

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	124
2	病院での流れ	126
3	症状の伝え方	128
4	薬の求め方	136
5	健康保険制度	138
6	子どもの医療費	140
	「花粉症って何？」	140
	とちぎ外国人相談サポートセンター	142
	お役立ち情報	142

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いただくか、P142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 ぎ 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

Manual de Información Médica para los Extranjeros
(Versión Multilingüe)

Índice

1	Lista de especialidades médicas	125
2	Procedimiento en los hospitales	127
3	Cómo expresar los síntomas	128
4	Cómo pedir los medicamentos	137
5	Sistema de seguro de salud	139
6	Gastos médicos de niños	141
	¿Qué es la alergia al polen (Kahunsho)?	141
	Centro de Consulta y Apoyo de Tochigi para Residentes Extranjeros	143
	Información Práctica	143

El contenido de este manual, está confeccionado en base a los documentos y las estadísticas comprobados a fecha de octubre de 2019 que en ocasiones pueden estar modificados a posteriori. En caso necesario, confirme directamente con los órganos relacionados o acuda al “Centro de Consulta y Apoyo de Tochigi para Residentes Extranjeros” indicado en la página 143.

Si tiene dudas sobre el contenido de este manual, diríjese a la Asociación Internacional de Tochigi (TIA).

Asociación Internacional de Tochigi (TIA)

Centro Internacional de Tochigi

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

TEL 028-621-0777

FAX 028-621-0951

E-mail 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
腹など	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

<AMDA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 Lista de especialidades médicas

Son ejemplos principales a cuál especialidad médica debe ir según los síntomas.
En caso de no saber adónde ir en un hospital grande, pregunte a la recepción del hospital.

Partes	Síntomas	Especialidades Médicas
Cabeza	Dolor de cabeza, mareo, entumecimiento	Medicina interna, neurocirugía
Pecho	Dolor de pecho, palpitaciones, respiración fatigosa, hipertensión	Medicina interna, cardiología, neumología
Ventre, etc.	Dolor de vientre, dolor de estómago, náuseas, vómito	Medicina interna, gastroenterología, ginecología y obstetricia
	Dolor al orinar, orina contiene sangre	Urología
	Dolor de ano, hemorragia	Cirugía, coloproctología
Ojos	Dolor de ojos, no ver bien	Oftalmología
Oído, nariz, boca	Tos, dolor de oído, moco, mareo	Medicina interna, otorrinolaringología
Dientes	Dolor de muelas, inflamación bucal	Odontología, cirugía oral y maxilofacial
Manos, piernas, etc.	Fractura, artritis, dolor de cintura	Ortopedia
Todo el cuerpo	Herida, cortadura, quemadura, picazón	Cirugía, cirugía plástica, dermatología
	Olvidadizo, temblor, convulsión	Neurología
	Embarazo, parto, esterilidad, hemorragia uterina fuera del período menstrual	Ginecología y obstetricia
	Enfermedades de los niños	Pediatría
	Melancolía, angustia	Psiquiatría

* Si tiene un síntoma que no se menciona arriba y no sabe a cuál especialidad médica ir, pregunte a su médico de familia o en las ventanillas de consultas siguientes.

<Centro de Consultas de Seguridad Médica de la Prefectura>

Tel 028-623-3900
japonés De lunes a viernes 9:00-16:30

<Centro Internacional de Información Médica AMDA>

Tel 03-6233-9266
japonés fácil De lunes a viernes 10:00-15:00
<https://www.amdamedicalcenter.com/> (9 idiomas)



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 (P128)

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 (P142) 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。

<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

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。



2 Procedimiento en los hospitales

Es el procedimiento concreto desde la recepción, la consulta, el pago y hasta recibir medicamentos en un hospital.
Esto varía un poco depende del hospital.

<Objetos a llevar>

Tarjeta de seguro de salud
Cédula de identidad (ej. ZAIRYU CARD)
Libreta de Medicamentos (OKUSURI TECHO) o medicina que toma en el momento, dinero

Recepción

Presentar la tarjeta de seguro de salud

Si no la tiene, dígame "HOKENSHO WA ARIMASEN (No la tengo)."

Explicar los síntomas (pág. 128)

Si le preguntan en la recepción, explíquelos en resumen.

Rellenar el cuestionario médico y otras cosas

Aprovechando el sitio web del "Cuestionario Médico Multilingüe" que se menciona en el final de libro "Información Práctica" (pág. 143), podrá explicar los síntomas sin dificultad.

