

外国人患者が日本の医療を 利用しやすくするには

並木中等教育学校 中山柚姫

着目した課題とその原因

外国人患者は診察で自分の
症状を伝えるのが難しい！！

主に言語の壁が原因

言語の壁以外にも問題はあるのでは？



今、来日外国人も急増中

外国人が困っていることがあれば
何か役に立ちたい！

2025年1月1日現在

つくば市には、144か国から13,910人の外国人が
住んでいる。

探究の目的

- ①日本の医療の実態、外国人患者への対応を知る
- ②「言語の壁」以外の問題について、日本の医療を利用しやすくするために解決策を考える

SDGsとの関連性

3 すべての人に
健康と福祉を



外国人にも安心して日本
医療を活用してほしい

10 人や国の不平等
をなくそう



外国人と日本の医療アク
セスの差を縮めたい

11 住み続けられる
まちづくりを



医療という観点から社会問
題を解決したい

先行研究

「外国人患者」の種類

下図は外国人患者さんの種類を簡単に表した図です。

日本に住んでいる	日本に住んでいない	
	右以外	治療・検査を目的として来日
①在留外国人患者	②訪日外国人患者	③渡航患者

「在留外国人」とは、日本に90日を超えて住んでいる外国人のことを指し、「訪日外国人」とは旅行やビジネスなどで短期的に日本を訪れている外国人のことを指します。また、「渡航患者」とは、治療を目的に来日している外国人患者さんのことを表しています。

先行研究

【外国人患者の種類】

第1類型 日本に在留している

第2類型 医療目的で来日

第3類型 観光or仕事で滞在中、突然のけがや病気

→ 第1・3類型を対象にする

探究1-1-① 1-1-② 1-2

探究2

探究3

探究4-1 4-2 4-3

探究5-1 5-2 5-3 5-4-① 5-4-②

探究6-1 6-2 6-3-① 6-3-②

6-4 6-5

約2年間を通じた計19個の探究

探究1

海外の病院の実態を調べる

探究1-1

インタビュー

探究1ー1 インタビュー

日本の病院考える前に外国の病院を知ろう！！

①NZファームステイのホストマザー

②青年海外協力隊保健師隊員

探究1-1 インタビュー

仮説

言語の壁

高額な医療費

探究1-1-①

ホストマザーへのインタビュー

探究1-1-① ホストマザーへのインタビュー

結果

- ・まずは保険会社に連絡
- ・高額な医療費 (アメリカ)
- ・言語の壁 (waterなどの簡単な単語でも...)

探究1-1-②

青年海外協力隊へのインタビュー

探究1-1-② 青年海外協力隊へのインタビュー

結果

- ・保険未加入だと高額な医療費（アフリカ）
- ・言語の壁
- ・医療通訳（Google翻訳でも伝わる）
- ・薬の種類、手術の交渉

探究1-2

ドキュメンタリー動画の視聴

探究1-2 ドキュメンタリー動画の視聴

海外で直面した医療問題(ハワイ)

仮説 ハワイはアメリカだから...



高額な医療費

探究1-2 ドキュメンタリー動画の視聴

救急車の使用、救急病院での手術・入院
日本に帰国後さらに手術



その後ハワイから高額な医療費の請求(数百万)

クレジットカード付帯の保険・クラウドファンディングで支払いの見込みが立つ

探究1まとめ

海外で病院にかかる時に様々な問題がある！！

日本で病院にかかる外国人患者も同じ？

言語の壁

不安

医療費

薬の種類

探究2

つくば市への留学生へのインタビュー

探究2 留学生へのインタビュー

対象

つくば市に来た高校生の交換留学生

1人目:タイ(女子) 2人目:ブラジル(男子)

仮説

病院に行きたくても行けない

>日本の医療にまだ詳しくない

>ホストファミリーに迷惑をかける不安

探究2 留学生へのインタビュー

方法

- ①AFSのスタッフの方とメールで連絡を取り、AFSでのイベントに参加
- ②AFSを通してつくば市の高校に交換留学に来ている留学生2人にインタビューを行う

探究2 留学生へのインタビュー

内容

- ①日本に来て病院に言った回数
- ②病院で困ったことはあるか
- ③医師が話していることを理解できるか

結果

1人目 ①0回 ②なし ③—

2人目 ①2回 ②なし ③ほぼ全て理解できる

挫折①

留学生よ... 健康 & 日本語が上手！！

思うような結果が得られなかった。

病院にそもそも行かないし自分で症状も伝えられる
ホストファミリーからの援助もある
→病院に関して困る機会ほぼ0

この探究では留学生を対象外にする



探究のテーマを3つの問いに分けて考える

①外国人患者が日本の医療について不便に感じる点

②外国の医療と日本の医療の違い

③日本の病院の外国人患者への対応

①外国人患者が日本の医療について不便に感じる点

仮説

- ・病院を探すとき（日曜休診、HPの対応言語）
- ・予約時のシステム（電話・ネット・直接）
- ・診察、検査（言語の壁）
- ・入院（宗教への配慮）
- ・保険の使い方

①外国人患者が日本の医療について不便に感じる点

探究3 総合病院のHPを調査

HPの対応言語、休診日の分かりやすさ、予約方法

探究4 ALTの先生へアンケート

病院の探し方、症状の伝え方、保険の使い方

②外国の医療と日本の医療の違い

仮説

- ・診療科の分け方
- ・医療費
- ・保険

探究4 在日の外国人へアンケート

③日本の病院の外国人患者への対応

仮説

- ・総合病院のほうが診療所よりも外国人患者受け入れの制度が整っている
- ・外国人患者への対応の仕方といったマニュアルがある

探究5 医師へインタビュー

探究3

総合病院のHPのわかりやすさ

問い1を進める

外国人患者が日本の医療について不便に感じる点



HP:外国人患者が最初に病院について知るきっかけ

HPの分かりやすさを調べる！！

対象:総合病院

探究3 総合病院HPのわかりやすさ

仮説

- ・診療時間が明記されている
- ・総合病院は診療所よりも外国人患者受け入れの制度が整っているはずだから、HPは外国語も対応している

探究3 総合病院HPのわかりやすさ

- 1 各都道府県の病院の割合を施設数を用いて決め、全国で50の病院を調べる
- 2 「〇〇県 総合病院」と検索して出てきたものをランダムに選び、HPを確認する

①どのように外来の診療時間が明記されているか

②総合病院のホームページの対応言語

③その病院の予約方法

令和4年医療施設動態調査(厚生労働省)

[令和4\(2022\)年医療施設\(動態\)調査・病院報告の概況 | 厚生労働省 \(mhlw.go.jp\)](https://www.mhlw.go.jp)

資料3 都道府県別にみた施設数及び人口10万対施設数

令和4(2022)年10月1日現在

	施設数						人口10万対施設数					
	病院		一般診療所		歯科診療所	病院		一般診療所		歯科診療所		
	精神科病院	一般病院		有床(再掲)		精神科病院	一般病院		有床(再掲)			
全 国	8 156	1 056	7 100	105 182	5 958	67 755	6.5	0.8	5.7	84.2	4.8	54.2
北 海 道	535	70	465	3 436	354	2 784	10.4	1.4	9.0	66.8	6.9	54.2
青 森	90	17	73	859	117	493	7.5	1.4	6.1	71.3	9.7	40.9
岩 手	92	15	77	889	83	548	7.8	1.3	6.5	75.3	7.0	46.4
宮 城	135	27	108	1 749	102	1 054	5.9	1.2	4.7	76.7	4.5	46.2
秋 田	65	16	49	817	50	424	7.0	1.7	5.3	87.8	5.4	45.6
山 形	67	14	53	903	46	468	6.4	1.3	5.1	86.7	4.4	45.0
福 島	124	23	101	1 390	79	834	6.9	1.3	5.6	77.7	4.4	46.6
茨 城	173	20	153	1 775	115	1 364	6.1	0.7	5.4	62.5	4.0	48.0
栃 木	109	18	91	1 480	102	959	5.7	0.9	4.8	77.5	5.3	50.2
群 馬	127	13	114	1 582	65	976	6.6	0.7	6.0	82.7	3.4	51.0
埼 玉	342	46	296	4 495	191	3 542	4.7	0.6	4.0	61.3	2.6	48.3
千 葉	290	34	256	3 939	149	3 241	4.6	0.5	4.1	62.9	2.4	51.7
東 京	629	48	581	14 689	314	10 696	4.5	0.3	4.1	104.6	2.2	76.2

「病院」と「一般診療所」の違い

医療法によると

病床数20床以上の入院施設をもつものを「病院」

無床もしくは病床数19床以下の入院施設をもつものを「診療所」

全国8,156のうち50の病院を調べた。

病院数TOP3(北海道、東京、大阪) 2箇所

それ以外の都道府県 1箇所

・診療時間(4つの評価基準)

A ホームページのHOMEに書かれている(0回)

B 「診療時間」などのタブをクリックすると見ることができる(1回)

C Bを行ったうえでさらに別のタブを開かないと見ることができない(2回以上)

× ホームページに診療時間が書かれていない

探究3 結果(Excel)

総合病院のホームページのわかりやすさ

都道府県	調べる数	病院	1 診療時間	HP対応言語	2 診療時間	HP対応言語		
北海道	2	534	国立病院機構北海道医療センター	A	英語	中村記念病院	B	—
青森	1	90	青山県立中央病院	A	—			
岩手	1	92	総合花巻病院	A	—			
宮城	1	135	仙塩総合病院	B	—			
秋田	1	65	市立秋田総合病院	B	—			
山形	1	67	日本海総合病院	A	—			
福島	1	124	総合南東北病院	A	英語、蘭中、繁中			
茨城	1	173	土浦協同病院	A	—			
栃木	1	109	石橋総合病院	A	—			
群馬	1	127	公立藤岡総合病院	C	—			
埼玉	1	342	熊谷総合病院	B	—			
千葉	1	290	千葉北総合病院	C	英語、中文			
東京	2	629	東京都立多摩総合医療センター	C	英語、中文	JR東京総合病院	C	英語
神奈川	1	336	湘南鎌倉総合病院	C	英語、中文			
新潟	1	120	新潟白根総合病院	B	—			
富山	1	106	富山県立中央病院	A	—			
石川	1	91	金沢医療センター	A	—			
福井	1	67	福井総合病院・クリニック	A	—			
山梨	1	60	市立甲府病院	A	—			
長野	1	125	長野松代総合病院	Aカレンダー	—			
岐阜	1	97	岐阜大学医学部付属病院	A	英語 中文 韓国語 ポルトガル語			
静岡	1	170	静岡済生会総合病院	A	—			
愛知	1	317	牛久愛知総合病院	A	—			
三重	1	93	三重病院	A	—			
滋賀	1	58	東近江総合医療センター	B	—			
京都	1	160	京都岡本記念病院	A	—			

大阪	2	506	大阪市立総合医療センター	A	英語	市立東大阪医療センター	C	—
兵庫	1	347	公立宍粟総合病院	A	英 簡中 繁中 韓 ポル スペ			
奈良	1	75	奈良医療センター	A	—			
和歌山	1	83	ひだか病院	B	—			
鳥取	1	43	鳥取県立中央病院	X	英 簡中 繁中 韓 ロ ペト			
島根	1	46	江津総合病院	C	—			
岡山	1	159	岡山済生会総合病院	B	英語			
広島	1	232	JA広島総合病院	B	—			
山口	1	139	山口赤十字病院	A	—			
徳島	1	106	徳島県立中央病院	X 紹介	google英 簡中 繁中 韓 ペト 独			
香川	1	87	屋島総合病院	A	—			
愛媛	1	134	十全総合病院	A	—			
高知	1	120	高知医療センター	A	英語			
福岡	1	453	朝倉医師会病院	A	英語			
佐賀	1	96	佐賀大学医学部付属病院	B	英語			
長崎	1	147	長崎病院	A	—			
熊本	1	203	熊本総合病院	A	—			
大分	1	151	大分医療センター	C	—			
宮崎	1	132	宮崎県立宮崎病院	A	—			
鹿児島	1	230	今村総合病院	C	—			
沖縄	1	89	沖縄県立北部病院	B	—			

東京 調べる病院 2箇所
全病院 629箇所

東京	2	629	東京都立多摩総合医療センター	C	英語、中文	JR東京総合病院	C	英語
----	---	-----	----------------	---	-------	----------	---	----

東京都立多摩総合医療センター	C	英語、中文
----------------	---	-------

診療時間 C (2クリック以上HPいじらないと明記されていない)
対応言語 英語、中文

・予約方法

初診：紹介状or病院間予約

再診：どの病院も明記なし

診療時間のわかりやすさ

評価	箇所
A	28
B	11
C	9
×	2

多言語対応

言語	箇所
多言語対応	15
英語	15
中国語（区別なし）	4
中国語（簡）	4
中国語（繁）	4
韓国語	4
ベトナム語	2
ポルトガル語	2
スペイン語	1
ドイツ語	1
ロシア語	1

分析

・都道府県立の病院は7箇所

診療時間の表し方 A:3 B:1 C:1 X:2

→都道府県立の病院でもHPの分かりやすさには大きな差

・総合病院

HPが外国語に対応していた病院は3分の1未満

英語は15箇所すべて(多言語表記のHP)で対応

考察1

都会:	対応言語	多	診療時間	明記×
田舎:	対応言語	少	診療時間	明記○

都会ほど対応言語が豊富な理由

→都会ほど外国人が多く住んでいて外国人患者も多いから？

考察2

- ・アジア圏の言語に対応→ 8箇所（6分の1以下）

中国語（簡中、繁中）、韓国語、ベトナム語

- ・英語に対応されているのが一番多い

- ・アジア圏からの訪日外国人が多い

→アジア圏の言語にもう少し対応できたほうがいいのでは？

- ・世界の公用語は英語

→ほとんどの総合病院のHPに英語に対応されるべき

探究3 総合病院HPのわかりやすさ

日本の総合病院のHP

- ・診療時間がHOMEに書かれていたのは約半分
- ・多言語対応：3分の1以下 アジア圏語対応：6分の1以下
- ・都会： 対応言語 多 診療時間 明記×
- 田舎： 対応言語 少 診療時間 明記○

⇒総合病院ですらHPが分かりにくい

探究4

在日の外国人へのアンケート

問い1・2を進める

- ①外国人患者が日本の医療について不便に感じる点
- ②外国の医療と日本の医療の違い



探究3までで外国の医療や日本の医療の仕組みが分かった

今度は外国人の声を聞こう！！

探究4—1

ALTの先生へのアンケート

探究4ー1 ALTの先生へアンケート

方法 Google Formで英語でアンケートを取る

対象: 男女3名

仮説 問い1より5つ

言語の壁

病院の探し方

予約方法

宗教の壁

保険

探究4ー1 ALTの先生へアンケート

内容

日本語の
勉強歴

他国での
通院回数

日本での
通院回数

日本に住
んだ年数

保険の使
い方

入院歴

日本の医
療の強み
・弱み

症状の説
明の仕方

日本の医
療につい
ての感想

病院の探
し方

海外の医
療制度

質問 回答 設定

質問 回答 設定

質問 回答 設定

QUESTIONNAIRE OF MY RESEARCH

B I U ☺ ☹

Nice to meet you. My name is Yuzuki Nakayama and I am in the forth grade at this school (5A). I research about "How to make hospitals in Japan more accessible to foreign patients". So I want to know the foreigners' opinions. I would be grateful if you could cooperate with the survey.

