

■ 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

◇ 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。

英語、中国語、韓国語

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

■ ちきつさ さんすた

मेडिकल संस्थामा डाक्टरलाई भेट्दा आफ्नो स्वास्थ्य बीमा कार्ड साथमा ल्याउनु होला। आफ्नो लक्षण अनुसारको विभाग भएको चिकित्सा संस्थामा जानुहोला। परामर्श समय चिकित्सा संस्थामा निर्भर गर्दछ र तपाईंले ठूलो अस्पतालमा लामो समय कुर्नुपर्ने पनि हुन सक्छ। त्यसैले यो अग्रिम सुचना लिनुहोला। चिकित्सा संस्थामा सर्वप्रथम तपाईंको स्वास्थ्य बीमा कार्ड र मेडिकल जाँच टिकट रिसेप्शनमा दिनुहोस र तपाईंलाई प्रश्नावली दिइनेछ, त्यसमा तपाईंको रोगको हालको स्थिति र तपाईंलाई कुनै गम्भीर रोग वा एलर्जी छ कि छैन लेख्नुहोस्। कृपया ध्यान दिनुहोस् कि त्यहाँ सीमित संख्यामा मात्र बिदेशी भाषामा डाक्टरहरूबाट उपचार गर्न पाइन्छ।

◇ चिकित्सा उपचारको क्रममा उपयोगी बहुभाषी प्रश्नावली

धेरै भाषाहरूमा अनुवादित प्रश्नावली तलको वेबसाइटमा उपलब्ध छ। कृपया प्रश्नावली भर्नुहोस् र यसलाई अस्पतालमा लिएर जानुहोस।

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

◇ चिबा आपतकालीन मेडिकल केयर नेटवर्क

चिबा प्रिफेक्चर भित्रमा रहेका उपयोगी अस्पताल र क्लिनिकहरू छन जुन निम्न वेबसाइटमा प्रदान गरिएको छ। यसमा तपाईंले विदेशी भाषाहरूबाट पनि जाँच गर्न मिल्ने संस्थाहरू खोज्न सक्नुहुन्छ। (जापानीजमा मात्र खोज्न सक्नुहुनेछ)

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

◇ जापानमा सुरक्षित यात्रा गर्न

- स्वास्थ्य खराब छ खास गर्दा - (पर्यटन एजेन्सी)

विदेशीहरू धेरै भाषाहरूमा अस्पताल जाँदा हामी आधारभूत प्रतिक्रियाहरू र लक्षणहरू परिचय गराउँछौं।

अंग्रेजी, चिनियाँ, कोरियाली

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)

*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。

その他、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。

◆チバ विदेशी परामर्श केन्द्र

यहाँ तपाईंलाई विदेशी भाषामा उपचार गराउन मिल्ने नजिकैको अस्पतालको परिचय गराईनेछ।

टेलिफोन: 043-297-2966

अंग्रेजी चाइनिज, स्पेनिश, तागालोग, भियतनामी, कोरियन, नेपाली, थाई, पोर्चुगिज, इन्डोनेसियाली, रुसी, हिन्दी

सोमबार देखि शुक्रवार सम्म

बिहान 9 बजे देखि 12 बजे, दिउँसो 1 बजे देखि 4 बजे सम्म

(नयाँ वर्ष बिदा, सरकारी बिदामा बन्द हुन्छन्)

* यदि तपाईंलाई सहयोग वा स्वयम्सेवक दोभाषे चाहिन्छ भने, कृपया जापानी रेड क्रस सोसाइटी चिबालाई टेलिफोन (043-241-7531) मार्फत सम्पर्क गर्नुहोस्। उनीहरूले स्वयम्सेवक दोभाषे पठाउनेछन् (भाषा र क्षेत्र सीमित हुन सक्छ)।

■चिकित्सा बीमा

जापानमा, तपाईं बिरामी वा घाइते भएमा चिकित्सा खर्चको बोझ कम गर्नको लागि चिकित्सा बीमामा जोडिनु हुन आवश्यक छ। त्यहाँ दुई प्रकारका सार्वजनिक चिकित्सा बीमा छन्: स्वास्थ्य बीमा जुन तपाईंले आफ्नो रोजगारीको ठाउँमा लिनुहुन्छ र राष्ट्रिय स्वास्थ्य बीमा जुन तपाईंले आफ्नो नगरपालिका कार्यालयमा लिनुहुन्छ।

