

## II 健康と医療

### II-1 医療（医療機関を利用する）

#### 1. 日本の医療

日本の医療技術は高水準ですが、医者は一般的に治療や薬について詳しく説明しません。あなたが特に説明が必要なら遠慮なく医者にたずねてください。また、診察時間は短めです。

歯医者では予約制が普通ですが、病院では先着順になっているところがほとんどです。待ち時間が長くなります。一般に外国に比べ、鎮痛剤を使うことが少ないです。

#### 2. 医療機関

##### 種類

- ・ 医院、診療所、病院（入院や検査設備が整っている）があり、特に病名がわからない場合や軽い症状の時は、とりあえず医院で診察を受け、指示を受ける方がよいでしょう。

##### 診療時間

- ・ 病院は午前中の診察のみの所もあります。
- ・ 医院や診療所は午前・午後の診察も行っているところが多いですが、平日の午後が休診の場合もあります。

##### ことば

たいていの医者は多少の英語を理解しますが、問診票の書類はほとんど日本語です。日本語がわからない場合は、あなたの言語で書かれた問診票を使うか、日本語のわかる人に一緒に行ってもらいましょう。

多言語医療問診票 [URL http://www.kifjp.org/medical/](http://www.kifjp.org/medical/) (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)

##### 受診の手順

- ・ 受付：保険証をもって医療機関の受付窓口に行きます。この時に問診票に症状、病歴などを記入し、待合室で名前を呼ばれるまで待ちます。
- ・ 診察：診察室で診察を受け、必要があれば、検査や治療を受けます。
- ・ 会計：薬を受け取り、会計で支払いの順番を待ちます。最近では処方箋をもらい、薬を薬局に買いに行く形式が増えてきています。

#### 3. 入院

日本の病院には、個室、2人部屋、一般病室（4人から6人くらい）があります。個室や2人部屋の料金は一部保険でカバーされないのので、自己負担が必要です。

入院期間は、一般に治療の万全を期すため長めになります。

大きな病院は完全看護のところが多いですが、そうでない場合付き添い人をつけるよう病院から指示されることがあります。この場合は健康保険で費用がカバーされます。

#### 4. 外国語のわかる病院

外国語のわかる病院については大阪府のインターネット情報「大阪府医療機関情報システム」を参照して下さい。また、大阪府外国人情報コーナーやAMDA国際医療情報センターにお問い合わせください。（付録区-2）

大阪府医療機関情報システム

URL <http://www.mfis.pref.osaka.jp/apqq/qq/men/pwtpmenuult01.aspx>

#### 5. 夜間休日のけが・病気

夜間や休日にけがや病気がなったときは、近くの休日急病診療所を利用できます。ただし外国語の対応はできないので、日本語のわかる人と必ず一緒に行ってください。また決められた日時以外は利用できません。（付録区-3）

#### 6. 薬

薬には、大きく分けて2種類あります。一つは、病院や診療所の医師が診断してから出す処方箋に基づいて薬剤師が調剤する処方薬と、もう一つは薬局やドラッグストアで買える市販薬です。薬の種類によって分かれます。

また、最近薬によっては、ジェネリック薬（後発医薬品）という「新薬（先発医薬品）」の特許が切れた後に販売される、新薬と同じ効果、安全性があると国から認められた薬を処方してもらうこともできます。新薬に比べて値段が安くなります。

