

## VI बच्चाको जन्म, बच्चाको, पोषण, शिक्षा

### VI-1 बच्चाको जन्म

#### 1. जब गर्भवती बन्नुहुन्छ

गर्भवती भएपछि आफ्नो नगरपालिका कार्यलयमा गई आफु गर्भवती रहेको निवेदन दिएमा तपाइलाई आमा र बाल स्वास्थ्य पुस्तिका जारी गरिनेछ। यो पुस्तिकामा, को बेला देखि बच्चा 7 बर्ष को हुदा सम्म दिइने खोप को बिबरण आदि लेखिने महत्वपूर्ण कागजात हो। कुनै कुनै नगपालिका हरुले यस पुस्तिका बिदेशी भाषा पनि अनुवाद गरेका छन्।

आमा र बाल स्वास्थ्य पुस्तिकाको अंग्रेजी, चीनिया, पोर्तुगाली, स्पेनिश, कोरियाल, थाई, इन्डोनेसियाली, फिलिपिन्स, भियतनामी अनुवाद जाईदान होजिन एईसेइ कॅनक्यु खाई हाक्कोउ अथवा तलको लिंक बाट श-शुल्क लिन सकिन्छ। जाईदान होजिन एईसेइ कॅनक्यु खाई हाक्कोउ [URL http://www.mcfh.or.jp](http://www.mcfh.or.jp)

**मुख्य कार्यालय** ☎03-4334-1151 **पश्चिम जापान सचिवालय** ☎06-6941-4651

#### 2. लागत

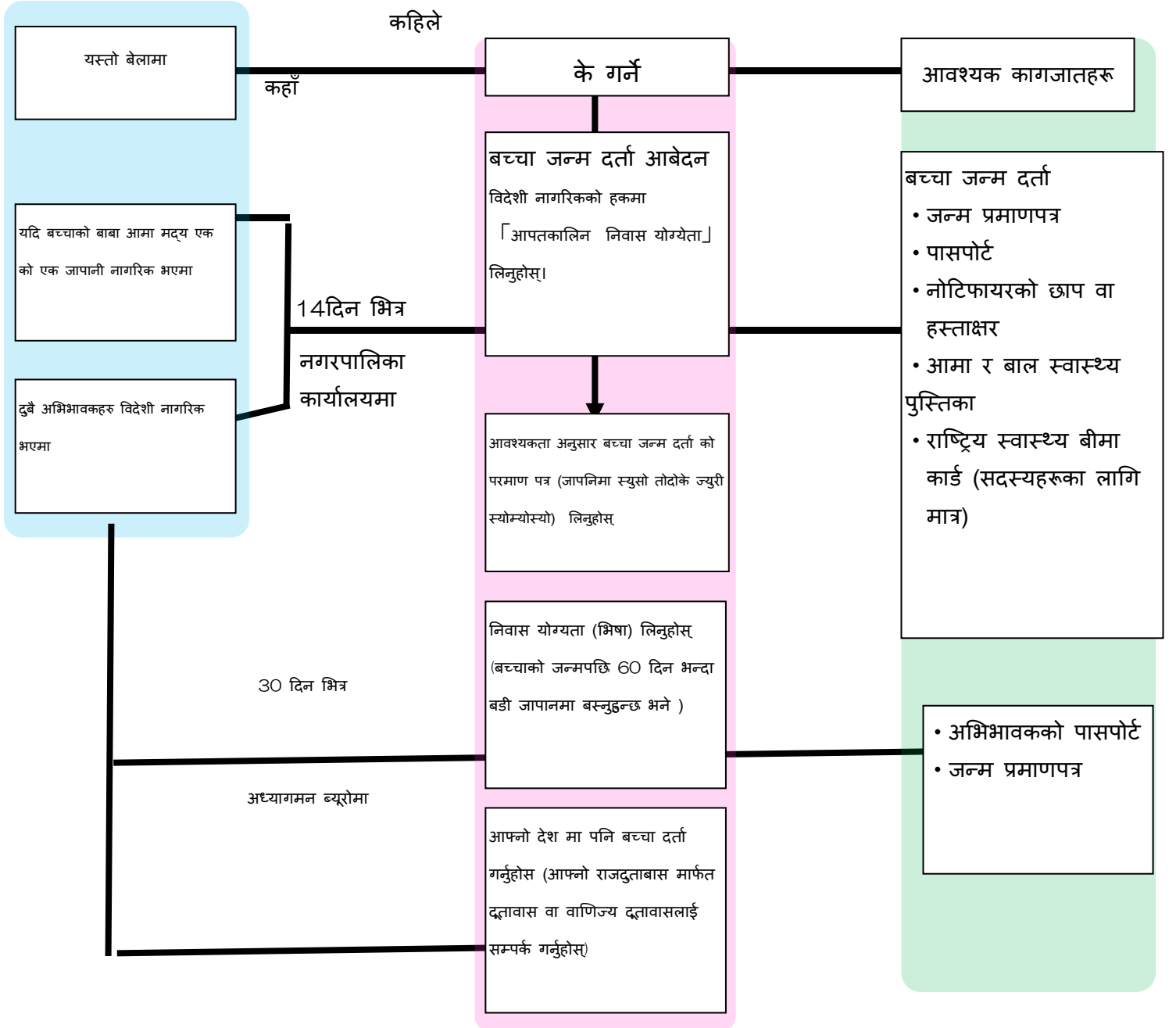
सामान्यतया गर्भावस्था बिरामी भएको नमानिने हुदा बिमाले काम गर्दैन। त्यसको सत्ता बिमा सस्था बाट गर्भावस्था खर्चको लागि 420,000 येन पाइन्छ। जापान मा यदि केस नर्मल भएको खण्डमा 4 -5 दिन अस्पतालमा आमालाई भर्ना गर्ने गरिन्छ। सामान्यतया बच्चा जन्माउदा 400,000 - 500,000 येन लाग्छ तर अस्पताल आनुसार पनि खर्च तल माथि हुने हुदा सतर्क रहनु होला। बिमा सस्था बाट प्राप्त हुने 420,000 येन सिदै अस्पताललाई जाने ब्यबस्था मिलाउन सकिन्छ अनि त्यसो गरेमा सुरुमा आफुले ठुलो रकम तिर्ने समस्याबाट पनि मुक्त भईन्छ। यदि तपाई राष्ट्रिय स्वास्थ्य बीमामा हुनु हुन्छ भने गर्भावस्था खर्चको प्रोसेस नगरपालिका को कार्यलय बाट गर्न सक्नुहुनेछ। (परिशिष्ट IX— 1)

