

医療機関

医療機関で診察をうけるときは、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ところ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/>

◆外国人のための医療情報（茨城県国際交流協会）

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。

英語、中国語、ポルトガル語、タガログ語、タイ語、スペイン語

<http://www.ia-ibaraki-or.jp/kokusai/soudan/medical/>

◆千葉県外国人総合相談

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）

医療机构

到医疗机构就诊时，必须携带健康保险证。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。大医院有时候诊时间较长。在医疗机构，应先提示健康保险证与“诊察券”（挂号证）。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。

◆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

◆千葉救急医療网

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/>

◆面向外国人的医疗信息（茨城县国际交流协会）

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。

英、中、葡、他加禄、泰、西

<http://www.ia-ibaraki-or.jp/kokusai/soudan/medical/>

◆千葉県外国人咨询

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）

◇手助けが必要な場合、ボランティアの通訳が必要などきは「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。

- ◇千葉年金事務所
電話：043-242-6320
- ◇幕張年金事務所
電話：043-212-8621
- ◇船橋年金事務所
電話：047-424-8811
- ◇市川年金事務所
電話：047-704-1177
- ◇松戸年金事務所
電話：047-345-5517
- ◇木更津年金事務所
電話：0438-23-7616
- ◇佐原年金事務所
電話：0478-54-1442

◇在需要帮助或希望得到义务口译的协助时，请向“日本红十字千叶县分会”(043-241-7531)电话联系。虽然有语言、地区限制，但可以派遣义务口译人员。

■医疗保险

为了在患病与受伤时减轻医疗费负担，在日本必须加入公共医疗保险。公共医疗保险分为在工作单位加入的健康保险与在市区町村役所加入的国民健康保险两种。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

从在公司等单位开始工作后即加入健康保险。从工作单位领取“被保险者证”(简称“保险证”)。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%。

在保险指定的医院出示保险证，仅支付医疗费30%即可接受诊疗。

具体请向附近的年金事务所询问。

- ◇千葉年金事務所
电话：043-242-6320
- ◇幕張年金事務所
电话：043-212-8621
- ◇船橋年金事務所
电话：047-424-8811
- ◇市川年金事務所
电话：047-704-1177
- ◇松戸年金事務所
电话：047-345-5517
- ◇木更津年金事務所
电话：0438-23-7616
- ◇佐原年金事務所
电话：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(P27)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。

(2)国民健康保険

在留超过3个月的外国人，若没有加入健康保险(P27)，将适用于国民健康保险。

国民健康保险在市区町村政府出示在留卡或者特别永住者证明书申请。

保险费根据收入和抚养家属人数决定。保险费可直接在市区町村政府、银行、邮局窗口、便利店等处支付。也可以转账支付。

加入后，按各家庭领取“被保险者证”（简称保险证）。在保险医疗机构就诊时，出示保险证，仅支付医疗费费的30%即可接受诊疗。在生孩子时支付给分娩育儿一次性补助费。

体检、预防接种、正常分娩、美容整形、牙齿矫正费用等不属于保险对象。另外，因自己故意（有意而为）的犯罪行为等导致患病或负伤时，不属于国民健康保险的对象。

在下列情况时，请在14天以内到市区町村役所进行登记。

- ①地址与户主、姓名变更时
- ②加入或退出其他公共健康保险时
- ③保险证丢失或脏污时

■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，请向市区町村役所的看护保险担当询问。

■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岁以上者可以接受居住地的市区町村役所进行的基

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、各市町村役所にお問い合わせください。

◇株式会社母子保健事業団

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、ベトナム語の9か国語版の母子健康手帳を販売しています。(一冊760円と送料)

東京都文京区湯島1-6-8

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.mcfh.co.jp/faq/purchase/>

■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は、予防接種を受けることが必要となることがあります。成田空港検疫所又は各大使館で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が予防接種を受けることができます。

本健康診査、癌検査(但是、在工作単位就診者除外)。有关費用与就診方法等，請向市区町村役所問詢。

■母子健康手冊

怀孕时，請向各市区町村役所の窗口辦理怀孕登記。屆時可領取記錄母子健康的“母子健康手冊”与包括健康診査就診票等的另冊。該手冊在各种健康診査与分娩時也需要提出。

具体請向各市町村役所問詢。

◇株式会社母子保健事業団

另外，母子保健事業団銷售英文、朝韓文、中文、泰文、他加祿文、葡萄牙文、印度尼西亞文、西班牙文、越南語9種文版的母子健康手冊(一冊760日元与郵費)。

東京都文京区湯島1-6-8

電話: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>

■預防接種

(1)为了孩子的預防接種

在日本，可免费接受为了孩子的預防接種。

各个病症有规定的接种期间，请勿忘记在期间内接种。

日本的預防接種，有时与外国有所不同，因此，来到日本时和回到本国时，請查閱母子健康手冊等記錄，向各市区町村役所或有小兒科的醫院進行諮詢。

(2)外国旅行前的預防接種

为了防止在海外罹患傳染病，前往外国旅行時，有时需要接受預防接種。

請在成田機場檢疫所或各大使館確認必要的信息。

千葉縣可在公益財團法人千葉縣民保健預防財團等處接受預防接種。

◇ **成田空港検疫所**

なりたしふるごめあざふるごめ だいりよかく
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

◇ **成田机场検疫所**

成田市古込字古込 1-1 (第 2 旅客机场大厅)
电话：0476-34-2310

◇ **公益財団法人ちば県民保健予防財団**

ちばし はまきしんみなと
千葉市美浜区新港32-14
でんわ
電話:043-246-8664

(予約受付時間 月～金午後4:00～ 5:00)

◇ **公益財団法人千葉県民保健予防財団**

千葉市美浜区新港 32-14
电话：043-246-8664

(预约受理时间 星期一～五 下午 4:00～5:00)