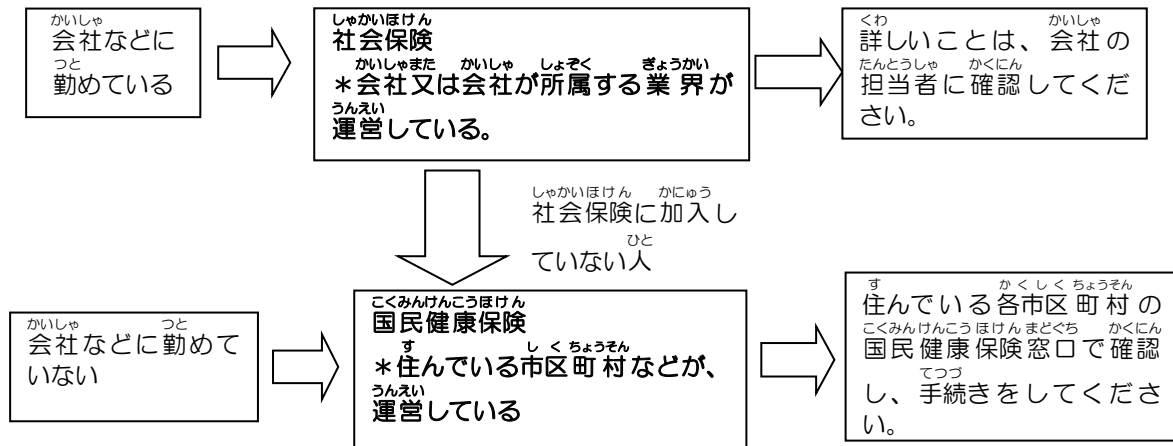
最寄りの薬局の検索もできます。

⇒ 保険薬局検索システム（英語・中国語・韓国語・日本語）URL <http://kensaku.okiss.jp/Pc/>

## II-2 医療保険 (国民健康保険・介護保険など)

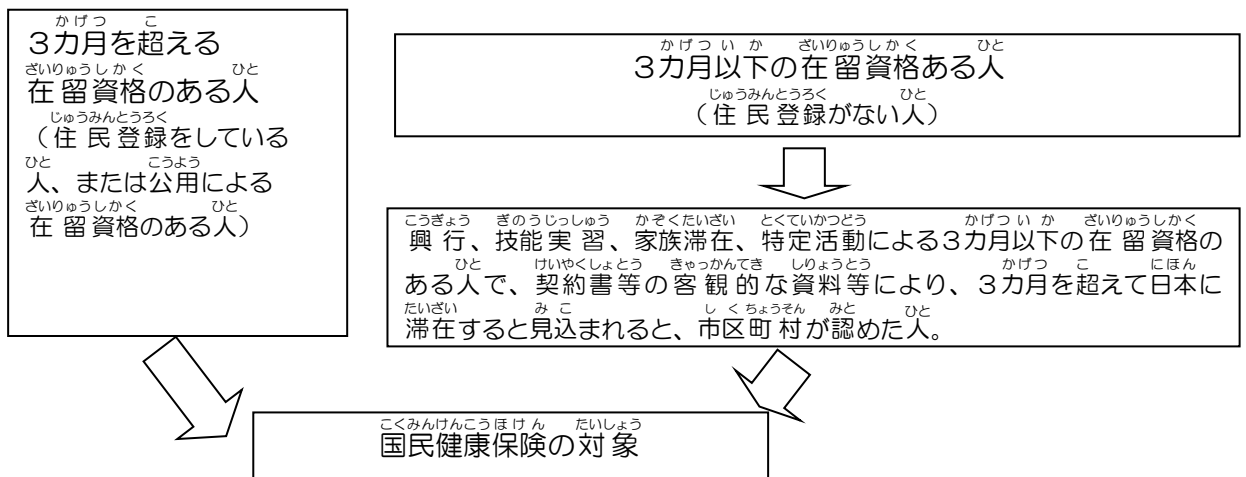
### 1. 日本の医療保険

日本の医療保険には、大きく分けて以下の2つの種類があります。法律により、どちらか1つに加入しなくてはなりません。また、日本において、医療費は高額ですが保険に加入することで、自己負担を抑えることが出来ます。3カ月を超える在留資格が決定され、住民登録をしている外国人の方は、国民健康保険に加入できます。



75歳以上の人は、「後期高齢者保険」に加入することになります。(詳しくは3. 後期高齢者医療制度へ)

