself, please come along with someone who can understand Japanese in case you have any problems. You can ask medical interpreters.

### ⑥ Application for a Maternal and Child Health Handbook (*Boshi-Techo*)

You have to go to any public health center with your **pregnancy report** written up by your doctor and apply for this handbook. This handbook will become an important record of your child. You will be given an explanation on maternity classes along with other useful information. There are *Boshi-Techo* in English, Chinese, Korean, Thai and Russian. Make sure to ask for fourteen free coupons for health checks, eight free coupons for ultrasonography and a jaundice test.

#### Caution!

You will be requested to take an AIDS and other infectious diseases test. Should you decline to take one, you will be regarded as positive by medical institutions and charged extremely high fees.



## ⑥ 妊婦健康診査・定期健診

①－③で定期健診を受けます。母子手帳、健康保険証、妊婦健診受診票および超音波診断券を持参します。基本的健診は受診票により無料になります。

検査内容：尿検査、血液検査、超音波検査など時期に応じて

妊娠 23 週まで：4 週ごと

妊娠 35 週まで：2 週ごと

妊娠 36 週以降：1 週ごと

予定日以降　：頻繁に

**注意！** 時間厳守です。予約時間に遅れると健康診査は受けられません。

### 妊婦健康診断の用語集・vocabulary related to health check-ups

妊婦	<i>nimpu</i>	pregnant woman / expectant mother
最終月経	<i>saishu gekkei</i>	last menstrual period
児心音	<i>jishin-on</i>	baby's heartbeat
超音波診断	<i>cho-onpa shindan</i>	ultra-sonography
分娩予定日	<i>bumben yoteibi</i>	expected delivery date / term
悪阻	<i>tsuwari</i>	morning sickness
逆子	<i>sakago</i>	breech (birth)
妊娠中毒症	<i>ninshin chudoku-sho</i>	pre-eclamptic toxemia (PET)

## ⑧ 母親・両親教室

出産・育児について助産師・保健師が教える学級です。なるべく参加しましょう。

保健センターの母親教室 (p90)

日時：1月と8月以外の毎月開かれており、母子手帳交付時に日程を説明されます。

回数：3回のコース(無料、予約不要) 13:30～15:30

内容：妊娠中の食事　子育て情報　育児実習

妊娠中・出産後の健康管理　入浴　口腔衛生など

保健センターの両親教室(予約制)

出産予定日 2～3 か月前の 1 回 18:30～20:30

育児実習　妊婦擬似体験　予約は 011-511-7223

ワーキング・マタニティスクール(予約制)

年数回、土曜または日曜日　予約は 011-511-7223

産科病院の母親学級 (詳しくは病院へ)

内容：上記の他、入院生活の注意、入院に必要な持ち物など。

夫が出産に立会う場合 (詳しくは病院へ)

夫は分娩の知識・注意などの指導を病院や助産所で学ばなければなりません。



## ⑧ Health checks for expectant mothers

Place: Go to ①-③ with your *Boshi-Techo*(⑥) and your health insurance card.

Checkup: Urinalysis, blood test, ultra sonic diagnosis etc., depending on how advanced your pregnancy is.

Frequency: every 4 weeks until the 23rd week  
every 2 weeks until the 35th week  
every week from the 36th week  
frequently after the due date

### Caution!

Be punctual! Your checkups will be cancelled if you miss your appointment time.

### Interlude IV

★★ According to Ms. U from China ★★

I've been having checkups at a hospital. Doctors explain the procedures clearly and nurses and receptionists are very nice to me. I've already gained 13 kg, a little too much maybe? I've learned a lot of terms relating to childbirth and these should be useful in my Japanese studies.

★★ Uさん(中国)の話 ★★

病院で診てもらっています。お医者さんは丁寧に説明してくれますし、看護師さんも受付の方もやさしくて親切です。体重が13kgも増えて「太りすぎ」と言われました。出産に関する日本語をずいぶん覚えて頑張っています。



## ⑧ Maternity Classes

### Mothers' Class at the Public Health Center (p.90)

Useful information will be given to you by midwives. Join these classes if you can.

Location: public health centers (free of charge).

Dates: 3-4 classes a course, every month except January and August. 13:30-15:30

Request information when you apply for the *Boshi-Techo* or ask at a center.

