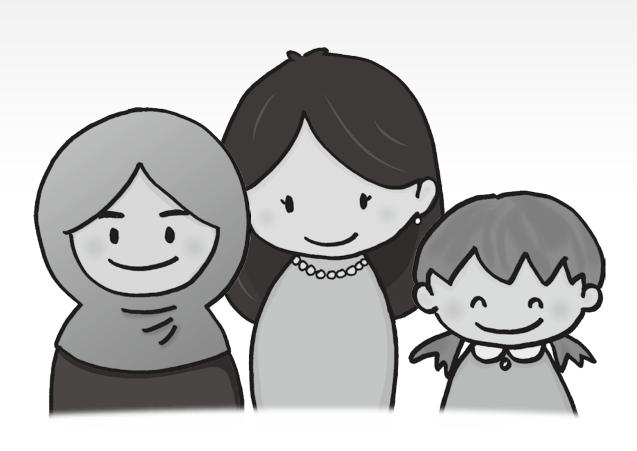
# 外国人女性と リプロダクティブ・ライツ

妊娠

出産

子育て



NGO 神戸外国人救援ネット

### にほん く がいこくしゅっしん かた 日本に暮らす外国出身の方へ

この冊子は、主に女性に向けた、妊娠・出産をはじめとした女性の健康に関する じょうほう 情報をのせています。からだのしくみや制度のことなど、これまで相談しにくかっ たことをなるべくわかりやすく説明しています。

日本で出産や子育てをする外国人が増えています。ことばもあまりわからず、知り ます なか くろう おお と思います。この冊子がみなさんの助けに なればうれしいです。

もし読むだけではわからないことがあれば、相談してください。みなさんの力になります。

## しぇんしゃ そうだんきかん かた 支援者・相談機関の方へ

リプロダクティブ・ライツは妊娠や出産などにとどまらず、性や生殖に関する  $t_{\lambda,y}$  ぜんぱん 性や生殖に関する  $t_{\lambda,y}$  権利全般をさします。これらは国籍や在留資格などを問わずひとしく保障されな
ければなりません。しかし、情報不足や制度上の不備などの理由により、適切な
支援が届いていない事例が見受けられます。

しえんしゃがわ せいかく じょうほう また、支援者側も、正確な情報をもっていなかったり、公的支援・専門的支援と れんけい えんかつ かだい おも の連携が円滑にできていないなど、まだまだ課題もあると思います。

は制度に関しては、編集時点で最新のものを用いていますが、変更等もありますので、都度確認をお願いいたします。巻末には参考にしたウェブサイト等を掲載していますので、こちらも合わせてご利用ください。

ないよう つか がって かん いけん きぼう よ さいわ 内容や使い勝手などに関するご意見・ご希望などお寄せくだされば幸いです。

2022年3月

がいこくじんきゅうえん NGO神戸外国人救援ネット

## もくじ

にほん く がいこくしゅっしん かた 日本に暮らす外国出身の方へ しえんしゃ そうだんきかん かた 支援者・相談機関の方へ

#### じょせい けんこう **女性の健康**

じょせい いっしょう へんか
女性の一生におこる変化
たいじき しょうにき ししゅんき せいせいじゅくき こうねんき ろうねんき 胎児期/小児期/思春期/性成熟期/更年期/老年期
こうねんきしょうがい おも しょうじょう 〈コラム〉更年期障害の主な 症 状
<sub>じょせい</sub> ぱいすう へんか 女性は「7の倍数」でからだに変化がおこる
<sup>きゖん</sup> 〈コラム〉ダイエットのしすぎは危険!
ばいぼうりょく ドメスティック・バイオレンス(DV)、性暴力 ·······9
************************************
〈コラム〉 DVの例
せいり 生理のことを知ろう! ·························10
せいり せいり とき しょうじょう げっけいぜんしょうこうぐん 生理がおこるわけ / 生理の時にみられる症 状 / 月経前症候群(PMS)
生理用品いろいろ
〈コラム〉だいじなホルモン「エストロゲン」と「プロゲステロン」
ぱっけいぜんしょうこうぐん しょうじょう 〈コラム〉月経前症候群の症 状
にんしん
妊娠
<b>妊娠</b> にんしん なが
妊娠  にんしん なが  妊娠のしくみと流れ
妊娠のしくみと流れ       12         排卵 / 妊娠のはじまり / 妊娠初期 / 妊娠中期 / 妊娠後期
妊娠のしくみと流れ       12
妊娠のしくみと流れ       12         排卵 / 妊娠のはじまり / 妊娠初期 / 妊娠中期 / 妊娠後期         妊娠したかも?と思ったら       14         妊娠の初期症状 / はじめに聞かれること / 産婦人科で診察のときにすること         妊娠の初期症状 / はじめに聞かれること / 産婦人科で診察のときにすること
妊娠のしくみと流れ       12         排卵 / 妊娠のはじまり / 妊娠初期 / 妊娠中期 / 妊娠後期         妊娠したかも?と思ったら       14         妊娠の初期症状 / はじめに聞かれること / 産婦人科で診察のときにすること         母子健康手帳       15         ほしけんこうてちょう       15         ほしけんこうてちょう       15
妊娠のしくみと流れ       12         はいらん にんしん まだ けいらん にんしん まき けいらん にんしん まき 非卵 / 妊娠のはじまり / 妊娠初期 / 妊娠中期 / 妊娠後期       14         妊娠したかも?と思ったら まき 妊娠の初期症状 / はじめに聞かれること / 産婦人科で診察のときにすること
<ul> <li>妊娠のしくみと流れ 12</li> <li>はいらん にんしん 排卵 / 妊娠のはじまり / 妊娠初期 / 妊娠中期 / 妊娠後期</li> <li>たんしん まも</li></ul>
<ul> <li>妊娠のしくみと流れ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・</li></ul>
<ul> <li>妊娠のしくみと流れ</li></ul>

