

マンガで知ろう **マスク** と **咳** エチケット



咳やくしゃみが出る時は、まわりの人への思いやりとしてマスクを着用しましょう。特に電車やバスの中や職場などの人が集まる場所では、マスクやティッシュ・ハンカチ、袖などを使って口や鼻をおさえる「咳エチケット」を心がけ、感染予防に努めましょう。

「とも」は日本での生活に役立つ情報や日本語を勉強するためのヒントなどをふりがな付き日本語と9言語（ベトナム語、中国語、フィリピン語、インドネシア語、タイ語、カンボジア語、ミャンマー語、モンゴル語、英語）で発行しています。

(<https://www.jitco.or.jp/ja/tomo/>)



# ぎのうじっしゅうせい とくていぎのうがいこくじん にんしん 技能実習生、特定技能外国人が妊娠したら……？

日本では、労働者（技能実習生、特定技能外国人を含む）が妊娠したことを理由に仕事を辞めさせることは、法律で禁止されています。  
ここでは、技能実習生や特定技能外国人の皆さんが妊娠したらどうすればよいかをお伝えします。



## Q 妊娠したらどうしたらいいの？

- A
- 産婦人科の診察を受けましょう。
  - 会社や監理団体/登録支援機関に相談しましょう。
  - 市区町村の窓口で妊娠の届出をしましょう。



## Q 技能実習生としての実習や特定技能外国人としての仕事はどうなるの？

- A
- 技能実習生や特定技能外国人が妊娠したことを理由に、会社や監理団体/登録支援機関が実習や仕事を辞めさせることはできません。
  - 希望すれば、子供を産む前は予定日の6週間前から実習/仕事を休むことができます。また日本では、子供を産んだ後の健康のため、出産の翌日から原則8週間は仕事を休む必要があります。仕事をしない間の給料は、会社の決まりにより異なりますが、給料がない場合は健康保険から出産手当金（賃金の6割程度）が支払われます。

- 希望すれば、技能実習/特定技能を中断したり、一時帰国して子供を産み、産んだ後に技能実習/特定技能をもう一度始めることもできます。監理団体/登録支援機関や会社の人と相談しましょう。
- 条件を満たせば、育児休業制度を使うこともできます。また、健康保険の出産育児一時金の制度もあります。
- 妊娠、出産、育児を理由に1号特定技能外国人としての活動が行えない休業期間（産前産後休業期間・育児休業期間）については、認められれば5年の通算在留期間には含まれません。

## Q 相談窓口は？

A

妊娠がわかったら、まずは会社や監理団体/登録支援機関などの身近な人に相談しましょう。技能実習/特定技能を続けることや一時帰国、妊娠・出産に関する手続き、病院の受診、産まれた子供の在留資格などについて調整する必要があります。

妊娠がわかったら一人で悩まずに、早めにパートナーや家族、会社や監理団体/登録支援機関、外国人技能実習機構（OTIT）や公的窓口などに相談しましょう。妊娠・出産はあなたの将来におおきな影響を与えるものですので、自覚と責任のある行動が求められます。

## 一 困ったときは 一

**相談窓口**  
外国人技能実習機構（OTIT）では電話とメールで相談を受け付けています。  
そのほか、住んでいる場所（都道府県や市区町村）の公共機関にも外国人向けの相談窓口があります。

**参考情報**  
出入国在留管理庁の外国人支援ポータルサイトに掲載されている「生活・就労ガイドブック」では、出産・子育てだけでなく、日本の生活について色々なことを「やさしい日本語」と外国語18言語で案内しています。



# なっとう た 納豆を食べてみよう！



その見た目や臭いなどから「苦手です」「食べられません」「食べたことがありません」という声をよく聞く「納豆」。

「納豆」は、大豆を納豆菌で発酵させた日本の伝統的な発酵食品で、日本では昔から日常的に食べることが多い食品の一つです。ネバネバの食感と独特な香りが特徴で、良質なたんぱく質やビタミン、カルシウムが摂れる優秀な食品です。

納豆の食べ方は様々ですが、一番手軽に食べられるのは付属のタレやからしを納豆と合わせてよく混ぜた後に熱々の白飯にのせる「納豆ご飯」です。日本人の朝食の定番メニューで、この

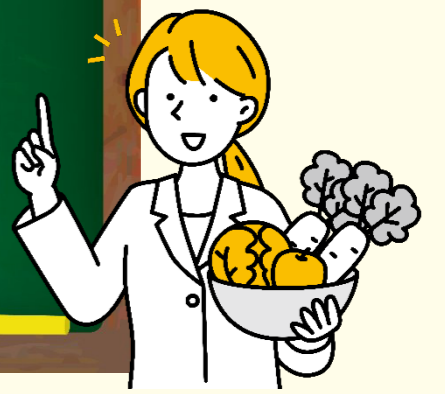
一品で朝食を済ませる人も多くいます。

癖が強い納豆ですが、工夫すると少し食べやすくなります。いつものチャーハンに納豆を入れると香ばしい旨味を感じる「納豆チャーハン」に、また食パンに納豆をのせてその上からチーズをかけた「納豆トースト」や熱々のパスタに納豆を絡めて醤油やバターで味付けした「納豆パスタ」など様々なアレンジがあります。カレーの上にトッピングする食べ方もありますね。

日本全国どこでも手に入りやすく、気軽に購入できる「納豆」。苦手意識を克服して、納豆を食べてみませんか。

### 納豆の健康効果

低カロリーな納豆は、筋肉を作る材料となるタンパク質を多く含み基礎代謝を上上げて太りにくい体質に導くとされ、ダイエット効果が期待されています。また納豆に含まれる酵素「ナットウキナーゼ」には、血栓（血のかたまり）の予防につながり、血液の流れをよくすることで冷え性やむくみに効果があるとされています。



## とも

2026年4月 春季号

2026年4月1日発行

発行  
電話  
JITCO ホームページ

公益財団法人 国際人材協力機構 (JITCO)  
総務部広報室  
〒108-0023  
東京都港区芝浦2-11-5  
五十嵐ビルディング  
03-4306-1166 (ダイヤルイン)  
https://www.jitco.or.jp/

Facebook icon →   
jitco.official

X icon →   
@jitco\_official