Topics : Advice on everyday life and diet Health-care after delivery  
Nursery role-play Oral care Baby-rearing information etc.,

**Parents' Classes Other classes at the Public Health Center** (for reservation call 011-222-4894)

Topics: Nursery role-play Pregnancy experience etc.,

Dates: One class 2-3months before delivery Saturday or Sunday 18:30-20:30

**Working Maternity School** (for reservation call 011-222-4894)

Several times a year, on Saturdays or Sundays

### Other Classes

Hospitals have similar classes and on subjects other than those above, e.g. advice on your stay in hospital and items to bring with you there, etc. If your husband wants to be with you during delivery, he will be asked to undergo some instruction.

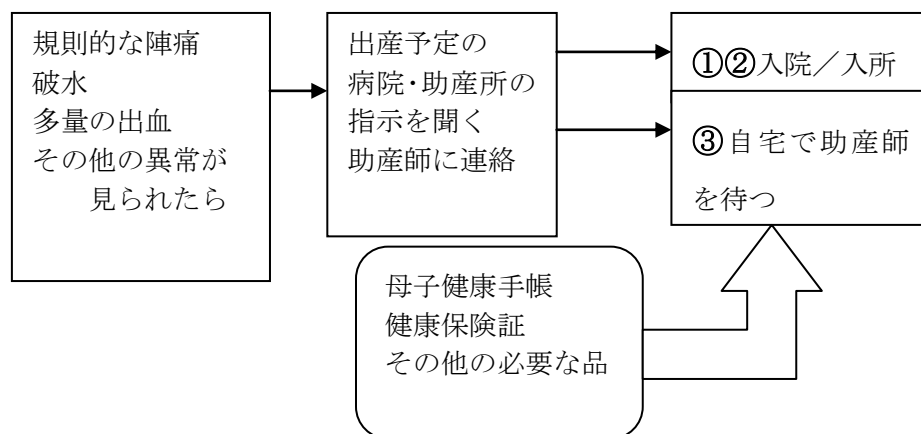
### ⑨妊娠・出産の相談

場所：産科病院、助産師 (p.92-94 参照:電話も可)  
 内容：妊婦の健康、出産の不安、出産費用に関する相談など  
 費用：無料

### ⑩出産・育児用品の準備

出産する施設や助産師により異なりますので詳しく確認して、出産が近くなるまでに用意しておきましょう。入院・入所の場合は鞆に必要な品を入れておくと便利です。また赤ちゃんに必要な品もそろえましょう。(買物についてはp73 および付録7を参照)  
 1か月間程度の食糧配達や、上の子の一時的な保育預かりを利用すると便利です。

### ⑪出産の兆候



#### 出産用語集・vocabulary relating to delivery I

子宮口	<i>sikyu-ko</i>	ostium
陣痛	<i>jintsu</i>	labor pains
破水する	<i>hasui-suru</i>	waters break
胎盤	<i>taiban</i>	placenta
新生児	<i>sinseiji</i>	newborn baby
いきんで!	ふーっ(深呼吸)	はっはっ (短促呼吸)
<i>ikinde!</i>	<i>hu-u(shinkokyu)</i>	<i>ha ha</i>
push!	deep-breathing	short-quick-breathing



### ⑨ Counselling on pregnancy and childbirth

Locations : Hospitals or birth centers (See p92-94 )

Subjects : Health care for expectant mothers and newborn babies, childbirth procedures and expenses, child-rearing etc.