NAME

B I U ☺ ☹

欧文回答

Q1 Where are you from? What's your nationality?

B I U ☺ ☹

欧文回答

Q2 How long have you studied Japanese? If you don't study Japanese, please type "0"

B I U ☺ ☹

欧文回答

Q3 How long have you been in Japan in total? *

欧文回答

Q4 How many times have you gone to see a doctor in Japan? *

欧文回答

Q5 How often do you go to see a doctor in Japan? *

欧文回答

Q6 How often did you go to see a doctor in other countries? *

欧文回答

Q7 How do you describe your symptom to a doctor? *

- in Japanese
- in English
- using translation
- go to see a doctor with a interpreter
- その他...

Q8 Have you entered hospital? In Japan and in other countries, both are OK. If yes, please write what you thought at that time.

欧文回答

Q9 Are you sure to use medical insurance in Japan? *

- Yes
- Maybe
- No

Q10 How do you search clinics or hospitals?

欧文回答

Q10 How do you search clinics or hospitals?

欧文回答

Q11 What do you think about Japan medical system or clinics/hospitals? Please write anything for free.

欧文回答

Q12 Are there any points that we should improve about Japanese medical systems? Also I want you to write strong and weakness points about Japanese medical system.

欧文回答

Q13 Could you tell me medical systems abroad? Any countries are OK!

欧文回答

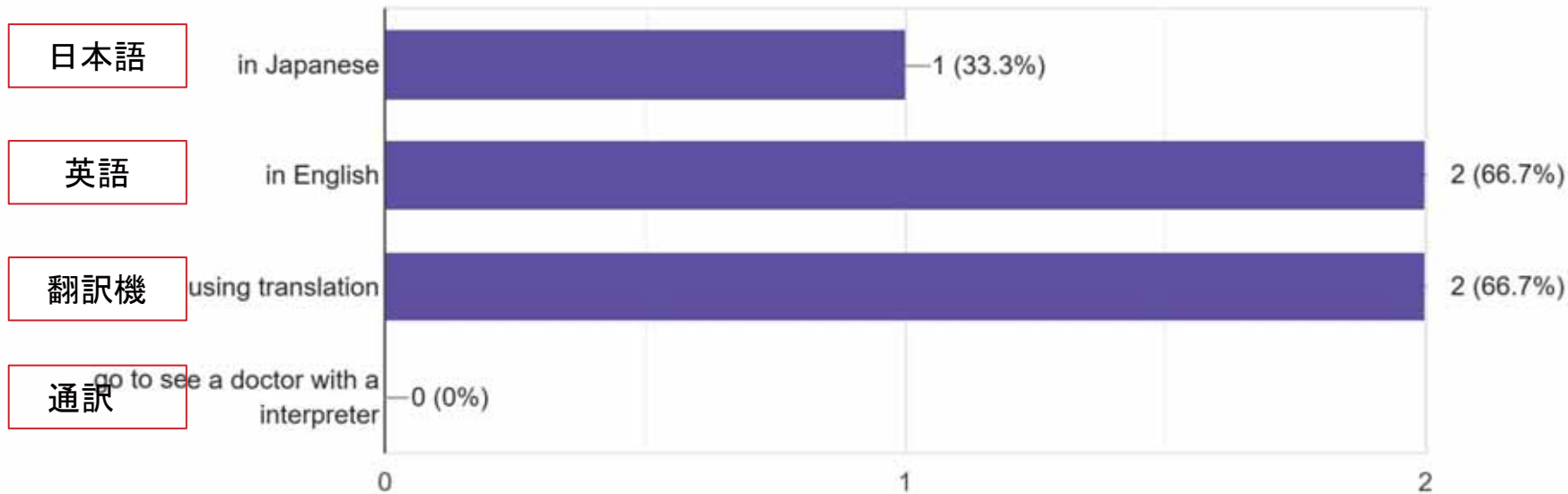
Q14 Do you know that there're consultation centers for foreigners and websites that you can search for clinics and hospitals that offer services in foreign languages? Do you want to use them? Would you like to know such information?

欧文回答

仮説1 「言語の壁」について

Q7 How do you describe your symptom to a doctor?

3件の回答



仮説2 「病院の探し方」について

Q10 How do you search clinics or hospitals?

I check in Facebook groups for recommendations from other foreigners in Japan or Google English-friendly clinics or hospitals and look for good reviews.

I use google to search for clinics or hospitals.

Using the internet and recommendations from friends

Facebookのコミュニティ、インターネット、友達

仮説3 「予約方法」について

仮説4 「宗教」について

日本の医療について聞いた質問の中で
挙げられていなかった

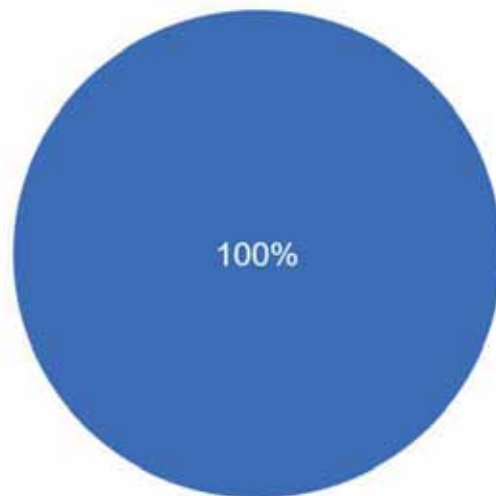
→そこまで困っていない？

仮説5 「保険」について

Q9 Are you sure to use medical insurance in Japan?

3件の回答

日本で保険の使い方は分かりますか？



- Yes
- Maybe
- No

日本の医療について

日本の医療で改善すべき部分

Q12 Are there any points that we should improve about Japanese medical systems? Also I want you to write strong and weakness points about Japanese medical system.

通訳サービス

バイリンガル
スタッフの養成

電子化

日本の医療についての感想

Q11 What do you think about Japan medical system or clinics/hospitals? Please write anything for free.

言語の壁

情報不足

医師の態度

挫折②

仮説が全然当たっていない！！

言語の壁

病院の~~し~~方

予~~約~~方法

宗~~教~~の壁

保~~険~~

言語の壁

病院の~~処方~~

予約~~方法~~

宗教~~の壁~~

~~保険~~

情報不足

医師の態度

医療制度

電子化の遅れ

探究4ー1 ALTの先生へアンケート

- ・英語対応の病院に行っている先生がいる
→外国語対応の病院があるのかを調べる

新たな疑問 &
これからやること

問い①「外国人患者が日本の医療について不便に感じる点」について

- ・外国人患者に対する態度、対応が悪い
→言語の通じやすさや常識が異なったり保険処理・手続きが大変だったりするから？マニュアルはあるのか？
- ・外国人の居住者が多い地域の外国人へのサポートを作るべき
→つくば市は外国人居住者が多いから外国人へのサポートがあるのでは？
そのような情報が外国人に知れ渡っていないだけ？

探究4ー1 ALTの先生へアンケート 問い②「外国の医療と日本の医療の違い」について

【アメリカ】

- ・診療所の種類が多い(特定の病気に関する病院、診療時間に幅がある)
→スケジュールを組みやすい
- ・医療費が高額

【南アフリカ】

- ・私立病院:高額、新しい設備、快適
- ・公立病院:少額、古い設備、待ち時間が長い

探究4-2

新しく来たALTの先生2人にGoogleFormでアンケートを取る

探究4-3

Benneseを通じて外国人教師の方2人にメールでアンケートをお願いする

探究4ー2

新しいALTの先生へのアンケート

探究4-2 新しいALTの先生へのアンケート

方法: Google Formで英語でアンケートを取る

対象: 女性2名

内容: 探究4-1の質問項目に加えて医療情報の認知度についての質問を追加

仮説

言語の壁

情報不足

医師の態度

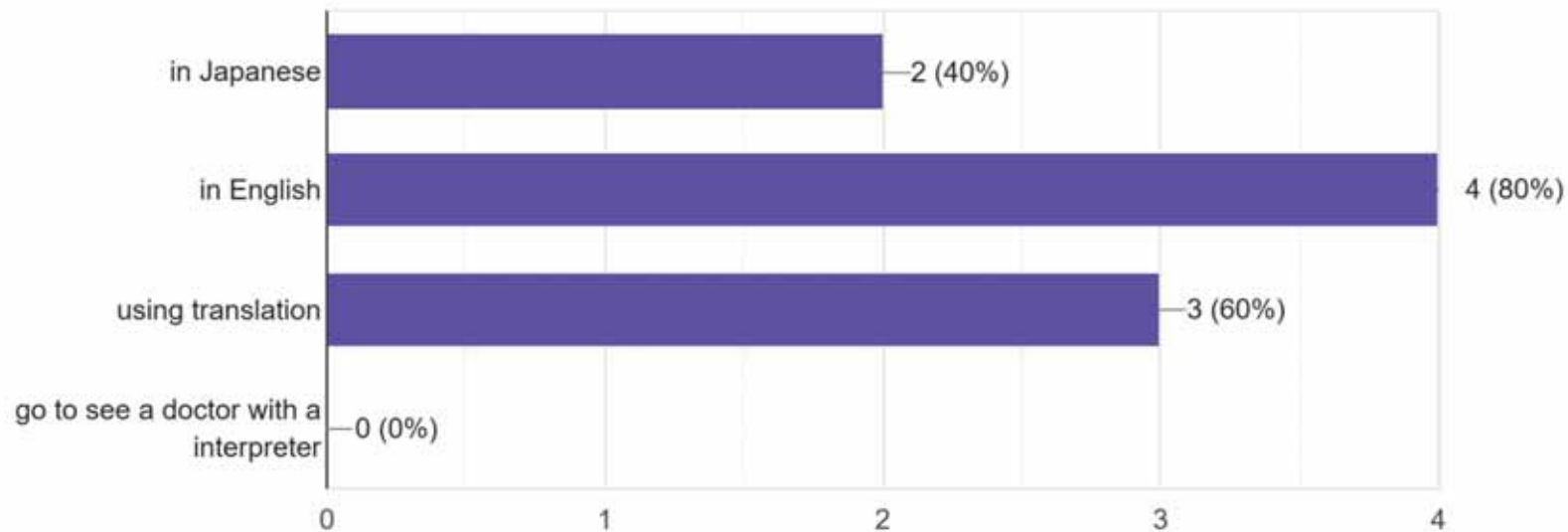
医療制度

電子化の遅れ

仮説1 「言語の壁」について

Q7 How do you describe your symptom to a doctor?

5件の回答



仮説2 「情報不足」について

Q14 Do you know that there're consultation centers for foreigners and websites that you can search for clinics and hospitals that offer services in foreign languages? Do you want to use them? Would you like to know such information?

2件の回答

Yes. I would like the information.

Absolutely!

外国人向けの相談窓口や、外国語サービスのある診療所・総合病院を調べられるウェブサイトがあることを知っているか。そのような情報を知りたいと思うか。

2人とも医療サービスの情報を欲している

仮説3「医師の態度」 / 仮説4「医療制度」について

日本に来て1ヶ月で通院歴少ない

→わからない！

日本の医療について

日本の医療についての感想

Q11 What do you think about Japan medical system or clinics/hospitals? Please write anything for free.

I have not been to a Japanese hospital enough to answer this question

安い

It is much cheaper here than in the US. I do like the service in the US since I don't pay for anything as I am still on my parents insurance, it's a fraction of the US medical price if you don't have insurance.

日本の医療で改善すべき部分

Q12 Are there any points that we should improve about Japanese medical systems? Also I want you to write strong and weakness points about Japanese medical system.

Perhaps more English speaking doctors

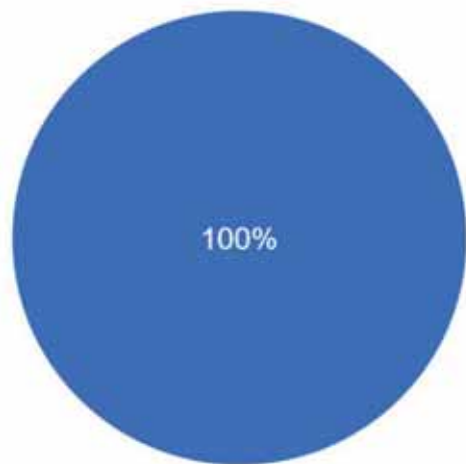
言語の壁

Being more transparent about English speaking capabilities. I have found doctors that say they are proficient in English but reviews from others say their skill is less than what is being advertised.

「保険」について

Q9 Are you sure to use medical insurance in Japan?

5件の回答



- Yes
- Maybe
- No

日本に来てまだ1カ月
保険の使い方が分かるのは
意外...

挫折④

新しいALTの先生は日本にきてまだ1カ月！！

通院歴 1人目1回 2人目0回



日本の病院にほぼ行ったことがなく「日本の医療で感じる不便」についてあまり情報を得られなかった...

探究4-2 新しいALTの先生へのアンケート 問い②「外国の医療と日本の医療の違い」について

【アメリカ】

幅広い医学を専門とする「かかりつけ医」



より専門化された医者のところへ紹介される

(日本でいう「小児科」「総合診療科」みたいな?)

探究4—3

Benesseの外国人教師へのアンケート

探究4-3 Benesseの外国人教師へのアンケート

方法:メールでアンケートを取る

対象:女性教師(東京都在住)・男性教師(神奈川県在住)

内容:病院の探し方・症状の伝え方・日本医療の感想・日本医療の改善点・医療情報の認知度

仮説:長く日本に在住しているため、探究4-1の考察を使う

言語の壁

情報不足

医師の態度

医療制度
電子化の遅れ

- (1) What prefecture do you live?
- (2) How do you find a clinic or a hospital?
- (3) How do you describe your symptom to a doctor? (which language, or whether using translator)
- (4) What do you think about Japan medical system or clinics/hospitals? Please write anything for free.
- (5) Are there any points that we should improve about Japanese medical systems? Also I want you to write strong and weakness points about Japanese medical system.
- (6) Do you know that there're consultation centers for foreigners and websites that you can search for clinics and hospitals that offer services in foreign languages? Do you want to use them? Would you like to know such information?

「病院の探し方」について

- 1人目：家の近くの評判が良い病院に行く
- 2人目：友達や会社に相談する

「症状の伝え方」について

- 1人目：日本語（事前に語句を調べる）
- 2人目：英語、身振り手振り

日本医療の「感想」「改善点」について

1人目

長所: 安い、スタッフの優しさ・専門性

短所: 待ち時間長、診察時間短、通院回数多

2人目

いつも満足で効率的

改善点無し

仮説2 「情報不足」について

「外国人向けの相談窓口や、外国語サービスのある診療所・総合病院を調べられるウェブサイトがあることを知っているか。そのような情報を知りたいと思うか。」

1人目

相談窓口は知っているが使ったことはない。
必要があれば日本人の友達に相談する。
医療知識のあるスタッフを雇うことが大切だと思う。

2人目

相談窓口・ウェブサイトともに知らない。そんな情報が欲しい！

仮説1「言語の壁」

仮説3「医師の態度」

仮説4「医療制度」

日本医療の感想・改善点についての返答では
何も言及されていない

→そこまで困っていない??

