

がい こく じん い りょう じょうほう  
外国人のための医療情報  
ハンドブック〈多言語版〉  
た げん ご ばん

Medical Handbook for Foreigners

针对外国人的医疗信息手册

Sổ tay thông tin y tế dành cho người nước ngoài

Medikal na Pampleto para sa mga Dayuhan

Guia de Informações Médicas para Estrangeiros

Manual de Información Médica para los Extranjeros

외국인을 위한 의료 정보 핸드북

विदेशीहरुको लागि चिकित्सा जानकारी पुस्तिका

หนังสือคู่มือข่าวสารการรักษาสำหรับชาวต่างชาติ



Tochigi Prefecture, Tochigi International Association

とちぎ けん とちぎ けん こく ざい こうりゅうきょうかい  
栃木県・栃木県国際交流協会

がいこくじん いりょうじょうほう たげんごばん  
外国人のための医療情報ハンドブック＜多言語版＞

もくじ

1	診療科一覧	4
2	病院での流れ	6
3	症状の伝え方	8
4	薬の求め方	16
5	健康保険制度	18
6	子どもの医療費	20
	「花粉症って何？」	20
	とちぎ外国人相談サポートセンター	22
	お役立ち情報	22

ハンドブックの内容については、2019年10月時点で確認できる資料、データに基づいて作成しており、その後変更されている場合があります。必要であれば、関係する機関に直接ご確認ください。P22に掲載している「とちぎ外国人相談サポートセンター」までお問い合わせください。

このハンドブックについてわからないことは、栃木県国際交流協会（TIA）までお問い合わせください。

こうえきざいだんほうじんたちばな ぎふけんこくさいこうりゅうきょうかい  
公益財団法人栃木県国際交流協会

Tochigi International Association (TIA)

〒320-0033 栃木県宇都宮市本町9-14 とちぎ国際交流センター内

TEL 028-621-0777

FAX 028-621-0951

Eメール tia@tia21.or.jp

WEB http://tia21.or.jp

Medical Handbook for Foreigners (Multilingual)

Table of Contents

1	List of Medical Clinic	5
2	Procedures When Visiting a Hospital	7
3	Japanese Terms to Use When Relaying Information	8
4	Filling Prescriptions	17
5	Health Insurance Systems	19
6	Medical Expenses for Children	21
	What is hay fever (Kahunsho) ?	21
	Tochigi Consultation and Support Center for Foreign Residents	23
	Useful Information	23

The content of this medical handbook was compiled based on documents and data available as of October 2019, and may have changed at a later date. If necessary, please make inquiries at the related facilities directly, or contact the “Tochigi Consultation and Support Center for Foreign Residents” as mentioned on page 23.

If you have any questions about the information in this handbook, please contact the Tochigi International Association (TIA) .

Tochigi International Association (TIA)

Tochigi International Center

9-14 Honcho, Utsunomiya-shi, Tochigi-ken 320-0033

TEL 028-621-0777

FAX 028-621-0951

Eメール tia@tia21.or.jp

WEB http://tia21.or.jp

## 1 診療科一覧

症状によって、どの診療科の病院に行けばいいか、主な例です。  
大きな病院で、どの診療科かわからない時は、病院の受付で聞きましょう。

部位	症状	診療科
頭	頭痛、めまい、しびれ	内科、脳神経外科
胸	胸の痛み、動悸、息苦しい、高血圧	内科、循環器科、呼吸器内科
腹等	腹痛、胃痛、吐き気、嘔吐	内科、胃腸科、産婦人科
	尿が出るとき痛い、血が混じる	泌尿器科
	肛門が痛い、出血がある	外科、肛門科
目	目が痛い、見えにくい	眼科
耳・鼻・口	咳、耳の痛み、鼻水、めまい	内科、耳鼻咽喉科
歯	歯の痛み、口の炎症	歯科、口腔外科
手・足等	骨折・関節炎、腰痛	整形外科
全身	ケガ、切り傷、やけど、かゆみ	外科、形成外科、皮膚科
	物忘れ、ふるえ、けいれん	神経内科
	妊娠、出産、不妊、不正出血	産婦人科
	子どもの病気	小児科
	ゆううつ、不安	精神科

\* 上の表にない症状で何科に行けばいいかわからないときは、かかりつけ医または、下記の相談窓口にお問い合わせしてみてください。

<県域医療安全相談センター> Tel 028-623-3900  
日本語 月～金 9:00～16:30

<AMD A国際医療情報センター> Tel 03-6233-9266  
やさしい日本語 月～金 10:00～15:00  
<https://www.amdamedicalcenter.com/> (9言語)



