

■ 医療機関

医療機関で診察を受けるときは、マイナンバーカード※を必ず持っていきます。症状に応じた科のある医療機関に行きます。診察時間は医療機関によって異なりますので、前もって確認しておくと良いでしょう。大きな病院ではかなり待たされることがあります。

医療機関では、まず、受付でマイナンバーカードと診察券を提示します。次に、問診票が渡されますので、今の病気の状況や、今までかかった重い病気やアレルギーの有無などについて書きます。外国語で診察できるところは限られていますので、注意してください。

※マイナンバーカードの保険証利用には、登録が必要です

◇マイナンバーカードの健康保険証利用について
<https://www.pref.chiba.lg.jp/hoken/onlinesikakukakuninn.html>

◇医療情報ネット(ナビイ)

(日本語・中国語・韓国語のみ)
 各医療機関の診察時間や受診できる内容、外国語で受診できるところは、医療情報ネット(ナビイ)で検索することができます。

<https://www.iryu.teikyouseido.mhlw.go.jp/znk-web/juminkanja/S2300/initialize>

◇診察時に役立つ多言語問診票

多言語で翻訳した問診票を下記のホームページで公表しています。質問用紙に記入し、病院に持つて行ってください。

http://www.qq.pref.chiba.lg.jp/pb_medicalchecklist

◇日本を安心して旅していただくために
 -具合が悪くなったとき-(観光庁)
 外国人が病院に行つたときの基本的な応答、症状などを多言語で紹介しています。
 英語、中国語、韓国語

https://www.jnto.go.jp/emergency/jpn/mi_guide.html

■ チ�ित्सा संस्था

मेडिकल संस्थामा डाक्टरलाई भेट्दा आफ्नो साथमा माई नम्बर कार्ड ल्याउनु होला। आफ्नो लक्षण अनुसारको विभाग भएको चिकित्सा संस्थामा जानुहोला। परामर्श समय चिकित्सा संस्थामा निर्भर गर्दछ र तपाईंले ठूलो अस्पतालमा लाभो समय कुर्नुपर्ने पनि हुन सक्छ। त्यसैले यो अग्रिम सुचना लिनुहोला। चिकित्सा संस्थामा सर्वप्रथम तपाईंको माई नम्बर कार्ड र मेडिकल जाँच टिकट रिसेप्शनमा दिनुहोस र तपाईंलाई प्रश्नावली दिइनेछ, त्यसमा तपाईंको रोगको हालको स्थिति र तपाईंलाई कुनै गम्भीर रोग वा एलर्जी छ कि छैन लेख्नुहोस्। कृपया ध्यान दिनुहोस् कि त्यहाँ सीमित संख्यामा मात्र बिदेशी भाषामा डाक्टरहरूबाट उपचार गर्न पाइन्छ।

*माई नम्बर कार्डको बिमा प्रमाणपत्रको रूपमा प्रयोग गर्न दर्ता आवश्यक छ।

◇マーカー ナビイ
 チukitsa Jānkarī Netma Upalabdh hñch।

<https://www.pref.chiba.lg.jp/hoken/onlinesikakukakuninn.html>

◇スワस्थ्य Jānkarī Netvarke (nāvī)

(जापानी, चिनियाँ र कोरियाली मात्र)

प्रत्येक चिकित्सा संस्थानको जाँच समय र उपलब्ध सेवाहरू विदेशी भाषामा सेवा उपलब्ध गर्ने स्थानहरूलाई चिकित्सा Jānkarī Net मार्फत खोजन सकिन्छ।

<https://www.iryu.teikyouseido.mhlw.go.jp/znk-web/juminkanja/S2300/initialize>

◇चिकित्सा उपचारको क्रममा उपयोगी बहुभाषी प्रश्नावली

धेरै भाषाहरूमा अनुवादित प्रश्नावली तलको वेबसाइटमा उपलब्ध छ। कृपया प्रश्नावली भर्नुहोस् र यसलाई अस्पतालमा लिएर जानुहोस।

http://www.qq.pref.chiba.lg.jp/pb_medicalchecklist

◇जापानमा सुरक्षित यात्रा गर्ने

- स्वास्थ्य खाराब छ खास गर्दा- (पर्यटन एजेन्सी)

विदेशीहरू धेरै भाषाहरूमा अस्पताल जाँदा हामी आधारभूत प्रतिक्रियाहरू र लक्षणहरू परिचय गराउँछौं।

