

■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(ナビイ)

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

■Instituições médicas

Quando for a uma instituição médica, certifique-se de levar o certificado do seguro de saúde. Vá à instituição médica que tenha a especialidade relacionada aos seus sintomas. Como o horário de consultas varia de acordo com a instituição médica, confirme o horário de atendimento de antemão. Muitas vezes, o tempo de espera é longo nos hospitais grandes.

Ao chegar na instituição médica, vá primeiro à recepção e apresente o certificado do seguro de saúde e o cartão de consulta. Logo, como lhe será entregue um questionário médico, preencha os sintomas que está sentindo no momento, as doenças graves que teve até agora, se possui alergias, etc. Leve em consideração que não são muitos os locais que oferecem diagnósticos em idioma estrangeiro.

É necessário se registrar para usar o seu cartão My Number como um cartão de seguro.

Para usar o seu cartão My Number como um cartão de seguro

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

Rede de Informações médicas (Navii)

Use a Rede de Informações Médicas (Navii) para informar-se sobre os horários de consulta da instituição médica, departamentos e para procurar instituições que oferecem apoio em idiomas estrangeiros.

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

Questionário médico útil em vários idiomas

Você poderá encontrar questionários médicos úteis traduzidos a vários idiomas no seguinte site na Web. Responda às perguntas e leve o questionário ao hospital.

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

ー真合が悪くなったときー(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。

(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に問い合わせてください。

◇Para uma viagem segura no Japão

ーQuando você se sentir doenteー (agência de turismo)

Informações médicas básicas, que incluem nomes de doenças, são introduzidas aqui em vários idiomas.

Japonês, Inglês, chinês, e coreano.

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

No Centro de Consultas a Estrangeiros da Província de Chiba

(você poderá obter informações sobre os hospitais mais próximos que oferecem consultas em idiomas estrangeiros.)

Tel: 043-297-2966

Inglês, Chinês, Espanhol, Tagalo, Vietnamita, Coreano, Nepalês, Tailandês, Português, Indonésio, Russo, Hindi

Seg- sex das 9h00 às 12h00 e das 13h00 às 16h00

(Folga nos feriados, final e início do ano)

■Seguro de tratamento médico

No Japão, é obrigatório inscrever-se num seguro de tratamento médico público para minimizar as despesas médicas no caso de uma doença ou ferimento. Há dois tipos de seguros públicos de tratamento médico: o seguro de saúde feito no local de trabalho e o seguro de saúde nacional feito na prefeitura.

Também há outros seguros opcionais tais como seguros de tratamento médico privados etc.

(1)Seguro de saúde

Você será inscrito no Sistema de Seguro de Saúde para Empregados ao começar a trabalhar em uma empresa, por exemplo. Logo, a empresa entregará o Certificado do Segurado (certificado do seguro de saúde). Se o local de trabalho não satisfizer os requisitos para o seguro de saúde, inscreva-se no seguro de saúde nacional.

O segurado e o empregador devem pagar 50% cada um da taxa do seguro, sendo que a parte do empregado é deduzida do seu salário mensal.

Ao apresentar o seu cartão My Number e o Certificado de Qualificação na instituição médica coberta pelo seguro,

você terá que pagar somente parte das despesas médicas (10% a 30% dependendo da sua idade e renda). Para maiores detalhes sobre o seu Seguro de Saúde para Empregados, contate o respectivo departamento no seu local de trabalho.

(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(→P36 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とき、又は脱退したとき等があった場合は、14日以内に市町村の窓口へ届け出てください。

(2) Seguro de Saúde Nacional

Os estrangeiros que residem no Japão por três meses ou mais, e que não estão inscritos no Sistema de Seguro de Saúde para Empregados(→P36 serão inscritos no Sistema de Seguro de Saúde Nacional (ou no Sistema de Serviço Médico para Idosos de Idade Avançada para pessoas com 75 anos de idade ou mais).

Inscreva-se no Sistema de Seguro de Saúde Nacional apresentando o cartão de residente ou outro documento que comprove o seu status de residência na prefeitura onde o seu endereço está registrado.

A taxa do seguro é determinada com base na sua renda e no número de dependentes. As taxas de seguro podem ser pagas diretamente na prefeitura, correios ou lojas de conveniência. É possível também pagar por transferência bancária.

Ao inscrever-se, é emitido um "certificado de segurado" (certificado do seguro de saúde) para cada membro da família. Quando fizer uma consulta numa instituição médica, apresente o certificado do seguro de saúde e só precisará pagar 30% das despesas médicas.

No entanto, é possível receber um subsídio de parto de pagamento único.