## 1 List of Medical Clinics

The type of hospital one goes to should be determined by his/her symptoms, as indicated in the common examples below. When at a general hospital and you are unsure of which medical department to go to, just ask at the reception desk.

parts of the body	symptom	clinic
head	headache, dizziness, numbness	internal medicine, brain surgery
chest	chest pains, irregular heartbeat, shortness of breath, high blood pressure	internal medicine, cardiology, respiratory medicine
internal	abdominal pain, stomachache, nausea, vomiting	internal medicine, gastroenterology, gynecology/obstetrics
	pain when urinating, blood in the urine	urology
	anal pain, hemorrhaging	external medicine, proctology
eye	eye pain, unclear vision	ophthalmology
ear, nose, mouth	cough, earache, runny nose, dizziness	internal medicine, ear nose and throat medicine
teeth	toothache, canker sore	dentistry, oral surgery
arms and legs	broken bone, joint pain, backache	orthopedics
whole body	injury, cut, burn, rash	external medicine, orthopedics, dermatology
	forgetfulness, trembling, convulsions	neurology
	pregnancy, childbirth, fertility, abnormal bleeding	gynecology/obstetrics
	childhood illness	pediatrics
	depression, anxiety	psychiatrics

\* If symptoms do not match any of the above examples and you are unsure of which clinic to visit, please consult your family doctor or call the medical consultation services listed below.

<Prefectural Medical Consultation Center> Tel 028-623-3900  
Japanese Monday to Friday 9:00AM - 4:30PM

<AMD A International Medical Information Center> Tel 03-6233-9266  
Easy Japanese Monday to Friday 10:00AM - 3:00PM  
<https://www.amdamedicalcenter.com/> (in 9 languages)



## 2 病院での流れ

病院の受付から診察、会計や薬の受け取りまでの具体的な流れです。  
病院によって少し違います。

### 受付

#### 保険証を提示する

保険証がない場合は、「保険証はありません」と伝えます。

#### 症状を伝える (P8)

受付で症状を聞かれたら、簡単に伝えます。

#### 問診票などに記入する

お役立ち情報 (P22) の「多言語医療問診票」のサイトを利用すると、症状をスムーズに伝えることができます。

### 待ち室

#### 順番に名前が呼ばれるまで待つ

### 診察

いつから、どのような症状があるか、今までかかった病気について聞かれます。

必要な場合は、検査があります。

### 会計

名前を呼ばれたら窓口で現金で支払います。  
(大きな病院では機械で支払う場合もあります)

### 薬の受け取り

薬が出る場合は、ここで薬を受け取るか、出された処方せんを持って薬局に行きます。

#### <持っていくもの>

保険証  
身分証明書 (在留カードなど)  
お薬手帳や飲んでいる薬  
お金



## 2 Procedures When Visiting a Hospital

The following is the general procedure when visiting the hospital; checking in, speaking with a doctor, paying and then receiving medications.

There may be some variation at the different hospitals.

### Reception Desk

#### Present your insurance card

If you do not have an insurance card, please let the receptionist know by saying "Hokensho wa arimasen".

#### Give a brief description of your symptoms (page 8)

If asked at the reception desk, please briefly tell the receptionist what your symptoms are.

#### Filling out the medical questionnaire sheet

Please check the vocabulary at the Multilingual Medical Questionnaire website for different phrases and terms to be used when explaining your health condition. The URL is listed on page 23.

### Waiting Room

#### Please wait until your name is called.

### Examination

Please explain how long you have been feeling poorly and what your symptoms are. You will also be asked what other illnesses you have had in the past.

In some cases, laboratory tests will be taken.

### Billing

When your name is called, please pay cash at the billing counter.  
(In larger hospitals, a billing machine will handle this transaction.)

### Receiving medications

In some hospitals medications will be handed to the patient at the time of billing. Other hospitals will give the patient a prescription to be filled at a local pharmacy.

#### <Things to bring>

Insurance card  
Identification card (Residence card etc.)  
Medicine Notebook or medications  
Cash



### 3 Japanese Terms to use when Relaying Information

#### 3 症状の伝え方



Below are listed examples of how to describe major medical symptoms at medical facilities.