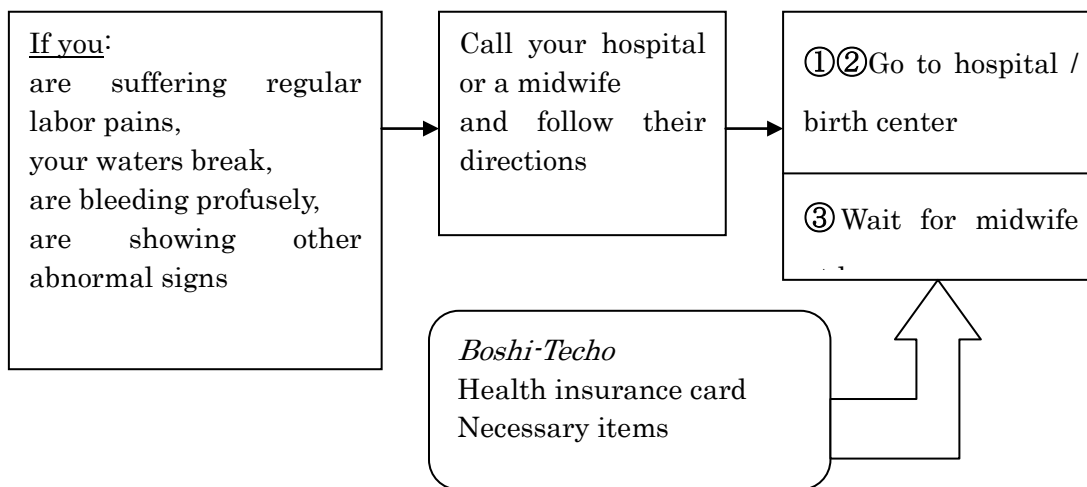
Charge : free

### ⑩ Preparation of maternity and baby things

Because items that are necessary for delivery depend on the hospital or midwife, make certain of the details and prepare by your due date. It may be convenient if you pack these items in advance to take with you. Also prepare baby things, like bottles, diapers, baby clothes, underwear, a cot, blankets, towels, sanitary napkins, etc. (See p. 73 & Appendix 7)

Post-natal mothers can take advantages of food delivery services and temporary child care for older children during the first month after the birth.

### ⑪ Signs of delivery



#### 出産用語集・vocabulary relating to delivery II

正常／異常分娩	<i>seijo/ijo-bumben</i>	normal/abnormal delivery
自然／無痛分娩	<i>shizen/mutsu-bumben</i>	natural/painless labour
帝王切開	<i>teio sekkai</i>	caesarean section
会陰切開	<i>e-in sekkai</i>	incision of perineum
羊水感染	<i>yosui kansen</i>	amniotic infection
陣痛誘発	<i>jintsu yuhatsu</i>	induction

### 3. 子どもが生まれたときに必要な手続 ⑫

日本では、次のような手続が必要です。自分の国への届出も、大使館・領事館等を通じて忘れずに行いましょう。

手続	届出期間	届出先	持っていくもの
出生届	生まれた日から 14日以内	区役所(p20)の 戸籍住民課	出生証明書 母子健康手帳 届出人の印鑑またはサイン 国民健康保険証(あれば)
外国人登録	生まれた日から 60日以内	区役所(p20)の 戸籍住民課	出生の事実を証明するもの (出生届受理証明書、母子健康手帳 etc.) 親の外国人登録証(できれば世帯主)
在留資格取得	生まれた日から 30日以内  (遅れる人が多いので気をつけてください。)	入国管理局 中央区大通 12  Tel: 011-261-7502	両親のパスポートおよび 外国人登録証 子のパスポートおよび 子の外国人登録証(いずれもあれば) 母子健康手帳 出生届受理証明書 学生であれば在学証明書、 源泉徴収表、また、貯金通帳などの生活費の証明が求められる。両親の一方だけで届出の場合、欠席者の外国人登録証の裏表のコピーが求められる。
子の健康保険加入 ① 国民健康保険  ② その他の保険	① 生まれた日から 14日以内  ② 届出先に問い合わせる	① 役所(p20)の 保険年金課  ② 職場 各健康保険組合	① 母子健康手帳・健康保険証・外国人登録証 納付通知書  ② 出先に問い合わせる

### 3. Needed Registration When a Baby is Born ⑫

When a baby is born, the following registration is needed in Japan. Please also report the birth to your home country.