As despesas para procedimentos como exames físicos, inoculações e parto não são cobertas pelo Sistema de Seguro de Saúde Nacional.

O Sistema de Seguro de Saúde Nacional não cobre despesas de doenças ou ferimentos decorrentes de acidentes intencionais ou ações criminosas, provocadas pelo próprio segurado.

Informe a prefeitura dentro de 14 dias para se inscrever ou desistir do Sistema de Seguro de Saúde Nacional ou quando houver uma mudança nas informações de qualificação (1. mudança de endereço, chefe da família, ou nome; 2. quando se inscrever ou desistir de outro

■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。

■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

seguro de saúde público).

■Seguro de assistência aos idosos

Este seguro oferece assistência aos idosos acamados, com demência senil, etc., que requerem atenção especial.

Todas as pessoas acima de 65 anos de idades, e todos os segurados num seguro de saúde público de 40 a 64 anos de idade, devem inscrever-se no seguro de assistência aos idosos.

Para usar o serviço de assistência aos idosos, é preciso fazer a solicitação e receber o reconhecimento de elegibilidade na prefeitura local. Em princípio, deve-se pagar 10% das despesas do serviço de assistência aos idosos.

Para maiores detalhes sobre os serviços oferecidos, custos e prêmios do seguro, etc., consulte o encarregado do seguro de assistência aos idosos na prefeitura.

■Exames médicos

Para se prevenir contra doenças de hábitos cotidianos, além de cuidar bem do regime alimentar, fazer exercícios, etc., também é muito importante submeter-se a exames médicos periodicamente.

As pessoas com mais de 40 anos de idade podem submeter-se a um exame médico básico oferecido pela cidade, distrito ou prefeitura do local de residência (não aplicável para os que têm exames médicos no local de trabalho).

Além disso, mulheres a partir de 20 anos de idade e homens a partir de 40 anos de idade podem submeter-se a exames de câncer oferecidos pela cidade, distrito ou prefeitura do local de residência.

Para maiores detalhes sobre o custo, método dos exames, etc., consulte a prefeitura.

■Caderneta maternal

Ao engravidar, notifique a gravidez na prefeitura. A prefeitura emitirá uma caderneta maternal para o registro da saúde da mãe e do bebê, bem como

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

母子衛生研究会では英語・ハンガール・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～金曜日の午前9:00～午前12:00 と午後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、予防接種を受けることが必要となることがあります。

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。

・厚生労働省検疫所 FORTH

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。

fornecerá um livreto separado com um formulário de diagnóstico médico, etc. Este caderneta é necessária para cada tipo de exame médico da gestante e para o parto.

Para maiores detalhes, consulte a prefeitura.

・Associação de Saúde e Bem-estar das Mães e Crianças

A Organização de Saúde de Mães e Filhos vende cadernetas maternais em 10 idiomas: Inglês, coreano, chinês, tailandês, tagalo, português, indonésio, espanhol, vietnamita e nepalês. (880 ienes pela caderneta mais o custo postal)

Tokyo Chiyoda-ku Sotokanda 2-18-7

Tel: 03-4334-1188

De Segunda a sexta-feira, das 09h00 às 12h00 e das 13h00 às 17h00

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

■Vacinação preventiva

(1)Vacinação preventiva para crianças

No Japão, as crianças são vacinadas gratuitamente.

Os períodos de vacinação são diferentes com base na doença; portanto, seja imunizado de maneira oportuna. Como os tipos de vacinas preventivas dadas no Japão às vezes diferem dos tipos de vacinas dadas no exterior, consulte um pediatra ou a prefeitura referindo-se aos registros feitos na caderneta maternal quando vier para o Japão ou retornar para o seu país.

(2)Vacinação preventiva antes de uma viagem ao exterior

Para a prevenção contra doenças contagiosas no exterior, é preciso vacinar-se dependendo do país de destino.

Para obter as informações necessárias, favor consultar o Ministério da Saúde, Trabalho e Bem-Estar Social da Quarentena FORTH ou a embaixada de seu país.

・Ministério da Saúde, Trabalho e Bem-Estar Social da Quarentena FORTH

Últimas informações sobre doenças infecciosas no exterior, medidas de prevenção e instituições médicas onde pode vacinar-se.

いりようきかん さが
医療機関を探す

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

なりたくうこうけんえきしよ
・成田空港検疫所

なり た し ふるこめあざふるこめ 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

Buscar uma instituição médica

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

・Centro de Quarentena do Aeroporto de Narita

Narita-shi Furugome Aza Furugome 1-1 (Prédio do
terminal 2)

Tel: 0476-34-2310