医療機関において、自分で症状を伝えるときの主な表現を紹介します。

time of onset 症状の始まり		
when the symptoms first appeared 症状の始まり	～ hour(s) ago	～ 時間前 ～ <i>jikan mae</i>
	～ week(s) ago	～ 週間前 ～ <i>shukan mae</i>
	～ day(s) ago	～ 日前 ～ <i>nichi mae</i>
	～ month(s) ago	～ か月前 ～ <i>kagetsu mae</i>
how frequently the symptoms occur 症状の頻度	the symptoms occurred for the first time	初めて です <i>hajimete desu</i>
	the symptoms have occurred before	以前にも ありました <i>izen nimo arimashita</i>
	the symptoms occur suddenly	突然 なります <i>totsuzen narimasu</i>
	the symptoms sometimes occur	ときどき なります <i>tokidoki narimasu</i>
symptoms by body part 部位ごとの症状		
head 頭	I have a headache	頭が 痛いです <i>atama ga itai desu</i>
	My head feels heavy	頭が 重く 感じます <i>atama ga omoku kanjimasu</i>
	I feel dizzy	めまいが します <i>memai ga shimasu</i>

brain/ nerves 脳・神経	I have trouble remembering simple things	簡単なことが 思い出せません <i>kantanna koto ga omoidasemasen</i>
	I have difficulty speaking	言葉が うまく 話せません <i>kotoba ga umaku hanasemasen</i>
	I have had convulsions	けいれんが おきます <i>keiren ga okimasu</i>
	I have numbness	しびれます <i>shibire masu</i>
neck 首	My neck hurts	首が 痛いです <i>kubi ga itai desu</i>
	I cannot turn my neck	首が 回れません <i>kubi ga mawarimasen</i>
	My neck is swollen	首が 腫れています <i>kubi ga hareteimasu</i>
chest (heart) 胸 (心臓)	I have chest pains	胸が 痛いです <i>mune ga itai desu</i>
	I feel pressure in my chest	胸に 圧迫感が あります <i>mune ni appakukan ga arimasu</i>
	I have heart palpitation	動悸が します <i>douki ga shimasu</i>
(bronchi/ lungs) 気管支・肺	I have difficulty breathing	息苦しいです <i>ikigurushii desu</i>
	I have a cough	咳が 出ます <i>seki ga demasu</i>
	When I breath, there is a ～ sound.(whistling sound/rattling sound)	息をすると 音が します (ヒューヒュー、ゼロゼロ、ゼーゼー) <i>iki o suruto oto ga shimasu (hyuhyu, zerozero, zeizei)</i>
	I am short of breath	息切れが します <i>ikigire ga shimasu</i>



<b>(bronchi/lungs)</b> き かんし はい (気管支・肺)	I cough up blood	せき 咳をすると ちが 出ます <i>seki o suruto chi ga demasu</i>
<b>back/ lower back etc.</b> せ なか こし など 背中・腰等	I have pain in my back	せ なか 背中が 痛いです <i>senaka ga itai desu</i>
	I have pain in my joints	かんせつ 関節が 痛いです <i>kansetsu ga itai desu</i>
	I have pain in my lower back	こし 腰が 痛いです <i>koshi ga itai desu</i>
<b>stomach/ digestive system</b> い ちよう しょう か き 胃腸・消化器	I have a stomachache	い 胃が 痛いです <i>i ga itai desu</i>
	I have abdominal pain	おなか お腹が 痛いです <i>onaka ga itai desu</i>
	I feel nauseous	はきけ 吐き気が します <i>hakike ga shimasu</i>
	I have heartburn	むね 胸やけが します <i>muneyake ga shimasu</i>
	My stools are white/black	しろい べん / 黒い べん が 出ました <i>shiroi ben / kuroi ben ga demashita</i>
	My abdomen feels tight	おなか お腹が 張っています <i>onaka ga hatte imasu</i>
	I vomited	た べもの 食べ物を 吐きました <i>tabemono o hakimashita</i>
	I have diarrhea	げ り 下痢を しています <i>geri o shiteimasu</i>
	I am constipated	べん び 便秘を しています <i>bempi o shite imasu</i>
	I have no appetite	しょくよく 食欲が ありません <i>shokuyoku ga arimasen</i>

