

한국어판

韓国語
版

안전한 임신과 출산, 육아를 지원합니다!



일본에서 임신에서부터
육아까지 필요한 수속과
이용 가능한 서비스 안내

일본에서의妊娠から子育てに必要な
手続きと受けられるサービスのご案内

安心な妊娠・出産・子育てをサポートします!

외국인 주민을 위한 육아 차트~임신과 출산에서부터

~초등학교 입학까지~

外国人住民のための子育てチャート ~妊娠・出産から小学校入学まで~

START

임신일까?

にんしん
妊娠したかも



① 의료기관에서 진료

いりょうきかん
医療機関を
じゅしん
受診

② 모자건강수첩 받기

ぼしけんこうてちょう
母子健康手帳を
もらいに行く

③ 일부 건강검진 받기

にんぷけんしん
妊婦健診を
受ける



⑬ 3~5개월아 건강진단D

3~5かげつじけんしん
3~5か月児健診

⑭ 이유식 교실

りにゅうしょくきょうしつ
離乳食教室

⑮ 유아 후기 건강진단

にゅうじこうきんしん
乳児後期健診

1세
いっさい
1歳



⑯ 2개월 예방접종

にかげつ
2か月
よぼうせつしゅ
予防接種

⑰ 유아 가정 전 세대 방문

にゅうじかてい
乳児家庭
ぜんごほうもん
全戸訪問

⑱ 1개월아 건강진단

いっかげつけんしん
1か月健診

① 신생아 방문

しんせいじほうもん
新生児訪問

예방접종 시작

よぼうせつしゅ
予防接種
スタート



⑱ 1세 6개월아 건강진단

いっさい6かげつじ
1歳6か月児
けんしん
健診

⑲ 2세아 치아 건강진단

にさいじ
2歳児
しかけんしん
歯科健診

⑳ 3세아 건강진단

3さいじ
3歳児
けんしん
健診



- 의료기관 医療機関
- 모자보건사업 母子に関する事業
- 법률로 정해진 모자보건사업 法律で決まっている母子保健事業
- 관공서 役所
- 기타(대사관, 어린이집, 초등학교) その他(大使館・保育園・小学校)

각종 상담은 '육아세대포괄지원센터'로 문의하세요.