यदि तपाई आर्थिक समस्यामा हुनु हुन्छ अनि आर्थिक भार घटाउन अस्पताल जाने क्षमता नभएमा, स्वस्थ्य रुपमा बच्चा जन्माउन ज्योसान सिसेचुमा भर्ना हुने अथवा बच्चा जन्माउन आर्थिक सहयोगकोलागि आबेदन दिन सकिन्छ। बिस्त्रित जानाकारीको लागि नगपालिकाको कल्याण सेक्शन या बिमा कल्याण सेक्शनमा संपर्क गर्नु होला। यदि तपाइको कमाई धेरै छ भने लाग्ने खर्च आफै तिर्नु पर्ने पनि हुन सक्छ।

#### 3. गर्भावस्थाको समयमा सहयोग

को समयमा नियमित चेक अपको लागी अस्पताल गई राख्न पर्छ। नगरपालिका आनुसार कुनै कुनैमा को समयमा निशुल्क स्वास्थ्य चेक अपको पनि ब्यबस्था हुन्छ। तेसैले येस्तै प्रकारका सुभिधाको बारे थप बुज्नुको लागि आफुनो नगरपालिकाको बिमा सेन्टरमा संपर्क गर्नुहोस (परिशिष्ट IX— 3) ।

## 4. बच्चाको जन्म



### (1) जन्म प्रमाणपत्र

हस्पिटलमा बच्चा जन्मी सकेपछि डाक्टर र नर्स बाट बच्चाको जन्म प्रमाणपत्र पाइन्छ। यदि बच्चाको बाबा र आमा दुवै विदेशी हुनु हुन्छ भने, बच्चा जन्मेको 14 दिन भित्र आफ्नो नगरपालिकामा जन्म दर्ता गराई सक्नु पर्छ। यदि 14 दिन भित्र दर्ता नगरिएमा बच्चा बच्चाले इमर्जेन्सी बासिन्दाको रूपमा गनिने छ। यदि बच्चा विदेशी पासपोर्ट भएको खण्डमा नगरपालिका कार्यलय बाट जन्म दर्ता प्रमाणपत्र लिनु पर्छ र तेस्को आधारमा आफ्नो जापानमा भएको राजदुताबास मार्फत आफ्नो देशमा पनि जन्म दर्ता गराउनु होस् ।

