

■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(※)を必ず持っていくます。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場所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/online sikakukuninn.html>

◇医療情報ネット(ナビ)

(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場所は、医療情報ネット(ナビ)で検索することができます。

<https://www.iryuu.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。

■สถาบันทางการแพทย์

หากจะไปรับการตรวจโรคที่สถาบันทางการแพทย์ ต้องพกบัตรหมายเลข

* ไปด้วยเสมอและต้องไปยังแผนกทางการแพทย์ตามลักษณะอาการ

แต่ละที่ก็จะมีเวลาในการตรวจโรคแตกต่างกัน

ดังนั้นจึงควรตรวจสอบไว้ก่อนล่วงหน้า โดยเฉพาะตามโรงพยาบาลใหญ่ๆ

มักจะต้องรอค่อนข้างนาน

เมื่อไปถึงสถาบันการแพทย์ อันดับแรก

ให้แสดงบัตรหมายเลขและบัตรผู้ป่วยที่ประชาสัมพันธ์

จากนั้นจะได้รับแบบสอบถามอาการป่วยมา

ให้กรอกข้อมูลเกี่ยวกับอาการป่วยที่เป็นอยู่ในตอนนี้ รวมถึง

เคยมีประวัติการป่วยหนักและอาการภูมิแพ้มาก่อนหรือไม่ลงไป

และเนื่องจากที่นี่สามารถตรวจโดยใช้ภาษาต่างประเทศสื่อสารได้

มีจำกัดเฉพาะบางแห่งเท่านั้น จึงควรตรวจสอบให้ดี

* การใช้บัตรหมายเลขเป็นบัตรประกันสุขภาพ

จำเป็นต้องทำการลงทะเบียน

◇เกี่ยวกับการใช้บัตรหมายเลขเป็นบัตรประกันสุขภาพ

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

◇เครือข่ายข้อมูลทางการแพทย์ (Navii)

สามารถค้นหาข้อมูลเกี่ยวกับเวลาทำการของสถาบันการแพทย์ในแต่ละที่ หรือเนื้อหาการรักษาทreatment ให้บริการ

และสถานที่ที่สามารถให้บริการในภาษาต่างประเทศได้จากเครือข่ายข้อมูลทางการแพทย์ (Navii)

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

◇แบบสอบถามที่แปลเป็นภาษาต่างๆ และเป็นประโยชน์เมื่อไปตรวจโรค

แบบสอบถามอาการป่วยที่แปลเป็นภาษาต่างๆ

แสดงอยู่ในเว็บไซต์ที่ระบุไว้ด้านล่างนี้

กรุณากรอกข้อมูลลงในแบบสอบถามให้เรียบร้อยและนำไปโรงพยาบาล

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

◇เพื่อการเดินทางอย่างปลอดภัยในประเทศญี่ปุ่น

- เมื่อคุณรู้สึกไม่สบาย -

(สำนักงานการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย)

แนะนำเกี่ยวกับคำตอบพื้นฐาน อาการ ฯลฯ ในหลายภาษา

สำหรับชาวต่างชาติ ตอนไปโรงพยาบาล

にほんご、えいご、ちゅうごくご、かんこくご
日本語、英語、中国語、韓国語

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

ちほけんがいこくじんそうだん ◇千葉県外人相談

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

でんわ
電話: 043-297-2966

えいご、ちゅうごくご、へいご、たがログご、べトナム
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

ごぜん
午前9:00～12:00、午後1:00～4:00

ねんまつねんし しゅくじつ やす
(年末年始、祝日は休み)

いりようほけん ■医療保険

びょうき やけがをしたときに、いりようひ じ こ ふたん
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、日本では公的な医療保険に 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。

けんこうほけん (1)健康保険

けんこうほけん ひようしゃほけん かいしゃ たら
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。
ほけんりょう まいつき きゅうりょう 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
事業主が50%ずつ負担します。
ほけんいりようきかん ほけんしやう し かくかくにんしやう
保険医療機関でマイナ保険証や資格確認書等
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。

くわ けんこうほけん ひようしゃほけん かにゆう
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。

ภาษาญี่ปุ่น, ภาษาอังกฤษ, ภาษาจีน, ภาษาเกาหลี

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

◇โดย “ศูนย์ให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์สำหรับคนต่างชาติในจังหวัดจิบะ”

