

■ 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場所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場所は、医療情報ネット(ナビイ)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

■ Cơ sở y tế

Khi đi khám ở các cơ sở y tế, hãy nhớ mang theo Thẻ My Number*. Bạn nên đến cơ sở y tế có khoa khám bệnh tương ứng với tình hình bệnh. Tùy từng cơ sở y tế sẽ có thời gian khám chữa bệnh khác nhau, vì vậy bạn nên xác nhận trước. Thường ở những bệnh viện lớn thì bạn sẽ có thể phải đợi khá lâu.

Tại các cơ sở y tế, trước tiên xuất trình Thẻ My Number và Thẻ khám bệnh. Sau đó, bạn sẽ được phát Phiếu câu hỏi khám bệnh để ghi thông tin về tình trạng bệnh tình hiện tại, tiền sử đã từng mắc bệnh gì nặng hay chưa hoặc có bị dị ứng gì không, v.v. Xin hãy lưu ý là những cơ sở y tế có sử dụng tiếng nước ngoài rất ít.

* Cần phải đăng ký để sử dụng thẻ My Number như thẻ bảo hiểm y tế.

◇Về việc sử dụng thẻ My Number như thẻ bảo hiểm y tế

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

◇Mạng lưới thông tin y tế (Navii)

(Chỉ có tiếng Nhật, tiếng Trung và tiếng Hàn)

Bạn có thể tra cứu thời gian khám chữa bệnh, các dịch vụ có thể điều trị tại các cơ sở y tế, cũng như các cơ sở có thể khám bệnh bằng tiếng nước ngoài trên mạng lưới thông tin y tế (Navii).

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

◇Phiếu câu hỏi khám bệnh đa ngôn ngữ tiện lợi khi đi khám bệnh

Trên trang web sau đây có đăng Phiếu câu hỏi khám bệnh đã được dịch ra nhiều ngôn ngữ khác nhau. Hãy ghi câu trả lời vào phiếu câu hỏi và mang theo khi đi khám bệnh.

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 －具合が悪くなったとき－(観光庁)

がいこくじん びやういん い きほんてき おうとう しやうじやう
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。
にほんご えいご ちゆうごくご かんこくご
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

がいこくご しんきつ ちか びやういん しやうかい
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

えいご ちゆうごくご へいご たいご べトナム
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

げつようび きんようび
月曜日～金曜日

ぜん 9:00～12:00、午後 1:00～4:00

ねんまつねんし しゅくじつ やす
(年末年始、祝日は休み)

■医療保険

びやうき いりようひ じ こふたん かる
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。

ほか にんい かにゆう ほけん みんかん いりよう
その他、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

けんこうほけん ひようしゃほけん かいしや はたら ひと
健康保険(被用者保険)は、会社などで働く人が
かにゆう じぎやうしや ひほけんしやしやう ほけんしやう
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
てきよう う ばあい こくみんけんこうほけん かにゆう
適用を受けていない場合は、国民健康保険に加入
します。

ほけんりよう まいつき きゆうりよう さ ひ ほんにん
保険料は毎月の給料から差し引かれ、本人と

◇Đề đi du lịch an toàn ở Nhật Bản

－ khi bạn cảm thấy không khỏe – (Cơ quan Du lịch Nhật Bản)

Trang web giới thiệu các trả lời cơ bản, các triệu chứng bệnh, v.v. bằng nhiều ngôn ngữ khác nhau, hữu ích cho người nước ngoài khi đi bệnh viện.

Tiếng Nhật, Tiếng Anh, Tiếng Trung, Tiếng Hàn,

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

◇Dịch vụ tư vấn dành cho người nước ngoài của tỉnh Chiba

Bạn sẽ được giới thiệu bệnh viện gần nhất có thể khám chữa bệnh bằng tiếng nước ngoài.

Điện thoại: 043-297-2966

Tiếng Anh, tiếng Trung, tiếng Tây Ban Nha, tiếng Tagalog, tiếng Việt, tiếng Hàn, tiếng Nepal, tiếng Thái, tiếng Bồ Đào Nha, tiếng Indonesia, tiếng Nga, tiếng Hindi

Từ thứ Hai đến thứ Sáu

Sáng từ 9:00 am - 12:00 am, chiều từ 1:00 pm - 4:00 pm

(Trừ kỳ nghỉ lễ tết đầu năm cuối năm và các ngày lễ khác)

■Bảo hiểm y tế

Ở Nhật Bản, bạn bắt buộc phải tham gia bảo hiểm y tế công để giảm tải gánh nặng tự chi trả chi phí y tế khi bị ốm hoặc bị chấn thương. Có 3 hình thức tham gia bảo hiểm y tế công là Bảo hiểm sức khỏe tham gia tại nơi làm việc (bảo hiểm cho người lao động), hệ thống bảo hiểm y tế dành cho người cao tuổi – áp dụng cho những người từ 75 tuổi trở lên, v.v. tham gia bảo hiểm và Bảo hiểm sức khỏe quốc dân của các đơn vị hành chính cấp hạt dành cho dành cho tất cả các cư dân chưa tham gia hệ thống bảo hiểm y tế công khác.