### (2) जापानी नागरिकता नभएका बच्चाहरूको लागि

यदि तपाईंका अभिभावकहरू विदेशी हुन् र बच्चाको जापानी नागरिकता छैन भने, तपाईंले " जापान को निवास अनुमति " को लागि अध्यागमन ब्यूरोमा बच्चा जन्मेको 30 दिन भित्र निबेदन दिनु पर्छ।

## VI-2 चाइल्डकेयर

### 1. जापानी चाइल्डकेयर

जापानमा स्थानीय सरकारबाट मान्यता प्राप्त ① बच्चा हेरचाह केन्द्रहरु, बच्चाका अभिभावकहरु दुवै कामले गर्दा बच्चा हर्काउन नसक्ने अवस्था मा शिशुहरु राखिने ② चाइल्डकेयर, जुन इजाजतपत्र प्राप्त गरिएको हुदैन तर स्वेच्छाले सञ्चालन हुन्छन्, र ③ निजि कम्पनीले दिने चाइल्डकेयर सर्बिस गरि तिन प्रकारका चाइल्डकेयर सर्बिसहरु हुन्छन।

लाइसेन्स प्राप्त गरिएको चाइल्डकेयर मा सरकारी र निजिगरि दुइ प्रकारका हरु हुन्छन। सामान्यतया बिहान छिट्टै, साझा ढिला सम्म, रातभरि र आइतबार र सार्वजनिक बिदा मा राख्न मिल्ने चाइल्डकेयर त्यति हुदैनन् ।

सामान्यतया चाइल्डकेयरको निबेदन दिदा आफु बस्ने नगरपालिका मार्फत आफ्नो नगरपालिका क्षेत्र भित्र रहेका चाइल्डकेयरको लागी दिइन्छ। निबेदन दिने तरिका, समय, लाग्ने शुल्क आदिको बारेमा नगरपालिकामा रहेको चाइल्डकेयर इन्चार्ज संग बिस्तृत रुपमा बुझ्नु होला।

पढाइ र चाइल्डकेयर दुवै दिने मान्यता प्राप्त चाइल्डकेयर हरु पनि हुन्छन। बच्चाको दुवै अबिभावक काम गर्ने भएपनि नभएपनि एस्तो चाइल्डकेयरमा राख्न सकिन्छ। 0 वर्षको बच्चा देखि स्कुल नजाने बच्चा सम्म एस्तो चाइल्डकेयरमा राख्न सकिन्छ। नगरपालिकामा कार्यलयमा चाइल्डकेयर इन्चार्ज संग बिस्तृत रुपमा बुझ्नु होला।

### 2. निजी सेवाहरु

निजि सस्थाले संचालन गर्ने चाइल्डकेयर पनि विभिन्न प्रकारका हुन्छन। जस्तै बच्चाहरु भएका अबिभावकले चलाउने चाइल्डकेयर , निजि कम्पनीले चलाउने चाइल्डकेयर आदि हुन्छन। बेलुकाको समय को लागि सर्बिस दिने चाइल्डकेयर , सार्वजनिक बिदाका दिनको लागि सर्बिस दिने चाइल्डकेयर, घर मा बेबी सिटर पठाउने चाइल्डकेयर कम्पनी आदि हुन्छन। आफुलाई चाहिने सर्बिसको आधारमा चाइल्डकेयर रोज्नु होला साथै चाइल्डकेयर कम्पनी बाट पाउने सर्बिस , शुल्क आदिको बारेमा पनि संबन्धित कम्पनीलाई संपर्क गर्नु होला।

### 3. पारिवारिक सहायता केन्द्र

नगपालिकाहरुले पारिवारिक परामर्ष अनि सहायता दिने काम पनि गर्छन। सदस्य हरु ले एक अर्का लाई सहयोग गर्ने, चाइल्डकेयरमा बच्चा छोड्ने या पिक अप गर्ने, कुनै एक अबिभावकलाई काम पर्दा अर्को अबिभावकले हेर्ने आदि सहयोगका काम हुन्छन। बिस्तृत जानकारीको लागि आफु बस्ने नगरपालिकामा बुझ्नु होला (परिशिष्ट IX-1) ।

