※ 保険料を滞納すると、在留資格を更新できない場合があります。

※ **脱退一時金**

保険料を６か月以上納め、年金を受け取らずに帰国する場合、受給することができます。請求書は帰国前に地域の年金事務所で受け取るか、日本年金機構のHPから入手し、帰国後2年以内に郵送で請求します。添付書類や注意事項など、詳しくは、日本年金機構のHPを見てください。

短期在留外国人の脱退一時金（英・中・韓・ベトナム・ポルトガル・スペイン・他8言語）

https://www.nenkin.go.jp/international/japanese-system/withdrawalpayment/payment.html （このページから言語選択可）

●福祉のサービス●

身体障害者・知的障害者・精神障害者・難病患者のための障害者の保健福祉サービスや高齢の方のための高齢者保健福祉サービスがあります。

詳しくは、各区の障害高齢課へ問い合わせてください。

＊仙台多文化共生センター 通訳サポート電話（TEL：022-224-1919）＊

生活基礎編 / Ⅲ. 健康管理/ 1. 健康診査

仙台市に住んでいる人は、仙台市で行っている健康診査を受けることができます。

詳しくは：SenTIA 国際化事業部 HP

生活基礎編 / Ⅲ. 健康管理/ 2. 病院

日本には設備が整った大きい病院（総合病院）と、普段から身近なお付き合いをする診療所／病院があります。具合が悪くなったら、まずは近くの診療所／病院に行ってください。

※ 総合病院は、紹介状がないと受診できない場合があります。

●診療所／病院に行く●

① まずは診療所／病院に電話します。（必要があれば予約します。）

② 健康保険証(※)を持って診療所／病院に行きます。健康保険証を受付に渡します。

※ 保険に入っていても、健康保険証を持っていかないと、全額払わなければいけません。

※ 初めての診療や月の最初に診療を受けるとき、受付へ健康保険証を提出します。

※ 令和7年12月2日より、健康保険証はマイナ保険証または資格確認書に切り替わりました。マイナ保険証/資格確認書について、詳しくは次のページをご覧ください。

③ 初めて受診する場合は、問診票を書きます。終わったら受付に渡します。

問診票…あなたの身体の状況を知るための質問用紙

多言語版問診票ダウンロード → https://www.kifjp.org/medical/

（かながわ国際交流財団と国際交流ハーティ港南台が23言語で作成しています。）

④ 呼ばれたら、診察室に入って診察を受けます。

⑤ 診察料を支払います。薬が必要なときは、処方箋をもらいます。

⑥ 処方箋をもらったときは、薬局に行って処方箋と薬を交換します。

そのとき、薬代を払います。

外国語ができる医者やスタッフのいる病院や歯医者の情報を見つけるための手伝いや、病院への予約の手伝いが必要な人は、**仙台多文化共生センター（TEL：022-224-1919　Email：tabunka@sentia-sendai.jp）**まで連絡してください。

仙台多文化共生センターでは医療通訳を行っていません。

宮城県国際化協会では、医療機関の要請に応じて「保健・医療通訳サポーター」を派遣しています。詳しくはお問合せください。

公益財団法人宮城県国際化協会（MIA）

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

●マイナ保険証または資格確認書/健康保険について●

日本に滞在する場合は、下記のどちらかの保険に加入します。加入してマイナンバーカードの保険証利用登録をするとマイナ保険証が使えます。マイナンバーカードの保険証利用登録をしていない場合には資格確認書をもらえます。

加入しないと、病院に行ったとき、全額を自分で払わなければいけません。

（加入の場合は30%負担）

① **社会保険（被用者保険）**…仕事をしている場合、雇用主が手続きをします。あなたの保険料は給料から引かれます。

② **国民健康保険**…①に加入していない場合に加入します。各区役所の窓口に在留カードとパスポートと銀行のキャッシュカードを持って加入の手続きをします。

詳しくは：SenTIA 国際化事業部 HP