## ■医療機関

医療機関で診察をうけるときは、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

### ◇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。

### ◇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

## ■Mga pagamutan

Kapag magpapatingin sa pagamutan, siguraduhing dalhin ang inyong My Number Card*. Kailangang pumunta kayo sa pagamutan na may departamentong maaaring tumingin sa sintomas ng inyong karamdaman. Depende sa pagamutan, ang oras ng pagbubukas ay maaaring magkaiba, kaya kailangang kumpirmahin ninyo ito bago kayo pumunta. Sa malalaking ospital, maaaring maghintay kayo ng matagal para magpatingin.

Sa pagamutan, una sa lahat, ipakita ang inyong My Number Card at Patient's Card. Pagkatapos, sulatan ang medical questionnaire ukol sa kasalukuyan ninyong sakit o karamdaman, medical history, kung may allergy o wala, at iba pa. Dapat malaman ninyo na kakaunti lamang o limitado ang mga pagamutan na maaari ninyong puntahan na nagsasagawa ng pagsusuri sa ibang wika o foreign language.

*Kailangan ang pagrehistro para magamit ang My Number Card bilang insurance card.

### ◇Tungkol sa paggamit ng My Number Card bilang health insurance card

### ◇Medical Information Net (NAVII)

（Japanese, Chinese, at Korean lang）
Ang impormasyon ng oras ng pagpapatingin at maaaring ikonsulta sa bawat pagamutan, at mga lugar kung saan maaaring magpatingin sa wikang banyaga ay maaaring hanapin sa Medical Information net (NAVII).

### ◇Kapaki-pakinabang na medical questionnaire sa iba't-ibang wika

May mga kapaki-pakinabang na mga medical questionnaires na nakasalin sa iba't-ibang wika sa sumusunod na website. Sulatan ito at dalhin sa pagamutan.
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 ー具合が悪くなったときー（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

### ◇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、日本では公的な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。

### ◇ Para sa ligtas na paglalakbay sa Japan -kapag masama ang pakiramdam mo- (Ahensya ng Turismo ng Japan)

Ipinagkakaloob ang basic medical information tulad ng pangalan ng sakit, mga sintomas at iba pa sa iba't-ibang wika upang suportahan ang dayuhan sa oras ng pagbisita sa mga pagamutan.

Hapon, Ingles, Tsino, Koreano

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

### ◇ Sa “Chiba Consultation” para sa mga dayuhan,

maaring ibigay sa inyo ang listahan ng mga ospital na malapit sa inyong lugar na nagbibigay ng pagsusuri o konsultasyon sa iba’t-ibang wika.

Telepono: 043-297-2966

Ingles, Tsino, Espanyol, Tagalog, Biyetnames, Koreano, Nepali, Thai, Portuges, Indones, Ruso, Hindi

Sa wikang Ingles: Lunes hanggang Biyernes

9:00 ng umaga hangang 12:00 ng tanghali

1:00 ng hapon hanggang 4:00 ng hapon

(maliban sa katapusan ng taon / bagong taon at Piyesta Opisyal)

### ■Medical Insurance o Seguro

Sa Japan, kailangang siguraduhing mag-enroll sa public medical insurance upang mapagaan ang medical expenses na inyong sasagutin kapag kayo ay nagkasakit o nagka-injury. May tatlong uri ng public insurance o seguro para sa pagpapagamot: ang Health Insurance (insurance para sa empleyado) kung saan nag-eenroll sa pook ng inyong trabaho, ang Medical Care System para sa Latter-stage Elderly kung saan nag-eenroll ang mga 75 taong gulang o higit pa, at ang National Health Insurance sa mga munisipyo na sumasaklaw sa lahat ng mga residenteng hindi naka-enroll sa ibang public medical insurance.

Bukod pa rito, may mga pribadong medical insurance kung saan maaari kayong sumali ng kusa.

### ◇Health Insurance

Sa Health Insurance (insurance para sa empleyado), nag-eenroll ang mga taong nagtatrabaho sa kompanya at iba pa. Matatanggap ang “Insurance Certificate (tinatawag na “Hokensho”) mula sa kompanya.

