

■医療機関

医療機関で診察を受けるときは、健康保険証を必ず持っています。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い良いでしょう。大きい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、受付で健康保険証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場所は限られていますので、注意してください。

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、病院に持って行ってください。

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

ちば救急医療ネット

病院・診療所を受診する際に役立つ千葉県内の医療機関情報を、次のホームページで提供しています。外国語での対応ができる医療機関が検索できます。(日本語のみ)

<http://www.qq.pref.chiba.lg.jp/>

◇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)

外国人が病院に行っ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。日本語、英語、中国語、韓国語

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

■Instituições médicas

Quando for a uma instituição médica, certifique-se de levar o certificado do seguro de saúde. Vá à instituição médica que tenha a especialidade relacionada aos seus sintomas. Como o horário de consultas varia de acordo com a instituição médica, confirme o horário de atendimento de antemão. Muitas vezes, o tempo de espera é longo nos hospitais grandes.

Ao chegar na instituição médica, vá primeiro à recepção e apresente o certificado do seguro de saúde e o cartão de consulta. Logo, como lhe será entregue um questionário médico, preencha os sintomas que está sentindo no momento, as doenças graves que teve até agora, se possui alergias, etc. Leve em consideração que não são muitos os locais que oferecem diagnósticos em idioma estrangeiro.

Questionário médico útil em vários idiomas

Você poderá encontrar questionários médicos úteis traduzidos a vários idiomas no seguinte site na Web. Responda às perguntas e leve o questionário ao hospital.

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

Rede de Tratamento de Emergência de Chiba

O seguinte site na Web oferece informações sobre as instituições médicas dentro da Província de Chiba, que lhe serão úteis ao se diagnosticar num hospital ou clínica. Você pode procurar por instituições médicas com serviços em idiomas estrangeiros aqui. (a pesquisa é somente em japonês)

<http://www.qq.pref.chiba.lg.jp/>

◇Para uma viagem segura no Japão

—Quando você se sentir doente— (agência de turismo)

Informações médicas básicas, que incluem nomes de doenças, são introduzidas aqui em vários idiomas. Japonês, Inglês, chinês, e coreano.

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)

手助けが必要な場合、ボランティアの通訳が必要などは「日本赤十字社千葉県支部」に電話(043-241-7531)してください。言語や地域に限りがありますが、ボランティアの通訳を派遣しています。

■医療保険

病気やけがをしたときに、医療費の負担を軽くするためには、日本では公的な医療保険に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と、市区町村役所で加入する国民健康保険の2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。

(1)健康保険

健康保険は、会社などの事業所で働き始めてから加入します。事業所から「被保険者証」(「保険証」といいます)を受け取ります。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。

保険指定の病院で保険証を提示すると医療費の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、お近くの年金事務所に問い合わせてください。

No Centro de Consultas a Estrangeiros da Província de Chiba

(você poderá obter informações sobre os hospitais mais próximos que oferecem consultas em idiomas estrangeiros.)

Tel: 043-297-2966

Inglês, Chinês, Espanhol, Tagalo, Vietnamita, Coreano, Nepalês, Tailandês, Português, Indonésio, Russo, Hindi
Seg- sex das 9h00 às 12h00 e das 13h00 às 16h00
(Folga nos feriados, final e início do ano)

Se precisar da ajuda de um intérprete, telefone para a Sucursal da Província de Chiba da Cruz Vermelha do Japão para solicitar um voluntário (Tel: 043-241-7531). Leve em consideração, entretanto, que há limitações quanto aos idiomas, regiões, etc., para o despacho dos intérpretes.

■Seguro de tratamento médico

No Japão, é obrigatório inscrever-se num seguro de tratamento médico público para minimizar as despesas médicas no caso de uma doença ou ferimento. Há dois tipos de seguros públicos de tratamento médico: o seguro de saúde feito no local de trabalho e o seguro de saúde nacional feito na prefeitura.

Também há outros seguros opcionais tais como seguros de tratamento médico privados etc.

(1)Seguro de saúde

A inscrição no seguro de saúde é feita ao começar a trabalhar numa empresa, etc. Logo, a empresa entregará o Certificado do Segurado (certificado do seguro de saúde). Se o local de trabalho não satisfizer os requisitos para o seguro de saúde, inscreva-se no seguro de saúde nacional.

O segurado e o empregador devem pagar 50% cada um da taxa do seguro, sendo que a parte do empregado é deduzida do seu salário mensal.

Logo, ao apresentar o certificado do seguro de saúde a um hospital conveniado, o segurado só precisará pagar 30% das despesas médicas.

