



妊娠したかもしれません。どうしたらいいでしょうか？

## A

### 妊娠判定

まず本当に妊娠しているかどうかを調べましょう。産婦人科に行ってください。または、薬局で売っている「妊娠判定試薬」(尿中のホルモンを判定)を使って自分で調べることもできます。


### 妊娠がわかったとき

相手とよく相談して、産むかどうかを決めましょう。経済的理由などで産みたくない場合、日本の法律(母子保護法)では、妊娠22週未満なら中絶をすることができます。できるだけ早く産婦人科に相談しましょう。

### 母子健康手帳

妊娠したら、まず近くの保健所で「母子健康手帳」をもらいましょう。お母さんと赤ちゃんの健康の状態を詳しく記録するもので、どんな在留資格の外国人でももらえます。保健所では、妊娠中や出産後のお母さんと赤ちゃんの健康を守るための公的なサービス(妊婦健診、予防接種、乳幼児健診の案内など)を無料で受けることができます。病院や保健所に行くときには必ず持っていきましょう。


※ 母子健康手帳と共に予防接種や健康診査の無料受診券が配布されます。また、予防接種の記録にもなります。

 保健所(区役所・支所の保健部) (P24)

### 産婦人科で診てもらおう

出産ぎりぎりまで一度も病院に行かないのは、お母さんにも赤ちゃんにも大変危険で、場合によっては両方ともに死ぬこともあります。お母さんと赤ちゃんの健康のために、できるだけ早い時期に必ず産婦人科で診てもらいましょう。

※ 保健所では、妊婦の健康相談を受けることができます。また、必要に応じて、貧血検査なども受けることができます。(日本語)

 保健所(区役所・支所の保健部) (P24)




### 出産

日本では、たいていの場合、病院や診療所で子どもを産みます。

正常に出産する場合には、健康保険証が使えません。だいたい30~35万円の費用がかかります。ただし健康保険証があれば、出産の費用の一部が返ってきます(出産一時金)。

 社会保険の場合、社会保険事務所 (P24)

 国民健康保険の場合、住んでいるところの区役所・支所の保険年金課 (P24)

※ 帝王切開(手術で赤ちゃんを取り出すこと)など、正常でない出産の場合は、健康保険証が使えます。健康保険証がない場合には、50万~80万くらいの費用がかかります。

### 子供が産まれたときにすること

\* 病院で「出生証明書」をもらいます。

\* 出生証明書をもって区役所・支所に行き、出生届をします。

 区役所・支所の区民部、市民窓口課 (P24)


※ 両親とも、または両親のどちらかが日本国籍でない場合は、すぐに自分の国の大使館か領事館にも届け出をします。

### 赤ちゃんの健康について

\* 赤ちゃんは定期的に健康診断を受けましょう。


京都市の保健所では4か月、8か月、1歳6か月、3歳児健診があります。

\* 母子健康手帳についている予防接種券を使って、保健所や病院で、健康診査や予防接種を無料で受けられます。

 保健所(区役所・支所の保健部) (P24)

### 赤ちゃんの医療費が無料になる制度

京都市に住んでいて、健康保険証をもっていたら、0歳~2歳(H15.9以降に変更の予定)の子どもの入院、通院にかかる医療費が無料になります。ただし、一月に一医療機関ごとに200円必要です。

 住んでいるところの区役所・支所 (P24)