かくしゅ そうだん ごそだ せだいほうかつしえん
 各種ご相談は、「子育て世代包括支援センター」へ。

④ 출산육아일시금 수속

しゅっさんいくじいちきん てつづ
 出産育児一時金の手続き

⑤ 어머니(아버지) 학급 참가

はほ(りょう)おやがっきゅう さんか
 母(両)親学級に参加



⑥ 일부 방문

にんぶほうもん
 妊婦訪問



⑦ 입원 및 분만

にゅういん・ぶんべん
 入院・分娩

⑩ 대사관 및 입국관리국에서 필요한 수속

たいしかん にゅうこくかんにきょく
 大使館・入国管理局
 での手続き

⑨ 산후케어사업 산전 및 산후 서포트 사업

さんご じぎょう
 産後ケア事業
 さんぜん・さんご じぎょう
 産前・産後サポート事業

⑧ 출생신고 및 아동수당 신청 등

しゅっしょうとどけ じどうてあて
 出生届・児童手当
 しんせいなど
 申請等

EMBASSY

Immigration Bureau
 入国管理局



GOAL

초등학교 입학

しょうがっこうにゅうがく
 小学校入学

⑫ 어린이집 및 유치원 입학

ほいくえん ようちえん
 保育園・幼稚園
 にゅうえん
 入园



⑬ 5세아 건강진단

5さいじ
 5歳児
 けんしん
 健診

⑭ 입학 전 건강진단

しゅうがくまえ
 就学前
 けんしん
 健診



1. 임신했다면 妊娠したら

1 의료기관 진료 医療機関受診

2 임신신고와 모자건강수첩 妊娠届と母子健康手帳

'임신일까?' 라고 생각된다면 빠른 시일 내에 산과가 있는 병·의원에서 진료를 받습니다. 그 후 거주지의 관공서를 방문하여 '임신신고'를 마친 후 "모자건강수첩"을 수령합니다. 이때 보건사 등과 면담하며 앞으로 출산을 위해 해야 할 것과 몸 상태 등에 관하여 무엇이든지 편하게 상담하여 주십시오. 각종 교실 등에 관한 안내와 함께 '임부 건강검진 보조권' (임부 건강검진을 저렴한 가격으로 받을 수 있는 진료권)을 받을 수 있습니다.

모자건강수첩은 귀하와 자녀의 건강을 기록하는 매우 중요한 수첩입니다. 건강진단, 의료기관에서의 진찰, 예방접종 및 보건지도 시 반드시 지참해야 하며 필요에 따라 수첩에 기록합니다. 일본에서는 자녀가 성인이 될 때까지 소중하게 보관하고 결혼할 때 자녀에게 건네는 가정도 있습니다.

3 임부 건강검진 [일부 자기부담금 있음] 妊婦健診【一部自己負担あり】

'임부 건강검진 보조권'을 받았다면 병원에서 정기적으로 건강진단을 받습니다. 일본에서는 총 14번의 건강진단을 권장합니다. 건강진단에서는 귀하의 건강 상태와 아기의 발육 및 건강 상태를 확인하기 위한 검사와 신체 측정, 임신 중에 필요한 영양과 생활에 대한 조언 등을 얻을 수 있습니다.

4 출산육아일시금 出産育児一時金

병·의원에 따라 다르긴 하나, 일본에서는 일반적으로 출산에 40만~60만엔 정도의 비용을 필요로 합니다. 건강보험에 가입된 상태라면 '출산일시금'으로서 42만엔이 지급되므로 사전에 출산을 예정 중인 병·의원 창구에서 관련 수속을 진행하시기 바랍니다.

5 어머니(아버지) 학급 母(両)親学級

무료 無料

지자체나 의료기관에서 운영하는 어머니 학급 및 아버지 학급에 참가합니다. 산전 및 산후에 지자체가 실시하는 서비스 소개를 비롯해 아기 목욕법, 임신기부터 육아기에 필요한 영양, 구강 케어 등에 관해 실습을 포함하여 여러 차례에 걸쳐 배우게 됩니다. 배우는 과정을 통해 출산과 육아에 대해 구체적으로 이미지화할 수 있습니다. 출산국가 및 지역, 종교에 따라 다른 관습, 사고방식이 있을 수도 있으나, 일본에서 이루어지고 있는 육아법도 무리하지 않는 범위에서 습득하도록 합니다.

6 임부 방문 妊婦訪問

무료 無料

임신 중에는 컨디션이나 신체 변화 등으로 인해 걱정이 많아지게 됩니다. 또, 영양을 섭취하는 방법이나 출산을 위한 준비, 육아에 관한 것 등 병원의 외래 통원에서 상담할 수 없는 부분도 지자체의 보건사 또는 조산사가 가정 방문을 통해 조언해드리니 적극적으로 이용합니다.

7 출산(입원) 준비 出産(入院)の準備

진통, 파수는 갑작스럽게 발생할 수 있습니다. 입원 시, 분만 시, 출산 후, 퇴원 시 등에 필요한 준비물을 조기에 여유를 가지고 준비하고 현관이나 가족들이 알고 있는 장소에 준비해 둡니다. 입원할 병원의 마련되어 있는 것들도 많으므로 사전에 확인한 후에 준비합니다. 파트너나 가족과 함께 준비하면 좋은 추억으로도 남길 수 있습니다.

출산으로 인한 입원 수속 시 필요한 물건: 모자건강수첩, 건강보험증, 인감, 입원할 의료기관의 진찰권 등. 일본어가 서툰 분은 번역 애플리케이션을 이용하면 안심할 수 있습니다.