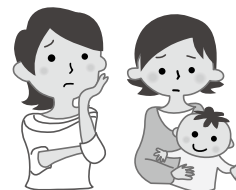
<b>urinary system</b> ひ によ う き 泌尿器	I have decreased urine output	によう りよう 尿の量が 減りました <i>nyo no ryo ga herimashita</i>
	I have difficulty urinating	によう 尿が 出にくいです <i>nyo ga denikui desu</i>
	Therere is blood in my urine	尿に ちが まざっています <i>nyo ni chi ga mazatte imasu</i>
	I am incontinent	によう 尿を もらします <i>nyo o morashimasu</i>
	I frequently have to urinate	トイレに 何回も 行きます <i>toire ni nankaimo ikimasu</i>
	It hurts when I urinate	によう 尿をすると 痛いです <i>nyo o suruto itai desu</i>
	I feel like I cannot empty my bladder	ざんにようかん 残尿感が あります <i>zannyokan ga arimasu</i>
<b>anal orifice</b> こうもん 肛門	I have pain during bowel movement	はいべん と き 排便の時に 痛いです <i>haiben no tokini itai desu</i>
	I have bloody stools	はいべん と き 排便の時に 血が 出ます <i>haiben no tokini chi ga demasu</i>
	I have a discharge	うみ 膿が 出ました <i>umi ga demashita</i>
<b>eyes</b> め 目	My eye itches	め 目が かゆいです <i>me ga kayui desu</i>
	My eye hurts	め 目が 痛いです <i>me ga itai desu</i>
	I cannot see things clearly	もの 物が よく 見えません <i>mono ga yoku miemasen</i>
	My eyes are sensitive to light	まぶしい です <i>mabushii desu</i>
	I am seeing double	もの 物が 二重に 見えます <i>mono ga niju ni miemasu</i>

<b>eyes</b> め 目	My eyes are watery	涙が 流れます <i>namida ga nagaremasu</i>
	I see black spots	目の前に 黒い点が 見えます <i>menomae ni kuroiten ga miemasu</i>
<b>ears</b> みみ 耳	I have an earache	耳が 痛いです <i>mimi ga itai desu</i>
	My ears are ringing	耳鳴りが します <i>miminari ga shimasu</i>
	I have hearing loss	耳が よく 聞こえません <i>mimi ga yoku kikoemasen</i>
	I have something in my ear	耳に 何かが 入りました <i>mimi ni nanikaga hairimashita</i>
<b>nose</b> はな 鼻	I have a runny nose	鼻水が 出ます <i>hanamizu ga demasu</i>
	I have a nosebleed	鼻血が 出ます <i>hanaji ga demasu</i>
	My nose is stuffed	鼻が 詰まります <i>hana ga tsumarimasu</i>
	I sneeze a lot	くしゃみが 出ます <i>kushami ga demasu</i>
	I have a snoring problem	いびきで 困っています <i>ibiki de komatte imasu</i>
<b>throat</b> のど 喉	I have a sore throat	喉が 痛いです <i>nodo ga itai desu</i>
	I am coughing up phlegm	痰が 出ます <i>tan ga demasu</i>
	It hurts when I swallow	飲み込むときに 痛いです <i>nomikomu toki ni itai desu</i>

<b>throat</b> のど 喉	I have lost my voice	声が できません <i>koe ga demasen</i>
	My throat is dry	喉が 渴きます <i>nodo ga kawakimasu</i>
<b>mouth/teeth</b> くち は 口 ・ 歯	The inside of my mouth is dry	口の中が 乾きます <i>kuchi no naka ga kawakimasu</i>
	I have a canker sore	口内炎が できました <i>konaiken ga dekimashita</i>
	I have difficulty opening my mouth	口が 開けづらいです <i>kuchi ga akezurai desu</i>
	Everything is tasteless	味覚が おかしいです <i>mikaku ga okashii desu</i>
	My tongue hurts	舌が 痛いです <i>shita ga itai desu</i>
	I have a toothache	歯が 痛いです <i>ha ga itai desu</i>
	My gum is bleeding	歯茎から 血が 出ます <i>haguki kara chi ga demasu</i>
<b>Injury</b> けが	The wound hurts	傷が 痛いです <i>kizu ga itai desu</i>
	I have a burn	やけど しました <i>yakedo shimashita</i>
	I sprained my ~	ねんざ しました <i>nenza shimashita</i>
<b>the whole body</b> ぜんしん 全身	I have a fever	熱が あります <i>netsu ga arimasu</i>
	I have chills	寒気が します <i>samuke ga shimasu</i>
	I have no energy	身体が だるいです <i>karada ga darui desu</i>

