

外国人用岩手保健服务手册

目录

1	您身边的（市町村）保健服务介绍	1
	(1) 母子健康・育儿	
	妊娠・生育・育儿・各种育儿资助	
	(2) 成年人的健康	
	居民的健康管理服务	
2	保健所的保健服务介绍	5
	(1) 各种健康咨询	
	(2) 儿童等的医疗补助制度	
3	医疗服务（生病时）	7
	(1) 就诊的手续和方法	
	(2) 急诊服务	
	(3) 休息日・夜间就诊	
4	日本的医疗保险	9
	(1) 国民健康保险	
	(2) 社会保险（健康保险）	
5	保健服务窗口的介绍	13
	(1) 县内市町村所在地・地址	
	(2) 县内保健所所在地・地址	

市町村和保健所使用的语言均为日语。

咨询时请务必与会日语的人一起来所或电话咨询。

1 您身边的（市町村）保健服务介绍

(1) 母子健康・育儿

妊娠

一旦发现怀孕，请尽快到所在地的市町村保健中心等医疗机构递交妊娠报告书。（确认是否怀孕以及判断怀孕的周数，建议您一定接受医生或者助产士的检查。）以此为依据，您可以领取「母子健康手册」，还可以接受保健指导。

「母子健康手册」上除了记载着妊娠、分娩、预防接种和孩子的成长状况之外，还可以起到通行证的作用，有了它就可以接受诸如健康检查之类的各种行政服务，所以请您随身携带。

另外，在市町村和医院会定期举办「父母（母亲）教室」，针对产前生活、生育以及产后的注意事项为您提供必要的指导，请务必参加。

分娩

如果孩子是在医院出生，那么住院时间大约为 5-7 天。因为正常的生育不是疾病，所以不在医疗保险之列，因此您需要提前准备好住院费。（在医院生育，需要交 20 万日元以上。）

但是，医疗保险设有生育临时补助金制度，如果申请的话，事后会领到 35 万日元的补助金。详细情况请向市町村或工作单位的主管人员咨询。

另外，剖腹产的住院时间为 2 周左右，因属异常生育，所以在医疗保险之列。

育儿

为确保出生后婴儿的健康成长，市町村开设有以下各种健康检查、预防接种和育儿咨询等服务。具体实施日期，请向各市町村的保健中心咨询。

各种育儿资助

有婴幼儿医疗费资助、儿童津贴、儿童抚养津贴、特殊儿童抚养津贴、残疾儿童福利津贴、疗养手册等等。

服务项目	服务内容
母子健康手册	是从怀孕到孩子上小学为止的健康状况纪录。纪录有怀孕期间的情况、婴幼儿体检结果、预防接种记录、孩子的成长情况等等。一旦怀孕应尽快申请此手册。
父母（母亲）教室	指导您应该如何减轻怀孕期间的不安情绪。 在这里，还可以学习到妊娠中的生活方法、了解生育过程、学习给婴儿洗澡的方法以及父亲的作用等等。
孕妇健康检查	作为妊娠中母体健康管理的重要环节，需要在怀孕过程中做定期检查，防止妊娠中毒症的发生并且确认胎儿是否健康。届时请到各医疗机构（妇产科）接受检查。

婴幼儿健康检查	<p>孩子的健康管理分为婴儿期体检、1岁半体检和3周岁体检等几个阶段进行。有的市町村也开设有面向其他年龄段孩子的体检。</p> <p>另外还有身体发育测试、内科检查、牙科检查、育儿咨询等方面的服务。医疗机构（小儿科）也受理婴儿体检。（界时请递交就医证）</p>
定期预防接种等	<p>为防止孩子生病需要进行各种预防接种。</p> <p>市町村实施的预防接种有：三种混合（百日咳、白喉、破伤风）、BCG、小儿麻痹、麻疹、风疹、日本脑炎。</p> <p>其他象流感、水痘、腮腺炎属于自由接种（费用自己负担），一般的医疗机构（小儿科）都有此项服务。</p>
母子健康及育儿咨询	<p>针对母亲的健康、孩子的发育、育儿等问题接受咨询。</p>
婴幼儿医疗补助	<p>婴幼儿在医疗机构接受治疗时可以享受医疗费补助。</p>
津贴等	<p>有儿童津贴、儿童抚养津贴、特殊儿童抚养津贴、残疾儿童福利津贴、疗养手册等等。</p>