2. 자녀가 태어난 후 1세까지 お子さんが生まれてから1歳まで

각종 수속 諸手続き

8 지자체(시정촌 사무소 및 구청)에 신고하기 自治体(市町村役場や区役所)に届けること

자녀가 출생하면 반드시 해야 하는 수속이 있습니다. 종류가 많으므로 제출 기한에 늦지 않도록 누가 수속을 진행할 것인지 등 사전에 정해 둡시다.

● 출생신고 出生届

자녀가 태어나면 태어난 날을 포함한 14일 이내에 거주지의 지자체에 출생신고를 해야 합니다. 신고 시에는 출생신고 및 출생증명서(의료기관에서 출산했을 경우에는 의료기관에서 받습니다), 모자건강수첩, 파트너와 귀하의 여권을 지참해 주십시오.

● 소아 의료비 조성 小児医療費助成

자녀의 의료비에 대한 자기부담금을 조성하는 제도입니다. 지자체에 따라 대상 연령은 다르지만, 초등학교를 졸업하기까지 등 자녀의 의료비 대부분은 지불할 필요가 없습니다. 자녀의 이름이 기재된 건강보험증과 어린이 의료비 수급자격증 등을 지참하고 거주지의 지자체에 신청합니다.

● 아동수당 児童手当

자녀가 중학교를 졸업할 때까지 보호자에게 지급됩니다(소득제한 등 조건 있음). 출생한 다음 날로부터 15일 이내에 거주지의 지자체에서 신청해 주십시오. 매년 6월에 '현황 신고'를 하고 갱신합니다.

10 대사관 및 입국관리국에 신고하기 大使館・入国管理局に届けること

- 주일대사관(영사관)에서 자녀의 국적을 취득하고 여권을 신청해 주십시오.
- 출생한 날로부터 30일 이내에 입국관리국에서 체류 자격을 취득합니다. 체류 허가를 받으면 여권의 원본을 제시하여 재류카드가 발행됩니다.

거주지의 지자체에서 제공하는 모자 보건 서비스

居住地の自治体の母子保健サービス

9 산후 케어 사업/산전 및 산후 지원 사업 産後ケア事業/産前・産後サポート事業

● 산후 케어 사업【보조 있음】 産後ケア事業【補助あり】

출산 후 몸 상태가 좋아지지 않거나, 육아와 관련하여 가족의 도움을 얻을 수 없어 앞으로가 불안한 경우 등에는 보건사와 상담합니다. 병원이나 조산소, 전용 시설 등에서 공적인 비용을 보조를 통해 조산사 등의 케어와 조언을 받을 수 있습니다. 숙박형과 당일형, 방문형 등이 있습니다.

● 산전 및 산후 지원 사업【무료】 産前・産後サポート事業【無料】

지자체에 따라 임신 중이나 육아기에 연수 경험이 있는 모자보건추진원 및 아이이쿠한(지역 주민으로 구성된 복지 활동 조직) 소속 회원, 노령 세대 및 육아 경험자가 가정을 방문하거나 비슷한 월령의 자녀가 있는 보호자들의 모임을 기획합니다. 평소 고민을 상담하거나 모임에 참가해서 친구를 사귀어 봅시다.

11 13 신생아 방문/유아 가정 전 세대 방문 新生児訪問/乳児家庭全戸訪問

무료 無料

신생아 방문은 출산한 날로부터 28일 이내에 조산사가 가정을 방문하여 귀하(어머니)의 건강 회복 상태를 확인하거나 아기의 신체를 측정하여 발육을 확인합니다. 또, 수유 및 목욕, 육아에 관해 조언해주므로 잘 모르겠거나 고민이 있는 경우에는 무엇이든 물어봅시다.

유아 가정 전 세대 방문은 생후 0~4개월까지의 자녀가 있는 모든 가정을 보건사 및 추진원 등이 방문하여 필요한 정보를 제공하거나 힘든 점은 없는지 이야기를 듣습니다.

