

## ■ 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良いでしょう。大きな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

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

### ◇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ところは、医療情報ネット  
(ナビイ)で検索することができます。

<https://www.iryou.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、病院に持つて行ってください。

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

## ■ Instituciones médicas

Debe llevar consigo su tarjeta My Number\* cuando solicite atención médica en una institución médica. Elija la clínica de especialidades correspondientes a los síntomas que tiene. Es mejor informarse del horario de consulta de antemano porque varía según la institución. Puede que, en hospitales grandes, tenga que esperar mucho tiempo hasta que le atienda.

Una vez dentro de la institución médica, presente en la recepción su tarjeta My Number y la tarjeta de consulta. Le darán un cuestionario en el que anotará los síntomas, las enfermedades que haya sufrido y alergias si las tiene, etc. Tenga cuidado a la hora de elegir la clínica porque hay pocas que pueden atender en idiomas extranjeros.

※Debe registrarse para utilizar su tarjeta My Number como tarjeta de seguro.

### ◇Para utilizar su tarjeta My Number como tarjeta de Seguro

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

### ◇Red de información médica (Navii)

(Solo japonés, chino y coreano)

Utilice la Red de Información Médica (Navii) para informarse sobre los horarios de consulta de la institución médica, los departamentos y para buscar instituciones que dispongan de apoyo en idiomas extranjeros.

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

### ◇Cuestionario en múltiples idiomas de gran utilidad para las consultas

En la siguiente página web puede conseguir un cuestionario traducido a varios idiomas. Llénelo y llévelo al hospital.

[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)

がいこくじん びとういん いつた きほんでき おうとう  
外国人が病院に行つたときの基本的な応答、  
じょうじょう たげんご しうかい  
症状などを多言語で紹介しています。  
えいご ちゅうごくご かんこくご  
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

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

電話:043-297-2966

えいご ちゅうごくご こ こ  
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

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

びょうき 病気やけがをしたときに、医療費の自己負担を  
かる 軽くするため、日本では公的な医療保険に必  
かにゅう にほん こうでき いりょうほけん  
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  
ほけん きんむさき かにゅう けんこうほけん ひよしや  
保険)、75歳以上等の方が加入する後期  
こうれいしゃいりょうせいでん ほか こうできいりょうほけんせいでん  
高齢者医療制度、他の公的医療保険制度に  
かにゅう すべ じゅうみん かた たいじ  
加入していない全ての住民の方を対象とした  
しちょうそんとう こくみんけんこうほけん しゅるい  
市町村等の国民健康保険の3種類があります。

ほか にんじ かにゅう ほけん みんかん  
この他、任意に加入できる保険として、民間の  
いりょうほけん  
医療保険などもあります。

◇健康保険

けんこうほけん ひょうしゃほけん かいしや はたら  
健康保険(被用者保険)は、会社などで働く人  
かにゅう が加入します。事業所が健康保険の適用を受  
じざうしょ けんこうほけん てきよう  
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 まいづき きゆうりょう 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  
じざうねし ふたん  
事業主が50%ずつ負担します。

ほけんいりょうかん ほけんしょう しかくかくにんしょ  
保険医療機関でマイナ保険証や資格確認書

◇Para viajar seguro en Japón

- cuando te sientes mal - (Agencia de Turismo de Japón)

Aquí se presenta información médica básica que incluye los nombres de las enfermedades en varios idiomas.

Japonés, Inglés, Chino y Coreano

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

◇La “Consulta para Extranjeros en Chiba”

(le recomienda el hospital más cercano a su casa que le atenderá en diversos idiomas extranjeros.)

Tel:043-297-2966

Inglés, Chino, Español, Tagalo, Vietnamita, Coreano, Nepalés, Tailandés, Portugués, Indonesio, Ruso y Hindi.

