

もしも病気になったら

もしも病気になったら、国民健康保険証を持って医療機関へ行き、診療を受けましょう。

日本では一般的に、病気になったらまず地域の診療所へ行きます。診療所での診断の結果、より詳細な検査や手術等、高度な治療が必要とされる場合には、診療所から患者へ病院が紹介されます。通常、診療所から病院の予約を行いますので、患者は、診療所より発行された「紹介状」を持って、指定された病院へ行きます。

なお、入院患者のためのベッドが200以上ある大きな病院（例：京都大学医学部附属病院等）でも、「紹介状」が無い初診の患者を受け入れます。ただし、これらの大きな病院では、「紹介状」が無い場合、医療費に加えて特定療養費制度に基づく特別料金が請求されます。

日本の医療機関のほとんどは、診療が平日（月曜から金曜まで）と土曜の午前中に限られています。日曜や祝日、年末年始、夜間など病院が閉まっている時間帯に急な病気やけがをした場合には、夜間休日急病診療所で診察が受けられます。また、医療機関の多くは予約が不要ですが、大きな病院や歯科医院は予約を必要とする場合がほとんどです。

- 京都市の外国語が通じる病院・歯科（京都市国際交流協会）
www.kcif.or.jp/web/jp/livingguide/hospitals/
- 京都府下の夜間/休日診療所・病院、薬局など（京都健康医療よろずネット）
www.mfis.pref.kyoto.lg.jp/ap/qq/men/pwtpmresult01.aspx
- 医療機関検索等（観光庁）
www.jnto.go.jp/emergency/jpn/mi_guide.html

<医療緊急時の連絡先>

消防署（火事・救急車）：119番（通話無料）

京都市では、5か国語（英語、中国語、韓国・朝鮮語、スペイン語、ポルトガル語）での緊急通報に常時対応できる電話同時通訳サービスがあります。消防車や救急車を呼ぶときは、119番をダイヤルし、いずれかの言語で火事か救急かを伝え、電話を切らずにそのまま通訳の応答を待ってください。

- 京都市消防局：www.city.kyoto.lg.jp/shobo/

<医療通訳派遣制度（英語、中国語、韓国朝鮮語）>

京都市内にある京都市立病院、医仁会武田総合病院、京都桂病院の3つの病院では、京都に住む日本語を母語としない人々のために、医療通訳派遣制度を取り入れています（無料）。制度を利用する場合は事前に各病院で予約が必要です。詳細は、多文化共生センターきょうとのサイト（www.tabunkakyoto.org/）を参照してください。

なお、この制度は通常、電話での診察相談には対応していません。

<多言語医療問診システム>

病院に行く前に、自宅からインターネットで簡単に多言語問診を行うことができるシステムです。問診の結果をプリントアウトして病院に持って行くことができます。また結果を自分の携帯電話に転送する機能もあります。

- 多文化共生センターきょうと
www.tabunkakyoto.org/（日、英、中、韓、ポルトガル語、インドネシア語、やさしい日本語）

留学生のための相談 地図：P.53#16

京都大学には、留学生のための相談窓口がいくつかあります。どの窓口でも、プライバシーや相談内容は秘密厳守され料金は不要です。苦しいときは一人で悩まずに、相談してください。

学生総合支援機構留学生相談室では、生活上の問題、対人関係のトラブル、奨学金等の手続上の問題など、一人では解決できずに困っている様々な悩みや心配事を相談できます。

E-mail: advising@mail2.adm.kyoto-u.ac.jp
www.kyoto-u.ac.jp/ja/education-campus/students2/campus/advising

<はじめて相談する方へ>

留学生相談室でカウンセラーによる相談を希望される場合は、上記へ予約メールを送ってください。問い合わせメールはいつでも受け付けますが、返信に数日かかることがあります。生活相談は相談員が在室する時間内に直接来館してください。

<学外相談窓口>

学外にも、生活相談をはじめとする様々な相談ができる窓口があります。苦しいときは一人で悩まずに、相談してください。相談時間や対応言語等の情報は、各機関のWebサイトで確認してください。

- 京都市国際交流協会
www.kcif.or.jp/
- 京都府国際センター
www.kpic.or.jp/
- 京都YWCA APT
kyoto.ywca.or.jp/multicultural/
- よりそいホットライン
www.since2011.net/yorisoi/
- 法務局による外国人のための人権相談所
www.moj.go.jp/JINKEN/jinken21.html
- 日本司法支援センター「法テラス」
www.houterasu.or.jp/index.html

In Case of Illness

If you are unwell and visit a medical care provider for treatment, be sure to take your health insurance card with you.