にほん しゅっさん 日本で出産する ······18
にゅういん にゅういん 入院するまで / 入院のタイミング / 入院したらまずすること / 入院から出産まで
た ぁ しゅっさん ていおうせっかい にゅういんちゅう かた う 立ち会い出産 / 帝王切開 / 入院中のすごし方 / 生まれてすぐの赤ちゃん
さんご へんか さんご さんごしゅうかんけんしん 産後のからだの変化 / 産後うつと産後2週間健診
<sub>しゅっさん きぼう</sub> 出産を希望しないとき ·······22
じんこうにんしんちゅうぜつじょうけん じんこうにんしんちゅうぜつ ほうほう 人工妊娠中絶の条件/人工妊娠中絶の方法
にほん ひにん ほうほう 日本でできる避妊の方法·······23
にほん ひにん ほうほう 日本ではできない避妊の方法
<sub>こそだ</sub> 子育て
J A C
にほん しゅっさん ひつょう てつづ 日本で出産したときに必要な手続き ·······24
<sup>かなら おこな</sup> 必ず行うこと
ぉゃ 親のどちらかが日本人の場合
まや、ふたり がいこくじん ばぁいちゅうちょうきざいりゅうしゃ 親が2人とも外国人の場合(中長期在留者)
こ なまえ つか も じ せいちしゅぎ けっとうしゅぎ くコラム〉子どもの名前に使える文字 〈コラム〉生地主義と血統主義
にゅうようじけんこうしんさ 乳幼児健康診査 ·······26
にゅうようじけんこうしんさ じょう ないよう こうべし れい 乳幼児健康診査の時期と内容(神戸市の例)
<sup>よぼうせっしゅ</sup> 予防接種(ワクチン) ·······27
ょぼうせっしゅ たいしょう びょうき さい よぼうせっしゅ れい 予防接種の対象になる病気 / 2歳までの予防接種のスケジュール例
レょうがっこうにゅうがく ょぼうせっしゅ レょうがっこう にゅうがく 小学校入学までの予防接種/小学校に入学してからの予防接種/同時接種について
<sup>ちいき こそだ しぇん</sup> 地域の子育て支援 ······30
さんご じき こそだ しえん ぱしょ こそだ かてい たい けいざいてきしえん 産後すぐの時期 / 子育てを支援する場所 / 子育て家庭に対する経済的支援
こそだ こま 子育てで困ったら·······33
<sup>こうりゅう そうだん</sup> ばしょ こ そだ 交流や相談ができる場所 / 子どもを育てられないとき
じどうそうだんしょぎゃくたいたいおう 〈コラム〉児童相談所虐待対応ダイヤル「189」について
manden to the property of th
にほん ぼしほけん ふくしせいど
日本の母子保健・福祉制度まとめ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
妊娠〜産後までを通じた制度 / 経済的に困っている人のための制度 はたら ひと せいど
働いている人のための制度 ふりぇき とりあつか かんが れい
〈コラム〉不利益な取扱いと考えられる例 ょうごしゅう
用語集36
ゃくだ さんこうしりょういちらん お役立ちページ、参考資料一覧42