

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	76
2	病院での流れ	78
3	症状の伝え方	80
4	薬の求め方	88
5	健康保険制度	90
6	子どもの医療費	92
	「花粉症って何？」	92
	とちぎ外国人相談サポートセンター	94
	お役立ち情報	94

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。P94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。

こうきざいだんほうじんたちばな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

Medikal na Pampleto para sa mga Dayuhan
＜Maramihang wika＞

Talaan ng mga Nialaman

1	Listahan ng Mga Medikal na Klinika	77
2	Mga Tuntunin kapag Bumibisita sa Ospital	79
3	Mga Salitang Hapon na Ginagamit kapag Nagsasabi ng Impormasyon	80
4	Pagkuha ng Gamot	89
5	Mga Sistema ng Health Insurance	91
6	Mga gastos sa medical ng bata	93
	Ano ang Alerdyi sa polen(Kahunsho)?	93
	Sentro ng Konsultasyon at Suporta sa Tochigi para sa mga Dayuhang Residente	95
	Kapakipakinabang na Impormasyon	95

Ang nilalaman ng pampleto na ito ay mga dokumento hanggang Oktubre 2019, na maaaring mayroon nang pagbabago sa mga nakapaloob na datos mula noon. Kung kakailanganin at mayroong mga katanungan, maaring alamin sa , P95 o makipagalaman sa “Sentro ng Konsultasyon at Suporta sa Tochigi para sa mga Dayuhang Residente” Kung may gustong alamin tungkol sa pampleto na ito, makipagugnayan sa Asosasyong Internasyonal ng Tochigi(TIA).

Asosasyong Internasyonal ng Tochigi (TIA)

Internasyonal na Sentro sa Tochigi

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 しんりょう か いちらん 診療科一覧

しょうじょう
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。
おお びょういん
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
あたま 頭	ずつう 頭痛、めまい、しびれ	ない か のうしんけい げ か 内科、脳神経外科
むね 胸	むね いた どう き いき ぐ こうけつあつ 胸の痛み、動悸、息苦しい、高血圧	ない か じゅんかん き か こきゅうき ない か 内科、循環器科、呼吸器内科
はらなど 腹等	ふくつう いつう は き おうと 腹痛、胃痛、吐き気、嘔吐	ない か いちよう か さん ふ じん か 内科、胃腸科、産婦人科
	にようで いた ちが ま 尿が出るとき痛い、血が混じる	ひ によ う き か 泌尿器科
	こうもん いた しゅつけつ 肛門が痛い、出血がある	げ か こうもん か 外科、肛門科
め 目	め いた み 目が痛い、見えにくい	がん か 眼科
みみ はな ぐち 耳・鼻・口	せき みみ いた はなみず 咳、耳の痛み、鼻水、めまい	ない か じ び いんこう か 内科、耳鼻咽喉科
は 歯	は いた くち えんしょう 歯の痛み、口の炎症	し か こうくう げ か 歯科、口腔外科
て あしなど 手・足等	こっせつ かんせつえん ようつう 骨折・関節炎、腰痛	せいけい げ か 整形外科
ぜんしん 全身	ケガ、切り傷、やけど、かゆみ	げ か けいせい げ か ひ ふ か 外科、形成外科、皮膚科
	ものわす 物忘れ、ふるえ、けいれん	しんけい ない か 神経内科
	にんしん しゅっさん ふ にん ふ せいしゅけつ 妊娠、出産、不妊、不正出血	さん ふ じん か 産婦人科
	こ びよう き 子どもの病気	しょう に か 小児科
	ゆううつ、ふあん うつ、不安	せいしん か 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 Listahang ng Mga Medikal na Klinika

Kailangang isaalang-alang ang mga sintomas na nararamdaman ng pasyente sa pagpili ng ospital na pupuntahan. Makikita sa ibaba ang halimbawa ng mga karaniwang sintomas at ang medikal na klinika kung saan maaring magpasuri. Sa mga pangkalahatang ospital, sasabihin ng kawani sa reception desk kung anong departamento ang kailangang puntahan.

