

※ 拖欠保險費的話，有可能不能更新在留資格。

※ 一次退還金

如果您繳了 6 個月以上的保險費，但是在還沒領到年金就回國時，可以領取這份退還金。請付款單可於回國前在地方的年金事務所領取，也可以從日本年金機關的主頁下載，回國 2 年內都可以透過郵寄申請。詳情請參閱日本年金機關的主頁。

短期在留外國人一次退還金（英、中、韓、越、葡萄牙、西班牙及其他 8 種語言）

<https://www.nenkin.go.jp/international/japanese-system/withdrawalpayment/payment.html>

（此頁面可選擇多種語言）

●福祉服務●

為身障人士・智力障礙者・精神障礙者・重病患者提供的身障者保健福祉服務以及為高齡老人提供高齡者保健福祉服務。詳情請洽全區的身障高齡課。

*** 仙台多文化共生中心 口譯支援電話（TEL：022-224-1919） ***

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

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大醫院（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（※）去診所或醫院。把健康保險證交給掛號櫃台。

※ 即使加入了保險，如果沒有攜帶健康保險證，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。

※ 自令和 7 年(2025 年)12 月 2 日起，健康保險證已更換為個人編號保險證或是資格確認書。有關個人編號保險證/資格確認書的詳細資訊，請見以下的說明。

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）

④ 被叫到名字後，進入診療室，接受診療。

⑤ 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
台多文化共生中心**聯繫。（TEL: 022-224-1919 E-mail: tabunka@sentia-sendai.jp）。

仙台多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
化團法人宮城縣國際化協會（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證連結，即可啟用個人
編號保險證。如果不登錄個人編號卡的保險證連結時，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