

■ 病院

病院に いくときは、健康保険証を かならず もって行って ください。病気や けがの 内容で いろいろ 専門があります。あいている 時間は 病院によって ちがいます。先に 確認してください。大きい 病院では ながいあいだ まつことがあります。

病院では、はじめに、受付で 健康保険証と 診察券を 出します。つぎに、問診票<体の どころが わるい か 説明する 紙>を くれます。いま 体が どうなっているか、いままで どんな 病気に かかったか、アレルギーが あるかなどについて 書いて ください。外国語で 話すことが できる ところは 少いです。注意して ください。

◇みてもらうときに 役に 立つ 多言語問診票

いろいろな ことばで 書いた 問診票を 下の ホームページで みることも できます。書いてある 質問の こたえを 書いて、病院へ もって行って ください。

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

◇ちば救急医療ネット

千葉県にある 病院などについて、下の ホームページで みることも できます。病院で みてもらうときに 役に 立ちます。外国語を 話すことが できる 病院を さがすことも できます。(日本語です)

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

◇日本を安心して旅していただくために 一具合が悪くなったとき(観光庁)

外国人が 病院へ いくときに 必要な ことばなどが わかります。

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

外国語を はなすことが できる ちかくの 病院を おしえてくれます。

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

月曜日から 金曜日まで

午前9時から 昼の 12時までと 午後1時から 午後4時まで (12月の おわりと 1月の はじめ、祝日は 休みです)

*てつだいや 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。お金がいらない 通訳を 紹介してくれます。話すことが できない ことばや、いくことが できない 場所も あります。

■ 医療保険<病気や けがのときに つかう保険>

日本では 必ず 役所などの 医療保険に はいる必要が あります。病気や けがをしたときに、はらう お金 が やすくなります。会社などで はいる 健康保険と、市区町村の 役所で はいる 国民健康保険の 2つが あります。

このほか、保険の 会社が やっている 保険も あります。これは はいりたい人が はいります。

◇健康保険

健康保険は、会社などで はたらく人が はいります。会社から 「被保険者証」(「保険証」といいます)を もらいます。会社で 健康保険に はいることが できない 場合は、国民健康保険に はいって ください。

保険に かかる お金は 毎月の 給料から ひかれます。保険に はいる人と 会社が 半分ずつ お金を 出します。

保険を 使うことが できる 病院で 保険証を 出して ください。病院でかかる お金の 30%だけ はらいます。

詳しいことは、近くにある 年金事務所に きいて ください。

・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 か月よりも ながく 日本に いる 外国人で、健康保険に はいっていない人は、国民健康保険に はいります。

国民健康保険に はいるときは、市区町村の 役所へ 行って ください。在留カードか 特別永住者証明書を もって行って ください。

保険の 値段は 収入<家に はいってくる お金>と 扶養家族<せわをしている 家族>の 数で きまります。保険の お金は 役所か 銀行、郵便局、コンビニエンスストアなどで はらって ください。口座振替<銀行に あずけている お金から 直接はらう>にすることも できます。

はいる 手続きをすると、「被保険者証」(保険証といいます)を もらえます。病院で 保険証を 出してください。かかる お金の 30%だけ はらいます。

子どもが 生まれたときには 出産育児一時金という お金を もらうことが できます。

健康診断<からだの じょうたいを しらべる>、予防接種<病気を ふせぐ 注射>、正常出産<子どもを 生む>、美容整形<かおや からだを きれいにみせるための 手術や 注射>、歯列矯正<歯ならびを きれいにする>などを うけるときは 保険を 使うことが できません。

自分で わざと やった 犯罪行為<法律を やぶること>などで 病気や けがをしたときは、国民健康保険を 使うことが できません。

下のような 場合には、14日以内に 市区町村の 役所に 行って ください。

- ① 住所や 世帯主<家族で いちばんたくさん お金を かせぐ人>、名前が かわったとき
- ② 会社などの 健康保険に はいったとき または やめたとき
- ③ 保険証を なくしたり、汚したとき

■ 介護保険<生活の せわを してもらうための 保険>

自分で あるけなくなったり、認知症<ものが わからなくなる 脳の病気>などで 介護<生活の せわ>が 必要になった人は、介護保険を 使うことが できます。どんな サービスを 受けるか 選ぶことが できます。

