

## ■ 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](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を検索できます。(日本語のみ)

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

### ◇ 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)

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、タイ語

[https://www.jnto.go.jp/emergency/jpn/mi\\_guide.html](https://www.jnto.go.jp/emergency/jpn/mi_guide.html)

## ■ Cơ sở y tế

Khi đi khám ở các cơ sở y tế, hãy nhớ mang theo Thẻ bảo hiểm y tế. 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 bảo hiểm y tế 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.

### ◇ 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](http://www.qq.pref.chiba.lg.jp/pb_medicalchecklist)

### ◇ Hệ thống y tế cấp cứu tỉnh Chiba

Trang web dưới đây có cung cấp thông tin về các cơ sở y tế trong tỉnh Chiba, vô cùng hữu ích khi đi khám bệnh tại bệnh viện và phòng khám. Tại đây, bạn có thể tìm kiếm các cơ sở y tế có sử dụng tiếng nước ngoài tương ứng. (Chỉ có tiếng Nhật)

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

### ◇ Để 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, Tiếng Thái,

[https://www.jnto.go.jp/emergency/jpn/mi\\_guide.html](https://www.jnto.go.jp/emergency/jpn/mi_guide.html)

## ◇千葉県外国人相談

がいこくご しんさつ ちか びょういん しょうがい  
外国語で診察できる近くの病院を紹介してもらえます。

でんわ 電話: 043-297-2966

えいご ちゅうごくご ぶんご 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

ごぜん 午前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)

てだす ひつよう ばあい  
\*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

びょうき 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。

## ◇健康保険

けんこうほけん  
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。

ほけんりょう まいつき きゅうりょう さ ひ ほんにん  
保険料は毎月の給料から差し引かれ、本人と事業主が50%ずつ負担します。

ほけんしるい びょういん ほけんしやう ていじ いりようひ  
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。

くわ ちか ねんきんじむしょ と あ  
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。

## ◇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)

\*Nếu cần trợ giúp hoặc phiên dịch viên tình nguyện, vui lòng gọi điện đến Hội Chữ thập đỏ Nhật Bản chi nhánh Chiba theo số 043-241-7531. Hội sẽ phái cử phiên dịch viên tình nguyện, nhưng chỉ với một số ngôn ngữ và một số khu vực nhất định.

## ■ Bảo hiểm y tế

Ở Nhật Bản, bạn phải tham gia bảo hiểm y tế công để giảm tải gánh nặng chi phí y tế khi bị ốm hoặc bị chấn thương. Có 2 hình thức tham gia bảo hiểm y tế công là Bảo hiểm sức khỏe tham gia tại nơi làm việc và Bảo hiểm sức khỏe quốc dân tham gia tại cơ quan hành chính cấp hạt.

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 bắt đầu đi làm tại các văn phòng kinh doanh như công ty, v.v. bạn sẽ phải tham gia Bảo hiểm sức khỏe 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, người lao động và nhà tuyển dụng mỗi bên chịu 50%.

Nếu xuất trình thẻ bảo hiểm tại bệnh viện có áp dụng chế độ bảo hiểm, bạn sẽ chỉ phải trả 30% chi phí khám chữa bệnh. Để biết thêm chi tiết, vui lòng liên hệ tới Văn phòng lương hưu gần nhất.

- ・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(→P36)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、自己故意(わざと行なった)の犯罪行為等でしっぺいまた、ふしょう、こくみんけんこうほけん、たいしょう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。

### ・Văn phòng lương hưu Chiba

Điện thoại: 043-242-6320

### ・Văn phòng lương hưu Makuhari

Điện thoại: 043-212-8621

### ・Văn phòng lương hưu Funabashi

Điện thoại: 047-424-8811

### ・Văn phòng lương hưu Ichikawa

Điện thoại: 047-704-1177

### ・Văn phòng lương hưu Matsudo

Điện thoại: 047-345-5517

### ・Văn phòng lương hưu Kisarazu

Điện thoại: 0438-23-7616

### ・Văn phòng lương hưu Sawara

Điện thoại: 0478-54-1442

### ◇Bảo hiểm sức khỏe quốc dân

Bảo hiểm sức khỏe quốc dân hướng đến đối tượng là người nước ngoài cư trú ở Nhật Bản nhiều hơn 3 tháng mà chưa tham gia Bảo hiểm sức khỏe (→xem trang 36).

Để tham gia Bảo hiểm sức khỏe quốc dân, bạn cần xuất trình Thẻ cư trú hoặc Giấy xác nhận vĩnh trú đặc biệt tại cơ quan hành chính cấp hạt.

Phí bảo hiểm được tính dựa trên thu nhập và số người phụ thuộc vào gia đình. Bạn sẽ nộp phí bảo hiểm trực tiếp tại cơ quan 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 dành cho các đối tượng chi trả chi phí liên quan đến khám sức khỏe, tiêm phòng, sinh thường, phẫu thuật thẩm mỹ, nắn chỉnh răng, v.v. Ngoài ra, đối với hành vi cố ý phạm tội, v.v. dẫn đến bệnh tật hay chấn thương cũng sẽ không được Bảo hiểm sức khỏe quốc dân chi trả.

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ます。

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、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。

Đối với những trường hợp sau đây, vui lòng thông báo cho cơ quan hành chính cấp hạt trong vòng 14 ngày.

- ① Khi thay đổi địa chỉ, chủ hộ, họ tên
- ② Khi tham gia hoặc hủy bỏ gói bảo hiểm sức khỏe công khác
- ③ Khi làm mất hoặc làm bẩn Thẻ bảo hiểm

## ■ 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 và khám sàng lọc ung thư do cơ quan hành chính cấp hạt nơi cư trú tổ chức (trừ những người đã được khám sức khỏe tại nơi làm việc). 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.

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

英語・ハンガル・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)

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9:30～12:00、午後1:00～午後5:00

[https://www.ecur.co.jp/p/item-](https://www.ecur.co.jp/p/item-list/list/cate_id/1/)

[list/list/cate\\_id/1/](https://www.ecur.co.jp/p/item-list/list/cate_id/1/)

■ よぼうせつしゅ  
◇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。

◇がいこくりょこう まえ よぼうせつしゅ  
◇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。

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。

・ 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 .  
(Một quyển: 880 yên và phí giao hàng)

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

Điện thoại: 03-4334-1188

Thứ Hai – thứ Sáu

Sáng từ 9:30 am - 12:00 am, chiều từ 1:00 pm - 5:00 pm

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

■ 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.

Ở tỉnh Chiba, bạn có thể đi tiêm phòng tại Hiệp hội Chăm sóc sức khỏe & Phòng ngừa dịch bệnh tỉnh Chiba.

## ・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

でんわ  
電話: 043-246-8664

（予約受付時間 月～金

午後4:00～午後 5:00）

こうせいろうどうしょうけんえきしょ

## ・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 よほうほうなど けいさい  
海外の感染症の最新状況や、予防方法等を掲載

しています。

<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 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・ Hiệp hội Chăm sóc sức khỏe & Phòng ngừa dịch bệnh  
tỉnh Chiba

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

Điện thoại: 043-246-8664

(Thời gian tiếp nhận đặt lịch hẹn: Thứ Hai – Thứ Sáu

Chiều từ 4:00 pm - 5:00 pm)

・Trạm kiểm dịch của Bộ Y tế, Lao động và Phúc lợi Nhật  
Bản FORTHĐăng tải tình hình mới nhất của bệnh truyền nhiễm ở nước  
ngoài và các phương pháp phòng ngừa.<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