### 4. निःशुल्क शिशु शिक्षा र चाइल्डकेयर

2019 साल 10 महिना बाट किन्डरगार्टन, नर्सरी स्कूल, सुइकृत प्राप्त किन्डरगार्टन हरु प्रयोग गर्ने 3 देखि 5 सालको बच्चाहरु, नागरिक कर को कर नलागेका परिवारका 0 साल देखि 2 वर्षको बच्चाहरुको शुल्क निशुल्क गरिएको छ। साथै किन्डरगार्टनहरुको लागि अधिकतम मासिक शुल्क 25, 700 तोकिएको छ। ट्रान्सपोर्ट शुल्क, खाजा शुल्क लगाएत अरु शुल्कहरु चाही पहिले जस्तै तिर्नु पर्ने छ। बिस्तृत जानकारीको लागि आफु बस्ने नगरपालिकामा बुझ्नु होला (परिशिष्ट IX-1)।

### 5. बच्चाहरुको भत्ता प्रणाली

बच्चा भत्ता बच्चा जन्मे पछि र 15 बर्षको उमेर पुगेपछिको पहिलो मार्च महिना को 31 गते सम्म बच्चा हर्काउने अबिभावकलाई दिइने भत्ता हो। तथापी, यदि आए निश्चित लेबल भन्दा माथि छ हुने अबिभावकलाई भने बच्चा

भत्ता नदिएर एक बच्चा बराबर 5,000 येन दिइने छ। बिस्तृत जानकारीको लागि आफु बस्ने नगरपालिकामा बुझ्नु होला (परिशिष्ट IX-1)।

## VI-3 शिशु स्वास्थ्य, चिकित्सा हेरचाह

### 1. शिशु चिकित्सा

जापानमा बाल हेरचाहको स्तर धेरै उच्च छ, र शिशु मृत्यु दर विश्वमा सब भन्दा कम हो। यहाँ विशेष अस्पतालहरू पनि छन् तर सुरुमा नजिकको बाल रोग हेरिने क्लिनिक मा जानु उत्तम मानिन्छ।

### 2. खोप

शिशुहरूको खोपको लागि तलको टेबल हेर्नु होला। मिति र समय र खोपको स्थान सम्बन्धित नगरपालिकाद्वारा निर्णय गरिन्छ। सिद्धान्तत खोपहरू निःशुल्क हुन्छन्। खोपको रेकर्ड मातृ तथा बाल स्वास्थ्य पुस्तिकामा रेकर्ड गरिएको छ। बिस्तृत विवरणहरूको लागि, आफ्नो नगरपालिकाको स्वास्थ्य बिमा शाखामा सम्पर्क गर्नुहोस् ।

#### ■ खोप तालिका सूची

खोप प्रजातिहरूको नाम	लक्षित उमेर
तीन प्रकारका मिश्रण (डिप्थीरिया, पेर्ट्युसिस, टिटानस) + पोलियो	जन्मको 3 महिना देखि 90 महिना भन्दा कम
दुई प्रकारका मिश्रण (डिप्थीरिया, टिटानस)	जन्मको 11 बर्ष देखि, 13 बर्ष भन्दा कम
बि:सि:जी	1 बर्ष भन्दा कम
मिश्रित MR2 (दादुरा • रुबेला)	जन्म पछि 12~24 महिना (प्रथम चोटी) 5 बर्ष देखि - 7 बर्ष भन्दा कम। एलिमेन्टरी स्कूल सक्नु एक बर्ष अघि (दोस्रो चोटी)
जापानी इन्सेफेलाइटिस	जन्म पछि 6 महिना देखि 90 महिना भन्दा कम (प्रथम चोटी) 9-13 बर्ष भन्दा कम (दोस्रो चोटी)
बच्चाहरूको निमोनिया cocci	पहिलो खोप : जन्मको 2 महिना भन्दा बढी र 7 महिना भन्दा कम भएमा (4 पटक) पहिलो खोप : जन्मको 7 महिना भन्दा बढी र 1 वर्ष भन्दा कम भएमा (3 पटक) पहिलो खोप : जन्मको 1 वर्ष भन्दा बढी र 2 वर्ष भन्दा कम भएमा (2 पटक) पहिलो खोप : जन्मको 2 वर्ष भन्दा बढी र 5 वर्ष भन्दा कम भएमा (1 पटक)
हेमोफिलस इन्फ्लुएन्जा B टाइप	पहिलो खोप : जन्मको 2 महिना भन्दा बढी र 7 महिना भन्दा कम भएमा (4 पटक) पहिलो खोप : जन्मको 7 महिना भन्दा बढी र 1 वर्ष भन्दा कम भएमा (3 पटक) पहिलो खोप : जन्मको 1 वर्ष भन्दा बढी र 5 वर्ष भन्दा कम भएमा (1 पटक)
मानव प्यापिलोमा भाईरस	1 2 बर्ष लागेको पहिलो दिन देखि 16 वर्षको उमेरमा वर्षको अन्त्यसम्म
चिकनपक्स	1 वर्ष देखि 3 वर्ष भन्दा कम को हुदा
टाइप बी हेपाटाइटिस	जन्म पछि 1 वर्ष भन्दा कम को हुदा

