

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
た げん ご ぼん
ハンドブック〈多言語版〉

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＞

Medical Handbook for Foreigners (英語)	1
针对外国人的医疗信息手册 (中国語)	25
Sổ tay thông tin y tế dành cho người nước ngoài (ベトナム語) ...	49
Medikal na Pampleto para sa mga Dayuhan (フィリピン語) ...	73
Guia de Informações Médicas para Estrangeiros (ポルトガル語) ...	97
Manual de Información Médica para los Extranjeros (スペイン語) ...	121
외국인을 위한 의료 정보 핸드북 (韓国語)	145
विदेशीहरुको लागि चिकित्सा जानकारी पुस्तिका (ネパール語) ...	169
หนังสือคู่มือข่าวสารการรักษาสำหรับชาวต่างชาติ (タイ語)	193

Tochigi Prefecture, Tochigi International Association
とちぎけん とちぎけんこくさ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＞

Medical Handbook for Foreigners (英語)

针对外国人的医疗信息手册 (中国語)
Sổ tay thông tin y tế dành cho người nước ngoài (ベトナム語)
Medikal na Pampleto para sa mga Dayuhan (フィリピン語)
Guia de Informações Médicas para Estrangeiros (ポルトガル語)
Manual de Información Médica para los Extranjeros (スペイン語)
외국인을 위한 의료 정보 핸드북 (韓国語)
विदेशीहरुको लागि चिकित्सा जानकारी पुस्तिका (ネパール語)
หนังสือคู่มือข่าวสารการรักษาสำหรับชาวต่างชาติ (タイ語)

Tochigi Prefecture, Tochigi International Association
とちぎけん とちぎけんこくさ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 あたま 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 のう しんけい 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 くび 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) むね しんぞう 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) き かん し はい (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>

(bronchi/lungs) 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>
back/ lower back etc. 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>
stomach/ digestive system 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／くろい 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>

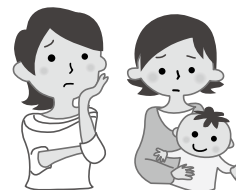
urinary system ひ によ う き 泌尿器	I have decreased urine output	によう 尿の量が 減りました <i>nyo no ryo ga herimashita</i>
	I have difficulty urinating	によう 尿が 出にくいです <i>nyo ga denikui desu</i>
	Therere is blood in my urine	によう 尿に ちが 混ざっています <i>nyo ni chi ga mazatte imasu</i>
	I am incontinent	によう 尿を もらします <i>nyo o morashimasu</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>
anal orifice こうもん 肛門	I have pain during bowel movement	はい べん 排便の時に 痛いです <i>haiben no tokini itai desu</i>
	I have bloody stools	はい べん 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>
eyes 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>

eyes 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>
ears 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>
nose 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>
throat 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>

throat 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>
mouth/teeth 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>
Injury 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>
the whole body 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>

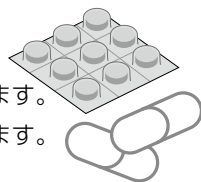
the whole body ぜんしん 全身	I feel sick	気分が 悪いです <i>kibun ga warui desu</i>
	I have no appetite	食欲が ありません <i>shokuyoku ga arimasen</i>
	I have had sudden weight [loss/gain]	体重が 急に〔減りました／増えました〕 <i>taiju ga kyu ni [herimashita/fuemashita]</i>
	My whole body aches	全身が 痛い <i>zenshin ga itai desu</i>
Skin ひ 皮膚	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>
women 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>

women じょせい 女性	I have severe morning sickness	つわりが ひどい <i>tsuwari ga hidoi desu</i>
children 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 下がりにく <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>
mental 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。

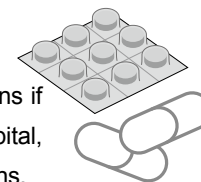
ポイント① 有効期限は4日間
(4日を過ぎてしまうと、また診察を受けなければなりません。処方せんを受け取ったら、すぐに薬局に行きましょう!)

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	- 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 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	- Lump Sum Birth Allowance (420,000 yen) - Pregnancy/Childbirth Financial Assistance program. (For example, free health checkups for expectant mothers) - Some health checkups and oncology examinations etc., are subsidized.	

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たら、薬を飲んでいてから、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>



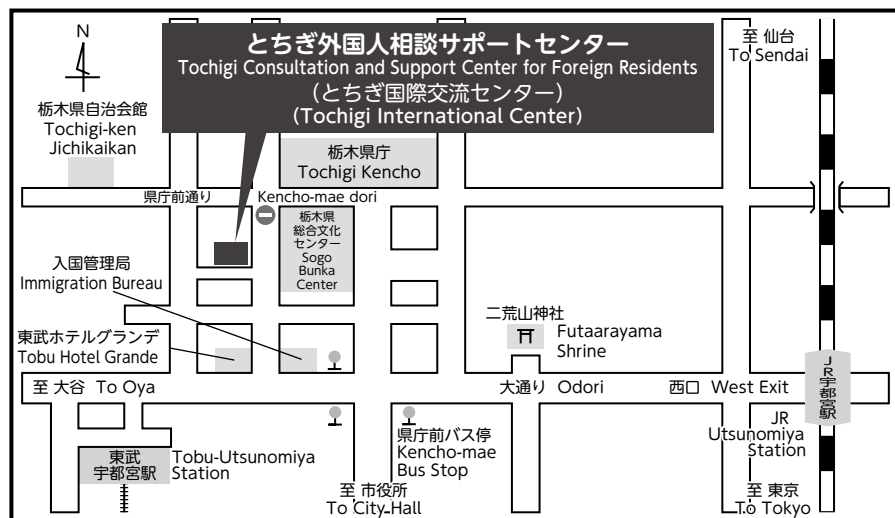
栃木県に住んでいる外国人のために、相談や情報提供をしています。
毎日の生活で、悩んでいること、わからないことがあれば、電話してください！
無料です。秘密は守ります。
言語：英語、中国語、ベトナム語、タガログ語、ポルトガル語、スペイン語、ネパール語、タイ語、シンハラ語、タミル語、インドネシア語など
※ほかの言葉の人には、やさしい日本語や翻訳機で対応します。

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.

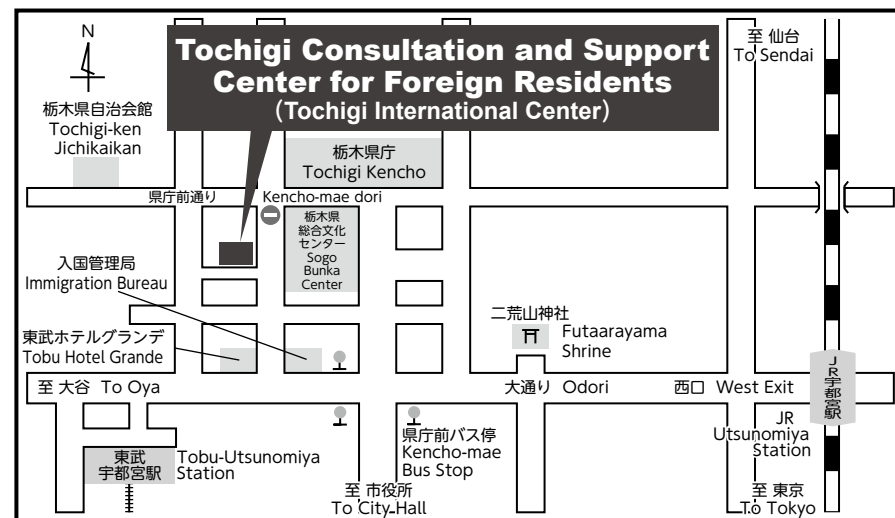
※People speaking other languages can be assisted in Easy Japanese or by a translation device.

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
Tochigi 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 ねん
2020年3月発行

はつ ぎょう
発行／栃木県産業労働観光部国際課
〒320-8501 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じん 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 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

Medical Handbook for Foreigners (英語)

针对外国人的医疗信息手册 (中国語)

Sổ tay thông tin y tế dành cho người nước ngoài (ベトナム語)

Medikal na Pampleto para sa mga Dayuhan (フィリピン語)

Guia de Informações Médicas para Estrangeiros (ポルトガル語)

Manual de Información Médica para los Extranjeros (スペイン語)

외국인을 위한 의료 정보 핸드북 (韓国語)

विदेशीहरुको लागि चिकित्सा जानकारी पुस्तिका (ネパール語)

หนังสือคู่มือข่าวสารการรักษาสำหรับชาวต่างชาติ (タイ語)

Tochigi Prefecture, Tochigi International Association
とちぎけん とちぎけんこくさ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	28
2	病院での流れ	30
3	症状の伝え方	32
4	薬の求め方	40
5	健康保険制度	42
6	子どもの医療費	44
	「花粉症って何？」	44
	とちぎ外国人相談サポートセンター	46
	お役立ち情報	46

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。P46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 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

针对外国人的医疗信息手册＜多语种版＞

目录

1	诊疗科一覧	29
2	就诊的程序	31
3	症状的表达方法	32
4	药品的购买方法	41
5	健康保险制度	43
6	小孩的医疗费	45
	花粉症(Kahunsho) 是什么？	45
	栃木外国人咨询支援中心	47
	有利信息	47

本手册所登载的内容是根据2019年10月所能确认的资料、数据而编制的，此后还会有所变更。如果有需要，可直接跟有关机关联系进行确认，或到P47 上登载的「栃木外国人咨询支援中心」查询。

对本手册如有不明之处，请与栃木县国际交流协会（TIA）联络并查询。

栃木県国際交流協会

Tochigi International Association (TIA)

栃木国際交流中心

〒320-0033 栃木県宇都宮市本町9-14

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 診療科一覧

根据症状选择比较适合的诊疗科的主要的例子。
在大医院，如果不明白去哪个诊疗科时，请去医院的问询处问吧。

部位	症状	诊疗科
头	头疼、头晕、麻木	内科、脑神经外科
胸	胸痛、心跳、气喘、高血压	内科、心血管科、呼吸道科
腹部等	腹痛、胃痛、恶心、呕吐	内科、肠胃科、妇产科
	尿痛、尿血	泌尿科
	肛门痛、有出血	外科、肛门科
眼睛	眼睛痛、看不清晰	眼科
耳・鼻・口	咳嗽、耳朵痛、流鼻涕、眩晕	内科、耳鼻喉科
牙	牙痛、口腔炎症	牙科、口腔外科
手・脚等	骨折、关节炎、腰痛	骨科
全身	伤害、刀伤、烧伤烫伤、发痒	外科、整形外科、皮肤科
	健忘、发抖、痉挛	神经内科
	妊娠、分娩、不孕、异常出血	妇产科
	儿童疾病	儿科
	抑郁、不安	精神科

* 上表里没有的症状不知道去什么科的话，可以向主治医生、或到下列的咨询窗口进行查询。

< 县域医疗安全咨询中心 > Tel 028-623-3900
日语 星期一～星期五 9:00～16:30

< AMD A 国际医疗情报中心 > Tel 03-6233-9266
简单日语 星期一～星期五 10:00～15:00
<https://www.amdamedicalcenter.com/> (9种语言)



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。

<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

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 (P32)

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 (P46) 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 待合室

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 就診の程序

在医院从挂号检查到交款取药的具体程序。
根据医院不同，程序也会有所不同。

<携带物品>

保险证
身份证（在留卡等等）
药品手册和正在服用的药
现金

挂号

出示保险证

如果没有保险证的时候，请告诉「没有保险证」。

说明症状 (P32)

在挂号时被问到症状的话，请简单地叙述一下。

病况调查表的填写

如果能利用卷末资料中的「多语种就医问诊表」的网站的话，说明病况会很顺利 (P47)。

候诊室

按顺序等叫到自己的名字。

看病

会被问到从什么时候开始的、什么样的症状、到目前为止生过什么病。

有必要的话，要做检查。

收款处

被叫到名字后，到窗口支付现金。
(大医院也有用自动收款机)

取药

如果有开药的话，在院内窗口取或拿处方笺药局取药。



3 症状的表达方法

3 症状の伝え方

介绍一下在医疗机构自己说明症状时的主要表达方式。
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。



症状的开始 症状の始まり		
症状的开始 症状の始まり	～ 小时前	～ 時間前 ～ <i>jikan mae</i>
	～ 星期前	～ 週間前 ～ <i>shukan mae</i>
	～ 天前	～ 日前 ～ <i>nichi mae</i>
	～ 个月前	～ か月前 ～ <i>kagetsu mae</i>
症状の頻度 症状の頻度	第一次	初めて です <i>hajimete desu</i>
	以前也有	以前にも ありました <i>izen nimo arimashita</i>
	突然地	突然 なります <i>totsuzen narimasu</i>
	有时	ときどき なります <i>tokidoki narimasu</i>
各个部位的症狀 部位ことの症状		
頭 あたま 頭	头痛	頭が 痛いです <i>atama ga itai desu</i>
	头觉得昏沉沉的	頭が 重く 感じます <i>atama ga omoku kanjimasu</i>
	头晕	めまいが します <i>memai ga shimasu</i>

脳・神経 のう しんけい 脳・神経	简单的事儿想不起来	簡単なことが 思い出せません <i>kantanna koto ga omoidasemasen</i>
	说不好话	言葉が うまく 話せません <i>kotoba ga umaku hanasemasen</i>
	发生痉挛	けいれんが おきます <i>keiren ga okimasu</i>
	麻木	しびれます <i>shibire masu</i>
脖子 くび 首	脖子痛	首が 痛いです <i>kubi ga itai desu</i>
	脖子转不动	首が 回りません <i>kubi ga mawarimasen</i>
	脖子肿着呢	首が 腫れています <i>kubi ga hareteimasu</i>
胸 (心脏) むね しんぞう 胸 (心脏)	胸痛	胸が 痛いです <i>mune ga itai desu</i>
	胸部觉得有压迫感	胸に 圧迫感が あります <i>mune ni appakukan ga arimasu</i>
	有心悸	動悸が します <i>douki ga shimasu</i>
(支气管・肺) き かん し はい (気管支・肺)	喘不上气	息苦しいです <i>ikigurushii desu</i>
	咳嗽	咳が 出ます <i>seki ga demasu</i>
	喘气时有声 (呼呼的)	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>
	气喘	息切れが します <i>ikigire ga shimasu</i>

(支气管・肺) き かんし はい (気管支・肺)	咳血	せき 咳をすると 血が 出ます seki o suruto chi ga demasu
背・腰等 せ なか こしなど 背中・腰等	背痛	せ なか 背中が 痛い です senaka ga itai desu
	关节痛	かんせつ 関節が 痛い です kansetsu ga itai desu
	腰痛	こし 腰が 痛い です koshi ga itai desu
胃腸・消化器官 い ちょう しょう か き 胃腸・消化器	胃痛	い 胃が 痛い です i ga itai desu
	腹痛	なか お腹が 痛い です onaka ga itai desu
	恶心	はきけ 吐き気が します hakike ga shimasu
	烧心	むね 胸やけが します muneyake ga shimasu
	便白便/黒便了	しろ べん / くろい べん が 出ました shiroi ben / kuroi ben ga demashita
	腹胀	なか お腹が 張っています onaka ga hatte imasu
	吃的食物吐了	た べ も の 食べ物を 吐きました tabemono o hakimashita
	拉肚子	げ り 下痢を しています geri o shiteimasu
	便秘	べん び 便秘を しています bempi o shite imasu
	没有食欲	しょくよく 食欲が ありません shokuyoku ga arimasen

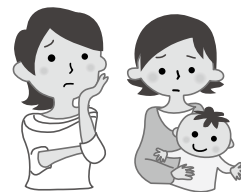
泌尿器官 ひ にょう き 泌尿器	尿量减少了	にょう りょう 尿の量が 減りました nyo no ryo ga herimashita
	排尿困难	にょう 尿が 出にくい です nyo ga denikui desu
	尿血	にょう 尿に 血が 混ざっています nyo ni chi ga mazatte imasu
	漏尿	にょう 尿を もらします nyo o morashimasu
	尿频	トイレに なんかい い 何回も 行きます toire ni nankaimo ikimasu
	尿痛	にょう 尿をすると 痛い です nyo o suruto itai desu
肛門 こうもん 肛門	有余尿感	ざんにょうかん 残尿感が あります zannyokan ga arimasu
	便痛	はいべん 排便の時に 痛い です haiben no tokini itai desu
	便血	はいべん 排便の時に 血が 出ます haiben no tokini chi ga demasu
眼睛 め 目	化脓	うみ 膿が 出ました umi ga demashita
	眼睛发痒	め 目が かゆい です me ga kayui desu
	眼睛痛	め 目が 痛い です me ga itai desu
	看不清东西	もの 物が よく 見えません mono ga yoku miemasen
	晃眼	まぶしい です mabushii desu
	东西看成双影	もの 物が 二重に 見えます mono ga nijuu ni miemasu

眼睛 め 目	流眼泪	なみだ が ながれます <i>namida ga nagaremasu</i>
	眼睛前看着有黑点	め まえ に くろ てん が み えます <i>menomaeni kuroiten ga miemasu</i>
耳朵 みみ 耳	耳痛	みみ が いた です <i>mimi ga itai desu</i>
	耳鸣	みみ な り が し ます <i>miminari ga shimasu</i>
	耳朵听不清楚	みみ が よく 聞こえ ません <i>mimi ga yoku kikoemasen</i>
	耳朵里进什么东西了	みみ に なに が はい りました <i>mimi ni nanikaga hairimashita</i>
鼻子 はな 鼻	流鼻涕	はなみず が 出 ます <i>hanamizu ga demasu</i>
	流鼻血	はなち け が 出 ます <i>hanaji ga demasu</i>
	鼻塞	はな が づ ま り ます <i>hana ga tsumarimasu</i>
	打喷嚏	くしゃみ が 出 ます <i>kushami ga demasu</i>
	被呼噜困扰	いびき で 困 っています <i>ibiki de komatte imasu</i>
咽喉 のど 喉	喉咙痛	のど が いた です <i>nodo ga itai desu</i>
	有痰	たん が 出 ます <i>tan ga demasu</i>
	往下咽的时候痛	の 飲み込む ときに いた です <i>nomikomu tokini itai desu</i>

咽喉 のど 喉	出不来声	こゑ が だ ません <i>koe ga demasen</i>
	口渴	のど が かわ きます <i>nodo ga kawakimasu</i>
口腔・牙 くち は 口 ・ 歯	口干	くち の 中 が 乾 きます <i>kuchi no naka ga kawakimasu</i>
	口腔溃疡	こうないえん が でき ました <i>kounaien ga dekimashita</i>
	张不开嘴	くち が あ け づ ら い です <i>kuchi ga akezurai desu</i>
	味觉奇怪	み かく が お か し い です <i>mikaku ga okashii desu</i>
	舌头痛	した が いた です <i>shita ga itai desu</i>
	牙痛	は が いた です <i>ha ga itai desu</i>
	牙龈出血	はぐき から ち け が 出 ます <i>haguki kara chi ga demasu</i>
负伤 けが	伤口痛	きず が いた です <i>kizu ga itai desu</i>
	烧伤、烫伤了	やけど し ました <i>yakedo shimashita</i>
	扭伤了	ねんざ し ました <i>nenza shimashita</i>
全身 ぜんしん 全身	发烧	なつ が あ り ます <i>netsu ga arimasu</i>
	觉得冷	さむけ が し ます <i>samuke ga shimasu</i>
	身体感觉乏	からだ が だ る い です <i>karada ga darui desu</i>

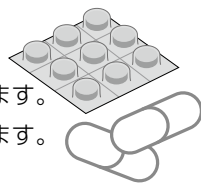
全身 ぜんしん 全身	觉得不舒服	気分が 悪いです <i>kibun ga warui desu</i>
	没有食欲	食欲が ありません <i>shokuyoku ga arimasen</i>
	体重突然地 (减少了/增加了)	体重が 急に〔減りました／ 増えました〕 <i>taiju ga kyu ni [herimashita/ fuemashita]</i>
	全身痛	全身が 痛い <i>zenshin ga itai desu</i>
皮膚 ひふ 皮膚	不知因为什么起了斑疹	何かに かぶれました <i>nanikani kaburemashita</i>
	痒痒	かゆいです <i>kayui desu</i>
	出疹子了	発疹が できました <i>hosshin ga demashita</i>
	被（脚癣/痱子/鸡眼）所困扰着	〔水虫／いぼ／魚の目〕 で悩んでいます 〔mizumushi／ibo／uonome〕 <i>de nayande imasu</i>
女性 じょせい 女性	没有月经	月経が ありません <i>gekkei ga arimasen</i>
	月经不调	月経が 不順です <i>gekkei ga fujun desu</i>
	痛经很严重	月経痛が ひどいです <i>gekkeitsu ga hidoi desu</i>
	怀孕了	妊娠しています <i>ninshin shite imasu</i>
	请查查有没有怀孕	妊娠しているか 調べてください <i>ninshin shiteiruka shirabete kudasai</i>

女性 じょせい 女性	妊娠反应严重	つわりが ひどいです <i>tsuwari ga hidoi desu</i>
孩子 こども	不喝奶	ミルクを 飲みません <i>miruku o nomimasen</i>
	不退烧	熱が 下がりにません <i>netsu ga sagarimasen</i>
	没有食欲	食欲が ありません <i>shokuyoku ga arimasen</i>
	错把～ (喝了/吃了)	間違って ～を〔飲みました ／食べました〕 <i>machigatte ～o [nomimashita ／tabemashita]</i>
精神 せいしん 精神	哭闹不停 闹人	機嫌が 悪い <i>kigen ga warui desu</i>
	失眠	眠れません <i>nemuremasen</i>
	没干劲	やる気が 出ません <i>yaruki ga demasen</i>
	急躁	いらいら します <i>iraira shimasu</i>
	郁闷消沉	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 病院外の薬局に行き、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。
(会計と薬の窓口が異なる場合もあります)

* 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。

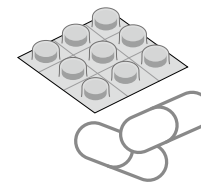
ポイント① 有効期限は4日間
(4日を過ぎてしまうと、また診察を受けなければなりません。処方せんを受け取ったら、すぐに薬局に行きましょう！)

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 药品的购买方法

在医院看完病后，如果有药的话，会发行「处方」*。
根据医院处方会有所不同，大致可分为以下两种。



院外处方 去医院外的药局，提出处方交款取药。

院内处方 在医院内的窗口交款取药。
(交款和取药的窗口也有不在同一个地方的)

* 处方究竟是什么？

如果患者需要用药时，医生会开一张关于药物的种类、用量、服用方法和使用方法的单子。如果是院外取药的情况的话，要在窗口领取处方。

要点① 有效期为四天
(超过四天的话，还得需要让医生再看一次。拿到处方后、请马上去药局取药。)

要点② 日本全国的药局都可利用
(医院附近，家和公司附近等等，哪儿方便去哪儿)

要点③ 受理处方的药局会有标出「受理处方」
「保险调剂」等的牌子。

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 健康保険制度

在日本，必须得加入官方的健康保险。外国人在日本居住超过3个月的也得加入。虽然保费需要每个月支付，但是去医院时，医疗费只负担30%。如果不加入健康保险的话，医疗费全部由自己负担。加入健康保险的好处很大，如果有意外时也安心。

健康保险如下表主要有两种

項目	健康保険	国民健康保険
加入の人	在公司上班的人和被扶养的人。 (在公司如果不能加入「健康保険」的人，请加入「国民健康保険」)	没有加入「健康保険」的全体人员。外国人的在留资格超过3个月的人
手续	在公司办手续	在所居住的市町政府机关办理手续
保险证	办完手续后会每人各发一张保险证。 在医院挂号时必须提示保险证。	
保费	根据本人的工资来计算，企业方面和加入者各付一半	根据前一年的收入和家庭成員的人数来计算
保费的支付方法	从工资里扣除	缴纳书和银行自动转帐
医疗费の負担比例	0岁～学龄前儿童 20% 小学生～69岁 30% 70岁～74岁 20%	0岁～学龄前儿童 20% 小学生～69岁 30% 70岁～74岁 20% (根据收入)
付給制度	- 分娩育児補助費42万日元的补贴 - 孕产妇医疗费补助制度(怀孕期间的检查费用免费等等) - 健康检查和各种癌症的检查等等，个人只需负担一部分就能接受检查	