Sala de espera

Esperar hasta que llamen por su nombre por turno

Consulta médica

Le preguntará desde cuándo, qué síntomas tiene y las enfermedades contraídas hasta el presente.

En caso de necesidad, le hará exámenes médicos.

Pago

Cuando llamen por su nombre, pague en efectivo en la ventanilla.
(En algunos hospitales grandes se paga a través de una máquina)

Recibir medicamentos

Si le ha recetado alguna medicina, reciba ahí mismo o lleve la receta médica a una farmacia.



3 Cómo expresar los síntomas

3 症状の伝え方

Son expresiones para explicarse bien los síntomas en las instituciones médicas.

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。



Comienzo de los síntomas 症状の始まり		
Comienzo de los síntomas 症状の始まり	～ horas antes	～ 時間前 ～ jikan mae
	～ semanas antes	～ 週間前 ～ shukan mae
	～ días antes	～ 日前 ～ nichi mae
	～ meses antes	～ か月前 ～ kagetsu mae
Frecuencia de los síntomas 症状の頻度	Por primera vez	初めて です hajimete desu
	Los tuve antes	以前にも ありました izen nimo arimashita
	Ocurren repentinamente	突然 なります totsuzen narimasu
	Ocurren a veces	ときどき なります tokidoki narimasu
Síntomas según las partes del cuerpo 部位ごとの症状		
Cabeza あたま 頭	Tengo dolor de cabeza	頭が 痛いです atama ga itai desu
	Siento pesadez de cabeza	頭が 重く 感じます atama ga omoku kanjimasu
	Me siento mareado	めまいが します memai ga shimasu

Sistema cerebral y nervioso のう しんけい 脳・神経	No me acuerdo de las cosas simples	簡単なことが 思い出せません kantanna koto ga omoidasemasen
	Tengo dificultad para hablar	言葉が うまく 話せません kotoba ga umaku hanasemasen
	Tengo convulsión	けいれんが おきます keiren ga okimasu
	Se me entumece(n)	しびれます shibire masu
Cuello くび 首	Tengo dolor de cuello	首が 痛いです kubi ga itai desu
	No puedo torcer el cuello	首が 回れません kubi ga mawarimasen
	Tengo hinchado el cuello	首が 腫れています kubi ga hareteimasu
Pecho (Corazón) むね しんぞう 胸 (心臓)	Tengo dolor de pecho	胸が 痛いです mune ga itai desu
	Tengo dolor opresivo en el pecho	胸に 圧迫感が あります mune ni appakukan ga arimasu
	Tengo palpitaciones	動悸が します douki ga shimasu
(Bronquio/pulmón) き かん し はい (気管支・肺)	Respiro con dificultad	息苦しいです ikigurushii desu
	Tengo tos	咳が 出ます seki ga demasu
	Tengo silbidos al respirar	息をすると 音が します (ヒューヒュー、ゼロゼロ、ゼーゼー) iki o suruto oto ga shimasu (hyuhyu, zerozero, zeizei)
	Quedo sin aliento	息切れが します ikigire ga shimasu

(Bronquio/pulmón) きかんしはい (気管支・肺)	Me sale sangre junto con la tos	せき 咳をすると ちが 出ます <i>seki o suruto chi ga demasu</i>
Espalda, caderas, etc. せなか こしなど 背中・腰等	Tengo dolor de espalda	せなか 背中が 痛いです <i>senaka ga itai desu</i>
	Tengo dolor de articulación	かんせつ 関節が 痛いです <i>kansetsu ga itai desu</i>
	Tengo dolor en la región lumbar	こし 腰が 痛いです <i>koshi ga itai desu</i>
Estómago, intestinos, y aparato digestivo いちょうしょうかき 胃腸・消化器	Tengo dolor de estómago	い 胃が 痛いです <i>i ga itai desu</i>
	Tengo dolor de vientre	おなか お腹が 痛いです <i>onaka ga itai desu</i>
	Tengo náuseas	はきけ 吐き気が します <i>hakike ga shimasu</i>
	Tengo ardor de estómago	むね 胸やけが します <i>muneyake ga shimasu</i>
	He hecho heces blancas / negras	しろべん／くろべん 白い便／黒い便が 出ました <i>shiroi ben / kuroi ben ga demashita</i>
	Tengo el vientre hinchado	おなか お腹が 張っています <i>onaka ga hatte imasu</i>
	He vomitado lo que había comido	たべもの 食べ物を 吐きました <i>tabemono o hakimashita</i>
	Tengo diarrea	げり 下痢を しています <i>geri o shiteimasu</i>
	Estoy estreñido	べんぴ 便秘を しています <i>bempi o shite imasu</i>
	No tengo apetito	しょくよく 食欲が ありません <i>shokuyoku ga arimasen</i>

