

### 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ところ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

#### ◇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。

#### ◇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)

### ■Mga pagamutan

Kapag magpapatingin sa pagamutan, siguraduhing dalhin ang inyong My Number Card\*. Kailangang pumunta kayo sa pagamutan na may departamentong maaaring tumingin sa sintomas ng inyong karamdaman. Depende sa pagamutan, ang oras ng pagbubukas ay maaaring magkaiba, kaya kailangang kumpirmahin ninyo ito bago kayo pumunta. Sa malalaking ospital, maaaring maghintay kayo ng matagal para magpatingin.

Sa pagamutan, una sa lahat, ipakita ang inyong My Number Card at Patient's Card. Pagkatapos, sulatan ang medical questionnaire ukol sa kasalukuyan ninyong sakit o karamdaman, medical history, kung may allergy o wala, at iba pa. Dapat malaman ninyo na kakaunti lamang o limitado ang mga pagamutan na maaari ninyong puntahan na nagsasagawa ng pagsusuri sa ibang wika o foreign language.

\*Kailangan ang pagrehistro para magamit ang My Number Card bilang insurance card.

### ◇Tungkol sa paggamit ng My Number Card bilang health insurance card

#### ◇Medical Information Net (NAVII)

(Japanese, Chinese, at Korean lang)

Ang impormasyon ng oras ng pagpapatingin at maaaring ikonsulta sa bawat pagamutan, at mga lugar kung saan maaaring magpatingin sa wikang banyaga ay maaaring hanapin sa Medical Information net (NAVII).

### ◇Kapaki-pakinabang na medical questionnaire sa iba't-ibang wika

May mga kapaki-pakinabang na mga medical questionnaires na nakasalin sa iba't-ibang wika sa sumusunod na website. Sulatan ito at dalhin sa pagamutan.

[http://www.qq.pref.chiba.lg.jp/pb\\_medicalchecklist](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）

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](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。）

でんわ  
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。

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（被用者保険）は、会社などで働く人が加入します。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。

### ◇ Para sa ligtas na paglalakbay sa Japan

#### -kapag masama ang pakiramdam mo- (Ahensya ng Turismo ng Japan)

Ipinagkakaloob ang basic medical information tulad ng pangalan ng sakit, mga sintomas at iba pa sa iba't-ibang wika upang suportahan ang dayuhan sa oras ng pagbisita sa mga pagamutan.

Hapon, Ingles, Intsik, Koreano

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

### ◇ Sa “Chiba Consultation” para sa mga dayuhan,

maaring ibigay sa inyo ang listahan ng mga ospital na malapit sa inyong lugar na nagbibigay ng pagsusuri o konsultasyon sa iba't-ibang wika.

Telepono: 043-297-2966

Ingles, Intsik, Espanyol, Tagalog, Vietnamese, Koreano, Nepalese, Thai, Portuguese, Indonesian, Russian, Hindi

Sa wikang Ingles: Lunes hanggang Biyernes

9:00 ng umaga hangang 12:00 ng tanghali

1:00 ng hapon hangang 4:00 ng hapon

（maliban sa katapusan ng taon / bagong taon at Piyesta Opisyal）

### ■Medical Insurance o Seguro

Sa Japan, kailangang siguraduhing mag-enroll sa public medical insurance upang mapagaan ang medical expenses na inyong sasagutin kapag kayo ay nagkasakit o nagka-injury. May tatlong uri ng public insurance o seguro para sa pagpapagamot: ang Health Insurance (insurance para sa empleyado) kung saan nag-eenroll sa pook ng inyong trabaho, ang Medical Care System para sa Latter-stage Elderly kung saan nag-eenroll ang mga 75 taong gulang o higit pa, at ang National Health Insurance sa mga munisipyo na sumasaklaw sa lahat ng mga residenteng hindi naka-enroll sa ibang public medical insurance.

Bukod pa rito, may mga pribadong medical insurance kung saan maaari kayong sumali ng kusa.