（2）成年人的健康

居民健康管理服务

在日本，只要有外国人登录证就可以享受和日本人一样的健康管理服务。

- 在市町村，以居民为对象定期实施健康管理服务。

利用此项服务时，需要自己负担的费用很少或者为零。

这类服务在市町村保健中心进行，请需要者个别咨询。

（各市町村发行的生活信息报上登载着就诊日期。）

※ 体检是健康管理的一个环节，因为它不是以治疗为前提的，所以不在医疗保险之列。

在病院等医疗机构进行体检时，必须支付全额费用。

- 在公司等就职的工薪阶层人员，其健康管理由单位统一安排，必须定期进行体检。

服务项目	服务内容
结核病检查诊断	做胸部 X 光透视，以便在结核病的早期得以发现。
健康手册	作为生活常见病的预防手段，发给那些接受健康检查的人和不能自理的人。这个手册上记录有各项检查诊断的结果和就诊情况。

健康咨询	就身体和身心健康以及生活常见病等问题接受患者的咨询。
牙科保健	主要负责成年人的牙齿保健以及住在家里但生活不能自理者的牙齿保健。
精神保健服务	针对睡眠不好、心情烦躁等心理问题接受咨询。同时还对精神病患者就医时的公费医疗制度、精神保健福利手册的申请手续、精神病患者的居住生活资助事业以及回归社会设施的利用等问题提供咨询服务。
肺癌检查诊断	为肺癌的早期发现做胸部 X 光透视、咳痰等项检查。
胃癌检查诊断	为了在早期发现胃癌和胃溃疡，做胃部透视。
子宫癌检查诊断	为妇科病的早期发现，医生做生殖器检查和细胞检查。
乳腺癌检查诊断	为乳房疾病的早期发现，医生做视诊和触诊检查。
大肠癌检查诊断	为大肠癌的早期发现，做血便检查。
确保健康	普及运动事业、进行妇女健康检查和骨密度测试等等，同时还提供保健指导。

注：市町村不同，所实施的服务项目也会有差异，请事先确认。

2 保健所的保健服务介绍

(1) 各种健康咨询

服务项目	服务内容
心理健康咨询	针对睡眠不好、心情烦躁等心理方面的苦恼，由专家医生接受咨询。
艾滋病咨询 HIV 抗体检查	以匿名方式接受有关艾滋病方面的咨询以及 HIV 抗体检查。 检查结果只通知来咨询的本人，一律不采用电话或邮寄的方式。
生殖器官衣原体抗体检查	有关生殖器感染症状咨询以及抗体检查。
HCV、HBV 咨询 抗体检查	C 型肝炎和 B 型肝炎方面的咨询。
骨髓库登记咨询	面向希望提供骨髓者，提供有关登记方面的咨询。
疑难病症咨询	随时受理有关疑难病症方面的咨询。
营养咨询	接受饮食方面的咨询，同时还为生活常见病患者提供饮食指导。
女性健康咨询中心	对处于怀孕期，分娩期，更年期的女性存在的身心烦恼随时提供咨询服务。
传染病·结核病咨询	针对传染病和结核病的有关问题接受咨询。

青春期咨询	针对青春期心理和身体发育等方面的烦恼接受咨询。
-------	-------------------------

注 1: 咨询日、挂号时间和咨询内容各保健所有所不同, 请务必确认之后进行咨询。

注 2: 原则上免费。

(2) 儿童等的免费医疗制度

服务项目	服务内容
残疾儿童成长医疗	对身体有残疾或者被诊断出将来会有残疾的儿童, 采取免费医疗制度。
儿童慢性特殊疾病治疗 研究事业	儿童癌症和慢性心脏病的治疗, 由于治疗时间较长, 医疗费用过高, 因此可以享受公费医疗。
早产儿发育治疗	早产儿出生后应该马上接受适当的治疗, 以免发生身心障碍, 在这方面有资助婴儿健康成长的医疗补助制度。
特殊疾病治疗研究事业	疑难病症中的特殊疾病, 因治疗起来相当困难, 而且医疗费用也很高, 所以实行公费医疗制度。

注: 以上服务均在医疗补助申请窗口进行。

3 医疗服务 (生病时)

(1) 就诊的手续和方法

就诊的顺序请按照当天的挂号顺序进行。就诊时间根据病院和医院的不同而不同, 一般来讲, 病院只在上午看病, 而医院多数是上午和下午都可以。周日、节假日休诊。因此就诊前最好先打电话确认一下时间。

挂号 挂号时请递交健康保险证, 并说明具体症状。

如果感觉自己日语不好, 说不清楚病情时, 可以考虑请会说日语的人跟自己一起去。

↓

候诊 在护士叫到自己的名字之前, 应在候诊室等候。

↓

就诊 当听到自己的名字被叫时请进入就诊室。医生会问你象「有什么症状吗」、「从什么时间开始的」、「关于病情还能说点什么吗」之类的问题。看病过程中, 根据需要有时会进行 X 光透视、验血、B 超、尿液等检查。