Aparato urinario ひつようき 泌尿器	Se me ha disminuido la orina	にょうりょう 尿の量が 減りました <i>nyo no ryo ga herimashita</i>
	Tengo dificultad para orinar	にょう 尿が 出にくいです <i>nyo ga denikui desu</i>
	La orina está con sangre	にょう 尿に ちが 混ざっています <i>nyo ni chi ga mazatte imasu</i>
	Tengo incontinencia de orina	にょう 尿を もらします <i>nyo o morashimasu</i>
	Voy varias veces a orinar	トイレに なんかい 何回も 行きます <i>toire ni nankaimo ikimasu</i>
	Tengo dolor al orinar	にょう 尿をすると 痛いです <i>nyo o suruto itai desu</i>
	Tengo sensación de retención urinaria	ざんにょうかん 残尿感が あります <i>zannyokan ga arimasu</i>
	Tengo dolor al defecar	はいべん 排便の時に 痛いです <i>haiben no tokini itai desu</i>
	Hago las heces con sangre	はいべん 排便の時に ちが 出ます <i>haiben no tokini chi ga demasu</i>
Ano こうもん 肛門	Me ha salido pus	うみ 膿が 出ました <i>umi ga demashita</i>
	Me pican los ojos	め 目が かゆいです <i>me ga kayui desu</i>
	Tengo dolor en los ojos	め 目が 痛いです <i>me ga itai desu</i>
	Tengo mala vista	もの 物が よく 見えません <i>mono ga yoku miemasen</i>
	Me molesta la luz	まぶしい です <i>mabushii desu</i>
	Tengo visión doble	もの 物が 二重に 見えます <i>mono ga niju ni miemasu</i>
Ojos め 目		

Ojos め目	Se me derraman las lágrimas	なみだ なが 流れます <i>namida ga nagaremasu</i>
	Veo puntos negros en la visión	め まえ くろ てん が み 見えます <i>menomae ni kuroiten ga miemasu</i>
Oído みみ 耳	Tengo dolor en el oído	みみ が いた い です <i>mimi ga itai desu</i>
	Me silban los oídos	みみ な 耳鳴りが します <i>miminari ga shimasu</i>
	No escucho bien	みみ が よく 聞 こ え ません <i>mimi ga yoku kikoemasen</i>
	Me ha entrado algo en el oído	みみ に な に 何かが 入 り ました <i>mimi ni nanikaga hairimashita</i>
Nariz はな 鼻	Tengo secreción nasal	はな みず で 鼻水が 出 ます <i>hanamizu ga demasu</i>
	Me sale sangre de la nariz	はな ち 鼻血が 出 ます <i>hanaji ga demasu</i>
	Tengo la nariz tapada	はな が 詰 ま り ます <i>hana ga tsumarimasu</i>
	Estornudo	くしゃみ が 出 ます <i>kushami ga demasu</i>
	Estoy molesto por los ronquidos	いびき で 困 っ て い ます <i>ibiki de komatte imasu</i>
Garganta のど 喉	Tengo dolor de garganta	のど 喉 が 痛 い です <i>nodo ga itai desu</i>
	Tengo flema	たん 痰 が 出 ます <i>tan ga demasu</i>
	Tengo dolor al tragar los alimentos	の 飲み込 む と き に 痛 い です <i>nomikomu toki ni itai desu</i>