探究4-3 Benesseの外国人教師へのアンケート

言語の壁

医師の態度

情報不足

医療制度
電子化の遅れ

「外国人向けの相談窓口」「外国語サービスのある病院を調べられるウェブサイト」新しく日本に来た人だけでなく、長く住んでいる人からも医療情報の需要あり!

外国人の共通点発見！！

探究4-1

医療情報(制度・サービスなど)を知らないから
通訳のことも知らない？

探究4-2

日本に来たばかりだから医療情報必要

探究4-3

長く住む人も医療情報知らない・必要

ついに「言語の壁」以外で外国人が困っていること発見

これ使える！

情報不足

医療情報を外国人に周知させよう！！

今までの探究では

問い①外国人患者が日本の医療について不便に感じる点

問い②外国の医療と日本の医療の違い

を調べてきた

次は問い③について調べよう

探究4ー1 ALTの先生へアンケートの考察より

- ・英語対応の病院に行っている先生がいる
→外国語対応の病院があるのかを調べる

問い①「外国人患者が日本の医療について不便に感じる点」について

- ・外国人患者に対する態度、対応が悪い
→言語の通じやすさや常識が異なったり保険処理・手続きが大変だったりするから？マニュアルはあるのか？
- ・外国人の居住者が多い地域の外国人へのサポートを作るべき
→つくば市は外国人居住者が多いから外国人へのサポートがあるのでは？
そのような情報が外国人に知れ渡っていないだけ？



問い③では以下の3点を調べる

- ・行政のサポート(市・県・国)
- ・外国語対応の病院があるのか？
- ・外国人患者に対するマニュアルはあるのか？

問い③「日本の病院の外国人患者への対応」

つくば市

①つくば市役所 国際都市推進課
21ヶ国語での相談が可能

②つくば市国際交流協会(TIA)
病院の予約支援、通訳派遣・育成、
日本語講座



茨城県

茨城県国際交流協会 11ヶ国語での相談が可能

電話番号 029-244-3811(8:30~17:00)

月よう日	にほんご、えいご、ベトナムご、ちゅうごくご(ごごだけはなせ ます)
火よう日	にほんご、えいご、かんこくご、スペインご
水よう日	にほんご、えいご、タイご、ちゅうごくご、ベトナムご
木よう日	にほんご、えいご、ポルトガルご、タガログご、インドネシア ご
金よう日	にほんご、えいご、タイご、シンハラご(ごごだけはなせ ます)

※そのほかのことばは、きかいなどをつかいます

JMIP(外国人患者受入れ医療機関認証制度)

- ・国際的に高い評価を得ている日本の医療サービスを外国人が安心・安全に享受できる体制を整備するための厚生労働省の支援事業

- ・安心・安全な医療サービスを提供できる体制づくりを支援

多言語による診療案内や、異文化・宗教に配慮した対応

- ・現在73箇所の病院が認証を受けている

筑波大学附属病院はJMIPの認証を受けている(茨城県内の医療機関では1箇所)

「外国人患者を受け入れる医療機関の情報を取りまとめたリスト」

厚生労働省がExcel形式で公開

医療機関(英)・郵便番号・住所(日英)・電話番号・受付時間・WEBサイト・対応診療科と対応外国語・利用可能なクレジットカード・24時間365日対応可否・災害拠点病院・外国人受け入れ環境整備事業の対応医療機関・JMIP・JIH・都道府県が選出する外国人患者を受け入れる拠点的な病院・医療機関種別・緊急医療体制・外国人患者対応の専門部署・対応言語・対応可能日時・医療通訳者・遠隔通訳・対応言語・対応可能日時・その他の言語サポート

とにかく様々な情報がまとまっている！！

「外国人患者を受け入れる医療機関の情報を取りまとめたリスト」

○などの分かりやすい表記

一方で

漢字を含む日本語

・総合病院はサポートが厚い

・診療所は外国人受け入れをしているだけで

外国語に対応していない病院も
リスト入り

- ・文字が小さい
- ・スライドしないといけなから一気に見れない
- ・文字がセル内で折り返されていない

Excelだから
とても見づらい

日本政府観光局(JNTO)ウェブサイト

日、英、中(繁・簡)、韓の4カ国語

対象: 訪日外国人旅行者

・相談窓口の検索

・所在地や対応可能な言語、診療科等で医療機関を検索



はじめに

日本における訪日外国人の病気・怪我の際の主な連絡先

病気・怪我の際は、以下をご確認の上、医療機関の相談窓口または受診する医療機関を検索してください。

医療に関する相談がしたい

リンク先に掲載している滞在中の都道府県の相談窓口ご連絡してください。

※観光庁では厚生労働省から24時間受付可能な相談窓口を掲載しています。03-3568-4531

医療機関を受診したい

症状に応じて直接医療機関を受診してください。

上記の『医療機関検索』タブから医療機関を検索できます。

対象は訪日外国人旅行者だけど

実際に使ってみた感じ...

旅行者だけじゃなくて他の外国人も使えそう！！

外国人患者の受入れのための医療機関向けマニュアル

「外国人患者に関連する制度」

「外国人患者の円滑な受入れのための体制整備」

→外国人患者が増加してる今病院側も受入れの整備をしやすい！

探究4までで外国人に医療情報を周知することが決まった

行政からもたくさんサービスがある

けどそんな情報知らない人多いんじゃない...？



外国人向けに医療のガイドブックを作ろう！！

どうやってガイドブック作る？

日本全国だと範囲広すぎる...

探究3で全国の病院調べたときも大変だった

ガイドブックに情報載せる時も地域の情報欲しいから地域を限定しよう

つくば市に限定

つくば市なら外国人多いしデータ取りやすそう...？

対象：日本に来たばかりの人 → 医療基礎知識を中心に！

ガイドブックを作るにあたって —予定—

【作成前】

①病院からの意見

②医師からの意見

③つくば市役所からの意見

④外国人からの意見

【作成後】

フィードバック(ALTの先生、Benesseの外国人教師、JICAの方々、つくば市役所の方)

ガイドブックを作るにあたって —予定—

内容 英語版・やさしい日本語版

1. 保険について
2. 外国の医療制度との違い
3. 注意点(持ち物・処方箋・薬)
4. 行政のサービス
5. 外国人患者受け入れの病院
6. 救急車の呼び方

探究5

ガイドブック作成前の意見集め

挫折④ ここで問題発生！

つくばにある病院から意見をもらおうと2つの病院に問い合わせたが1つ目の病院からは断られ、2つ目の病院からは返信がない

予定変更！つくばの病院ではないけれどこの後の医師へのインタビューで病院のサポートも聞こう

探究5—1

医師へのZOOMインタビュー

5-1 医師からの意見

ZOOMインタビュー

小児科の先生



5-1 医師からの意見

現状

- ・毎月数人外国人患者が来る
- ・7割ほどの患者が日本語が話せる
(話せない人は日本語が話せる人を連れてくる)
- ・医療用語や細かいニュアンスが伝わらない

病院内のサポート

- ・病院で通訳は用意しない
- ・病院内の張り紙や資料は日本語のみ
- ・外国人患者には“Accident Prevention Handbook”
(消費者庁)を渡す



5-1 医師からの意見

言語の壁

問題点・対策

医療用語・細かいニュアンスが伝わらない

意図通りに受け取ってもらえるか不安

なるべく簡単な言葉を使う

インフォームド・コンセント

日本語が話せる人
→ 会話

日本語があまり話せない人
→ 筆談・翻訳

気を付けていること

自国に帰るか確認

→ 治療が長くなることもあるため現地の医師に手紙を書く
(喘息、アレルギーなど)

5-1 医師からの意見

言語の壁

急患
全く日本語話せない
通訳もいない

→処置内容の説明
は必要だから
Google翻訳で

宗教の壁

宗教上ふつうの
乳児用ミルクが飲め
ない

→植物由来のミルク

宗教上男性に肌を見
せられない女性が入
院

→部屋に入るときに
声をかける

対策バッチリ・なんとか解決！

ガイドブックの方針

- ・「この人に届けたい！」読んでほしい対象を決める
- ・具体的な病院名は避ける
- ・救急車の呼び方だけでなく、呼ぶか困ったときの対処も載せる(#7119や#8000)

ガイドブックを作るにあたって

内容 英語版・やさしい日本語版

1. 保険について
2. 外国の医療制度との違い
3. 注意点(持ち物・処方箋・薬)
4. 行政のサービス
5. 外国人患者受け入れの病院 **×**
6. **救急車の呼び方 + 呼ぶか迷った時の対応**

探究5-2

つくば市役所職員へのZOOMインタビュー

5-2 つくば市役所からの意見

ZOOMインタビュー

つくば市役所



5-2 つくば市役所からの意見

現状

つくばには

約14,000人
144か国

の外国人が暮らす

つくば市	外国人住民数(概要) -上位10ヶ国-						2024年12月1日 現在	
	地区(旧町村)別内訳						計	国籍別割合
国籍・地域	谷田部	桜	大穂	豊里	筑波	莚崎		
中国	1,491	1,969	111	61	47	90	3,769	27.2%
ベトナム	1,217	324	134	129	50	74	1,928	13.9%
インド	588	274	24	19	19	4	928	6.7%
韓国	457	332	34	19	8	30	880	6.4%
インドネシア	214	191	43	91	47	34	620	4.5%
フィリピン	271	122	21	45	10	66	535	3.9%
スリランカ	216	144	64	52	7	26	509	3.7%
ブラジル	259	64	29	13	9	60	434	3.1%
台湾	185	126	17	2	6	11	347	2.5%
ネパール	159	119	14	5	22	4	323	2.3%
その他	1,507	1,400	312	97	127	137	3,580	25.8%
計	6,564	5,065	803	533	352	536	13,853	
地区別割合	47.4%	36.6%	5.8%	3.8%	2.5%	3.9%		

※国籍・地域の分類は、法務省の在留外国人統計の分類に基づく。

144 ヶ国

5-2 つくば市役所からの意見

医療費補助について

外国人への特別な
補助はない
日本人と同じ

妊娠の助成はある

国際都市推進課への 相談

医療系の相談はあまり
来ない

- ・外国人のコミュニティで
完結
- ・日本語ができる友達の
助け

外国人受け入れ 可能な病院

医師は英語を話せるが
看護師は話せないため
表には出していない病
院が多い

質問がある場合は紹
介するが、病院を一覧
表にはできない

ガイドブックの方針

- ・正しく薬を飲む習慣がない人もいる。
→薬をきちんと飲む大切さ
- ・保険加入義務の国が少ない。日本で保険に入らない人がたくさんいる。
→保険制度を理解してもらう必要

ガイドブックを作るにあたって

内容 英語版・やさしい日本語版

1. **保険について**
2. 外国の医療制度との違い
3. 注意点(持ち物・処方箋・**薬**)
4. 行政のサービス
5. 外国人患者受け入れの病院 **×**
6. **救急車の呼び方** + **呼ぶか迷った時の対応**

探究5—3

つくば市国際交流協会職員へのZOOMインタビュー

5-3 つくば市国際交流協会からの意見

ZOOMインタビュー

一般財団法人
つくば市国際交流協会



5-1 医師からの意見

現状

- ・つくば市国際交流協会への相談は週に10件ほど
- ・医療相談室は廃止、医療通訳の派遣・病院の予約支援を行う

外国人

- ・症状が重くなるまで我慢する傾向
→結局医療費が高くなる
- ・保険に入っていない人が多い
- ・外国人のコミュニティで情報が回る
- ・外国人は6割が日本語、2～3割が英語で診察を受ける研究結果も
→つくば市は研究所が多く英語で理解できる人多い
ガイドブックを日本語で作ることも意味がある

ガイドブックの方針

- ・保険の重要性や医療費の安さを強調
- ・やさしい日本語版と英語版で作る
- ・やさしい日本語ってどのくらい？
→日本語講座では小3までの漢字はみんな覚えられる

簡単な語句・短い文を心がける

ガイドブックを作るにあたって

内容 **英語版・やさしい日本語版(小3までの漢字 OK)**

1. **保険について**
2. 外国の医療制度との違い
3. 注意点(持ち物・処方箋・**薬**)
4. 行政のサービス
5. 外国人患者受け入れの病院 **×**
6. **救急車の呼び方** + **呼ぶか迷った時の対応**

探究5—4

外国人にインタビュー・アンケート

探究5—4—①

ALTの先生にインタビュー

5-4-① ALTの先生からの意見

対象：男性1名

内容：ガイドブックに欲しい情報

結果：保険の説明、救急車の説明（費用・呼び方）

探究5—4—②

Benesseの外国人教師にアンケート

5-4-② Benesseの外国人教師にアンケート

対象：探究4-3に協力して下さった

女性教師（東京都在住）・男性教師（神奈川県在住）

- what you want to know about Japanese medical system

ex) services of the public administration, english-friendly clinic, differences compared with clinics abroad, belongings to clinics, etc

- what you want to learn from the content of the guidebook

ex) precautions in clinics, how to call an ambulance, etc

日本の医療システムについて知りたいこと

5-4-② Benesseの外国人教師にアンケート

保険
医療費の負担の割合

外国語を話せる医師
がいる病院
口コミ

救急車の呼び方

病院でのマナー

診察の流れ

院内での外国語資料

外国語を話せる医師
がいる病院
口コミ

診察の流れ

院内での外国語資料

探究5-1より

- ・外国語対応可能な具体的な病院名は避ける
- ・診察の流れは病院によって違うためガイドブックに載せるのは避ける(病院で説明してもらう)

院内での外国語資料普及について

- ・探究の趣旨「医療情報をガイドブックにして届ける」と少し外れる
- ・病院ごとの判断となり難しい
→除外

残る3つ

保険
医療費の負担の割合

救急車の呼び方

病院でのマナー

ガイドブックを作るにあたって

内容 英語版・やさしい日本語版(小3までの漢字OK)

1. 保険について(負担割合も)
2. 外国の医療制度との違い
3. 注意点(持ち物・処方箋・薬・病院でのマナー)
4. 行政のサービス
5. 外国人患者受け入れの病院 ×
6. 救急車の呼び方 + 呼ぶか迷った時の対応

ガイドブックを作るにあたって

内容 英語版・やさしい日本語版(小3までの漢字OK)

1. 保険について(負担割合も)
2. 外国の医療制度との違い
3. 注意点(持ち物・処方箋・薬・病院でのマナー)
4. 行政のサービス
5. ~~外国人患者受け入れの病院~~
6. 救急車の呼び方 + 呼ぶか迷った時の対応

144か国の外国人
比較には限りがあるから、
日本の医療制度の特徴のみ入れる！！

ガイドブックを作るにあたって

内容 英語版・やさしい日本語版

決定！！！！

1. 保険について(負担割合も)
2. 日本の医療の特徴
3. 注意点(持ち物・処方箋・薬・病院でのマナー)
4. 救急車の呼び方 + 呼ぶか迷った時の対応
5. 行政のサービス