अंग्रेजी, चिनियाँ, कोरियाली

https://www.jnto.go.jp/emergency/jpn/mi_guide.html

◇千葉県外国人相談

外国語で診察できる近くの病院を紹介してもらえます。

電話: 043-297-2966

英語、中国語、スペイン語、タガログ語、ベトナム語、韓国語、ネパール語、タイ語、ポルトガル語、インドネシア語、ロシア語、ヒンディー語

月曜日～金曜日

午前9:00～12:00、午後1:00～4:00

(年末年始、祝日は休み)

■ 医療保険

病気やけがをしたときに、医療費の自己負担を軽くするため、日本では公的医療保険に必ず加入しなければなりません。公的医療保険には、勤務先で加入する健康保険（被用者保険）、75歳以上等の方が加入する後期高齢者医療制度、他の公的医療保険制度に加入していない全ての住民の方を対象とした市町村等の国民健康保険の3種類があります。

この他、任意に加入できる保険として、民間の医療保険などもあります。

◇健康保険

健康保険（被用者保険）は、会社などで働く人が加入します。事業所が健康保険の適用を受けていない場合は、国民健康保険に加入します。

保険料は毎月の給料から差し引かれ、本人と事業主が50%ずつ負担します。

保険医療機関でマイナ保険証や資格確認書等を提示すると医療費の一部（年齢や所得に応じて10%～30%）を払うだけで診療を受けることができます。

詳しいことは、健康保険（被用者保険）にご加入の方はお勤め先の担当部署へ、問い合わせてください。

◇チカバ ビデオ パラマリット ケンダ

यहाँ तपाईंलाई विदेशी भाषामा उपचार गराउन मिल्ने नजिकैको अस्पतालको परिचय गराईनेछ।

टेलिफोन: 043-297-2966

अंग्रेजी चाइनिज, स्पेनिश, तागालोग, भ्रियतनामी, कोरियन, नेपाली, थाई, पोर्चुगिज, इन्डोनेशियाली, रुसी, हिन्दी

सोमबार देखि शुक्रवार सम्म

बिहान 9 बजे देखि 12 बजे, दिउँसो 1 बजे देखि 4 बजे सम्म

(नयाँ वर्ष बिदा, सरकारी बिदामा बन्द हुन्छन)

■ チカツサ ビマ

जापानमा बिरामी परेर अथवा चोटपटक लागेर उपचार गराउँदा लाग्ने खर्चको व्यक्तिगत बोझ अथवा तिर्नुपर्ने रकम कम गर्नको लागि सार्वजनिक बिमामा अनिवार्य प्रवेश गर्नुपर्दछ। सार्वजनिक स्वास्थ्य बिमाका 3 प्रकारहरू छन्। काम गर्ने कम्पनी मार्फत प्रवेश गर्ने बिमा (कर्मचारी बिमा), ७५ वर्ष वा सोभन्दा बढी उमेरका व्यक्तिहरूका लागि पछिल्लो चरणको वृद्धवृद्धा नागरिक चिकित्सा प्रणाली र अन्य कुनै पनि सार्वजनिक बिमामा आवद्ध नभएका नागरिकहरूका लागि वडा मार्फत उपलब्ध गराईने राष्ट्रिय स्वास्थ्य बिमा।

यसका अतिरिक्त वैकल्पिक तरले ऐच्छिक रूपमा प्रवेश गर्न सकिने विभिन्न प्रकारका निजी चिकित्सा बिमाहरू पनि छन्।

◇स्वास्थ्य बिमा

रोजगारीका लागि बिमा यो चाहिँ कम्पनी जस्ता व्यवसायिक प्रतिष्ठानमा काम सुरु गरेपछि मानिसहरू स्वास्थ्य बिमा लिइन्छ। तपाईंले आफ्नो व्यापार प्रतिष्ठानबाट ("हि होकेनस्यो" " होकेनस्यो " भनिन्छ) प्राप्त गर्नुहुनेछ। यदि तपाईंको व्यवसाय स्वास्थ्य बिमा द्वारा कभर गरिएको छैन भने तपाईंलाई राष्ट्रिय स्वास्थ्य बिमा द्वारा कभर गरिनेछ।

बिमा प्रिमियमहरू तपाईंको मासिक तलबबाट कटौती गरिन्छ र तपाईं र रोजगारदाताले 50-50%तिर्नु पर्नेछ।

यदि अस्पतालले तपाईंले माईना बिमा वा योग्यता पुष्टि प्रमाणपत्र आदिद्वारा तोकिएको अस्पतालमा आफ्नो स्वास्थ्य बिमा कार्ड देखाउनुभयो भने केही भाग (10% देखि 30% उमेर र आयमा निर्भर गर्दछ) मात्र तिरेर चिकित्सा उपचार प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ। थप जानकारीको लागि स्वास्थ्य बिमा (कर्मचारी बिमा) मा सहभागी व्यक्तिहरूले आफ्नो कार्यस्थलको सम्बन्धित विभागमा सम्पर्क गर्नुहोस्।