Garganta のど 喉	Estoy afónico	こゑ が で ません <i>koe ga demasen</i>
	Se me seca la garganta	のど 喉 が かわ きます <i>nodo ga kawakimasu</i>
Boca y dientes くち は 口 ・ 歯	Se me seca la boca	くち の 中 が 乾 きます <i>kuchi no naka ga kawakimasu</i>
	Tengo estomatitis	こう ない え ん 口内炎が でき ました <i>konaiei ga dekimashita</i>
	Tengo dificultad para abrir la boca	くち が 開 け づ ら い です <i>kuchi ga akezurai desu</i>
	Tengo problemas en el sentido del gusto	み かく 味覚が お か し い です <i>mikaku ga okashii desu</i>
	Tengo dolor de lengua	した が 痛 い です <i>shita ga itai desu</i>
	Tengo dolor de muelas	は 歯 が 痛 い です <i>ha ga itai desu</i>
	Me sale sangre de las encías	は ぐ き から 血 が 出 ます <i>haguki kara chi ga demasu</i>
Heridas けが	Me duelen las heridas	きず 傷 が 痛 い です <i>kizu ga itai desu</i>
	He sufrido quemaduras	やけど し ました <i>yakedo shimashita</i>
	He sufrido una torcedura	ねんざ し ました <i>nenza shimashita</i>
Cuerpo entero ぜんしん 全身	Tengo fiebre	ねつ 熱 が あ り ます <i>netsu ga arimasu</i>
	Tengo escalofríos	さむ け 寒気が します <i>samuke ga shimasu</i>
	Tengo pereza	からだ 身体が だ る い です <i>karada ga darui desu</i>

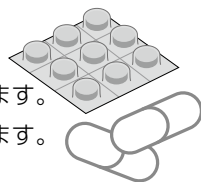
Cuerpo entero ぜんしん 全身	Me siento mal	気分が 悪いです <i>kibun ga warui desu</i>
	No tengo apetito	食欲が ありません <i>shokuyoku ga arimasen</i>
	De repente, mi peso [ha disminuido / ha aumentado]	体重が 急に〔減りました／増えました〕 <i>taiju ga kyu ni [herimashita/fuemashita]</i>
	Tengo dolor en todo el cuerpo	全身が 痛い <i>zenshin ga itai desu</i>
Piel ひ 皮膚	Tengo la piel irritada por algún motivo	何かに かぶれました <i>nanikani kaburemashita</i>
	Me pica	かゆいです <i>kayui desu</i>
	Tengo erupciones	発疹が できました <i>hosshin ga demashita</i>
	Sufro de [hongos / verrugas / callos]	〔水虫／いぼ／魚の目〕で悩んでいます [mizumushi / ibo / uonome] <i>de nayande imasu</i>
Ginecológico じょせい 女性	No me viene la menstruación	月経が ありません <i>gekkei ga arimasen</i>
	Tengo la menstruación irregular	月経が 不順です <i>gekkei ga fujun desu</i>
	Tengo fuertes dolores menstruales	月経痛が ひどいです <i>gekkeitsu ga hidoi desu</i>
	Estoy embarazada	妊娠しています <i>ninshin shite imasu</i>
	Por favor, hágame la prueba de embarazo	妊娠しているか 調べてください <i>ninshin shiteiruka shirabete kudasai</i>

Ginecológico じょせい 女性	Tengo fuertes náuseas	つわりが ひどいです <i>tsuwari ga hidoi desu</i>
Niños こ 子ども	No toma la leche	ミルクを 飲みません <i>miruku o nomimasen</i>
	No le baja la fiebre	熱が 下がりにません <i>netsu ga sagarimasen</i>
	No tiene apetito	食欲が ありません <i>shokuyoku ga arimasen</i>
	Ha [tragado / comido] ~ por equivocación	間違っ て ~を〔飲みました／食べました〕 <i>machigatte ~o [nomimashita / tabemashita]</i>
Psiquiátrico せいしん 精神	Está de mal humor	機嫌が 悪い <i>kigen ga warui desu</i>
	No puedo dormir	眠れません <i>nemuremasen</i>
	No tengo ánimo	やる気が 出ません <i>yaruki ga demasen</i>
	Me pongo nervioso	いらいら します <i>iraira shimasu</i>
	Estoy deprimido	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 Cómo pedir los medicamentos

Después de la consulta médica, le entregarán una “**receta**” * en caso de necesidad de medicamentos.

Hay dos modos corrientes de pedir los medicamentos y esto depende del hospital.

Farmacia externa

Ir a una farmacia fuera del hospital, entregar la receta médica y recibir los medicamentos pagando el importe

Farmacia interna

Recibir en la caja del hospital (Hay hospitales que tienen la caja y la ventanilla de medicamentos separadas)

* ¿Qué es una receta médica?

Es un documento escrito por un médico, el cual contiene las instrucciones sobre el tipo y la cantidad de medicamentos y el modo de tomar o usar. Lo recibirá en la ventanilla del hospital, en caso de recoger los medicamentos en una farmacia fuera del hospital.