### ◇Health Insurance

Sa Health Insurance (insurance para sa empleyado), nag-eenroll ang mga taong nagtatrabaho sa kompanya at iba pa. Matatanggap ang “Insurance Certificate (tinatawag na “Hokensho”) mula sa kompanya.

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  
じぎょうぬし ふたん  
事業主が50%ずつ負担します。  
ほけんいりようきかん ほけんしやう しかくかくにんしやう  
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  
ていじ いりようひ いちぶ ねんれい しょとく おう  
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  
ほけん かにゆう かつ つと さき たんとうぶしょへ  
保険)にご加入の方はお勤め先の担当部署へ  
お問い合わせください。

### ◇国民健康保険

3 か月を超えて在留する外国人の方で、  
けんこうほけん かにゆう ひと こくみん  
健康保険(→P37)に加入していない人は、国民  
けんこうほけん さいいじよう こうきこうれいしやいりよう  
健康保険(※75歳以上は後期高齢者医療)に  
かにゆう  
加入することとなります。  
こくみんけんこうほけん じゅうみんとうろく しちやうそん まどぐち  
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  
ていじ しんせい  
提示して申請します。

ほけんりょう しゅうにゆう ふよう かぞくすう き  
保険料は収入と扶養家族数で決まります。保  
けんりょう しちやうそん まどぐちまた ぎんこう ゆうびんきょく まど  
険料は市町村の窓口又は銀行、郵便局の窓  
ぐち しはら  
口、コンビニエンスストアなどで支払います。  
こうざふりかえ  
口座振替にすることもできます。

ほけんいりようきかん しんさつ う ほけんしやう  
保険医療機関で診察を受けるときに保険証を  
ていじ いりようひ はら しんりよう  
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。

こども う しゅつさんいく じいち じきん  
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。

けんこうしんだん よぼうせつしゅ しゅつさん ひよう ほけん  
健康診断、予防接種、出産、などの費用は保険  
しんりよう たいしやう  
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  
をした時はしたときは、保険給付の対象となりま  
せん。

こくみんけんこうほけん かにゆう だつたい てつづ  
国民健康保険の加入や脱退の手続き、また、  
しかく ないよう へんこうとう じゅうしや せたいぬし しめい  
資格の内容に変更等(①住所や世帯主、氏名  
か とき とうてき いりようほけん かにゆう  
が変わった時、②他の公的な医療保険に加入し

Ang premium ay ibabawas mula sa buwanang sahod at parehong halaga ang babayaran ng kompanya.

Kapag ipinakita ang Myna Insurance Card o Eligibility Confirmation Certificate atbp. sa pagamutan kung saan maaaring gamitin ang insurance, maaaring magpagamot sa pamamagitan ng pagbabayad lamang ng bahagi ng medical expenses (10-30% depende sa edad at kita). Sa mga naka-enroll sa Health Insurance (insurance para sa empleyado), magtanong sa departamentong in-charge sa pook ng trabaho para sa mga detalye.

### ◇National Health Insurance (Kokumin Kenko Hoken)

Para sa mga dayuhang mananatili sa bansang Hapon ng tatlong buwan o higit pa na hindi naka-enroll sa Health Insurance (→ P 37), kailangang mag-enroll sa National Health Insurance (\*Medical Care para sa Latter-stage Elderly kung 75 taong gulang o higit pa).

Upang mag-apply para sa National Health Insurance, ipakita ang inyong residence card o iba pang dokumento kung saan makukumpirma ang status of residence sa tanggapan o counter ng munisipyo kung saan nagrehistro bilang residente.

Ang babayaran para sa insurance ay nakabase sa inyong kita at bilang ng dependents. Maaaring bayaran ang insurance sa tanggapan o counter ng munisipyo, bangko, post office, convenience store at iba pa. Maaari rin itong bayaran gamit ang awtomatikong bank transfer.

Sa oras na mag-enrol kayo, ibibigay sa inyo ang isang "Insurance Certificate" (tinatawag na Hokensho) para sa bawat household o sambayanan. Kapag ipinakita ninyo ang inyong Insurance Certificate sa pagamutan, 30% lang ang inyong babayaran sa singil ng pagpapagamot.