registration	when due	where	what you should bring
<b>Registration of Birth</b>	must be done before baby is 14 days old	<b><i>Kosekijumin-ka</i></b> at your ward office (p20)	Certificate of Birth <i>Boshi-Techo Inkan</i> (signature is also OK.) National Health Insurance Card (if you have)
<b>Alien Registration for Baby</b>	must be done before baby is 60 days old	<b><i>Kosekijumin-ka</i></b> at your ward office (p20)	Certificate of Birth Registration or <i>Boshi-Techo</i> , Parents' Alien Registration Card
<b>Obtaining Residence Status</b>	must be done before baby is 30 days old (Take care not to miss the deadline.)	<b>Immigration Office</b> Address: Chuo-ku Odori 12 Tel :011- 261-7502	Parents' passport & Alien Registration Card, Baby's passport & Alien Registration Card (if available) <i>Boshi-Techo</i> Certificate of Birth Registration Student identification, Withholding slip to verify standard of living
<b>Enrolling Baby in the Health Insurance Program</b> ① National Health Insurance ② Other Health Insurance	① must be done before baby is 14 days old  ② ask your employer	① <b><i>Hokennenkin-ka</i></b> at your ward office (p.20)  ② your employer or insurance provider	① <i>Boshi-Techo</i> Health Insurance Card Alien Registration Card Bill ( <i>nofu-tsuchisho</i> )  ② as required by insurance provider
<b>出産育児一時金請求</b> ① 国民保険に加入している ② その他の保険に加入している	① 出産費が42万円以下のとき  ② 届出先に問い合わせる	① 区役所の保険年金課  ② 職場各健康保険組合	① 健康保険証・母子手帳 医療機関の書類 印鑑・銀行通帳  ②届出先に問い合わせる

乳幼児医療費 受給者証*	すみやかに (出生届と同時に)	区役所(p.20)の 保健福祉課	親子の外国人登録証 子の記載された健康保険証 所得証明 (必要な人のみ)
児童手当**	すみやかに (出生届と同時に)	区役所(p.20)の 保健福祉課	認定請求書 申請者の外国人登録証 預金通帳 (申請者名義) 健康保険証
出産報告	すみやかに	保健センター(p.90)	母子健康手帳に添付されているハガキを郵送すると、 保健師等の家庭訪問が受けられる。  ***

\*乳幼児医療費受給者証・・・0-6才児は、入院・通院いずれも医療費が助成され、支払いは最大でも医療費の10%になります。助成金額は収入によって異なります。

区役所保健福祉課 (p.20) に問い合わせてください。

\*\*児童手当・・・日本に住む中学生以下の子どもを自らの収入により育てている方に、年に3回に分けて、前月分までの4カ月分の手当てがまとめて支給されます。その月額は、中学生：すべて10000円、3歳以上の第1、第2子：10000円、0、1、2歳と第3子以上：15000円です。所得制限があります。

(帰国の際は、必ず保健福祉課の福祉助成係に届出てください。)

\*\*\* 外国語版の母子健康手帳には、ハガキがついていません。出産したことを電話または、直接保健センターを訪れて届け出ましょう。



医療保険の内容は種類や契約により異なるので、本冊子の記述と一致しない場合もあります。保険会社、雇用者、居住地の市役所等に問い合わせ、自分の保険契約内容を確認することをお勧めします。

<b>Obtaining Child Allowance Grant</b> ① if you have National Health Insurance Card ② if you have other Health Insurance Card	① When the medical expense is less than ¥420,000 ② ask your company	① Hoken-nenkin-ka in ward office ② your employer or insurance provider	① Health Insurance Card <i>Boshi-techo</i> , Seal Documents from Hospital Bank note, etc., ② as required by insurance provider
<b>Obtaining Infant &amp; Child Medicare card *</b>	as soon as possible (at the same time as Registration of Birth)	<i>Hoken-fukushi-ka</i> at your ward office (p.20)	Parents' & Child's Alien Registration Card, your Health Insurance Card With child's name Proof of Income (only person who needs it)
<b>Application for Child Allowance **</b>	as soon as possible (at the same time as Registration of Birth)	<i>Hoken-fukushi-ka</i> at your ward office (p.20)	Application form Applicant's Alien Registration Card Applicant's Bankbook Health Insurance Card
<b>Reporting Birth Information</b>	as soon as possible	<b>Public Health Center</b> (p.90)	If you send the postcard -which is attached to the <i>Boshi-Techo</i> , you will receive a home visit from a health nurse. .***

**\* Infant & Child Medicare card** 0-6 years old : hospitalization and outpatient expenses are subsidized depending on your income. Your payment will be less than 10% of the actual medical expenses. Inquire of *Hoken-fukushi-ka* of your ward office.

**\*\* Child Allowance** You are entitled to allowance for any child who live in Japan and has not yet finished junior high school. The amount of the allowance for each junior high student and 1<sup>st</sup>/ 2<sup>nd</sup> child is ¥10,000 (¥15,000 for under 3 years of age) per month. The allowance is paid in lump sums three times a year. There is a restriction on your income.