12 15 17 영유아 건강진단 乳児期の健診

무료 無料

1개월아 건강진단은 출산을 한 병원에서 자녀의 발육과 건강, 어머니의 건강 회복 상태를 확인합니다. 3~5개월아 건강진단, 유아 후기 건강진단은 지자체의 육아세대포괄지원센터 및 보건센터 또는 의료기관에서 자녀의 발육과 발달 확인을 위한 진찰, 보건지도 및 영양지도 등이 이루어지므로 지자체에서 안내가 온다면 진료를 받으십시오. 또, 자녀나 본인에 대해서 모르는 것이 있거나 불안한 점이 있다면 메모해 두고 건강진단 시에 상담을 받아보십시오.

14 예방접종 [정기접종은 무료, 8페이지 일람표 참조]

予防接種(定期接種は無料・8頁一覽表参照)

무료 無料

임신 후기에 어머니에게서 받는 면역력은 생후 6개월이 지나면 대부분 사라지게 됩니다. 이를 대신해 아기를 지키는 데 필요한 것이 예방접종입니다. 아기는 바이러스성이나 세균성 감염증에 걸리게 되면 단시간에 중증화될 가능성이 있습니다. 감염증은 예방할 수 있는 병입니다. 예방접종을 통해 항체가 생성되면 해당 병에 걸리기 어려워지며 만에 하나 걸리더라도 경증에 그치게 됩니다.

예방접종에는 '정기접종'과 '임의접종'이 있습니다. 임의접종을 포함하면 1세까지 15회 이상, 3세까지는 이에 더해 약 10회를 추가로 접종하게 됩니다. 생후 2개월부터 접종할 수 있으며 동시에 복수로 접종이 가능한 경우도 있으므로 단골 소아과 의사와 상담 후 계획적으로 진행하십시오.

16 이유식 교실 離乳食教室

무료 無料

생후 5~6개월경, 목을 제대로 가누고, 앉을 수 있게 되면 이유(離乳)를 시작할 시기입니다. 이 시기에 맞춰 이유식 교실을 운영합니다. 이유식은 아기의 신체와 구강 발육 상황을 참고하면서 진행합니다. 해당 시기에 따라 이유식의 단단한 정도나 양 외에도 섭취하면 좋을 영양도 바뀌게 됩니다. 출신국가의 문화나 종교적인 이유 등으로 이유식이 다를 수도 있으나, 참고할 만한 부분도 많습니다.

3.1세부터 초등학교 입학까지 1歳から小学校入学まで

거주지의 지자체가 시행합니다.

18 19 20 건강진단 健康診査

무료 無料

1세 6개월아 건강진단과 3세아 건강진단은 일본의 법률에 근거하여 진료가 의무화되어 있습니다. 건강검진의 내용은 소아과 진찰과 치과 진찰을 비롯해 양치지도, 보건지도 및 영양지도 등으로 구성되어 있습니다. 2세아 치아 건강진단에서는 치과 진찰 외에도 양치지도 및 영양에 관한 이야기 등도 포함됩니다.

22 5세아 건강진단 5歳児健診

무료 無料

자녀의 발달 상태를 소아과 의사, 보건사, 보육사 등 다양한 직종에서 확인합니다. 발달에 문제가 있을 경우에도 조기 발견을 통해 지원 및 교육을 시행함으로써 자녀가 건강하게 성장할 수 있습니다. 지자체에 따라서는 시행하지 않는 경우도 있습니다.

23 입학 전 건강진단 就学前健診

무료 無料

초등학교에 입학하는 해의 전년 11월 말까지 진료를 받습니다. 자녀의 성장과 발달 상태를 확인합니다.