यसबाहेक, त्यहाँ निजी मेडिकल बीमा पनि छ जुन बीमाको रूपमा स्वेच्छिक रूपमा लिन सकिन्छ।

◆स्वास्थ्य बिमा

यो चाहिँ कम्पनी जस्ता व्यवसायिक प्रतिष्ठानमा काम सुरु गरेपछि स्वास्थ्य बीमा लिइन्छ। तपाईंले आफ्नो व्यापार प्रतिष्ठानबाट ("हि होकेनस्यो" " होकेनस्यो " भनिन्छ) प्राप्त गर्नुहुनेछ। यदि तपाईंको व्यवसाय स्वास्थ्य बीमा द्वारा कभर गरिएको छैन भने, तपाईंलाई राष्ट्रिय स्वास्थ्य बीमा द्वारा कभर गरिनेछ।

बीमा प्रिमियमहरू तपाईंको मासिक तलबबाट कटौती गरिन्छ र तपाईं र रोजगारदाताले 50-50%तिरु पर्नेछ।

यदि तपाईंले बीमा द्वारा तोकिएको अस्पतालमा आफ्नो स्वास्थ्य बीमा कार्ड देखाउनुभयो भने, तपाईंले चिकित्सा खर्चको 30% मात्र तिरेर चिकित्सा उपचार प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ। थप जानकारीको लागि, कृपया आफ्नो स्थानीय पेन्सन कार्यालयमा सम्पर्क गर्नुहोस्।

- 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(→P34)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」(保険証といえます)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、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

- चिबा पेन्सन कार्यालय
टेलिफोन: 043-242-6320
- मकुहरी पेन्सन कार्यालय
टेलिफोन: 043-212-8621
- फुनाबाशी पेन्सन कार्यालय
टेलिफोन: 047-424-8811
- इचिकावा पेन्सन कार्यालय
टेलिफोन: 047-704-1177
- माचुदो पेन्सन कार्यालय
टेलिफोन: 047-345-5517
- किसाराजु पेन्सन कार्यालय
टेलिफोन: 0438-23-7616
- सावरा पेन्सन कार्यालय
टेलिफोन: 0478-54-1442

◇राष्ट्रिय स्वास्थ्य बीमा

तीन महिना वा सोभन्दा बढी समयदेखि जापानमा बसोबास गर्ने र (→P34) मा वर्णन गरिएको रोजगारदाताको स्वास्थ्य बीमा योजनामा नाम दर्ता नगरिएका विदेशीहरूलाई राष्ट्रिय स्वास्थ्य बीमा योजनाले कभर गरेको छ।

राष्ट्रिय स्वास्थ्य बीमा योजना तपाईंको वडा अथवा नगरपालिकामा तपाईंको निवास कार्ड वा विशेष स्थायी बासिन्दा प्रमाणपत्र देखाएर आवेदन गरिन्छ।

बीमा प्रिमियमहरू सिधै वडा अथवा नगरपालिकामा वा बैंक, हुलाक कार्यालय वा सुविधा स्टोरहरूमा भुक्तान गर्न सकिन्छ। तपाईं स्वचालित बैंक स्थानान्तरणबाट पनि भुक्तानी गर्न सक्नुहुन्छ।

यदि तपाईं यस बिमामा जोडिनु भयो भने, तपाईंको परिवारको लागि बीमा कार्ड "हि होकेनस्यो" "होकेनस्यो" जारी गरिनेछ। यदि तपाईंले बीमा चिकित्सा संस्थामा डाक्टरलाई भेट्दा आफ्नो स्वास्थ्य बीमा कार्ड देखाउनुभयो भने, तपाईंले चिकित्सा खर्चको 30% मात्र तिरेर चिकित्सा उपचार पाउन सक्नुहुन्छ।

यदि तपाईंले बच्चा जन्माउनु भयो भने तपाईंले एकमुष्ट जन्म भत्ता प्राप्त गर्नुहुनेछ।