6 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たら、薬を飲んでいから、だいぶ楽だよ。

6 小児の医療費

小児の医療費無料。根据「小児医療費補助制度」的规定，小児の医療費有补助，不花钱。（除了装药的容器和打预防针等等）。

请在小児出生时、搬家时、去市町的政府机关，或地区的市民中心等地办理手续。需要小児的健康保险证。

根据自治团体的不同，补助方法也不一样。

小児的对应年龄：0岁～中学3年级

* 也有的地方是到18岁。请去居住的市町政府机关确认一下。

花粉症是什么？



小阮 小高，你知道花粉症吗？

小高 「花粉症」？

小阮 就是因为植物的花粉而导致出有过敏反应的症狀。流鼻水，鼻塞而且眼睛痒痒的人很多耶。

小高 那么，我也是「花粉症」了？

小阮 去医院检查一下看看吧。如果是花粉症的话，还能查出来是什么花粉过敏。花粉也有各种各样的。然后医生会根据你的症狀告诉你治疗方法。

小高 明白了，我去看看，已经忍不住了！

小阮 有口罩吗？花粉症的话，为了不吸入花粉，戴上口罩比较好。

小高 没有戴过口罩。在我周围有很多日本人戴着口罩呢。小阮，你对花粉症很了解啊！

小阮 嗯，我也有花粉症。不过因为有去医院治疗，吃着药呢，所以舒服多了。

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>



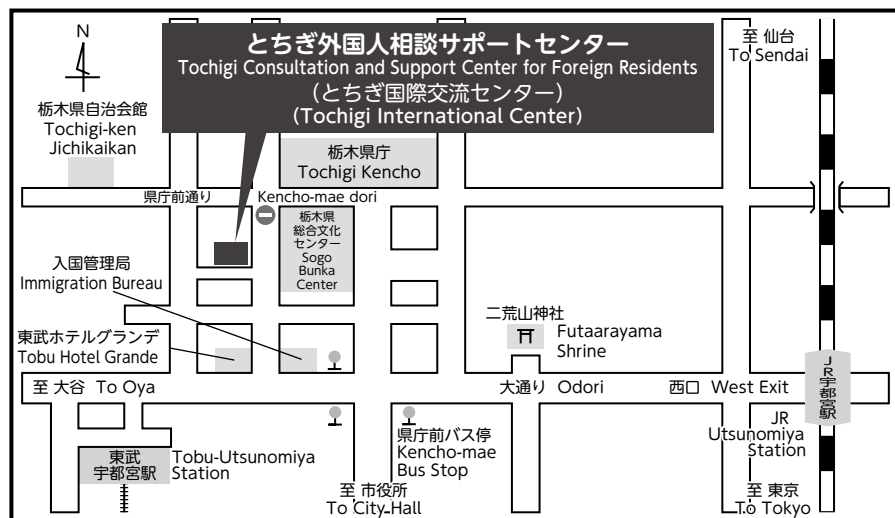
栃木県に住んでいる外国人のために、相談や情報提供をしています。
毎日の生活で、悩んでいること、わからないことがあれば、電話してください！
無料です。秘密は守ります。
言語：英語、中国語、ベトナム語、タガログ語、ポルトガル語、スペイン語、ネパール語、タイ語、シンハラ語、タミル語、インドネシア語など
※ほかの言葉の人には、やさしい日本語や翻訳機で対応します。

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。



■栃木外国人咨询支援中心
<http://tia21.or.jp/hello.html>



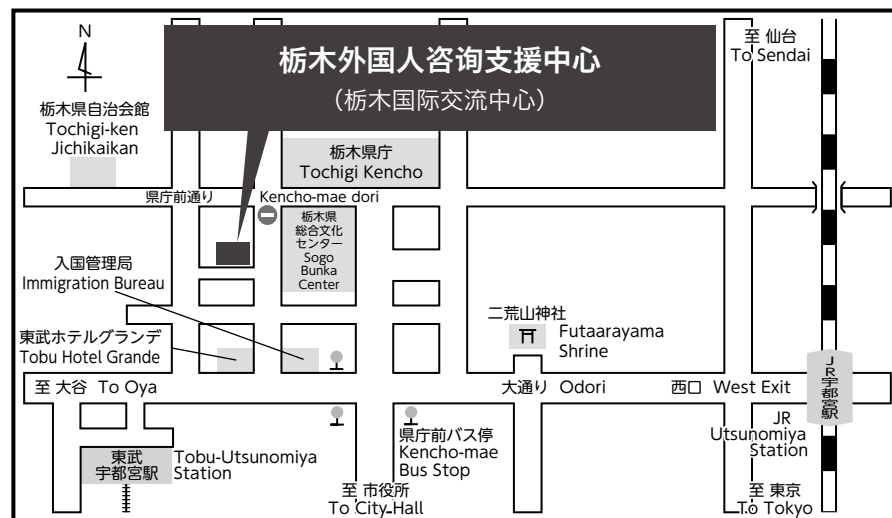
我们为居住在栃木县的外国人提供咨询和信息。
在每天的日常生活中，如果有烦恼或不明白的事，请打电话咨询。
费用是免费的。严守秘密。
语言：英语、中文、越南语、他加禄语、葡萄牙语、西班牙语、尼泊尔语、泰语、僧伽罗语、泰米尔语、印度尼西亚语等等
※对其他语种的外国人，使用简单日语和翻译机对应。

TEL: 028-627-3399

时间：9:00～16:00 (星期二～星期六)

场所：栃木国际交流中心 (栃木县宇都宫市本町9-14)

※从县厅前大巴站站台步行5分钟/从东武宇都宫站步行8分钟



■有利信息
多语种就医问诊表 (18种语言)

(制作 国际交流协会Hearty港南台/神奈川国际交流財団)

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

可以看到内科、骨科等11种诊疗科的就医问诊表



针对外国人的医疗信息手册＜多语种版＞

2020年3月发行

发 行／栃木県産業労働観光部国際科
〒320-8501 栃木県宇都宮市埴田1-1-20
TEL 028-623-2198
E-mail kokusai@pref.tochigi.lg.jp

规划・编辑／公益財団法人栃木県国際交流協会
栃木国際交流中心
〒320-0033 栃木県宇都宮市本町9-14
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

発 行／栃木県産業労働観光部国際課
〒320-8501 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

企画・編集／公益財団法人栃木県国際交流協会
〒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
Eメール tia@tia21.or.jp

Medical Handbook for Foreigners (英語)

针对外国人的医疗信息手册 (中国語)

Sổ tay thông tin y tế dành cho người nước ngoài (ベトナム語)

Medikal na Pampleto para sa mga Dayuhan (フィリピン語)

Guia de Informações Médicas para Estrangeiros (ポルトガル語)

Manual de Información Médica para los Extranjeros (スペイン語)

외국인을 위한 의료 정보 핸드북 (韓国語)

विदेशीहरुको लागि चिकित्सा जानकारी पुस्तिका (ネパール語)

หนังสือคู่มือข่าวสารการรักษาสำหรับชาวต่างชาติ (タイ語)

Tochigi Prefecture, Tochigi International Association

とちぎけん とちぎけんこくさ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	52
2	病院での流れ	54
3	症状の伝え方	56
4	薬の求め方	64
5	健康保険制度	66
6	子どもの医療費	68
	「花粉症って何？」	68
	とちぎ外国人相談サポートセンター	70
	お役立ち情報	70

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。P70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

Sổ tay thông tin y tế dành cho người nước ngoài
＜ Bản đa ngôn ngữ＞

Mục lục

1	Danh sách các Khoa chẩn đoán	53
2	Các bước làm việc tại bệnh viện	55
3	Cách truyền đạt các triệu chứng	56
4	Cách lấy thuốc	65
5	Chế độ bảo hiểm y tế	67
6	Viện phí cho trẻ nhỏ	69
	Bệnh dị ứng phấn hoa là gì (Kahunsho) ?	69
	Trung tâm tư vấn và hỗ trợ người nước ngoài tỉnh Tochigi	71
	Thông tin hữu ích	71

Về nội dung của sổ tay được biên tập dựa trên các tài liệu và dữ liệu được xác nhận tại thời điểm tháng 10 năm 2019, nội dung có thể thay đổi ở khoảng thời gian sau đó. Nếu cần thiết, hãy liên hệ với “Trung tâm tư vấn và hỗ trợ người nước ngoài tỉnh Tochigi” được đăng trên Trang 71 hoặc liên hệ trực tiếp đến cơ quan liên quan.

Nếu bạn có bất kỳ vấn đề nào chưa hiểu về cuốn sổ tay này, vui lòng liên hệ đến Hiệp hội giao lưu quốc tế tỉnh Tochigi (TIA).

Hiệp Hội Giao Lưu Quốc Tế tỉnh Tochigi (TIA)

Tochigi International Association (TIA)

Trung tâm giao lưu quốc tế 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 Danh sách các khoa chẩn đoán

Dưới đây là những ví dụ, tùy vào bệnh trạng của bạn để đến khoa nào trong bệnh viện.

Tại bệnh viện lớn nếu không biết nên đi khoa nào để khám thì bạn có thể hỏi tại quầy lễ tân của bệnh viện

Vị trí	Triệu chứng	Khoa chẩn đoán
Đầu	Đau đầu, chóng mặt, tê liệt	Khoa nội, Thần kinh ngoại
Ngực	Đau ngực, tim đập nhanh, khó thở, huyết áp cao	Khoa nội, Khoa tuần hoàn khí, Khoa hô hấp khoa nội
Bụng	Đau bụng, đau dạ dày, buồn nôn, ói mửa	Khoa nội, Khoa dạ dày, Khoa sản
	Đau khi tiểu tiện, tiểu ra máu	Khoa tiết niệu
	Đau trĩ, trĩ ra máu	Khoa ngoại, Khoa trĩ
Mắt	Đau mắt, khó nhìn	Khoa mắt
Tai Mũi Họng	Ho, đau tai, sổ mũi, hoa mắt	Khoa nội, Khoa tai mũi họng
Răng	Đau răng, nhiệt miệng	Khoa răng, Khoa chỉnh hình răng
Tay chân	Gãy xương, viêm khớp, đau lưng	Khoa chỉnh hình ngoại
Toàn Thân	Bị thương, bị cắt, bỏng, ngứa	Ngoại khoa, Khoa chỉnh hình, Khoa da liễu
	Lãng trí, run rẩy, co giật	Khoa thần kinh nội
	Mang thai, sinh sản, vô sinh, xuất huyết bất thường	Khoa sản phụ
	Bệnh trẻ em	Khoa nhi
	Trầm uất, bất an	Khoa thần kinh

* Ngoài những tình trạng nói trên, nếu bạn vẫn không biết nên đi khoa nào thì bạn nên nhờ sự tư vấn của bác sĩ tư hoặc với các trung tâm bên dưới

< Trung tâm tư vấn an toàn y tế tỉnh > Tel : 028-623-3900
Tiếng Nhật Thứ 2~ Thứ 6 9:00~16:30

< Trung tâm thông tin quốc tế AMDA > Tel : 03-6233-9266
Tiếng nhật dễ hiểu Thứ 2~ Thứ 6 10:00~15:00

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



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 (P56)

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 (P70) 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 Các bước làm việc tại bệnh viện

Các bước cụ thể từ quầy lễ tân đến chẩn đoán, tính tiền và lấy thuốc.

Có sự khác biệt tùy theo từng bệnh viện.

< Đồ mang theo >

Thẻ bảo hiểm
Giấy tờ tùy thân (Tư cách lưu trú, v.v...)
Số tay thuốc hoặc thuốc đang uống
Tiền

Quầy Lễ Tân

Cho xem thẻ bảo hiểm

Thông báo khi không có thẻ bảo hiểm (Hokensho wakarimasen)

Truyền đạt bệnh trạng (P56)

Truyền đạt đơn giản về bệnh trạng nếu bị hỏi tại quầy lễ tân

Điền vào phiếu chẩn bệnh

Nếu bạn tham khảo trang “Phiếu chẩn đoán bệnh đa ngôn ngữ” ở phần “Thông tin hữu ích” (P71), bạn có thể truyền đạt bệnh trạng một cách lưu loát nhất.

Phòng chờ

Đợi đến khi được gọi tên theo thứ tự.

Chẩn đoán

Bạn sẽ bị hỏi: bệnh trạng hiện giờ thế nào, từ khi nào?

Đã mắc bệnh gì trong quá khứ chưa?

Nếu cần thiết sẽ phải xét nghiệm.

Thanh toán

Đến quầy lễ tân thanh toán bằng tiền mặt khi được gọi tên.

(Ở những bệnh viện lớn có thể thanh toán bằng máy)

Nhận thuốc

Khi phải lấy thuốc, bạn có thể nhận thuốc tại bệnh viện, hoặc cầm đơn thuốc ra mua thuốc ở các hiệu thuốc



3 Cách truyền đạt các triệu chứng

3 症状の伝え方



Cách truyền đạt các triệu chứng của bản thân tại cơ

sở y tế

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。

Thời điểm bắt đầu triệu chứng 症状の始まり		
Thời điểm bắt đầu triệu chứng 症状の始まり	Mấy tiếng trước	～ 時間前 ～ jikan mae
	Mấy tuần trước	～ 週間前 ～ shukan mae
	Mấy ngày trước	～ 日前 ～ nichi mae
	Mấy tháng trước	～ か月前 ～ kagetsu mae
Tần xuất của triệu chứng 症状の頻度	Lần đầu tiên	はじめてです hajimete desu
	Đã từng bị	以前にも ありました izen nimo arimashita
	Đột nhiên bị	突然 なります totsuzen narimasu
	Đôi khi bị	ときどき なります tokidoki narimasu
Triệu chứng của từng bộ phận Tiếng nước ngoài 部位ごとの症状		
Đầu 頭	Đau đầu	あたまが 痛いです atama ga itai desu
	Cảm thấy nặng đầu	あたまが 重く 感じます atama ga omoku kanjimasu
	Chóng mặt	めまいが します memai ga shimasu

Não Thần kinh 脳・神経	Không nhớ ra dù là việc đơn giản	簡単なことが 思い出せません kantanna koto ga omoidasemasen
	Không truyền đạt tốt bằng ngôn ngữ	言葉が うまく 話せません kotoba ga umaku hanasemasen
	Bị co giật	けいれんが おきます keiren ga okimasu
	Bị tê liệt	しびれます shibire masu
Cổ 首	Đau cổ	首が 痛いです kubi ga itai desu
	Không thể quay cổ	首が 回りません kubi ga mawarimasen
	Bị sưng cổ	首が 腫れています kubi ga hareteimasu
Ngực (Tim mạch) 胸 (心臓)	Đau ngực	胸が 痛いです mune ga itai desu
	Có cảm giác ngực bị đè nặng	胸に 圧迫感が あります mune ni appakukan ga arimasu
	Tim đập mạnh	動悸が します douki ga shimasu
(Khí quản Phổi) 気管支・肺	Khó thở	息苦しいです ikigurushii desu
	Ho	咳が 出ます seki ga demasu
	Khi thở gây ra tiếng (hỗn hển.....)	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)
	Thở dốc,ngán hơi	息切れが します ikigire ga shimasu
	Ho ra máu	咳をすると 血が 出ます seki o suruto chi ga demasu

Lưng Thắt lưng せなか こしなど 背中・腰等	Đau lưng	背中が 痛いです <i>senaka ga itai desu</i>
	Đau khớp xương	関節が 痛いです <i>kansetsu ga itai desu</i>
	Đau thắt lưng	腰が 痛いです <i>koshi ga itai desu</i>
Cơ quan tiêu hóa Dạ dày いちょう しょう か き 胃腸・消化器	Đau dạ dày	胃が 痛いです <i>i ga itai desu</i>
	Đau bụng	お腹が 痛いです <i>onaka ga itai desu</i>
	Buồn nôn	吐き気が します <i>hakike ga shimasu</i>
	Đầy hơi	胸やけが します <i>muneyake ga shimasu</i>
	Bị ra phân đen/ trắng	白い便/黒い便 が 出ました <i>shiroi ben / kuroi ben ga demashita</i>
	Bụng căng cứng	お腹が 張っています <i>onaka ga hatte imasu</i>
	Ăn bị nôn	食べ物を 吐きました <i>tabemono o hakimashita</i>
	Bị tiêu chảy	下痢を しています <i>geri o shiteimasu</i>
	Bị táo bón	便秘を しています <i>bempi o shite imasu</i>
	Chứng chán ăn	食欲が ありません <i>shokuyoku ga arimasen</i>
Cơ quan tiết niệu ひょうき 泌尿器	Lượng nước tiểu giảm	尿の量が 減りました <i>nyo no ryo ga herimashita</i>
	Khó tiểu tiện	尿が 出にくいです <i>nyo ga denikui desu</i>
	Tiểu lẫn ra máu	尿に 血が 混ざっています <i>nyo ni chi ga mazatte imasu</i>

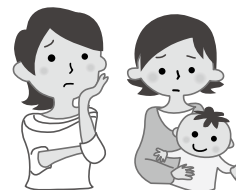
Cơ quan tiết niệu ひょうき 泌尿器	Tiểu dầm	尿を もらします <i>nyo o morashimasu</i>
	Đi vệ sinh nhiều lần	トイレに 何回も 行きます <i>toire ni nankaimo ikimasu</i>
	Đau khi đi tiểu	尿をすると 痛いです <i>nyo o suruto itai desu</i>
	Đi tiểu không hết	残尿感が あります <i>zannyokan ga arimasu</i>
Hậu môn こうもん 肛門	Bị đau khi đại tiện	排便の時に 痛いです <i>haiben no tokini itai desu</i>
	Bị ra máu khi đại tiện	排便の時に 血が 出ます <i>haiben no tokini chi ga demasu</i>
	Bị xưng mủ	膿が 出ました <i>umi ga demashita</i>
Mắt め 目	Bị ngứa mắt	目が かゆいです <i>me ga kayui desu</i>
	Bị đau mắt	目が 痛いです <i>me ga itai desu</i>
	Không nhìn rõ vật	物が よく 見えません <i>mono ga yoku miemasen</i>
	Bị chói mắt	まぶしい です <i>mabushii desu</i>
	Bị thấy 2 bóng	物が 二重に 見えます <i>mono ga niju ni miemasu</i>
	Bị chảy nước mắt	涙が 流れます <i>namida ga nagaremasu</i>
	Thấy điểm đen trước mắt	目の前に 黒い点が 見えます <i>menomae ni kuroiten ga miemasu</i>
Tai みみ 耳	Đau tai	耳が 痛いです <i>mimi ga itai desu</i>
	Bị ù tai	耳鳴りが します <i>miminari ga shimasu</i>

Tai みみ 耳	Không nghe rõ	耳が よく 聞こえません <i>mimi ga yoku kikoemasen</i>
	Có vật gì đó trong tai	耳に 何かが 入りました <i>mimi ni nanikaga hairimashita</i>
Mũi はな 鼻	Bị chảy nước mũi	鼻水が 出ます <i>hanamizu ga demasu</i>
	Bị chảy máu mũi	鼻血が 出ます <i>hanaji ga demasu</i>
	Bị nghẹt mũi	鼻が 詰まります <i>hana ga tsumarimasu</i>
	Bị nháy mũi (Hắt xì)	くしゃみが 出ます <i>kushami ga demasu</i>
	Thấy khó chịu với tiếng ngáy	いびきで 困っています <i>ibiki de komatte imasu</i>
Họng のど 喉	Bị đau họng	喉が 痛いです <i>nodo ga itai desu</i>
	Bị đờm	痰が 出ます <i>tan ga demasu</i>
	Bị đau khi uống	飲み込むときに 痛いです <i>nomikomu toki ni itai desu</i>
	Nói không ra tiếng	声が 出ません <i>koe ga demasen</i>
	Bị khô cổ họng	喉が 渴きます <i>nodo ga kawakimasu</i>
Răng Miệng くち は 口・歯	Miệng bị khô	口の中が 乾きます <i>kuchi no naka ga kawakimasu</i>
	Bị nhiệt miệng	口内炎が できました <i>konaiken ga dekimashita</i>
	Khó mở miệng	口が 開けづらいです <i>kuchi ga akezurai desu</i>
	Khó cảm giác được vị	味覚が おかしいです <i>mikaku ga okashii desu</i>

Răng Miệng くち は 口・歯	Bị đau lưỡi	舌が 痛いです <i>shita ga itai desu</i>
	Bị đau răng	歯が 痛いです <i>ha ga itai desu</i>
	Lợi bị ra máu	歯茎から 血が 出ます <i>haguki kara chi ga demasu</i>
Vết thương けが	Vết thương bị đau	傷が 痛いです <i>kizu ga itai desu</i>
	Bị bỏng	やけど しました <i>yakedo shimashita</i>
	Bị bong gân	ねんざ しました <i>nenza shimashita</i>
Toàn thân ぜんしん 全身	Bị sốt	熱が あります <i>netsu ga arimasu</i>
	Bị lạnh người	寒気が します <i>samuke ga shimasu</i>
	Mệt mỏi	身体が だるいです <i>karada ga darui desu</i>
	Nôn nao, khó chịu	気分が 悪いです <i>kibun ga warui desu</i>
	Không muốn ăn	食欲が ありません <i>shokuyoku ga arimasen</i>
	Tăng cân, giảm cân đột ngột	体重が 急に [減りました / 増えました] <i>taiju ga kyu ni (herimashita / fuemashita)</i>
	Đau toàn thân	全身が 痛いです <i>zenshin ga itai desu</i>
Da liễu ひ ふ 皮膚	Bị dị ứng vì thứ gì đó	何かに かぶれました <i>nanikani kaburemashita</i>
	Bị ngứa	かゆいです <i>kayui desu</i>

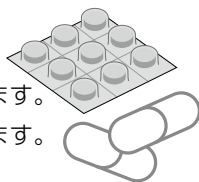
Da liễu ひふ 皮膚	Bị mụn, phát ban	発疹が でした <i>hosshin ga demashita</i>
	Lo lắng về ghê nước, mụn cóc, cục chai sần	水虫／いぼ／魚の目 で悩んでいます <i>[mizumushi / ibo / uonome] de nayande imasu</i>
Phụ nữ じょせい 女性	Không có kinh nguyệt	月経が ありません <i>gekkei ga arimasen</i>
	Kinh nguyệt không đều	月経が 不順です <i>gekkei ga fujun desu</i>
	Đau bất thường khi có kinh nguyệt	月経痛が ひどいです <i>gekkeitsu ga hidoi desu</i>
	Đang mang thai	妊娠しています <i>ninshin shite imasu</i>
	Xin kiểm tra xem có đang mang thai không	妊娠しているか 調べてください <i>ninshin shiteiruka shirabete kudasai</i>
	Ôm nghén dữ dội	つわりが ひどいです <i>tsuwari ga hidoi desu</i>
Trẻ nhỏ こども	Không uống sữa	ミルクを 飲みません <i>miruku o nomimasen</i>
	Không hạ sốt	熱が 下がりません <i>netsu ga sagarimasen</i>
	Không muốn ăn	食欲が ありません <i>shokuyoku ga arimasen</i>
	Uống nhầm, ăn nhầm thứ gì đó	間違っ て ～を [飲みました ／食べました] <i>machigatte ～o [nomimashita ／tabemashita]</i>
	Sắc mặt, tâm trạng không tốt	機嫌が 悪いです <i>kigen ga warui desu</i>
Tinh thần せいしん 精神	Không ngủ được	眠れません <i>nemuremasen</i>

Tinh thần せいしん 精神	Không năng động	やる気が 出ません <i>yaruki ga demasen</i>
	Tức giận, khó chịu	いらいら します <i>iraira shimasu</i>
	Buồn bã, suy sụp	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!)

