Key Words

出産

## 日本で出産する

日本で**出産**をする場合、ことばの問題以外にも、入院期間や入院中のすごし方など、出身国や地域とはさまざまなちがいがあります。一例を紹介しますので、参考にしてください。

妊娠期間の後半に入ったら、妊婦健康診査を受けているところで説明があります。このときに出産に関する希望などを言うこともできます。

パンフレットなどをもらいますので、読み方がわからないときなどは相談しましょう。

### 《入院するまで》

出産が近くなると、次のような症状がみられます。家族などに連絡をして、いつでも入院ができるように荷物をまとめておきましょう。

- 不規則におなかが張ってくる。
- 胎動（赤ちゃんの動き）が少なくなる。
- トイレが近くなる。尿もれすることもある。
- おりものがふえる。うすく血がまじったような色になる。

### 《入院のタイミング》

次のどれかの症状があれば入院です。おちついて、出産予定の病院に連絡してください。時間帯は夜中や休みの日になるかもしれません。日本語で電話をするのが難しい人は、もしすぐに通訳を頼めなくても大丈夫なように、必要なことばだけでも練習しておきましょう。

陣痛

- **陣痛**

  規則的なおなかの張りがあります。10分間に1回、または1時間に6回がめやすです。痛みの強さは人によってかなりちがいます。また、2人目の出産の場合、早めに入院するように言われるかもしれません。

破水
卵膜
羊水

- **破水**

  赤ちゃんを包んでいる**卵膜**が破れて、中の**羊水**が出てくることです。量は多いことも少ないこともあります。破水したら赤ちゃんが感染する危険がありますので、陣痛がなくても入院します。

- **その他**

  急に出血したり、痛みが強くなったときは何か問題が起こっているかもしれないので、病院に連絡してください。

### 《入院したらまずすること》

- **計測、検査**

  血圧、体温などの測定、尿検査をします。破水の場合は確認のための検査をします。

子宮口

- **診察**

  **子宮口**（赤ちゃんが出てくるところ）がどれくらい開いているか、また赤ちゃんの頭がどこまで下がっているかなどを確認します。

### 胎児心拍モニタリング

胎児心拍（赤ちゃんの心臓の動き）と陣痛の強さをはかる機械をおなかにつけて、母子の状態を確認します。

＊母子健康手帳を病院にあずけます。

## 《入院から出産まで》

出産はその経過によって、3つの時期に分かれます。かかる時間は人によって大きな差があります。

### ▶ 第1期

陣痛の開始から子宮口が全開するまで。1人目で10～12時間、2人目以降で4～6時間くらいかかります。

病室や、**陣痛室**という出産が近い人のための部屋に入ります。破水をしていなければ比較的自由に動くことができます。食事もできます。

できるだけリラックスして過ごすことが大事です。腰のマッサージや足湯などをしてもらえることもあります。進むにしたがって、だんだん痛みが強く、間隔が短くなっていきます。

### ▶ 第2期

子宮口が全開してから赤ちゃんが体外に完全に出るまで。1人目で1～1.5時間、2人目以降で30分～1時間くらいかかります。

出産のために**分娩室**に移動します。清潔なシーツを敷くなど、赤ちゃんが安全に出て来られるよう準備をします。

赤ちゃんが膣を通って出てきます。このとき、どうしてもからだに力が入ってしまいます。医師や助産師が呼吸のしかたを教えてくれますので、いっしょにがんばりましょう。

＊赤ちゃんのからだが完全に外に出たときが「出生時刻」になります。

### ▶ 第3期

赤ちゃんが出てから、胎盤が体外に完全に出るまで。15分くらい。この間、赤ちゃんと胎盤をつないでいる**さい帯**を切ったり、赤ちゃんのからだを拭いて体重などをはかります。

胎盤が出る時に、陣痛のような痛みがおこることもあります。

出血などがしばらく続くので、出産後2時間くらいは分娩室ですごします。

## 《立ち会い出産》

出産に家族が立ち会う（つきそう）ことができることがあります。何人立ち会いができるか、子どもも入っていいかなど、病院ごとにきまりがあります。妊婦健診のときに希望を聞かれることが多いので、相談しておきましょう。かぜをひいているなど、感染のおそれのある人は申し込んでいても入れません。