**Please make sure to report to *Fukushi-josei-kakari* of *Hoken-fukushi-ka* (p.20) before you return to your home country.**

**\*\*\*** The postcard is not attached to the foreign language version of *Boshi-Techo*. However, it is given when you apply for *Boshi-Techo*. Call or visit the Public Health Centre to report your baby's birth and give them the information they need.



### ⑬新生児訪問

出産届のハガキを投函（あるいは区役所、保健センターへ提出）すると、家に保健師または助産師が訪問して成長の様子を観察し、育児の指導をしてくれます。心配なことがあれば何でも気軽に相談しましょう。

### ⑭1ヶ月健診

産婦：出産したところ（病院または助産師が指示してくれます。）

新生児：出産した病院または助産師の指示に従いましょう。

母子手帳⑥についている胆道閉塞症検査用紙も利用しましょう。

## 4. 出産費用

### ⑮出産費用の準備

定期健診：合計12~14回の健診を受けることとなりますが、毎回の健診費用（1回3000円~10,000円）は母子健康手帳交付時にもらえる14枚の妊婦健康診査受診票と8枚の超音波診断券を使えば**基本的健診は無料**になります。

出産：国民健康保険では直接支払制度利用を申請すれば出産育児一時金として42万円（出産費用40,400円と産科医療補償保険料16,000円）が病院、助産所あるいは助産師に直接支払われます。退院・退所時に差額だけ支払います。費用が42万円以下だった場合、区役所の保険年金課に申請するとその差額は保険加入者に給付されます。その他の保険でも補助金が支給されます。

#### 区役所 Ward Offices

区	ward	住所	Address	Tel.(Operator)
中央区	Chuo	中央区南3西11	Chuo-ku S3 W11	011-231-2400
北区	Kita	北区北24西6	Kita-ku N24 W6	011-757-2400
東区	Higashi	東区北11東7	Higashi-ku N11 E7	011-741-2400
白石区	Shiroishi	白石区本郷通3北	Shiroishi-ku Hongo-dori 3-Kita	011-861-2400
厚別区	Atsubetsu	厚別区厚別中央1-5	Atsubetsu-ku Atsubetsu-chuo 1-5	011-895-2400
豊平区	Toyohira	豊平区平岸6-10	Toyohira-ku Hiragishi 6-10	011-822-2400
清田区	Kiyota	清田区平岡1-1	Kiyota-ku Hiraoka 1-1	011-889-2400
南区	Minami	南区真駒内幸町2	Minami-ku Makomanai-saiwaicho 2	011-582-2400
西区	Nishi	西区琴似2-7	Nishi-ku Kotoni 2-7	011-641-2400
手稲区	Teine	手稲区前田1-11	Teine-ku Maeda 1-11	011-681-2400

### ⑬ Home visit from a health nurse

After you send off the postcard in the handbook or report the birth to a public health centre or a ward office, you will receive a home visit from a health nurse/midwife.

A health nurse will see you and your baby and teach you how to take care of him/her. You can consult her on anything.

### ⑭ Health check for one-month old babies and their mothers

Mothers : your hospital / birth center (for mother)

Babies : Your hospital or your midwife will give you directions. Refer to the jaundice test coupon in the handbook (*Boshi-Techo*)(⑥).

## 4 . Delivery Expenses

### ⑮ Preparation of payment

Health check: You will have health checks 12-14 times **for free of charge basically** by using the 14 free coupons and the 8 free ultrasonography coupons issued when you apply for *Boshi-Techo* at a public health center.



Delivery: The expenses may cost ¥420,000 - ¥500,000. National Health Insurance will pay ¥420,000 (including ¥16,000 for a delivery insurance) as Child Allowance Grant directly to the hospital/birth center/midwife, if you applied. You have to pay only the difference when you leave. In case the expense costs lower than ¥420,000, the difference money will be refunded when you applied at Hoken-nenkin-ka of your ward office. Other insurance schemes have similar systems.

Insurance coverage will vary widely depending on each individual's status, employer, and possession of overseas' insurance. Should you plan to or become pregnant, you should carefully investigate your own personal insurance coverage with your employer, your insurance company and the local municipal office in your place of residence. The authors and publishers of this booklet assume no legal liability for any inaccuracies or insufficiencies in the information provided.