จะแนะนำโรงพยาบาลในบริเวณใกล้เคียงที่สามารถตรวจโดยใช้ภาษาต่างประเทศ
ทดสอบได้ให้แกท่าน

โทร : 043-297-2966

ภาษาอังกฤษ, ภาษาจีน, ภาษาสเปน, ภาษาตากาล็อก, ภาษาเวียดนาม,
ภาษาเกาหลี, ภาษาเนปาล, ภาษาไทย, ภาษาโปรตุเกส, ภาษาอินโดนีเซีย,
ภาษารัสเซีย, ภาษาฮินดี

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

จันทร์ – ศุกร์

(ช่วงวันหยุดปีใหม่, วันหยุด: ไม่มีบริการ)

■การประกันรักษาพยาบาล

ที่ญี่ปุ่นนั้นเพื่อแบ่งเบาภาระของตนเองด้านค่ารักษาพยาบาลเมื่อเกิดเจ็บป่วย
หรือได้รับบาดเจ็บ

จำเป็นจะต้องเป็นสมาชิกการประกันรักษาพยาบาลของภาครัฐเสมอ

ซึ่งประกันสุขภาพสาธารณะมี 3 ประเภท ได้แก่

ประกันสุขภาพที่สมัครผ่านที่ทำงาน (ประกันสุขภาพสำหรับผู้ใช้แรงงาน),
ระบบประกันสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ 75 ปีขึ้นไป

และประกันสุขภาพแห่งชาติ ที่สมัครในสำนักทะเบียนท้องถิ่นตามเมือง
อำเภอ หรือหมู่บ้านต่างๆ

ครอบคลุมพลเมืองทุกคนที่ไม่ได้สมัครเข้าระบบประกันสุขภาพสาธารณะอ
ื่นๆ

นอกจากนี้ ก็ยังมีประกันที่สามารถสมัครสมาชิกได้โดยไม่มีการบังคับ เช่น
ประกันสุขภาพของภาคเอกชน เป็นต้น

(1) ประกันสุขภาพ

ประกันสุขภาพประเภทนี้ (ประกันสำหรับลูกจ้าง)

จะต้องสมัครตั้งแต่เริ่มปฏิบัติงานที่สถานประกอบการกิจการ เช่น บริษัท

และจะได้รับ “ใบรับรองการประกัน” (หรือก็คือ “ใบประกัน”) มา

แต่ในกรณีที่สถานประกอบการไม่ได้รับความครอบคลุมในการประกันสุขภาพ
ภาพ ก็จะต้องสมัครประกันสุขภาพสำหรับประชาชน

ค่าประกันนั้น จะถูกหักออกจากเงินเดือนทุกๆเดือน

ซึ่งเจ้าตัวและเจ้าของกิจการจะต้องรับผิดชอบคนละ 50%

หากแสดงบัตรประกันสุขภาพมายันเบอร์ หรือ เอกสารยืนยันสิทธิ์

ที่สถาบันการแพทย์ที่รับประกันสุขภาพ

สามารถจ่ายเพียงบางส่วนของค่ารักษาพยาบาล (10% - 30%

ขึ้นอยู่กับอายุและรายได้) เพื่อรับการรักษาได้

ผู้ที่มีประกันสุขภาพ (ผู้ประกันตน)

กรุณาติดต่อแผนกที่รับผิดชอบในสถานที่ทำงานของท่านสำหรับรายละเอียด

เพิ่มเติม

(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(被用者保険)(P33)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。保険料は市町村役所の窓口又は銀行、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、氏名が変わったとき、②他の公的な医療保険に加入した時、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へ届け出てください。

■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、

(2) ประกันสุขภาพสำหรับประชาชน

ชาวต่างชาติที่พำนักเกิน 3 เดือน และยังไม่มียประกันสุขภาพใดๆ (P33)

จะต้องทำประกันสุขภาพแห่งชาติ (สำหรับผู้ที่มียายุ 75 ปีขึ้นไป คือ การรักษายาบาลผู้สูงอายุระยะหลัง)

