

日本での妊娠・出産ガイド： 制度と文化の違い



はじめに

外国での出産は楽しみである一方、不安も大きいと思います。日本の産科医療は安全性の高さで世界的に有名ですが、母国の制度や習慣とは大きく異なる部分があります。このガイドは、安心して出産を迎えられるよう日本の独自システムをご説明するものです。

不安な時はいつでもご相談を！

急激な腹痛、出血、胎動の減少などの危険なサインがあった時や、文化の違いで分からないことがあれば、お気軽にご相談ください。

1. 日本の制度と費用サポート

日本では妊娠・出産は「病気」ではないため通常健康保険は適用されませんが、その費用をカバーするための手厚い助成制度があります。

a. 母子健康手帳

日本独自の素晴らしいシステムです。役所で発行される小さな手帳で、妊娠中から小学校入学までの母子の健康記録や予防接種の履歴がすべて残ります。毎回の健診に必ず持参してください。

b. 妊婦健康診査受診票（補助券）

役所から交付される健診費用の割引券です。健診は自費ですが、この補助券を使うことで毎回のお支払いを大幅に減らすことができます。

c. 出産育児一時金と直接支払制度

出産費用の補助として、国から子ども1人につき50万円が支給されます。「直接支払制度」を利用すると、この50万円が国から病院へ直接支払われるため、退院時の窓口でのお支払いは差額分のみとなります。

2. 妊婦健診とスケジュールの違い

日本では健診が非常に丁寧で、合計14回ほど受診します。海外に比べて受診回数が多く、超音波（エコー）検査も頻繁に行い、母体の健康と赤ちゃんの成長をしっかりと確認します。

【妊婦健診の標準スケジュールと検査内容】

妊婦健康診査	検査項目	受診勧奨時期
1回目	問診、体重測定、血圧測定、尿検査（糖、蛋白定性）、血液検査、血液型（A B O型、R h (D)型）、貧血、血糖、不規則抗体、H I V抗体、梅毒（梅毒血清反応検査）、B型肝炎（HBs抗原検査）、C型肝炎、風疹（風疹抗体価検査）	妊娠初期
2～14回目	問診、体重測定、血圧測定、尿検査、保健指導	毎回

以下、週数等に応じた追加検査

週数等に応じた追加検査	クラミジア抗原	妊娠初期から30週
	経膈超音波	妊娠20から26週
	HTLV-1抗体	妊娠30週までに
	貧血	妊娠28から32週、36週以降
	血糖	妊娠24から28週
	B群溶連菌	妊娠33から37週
	N S T (ノン・ストレス・テスト)	妊娠36週以降

※妊娠初期に受診票を使って子宮頸がん検診も行います

💡 体重管理について

日本の体重増加の目安は、欧米などの基準に比べると厳しめに設定されていることがあります。これは妊娠高血圧症候群や妊娠糖尿病などを防ぐためです。医師や助産師が個別にアドバイスをを行います。

3. 分娩方法の大きな違い

a. 自然分娩と無痛分娩

海外との最大の違いは、日本では今でも麻酔を使わない「自然分娩（経膣分娩）」が主流であることです。無痛分娩を希望する場合は、「事前予約が必要」「追加費用がかかる」「病院によっては24時間対応ではない」といった制限があるため、早めの相談をお願いします。

b. バースプラン

立ち会い出産をご希望の場合や、お産のスタイルに具体的なお希望がある場合は、お気軽にご相談ください。

4. 入院生活と産後ケア

a. 入院期間の目安

海外では出産後1～2日で退院することが多いですが、日本では母体の回復を助け、授乳や沐浴（赤ちゃんのお風呂）の指導をしっかりと行うため、長く入院するのが一般的です。入院日数の目安は以下の通りです。

経膣分娩（自然分娩・無痛分娩）	帝王切開
産後5～6日程度	産後7～8日程度

b. 母子同室

赤ちゃんのリズムに慣れるため、基本的には赤ちゃんと同室で過ごします。ただし、お母さんの体調がすぐれない時や休みたい時は、スタッフにご相談ください。

5. お役立ち情報

a. マタニティマーク

ピンク色の「マタニティマーク」をお渡しします。これをバッグなどにつけることで、特に外見から分かりにくい妊娠初期に、電車やバスで席を譲ってもらいやすくなります。



b. 陣痛タクシー（マタニティタクシー）

日本では、陣痛が始まった時や破水した時に救急車を呼ぶことは原則できません。代わりに、タクシー会社が「陣痛タクシー」というサービスを行っています。運転手が専用の研修を受けていたり、車内には防水シートも用意されています。利用するには、妊娠中に各タクシー会社に電話で事前確認を行ったり、ウェブサイト等でご自宅の住所や当院の情報を事前登録しておく必要があります。いざという時に備えて、早めに確認・登録しておくことをお勧めします。

c. 母子健康手帳 多言語版／10か国語

こども家庭庁のサイトで多言語版をダウンロードできます。
(<https://mchbook.cfa.go.jp/category03/index.php>)

A Guide to Pregnancy and Childbirth in Japan: Understanding the System and Cultural Differences



Welcome

Having a baby in a foreign country can be both exciting and overwhelming. Maternity care in Japan is known for its high standards of safety and high quality, but some systems and medical practices may differ significantly from your home country. This guide will introduce you to some of the unique features of maternity care in Japan and help you feel more informed and prepared for your pregnancy and childbirth.