#### 産後の用語集・post-natal vocabulary

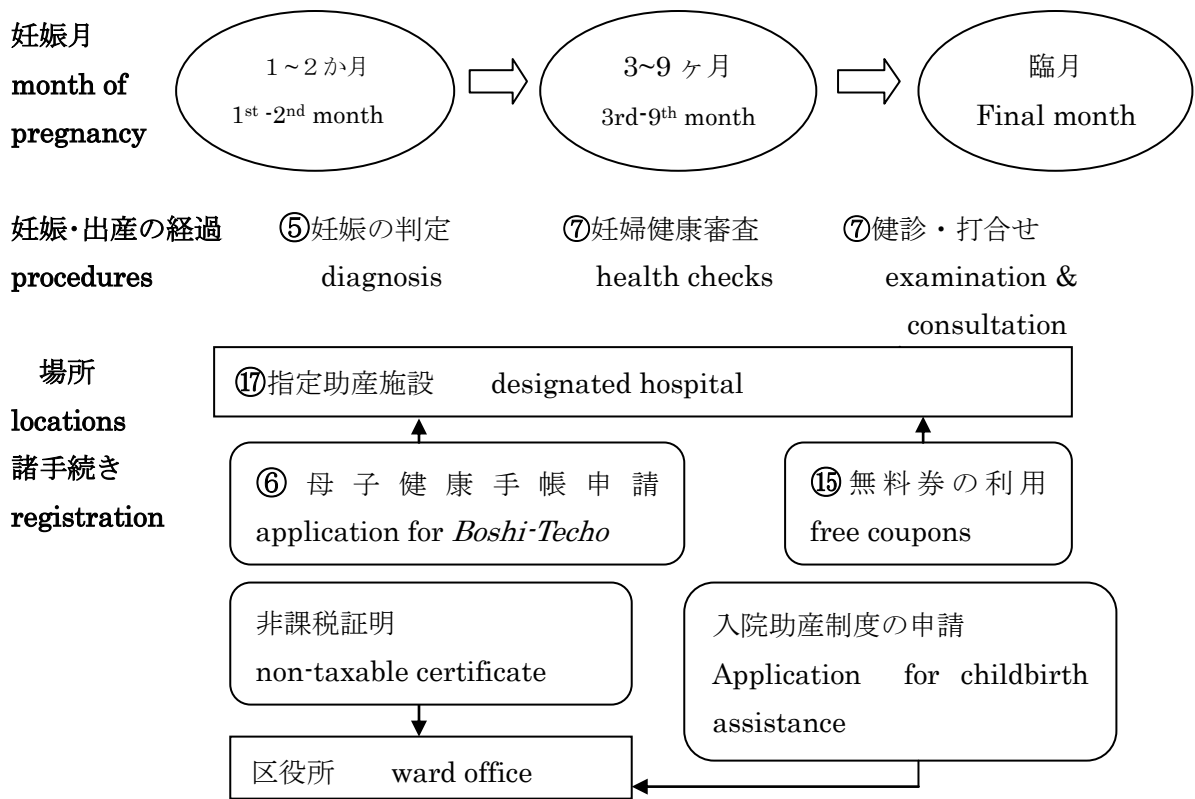
新生児黄疸	<i>shinseiji odan</i>	physiological jaundice
乳房マッサージ	<i>oppai massaji</i>	breast massage
搾乳器	<i>saku-nyuki</i>	breast pump
調乳	<i>cho-nyu</i>	milk preparation

## 5. 入院助産制度を利用した出産

### ⑱入院助産制度

市民税非課税世帯でなおかつ経済的理由により入院費用を準備できない方に対して入院助産を受けさせることを目的とする「助産制度」があります。退院時の自己負担も一部ありますが、国民健康保険に加入していれば、出産育児一時金（42万円）から保険料および手数料を差し引いた312,000円が後で支給されます。

入所要件、必要書類等がありますので、この制度を利用したい人は保健センターの健康・子ども課(p.90)に相談してください。ただし入院できる病院は下の5施設に限られています。日本語の理解できる人と一緒に行くと便利です。なお出産する場所について保健師さんとよく相談しましょう。