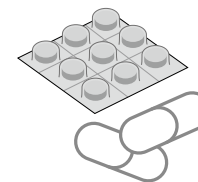
ポイント② 日本全国の薬局で利用可能
(病院の近くの薬局でも、家や会社の近くなど行きやすい薬局でもいいです。)

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 Cách lấy thuốc

Sau khi khám bệnh tại bệnh viện, nếu có thuốc sẽ được cung cấp * “Đơn Thuốc”

Có sự khác nhau tùy theo bệnh viện, với 2 cách chủ yếu sau.



Hiệu thuốc ngoài bệnh viện Khi đến hiệu thuốc ngoài bệnh viện, các bạn cung cấp đơn thuốc, trả tiền rồi nhận thuốc

Hiệu thuốc trong bệnh viện Các bạn nhận thuốc tại quầy tính tiền của bệnh viện (Cũng có trường hợp quầy tính tiền và quầy nhận thuốc khác nhau)

* Định nghĩa đơn thuốc

Là tài liệu được bác sĩ viết về chủng loại, số lượng, các uống thuốc trong trường hợp bệnh nhân cần thuốc. Trường hợp hiệu thuốc ngoài bệnh viện, các bạn sẽ được nhận đơn thuốc tại quầy.

Lưu ý ① Có hiệu lực trong 4 ngày
(Nếu quá 4 ngày, các bạn phải đi khám lại. Vì vậy khi nhận đơn thuốc hãy đến hiệu thuốc ngay!)

Lưu ý ② Sử dụng được mọi hiệu thuốc trong nước Nhật
(Hiệu thuốc gần bệnh viện, nhà hay công ty đều được)

Lưu ý ③ Hiệu thuốc tiếp nhận đơn thuốc có ghi rõ
“Nơi tiếp nhận đơn thuốc”, “Bảo hiểm bốc thuốc”

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 Chế độ bảo hiểm y tế

Tại Nhật, các bạn bắt buộc phải tham gia bảo hiểm y tế. Người nước ngoài sống trên 3 tháng tại Nhật cũng phải tham gia. Tiền bảo hiểm sẽ đóng hàng tháng, tuy nhiên khi đến bệnh viện chỉ phải đóng khoảng 30% viện phí. Khi không tham gia bảo hiểm y tế, các bạn phải chi trả toàn bộ viện phí. Lợi ích khi tham gia bảo hiểm y tế là rất lớn, nên khi gặp tình trạng khẩn cấp các bạn cũng có thể hoàn toàn yên tâm.

Bảo hiểm y tế được chia làm 2 loại chính sau.

Hạng mục	Bảo hiểm y tế	Bảo hiểm y tế quốc dân
Người gia nhập	Người đang làm việc ở công ty và người được phụ dưỡng (Người không được vào bảo hiểm y tế của công ty thì tham gia vào bảo hiểm y tế quốc dân)	Mọi người chưa tham gia bảo hiểm y tế. Người nước ngoài có tư cách lưu trú trên 3 tháng
Thủ tục	Làm thủ tục ở công ty.	Làm thủ tục ở cơ quan hành chính nơi đang sinh sống.
Thẻ bảo hiểm	Sau khi hoàn tất thủ tục mỗi 1 người sẽ được cấp 1 thẻ bảo hiểm. Bạn nhất định phải trình thẻ bảo hiểm tại quầy lễ tân bệnh viện	
Phí bảo hiểm	Được tính dựa theo mức lương từng người. Người gia nhập và chủ doanh nghiệp mỗi bên trả 1 nửa.	Được tính dựa vào số người trong gia đình và thu nhập của năm trước
Cách đóng bảo hiểm	Trừ vào tiền lương	Giấy đóng, chuyển khoản
Tỷ lệ chịu phí y tế	0 tuổi ~ trẻ mẫu giáo 20% Học sinh tiểu học ~ 69 tuổi 30% 70 ~ 74 tuổi 20%	0 tuổi ~ trẻ mẫu giáo 20% Học sinh tiểu học ~ 69 tuổi 30% 70 ~ 74 tuổi 20% (Tùy vào thu nhập)
Chế độ trợ cấp	- Trợ cấp nuôi con sinh sản một lần (420.000 yên) - Chế độ hỗ trợ phí y tế sản phụ (Miễn phí khám bệnh khi mang thai) - Chỉ phải chịu 1 phần phí khi khám sức khỏe hay các loại ung thư	

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？



Ken Kou-san, 「花粉症」って知ってる？

Kou 「花粉症」？

Ken 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。

Kou じゃあ、僕も「花粉症」かな？

Ken 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 Kou-san に合った、治療方法を教えてくれるよ。

Kou わかった、行ってみる！もう、我慢できない！

Ken 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。

Kou 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 Ken-san、花粉症に詳しいね！

Ken うん、僕、花粉症だから。でも、ちゃんと病院に行ったら、薬を飲んでるから、だいぶ楽だよ。

6 Viện phí cho trẻ nhỏ

Trẻ em được miễn hoàn toàn viện phí

Theo “Chế độ hỗ trợ viện phí cho trẻ nhỏ”, trẻ em được hỗ trợ chi phí hoàn toàn nên không tốn viện phí (Ngoại trừ lọ, dụng cụ đựng thuốc hay tiêm phòng dịch) Khi sinh con, khi chuyển nhà các bạn hãy làm thủ tục tại các cơ quan hành chính địa phương. Trẻ em cũng cần thẻ bảo hiểm y tế.

Tùy theo từng chính quyền địa phương, cách hỗ trợ sẽ khác nhau.

Độ tuổi của trẻ em : Từ 0 tuổi ~ Học sinh lớp 9

* Có nơi đến 18 tuổi. Các bạn nên kiểm tra lại thông tin tại cơ quan hành chính địa phương đang sinh sống.

Bệnh dị ứng phấn hoa là gì (Kahunsho) ?



Nguyen Anh Kou có biết về bệnh dị ứng phấn hoa không ?

Kou Bệnh dị ứng phấn hoa ??

Nguyen Là bệnh dị ứng gây ra bởi phấn hoa thực vật. Rất nhiều người bị sổ mũi, ngạt mũi và bị ngứa mắt.

Kou Thế chắc tôi bị dị ứng phấn hoa cũng nên !

Nguyen Anh nên đến bệnh viện để khám qua 1 lần. Nếu là bị dị ứng phấn hoa thì cũng biết được mình bị dị ứng với phấn hoa của loại hoa nào. Phấn hoa cũng có rất nhiều loại . Sau đó bác sỹ sẽ tư vấn phương pháp trị liệu sao cho phù hợp với anh Kou.

Kou Tôi biết rồi, tôi sẽ đi khám thử ! Tôi không thể chịu đựng thêm được nữa rồi.

Nguyen Anh có khẩu trang không ? Nếu bị dị ứng phấn hoa, để không hít phải phấn hoa thì anh nên đeo khẩu trang vào nhé .

Kou Tôi chưa đeo khẩu trang bao giờ. Những người Nhật xung quanh có rất nhiều người đeo khẩu trang nhĩ ! Mà này, anh Nguyen biết rõ về bệnh dị ứng phấn hoa nhĩ !

Nguyen Uh, tôi bị dị ứng phấn hoa mà . Nhưng tôi đã đến bệnh viện và sau khi uống thuốc thì đã đỡ hơn rất nhiều đấy.

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>



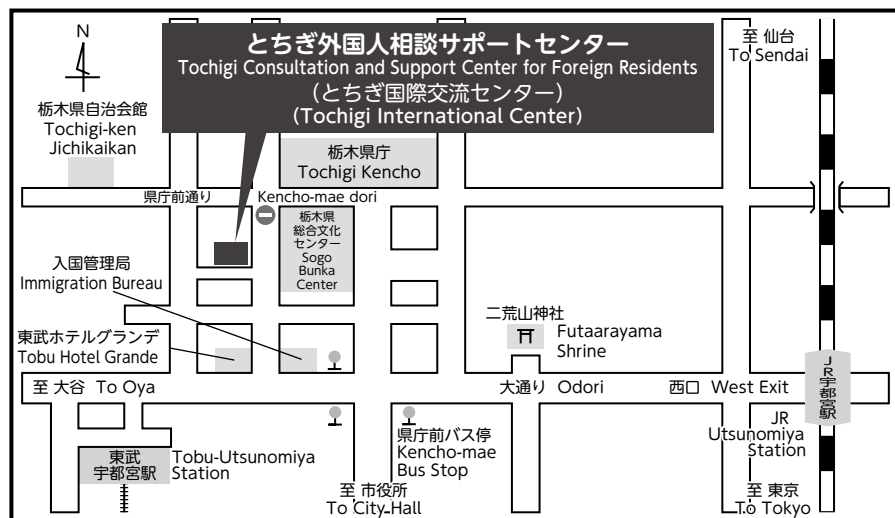
栃木県に住んでいる外国人のために、相談や情報提供をしています。
毎日の生活で、悩んでいること、わからないことがあれば、電話してください！
無料です。秘密は守ります。
言語：英語、中国語、ベトナム語、タガログ語、ポルトガル語、スペイン語、ネパール語、タイ語、シンハラ語、タミル語、インドネシア語など
※ほかの言葉の人には、やさしい日本語や翻訳機で対応します。

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。



■Trung tâm tư vấn và hỗ trợ người nước ngoài tỉnh Tochigi
<http://tia21.or.jp/hello.html>



Chúng tôi cung cấp thông tin và tư vấn cho người nước ngoài đang sinh sống ở tỉnh Tochigi.
Hãy gọi cho chúng tôi nếu bạn có câu hỏi hay lo lắng trong cuộc sống hàng ngày. Tất cả đều miễn phí. Chúng tôi sẽ bảo vệ bí mật của bạn.
Ngôn ngữ: tiếng Anh, tiếng Trung, tiếng Việt, tiếng Tagalog, tiếng Bồ Đào Nha, tiếng Tây Ban Nha, tiếng Nepal, tiếng Thái, tiếng Sinhala, tiếng Tamil, tiếng Indonesia, v.v...
※Đối với những người nói ngôn ngữ khác, chúng tôi sẽ dùng tiếng Nhật đơn giản hoặc giao tiếp bằng máy thông dịch.

Điện thoại : 028-627-3399

Thời gian : 9:00 ~ 16:00 (Từ thứ 3 đến thứ 7)

Địa chỉ : Trung tâm giao lưu quốc tế Tochigi (9-14 Honcho, Utsunomiya-shi, Tochigi-ken)

※Đi bộ 5 phút từ điểm dừng xe buýt "Kenchomae" hoặc 8 phút từ ga tàu điện Tobu-Utsunomiya.



■Thông tin hữu ích
Phiếu chẩn đoán bệnh đa ngôn ngữ (18 ngôn ngữ)

(Được sản xuất bởi Trung tâm giao lưu quốc tế Hearty Konandai /
Tổ chức giao lưu quốc tế Kanagawa)

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

Bạn có thể xem phiếu chẩn đoán bệnh cho 11 khoa như nội khoa, chỉnh hình, v.v...



Sổ tay thông tin y tế dành cho người nước ngoài
 < Bản đa ngôn ngữ >

Phát hành tháng 3 năm 2020

Phát hành : Phòng quốc tế, bộ phận Du lịch, Lao động,
 Công nghiệp tỉnh Tochigi
 1-1-20 Hanawada, Utsunomiya-shi, Tochigi-ken 320-8501
 Phone: 028-623-2198
 E-mail: kokusai@pref.tochigi.lg.jp

Biên tập, kế hoạch: Hiệp Hội Giao Lưu Quốc Tế tỉnh Tochigi (TIA)
 Trung tâm giao lưu quốc tế Tochigi
 9-14 Honcho, Utsunomiya-shi, Tochigi-ken 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＞

2020年3月発行

はつ こう とう ぎ けんさんぎょうろうどうかんこう ぶ かくさい か
 行／栃木県産業労働観光部国際課
 〒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う 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 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

Medical Handbook for Foreigners (英語)

针对外国人的医疗信息手册 (中国語)

Sổ tay thông tin y tế dành cho người nước ngoài (ベトナム語)

Medikal na Pampleto para sa mga Dayuhan (フィリピン語)

Guia de Informações Médicas para Estrangeiros (ポルトガル語)

Manual de Información Médica para los Extranjeros (スペイン語)

외국인을 위한 의료 정보 핸드북 (韓国語)

विदेशीहरुको लागि चिकित्सा जानकारी पुस्तिका (ネपाल語)

หนังสือคู่มือชาวสารการรักษาสำหรั้บชาวต่างชาติ (タイ語)

Tochigi Prefecture, Tochigi International Association
 とちぎけん とちぎけんこくさ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。

こうえ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 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
	にょうで 尿が出るとき痛い、血が混じる	ひにょうき 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 umiihi, dugo sa ihi	Urology
	Pagdurugo at pananakit sa puwitan	External medicine, proctology
Mata	Pananakit mata, malabong paningin	Ophthalmology
Tenga, ilong, bibig	Ubo, pananakit ng tenga, tumutulung 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 pagdurugo	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 待合室

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, ipalam ito sa resepsyonista sa pamamagitan ng pagsasabi ng "Hokenshō wa arimasen".

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

Kapag tinanong kayo sa reception desk, dagliang sabihin sa resepsyonista ang inyong 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 ～ nichu 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>

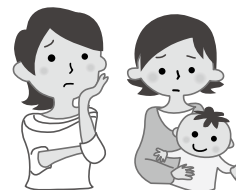
urinary system 泌尿器	Kaunti lamang ang aking inihi	尿の量が 減りました <i>nyo no ryo ga herimashita</i>
	Nahihirapan akong umihi	尿が 出にくいです <i>nyo ga denikui desu</i>
	May dugo sa aking ihi	尿に 血が 混ざっています <i>nyo ni chi ga mazatte imasu</i>
	Hindi ko mapigil ang aking pag-ih	尿を もらします <i>nyo o morashimasu</i>
	Madalas 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 できません <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>netzu 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>

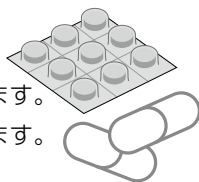
Buong katawan ぜんしん 全身	Wala akong ganang kumain	食欲が ありません <i>shokuyoku ga arimasen</i>
	Biglaang [tumaas/bumaba] ang aking timbang	体重が 急に [減りました／増えました] <i>taiju ga kyu ni [herimashita/fuemashita]</i>
	Masakit ang aking buong katawan	全身が 痛いです <i>zenshin ga itai desu</i>
Balat ひふ 皮膚	May bagay na nagsanhi 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。

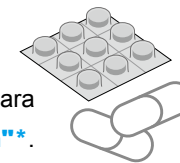
ポイント① 有効期限は4日間
(4日を過ぎてしまうと、また診察を受けなければなりません。処方せんを受け取ったら、すぐに薬局に行きましょう!)

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 parmasiyotiko

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 parmasiyotiko.

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 ibinibigay 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たら、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).

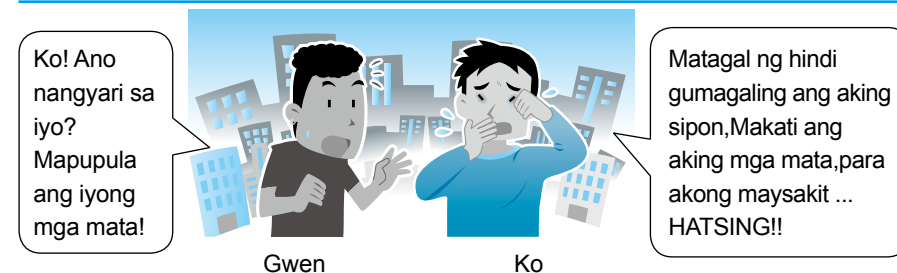
Kapag kayo ay may bagong anak o kung lumipat ng tirahan ang inyong pamilya, mag-aplay sa lokal na munisipyo para sa Children’s Medical Financial Assistance program. Ang adres ng bata sa health insurance card ay kailangang tumutugma sa adres na nakarehistro sa programa.

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>



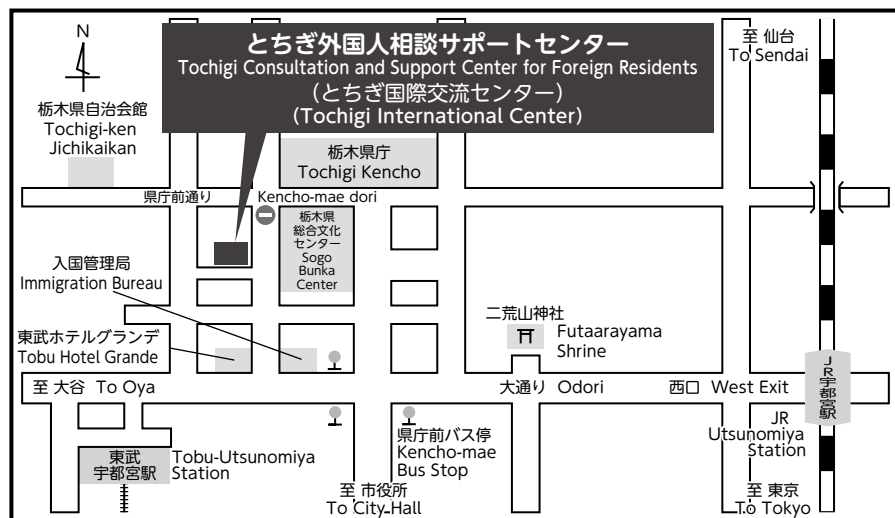
栃木県に住んでいる外国人のために、相談や情報提供をしています。
 毎日の生活で、悩んでいること、わからないことがあれば、電話してください！
 無料です。秘密は守ります。
 言語：英語、中国語、ベトナム語、タガログ語、ポルトガル語、スペイン語、ネパール語、タイ語、シンハラ語、タミル語、インドネシア語など
 ※ほかの言葉の人には、やさしい日本語や翻訳機で対応します。

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 がつはつこう
2020年3月発行

はつ ころ とちぎ けんさんぎょうろうどうかんこう ぶこくさい か
発 行／栃木県産業労働観光部国際課
〒320-8501 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 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

Medical Handbook for Foreigners (英語)

针对外国人的医疗信息手册 (中国語)

Sổ tay thông tin y tế dành cho người nước ngoài (ベトナム語)

Medikal na Pampleto para sa mga Dayuhan (フィリピン語)

Guia de Informações Médicas para Estrangeiros (ポルトガル語)

Manual de Información Médica para los Extranjeros (スペイン語)

외국인을 위한 의료 정보 핸드북 (韓国語)

विदेशीहरुको लागि चिकित्सा जानकारी पुस्तिका (ネパール語)

หนังสือคู่มือข่าวสารการรักษาสำหรับชาวต่างชาติ (タイ語)

Tochigi Prefecture, Tochigi International Association
とちぎけん とちぎけんこくさ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	100
2	病院での流れ	102
3	症状の伝え方	104
4	薬の求め方	112
5	健康保険制度	114
6	子どもの医療費	116
	「花粉症って何？」	116
	とちぎ外国人相談サポートセンター	118
	お役立ち情報	118

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。P118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

Guia de informações médicas para estrangeiros
＜edição multilíngue＞

Índice

1	Lista de especialidades	101
2	O Procedimento num Hospital	103
3	Como Dizer os Sintomas	104
4	Como adquirir Medicamentos	113
5	O Sistema do Seguro de Saúde	115
6	As despesas médicas para crianças	117
	O que é Febre do Feno ou Polinose “kahunsho” ?	117
	Centro de Consulta e Apoio de Tochigi para Residentes Estrangeiros	119
	Informações Úteis	119

O conteúdo do manual é baseado em materiais e dados obtidos em outubro de 2019, que podem terem sido alterados desde então. Se necessário, verifique diretamente com a instituição relacionada ou entre em contato com o “Centro de Consulta e Apoio de Tochigi para Residentes Estrangeiros” (página 119) .

Caso tenha alguma dúvida sobre este manual, entre em contato com a Associação Internacional de Tochigi (TIA).

Associação 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 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。

ぶ い 部位	しょうじょう 症状	しんりょう か 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 じる 尿が出る時痛い、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 見えにくい 目が痛い、見えにくい	がん か 眼科
みみ はな くち 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 しょうつう 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 せいしゅつけつ 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 Lista de especialidades

Principais exemplos de especialidades a procurar, de acordo com os sintomas.

Em hospitais grandes, quando não souber qual especialidade, informe-se na recepção do hospital.

Partes	Sintomas	Especialidade (s)
Cabeça	Dor de cabeça, vertigem, dormência	Medicina Interna (naika), Neurocirurgia (noshinkei geka)
Tórax	Dor no peito, palpitação, dificuldade em respirar, pressão alta	Medicina Interna (naika), Angiologia (junkankika), Pneumologia (kokyuki naika)
Abdômen	Dor abdominal, dor estomacal, ânsia, vômito	Medicina Interna (naika), Gastroenterologia (ichoka), Ginecologia e Obstetrícia (sanfujinka)
	Dor ao urinar, juntamente com sangue	Urologia (hinyokika)
	Dor anal, com hemorragia	Cirurgia (geka), Coloproctologia (koumonka)
Olho	Dor no (s) olho (s), dificuldade na visão	Oftalmologia (ganka)
Ouvidos, nariz, boca	Tosse, dor de ouvido, coriza, vertigem	Medicina Interna (naika), Otorrinolaringologia (jibiinkoka)
Dente	Dor de dente, inflamação na boca	Odontologia (shika), Cirurgia Oral (kokugeka)
Mão, pé	Fratura/inflamação nas articulações, dor lombar	Ortopedia (seikeigeka)
Corpo inteiro	Ferimento, corte, queimadura, coceira	Cirurgia (geka), Cirurgia Plástica (keiseigeka), Dermatologia (hifuka)
	Falta de memória, tremedeira, epilepsia	Neurologia (shinkei naika)
	Gravidez, parto, infertilidade, sangramento anormal	Ginecologia e Obstetrícia (sanfujinka)
	Doenças de crianças	Pediatria (shonika)
	Depressão, ansiedade	Psiquiatria (seishinka)

* Havendo algum sintoma que não consta no quadro acima e não souber qual especialidade, informe-se com um médico ou nos balcões de informações abaixo:

< Ken Iki Iryou Anzen Soudan Center > Tel 028-623-3900
Japonês Seg. a Sex. 9:00-16:30

< AMD A Centro Internacional de Informação Médica > Tel 03-6233-9266
Japonês fácil Seg. a Sex. 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 (P104)

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 (P118) 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。

<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

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 Os procedimentos num hospital

São procedimentos específicos, desde a recepção até a consulta, do pagamento até o recebimento dos medicamentos.

Podem ser diferentes dependendo do hospital.

<Levar:>

Seguro de Saúde
Identidade (Zairyu Card)
Caderneta ou remédio
dinheiro

Recepção

Apresentar o cartão do seguro de saúde

Caso não tenha, diga "hokensho arimasen" (não tenho)

Diga os sintomas (página 104)

Se perguntarem os sintomas na recepção, diga resumidamente.

Preencha o formulário

Usando o site indicado no apêndice (página 119) "Questionário médico multilíngue" poderá transmitir os sintomas.

Sala de Espera

Espre até ser chamado pela sequência.

Consulta

Será perguntado quando, quais sintomas, e as doenças que teve até agora.

Caso necessário, haverá exame.

Caixa

Quando for chamado, dirija-se até o caixa e pague em dinheiro.
(em hospitais grandes, poderá ser pago em caixas eletrônicos)

Retirada de Medicamento

Caso haja prescrição, o remédio poderá ser entregue no local ou ser necessário levar a prescrição médica até uma farmácia.



3 Como dizer os sintomas

3 症状の伝え方

Apresentamos as principais expressões usadas em instituições médicas quando tiver que dizer os sintomas.