65歳以上の人と、40歳から 64歳までの人で 役所や会社の 健康保険に はいっている人は、かならず 介護保険に はいる 必要が あります。

介護サービスを使う ためには、住んでいる ところの 役所へ 行って もうしこむ 必要が あります。そのあと、どれくらい 介護が 必要か 役所が きめます。はらう お金は、ふつう、値段の 10%です。

どんな サービスを うけることが できるか、お金の いくら にかかるかなど、くわしいことは 市区町村の 役所の 介護保険担当に きいて ください。

■ 健診<体が 元気か しらべる>

生活習慣病<食べものや お酒などが 原因になる 病気>を ふせぐためには、食べるものや 食べ方に

ちゅうい うんどう ひつよう ていきてき けんこうしんだん びょうき
注意したり、運動をする 必要が あります。また、定期的に 健康診断<病気になっていないか しらべる
>を うけて ください。

さいじょう ひと きほんけんこうしんさ けんしん す やくしょ
40歳以上の人は 基本健康診査・がん検診を うけることができます。住んでいる ところの 役所が やっ
ています(会社の 健康診断が ある人は うけることが できません)。

かね しくちょうそん やくしょ
お金が いくらかかるか、どうやって うけるかなど、くわしいことは 市区町村の 役所に きいて ください。

■ 母子健康手帳

あか しくちょうそん やくしょ にんしんとどけ だ しんさつ よぼうせつしゅ
赤ちゃんが できたときは、市区町村の 役所へ 行って 妊娠届を 出してください。診察や 予防接種の
ことを書く「母子健康手帳」を もらいます。いっしょに 健康診査受診票<健診の お金が 安くなる紙>
などが はいった ノートも もらうことが できます。母子健康手帳は、健康診査を うけるときや 赤ちゃんを
う 生むときにも ひつよう 必要です。
くわ しくちょうそん やくしょ
詳しいことは、市区町村の 役所に きいて ください。

・公益財団法人母子衛生研究会

えいご かんこくご ちゅうごくご ご 英語・韓国語・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
ご ぼしけんこうてちょう か えん おく かね
語の 母子健康手帳を 買うことが できます。(880円と 送る お金が かかります)

とうきょうとち よだ くそとかなだ
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
月曜日から 金曜日まで

ごぜん じ ぶん ひる じ ごご じ じ
午前9時00分から 昼の 12時までと 午後1時から 午後5時まで

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

■ 予防接種<病気を ふせぐ 注射>

◇子どものための 予防接種

にほん こ よぼうせつしゅ かね びょうき ちゅうしゃ
日本で 子どものための 予防接種を うけるとき、お金は いりません。病気によって いろいろな 注射
が あります。いつうけるか きまっています。忘れないように うけて ください。

にほん よぼうせつしゅ くに くに にほん じぶん くに
日本の 予防接種は、ほかの国と ちがうことがあります。日本に きたときや、自分の 国へ かえるとき
は、市区町村の 役所か 小児科<子どもが 病気のときに いくところ>が ある 病院に 相談して ぐ
ださい。そのとき、母子健康手帳に 書いていることを みて ください。

◇外国へ 旅行に行く まえの 予防接種

がいこく りょこう くに びょうき よぼうせつしゅ ひつよう
外国へ 旅行に行く まえに、その国で 病気に かかることを ふせぐため、予防接種を うける 必要が
あるかもしれません。

こうせいろうどうしやうけんえきしよ くに たいしかん
厚生労働省検疫所FORTH や いく 国の 大使館で しらべてください。

ちばけん こうえきざいだんほうじん けんみんほけんよぼうざいだん よぼうせつしゅ
千葉県では、公益財団法人ちば県民保健予防財団などで 予防接種を うけることが できます。

こうえきざいだんほうじん けんみんほけんよぼうざいだん
・公益財団法人ちば県民保健予防財団

ちばしみはましくしみなと
千葉県美浜区新港32-14

でんわ
電話:043-246-8664

よやく でんわ じかん げつようび きんようび ごぜんじ ごごじ
(予約の電話が できる時間は 月曜日 から 金曜日までの 午前9時から 午後4時まで)

こうせいろうどうしょう
・厚生労働省 FORTH

がいこく びょうき じょうほう びょうき ほうほう み
外国のうつりやすい病気などの情報や、病気にならないようにする方法を見ることができます。

<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

なりたしふるごめあざふるごめ だい りょかく
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