#### 入院助産制度を利用できる病院

勤医協病院助産施設	白石区菊水 4-1-9-22	011-811-2246
田畑病院助産施設	中央区南5西2	011-531-7770
朋佑会札幌産科婦人科	北区屯田6条2丁目11-1	011-774-0303
福住産科婦人科クリニック	豊平区福住3条1丁目2-24	011-836-1188
あいの里助産院	北区あいの里4-4-6-12	011-778-1703

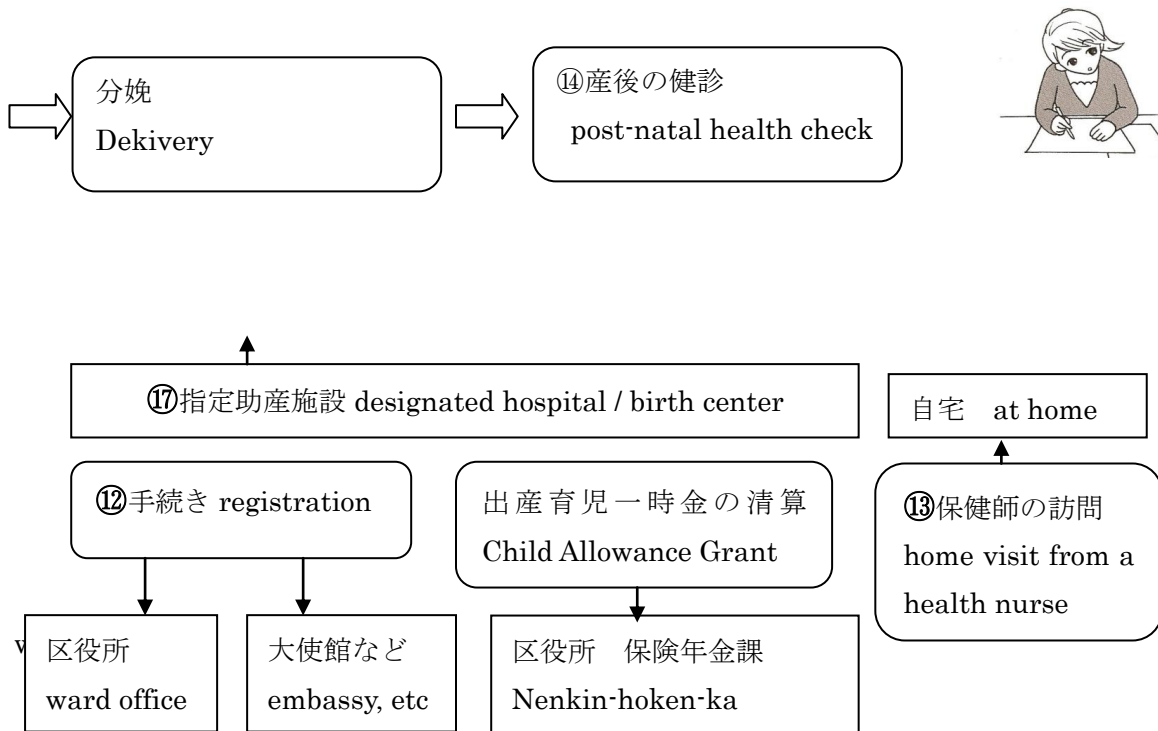
## 5. Childbirth with Hospitalization Assistance

### ⑱ Hospitalisation assistance for childbirth

**Qualification** : Those with non-taxable income can apply for hospitalization assistance for childbirth. Upon approval of your application you have to pay some money for napkins, etc. when you leave the hospital. Japanese National Health Insurance will still pay you the child allowance grant (¥420,000 – insurance – charge = ¥312,000 ) after the birth.

**Restrictions** : Childbirth locations are limited to the one listed below.

**Registration** : Go to the Kenko-*kodomo-ka* in your public health center (p.90). Consult the health nurses there on which is best for you.



Hospitals where Hospitalization Assistance for Childbirth is available		
Kin'ikyo Hospital	Shiroishi-ku Kikusui 4-1-9-22	011-811-2246
Tabata Obs. Hospital	Chuo-ku S5 W2	011-531-7770
Hoyukai-Sapporo Obs.	Kita-ku Tonden 6-2-11-1	011-774-0303
Fukuzumi Obs.Clinic	Toyohira-ku Fukuzumi 3-1-2-24	011-836-1188
Ainosato Birth Center	Kita-ku Ainosato 4-4-6-12	011-778-1703