

医療機関

医療機関で診察をうけるときは、健康保険証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/qq12/WP9993/RP999301BL.do>

◇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が検索できます。(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

一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

■สถาบันทางการแพทย์

หากจะไปรับการตรวจโรคที่สถาบันทางการแพทย์ ต้องพกบัตรประกันสุขภาพไปด้วยเสมอและต้องไปยังแผนกทางการแพทย์ตามลักษณะอาการ แต่ละที่ก็จะมีเวลาในการตรวจโรคแตกต่างกัน ดังนั้นจึงควรตรวจสอบไว้ก่อนล่วงหน้า โดยเฉพาะตามโรงพยาบาลใหญ่ๆ มักจะต้องรอค่อนข้างนาน

เมื่อไปส่งสถาบันการแพทย์ อันดับแรก

ให้แสดงบัตรประกันสุขภาพและบัตรผู้ป่วยที่ประชาสัมพันธ์

จากนั้นจะได้รับแบบสอบถามอาการป่วยมา

ให้กรอกข้อมูลเกี่ยวกับอาการป่วยที่เป็นอยู่ในตอนนี้ รวมถึง

เคยมีประวัติการป่วยหนักและอาการภูมิแพ้มาก่อนหรือไม่ลงไป

และเนื่องจากที่นี่สามารถตรวจโดยใช้ภาษาต่างประเทศสื่อสารได้

มีจำกัดเฉพาะบางแห่งเท่านั้น จึงควรตรวจสอบให้ดี

◇แบบสอบถามที่แปลเป็นภาษาต่างๆ และเป็นประโยชน์เมื่อไปตรวจโรค

แบบสอบถามอาการป่วยที่แปลเป็นภาษาต่างๆ

แสดงอยู่ในเว็บไซต์ที่ระบุไว้ด้านล่างนี้

กรุณากรอกข้อมูลลงในแบบสอบถามให้เรียบร้อยและนำไปโรงพยาบาล

<http://www.qq.pref.chiba.lg.jp/qq12/WP9993/RP999301BL.do>

◇เครือข่ายการปฐมพยาบาลและการแพทย์จังหวัดจิบะ

ข้อมูลเกี่ยวกับสถาบันทางการแพทย์ในจังหวัดจิบะ

ที่เป็นประโยชน์เมื่อเข้ารับการตรวจโรคที่โรงพยาบาลหรือสถานพยาบาล มีอยู่ในเว็บไซต์ดังต่อไปนี้

คุณสามารถค้นหาสถานพยาบาลที่ให้บริการเป็นภาษาต่างประเทศได้ (ภาษาญี่ปุ่นเท่านั้น)

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

◇เพื่อการเดินทางอย่างปลอดภัยในประเทศญี่ปุ่น

- เมื่อคุณรู้สึกไม่สบาย -

(สำนักงานการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย)

แนะนำเกี่ยวกับคำตอบพื้นฐาน อาการ ฯลฯ ในหลายภาษา

สำหรับชาวต่างชาติ ตอนไปโรงพยาบาล

ภาษาญี่ปุ่น, ภาษาอังกฤษ, ภาษาจีน, ภาษาเกาหลี

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。

◇โดย “ศูนย์ให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์สำหรับคนต่างชาติในจังหวัดฉะเชิงเทรา” จะแนะนำโรงพยาบาลในบริเวณใกล้เคียงที่สามารถตรวจโดยใช้ภาษาต่างประเทศสื่อสารได้ให้แก่ท่าน

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)

◇ในกรณีที่ต้องการความช่วยเหลือ หรือ ต้องการล่ามอาสาสมัคร กรุณาโทรศัพท์ติดต่อไปยัง “สภากาชาดญี่ปุ่นสาขาจังหวัดฉะเชิงเทรา” (043-241-7531) แม้จะมีข้อจำกัดในบางภาษาและบางพื้นที่ แต่ก็มีย่ามอาสาสมัครประจำอยู่