### 2. 国民健康保険 国民健康保険の対象となる人\*



下記の外国人の方は除外されます。

\* 日本と医療保険を含む社会保障協定を結んでいる国のかたで本国政府からの社会保障加入の証明書がある人

\* 「特定活動」の在留資格のうち医療目的で滞在する人とその人のお世話をするために滞在している人

\* 「短期滞在」、「外交」の在留資格で滞在している人

### (1) 加入の手続き

- 加入時期 入国時、転入時、子どもが生まれた時、社会保険などをやめた時
- 必要なもの 在留カード（住民登録がない場合でも滞在が3カ月を超えることを証明する書類）

### (2) 加入者の保険給付（受けられるサービス）

- 給付金の額や手続きなど、詳しくは市区町村担当窓口におたずねください。（付録区-1）
- 医療費の個人負担 加入者は、医療費の3割〔義務教育就学前までの方は2割、70歳以上74歳以下の方は2割（誕生日が昭和19年4月1日までの方は国の特別措置により1割。一定以上所得のある方は3割）〕の負担で治療が受けられます。入院時の食事代は別途自己負担金が必要です。また、差額ベッド代など保険の対象とならない費用がかかることがあります。
- 高額療養費 一人の人が、1カ月間に同じ医療機関に支払った医療費の自己負担額が一定額を超えた時、その超えた分が後で支給されます。
- 出産育児一時金 加入者が出産したときに費用の一部が世帯主に支給されます。
- 葬祭費 加入者が死亡したときに、葬儀を行った方に葬祭費用の一部が支給されます。
- 特定疾患 特定疾患で医療費がかかった場合、助成制度等があります。

### (3) 保険料（税）

保険料は一律ではなく、あなたの家族構成や前年度の所得などによって計算され、市区町村から通知されますので、詳しくは加入する市区町村におたずねください。（付録区-1）

保険料は、年何回かに分けて払います。保険料の納付書が郵送されますので、担当課の窓口、最寄の金融機関やコンビニエンスストアなどで支払ってください。銀行や郵便局の口座引き落としができる場合もあるので、詳しくは窓口で問い合わせてください。

また、世帯の国民健康保険の被保険者が全員65歳以上で、世帯主の年金が月額15,000円以上あり、介護保険料と合わせた額が年金額の半分以上を超えない場合は、原則として年金から天引きとなります。

あなたが、災害で被害を被ったり失業して保険料を一時的に払えない場合、保険料の減免（安くなったり、特別に払わなくてもよくなること）の適用がある場合がありますので、市区町村にご相談ください。

交通事故や他人にけがをさせられた時、本来は加害者が医療費を負担すべきものですが、届け出により国民健康保険で診療を受けます。あとで加害者に保険者から損害賠償請求をすることがあります。示談にするときは事前に市区町村の担当課に相談してください。（付録区-1）

平成30年4月より、大阪府が市区町村と共同して国民健康保険の運営に当たるようになり、市町村ごとに異なっていた保険料率や保険料の減額基準などについては、大阪府内で統一されることになりました。ただし、6年間の経過措置期間が設けられていますので、この期間中は

取り扱いが異なる場合があります。詳しくは、お住いの市区町村までお問合せください。

### 3. 後期高齢者医療制度

日本では、75歳以上の方は、これまでの医療保険を抜けて、新たに後期高齢者医療制度に自動的に加入します。外国人の方も、3カ月を超える在留資格が決定され、住民登録している人は自動的に加入します。なお、住民登録をしていない場合でも滞在が3カ月を超えると見なされる人は対象となります。（住民登録をしていないと自動的に加入はできません。お住まいの市区町村の後期高齢者医療担当課へ相談してください。後期高齢者医療制度の対象となる人は国民健康保険と同じです。詳しくは2. 国民健康保険へ）

#### (1) 加入の手続き

- 加入の手続きは不要で、75歳の誕生日の前月に広域連合から保険証が送られます。
- 65歳以上74歳以下の方も、申請により、一定の障害があると認定されると、後期高齢者医療制度に加入することができます。申請は、お住いの市区町村の後期高齢者医療担当課で行ってください。