It is very common in Japan that patients visit their local doctor's office or clinic to receive an initial consultation. If patients need advanced treatment, such as a specialized examination or operation, the local doctor will recommend that patients go to a hospital. After making an appointment with the hospital through their local doctor, they will then go to the hospital with a referral letter issued by their local doctor.

Large-scale hospitals which have more than 200 beds for hospitalized patients (e.g. Kyoto University Hospital) also accept patients without the referral letter and/or appointments. Be aware, however, that an additional fee is charged for patients without the referral letter and that there can be a long waiting time for consultation without an appointment.

Office hours for most medical care providers in Japan are limited to weekdays and Saturday mornings. Designated hospitals provide medical treatments at night and on Sundays and national holidays. Many Japanese medical care providers do not require appointments (although large-scale hospitals and dental clinics usually do).

- Hospitals and Dental Clinics with Foreign Language Interpretation Services (Kyoto City Foundation)
www.kcif.or.jp/web/en/livingguide/hospitals/
- "Hospitals and clinics open at night and holidays in Kyoto Prefecture", etc. (*Kyoto Kenko Iryo Yorozu Netto*)
www.mfis.pref.kyoto.lg.jp/ap/qq/men/pwtpmenult01.aspx
- "List of Medical Institutions Accepting Foreign Tourists Visiting Japan", "Guide for Using Medical Institutions", etc. (Japan Tourism Agency)
www.jnto.go.jp/emergency/eng/mi_guide.html

<Medical Emergency Call>

Fire Department & Ambulance: 119 (24hrs Toll Free)

In Kyoto City, non-Japanese speakers can call emergency services in Chinese, English, Korean, Portuguese, or Spanish. If you need to call an ambulance or the fire department, dial 119, and tell the operator either "fire" or "emergency" in any of the above languages. You should then hold the line until an interpreter answers.

- Kyoto City Fire Department: www.city.kyoto.lg.jp/shobo/

<Medical Interpreter Dispatch System (En, Cn, Ko)>

A free medical interpreter dispatch system for non-Japanese speakers who live in Kyoto is available at three designated hospitals in Kyoto City: Kyoto City Hospital, Ijinkai Takeda Hospital, and Kyoto Katsura Hospital. To make use of the system, appointments must be made at each hospital in advance. For details including available languages and times of service, please refer to the Center for Multicultural Society Kyoto website (tabunka-en.jimdofree.com/english/). In general, the medical interpretation service is not available over the telephone.

<Multilingual Medical Questionnaire System>

You can take a medical interview in the selected language Online before going to a hospital. Print the results and take them to a hospital or scans the image of QR code to display on user's cell phone. (Available in Ja, En, Zh, Ko, Pt, Id, Easy Japanese). Mutual translation is available among these seven languages.

- The Center for Multicultural Society Kyoto
sites.google.com/site/tabunkam3/home

Consultation for International Students MAP: P.53#16

There are several advisory services for international students at Kyoto University. All are confidential and free of charge. When in trouble, students are advised to ask for help instead of worrying about their problems alone.

At the International Student Advising Room of the Agency for Student Support and Disability Resources, students can seek counseling on their problems and worries they cannot handle by themselves such as various matters about their life in Japan, interpersonal issues, or procedures to receive scholarships.

E-mail: advising@mail2.adm.kyoto-u.ac.jp
u.kyoto-u.jp/intladvising

<To make your first appointment>

Send a reservation request by E-mail to the E-mail address stated above if you wish to consult with an International Student Advising Room counselor. Inquiries by E-mail are accepted at any time, however it may take a few days for them to be processed. Please visit the Advising Room during counselors' office hours if you wish to consult with a counselor.

<Off Campus Advising Services>

There are also off-campus advising services available. Please refer to the following websites for their hours of operation and languages available for consultation.