<b>the whole body</b> ぜんしん 全身	I feel sick	気分が 悪いです <i>kibun ga warui desu</i>
	I have no appetite	食欲が ありません <i>shokuyoku ga arimasen</i>
	I have had sudden weight [loss/gain]	体重が 急に〔減りました／増えました〕 <i>taiju ga kyu ni [herimashita/fuemashita]</i>
	My whole body aches	全身が 痛い <i>zenshin ga itai desu</i>
<b>Skin</b> ひ 皮膚	Something has irritated my skin	何かに かぶれました <i>nanikani kaburemashita</i>
	I feel itchy	かゆい <i>kayui desu</i>
	I have a rash	発疹が できました <i>hosshin ga demashita</i>
	I have [athlete's foot/warts/a foot corn]	〔水虫／いぼ／魚の目〕で悩んでいます 〔mizumushi／ibo／uonome〕 <i>de nayande imasu</i>
<b>women</b> じょせい 女性	I missed my period	月経が ありません <i>gekkei ga arimasen</i>
	My periods are irregular	月経が 不順です <i>gekkei ga fujun desu</i>
	I have cramps	月経痛が ひどい <i>gekkeitsu ga hidoi desu</i>
	I think I am pregnant	妊娠しています <i>ninshin shite imasu</i>
	Please check if I am pregnant	妊娠しているか 調べてください <i>ninshin shiteiruka shirabete kudasai</i>

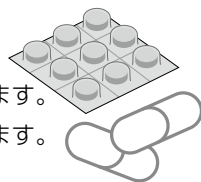
<b>women</b> じょせい 女性	I have severe morning sickness	つわりが ひどい <i>tsuwari ga hidoi desu</i>
<b>children</b> こども	My baby does not drink	ミルクを 飲みません <i>miruku o nomimasen</i>
	My baby's fever is not going down	熱が 下がりがりません <i>netsu ga sagarimasen</i>
	My baby has no appetite	食欲が ありません <i>shokuyoku ga arimasen</i>
	My baby mistakingly swallowed ~	間違っ て ~を〔飲みました／食べました〕 <i>machigatte ~o [nomimashita/tabemashita]</i>
	My baby is in a bad mood	機嫌が 悪い <i>kigen ga warui desu</i>
<b>mental</b> せいしん 精神	I cannot sleep	眠れません <i>nemuremasen</i>
	I am not motivated	やる気が 出ません <i>yaruki ga demasen</i>
	I feel irritated	いらいら します <i>iraira shimasu</i>
	I am depressed	落ち込んで います <i>ochikonde imasu</i>





## 4 薬の求め方

病院での診察後、薬が出る場合は「処方せん」\*が発行されます。  
病院によって異なりますが、大きくわけて二つの方法があります。



**院外処方** 病院外の薬局に行って、処方せんを提出して代金を支払い、薬を受け取る

**院内処方** 病院の会計窓口で受け取る  
(会計と薬の窓口が違う場合もあります)

### \* 処方せんとは

患者に薬が必要な場合に、薬の種類や量、飲み方や使い方などについて医師が書いた書類のことです。院外処方の場合などに、窓口で処方せんを受け取ります。

**ポイント①** 有効期限は4日間

(4日を過ぎてしまうと、また診察を受けなければなりません。処方せんを受け取ったら、すぐに薬局に行きましょう!)

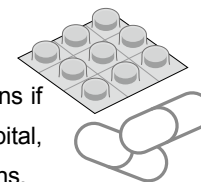
**ポイント②** 日本全国の薬局で利用可能

(病院の近くの薬局でも、家や会社の近くなど行きやすい薬局でもいいです。)

**ポイント③** 処方せんを受け付けている薬局は、「処方せん受付」「保険調剤」などの表示があります。

## 4 Filling prescriptions

After a diagnosis, a doctor will issue a prescription for medications if needed. This is called **"Shohosen"** \*. Depending on the hospital, there are two main ways in which a patient may obtain medications.



### Hospitals without pharmacists

The patient is required to have the doctor's prescription filled at a local pharmacy. In this case, the medication will be dispensed to the patient at the time of payment to the pharmacy.

### Hospitals with in-house pharmacists

The hospital will dispense medications to the patient at time of payment at the billing counter. (In some cases there is a separate pharmacy window apart from the billing counter).

### \* "Shohosen" – Prescription

When necessary, a prescription form will be issued by the doctor and will specify the type of medication, the dosage and when the medication needs to be taken etc. The form needs to be presented to a pharmacy to be filled if the hospital does not have its own pharmacist.

**Point 1** A prescription will only be valid for four days.

(Past this four day period, the patient will have to return to the hospital and be re-examined by the doctor. Please fill your prescription immediately after receiving it!)

**Point 2** It is possible to have a prescription filled at any pharmacy in Japan.

(It does not matter whether the pharmacy is near the hospital or near the patient's workplace or home. The prescription will be honored at the patient's easiest access).