出産の写真や動画を撮りたい人は、いいかどうか確認してください。

胎児心拍モニタリング

陣痛室

分娩室

さい帯

# 出　産

Key Words

帝王切開

## 《帝王切開》

**帝王切開**とは、手術で赤ちゃんを体外に出す方法です。日本では、帝王切開をするためには、医師が必要性をみとめることが必要です。希望だけで帝王切開をすることはできません。また、お母さんと赤ちゃんの安全のために、予定して帝王切開をすることもあります。

### （帝王切開になる例の一部）

- さかご（頭でなくおしりや足が子宮口の近くにある）
- お母さんの骨盤と比べて、赤ちゃんの頭が大きい（通り抜けることができない）
- 前回も帝王切開だった
- 重症の高血圧
- 子宮口が十分開かない

## 《入院中のすごし方》

日本では、出産してから5～6日の間入院することが多いです。帝王切開の場合は、数日長くなることもあります。この間に赤ちゃんのお世話のしかたを教えてもらったり、母乳を出すお手伝いをしてもらいます。日本語での説明がわからない人は、通訳に来てもらう日時を相談しておきましょう。

### （入院中のスケジュールの例）

**▶ 出産当日**

1日ゆっくりすごします。体調がよければ、**授乳**（赤ちゃんに母乳をあげる）をすることもあります。

授乳

**▶ 1日目**

シャワーを使うことができます。血液検査（貧血）をします。

赤ちゃんに**ビタミンK**のシロップを飲ませます。（1回目）脳内の出血を予防するためです。

ビタミンK

**▶ 2日目～4日目**

授乳になれていきます。おっぱいが張って痛くなることがあるので、必要であればマッサージなどをしてもらいます。赤ちゃんのおふろの入れ方を習います。

赤ちゃんの聴力検査（耳が聞こえるか）をします。

**▶ 5日目**

診察をして、問題がなければ退院の許可が出ます。退院後の生活について説明を聞きます。

赤ちゃんにビタミンKのシロップを飲ませます。（2回目）

赤ちゃんの先天性代謝異常の検査をします。

**▶ 6日目**

退院します。（5日目のこともあります）

退院のときに、出生届をもらいます。早めに届けに行きたいときは、病院で頼んでください。お金はかかりません。

入院のときにあずけた母子健康手帳は退院のときに返してもらいます。

## 《生まれてすぐの赤ちゃん》

生まれてすぐの赤ちゃんのことを**新生児**といいます。

新生児

- 体重は3000gくらい、身長は50cmくらいです。数日の間少し体重が減りますが、1週間～10日くらいでもとに戻り、その後は増えていきます。
- 生まれてすぐ、おっぱいやほ乳びんの乳首を吸うことができます。
- 手足はいつも曲がっていて、手のひらにあたったものを握ります。
- 数日の間に、肌の色が黄色くなることがあります。**生理的黄疸**といって、病気ではありませんが、黄色が強い場合は光を当てる治療をすることがあります。（必ず説明があります）

生理的黄疸

## 《産後のからだの変化》

産後6週間ごろまでの期間を**産じょく期**といいます。妊娠前の状態に子宮を戻したり、母乳を出して赤ちゃんを育てられるようにするなど、お母さんとしてのからだの変化がある時期です。

産じょく期

- 出血は、産後1～2日続きます。だんだん色がうすくなり、量も減ります。
- 子宮がもとの大きさに戻る力で、おなかが痛くなることがあります。授乳のときに特に強くなります。これは、オキシトシンというホルモンのはたらきによります。
- 産後数日の間に、気持ちがふさいだり、気力がなくなってしまうことがあります。出産が順調でもおこります。**マタニティブルー**といいます。無理をせずに、赤ちゃんをあずかってもらってゆっくり休みましょう。

マタニティブルー

## 《産後うつと産後 2 週間健診》

産後、うつになって生活がうまくいかない人が多くいることがわかってきました。重症になると自殺や、子どもの虐待などを引き起こすこともあります。早期発見のために、産後2週間ごろに健診を行い、産後うつの判定のための「エジンバラ産後うつ質問票（EPDS）」に回答をします。質問は全部で10個です。