Lunes a viernes de 9:00am a 12:00pm y de 1:00pm a 4:00pm  
(no hay servicio a finales ni principios de año y días festivos)

■ Seguro médico

En Japón deberá afiliarse al sistema de seguro médico para que los gastos médicos sean menores en caso de sufrir enfermedades y lesiones. Hay tres tipos en el sistema estatal de seguro médico: el Sistema de Seguro Médico para Empleados al que se inscribe a través de su lugar de trabajo, el Sistema de Servicio Médico Avanzado para personas de edad avanzada de 75 años o más, y el plan de Seguro Nacional de Salud para el resto de la población, al que se inscribe en su ciudad, distrito o ayuntamiento municipal.

◇Seguro médico

Está afiliado al Sistema de Seguro Médico para Empleados cuando empieza a trabajar; por ejemplo, en una empresa.

Recibirá una tarjeta de asegurado (llamada “tarjeta de seguro”). Si la empresa no está integrada en este sistema de seguro médico, usted se dará de alta en el seguro médico nacional.

En caso del seguro médico para empleados, la cuota mensual

等を提示すると医療費の一部(年齢や所得に応じて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(被用者保険)にご加入の方はお勤め先の担当部署へ、問い合わせてください。

del seguro se sufraga a partes iguales entre el empleado y el empleador (50% cada uno). El pago que corresponde al empleado se le descuenta de su sueldo mensual.

Si presenta su tarjeta My Number y su Certificado de Calificación en la institución médica cubierta por el seguro, solamente tendrá que pagar una parte de los honorarios médicos (del 10% al 30% en función de su edad e ingresos). Para más información sobre su Seguro Médico para Empleados, comuníquese con el departamento correspondiente en su lugar de trabajo.

## ◇国民健康保険

3ヶ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。

保険医療機関で診察を受けるときにマイナ保険証や資格確認書等を提示すれば医療費の一部(年齢や所得に応じて10%~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、氏名が変わった時、②他の公的的な医療保険に加入了時、又は脱退した時等)があった場合は、14日以内に市町村の窓口に届け出てください。

## ◇Seguro médico nacional

Los extranjeros que residen en Japón por tres meses o más, y que no están inscritos en el sistema de Seguro Médico para Empleados (pág. 38) están cubiertos por el sistema de Seguro de Salud Nacional (o por el Sistema de Servicio Médico Avanzado para personas de edad avanzada de 75 años o más).

El Sistema de Seguro de Salud Nacional se solicita mostrando su Tarjeta de Residencia u otro documento que pruebe su estado de residencia en la oficina de su ciudad o ayuntamiento municipal donde está registrada su dirección. Su prima de seguro se determina según sus ingresos y el número de dependientes. Pague sus primas de seguro en el ayuntamiento municipal, la oficina de correos o las tiendas de conveniencia. También puede pagar por transferencia bancaria automática.

Si presenta su tarjeta My Number y su Certificado de Calificación en la institución médica cubierta por el seguro, solamente tendrá que pagar una parte de los honorarios médicos (del 10% al 30% en función de su edad e ingresos).

El seguro no cubre los gastos de chequeos médicos especializados, vacunas, partos naturales, cirugía estética, ortodoncia, etc.,

El Plan del Seguro Nacional de Salud no cubre los gastos de procedimientos como exámenes físicos, vacunas y partos.

El Sistema del Seguro Nacional de Salud tampoco cubre enfermedades y lesiones si éstas han sido causadas al cometer delitos u otros actos similares de forma intencionada. Informe al ayuntamiento municipal dentro de los 14 días para ingresar o salir del Sistema Nacional de Seguro de Salud, o cuando haya habido un cambio en la información de calificación

## ■ 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、住所を有する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歳以上のは居住地の市区町村役所が行っている基本健康診査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させてください。

## ■ 母子健康手帳

妊娠したときは、各市区町村役所の窓口に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

- (i. cambio de dirección, cabeza de familia o nombre y apellidos,
- ii. al ingresar o salir de otro seguro médico público).

## ■ Seguro de dependencia

Este seguro permite al usuario recibir asistencia a petición propia en caso de algún tipo de impedido o demencia.

Las personas de 65 años de edad y mayores, los afiliados al sistema de seguro médico en edades comprendidas entre 40 y 64 años, tendrán que afiliarse a este seguro de dependencia.