일본에서 출산, 육아를 하시는 외국 국적의 임산부님들께

日本で出産、子育てをされる外国籍の妊産婦さんへ

FREE

일본의 모자 보건 서비스는 대부분이 무료입니다

日本の母子保健サービスの多くは無料です

일본에서는 각종 건강진단과 교실, 방문 등 서비스 대부분이 무료이므로 적극적으로 이용합니다. 특히 자녀의 성장을 확인하는 영유아 건강진단은 중요합니다. 거르지 말고 진료를 받으십시오. 일부 유료로 시행되는 사업(임부 건강검진, 산후 케어 사업 등)도 있으나, 거주지의 지자체에서 부담하는 비용 일부를 보조해 주는 경우도 있습니다.



FREE

구급차도 무료입니다

救急車も無料です

자녀의 몸 상태가 갑자기 나빠졌을 때는 119번으로 전화해서 구급차를 부르십시오. 구급차는 지자체가 운영하는 서비스이기 때문에 무료입니다. 휴대전화로 연락할 때는 메모한 주소를 준비하고 연락하십시오.



육아세대포괄지원센터(보건센터)는 치료를 하지 않습니다

子育て世代包括支援センター(保健センター)では治療はしません

육아세대포괄지원센터(보건센터)는 임신기부터 육아기(자녀가 초등학교에 입학하기 전까지)의 부모를 빈틈없이 지원하는 지자체의 창구입니다. 본인 또는 자녀에 관한 것이라면 무엇이든지 상담해 주십시오. 전문가의 상담 외에도 필요한 서비스를 이용할 수 있도록 소개해 줍니다. 한편, 출산 및 예방접종, 병이나 부상에 관한 치료는 의료기관에서 담당합니다.



육아가 힘들다고 생각된다면

育てにくさを感じたら

자녀의 성장과 함께 '우리 집 아이는 안전하게 있지도 않고 산만해', '하나에 집중하면 주변 상황을 까맣게 잊어버려', '주변 아이들은 말을 잘 들던데 우리 집 아이는 왜...'라는 생각이 들지도 모릅니다. 그럴 때는 육아세대포괄지원센터(보건센터)의 보건사나 단골 소아과의사 등에게 상담하십시오. 건강진단을 통해 다른 자녀와는 발달 상황이 다르다는 이야기를 들을 수도 있으나, 필요한 지원을 받으며 자녀의 개성으로서 인식하고 장점을 살릴 수 있도록 지도합니다.

폭력은 절대 금물입니다

暴力は×です

출산 전후에는 호르몬의 밸런스가 급격하게 변화합니다. 또, 출산 후에는 2~3시간마다 수유를 하거나 기저귀를 가는 등 신심에 쌓인 피로가 스트레스로 이어져 자녀를 때리고 마는 상황을 마주하게 될지도 모릅니다. 마찬가지로 파트너 또한 업무에 대한 스트레스에 더해 아기의 울음소리로 수면 부족에 시달리다 결국에는 아기에게 소리를 지르거나 때리게 될지도 모릅니다. 그러나 어떠한 이유라 할지라도 때리거나 발로 차는 것은 절대 금물입니다! 혹여 계속해서 화가 난다면 자녀의 안전을 확인한 후 잠시 자녀와 거리를 두고 기분 전환을 하거나 육아세대포괄지원센터(보건센터)에 전화해서 현재 기분을 털어놓아 보십시오.



힘든 마음을 혼자서 끌어안지 마세요

ひとりで抱え込まないで

자녀가 아직 어릴 때는 외출하기도 좀처럼 쉽지 않아 불안한 마음이나 고민을 혼자서 끌어안지 마십시오. 더욱이 모국어 사용자가 파트너에게만 국한될 경우에는 고립될지도 모릅니다. 육아에 대한 불안함과 고민은 육아세대포괄지원센터(보건센터)로 연락하고 모국어로 대화를 나누고 싶은 지인이 필요하거나 모국어로 정보를 얻고자 할 때는 먼저 스마트폰이나 컴퓨터로 각 도도부현의 국제교류협회나 대사관 홈페이지를 참고하십시오. 커뮤니티에 대한 소개나 안심할 수 있는 정보를 발견할 지도 모릅니다.