ガイドブック作成

対象:

日本に来たばかりのつくば市に住む外国人

方法:

CANVAの2つ折りパンフレットのテンプレートで作成

—やさしい日本語版—

- ・基本的にひらがな＋小3までの漢字(ふりがなをふる)
- ・短い文、簡単な語句

がいこくじんのひとへ
日本のいりょうの
じょうほう

けんこうほけん	1
日本のいりょう	2
ちゅういすること	3
きゅうきゅうしゃ	4
サポート・ウェブサイト	5, 6

けんこうほけん



日本ではみんな公的こうてきのけんこうほけんけんに入っています。
けんこうほけんに入ると、びょういんに安く行くことができます。

つぎのわりあいのお金だけはらえばだいじょうぶです。
3さいまで 20%
4～74さい 30%
75さい以上 10%

3かけつじょう日本にすむすむ人は、ぜんいんほけんに入ることがひつようです。

1 かいしゃではたらいている人

「ひほけんしゃほけん」という、かいしゃのほけんに入ります。

2 かいしゃではたらいていない人

「こくみんけんこうほけん」というほけんに入るひつようがあるので、市やくしよに行きましょう。はい

※ほけんに入らないと、病院で高いお金お金がかかります
(ちりょうによっては、10まん円いじょう)

みんなのための「しゃかいほけん」
<https://www.nenkin.go.jp/service/pamphlet/kaigai/201904.html>

まだほけんに入っていない人はこのウェブサイトを見ましょう



そのほかのサポート

ぐあいがわるくなった時にやくだつガイド
(日本せいふかんこうきょく)

- ・いりょうのそうだんができるところがのっています。
- ・びょういんをさがすことができます。



にほんご、えいご、ちゅうごくご、かんこくご

https://www.jnto.go.jp/emergency/jpn/ml_guide.html

きゅうきゅうしゃりようガイド

16のこばできゅうきゅうしゃのよびかたをくわしくすることができます。



<https://www.fdma.go.jp/publication/portal/post1.html>

がいこくじんかんじゃを受け入れるいりょう
きかんのじょうほうをまとめたリスト

EXCELでがいこくじんを受け入れている病院をさがすことができます。



https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_05774.html

ちゅういすること

持ち物



ほけんしょう、お薬でちょう、お金、パスポート

- ・しんさつの前に「もんしんひょう」という紙にあなたの病気はどんなものか書くことがあります。
- ・病院ではしずかに待ちましょう

薬



「病院の中で出される時」と「やっきよくで出される時」があります。

「やっきよくで出される時」は、病院で「しょほうせん」をもらってやっきよくに行きます。

ちゅうい

- ・薬はのみわすれないようにしましょう
- ・日本の薬はがいくくの薬と比べてこうかが弱いことがあります。きちんとりょうを守って、のみすぎないようにしましょう。「オーバードーズ」になることがあります。「オーバードーズ」は体にわるいえいきょうがあります。

きゅうきゅうしゃ



日本では「しょうぼうしゃ」と「きゅうきゅうしゃ」はしょうぼうしょにあります。

きゅうきゅうしゃを呼ぶときは

119番にでんわしましょう

「かじですか？ きゅうきゅうですか？」と聞かれるので、「きゅうきゅうです」と言ってください。その次に、ばしょ・どんなようすか・年れい・なまえを言ってください。

きゅうきゅうしゃを呼ぶのはむりょうです。

いのちがあぶないときはすぐにでんわしてください。

こんなときは「きゅうきゅうしゃ」を呼びましょう

- ・声をかけてもはんのうがない
- ・息が苦しい
- ・けいれん
- ・たくさんのお血が出ている
- ・じこ

きゅうきゅうしゃをよぶかまようとき

#7119にでんわしましょう

(こどもは**#8000**)

アドバイスがもらえます

きゅうきゅうしゃをよんだらじゅんぴするもの

パスポート、ほけんしょう、おかね、今のんでいる薬

つくば市のサポート

つくば市やくしよ こくさいとしすいしんか

いつも「にほんご」「えいご」「ちゅうごくご」
でそうだんができます。
ぜんぶで21のことばでそうだんができます。

つくば市こくさいこうりゅうきょうかい

「いりょうつうやく」がいます。
えいご、ちゅうごくご、スペインご、ポルトガルご
病院に行くときにいっしょに来てもらえます。
※1500円ひつようです
[HTTPS://WWW.INTER.OR.JP/MEDICAL-INTERPRETER.HTML](https://www.inter.or.jp/medical-interpreter.html)

ほかに、がいこくごでそうだんができるところ

[HTTPS://WWW.CITY.TSUKUBA.LG.JP/SOSHIKIKARASAGASU/
SHICHOKOSHITSUKOKUSITESHISUIHINKA/CYOMUANNAI/
1/1016928.HTML](https://www.city.tsukuba.lg.jp/soshikikarasagasu/shichokoshitsukokusiteshisuishinka/cyomuannai/1/1016928.html)

つくば市こくさいこうりゅうきょうかい
いりょうつうやく



5

がいこくごでそうだんが
できるところ



日本のいりょう

- 1** ぜんいん こくたつ
全員が公的なほけんに入っています。
- 2** やす
安い
たとえば、かぜのとき
こどもは600えん、おとなは1000~5000えん
- 3** フリーアクセス
すきなびょういんをえらぶことができます。
どこのびょういんでも同じおかねです。
かかりつけ医のとうろくはいりません。
しかし、かかりつけ医をきめたほうがいいです。
- 4** にち り もく り やす びょういん
日曜日・木요일が休みの病院が多いです。
インターネットでよやくをする病院が多いです。

2

JAPANESE MEDICAL INFORMATION FOR FOREIGNERS

HEALTH INSURANCE	1
MEDICAL FEATURES	2
PRECAUTIONS	3
AMBULANCE	4
PUBLIC SUPPORT	5, 6

HEALTH INSURANCE

In Japan, everyone has public health insurance. If you have it, you can get a medical examination at a clinic and a hospital cheaply.

Of the total cost, you need to pay the following percentage.

up to 3 years old	2 0%
3 - 74 years old	3 0%
from 75 years old	1 0%

Those who live in Japan more than 3 months must take out health insurance.

1 Those who work for a company

You get insurance from your company called "Insured Person Insurance."

2 Those who don't work for a company

You must join "National Health Insurance" so please complete the procedure at the city hall.

If you don't get this insurance, you will be charged a high fee at the hospital.

Depending on the treatment, it may cost hundreds of thousands of yen.

Social insurance for everyone

[HTTPS://WWW.NENKIN.GO.JP/SERVICE/PAMPHLET/KAIGAI/201904.HTML](https://www.nenkin.go.jp/service/pamphlet/kaigai/201904.html)

If you haven't join insurance, please check this website.

1



OTHER SUPPORT

Guide for when you are feeling ill (Japan National Tourism Organization)

You can check places you can consult for medical treatment.
You can search clinics and hospitals.



LANGUAGE

JAPANESE, ENGLISH, CHINESE, KOREAN

[HTTPS://WWW.JNTO.GO.JP/EMERGENCY/JPN/ML_GUIDE.HTML](https://www.jnto.go.jp/emergency/jpn/ml_guide.html)

Guide for ambulance services

You can learn in detail how to call an ambulance and how to make a decision.



13 LANGUAGES

[HTTPS://WWW.FDMA.GO.JP/PUBLICATION/PORTAL/POST1.HTML](https://www.fdma.go.jp/publication/portal/post1.html)

A list of information on accommodation facilities that accept foreigners

You can use Excel to search for clinics and hospitals that accept foreigners.



JAPANESE

[HTTPS://WWW.MHLW.GO.JP/STF/NEWPAGE_05774.HTML](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_05774.html)

6

PRECAUTIONS

WHAT TO BRING



health insurance card, medicine book, money, passport

- Before your examination, you will be asked to write down what illness you have on a Medical Questionnaire.
- Please wait quietly at clinics and hospitals.

MEDICINES



There are "in-hospital prescriptions" where medication is dispensed at the hospital, and "out-of-hospital prescriptions" where medication is obtained from a pharmacy.

BE CAREFUL

- Don't forget to take your medicine.
- Japanese medicines may be less effective than medicines in other countries, but be sure to follow the dosage and not take too much. If you take too much, you may "overdose." An "overdose" can have serious negative effects on your body.

AMBULANCE



In Japan, "fire engines" and "ambulances" are located at fire stations.

When calling an ambulance, dial 119.

You will be asked "Are you in a fire emergency or a medical emergency", so say "It's an ambulance."
Next, state your location, how you are feeling, your age, and your name.

Calling an ambulance is free.
If your life is in danger, please call immediately.

Call an ambulance in the following cases

- No response when you call
- Difficulty breathing
- Convulsions
- Lots of blood coming out
- Accident

When you are unsure of whether to call an ambulance

Call #7119 (For children, call #8000)

You can get advice.

What to prepare after calling an ambulance

Passport, health insurance card, money, medications you are currently taking

SUPPORT FROM TSUKUBA CITY

INTERNATIONAL CITY PROMOTION DIVISION AT THE TSUKUBA CITY HALL

You always consult everything in Japanese, English and Chinese.
You can get advice in a total of 21 languages.

TSUKUBA INTERNATIONAL ASSOCIATION

There are medical interpreters in various languages
English, Chinese, Spanish, Portuguese
They can accompany you when you go to clinics and hospitals.
*1500 yen required
[HTTPS://WWW.INTER.OR.JP/MEDICAL-INTERPRETER.HTML](https://www.inter.or.jp/medical-interpreter.html)

OTHER PLACES WHERE YOU CAN GET ADVICE IN FOREIGN LANGUAGES

[HTTPS://WWW.CITY.TSUKUBA.LG.JP/SOSHIKIKARASAGASU/SHICHOKOSHITSUKOKUSITESHISUISHINKA/CYOMUANNAI/31/1016928.HTML](https://www.city.tsukuba.lg.jp/soshikikarasagasu/shichokoshitsukokusiteshisuishinka/cyomuannai/31/1016928.html)

TSUKUBA INTERNATIONAL ASSOCIATION
medical interpreters



5

Places where you can get advice
in foreign languages



MEDICAL FEATURES

- 1** Everyone has public health insurance.
- 2** Very cheap
For example, when you get sick,
600yen for children
1000-5000yen for adults
- 3** FREE ACCESS
You can choose your favorite clinics and hospitals.
Every hospital will charge you roughly the same amount.
You don't have to register a family doctor, but we recommend that you choose them.
- 4** Almost all hospitals are closed on Thursdays and Sundays.
Many hospitals request you to make reservations online.

2

探究6

ガイドブック作成後のフィードバック

まずは学校の先生に見せる



全部同じ色だから大事なところは色をつけると良いと思います

→特に強調したい部分は赤にする
さらに自分で見直して「そのほかのサポート」の内容を充実させた

改訂①

けんこうほけん



日本ではみんな公的のけんこうほけんに入っています。
けんこうほけんに入ると、びょういんに安く行くことができます。

つぎのわりあいのお金だけはらえばだいじょうぶです。
3さいまで 20%
4～74さい 30%
75さい以上 10%

3かけついでじょう日本にすむ人は、ぜんいんほけんに入ることがひつようです。

1 かいしゃではたらいている人

「ひほけんしゃほけん」という、かいしゃのほけんに入ります。

2 かいしゃではたらいていない人

「こくみんけんこうほけん」というほけんに入るひつようがあるので、市やくしよに行きましょう。はい

※ほけんに入らないと、病院で高いお金がかかります
(ちりょうによっては、10まん円いじょう)

みんなのための「しゃがいほけん」
[HTTPS://WWW.NENKIN.GO.JP/SERVICE/PAMPHLET/KAIGAI/201904.HTML](https://www.nenkin.go.jp/service/pamphlet/kaigai/201904.html)

まだほけんに入っていない人はこのウェブサイトを見ましょう



そのほかのサポート

ぐあいがわるくなった時にやくだつガイド (日本せいふかんこうきょく)

いりょうのそうだんができるところと
びょういんをさがすことができます。
にほんご、えいご、ちゅうごくご、かんこくご
[HTTPS://WWW.JNTO.GO.JP/EMERGENCY/JPN/ML_GUIDE.HTML](https://www.jnto.go.jp/emergency/jpn/ml_guide.html)



きゅうきゅうしゃりようガイド

16のことできゅうきゅうしゃの
よびかたをくわしくすることができます。
[HTTPS://WWW.FDMA.GO.JP/PUBLICATION/POR-TAL/POST1.HTML](https://www.fdma.go.jp/publication/portal/post1.html)



がいこくじんかんじやを受け入れるいりょう

きかんのじょうほうをまとめたリスト
EXCELでがいこくじんを受け入れている
病院をさがすことができます。

[HTTPS://WWW.MHLW.GO.JP/STF/NEWPAGE_05774.HTML](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_05774.html)



いりょうきかん(病院)のかかりかた

11のことで見るすることができます。
[HTTPS://GLOBAL.IA-IBARAKI.OR.JP/LIVING-GUIDE/MEDICAL/INSTITUTION-GUIDE/](https://global.ia-ibaraki.or.jp/living-guide/medical/institution-guide/)



メディカルハンドブック

9のことで見るすることができます。
[HTTPS://WWW.IA-IBARAKI.OR.JP/OTHERS/BOOK/](https://www.ia-ibaraki.or.jp/others/book/)



改訂①

ちゅういすること

もちもの
持ち物



ほけんしょう、お薬でちょう、お金、パスポート

- ・しんさつの前に「もんしんひょう」という紙にあなたの病気はどんなものか書くことがあります。
- ・病院ではしずかに待ちましょう

くすり
薬



「病院の中で出されるとき」と「やっきよくて出されるとき」があります。

「やっきよくて出されるとき」は、病院で「しょほうせん」をもらってやっきよくに行きます。

ちゅうい

- ・薬はのみわすれないようにしましょう
- ・日本の薬はがいこくの薬と比べてこうかが弱いことがあります。きちんとりょうを守って、のみすぎないようにしましょう。「オーバードーズ」になることがあります。「オーバードーズ」は体にかんわるいえいきょうがあります。

3

きゅうきゅうしゃ



日本では「しょうぼうしゃ」と「きゅうきゅうしゃ」はしょうぼうしょにあります。

きゅうきゅうしゃを呼ぶときは
119番にでんわしましょう

「かじですか？ きゅうきゅうですか？」と聞かれるので、「きゅうきゅうです」と言ってください。
その次に、ばしょ・どんなようすか・年れい・なまえを言ってください。

きゅうきゅうしゃを呼ぶのはむりょうです。
いのちがあぶないときはすぐにでんわしてください。

こんなときは「きゅうきゅうしゃ」を呼びましょう

- ・声をかけてもはんのうがない
- ・息が苦しい
- ・けいれん
- ・たくさんのお血が出ている
- ・じこ

きゅうきゅうしゃをよぶかまよるとき

#7119にでんわしましょう

(こどもは**#8000**)

アドバイスがもらえます

きゅうきゅうしゃをよんだらじゅんびするもの
パスポート、ほけんしょう、おかね、今のんでいる薬

4

改訂①

ちいきのサポート

つくば市やくしょ こくさいとしすいしんが

いつも「にほんご」「えいご」「ちゅうごくご」
でそうだんができます。
ぜんぶで21のことばでそうだんができます。



つくば市こくさいこうりゅうきょうかい

「いりょうつうやく」がいます。
えいご、ちゅうごくご、スペインご、ポルトガルご
病院にいっしょに行きます。
※1500円ひつようです
[HTTPS://WWW.INTER.OR.JP/MEDICAL-
INTERPRETER.HTML](https://www.inter.or.jp/medical-interpreter.html)



いばらきけん こくさいこうりゅうきょうかい

ぜんぶで11のことばでそうだんができます。
そのほかのことばはきかいをつかいます。
でんわでもそうだんができます。
[HTTPS://GLOBALIA-
IBARAKI.OR.JP/CONSULTATION/CONSULTATION-
CENTER/](https://globalia-ibaraki.or.jp/consultation/consultation-center/)



日本のいりょう

- 1** ぜんいん こうたき
全員が公的なほけんに入っています。
- 2** やす
安い。
たとえば、かぜのとき
こどもは600えん、おとなは1000～5000えん
- 3** フリーアクセス
すきなびょういんをえらぶことができます。
どこのびょういんでも同じおかねです。
かかりつけ医いのとうろくはいりません。
しかし、かかりつけ医をきめたほうがいいです。
- 4** ひんち むく むく むく
日曜日・木よう日が休みの病院が多いです。
インターネットでよやくをする病院が多いです。

改訂①

HEALTH INSURANCE

In Japan, everyone has public health insurance. If you have it, you can get a medical examination at a clinic and a hospital **cheaply**.