Para maiores detalhes, consulte o escritório de aposentadoria nacional mais próximo.

ちばねんきんじむしょ
千葉年金事務所
でんわ
電話：043-242-6320
まくはりねんきんじむしょ
幕張年金事務所
でんわ
電話：043-212-8621
ふなばしねんきんじむしょ
船橋年金事務所
でんわ
電話：047-424-8811
いちかわねんきんじむしょ
市川年金事務所
でんわ
電話：047-704-1177
まつどねんきんじむしょ
松戸年金事務所
でんわ
電話：047-345-5517
きさらづねんきんじむしょ
木更津年金事務所
でんわ
電話：0438-23-7616
さわらねんきんじむしょ
佐原年金事務所
でんわ
電話：0478-54-1442

Escritório de Aposentadoria Nacional de Chiba

Tel: 043-242-6320

Escritório de Aposentadoria Nacional de Makuhari

Tel: 043-212-8621

Escritório de Aposentadoria Nacional de Funabashi

Tel: 047-424-8811

Escritório de Aposentadoria Nacional de Ichikawa

Tel :047-345-1177

Escritório de Aposentadoria Nacional de Matsudo

Tel: 047-345-5517

Escritório de Aposentadoria Nacional de Kisarazu

Tel : 0438-23-7616

Escritório de Aposentadoria Nacional de Sawara

Tel: 0478-54-1442

(2)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、国民健康保険の対象となります。

国民健康保険は、市区町村役所で在留カード又は特別永住者証明書を提示して申請します。

保険料は収入と扶養家族数で決まります。保険料は直接市区町村役所又は銀行、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。

加入すると、世帯ごとに「被保険者証」(保険証といいますが)が交付されます。保険医療機関で診察を受けるときに保険証を提示すれば医療費の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、正常出産、美容整形、歯列矯正の費用などは保険の対象となりません。

また、自己の故意(わざと行った)の犯罪行為等で

(2) Seguro de Saúde Nacional

Estrangeiros que residem no Japão por três meses ou mais, e que não estão inscritos no Seguro de Saúde (→ p. 34), estão segurados pelo Plano de Saúde Nacional. A inscrição no Plano de Saúde Nacional é feita com a apresentação do cartão de residente ou certificado de residente permanente especial na sua cidade, distrito ou prefeitura.

A taxa do seguro é determinada com base na sua própria renda e no número de dependentes. A taxa pode ser paga diretamente na cidade, distrito ou prefeitura, bem como em bancos, correios e lojas de conveniência. É possível também pagar por transferência bancária. Ao inscrever-se, é emitido um "certificado de segurado" (certificado do seguro de saúde) para cada membro da família. Quando fizer uma consulta numa instituição médica, apresente o certificado do seguro de saúde e só precisará pagar 30% das despesas médicas. No entanto, é possível receber um subsídio de parto de pagamento único.

As despesas para check-ups, inoculações preventivas, partos normais, cirurgias plásticas, correção odontológica, etc., não são cobertas pelo seguro de saúde.

Além disso, o seguro de saúde nacional não cobre as despesas de doenças ou ferimentos decorrentes de

疾病又は負傷したときは、国民健康保険の対象となりません。

次のような場合には、14日以内に市区町村役所に届け出てください。

- ①住所や世帯主、氏名が変わったとき
- ②他の公的な健康保険に加入又は脱退したとき
- ③保険証をなくしたり、汚したりしたとき

■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、居住地の市区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。

■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歳以上の人は居住地の市区町村役所が行っている基本健康診査・がん検診を受けることができます(ただし、職場で受診している人は除きます)。

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。

ações criminosas, etc., provocadas pelo próprio segurado.

Nos seguintes casos, notifique a prefeitura dentro de 14 dias da ocorrência.

- ①Mudança de endereço, chefe da família ou nome
- ②Inscrição ou retirada de outro seguro de saúde público
- ③Extravio ou estrago do certificado do seguro de saúde

■Seguro de assistência aos idosos

Este seguro oferece assistência aos idosos acamados, com demência senil, etc., que requerem atenção especial.

Todas as pessoas acima de 65 anos de idades, e todos os segurados num seguro de saúde público de 40 a 64 anos de idade, devem inscrever-se no seguro de assistência aos idosos.

Para usar o serviço de assistência aos idosos, é preciso fazer a solicitação e receber o reconhecimento de elegibilidade na prefeitura local. Em principio, deve-se pagar 10% das despesas do serviço de assistência aos idosos.

Para maiores detalhes sobre os serviços oferecidos, custos e prêmios do seguro, etc., consulte o encarregado do seguro de assistência aos idosos na prefeitura.