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20%～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。

Ang premium ay ibabawas mula sa buwanang sahod at parehong halaga ang babayaran ng kompanya.
Kapag ipinakita ang Myna Insurance Card o Eligibility Confirmation Certificate atbp. sa pagamutan kung saan maaaring gamitin ang insurance, maaaring magpagamot sa pamamagitan ng pagbabayad lamang ng bahagi ng medical expenses (20-30% depende sa edad at kita). Sa mga naka-enroll sa Health Insurance (insurance para sa empleyado), magtanong sa departamentong in-charge sa pook ng trabaho para sa mga detalye.

**◇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(→P37)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制度)に加入することとなります。
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。

**◇National Health Insurance (Kokumin Kenko Hoken)**

Para sa mga dayuhang mananatili sa bansang Hapon ng tatlong buwan o higit pa na hindi naka-enroll sa Health Insurance (→ P 37), kailangang mag-enroll sa National Health Insurance (*Medical Care system para sa Latter-stage Elderly kung 75 taong gulang o higit pa).
Upang mag-apply para sa National Health Insurance, ipakita ang inyong residence card o iba pang dokumento kung saan makukumpirma ang status of residence sa tanggapan o counter ng munisipyo kung saan nagrehistro bilang residente.

保険料は収入と扶養家族数で決まります。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。

Ang babayaran para sa insurance ay nakabase sa inyong kita at bilang ng dependents. Maaaring bayaran ang insurance sa tanggapan o counter ng munisipyo, bangko, post office, convenience store at iba pa. Maaari rin itong bayaran gamit ang awtomatikong bank transfer.

保険医療機関で診察を受けるときにマイナ保険証や資格確認書等を提示すれば医療費の一部(年齢や所得に応じて20%～30%)を払うだけで診療を受けることができます。

Kapag magpagamot sa isang nakasegurong pagamutan, kapag ipinakita ninyo sa pagamutan ang inyong Myna Insurance Card o Eligibility Confirmation Certificate atbp, bahagi lamang (20-30% depende sa edad at kita) ng gastusing medikal ang inyong babayaran upang magpagamot.

こども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時はしたときは、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

Kapag nanganak, ipagkakaloob ang lump-sum birth allowance.
Ang pagsusuri sa kalusugan, pagbabakuna, panganganak, at iba pang gastusin ay hindi sakop pagpapagamot kung saan magagamit ang insurance.
At kapag nagkasakit o nagka-injury dahil sa sinadyang aksidente, krimen o iba pa, hindi iyon sakop sa pagbibigay ng insurance benefits.
Para sa proseso ng pag-enroll o pag-withdraw sa National Health Insurance, o kung nagkaroon ng pagbabago sa

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てください。

eligibility ((1) kapag nagbago ang address, head o pinuno ng sambahayan, pangalan, (2) kapag nag-enroll o nag-withdraw sa ibang public medical insurance), ipaalam iyon sa tanggapan o counter ng munisipyo sa loob ng 14 araw.

## ■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。

## ■Long-term Care Insurance (Kaigo Hoken)

Ang insurance o seguro na ito ay nagbibigay ng suporta sa mga may edad, kapag naging inutil ito o hindi na makatayo mula sa pagkakahiga, at iba pa, na nangangailangan ng espesyal na atensiyon o pag-aalaga.
Kailangang mag-enrol sa Long-term Care Insurance ang lahat ng nasa 65 taong gulang pataas, at mga subscribers o miyembro ng public jealth Insurance iusurance na nasa edad ng 40 hanggang 64 taong gulang.
Upang gamitin ang sistemang ito para sa mga taong may edad, kailangang magsagawa ng isang request o kahilingan at tumanggap ng isang pagpapatunay o recognition para sa eligibility sa lokal na prefecture. Bilang patakaran, 10% ang dapat bayaran sa kabuuan ng gastos para sa pag-aalaga ng mga taong may edad.
Upang gamitin ang serbisyong ito sa ilalim ng sistema, kailangang isagawa ninyo ang itinakdang paraan sa pag-apply para aprubahan sa tanggapan ng musipiyo. Bilang patakaran, 10% ng gastos sa pag-aalaga ang babayaran o sasagutin ng miyembro ng seguro.
Para sa karagdagang detalye ukol sa mga serbisyo, mga gastos, at insurance premiums, sumangguni sa tanggapan ng Long-term Care Insurance Subsection ng munisipiyo.