Of the total cost, you need to pay the following percentage

up to 3 years old	20%
3 - 74 years old	30%
from 75 years old	10%

Those who live in Japan more than 3 months must take out health insurance.

1. Those who work for a company

You get insurance from your company called "Insured Person Insurance."

2. Those who don't work for a company

You must join "National Health Insurance" so please complete the procedure at the city hall.

If you don't get this insurance, you will be charged a high fee at the hospital. Depending on the treatment, it may cost hundreds of thousands of yen.

Social insurance for everyone

<https://www.nenkin.go.jp/service/pamphlet/kaigai/201904.html>

If you haven't join insurance, please check this website.



1

OTHER SUPPORT

Guide for when you are feeling ill

(Japan National Tourism Organization)

You can check places you can consult for medical treatment.

You can search clinics and hospitals.

LANG : JAPANESE, ENGLISH, CHINESE, KOREAN

<https://www.jnto.go.jp/emergency/jpri/mi-guide.html>



Guide for ambulance services

You can learn in detail how to call an ambulance and how to make a decision.

13 LANGUAGES

<https://www.fdma.go.jp/publication/portal/post1.html>



A list of information on accommodation facilities that accept foreigners

You can use Excel to search for clinics and hospitals that accept foreigners.

LANG : JAPANESE

https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_05774.html



Guide for Medical Institution

You can learn basic medical knowledge.

11 LANGUAGES

<https://global.la-ibaraki.or.jp/en/living-guide/medical/institution-guide/>



Medical Handbook

You can learn vocabularies and phrases.

9 languages

<https://www.la-ibaraki.or.jp/others/book/>



6

改訂①

PRECAUTIONS



WHAT TO BRING

health insurance card, medicine book, money, passport

- Before your examination, you will be asked to write down what illness you have on a Medical Questionnaire.
- Please wait quietly at clinics and hospitals.

MEDICINES



There are "in-hospital prescriptions" where medication is dispensed at the hospital, and "out-of-hospital prescriptions" where medication is obtained from a pharmacy.

BE CAREFUL

- Don't forget to take your medicine.
- Japanese medicines may be less effective than medicines in other countries, but be sure to follow the dosage and not take too much. If you take too much, you may "overdose." An "overdose" can have serious negative effects on your body.

3

AMBULANCE



In Japan, "fire engines" and "ambulances" are located at fire stations.

When calling an ambulance, **dial 119.**

You will be asked "Are you in a fire emergency or a medical emergency", so say "It's an ambulance."
Next, state your location, how you are feeling, your age, and your name.

Calling an ambulance is free.
If your life is in danger, please call immediately.

Call an ambulance in the following cases

- No response when you call
- Difficulty breathing
- Convulsions
- Lots of blood coming out
- Accident

When you are unsure of whether to call an ambulance

Dial #7119 (For children, dial #8000)

You can get advice.

What to prepare after calling an ambulance

Passport, health insurance card, money, medications you are currently taking

4

LOCAL SUPPORT

INTERNATIONAL CITY PROMOTION DIVISION AT THE TSUKUBA CITY HALL

You always consult in Japanese, English and Chinese.
You can get advice in a total of 21 languages.

<https://www.city.tsukuba.lg.jp/soshiki/karasagasu/shichok/oshitsukokusiteshisuishinka/gyomuanna/31/1016928.html>



TSUKUBA INTERNATIONAL ASSOCIATION

There are medical interpreters.
lang: English, Chinese, Spanish, Portuguese
They can accompany you when you go to clinics and hospitals.
*1500 yen required

<https://www.inter.or.jp/medical-interpreter.html>



IBARAKI INTERNATIONAL ASSOCIATION

You can consult in a total of 11 languages.
The staff use translator when you speak other languages.
Consultations are available face-to-face as well as over the phone.

<https://globalia-ibarakior.jp/consultation/consultation-center/>



MEDICAL FEATURES

1 Everyone has public health insurance.

2 Very cheap

For example, when you get sick,
600yen for children
1000-5000yen for adults

3 Free Access

You can choose your favorite clinics and hospitals.
Every hospital will charge you roughly the same amount.

You don't have to register a family doctor, but we recommend that you choose them.

4 Almost all hospitals are closed on **Thursdays and Sundays**.
Many hospitals request you to make reservations online.

探究6—1

ALTの先生からのフィードバック

探究6-1 ALTの先生からのフィードバック

パンフレット上に印刷した英語版・やさしい日本語版を渡し、感想をもらう。

英語版の添削も行ってもらおう。

HEALTH INSURANCE

In Japan, everyone has public health insurance. If you have it, you can get a medical examination at a clinic and a hospital cheaply.

If the total cost you need to pay the following percentages:
up to 3 years old 2.0%
3 to 14 years old 2.8%
15 to 19 years old 2.8%
20 to 74 years old 2.8%
75 years old 3.0%
Over 75 years old 3.2%

Those who live in Japan more than 3 months, you must take out health insurance.

1. Those who work for a company

You get insurance from your company called "Insured Person Insurance." You get it for free.

2. Those who don't work for a company

You must join "National health insurance" so please prepare the procedure at the city hall.

If you don't get the insurance, you will be charged a high fee at the hospital. If you have it, you can get it for free. Depending on the amount, it may cost hundreds of thousands of yen.

Social Insurance for everyone

If you are not a resident in the city hall, or if you haven't joined insurance, you must check this website.



1

MEDICAL FEATURES

1 Everyone has public health insurance.

2 Very cheap Affordable

For example, when you get sick, the amount of 6000yen for children and 1000-6000yen for adults.

3 Free Access

You can choose your favorite clinics and hospitals. Every hospital will charge you roughly the same amount.

4 Almost all hospitals are closed on Thursdays and Sundays. Many hospitals request you to make a reservation online.

2

PRECAUTIONS

What to bring (what to bring)
- Health insurance card (what to bring)
- Money (what to bring)

WHAT TO BRING

Health insurance card, medicine book, money, passport

Before your examination, you will be asked to write down what illness you have on a Medical Questionnaire. Please write clearly. Please wait quietly at clinics and hospitals.

MEDICINES

There are "in-hospital prescriptions" where medication is dispensed at the hospital, and "out-of-hospital prescriptions" where medication is obtained from a pharmacy.

BE CAREFUL (What to watch out for)

Don't forget to take your medicines. Japanese medicines may be less effective than medicines in other countries, but be sure to follow the dosage and not take too much. If you take too much, you may "overdose." An "overdose" can have serious, negative effects on your body.

3

AMBULANCE

In Japan, "fire engines" and "ambulances" are located at fire stations.

When calling an ambulance, dial 119.

If it isn't helpful to call emergency services, you will be asked "Are you in a fire emergency or a medical emergency", so say "It's a medical emergency." Please state your location, how you are feeling, your age, and your name.

Calling an ambulance is free. If your life is in danger, please call immediately.

Call an ambulance in the following cases:

- No response when you call (What to do next? Call again)
- Convulsions (What to do next? Call again)
- Loss of consciousness (What to do next? Call again)
- Accident (What to do next? Call again)

If whenever you are unsure of whether to call an ambulance or not, dial 119. For children, dial 80000. You can get advice from your doctor.

What to prepare after calling an ambulance: Passport, health insurance card, money, medication you are currently taking.

4

LOCAL SUPPORT

INTERNATIONAL CITY PROMOTION DIVISION

At THE NAGOYA CITY HALL

You can receive a Japanese, English and Chinese. You can get advice in a total of 22 languages.

NAGOYA INTERNATIONAL ASSOCIATION

There are medical institutions. They can accompany you when you go to a clinic and hospital.

NAAGAL INTERNATIONAL ASSOCIATION

You can search in a total of 11 languages. The staff can translate when you speak other languages.

5

OTHER SUPPORT

Guide for when you are feeling ill

You can check where you can go for medical treatment. You can search clinics and hospitals.

Guide for consultation services

You can learn in detail how to call an ambulance and how to make a decision.

A list of information on accommodation facilities

You can use Google to search for clinics and hospitals that accept foreigners.

6

TIP: KEEP everything in on font type and size.

JAPANESE MEDICAL INFORMATION FOR FOREIGNERS LIVE IN TSUKUBA

Living

- HEALTH INSURANCE1
- MEDICAL FEATURES2
- PRECAUTIONS3
- AMBULANCE4
- PUBLIC SUPPORT5, 6

HEALTH INSURANCE

In Japan, everyone has public health insurance. If you have it, you can get a medical examination at a clinic and a hospital **cheaply**.

of the total cost, you have to pay the following percentage:

- Up to 3 years old 10%
- 4 to 6 years old 5%
- From 7 years old 3%

Those who live in Japan more than 3 months must take out health insurance.

1. Those who work for a company
You get insurance from your company called "Insured Person Insurance".

2. Those who don't work for a company
You must join "National Health Insurance" or please turn up the procedure at the city hall.
If you don't get this insurance, you will be charged a high fee at the hospital.
Depending on the treatment, it may cost hundreds of thousands of yen.

Social Insurance for everyone
If you haven't got insurance, please check the website.
1



MEDICAL FEATURES

1. Everyone has public health insurance.

2. Very cheap
For example, when you get sick, 6000yen for children, 1000-5000yen for adults.

3. Free Access
You can choose your favorite clinics and hospitals. Every hospital will charge you roughly the same amount.

You don't have to register a family doctor, but we recommend that you choose them.

4. Almost all hospitals are closed on Thursdays and Sundays.
Many hospitals request you to make reservations online.

PRECAUTIONS

WHAT TO BRING
Search insurance card, medicine book, money, passport.

Before your examination, you will be asked to write down what illness you have on a Medical Questionnaire.

Please wait quietly at clinics and hospitals.

MEDICINES
There are "in-hospital prescriptions" where medication is dispensed at the hospital, and "out-of-hospital prescriptions" where medication is obtained from a pharmacy.

BE CAREFUL

Don't forget to take your medicine.
Japanese medicines may be less effective than medicines in other countries, but be sure to follow the dosage and not take too much. If you take too much, you may "overdose." An "overdose" can have serious negative effects on your body.

AMBULANCE

In Japan, "fire engines" and "ambulances" are located at fire stations.

When calling an ambulance, **dial 119**.

You will be asked "Are you in a fire emergency or a medical emergency", so say "It's an ambulance." Next, state your location, how you are feeling, your age, and your name.

Calling an ambulance is free. If your life is in danger, please call immediately.

Call an ambulance in the following cases:

- Difficulty breathing
- Chest pain
- Lots of blood coming out
- Accidents

When you are unsure of whether to call an ambulance, call 9770 (for children, call 9900). You can get advice.

What to prepare after calling an ambulance:
- Passport, health insurance card, money, medication, emergency contact.

探究6-1 ALTの先生からのフィードバック

英語版

- ・とても有益
- ・QRコードがあって助かる
- ・救急車のページに役立つフレーズ集が欲しい

日本語

- ・日本語が読めないらしく、フィードバックはもらえなかった

探究6-1 ALTの先生からのフィードバック

- ・救急車のページに役立つフレーズ集が欲しい

→救急車を呼ぶときのフレーズなどは最後のページの
OTEHR SUPPORTにQRコードつきで載せている

→それを見ればOK！

探究6-2

Benesseの外国人教師からのフィードバック

探究6-2 Benesseの外国人教師からのフィードバック

探究4-3、探究5-4-②に協力していただいた
女性教師(東京都在住)・男性教師(神奈川県在住)

方法:PDF状にしたガイドブック(英語版・やさしい日本語版)を送り、感想をもらう。
英語版の添削もしてもらう。

探究6-2 Benesseの外国人教師からのフィードバック

英語・やさしい日本語

- ・新しく知った情報があった
→長く住んでいる外国人でも知らない情報があるため
新しく住み始めた外国人にはとても有益
- ・レイアウトや説明が分かりやすい

探究6-2 Benesseの外国人教師からのフィードバック

やさしい日本語

- ・漢字の上のふりがなが分かりやすい
- ・もう少し簡単な漢字を増やしても良いと思う
(日本語で全てひらがなだと余計読みにくい)

改訂すること

日本語版で、もう少し使えそうな簡単な漢字を探す

探究6—3

JICA在籍の外国人からのフィードバック

探究6—3—①

JICA職員からのフィードバック

JICAなら外国人が多く在籍している...
→フィードバックをもらうのによさそう！

JICAつくばに問い合わせ、職員の方と調整

→研修員とのインタビューはできなかったが、
海外出身の職員2名からフィードバックを
もらうことができた



探究6-3-① JICA職員からのフィードバック

- ・保険証は廃止されてマイナンバーカードになるからそのことを記載したほうがいい
- ・手術になった時大変だったから手術の手続きプロセスを知りたい
- ・診察の時に使えるお役立ちフレーズを知りたい
- ・すぐ予約が埋まってしまう病院がある
- ・英語版のQRコードは読み込むと英語のウェブサイトにとぶのか？

探究6-3-① JICA職員からのフィードバック

・手術になった時大変だったから手術の手続きプロセスを知りたい
→つくばに住み始めた外国人には手術などの応用的な情報ではなく基礎知識を伝えたい！から載せないことにする

・診察の時に使えるお役立ちフレーズを知りたい
→OTHER SUPPORTの”Medical Handbook”に記載されているから解決

探究6-3-① JICA職員からのフィードバック

- ・すぐ予約が埋まってしまう病院がある
→予約状況を改善することはできないので、予約で埋まっていてすぐに診てもらえない場合があることを記載

- ・英語版のQRコードは読み込むと英語のウェブサイトにとぶのか？
→QRコードは日本語版のものと同じで、ウェブサイトにとんでから各自好きな言語に変えてもらう予定だったが、最初から英語のウェブサイトのQRコードを載せることにする

改訂すること

- ・保険証→マイナンバーカードについて記載
- ・予約で埋まっていてすぐに診てもらえない場合があることを記載
- ・英語版のQRコードを英語版のウェブサイトのものに変更

探究6—3—②

JICA研修員からのフィードバック

探究6-3-② JICA研修員からのフィードバック

なんと...