■Exames médicos

Para se prevenir contra doenças de hábitos cotidianos, além de cuidar bem do regime alimentar, fazer exercícios, etc., também é muito importante submeter-se a exames médicos periodicamente.

Os residentes com mais de 40 anos de idades podem submeter-se aos exames médicos básicos e exames de câncer realizados pela prefeitura de cada região (não aplicável para os que têm exames médicos no local de trabalho).

Para maiores detalhes sobre o custo, método dos exames, etc., consulte a prefeitura.

母子健康手帳

妊娠したときは、各市区町村役所の窓口で妊娠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、各市区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・ハンガリー語・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か国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～金曜日の午前9:00～午前12:00 と午後1:00～午後5:00

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

予防接種

(1) 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、本国に戻る時は母子健康手帳などの記録をみて、各市区町村役所か小児科のある病院に相談しましょう。

(2) 外国旅行の前の予防接種

海外で感染症にかかることを防ぐため、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。

Caderneta maternal

Ao engravidar, notifique a gravidez na prefeitura. A prefeitura emitirá uma caderneta maternal para o registro da saúde da mãe e do bebê, bem como fornecerá um livreto separado com um formulário de diagnóstico médico, etc. Este caderneta é necessária para cada tipo de exame médico da gestante e para o parto.

Para maiores detalhes, consulte a prefeitura.

Associação de Saúde e Bem-estar das Mães e Crianças

A Organização de Saúde de Mães e Filhos vende cadernetas maternais em 10 idiomas: Inglês, coreano, chinês, tailandês, tagalo, português, indonésio, espanhol, vietnamita e nepalês. (880 ienes pela caderneta mais o custo postal)

Tokyo Chiyoda-ku Sotokanda 2-18-7

Tel: 03-4334-1188

De Segunda a sexta-feira, das 09h00 às 12h00 e das 13h00 às 17h00

<https://www.mcfh.co.jp/faq/purchase/en>

Vacinação preventiva

(1) Vacinação preventiva para crianças

No Japão, as crianças são vacinadas gratuitamente.

Os períodos de vacinação são diferentes com base na doença; portanto, seja imunizado de maneira oportuna.

Como os tipos de vacinas preventivas dadas no Japão às vezes diferem dos tipos de vacinas dadas no exterior, consulte um pediatra ou a prefeitura referindo-se aos registros feitos na caderneta maternal quando vier para o Japão ou retornar para o seu país.

(2) Vacinação preventiva antes de uma viagem ao exterior

Para a prevenção contra doenças contagiosas no exterior, é preciso vacinar-se dependendo do país de destino.

Para obter as informações necessárias, favor consultar o Ministério da Saúde, Trabalho e Bem-Estar Social da

ちばけん ちばけん ちばけん
千葉県では、公益財団法人ちば県民保健予防財団
などで予防接種を受けることができます。

こうせいろうどうしょうけんえきしょ
・厚生労働省検疫所 FORTH

かいがい かんせんしやう きいしんじやうきやう よぼうほうほうなど けいさい
海外の感染症の最新状況や、予防方法等を掲載して
います。

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

こうえきざいだんほうじん けんみんほけんよぼうざいだん
・公益財団法人ちば県民保健予防財団

ちばし みはまきんがた
千葉市美浜区新港32-14

でんわ
電話:043-246-8664

よやくけつけじかん げつ きん ごぜん ごご
(予約受付時間 月～金 午前9:00～ 午後4:00)

なりたくこうこうけんえきしょ
・成田空港検疫所

なりたしふるごめあざふるごめ だいいりよかく
成田市古込字古込1-1 (第2旅客ターミナルビル)

でんわ
電話:0476-34-2310

Quarentena FORTH ou a embaixada de seu país.
Na Província de Chiba, é possível receber as
inoculações preventivas na Fundação de Chiba para a
Promoção de Saúde e Prevenção de Doenças, etc.

・Ministério da Saúde, Trabalho e Bem-Estar Social da
Quarentena FORTH

FORTH oferece as últimas informações sobre doenças
infecciosas no exterior e medidas de prevenção e etc.

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

・Fundação de Chiba para a Promoção de Saúde e
Prevenção de Doenças

Chiba-shi Mihama-ku Shin-minato 32-14

Tel: 043-246-8664

(Horário de atendimento de reservas: De segunda a
sexta-feira, das 9h00 às 16h00)

・Centro de Quarentena do Aeroporto de Narita

Narita-shi Furugome Aza Furugome 1-1 (Prédio do
terminal 2)

Tel: 0476-34-2310