शारीरिक परीक्षण, खोप, सामान्य प्रसव, कस्मेटिक शल्यक्रिया र अर्थोडोन्टिक्सको खर्च राष्ट्रिय स्वास्थ्य बीमा योजनाले समेटेको छैन। राष्ट्रिय स्वास्थ्य बीमा योजना तपाईंले जानाजानी गरेको आपराधिक कार्यबाट लाग्ने रोग वा चोटहरूमा पनि लागू हुँदैन।

निम्न अवस्थामा, कृपया 14 दिन भित्र आफ्नो वडा अथवा

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、各市町村役所にお問い合わせください。

नगरपालिकामा आबेदन पेश गर्नुहोस्।

- ① जब ठेगाना, घरको प्रमुख, वा नाम परिवर्तन हुन्छ
- ② जब तपाईं अन्य सार्वजनिक स्वास्थ्य बीमामा सामेल हुनुहुन्छ वा छोड्नुहुन्छ।
- ③ जब तपाईं आफ्नो स्वास्थ्य बीमा कार्ड हराउनुहुन्छ वा फोहोर, दाग लगाउनुहुन्छ।

■ दीर्घकालीन हेरचाह बीमा

यो एक प्रणाली हो जसले प्रयोगकर्ताहरूलाई ओछ्यानमा परेको वा डिमेन्सियाका कारण दीर्घकालीन हेरचाहको आवश्यकता पर्दा उनीहरूको विकल्पमा दीर्घकालीन हेरचाह सेवाहरू प्राप्त गर्न अनुमति दिन्छ।

65 वर्ष र माथिका व्यक्तिहरू र सार्वजनिक चिकित्सा बीमा भएका 40 देखि 64 वर्षको उमेरका व्यक्तिहरूको दीर्घकालीन हेरचाह बीमा हुनुपर्छ।

दीर्घकालीन हेरचाह सेवा प्रयोग गर्न, तपाईंले आफ्नो निवास स्थानको नगरपालिका कार्यालयमा आवेदन दिनुपर्छ र दीर्घकालीन हेरचाहको आवश्यकताको बारेमा प्रमाणित हुन आवश्यक छ। सामान्य नियमको रूपमा, सबै नर्सिङ हेरचाह लागतहरूको 10% तपाईंद्वारा वहन गरिनेछ। सेवाहरू, लागतहरू, बीमा प्रिमियमहरू, आदि बारे विवरणहरूको लागि, कृपया नगरपालिका कार्यालयमा दीर्घकालीन हेरचाह बीमाको प्रभारी व्यक्तिलाई सम्पर्क गर्नुहोस्।

■ मेडिकल परीक्षण

जीवनशैलीसम्बन्धी रोगहरूबाट बच्न, स्वस्थ आहार खान र पर्याप्त व्यायाम गर्ने सुनिश्चित गर्नुका साथै नियमित स्वास्थ्य परीक्षण गराउनु महत्वपूर्ण छ।

40 वर्ष भन्दा माथिका मानिसहरूले उनीहरूको निवास स्थानको नगरपालिका कार्यालयले सञ्चालन गरेको आधारभूत स्वास्थ्य परीक्षणहरू र क्यान्सर स्क्रीनिंगहरू (कार्यस्थलमा चिकित्सा परीक्षण गराएकाहरूलाई बाहेक) गर्न सक्छन्।

कृपया लागत र परामर्श विधिहरूको लागि नगरपालिका कार्यालयमा सम्पर्क गर्नुहोस्।

■ मातृ र बाल स्वास्थ्य पुस्तिका

यदि तपाईं गर्भवती हुनुहुन्छ भने, कृपया प्रत्येक नगरपालिका कार्यालयको काउन्टरमा तपाईंको गर्भावस्थाको रिपोर्ट गर्नुहोस्। आमा र बच्चाको स्वास्थ्य रेकर्ड गर्ने "आमा र बच्चाको स्वास्थ्य पुस्तिका" भएको छुट्टै पुस्तिका र स्वास्थ्य जाँच पर्ची जारी प्राप्त गर्नुहुनेछ। यो पुस्तिका विभिन्न स्वास्थ्य जाँच र बच्चा जन्माउदाँखेरी आवश्यक पर्दछ।

