

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参していただきます。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い良いでしょう。大きい病院ではかなり待たされる場合があります。

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こと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を検索できます。(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、タイ語

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

■Instituciones médicas

Si usted va a una clínica, lleve sin falta la tarjeta de seguro médico. Elija la clínica de especialidades correspondientes a los síntomas que tiene. Es mejor informarse del horario de consulta de antemano porque varía según la institución. Puede que, en hospitales grandes, tenga que esperar mucho tiempo hasta que le atienda.

Una vez dentro de la clínica, presente en la recepción su tarjeta de seguro médico y la tarjeta de consulta. Le darán un cuestionario en el que anotará los síntomas, las enfermedades que haya sufrido y alergias si las tiene, etc. Tenga cuidado a la hora de elegir la clínica porque hay pocas que pueden atender en idiomas extranjeros.

◆Cuestionario en múltiples idiomas de gran utilidad para las consultas

En la siguiente página web puede conseguir un cuestionario traducido a varios idiomas. Llénelo y llévelo al hospital.

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

◆Red Médica de Urgencias de Chiba

La siguiente página web ofrece información de gran utilidad a la hora de ir a una consulta médica en hospitales y clínicas. Puede buscar instituciones médicas con servicios en idiomas extranjeros aquí. (La búsqueda es solo en japonés)

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

◆Para viajar seguro en Japón

- cuando te sientes mal - (Agencia de Turismo de Japón)

Aquí se presenta información médica básica que incluye los nombres de las enfermedades en varios idiomas.

Japonés, Inglés, Chino, Coreano y Tailandés

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ときは「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。

◇La “Consulta para Extranjeros en Chiba”

(le recomienda el hospital más cercano a su casa que le atenderá en diversos idiomas extranjeros.)

Tel:043-297-2966

Inglés, Chino, Español, Tagalo, Vietnamita, Coreano, Nepalés, Tailandés, Portugués, Indonesio, Ruso y Hindi.

Lunes a viernes de 9:00am a 12:00pm y de 1:00pm a 4:00pm

(no hay servicio a finales ni principios de año y días festivos)

◇Si necesita ayuda o un traductor voluntario, llame al teléfono (043-241-7531) de la Oficina en Chiba de la Cruz Roja de Japón, la cual enviará un traductor voluntario, aunque no se dispone de todos los idiomas ni tampoco podrá enviarlo a toda la prefectura.

■Seguro médico

En Japón deberá afiliarse al sistema estatal de seguro médico para que los gastos médicos sean menores en caso de sufrir enfermedades y lesiones. Hay 2 tipos en el sistema estatal de seguro médico. Uno es el “seguro médico” cuyos trámites de afiliación se hacen en la empresa donde trabaja y el otro llamado “seguro médico nacional”, cuyos trámites se hacen personalmente en el ayuntamiento municipal. Aparte de éstos, hay seguros privados que comercializan las compañías de seguros a los que puede afiliarse voluntariamente.

(1)Seguro médico

Este seguro médico se tramita después de que empiece a trabajar en una empresa. Recibirá una tarjeta de asegurado (llamada “tarjeta de seguro”). Si la empresa no está integrada en este sistema de seguro médico, usted se dará de alta en el seguro médico nacional.

En caso del seguro médico para empleados, la cuota mensual del seguro se sufraga a partes iguales entre el empleado y el empleador (50% cada uno). El pago que corresponde al empleado se le descuenta de su sueldo mensual.

Si usted presenta la tarjeta de seguro en los hospitales integrados en el sistema estatal de seguro, pagará solamente el 30% de los gastos médicos. Para mayor información diríjase a la Oficina de la Seguridad Social más cercana a su domicilio.