**Point 3** Pharmacies that accept prescriptions to be filled will have signs that say "Prescriptions Filled" or "Licensed Pharmacy".

## 5 健康保険制度

日本では、公的な健康保険に加入しなければなりません。外国人も3か月を超えて日本に住んでいる人は加入します。保険料は毎月払いますが、病院に行ったときに医療費は約30%になります。健康保険に加入しないと、医療費を全部払うことになります。健康保険に加入するとメリットは大きく、いざというときに安心です。健康保険には下の表のとおり主に2種類あります。

項目	健康保険	国民健康保険
加入する人	会社に勤務している人とその被扶養者。(会社で「健康保険」に加入できない人は「国民健康保険」に加入)	「健康保険」に加入していない人全員。外国人は在留資格が3か月を超えている人
手続き	会社で手続きする	住んでいる市町の役所で手続きする
保険証	手続き後、保険証が一人1枚ずつ発行される 病院の受付で、必ず提示する	発行される
保険料	本人の給料を基に計算され、事業主と加入者と半分ずつ払う	前年の所得や世帯の人数を基に計算される
保険料の払い方	給料から天引き	納付書や口座振替
医療費の負担割合	0才～未就学児 20% 小学生～69才 30% 70才～74才 20%	0才～未就学児 20% 小学生～69才 30% 70才～74才 20% (所得による)
給付制度	<ul style="list-style-type: none"> <li>出産育児一時金 (42万円) の給付</li> <li>妊産婦医療費助成制度 (妊娠中の健診料が無料になるなど)</li> <li>健康診査や各種がん検診などが一部負担金で受診できる</li> </ul>	

## 5 Health Insurance Systems

In Japan, all citizens, including foreigners who have been living in Japan more than three months, are supposed to enroll in the public health insurance system. Once enrolled, premiums must be paid every month, as well as the co-payments that must be paid when consulting medical facilities. Co-payments are 30% of the entire medical expenses. If a person does not have public health insurance, the patient must pay the entire medical amount. Enrollment in public health insurance is extremely beneficial, especially in times of disaster relief procedures.

Public health insurance is classified into two main categories listed below.

Item	Health Insurance	National Health Insurance
Enrollee	People who work for a company or an organization and their dependents. (Employees who cannot be enrolled in the "Health Insurance" system must enroll in the "National Health Insurance" system)	All residents except those who are enrolled in other health insurance systems including foreigners whose status of residence exceed three months.
Enrollment procedure	Apply through the workplace.	Apply at the local municipal office.
Insurance card	Upon completion of enrollment, an insurance card/certificate will be issued. Presenting this card/certificate is mandatory at the reception desk of medical facilities.	
Premiums	Premiums will be calculated based on income. Payment on premiums will be split between the employee and employer.	Premiums will be calculated based on the previous year's income and the number of dependents.
Premium payments	Salary deductions	Invoices or automatic transfers from the enrollee's bank account, etc.
Percentage of co-payment for medical expenses	Pre-schoolers or younger : 20% Elementary school children to Adults 69 years old or younger : 30% Adults 70 to 74 years old : 20%	Pre-schoolers or younger : 20% Elementary school children to Adults 69 years old or younger : 30% Adults 70 to 74 years old : 20% (based on income)
Benefit providing systems	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lump Sum Birth Allowance (420,000 yen)</li> <li>Pregnancy/Childbirth Financial Assistance program. (For example, free health checkups for expectant mothers)</li> <li>Some health checkups and oncology examinations etc., are subsidized.</li> </ul>	

## 6 こ 子どもの医療費 いりようひ

子どもは医療費が無料です。「子ども医療費助成制度」により、子どもは医療費の負担が助成されるので、かかりません（薬の容器代や予防接種などは除きます）。

子どもが生まれたとき、引っ越したときは、市町の役所や地区市民センターなどで手続きをしてください。子どもの健康保険証が必要です。

自治体により助成方法が異なります。

子どもの対象年齢：0才～中学校3年生

\* 18才までのところもあります。住んでいる市町の役所に確認してください。

## かふんしょう なに 花粉症って何？



グエン コウさん、「花粉症」って知ってる？

コウ 「花粉症」？

グエン 植物の花粉が原因のアレルギー症状のことだよ。鼻水、鼻づまり、そして目がかゆくなる人が多いよ。

コウ じゃあ、僕も「花粉症」かな？

グエン 一度、病院に行ったら検査してもらったほうがいいよ。もし花粉症なら、どの花粉のせいかわかるんだ。花粉もいろいろあるからね。あと、先生がコウさんに合った、治療方法を教えてくれるよ。