थप जानकारीको लागि, कृपया आफ्नो स्थानीय नगरपालिका कार्यालयमा सम्पर्क गर्नुहोस्।

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)

とうきょうと ちよだく 区外神田
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9:00～12:00、午後1:00～午後5:00

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

よぼうせつしゆ
■ 予防接種

よぼうせつしゆ
◇ 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 よぼうせつしゆ
◇ 外国旅行の前の予防接種

かいがい かんせんしやう ふせぐ がいこく りょこう
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。

こうせい ろうどうしやうけんえきしよ かくたいしかん ひつよう
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。

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
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。

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 みはまきんみなと
千葉市美浜区新港32-14

でんわ
電話:043-246-8664

よやくうけつけじかん げつ きん ごぜん
(予約受付時間 月～金 午前9:00～午後4:

00)

・आमा र बालबालिकाको स्वास्थ्य र कल्याण संघ

आमा र बालबालिकाको स्वास्थ्य र कल्याण संघले मातृ र बाल स्वास्थ्य पुस्तिकाका प्रतिहरू अंग्रेजी, कोरियाली, चिनियाँ, थाई, तागालोग, पोर्चुगिज, इन्डोनेसियाली, स्पेनिस, भियतनामी र नेपालीलगायत १० भाषाहरूमा बेच्दछ। (एक प्रतिलिपिको 880 येन + ढुवानी)

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

टेलिफोन: 03-4334-1188

सोमवार-शुक्रबार बिहान 9:00 देखि 12:00 सम्म, दिउँसो 1:00 देखि 5:00 सम्म

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

■ खोपहरू

◇ बालबालिकाका लागि खोपहरू

जापानमा बालबालिकाका लागि खोप निःशुल्क दिइन्छ। रोगको आधारमा खोपको अवधि फरक-फरक हुन्छ, त्यसैले समयमै खोप लगाउन नबिर्सनुहोस्।

जापानमा खोपहरू अन्य देशहरूमा भन्दा फरक हुन सक्छ, त्यसैले कृपया मातृ र बाल स्वास्थ्य पुस्तिका र अन्य रेकर्डहरू जाँच गर्नुहोस् वा जापान आउँदा वा आफ्नै देश फर्किँदा आफ्नो वडा वा नगरपालिकाको बाल रोग विभागको अस्पतालसँग परामर्श गर्नुहोस्।

◇ विदेश यात्रा को लागि खोप

विदेशमा सरुवा रोगबाट संक्रमित हुनबाट बच्न, विदेश यात्रा गर्नु अघि खोप लगाउन आवश्यक छ।

आवश्यक जानकारीको लागि, कृपया स्वास्थ्य, श्रम र कल्याण मन्त्रालय क्वारेन्टाइन स्टेशन FORTH वा तपाईंको देशको दूतावासमा जाँच गर्नुहोस्।

चिबा प्रिफेक्चरमा, तपाईंले स्वास्थ्य प्रवर्द्धन र रोग रोकथामका लागि चिबा फाउन्डेसन सहित विभिन्न स्थानहरूमा खोपहरू प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ।

・स्वास्थ्य प्रवर्द्धन र रोग रोकथामका लागि चिबा फाउन्डेसन

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

टेलिफोन: 043-246-8664

(रिजर्भसन रिसेप्शन समय: सोमबार देखि शुक्रबार बिहान 9:00 बजे देखि 4:00 बजे सम्म)

こうせいろどらうしやうけんさつじよ
•厚生労働省検疫所 FORTH
かいがい かんせんしよ さいしん じゆきじゆ 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://www.forth.go.jp>

なりたくろこうけんさつじよ
•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

•स्वास्थ्य, श्रम तथा कल्याण मन्त्रालय क्वारेन्टाइन स्टेशन FORTH
विदेशमा हुने संक्रामक रोगहरू र तिनीहरूलाई कसरी रोक्ने भन्ने बारे
नवीनतम जानकारी राखिएको छ।

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

•नारिता एयरपोर्ट क्वारेन्टाइन
Narita-shi, Furugome-Aza, Furugome1-1
टेलिफोन: 0476-34-2310