- Kyoto City International Foundation
www.kcif.or.jp/en
- Kyoto Prefectural International Center
www.kpic.or.jp/english.html
- Kyoto YWCA APT
kyoto.ywca.or.jp/en/helpline/
- Yorisoi Hotline
www.since2011.net/yorisoi/en/
- Legal Affairs Bureau "Human Rights Counseling Offices for Foreigners"
www.moj.go.jp/ENGLISH/information/hrcf-01.html
- Japan Legal Support Center
www.houterasu.or.jp/en/index.html

各種保険について

交通事故などによる怪我の治療や、他人に怪我を負わせた場合、器物を破損した場合の損害賠償などは、国民健康保険（P.7 参照）が適用されません。不測の事態に備え、下記を参考に、保険に加入してください。

<自分の病気・けが>

・学生教育研究災害傷害保険（原則入学時に全員加入）

正課中、学校行事中、課外活動（クラブ活動）中、通学中、大学施設等相互間の移動中等の不慮の事故により被る傷害を補償します。

問合せ先：厚生課厚生掛。（地図：P.53#16）

・学生総合共済（任意）

学生本人の病気やケガを 24 時間、学内外・国内・海外を問わず保障します。申込先は京都大学生協。

<他人・対物への補償>

京都大学に在籍している留学生は京都大学生生活協同組合の学生賠償責任保険に加入していれば、自転車保険に別途加入する必要はありません（P.35 参照）。

・学生賠償責任保険（原則入学時に全員加入）

学内・学外、国内海外において他人にケガをさせたり、他人の持ち物を傷つけたりした場合の賠償事故を保障します。申込先は京都大学生協。

<住宅に関する補償>

・学生賠償責任保険（一人暮らし特約、任意）

一人暮らしする学生の借家人賠償責任保障と火災・盗難等による家財の損害を保障します。申込先は京都大学生協。

* 「一人暮らし特約」のみの加入はできません。

防犯

<緊急連絡先（通話無料 24 時間対応）>

警察（盗難・犯罪）	110 番
消防署（火事・救急車）	119 番

緊急電話へ連絡するときには「いつ、どこで、何が起きたのか」をできるだけ正確に伝え、あなたの名前と電話番号を言います。消防署 119 番に通報するときは、「火事」か「救急」かも伝えましょう。

なお、京都市では電話同時通訳サービスを用いて、英語、中国語、韓国・朝鮮語、スペイン語、ポルトガル語でも対応が可能です。通訳が対応するまで電話を切らずに待ってください。

<外出・就寝時の心得>

- ・戸締り、電気、ガス、火の元（アイロン、台所のコンロ、暖房器具）、水回りなどを確実に点検する。

<盗難・紛失>

- ・盗難にあったら、110 番（警察）に通報する。
- ・預金通帳やキャッシュカード、クレジットカードなどを紛失したり盗まれたときは、発行した金融機関にすぐに支払停止を申請する。また警察にも届け出る。
- ・警察では、遺失届・盗難届証明書を発行します。この証明書は在留カードやパスポートの再発行手続の際等に必要となる場合があります。

<交通事故>

- ・小さな事故でも、すぐに 110 番（警察）に連絡する。
- ・負傷者がいるときは、119 番（消防署）に電話して救急車を呼び病院へ運ぶ。

- ・外傷がなくても、後日に後遺症がでることもあるので、必ず病院で診察を受ける。
- ・事故の相手の名前・住所・電話番号・年齢・運転免許証番号・自動車の車両番号・加入している保険会社・保険内容を確認する。
- ・目撃者がいる場合は、その人の名前・住所・電話番号も聞く。

■ 京都府交通事故相談所（日本語のみ）

TEL：075-414-4274

www.pref.kyoto.jp/kotsujikosodan/

防災

<地震・台風等の自然災害への防災対策>

- ・避難時の通路には荷物を置かない。
- ・家具は睡眠中に頭に物が落ちてこないように配置し、転倒防止のために固定する。
- ・非常時のための食料品、飲料水、携帯ラジオ、懐中電灯、ろうそく、マッチ、救急医薬品等を準備しておく。
- ・居住地の指定された避難場所を事前に確認しておく（P.31 参照）。家族と共に日本で生活している場合は、はぐれたときの集合場所を決めておく。小学校の運動場などが避難場所によく使われている（P.31 参照）。