#### (2) 加入者の保険給付（受けられるサービス）

- 医療費の個人負担 医療費の1割の負担（一定以上所得のある方は3割）で治療が受けられます（入院に付随する雑費などは保険の対象とならないことがあります）。
- 高額療養費 1カ月の医療費が高額になると、申請により自己負担限度額を超えた額が払い戻されます。
- 葬祭費 死亡時には葬祭費が支給されます。
- 助成制度 特定疾患で医療費がかかった場合の助成（費用が安くなるなど）があります。葬祭費や特定疾患の医療費助成の手続きは、お住いの市区町村の後期高齢者医療担当課で行ってください。

#### (3) 保険料

都道府県ごとに保険料が計算されます。保険料は、あなたの家族構成、前年の所得により異なります。保険料の納め方は、年金が月額15,000円以上あって、介護保険料と合わせた額が年金額の半分以上を超えない場合は、年金から天引きされます。それ以外の方は、納付書が郵送されますので、担当課の窓口、最寄りの金融機関で支払ってください。あなたが、災害で被害を受けたり失業して保険料を一時的に払えない場合、保険料の減免の適用がある場合がありますので市区町村担当課へ相談してください。（付録区-1）

### 4. 介護保険

日本では、加齢による病気などにより、介護が必要になった時に、市区町村が実施する介護保険により必要なサービスを利用することができます。

## (1) 加入する方

日本に住む65歳以上の方（第1号被保険者）と40歳から64歳までで公的医療保険に加入している人（第2号被保険者）が介護保険の加入者（被保険者）となります。外国人の方も3カ月を超えて日本に滞在し、日本に住所を有する場合は、介護保険の被保険者になります。（在留期間が3カ月以下の方でも、3カ月を超えて滞在すると認められる場合は、被保険者となることができます。）

## (2) サービスを利用できる方

### ■「65歳以上の方（第1号被保険者）」で

- ・寝たきりや認知症などで常に介護を必要とする状態（要介護状態）であると、市区町村から認定を受けている方。
- ・常時の介護までは必要ないが、身じたくなど、日常生活に支援が必要な状態（要支援状態）であると、市区町村から認定を受けている方。

### ■「40歳から64歳までの医療保険に加入している方（第2号被保険者）」で初老期の認知症、

脳血管疾患など加齢が原因とされる16種類の病気により要介護状態や要支援状態になったと市区町村から認定を受けている方。

## (3) 利用できるサービス

### ■在宅サービス（「要支援」の方向けの介護予防サービスを含む）

- ・訪問介護（ホームヘルプサービス）：ホームヘルパーが訪問して生活援助や身体介護をおこなう。
- ・訪問看護：看護師が訪問し、療養状況の確認や指導、診療の補助などを行う。
- ・通所介護（デイサービス）：日帰りでデイサービスセンターで入浴・食事、機能訓練を受ける。

・短期入所生活介護（ショートステイ）

・特定施設入居者生活介護 など

### ■施設サービス

- ・介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）：常に介護が必要な人が在宅生活困難な人（原則要介護3以上の方）が日常生活上の世話、機能訓練、介護などを受けながら生活する施設。
- ・介護老人保健施設：機能訓練や看護、介護を必要とする人が在宅復帰を目指す施設。
- ・介護療養型医療施設：長期の療養を必要とする人が、介護や機能訓練などの医療サービスを受ける施設。
- ・介護医療院：長期的な医療と介護のニーズのある高齢者に、日常的な医療上の管理と日常生活の世話をを行う施設。

※施設サービスについては、「要支援」の方は利用できません。

### ■地域密着型サービス（「要支援」の方向けの介護予防サービスを含む）

## (4) 保険料の納め方

### ■65歳以上の方（第1号被保険者）

- 老<sup>ろうれい</sup>齡<sup>たいしよく</sup>・退<sup>たいしよく</sup>職<sup>ねんきん</sup>年<sup>など</sup>金<sup>げつがく</sup>等<sup>えんいじょう</sup>が月<sup>かた</sup>額<sup>ねんきん</sup>15,000円以上の方は年<sup>てんび</sup>金<sup>いがい</sup>から天<sup>かた</sup>引<sup>こうざ</sup>き、それ以外の方は口<sup>さ</sup>座<sup>ふり</sup>振<sup>かえ</sup>替<sup>え</sup>などにより直<sup>ちやく</sup>接<sup>せつし</sup>市<sup>く</sup>区<sup>ちやう</sup>町<sup>そん</sup>村<sup>おさ</sup>へ納<sup>おさ</sup>め<sup>め</sup>ます。