コウ わかった、行ってみる！もう、我慢できない！

グエン マスク持ってる？花粉症なら、花粉を吸わないように、マスクするといいよ。

コウ マスクをしたことないんだ。周りの日本人はマスクをしている人多いね。ところでグエンさん、花粉症に詳しいね！

グエン うん、僕、花粉症だから。でも、ちゃんと病院に行って、薬を飲んでいから、だいぶ楽だよ。

## 6 Medical Expenses for Children

Medical expenses are free for children. The “Children’s Medical Financial Assistance Program” provides children with financial aid for their medical expense co-payments. Children are not charged for medical care (excluding prescription containers and elective vaccinations etc.).

When you have a new baby or if your family has moved, please apply at the local municipal office for the Children’s Medical Financial Assistance program. The child’s health insurance card is required to change the address registered with the program. Assistance procedures vary according to municipalities.

Age range : From birth to 3rd grade of junior high school

\*In some areas, the program includes youth up to 18 years old.

Please contact the local municipal office for verification.

## What is hay fever (Kahunsho) ?



Gwen Kou, do you know about “hay fever”?

Kou “Hay fever”?

Gwen It’s allergy symptoms caused by plant pollen. Many people with hay fever have runny or stuffy noses, and itchy eyes.

Kou Oh, I wonder if I’ve got “hay fever” too?

Gwen It’s probably a good idea if you go to the doctor to be tested. If you do have hay fever, then you will know what kind of pollen is causing it. There are various kinds of pollen, you know. Also, the doctor can tell you what kind of medical treatment will be good for you.

Kou I see. I’ll try going! I can’t take this much longer!

Gwen Do you have a mask? If you have hay fever, then wearing a mask can help prevent you from inhaling pollen.

Kou I’ve never worn a mask before. A lot of Japanese people around me wear masks though. By the way Gwen, you sure know a lot about hay fever!

Gwen Yep, it’s because I have hay fever. But, I went to the doctor and am taking medicine properly, so it’s a lot better now.

がいくじんそうだん  
■とちぎ外国人相談サポートセンター  
<http://tia21.or.jp/hello.html>



栃木県に住んでいる外国人のために、相談や情報提供をしています。

毎日の生活で、悩んでいること、わからないことがあれば、電話してください！

無料です。秘密は守ります。

言語：英語、中国語、ベトナム語、タガログ語、ポルトガル語、スペイン語、ネパール

語、タイ語、シンハラ語、タミル語、インドネシア語など

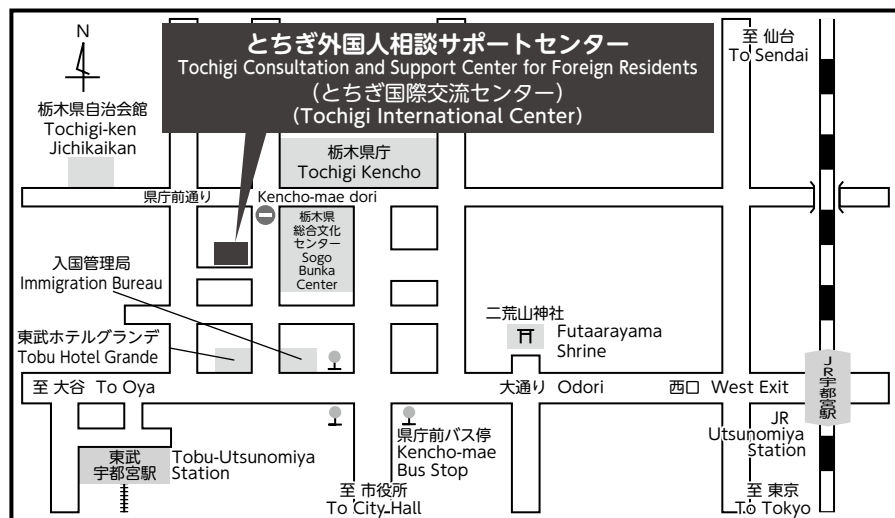
※ほかの言葉の人には、やさしい日本語や翻訳機で対応します。

**T E L 028-627-3399**

時間 9：00～16：00（火曜日～土曜日）

場所 とちぎ国際交流センター内（栃木県宇都宮市本町9-14）

※県庁前バス停から歩いて5分／東武宇都宮駅から歩いて8分



やくだ じょうほう  
■お役立ち情報  
たげん ごいりようもんしんひょう げんご  
多言語医療問診票（18言語）

（制作 NPO法人国際交流ハーティ港南台／公益財団法人かながわ国際交流財団）

<http://www.kifjp.org/medical/>

内科や整形外科など11の診療科目の問診票が見られます。



■Tochigi Consultation and Support Center for Foreign Residents  
<http://tia21.or.jp/hello.html>



We offer consultation and information to foreign residents living in Tochigi Prefecture. If there is something you are concerned about or you do not understand in your daily life, please call!