■การประกันรักษาพยาบาล

ที่ญี่ปุ่นนั้นเพื่อแบ่งเบาภาระความรับผิดชอบด้านค่ารักษาพยาบาลเมื่อเกิดเจ็บป่วยหรือได้รับบาดเจ็บ

จำเป็นจะต้องเป็นสมาชิกการประกันรักษาพยาบาลของภาครัฐ

ซึ่งการประกันรักษาพยาบาลของภาครัฐนั้น จำแนกออกเป็น 2 ประเภท คือ ประกันสุขภาพที่สมัครสมาชิกที่ทำงาน และ

ประกันสุขภาพสำหรับประชาชนที่สมัครสมาชิกที่สำนักงานทะเบียนท้องถิ่น นอกจากนี้ ก็ยังมีประกันที่สามารถสมัครสมาชิกได้โดยไม่มีประกันบังคับ เช่น ประกันสุขภาพของภาคเอกชน เป็นต้น

(1) ประกันสุขภาพ

ประกันสุขภาพประเภทนี้

จะต้องสมัครตั้งแต่เริ่มปฏิบัติงานที่สถานประกอบการกิจการ เช่น บริษัท และจะได้รับ “ใบรับรองการประกัน” (หรือก็คือ “ใบประกัน”) มา

แต่ในกรณีที่สถานประกอบการกิจการไม่ได้รับความครอบคลุมในการประกันสุขภาพ ก็จะต้องสมัครประกันสุขภาพสำหรับประชาชน

ค่าประกันนั้น จะถูกหักออกจากเงินเดือนทุกๆเดือน

ซึ่งเจ้าตัวและเจ้าของกิจการจะต้องรับผิดชอบคนละ 50%

ถ้าหากแสดงใบประกัน ณ โรงพยาบาลที่กำหนดไว้ในการทำประกัน

ก็จะสามารถเข้ารับการตรวจโรคได้ โดยเสียค่ารักษาพยาบาลเพียง 30% ของค่าใช้จ่ายทั้งหมด

รายละเอียดสอบถามได้ที่สำนักงานกองทุนเงินสำรองเลี้ยงชีพบริเวณใกล้เคียง

- ◇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(P32)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 または特別永住者証明書を持参して申請します。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す。

また、自己の故意(わざと行った)の犯罪行為など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

- ◇Chiba Pension Office
Tel: 043-242-6320
- ◇Makuhari Pension Office
Tel: 043-212-8621
- ◇Funabashi Pension Office
Tel: 047-424-8811
- ◇Ichikawa Pension Office
Tel: 047-704-1177
- ◇Matsudo Pension Office
Tel: 047-345-5517
- ◇Kisarazu Pension Office
Tel: 0438-23-7616
- ◇Sawara Pension Office
Tel: 0478-54-1442

(2) ประกันสุขภาพสำหรับประชาชน

ชาวต่างชาติที่พำนักเกิน 3 เดือน และยังไม่มียประกันสุขภาพใดๆ (P32)

จะถูกคุ้มครองโดยประกันสุขภาพจากรัฐบาลญี่ปุ่นโดยอัตโนมัติ

ประกันสุขภาพจากรัฐบาลญี่ปุ่น สามารถทำเรื่องได้โดยการแสดงบัตรพำนัก

หรือเอกสารแสดงการพำนักถาวรแบบพิเศษได้ที่ศูนย์ราชการประจำท้องถิ่น

ค่าประกันจะกำหนดโดยรายได้และจำนวนสมาชิกในครอบครัว

การชำระค่าประกันจะชำระโดยตรงที่ศูนย์ราชการประจำท้องถิ่น หรือ

ธนาคาร ช่องชำระเงินในไปรษณีย์ ร้านสะดวกซื้อ ฯลฯ อีกทั้ง

สามารถชำระผ่านการ์ออนไลน์เข้าบัญชีได้เช่นกัน

เมื่อเข้าเป็นสมาชิก ทุกๆครอบครัวจะได้รับมอบ "ใบรับรองการประกัน"