↓

治疗 诸如打针和消炎之类的治疗当时就可以进行, 但有些治疗必须等化验结果出来之后方可进行, 这就需要您再次到医院去。

↓

付帐 必须自己负担的医疗费需要您到收款处支付。这时医院会将健康保险证还给您, 并

发给您就医证。



取药

遵从医嘱，看完病之后需要拿药的人请到药房拿药。拿药分两种情况，一种是在就诊医院的药房拿，另一种情况是到就诊医院之外的药店买。后一种情况需要拿着处方到药店买药。

(2) 急诊服务

重病患者或受重伤的人，必须马上送医院的时候，请拨打 119 给消防总部・消防署叫救护车。救护车是免费的。

(3) 休息日・夜间就诊

一般的医疗机关都会为急诊病人开设「休息日・夜班医生」、「休息日・夜间急诊门诊」等为病人提供服务。而且，休息日・夜班医生的情况，各市町村发行的生活信息报和报纸上都有登载，另外在岩手县的网页（网址如下）上也可以查到，供大家参考。

■休息日・夜间急诊门诊

盛冈市夜间急诊门诊（内科・儿科） 盛冈市肴町 2-29 Tel 019-654-1080 每天 19:00～23:00

胆江地区假日门诊（内科・外科） 水泽市字多贺 21-1 Tel 0197-25-3935 休息日 10:00～16:00

各种语言的病历可以通过下列网站索取 神奈川国际交流财团

<http://www.k-i-a.or.jp/chinese/index.html>

岩手县假日夜班医生检索网站（日语版）

<http://www.med-info.pref.iwate.jp/index.html>

（财）岩手县国际交流协会 <http://iwate-ia.or.jp/>

AMDA 国际医疗信息中心 <http://homepage3.nifty.com/amdack/>

4 日本的医疗保险

日本的医疗保险分为「社会保险（健康保险）」和「国民健康保险」两种。在公司上班的人及其家属需要加入社会保险，其他人加入国民健康保险。加入保险之后，医疗费自己负担部分为 30%。

在日本生活 1 年以上的人必须加入医疗保险。

如果不加入医疗保险，医疗费就会全额自己负担。

(1) 国民健康保险

○ 加入的资格

首先要进行外国人登录，被批准可以在日本生活 1 年以上的人，必须在外国人登录之日起加入国民健康保险。（对象是未加入社会保险的人。）

申请手续在所居住的市町村进行。搬家时需要向新住所的市町村递交变更手续。即使外国人登录后没有马上申请加入保险，但只要是在留期限之内，随时都可以申请加入保险。只是必须补交从登录当日到加入保险之日期间的保险金。也就是说，从登录开始在日本生活了 2 年的人，需要支付满 2 年的保险金。

加入医疗保险后，会领到「国民健康保险证」。到医院看病时要随身携带。

○ 必须自己负担的医疗费

加入国民健康保险的人，本人及其家属所要负担的医疗费为 30%，这部分费用需要在就诊结束时立即支付，其它部分则由市町村代为支付。

如果看病时忘记带保险证，向医院说明之后，先全额支付医疗费，过后再拿着保险证去医院，支付金额的多余部分就会返还回来。

○ 保险金的支付

保险金额依据前一年的工资收入，以一年为单位计算，根据邮寄给本人的通知单到各市町村支付。与看病次数的多少无关，保险金额是不变的。

如果被证实支付保险金确有困难，也可以享受减免保险金额。请向市町村有关部门咨询。

○ 退出保险时

当遇到回国、搬家、加入了工作单位的社会保险或者死亡等情况要退出国民健康保险时，请到市町村办理有关手续。

○ 其他保险的支付

当医疗费超过一定金额时，超额部分会返还给您。所以在医院看病时的收据一定要妥善保管好。

加入国民健康保险的人生孩子时，每生一个孩子就可以获得 42 万日元（有的市町村可能会超过这个金额）的补助，这被称为生育临时补助金。

○ 不在保险范围之内的情况（同社会保险一样）

体检、预防接种、美容整形、正常分娩、矫正牙齿、由于经济上的原因导致的人工流产以及避孕手术。

(2) 社会保险（健康保险）

○ 加入的资格

社会保险是面向就职人员及其家属的。这里的家属是指生活来源依靠加入保险的就职人员，并且与其住在一起的本人的父母、祖父母、配偶、子女、孙子、弟弟、妹妹等。

○ 需要自己负担的医疗费

加入了社会保险（健康保险）的人，其本人及其家属医疗费总额的 30% 需要自己负担，在就诊结束时直接到收款处付款。剩余部分由所加入的各种保险代为支付。

○ 保险金的支付

保险金的多少根据加入保险者的工资金额而定。一般会从工资或奖金中直接扣除。家庭成员人数多少保险金额都是一样的。

○ 其他的保险补助

• 伤病津贴

被保险人生病或烫伤不能正常上班连续 4 天以上，工作单位不支付工资时，从第 4 天开始到 1 年零 6 个月之内的这段时间，当事人可以领到相当于本人日平均工资 60% 的「伤病津贴」。