1° punto : Es válida por 4 días

(¡Vaya inmediatamente a una farmacia después de recibir la receta médica! Si pasa más de 4 días, tendrá que hacer consulta médica otra vez)

2° punto : Tiene valor en todas las farmacias de Japón

(Puede ir a una farmacia cerca del hospital, de la casa o del lugar de trabajo a su conveniencia.)

3° punto : Las farmacias que aceptan las recetas médicas tienen indicación como “Recepción de recetas médicas” o “Preparación de medicamentos con seguro de salud”.

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。

こく 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	- 出産育児一時金 (42万円) の給付 - 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) - 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	



5 Sistema de seguro de salud

En Japón hay que afiliarse a un seguro de salud público. También los extranjeros que residen en Japón más de 3 meses se obligan a ingresar. Deben pagar la prima de seguro todos los meses pero pagarán aproximadamente un 30 por ciento de los gastos médicos. En cambio, los que no están asegurados tendrán que pagar el costo total. Afiliarse al seguro de salud tiene muchas ventajas y estará tranquilo aun en caso de urgencia.

Principalmente hay dos tipos de seguro de salud como menciona la tabla abajo.

Artículos	Seguro de Salud	Seguro Nacional de Salud
Asegurados	Empleados de empresas y sus mantenidos. (En caso de no poder afiliarse al Seguro de Salud en la empresa, deben afiliarse al Seguro Nacional de Salud)	Todos excepto los asegurados del Seguro de Salud. En caso de los extranjeros, tener más de tres meses de permiso de residencia.
Trámites	Se hace en la empresa.	Hacer en la municipalidad donde reside.
Tarjeta de seguro	Después de hacer los trámites, expedirán una tarjeta para cada asegurado. Muéstrela sin falta en la ventanilla de hospitales.	
Prima de seguro	Se calcula según el salario del empleado y se paga a medias entre la persona y la empresa.	Se calcula según los ingresos del año anterior y el número de la familia.
Modo de pago	Retención sobre sueldos	Con boletas de pago o por transferencia bancaria
Porcentaje de carga de los gastos médicos	De 0 años a preescolar 20% De primaria a 69 años 30% De 70 a 74 años 20%	De 0 años a preescolar 20% De primaria a 69 años 30% De 70 a 74 años 20% (Según los ingresos)
Sistema de subsidios	- Subsidio Provisional por Parto y Crianza (420,000 yenes) - Sistema de Subsidio para Gastos Médicos de Mujeres Embarazadas y Madres (control de embarazo gratuito, etc.) - Reconocimiento medico, examen de diversos cánceres, etc. con cuota aligerada	

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、薬を飲んでいて、だいぶ楽だよ。

6 Gastos médicos de niños

Los gastos médicos de niños son gratuitos.

Por el “Sistema de Subsidio para Gastos Médicos de Niños”, no hay que pagar (excepto envases de medicamentos, vacunas, etc.,).

Cuando nace un bebé y en caso de mudanza, haga trámites en la municipalidad o en los centros de ciudadanos del barrio. Se necesita llevar la tarjeta de seguro del niño.

La manera de subvención varía según los municipios.

Dirigido a los niños de : 0 años al tercer grado de la escuela secundaria

*En algunos municipios es hasta los 18 años de edad.

Confirme en la municipalidad donde reside.

¿Qué es la alergia al polen (kahunsho) ?



Güen Kou, ¿sabes qué es la alergia al polen?

Kou ¿La alergia al polen?

Güen Es la alergia producida por el polen de las plantas. A mucha gente le produce mucosidad, congestión nasal y escozor en los ojos.

Kou Entonces, ¿quizás yo también tenga alergia al polen?

Güen Es mejor que vayas al hospital para que te examinen. Si es alergia al polen, pueden saber el tipo de polen que te produce la alergia. Porque hay muchos tipos de polen. Además, el médico te asignará el tipo de tratamiento adecuado para ti, Kou.

Kou Entiendo, ¡voy a ir! ¡Ya no aguanto más!

Güen ¿Tienes mascarilla? Si es alergia, para no inhalar el polen, la mascarilla va muy bien.

Kou Nunca he llevado mascarilla. Muchos japoneses la usan, ¿cierto? Por cierto, ¡conoces mucho sobre la alergia al polen!

Güen Sí, porque yo también tengo alergia. Pero voy al hospital regularmente, y al estar tomando el medicamento, lo llevo bastante mejor.