## ■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。
国民健康保険に入っている 40歳から74歳までの人は、居住地の市町村役所が行っている「特定健康診査」を受けることができます。
後期高齢者医療制度に入っている 75歳以上の人は居住地の市町村役所が行っている「健康診査」を受けることができます。
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。

## ■Medical check-up o pagsusuri sa kalusugan

Ang pagkakaroon ng malusog o tamang diet, pagsagawa ng sapat na exercise, maagang pagtuklas at paggamot ng karamdaman, ay mahalaga sa pagpigil o pag-iwas sa mga sakit (lifestyle diseases).
Ang mga taong 40 hanggang 74 taong gulang na nakatala sa National Health Insurance ay kwalipikadong sumailalim sa “specified health checkup” sa kanilang lokal na tanggapan ng lungsod, bayan o nayon.
Ang mga taong may edad na 75 pataas na nakatala sa Medical Care System para sa Latter-stage Elderly ay kwalipikadong sumailalim sa mga “health checkup” sa kanilang lokal na tanggapan ng lungsod, bayan o nayon.

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。

Maaari namang sumailalim ang mga babae mula 20 taong gulang, at mga lalaki mula 40 taong gulang sa cancer screening test na isinasagawa ng tanggapan ng munisipyo ng pook ng tirahan.
Magtanong sa tanggapan ng munisipyo sa inyong lugar tungkol sa gastusin, paraan ng pagsailalim sa pagsusuri o checkup, at iba pa.

## ■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。

## ■Maternal and Child Handbook

Sa oras na magbuntis ang isang babae, kailagang ipaalam ito sa tanggapan ng munisipiyo. Makakatanggap ng Maternal and Child Handbook (Boshi Techo), kung saan maaring ilagay ng ina ang lagay o progress ng kanyang pagbubuntis pati na ang kalagayan ng bata.
Para sa karagdagang impormasyon, sumangguni sa tanggapan ng munisipiyo na malapit sa inyong tinitirhan.

### ◇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～午前12:00 午後1:00～午後5:00
https://www.ecur.co.jp/p/item-list/list/cateid/1/

### ◇Mothers' and Children's Health and Welfare Association

Ang Maternal and Child Handbook, na nakasalin sa sampu na lingwahe o wika (Ingles, Koreano, Tsino, Thai, Tagalog, Portuges, Indones, Espanyol, Biyetnames at Nepali) ay ipinagkakaloob ng Mothers' and Children's Health and Welfare Association sa halagang ¥880 (hindi kasali ang postage).
2-18-7 Sotokanda, Chiyoda-ku, Tokyo
Numero ng telepono: 03-4334-1188
Lunes hanggang Biyernes,
9:00 a.m. hanggang 12:00 ng tanghali,
1:00 hanggang 5:00 p.m.
https://www.mcfh.co.jp/faq/purchase/en

## ■予防接種

### ◇こどものための予防接種

こ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。

## ■Preventive Vaccination o pagbakuna

### ◇Vaccination o pagbakuna sa kabataan

Sa Japan, ang pagbakuna sa kabataan ay isinasagawa ng libre. May itinakdang panahon sa pagbigay ng bakuna para sa bawat uri ng sakit, kaya huwag kalilimutang magpabakuna sa loob ng itinakdang panahon.
Maaring magkaiba ang pamamaraan ng pagbakuna depende sa bansa. Hinihikayat namin kayong suriin ang Maternal and Child Handbook at sumangguni sa tanggapan ng munisipiyo o sa isang pediatrics doctor sa pagdating o pagbalik ninyo sa Japan.

### ◇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。

### ◇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。

医療機関を探す

https://www.forth.go.jp/index.html

### ◇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

### ◇Pagbakuna bago lumuwas patungong ibang bansa

Kailangang magpabakuna muna kayo bago pumunta sa ibang bansa upang maiwasan na mahawa kayo ng sakit sa ibang bansa. Pakisuyong tiyakin ang kinakailangang impormasyon sa Ministry of Health, Labour and Welfare Quarantine Information Office FORTH o sa embassy ng iyong bansa.

### ◇Ministry of Health, Labour and Welfare Quarantine Information Office FORTH

Makikita rito ang pinakabagong impormasyon sa nakahahawang sakit sa ibang bansa at kung paano makakaiwas rito, pagamutan institusyon kung saan makakapagpaturok ng bakuna.

Maghanap ng pagamutan

https://www.forth.go.jp/index.html

### ◇Narita Airport Quarantine (Narita Kuko Ken-ekijo)

1-1 (Terminal 2) Aza Furugome, Furugome, Narita-shi
Numero ng telepono: 0476-34-2310