■ 40歳<sup>さい</sup>から64歳<sup>さい</sup>までの公<sup>こう</sup>的<sup>てき</sup>医<sup>い</sup>療<sup>りやう</sup>保<sup>ほく</sup>険<sup>けん</sup>に加入<sup>かにゆう</sup>している方<sup>かた</sup>（第<sup>だい</sup>2号<sup>ごう</sup>被<sup>ご</sup>保<sup>ほ</sup>険<sup>けん</sup>者<sup>しゃ</sup>）

- 加入<sup>かにゆう</sup>している医<sup>い</sup>療<sup>りやう</sup>保<sup>ほく</sup>険<sup>けん</sup>の保<sup>ほく</sup>険<sup>けん</sup>料<sup>りやう</sup>に上<sup>いり</sup>乗<sup>り</sup>せ<sup>し</sup>て一<sup>いっ</sup>括<sup>かつ</sup>して納<sup>おさ</sup>め<sup>め</sup>ます。

(5) 利<sup>り</sup>用<sup>りやう</sup>料<sup>りやう</sup>の負<sup>ふ</sup>担<sup>たん</sup>

- 介<sup>かい</sup>護<sup>ご</sup>保<sup>ほく</sup>険<sup>けん</sup>からサ<sup>さ</sup>ー<sup>さ</sup>ビ<sup>び</sup>ス<sup>す</sup>を受<sup>う</sup>け<sup>け</sup>た<sup>た</sup>と<sup>と</sup>き<sup>き</sup>は、原<sup>げん</sup>則<sup>そく</sup>と<sup>と</sup>してか<sup>か</sup>か<sup>か</sup>つ<sup>つ</sup>た<sup>た</sup>費<sup>ひ</sup>用<sup>よう</sup>の1割<sup>わり</sup>ま<sup>ま</sup>た<sup>た</sup>は2割<sup>わり</sup>（所<sup>しよ</sup>得<sup>とく</sup>に<sup>に</sup>よ<sup>よ</sup>り<sup>り</sup>異<sup>い</sup>な<sup>な</sup>る<sup>る</sup>）を<sup>を</sup>負<sup>ふ</sup>担<sup>たん</sup>し<sup>し</sup>ま<sup>ま</sup>す。ま<sup>ま</sup>た、施<sup>し</sup>設<sup>せつ</sup>に入<sup>はい</sup>つ<sup>つ</sup>た<sup>た</sup>場<sup>ば</sup>合<sup>あい</sup>に<sup>に</sup>は、費<sup>ひ</sup>用<sup>よう</sup>のほ<sup>ほ</sup>か<sup>か</sup>に居<sup>き</sup>住<sup>じゆう</sup>費<sup>ひ</sup>・食<sup>しょく</sup>費<sup>ひ</sup>な<sup>な</sup>ども負<sup>ふ</sup>担<sup>たん</sup>し<sup>し</sup>ま<sup>ま</sup>す。

- 月<sup>つき</sup>々<sup>つき</sup>の負<sup>ふ</sup>担<sup>たん</sup>が<sup>た</sup>高<sup>たか</sup>く<sup>く</sup>な<sup>な</sup>り<sup>り</sup>す<sup>す</sup>ぎ<sup>ぎ</sup>な<sup>な</sup>い<sup>い</sup>よ<sup>よ</sup>う、自<sup>じ</sup>己<sup>こ</sup>負<sup>ふ</sup>担<sup>たん</sup>分<sup>ぶん</sup>の<sup>しよ</sup>上<sup>じやう</sup>限<sup>げん</sup>を<sup>も</sup>う<sup>う</sup>設<sup>せ</sup>け<sup>て</sup>い<sup>い</sup>ま<sup>ま</sup>す