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。

Início dos sintomas 症状の始まり		
Início dos sintomas 症状の始まり	...horas antes	～ 時間前 ～ <i>jikan mae</i>
	...semanas antes	～ 週間前 ～ <i>shukan mae</i>
	...dias antes	～ 日前 ～ <i>nichi mae</i>
	...meses antes	～ か月前 ～ <i>kagetsu mae</i>
Frequência dos sintomas 症状の頻度	É a primeira vez	はじめてです <i>hajimete desu</i>
	Já tive antes	以前にも ありました <i>izen nimo arimashita</i>
	Vem de repente	突然 なります <i>totsuzen narimasu</i>
	Tenho de vez em quando	ときどき なります <i>tokidoki narimasu</i>
Sintomas em partes 部位ごとの症状		
Cabeça 頭	Dói a cabeça	頭が 痛いです <i>atama ga itai desu</i>
	Sinto um peso na cabeça	頭が 重く 感じます <i>atama ga omoku kanjimasu</i>
	Tenho vertigem	めまいが します <i>memai ga shimasu</i>

Cérebro/ nervos 脳・神経	Não lembro de coisas simples	簡単なことが 思い出せません <i>kantanna koto ga omoidasemasen</i>
	Não consigo falar direito	言葉が うまく 話せません <i>kotoba ga umaku hanasemasen</i>
	Dá tremedeira/epilepsia	けいれんが おきます <i>keiren ga okimasu</i>
	formigamento	しびれます <i>shibire masu</i>
PESCOÇO 首	Dói o pescoço	首が 痛いです <i>kubi ga itai desu</i>
	Não consigo girar o pescoço	首が 回れません <i>kubi ga mawarimasen</i>
	O pescoço está inchado	首が 腫れています <i>kubi ga hareteimasu</i>
Peito (coração) 胸 (心臓)	Dói o peito	胸が 痛いです <i>mune ga itai desu</i>
	Sinto pressão no peito	胸に 圧迫感が あります <i>mune ni appakukan ga arimasu</i>
	Tenho palpitações	動悸が します <i>douki ga shimasu</i>
(Brônquios/ pulmão) 気管支・肺	Sinto falta de ar	息苦しいです <i>ikigurushii desu</i>
	Tenho tosse	咳が 出ます <i>seki ga demasu</i>
	Sai um som, quando respiro (sibilo, ronco, estridor)	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>
	Sinto falta de ar	息切れが します <i>ikigire ga shimasu</i>
	Sai sangue ao tossir	咳をすると 血が 出ます <i>seki o suruto chi ga demasu</i>

Costas/ coluna せ なか こし など 背中・腰等	Dói as costas	せ なか が いた い です <i>senaka ga itai desu</i>
	Dói as articulações	かん せつ が いた い です <i>kansetsu ga itai desu</i>
	Dói a coluna	こし が いた い です <i>koshi ga itai desu</i>
Gastroentero Sistema digestório い ち ょ う し ょ う か き 胃腸・消化器	Dói o estômago	い が いた い です <i>i ga itai desu</i>
	Dói a barriga	お 腹 が いた い です <i>onaka ga itai desu</i>
	Sinto ânsia de vômito	は き け が し ま す <i>hakike ga shimasu</i>
	Sinto queimação	むね や け が し ま す <i>muneyake ga shimasu</i>
	Sai fezes brancas/pretas	し ろ べん くろ べん が で ま し た <i>shiroi ben / kuroi ben ga demashita</i>
	Estou com a barriga inchada	お 腹 が 張 っ て い ま す <i>onaka ga hatte imasu</i>
	Vomitei a comida	た もの を は 吐 き ま し た <i>tabemono o hakimashita</i>
	Estou com diarreia	げ り を し て い ま す <i>geri o shiteimasu</i>
	Estou com prisão de ventre	べん び を し て い ま す <i>bempi o shite imasu</i>
Sistema urinário ひ に ょ う き 泌尿器	Não tenho apetite	し ょ く よ く が あ り ま せ ん <i>shokuyoku ga arimasen</i>
	Diminui a quantidade de urina	に ょ う り ょ う が 減 り ま し た <i>nyo no ryo ga herimashita</i>
	É difícil urinar	に ょ う が で 出 に く い です <i>nyo ga denikui desu</i>
	Tem sangue na urina	に ょ う に ち が 混 ざ っ て い ま す <i>nyo ni chi ga mazatte imasu</i>

Sistema urinário ひ に ょ う き 泌尿器	Tenho incontinência urinária	に ょ う を も ら し ま す <i>nyo o morashimasu</i>
	Vou ao banheiro diversas vezes	トイレに なん 回 も 行 き ま す <i>toire ni nankaimo ikimasu</i>
	Dói ao urinar	に ょ う を す る と いた い です <i>nyo o suruto itai desu</i>
	Sinto que sobra urina	ざん に ょ う かん が あ り ま す <i>zannyokan ga arimasu</i>
Ânus こ う ち ん 肛門	Dói ao defecar	はい べん の と き に いた い です <i>haiben no tokini itai desu</i>
	Sai sangue nas fezes	はい べん の と き に ち が で ま す <i>haiben no tokini chi ga demasu</i>
	Sai pus	う み が で ま し た <i>umi ga demashita</i>
Olhos め 目	Coça o olho	め が か ゆ い です <i>me ga kayui desu</i>
	Dói o olho	め が いた い です <i>me ga itai desu</i>
	Não consigo ver direito	もの が よ く み え ま せ ん <i>mono ga yoku miemasen</i>
	É ofuscante	ま ぶ し い です <i>mabushii desu</i>
	Vejo duplamente as coisas	もの が に じ ょ う に み え ま す <i>mono ga niju ni miemasu</i>
	Lacrimajo	な み だ が な が 流 れ ま す <i>namida ga nagaremasu</i>
	Vejo um ponto preto na minha frente	め の ま え に 黒 い 点 が み え ま す <i>menomae ni kuroiten ga miemasu</i>
Ouvido み み 耳	Dói o ouvido	み み が いた い です <i>mimi ga itai desu</i>
	Tenho zumbido	み み な 耳 鳴 り が し ま す <i>miminari ga shimasu</i>

Ouvido みみ 耳	Não ouço bem	耳が よく 聞こえません <i>mimi ga yoku kikoemasen</i>
	Entrou algo no ouvido	耳に 何かが 入りました <i>mimi ni nanikaga hairimashita</i>
Nariz はな 鼻	Tenho coriza	鼻水が 出ます <i>hanamizu ga demasu</i>
	Tenho hemorragia nasal	鼻血が 出ます <i>hanaji ga demasu</i>
	Estou com o nariz congestionado	鼻が 詰まります <i>hana ga tsumarimasu</i>
	Solto espirros	くしゃみが 出ます <i>kushami ga demasu</i>
	Sofro de ronco	いびきで 困っています <i>ibiki de komatte imasu</i>
Garganta のど 喉	Dói a garganta	喉が 痛いです <i>nodo ga itai desu</i>
	Tenho catarro	痰が 出ます <i>tan ga demasu</i>
	Dói quando engulo	飲み込むときに 痛いです <i>nomikomu toki ni itai desu</i>
	Não sai voz	声が でません <i>koe ga demasen</i>
	Seca a garganta	喉が 渴きます <i>nodo ga kawakimasu</i>
Boca/ dentes くち は 口・歯	Seca dentro da boca	口の中が 乾きます <i>kuchi no naka ga kawakimasu</i>
	Estou com afta	口内炎が できました <i>konaïen ga dekimashita</i>
	É difícil abrir a boca	口が 開けづらいです <i>kuchi ga akezurai desu</i>
	Meu paladar está esquisito	味覚が おかしいです <i>mikaku ga okashii desu</i>

Boca/ dentes くち は 口・歯	Dói a língua	舌が 痛いです <i>shita ga itai desu</i>
	Dói o dente	歯が 痛いです <i>ha ga itai desu</i>
	A gengiva sangra	歯茎から 血が 出ます <i>haguki kara chi ga demasu</i>
Ferimento けが	A ferida dói	傷が 痛いです <i>kizu ga itai desu</i>
	Queimei	やけど しました <i>yakedo shimashita</i>
	Distendi	ねんざ しました <i>nenza shimashita</i>
Corpo inteiro ぜんしん 全身	Tenho febre	熱が あります <i>netsu ga arimasu</i>
	Sinto calafrio	寒気が します <i>samuke ga shimasu</i>
	Sinto fadiga	身体が だるいです <i>karada ga darui desu</i>
	Me sinto mal	気分が 悪いです <i>kibun ga warui desu</i>
	Não tenho apetite	食欲が ありません <i>shokuyoku ga arimasen</i>
	Engordei/emagreci de repente	体重が 急に〔減りました／ 増えました〕 <i>taiju ga kyu ni [herimashita/ fuemashita]</i>
	Dói o corpo inteiro	全身が 痛いです <i>zenshin ga itai desu</i>
Pele ひ ふ 皮膚	Algo irritou a minha pele	何かに かぶれました <i>nanikani kaburemashita</i>
	Coça	かゆいです <i>kayui desu</i>
	Apareceram erupções	発疹が できました <i>hosshin ga demashita</i>

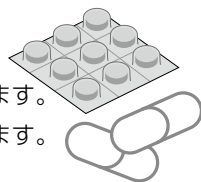
Pele ひ ぶ 皮膚	Sofro de micose/verruca/olho de peixe	みずむし／いぼ／魚の目 で悩んでいます [mizumushi / ibo / uonome] de nayande imasu
Mulher じよせい 女性	Não menstruo	げっけい 月経が ありません gekkei ga arimasen
	A menstruação está irregular	げっけい ふじゆん 月経が 不順です gekkei ga fujun desu
	Tenho cólica menstrual fortíssima	げっけいつう 月経痛が ひどいです gekkeitsu ga hidoi desu
	Estou grávida	にんしん 妊娠しています ninshin shite imasu
	Queria saber se estou grávida	にんしん 妊娠しているか 調べてください ninshin shiteiruka shirabete kudasai
	Tenho muito enjôo	つわりが ひどいです tsuwari ga hidoi desu
Criança こ ども	Não toma leite	ミルクを 飲みません miruku o nomimasen
	A febre não cede	ねつ 熱が 下がりません netsu ga sagarimasen
	Não tem apetite	しょくよく 食欲が ありません shokuyoku ga arimasen
	Bebeu/comeupor engano	まちが 間違っ て ～を [飲 みました ／食 べました] machigatte ～o [nomimashita ／tabemashita]
	Está mau humorada	きげん 機嫌が 悪いです kigen ga warui desu
Mental せいしん 精神	Não consigo dormir	ねむ 眠れません nemuremasen
	Não tenho ânimo	やるきが 出 ません yaruki ga demasen

Mental せいしん 精神	Fico irritado	いらいら します iraira shimasu
	Estou deprimido	お 落ち込んで います ochikonde imasu



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

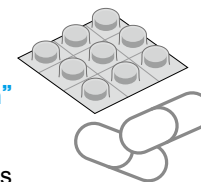
(病院の近くの薬局でも、家や会社の近くなど行きやすい薬局でもいいです。)

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 Como adquirir medicamentos

Após a consulta no hospital, será impresso um “shohosen” (prescrição médica) * se um medicamento for necessário.

Dependendo do hospital, a forma de adquirir medicamentos pode diferir, mas basicamente existem duas formas:



- Prescrição externa** Dirija-se até a farmácia externa do hospital, entregue a prescrição, pague o valor, e receba o medicamento.
- Prescrição interna** Receba o medicamento no caixa do hospital.
(há casos em que o balcão do caixa e o balcão de medicamentos situam-se em lugares diferentes.)

* O que é “shohosen”

É um documento prescrito pelo médico no qual consta o tipo de medicamento, a quantidade e a forma de uso caso o paciente necessite. No caso de prescrição externa, a receita será entregue no balcão.

- Observação ①** A validade da prescrição é de 4 dias
(ao passar os 4 dias, é necessário consultar novamente o médico.
Quando receber a prescrição, dirija-se à farmácia imediatamente!)
- Observação ②** A prescrição pode ser usada em todas as farmácias do Japão.
(Pode ser uma farmácia perto do hospital, da casa, do trabalho, qualquer uma de fácil acesso.)
- Observação ③** As farmácias que aceitam prescrição médica, estão indicadas com estes sinais: 「処方せん受付Recepção de prescrição médica」 「保険調剤Preparação de medicamentos com seguro de saúde」

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 O sistema de seguro de saúde

No Japão, é obrigatório inscrever-se num seguro de saúde público. Os estrangeiros que residem por mais de 3 meses, também deverão se inscrever. O seguro é pago mensalmente, mas a despesa médica será de 30%. Se não tiver um seguro, deverá pagar as despesas médicas integralmente. O mérito ter um seguro de saúde é grande, e traz segurança em caso de emergência.

Existem dois tipos de seguro de saúde, conforme a tabela abaixo.

Item	Kenko Hoken (Seguro de Saúde)	Kokumin Kenko Hoken (Seguro Nacional de Saúde)
Quem deverá obter	Trabalhadores de empresas e seus dependentes. (Quem não tem o “kenko hoken”, entra no “kokumin kenko hoken”)	Todos que não tem o “kenko hoken”. Estrangeiros com permissão de residência para mais de 3 meses.
Trâmites	Trâmites na empresa.	Trâmites na prefeitura.
Cartão do seguro	Após os trâmites, será emitido 1 cartão por pessoa. Em hospitais, sempre apresente o cartão.	
Taxa	É calculado com base no salário, sendo que a empresa e o assegurado pagam a metade do valor.	Calculado com base na renda anual anterior e número de pessoas na casa.
Como pagar	Descontado no salário.	Boleto ou transferência bancária.
Percentagem que deverá arcar	0 ano a pré-escolar 20% Escolar até 69 anos 30% 70 a 74 anos 20%	0 ano a pré-escolar 20% Escolar até 69 anos 30% 70 a 74 anos 20% (depende da renda)
Benefícios	- Auxílio-parto (420.000 ienes). - Subsídio de Despesas Médicas de Gestantes (consultas gratuitas durante a gestação etc.). - Exames médicos e exames para câncer com encargo parcial.	

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。

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 As despesas médicas para crianças

As despesas médicas para crianças são gratuitas. Com o “Sistema de Subsídio de Despesas Médicas de Crianças”, crianças não pagam, pois as despesas médicas são subsidiadas (exceção para vasilhames de remédios e vacinas) .

Ao nascer uma criança, ao mudar de endereço, faça os devidos trâmites na prefeitura ou centro comunitário. É necessário o seguro de saúde da criança.

A concessão do subsídio difere conforme o município.

Crianças qualificadas : Zero ano a 3º ano do ensino fundamental (chugaku)

* Há lugares que oferecem até os 18 anos

Confirme com a prefeitura da residência.

O que é Febre do Feno ou Polinose (kahunsho) ?



Guen Sr. Kou, conhece o a febre do feno ou polinose “Kahunsho”

Kou “Febre do feno” (Kahunsho) ?

Guen É um sintoma alérgico causado pelo pólen das plantas. Há muita pessoas com o nariz escorrendo, nariz entupido e coceira nos olhos.

Kou Então, será que eu também estou com a febre do feno?

Guen É melhor ir ao hospital uma vez e fazer os exames. Se for febre do feno, saberá qual pólen é a causa da alergia. Existem muitos tipos de pólen. E o médico mostrará qual o tratamento adequado ao Sr. Kou.

Kou Entendi, eu vou! Não suporto mais!

Guen Você tem máscara? Se for febre do feno, deve usá-la para que você não inale pólen.

Kou Nunca usei máscara. Há vários japoneses ao meu redor usando máscaras. A propósito, Sr. Guen, você está muito familiarizado com a febre do feno!

Guen Sim, eu tenho febre do feno. Mas como vou regularmente ao hospital e tomo minha medicação, meus sintomas são mais leves.

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>



とちぎけん す がいこくじん そうだん じょうほうていきょう
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。

まいにち せいかつ なや てんわ
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！

むりよう ひみつ
無料です。秘密は守ります。

げんご えいご ちゅうごくご こ ぎ ぎ ぎ
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

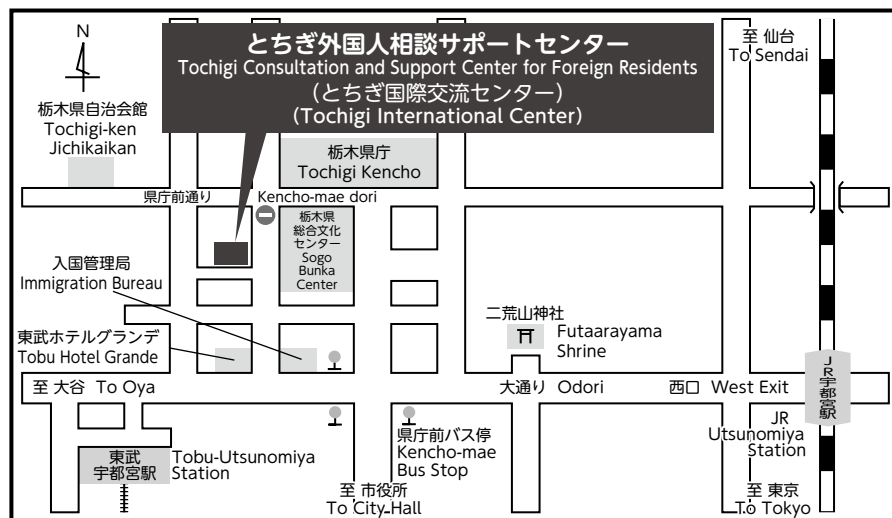
※ほかの言葉の人には、やさしい日本語や翻訳機で対応します。

T E L 028-627-3399

じ かん 9:00~16:00 (火曜日~土曜日)

ば しょ 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)

せいさく ほうじんこくさいこうりゅう こうなんだい こうえきざいだんほうじん こくさいこうりゅうざいだん
(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/>

ないか せいけいげ か しんりょうかもく もんしんひょう み
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 e Apoio de Tochigi para Residentes Estrangeiros
<http://tia21.or.jp/hello.html>



Fornecemos consultoria e informações para estrangeiros que vivem na província de Tochigi. Ligue-nos se você tiver alguma dúvida ou preocupação em sua vida diária! É gratuito. Guardamos sigilo.

*Idiomas: inglês, chinês, vietnamita, tagalo, português, espanhol, nepalês, tailandês, cingalês, tâmil, indonésio etc.

* Para outras línguas, utilizaremos o idioma japonês simplificado "yasashii nihongo" ou o aparelho tradutor.

T E L : 028-627-3399

Horário : 9:00 às 16:00 horas (de terça-feira a sábado)

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

※5 min a pé do ponto de ônibus "Kencho-mae" ou 8 min a pé da estação Tobu Utsunomiya



■Informações úteis
Questionário médico multilíngue (18 idiomas)

(Produzido pela International Exchange Hearty Konandai / Fundação Internacional Kanagawa)

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

Você pode ver questionários para 11 assuntos médicos, como clínica geral, ortopedia, etc.



**Guia de informações médicas para estrangeiros
< edição multilíngue >**

Publicado em março, 2020

Publicação

Divisão Internacional do Departamento da Indústria,
Trabalho e Turismo da Província de Tochigi
1-1-20 Hanawada, Utsunomiya-shi, Tochigi-ken 320-8501
TEL 028-623-2198
E-mail kokusai@pref.tochigi.lg.jp

Projeto / Edição

Associação 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

外国人のための医療情報ハンドブック<多言語版>

2020年3月発行

発行 行／栃木県産業労働観光部国際課
〒320-8501 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

企画・編集 編集／公益財団法人栃木県国際交流協会
〒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
Eメール tia@tia21.or.jp

外国人のための医療情報ハンドブック<多言語版>

Medical Handbook for Foreigners (英語)

针对外国人的医疗信息手册 (中国語)

Sổ tay thông tin y tế dành cho người nước ngoài (ベトナム語)

Medikal na Pampleto para sa mga Dayuhan (フィリピン語)

Guia de Informações Médicas para Estrangeiros (ポルトガル語)

Manual de Información Médica para los Extranjeros (スペイン語)

외국인을 위한 의료 정보 핸드북 (韓国語)

विदेशीहरुको लागि चिकित्सा जानकारी पुस्तिका (ネパール語)

หนังสือคู่มือข่าวสารการรักษาสำหรับชาวต่างชาติ (タイ語)

Tochigi Prefecture, Tochigi International Association
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

<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	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	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	Se me derraman las lágrimas	涙が 流れます <i>namida ga nagaremasu</i>
	Veo puntos negros en la visión	目の前に 黒い点が見えます <i>menomae ni kuroiten ga miemasu</i>
Oído みみ耳	Tengo dolor en el oído	耳が 痛いです <i>mimi ga itai desu</i>
	Me silban los oídos	耳鳴りが します <i>miminari ga shimasu</i>
	No escucho bien	耳が よく 聞こえません <i>mimi ga yoku kikoemasen</i>
	Me ha entrado algo en el oído	耳に 何かが 入りました <i>mimi ni nanikaga hairimashita</i>
Nariz はな鼻	Tengo secreción nasal	鼻水が 出ます <i>hanamizu ga demasu</i>
	Me sale sangre de la nariz	鼻血が 出ます <i>hanaji ga demasu</i>
	Tengo la nariz tapada	鼻が 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	痰が 出ます <i>tan ga demasu</i>
	Tengo dolor al tragar los alimentos	飲み込むときに 痛いです <i>nomikomu toki ni itai desu</i>

Garganta のど喉	Estoy afónico	声が できません <i>koe ga demasen</i>
	Se me seca la garganta	のど 喉が 渴きます <i>nodo ga kawakimasu</i>
Boca y dientes くち は 歯	Se me seca la boca	くち 口の中が 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 口が 開けづらいです <i>kuchi ga akezurai desu</i>
	Tengo problemas en el sentido del gusto	み 味覚が おかしいです <i>mikaku ga okashii desu</i>
	Tengo dolor de lengua	した 舌が 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 歯茎から 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>

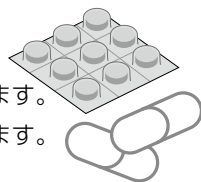
Cuerpo entero ぜんしん 全身	Me siento mal	気分が 悪いです <i>kibun ga warui desu</i>
	No tengo apetito	食欲が ありません <i>shokuyoku ga arimasen</i>
	De repente, mi peso [ha disminuido / ha aumentado]	体重が 急に〔減りました／増えました〕 <i>taiju ga kyu ni [herimashita/fuemashita]</i>
	Tengo dolor en todo el cuerpo	全身が 痛い <i>zenshin ga 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 <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 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。

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 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 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 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>

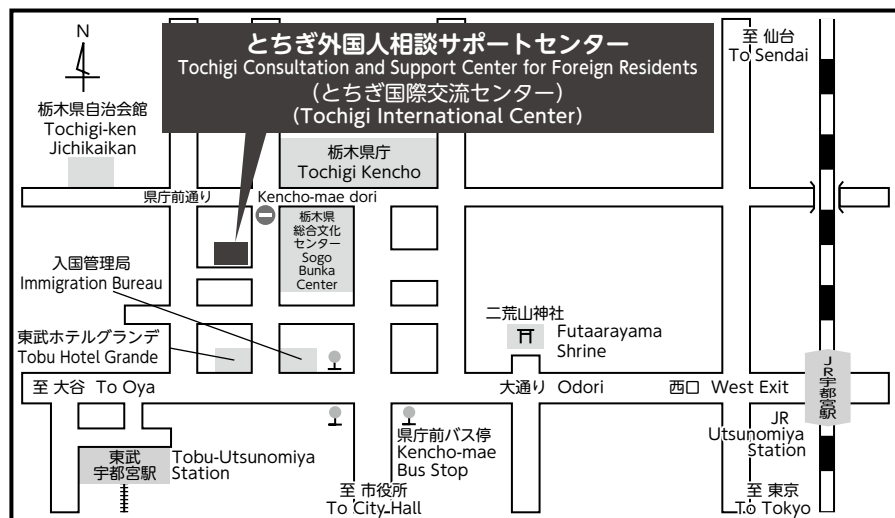


栃木県に住んでいる外国人のために、相談や情報提供をしています。
毎日の生活で、悩んでいること、わからないことがあれば、電話してください！
無料です。秘密は守ります。
言語：英語、中国語、ベトナム語、タガログ語、ポルトガル語、スペイン語、ネパール語、タイ語、シンハラ語、タミル語、インドネシア語など
※ほかの言葉の人には、やさしい日本語や翻訳機で対応します。

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。



■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.