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

まっ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

(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。

こくみんけんこうほけん し くちょうそんやくしよ ざいりゅう
国民健康保険は、市区町村役所で在留カード
また とくべつえいじゅうしやしょうめいしよ ていじ しんせい
又は特別永住者証明書を提示して申請します。

けけんりょう しゅふにゆう ふようかぞくすう き ほ
 保険料は 収 入 と扶養家族数で決まります。保
 けんりょう ちくさつし くちくそんやきよまた ぎんこう ゆうびんきょ
 険 料 は 直 接 市 区 町 村 役 所 又 は 銀 行 、 郵 便 局
 まどろち などし はら
 の 窓 口 、 コ ン ビ ニ エ ン ス ト ア 等 で 支 払 い ま す 。
 こうふりかえ
 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。

けんこうしんだん じょうぼうせつしゅ せいじょうしゅつさん びどうせいけい
健康診断、予防接種、正常出産、美容整形、
しれつしょうせい ひょう ほん たいしやう
歯列矯正の費用などは保険の対象となります。

また、自己の故意（わざと行）ったの犯罪行為
等で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

◇Oficina de la Seguridad Social de Chiba

Tel: 043-242-6320

◆Oficina de la Seguridad Social de Makuhari

Tel: 043-212-8621

◇Oficina de la Seguridad Social de Funabashi

Tel: 047-424-8811

◇Oficina de la Seguridad Social de Ichikawa

Tel: 047-704-1177

◇Oficina de la Seguridad Social de Matsudo

Tel: 047-345-5517

◇Oficina de la Seguridad Social de Kisarazu

Tel: 0438-23-7616

◆Oficina de la Seguridad Social de Sawara

Tel: 0478-54-1442

(2) Seguro médico nacional

Los extranjeros que residen en Japón por tres meses o más, y que no están inscritos en el sistema de Seguro de Salud del empleador descrito en (pág. 34), están cubiertos por el sistema de Seguro de Salud Nacional.

El Sistema de Seguro de Salud Nacional se solicita mostrando su Tarjeta de Residencia o Certificado de residencia permanente especial en la oficina de su ciudad, distrito o pueblo.

Su prima de seguro se determina según sus ingresos y el número de dependientes. Las primas de seguro se pueden pagar directamente en la oficina de su ciudad, distrito o pueblo, o en el banco, oficina de correos o tiendas de conveniencia. También puede pagar por transferencia bancaria automática.

Una vez afiliado, se le emitirá una tarjeta de asegurado (llamada “tarjeta de seguro”) por familia, con la cual pagará solamente el 30% de los gastos médicos en las instituciones médicas.

Pero al nacer un bebé se le dará el subsidio por parto.

El seguro no cubre los gastos de chequeos médicos especializados, vacunas, partos naturales, cirugía estética, ortodoncia, etc.,

El seguro tampoco cubre los gastos de tratamiento de enfermedades y lesiones si éstas han sido causadas al cometer delitos u otros actos similares de forma intencionada.

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ときに、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歳以上のひとと40歳から64歳までの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。

■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、各市区町村役所にお問い合わせください。

En los siguientes casos, informe al ayuntamiento municipal de los cambios dentro de los 14 días.

- ① Si ha cambiado el domicilio, cabeza de familia, nombre y apellidos.
- ② Si se ha dado de alta o de baja en otro seguro médico estatal.
- ③ Si se le ha perdido o deteriorado la tarjeta de seguro.

■Seguro de dependencia

Este seguro permite al usuario recibir asistencia a petición propia en caso de algún tipo de impedido o demencia.

Las personas de 65 años de edad y mayores, los afiliados al sistema de seguro médico en edades comprendidas entre 40 y 64 años, tendrán que afiliarse a este seguro de dependencia.

Para recibir servicios de asistencia a la dependencia, deberá solicitarlos en el ayuntamiento del municipio donde reside para que le reconozcan el grado de necesidad. El beneficiario de este seguro sufraga, en principio, el 10% de los gastos totales de asistencia.

Para mayor información sobre los servicios, los gastos, la cuota del seguro a pagar, etc., diríjase al encargado de la asistencia a la dependencia del ayuntamiento municipal.