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



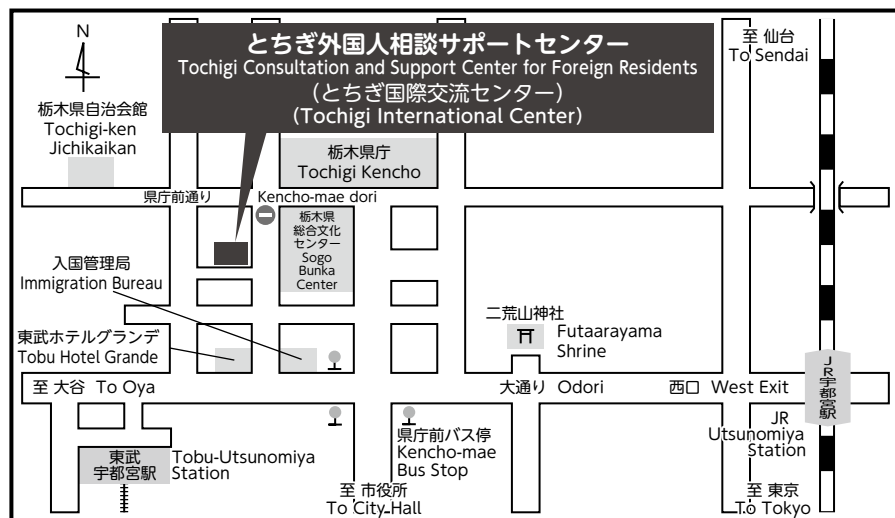
栃木県に住んでいる外国人のために、相談や情報提供をしています。
毎日の生活で、悩んでいること、わからないことがあれば、電話してください！
無料です。秘密は守ります。
言語：英語、中国語、ベトナム語、タガログ語、ポルトガル語、スペイン語、ネパール語、タイ語、シンハラ語、タミル語、インドネシア語など
※ほかの言葉の人には、やさしい日本語や翻訳機で対応します。

TEL 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。



■Centro de Consulta y Apoyo de
Tochigi para Residentes Extranjeros
<http://tia21.or.jp/hello.html>



Ofrecemos información y consulta a los extranjeros que residen en Tochigi.
Si tienen dudas o problemas en su vida diaria, ¡llámenos!
Es gratuito. Preservamos su intimidad.
Idiomas : inglés, chino, vietnamita, tagalo, portugués, español, nepalí, tailandés, cingalés, tamil, indonesio, etc.
※Para otros idiomas, nos dirigiremos en un japonés fácil o con una máquina de traducción.

TEL: 028-627-3399

Horario : 9:00～16:00 (Martes～Sábado)

Lugar : Centro Internacional de Tochigi (9-14 Honcho, Utsunomiya-shi, Tochigi-ken)

※A 5 minutos a pie desde la parada de autobús Kenchomae／

A 8 minutos a pie desde la estación de tren Tobu Utsunomiya



■Información Práctica
Cuestionario médico multilingüe (18 idiomas)

(Producción: Comunidad Internacional Hearty Konandai / Fundación Internacional Kanagawa)

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

Se trata de un cuestionario sobre 11 disciplinas médicas que incluyen medicina general y ortopedia.



Manual de Información Médica para los Extranjeros (Versión Multilingüe)

Publicado en marzo, 2020

Publicado por : División de Asuntos Internacionales del Departamento de
Industria, Trabajo y Turismo de la Prefectura de Tochigi
1-1-20 Hanawada, Utsunomiya-shi, Tochigi-ken 320-8501
TEL 028-623-2198
E-mail : kokusai@pref.tochigi.lg.jp

Planificado y editado por : Asociación Internacional de Tochigi
Centro Internacional de Tochigi
9-14 Honcho, Utsunomiya-shi, Tochigi-ken 320-0033
TEL 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 こう とちぎ けんさんぎやうろうどうかんこう ぶ こくさい か
発行 行／栃木県産業労働観光部国際課
とちぎ けん うつのみや しはわだ
〒320-8501 栃木県宇都宮市塙田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じん とちぎ けんこくさいこうりゅうきやうかい
企画・編集／公益財団法人栃木県国際交流協会
とちぎ けん うつのみや しほんちやう
〒320-0033 栃木県宇都宮市本町9-14
こくさいこうりゅう ない
とちぎ国際交流センター内
TEL 028-621-0777
Eメール tia@tia21.or.jp