Ngoài ra, bạn cũng có thể tham gia các loại bảo hiểm tự nguyện như bảo hiểm y tế tư nhân, v.v.

◇Bảo hiểm sức khỏe

Khi làm tại các công ty, v.v. bạn sẽ phải tham gia Bảo hiểm sức khỏe (bảo hiểm cho người lao động) và được văn phòng kinh doanh cấp “Thẻ tham gia bảo hiểm” (Thẻ bảo hiểm). Nếu cơ sở kinh doanh không áp dụng chế độ Bảo hiểm sức khỏe, bạn sẽ phải tham gia Bảo hiểm sức khỏe quốc dân. Phí bảo hiểm sẽ được khấu trừ từ tiền lương hàng tháng,

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。

◇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)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。

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、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、氏名が変わったとき、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へ届け出てください。

người lao động và nhà tuyển dụng mỗi bên chịu 50%.

Nếu xuất trình thẻ bảo hiểm My Number hoặc giấy xác nhận tư cách tham gia bảo hiểm tại các cơ sở y tế có áp dụng chế độ bảo hiểm, bạn sẽ chỉ phải trả một phần (từ 10% đến 30% tùy theo độ tuổi và thu nhập) chi phí khám chữa bệnh. Để biết thêm chi tiết, vui lòng liên hệ tới bộ phận phụ trách tại nơi làm việc nếu bạn đã tham gia bảo hiểm sức khỏe (bảo hiểm cho người lao động).

◇Bảo hiểm sức khỏe quốc dân

Những người nước ngoài cư trú ở Nhật Bản nhiều hơn 3 tháng mà chưa tham gia Bảo hiểm sức khỏe (→xem trang 37) sẽ phải tham gia bảo hiểm sức khỏe quốc dân (*Những người trên 75 tuổi sẽ phải tham gia hệ thống bảo hiểm y tế dành cho người cao tuổi).

Để tham gia Bảo hiểm sức khỏe quốc dân, bạn cần xuất trình những giấy tờ xác nhận tư cách lưu trú như Thẻ cư trú tại Quầy tiếp nhận của đơn vị hành chính cấp hạt nơi đã đăng ký cư trú.

Phí bảo hiểm được tính dựa trên thu nhập và số người phụ thuộc vào gia đình. Bạn sẽ nộp phí bảo hiểm tại Quầy tiếp nhận của đơn vị hành chính cấp hạt, ngân hàng, quầy giao dịch bưu điện hoặc cửa hàng tiện lợi. Ngoài ra cũng có thể thanh toán tự động bằng tài khoản ngân hàng.

Khi tham gia Bảo hiểm sức khỏe quốc dân, mỗi hộ gia đình sẽ được cấp “Thẻ tham gia bảo hiểm” (Thẻ bảo hiểm). Nếu xuất trình Thẻ bảo hiểm tại các cơ sở y tế có áp dụng chế độ bảo hiểm, bạn sẽ chỉ phải trả 30% chi phí khám chữa bệnh. Nếu sinh con, bạn sẽ được trả Trợ cấp sinh con và trợ cấp nuôi con nhỏ.

Không thuộc đối tượng chi trả của bảo hiểm y tế như chi phí liên quan đến khám sức khỏe, tiêm phòng, sinh con, v.v.

Ngoài ra, bệnh tật hay chấn thương do tai nạn cố ý hoặc tội phạm cũng sẽ không được hưởng chế độ bảo hiểm.

Khi thực hiện thủ tục tham gia hoặc hủy bỏ gói bảo hiểm sức khỏe quốc dân, hoặc thay đổi thông tin về tư cách (như ① Khi thay đổi địa chỉ, chủ hộ, họ tên ② Khi tham gia hoặc hủy bỏ gói bảo hiểm sức khỏe công khác, v.v.), hãy thông báo tại Quầy tiếp nhận của đơn vị hành chính cấp hạt trong vòng 14 ngày.

■ 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歳以上のひとと 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必要があります。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。

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

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)

■ Bảo hiểm chăm sóc

Là chế độ bảo hiểm mà người tham gia có thể nhận được dịch vụ chăm sóc khi cần như khi nằm liệt giường hoặc khi bị mắc chứng mất trí nhớ, v.v.

Những người từ 65 tuổi trở lên và những người đang tham gia Bảo hiểm y tế công trong độ tuổi từ 40 - 64 tuổi phải tham gia Bảo hiểm chăm sóc.

Để sử dụng dịch vụ chăm sóc, bạn cần làm thủ tục đăng ký tại cơ quan hành chính cấp hạt nơi cư trú và được công nhận mức độ cần thiết chăm sóc. Về nguyên tắc, bạn sẽ phải trả 10% tổng chi phí chăm sóc.