T E L : 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＞

2020年3月発行

発行／栃木県産業労働観光部国際課
〒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

企画・編集／公益財団法人栃木県国際交流協会
〒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
Eメール tia@tia21.or.jp

Medical Handbook for Foreigners (英語)

针对外国人的医疗信息手册 (中国語)

Sổ tay thông tin y tế dành cho người nước ngoài (ベトナム語)

Medikal na Pampleto para sa mga Dayuhan (フィリピン語)

Guia de Informações Médicas para Estrangeiros (ポルトガル語)

Manual de Información Médica para los Extranjeros (スペイン語)

외국인을 위한 의료 정보 핸드북 (韓国語)

विदेशीहरुको लागि चिकित्सा जानकारी पुस्तिका (ネパール語)

หนังสือคู่มือข่าวสารการรักษาสำหรับชาวต่างชาติ (タイ語)

Tochigi Prefecture, Tochigi International Association
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	148
2	病院での流れ	150
3	症状の伝え方	152
4	薬の求め方	160
5	健康保険制度	162
6	子どもの医療費	164
	「花粉症って何？」	164
	とちぎ外国人相談サポートセンター	166
	お役立ち情報	166

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、P166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

外国人を 위한 의료 정보 핸드북＜다언어판＞

차례

1	진료과목 일람	149
2	병원에서의 절차	151
3	증상을 말하는 법	152
4	약을 받는 법	161
5	건강 보험 제도	163
6	어린이 의료비	165
	「화분증(카흔쇼)이란？」	165
	도치기 외국인 상담 지원 센터	167
	도움이 되는 정보	167

이 핸드북의 내용은 2019년 10월 시점에서 확인된 자료, 데이터를 토대로 작성되었으므로 그 이후에 변경되었을 수 있습니다. 필요한 경우는 관계 기관에 직접 확인을 하거나, P167 에 나와있는 「도치기 외국인 상담 지원 센터」로 문의 바랍니다.

이 핸드북에 대해 궁금한 사항은 도치기현 국제 교류협회 (TIA)로 문의 바랍니다.

도치기현 국제 교류 협회

Tochigi International Association (TIA)

도치기 국제 교류 센터

〒320-0033 도치기현 우츠노미야시 혼초9-14

TEL 028-621-0777

FAX 028-621-0951

전자메일 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
	尿が出る時痛い、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 診療科目一覧

症状に 따라 무슨 과 병원에 가야 하는 지의 주요 예입니다.
큰 병원에서 무슨 과인지 모르는 경우는 병원 접수 창구에서 문의하십시오.

부위	증상	진료과목
머리	두통, 현기증, 저림 현상	내과, 뇌신경외과
가슴	가슴이 아프다, 두근거린다, 숨이 가쁘다, 고혈압	내과, 순환기과, 호흡기내과
배 등	복통, 위통, 메스꺼움, 구토	내과, 위장과, 산부인과
	소변시 통증, 피가 섞여 있다	비뇨기과
	항문이 아프다, 출혈이 있다	외과, 항문과
눈	눈이 아프다, 잘 안보인다	안과
귀, 코, 입	기침, 귀가 아프다, 콧물, 현기증	내과, 이비인후과
치아	이가 아프다, 입안의 염증	치과, 구강외과
손, 발 등	골절, 관절염, 요통	정형외과
전신	부상, 베인 상처, 화상, 가려움증	외과, 성형외과, 피부과
	건망증, 떨림, 경련	신경내과
	임신, 출산, 불임, 불규칙한 출혈	산부인과
	어린이 질병	소아과
	우울, 불안	정신과

*위의 표에 없는 증상으로 무슨 과에 가야 하는지 모르는 경우는, 다니는 병원 의사나 아래의 상담 창구로 문의하십시오.

<현역의료안전상담센터> Tel 028-623-3900
일본어 월～금 9:00～16:30

<AMD A국제의료정보센터> Tel 03-6233-9266
알기 쉬운 일본어 월～금 10:00～15:00

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



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 (P152)

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 (P166) 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 病院에서의 절차

병원의 접수에서 진료, 계산 및 약을 받을 때까지의 구체적인 흐름입니다.
병원에 따라 조금씩 다릅니다.

<가져가야 하는 것>

보험증
신분증(체류카드 등)
약 수첩이나 지금 복용중인 약
현금

접수

보험증을 제시한다

보험증이 없으면 “보험증이 없어요” 라고 말합니다

증상을 이야기한다 (P152)

접수처에서 증상을 물어보면 간단하게 전달합니다.

문진표 등에 기입한다

도움이 되는 정보(P167)의 “다언어 의료 문진표” 의 사이트를 이용하면 증상을 쉽게 전달할 수 있습니다

대기실

순서에 따라 이름을 부를 때까지 기다린다

진찰

언제부터, 어떤 증상이 있었는지, 지금까지 앓았던 질병에 대해 의사가 질문합니다.

필요한 경우는 검사를 하게 됩니다.

회계

이름을 부르면 창구에서 현금으로 지불합니다.
(큰 병원에서는 기계로 지불하는 경우도 있습니다)

약 받기

약이 있는 경우는 병원에서 약을 받거나, 또는 발행된 처방전을 가지고 약국에 갑니다.



3 증상을 말 하는 법

3 症状の伝え方

의료기관에서 직접 증상을 말할 때 주로 쓰는 표현을 소개합니다.

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。



언제부터 증상이 시작됐나 症状の始まり		
증상의 시작 症状の始まり	～시간 전	～ 時間前 ～ 지칸 마에
	～주일 전	～ 週間前 ～ 슈칸 마에
	～일 전	～ 日前 ～ 니치 마에
	～개월 전	～ か月前 ～ 카게즈 마에
증상의 빈도 症状の頻度	이런 증상은 처음이에요	初めて です 하지메테 데스
	그 전에도 동일한 증상이 있었어요	以前にも ありました 이젠니모 아리마시타
	갑자기 증상이 발생해요	突然 なります 도츠젠 나리마스
	가끔 증상이 발생해요	ときどき なります 도키도키 나리마스
부위별 증상 部位ごとの症状		
머리 あたま 頭	머리가 아파요	頭が 痛いです 아타마가 이타이데스
	머리가 무거워요	頭が 重く 感じます 아타마가 오모쿠 간지마스
	현기증이 있어요	めまいが します 메마이가 시마스

뇌, 신경 のう しんけい 脳・神経	간단한 것이 생각이 안나요	簡単なことが 思い出せません 간단나 고토가 오모이 다세마센
	말이 잘 안 나와요	言葉が うまく 話せません 고토바가 우마쿠 하나세마센
	경련이 일어나요	けいれんが おきます 게이렌가 오키마스
	저려요	しびれます 시비레마스
목 くび 首	목이 아파요	首が 痛いです 구비가 이타이데스
	목이 안 돌아가요	首が 回りません 구비가 마와리마센
	목이 부었어요	首が 腫れています 구비가 하레테이마스
가슴(심장) むね しんぞう 胸 (心臓)	가슴이 아파요	胸が 痛いです 무네가 이타이데스
	가슴에 압박감이 있어요	胸に 圧迫感が あります 무네니 압박칸가 아리마스
	두근거림이 있어요 (심장이 울렁거려요)	動悸が します 도오키가 시마스
(기관지, 폐) きかんし はい (気管支・肺)	숨이 막혀요	息苦しいです 이키구루시이 데스
	기침이 나와요	咳が 出ます 세키가 데마스
	숨을 쉴 때 소리가 나요 (휴휴, 쉼쉼, 그렁그렁)	息をすると 音が します (ヒューヒュー、ゼロゼロ、ゼーゼー) 이키오스루토 오토가 시마스 (휴-휴, 제로제로, 제-제)
	숨이 차요	息切れが します 이키기레가 시마스
	기침을 하면 피가 나와요	咳をすると 血が 出ます 세키오 스루토 치가 데마스

등, 허리 등 せなか こしなど 背中・腰等	등이 아파요	背中が 痛い です 세나카가 이타이데스
	관절이 아파요	関節が 痛い です 간세츠가 이타이데스
	허리가 아파요	腰が 痛い です 코시가 이타이데스
위장, 소화기 いちょう しょうか き 胃腸・消化器	위가 아파요	胃が 痛い です 이가 이타이데스
	배가 아파요	お腹が 痛い です 오나카가 이타이데스
	구역질이 나요	吐き気が します 하키케가 시마스
	속이 쓰려요	胸やけが します 무네야케가 시마스
	하얀 변/까만 변이 나와요	白い便/黒い便 が 出ました 시로이 벤/구로이 벤가 데마시타
	배가 더부룩 합니다	お腹が 張っています 오나카가 핫테 이마스
	먹은 것을 토했어요	食べ物を 吐きました 다베모노오 하키마시타
	설사를 해요	下痢を しています 게리오 시테이마스
	변비가 있어요	便秘を しています 벤베오 시테이마스
	식욕이 없어요	食欲が ありません 쇼쿠요쿠가 아리마센
비뇨기 ひにょう き 泌尿器	소변 양이 줄었어요	尿の量が 減りました 뇨노 료가 헤리마시타
	소변이 잘 안나와요	尿が 出にくい です 뇨가 데니쿠이 데스
	소변에 피가 섞여있어요	尿に 血が 混ざっています 뇨니 치가 마자테 이마스

비뇨기 ひにょう き 泌尿器	소변을 지리기도 해요	尿を もらします 뇨오 모라시마스
	몇번이고 화장실에 가요	トイレに なん回も 行きます 토이레니 난카이모 이키마스
	소변을 보면 아파요	尿をすると 痛い です 뇨오스루토 이타이데스
	잔노감이 있어요	残尿感が あります 잔노칸가 아리마스
항문 こうもん 肛門	배변시에 아파요	排便の時に 痛い です 하이벤노 토키니 이타이데스
	배변시에 피가 나와요	排便の時に 血が 出ます 하이벤노 토키니 치가 데마스
	고름이 나왔어요	膿が 出ました 우미가 데마시타
눈 め 目	눈이 가려워요	目が かゆい です 메가 가유이 데스
	눈이 아파요	目が 痛い です 메가 이타이데스
	주위가 잘 안보여요	物が よく 見えません 모노가 요쿠 미에마센
	눈 부셔요	まぶしい です 마부시이 데스
	물건이 이중으로 보여요	物が 二重に 見えます 모노가 니쥬니 미에마스
	눈물이 흘러나와요	涙が 流れます 나미다가 나가레마스
	눈 앞에 까만 점이 보여요	目の前に 黒い点が 見えます 메노마에니 구로이텐가 미에마스
귀 みみ 耳	귀가 아파요	耳が 痛い です 미미가 이타이데스
	이명이 있어요	耳鳴りが します 미미나리가 시마스

귀 みみ 耳	귀가 잘 안들려요	みみ が よく 聞こえません 미미가 요쿠 기코에마센
	귀에 뭔가 들어갔어요	みみ に 何かが 入りました 미미니 나니카가 하이라마시타
코 はな 鼻	콧물이 나와요	はなみず が 出ます 하나미즈가 데마스
	코피가 나와요	はなち 鼻血が 出ます 하나치가 데마스
	코가 막혀요	はな が 詰まります 하나가 츠마리마스
	재채기가 나와요	くしゃみが 出ます 쿠사미가 데마스
	코를 골아서 곤란해요	いびきで 困っています 이비키데 고타테 이마스
목 のど 喉	목이 아파요	のど が 痛いです 노도가 이타이데스
	가래가 나와요	たん 痰が 出ます 탕가 데마스
	삼킬 때 아파요	のど 飲み込むときに 痛いです 노미코무 토키니 이타이데스
	목소리가 안나와요	こゑ 声が できません 코에가 데마센
	목이 말라요	のど が 渇きます 노도가 가와키마스
입, 치아 くち は 口・歯	입 안이 말라요	くち なか が 乾きます 구치노 나카가 가와키마스
	구내염이 생겼어요	こうないえん 口内炎が できました 고나이엔가 데마시타
	입을 벌리기 어려워요	くち が 開けづらいです 구치가 아케즈라이 데스
	미각이 이상해요	み 味覚が おかしいです 미카쿠가 오카시이 데스

입, 치아 くち は 口・歯	혀가 아파요	した が 痛いです 시타가 이타이데스
	이가 아파요	は が 痛いです 하가 이타이데스
	잇몸에서 피가 나요	はぐき 歯茎から 血が 出ます 하구키카라 치가 데마스
상처 けが	상처난곳이 아파요	きず が 痛いです 기즈가 이타이데스
	화상을 입었어요	やけど しました 야케도 시마시타
	빠졌어요	ねんぞ しました 넌자 시마시타
전신 ぜんしん 全身	열이 있어요	あつ 熱が あります 네츠가 아리마스
	오한이 나요	さむけ 寒気が します 사무케가 시마스
	몸이 나른해요	からだ 身体が だるいです 카라다가 다루이 데스
	속이 불편해요	きぶん 気分が 悪いです 기분가 와루이 데스
	식욕이 없어요	しょよく 食欲が ありません 쇼쿠요쿠가 아리마센
	몸무게가 갑자기 (줄었어요/늘었어요)	たいじゅう 体重が 急に (減りました／ 増えました) 타이쥬가 쿤니 (헤리마시타/후에마시타)
	전신이 아파요	ぜんしん 全身が 痛いです 젠신가 이타이데스
	피부 ひ 皮膚	なにかに かぶれました 나니카니 카부레마시타
피부 ひ 皮膚	가려워요	かゆい です 가유이 데스

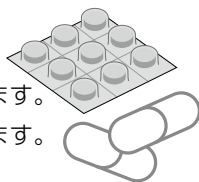
피부 ひふ 皮膚	발진이 생겼어요	ほっしん 発疹が できました 호진이 데마시타
	(무좀, 사마귀, 티눈)이 생겼어요	みずむし / いぼ / うおめ [水虫 / 이보 / 우오노메] で悩んでいます [미즈무시/이보/우오노메] 데 나안데 이마스
여성 じょせい 女性	생리가 없어요	げっけい 月経が ありません 겍케이가 아리마센
	생리가 불규칙적이에요	げっけい ふじゆん 月経が 不順です 겍케이가 후준 데스
	생리통이 심해요	げっけいつう 月経痛が ひどいです 겍케이쥬가 히도이 데스
	임신 중 이에요	にんしん 妊娠しています 닌신 시테 이마스
	임신했는지 알고 싶어요	にんしん 妊娠しているか 調べてください 닌신 시테이루카 시라베테 구다 사이
	입덧이 심해요	つわりが ひどいです 츠와리가 히도이 데스
어린이 こども 子ども	분유를 안 먹어요	ミルクを 飲みません 미루쿠오 노미마센
	열이 안 내려요	ねつ さ 熱が 下がりません 네츠가 사가리마센
	식욕이 없어요	しょくよく 食欲が ありません 쇼쿠요쿠가 아리마센
	잘못해서 ~ 를 먹었어요	まちが 間違って ~を [飲みました / 食べました] 마치갓테 ~ 오 [노미마시타/타베마시타]
	칭얼대요	きげん わる 機嫌が 悪いです 기겐가 와루이 데스
정신 せいしん 精神	잠을 못 자요	ねむ 眠れません 네무레마센

정신 せいしん 精神	의욕이 없어요	やるき で やる気が 出ません 야루키가 데마센
	짜증이 나요	いらいら します 이라이라 시마스
	침울해요	おちこんで います 落ち込んで います 오치콘데 이마스



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。

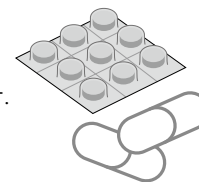
ポイント① 有効期限は4日間
(4日を過ぎてしまうと、また診察を受けなければなりません。処方せんを受け取ったら、すぐに薬局に行きましょう!)

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 薬を받는 법

병원에서 진찰을 받은 후, 약이 있는 경우는 “처방전” * 이 나옵니다.
병원에 따라 다르지만 크게 나누어 두가지의 방법이 있습니다.



원외 처방 병원 밖의 약국에 가서 처방전을 내고 정산 후에 약을 받는 방법

원내 처방 병원의 정산 창구에서 약을 받는 방법.
(돈을 정산하는 곳과 약을 받는 창구가 다른 경우도 있습니다)

* 처방전 이란

환자에게 약이 필요한 경우, 약의 종류와 양, 복용 방법이나 사용 방법에 대해 의사가 작성한 서류를 말합니다. 원외 처방의 경우에는 창구에서 처방전을 받습니다.

포인트① 유효기한은 4일간
(4일이 지나면 다시 진찰을 받아야 합니다. 처방전을 받으면 즉시 약국으로 가십시오.)

포인트② 일본 전국의 약국에서 이용 가능
(병원 근처의 약국은 물론, 집이나 직장 근처 등 가기 편한 곳에 있는 약국에 가면 됩니다)

포인트③ 처방전을 접수하는 약국은
“처방전 접수(処方せん受付)” “보험조제(保険調剤)” 등의 표시가 있습니다.

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 健康보험 제도

일본에서는 공적인 건강 보험에 가입하지 않으면 안됩니다. 외국인도 3개월이상 일본에 사는 사람은 가입해야 합니다. 보험료는 매월 지불을 하며, 병원에 가는 경우, 의료비의 약 30%를 부담하게 됩니다. 건강보험에 가입하지 않으면 의료비를 전부 지불해야 합니다. 건강보험에 가입하면 장점이 많으므로 만일의 경우에도 안심할 수 있습니다. 건강보험은 아래의 표와 같이 두종류가 있습니다.

항목	건강보험	국민 건강보험
가입하는 사람	회사에 근무하고 있는 사람과 그 가족. (회사에서 “건강보험”에 가입할 수 없는 사람은 “국민 건강보험”에 가입)	“건강보험”에 가입하지 않은 사람 모두. 외국인은 체류 자격이 3개월 이상인 사람
수속	회사에서 수속함	살고 있는 시, 초의 사무소에서 수속함
보험증	수속 후, 보험증이 1인 1매씩 발행됨. 병원에 갈 때, 접수 창구에 반드시 제시할 것	
보험료	본인의 급여를 기준으로 계산되며, 사업주와 가입자가 절반씩 지불함	
보험료 납부 방법	급여에서 원천 징수	고지서나 계좌이체
의료비 부담 비율	0세~미취학 아동 20% 초등학생~69세 30% 70세~74세 20%	0세~미취학 아동 20% 초등학생~69세 30% 70세~74세 20% (소득에 따라 다름)
지원금제도	- 출산 육아 일시금(42만엔) 지급 - 임산부 의료비 지원제도(임신중 건강진단요금 무료 등) - 건강진단, 각종 암 검진비용의 일부를 지원 받을 수 있다	

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？



ケン コウさん、「花粉症」って知ってる?

コウ 「花粉症」?

ケン 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?

ケン 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!

ケン 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。ところでケンさん、花粉症に詳しいね!

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

6 어린이의 의료비

어린이의 의료비는 무료입니다. “어린이 의료비 지원제도”에 의해, 어린이는 의료비가 지원되므로 돈이 들지 않습니다. (약의 용기나 예방 접종은 제외)

어린이가 태어났을 때, 이사했을 때는 시, 초의 행정 사무소나 지구 시민 센터 등에 가서서 수속을 하십시오. 어린이 건강보험증이 필요합니다.

지자체에 따라 지원해주는 방법이 다릅니다.

어린이 대상 연령: 0세~중학교 3학년생

*18세까지인 곳도 있습니다. 살고 있는 시,초의 행정 사무소에서 확인을 하십시오.

화분증(카운쇼)이란?



구엔 혹시 “화분증” 이라고 알아?

고 “화분증”?

구엔 식물의 꽃가루가 원인인 알레르기 증상 말이야. 콧물, 코막힘, 그리고 눈이 가려워지는 사람이 많아.

고 그럼 나도 “화분증” 일까?

구엔 한번 병원에 가서 검사를 받아보지 그래? 화분증이라면 어느 꽃가루 때문인지 알 수 있어. 꽃가루도 여러가지가 있으니 말이야. 의사 선생님이 자네한테 맞는 치료 방법도 알려준다고.

고 알았어. 한번 가 볼게. 더 이상 못견디겠어.

구엔 마스크 갖고 있지? 화분증이면 꽃가루를 더 들이마시지 않게 마스크를 하는게 좋아.

고 마스크를 써본 적이 없어. 주변의 일본 사람들은 마스크를 많이 하더라구. 그런데, 자네는 화분증에 대해 잘 알고 있군.

구엔 응, 나도 화분증이거든. 그런데 병원에 다니면서 약을 먹고 있어서 지금은 제법 편해졌지.

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>



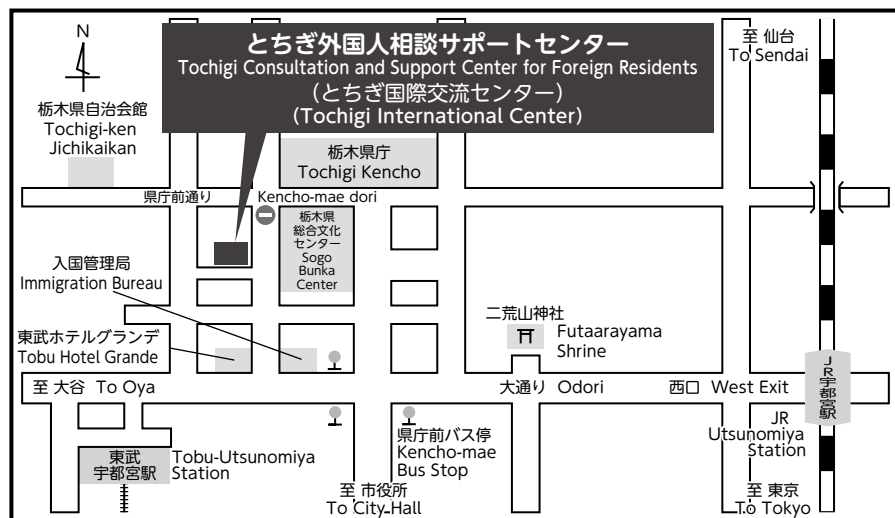
栃木県に住んでいる外国人のために、相談や情報提供をしています。
 毎日の生活で、悩んでいること、わからないことがあれば、電話してください！
 無料です。秘密は守ります。
 言語：英語、中国語、ベトナム語、タガログ語、ポルトガル語、スペイン語、ネパール語、タイ語、シンハラ語、タミル語、インドネシア語など
 ※ほかの言葉の人には、やさしい日本語や翻訳機で対応します。

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の診療科目の間診票が見られます。



■도치기 외국인 상담 지원 센터
<http://tia21.or.jp/hello.html>



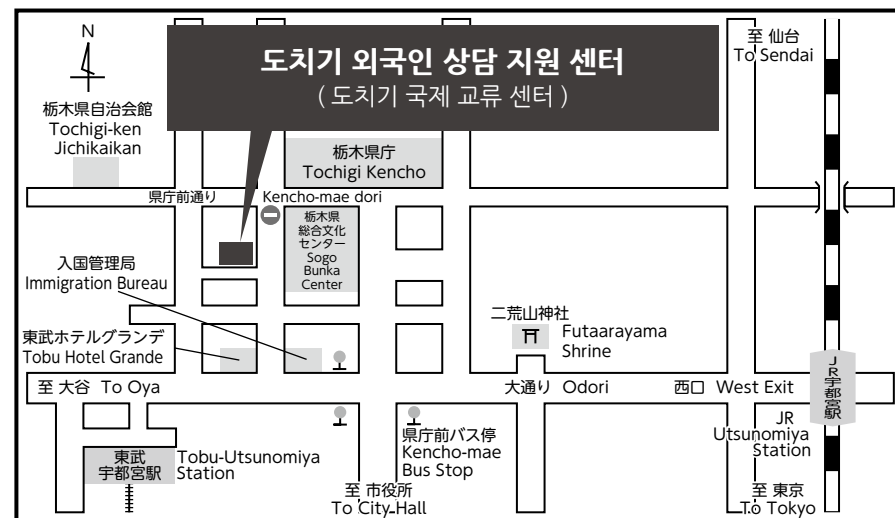
도치기현에 거주하는 외국인을 위한 상담 및 정보제공을 하고 있습니다.
 일상 생활속에서 걱정거리나 잘 모르는 점이 있다면 전화하십시오.
 무료이며, 비밀은 엄수합니다.
 언어 : 영어, 중국어, 베트남어, 타갈로그어, 포르투갈어, 스페인어, 네팔어, 태국어, 신하라어, 타미어, 인도네시아어
 ※ 그 외의 언어는 알기쉬운 일본어나 번역기로 응대합니다.

