

生活基礎篇/ Ⅲ.健康管理/ 1.健康檢查

居住在仙台的市民，都可以接受仙台市進行的健康檢查。

詳情請參考：SenTIA 國際化事業部網頁 [Top>Information in Foreign Languages>Health・Medical treatment>Medical examination](#)（日、英、中、韓）

生活基礎篇/ Ⅲ.健康管理/ 2.醫院

日本的醫院分為設施完備的醫院（綜合醫院）和平常就診的診所或小醫院。身體不適時，請先去離您最近的診所或小醫院。

※ 有些綜合醫院，沒有介紹信不能就診。

●去診所或醫院●

①先打電話給診所或醫院（必要時預約）。

②攜帶健康保險證明（※）去診所或醫院。把健康保險證交給掛號櫃台。

※ 即使加入了健康保險，如果沒有攜帶保險證，仍須支付全額醫療費。

※ 初次在該醫療機構就診或是每月第一次就診時，需出示健康保險證。

③初次看門診時，需填寫問診表。填寫完交給掛號櫃台。

問診表（問診票）…^{もんしんひょう}獲知病患身體狀況的詢問表

下載各種外文版本的問診表→ <https://www.kifjp.org/medical/>

（神奈川國際交流財團及國際交流 HEARTY 港南台以 23 國語言編譯製作）

③ 被叫到名字後，進入診療室，接受診療。

④ 支付醫療費。如果需要服藥，會拿到處方單。

⑥拿到處方單，去藥局拿藥。

同時，須支付藥費。

當您在尋找有會外語的醫生和職員的醫院及牙科醫院，或在預約就診方面需要幫助時，可以和**仙台多元文化共生中心**聯繫。（TEL: 022-224-1919 E-mail: tabunka@sentia-sendai.jp）。

仙台多元文化共生中心沒有提供醫療口譯的服務。

宮城縣國際協會將根據醫療機構的請求提供派遣「保健、醫療口譯支援員」。詳情請諮詢公益財團法人宮城縣國際協會（MIA）

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

●關於個人編號卡或資格確認書 / 健康保險●

居住在日本時，請加入下列保險中的一個。加入後登錄個人編號卡的保險利用，即可使用個人編號保險證。如果不登錄個人編號卡的保險利用時，可以拿到資格確認書。

不加入保險，去醫院時需自己負擔全額醫藥費。(加入後只需負擔 30%)

①社會保險(受聘者保險)…適用於有工作單位的人，由雇主辦理手續。保險費將從你的薪水裡扣除。

②國民健康保險…沒加入①的人須加入此保險。攜帶在留卡、護照還有銀行卡去各區公所服務窗口辦理加入手續。

詳情請查看 SenTIA 國際化事業部網頁 [Top>Information in Foreign Languages 外國語情報>Daily Life 日常生活>税金、年金、付款>National Health Insurance Guidebook 國民健康保險手冊](#) (日、英、中、韓)

生活基礎篇/ IV.兒童/ 1.懷孕・分娩・嬰兒

●懷孕後●

到所居住的區健康福祉中心或各綜合分部保健福祉課提交懷孕登記。

① 領取母子健康手冊(日、英、中、韓、越南、尼泊爾和其他 5 種語言)

・這是一本記錄懷孕過程、嬰兒發展等情況的手冊。

② 領取附有孕婦體檢補助票等的附冊(孕產婦手冊)

・使用體檢補助票，可到登記的醫療機關接受最多為 16 次的孕婦健康檢查。

・產後可到已登記的醫療機關接受最多 2 次的產婦健康檢查。

③ 接受保健指導

・保健福祉中心為孕婦及其家屬舉辦母親學習班、父母學習班。

●分娩育兒一次補助金●

只要是國民健康保險，就可以到各區公所的保健福祉中心保險年金課、宮城綜合分局保險年金課、秋保綜合分局保健福祉課的櫃檯辦理。

只要是員工保險(社會保險)都可以跟公司申請。

●助產制度●

因收入少，支付生孩子所需費用有困難的情況，可以根據您的收入來減少您的支出，幫助您解除後顧之憂，安心分娩的制度。

可否利用此制度，對家庭的課稅狀況有一定條件要求。請向各區公所諮詢。