• 生育临时补助金

加入社会保险的人生育时可以领取生育临时补助金，配偶生育时可以领取配偶生育临时补助金，两者都是 42 万日元。

• 生育津贴

加入社会保险的人因生育不能上班，工作单位不支付工资时，从分娩日（预产期之后分娩时以预产期为准）前 42 天（多胎为 98 天）开始到分娩之后 56 天之间，每休息一天按日平均工资标准支付。

※ 详细情况请向所在地的社会保险事务所咨询。

社会保险事务所名称	地址	电话
盛冈	盛冈市松尾町 17-13	019-623-6211
花卷	花卷市材木町 8-8	0198-23-3351
一关	一关市五代町 8-23	0191-23-4246
宫古	宫古市太田 1-7-12	0193-62-1963
二户	二户市福冈字川又 18-16	0195-23-4111

5 保健服务窗口的介绍

(1) 县内市町村所在地・地址

保健所	市町村名称	单位名称	所在地	Tel
盛冈市保健所	盛冈市	盛冈市保健所	神明町 3-29	019-603-8301
盛冈保健所	雫石町	雫石町保健中心	万田渡 74-19	019-692-2227
	葛卷町	葛卷町保健中心	葛卷 16-1-1	0195-66-2111
	岩手町	岩手町保健中心	五日市 9-48-1	0195-62-2111
	八幡平市	松尾保健中心	野駄 19-47-1	0195-76-2111
		安代保健中心	字叭田 70	0195-72-2111
	滝沢村	滝沢村健康推進課	鵜飼字中鵜飼 55	019-684-2111
	紫波町	紫波町保健中心	日詰字東裏 85-1	019-672-4522
矢巾町	矢巾町生存价值推進課	大字南矢幅 14-78	019-611-2825	
中部保健所	花巻市	花巻保健中心	南万丁目 970-5	0198-23-3121
		大迫保健福祉中心	大迫町大迫 13-23-1	0198-48-2124
石鳥谷保健中心		石鳥谷町八幡 5-13-5	0198-45-3012	
東和町保健中心		安俵 6-75-1	0198-42-4811	
远野市	远野健康福祉之乡	松崎町白岩字药研渊 4-1	0198-62-5111	
	北上市	北上市健康管理中心	芳町 1-1	0197-64-2111
		北上市江釣子保健中心	上江釣子 17-201-2	0197-64-2111
		北上市和賀保健中心	和賀町長沼 6-146	0197-73-5202
西和賀町	西和賀町保健福祉課	沢内字太田 2-81-1	0197-85-3412	
奥州保健所	奥州市	奥州市水沢保健中心	水沢区大手町 3-2	0197-23-4511
		奥州市江刺保健中心	江刺区西大通り 4-11-3	0197-35-2111
		奥州市前沢健康管理中心	前沢区字立石 180-1	0197-41-3501
		奥州市衣川保健福祉中心	衣川区古戸 53-1	0197-52-3800
	金崎町	金崎町保健医療中心	西根鑓水 98	0197-44-4560