TEL 028-627-3399

시간 9:00~16:00 (화요일~토요일)

장소 도치기 국제 교류 센터 (도치기현 우츠노미야시 혼초 9-14)

※ “켄초마에(현청 앞)” 버스 정류장에서 도보 5분/ 토부 우츠노미야 역에서 도보 8분



■도움이 되는 정보
다언어 의료 문진표 (18개 언어)

(제작 국제교류 하티 코난다이/가나가와 국제 교류 재단)

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

내과 정형외과 등 11개 진료과목 문진표를 볼 수 있습니다.



외국인을 위한 의료 정보 핸드북＜다언어판＞

2020년 3월 발행

발행/도치기현 산업 노동 관광부 국제과
〒320-8501 도치기현 우츠노미야시 하나와다1-1-20
TEL 028-623-2198
E 메일 kokusai@pref.tochigi.lg.jp

기획, 편집/공익 재단 법인 도치기현 국제 교류 협회
도치기 국제 교류센터
〒320-0033 도치기현 우츠노미야시 혼초9-14
TEL 028-621-0777
E 메일 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＞

2020年3月発行

発行／栃木県産業労働観光部国際課
〒320-8501 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

企画・編集／公益財団法人栃木県国際交流協会
〒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
E メール tia@tia21.or.jp

Medical Handbook for Foreigners (英語)

针对外国人的医疗信息手册 (中国語)

Sổ tay thông tin y tế dành cho người nước ngoài (ベトナム語)

Medikal na Pampleto para sa mga Dayuhan (フィリピン語)

Guia de Informações Médicas para Estrangeiros (ポルトガル語)

Manual de Información Médica para los Extranjeros (スペイン語)

외국인을 위한 의료 정보 핸드북 (韓国語)

विदेशीहरुको लागी चिकित्सा जानकारी पुस्तिका (ネパール語)

หนังสือคู่มือชาวสารการรักษาสำหรัยชาวต่างชาติ (タイ語)

Tochigi Prefecture, Tochigi International Association

とちぎけん とちぎけんこくさ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	172
2	病院での流れ	174
3	症状の伝え方	176
4	薬の求め方	184
5	健康保険制度	186
6	子どもの医療費	188
	「花粉症って何？」	188
	とちぎ外国人相談サポートセンター	190
	お役立ち情報	190

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、P190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。

こうえきだいたんほうじんたち 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

विदेशीहरुको लागी चिकित्सा जानकारी पुस्तिका＜बहुभाषी संस्करण＞

विषयवस्तु

१	चिकित्सा विभागहरुको सूची	173
२	अस्पतालभित्रको प्रक्रिया	175
३	लक्षणहरु बताउने तरिका	176
४	औषधी प्राप्त गर्ने तरिका	185
५	स्वास्थ्य बीमा प्रणाली	187
६	बाल स्वास्थ्य उपचार खर्च	189
	‘खाफुनस्यो भनेको के हो?’	189
	तोचिगी विदेशी परामर्श सहायता केन्द्र	191
	उपयोगी जानकारी	191

पुस्तिकाको विषयवस्तुको बारेमा भन्दा २०१९ अक्टोबर सम्ममा पुष्टि गर्न सकिने सामग्री र तथ्याङ्कको आधारमा तयार गरिएको छ, जुन त्यस भन्दा पछि परिवर्तन गरिएको पनि हुन सक्दछ। आवश्यक परेमा सम्बन्धित निकायबाट सिधा जानकारी लिनुहोस वा पृष्ठ 191 मा उल्लेख गरिएको ‘तोचिगी विदेशी परामर्श सहायता केन्द्र’ मा सम्पर्क गर्नुहोस।

यो पुस्तिकाको बारेमा नबुझिएका कुरा, तोचिगी प्रान्त अन्तराष्ट्रिय अन्तरक्रिया विभागमा संपर्क र खी बुझ्नुहोस।

तोचिगी प्रान्त अन्तराष्ट्रिय अन्तरक्रिया विभाग

Tochigi International Association (TIA)

तोचिगी अन्तराष्ट्रिय केन्द्र भित्र

हुलाक कोड : ३२०-००३३ तोचिगीकेन उचुनोमियासि होनच्यो ९ - १४

फोन ०२८-६२९-०७७७

फ्याक्स ०२८-६२९-०९५९

इमेल tia@tia21.or.jp

वेबसाइट 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
	尿が出る時痛い、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)



9 奇巧たさ びभागहरुको सूची

लक्षणहरुको आधारमा अस्पतालको कुन विभागमा जाँदा राम्रो हुन्छ भन्ने मुख्य उदाहरणहरु प्रस्तुत गरिएको छ । ठूला अस्पतालमा कुन चिकित्सा विभागमा जाने भनेर थाहा नभएमा अस्पतालको रिसेप्शनमा सोधौं ।

भाग	लक्षणहरु	चिकित्सा विभाग
टाउको	टाउको दुख्ने, रिंगटा लाग्ने, भ्रममाउने	आन्तरिक चिकित्सा, न्यूरो सर्जरी
छाती	छाती दुख्ने, ढुकढुकी बढ्ने, सास फेर्न गाह्रो हुने, उच्च रक्तचाप	आन्तरिक चिकित्सा, कार्डियोलोजी, श्वासप्रश्वास
पेट आदि	पेट दुख्ने, तल्लो पेट दुख्ने, वाकवाक लाग्ने, वान्ता आउने,	आन्तरिक चिकित्सा, ग्यास्ट्रोएन्टेरो लोजी, प्रसूति तथा स्त्री रोग
	पिसाब गर्दा दुख्ने, रगत मिसिएर आउने	मूत्रविज्ञान
	मलद्वार दुख्ने, रक्तस्राव हुने	सर्जरी, प्रोटोलोजी
आँखा	आँखा दुख्ने, देख्न गाह्रो हुने	आँखा विभाग
कान, नाक, मुख	खोकी लाग्ने, कान दुख्ने, सिंगान आउने, रिंगटा लाग्ने	आन्तरिक चिकित्सा, कान, नाक, गला विभाग
दाँत	दाँत दुख्ने, मुखमा घाउ हुने	दन्त चिकित्सा, मुखको शल्यक्रिया
हात, खुट्टा आदि	प्याक्चर, जोर्नी सुन्निने, कम्मर दुख्ने	आर्थोपेडिक सर्जरी
सम्पूर्ण शरीर	घाउ, काटेको घाउ, पोलेको, चिलाउने	सर्जरी, प्लास्टिक सर्जरी, छाला विज्ञान
	वस्तु बिसर्नु, काँप्नु, ऐँठन हुनु	न्यूरोलोजी
	गर्भवती, जन्म, बाँझोपन, अनियमित रक्तस्राव	प्रसूति तथा स्त्री रोग विज्ञान
	बाल रोग	बाल चिकित्सा
	उदास, चिन्ता	मनोचिकित्सा

*माथीको सूचीमा नभएका लक्षणले कुन चिकित्सा विभागमा जाने भनेर थाहा नभएमा आफ्नो जाँच गर्ने डाक्टर वा तलको परामर्श डेस्कमा संपर्क गरेर बुझ्नुहोस ।

<प्रान्तिय चिकित्सा सुरक्षा परामर्श केन्द्र> फोन ०२८-६२३-३९००
जापानिज भाषा सोमबार देखि शुक्रबार, बिहान ९:०० देखि दिउँसो ४:३० सम्म

<AMD A अन्तराष्ट्रिय चिकित्सा जानकारी केन्द्र> फोन ०३-६२३३-९२६६
सजिलो जापानिज भाषा सोमबार देखि शुक्रबार,

बिहान १०:०० देखि दिउँसो ३:०० सम्म

<https://www.amdamedicalcenter.com/> (९ भाषामा)



३ लक्षणहरु बताउने तरिका

3 症状の伝え方



स्वास्थ्य संस्थाहरुमा आफैले लक्षणहरु बताउने बेलामा धेरैजसो

प्रयोग गरिने अभिव्यक्तिहरु यस प्रकार छन् ।

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。

लक्षणहरुको सुरुवात 症状の始まり		
लक्षणहरुको सुरुवात 症状の始まり	घण्टा अगाडी	～ 時間前 ～ जिखान माए
	हप्ता अगाडी	～ 週間前 ～ स्युखान माए
	दिन अगाडी	～ 日前 ～ निचि माए
	महिना अगाडी	～ か月前 ～ खारेचु माए
लक्षणहरुको पटक 症状の頻度	पहिलो पटक भएको हो	はじめてです हाजिमेते देस
	पहिला पनि भएको थियो	以前にも ありました इजेननिमो आरिमासिता
	अचानक हुन्छ	とつぜん 突然 あります तोचुजेन नारिमासिता
	कहिलेकाँही हुन्छ	ときどき あります तोकिदोकि नारिमास
अंग अनुसारका लक्षणहरु 部位ごとの症状		
टाउको 頭	टाउको दुखेको छ	頭が 痛いです आतामागा इताइ देस
	टाउको भारी भएको महसुस हुन्छ	頭が 重く 感じます आतामागा ओमोकु खान्जिमास
	रिंगटा लाग्छ	めまいが します मेमाइगा सिमास

मस्तिष्क/नसा 脳・神経	सामान्य कुराहरु सम्भन सकिदैन	簡単なことが 思い出せません खानतानना कोतोगा ओमोइदासेमासेन
	शब्दहरु राम्रोसंग बोल्न सकिदैन	言葉が うまく 話せません कोतोबागा उमाकु हानासेमासेन
	ऐठन हुन्छ	けいれんが おきます केइरेनगा ओकिमास
	भम्भमाउँछ, वा निदाउँछ	しびれます सिबिरेमास
घाँटी 首	घाँटी दुख्छ	首が 痛いです कुबिगा इताइ देस
	घाँटी घुम्दैन	首が 回りません कुबिगा मावारिमासेन
	घाँटी सुन्निएको छ	首が 腫れています कुबिगा हारेते इमास
छाती (मुटु) 胸 (心臓)	छाती दुख्छ	胸が 痛いです मुनेगा इताइ देस
	छाती थिचेको जस्तो (भारी) हुन्छ	胸に 圧迫感があります मुनेनि आप्पाकुखानगा आरिमास
	घडकन बढ्छ ।	動悸が します दोउकिगा सिमास
	सास फेर्न गाह्रो हुन्छ	息苦しいです इकिगुरसिइ देस
स्वासनल/ फोक्सो (気管支・肺)	खोकी लाग्छ	咳が 出ます सेकिगा देमास
	सास फेर्दा आवाज आउँछ (हिऊहिऊ, जेरोजेरो, जेइजेइ)	息をすると 音が します (ヒューヒュー、ゼロゼロ、ゼーゼー) इकिओ सुरुतो ओतोगा देमास (हिऊहिऊ, जेरोजेरो, जेइजेइ)
	सासको कमी हुन्छ	息切れが します इकिगिरेगा सिमास
	खोक्दा रगत आउँछ	咳をすると 血が 出ます सेकिओ सुरुतो चिगा देमास

ढाड/कम्मर आदि せなか こしなど 背中・腰等	ढाड दुख्छ	背中が 痛い せなか いた सेनाखागा इताइ देस
	जोर्नीहरु दुख्छ	関節が 痛い かんせつ いた खानसेचुगा इताइ देस
	कम्मर दुख्छ	腰が 痛い こし いた कोसिगा इताइ देस
पेट/पाचन प्रणाली いちょう しょうかき 胃腸・消化器	पेट दुख्छ	胃が 痛い い いた इगा इताइ देस
	तल्लो पेट दुख्छ	お腹が 痛い なか いた ओनाखागा इताइ देस
	वान्ता आउला जस्तो हुन्छ	吐き気が します はきけ します हाकिकेगा सिमास
	छाती पोल्छ	胸やけが します むねやけ します मुनेयाकेगा सिमास
	सेतो दिसा / कालो दिसा भयो	白い便/黒い便が 出ました しろい べん / くろい べん सिरोइ बेन / कुरोइ बेनगा देमासिता
	पेट फुलेको छ	お腹が 張っています なか かつて います ओनाखागा हात्ते इमास
	खाएको खानेकुरा वान्ता भयो	食べ物を 吐きました たべもの を 吐 ताबेमोनोओ हाकिमासिता
	पखला लागेको छ	下痢を しています げり しています गेरिओ सितेइमास
	कब्जियत भएको छ	便秘を しています べんぴ しています बेन्पिओ सितेइमास
	खान रूचैन	食欲が ありません しょくよく ありません स्योकुयोकुगा आरिमासेन
मूत्र अंग ひにょうき 泌尿器	पिसाब थोरै हुन्छ	尿の量が 減りました ひのりょう が へりました न्योउनो न्योउगा हेरिमासिता
	पिसाब गर्न गाह्रो हुन्छ	尿が 出にくい ひが 出にくい न्योउगा देनिकुइ देस
	पिसाबमा रगत मिसिएको छ	尿に 血が 混ざっています ひに ちが 混ぜて います न्योउनि चिगा माजात्तेइमास

मूत्र अंग ひにょうき 泌尿器	पिसाब चुहिन्छ	尿を もらします ひを もらします न्योउओ मोरासिमास
	धेरै पटक टोइलेट जान्छु	トイレに 何回も 行きます toire ni nankaimo ikimasu तोइरेनि नानखाइमो इकिमास
	पिसाब गर्दा दुख्छ	尿をすると 痛い ひを すると いた न्योउओ सुरुतो इताइ देस
	पिसाब बाँकी रहेको जस्तो महसुस हुन्छ	残尿感が あります ざんりょうかん あります जानन्योउखानगा आरिमास
मलद्वार こうもん 肛門	दिसा गर्दा दुख्छ	排便の時に 痛い はいべん の とき に いた हाइबेननो तोकिनि इताइ देस
	दिसा गर्दा रगत आउँछ	排便の時に 血が 出ます はいべん の とき に ちが 出ます हाइबेननो ताकिनि चिगा देमास
	बेरो/मलद्वार बाहिर आयो	膿が 出ました うみ が 出ました उमिगा देमासिता
आँखा め 目	आँखा चिलाउँछ	目が かゆい め が かゆい मेगा खायुइ देस
	आँखा दुख्छ	目が 痛い め が いた मेगा इताइ देस
	वस्तुहरु राम्रोसँग देखिदैन	物が よく 見えません ものが よく 見えません मोनोगा योकु मिएमासेन
	प्रकाशले आँखा हेर्न सकिदैन	まぶしい まぶしい です माबुसिइ देस
	वस्तुहरु डबल देखिन्छ	物が 二重に 見えます ものが にじゅう に 見えます मोनोगा निज्युनि मिएमास
	आँसु बग्छ	涙が 流れます なみだ が ながれます नामिदागा नागारेमास
	आँखाको अगाडी कालो दाग देखिन्छ	目の前に 黒い点が見えます 目の前に 黒い点 が 見えます मेनोमाएनि कुरोइतेनगा मिएमास
कान みみ 耳	कान दुख्छ	耳が 痛い みみ が いた मिमिगा इताइ देस
	कानमा केहि बजेको जस्तो सुनिन्छ	耳鳴りが します みみ 鳴りが します मिमिनारीगा सिमास

कान みみ 耳	कान राम्रोसँग सुन्दिन	耳が よく 聞こえません मिमिगा योकु खिकोएमासेन
	कानमा के पस्यो	耳に 何かが 入りました मिमिनि नानिका हाइरिमासिता
नाक はな 鼻	नाकबाट सिँगान बग्छ	鼻水が 出ます हानामिजुगा देमास
	नाकबाट रगत आउँछ	鼻血が 出ます हानाजिगा देमास
	नाक बन्द हुन्छ	鼻が 詰まります हानागा चुमारिमास
	हाच्छिउँ आउँछ	くしゃみが 出ます कुस्यामिगा देमास
	घुर्ने समस्या छ	いびきで 困っています इबिकिदे कोमात्ते इमास
गला/घाँटी のど 喉	गला (घाँटी) दुख्छ	喉が 痛いです नोदोगा इताइ देस
	खकार आउँछ	痰が 出ます तानगा देमास
	केहि कुरा निल्ने बेलामा दुख्छ	飲み込むときに 痛いです नोमिकोमु तोकिनि इताइ देस
	आवाज निस्कंदैन	声が できません कोएगा देमासेन
	गला सुक्छ	喉が 渇きます नोदोगा खावाकिमास
मुख र दाँत くち は 口・歯	मुखभित्र सुख्खा हुन्छ	口の中が 乾きます कुचिनोनाखागा खावाकिमास
	मुखभित्र घाउ भयो	口内炎が できました कोउनाइएनगा देकिमासिता
	मुख खोल्न गाह्रो हुन्छ	口が 開けづらいです कुचिगा आकेजुराइ देस
	स्वाद बिग्रिएको छ	味覚が おかしいです मिखाकुगा ओखासिइ देस

मुख र दाँत くち は 口・歯	जिब्रो दुख्छ	舌が 痛いです सितागा इताइ देस
	दाँत दुख्छ	歯が 痛いです हागा इताइ देस
	दाँतको गिजाबाट रगत आउँछ	歯茎から 血が 出ます हागुकिकारा चिगा देमास
घाउ/चोटपटक けが	घाउ दुख्छ	傷が 痛いです किजुगा इताइ देस
	पोल्यो / जल्यो	やけど しました याकेदो सिमासिता
	मर्कियो	ねんざ しました नेनजा सिमासिता
सम्पूर्ण शरीर ぜんしん 全身	ज्वरो आएको छ	熱が あります नेचुगा आरिमास
	जाडो भएको महसुस हुन्छ	寒気が します सामुकेगा सिमास
	शरीर कमजोर भएको छ	身体が だるいです खारादागा दारुइ देस
	सञ्चो छैन	気分が 悪いです किबुनगा वारुइ देस
	खान रुच्चैन	食欲が ありません स्योकुयोकुगा आरिमासेन
	शरीरको वजन एक्कासी (कम भयो / बढी भयो)	体重が 急に [減りました/増えました] ताइज्युगा क्युउनि (हेरिमासिता/फुएमासिता)
	पूरे शरीर दुख्छ	全身が 痛いです जेनसिनगा इताइ देस
	केहि चीजले चिढचिलो पार्‍यो	何かに かぶれました नानिकानी खाबुरेमासिता
छाला ひ ぶ 皮膚	चिलाउँछ	かゆいです खायुइ देस

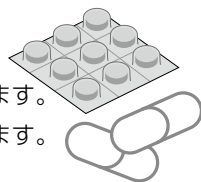
छाला ひ 皮膚	खटिरा आयो	発疹が でした हास्सिनगा देमासिता
	(जिमा/मुसा/खिल) ले चिन्तित छु	[水虫/いぼ/魚の目] で悩んでいます (मिजुमुसि/इबो/उओनोमे) दे नायान्दे इमास
महिला じよせい 女性	महिनावारी भएको छैन	月経が ありません गेक्केइगा आरिमासेन
	महिनावारी अनियमित छ	月経が 不順です गेक्केइगा फुज्यूउन देस
	महिनावारीमा धेरै दुख्छ	月経痛が ひどいです गेक्केइचुउगा हिदोइ देस
	गर्भवती छु	妊娠しています निनसिन सितेइमास
	गर्भवती छु कि छैन जाँच गरिदिनुहोस	妊娠しているか 調べてください निनसिन सितेइरुका सिराबेते कुदासाइ
	धेरै वाकवाकी लाग्छ (गर्भवती बेलामा)	つわりが ひどいです चुवारीगा हिदोइ देस
बच्चा こ 子供	दुध पिउँदैन	ミルクを 飲みません मिरुकुओ नोमिमासेन
	ज्वरो कम हुँदैन	熱が 下がりません नेचुगा सागारिमासेन
	खान रुची गर्दैन	食欲が ありません स्योकुयोकुगा आरिमासेन
	गल्लिले (पिएछ/ खाएछ)	間違っ て ~を [飲みました/食べました] माचिगात्ते ~ ओ (नोमिमासिता/ताबेमासिता)
	मुड खराब छ	機嫌が 悪いです किगेनगा वारुइ देस
मानसिक せいしん 精神	निदाउन सक्दिन	眠れません नेमुरेमासेन

मानसिक せいしん 精神	केहि गर्न जाँगर लाग्दैन	やる気が 出ません यारु किगा देमासेन
	निराश लाग्छ	いらいら します इराइरा सिमास
	उदास भएको छु	落ち込んで います ओचिकोन्दे इमास



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 औषधि प्राप्त गर्ने तरिका

अस्पतालमा स्वास्थ्य परीक्षण पछि औषधि छ भने 'औषधिको सिफारिस' * प्राप्त हुनेछ। औषधि लिने तरिका अस्पताल अनुसार फरक पर्दछ, तर यसमा विशेष दुई विधिहरू हुन्छन्।



अस्पताल बाहिरको सिफारिस

अस्पताल बाहिरको औषधि पसलमा गएर औषधिको सिफारिस पत्र बुझाई लाग्ने रकम तिरेर औषधि प्राप्त गर्ने

अस्पताल भित्रको सिफारिस

अस्पताल भित्रकै लेखाबाट औषधि प्राप्त गर्ने
(लेखा र औषधि प्राप्त गर्ने डेस्क छुट्टाछुट्टै पनि हुनसक्दछ)

* औषधिको सिफारिस भन्नाले

विरामीलाई औषधि चाहिएमा औषधिको किसिम र मात्रा, पिउने तरिका वा प्रयोग गर्ने तरिकाको बारेमा डाक्टरले लेखिदिने कागजात हो। अस्पताल बाहिरको सिफारिस भएमा अस्पताल भित्रबाट औषधिको सिफारिस प्राप्त हुन्छ।

जानकारी (१) म्याद सकिने समय ४ दिन

(४ दिन समाप्त भयो भने फेरी स्वास्थ्य परीक्षण गर्नुपर्ने हुन्छ। औषधिको सिफारिस प्राप्त भएपछि तुरुन्तै औषधि पसलमा जाऔं !)

