

■医療機関

医療機関で診察をうけるときは、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票を提示します。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/onlinesikukakuninn.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信できる内容、
外国語で受信できるところは、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、病院に持って行ってください。

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—(観光厅)

外国人が病院に行つ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。

■施設・病院

施設・病院で診察をうけるときは、マイナンバーカード(※)を必ず持つべきです。

* 『医療機関』で検索する場合は、施設名を入力して検索してください。

施設名を入力して検索する場合は、施設名を入力して検索してください。

検索結果の一覧から、希望する施設を選択してください。

検索結果の一覧から、希望する施設を選択してください。

検索結果の一覧から、希望する施設を選択してください。

検索結果の一覧から、希望する施設を選択してください。

* 施設名を入力して検索する場合は、施設名を入力して検索してください。

検索結果の一覧から、希望する施設を選択してください。

検索結果の一覧から、希望する施設を選択してください。

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

◇スマートフォンアプリ

スマートフォンアプリ『ナビイ』(Navi)は、医療機関の診察時間や受信できる内容、

外国語で受信できるところは、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>

◇ 『ナビイ』(Navi)の特徴

・多言語対応
・検索機能
・検索結果の一覧表示

・検索結果の一覧表示
・検索結果の一覧表示

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

◇海外旅行用の緊急連絡カード

- メールアドレス -

(専門的な知識をもつて、緊急連絡カードを作成する専門家)

専門的な知識をもつて、緊急連絡カードを作成する専門家

専門的な知識をもつて、緊急連絡カードを作成する専門家

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

外国語で診察できる近くの病院を紹介してもらいます。

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)

■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。

(1) 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。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。保険医療機関でマイナ保険証や資格認証書など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。

ภาษาไทย, ภาษาอังกฤษ, ภาษาจีน, ภาษาเกาหลี

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

โดย "ศูนย์ให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์สำหรับคนต่างชาติในจังหวัดจิบะ" จะแนะนำโรงพยาบาลในบริเวณใกล้เคียงที่สามารถตรวจได้ใช้ภาษาต่างประเทศสื่อสารได้ให้แก่ท่าน

โทร : 043-297-2966

ภาษาอังกฤษ, ภาษาจีน, ภาษาสเปน, ภาษาตากลีอค, ภาษาเวียดนาม, ภาษาเกาหลี, ภาษาเนปาล, ภาษาไทย, ภาษาโปรตุเกส, ภาษาอินโดเนเซีย, ภาษาอังกฤษ, ภาษาอินดี้

9:00 น. - 12:00 น. 13:00 น. - 16:00 น.

จันทร์ – สุกร

(ช่วงวันหยุดปีใหม่, วันหยุด: ไม่มีบริการ)

■การประกันรักษาพยาบาล

ที่ญี่ปุ่นเน้นเพื่อแบ่งเบาภาระของตนเองด้านค่ารักษาพยาบาลเมื่อเกิดเจ็บป่วยหรือได้รับบาดเจ็บ

จำเป็นจะต้องเป็นสมาชิกการประกันรักษาพยาบาลของภาครัฐสมอซึ่งประกันสุขภาพสาธารณะมี 3 ประเภท ได้แก่

ประกันสุขภาพที่สมัครผ่านที่ทำงาน (ประกันสุขภาพสำหรับผู้ใช้แรงงาน),

ระบบประกันสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ 75 ปีขึ้นไป

และประกันสุขภาพแห่งชาติ ที่สมัครในสำนักทะเบียนห้องถีนตามเมือง老家 หรือหมู่บ้านต่างๆ

ครอบคลุมพลเมืองทุกคนที่ไม่ได้สมัครเข้าระบบประกันสุขภาพสาธารณะอีก

นอกจากนี้ ก็ยังมีประกันที่สามารถสมัครสมาชิกได้โดยไม่มีการบังคับ เช่น ประกันสุขภาพของภาคเอกชน เป็นต้น

(1) ประกันสุขภาพ

ประกันสุขภาพประเภทนี้ (ประกันสำหรับลูกจ้าง)

จะต้องสมัครตั้งแต่เริ่มปฏิบัติงานที่สถานประกอบกิจการ เช่น บริษัท

และจะได้รับ "ใบรับรองการประกัน" (หรือคือ "ใบประกัน") มา

แต่ในกรณีที่สถานประกอบกิจการไม่ได้รับความครอบคลุมในการประกันสุขภาพ ก็จะต้องสมัครประกันสุขภาพสำหรับประชาชน

ค่าประกันนั้น จะถูกหักออกจากเงินเดือนทุกๆเดือน

ซึ่งเจ้าตัวจะเลือกของกิจการจะต้องรับผิดชอบค่า 50%

หากแสดงบัตรประกันสุขภาพมาบันทึกไว้ หรือ เอกสารยืนยันลิขิต

ที่สถานการแพทย์ที่รับประกันสุขภาพ

สามารถจ่ายเพียงบางส่วนของค่ารักษาพยาบาล (10% - 30%

ขึ้นอยู่กับอายุและรายได้) เพื่อรับการรักษาได้

ผู้ที่มีประกันสุขภาพ (ผู้ประกันตน)

ครุภารติดต่อแผนกที่รับผิดชอบในสถานที่ทำงานของตนสำหรับรายละเอียด

市區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歳以上の人には居住地の市區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、がん検診について、女性は20歳から、男性は40歳から居住地の市區町村役所が行っている検査を受けることができます。

費用や受診方法などは市區町村役所に問い合わせください。

■母子健康手帳

妊娠したときは、各市區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か国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～金曜日の午前9:00～午前12:00 と
午後1:00～午後5:00