◇ 国民健康保険

3か月を超えて在留する外国人の方で、健康保険(→P34)に加入していない人は、国民健康保険(※75歳以上は後期高齢者医療)に加入することになります。

国民健康保険は、住民登録した市町村の窓口で在留カード等の在留資格を確認できるものを提示して申請します。

保険料は収入と扶養家族で決まります。保険料は市町村の窓口又は銀行、郵便局の窓口、コンビニエンスストアなどで支払います。口座振替にすることもできます。

保険医療機関で診察を受けるときにマイナ保険証や診療券等を提示すれば医療費の一部(年齢や所得に応じて10%~30%)を払うだけで診療を受けることができます。

子供が生まれたときには出産育児一時金が支給されます。

健康診断、予防接種、出産などの費用は保険診療の対象ではありません。

また、故意の事故や犯罪などにより病気やケガをしたときは保険給付の対象となりません。国民健康保険の加入や脱退の手続き、また、資格の内容に変更等(①住所や世帯主、氏名が変わった時、②他の公的な医療保険に加入した時、又は脱退した時等)があった場合は、14日以内に市町村の窓口に届け出でください。

■ 介護保険

寝たきりや認知症などで介護が必要になった時に、利用者の選択で、介護サービスを受けることができる制度です。

65歳以上の人と40歳から64歳までの公的医療保険に加入している人は、介護保険に加入しなければなりません。

介護サービスを利用するには、住所を有するの市町村役所へ申請をし、介護の必要度について認定を受けることが必要です。介護費用は、原則として全費用の1割が自己負担となります。

サービスの内容、費用、保険料等については、市区町村役所の介護保険担当までお問い合わせください。

◇ ラジット्र स्वास्थ्य बिमा

तीन महिना वा सोभन्दा बढी समयदेखि जापानमा बसोबास गर्ने र (→ P34) मा वर्णन गरिएको रोजगारदाताको स्वास्थ्य बिमा योजनामा नाम दर्ता नगरिएका विदेशीहरूलाई राज्यित्र स्वास्थ्य बिमा योजनाले कभर गरेको छ।

※75 वर्षभन्दा माथिका व्यक्तिहरूको लागि वृद्धावस्थाको चिकित्सा सेवामा सहभागी गर्नुपर्ने छ।

राज्यित्र स्वास्थ्य बिमा बासिन्दा दर्ता भएको नगरपालिकाको कार्यालयमा निवास कार्ड लगायतको बसोबास योग्यता पुष्टि गर्न सकिने कागजात देखाएर आवेदन गरिन्छ।

बिमा प्रिमियमहरू सिधै वडा अथवा नगरपालिकाको काउन्टरमा वा बैंक, हलाक कार्यालय वा सुविधा स्टोरहरूमा भुक्तान गर्न सकिन्छ। तपाईं स्वचालित बैंक स्थानान्तरणबाट पनि भुक्तानी गर्न सक्नुहुन्छ।

यदि तपाईं यस बिमामा जोडिनु भयो भने तपाईंको परिवारको लागि बिमा कार्ड "हि होकेनस्यो" "होकेनस्यो" जारी गरिनेछ। यदि तपाईंले बिमा चिकित्सा संस्थामा डाक्टरलाई भेट्दा आफ्नो स्वास्थ्य बिमा कार्ड देखाउनुभयो भने, तपाईंले चिकित्सा खर्चको 30% मात्र तिरेर चिकित्सा उपचार पाउन सक्नुहुन्छ। यदि तपाईंले बच्चा जन्माउनु भयो भने तपाईंले एकमुष्ट जन्म भत्ता प्राप्त गर्नुहुनेछ।

स्वास्थ्य परीक्षण खोप, प्रसूति जस्ता खर्चहरू बीमा उपचारको दायरामा पर्देनन्। त्यसैगरी यदि जानाजानी गरिएका दुर्घटना वा अपराधका कारण बिरामी परेमा वा चोटपटक लागेर उपचार गराउँदा बिमाले कभर गर्दैन।