（高<sup>こう</sup>額<sup>がく</sup>介<sup>かい</sup>護<sup>ご</sup>サ<sup>さ</sup>ー<sup>さ</sup>ビ<sup>び</sup>ス<sup>す</sup>費<sup>ひ</sup>の支<sup>し</sup>給<sup>きゆう</sup>）。特<sup>とく</sup>に所<sup>しよ</sup>得<sup>とく</sup>が<sup>ひ</sup>低<sup>ひく</sup>い<sup>い</sup>方<sup>かた</sup>は、負<sup>ふ</sup>担<sup>たん</sup>が<sup>お</sup>重<sup>ちゆう</sup>く<sup>く</sup>な<sup>な</sup>り<sup>り</sup>す<sup>す</sup>ぎ<sup>ぎ</sup>な<sup>な</sup>い<sup>い</sup>よ<sup>よ</sup>う低<sup>ひく</sup>

上<sup>じやう</sup>限<sup>げん</sup>を<sup>せ</sup>つ<sup>てい</sup>し、ま<sup>ま</sup>た居<sup>き</sup>住<sup>じゆう</sup>費<sup>ひ</sup>・食<sup>しょく</sup>費<sup>ひ</sup>も<sup>ひ</sup>低<sup>ひく</sup>く<sup>く</sup>し<sup>し</sup>て<sup>い</sup>ま<sup>ま</sup>す。

(6) 介<sup>かい</sup>護<sup>ご</sup>保<sup>ほく</sup>険<sup>けん</sup>相<sup>そう</sup>談<sup>だん</sup>窓<sup>まど</sup>口<sup>ぐち</sup>

介<sup>かい</sup>護<sup>ご</sup>保<sup>ほく</sup>険<sup>けん</sup>に<sup>かん</sup>関<sup>てつづ</sup>する<sup>りやう</sup>手<sup>さ</sup>続<sup>き</sup>き、利<sup>りやう</sup>用<sup>できる</sup>サ<sup>さ</sup>ー<sup>さ</sup>ビ<sup>び</sup>ス<sup>す</sup>な<sup>くわ</sup>ど<sup>す</sup>詳<sup>かく</sup>しく<sup>しよ</sup>は<sup>ちゆう</sup>お<sup>そん</sup>住<sup>ま</sup>い<sup>の</sup>の<sup>各</sup>市<sup>かく</sup>区<sup>しよ</sup>町<sup>ちゆう</sup>村<sup>そん</sup>の

介<sup>かい</sup>護<sup>ご</sup>保<sup>ほく</sup>険<sup>けん</sup>相<sup>そう</sup>談<sup>だん</sup>窓<sup>まど</sup>口<sup>ぐち</sup>で<sup>お</sup>た<sup>あ</sup>ず<sup>ね</sup>く<sup>だ</sup>さ<sup>い</sup>。 (付<sup>ふ</sup>録<sup>ろく</sup>区<sup>ー</sup>1)

## II-3 けんこうかんり 健康管理

日本では、行政、企業などがさまざまな健康診断を行い、病気の予防、早期発見に努めています。多くは無料や低額の費用で受診が可能です。予防・早期発見は費用の面でも有利ですので積極的に受診してください。

### 1. 保健所

健康保持及び増進のため、広域的で専門的な業務を行っています。検査の日程については保健所によって異なりますのでお問い合わせください。（付録Ⅸ-3）

- ・ 感染症等（HIV、性病、結核、ウイルス性肝炎など）の検査
- ・ 母子保健に関する支援・相談
- ・ 難病支援・相談
- ・ こころの健康相談

### 2. 市区町村の保健（医療・健康）センター

乳幼児の健診、予防接種、各種がん検診、成人向け検診などの地域住民のためより身近な保健サービスを提供しています。検診は保健センターまたは取り扱い医療機関で行っています。詳しくは市区町村により異なるので、各センターへお問い合わせください。（付録Ⅸ-3）