

## 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場合があります。

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](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/>

### ◇日本を安心して旅するために —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)

## ■ Mga pagamutan

Sa oras na bumisita kayo sa isang ospital para magpatingin, kailangang dalhin ninyo ang inyong Health Insurance Card. Kailangang pumunta kayo sa pagamutan na may departamentong maaring tumingin sa sintomas ng inyong karamdaman. Depende sa pagamutan, ang oras ng pagbubukas ay maaring magkaiba, kaya kailangang kumpirmahin ninyo ito bago kayo pumunta. Sa malalaking ospital, maaring maghintay kayo ng matagal para magpatingin.

Una sa lahat, ipakita ang inyong Health Insurance Card at Patient's Card. Pagkatapos, sulatan ang mga questionnaires ukol sa kasalukuyan ninyong sakit o karamdaman, medical history, lagay ng inyong allergy, at iba pa. Dapat malaman ninyo na kakaunti lamang o limitado ang mga pagamutan na maari ninyong puntahan na nagsasagawa ng pagsusuri sa ibang wika o foreign language.

### ◇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)

### ◇Chiba Emergency Treatment Net

Ang sumusunod na website ay nagbibigay ng impormasyon ukol sa mga pagamutan sa lalawigan ng Chiba, na maari ninyong gamitin sa oras na pupunta kayo sa isang ospital o klinika. Maaaring hanapin ang mga pagamutan na nagbibigay ng serbisyo sa wikang banyaga. (sa wikang Hapon lamang)

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

### ◇ 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)

### 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。

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。

◇ 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 hanggang 4:00 ng hapon

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

◇Kung kailangan ninyo ang tulong ng isang tagapagsalin ng wika o Interpreter, tawagan ang tanggapan ng sangay ng Red Cross sa Chiba (Telepono: 043-241-7531), pero may limitasyon sa mga wikang kaya nitong gawin o mga lugar na maaring puntahan.

### Medical Insurance o Seguro

Sa Japan, kailangan kayong mag-enroll sa public insurance para sa pagpapagamot upang mapagaan ang inyong medical expenses kapag kayo ay nagkasakit o nasugatan. May dalawang uri ng public insurance o seguro para sa pagpapagamot: ang Health Insurance na inyong papasukan sa pook ng inyong trabaho at ang National Health Insurance kung saan maari kayong mag-enroll sa tanggaan ng munisipiyu.

Bukod pa rito, may mga iba pang health insurance plans kung saan maari kayong sumali ng kusa.

#### (1) Health Insurance

Sa Health Insurance, sasali kayo sa sistema ng seguro matapos mag-umpisa ng trabaho sa kompanya o opisina.

Tatanggap kayo ng Insurance Certificate (Hokensho) mula sa inyong kompanya.

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

Sa oras na magpapagamot kayo sa isang ospital na kasapi ng seguro, kailangang ipakita ninyo ang inyong Health Insurance Certificate. 70% ng kabuuan ng inyong ginastos sa pagpapagamot ay sasagutin ng seguro o insurance.

Para sa karagdagang impormasyon ukol sa Workers' Health Insurance Plan, sumangguni sa pinakamalapit na tanggapan ng Regional Pension Office.

- ◇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

## (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等で支払います。

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)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)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

## ◇Chiba Pension Office

Numero ng telepono: 043-242-6320

## ◇Makuhari Pension Office

Numero ng telepono: 043-212-8621

## ◇Funabashi Pension Office

Numero ng telepono: 047-424-8811

## ◇Ichikawa Pension Office

Numero ng telepono: 047-345-1177

## ◇Matsudo Pension Office

Numero ng telepono: 047-345-5517

## ◇Kisarazu Pension Office

Numero ng telepono: 0438-23-7616

## ◇Sawara Pension Office

Numero ng telepono: 0478-54-1442

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

Para sa mga dayuhang mananatili sa bansang Hapon ng tatlong buwan o higit pa at hindi kasapi sa Employer's Health Insurance Plan, sakop sila ng National Health Insurance Plan. Upang sumali sa National Health Insurance Plan, ipakita ang iyong residence card o espesyal na permanent resident certificate sa naaangkop na munisipyo.

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

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

Ang mga pagsusuri, pagbakuna, normal na panganganak, cosmetic surgery, orthodontics, at iba pa ay hindi sakop o sasagutin sa ilalim ng insurance plan na ito.

Ang pagpapagamot sa anumang pagkakasakit o pinsala na sinadyang gawin sa sarili o sanhi ng ilegal na mga gawain, ay hindi sakop o sasagutin ng seguro.

Ipaalam ang mga sumusunod sa tanggapan ng munisipyo sa loob ng 14 araw.

- (1) Kapag may pagbabago sa inyong pangalan, tirahan, o kapag nagbago ang head o pinuno ng sambayanan.
- (2) Kapag nag-enroll kayo o humiwalay sa ibang public health insurance.
- (3) Kapag nawala o nasira ang inyong Health Certificate.

## ■ 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

## ■ 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 serbisyong ito sa ilalim ng sistema, kailangang isagawa ninyo ang itinakdang paraan sa pag-apply para aprubahan sa tanggapan ng musipiyo. 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 munisipiyo.

## ■ 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 bawat tanggapan ng munisipiyo ay nagtataguyod na mga pagsusuri sa kalusugan at mga cancer screening tests para sa mga taong nasa 40 taong gulang o pataas, na hindi tumatanggap ng regular na pagsusuri sa kanilang kompanya o pook ng trabaho.

Sumangguni sa tanggapan ng munisipiyo sa inyong lugar para sa karangadang impormasyon, pati na ang mga paraan at gastos para sa pagsusuri o checkup.

## ■ Maternal and Child Handbook

Sa oras na magbuntis ang isang babae, kailagang ipaalam ito sa tanggapan ng munisipiyo. 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 munisipiyo 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,

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

### (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、各市区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。

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。

### ◇ 厚生労働省検疫所 FORTH

海外の感染症の最新状況や、予防方法等を掲載しています。

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

### ◇ 公益財団法人ちば県民保健予防財団

千葉市美浜区新港32-14

電話:043-246-8664

(予約受付時間 月～金午前9:00～午後4:00)

### ◇ 成田空港検疫所

成田市古込字古込1-1 (第2旅客ターミナルビル)

電話:0476-34-2310

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

### (1) 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 magpagbakuna 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 munisipiyong o sa isang pediatrics doctor sa pagdating o pagbalik ninyo sa Japan.

### (2) Pagbakuna bago lumuwas patungong ibang bansa

Kailangang magpagbakuna muna kayo bago pumunta sa ibang bansa upang maiwasan na mahawa kayo ng sakit sa ibang bansa. Pakisuyong tiyakin ang kinakailangang impormasyon sa Ministry of Health, Labour and Welfare Quarantine Information Office FORTH o sa embassy ng iyong bansa.

Sa Chiba Prefecture, isinasagawa ang pagbakuna sa sumusunod na mga medical centers.

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

Makikita rito ang pinakabagong impormasyon sa nakakahawang sakit sa ibang bansa at kung paano makakaiwas dito.

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

### ◇ Chiba Foundation for Health Promotion & Disease Prevention

32-14 Shin-minato, Mihama-ku, Chiba-shi

Numero ng telepono: 043-246-8664

(Oras ng appointment: 9:00am to 4:00 pm)

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

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

Numero ng telepono: 0476-34-2310