Kapag nanganak, ipagkakaloob ang lump-sum birth allowance.

Ang pagsusuri sa kalusugan, pagbabakuna, panganganak, at iba pang gastusin ay hindi sakop pagpapagamot kung saan magagamit ang insurance.

At kapag nagkasakit o nagka-injury dahil sa sinadyang aksidente, krimen o iba pa, hindi iyon sakop sa pagbibigay ng insurance benefits.

Para sa proseso ng pag-enroll o pag-withdraw sa National Health Insurance, o kung nagkaroon ng pagbabago sa eligibility ((1) kapag nagbago ang address, head o pinuno ng

とき また だつたい ときなど があつた ばあい  
た時、又は脱退した時等)があつた場合は、14  
日にち以内に市町村の窓口へ届け出てください。

## ■介護保険

ね たりきりや にかんしやう など かいご ひつよう とき  
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。

さいいじやう ひと さい さい こうてきりやう  
65歳以上のひとと40歳から64歳までの公的医療  
ほけん かにゆう ひと かいごほけん かにゆう  
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。

かいご サービスを 利用するには、じゆうしや ゆう  
介護サービスを利用するには、住所を有するの  
し ちやうそんやくしや しんせい かいご ひつようど  
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、げんそく ぜんひよう わり じ こふたん  
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 ないよう ひよう ほけんりやうなど  
サービスの内容、費用、保険料等については、  
し ちやうそんやくしや かいごほけんたんとう と あ  
市区町村役所の介護保険担当までお問い合わせ  
してください。

## ■健診(検診)

せいしやうかんびやう ふせ しょくせいめい うんどうぶそく  
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、定期的健康診断を受  
けることが大切です。

さいいじやう ひと きよじゆうち しちやうそんやくしや おこな  
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、がん検診は女性がいざから、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。

ひよう じゆうしやほうしや し ちやうそんやくしや と あ  
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。

sambahayan, pangalan, (2) kapag nag-enroll o nag-withdraw  
sa ibang public medical insurance), ipaalam iyon sa  
tanggapan o counter ng munisipyo sa loob ng 14 araw.

## ■Long-term Care Insurance (Kaigo Hoken)

Ang insurance o seguro na ito ay nagbibigay ng suporta sa  
mga may edad, kapag naging inutil ito o hindi na makatayo  
mula sa pagkakahiga, at iba pa, na nangangailangan ng  
espesyal na atensiyon o pag-aalaga.

Kailangang mag-enrol sa Long-term Care Insurance ang lahat  
ng nasa 65 taong gulang pataas, at mga subscribers o  
miyembro ng public health Insurance insurance na nasa edad  
ng 40 hanggang 64 taong gulang.

Upang gamitin ang sistemang ito para sa mga taong may  
edad, kailangang magsagawa ng isang request o kahilingan  
at tumanggap ng isang pagpapatunay o recognition para sa  
eligibility sa lokal na prefecture. Bilang patakaran, 10% ang  
dapat bayaran sa kabuuan ng gastos para sa pag-aalaga ng  
mga taong may edad.

Upang gamitin ang serbisong ito sa ilalim ng sistema,  
kailangang isagawa ninyo ang itinakdang paraan sa pag-apply  
para aprubahan sa tanggapan ng munisipyo. Bilang patakaran,  
10% ng gastos sa pag-aalaga ang babayaran o sasagutin ng  
miyembro ng seguro.

Para sa karagdagang detalye ukol sa mga serbisyo, mga  
gastos, at insurance premiums, sumangguni sa tanggapan ng  
Long-term Care Insurance Subsection ng munisipyo.

## ■Medical check-up o pagsusuri sa kalusugan

Ang pagkakaroon ng malusog o tamang diet, pagsagawa ng  
sapat na exercise, maagang pagtuklas at paggamot ng  
karamdaman, ay mahalaga sa pagpigil o pag-iwas sa mga  
sakit (lifestyle diseases).