<緊急速報について>

- ・緊急地震速報
- ・津波・気象（大雨、暴風、大雪など）に関する特別警報
- ・災害・避難情報
- ・Jアラート（全国瞬時警報システム）

上記の緊急時にはテレビ・ラジオで警報が流れ、携帯電話（au, docomo, Softbank, Y!mobile のみ対応※）にアラームとともに緊急速報メールが配信されます。※au, docomo, Softbank, Y!mobile以外の携帯の方は「Yahoo!防災速報」などの防災アプリ（日本語のみ）や観光庁が提供している「外国人旅行者向け災害時情報提供アプリ“Safetytips”」をご利用ください。

緊急速報が流れたら、行政からの指示に従って落ち着いて行動してください。各速報は日本語のみで記載されていることが多いため、適宜翻訳アプリ（例：Google翻訳・Microsoft翻訳）等活用されることをお勧めします。不明な点は周囲の人に尋ね、必ず内容を確認するようにして下さい。また、日頃から居住地域や通勤・通学先の避難場所、避難経路を確認しておくようにしましょう。

<被災したら>

- ・すぐにガスなどの火元を消す。
- ・ラジオやテレビから正しい情報を入手する。大阪・京都・神戸など関西の主な都市では、外国語ラジオ放送 FMCoccolo（76.5MHz）で、災害が起きたときの緊急放送などを聞くことができます（アジアの言語を中心に 17 カ国語）。
- ・「徒歩で、荷物を最小限にして」避難する。
- ・地震などの大規模災害などによりたくさんの家が壊れたり、電気・ガス・水道が使えなくなると、多くの人々が避難できる避難場所（避難所）が各地に開設されます。避難場所では、食べ物や飲み物の無料配布や情報の提供などの様々な支援を受けることができます。
- ・自宅へ戻れない場合は、自国の在日大使館（領事館）と所属の学部・研究科等に連絡し、大学、大使館（領事館）の援助や家族からの問い合わせに備えましょう。

▲ 防災に関するリンク集→ P.31

▲ 緊急時連絡フロー図／緊急連絡シート→ P.56

Types of Insurance

Japan's National Health Insurance (ref. P.8) Scheme does not fully cover fees for the treatment of injuries that arise from accidents or the costs incurred for damages done to another person or their property. Unanticipated situations, such as accidents or illness, may result in an overwhelming financial burden. It is necessary, therefore, to enroll in additional insurance programs.

<In case of illness or injury>

• Personal Accident Insurance for Students While Pursuing Education and Research (Compulsory for all students at the time of enrollment)

Accidental injuries during regular curricular activities, university events, extracurricular (club) activities, while commuting to the university, and in transit between university facilities are covered by the insurance. (MAP: P.53#16).

• Student Comprehensive Mutual Insurance (Optional)

Cover for illness and injury 24 hours a day, on or off campus, inside and outside Japan. Apply at the Kyoto University Co-op.

<In case of bodily injury or property damage to a third party>

If you have enrolled in the Kyoto University Co-op's personal liability insurance, you do not need to enroll in the extra bicycle insurance (ref. P.36).

• Personal Liability Insurance for Students (Compulsory for all students at the time of enrollment)

Covers the insured party's legal liability for bodily injury or property damage caused to a third party on or off campus, inside or outside Japan. Apply at the Kyoto University Co-op.

<In case of damages to caused to rented apartments>

• Personal Liability Insurance for Students (Special clause for persons living alone. Optional)

For students living alone, this insurance covers the tenant's liability and the costs of damage to household property resulting from accidental fires or burglary. Apply at the Kyoto University Co-op.

Crime Prevention

<Emergency Phone Numbers (Toll Free, Available 24 Hours)>

Police	110
Fire Department & Ambulance	119

When calling an emergency number, tell the operator "when, where, and what happened," as accurately as possible, and then provide your name and phone number. If you need to call an ambulance or the fire department, dial 119, and tell the operator either "fire" or "emergency".