**質問に使うことばは決まっていて、日本語がわからない場合は、母語での質問票を使って回答しなければなりません。その場で通訳をしてもらって書くと、結果が正確に出なくなります。**

Key Words

人工妊娠中絶

母体保護法

# 出産を希望しないとき

妊娠したけれど、出産を希望しないときは、そのことを医師に早めに伝えましょう。
出産を希望しないときは、「**人工妊娠中絶**」をします。
人工妊娠中絶ができるのは、妊娠12週未満です。それ以降は、人工死産といって、薬で陣痛をおこして胎児を外に出します。これができるのは妊娠22週未満です。
これより後は、中絶はできなくなります。子どもを産んでも育てられないなどの事情がある人は、養子（子どもがほしい人に、代わりに親になって育ててもらうこと）などの方法があります。医師や専門の相談窓口に相談しましょう。

## 《人工妊娠中絶の条件》

日本では、**母体保護法**によって条件が決まっています。本文をわかりやすく書くと、以下の条件になります。

- 人工妊娠中絶ができるのは、母体保護法で指定された医師です。
- 本人と、配偶者（パートナー）の同意がいります。
- 以下の条件にあてはまることが必要です。

1）妊娠の継続や出産が、母体の健康に対して身体的または経済的に負担が大きいこと

2）暴行や脅迫など、同意ができない状況であったこと

## 《人工妊娠中絶の方法》

妊娠12週まで…吸引またはそうは法

妊娠22週まで…人工死産

日本では、入院して1日泊まることが多いです。また、保険はききません。

＊子どもがほしいのに、職場などから中絶をせまられるのは違法です。困ったら、相談窓口に相談してください。

＊人工妊娠中絶薬は、現在日本では認められていないので、使うことができません。インターネットで買ったり、友だちから送ってもらうことも禁止されています。

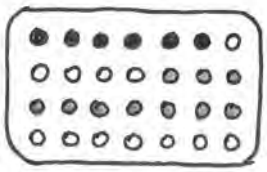
# 日本でできる避妊の方法

日本は、他の国に比べて選べる避妊の方法に限りがあり、保険もききません。
また、**避妊**について積極的に話をすることはあまりないので、一般的な相談窓口ではわからないことがあるかもしれません。
望まない妊娠は、からだに負担がかかるだけでなく、人工妊娠中絶をする場合は高いお金がかかります。パートナーの協力がなくてもできる方法もあるので、自分に合った方法をさがしましょう。

避妊

### ◎経口避妊薬（OC、ピル）

卵胞ホルモンと黄体ホルモンが含まれた錠剤。毎日1つずつ飲みます。排卵を止め、子宮内膜を育ちにくくします。高い避妊効果があります。避妊のほか、生理痛が軽くなったり、肌荒れがよくなるといった効果もあります。病院で医師に出してもらう必要があります。



### ◎子宮内避妊システム（IUS）

子宮の中にプラスチックの小さな器具を入れます。器具からは黄体ホルモンが少しずつ出て、子宮内膜を育ちにくくします。高い避妊効果があります。病院で医師に入れてもらうことが必要です。妊娠したいときは、医師に取り出してもらいます。

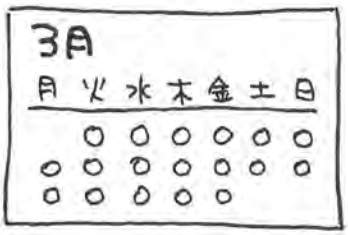
経口避妊薬
子宮内避妊システム

### ◎コンドーム（男性用）

男性のペニスにかぶせて、精子が入ってこないようにします。避妊の効果はあまり高くありません。コンビニなどで買うことができます。また、性感染症の予防にもなります。

### ◎リズム法

生理の周期や毎日はかる基礎体温から、妊娠しやすい日を予想する方法です。体調や環境の影響を受けるので、避妊の効果はあまり期待できません。




### 《日本ではできない避妊の方法》

- インプラント（腕に入れる細い棒状の器具）
- 避妊注射
- 避妊パッチ（肌に貼るシール）

これらが原因で健康に問題があっても、日本の病院では対応できないことがあります。使わないようにしてください。

Key Words

# 日本で出産したときに必要な手続き

日本人・外国人ともに行う手続きと、外国人だけが必要な手続きがあります。手続きが遅れると在留にかかわる問題も発生します。
日本語での手続きが自分でできないなど、不安があるときは、出産前に早めに相談してください。