Ang mga taong 40 taong gulang o higit pa ay maaaring  
sumailalim sa batayang pagsusuri sa kalusugan na  
isinasagawa ng tanggapan ng munisipyo ng pook ng tirahan  
(Subalit liban ang mga taong nagpapasuri sa  
pinagtatrabahuhan.)

Maaari namang sumailalim ang mga babae mula 20 taong  
gulang, at mga lalaki mula 40 taong gulang sa cancer  
screening test na isinasagawa ng tanggapan ng munisipyo ng  
pook ng tirahan.

Magtanong sa tanggapan ng munisipyo sa inyong lugar tungkol sa gastusin, paraan ng pagsailalim sa pagsusuri o checkup, at iba pa.

## ■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

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9:00～午前12:00 午後1:00～午後5:00

<https://www.ecur.co.jp/p/item-list/list/cateid/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

## ■Maternal and Child Handbook

Sa oras na magbuntis ang isang babae, kailangang ipaalam ito sa tanggapan ng munisipyo. Makakatanggap ng Maternal and Child Handbook (Boshi Techo), kung saan maaring ilagay ng ina ang lagay o progress ng kanyang pagbubuntis pati na ang kalagayan ng bata.

Para sa karagdagang impormasyon, sumangguni sa tanggapan ng munisipyo na malapit sa inyong tinitirhan.

## ◇Mothers' and Children's Health and Welfare Association

Ang Maternal and Child Handbook, na nakasalin sa sampu na lingwahe o wika (Ingles, Koreano, Intsik, Thai, Tagalog, Portuguese, Indonesian, Espanyol, Vietnamese at Nepali) ay ipinagkakaloob ng Mothers' and Children's Health and Welfare Association sa halagang ¥880 (hindi kasali ang postage).

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

Numero ng telepono: 03-4334-1188

Lunes hanggang Biyernes,

9:00 a.m. hanggang 12:00 ng tanghali,

1:00 hanggang 5:00 p.m.

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

## ■Preventive Vaccination o pagbakuna

### ◇Vaccination o pagbakuna sa kabataan

Sa Japan, ang pagbakuna sa kabataan ay isinasagawa ng libre. May itinakdang panahon sa pagbigay ng bakuna para sa bawat uri ng sakit, kaya huwag kalilimutang magpabakuna sa loob ng itinakdang panahon.

Maaring magkaiba ang pamamaraan ng pagbakuna depende sa bansa. Hinihikayat namin kayong suriin ang Maternal and Child Handbook at sumangguni sa tanggapan ng munisipyo o sa isang pediatrics doctor sa pagdating o pagbalik ninyo sa Japan.

### ◇Pagbakuna bago lumuwas patungong ibang bansa

Kailangang magpabakuna muna kayo bago pumunta sa ibang bansa upang maiwasan na mahawa kayo ng sakit sa

なることがあります。

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やかくたいしかん 各大使館で  
ひつよう 必要のじょうほう 情報をかくにん 確認してください。

#### ◇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 海外のかんせんしやう 感染症のじょうきやう 最新状況や、よぼうほうほう 予防方法、予防  
せつしゆ 接種がうけられるいりやうきかんとう 医療機関等をけいさい 掲載しています。

いりやうきかん さが 医療機関を探す

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

#### ◇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 第2旅客ターミナルビル)  
でんわ 電話:0476-34-2310

ibang bansa. Pakisuyong tiyakin ang kinakailangang impormasyon sa Ministry of Health, Labour and Welfare Quarantine Information Office FORTH o sa embassy ng iyong bansa .

#### ◇Ministry of Health, Labour and Welfare Quarantine Information Office FORTH

Makikita rito ang pinakabagong impormasyon sa nakahahawang sakit sa ibang bansa at kung paano makakaiwas rito, pagamutan institusyon kung saan makakapagpaturok ng bakuna.

Maghanap ng pagamutan

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

#### ◇Narita Airport Quarantine (Narita Kuko Ken-ekijo)

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

Numero ng telepono: 0476-34-2310