6-3-①に協力してくださった職員さんが連絡を取ってくださり

研修員の方からもフィードバックをもらうことに
成功！

探究6-3-② JICA研修員からのフィードバック

- ・英語が話せる医師がいる病院を記載してほしい
- ・フランス語が話せる医師がいる病院を記載してほしい
- ・外国語対応の病院のGoogleアクセスマップを作成してほしい
- ・避難訓練について記載してほしい

探究6-3-② JICA研修員からのフィードバック

- ・英語が話せる医師がいる病院を記載してほしい
- ・フランス語が話せる医師がいる病院を記載してほしい
- ・外国語対応の病院のGoogleアクセスマップを作成してほしい

→探究5-1で「具体的な病院名」は避けると決まったため×

探究6-3-② JICA研修員からのフィードバック

- ・避難訓練について記載してほしい

→医療とは少しテーマがずれ、会社ごとに異なるため難しい...

探究6-4

つくば市役所の方からのフィードバック

探究6-4 つくば市役所からのフィードバック

方法:PDF状にしたガイドブック(英語版・やさしい日本語版)を送り、行政の立場から意見をいただく

内容の添削以外で指摘いただいたこと

発行者、連絡先、発行年月日を書き入れることが重要

→発行者と連絡先は相談が必要だが、発行年月日ならすぐ記載できる

けんこうほけん

日本ではみんな公的のけんこうほけんに入っています。
けんこうほけんに入ると、びょういんに安く行くことができます。



つぎのわりあいのお金だけはらえばだいじょうぶです。
3さいまで 20%
4～74さい 30%
75さい以上 10%

3かげつじょう日本にすむ人は、ぜんいんほけんに入ることがひつようです。

1 かいしゃではたらいている人

「ひほけんしゃほけん」という、かいしゃのほけんに入ります。

2 かいしゃではたらいていない人

「こくみんけんこうほけん」というほけんに入るひつようがあるので、市やくしよに行きましょう。 

※ほけんに入らないと、病院で高いお金がかかります
(ちりょうによっては、10まん円いじょう)

みんなのための「しゃかいほけん」
[HTTPS://WWW.NENKIN.GO.JP/SERVICE/PAMPHLET/KAIGAI/201904.HTML](https://www.nenkin.go.jp/service/pamphlet/kaigai/201904.html)

まだほけんに入っていない人はこのウェブサイトを見ましょう



そのほかのサポート

ぐあいかわるくなつた時にやくだつガイド (日本せいふかんこうきょく)

いりょうのそうだんができるところと
びょういんをさがすことができます。
にほんご、えいご、ちゅうごくご、かんこくご
[HTTPS://WWW.JNTO.GO.JP/EMERGENCY/JPN/ML_GUIDE.HTML](https://www.jnto.go.jp/emergency/jpn/ml_guide.html)



きゅうきゅうしゃりようガイド

16のことばできゅうきゅうしゃの
よびかたをくわしくすることができます。
[HTTPS://WWW.FDMA.GO.JP/PUBLICATION/POR-TAL/POSTI.HTML](https://www.fdma.go.jp/publication/porta/posti.html)



がいこくじんかんじゃを受け入れるいりょう

きかんのじょうほうをまとめたリスト
EXCELでがいこくじんを受け入れている
病院をさがすことができます。

[HTTPS://WWW.MHLW.GO.JP/STF/NEWPAGE_05774.HTML](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_05774.html)



いりょうきかん(病院)のかかりかた
11のことばで見ることができます。

[HTTPS://GLOBAL.IA-IBARAKI.OR.JP/LIVING-GUIDE/MEDICAL/INSTITUTION-GUIDE/](https://global.ia-ibarak.or.jp/living-guide/medical/institution-guide/)



メディカルハンドブック

9のことばで見ることができます。
[HTTPS://WWW.IA-IBARAKI.OR.JP/OTHERS/BOOK/](https://www.ia-ibarak.or.jp/others/book/)



ちいきのサポート

がいこくじん そうごうまはせいろ

外国人相談窓口

つくば市やくしよこくさいとしすいしんが



いつも「にほんご」「えいご」「ちゅうごくご」
でそうだんができます。
ぜんぶで21のことはでそうだんができます。



つくば市こくさいこうりゅうきょうかい

「いりょうつうやく」がいます。
えいご、ちゅうごくご、スペインご、ポルトガルご
病院にいっしょに行きます。
※1500円ひつようです
[HTTPS://WWW.INTER.OR.JP/MEDICAL-
INTERPRETER.HTML](https://www.inter.or.jp/medical-interpreter.html)



いばらきけん こくさいこうりゅうきょうかい

ぜんぶで11のことはでそうだんができます。
そのほかのことはきかいをつかいます。
でんわでもそうだんができます。
[HTTPS://GLOBALIA-
IBARAKI.OR.JP/CONSULTATION/CONSULTATION-
CENTER/](https://globalia-ibarak.or.jp/consultation/consultation-center/)



5

日本のいりょう

1

ぜんいん こうてき
全員が公的なほけんに入っています。

2

やす
安い

たとえば、かぜのとき
こどもは600えん、おとなは1000~5000えん
金額の根拠はありますか？ (それはOKです)

3

フリーアクセス 初診料や処置内容によって金額は
変わるけど、支払いを払えるかもわからない。
すきなびょういんをえらぶことができます。
どこのびょういんでも同じおかねです。

かかりつけ医のとうろくはいりません。
しかし、かかりつけ医をきめたほうがいいです。

4

にち び もく び やす びょういん
日曜日・木요일が休みの病院が多いです。
インターネットでよくをする病院が多いです。

保険で取られたりしないか？
4/22まで、つくば市外国人が近く通っている病院の
7/11まで水・日か休診です。日曜日はお休みの病院が多いです。

2

改訂すること

- ・「パスポート」→「在留カード」に訂正
- ・つくば市の救急車の「多言語コールサービス」を記載する
- ・「つくば市やくしょ こくさいとしすいしんか」
→「つくば市 外国人そうだんまどぐち」に訂正
- ・日本のいりょう③の医療費の説明は根拠がないため消す
- ・診療所の休診日を「木よう日・日よう日」→「日よう日」に訂正
- ・発行年月日を記載
- ・このガイドブックが作成された趣旨を記載

探究6—5

元ALTの先生からのフィードバック

探究6-5 元ALTの先生からのフィードバック

この夏に学校からいなくなっちゃったけど...

以前から探究に協力していただいていた先生にメールでフィードバックを依頼したところ快く引き受けてくださった！！！！

結果

- ・パスポートは持ち歩かないので在留カードの方が良い
- ・漢字の上のふりがながとてもわかりやすい(日本語版)

改訂すること

探究6-4と同じく

- ・「パスポート」→「在留カード」に訂正

探究6での変更点まとめ

- ・日本語版で、もう少し見えそうな簡単な漢字を探す
- ・「保険証」→「マイナンバーカード」
- ・予約で埋まっていてすぐに診てもらえない場合があることを記載
- ・英語版のQRコードを英語版のウェブサイトのものに変更
- ・「パスポート」→「在留カード」
- ・つくば市の救急車の「多言語コールサービス」を記載
- ・「つくば市やくしょ こくさいとしすいしんか」
→「つくば市 外国人そうだんまどぐち」
- ・にほんのいりょう③の医療費の説明は根拠がないため消す
- ・診療所の休診日「木よう日・日よう日」→「日よう日」
- ・発行年月日を記載
- ・このガイドブックが作成された趣旨を記載
- ・英語版で添削された部分

ガイドブックを作るにあたって

—結果—

【作成前】

①病院からの意見 失敗

②医師からの意見 成功

③つくば市役所からの意見 成功

new! つくば市国際交流協会からの意見 成功

④外国人からの意見 成功

【作成後】

フィードバック 成功

改訂②

つくばにすむ
外国人の人へ
日本のいりょうの
じょうほう
2024年12月につくられました

けんこうほけん	1
日本のいりょう	2
ちゅういすること	3
きゅうきゅうしゃ	4
サポート・ウェブサイト	5, 6

このガイドブックはこうこうせいがつくりました

改訂②

けんこうほけん



日本ではみんなみんな公的こてきのけんこうほけんけんこうほけんに入いっています。
けんこうほけんに入いると、びょういんびょういんにやすく行くことが
できます。

つぎのわりあいのお金だけはらえばだいじょうぶです。
3さいまで 20%
4～74さい 30%
75さい以上 10%

3かげつじょう日本にほんにすむむす人は、ぜんいん
ほけんに入いることがひつようです。

1 かいしゃではたらいている人
「ひほけんしゃほけん」という、かいしゃの
ほけんに入いります。

2 かいしゃではたらいていない人
「こくみんけんこうほけん」というほけんに入いる
ひつようがあるので、市やくしよに行きましよう。

※ほけんに入いらなないと、病院びょういんでお金がかかります
(ちりょうによっては、10まん円いじょう)

みんなのための「しゃかいほけん」
<https://www.nenkin.go.jp/service/pamphlet/kaigai/201904.html>

まだほけんに入いっていない人はこのウェブサイト
を見ましよう



そのほかのサポート

ぐあいがわるくなった時にやくだつガイド

(日本せいふかんこうきょく)
いりょうのそうだんができることと
びょういんをさがすことができます。
にほんご、えいご、ちゅうごくご、かんこくご
https://www.jnta.go.jp/emergency/jpn/mi_guide.html



きゅうきゅうしゃりようガイド

16のことばできゅうきゅうしゃの
よびかたをくわしくすることができます。
<https://www.fdma.go.jp/publication/portai/post1.html>



がいこくにんかんじやを受け入れるいりょう

きかんのじょうほうをまとめたリスト
EXCELでがいこくにんを受け入れている
病院びょういんをさがすことができます。
https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_05774.html



いりょうきかん(病院)のかがりかた
11のことばで見ることができます。
<https://global.is-ibaraki.or.jp/living-guide/medical/institution-guide/>



メディカルハンドブック

9のことばで見ることができます。
<https://www.is-ibaraki.or.jp/others/book/>



改訂②

ちゅういすること

持ち物



ほけんしょう (マイナンバーカード)、お薬でちよう、お金、ざいりゅうカード

- ・しんさつの前に「もんしんせきよう」という紙にあなたの病気はどんなものか書くことがあります。
- ・病院ではしずかに待ちましょう

薬



「病院の中で出される時」と「やっきよくで出される時」があります。

「やっきよくで出される時」は、病院で「しょほうせん」をもらってやっきよくに行きます。

ちゅうい

- ・薬はのみわすれないようにしましょう
- ・日本の薬はがいくの薬と比べてこうかが弱いことがあります。きちんとりょうを守って、のみすぎないようにしましょう。「オーバードーズ」になることがあります。「オーバードーズ」は体にわるいえいきようがあります。

3

きゅうきゅうしゃ



日本では「しょうぼうしゃ」と「きゅうきゅうしゃ」はしょうぼうしょにあります。

きゅうきゅうしゃを呼ぶときは119番にでんわつくばには「たげんごコールサービス」があります

「かじですか? きゅうきゅうですか?」と聞かれるので、「きゅうきゅうです」と言ってください。その次に、ばしょ・どんなようすか・年れい・なまえを教えてください。

きゅうきゅうしゃを呼ぶのはむりようです。いのちがあぶないときはすぐにでんわしてください。

こみなときは「きゅうきゅうしゃ」を呼びましょう

- ・声をかけてもはんのうがない
- ・息が苦しい
- ・けいれん
- ・たくさんのおちがでている
- ・じこ

きゅうきゅうしゃをよぶかまようとき#7119にでんわしましょう (こどもは#8000) アドバイスがもらえます

きゅうきゅうしゃをよんだらじゅんびするものざいりゅうカード、ほけんしょう (マイナンバーカード)、おかね、のんでいる薬

4

改訂②

ちいきのサポート

つくば市やくしよ 外国人そうだんまどぐち

「にほんご」「えいご」「ちゅうごくご」
でそうだんができます。

ぜんぶで21のことばでそうだんができます。

<https://www.city.tsukuba.lg.jp/soshikikarasagasu/shic-hokoshitsukokusiteshisuishinka/gyomuannai/31/1016928.html>



つくば市こくさいこうりゅうきょうかい

「いりょうつうやく」がいます。

えいご、ちゅうごくご、スペインご、ポルトガルご
病院にいっしょに行きます。

※1500円ひつようです

[HTTPS://WWW.INTER.OR.JP/MEDICAL-INTERPRETER.HTML](https://www.inter.or.jp/medical-interpreter.html)



いばらきけん こくさいこうりゅうきょうかい

ぜんぶで11のことばでそうだんができます。

そのほかのことばはきかいをつかいます。

でんわでもそうだんができます。

[HTTPS://GLOBALIA-IBARAKI.OR.JP/CONSULTATION/CONSULTATION-CENTER/](https://globalia-ibaraki.or.jp/consultation/consultation-center/)



日本のいりょう

- 1 ぜんいん こうてき
全員が公的なほけんに入っています。
- 2 やす
安い
- 3 フリーアクセス
すきなびょういんをえらぶことができます。
かかりつけ医のとうろくはいりません。
しかし、かかりつけ医をきめたほうがいいです。
- 4 ひま ひ やす びょういん
日よう日が休みの病院が多いです。
- 5 インターネット
インターネットでよやくをする病院が多いです。
- 6 よやくがいっぱいで、すぐにしんさつができない
ときがあります。

改訂②

JAPANESE MEDICAL INFORMATION FOR FOREIGNERS LIVING IN TSUKUBA

MADE | DECEMBER 2024

HEALTH INSURANCE	1
MEDICAL FEATURES	2
PRECAUTIONS	3
AMBULANCE	4
PUBLIC SUPPORT	5, 6

This guidebook was made by a high school students as a research.

改訂②

HEALTH INSURANCE

In Japan, everyone is required to register for public health insurance.

If you have it, you can get a medical examination at a clinic and a hospital **cheaply**.

Of the total cost, you would need to pay the following percentage based on your age.

up to 3 years old	20%
3 - 74 years old	30%
from 75 years old	10%

Those who will reside in Japan for more than 3 months must have health insurance.

1 Those who work for a company

You get insurance from your company called "Insured Person Insurance."

2 Those who don't work for a company

You must join the "National Health Insurance" so please complete the procedure at the city hall.

If you don't get this insurance, you will be charged a high fee at the hospital.
Depending on the treatment, it may cost hundreds of thousands of yen.

Social insurance for everyone

<https://www.nenkin.go.jp/service/pamphlet/kaigai/201904.html>

If you don't have health insurance, please visit this site.