Any concerns? Contact us anytime.

If you experience any warning signs such as severe abdominal pain, bleeding, or decreased fetal movement, or if you simply have questions about cultural differences, please do not hesitate to contact the hospital staff.

1. The Japanese System and Financial Support

In Japan, childbirth is not covered by standard national health insurance because it is not considered an "illness." However, several subsidies and financial support programs are available to help cover the costs.

a. Maternal and Child Health Handbook (Boshi Techo)

This is a helpful feature of Japan's maternity care system. The Boshi Techo is a small booklet issued by your local municipal office. It records your entire pregnancy journey, your baby's growth, and their vaccination history up to elementary school. Please bring it to every health appointment.

b. Prenatal Checkup Vouchers (Hojo-ken)

You will receive a booklet of subsidy vouchers (Hojo-ken) from your local municipal office. While checkups are technically out-of-pocket, using these tickets will significantly discount the cost of each visit.

c. Childbirth Lump-Sum Allowance (Shussan Ikuji Ichijikin) and Direct Payment System

The Japanese government provides a lump-sum grant of 500,000 yen per baby to help cover delivery costs. With the "Direct Payment System," the government pays this amount directly to the hospital, meaning you only pay the difference when you are discharged.

2. Prenatal Care & Checkup Schedule

In Japan, prenatal checkups are very thorough. You will visit the clinic about 14 times during your pregnancy, which may be much more frequent than in your home country. Additionally, ultrasound scans are performed regularly to closely monitor both the mother's health and the baby's growth.

【Standard Prenatal Checkup Schedule & Tests】

Prenatal Health Checkups	Test Items	Recommended Schedule
1st Checkup	Medical Interview / Weight / Blood Pressure / Urinalysis (Glucose & Protein) / Blood Tests (Blood Type [ABO, Rh(D)], Anemia, Blood glucose, Irregular Antibodies, HIV, Syphilis, Hepatitis B, Hepatitis C, Rubella)	Early pregnancy
2nd to 14th Checkups	Medical Interview / Weight / Blood Pressure / Urinalysis / Health Guidance	Every Visit

Tests performed at specific weeks		
Tests performed at specific weeks	Chlamydia screening	Early pregnancy to 30 weeks
	Transvaginal ultrasound	between 20 to 26 weeks
	HTLV-1 antibody test	by 30 weeks
	Anemia test	between 28 to 32 weeks, and after 36 weeks
	Blood glucose test	between 24 to 28 weeks
	Group B Streptococcus / GBS screening	between 33 to 37 weeks
	Non-stress Test [NST]	at or after 36 weeks

※ A cervical cancer screening with voucher is also performed in early pregnancy

💡 Weight Management

Recommended weight gain during pregnancy in Japan may be stricter than those in Western countries. This is to reduce the risk of complications such as gestational diabetes or gestational hypertension . Your doctor or midwife will give you individual advice.

3. Delivery Options - The Biggest Difference

a. Natural Birth vs. Epidural (Mutsu Bunben)

One of the biggest differences is that natural vaginal birth without pain medication is still the standard in Japan. If you wish to have an epidural (Mutsu Bunben), it generally requires advance booking, an extra fee, and may not be available 24/7 at all hospitals. Please consult with the staff early if you are considering this option.

b. Birth Plans

Please feel free to consult with the staff if you wish to have someone present at your delivery, or if you have any specific preferences for labor and delivery .

4. Hospital Stay and Postpartum Care

a. Length of Hospital Stay

In many countries, mothers and babies may leave the hospital within 24 to 48 hours after giving birth. In Japan, the hospital stay is generally longer to ensure your body recovers and to provide thorough guidance on breastfeeding and baby care (like bathing). Typical hospital stays are as follows:

Vaginal delivery (Natural or Epidural)	Cesarean section (C-section)
About 5 to 6 days after birth.	About 7 to 8 days after birth.

b. Rooming-in (Boshi Doshitsu)

You and your baby will generally stay in the same room (Rooming-in) to get used to their rhythm. However, if you are not feeling well or need to rest, please let the staff know.

5. Helpful Information

a. Maternity Mark

You will receive a pink "Maternity Mark" keychain. Attaching this to your bag lets people know you are pregnant (especially in the early stages when your pregnancy may not be visible), and may also make it easier for people to offer you a seat on public transport.



b. Maternity Taxi (Jintsu Taxi)

In Japan, generally you do not use an ambulance when labor begins or your water breaks. Instead, taxi companies offer a specialized service called "Jintsu Taxi" (Maternity Taxi). Drivers may receive special training, and the vehicles may be equipped with waterproof sheets.To use this service, you need to contact the taxi companies by phone in advance, or pre-register your home address and the hospital's information on their websites.

c. Maternal and Child Health Handbook (Boshi Techo)/ 10 Languages

You can download the multilingual version from the Children and Families Agency website. (<https://mchbook.cfa.go.jp/category03/index.php>)