(หรือก็คือ "ใบประกัน") มา

หากแสดงใบประกันเมื่อไปตรวจโรคที่สถาบันทางการแพทย์ตามที่ประกันไว้

ก็จะสามารถเข้ารับการตรวจโรคได้ โดยเสียค่ารักษาพยาบาลเพียง 30%

ของค่าใช้จ่ายทั้งหมด

ถ้าหากมีการคลอดบุตรจะได้รับเงินช่วยเหลือด้านค่าเลี้ยงดูเป็นระยะเวลาหนึ่ง

ง

แม้ว่าค่าใช้จ่ายด้านอื่นๆ เช่น การตรวจสุขภาพ การฉีดวัคซีน

การคลอดบุตรโดยวิธีธรรมชาติ การทำศัลยกรรมความงาม การจัดฟัน

จะไม่ได้รวมอยู่ในการทำประกัน

อีกทั้ง ถ้าหากได้รับบาดเจ็บ หรือ เจ็บป่วย

เนื่องจากก่อเหตุอาชญากรรมโดยเจตนาของตนเอง

ประกันสุขภาพสำหรับประชาชน จะไม่รับผิดชอบค่าใช้จ่ายใดๆ

หากเกิดกรณีดังต่อไปนี้ กรุณาแจ้งเรื่องแก่สำนักทะเบียนท้องถิ่นภายใน 14 วัน

- ① เมื่อมีการเปลี่ยนแปลงชื่อ-นามสกุล ที่อยู่ หรือ เจ้าของบ้าน
 - ② เมื่อสมัครสมาชิก หรือ
- ถอนตัวจากการเป็นสมาชิกการประกันสุขภาพของภาครัฐ แบบอื่นๆ

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。

③ เมื่อทำใบประกันสุขภาพ หรือ ทำเปอร์เซ็นต์

■ ประกันการพยาบาลดูแล

หากถึงเวลาที่ต้องการการพยาบาลดูแลสำหรับผู้ป่วยที่นอนอยู่กับเตียงและไม่สามารถลุกไปไหนได้ หรือผู้ป่วยที่มีอาการเคลื่อนไหวสามารถเลือกใช้บริการเพื่อการดูแล พยาบาลผู้ป่วยได้ผู้ที่ เป็นสมาชิกการประกันสุขภาพสาธารณะ ที่มีอายุระหว่าง 40 ถึง 64 ปี หรือผู้มีอายุตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไป จะต้องสมัครสมาชิกประกันในการพยาบาลดูแล

การใช้บริการพยาบาลดูแลผู้ป่วยนั้น

จะต้องไปยื่นความจำนงที่สำนักทะเบียนท้องถิ่นในบริเวณที่อยู่อาศัยและเข้ารับการพิจารณาถึงระดับความจำเป็นของการพยาบาลดูแลผู้ป่วย ส่วนของค่าใช้จ่ายนั้น ตามกฎแล้ว

ตนเองจะต้องมีส่วนรับผิดชอบเป็นจำนวน 10% ของทั้งหมด

เนื้อหาของค่าบริการ ค่าใช้จ่าย ค่าประกันอื่น ๆ นั้น

กรุณาสอบถามฝ่ายรับผิดชอบด้านประกันในการพยาบาลดูแลที่สำนักทะเบียนท้องถิ่น

■ การตรวจโรค

การป้องกันโรคที่เกิดจากการดำรงชีวิตนั้น สิ่งสำคัญก็คือ

การระมัดระวังเรื่องพฤติกรรมกรรมการบริโภค และ การขาดการออกกำลังกาย พร้อมกับเข้ารับการตรวจสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ

สำหรับผู้ที่มียู่มากกว่า 40 ปี สามารถเข้ารับการตรวจสุขภาพพื้นฐาน และการตรวจมะเร็งที่จัดโดยสำนักทะเบียนท้องถิ่นในบริเวณที่อยู่อาศัยได้ (ยกเว้น ผู้ที่รับการตรวจสุขภาพ ณ สถานที่ทำงานแล้ว)