ประกันสุขภาพแห่งชาติ

สามารถสมัครได้ที่สำนักงานทะเบียนท้องถิ่นที่ลงทะเบียนที่อยู่อาศัยไว้

โดยต้องแสดงบัตรพำนักหรือเอกสารที่สามารถยืนยันสถานะการพำนักได้

ค่าประกันจะกำหนดโดยรายได้และจำนวนสมาชิกในครอบครัว

การชำระค่าประกันจะชำระโดยตรงที่เคาเตอร์ของสำนักงานทะเบียนท้องถิ่น

หรือ ธนาคาร ช่างขายเงินในไปรษณีย์ ร้านสะดวกซื้อ ฯลฯ อีกทั้ง

สามารถชำระผ่านอินเทอร์เน็ตเข้าบัญชีได้เช่นกัน

หากแสดงใบประกันเมื่อไปตรวจโรคที่สถาบันทางการแพทย์ตามที่ประกันไว้

ก็จะสามารถเข้ารับการรักษาโรคได้ โดยเสียค่ารักษายาบาลเพียง 30%

ของค่าใช้จ่ายทั้งหมด

ถ้าหากมีการคลอดบุตรจะได้รับเงินช่วยเหลือด้านค่าเลี้ยงดูเป็นระยะเวลาหนึ่ง

ค่าใช้จ่ายด้านอื่นๆ เช่น การตรวจสุขภาพ การฉีดวัคซีน การคลอดบุตร จะไม่ได้รับรวมอยู่ในประกันการศึกษา

นอกจากนี้

หากเกิดโรคหรือการบาดเจ็บจากอุบัติเหตุหรืออาชญากรรมที่เกิดจากความตั้งใจ จะไม่สามารถรับสิทธิประโยชน์จากการประกันได้

หากมีการสมัครหรือยกเลิกการทำประกันสุขภาพแห่งชาติ

รวมถึงการเปลี่ยนแปลงข้อมูลคุณสมบัติ (เช่น ① เปลี่ยนที่อยู่

หัวหน้าครัวเรือน หรือชื่อ ②

สมัครหรือลาออกจากประกันสุขภาพภาคอื่น ๆ)

กรุณายื่นคำร้องที่เคาเตอร์ของสำนักงานทะเบียนท้องถิ่นภายใน 14 วัน

■ประกันการพยาบาลดูแล

หากถึงเวลาที่ต้องการการพยาบาลดูแลสำหรับผู้ป่วยที่นอนอยู่กับเตียงและไม่สามารถลุกไปไหนได้ หรือผู้ป่วยที่มีอาการเลอะเลือน

สามารถเลือกใช้บริการเพื่อการดูแล พยาบาลผู้ป่วยได้ผู้ที่เป็นการสมาชิกการ

ประกันสุขภาพสาธารณะ ที่มีอายุระหว่าง 40 ถึง 64 ปี หรือผู้มีอายุตั้งแต่

65 ปีขึ้นไป จะต้องสมัครสมาชิกประกันในการพยาบาลดูแล

การจะใช้บริการพยาบาลดูแลผู้ป่วยนั้น

จะต้องไปยื่นความจำนงค์ที่สำนักงานทะเบียนท้องถิ่นในบริเวณที่อยู่อาศัยและเข้ารับ

บริการพิจารณาถึงระดับความจำเป็นของการพยาบาลดูแลผู้ป่วย

ส่วนของค่าใช้จ่ายนั้น ตามกฎแล้ว

ตนเองจะต้องมีส่วนรับผิดชอบเป็นจำนวน 10% ของทั้งหมด

เนื้อหาของการบริการ ค่าใช้จ่าย ค่าประกันอื่นๆนั้น

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歳以上の人は居住地の市区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歳から居住地の市区町村役所が行っている検診を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。

◇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/item-list/list/cate_id/1/

กรุณาสอบถามฝ่ายรับผิดชอบด้านประกันในการพยาบาลดูแลที่สำนักทะเบียนท้องถิ่น

■การตรวจโรค

การป้องกันโรคที่เกิดจากการดำรงชีวิตนั้น สิ่งสำคัญก็คือ

การระมัดระวังเรื่องพฤติกรรมกรรมการบริโภค และการขาดการออกกำลังกาย พร้อมกับเข้ารับการตรวจสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ

สำหรับผู้ที่อายุมากกว่า 40 ปี สามารถเข้ารับการตรวจสุขภาพพื้นฐานที่จัดโดยสำนักทะเบียนท้องถิ่นในบริเวณที่อยู่อาศัยได้ (ยกเว้น ผู้ที่ได้รับการตรวจสุขภาพ ณ สถานที่ทำงานแล้ว)

นอกจากนี้

การตรวจคัดกรองมะเร็งสามารถทำได้โดยเริ่มต้นจากผู้หญิงอายุ 20 ปี และผู้ชายอายุ 40 ปีขึ้นไป ผ่านการตรวจที่จัดโดยที่ทำการเมือง ตำบล

หมู่บ้านในของบริเวณที่อยู่อาศัย

เรื่องอื่นๆ เช่น ค่าใช้จ่าย และ วิธีเข้ารับการตรวจ

กรุณาสอบถามที่สำนักทะเบียนท้องถิ่น

■สมุดสุขภาพมารดาและบุตร

เมื่อมีการตั้งครรภ์

ให้ไปรายงานเรื่องการตั้งครรภ์ที่เคาน์เตอร์ของสำนักทะเบียนท้องถิ่นในแต่ละที่ ซึ่งเมื่อบันทึกข้อมูลสุขภาพมารดาและบุตร

"สมุดบันทึกสุขภาพสำหรับมารดาและบุตร" แล้ว

จะได้รับบันทึกแนบมีข้อมูลและแบบฟอร์มเพื่อเข้ารับการตรวจสุขภาพมา

สมุดบันทึกเล่มนี้ มีความจำเป็นเวลาที่จะใช้ในการตรวจสุขภาพชนิดต่างๆ

และ การคลอดบุตร รายละเอียดต่างๆ

กรุณาสอบถามสำนักทะเบียนท้องถิ่นในแต่ละที่

◇สมาคมสวัสดิการและสุขภาพแม่และเด็ก

ที่กลุ่มกิจการอนามัยมารดาและบุตรก็ยังมีสมุดสุขภาพมารดาและบุตร

ที่ตีพิมพ์เป็น 10 ภาษา ได้แก่ อังกฤษ เกาหลี จีน ไทย ตากาล็อก โปรตุเกส อินโดนีเซีย สเปน และเวียดนาม เนปาล วางจำหน่ายอีกด้วย

(880 เยน และ เงินที่จะส่ง)

2-18-7 โซะโตะคันดะ, ชิโยตะ ค, 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。

◇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

成田市古込字古込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 จะมีกรณีที่แตกต่างกับต่างประเทศ เมื่อมาที่ญี่ปุ่น หรือเมื่อจะกลับภูมิลำเนา ให้ตรวจสอบบันทึกในสมุดสุขภาพมารดาและบุตร และปรึกษากับทางสำนักทะเบียนท้องถิ่นในแต่ละที่ หรือ โรงพยาบาลที่มีแผนกกุมารเวชก่อน

(2) การฉีดวัคซีนก่อนเดินทางไปต่างประเทศ

เพื่อป้องกันการป่วยเป็นโรคติดต่อในต่างประเทศ

กรณีที่จะเดินทางไปต่างประเทศจำเป็นต้องเข้ารับการฉีดวัคซีนเสียก่อน

ตรวจสอบข้อมูลที่ได้เป็นที่ เว็บไซต์ FORTH

ของกระทรวงสาธารณสุข แรงงานและสวัสดิการของประเทศไทยญี่ปุ่นหรือสถานทูตแต่ละแห่ง

◇เว็บไซต์FORTHของกระทรวงสาธารณสุข

แรงงานและสวัสดิการของประเทศไทยญี่ปุ่น

ข้อมูลล่าสุดสถานการณ์โรคติดต่อในต่างประเทศ วิธีการป้องกัน และสถาบันทางการแพทย์ที่สามารถฉีดวัคซีนป้องกันได้ ฯลฯ

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

*ค้นหาสถานการแพทย์

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

◇สถานตรวจและกักกันโรคติดต่อในสนามบินนาริตะ

นาริตะ พรุโกะมะ อาซะพรุโกะมะ 1-1 (อาคารเทอร์มินัล 2)

Tel : 0476-34-2310