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

กรุณาสอบถามฝ่ายรับผิดชอบด้านประกันในการพยายามลดลงที่สำนักทะเบียนห้องถิน

■การตรวจโรค

การป้องกันโรคที่เกิดจากการดำเนินชีวิตนั้น สิ่งสำคัญคือ การระมัดระวังเรื่องพฤติกรรมการบริโภค และ การขาดการออกกำลังกาย พร้อมกับเข้ารับการตรวจสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ สำหรับผู้ที่มีอายุมากกว่า 40 ปี สามารถเข้ารับการตรวจสุขภาพพื้นฐาน ที่จัดโดยสำนักทะเบียนห้องถินในบริเวณที่อยู่อาศัยได้ (ยกเว้น ผู้ที่รับการตรวจสุขภาพ ณ สถานที่ทำงานแล้ว)

นอกจากนี้

การตรวจคัดกรองมะเร็งสามารถทำได้โดยเริ่มต้นจากผู้หญิงอายุ 20 ปี และผู้ชายอายุ 40 ปีขึ้นไป ผ่านการตรวจที่จัดโดยที่ทำการเมือง ตำบล หมู่บ้านในของบริเวณที่อยู่อาศัย เรื่องอื่นๆ เช่น ค่าใช้จ่าย และ วิธีเข้ารับการตรวจ กรุณาสอบถามที่สำนักทะเบียนห้องถิน

■สมุดสุขภาพมาตราและบุตร

เมื่อมีการตั้งครรภ์

ให้ไปรษณีย์เรื่องการตั้งครรภ์ที่เคาน์เตอร์ของสำนักทะเบียนห้องถินในแต่ละที่ ซึ่งมีบันทึกข้อมูลสุขภาพมาตราและบุตร “สมุดบันทึกสุขภาพสำหรับมาตราและบุตร” แล้ว จะได้รับบันทึกแบบมีข้อมูลและแบบฟอร์มเพื่อเข้ารับการตรวจสุขภาพมาตราและบุตร รายละเอียดต่างๆ กรุณาสอบถามสำนักทะเบียนห้องถินในแต่ละที่

◇สมาคมสวัสดิการและสุขภาพแม่และเด็ก

ที่กลุ่มกิจการอนามัยมาตราและบุตรก็ยังมีสมุดสุขภาพมาตราและบุตร ที่ตีพิมพ์เป็น 10 ภาษา ได้แก่ อังกฤษ เกาหลี จีน ไทย ตากาลิสโก โปรตุเกส อินโดเนเซีย สเปน และเวียดนาม เป็นปัจจุบัน ทางสำนักทะเบียนห้องถินได้ดำเนินการคอลดูบุตร รายละเอียดต่างๆ

(880 เยน และ เงินที่จะส่ง)

2-18-7 โซะโนะคันนะ, ชิโยดะ คุ, โตเกียว

Tel : 03-4334-1188

จันทร์ - ศุกร์ เวลา 9.00-12.00 น. และ 13.00 - 17.00 น.

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

■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見て、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。

◇厚生労働省検疫所 F O R T H

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います。

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

※医療機関を探す

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

◇成田空港検疫所

成田市吉込字吉込1-1 (第2旅客ターミナルビル)
電話: 0476-34-2310

■การฉีดวัคซีน

(1) การฉีดวัคซีนสำหรับเด็ก

ที่ญี่ปุ่น การฉีดวัคซีนสำหรับเด็กนั้น

สามารถทำได้โดยไม่ต้องเสียค่าใช้จ่าย

ระยะเวลาการฉีดวัคซีนของแต่ละโรคแตกต่างกัน

อย่าลืมฉีดวัคซีนภายในระยะเวลาที่กำหนด

การฉีดวัคซีนของญี่ปุ่น จะมีกรณีที่แตกต่างกันตามประเทศ เมื่อมาที่ญี่ปุ่น หรือเมื่อจะกลับภูมิลำเนา ให้ตรวจสอบบันทึกในสมุดสุขภาพมาตราและบุตร และปรึกษาภักทางสำนักหนังห้องถังในแต่ละที่ หรือ โรงพยาบาลที่มีแผนกภาระเจ้าก่อน

(2) การฉีดวัคซีนก่อนเดินทางไปต่างประเทศ

เพื่อป้องกันการป่วยเป็นโรคติดต่อในต่างประเทศ

กรณีที่จะเดินทางไปต่างประเทศจำเป็นจะต้องเข้ารับการฉีดวัคซีนเสียก่อน

ตรวจสอบข้อมูลที่จำเป็นได้ที่ เบปไซต์ FORTH

ของกระทรวงสาธารณสุข แรงงานและสวัสดิการของประเทศไทยญี่ปุ่นหรือ สถานทูตแต่ละแห่ง

◇เบปไซต์FORTHของกระทรวงสาธารณสุข

แรงงานและสวัสดิการของประเทศไทยญี่ปุ่น

ข้อมูลล่าสุดสถานการณ์โรคติดเชื้อในต่างประเทศ วิธีการป้องกัน และ สถาบันทางการแพทย์ที่สามารถฉีดวัคซีนป้องกันได้ ฯลฯ

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

*ค้นหาสถาบันการแพทย์

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

◇สถานตรวจและรักษาโรคติดต่อในสนามบินนานาชาติ

นาวีตະ พຸຖືກະເມະ ອາຈະພຸຖືກະເມະ 1-1 (อาคารເຫວົ້ມນັດ 2)

Tel : 0476-34-2310