เรื่องอื่นๆ เช่น ค่าใช้จ่าย และ วิธีเข้ารับการตรวจ

กรุณาสอบถามที่สำนักทะเบียนท้องถิ่น

■ สมุดสุขภาพมารดาและบุตร

เมื่อมีการตั้งครรภ์

ให้ไปรายงานเรื่องการตั้งครรภ์ที่เคาน์เตอร์ของสำนักทะเบียนท้องถิ่นในแต่ละที่ ซึ่งเมื่อบันทึกข้อมูลสุขภาพมารดาและบุตร

“สมุดบันทึกสุขภาพสำหรับมารดาและบุตร” แล้ว

จะได้รับบันทึกแนบมีข้อมูลและแบบฟอร์มเพื่อเข้ารับการตรวจสุขภาพมา สมุดบันทึกเล่มนี้ มีความจำเป็นเวลาที่จะใช้ในการตรวจสุขภาพชนิดต่างๆ

และ การคลอดบุตร รายละเอียดต่างๆ

กรุณาสอบถามสำนักทะเบียนท้องถิ่นในแต่ละที่

◇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/

■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>

◇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

◇สมาคมสวัสดิการและสุขภาพแม่และเด็ก

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

(880 เยน และ เงินที่จะส่ง)

2-18-7 โซะโตะคันดะ, ชิโยดะ คู, 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>

■การฉีดวัคซีน

(1) การฉีดวัคซีนสำหรับเด็ก

ที่ญี่ปุ่น การฉีดวัคซีนสำหรับเด็กนั้น

สามารถทำได้โดยไม่ต้องเสียค่าใช้จ่าย

ระยะเวลาการฉีดวัคซีนของแต่ละโรคแตกต่างกัน

อย่าลืมฉีดวัคซีนภายในระยะเวลาที่กำหนด

การฉีดวัคซีนของญี่ปุ่น จะมีการฉีดที่แตกต่างกับต่างประเทศ เมื่อมาที่ญี่ปุ่นหรือเมื่อจะกลับภูมิลำเนา ให้ตรวจสอบบันทึกในสมุดสุขภาพมารดาและบุตร และปรึกษากับทางสำนักทะเบียนท้องถิ่นในแต่ละที่ หรือโรงพยาบาลที่มีแผนกกุมารเวชก่อน

(2) การฉีดวัคซีนก่อนเดินทางไปต่างประเทศ

เพื่อป้องกันการป่วยเป็นโรคติดต่อในต่างประเทศ

กรณีที่จะเดินทางไปต่างประเทศจำเป็นต้องเข้ารับการฉีดวัคซีนเสียก่อน

ตรวจสอบข้อมูลที่จำเป็นได้ที่ เว็บไซต์ FORTH

ของกระทรวงสาธารณสุข แรงงานและสวัสดิการของประเทศญี่ปุ่นหรือ

สถานทูตแต่ละแห่ง ที่จังหวัดจิบะนั้น สามารถเข้ารับการฉีดวัคซีนได้ที่

มูลนิธิการป้องกันและอนามัยประจำจังหวัดจิบะ

◇เว็บไซต์ FORTH ของกระทรวงสาธารณสุข

แรงงานและสวัสดิการของประเทศญี่ปุ่น

ข้อมูลล่าสุดสถานการณ์โรคระบาดในต่างประเทศ หรือ วิธีการป้องกัน

ฯลฯ

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

◇มูลนิธิการป้องกันและอนามัยประจำจังหวัดจิบะ

จิบะ มิฮามะคุ ชิโนมินาโตะ 32-14

Tel : 043-246-8664

(เวลาในการจองทางประชาสัมพันธ์: จันทร์ - ศุกร์ เวลา 9.00 - 16.00 น.)

◇สถานตรวจและกักกันโรคติดต่อในสนามบินนาริตะ

นาริตะ ฟรุโทะมะ อาซะฟรุโทะมะ 1-1 (อาคารเทอร์มินัล 2)

Tel : 0476-34-2310