Về nội dung dịch vụ, chi phí, phí bảo hiểm, v.v. vui lòng liên hệ với Cán bộ phụ trách Bảo hiểm chăm sóc của cơ quan hành chính cấp hạt.

■ Khám sức khỏe

Để phòng ngừa bệnh do thói quen lối sống, việc chú ý đến các vấn đề như chế độ ăn uống và thiếu sự vận động, v.v. đồng thời đi khám sức khỏe định kỳ là điều vô cùng quan trọng.

Những người từ 40 tuổi trở lên sẽ được khám sức khỏe cơ bản do cơ quan hành chính cấp hạt nơi cư trú tổ chức (trừ những người đã được khám sức khỏe tại nơi làm việc).

Bên cạnh đó, phụ nữ có thể tham gia khám sàng lọc ung thư từ 20 tuổi, nam giới có thể tham gia từ 40 tuổi tại tòa thị chính cấp hạt tại nơi họ sinh sống.

Về chi phí khám và phương pháp khám, vui lòng liên hệ với cơ quan hành chính cấp hạt.

■ Sổ tay Sức khỏe Bà mẹ trẻ em

Khi mang thai, hãy khai báo tại quầy tiếp dân của cơ quan hành chính cấp hạt. Bạn sẽ được cấp các tập riêng biệt gồm “Sổ tay Sức khỏe Bà mẹ trẻ em” để ghi chép tình trạng sức khỏe của mẹ và bé, phiếu khám sức khỏe, v.v. Sổ tay này sẽ cần thiết trong mỗi lần khám sức khỏe và sinh con.

Để biết thêm chi tiết, vui lòng liên hệ với cơ quan hành chính cấp hạt.

・Hiệp hội nghiên cứu vệ sinh bà mẹ trẻ em Nhật Bản

Tại Hiệp hội Chăm sóc sức khỏe Bà mẹ trẻ em có bán Sổ tay Sức khỏe Bà mẹ trẻ em bằng 10 thứ tiếng: Tiếng Anh, tiếng Hàn, tiếng Trung, tiếng Thái, tiếng Tagalog, tiếng Bồ Đào Nha, tiếng Indonesia, tiếng Tây Ban Nha, tiếng Việt và tiếng Nepal.

とうきょうとちよだくそとかんだ
東京都千代田区外神田2-18-7

でんわ
電話: 03-4334-1188

げつようび きんようび
月曜日～金曜日

ごぜん
午前9:00～12:00、午後1:00～午後5:00

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

■ 予防接種

◇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。

にほん よぼうせつしゅ がいこく ちが ばあい
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

にほん き とき ほんこく もと とき
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。

◇外国旅行の前の予防接種

かいがい かんせんしゅ ふせぐ がいこく りょうこう
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ります。

こうせいろうどうしやうけんえきしよ かくだいしかん ひつよう
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

かいがい かんせんしゅ さいしんじょうきょう よぼうほう よぼう
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。

いりようきかん さが
医療機関を探す

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

・成田空港検疫所

なりたしふるごめあざふるごめ だいにりやかく
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

(Một quyền: 880 yên và phí giao hàng)

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

Điện thoại: 03-4334-1188

Thứ Hai – thứ Sáu

Sáng từ 9:00 am - 12:00 am, chiều từ 1:00 pm - 5:00 pm

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

■ Tiêm phòng

◇Tiêm phòng cho trẻ em

Ở Nhật Bản, trẻ em có thể được tiêm phòng miễn phí. Vì mỗi bệnh viện sẽ quy định thời kỳ tiêm phòng khác nhau nên đừng quên đi tiêm phòng đúng kỳ hạn.

Tiêm phòng ở Nhật có thể sẽ khác với việc tiêm phòng ở nước ngoài. Khi đến Nhật hoặc khi quay trở lại Nhật Bản, hãy xem lại các ghi chép như trong Sổ tay Sức khỏe Bà mẹ trẻ em, v.v. và trao đổi với các cơ quan hành chính cấp hạt hoặc các bệnh viện có khoa nhi.

◇Tiêm phòng trước khi đi du lịch nước ngoài

Để phòng ngừa mắc các bệnh lây nhiễm ở nước ngoài, bạn cần tiêm phòng trước khi đi du lịch ra nước ngoài.

Vui lòng xác nhận thông tin cần thiết tại Trạm kiểm dịch của Bộ Y tế, Lao động và Phúc lợi Nhật Bản FORTH và các Đại sứ quán.

・Trạm kiểm dịch của Bộ Y tế, Lao động và Phúc lợi Nhật Bản FORTH

Đăng tải tình hình mới nhất của bệnh truyền nhiễm ở nước ngoài, các phương pháp phòng ngừa và các cơ sở y tế có thể tiêm chủng, v.v.

Tra cứu các cơ sở y tế

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

・Trạm kiểm dịch sân bay Narita

1-1 Furugome, Furugome-Aza, Narita-shi (Terminal 2 Building)

Điện thoại: 0476-34-2310