■Reconocimiento médico

Para evitar enfermedades causadas por malos hábitos de vida, es necesario tener cuidado con la alimentación, falta de ejercicios, etc., a la vez hacerse un reconocimiento médico de forma periódica.

Las personas de 40 años ó más, pueden hacerse un reconocimiento médico básico y de cáncer que organiza el ayuntamiento del municipio donde residen (excepto quienes se hacen el chequeo en las empresas donde trabajan).

Para mayor información sobre los gastos y trámites, diríjase al ayuntamiento municipal.

■Libreta de salud materno-infantil

Avise al ayuntamiento municipal si queda embarazada para que se le dé la libreta de salud materno-infantil donde se apunta el estado de salud de la madre y del hijo. Esta libreta será necesaria en los reconocimientos médicos durante el embarazo y después del parto.

Para mayor información, diríjase al ayuntamiento municipal.

◇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9:30～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や各大使館に必要な情報を確認してください。千葉県では、公益財団法人ちば県民保健予防財団等で予防接種を受けることができます。

◇厚生労働省検疫所 FORTH

海外の感染症の最新状況や、予防方法等を掲載しています。

<https://translation.mhlw.go.jp/LUCMHLW/ns/tl.cgi/https://www.forth.go.jp/index.html?SLANG=ja&TLANG=en&XMODE=0&XCHARSET=utf-8&XJSID=0>

◇Asociación para la Salud y el Bienestar Materno-infantil

La Organización de la Salud Materno-Infantil vende la libreta de salud materno-infantil en 10 idiomas, concretamente, inglés, coreano, chino, tailandés, tagalo, portugués, indonesio, español, vietnamita y Nepali. (880 yenes más gastos de envío)

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

Tel:03-4334-1188

Lunes a viernes, de 9:30am a 12:00pm y de 1:00pm a 5:00pm

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

■Vacunación

(1)Vacunación para los niños

La vacunación para los niños es gratuita en Japón.

Los períodos de vacunación son diferentes dependiendo de la enfermedad, de modo que asegúrese de vacunarse de manera oportuna.

La vacunación en este país puede ser diferente que la de otros países, por lo que es aconsejable consultar con el ayuntamiento municipal o la sección de pediatría de algún hospital al llegar a Japón o al regresar a su país para completar el calendario de vacunación.

(2)Vacunación antes de viajar al extranjero

Es posible que sea necesario vacunarse antes de viajar a algunos países para evitar enfermedades infecciosas.

Compruebe la información necesaria, consulte la información del Centro de Cuarentena FORTH del Ministerio de Salud, Trabajo y Bienestar, o la información de la embajada de su país

En la prefectura de Chiba, puede vacunarse, por ejemplo, en la Fundación de Interés Público de Chiba para la Promoción de la Salud y Prevención de Enfermedades.

◇Centro de Cuarentena FORTH del Ministerio de Salud, Trabajo y Bienestar

Informa sobre los temas más reciente de las enfermedades infecciosas en el extranjero y cómo prevenirlas.

<https://translation.mhlw.go.jp/LUCMHLW/ns/tl.cgi/https://www.forth.go.jp/index.html?SLANG=ja&TLANG=en&XMODE=0&XCHARSET=utf-8&XJSID=0>

◇公益財団法人ちば県民保健予防財団

千葉県美浜区新港32-14

電話:043-246-8664

(予約受付時間 月～金

午後4:00～午後5:00)

◇Fundación de Interés Público de Chiba para la Promoción de la Salud y Prevención de Enfermedades

32-14, Shinminato, Mihama-ku, Chiba-shi

Tel: 043-246-8664

(Horario para pedir cita: Lunes a viernes de 4:00pm a 5:00pm)

◇成田空港検疫所

成田市古込字古込1-1 (第2旅客ターミナルビル)

電話:0476-34-2310

◇Estación de Cuarentena del Aeropuerto de Narita

1-1, Aza-Furugome, Furugome, Narita-shi (ubicada en la terminal 2)

Tel: 0476-34-2310