## 《必ず行うこと》

出生届

### ● 出生届

国籍に関係なく、全員届出が必要です。
生まれた日から14日以内に、住所地の市区町村の役所で手続きします。土日や夜間でもできます。
出生地が住所地とちがう場合、出生地でもかまいません。

**届出をする人** …… 父または母（ほかの人に行ってもらう場合も、届出人の欄に父か母の名前が必要です）

出生証明書

**持っていくもの** …… 母子健康手帳、**出生証明書**（出産した病院などで書いてもらえます）、世帯主の国民健康保険証（加入している人）

子どもの名前に使える文字（日本国籍でない場合）
・カタカナ（届にはアルファベットを一緒に書く）
・漢字を使う国（中国など）は漢字でもよい（簡体字、繁体字は使えません）

健康保険

### ● 健康保険の加入

国民健康保険の場合は、生まれた日から14日以内に、住所のある市区町村の役所で手続きします。職場の保険（社会保険など）の場合は、それぞれの職場で確認をしてください。

児童手当

### ● 児童手当の認定請求（もらえるよう申込みすること）

住所のある市区町村の役所で手続きします。

### ● 医療費助成

健康保険証が届いたら、住所のある市区町村の役所で手続きします。

## 《親のどちらかが日本人の場合》

もう1人の親の国籍によってちがいます。日本は重国籍（2つ以上の国籍をもつこと）を認めていませんので、子どもの国籍は日本、またはもう1人の親の国籍のどちらかを選びます。

しかし、生まれてすぐの子どもが自分で決めることはできないので、20歳になるまでにどちらかを選びます。（2022年4月から）

### 「生地主義」と「血統主義」

生地主義
血統主義

「生地主義」とは、親の国籍に関係なく、生まれた国の国籍をもつとする考え方。

アメリカ合衆国、カナダ、ブラジル、アルゼンチン、パキスタン、

バングラデシュなど

「血統主義」とは、生まれた国に関係なく、親から国籍を引きつぐ考え方。

◎父親の国籍をつぐ国

インドネシア、スリランカ、イラク、イランなど

◎父、母どちらかの国籍をつぐ国

日本、韓国、中国、タイ、フィリピン、インド、フランスなど

## 《親が 2 人とも外国人の場合》（中長期在留者）

日本は血統主義なので、親が2人とも外国人の場合は、子どもは日本で生まれても日本国籍にはなりません。

在留資格

### ● 在留資格の取得

日本で生活する場合、生まれてから30日以内に在留資格の取得許可申請をする必要があります。

在留資格を取得しないと、住民登録が消されてしまい、保険や児童手当などが利用できなくなります。

パスポートができていなくても申請できます。

### ● 国籍国への出生届

在外公館（大使館・領事館）に届けてください。

### ● パスポートの申請

在外公館（大使館・領事館）に届けてください。

Key Words

乳幼児健康診査

# 乳幼児健康診査

**乳幼児健康診査**では、子どもの健康状態や成長をみて、病気などの早期発見をします。また、子育てについて心配なことがあれば、相談することもできます。
乳幼児健康診査の時期が近くなると、住んでいる市区町村の役所から手紙が来ます。気をつけておきましょう。中には問診票（子どもの生活や健康について書く）が入っています。（日本語です）
受診ができていない家庭は、連絡があったり、自宅に職員が様子を見に来ることがあります。