राज्यित्र स्वास्थ्य बिमा अन्तर्गत सुविधा लिएर अस्पताल भर्ना हुँदा वा निको भएर निस्किंदा हुने प्रक्रिया, साथै योग्यता सम्बन्धी परिवर्तन (जस्तै ① ठेगाना, परिवारको मुख्य मान्छे वा नाम परिवर्तन हुँदा, ② अन्य सार्वजनिक स्वास्थ्य बिमा अन्तर्गत भर्ना वा छुट्दा) १४ दिन भित्र नगरपालिकाको कार्यालयमा जानकारी गराउनुहोस्।

■ दीर्घकालीन हेरचाह बीमा

यो एक प्रणाली हो जसले प्रयोगकर्ताहरूलाई ओछानमा परेको वा डिमेन्सियाका कारण दीर्घकालीन हेरचाहको आवश्यकता पर्दा उनीहरूको विकल्पमा दीर्घकालीन हेरचाह सेवाहरू प्राप्त गर्न अनुमति दिन्छ।

65歳 ラ माथिका व्यक्तिहरू र सार्वजनिक चिकित्सा बीमा भएका 40 देखि 64 वर्षको उमेरका व्यक्तिहरूको दीर्घकालीन हेरचाह बीमा हुनुपर्छ।

दीर्घकालीन हेरचाह सेवा प्रयोग गर्न, तपाईंले आफ्नो निवास स्थानको नगरपालिका कार्यालयमा आवेदन दिनुपर्छ र दीर्घकालीन हेरचाहको आवश्यकताको बारेमा प्रमाणित हुन आवश्यक छ। सामान्य नियमको रूपमा, सबै नर्सिङ हेरचाह लागतहरूको 10% तपाईंद्वारा वहन गरिनेछ।

सेवाहरू, लागतहरू, बीमा प्रिमियमहरू, आदि बारे विवरणहरूको लागि, कृपया नगरपालिका कार्यालयमा दीर्घकालीन हेरचाह बीमाको प्रभारी व्यक्तिलाई सम्पर्क गर्नुहोस्।

■ 健診(検診)

生活習慣病を防ぐには、食生活や運動不足などに注意するとともに、定期的に健康診断を受けることが大切です。

40歳以上の人には居住地の市区町村役所が行っている基本健康診査受診することができます(ただし、職場で受診している人は除きます)。

また、がん検診は女性が20歳から、男性は40歳から居住地の市区町村役所が行っている検診を受けることができます。

費用や受診方法などは市区町村役所に問い合わせてください。

■ 母子健康手帳

妊娠したときは、各市区町村役所の窓口に妊娠の届出をしてください。母子の健康を記録する「母子健康手帳」と健康診査受診票などの入った別冊が交付されます。この手帳は、各種健康診査や出産の際にも必要となります。

詳しいことについては、各市町村役所にお問い合わせください。

・公益財団法人母子衛生研究会

母子衛生研究会では英語・ハングル・中国語・タイ語・タガログ語・ポルトガル語・インドネシア語・スペイン語・ベトナム語・ネパール語の10言語版の母子健康手帳を販売しています。(一冊880円と送料)

東京都千代田区外神田2-18-7

電話: 03-4334-1188

月曜日～金曜日

午前9:00～12:00、午後1:00～午後5:00

https://www.ecur.co.jp/p/item-list/list/cate_id/1/

■ 予防接種

◇子どものための予防接種

子どものための予防接種は、日本では無料で受けすることができます。病気ごとに定められた接種期間があるので、期間内に忘れずに接種しましょう。

日本の予防接種は、外国と違う場合がありますので、日本に来た時や、本国に戻るときは母子健康手帳などの記録をみて、各市区町村

■ メディカル パリッシュ

जीवनशैलीसम्बन्धी रोगहरूबाट बचन, स्वास्थ्य आहार खान र पर्याप्त व्यायाम गर्ने सुनिश्चित गर्नुका साथै नियमित स्वास्थ्य परीक्षण गराउनु महत्वपूर्ण छ। 40 वर्ष भन्दा माथिका मानिसहरूले उनीहरूको निवास स्थानको नगरपालिका कार्यालयले सञ्चालन गरेको आधारभूत स्वास्थ्य परीक्षणहरू (कार्यस्थलमा चिकित्सा परीक्षण गराएकाहरूलाई बाहेक) गर्न सक्छन्।

यसबाहेक, महिलाहरूले 20 वर्षको उमेरदेखि र पुरुषहरूले 40 वर्षको उमेरदेखि आफू बसोबास गर्ने नगरपालिकाको कार्यालयद्वारा सञ्चालन गरिने क्यान्सर परीक्षण प्राप्त गर्न सक्छन्।