一关保健所	一关市	一关市保健中心	城内 1-46	0191-21-2160
		花泉办事处保健福祉中心	花泉町涌津字一ノ町 29	0191-82-2216
		大东办事处保健福祉中心	大东町洪民字大洞地 55-8	0191-71-1211
		千厩办事处保健福祉中心	千厩町千厩字北方 174	0191-53-3952
		东山办事处保健福祉中心	东山町長坂字西本町 139-1	0191-47-4530
		室根办事处保健福祉中心	室根町折壁字八幡冲 116	0191-64-3805
		川崎办事处保健福祉中心	川崎町薄衣字諏訪前 137	0191-43-4022
	平泉町	平泉町保健中心	平泉字志罗山 45-2	0191-46-5571
	藤沢町	藤沢町保健中心	藤沢字町裏 54	0191-63-5304
大船渡保健所	大船渡市	大船渡市保健福利中心	盛町字下館下 14-1	0192-27-1581
		大船渡市三陸保健福祉中心	三陸町越喜来字所通 26-1	0192-44-1030
	陆前高田市	陆前高田市保健中心	高田町字館之冲 110	0192-54-2111
	住田町	住田町保健福祉課	世田米字川向 96-1	0192-46-3862
釜石保健所	釜石市	釜石市健康推進課	大渡町 3-15-26	0193-22-0179
	大槌町	大槌町福祉課	新町 1-1	0193-42-8748
宮古保健所	宮古市	宮古市保健中心	向町 4-12	0193-64-0111
		田老保健中心	館森 3-3	0193-87-2975
		新里保健中心	茂市 1-115-4	0193-72-3500
		川井保健中心	川井 2-165	0193-76-2036
	山田町	山田町保健中心	八幡町 3-20	0193-82-3111
	岩泉町	岩泉町健康推進室	岩泉字惣畑 59-5	0194-22-2111
	田野畑村	田野畑村医療保健中心	田野畑 120-3	0194-33-3102
久慈保健所	久慈市	久慈市保健推進課	旭町 8-100-1	0194-61-3315
	普代村	普代村保健中心	第 9 地割字銅屋 13-2	0194-35-2111
	洋野町	種市保健中心	種市 22-1-1	0194-65-3950
		大野保健中心	大字大野 8-47-2	0194-77-3576
	野田村	野田村住民保健福祉課	大字野田 20-14	0194-78-2111
二戸保健所	二戸市	二戸市健康推進課	福岡字川又 47	0195-23-3111
	轻米町	轻米町健康互助中心	轻米 2-54-5	0195-46-4111
	九戸村	九戸村保健中心	伊保内 10-11-6	0195-42-2111
	浄法寺町	浄法寺町微笑中心	浄法寺小池 3	0195-38-2034
	一戸町	一戸町综合保健福祉中心	一戸字砂森 93-2	0195-32-3700

(2) 县内保健所所在地・地址

保健所名称	地址 URL	Tel Fax	所属市町村
盛冈市保健所	盛冈市神明町 3-29 http://www.city.morioka.iwate.jp/19hokenjo/kikaku/portal/index.html	019-603-8301 019-603-8302	盛冈市
県央保健所	盛冈市内丸 11-1 http://www.pref.iwate.jp/info.rbz?nd=968&ik=3&pnp=17&pnp=70&pnp=968	019-629-6565 019-629-6594	八幡平市、雫石町、葛巻町、岩手町、滝沢村、紫波町、矢巾町
中部保健所	花巻市花城町 1-41 http://www.pref.iwate.jp/info.rbz?nd=1132&ik=3&pnp=17&pnp=72&pnp=1132	0198-22-2331 0198-24-9240	花巻市、北上市、遠野市、西和賀町
奥州保健所	奥州市水沢区大手町 5-5 http://www.pref.iwate.jp/info.rbz?nd=1035&ik=3&pnp=17&pnp=71&pnp=1035	0197-22-2861 0197-25-4106	奥州市、金崎町
一关保健所	一关市竹山町 7-5 http://www.pref.iwate.jp/info.rbz?nd=1288&ik=3&pnp=17&pnp=75&pnp=1288	0191-26-1415 0191-26-3565	一关市、平泉町、藤沢町
大船渡保健所	大船渡市猪川町字前田 6-1 http://www.pref.iwate.jp/info.rbz?nd=1392&ik=3&pnp=17&pnp=77&pnp=1392	0192-27-9913 0192-27-4197	大船渡市、陆前高田市、住田町
釜石保健所	釜石市新町 6-50 http://www.pref.iwate.jp/info.rbz?nd=1444&ik=3&pnp=17&pnp=78&pnp=1444	0193-25-2702 0193-25-2294	釜石市、大槌町
宮古保健所	宮古市五月町 1-20 http://www.pref.iwate.jp/info.rbz?nd=1472/72&ik=3&pnp=17&pnp=79&pnp=1472/	0193-64-2218 0193-64-7014	宮古市、山田町、川井村、岩泉町、田野畑村
久慈保健所	久慈市八日町 1-1 http://www.pref.iwate.jp/info.rbz?nd=1566&ik=3&pnp=17&pnp=80&pnp=1566	0194-53-4987 0194-52-3919	久慈市、普代村、洋野町、野田村
二戸保健所	二戸市石切所字荷渡 6-3 http://www.pref.iwate.jp/info.rbz?nd=1659&ik=3&pnp=17&pnp=81&pnp=1659	0195-23-9206 0195-23-6432	二戸市、轻米町、九戸村、一戸町

营业时间：周一至周五上午 8 点 30 分到下午 5 点 30 分。

