

■ 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場所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、スペイン語他16言語

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

■ Medical Institutions

Make sure to bring your health insurance card when you receive an examination at a medical institution. You should go to a medical institution with a department that matches your symptoms. Examination times may differ according to medical institution, so it's a good idea to confirm them ahead of time. You may have to wait for a considerable amount of time at large hospitals.

At the medical institution, show your insurance card and patient registration card. You will receive a medical questionnaire, so please fill it out regarding your current illness, previous serious illnesses, and whether you have allergies. Please be aware that few institutions offer examinations in foreign languages.

◇ Multilingual medical questionnaires (useful for examinations)

Medical questionnaires translated into a number of foreign languages are available on the following website. Please fill in the answer sheet and bring it with you to the hospital.

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

◇ Chiba Emergency Medical Care Network

Includes information about medical institutions in Chiba Prefecture that is useful when being examined at hospitals or clinics. You can search for medical facilities with services in foreign languages here. (search is in Japanese only)

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

◇ Medical Information for Foreigners (Ibaraki International Association)

Basic medical information including disease names are introduced here in a variety of languages.

English, Chinese, Portuguese, Tagalog, Thai, Spanish and the other 16 languages

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

◇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、医療費の負担を軽減するためには、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。

◇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。

◇Chiba Consultation Service

This service will introduce a hospital nearby where you can be examined in a foreign language.

Telephone: 043-297-2966

English Chinese, Spanish, Tagalog, Vietnamese, Korean, Nepalese, Thai, Portuguese, Indonesian, Russian, Hindi

Monday to Friday

9:00 am - 12:00 pm, 1:00 pm - 4:00 pm

(Except for the year-end and New Year Holidays and other public holidays)

*If you require assistance or volunteer translation, please contact the Japanese Red Cross Society Chiba by telephone (043-241-7531). They will dispatch a volunteer translator (language and area may be limited).

■ Medical Insurance

In Japan, you are required to enroll in medical insurance to reduce the burden of medical expenses if you become sick or injured. There are two types of public health insurance: the Employer's Health Insurance plan you enroll in through your place of employment, and the National Health Insurance plan you enroll in at your city, ward, or town hall.

In addition, you may also choose to enroll in a private health insurance plan.

◇Employer's Health Insurance Plan

You are enrolled in the Employer's Health Insurance Plan when you begin working at place of business such as a company. You will receive an insurance card (called "hi-hokensha-sho" or "hokensho") from your place of work. If your place of work does not offer the Employer's Health Insurance Plan, you can enroll in the National Health Insurance plan.

The insurance premium is deducted from your monthly salary. You and your employer each pay 50%.

If you present your insurance card at a hospital designated by the Employer's Health Insurance Plan, you only have to pay 30% of the medical fees for an examination.

For more information, please contact your local Social Pension Office.

- **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

◇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(→P33)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

- **Chiba Pension Office**
Tel: 043-242-6320
- **Makuhari Pension Office**
Tel: 043-212-8621
- **Funabashi Pension Office**
Tel: 047-424-8811
- **Ichikawa Pension Office**
Tel: 047-704-1177
- **Matsudo Pension Office**
Tel: 047-345-5517
- **Kisarazu Pension Office**
Tel: 0438-23-7616
- **Sawara Pension Office**
Tel: 0478-54-1442

◇National Health Insurance

Foreigners who reside in Japan for three months or longer, and who are not enrolled in the Employer's Health Insurance plan described in (→P33), are covered by the National Health Insurance plan.

The National Health Insurance Plan is applied for by showing your Residence card or special permanent resident certificate at your city, ward, or town hall.

Your insurance premium is determined based on your income and number of dependents. Insurance premiums can be paid directly at the city, ward, or town hall, or at the bank, post office or convenience stores. You can also pay by automatic bank transfer.

When you enroll, an insurance card (called "hi-hokensha-sho" or "hokensho") will be issued for your household. If you present this insurance card at a medical facility that accepts the National Health Insurance Plan, you only have to pay 30% of the medical fees for an examination.