कृपया लागत र परामर्श विधिहरूको लागि नगरपालिका कार्यालयमा सम्पर्क गर्नुहोस्।

■ मातृ र बाल स्वास्थ्य पुस्तिका

यदि तपाईं गर्भवती हुनुहुन्छ भने, कृपया प्रत्येक नगरपालिका कार्यालयको काउन्टरमा तपाईंको गर्भावस्थाको रिपोर्ट गर्नुहोस्। आमा र बच्चाको स्वास्थ्य रेकर्ड गर्न "आमा र बच्चाको स्वास्थ्य पुस्तिका" भएको छुट्टै पुस्तिका र स्वास्थ्य जाँच पर्चा जारी प्राप्त गर्नुहोस्। यो पुस्तिका विभिन्न स्वास्थ्य जाँच र बच्चा जन्माउँदैखेरी आवश्यक पर्दछ।

थप जानकारीको लागि, कृपया आफ्नो स्थानीय नगरपालिका कार्यालयमा सम्पर्क गर्नुहोस्।

・आमा र बालबालिकाको स्वास्थ्य र कल्याण संघ

आमा र बालबालिकाको स्वास्थ्य र कल्याण संघले मातृ र बाल स्वास्थ्य पुस्तिकाका प्रतिहरू अंग्रेजी, कोरियाली, चिनियाँ, थाई, तागालोग, पोर्चुगिज, इन्डोनेसियाली, स्पेनिस, भियतनामी र नेपालीलगायत १० भाषाहरूमा बेच्दछ। (एक प्रतिलिपिको 880 येन + ढुवानी)

Sotokanda, Chiyoda-ku 2-18-7, Tokyo

टेलिफोन: 03-4334-1188

सोमवार-शुक्रबार बिहान 9:00 देखि 12:00 सम्म, दिउँसो 1:00 देखि 5:00 सम्म

https://www.ecur.co.jp/p/item-list/list/cate_id/1/

■ खोपहरू

◇बालबालिकाका लागि खोपहरू

जापानमा बालबालिकाका लागि खोप निःशुल्क दिइन्छ। रोगको आधारमा खोपको अवधि फरक-फरक हुन्छ, त्यसैले समयमै खोप लगाउन नबिरसनुहोस्।

जापानमा खोपहरू अन्य देशहरूमा भन्दा फरक हुन सक्छ, त्यसैले कृपया मातृ र बाल स्वास्थ्य पुस्तिका र अन्य रेकर्डहरू जाँच गर्नुहोस् वा जापान आउँदा वा आफ्नै देश फर्किदा आफ्नो वडा वा नगरपालिकाको बाल रोग विभागको अस्पतालसँग परामर्श गर्नुहोस्।

役所か小児科のある病院に相談しましょう。

◇**外国旅行の前の予防接種**
 海外で感染症にかかる为了避免、**外国へ旅行する場合、予防接種を受けることが必要となることがあります。**
 厚生労働省検疫所FORTH や各大使館で必要な情報を確認してください。

・**厚生労働省検疫所 FORTH**
 海外の感染症の最新状況や、予防方法、予防接種が受けられる医療機関等を掲載しています。

<https://www.forth.go.jp>

※医療機関を探す

<https://www.forth.go.jp/moreinfo/vaccination.html>

・**成田空港検疫所**
 成田市古込字古込1-1
 電話: 0476-34-2310

◇विदेश यात्रा को लागी खोप

विदेशमा सर्वा रोगबाट संक्रमित हुनबाट बच्न, विदेश यात्रा गर्नु अघि खोप लगाउन आवश्यक छ।

आवश्यक जानकारीको लागि, कृपया स्वास्थ्य, श्रम र कल्याण मन्त्रालय क्वारेन्टाइन स्टेशन FORTH वा तपाईंको देशको दूतावासमा जाँच गर्नुहोस्। चिबा प्रिफेक्चरमा, तपाईंले स्वास्थ्य प्रवर्द्धन र रोग रोकथामका लागि चिबा फाउन्डेशन सहित विभिन्न स्थानहरूमा खोपहरू प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ।

•स्वास्थ्य, श्रम तथा कल्याण मन्त्रालय क्वारेन्टाइन स्टेशन FORTH

विदेशमा हुने संक्रामक रोगहरू र तिनीहरूलाई कसरी रोक्ने भन्ने बारे नवीनतम जानकारी राखिएको छ।

<https://www.forth.go.jp>

※एक चिकित्सा संस्था खोज्नुहोस्

<https://www.forth.go.jp/moreinfo/vaccination.html>

•नारिता एयरपोर्ट क्वारेन्टाइन

Narita-shi, Furugome-Aza, Furugome1-1

टेलिफोन: 0476-34-2310