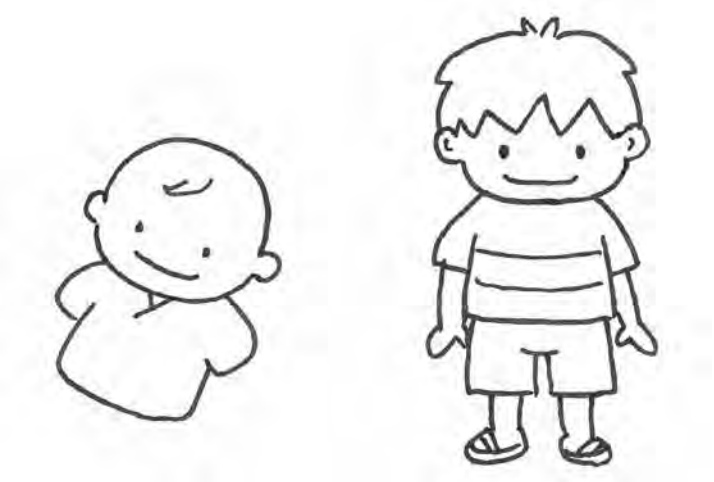
## 《乳幼児健康診査の時期と内容》（神戸市の例）

### 4か月児健康診査
栄養指導、歯科指導、身体計測、小児科診察、個別相談（子育て、栄養、歯の健康）

### 9か月児健康診査
小児科診察　＊指定の医療機関で行います

### 1歳6か月児健康診査
保健師による聞きとり、身体計測、歯科診察、小児科診察、個別相談（子育て、栄養、歯の健康、発達）、歯のフッ素塗布（希望する人、有料）

### 3歳児健康診査
尿検査、保健師による聞きとり、目の検査（視力など）、身体計測、歯科診察、小児科診察、耳鼻科診察、個別相談（子育て、栄養、歯の健康、発達）、歯のフッ素塗布（希望する人、有料）



# 予防接種（ワクチン）

予防接種

生まれてすぐの赤ちゃんは、胎盤を通して免疫（病気とたたかう力）をお母さんからもらっています。しかし、日がたつと失われていきます。自分で免疫をつけるために、予防接種（ワクチン）が役立ちます。生後2か月ごろから接種をはじめましょう。
ワクチンには法律で決まっている定期接種（期間内であればお金がいらない）と任意接種（お金がいる）があります。定期接種は「予防接種券」を使ってうけます。
母子健康手帳をもらうときに、いっしょにもらえます。
ワクチンをうけに行くときは、母子健康手帳を持っていきましょう。接種日やワクチンの番号などを記録してもらいます。もしも副反応など、後で問題があったときに必要になります。大人になってから確認することもありますので、大事にとっておきましょう。

## 《予防接種の対象になる病気》

### ロタウイルス

ロタウイルス

口から入り、胃腸炎をおこします。はげしい下痢や嘔吐の症状があり、重症化すると脱水になります。感染力がとても強いのが特徴です。

### Hib（ヒブ）

Hib（ヒブ）

インフルエンザ菌b型による感染症です。（インフルエンザウイルスとは別のものです）重症化すると、髄膜炎など生命にかかわる病気の原因になります。

### 小児肺炎球菌

小児肺炎球菌

感染を起こした場所によっていろいろな症状がみられます。脳に感染すると、髄膜炎になるおそれがあります。

### B型肝炎

B型肝炎

B型肝炎ウイルスによる感染で、肝臓の細胞がこわれてはたらきが悪くなります。感染状態が続いて慢性化すると、肝硬変や肝臓がんなどをおこすことがあります。

### 四種混合（ジフテリア、百日せき、破傷風、ポリオ）

四種混合

**ジフテリア：**のどに感染して毒素を出し、心臓の筋肉や神経をいためて、死亡することもあります。昔はたくさんの人が亡くなっていましたが、ワクチンの効果で、1999年を最後に、日本では患者さんは発生していません。

ジフテリア

**百日せき：**はげしい咳が続く病気です。息ができなくなって死亡することがあります。

百日せき

**破傷風：**けがなどが原因で感染します。全身の筋肉がかたまってしまい、あごが動かなくなってものを飲み込むことができなくなることもあります。

破傷風

**ポリオ：**昔は「小児まひ」といわれていた病気です。手足の麻痺などをおこすことがあります。

ポリオ

## Key Words

BCG
結核

麻疹

風疹

先天性風疹症候群

水痘（水ぼうそう）

帯状疱疹

おたふくかぜ

インフルエンザ

日本脳炎

ヒトパピローマウイルス
子宮頸がん

### BCG（結核）

結核菌による感染で、肺に炎症をおこし、咳や微熱などの症状があります。世界の三大感染症のひとつで、日本でも毎年2000人くらいの人が亡くなっています。

### 風疹・麻疹混合

**麻疹（はしか）：**はじめは発熱や咳などの症状があり、いったん熱が下がったあと、また39℃くらいの熱が出て、全身に赤い発疹（ブツブツ）ができます。肺炎や脳炎をおこすことがあります。

**風疹（三日はしか）：**発熱や全身の発疹、首のまわりのリンパ節が腫れるといった症 状 があります。

妊娠中に感染すると、胎児に感染して「**先天性風疹症候群**」という重い病気をおこすことがあります。

### 水痘（水ぼうそう）

水痘帯状疱疹ウイルスによる感染症。発熱と、時期によっていろいろな形の発疹がでることが特徴です。いったん水痘にかかると、大人になっても体力がおちたときなどに、**帯状疱疹**という、からだの片側に帯のような形に小さな水ぶくれができることがあります。

