

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い良いでしょう。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）

（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場所は、医療情報ネット（ナビ）で検索することができます。

<https://www.iryuu.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、病院に持って行ってください。

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

千代田救急医療ネット

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/>

医疗机构

在医疗机构接受就诊时，※请务必携带个人编号卡。应根据症状到有相应科的医疗机构就诊。就诊时间因医疗机构各有不同，应事先予以确认为好。大医院有时候就诊时间较长。

在医疗机构就诊时，请先向柜台出示个人编号卡和诊疗券。然后填写“问诊票”（病情询问表）。需填写现在病情、有无病历和过敏症等。只有部分医院和诊所可利用外语就诊、请予以注意。※个人编号卡作为保险卡使用时，需要先进行登记。

◇关于将个人编号卡作为健康保险卡使用

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

◇医疗信息网（Navi）

（英语、汉语、韩语）

可以在医疗信息网（Navi）上，查询各医疗机构的问诊时间和问诊详情，以及可以用外语问诊的地方。

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

◇有利就诊的多语种“问诊票”

已翻译为多文本的“问诊票”在下列主页公布。请填写提问用纸，带到医院。

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

◇千叶救急医疗网

下列主页提供千叶县内医疗机构信息，方便大家去医院、诊疗所就诊。

可检索应对外语的医疗机构。（仅限日语）

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

◇日本を安心して旅していただくために

— 1 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

◇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。

(1) 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。

◇为了在日本的安全旅行

— 当你感到不适时 — (日本观光厅)

以多种语言介绍外国人去医院时的基本应答和症状等内容。

日语、英、中、韩

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

◇千叶县外国人咨询

会给您介绍附近可用外语就诊的医院。

电话 043-297-2966

英、中、西、他加禄、越南、韩、尼泊尔语、泰、葡、印尼语、露、印地语

星期一～星期五上午9:00到12:00, 下午1:00到4:00
(元旦期间、节日休息)

■医疗保险

在日本, 为了在生病或受伤时减少自付的医疗费用, 必须加入公共医疗保险。公共医疗保险分为三种: 由雇主加入的健康保险(员工保险); 由75岁以上老人加入的高龄者后期医疗制度; 以及由市町村等加入的国民健康保险制度, 该制度以所有未加入其他公共医疗保险制度的居民为对象。

另外, 作为可任意加入的保险, 还有民间的医疗保险等。

(1) 健康保险

在公司等工作的人, 可以加入健康保险(员工保险)。如果工作单位不适用健康保险时, 应加入国民健康保险。

保险费从每月的工资中扣除, 由本人与业主各负担50%。

如果在医疗机构出示个人编号保险卡或资格确认文件, 只需支付部分医疗费(根据年龄和收入, 为10%至30%)即可接受治疗如果加入了健康保险(员工保险), 详情请咨询工作单位的主管部门。

(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(P29)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。

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。

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証明書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、出産などの費用などは保険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出向いてください。

■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。

■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。

(2) 国民健康保険

在日本居住 3 个月以上但未加入健康保険(员工保险)(P29)の外国人必须加入国民健康保険(※75 岁以上, 则需参加后期高龄者医疗)。

申请加入国民健康保险时, 请在住民登记的市町村の窓口出示在留卡等其他在留资格证明。

保险费根据收入和抚养家属人数决定。保险费可以在市町村の窓口或银行、邮局柜台、便利店等处缴纳。也可以转账支付。

如果在医疗机构出示个人编号保险卡或资格确认文件, 只需支付部分医疗费(根据年龄和收入, 为 10% 至 30%) 即可接受治疗。在生孩子时支付给分娩育儿一次性补助费。

体检、接种疫苗和分娩等费用不在医疗保险范围内。此外, 因故意引发事故或犯罪而生病或受伤, 则不会支付保险金。

加入或退出国民健康保险的手续以及资格内容的变更等, 如(① 地址、户主或姓名变更时, ②加入或退出其他公共医疗保险制度时等), 请在 14 天内向市町村の窓口通知。

■看护保险

这是因卧床不起与痴呆症等需要看护时, 可以根据利用者的选择, 接受看护服务的制度。

65 岁以上者与 40 岁至 64 岁加入医疗保险者, 必须加入看护保险。

利用看护服务时, 需要向居住地的市区町村役所进行申请, 就看护的需要度接受认定。看护费用原则上自己负担全部费用的 1 成。

有关服务的内容、费用、保险费等, 请向市区町村役所の看护保险担当询问。

■体检

为了预防生活习惯病, 应注意饮食生活与运动不足等问题, 同时, 定期接受体检也十分重要。

40 岁以上的人可以在居住地的市区町村役所接受基本健康检查(但是, 在工作单位就诊者除外)。

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)。

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

また、母子保健事業団では英語・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 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/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、日本にきた時や、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は、予防接種を受けることが必要となることがあります。

此外、女性から20歳起、男性から40歳起、可以接受由居住地的市区町村役所提供的癌症筛查。

有关费用与就诊方法等，请向市区町村役所问询。

母子健康手冊

怀孕时，请向各市区町村役所的窗口办理怀孕登记。届时可领取记录母子健康的“母子健康手册”与包括健康诊察就诊票等的另册。该手册在各种健康诊察与分娩时也需要提出。

具体请向各市町村役所问询。

公益財団法人母子衛生研究会

另外，母子保健事业团销售英文、朝韩文、中文、泰文、他加禄文、葡萄牙文、印度尼西亚文、西班牙文、越南语、尼泊尔语10种文版的母子健康手册(一册880日元与邮费)。

東京都千代田区外神田2-18-7

电话:03-4334-1188

星期一到星期五 上午9:00到12:00
下午1:00到5:00

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

预防接种

(1) 为了孩子的预防接种

在日本，可免费接受为了孩子的预防接种。

各个病症有规定的接种期间，请勿忘记在期间内接种。日本的预防接种，有时与外国有所不同，因此，来到日本时和回到本国时，请查阅母子健康手册等记录，向各市区町村役所或有小儿科的医院进行咨询。

(2) 外国旅行前的预防接种

为了防止在海外罹患传染病，前往外国旅行时，有时需要接受预防接种。

せいろうどうしょうけんえきしょ
厚生労働省検疫所 FORTH や かくたいしかん ひつよう じょうほう
かくにん
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

かいがい かんせんしょう さいしんじょうきょう よぼうほうほう よぼうせつしゅ
海外の感染症の最新状況や、予防方法、予防接種が
う
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

なりたしふるごめあざふるごめ だいにりとかく
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

请您在厚生劳动省检疫所 FORTH 和各大使馆确认所需的信息。

◇ 厚生劳动省检疫所 FORTH

提供有关海外传染病的最新情况、预防方法、可以接种疫苗的医疗机构等信息。

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

※寻求医疗机构

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

◇ 成田机场检疫所

成田市古込字古込 1-1 (第2 旅客机场大厅)

电话: 0476-34-2310