1



OTHER SUPPORT

Guide for when you are feeling ill

(Japan National Tourism Organization)

You can check out these places you can consult for medical treatment.

You can search clinics and hospitals.
LANG : JAPANESE, ENGLISH, CHINESE, KOREAN

https://www.jnto.go.jp/emergency/jpn/mi_guide.html



Guide for ambulance services

You can learn in detail how to call an ambulance and how to make a decision.
13 LANGUAGES

<https://www.fdma.go.jp/publication/portal/post1.html>



A list of information on accommodation facilities that accept foreigners

You can use Excel to search for clinics and hospitals that accept foreigners.
LANG : JAPANESE

https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_05774.html



Guide for Medical Institution

You can learn basic medical knowledge.
11 LANGUAGES

<https://global.ia-ibaraki.or.jp/en/living-guide/medical/institution-guide/>



Medical Handbook

You can learn vocabularies and phrases.
9 languages

<https://www.ia-ibaraki.or.jp/others/book/>



6

改訂②

PRECAUTIONS



WHAT TO BRING

health insurance card, medicine book, money, passport

- Before your examination, you will be asked to write down what illness you have on a Medical Questionnaire.
- Please wait quietly at clinics and hospitals.

MEDICATION



There are "in-hospital prescriptions" where medication is dispensed at the hospital, and "out-of-hospital prescriptions" where medication is obtained from a pharmacy.

TIPS

- Don't forget to take your medicine.
- Please make sure to follow the dosage prescribed by the doctor. **Japanese medicines may seem less effective** compared with other countries, but it is firmly advised to **follow the guidelines** given by the doctor to prevent overdose and other health risks.

3

AMBULANCE



In Japan, "fire engines" and "ambulances" are located at fire stations. In Tsukuba city, you can use multilingual call services.

When calling an ambulance, **dial 119.**

You will be asked "Are you in a fire emergency or a medical emergency", so say "It's an ambulance."

Next, state your location, how you are feeling, your age, and your name.

Calling an ambulance is free.

If your life is in danger, please call immediately.

Call an ambulance in the following cases

- No response when you call
- Difficulty breathing
- Convulsions
- Lots of blood coming out
- Accident

If you are unsure of whether to call an ambulance

Dial #7119 (For children, dial #8000) to receive proper medical advice.

What to prepare after calling an ambulance

Passport, health insurance card, money, medications you are currently taking

4

改訂②

LOCAL SUPPORT

INTERNATIONAL CITY PROMOTION DIVISION AT THE TSUKUBA CITY HALL

You always consult in Japanese, English and Chinese.
You can get advice in a total of 21 languages.

<https://www.city.tsukuba.lg.jp/soshikikarasagasu/shichok/oshitsukokusiteshisuishinka/gyomuannai/31/1016928.html>



TSUKUBA INTERNATIONAL ASSOCIATION

There are medical interpreters.
lang: English, Chinese, Spanish, Portuguese
They can accompany you when you go to clinics and hospitals.
*1500 yen required

<https://www.inter.or.jp/medical-interpreter.html>



IBARAKI INTERNATIONAL ASSOCIATION

You can consult in a total of 11 languages.
The staff use translator when you speak other languages.
Consultations are available face-to-face as well as over the phone.

<https://global.ia-ibaraki.or.jp/consultation/consultation-center/>



5

MEDICAL FEATURES

- 1** Everyone is required to register for public health insurance.
- 2** Affordable
- 3** Free Access
You can choose your favorite clinics and hospitals.
You don't have to register a family doctor, but we recommend that you choose them.
- 4** Almost all hospitals are closed on Sundays.
- 5** Many hospitals request you to make reservations online.
- 6** Reservations are full and you may not be able to see doctor right away

2

改訂②が完成した後

さらにつくば市役所の方々よりアドバイスをいただいた。

今回の変更点まとめ

- ・国民健康保険について加入のメリットとして「安く病院に行ける」ことを挙げだから加入しましょうということではなく、相互扶助の仕組みであり全員に加入義務があることを前提に置いたうえで、加入すれば医療費の自己負担が安くなることを知らせる。説明の順番を変えると意味が変わるので、後者に変える。
- ・1ページ目と2ページ目を大々的に変える。(保険や日本医療の特徴に関して説明の仕方が適切でない)
- ・オーバードーズの危険性よりも、用法や用量、飲むタイミングを書く。
- ・薬局の説明を入れる。
- ・医療費の自己負担額・割合はマル福の有無などによって変わるため消す。
- ・QRコードの出典を記載し、読み込むとどこのページになるのか分かるようにする。

今回の変更点まとめ

もともと6ページだったが、14ページに増やした。

誤解を招く表現を消し、代わりに具体的な説明を入れた。

特に保険については「加入が義務」であることを強調し、保険証など補足的な説明も加えた。

薬局など以前なかったページを追加した。

ガイドブックは以下のスライドにも貼り付けますが、

英語・やさしい日本語ともに、PDF資料を添付してありますので、そちらをご覧ください。

改訂③

このガイドブックは並木中等教育学校の高校生
が作りました。
たくさんの外国の方や市役所の方にお話を聞いて
作ったので、ぜひさんこうにしてください。
外国人のみなさんの生活に役立てたらうれしい
です。

このガイドブックのイラストはCANVAのものを使っています。

つくばにすむ 外国の人へ 日本のいりょうの じょうほう

2025年1月に作られました

いりょう保険	1, 2
保険証	3, 4
マル福	5
日本いりょうのとくちょう	6
病院	7, 8
薬の飲み方	9
きゅうきゅうしゃ	10, 11
ちいきのサポート	12, 13
そのほかのサポート	14

改訂③

いりょう保険

日本では、みんな公的ないりょう保険に入っています。
ざいりゅう資格を持っていて3か月以上日本に住む人は、外国人でもいりょう保険に入る義務があります。
いつ病気になるか、ケガをするかは誰にもわかりません。そのような、個人で備えることが難しいリスクを社会のみんなで助け合い支えようとする仕組みが「社会保険」です。

「いりょう保険」は社会保険の1つです。

①被保険者保険

会社で働いている人や公務員、その家族



②後期高齢者医療制度

75歳以上の人



③国民健康保険

他の医療保険に入っていない人



いりょう保険

【国民健康保険】

入らなければならない人

- ・自分でお店を開いている 自営業の人
- ・農業、漁業、林業などではたらく人
- ・パート、アルバイトとしてはたらく人

入れない人

- ・「被保険者保険」（会社の健康保険に入っている人と家族など）と「後期高齢者医療制度」（75歳以上）に入っていない人
- ・生活ほごを受けている人
- ・いりょう、かんこうのためだけに日本に来た人
- ・日本にいる期間が3か月より短い人

改訂③

保険証

前まではいりょう保険に入っている人には保険証がくば
られましたが、2024年12月2日から保険証が配られなく
なりました。今持っている保険証は、ゆうこうきげんが
切れるまで使えます。

マイナンバーカードは、個人番号が書かれた顔写真つき
のカードです。

【マイナンバーカードを持っていない人】

資格確認書がくばられます。マイナンバーカードを作り
たいときは、市役所で手続きをしましょう。

【マイナンバーカードを持っている人】

マイナンバーカードをマイナ保険証として使うことがで
きます。このためには手続きがひつようです。

保険証、またはマイナ保険証か資格確認書を持っていく
と、病院で安くしんさつを受けることができます。

年れいや年収などで人によって払うお金がちがいます。

※保険に入らないと高いお金がかかります。

3

保険証

マイナ保険証



健康保険証

有効期限は最大1年
(令和7年12月1日まで)



資格確認書



厚生労働省「マイナンバーカードの健康保険証利用について」より

マイナンバーカードの健康保険証利用
について (厚生労働省 ホームページ)

https://www.mhiw.go.jp/stf/newpage_40391.html



いりょう保険について困ることがあるときに

相談できる場所

つくば市役所1階 国民健康保険課
(ホームページ)

でんわ 029-883-1111

<https://www.city.tsukuba.lg.jp/plainjapanese/1016178/016779.html>

もち物は人によってちがうので、このウェブサイトを見て
ください。



4

改訂③

マル福

マル福（医療福祉費支給制度）とは

健康保険を利用して、医療費と薬のお金を安くする仕組みです。

つくば市といばらき県が行っています。保険証だけ出すよりも、保険証とマル福どちらも出すほうが安くなります。

マル福をもらえる人（つくば市）

こうこう3年生（18歳）までの子ども

妊産婦（妊娠している女の人）

ひとり親家庭（お父さんだけ、お母さんだけ）

重度心身障害者

1つの病院につき、1回600円（月3回目からは無料）

医療福祉費支給制度（マル福）

（つくば市ホームページ）

<https://www.city.tsukuba.ig.jp/soshikika/rasagasu/hokembuiryonenkinka/gyomuanna/3/1001305.html>



日本いりょうのとくちょう

① 全員が公的な保険に入ります。

② フリーアクセス
好きな病院を選ぶことができます。

③ 日曜日が休みの病院が多いです。

④ インターネットで病院のホームページから予約をする病院が多いです。

⑤ 予約が埋まっていて、その日にしんさつができないときがあります。

改訂③

病院

もの
持ち物

マイナ保険証 (または保険証)

マル福 (持っている人)

ざいりゅうカード

お薬てちょう
お金



ちゅういすること

・病院のホームページを見て、予約の方法と時間を

かくにんしましょう。インターネットで予約することが
多いです。

・しんさつの前に「もんしんひょう」という紙に

あなたの病気について書くことがあります。

・病院ではしずかにしましょう。

病院 (薬・薬局)



くすり

びょういん

やっきょく

薬は「病院」でもらうときと「薬局」でもらうときが

あります。

病院で「処方せん」をもらったら「薬局」に行きます。

薬のお金は、病院でかかるお金と別です。

しょうほう

「処方せん」とは

医師から出された薬の内容が書いてある紙です。

やっきょく

「薬局」とは

薬剤師が処方せんを見て、薬を用意してくれる所です。

薬剤師から薬の説明を聞いて薬をもらいます。

薬局で「お薬てちょう」をもらえます。お薬てちょうは

今までにもらった薬のじょうほうをまとめる本です。

もの
持ち物

処方せん、マイナ保険証 (または保険証)、マル福、

ざいりゅうカード、お薬てちょう、お金

改訂③

薬の飲み方



①薬を飲む前に説明書を読みましょう。薬局で薬と一緒にもらえます。ひつようなときに読めるように、説明書は捨てないでください。

②用法・用量、タイミングを正しく守りましょう。飲み薬は、たくさん飲めばよく効くというわけではありません。副作用やちゅうどくが起ることもあります。

薬を飲むタイミング

(食前) ごはんの1時間前～30分前

⇒胃に食べ物がいないとき

(食後) ごはんのすぐ後から30分後まで

⇒胃に食べ物があるとき

(食間) ごはんのおよそ2時間後

③水かお湯で飲んでください。そのほかの飲み物だと効果がなかったり副作用が出たりします。

知っておきたい 薬のリスクと正しい使い方
(政府広報オンライン)

<https://www.gov-online.go.jp/useful/article/201310/2.html>



きゅうきゅうしゃ



「しょうぼうしゃ」と「きゅうきゅうしゃ」はしょうぼうしょにあります。

きゅうきゅうしゃを呼ぶとき

①119番にでんわする。

②「かじですか? きゅうきゅうですか?」と聞かれるので、「きゅうきゅうです」と言ってください。

③ばしょ・どんなようすか・年れい・名前などを聞かれます。

つくば市には「たげんごコールサービス」があります。通訳があるので、32のことはで話すことができます。

きゅうきゅうしゃを呼ぶのはわりょうです。

いのちがあぶないときはすぐにでんわしてください。でも、きゅうきゅうしゃの数は少ないので、命に関わるときだけにしましょう。

改訂③

きゅうきゅうしゃ

こんなときは「きゅうきゅうしゃ」を呼びましょう

- ・呼びかけてもはんのうがない (いしきが無い)
- ・息が苦しい
- ・けいれん
- ・たくさん血が出ている
- ・事故



いばらき県 きゅうきゅう でんわ そうだん

きゅうきゅうしゃを呼ぶか まようときにいつでも そうだんが
できます。これは 医師からのアドバイスではありません。
病院があんないされたら 自分で その病院に電話しましょう。

#7119 子ども (15さいより下)

#8000 おとな (15さい以上)

「#」をかみならず入れましょう

でんわ が つながらないとき **050-5445-2856**



きゅうきゅうしゃをよんだらじゅんびするもの

マイナ保険証 (保険証)、マル福、ざいりゅうカード、
お薬てちょう、お金

ちいきのサポート

つくば市やくしよ 外国人そうだんまどくち

(つくば市役所 ホームページ)

「日本語」「英語」「ちゅうごく語」

でそうだんができます。

ぜんぶで21のこばでそうだんができます。

<https://www.city.tsukuba.ig.jp/soshikikarasagasu/shichokoshitsu-kokusiteshishuishinka/gyomuannai/31/7016928.html>



つくば市こくさいこうりゅうきょうかい (ホームページ)

「いりょうつうやく」を依頼できます。

英語、ちゅうごく語、スペイン語、ポルトガル語

病院にいっしょに行きます。

日時によってははいないこともあります。

※1500円ひつようです

<https://www.inter.or.jp/medical-interpreter.html>



いばらき県 こくさいこうりゅうきょうかい (ホームページ)

ぜんぶで11のこばでそうだんができます。

そのほかのこばは、さかいを使います。

でんわでもそうだんができます。

<https://global.ibaraki.or.jp/consultation/consultation-center/>



改訂③

ちいきのサポート

ライフプランすこやか (つくば市役所 ホームページ)

つくば市の検診、健診、予防接種などの

じょうほうを見ることができます。

日本語と英語で見ることができます。

https://www.city.tsukuba.lg.jp/kenko_iryō_fukush/i/kenkoiryō/sukoyaka/1001311.html



いりょうきかん (病院) のかかりかた

(いばらき県国際交流協会 ホームページ)

11のことばで見ることができます。

<https://global.ia-ibaraki.or.jp/living-guide/medical/institution-guide/>



メディカルハンドブック

(いばらき県国際交流協会 ホームページ)

9のことばで見ることができます。

<https://www.ia-ibaraki.or.jp/others/book/>



そのほかのサポート

ぐあいがわるくなった時にやくだつガイド

(日本政府かんこうきょく ホームページ)

「いりょうのそうだんができるところ」と

「病院」をさがすことができます。

日本語、英語、ちゅうごく語、かんこく語

https://www.jnto.go.jp/emergency/jpn/mi_guide.html



きゅうきゅうしゃ利用ガイド

(総務省消防庁ホームページ)

きゅうきゅうしゃの呼び方を、

くわしくすることができます。

16のことばで見ることができます。

<https://www.fdma.go.jp/publication/portal/post1.html>



改訂③

JAPANESE MEDICAL INFORMATION for FOREIGNERS living in Tsukuba
This was made in January 2023

- HEALTH INSURANCE 1, 2
- HEALTH INSURANCE CARD 3, 4
- MARUHUKU 5
- CHARACTERISTICS OF JAPANESE MEDICAL CARE 6
- CLINICS 7, 8
- HOW TO TAKE MEDICINE 9
- AMBULANCE 10, 11
- LOCAL SUPPORT 12, 13
- OTHER SUPPORT 14

This booklet was made by a high school student at Namiki Secondary School. I have made this after talking to many foreigners and people at the city hall, so I hope you will find it useful. I would be happy if it is of great use in the lives of foreign residents in Tsukuba City.