### おたふくかぜ

発熱と、耳の下にある唾液腺の腫れと痛みが主な症状です。髄膜炎や脳炎、難聴（耳が聞こえにくくなる）などをおこすことがあります。

「おたふく」とは、日本に古くからある「お面」のひとつで、顔が丸くほほが大きいのが特徴です。

### インフルエンザ

インフルエンザウイルスによる呼吸器の感染症です。感染すると発熱や関節の痛み、全身のだるさなどがあらわれます。毎年12月～2月ごろに流行します。

### 日本脳炎

急な発熱、頭痛などで発症し、急に意識がなくなってけいれんなどをおこします。亡くなる危険性が高く、あとあとまで症状が残ることもあります。「日本脳炎」という名前ですが、中国やインド、東南アジアなどでも感染することがあります。

### ヒトパピローマウイルス（子宮頸がん）

セックスで感染するウイルスで、経験のある女性であれば50%以上が感染するといわれています。子宮頸がんのほか、尖圭コンジローマ（陰部にできるできもの）などの原因になります。近年、若い女性で子宮頸がんにかかる人が増えています。

## 《2歳までの予防接種のスケジュール例》

| | ワクチン | | 2か月 | 3か月 | 4か月 | 5-6か月 | 7-8か月 | 12か月 | 18-23か月 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 定期接種 | ロタウイルス | 1価 | ① | ② | | | | | |
| | | 5価 | ① | ② | ③ | | | | |
| | Hib(ヒブ) | | ① | ② | ③ | | | ④ | |
| | 小児肺炎球菌 | | ① | ② | ③ | | | ④ | |
| | B型肝炎 | | ① | ② | | | ③ | | |
| | 四種混合 | | | ① | ② | ③ | | | ④ |
| | BCG | | | ① | | | | | |
| | 麻疹・風疹混合 | | | | | | | ① | |
| | 水痘(水ぼうそう) | | | | | | | ① | ② |
| 任意接種 | おたふくかぜ | | | | | | | ① | |
| | インフルエンザ | | | | | | | ① | |

## 《小学校入学までの予防接種》

| | |
|---|---|
| 日本脳炎 | 3歳で2回(6日以上あける)、4歳で1回(計3回) |
| 麻疹・風疹混合 | 小学校に入学するまでに2回目 |
| おたふくかぜ | 小学校に入学するまでに2回目 |

## 《小学校に入学してからの予防接種》

| | |
|---|---|
| 日本脳炎 | 9歳～12歳で4回目 |
| 二種混合 | 11歳～12歳で1回 |
| ヒトパピローマウイルス(子宮頸がん) | 小学6年～高校1年で1回 |

## 《同時接種について》

2020年10月より、一部をのぞいてちがう種類のワクチンの同時接種ができるようになりました。
(同じワクチンを何回か接種するときは、間をあける必要があります。)

Key Words

# 地域の子育て支援

日本は、妊娠中から子育て期にかけて、いろいろな支援の制度が整っています。そのほとんどを外国人も利用できます。
最近では、いろいろな言語で子育てに関する情報が出されることも増えました。しかし、地域の外国人にはそれらの情報が届いていないことも多く、まだうまく利用ができていない人が多いのが現状です。
日本でずっと子どもを育てたい人はもちろん、いずれ自分の国に帰る予定の人も、これらの制度は子どものすこやかな育ちのために役に立ちます。

## 《産後すぐの時期》

産後ケア事業

### 産後ケア事業

出産後、ゆっくり休める場所で、助産師などの専門家に赤ちゃんのお世話や母乳での育て方などを教えてもらいます。宿泊（泊まる）、通所（通う）が選べます。また、家に来てもらうこともできます。場所や費用など、くわしいことは住んでいる市区町村の役所に問い合わせてください。

新生児訪問

### 新生児訪問

産後約1か月までに、住んでいる市区町村の保健師や助産師が家に行き、赤ちゃんの体重などを計ったり、相談を聞いてくれたりします。
母子健康手帳についている「出生連絡はがき」を送ってください。