जानकारी (२) जापानभरका सम्पूर्ण औषधि पसलहरूमा प्रयोग गर्न सकिने

(अस्पताल नजिकैको औषधि पसल, घर वा काम गर्ने कम्पनीको नजिकै अथवा आफुलाई पायक पर्ने स्थान भएपनि हुन्छ।)

जानकारी (३) औषधिको सिफारिस लिने औषधि पसलहरूमा 'स्योहोउसेन उकेचुके' (औषधिको सिफारिस लिइन्छ), 'होकेन च्योउजाइ'

(बीमा औषधि वितरण) आदि लेखिएको हुन्छ।

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 स्वास्थ्य बीमा प्रणाली

जापानमा अनिवार्य रूपमा सार्वजनिक स्वास्थ्य बीमा लिनुपर्दछ। जापानमा ३ महिना भन्दा बढी बसोबास गर्ने विदेशीहरूले पनि लिनुपर्दछ। स्वास्थ्य बीमा दस्तुर प्रत्येक महिना तिर्नुपर्दछ भने तपाईं अस्पतालमा जाँदा ३०% मात्र स्वास्थ्य उपचार खर्च लाग्दछ। स्वास्थ्य बीमा नलिएमा स्वास्थ्य उपचार खर्च पूरै तिर्नुपर्ने हुन्छ। स्वास्थ्य बीमा लिँदा धेरै फाइदाहरू हुन्छन् र आपतकालिन अवस्थामा हुक्क हुन्छ।

स्वास्थ्य बीमा मुख्य २ प्रकारका हुन्छन् जुन तलको तालिकामा प्रस्तुत गरिएको छ।

विषय	स्वास्थ्य बीमा	राष्ट्रिय स्वास्थ्य बीमा
सामेल हुने व्यक्ति	कम्पनीमा काम गर्ने व्यक्तिहरू र तिनीहरूका आश्रितहरू (कम्पनीबाट स्वास्थ्य बीमा लिन नसक्ने भएमा 'राष्ट्रिय स्वास्थ्य बीमा लिनुपर्दछ')	'स्वास्थ्य बीमा' नलिने सम्पूर्ण व्यक्तिहरू। विदेशीहरूमा ३ महिनाभन्दा बढी अवधिको निवास कार्ड भएका व्यक्तिहरू
आवेदन प्रक्रिया	कम्पनीमा आवेदन प्रक्रिया गरिन्छ	तपाईं बस्ने नगरपालिका कार्यालयमा आवेदन प्रक्रिया गरिन्छ
बीमा कार्ड	आवेदन प्रक्रिया पछि प्रत्येक व्यक्तिको छुट्टाछुट्टै कार्ड प्राप्त हुन्छ, अस्पतालको रिसेप्शनमा अनिवार्य रूपमा देखाउनुपर्दछ	आवेदन प्रक्रिया पछि प्रत्येक व्यक्तिको छुट्टाछुट्टै कार्ड प्राप्त हुन्छ, अस्पतालको रिसेप्शनमा अनिवार्य रूपमा देखाउनुपर्दछ
बीमा दस्तुर	व्यक्तिको तलबमा आधार मानेर हिसाब गरी, कम्पनी र बीमा लिने व्यक्तिले आधा-आधा रकम भुक्तानी गरिन्छ	अघिल्लो वर्षको आय र परिवार संख्यामा आधारित भइ हिसाब गरिन्छ
बीमा दस्तुर तिर्ने तरिका	तलबबाट कटौती	भौचर (बिल) वा बैंक ट्रान्सफर
उपचार खर्च लाग्ने अनुपात	० वर्षबाट शिशुकक्षा सम्म २०% प्राथमिक कक्षाबाट ६९ वर्षसम्म ३०% ७० वर्षबाट ७४ वर्षसम्म २०%	० वर्षबाट शिशुकक्षा सम्म २०% प्राथमिक कक्षाबाट ६९ वर्ष सम्म ३०% ७० वर्षबाट ७४ वर्षसम्म २०% (आम्दानीका आधारमा)
लाभ प्रणाली	- बच्चा जन्मदा एकमुष्ट रकम ४२ मान येन प्राप्त हुने - मातृत्व चिकित्सा खर्च सहयोग कार्यक्रम(गर्भावस्थामा निशुल्क स्वास्थ्य उपचार आदि) - स्वास्थ्य जाँच र हरेक प्रकारका क्यान्सरको जाँच आंशिक खर्चमा गर्न सकिने	

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。

かふんしょう なに 花粉症って何？



ケン コウさん、「花粉症」って知ってる？

コウ 「花粉症」？

ケン 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？

ケン 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！

ケン 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。ところでケンさん、花粉症に詳しいね！

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

6 बाल स्वास्थ्य उपचार खर्च

बालबालिकाको स्वास्थ्य उपचार खर्च लाग्दैन । ‘बाल स्वास्थ्य उपचार खर्च सहायता प्रणाली’ मार्फत बालबालिकाको उपचारमा लाग्ने खर्चमा सहायता दिइने भएकोले उपचार खर्च लाग्दैन (औषधि राख्ने बट्टा र खोपहरु आदि बाहेक) ।

बच्चा जन्मँदा वा बसाँइसराइ गर्दा नगरपालिका कार्यालय र जिल्ला नागरिक केन्द्रमा गएर जानकारी गराउनुहोस । बाल स्वास्थ्य बीमा कार्डको आवश्यकता पर्दछ । नगरपालिका अनुसार सहायता दिने तरिका फरक-फरक हुन्छ ।

बच्चाहरुको लक्षित उमेर : ० वर्ष देखि निम्न माध्यमिक तेस्रो वर्ष सम्म (१८ वर्ष सम्मको स्थान पनि छ । आफु बस्ने नगरपालिका कार्यालयमा बुझ्नुहोस ।)

खाफुनस्यो भनेको के हो ?



गुनः कोउ जि, ‘खाफुनस्यो’ भनेको थाहा छ ?

कोउः ‘खाफुनस्यो’ ?

गुनः बोट-विरुवाको परागकणले हुने एलर्जीको लक्षण हो । नाकबाट सिंगान बग्ने, नाक बन्द हुने अनि आँखा चिलाउने व्यक्तिहरु धेरै हुन्छन् ।

कोउः त्यसो भए मेरो पनि ‘खाफुनस्यो’ हो की ?

गुनः एक पटक अस्पताल गएर जाँच गराउँदा राम्रो हुन्छ । यदि खाफुनस्यो हो भने कुन परागकणको कारणले भएको हो थाहा पाइन्छ । साथै, चिकित्सकले कोउ जि लाई मिल्ने उपचार विधि बताउनुहुनेछ ।

कोउः हुन्छ, म गएर बुझ्छु ! यो भन्दा बढी सहन सकिदैन !!

गुनः मास्क बोकेको छ ? खाफुनस्यो हो भने, परागकण सास सँगै भित्र छिर्न नदिन मास्क लगाउँदा राम्रो हुन्छ ।

कोउः मैले अहिले सम्म मास्क लगाएको छैन । वरिपरिका जापानी नागरिकहरु मास्क लगाउने धेरै छन है ? साँच्चै गुन जि, खाफुनस्योको बारेमा तपाईंलाई धेरै जानकारी रहेछ है !

गुनः हो, मलाई खाफुनस्यो छ त्यसैले । तर म नियमित रुपमा अस्पताल गएर औषधि लिइरहेको हुनाले धेरै हदसम्म सजिलो भएको छ ।

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>



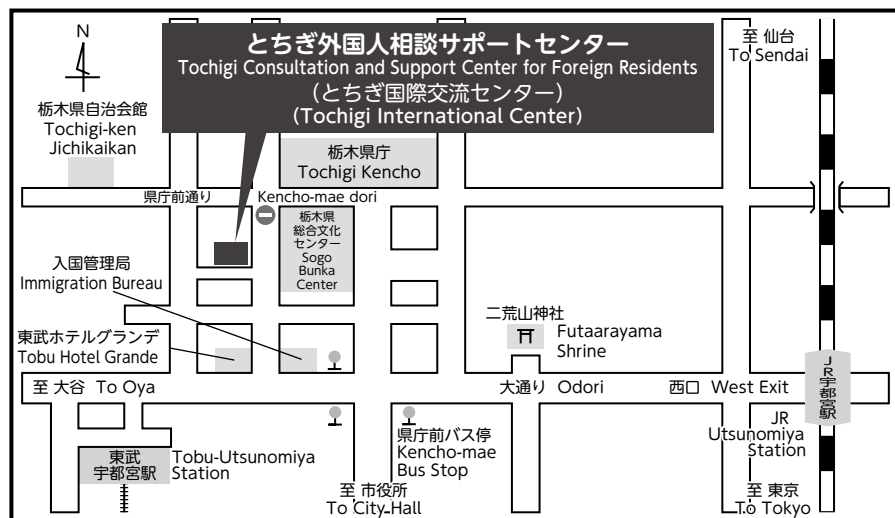
栃木県に住んでいる外国人のために、相談や情報提供をしています。
毎日の生活で、悩んでいること、わからないことがあれば、電話してください！
無料です。秘密は守ります。
言語：英語、中国語、ベトナム語、タガログ語、ポルトガル語、スペイン語、ネパール語、タイ語、シンハラ語、タミル語、インドネシア語など
※ほかの言葉の人には、やさしい日本語や翻訳機で対応します。

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。



■तोचिगी विदेशी परामर्श सहायता केन्द्र
<http://tia21.or.jp/hello.html>



तोचिगी प्रान्तमा बसोबास गर्ने विदेशीहरूको लागि परामर्श वा जानकारी प्रदान गर्दछौं। दैनिक जीवनमा कुनै चिन्ता वा थाहा नभएको कुरा छ भने हामीहरूलाई फोन गर्नुहोस ! निशुल्क हो। गोपनियताको पालना गर्दछौं।

भाषा : अंग्रेजी, चिनियाँ, भियतनामी, तागालोग, पोर्चुगली, स्पेनिश, नेपाली, थाई, सिंहला, तमिल, इन्डोनेसियाली आदि

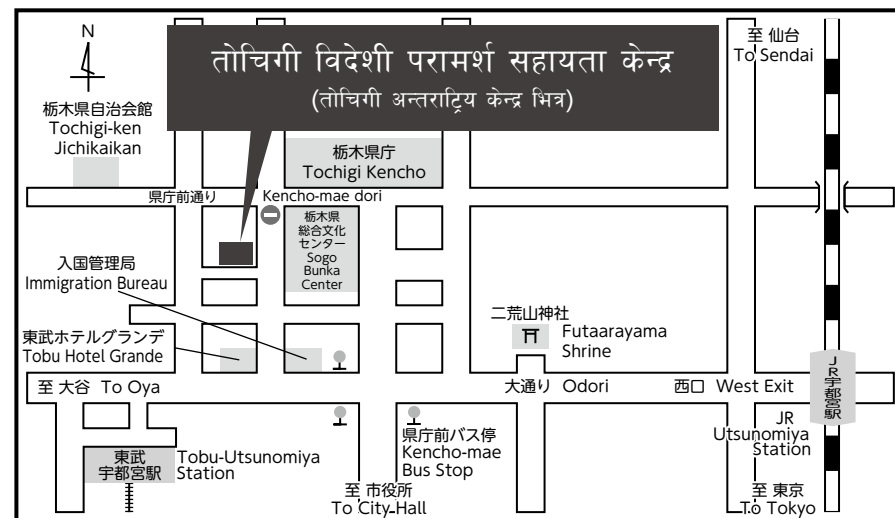
※अन्य भाषाका व्यक्तिहरूलाई सजिलो जापानीज भाषा र भाषा अनुवादक मेशिनको प्रयोग गरी सहयोग गर्दछौं।

फोन 028-627-3399

समय बिहान 9:00 देखि दिउँसो 4:00 सम्म (मंगलवार देखि शनिवार)

स्थान तोचिगी अन्तराष्ट्रिय केन्द्र भित्र (तोचिगीकेन उचुनोमियासि होनच्यो ९ - १४)

※तोचिगी प्रिफेक्चर(केनच्यो)को कार्यालयबाट हिँडेर ५ मिनेट/तोउबु उचुनोमिया ट्रेन स्टेशनबाट हिँडेर ८ मिनेट



■उपयोगी जानकारी बहुभाषी चिकित्सा प्रश्नावली (१८ भाषाहरु)

(उत्पादन : अन्तराष्ट्रिय समन्वय हा-टी कोउनानदाइ/कानागावा अन्तराष्ट्रिय संगठन)

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

आन्तरिक चिकित्सा र ओर्थोपेडिक्स आदि ११ चिकित्सा विषय सम्बन्धि प्रश्नावलीहरु हेर्न सक्नुहुनेछ।



— 193 —

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	196
2	病院での流れ	198
3	症状の伝え方	200
4	薬の求め方	208
5	健康保険制度	210
6	子どもの医療費	212
	「花粉症って何？」	212
	とちぎ外国人相談サポートセンター	214
	お役立ち情報	214

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。P214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

หนังสือคู่มือข่าวสารการรักษาสำหรับชาวต่างชาติ＜มีหลายภาษา＞

สารบัญ

1	ตารางรายชื่อแผนกการรักษา	197
2	ขั้นตอน ที่โรงพยาบาล	199
3	วิธีการบอกเรื่องอาการ	200
4	การชื้อยา	209
5	ระบบของประกันสุขภาพ	211
6	ค่าใช้จ่าย ค่ารักษา พยาบาลเด็ก	213
	อาการแพ้เกสร คืออะไร (คางคัก?)	213
	ศูนย์ให้คำปรึกษาแก่ชาวต่างชาติ โทจิชิ	215
	ข่าวสารที่มีประโยชน์	215

เกี่ยวกับเนื้อหาภายในหนังสือคู่มือจัดทำจากรากฐานของข้อมูลเอกสารตอนเดือน 10 ปี 2019 หลังจากนี้อาจจะมีการเปลี่ยนแปลงก็ได้ถ้ามีความจำเป็นให้สอบถามองค์กรที่เกี่ยวข้องโดยตรงหรือไม่ก็ดูจาก P215 ที่บันทึกอยู่ ไม่ก็สอบถามที่ศูนย์ให้คำปรึกษาแก่ชาวต่างชาติโทจิชิเกี่ยวกับหนังสือคู่มือนี้ถ้าไม่เข้าใจให้ติดต่อสอบถามที่สมาคมแลกเปลี่ยนนานาชาติ (TIA)

สมาคมแลกเปลี่ยนนานาชาติโทจิชิ

Tochigi International Association (TIA)

ภายในศูนย์แลกเปลี่ยนนานาชาติ โทจิชิ

〒320-0033 โทจิชิเค็น อุซึโนะมิตะชิ โฮโนโจ 9-14

TEL 028-621-0777

FAX 028-621-0951

อีเมล 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
	尿が出る時痛い、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 ตารางรายชื่อ แผนการรักษา

การแนะนำเป็นตัวอย่าง ที่มีอาการแต่ไม่ทราบว่าจะไปรับการรักษาที่โรงพยาบาลไหนดี
ตอนที่ป่วยหนัก ไม่ทราบว่าจะไปแผนกไหนดี ให้ถามที่แผนกต้อนรับของโรงพยาบาล

ส่วน	อาการ	แผนการรักษา
ศีรษะ	ปวดศีรษะ ตาลาย มีอาการชา	อายุรแพทย์ . แผนกสมอง เส้นประสาท
หน้าอก	เจ็บหน้าอก หัวใจเต้นเร็วใจ อึดอัดหายใจไม่ออก ความดันสูง	อายุรแพทย์ แผนกการหมุนเวียนของหัวใจ อายุรแพทย์ระบบการหายใจ
ปวดท้อง เกี่ยวกับท้อง	ปวดท้อง ปวดกระเพาะ อยากอาเจียน	อายุรแพทย์ แผนกกระเพาะและลำไส้ใหญ่ สูตินารี
	เวลาฉี่ มีเลือด ปนออกมาด้วย	แผนกระบบทางเดินปัสสาวะ
	ปวดทวารหนัก มีเลือดออก	แผนกศัลยกรรม ศัลยศาสตร์ทวารหนัก
ตา	เจ็บตา มองไม่ค่อยเห็น	จักษุแพทย์ แผนกตา
หู จมูก ปาก	ไอ . เจ็บในหู . น้ำมูกไหล. เวียนหัว	อายุรแพทย์ .. แผนก หู คอ จมูก
ฟัน	ปวดฟัน.อักเสบในปาก	แผนกทันตกรรม . แผนกผ่าตัดในช่องปาก
มือ เท้า	กระดูกหัก ไขข้ออักเสบ ปวดหลังปวดเอว	แผนกศัลยกรรมตกแต่ง
ทั่วร่างกาย	บาดเจ็บ ถูกของมีคมบาด ไฟลวก ..คัน	ศัลยกรรม.ศัลยกรรมพลาสติก.แผนกโรคผิวหนัง
	หลงลืม . สั่น ชัก	อายุรแพทย์ ทางเส้นประสาท
	ตั้งครรภ์ . คลอดบุตร . การไม่ตั้งครรภ์. มีเลือดออกอย่างผิดปกติ	แผนกสูตินารีเวช
	เด็ก ป่วย ไม่สบาย	แผนก เด็ก กุมารเวช
	ความอึดอัด จิตใจแห่งเหี่ยว	แผนกประสาทวิทยา

* ถ้ามีอาการนอกเหนือจากในตารางข้างบนแล้วไม่ทราบว่าจะไปหาหมอแผนกไหนดี
ให้ไปหาหมอที่เคียไปรับการตรวจอยู่เป็นประจำ หรือไม่ก็สอบถามที่ แผนกให้คำปรึกษา

< เคน กิ อิเรียอันเซน โซดิง เซนเตอร์ > Tel 028-623-3900

ภาษาญี่ปุ่น วันจันทร์ ถึง ~ ศุกร์ 9:00~16:30

< AMDA กอกโซอิเรียว โจโซเซนเตอร์ > Tel 03-6233-9266

ภาษาชวา นีโองังโจ วันจันทร์ ~ ศุกร์ 10:00~15:00

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



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 (P200)

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 (P214) 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。

<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

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 ขั้นตอนการดำเนินเรื่องที่โรงพยาบาล

ขั้นตอนตั้งแต่ยื่นเรื่อง ขอรับการตรวจรักษา ตลอดจนการจ่ายค่ารักษา บอกขั้นตอนอย่างชัดเจน
บางโรงพยาบาลอาจจะไม่เหมือนกันขึ้นอยู่กับโรงพยาบาลด้วย

ช่องรับเรื่อง

แสดง (ยื่น) บัตร ประกันสุขภาพ

ถ้าไม่มีบัตรประกันสุขภาพ

ให้บอกว่าไม่มีบัตรประกันสุขภาพ

บอกอาการที่เป็น (ในหน้าที่ 200)

ช่องที่รับเรื่องจะถามถึงอาการ ให้ตอบแบบเข้าใจง่าย ๆ

การเขียนแบบสอบถาม เป็นต้น

ดูได้จากข่าวสารที่มีประโยชน์ (ในหน้าที่ 215)

ตารางแบบสอบถามดูจากเว็บไซต์ที่เขียนบอก

จะสามารถบอกอาการได้อย่างราบรื่น

ห้องนั่งรอ

รอคิวจนกว่าจะได้รับการเรียกชื่อ

การตรวจโรค

แพทย์จะตั้งคำถามว่า เริ่มมีอาการตั้งแต่เมื่อไหร่ มีอาการอย่างไรบ้าง
และจะถามถึงโรคที่เคยเป็นมา

ในกรณีที่จำเป็น ก็จะต้องตรวจสอบ

แผนกจ่ายเงิน

ถ้าได้ยื่นการเรียกชื่อตัวเองแล้วให้ไปจ่ายเงิน ที่ช่องจ่ายเงิน

(ถ้าเป็นโรงพยาบาลใหญ่ จะมีเครื่องชำระค่ารักษาพยาบาล สามารถจ่ายเงินในเครื่องได้)

การรับยา

ถ้าแพทย์จัดยาให้ ก็จะได้รับยาที่โรงพยาบาล หรือไม่ก็นำใบสั่งยาที่แพทย์ออกให้
ไปซื้อยาได้ที่ร้านขายยา



<ของที่จะต้องนำไป>

โอเคนัโซ
หลักฐานแสดงตัว (ใจริวการ์ด)
เป็นต้น
สมุดยา, ยาที่ใช้อยู่
เงินสด

3 วิธีการบอกอาการ

3 症状の伝え方

แนะนำตัวอย่างการบอกอาการที่องค์กรรักษาพยาบาล



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。

เริ่มมีอาการ 症状の始まり		
เริ่มมีอาการ 症状の始まり	ที่ชั่วโมงที่แล้ว	～ 時間前 ～ จังหวะอะ
	ที่อาทิตย์ที่แล้ว	～ 週間前 ～ ชูจังหวะอะ
	ที่วันมาแล้ว	～ 日前 ～ นิจังหวะอะ
	ที่เดือนมาแล้ว	～ か月前 ～ คะเกดชี มะอะ
ความถี่ ความบ่อย ขออาการ 症状の頻度	ครั้งแรก	初めて です อะจิเมะเตะ เดะสึ
	เมื่อก่อนนี้ก็เคยมีอาการ	以前にも ありました อิเซน นิ โมะ อะริมะชิเตะ
	จู่ๆ ก็ เป็น (เป็นอย่างกระทันหัน)	突然 なります โทชิเซน นาริมะสึ
	เป็นบางครั้ง บางคราว (นานๆ ครั้ง)	ときどき なります โทกิ โตะกิ นาริมะสึ
มีอาการตามตำแหน่งของส่วนนั้นๆ 部位ごとの症状		
ศีรษะ 頭	ปวดศีรษะ	頭が 痛いです อะตะมะ อะ โอไดย เดะสึ
	รู้สึกหนักศีรษะ	頭が 重く 感じます อะตะมะ อะ โอโมะอิ คันจิมะสึ
	เวียน หน้ามืด	めまいが します เมะ มาย อะ ชิมะสึ

สมอง เส้นประสาท 脳・神経	เรื่องง่ายๆ แต่ นึกไม่ออก	簡単なことが 思い出せません คั่น ตัน นะ โคะโตะ อะ โอโมะอิ ตะเซ มาเซง
	พูดเป็นคำพูดไม่ได้	言葉が うまく 話せません โคโตะบะ อะ อุมากุ อะนาเซมะเซง
	เกิดอาการ ชัก	けいれんが おきます เคเร็ง อะ โอกิมะสึ
	อาการ ชา	しびれます ชิบิเรมะสึ
ต้นคอ 首	ปวดคอ	首が 痛いです คุบิ อะ โอไดย เดะสึ
	คอหมุนไม่ได้	首が 回りません คุบิอะ มะวาริมะเซง
	คอ บวม	首が 腫れています คุบิ อะ อะเรเตะอิมะสึ
หน้าอก (หัวใจ) 胸 (心臓)	เจ็บหน้าอก	胸が 痛いです มุเนะ อะ โอไดย เดะสึ
	ความรู้สึกแน่นหน้าอก	胸に 圧迫感が あります มุเนะ นิ อะบิกุกุ กัง อะ อะริมะสึ
	หัวใจเต้นเร็ว	動悸が します โตะคิ อะ ชิมะสึ
(หลอดลม . ปอด) (気管支・肺)	หายใจ ไม่ออก	息苦しいです อิกิ คุรุ ชิ โอ เดะสึ
	ไอ	咳が 出ます เซกิ อะ เดมะสึ
	ตอนหายใจมีเสียง(พืดพืด และมีเสียง .ออกตอนหายใจ	息をすると 音が します (ヒューヒュー、ゼロゼロ、ゼーゼー) อิคิโอะซุรุ โทะ โอโตะ อะ ชิ มะสึ (อิว อิว เซโระ เซโร เซ เซ)
	หายใจไม่ทัน	息切れが します อิกิ คิเร อะ ชิมะสึ
	ไอ แล้วมีเลือดออกมา	咳をすると 血が 出ます เซกิ โอะ ซุรุ โทะ จิ อะ เดมะสึ