Bahagi ng Katawan	Sintomas	Klinika
Ulo	Pananakit ng ulo, pagkahilo, pamamanhid	Internal medicine, brain surgery
Dibdib	Pananakit ng dibdib, iregular na pagtibok ng puso, pangangapos ng hininga, mataas na presyon ng dugo	Internal medicine, cardiology, respiratory medicine
Lamang-loob	Pananakit ng tiyan, pagkahilo, pagsusuka	Internal medicine, gastroenterology, gynecology/obstetrics
	Sakit kapag umihi, dugo sa ihi	Urology
	Pagduruho at pananakit sa puwitan	External medicine, proctology
Mata	Pananakit mata, malabong paningin	Ophthalmology
Tenga, ilong, bibig	Ubo, pananakit ng tenga, tumutulong sipon, pagkahilo	Internal medicine, ear nose and throat, medicine
Ngipin	Pananakit ng ngipin, singaw	Dentistry, oral surgery
Mga braso at binti	Bali sa buto, pananakit ng kasukasuan, pananakit ng likod	Orthopedics
Buong katawan	Pinsala, hiwa, paso, pantal	External medicine, orthopedics, dermatology
	Pagkamalilimutin, pangininginig, pangingsay	Neurology
	Pagbubuntis, panganganak, pagkabaog, hindi karaniwang pagduruho	Gynecology/obstetrics
	Sakit ng bata	Pediatrics
	Depresyon, pagkabalisa	Psychiatrics

* Kung ang sintomas na nararamdaman ay hindi nabanggit sa alinmang halimbawa sa itaas at hindi kayo sigurado kung saang klinika dapat magpasuri, kumonsulta sa doktor ng pamilya o tumawag sa medical consultation services na makikita sa ibaba.

<Prefectural Medical Consultation Center> Tel 028-623-3900

Wikang Hapon Lunes hanggang Biyernes 9:00-16:30

<AMD A International Medical Information Center>

Tel 03-6233-9266

Pinadaling Wikang Hapon Lunes hanggang Biyernes 10:00-15:00

<https://www.amdamedicalcenter.com/> (9 wika)



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 (P80)

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 (P94) 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。

<もって行くもの>

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 Mga Tuntunin Kapag Bumibisita sa Ospital

Ang mga sumusunod ay karaniwang tuntunin kapag bumibisita sa ospital; pagpasok, pakikipag-usap sa doktor, pagbabayad at saka pagkuha ng mga gamot. Maaring magkaroon ng pagkakaiba sa ibang mga ospital.

<Mga bagay na kailangang dalhin>

Insurance card, Kard ng pagkakilanlan (Residence card at iba pa.), Kuwaderno ng Gamot o mga gamot na iniinom, pera

Reception Desk

Ipakita ang inyong insurance card

Kung wala kayong insurance card, ipaalam ito sa resepsyonista sa pamamagitan ng pagsasabi ng "Hokenshō wa arimasen".

Magbigay ng maikling dekripsyon ng iyong mga sintomas (pahina 80)

Kapag tinanong kayo sa reception desk, dagliang sabihin sa resepsyonista ang iyong mga sintomas.

Pagpupuno ng medikal na palatanungan

Paki-tsek ang talasalitaan sa website mga "Katanungang Medical Questionnaire" para sa iba't-ibang kataga at mga salita na gagamitin sa pagpapaliwanag ng kondisyon ng kalusugan. Ang URL ay makikita sa pahina 95.



Silid para sa Paghihintay

Maghintay hanggang sa tawagin ang inyong pangalan.

Pagsusuri

Sabihin kung gaano katagal nang masama ang pakiramdam at kung ano ang mga sintomas na nararamdaman. Tatanungin rin kayo kung ano ang iba pang mga sakit na nagkaroon kayo noong nakaraan.

May mga pagkakataon na kailangang magsagawa ng mga pagsusuri sa laboratoryo.

Paniningil

Kapag tinawag ang inyong pangalan, magbayad na gamit ang cash o perang hawak sa kahera. (Sa malalaking ospital ang transaksyon ng paniningil at pagbabayad ay ginagawa sa pamamagitan ng billing machine.)

Pagtanggap ng mga Gamot

Sa ilang ospital, ang mga gamot ay ibibigay sa pasyente sa oras ng paniningil, habang sa ibang ospital naman, ang pasyente ay bibigyan ng reseta na ibibigay sa lokal na parmacya.