乳児家庭全戸訪問

### 乳児家庭全戸訪問

生後4か月までの赤ちゃんがいるすべての家庭に専門家などが行って、情報提供や相談などを行います。子育てについての不安などを把握し、いろんなサービスにつなげてくれます。
もちろん、訪問がある前でも相談に行くことができます。子育てについてわからないこと、不安なことがあれば早めに連絡をしてください。

## 《子育てを支援する場所》

### ● 保育所（保育園）

保育所（保育園）

・仕事などのために、子どもの保育ができない家庭にかわって保育をする施設です。朝から夕方（必要によって夜）まであずけることができます。

・保育所を利用するためには、保育を必要とする理由が必要です。
（例）仕事、妊娠・出産、病気や障害、介護、災害、学校（親の）、虐待やDVのおそれ　など

・「空き」があるか、保育料はいくらかかるかなど、役所の担当窓口で相談ができます。

＊職場などで保育所をもっているところがあります。この場合、役所の手続きなしにあずけることができます。

### ● 幼稚園

幼稚園

学校に通う前の年齢（3歳～5歳）の子どもに、教育を行う施設です。教育時間は朝から昼過ぎまでの半日くらいです。

### ● 認定こども園

認定こども園

・幼稚園と保育所の機能や特長をあわせ持ち、地域の子育て支援も行う施設です。0歳～2歳の間は保育所として利用し、3歳になったら幼稚園プラス保育所として利用するということができます。

・施設によって、幼稚園の特色が強いところ、保育所の特色がつよいところなどがあります。

### ● 地域型保育

地域型保育

・保育所（原則20人以上）より少人数の子どもをあずかります。0歳～2歳の子どもが対象です。

・小規模の施設や保育者の自宅など、通常の保育所に比べて家庭的な雰囲気のところが多いです。

・また、保育が必要な家庭を訪問する「居宅訪問型保育」という制度もあります。

### ● ファミリー・サポート・センター

ファミリー・サポート・センター

仕事や急な用事などで子どもの世話ができない時に、地域の人が一時的にあずかってくれます。利用のためには登録が必要です。登録は無料ですが、利用のときにはお金がかかります。

**その他、住んでいる地域によって、いろいろな支援があります。**

Key Words

児童手当

認定請求

児童扶養手当

医療費助成

## 《子育て家庭に対する経済的支援》

### 児童手当

・中学校卒業までの子どもを育てている家庭がもらえるお金です。（子どもは日本で育てていること）

・1か月、1人あたりの金額は以下のとおりです。

・3歳になるまで…15,000円
3歳～小学校まで…10,000円（3人目以降は15,000円）
中学校卒業まで…10,000円

・児童手当をもらうためには、「**認定請求**」といって申し込みが必要です。また、所得（給料などの金額）に制限があります。

### 児童扶養手当

・ひとり親（母子家庭、父子家庭）の場合、子どもが18歳になるまでの間にもらえるお金です。（子どもは日本で育てていること）

・1か月の金額は以下のとおりです。ただし、所得によって金額が変わることがあります。

・1世帯　43,160円　（2人目加算…10,190円、3人目以降加算…1人につき6,110円）

※ 正確には、「18歳になってから最初の3月31日までの間」です。

※ 児童扶養手当をもらうためには、「認定請求」といって申し込みが必要です。

### 子どもの医療費助成

・健康保険証を使って受診したときの医療費に対する助成です。対象年齢や自己負担の金額など、くわしい内容は住んでいるところによってちがいます。申し込みが必要です。

# 子育てで困ったら

家庭の事情などで子育てに困ったときには、相談できる場所があります。また、自分で子どもを育てられないときのための施設もあります。どんな人でも利用できます。

## 《交流や相談ができる場所》

### 地域子育て支援拠点

地域子育て支援拠点

地域の身近なところで、気軽に親子の交流や子育て相談ができる場所です。子育ての孤立化が進み、不安を感じる人をささえるためにできました。役所のほか、地域の保育所などにもあります。

### 児童相談所

児童相談所

子どもを育てられなくなった、子育てのしかたがわからない、子どもの行動に問題があるなどの困りごとに対応する、専門的な相談機関です。相談だけでなく、虐待をうけている子どもを一時的に保護したり、医師や心理士などによる診断なども行 っています。