หลัง เอว(สะโพก) 背中・腰等	ปวดหลัง	背中が 痛いです เซ่นกะ กะ อีไต่ย เดะสึ
	เจ็บตามข้อกระดูก	関節が 痛いです คั่นเซซึ กะ อีไต่ย เดะสึ
	ปวดเอว	腰が 痛いです โคซึ กะ อีไต่ย เดะสึ
กระเพาะอาหาร. ลำไส้ 胃腸・消化器	ปวดกระเพาะ อาหาร	胃が 痛いです อิ กะ อีไต่ เดะสึ
	ปวดท้อง	お腹が 痛いです โอ นะ กะ กะ อีไต่ย เดะสึ
	คลื่นไส้	吐き気が します อะคิเกะ กะ ชิมะสึ
	จุก เสียดท้อง	胸やけが します มูเน ยากะ กะ ชิมะสึ
	ถ่าย อุจจาระออกมาเป็นสีขาว/อุจจาระ สีดำ	白い便／黒い便 が 出ました ชิโระอิ เบน/คุโระ เบน กะ เดมะชิตะ
	ท้องตึง อึดอัดท้อง	お腹が 張っています โอ นะกะ กะ ฮัตเตะมะสึ
	ของที่กินเข้าไป อาเจียนออกมา	食べ物を 吐きました ทะเบโมโน โอะ อะ กิมะชิตะ
	กำลังท้องเสีย	下痢を しています เกริ โอะ ชิเตะมะสึ
	ท้องผูก	便秘を しています เบมบิ ชิเตะมะสึ
	ไม่ย่อยากทานอาหาร	食欲が ありません โชกุ โยกุ กะ อะริมะเซง
ท่อ ทางเดิน ปัสสาวะ 泌尿器	ปริมาณปัสสาวะ น้อยลง	尿の量が 減りました เนียว โนะ เรียว กะ เฮริมะชิตะ
	ปัสสาวะ ไม่ค่อยออก	尿が 出にくいです เนียว กะ เด นิ กุอิ เดะสึ
	มีเลือดปนออกมากับปัสสาวะ	尿に 血が 混ざっています เนียว นิ จิ กะ มะซัตเตะ อะมะสึ

ท่อ ทางเดิน ปัสสาวะ 泌尿器	ปัสสาวะ รด	尿を もらします เนียว โอะ มอ ระ ชิ มะสึ
	ไปห้องน้ำหลายครั้ง	トイレに 何回も 行きます โทะ อิ เร นิ นันไกโย โมะ อิกิมะสึ
	เจ็บตอนปัสสาวะ	尿をすると 痛いです เนียว โอะ ชูรุโทะ อีไต่ย เดะสึ
	รู้สึกเหมือนยังปัสสาวะไม่หมด	残尿感が あります เซนนีียว กัง กะ อะริมะสึ
ทวารหนัก 肛門	ตอนถ่ายอุจจาระจะเจ็บ	排便の時に 痛いです ไฮเบง โนะ โทกิ นีโอไต่ย เดะสึ
	ตอนท้องผูก จะมีเลือดออกมา	排便の時に 血が 出ます ไฮเบง โนะ โทกิ จิเกะ เดมะสึ
	มีหนองออกมา	膿が 出ました อุมิ กะ เดะ มะ ชิ ตะ
ตา 目	คันตา	目が かゆいです มะ กะ คายูย เดะสึ
	เจ็บตา	目が 痛いです มะ กะ อีไต่ยอิ เดะสึ
	มองเห็นของไม่ค่อยเห็น	物が よく 見えません โมโน กะ โยกุ มิเอ มาเซง
	แสบตา	まぶしい です มะบุชิ เดะสึ
	มองเห็นของเป็นสอง ซ้อนกัน	物が 二重に 見えます โมโนกะ นิจึ นิ มิเอ มะสึ
	น้ำตาไหลออกมา	涙が 流れます นะมิดา กะ นางะเรมะสึ
	เห็นจุดดำอยู่ข้างหน้า	目の前に 黒い点が 見えます มะ โนะมะอะนิ คุโระ เทน กะ มิเอะรุ
หู 耳	เจ็บหู	耳が 痛いです มิ มิ กะ อีไต่ย เดะสึ
	มีอาการหูอื้อ	耳鳴りが します มิ มิ นาริ กะ ชิมะสึ

หู みみ 耳	หูไม่ค่อยได้ยิน	耳が よく 聞こえません มิ มิ กะ โยกุ คิโคเอะ มะเซง
	ไม่ทราบว่าจะอะไรเข้าไปในหู	耳に 何かが 入りました มิ มิ กะ นันนึคะ กะ ไฮอร์มะชิตะ
จมูก はな 鼻	น้ำมูกไหล	鼻水が 出ます ฮานะ มิสึ กะ เดมะสึ
	เลือดออกมาจากจมูก	鼻血が 出ます ฮานะ จิ กะ เดมะสึ
	คัดจมูก	鼻が 詰まります ฮะนะ กะ ชิมะริมะสึ
	จาม	くしゃみが 出ます คุซามิ กะ เดมะสึ
	มีปัญหาเรื่อง นอนกรน	いびきで 困っています อิบิกิ เดะ โคมัต เดะ มะสึ
คอ のど 喉	เจ็บคอ	喉が 痛いです โนะโตะ กะ อิไตย เดะสึ
	มีเสมหะ ออกมา	痰が 出ます ทัง กะ เดมะสึ
	เจ็บ ตอนกลืน	飲み込むときに 痛いです โนมิ โคมุ ไทกิ นิ อิไตย เดะสึ
ภายในคอ のど 喉	ไม่มีเสียง	声が できません โคเอะ กะ เดะ มาเซง
	คอแห้ง	喉が 渴きます โนโตะ กะ คะวา ก็ มาสึ
ปาก ฟัน くち は 口・歯	ในปากแห้ง	口の中が 乾きます คุจิโนะ นากะ กะ คะวากิมาสึ
	เป็นแผลในปาก	口内炎が できました โค ไนย เอ็น กะ เดะกิมะชิตะ
	อ้าปากไม่ค่อยได้	口が 開けづらいです คุจิ กะ อะเก ชีระอิ เดะสึ
	ความรู้สึกการรับรู้ รสชาติ แปลก	味覚が おかしいです มิกะกุ กะ โอกาชิ เดะสึ

ปาก ฟัน くち は 口・歯	เจ็บลิ้น	舌が 痛いです ชิตะ กะ อิไตย เดะสึ
	ปวดฟัน	歯が 痛いです ฮะ กะ อิไตย เดะสึ
	เลือดออกตามเหงือก	歯茎から 血が 出ます ฮะงุกิ คะระ จิ กะ เดมะสึ
บาดเจ็บ けが	เจ็บแผล	傷が 痛いです คิชิ กะ อิไตยเดะสึ
	ไฟลวก น้ำร้อนลวก	やけど しました ยาเก โตะ ชิมะชิตะ
	ข้อเคล็ด	ねんざ しました เน็นชะ ชิมะ ชิตะ
ทั่วร่างกาย ぜんしん 全身	มีไข้	熱が あります เน ชี กะ อะริมะสึ
	รู้สึกหนาว	寒気が します ซะมุ เกกะ ชิมะสึ
	ร่างกาย อ่อนเพลีย	身体が だるいです คะระดะ กะ ดะรุย เดะสึ
	ความรู้สึกไม่ดี	気分が 悪いです คิบุง กะ ะรุย เดะสึ
	ไม่อยากทานอาหาร	食欲が ありません โชกุ โยกุ กะ อะริมาเซง
	น้ำหนักลดกระทันหัน / เพิ่มกระทันหัน	体重が 急に [減りました / 増えました] ไทจู กะ คิว นิ [เฮริมะชิตะ/ฟูเอะ มะชิตะ]
	เจ็บไปทั่วร่างกาย	全身が 痛いです เซ็น ชิง กะ อิไตย เดะสึ
ผิวหนัง ひ 皮膚	ผิวแพ้อะไรไม่ทราบ	何かに かぶれました นะนิ กะ คะบุเร มะชิตะ
	คัน	かゆいです คะยุย เดะสึ

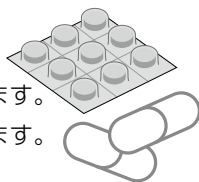
ผิวหนัง ひ ぶ 皮膚	มีผด ผื่นขึ้น	発疹が できました ฮะซัง กะ เดมะซิตะ
	น้ำกัดเท้า / หูด / ตาปลา	[水虫 / いぼ / 魚の目] で悩んでいます [มีซึมุชิ / อีโอะ / อูโอะ โนะเมะ] เดะ นายัน เดะ มะสึ
สตรี じょせい 女性	ไม่มีรอบเดือน	月経が ありません เกก เก กะ อะริมาเซง
	รอบเดือนไม่เป็นตามกำหนด	月経が 不順です เกก เก กะ ฟุจิง เดะสึ
	ปวดตอนมีรอบเดือน ปวดหนักมาก	月経痛が ひどいです เกก เก ซึอุ กะ ฮิโตะอิ เดะสึ
	ตั้งครรภ์อยู่	妊娠しています นิน ชิง ชิเตะ มะสึ
	ขอให้ตรวจ ให้อย่างที่ตั้งครรภ์หรือไม่	妊娠しているか 調べてください นินชิง ชิเตะรุ คะ ชิระเบเตะ คุดาไซอิ
	อาการแพ้ท้อง หนักมาก	つわりが ひどいです ชี วาริ กะ ฮิโตะ เดะสึ
เด็ก こども	ไม่ดื่มนม	ミルクを 飲みません มึรุกุ โอะ โนมิ มะเซง
	ไข้ไม่ลด	熱が 下がりません เนซึ กะ ชะงะริ มะเซง
	เบื่ออาหาร	食欲が ありません ไชกุ กุ โยกุ กะ อะริมะเซง
	ดื่มผิด เข้าไป กินผิดพลาดไป	間違って ～を [飲みました ／食べました] มะจิ งะเตะ ～โอะ [โนะมิมะซิตะ / ทะเบมะซิตะ]
	อารมณ์ไม่ดี	機嫌が 悪いです คิเง็น กะ ะรุยุ เดะสึ

โรคทางจิต せいしん 精神	นอนไม่หลับ	眠れません เนมุ เร มะเซง
	ไม่อยากจะทำอะไร	やる気が 出ません ยะรุกิ กะ เดะมาเซง
	หงุดหงิด	いらいら します อิระ อิระ ชิเตะมาสึ
	ท้อแท้หมดกำลังใจ	落ち込んで います โอจิ โคน เดะ อีมาสึ



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。

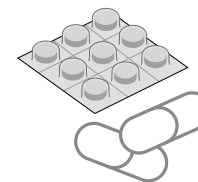
ポイント① 有効期限は4日間
(4日を過ぎてしまうと、また診察を受けなければなりません。処方せんを受け取ったら、すぐに薬局に行きましょう!)

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 วิธีการซื้อยา

หลังจากรับการตรวจแล้ว ในกรณีที่ต้องใช้ยา แพทย์จะเขียน ใบสั่งยา* ให้ การซื้อยา ขึ้นอยู่กับโรงพยาบาลด้วย ซึ่งจะแบ่งออกเป็น 2 ประเภท



ร้านขายยาข้างนอกโรงพยาบาล นำใบสั่งยา ไปให้ที่ร้านขายยา และจ่ายเงิน ค่ายา และรอรับยา

ยาที่ทางโรงพยาบาลออกให้ รับยาตอนจ่ายเงิน ช่องจ่ายเงินกับช่องรับยา อาจจะไม่ใช้ที่เดียวกัน

* ใบสั่งยา คืออะไร

คือใบสั่งยาที่แพทย์เขียน ให้คนไข้ ที่ต้องใช้ยา แพทย์จะ กำหนด ประเภท ปริมาณ วิธีการดื่มยา เป็นต้นนี้ แล้วเขียนเป็นเอกสารให้คนไข้ ถ้าจะต้องไปซื้อยานอกโรงพยาบาล ก็จะได้รับยาที่ช่องรับเรื่อง ใบสั่งยาของแพทย์มีประเด็นสำคัญดังต่อไปนี้

ประเด็น ที่ ① มีอายุใช้งาน 4 วัน (ถ้าเลย 4 วันไปแล้ว จะต้องไปรับการตรวจใหม่อีกครั้ง นั้น ถ้าได้รับใบสั่งยาแล้ว ควรรีบไปซื้อยาที่ร้านขายยา)

ประเด็น ที่ ② สามารถนำใบสั่งยาไปซื้อยา ได้ทั่วประเทศญี่ปุ่น (ร้านขายยา ใกล้เคียง โรงพยาบาล . บ้าน . ที่บริษัท ร้าน ที่ไปได้ง่ายและสะดวก)

ประเด็น ที่ ③ จะนำใบสั่งยาไปซื้อ ได้ที่ ร้านขายยา ที่มีเขียนบอกว่า “รับจัดยาตามแพทย์สั่ง” , “ใช้ประกันสุขภาพ”

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 ระบบของประกันสังคม

ชาวต่างชาติในญี่ปุ่น ต้องเข้าเป็นสมาชิกประกันสังคม คนต่างชาติที่อยู่ในญี่ปุ่น 3 เดือนขึ้นไป ก็ต้องเข้าประกันสุขภาพ ต้องจ่ายค่าประกันสุขภาพทุกเดือนก็ตาม ถ้าป่วยไข้ไปรับการรักษาที่โรงพยาบาล ก็จ่ายค่ารักษาเพียง 30% ถ้าไม่เข้าประกันสุขภาพ ก็จะต้องจ่ายค่ารักษาเต็มจำนวน มีประกันสุขภาพจะมีส่วนดีมากกว่า มีอะไรเกิดขึ้น ก็จะอุ่นใจในด้านค่ารักษา ประกันสุขภาพ แบ่งออกเป็น 2 ประเภท ขึ้นอยู่กับที่อยู๋ในตารางข้างล่าง

หัวข้อ	ประกันสุขภาพ	ประกันสุขภาพประชาชน
ผู้ที่เข้า	ผู้ที่ทำงานบริษัทและคนในครอบครัว (ถ้าเข้า “ประกันสุขภาพ” ของบริษัทไม่ได้ ก็ให้เข้า “ประกันสุขภาพประชาชน”)	“ประกันสุขภาพ” สำหรับทุกคนที่ไม่ได้เข้าประกันสุขภาพ คนต่างชาติ ต้องได้รับอนุญาตพำนักมากกว่า 3 เดือนขึ้นไป
การดำเนินการ	ดำเนินการที่บริษัท	ดำเนินการที่อำเภอ ที่พำนักอาศัย
บัตร โฉนด	หลังจากดำเนินการเข้าประกันสุขภาพแล้ว ก็จะออก บัตรโฉนด ให้คนละ 1 ใบ ตอนไปโรงพยาบาล ให้แสดงบัตร ด้วย	
อัตรา ค่าประกัน	จะคิดจากจำนวนเงินเดือนที่ได้รับ เจ้าของกิจการกับคนเข้าประกันสุขภาพกัน จะจ่ายค่าประกันคนละครึ่ง	จะคิดจากรายได้ของปีก่อน
วิธีการจ่ายค่าประกัน	หักจากเงินเดือน	ไปจ่ายเงินที่อำเภอส่งมาให้ หรือจะให้หักจากบัญชี
อัตราส่วนที่ต้องจ่ายค่ารักษาพยาบาล	เด็กอายุ 0 จนถึง เกณฑ์เข้าโรงเรียน 20% นักเรียนชั้นประถม จนถึง 69 ปี 30% อายุ 70 ปี จนถึง 74 ปี 20%	เด็กอายุ 0 จนถึง เกณฑ์เข้าโรงเรียน 20% นักเรียนชั้นประถม จนถึง 69 ปี 30% อายุ 70 ปี จนถึง 74 ปี 20% (ขึ้นอยู่กับรายได้)
ระบบของเงินบริจาค	- ช่วยเหลือในการคลอดบุตร ส่วนหนึ่ง (42 หมื่นเยน) - ระบบค่ารักษาพยาบาลในระหว่างตั้งครรภ์ (ค่าตรวจในระหว่างตั้งครรภ์ฟรี เป็นต้น) - ตรวจสุขภาพ ตรวจมะเร็งต่างๆ เป็นต้น เสียค่าใช้จ่ายในการตรวจสุขภาพ เพียงส่วนเดียว	

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たら、薬を飲んでいてから、だいぶ楽だよ。

6 คํารักษาพยาบาลเด็ก

เด็กจะได้รับการรักษาพยาบาลฟรี “ระบบการช่วยเหลือค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลเด็ก”

เพราะใช้ระบบช่วยเหลือในคํารักษาพยาบาลเด็ก จึงไม่ต้องเสียเงินคํารักษา

(ยกเว้นค่าเครื่องมือในการรักษาและค่าวัคซีน)

ถ้าเด็กเกิดแล้วย้ายบ้าน ต้องไปแจ้งที่อำเภอหรือที่สถานที่รับเรื่องและที่ศูนย์ฯในเมืองในท้องถิ่น

เป็นต้น ตอนไปดำเนินเรื่องต้องใช้บัตรประกันสุขภาพของเด็กด้วย

การช่วยเหลือในแต่ละท้องถิ่นแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับท้องถิ่น

สำหรับเด็กที่มีอายุ 0 จนถึง ชั้น มัธยม 3

* บางที่ก็ถึง อายุ 18 ปีก็มี ขอให้สอบถามที่อำเภอที่พํานักอาศัย

อาการแพ้เกสร คืออะไร(คาสั่งไขว่) ?



กูเอน โคว ชัง รู้จัก “ คาสั่ง ไขว่ ” ไหม ?

โคว “คาสั่ง ไขว่” เหรอ ?

กูเอน เป็นอาการแพ้เกสรที่ออกมาจากพืช คนที่แพ้ส่วนมาก น้ำมูกจะไหล คัดจมูก และ คันตา

โคว อ้าว นั่นผมก็เป็น “คาสั่ง ไขว่” หรือเปล่าเนี่ย

กูเอน ไปโรงพยาบาลรับการตรวจสักครั้ง จะรู้ผลแน่นอน

ถ้าเป็นอาการแพ้เกสรจะได้รู้ว่าแพ้เกสรอะไร กันแน่ เพราะเกสรของพืชมีหลายชนิด

หมอจะบอกวิธีการรักษา ที่เข้ากับอาการของโคว ชัง ให้ ด้วยนะ

โคว รู้แล้ว เดี่ยวจะไปหาหมอ ทนไม่ไหวแล้วด้วย

กูเอน มีผ้าคาดปิดปากกับจมูกไหม?(มาสีกุ) ถ้าเป็น คาสั่งไขว่

ต้องใส่ผ้าคาดปากและจมูกไว้จะได้ไม่สูดเกสรเข้าไป ใส่ผ้าคาดปิดปากและจมูก ดีกว่า

โคว ไม่เคยใช้ผ้าคาดปิดปากและจมูกเลย เห็นแต่คนญี่ปุ่น

ที่อยู่ใกล้ๆใกล้กันเยอะ เอ๊ะ ทำไม กูเอน ชัง ถึงรู้เรื่องคาสั่งไขว่ ดีล่ะ

กูเอน อ้อ เพราะผมเป็น คาสั่งไขว่ และไปรับการรักษา และดื่มยาอยู่

ช่วยได้มากเลย(เบาขึ้นมากเลย)

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>



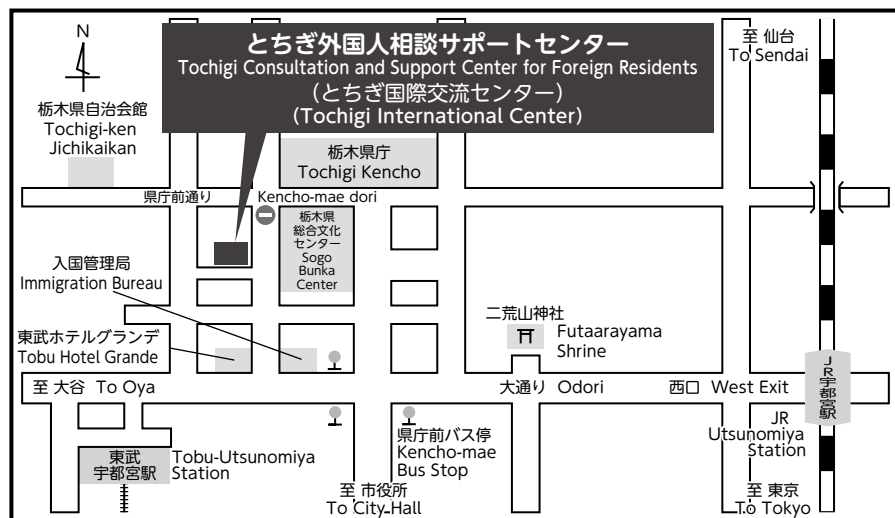
栃木県に住んでいる外国人のために、相談や情報提供をしています。
毎日の生活で、悩んでいること、わからないことがあれば、電話してください！
無料です。秘密は守ります。
言語：英語、中国語、ベトナム語、タガログ語、ポルトガル語、スペイン語、ネパール語、タイ語、シンハラ語、タミル語、インドネシア語など
※ほかの言葉の人には、やさしい日本語や翻訳機で対応します。

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。



■ศูนย์ให้คำปรึกษาและช่วยเหลือชาวต่างชาติ ไทยจิ
<http://tia21.or.jp/hello.html>



เป็นสถานที่ให้คำปรึกษาของชาวต่างชาติที่พำนักอาศัยอยู่ในจังหวัดไทยจิ
สามารถปรึกษาเรื่องการใช้ชีวิตประจำวัน มีความกังวลหรือกลุ่มใจ ถ้าไม่รู้จะทำอย่างไร
ขอให้โทรศัพท์มาคุยกัน ปรึกษาฟรี และจะเก็บเรื่องไว้เป็นความลับ ภาษาที่ใช้ปรึกษาได้
ภาษาอังกฤษภาษาจีน ภาษาเวียดนาม ภาษา ทากะล็อก ภาษาโปรตุเกส ภาษาสเปน ภาษาเนปาล
ภาษาไทย ภาษาสิงหล ภาษาทมิฬ ภาษาอินโดนีเซีย เป็นต้น
※ภาษาอื่นนอกจากนี้ จะใช้ภาษาญี่ปุ่นคำง่าย ๆ หรือไม่ก็ใช้เครื่องแปลภาษา ช่วย

TEL : 028-627-3399

เวลา : 9:00~16:00 (วันอังคาร~วันเสาร์)

สถานที่ : ภายในศูนย์แลกเปลี่ยนนานาชาติ ไทยจิ (อุซึโนมิยะชิ โฮนโจ 9-14)

※เดินจากป้ายรถประจำทาง ป้าย เคนโจมาเอะ 5 นาที/เดินจากสถานีรถไฟโทบุ 8 นาที



■ข่าวสารที่เป็นประโยชน์

แบบสอบถามการบำบัดรักษา ฉบับหลายภาษา(18ภาษา)

(จัดทำ โดย โคคุไซ โคริวปาร์ตี้ ไคเน็นได/มูลนิธิแลกเปลี่ยนนานาชาติคานะกะวะ)

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

อายุรแพทย์และศัลยกรรม เป็นต้น 11 แผนก



หนังสือคู่มือข่าวสารการรักษาสําหรับชาวต่างชาติ <มีหลายภาษา>

จัดพิมพ์ เดือน 3 ปี 2020

จัดพิมพ์โดย / จ.โทจิกิ ชังเงียวโรโดะคังโกบุ โคะคุไซ กะ

〒320-8501 จ. โทจิกิ อ.อุซึโนะมิยะ ฮานะวาดะ 1-1-20

โทรฯ 028-623-2198

อีเมล kokusai@pref.tochigi.lg.jp

แผน. บรรณาธิการ / สมาคมแลกเปลี่ยนนานาชาติโทจิอิง (TIA)

ภายในศูนย์แลกเปลี่ยนนานาชาติ โทจิอิง

〒320-0033 จ. โทจิกิ อ.อุซึโนะมิยะ โฮโนโจ 9-14

โทรฯ 028-621-0777

อีเมล tia@tia21.or.jp

外国人のための医療情報ハンドブック <多言語版>

2020年3月発行

発

行 / 栃木県産業労働観光部国際課

〒320-8501 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

企画・編集 / 公益財団法人栃木県国際交流協会

〒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

Eメール tia@tia21.or.jp