3 Mga Salitang Hapon na Ginagamit Kapag Nagsasabi ng Impormasyon

3 症状の伝え方

Makikita sa ibaba ang mga halimbawa kung paano ilalarawan ang mga pangunahing medikal na sintomas sa medikal na pasilidad.



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。

Panahon ng Pagsisimula 症状の始まり		
Panahon na unang naramdaman ang sintomas 症状の始まり	～ nakaraang oras (mga oras)	～ 時間前 ～ jikan mae
	～ nakaraang linggo (mga linggo)	～ 週間前 ～ shukan mae
	～ nakaraang araw (mga araw)	～ 日前 ～ nichii mae
	～ nakaraang buwan (mga buwan)	～ か月前 ～ kagetsu mae
Gaano kadalas nararamdaman ang mga sintomas 症状の頻度	Unang beses na naramdaman ang mga sintomas	初めてです hajimete desu
	Ang mga sintomas ay naramdaman na noon	以前にも ありました izen nimo arimashita
	Ang mga sintomas ay biglaan na lamang naramdaman	突然 なります totsuzen narimasu
	Ang mga sintomas ay minsan lamang nararamdaman	ときどき なります tokidoki narimasu
Mga sintomas ayon sa bahagi ng katawan 部位ごとの症状		
Ulo 頭	Masakit ang aking ulo	頭が 痛いです atama ga itai desu
	Mabigat ang pakiramdam ng aking ulo	頭が 重く 感じます atama ga omoku kanjimasu
	Nahihilo ako	めまいが します memai ga shimasu

utak/ nerbyo のう しんけい 脳・神経	Nahihirapan akong makatanda ng mga simpleng bagay	簡単なことが 思い出せません kantanna koto ga omoidasemasen
	Nahihirapan akong magsalita	言葉が うまく 話せません kotoba ga umaku hanasemasen
	Nakaranas ako ng pangingsay	けいれんが おきます keiren ga okimasu
	Nakakaramdam ako ng pamamanhid	しびれます shibire masu
leeg くび 首	Masakit ang aking leeg	首が 痛いです kubi ga itai desu
	Hindi ko mailingon ang aking leeg	首が 回りません kubi ga mawarimasen
	Namamaga ang aking leeg	首が 腫れています kubi ga hareteimasu
dibdib (puso) むね しんぞう 胸 (心臓)	Nananakit ang aking dibdib	胸が 痛いです mune ga itai desu
	Naninikip ang aking dibdib	胸に 圧迫感が あります mune ni appakukan ga arimasu
	Iregular ang pagtibok ng aking puso	動悸が します douki ga shimasu
(bronchi/ baga) き かん し はい (気管支・肺)	Nahihirapan akong huminga	息苦しいです ikigurushii desu
	May ubo ako	咳が 出ます seki ga demasu
	Kapag ako ay humihinga, mayroong tunog na ～. (parang sumisipol/ dumadagundong na tunog)	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)

(bronchi/ baga) (気管支・肺)	Kinakapos ako ng hininga	息切れが します <i>ikigire ga shimasu</i>
	Mayroong lumalabas na dugo kapag ako ay umuubo	咳をすると 血が 出ます <i>seki o suruto chi ga demasu</i>
likod/ balakang at iba pa 背中・腰等	Masakit ang aking likod	背中が 痛いです <i>senaka ga itai desu</i>
	Masakit ang aking mga kasukasuan	関節が 痛いです <i>kansetsu ga itai desu</i>
	Masakit ang aking balakang	腰が 痛いです <i>koshi ga itai desu</i>
sikmura/ digestive system 胃腸・消化器	Masakit ang aking sikmura	胃が 痛いです <i>i ga itai desu</i>
	Masakit ang aking tiyan	お腹が 痛いです <i>onaka ga itai desu</i>
	Nasusuka ako	吐き気が します <i>hakike ga shimasu</i>
	Hindi ako natunawan	胸やけが します <i>muneyake ga shimasu</i>
	Ang dumi ko ay kulay puti/itim	白い便／黒い便 が 出ました <i>shiroi ben / kuroi ben ga demashita</i>
	Naninigas aking tiyan	お腹が 張っています <i>onaka ga hatte imasu</i>
	Nagsuka ako	食べ物を 吐きました <i>tabemono o hakimashita</i>
	Nagtatae ako	下痢を しています <i>geri o shiteimasu</i>
	Nagtitibi ako	便秘を しています <i>bempi o shite imasu</i>
	Wala akong ganang kumain	食欲が ありません <i>shokuyoku ga arimasen</i>