### 児童相談所虐待対応ダイヤル「189」について

・虐待かもと思った時などに、すぐに児童相談所につながる全国共通の電話番号です。

・自分が子どもを虐待しているか不安な人がかけることもできます。通話料はかかりません。

## 《子どもを育てられないとき》

子どもを育てられないときには、専門の施設があります。子どもを育てるだけでなく、親に対するいろいろな支援も行っています。

### 乳児院

乳児院

0歳～2歳までの子どもが暮らす施設です。親に対するサポートのほか、里親（家族にかわって子どもを育てる人）との連携も行っています。

### 児童養護施設

児童養護施設

保護者のいない子どもや、虐待されている子どもなどが暮らす施設です。学校もここから通います。

18歳まで入所することができ、その間に自立のための援助なども行います。

### 里親制度

里親制度

自分の家庭で暮らすことができない子どもを育てる制度です。自分から希望し、研修をうけて認められた人が里親になれます。養子（制度上の子どもの親になること）とは別です。（養子縁組をする里親もあります）

Key Words

# 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》

- **母子健康手帳**（→15ページ）
- **妊婦健康診査**（→16ページ）
- **産後ケア事業**（→30ページ）
- **新生児訪問・乳児家庭全戸訪問**（→30ページ）

養育支援訪問

- **養育支援訪問**

出産や子育てに不安をもっている家庭に、専門家などが行って、家事支援や子育てに関する助言を行います。

- **若年妊婦への支援**

思いがけない妊娠などで悩みをもった妊婦などに対して、相談や居場所などの支援をします。相談はSNSなどでもできることがあります。

＊生まれてから次の世代を育てる流れに対して、切れ目なく支援ができるために できた「**成育基本法**」（2019年施行）にもとづいて、いろいろな新しい制度ができています。

成育基本法

## 《経済的に困っている人のための制度》

入院助産制度

- **入院助産制度**

経済的に困っている人が、安全に施設で出産できるように費用の全部または一部を負担してもらえる制度です。出産前に市区町村役所での申し込みが必要です。また、出産できる施設（助産施設）は決まっています。

## 《働いている人のための制度》

産前・産後休業

- **産前・産後休業（労働基準法）**

産前6週間（ふたごなどの場合は14週間）…女性が請求した場合
産後8週間の間は、仕事を休ませなければいけません。

＊産後6週間を過ぎたら、本人が請求して、医師が問題ないと認めれば仕事を再開できます。

- **妊婦の軽易業務転換（労働基準法）**

妊娠中の女性が請求した場合には、負担の軽い業務につかせなければいけません。

### 危険有害業務の就業制限（労働基準法）

妊産婦等を妊娠・出産・哺育等に有害な業務につかせることはできません。

### 妊産婦の時間外労働、休日労働、深夜業の制限（労働基準法）

妊産婦が請求した場合には、時間外労働・休日労働、又は深夜業をさせることはできません。

### 育児時間（労働基準法）

生後満1年までの子どもを育てる女性は、1日2回、それぞれ少なくとも30分の育児時間を請求することができます。

### 保健指導または健康診査を受けるための時間の確保（男女雇用機会均等法）

事業主は、女性労働者が妊産婦のための保健指導または健康診査を受診するために必要な時間を確保することができるようにしなければなりません。

### 妊娠・出産等を理由とする不利益取扱いの禁止（男女雇用機会均等法）

不利益な取扱いの禁止

事業主は、女性労働者の妊娠や出産を理由に、解雇などの不利益な取扱いをしてはなりません。

#### 不利益な取扱いと考えられる例

・解雇すること
・期間を定めた雇用の場合、契約の更新をしないこと（雇止め）
・退職や、正社員をパートタイムにするなど、労働契約内容の変更を強要すること
・降格させること
・減給や、ボーナスなどの査定を低くすること
・派遣労働者の場合、派遣先が仕事をさせないこと

外国人でも、労働契約を結んでいる以上、これらの制度利用は日本人と同様に保障されます。

＊技能実習、特定技能など、日本に滞在する期間が限られている人も同じです。

問題があったと思われる場合は、労働局または労働基準監督署にある、「**総合労働相談コーナー**」に相談ができます。外国語の相談もできます。（言語や曜日などは、各地の総合労働相談コーナーで確認してください。

総合労働相談コーナー