It is free of charge. Confidentiality is upheld.

Languages : English, Chinese, Vietnamese, Tagalog, Portuguese, Spanish, Nepalese, Thai, Singhalese, Tamil, Indonesian, etc.

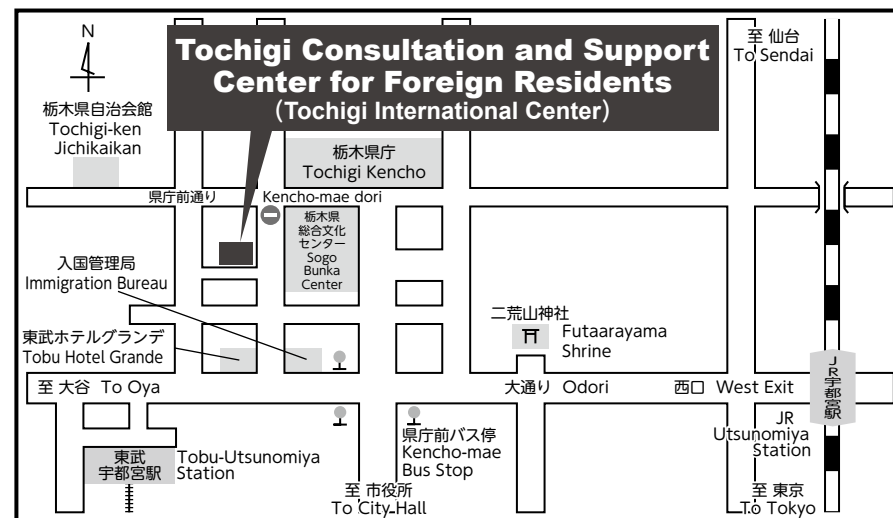
※People speaking other languages can be assisted in Easy Japanese or by a translation device.

**T E L : 028-627-3399**

Open : 9:00AM – 4:00PM (Tuesday – Saturday)

Venue : Tochigi International Center (9-14 Honcho, Utsunomiya-shi, Tochigi-ken)

※5 min walk from “Kencho-mae” bus stop or 8 min walk from Tobu Utsunomiya Station



■Useful Information  
Multilingual Medical Questionnaire (in 18 languages)

(Created by : International Community Hearty Konandai & Kanagawa International Foundation)

<http://www.kifjp.org/medical/>

Medical questionnaires for 11 clinical departments, such as internal medicine and orthopedics, can be viewed online.



# Medical Handbook for Foreigners (Multilingual)

Issued March, 2020

---

Publisher : International Affairs Division,  
Department of Industry, Labor and Tourism, Tochigi Prefectural Office  
1-1-20 Hanawada, Utsunomiya, Tochigi 320-8501  
Phone: 028-623-2198  
E-mail: kokusai@pref.tochigi.lg.jp

Planning and Editing : Tochigi International Association  
Tochchigi International Center  
9-14 Honcho, Utsunomiya, Tochigi 320-0033  
Phone: 028-621-0777  
E-mail: tia@tia21.or.jp

がいこくじん いりょうじょうほう たげんごばん  
外国人のための医療情報ハンドブック<多言語版>

ねん がつはっこう  
2020年3月発行

---

はっ とう とう ぎ けんさんぎょうちうどうかんこう ぶ こくさい か  
発 行／栃木県産業労働観光部国際課  
〒320-8501 とう ぎ けん うつのみや しはなだ  
栃木県宇都宮市埴田1-1-20  
TEL 028-623-2198  
Eメール kokusai@pref.tochigi.lg.jp

き かく へんしゅう こうえきざいだんほうしんとち ぎ けんこくさいこうりゅうきょうかい  
企画・編集／公益財団法人栃木県国際交流協会  
〒320-0033 とう ぎ けん うつのみや しほんちよう  
栃木県宇都宮市本町9-14  
とちぎ くにこくさいこうりゅう  
とちぎ国際交流センター内  
TEL 028-621-0777  
Eメール tia@tia21.or.jp