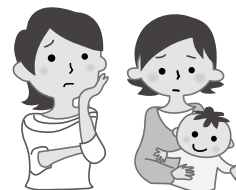
urinary system 泌尿器	Kaunti lamang ang aking inihi	尿の量が 減りました <i>nyo no ryo ga herimashita</i>
	Nahihirapan akong umihi	尿が 出にくいです <i>nyo ga denikui desu</i>
	May dugo sa aking ihi	尿に 血が 混ざっています <i>nyo ni chi ga mazatte imasu</i>
	Hindi ko mapigil ang aking pag-ih	尿を もらします <i>nyo o morashimasu</i>
	Madalas akong umihi	トイレに 何回も 行きます <i>toire ni nankaimo ikimasu</i>
	Masakit kapag ako ay umihi	尿をすると 痛いです <i>nyo o suruto itai desu</i>
Puwit 肛門	Pakiramdam ko ay hindi nauubos ang aking ihi	残尿感が あります <i>zannyokan ga arimasu</i>
	Nakakaramdam ako ng pananakit kapag ako ay dumudumi	排便の時に 痛いです <i>haiben no tokini itai desu</i>
	May dugo ang aking dumi	排便の時に 血が 出ます <i>haiben no tokini chi ga demasu</i>
	Mayroong lumalabas na nana	膿が 出ました <i>umi ga demashita</i>
Mga mata 目	Makati ang aking mata	目が かゆいです <i>me ga kayui desu</i>
	Masakit ang aking mata	目が 痛いです <i>me ga itai desu</i>
	Malabo ang aking paningin	物が よく 見えません <i>mono ga yoku miemasen</i>
	Ang aking mga mata ay sensitibo sa ilaw	まぶしい です <i>mabushii desu</i>
	Doble ang aking paningin	物が 二重に 見えます <i>mono ga niju ni miemasu</i>

Mga mata め 目	Nagluluha ang aking mga mata	涙が 流れます <i>namida ga nagaremasu</i>
	Nakakakita ako ng mga itim na tuldok	目の前に 黒い点が見えます <i>menomae ni kuroiten ga miemasu</i>
Mga tenga みみ 耳	Masakit ang aking tenga	耳が 痛いです <i>mimi ga itai desu</i>
	May umiiging sa aking tenga	耳鳴りが します <i>miminari ga shimasu</i>
	Nabibingi ako	耳が よく 聞こえません <i>mimi ga yoku kikoemasen</i>
	Mayroong kung anong bagay sa loob ng aking tenga	耳に 何かが 入りました <i>mimi ni nanikaga hairimashita</i>
Ilong はな 鼻	Tumutulo ang aking sipon	鼻水が 出ます <i>hanamizu ga demasu</i>
	Dumudugo ang aking ilong	鼻血が 出ます <i>hanaji ga demasu</i>
	Barado ang aking ilong	鼻が 詰まります <i>hana ga tsumarimasu</i>
	Madalas akong humahatsing	くしゃみが 出ます <i>kushami ga demasu</i>
	Humihilik ako	いびきで 困っています <i>ibiki de komatte imasu</i>
Lalamunan のど 喉	Masakit ang aking lalamunan	喉が 痛いです <i>nodo ga itai desu</i>
	Mayroon akong plema	痰が 出ます <i>tan ga demasu</i>
	Masakit kapag ako ay lumulunok	飲み込むときに 痛いです <i>nomikomu toki ni itai desu</i>
	Namamaos ako	声が でません <i>koe ga demasen</i>