If the content you require etc. is updated, please go to <https://www.tsukuba-city.jp/eng/health/foreigner/> to check the latest information on health insurance and medical care.

The images in this booklet are from iStock.

HEALTH INSURANCE CARD

Health insurance cards were previously given to those who had health insurance, but as of December 2, 2020, the cards will no longer be given out. The current health insurance card can be used until its expiration date.

An individual number card is a card with a personal number and a picture of your face on it.
Individual number card
(a website of The Japan Agency for Local Autonomy Administration System)



<https://www.kojinbangi-card.jp/guide/>

If you do not have an Individual Number Card, you will be given a **certificate of eligibility**. If you want to get the card, please apply for it at the city hall.

If you already have an Individual Number Card, you can use your individual number card as your health insurance card. You will need to go through the necessary procedures for this.

If you bring your current health insurance card, your individual number card which is able to be used as a health insurance card, or your Certificate of Eligibility, you can receive medical care at clinics at a discount.

The amount of money you have to pay depends on your age and your annual income.
If you do not have insurance, it will cost you a lot of money.

HEALTH INSURANCE CARD



Here is a website of Ministry of Health, Labor and Welfare's health insurance card procedure for the individual number card.

Health insurance card procedures on Individual Number Card

(a Website of Ministry of Health, Labor and Welfare)



National Health Insurance Division

1st Floor, 3rd Storey at the Tsukuba City Hall

phone: 029-853-1111

When you have a problem with your health insurance, you can consult here.

What to bring for the procedure varies from person to person; see this website.

<https://www.tsukuba-city.jp/eng/health/foreigner/>



HEALTH INSURANCE

Everyone is required to register for Public Health Insurance. [See foreigners.](#)

Foreigners with residence status who have lived in Japan for more than three months are obliged to have the insurance.

Nobody knows for certain if or when they will become sick or get injured. There is a limit for an individual to prepare for all of them, and social insurance is a scheme to support and help each other as a whole society.

"Health Insurance" is one of the social insurance programs.

① **Employee Insurance**
Salaried workers, civil servants, and other employees and their dependents



② **Medical Care System for the Elderly**
People aged 75 or older (those who are certified as having a certain level of disability can join from age 65)



③ **National Health Insurance**
Those who are not enrolled in other health insurance (employee insurance, medical insurance for the elderly)



HEALTH INSURANCE

NATIONAL HEALTH INSURANCE

People who must enter

- Self-employed people who open their stores
- People who work in agriculture, fishing, forestry, etc.
- Those who work for part-time jobs

Those who are not allowed to enter

- Those who are not covered by employee insurance and the medical care system for the elderly
- Those who are on benefits
- Those who have come to Japan only for medical treatment or medical care
- Foreigners who have been in Japan for less than 3 months

MARUHUKU

What is **MARUHUKU**, Medical Welfare Payment System?

It is a system to reduce the out-of-pocket expenses of examinations and medicines' costs through health insurance. Tsukuba City and Ibaraki Prefecture offer this system.

It is cheaper to submit the health insurance card and Maruhuku than to submit only the health insurance card.

People who can receive Maruhuku (Tsukuba)

- Children up to the third year of high school
- Expectant mothers (women who are pregnant)
- Single-parent families (father only, mother only)
- Persons with severe mental or physical disabilities

*600 yen per visit per clinic (free of charge from the third visit per clinic per month)

Medical Welfare Payment System(MARUHUKU) is a website of the Tsukuba City Hall

https://www.city.tsukuba.jp/guide/health/health_insurance/maru_huku/



CHARACTERISTICS OF JAPANESE MEDICAL CARE

- ① **Everyone is obligated to have public insurance.**
- ② **Free Access**
You can choose any hospital you like.
- ③ **Many hospitals are closed on Sundays.**
- ④ **Many hospitals make reservations on the internet through the hospital's website.**
- ⑤ **Sometimes appointments are fully booked and it is not possible to see a doctor that day.**

改訂③

CLINICS

WHAT TO BRING

- Individual number card which can be used as a health insurance card/ current health insurance card, certificate of eligibility
- Maruhukuji (if you have one)
- Residence card
- Medication book
- Money



TIPS

- Please check the hospital's website to find out how and when to make an appointment. **Reservations are made via the internet in most cases.**
- Before an examination, you will be asked to write about your symptoms on a piece of paper called a medical questionnaire. **Be quiet in a clinic/hospital.**

7

CLINICS (MEDICATION, PHARMACY)

There are two ways to get medicines: at the hospital or the pharmacy. When you get a prescription from the hospital, you go to the pharmacy. The cost of the medication is separate from the cost at the hospital if you do not have a Maruhukuji.

What is a "prescription"?

A prescription is a piece of paper that contains the details of the medicine given by the doctor.

What is a "pharmacy"?

A pharmacy is where a pharmacist dispenses medicines based on the prescription. The pharmacist explains the medication to you before you receive it. You can get a Medication Book which is called "Chusen-tekiho" at the pharmacy. This is a book that summarizes the information on the medicines you have received so far.

What is being

Prescription, individual number card which can be used as a health insurance card for nurses, insurance card, certificate of eligibility, Maruhukuji, Residence Card, Medication Book, money.

8

HOW TO TAKE MEDICINE



(1) Read the instructions before taking the medicine. You can get it with the medicine at the pharmacy. Do not throw away the instruction manual so that you can read it when necessary.

(2) Follow the dosage and timing correctly

It does not mean that the more medicine you take, the more effective they will be. Side effects and addiction may occur.

Timing of taking medicines

(Before meal) 1 hour to 30 minutes before meals, unless there is no food in the stomach.

(After meal) Immediately after the meal to 30 minutes after the meal.

(Between meals) About 2 hours after the meal.

Please drink with water or hot water. Other things may cause inefficiency or side effects.

RISKS AND PROPER USAGE OF MEDICINES

This page is only in Japanese.

<http://www.city.tsukuba.lg.jp/med/med000002.html>



9

AMBULANCE



When calling for an ambulance

(1) Call 119

(2) An operator says "119. Are you in a life emergency or a medical emergency?" and you answer "Medico emergency".

(3) Tell an operator the location of the emergency, symptoms and the age of a patient, your name, and contact details.

Tsukuba City has a multilingual call service. Interpreters are available and you can speak in 22 different languages.

It is free of charge to call an ambulance, if your life is in danger, please call an ambulance immediately.

However, there is a limit to the number of ambulances and ambulance crews available, so only call an ambulance if a patient's life is in danger.

What to prepare after you call an ambulance

Individual number card (health insurance card), Maruhukuji, Residence card/questionnaire, Medication book/prescription, medication, money.

10

AMBULANCE



Call for an ambulance in the following cases

- There is no response when you call for help. Breathing is halted.
- Choking.
- A lot of blood is coming out.
- Accident (car crash, etc.)



Isarakai Emergency Telephone Consultation

Whenever you are in doubt about whether to call an ambulance or not, you can consult with officers.

#119

for children (younger than 15 years old)

#9900

for adult (over 15 years old)



Be sure to include the "H" sign.

If you cannot get through, call 030-5448-2868.

Please note that the advice you get from the officer is not from a doctor.

If you are given information about a hospital, call the hospital yourself.

11

LOCAL SUPPORT

INTERNATIONAL CITY PROMOTION DIVISION AT THE TSUKUBA CITY HALL

(It is outside of the Tsukuba city hall.)

You can consult in Japanese, English and Chinese. You can get advice in 21 languages.

<http://www.city.tsukuba.lg.jp/med/med000002.html>



TSUKUBA INTERNATIONAL ASSOCIATION (IAJASSA)

You can ask for a medical interpreter: English, Chinese, Spanish, Portuguese. They call accompany you when you go to any clinic and hospital in Tsukuba. *MDI fee is required.

<http://www.iajassa.jp/medical-interpreter.html>



BARAAI INTERNATIONAL ASSOCIATION (IAJASSA)

You can consult with officers in 11 languages. The staff will use a translator if you speak other languages. Consultations are available face-to-face as well as over the phone.

<http://japanese-barai.com/japanese-barai-international-center/>



12

LOCAL SUPPORT

LIFE PLAN SUKUYARA

(It is outside of Tsukuba city hall.) You can learn from a booklet that contains information on adult health checkups, cancer screenings, maternal and child health checkups, vaccinations, health classes, etc. This is the annual schedule and is published every year.

<http://www.city.tsukuba.lg.jp/med/med000002.html>



GUIDE FOR MEDICAL INSTITUTIONS (It is outside of the Isarakai International Association)

You can learn basic medical knowledge in LANGUAGES.

<http://digital-iajassa.jp/med/med000002.html>



Medical handbook

(It is outside of the Isarakai International Association) You can view a booklet where you can learn basic conventional expressions and how to describe symptoms in a hospital setting in LANGUAGES.

<http://www.city.tsukuba.lg.jp/med/med000002.html>



13

OTHER SUPPORT

Guide for when you are feeling ill (It is outside of Japan National Tourism Organization)

You can check out these places to consult with medical treatment. You can also search for clinics and hospitals around your area.

Japanese, English, Chinese, Korean

http://www.jnto.go.jp/eng/eng/eng/eng_guide.html



Guide for ambulance services (It is outside of the IAJASSA management approval)

You can learn in detail how to call an ambulance and how to make the right decision.

- How to call an ambulance
- Examples of signs and symptoms that need ambulance services
- What is "near disease"

16 LANGUAGES

<http://www.city.tsukuba.lg.jp/med/med000002.html>



14

今後の応用

今後の応用

最終的には...

つくば市に住む外国人の手にこの探究で作成した
ガイドブックが渡るようにする！！

方法

- ①つくば市役所外国人相談窓口に来た方に渡してもらう
- ②知り合いの外国人の方にSNSで周知してもらう

今後の応用

—予定—

つくば市役所と今後も話し合いを重ね、外国人に配布しても良いガイドブックを完成させる。

学校の先生方と話し合い、「発行責任者」「連絡先」について解決する。

⇒今年中に、つくば市に住む外国人の方々の手にガイドブックが渡るようにする

謝辞

学校の先生方、ALTの先生方

NZのホストマザー

AFSの方々

Benesseの先生方

医師の方

つくば市役所の方々

つくば市国際交流協会の方々

JICAの方々

ご協力いただきありがとうございました。

参考文献

外国人患者の医療費 (mediPhone) <https://mediphone.jp/mediphoneblog/medical-bill/>

令和4年医療施設動態調査 (厚生労働省) <https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/iryosd/22/>

医療施設の類型 (厚生労働省) [22010206.pdf \(mhlw.go.jp\)](https://www.mhlw.go.jp/content/000162066.pdf)

「病院」「クリニック」「医院」「診療所」違いが分かる事典

<https://chigai-allguide.com/cw0023/>

外国語で相談できる窓口

<https://www.city.tsukuba.lg.jp/soshikikarasagasu/shichokoshitsukokusiteshisuishinka/gyomuannai/31/1016928.html>

つくば市国際交流協会 <https://www.inter.or.jp/>

茨城県国際交流協会 <https://www.ia-ibaraki.or.jp/consultation/support-center/>

JMIP (一般社団法人日本医療教育財団) <https://jmip.ime.or.jp/>

外国人患者を受け入れる医療機関の情報を取りまとめたリスト (厚生労働省)

https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_05774.html

具合が悪くなったとき (日本政府観光局) https://www.jnto.go.jp/emergency/jpn/mi_guide.html

外国人患者の受入れのための医療機関向けマニュアル (厚生労働省)

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000173230_00003.html

救急お役立ちポータルサイト (総務省消防庁) <https://www.fdma.go.jp/publication/portal/post1.html>

医療機関のかかりかた (茨城県国際交流協会) <https://global.ia-ibaraki.or.jp/living-guide/medical/institution-guide/>

メディカルハンドブック (茨城県国際交流協会) <https://www.ia-ibaraki.or.jp/others/book/>

みんなのための「社会保険」 (日本年金機構) <https://www.nenkin.go.jp/service/pamphlet/kaigai/201904.html>

Accident Prevention Handbook (消費者庁)

https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_safety/child/project_002/assets/Protecting_children_handbook_en_Part1_210831.pdf

参考文献

救急車利用ガイド(総務省消防庁) <https://www.fdma.go.jp/publication/portal/post1.html>

らいふぷらんすこやか(つくば市役所) https://www.city.tsukuba.lg.jp/kenko_iryu_fukushi/kenkoiryo/sukoyaka/1001311.html

マイナンバーカードの健康保険証利用について(厚生労働省) https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_40391.html

国民健康保険(つくば市役所) <https://www.city.tsukuba.lg.jp/plainjapanese/1016178/1016779.html>

医療福祉費支給制度(つくば市)

<https://www.city.tsukuba.lg.jp/soshikikarasagasu/hokembuiryonenkinka/gyomuannai/3/1001305.html>

知っておきたい薬のリスクと正しい使い方(政府広報オンライン) <https://www.gov-online.go.jp/useful/article/201310/2.html>

制度等の案内(いばらきこくほ) [制度等の案内 | 茨城県国民健康保険団体連合会](#)

マイナンバーカードを申請する(地方公共団体情報システム機構) <https://www.kojinbango-card.go.jp/apprec/apply/>

急の病気やケガで救急車を呼ぶか迷ったときは(茨城県)

<https://www.pref.ibaraki.jp/bugai/koho/kenmin/life/hoken/isei/01/isei-001.html>

日本語が話せない外国人の方からの119番通報について(つくば市)

<https://www.city.tsukuba.lg.jp/soshikikarasagasu/shobohombushoboshireika/gyomuannai/1/1/15214.html>

参考文献

探究3で使用した病院のホームページ

国立病院機構北海道医療センター
青山県立中央病院
総合花巻病院
仙塩総合病院
市立秋田総合病院
日本海総合病院
総合南東北病院
土浦協同病院
石橋総合病院
市立藤岡総合病院
熊谷総合病院
千葉北総合病院
東京都立多摩総合医療センター
湘南鎌倉総合病院
新潟白根総合病院
富山県立中央病院
金沢医療センター

福井総合病院・クリニック
市立甲府病院
長野松代総合病院
岐阜大学医学部付属病院
静岡済生会総合病院
牛久愛知総合病院
三重病院
東近江総合医療センター
京都岡本記念病院
大阪市立総合医療センター
公立穴粟総合病院
奈良医療センター
ひだか病院
鳥取県立中央病院
江津総合病院
岡山済生会総合病院
JA広島総合病院

山口赤十字病院
徳島県立中央病院
屋島総合病院
十全総合病院
高知医療センター
朝倉医師会病院
佐賀大学医学部付属病院
長崎病院
熊本総合病院
大分医療センター
宮崎県立宮崎病院
今村総合病院
沖縄県立北部病院
中村記念病院
JR東京総合病院
市立東大阪医療センター