Para recibir servicios de asistencia a la dependencia, deberá solicitarlos en el ayuntamiento del municipio donde reside para que le reconozcan el grado de necesidad. El beneficiario de este seguro sufraga, en principio, el 10% de los gastos totales de asistencia.

Para mayor información sobre los servicios, los gastos, la cuota del seguro a pagar, etc., diríjase al encargado de la asistencia a la dependencia del ayuntamiento municipal.

## ■ Reconocimiento médico

Para evitar enfermedades causadas por malos hábitos de vida, es necesario tener cuidado con la alimentación, falta de ejercicios, etc., a la vez hacerse un reconocimiento médico de forma periódica.

Las personas de 40 años ó más, pueden hacerse un reconocimiento médico básico que organiza la ciudad, el distrito o el ayuntamiento del municipio donde residen (excepto quienes se hacen el chequeo en las empresas donde trabajan).

Además, las mujeres a partir de los 20 años y los hombres a partir de los 40 pueden someterse a un examen de detección de cáncer ofrecido por la ciudad, el distrito o el ayuntamiento de su lugar de residencia.

Para mayor información sobre los gastos y trámites, diríjase al ayuntamiento municipal.

## ■ Libreta de salud materno-infantil

Avisé al ayuntamiento municipal si queda embarazada para que se le dé la libreta de salud materno-infantil donde se apunta el estado de salud de la madre y del hijo. Esta libreta será necesaria en los reconocimientos médicos durante el embarazo

はい 入った別冊が交付されます。この手帳は、  
かくしきけんこうしんさ てちょう 各種健康診査や出産の際に必要となります。

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9:00～12:00、午後1:00～午後5:00

[https://www.ecur.co.jp/p/item-list/list/cate\\_id/1/](https://www.ecur.co.jp/p/item-list/list/cate_id/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することができます。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。

### ◇外国旅行の前の予防接種

海外で感染症にかかるなどを防ぐため、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

y después del parto.

Para mayor información, diríjase al ayuntamiento municipal.

### ・Asociación para la Salud y el Bienestar Materno-infantil

La Organización de la Salud Materno-Infantil vende la libreta de salud materno-infantil en 10 idiomas, concretamente, inglés, coreano, chino, tailandés, tagalo, portugués, indonesio, español, vietnamita y Nepalí. (880 yenes más gastos de envío)

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

Tel:03-4334-1188

Lunes a viernes, de 9:00am a 12:00pm y de 1:00pm a 5:00pm

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

## ■ Vacunación

### ◇Vacunación para los niños

La vacunación para los niños es gratuita en Japón.

Los períodos de vacunación son diferentes dependiendo de la enfermedad, de modo que asegúrese de vacunarse de manera oportuna.

La vacunación en este país puede ser diferente que la de otros países, por lo que es aconsejable consultar con el ayuntamiento municipal o la sección de pediatría de algún hospital al llegar a Japón o al regresar a su país para completar el calendario de vacunación.

### ◇Vacunación antes de viajar al extranjero

Es posible que sea necesario vacunarse antes de viajar a algunos países para evitar enfermedades infecciosas.

Compruebe la información necesaria, consulte la información del Centro de Cuarentena FORTH del Ministerio de Salud, Trabajo y Bienestar, o la información de la embajada de su país.

### ・Centro de Cuarentena FORTH del Ministerio de Salud, Trabajo y Bienestar

Informa sobre los temas más recientes de las enfermedades infecciosas en el extranjero, cómo prevenirlas y las

います。

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

・医療機関を探す

<https://www.forth.go.jp/moreinfo/vaccination.html>

instituciones médicas donde puede vacunarse.

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

・Buscar una institución médica

<https://www.forth.go.jp/moreinfo/vaccination.html>

なりたくうこうけんえきしょ  
・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

・ Estación de Cuarentena del Aeropuerto de Narita

1-1, Aza-Furugome, Furugome, Narita-shi

Tel: 0476-34-2310