Lalamunan のど 喉	Nanunuyo ang aking lalamunan	喉が 渴きます <i>nodo ga kawakimasu</i>
Bibig/ Ngipin くち は 歯 口 ・ 歯	Nanunuyo ang loob ng aking bibig	口の中が 乾きます <i>kuchi no naka ga kawakimasu</i>
	May singaw ako	口内炎が できました <i>konaen ga dekimashita</i>
	Nahihirapan akong ibuka ang aking bibig	口が 開けづらいです <i>kuchi ga akezurai desu</i>
	Wala akong panlasa	味覚が おかしいです <i>mikaku ga okashii desu</i>
	Masakit ang aking dila	舌が 痛いです <i>shita ga itai desu</i>
	Masakit ang aking ngipin	歯が 痛いです <i>ha ga itai desu</i>
Pinsala けが	Dumudugo ang aking gilagid	歯茎から 血が 出ます <i>haguki kara chi ga demasu</i>
	Masakit ang aking sugat	傷が 痛いです <i>kizu ga itai desu</i>
	Napaso ako	やけど しました <i>yakedo shimashita</i>
	Napilayan ang aking ~.	ねんざ しました <i>nenza shimashita</i>
Buong katawan ぜんしん 全身	May lagnat ako	熱が あります <i>netsu ga arimasu</i>
	Nanginginig ako	寒気が します <i>samuke ga shimasu</i>
	Nanghihina ako	身体が だるいです <i>karada ga darui desu</i>
	Masama ang aking pakiramdam	気分が 悪いです <i>kibun ga warui desu</i>

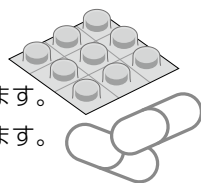
Buong katawan ぜんしん 全身	Wala akong ganang kumain	食欲が ありません <i>shokuyoku ga arimasen</i>
	Biglaang [tumaas/bumaba] ang aking timbang	体重が 急に [減りました／増えました] <i>taiju ga kyu ni [herimashita/fuemashita]</i>
	Masakit ang aking buong katawan	全身が 痛いです <i>zenshin ga itai desu</i>
Balat ひふ 皮膚	May bagay na nagsanhi ng iritasyon sa aking balat	何かに かぶれました <i>nanikani kaburemashita</i>
	Nangangati ako	かゆいです <i>kayui desu</i>
	May mga pantal ako	発疹が でした <i>hosshin ga demashita</i>
	Mayroon akong [alipunga/kulugo/kalyo]	[水虫／いぼ／魚の目] で悩んでいます [mizumushi/ibo/uonome] <i>de nayande imasu</i>
Kababaihan じよせい 女性	Hindi ako niregla	月経が ありません <i>gekkei ga arimasen</i>
	Hindi regular ang aking regla	月経が 不順です <i>gekkei ga fujun desu</i>
	Mayroon akong dysmenorrhea	月経痛が ひどいです <i>gekkeitsu ga hidoi desu</i>
	Sa palagay ko, ako ay buntis	妊娠しています <i>ninshin shite imasu</i>
	Paki-tsek kung ako ay buntis	妊娠しているか 調べてください <i>ninshin shiteiruka shirabete kudasai</i>
	Malubha ang aking pagkakasakit sa umaga	つわりが ひどいです <i>tsuwari ga hidoi desu</i>
Bata こども 子供	Hindi umiinom ng gatas ang aking anak	ミルクを 飲みません <i>miruku o nomimasen</i>

Bata こども 子供	Hindi bumababa ang lagnat ng aking anak	熱が 下がります <i>netsu ga sagarimasen</i>
	Walang ganang kumain ang aking anak	食欲が ありません <i>shokuyoku ga arimasen</i>
	Nakalunok ng ~ ang aking anak	間違っ て ~を [飲みました／食べました] <i>machigatte ~o [nomimashita/tabemashita]</i>
	Hindi maayos ang lagay ng loob ng aking anak	機嫌が 悪いです <i>kigen ga warui desu</i>
Kaisipan せいしん 精神	Hindi ako makatulog	眠れません <i>nemuremasen</i>
	Wala akong sigla	やる気が 出ません <i>yaruki ga demasen</i>
	Nayayamot ako	いらいら します <i>iraira shimasu</i>
	Ako ay nalulumbay	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。

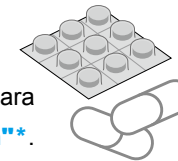
ポイント① 有効期限は4日間
(4日を過ぎてしまうと、また診察を受けなければなりません。処方せんを受け取ったら、すぐに薬局に行きましょう!)

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 Pagkuha ng Gamot

Kapag may diagnosis na, ang doktor ay magbibigay ng reseta para sa mga gamot na kailangan. Ito ay tinatawag na **"Shohosen"**. Mayroong dalawang pangunahing paraan ng pagkuha ng mga gamot depende sa ospital.



