

※ 拖欠保险费的话，在留资格有可能得不到更新。

※ 一次性退还金

如果您缴纳了 6 个月以上的保险费，但是在还没到拿年金就回国时，可以领取退还金。请款单可于回国前在地方的年金事务所领取，也可以从日本年金机构的网页下载，回国 2 年之内通过邮寄申请。详情请查阅日本年金机构的网页。

短期在留外国人一次性退还金（英、中、韩、越南、葡萄牙、西班牙及其他 8 种语言）

<https://www.nenkin.go.jp/international/japanese->

[system/withdrawalpayment/payment.html](https://www.nenkin.go.jp/international/japanese-system/withdrawalpayment/payment.html)（此页面可选择多种语言）

●福祉服务●

为残疾人・智力障碍者・精神病人・重病患者提供的残疾人保健福祉服务以及为高龄老人提供高龄者保健福祉服务。详情请咨询各区的残疾老龄课。

*** 仙台多文化共生中心 口译辅助电话（TEL：022-224-1919）***

生活基础篇 / III. 健康管理 / 1. 健康检查

居住在仙台的市民可以接受仙台市进行的健康检查。

详情请参照：SenTIA 国际化事业部网页

生活基础篇 / III. 健康管理 / 2. 医院

日本的医院分为设施完备的大医院（综合医院）和平常就诊的诊所或小医院。身体不适时，请先去附近的诊所或小医院就诊。

※ 有些综合医院，需要有介绍信才能就诊。

●去诊所或医院●

① 首先给诊所或医院打电话（必要时进行预约）。

② 携带健康保险证（※）去诊所或医院。把健康保险证交给前台。

※ 即使加入了健康保险，如果没有携带保险证，须支付全额医疗费。

※ 初次在该医疗机构就诊或是每月第一次就诊时，需要出示健康保险证。

※ 自 2025 年 12 月 2 日起，健康保险证已更换为个人编号保险证或资格确认书。

有关个人编号保险证/资格确认书的详细信息，请参阅以下页面。

③ 初次看门诊时，需要填写问诊表。填写完交给前台。

问诊表（問診票^{もんしんひょう}）…获知患者身体状况的问询表

下载各种语言版本的问诊表 → <https://www.kifjp.org/medical/>

（由神奈川国际交流财团和国际交流 HEARTY 港南台用 23 国语言编译制作）

④ 被叫到名字后，进入诊疗室接受诊疗。

⑤ 支付医疗费。如果需要服药，会拿到处方单。

⑥ 凭处方单去药店拿药，届时支付药费。

当您在寻找有会外语的医生和职员的医院及牙科医院，或在预约就诊方面需要帮助时，可以和

仙台多文化共生中心联系。（TEL: 022-224-1919 E-mail: tabunka@sentia-sendai.jp）

仙台多文化共生中心不提供医疗翻译的业务服务。

宫城县国际化协会，接受医疗机构的请求派遣「保健・医疗翻译支援者」。详情请咨询

公益财团法人宫城县国际化协会（MIA）。

TEL 022-275-3796 Email: mail@mia-miyagi.jp

●关于个人编号保险证或资格确认书/健康保险●

在日本居住，需加入以下保险中的一个。加入保险后，个人编号卡在注册登记保险证的利用后，便可作为保险证使用。个人编号卡如没有注册登记保险证的利用时，则发给资格确认书。

如果不加入保险，去医院时需自己负担全额医药费。（加入后只需负担 30%）

①**社会保险（被雇用者保险）**…有工作单位的人，由雇主办理手续。保险费将从你的工资里扣除。

②**国民健康保险**…没加入①的人须加入此保险。携带在留卡、护照及银行卡去各区政府服务窗口办理加入手续。

详情请查看 SenTIA 国际化事业部网页