If you give birth you will receive a lump-sum birth allowance. Expenses for physical examinations, immunizations, normal childbirth, cosmetic surgery, and orthodontics are not covered by the National Health Insurance Plan.

The National Health Insurance Plan also does not apply to illnesses or injuries from criminal acts you commit intentionally (on purpose).

In the following cases, please submit notification to your city,

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、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に妊娠の届けを出してください。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。

ward, or town hall within 14 days.

- ①Changes of address, head of household, or name
- ②Enrolling in or withdrawing from another public health insurance plan
- ③ If you have lost or damaged your insurance card

■ Insurance for Elderly Care

People who are bedridden or suffering from dementia can receive the nursing care service by their wishes under this system.

People who are 65 years of age or older, and people who are 40 to 64 years of age and are enrolled in Public Health Insurance, are required to enroll in the Insurance for Elderly Care plan.

To use nursing care services, you are required to apply to the city, ward, or town hall in your place of residence, and to have your need for care authorized. In principle, you pay 10% of all costs for nursing care.

For more information about services, costs, insurance premiums, etc., please contact the Insurance for Elderly Care staff at your city, ward, or town hall.

■ Medical Examinations

To prevent lifestyle diseases, it's important to have regular health examinations in addition to making sure to eat a healthy diet and get sufficient exercise.

People 40 years of age and older can take the basic health examinations and cancer screenings offered by the city, ward, or town hall of the place of residence (excludes those who receive examinations through their place of work).

For more information about costs and how to apply, please contact your city, ward, or town hall.

■ Mother and Child Health Handbook

If you are pregnant, please submit notification of your pregnancy to your city, ward, or town hall. You will receive the "Mother and Child Health Handbook" to be used to record health information about you and your child, and a separate booklet containing various health examination coupons. This handbook is required when you receive various health examinations and when giving birth. For more information, please contact your city, ward, or town hall.

こうえきざいだんほうじん ぼ し えいせいけんきゅうかい
・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9:30～12:00、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。

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。

◇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りますことがあります。

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。

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。

・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)

・ Mothers' and Childrens' Health and Welfare Association

The Mothers' and Childrens' Health and Welfare Association sells copies of the Mother and Child Health Handbook in 10 languages including English, Korean, Chinese, Thai, Tagalog, Portuguese, Indonesian, Spanish, Vietnamese, and Nepalese. (One copy: ¥880 plus shipping)

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

Tel: 03-4334-1188

Mon - Fri 9:30am - 12:00 pm, 1:00 pm - 5:00 pm

<https://hanbai.mcfh.or.jp/faq/purchase/en>

■ Immunizations

◇Immunizations for children

Immunizations for children are given for no cost in Japan. Vaccination periods are different based on disease, so be sure to get immunized in a timely manner.

Immunizations in Japan may differ from those in other countries, so please check your Mother and Child Health Handbook and other records or consult with your city, ward, or town hall or hospital with a pediatrics department when coming to Japan or returning to your own country.

◇Immunizations for Overseas Travel

To prevent being infected by a contagious disease overseas, it is necessary to be immunized before traveling to a foreign country.

For necessary information, please check with Ministry of Health, Labour and Welfare Quarantine Station FORTH or embassy of your country.

In Chiba Prefecture, you can receive immunizations at various locations including the Chiba Foundation for Health Promotion & Disease Prevention.

・ Chiba Foundation for Health Promotion & Disease Prevention

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

Telephone: 043-246-8664

(Reservations available : Mon - Fri 4:00 pm - 5:00 pm)

こうせいろうどうしやうけんえきしよ
厚生労働省検疫所 FORTH

かいがい かんせんしやう さいしん じやうきやう よほう ほうほう など
海外の感染症の最新状況や、予防方法等を
けいさい
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>

なりたくうこうけんえきしよ
成田空港検疫所

なりたしふるごめあざふるごめ
成田市古込字古込1-1
でんわ
電話: 0476-34-2310

• Ministry of Health, Labour and Welfare Quarantine Station FORTH

The latest information on infectious diseases overseas and how to prevent them.

<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>

• Narita Airport Quarantine

Narita-shi, Furugome-Aza, Furugome1-1
Tel: 0476-34-2310