Mga ospital na walang pamasiyotiko

Kinakailangang dalhin ng pasyente ang reseta galing sa doktor sa lokal na parmacya upang makakuha ng gamot. Ang gamot ay ibibigay sa pasyente matapos siyang magbayad sa parmacya.

Mga ospital na may sariling parmacya

Ang mga gamot ay ibibigay ng ospital sa pasyente kapag siya ay nagbayad sa kahero o billing counter (Mayroong mga pagkakataon na ang parmacya ay nakahiwalay sa kahero o billing counter).

*"Shohosen"- Reseta

Kapag kinakailangan, ang doktor ay magbibigay ng reseta kung saan tinutukoy ang uri ng gamot, dosage at oras na kailangan itong inumin, at iba pa. Ang reseta ay kailangang dalhin sa parmacya upang mabigyan siya ng gamot kung ang ospital ay walang sariling pamasiyotiko.

Punto 1 Ang reseta ay may bisa sa loob ng apat na araw.
(Matapos ang apat na araw, ang pasyente ay kailangang bumalik sa ospital at muling magpasuri sa doktor. Kaagad kumuha ng gamot matapos matanggap ang inyong reseta!)

Punto 2 Ang reseta ay maaring mapunan sa kahit saang parmacya sa Japan.
(Walang problema kung ang parmacya ay malapit sa ospital o malapit sa tirahan o lugar ng trabaho ng pasyente. Ang reseta ay kikilalanin sa pinakamalapit sa pasyente.)

Punto 3 Ang mga parmacya na tumatanggap ng reseta ay mayroong mga karatula na nagsasabing "Nagpupuno ng Reseta" o "Lisensyadong Parmacya".

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	- 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 Mga Sistema ng Health Insurance

Sa Japan, ang lahat ng mamamayan, kasama ang mga dayuhang naninirahan dito nang mahigit sa tatlong buwan ay kinakailangang lumahok sa pampublikong health insurance system. Kapag kalahok na, kailangang magbayad ng premium kada buwan at magbayad rin ng ilang bahagi ng kabuuang halaga sa tuwing sila ay bibisita o magpapatingin sa medikal na pasilidad. Ang bahaging kailangan bayaran ay 30% ng kabuuang halaga ng medikal na gastusin. Kapag ang isang tao ay walang pampublikong health insurance, kailangan nitong bayaran ang kabuuang halaga para sa medikal na serbisyo. Ang paglahok sa pampublikong health insurance ay talagang kapaki-pakinabang lalo sa panahon ng sakuna. Ang pampublikong health insurance ay na nauuri sa dalawang pangunahing kategorya na makikita sa ibaba.

Aytem	Health Insurance	National Health Insurance
Enrollee / miyembro	Mga taong nagtatrabaho para sa isang kumpanya o organisasyon at kanilang mga dependyente. (Ang mga empleyadong walang "health insurance" ay kailangang sumali sa sistema ng "National Health Insurance").	Lahat ng mamamayan maliban na lamang sa mga kasali na sa ibang sistema ng health insurance kabilang ang mga dayuhang may status ng paninirahan na higit sa tatlong buwan.
Pamaraan ng pagsali	Mag-aplay sa kumpanyang pinagtatrabahuhan.	Mag-aplay sa mga lokal na munisipyo.
Insurance card	Matapos ang proseso ng pagsali, kayo ay bibigyan ng insurance card/katibayan. Ang card/katibayan na ito ay kailangang ipakita sa reception desk ng anumang medikal na pasilidad na inyong pupuntahan.	
Premiums	Ang premiums ay kukuwentahin batay sa kita. Ang bayad para sa premium ay paghahatian ng empleyado at ng may-ari ng kumpanya.	Ang premiums ay kukuwentahin batay sa kinita ng nakaraang taon at sa bilang ng mga dependyente.
Pagbabayad ng premiums	Bawas sa suweldo	Gamit ang mga invoices o singilin o sa pamamagitan ng awtomatikong paglipat ng pera mula sa bank account ng miyembro, at iba pa.
Bahagi ng kabuuang medikal na gastusin na kailangang bayaran	Pre-schoolers o mas bata pa: 20% Mga batang nasa elementary school hanggang matandang may edad 69 taong gulang pababa: 30% Matatandang nasa edad 70 hanggang 74 taong gulang: 20%	Pre-schoolers o mas bata pa: 20% Mga batang nasa elementary school hanggang matandang may edad 69 taong gulang pababa: 30% Matatandang nasa edad 70 hanggang 74 taong gulang: 20% (batay sa kita)
Mga benepisyon ng ibinigay ng sistema	- Lump Sum Birth Allowance (420,000 yen) - Programa ng Pregnancy/Childbirth Financial Assistance. (Halimbawa, libreng pagsusuri ng kalusugan para sa mga buntis) - Makakatanggap ng tulong na salapi para sa ilang pagsusuri sa kalusugan at oncology examinations at iba pa.	