예방접종 스케줄의 예 予防接種スケジュールの例

아래 표의 ■는(은) 바람직한 접종시기의 예를 나타내고 있습니다.

실제로 접종하는 예방접종과 스케줄에 대해서는 평소 진료받는 의사 등과 상의합니다.

①, ② 등의 숫자는 ①은 '첫 번째', ②는 '두 번째' 등 백신별로 접종 횟수를 나타냅니다.

予防接種のスケジュールは、それぞれの予防接種の望ましい接種時期の例を示しています。実際に接種する予防接種とスケジュールについては、かかりつけ医などと相談しましょう。

丸用数字(①、②など)は、ワクチンの種類毎に接種の回数を示しています。

예 種 류	백신 ワクチン	영아기 乳児期										유아기 幼児期										학동기 学童期	
		2개월 2ヵ月	3개월 3ヵ月	4개월 4ヵ月	5개월 5ヵ月	6개월 6ヵ月	7개월 7ヵ月	8개월 8ヵ月	9개월 9ヵ月	12개월 12ヵ月	15개월 15ヵ月	18개월 18ヵ月	2세 2歳	3세 3歳	4세 4歳	5세 5歳	6세 6歳	7세 7歳	8세 8歳	9세 9歳	10세~ 10歳~		
예 종 류 중 심 중 요 한 예 종 류	인플루엔자군 b형(Hb) インフルエンザB型(Hb)	①	②	③						④													
	소아용 폐렴구균 小児用肺炎球菌	①	②	③						④													
	B형 간염(HBV) B型肝炎	①	②				③																
	4종 혼합(DPTa) 破傷風-百日咳-白喉- 四種混合(DPT-IPV)		①	②	③						④												
	BCG				①																		
	홍역, 풍진(MR) 麻疹・風しん(MR)									①							②						
	수두(수포장) 水痘(水ぼうそう)									①	②										9~12세(2기) 9~12歳(2期)		
	일본뇌염 日本脳炎													①	②	③					④		
	2종 혼합(DT) (디프테리아·파상풍) 二種混合(DT)																				11~12세(2기) 11~12歳(2期)	①	
	인유두종 바이러스 (HPV) ヒト乳頭ウイルス(HPV)																				13~14세 13~14歳	① ② ③	
예 종 류 중 심 중 요 한 예 종 류	신생아 신생아 1가 1価		①	②																			
	신생아 신생아 5가 5価		①	②	③																		
	유행성 이하선염 おたふくかぜ									①							②				13세부터 13歳より		
인플루엔자 インフルエンザ																					매년 ①, ②(10월, 11월 등) 毎年①、②(10月、11月など)	①	

(*) 일의 접종 일정이 예는 일본소아과학회가 권장하는 것

(*) 任意接種のスケジュール例については、日本小児科学会が推奨するもの

(*) 로타바이러스의 경우, 경구용 약독생 사람 로타바이러스 백신(1가) 5가 경구용 약독생 로타바이러스 백신(5가) 중 하나를 접종

(*) 로타바이러스については、経口弱毒生ヒトロタウイルスワクチン(1価)・5価経口弱毒生ロタウイルスワクチン(5価)のいずれかを接種

(*) 일본소아과학회가 권장하는 예방접종 일정

(*) http://www.jpeds.or.jp/modules/general/index.php?content_id=9

※日本小児科学会が推奨する予防接種スケジュール

(*) http://www.jpeds.or.jp/modules/general/index.php?content_id=9

• 예방접종에 대한 자세한 정보는 이쪽으로→국립감염질환연구소→예방접종 페이지(<https://www.niid.go.jp/niid/ja/schedule.html>)

※予防接種について詳しい情報はこちら

国立感染症研究所感染症疫学センター (<http://www.nih.go.jp/niid/ja/schedule.html>)