※ 1 खोप लगाउने तालिका तपाईं बस्ने नगरपालिका अनुसार फरक पर्न सक्छ। बिस्तृत बिबरणको लागि मातृ र बाल पुस्तिका हेर्नु होला अथवा आफ्नो नगरपालिका कार्यलय को स्वस्थय बिभागमा संपर्क गर्नु होला (परिशिष्ट IX-3)।

※ 2 यस बाहेकका खोपहरू जस्तै इन्फ्लुएन्जा, मम्प्स आदिको खोप शसुल्क लगिने हुदा आफु नियमित प्रयोग गर्ने अस्पतालमा परामर्श लिनुहोस्।

### 3. चिकित्सा जाँच

नगरपालिका, गाउँपालिकाहरूमा निः शुल्क स्वास्थ्य जाँच गरिन्छ।

समय र प्रक्रियाहरू नगरपालिकाको आधारमा फरक पर्दछ, त्यसैले बिस्तृत विवरणहरूको लागि कृपया सम्बन्धित नगरपालिकाहरूको स्वास्थ्य केन्द्रमा संपर्क गर्नुहोस् । कृपया हामीलाई सम्पर्क गर्नुहोस्।चेकअप पछिको रिजल्ट नगरपालिका बाट हुलाक मार्फत पठाइनेछ।

### 4. शिशुहरूको चिकित्सा खर्च

#### (1) शिशुहरूको लागि चिकित्सा सहायता

बच्चाहरूको चिकित्सा खर्च स्वास्थ्य बीमा द्वारा कवर गरिएको हुन्छ। सामान्यतया, चिकित्सा खर्च लागतको 20% मात्र आफैले तिर्नु पर्छ।

नगरपालिकाहरू हेरिकन बच्चाहरूको लागि चिकित्सा खर्चको एक अंश नगरपालिका हरूले तिर्ने पनि हुन्छन। बिस्तृत जानकारीको लागि आफु बस्ने नगपालिकाको स्यस्थ बिभाग, बिमा सस्था आदिमा संपर्क गर्नु होला (परिशिष्ट IX-1)।

#### (2) अन्य अनुदान

समयपूर्व जन्मिएका शिशुहरू , शारीरिक रूपमा अशक्त शिशुहरू, विशिष्ट प्रकार को रोग लागेका शिशुहरू चिकित्सा खर्चको उपचार हेरिकन कुनै कुनै मिनाही गरिएको हुन्छ। बिस्तृत जानकारीको लागि आफु बस्ने नगपालिकाको स्यस्थ बिभाग, बिमा सस्था आदिमा संपर्क गर्नु होला (परिशिष्ट IX-1)।

## VI-4 जापानको शिक्षा प्रणाली

### 1. अनिवार्य शिक्षा

जापानमा इलिमेन्टरी स्कूलदेखि हाईस्कूल सम्म नौ वर्ष अनिवार्य शिक्षाको ब्यवस्था गरिएको छ । शिक्षण शुल्क र पाठ्य पुस्तकहरू पूर्णरूपमा निःशुल्क उपलब्ध छ । अध्ययनका लागि नजिकका सार्वजनिक स्कूलमा जानुपर्छ । पाठ्यपुस्तकहरू र स्कूल यात्राको लागि चाहिने खर्च बा अतिरिक्त र सामग्रीहरूको लागि शुल्क तिर्नु पर्छ।

स्कूलको एकवर्ष

अप्रिल

नयाँ सेमेस्टर

जुलाईको २५ देखि अगस्टको अन्त्य

गर्मि बिदा

नयाँ वर्ष बिदा

जाडो छुट्टी (करीव २ हप्ता)