6 こ 子どもの医療費

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。

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 Mga gastos sa medical ng bata

Libreng Medikal na Pag-aalaga para sa mga Bata Ang “Children’s Medical Financial Assistance Program” ay nagbibigay ng pinansiyal na tulong para sa mga medikal na gastusin ng mga bata. Ang mga bata ay hindi nagbabayad para sa medikal na pag-aalaga (maliban dito ang mga gamot at elektibong bakuna at iba pa).

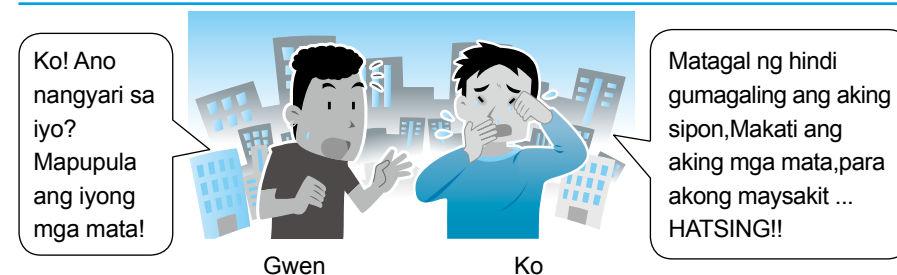
Kapag kayo ay may bagong anak o kung lumipat ng tirahan ang inyong pamilya, mag-aplay sa lokal na munisipyo para sa Children’s Medical Financial Assistance program. Ang adres ng bata sa health insurance card ay kailangang tumutugma sa adres na nakarehistro sa programa.

Ang mga pamaraan ng pagbibigay-tulong ay iba-iba ayon sa munisipalidad.

Sakop na edad : Mula kapanganakan hanggang ika tatlong taon sa junior high school

*Sa ilang distrito, kasama sa programa hanggang sa edad na labing walo. Makipag-ugnayan sa lokal na munisipyo tungkol dito.

Ano ang Alerdyi sa polen(Kahunsho)?



Gwen Alam mo ba ang “Alerdyi sa Polen”?

Ko “Alerdyi sa Polen”?

Gwen Polen ng halaman ang sanhi ng “Alerdyi sa Polen”. Karamihang nagkakaroon nito ay may sintomas na sipon, pagbarado ng ilong at pangangati ng mata.

Ko Siguro, ako rin kaya ay may “Alerdyi sa Polen”?

Gwen Magpunta ka muna dapat sa Ospital at magpasuri. Kung ikaw man ay may alerdyi sa polen, malalaman mo kung anong klaseng polen ng halaman may alerdyi ka. At sasabihin ng doktor ang tamang gamot na na nababagay sa iyo.

Ko O sige, hindi ko na kayang magtiis pa! Magpupunta na ako!

Gwen Mayroon ka bang mask? Mag mask ka, para kung sakali mang ikaw ay may alerdyi sa polen, hindi ka maka Singhot ng polen.

Ko Kaya pala maraming mga Hapones ang naka mask, hindi pa ako nakagamit ng mask. Siyanga pala Gwen, pamilyar ka pala sa alerdyi ng polen!

Gwen Oo, kasi ako rin may alerdyi sa polen. Pero, nagpupunta ako sa Ospital, at umiinom ako ng gamot, kaya hindi ako nahihirapan.

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>



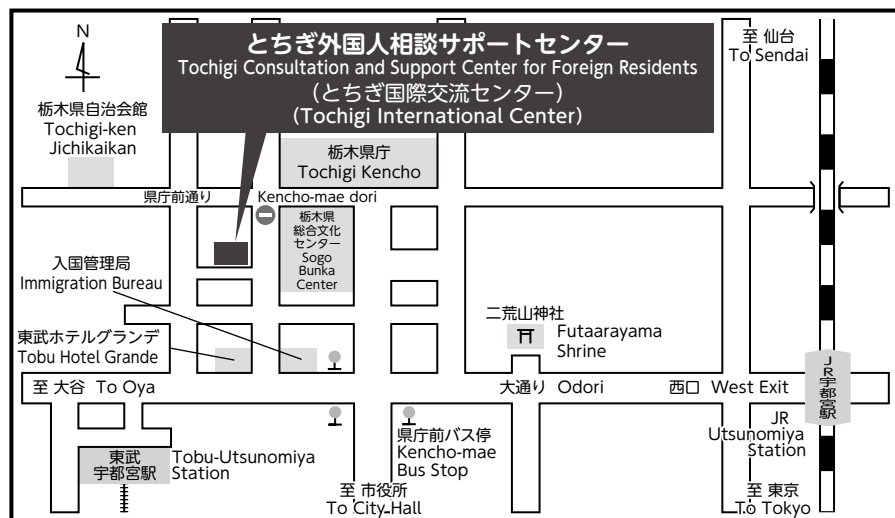
栃木県に住んでいる外国人のために、相談や情報提供をしています。
 毎日の生活で、悩んでいること、わからないことがあれば、電話してください！
 無料です。秘密は守ります。
 言語：英語、中国語、ベトナム語、タガログ語、ポルトガル語、スペイン語、ネパール語、タイ語、シンハラ語、タミル語、インドネシア語など
 ※ほかの言葉の人には、やさしい日本語や翻訳機で対応します。

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 ごいりょうもんしんひょう 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。



■Sentro ng Konsultasyon at Suporta sa Tochigi para sa mga Dayuhang Residente
<http://tia21.or.jp/hello.html>



Para sa mga dayuhang naninirahan sa Tochigi, kami ay nagbibigay ng libreng konsulta at impormasyon. Tumawag sa amin kung may anumang katanungan o alalahanin sa pang araw-araw na pamumuhay. Walang bayad, mapapanatili ang inyong pribado.

Mga wika : Ingles, Intsik, Biyetnam, Tagalog, Portuges, Espanyol, Nepal, Thai, Sinhala, Tamil, Indonesya at iba pa

※May tagapagsalin sa bawat Wika at may pinadaling wikang Hapon.

Telepono : 028-627-3399

Oras : 9:00~16:00 (Martes~Sabado)

Lugar : Internasyonal na Sentro sa Tochigi(9-14 Honcho, Utsunomiya-shi, Tochigi-ken)

※5 minuto ang lalakaran mula sa Istasyong bus ng "Kencho Mae"/

8 minuto ang lalakaran mula sa Istasyong tren ng Tobu Utsunomiya



■Kapakipakinabang na Impormasyon Katanungang pang medikal(18 Wika)

(Ginawa ng Pangdaigdigang ng Hearty Konandai / at ng Pangdaigdigang ng Kanagawa)
<http://www.kifjp.org/medical/>

Maaari kang makakita ng mga talatanungan para sa 11 mga paksang medikal tulad ng Medikal sa loob ng katawan at Medikal para sa buto o kalamnan.



Medikal na Pampleto para sa mga Dayuhan <Maramihang wika>

Inisyu: Marso, 2020

Tagapaglathala: International Affairs Division,

Department of Industry, Labor and Tourism, Tochigi Prefectural Office

1-1-20 Hanawada, Utsunomiya-shi, Tochigi-ken 320-8501

Telepono: 028-623-2198

E-mail: kokusai@pref.tochigi.lg.jp

Nag-plano at Nagmatnugot: Asosasyong Internasyonal ng Tochigi

Internasyonal na Sentro sa Tochigi

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

Telepono: 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
発

こう とちぎ けんさんぎょうろうどうかんこうぶ こくさい か
行／栃木県産業労働観光部国際課

〒320-8501 とちぎけん うつのみや しはなだ
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 とちぎけん うつのみや しほんちょう
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

Eメール tia@tia21.or.jp