मार्च

सेमेस्टरको अन्त्यदेखी वसन्तको अन्त्य

जापानी नागरिकता भएका बच्चाहरूलाई स्कूलमा स्थानीय शिक्षा बोर्डबाट नामांकन पत्र पठाइनेछ। तपाईं सूचीबद्ध स्कूलमा तोकिएको दिनमा भर्ना हुनुहुनेछ। विदेशी नागरिकताको बच्चा जापानमा सार्वजनिक प्राथमिकस्कूल प्रवेश गर्नु अघि स्थानीय शिक्षासमितिमा आवेदन गर्नुपर्छ । समितिले स्थानीय स्कूलमा नामांकनको सूचना पठाउछ। सूचना प्राप्त गरेपछि नगरपालिकाको स्कूलबोर्डले तपाईंलाई नामांकन गाइड पठाउनेछ। स्थानियका हकमा नयाँ भर्नाको मामलामा स्कूल उमेरमा भर्नाका लागि सहजरूपमा गरिन्छ । वर्षको बीचमा पनि भर्ना सम्भव छ । त्यसैले प्रत्येक नगरपालिकाको स्कूल बोर्डसँग परामर्श गर्नुहोस्। त्यहाँ निजी प्राथमिक विद्यालय र सरकारी हाईस्कूलहरू छन् । कतिपयमा अतिरिक्त शिक्षण शुल्क तिर्नुपर्छ। थप विवरणहरूको लागि, कृपया स्थानिय स्कूललाई सोध्नुहोस्। धेरैजसोले यस अवस्था प्रवेश परीक्षा लिने गर्छन् ।

### 2. अनिवार्य शिक्षापछि

अनिवार्य शिक्षा सकाएपछि हाई स्कुलमा पढ्नु पर्छ । हाई स्कूलको साधारण विभागमा प्रत्येक विषयलाई विस्तृत रूपमा पढाइन्छ । त्यसमा उद्योग संबन्धी र विशेषज्ञता हासिल गर्ने हिसाबले विभिन्न बिषयमा ध्यान दिइएको हुन्छ । हाई स्कुलमा भर्ना हुनका लागि नगरपालिका वा स्थानिय उच्चविद्यालयहरूको शिक्षा सेक्सनमा सम्पर्क गरि सहायता लिन सकिन्छ । निजी हाईस्कूलको बारेमा संबदित स्कूललाई संपर्क गरि बुज्नु सक्नु हुनेछ ।

### 3. बच्चाहरू र स्कूल जीवन सहायताकक्ष

ओसाका प्रान्त एजुकेशन एजेन्सीले विदेशी विद्यार्थीहरूलाई विविन्न किसिमले सहायता गर्दछ । त्यस बारेमा अधिक जानकारीका लागि

[URL https://www.pref.osaka.lg.jp/shochugakko/kikokutoniti-sapo/](https://www.pref.osaka.lg.jp/shochugakko/kikokutoniti-sapo/)

मा हेर्न सकिन्छ ।

परामर्श भाषाहरू : जापानीज, चिनियाँ, कोरियाली, पोर्तुगल, स्पेन, भियतनाम अंग्रेजी, इन्डोनेसियाली, फिलिपिन, रुसी थाई, नेपाली ,उर्दु, अरबिक र मलेसिया रहेका छन् ।

#### 4. दिउसको खाना

जुनियर हाईस्कूलमा खाजा उपब्ध गराईएको छैन । त्यसैले घरबाट खाजा खानेकुरा लानुपर्छ । यसलाई "बेन्तो" भनिन्छ। बेन्तो बक्स नभएमा पाउरोटी किन्न वा स्कूलमा खान सक्नुहुनेछ । स्थानिय ठाउँ अनुसार स्कूलको नीतिनियम फरक हुन्छ । त्यसैले कृपया शिक्षकसँग परामर्श लिनुहोस् ।

#### 5. स्कूल अध्ययन सहायता प्रणाली

अनिवार्य शिक्षा अवधिमा, आर्थिक कारणहरूले बालबालिका समस्यामा छन् भने यो प्रणाली माफत सहायता प्रदान गरिन्छ। जस्तै स्कूल लागत, स्कूल बाहिर हुने गतिविधि र स्कूल यात्रा खर्चलागत अनुदान पाउन सकिन्छ । बिस्तृत रूपमा विद्यालयमा सम्पर्क गर्नुहोस् ।