In Kyoto City, interpreter service is available in Chinese, English, Korean, Spanish and Portuguese. Please hold the line until an interpreter answers.

<Safety Tips Before Going Out or Going to Sleep>

- Lock doors and windows, turn off gas, electrical appliances, and all sources of heat such as irons, kitchen stoves, and heaters.

<Lost or Stolen Property>

- Call 110 (police) in the event of theft or burglary.
- Report lost or stolen ATM/credit cards to the card company immediately to prevent/stop any unauthorized use. Also make a report to the police.
- Police offices issue a certificate of loss/stolen property, usually called "ishitsu-todoke/tounan-todoke shomeisho", which may be required for a reissue application of a Residence Card/passport.

<Traffic Accidents>

- Call 110 (police) even in the event of slight accidents.
- If there are any injured persons, call 119 (Fire Department) and request an ambulance.
- The effects of injuries can take several days to become apparent, so even if there is no external injury, be sure to get a medical examination at a hospital.
- Make a note of the other party's name, address, phone

number, age, driver's license number, plate number, name of insurance company and insurance policy number.

- Make a note of the name, address, and phone number of the witness if there is any.
- Kyoto Traffic Accidents Consulting Office
(in Japanese language only)
TEL: 075-414-4274
www.pref.kyoto.jp/kotsujikosodan/

Disaster Prevention

<Precaution Against Natural Disasters, Including Earthquakes and Typhoons>

- Keep the escape route clear and unobstructed.
- Arrange furniture in such a way that there is no danger of items toppling or falling on you in the event of an earthquake occurring while you are asleep. Bolt furniture in place if necessary.
- Prepare an emergency bag containing food, water, portable radio, flashlight, candles, matches, medical kit etc.
- Be sure to confirm the locations of nearby evacuation sites in advance, and decide on which evacuation site you will use in the event of such an emergency. If you live with your family, decide together with your family members. The sites are often located in elementary schoolyards (ref.P.31).

<Emergency Alerts>

- Earthquake warnings
- Tsunami and extreme weather warnings (including heavy rain, heavy snow, storms, etc. Issued by the Japan Meteorological Agency [JMA])
- Disaster evacuation information
- J-Alert warnings (A nationwide satellite-based system to warn citizens and media of various threats. Operated by national and local government)

In the event of the above emergencies, alerts will be transmitted via television and radio. Early warning e-mail alerts with distinctive alarm sounds will be transmitted to cell phones (NTT DoCoMo, au, Softbank, and Y! mobile services only. Those using other cell phone service providers are requested to use disaster warning applications, such as Yahoo! Bosai-Sokuho [available in Japanese only], or "Safety Tips" provided by Japan Tourism Agency, etc.).

If an emergency warning is issued, please remain calm and follow the instructions provided by the government.

Since most warnings are provided in Japanese only, we recommend you utilize a reliable language translation application (e.g. Google Translate, Microsoft Translator etc.).

For your safety, please be sure to confirm any unclear points in advance, and confirm your local shelters and evacuation routes, as well as those on your regular routes to work or university.

<In the Event of Natural Disaster>

- Turn off any source of heat such as gas or electric heaters, stoves, etc.
- Turn on the radio or television to get accurate information. In the main cities of the Kansai area (Osaka, Kyoto, Kobe, etc.) the foreign language FM station FM Cocolo (76.5 MHz) broadcasts emergency information etc. in 17 languages (mainly Asian languages).
- Travel on foot and carry the minimum necessities when evacuating.
- In the event of a large-scale natural disaster (such as an earthquake) which destroys large numbers of buildings and disrupts electricity, gas, and water services, public evacuation sites and shelters are established that provide various forms of support (food and drink, information, etc.).
- If you evacuate your residence to seek a safe area, report your status to the relevant faculty/graduate school administration office and your country's embassy or consulate in Japan so that family members can be informed of your situation if they contact the university, embassy or consulate.

- ▲ Links regarding disaster prevention → P.31
- ▲ Emergency Procedures / Emergency Contacts Information Sheet → P.56

防災に関するリンク集	Useful Links for Disaster Prevention
気象庁 防災情報 www.jma.go.jp/jma/menu/menufdash.html 緊急速報メールの配信について www.jma.go.jp/jma/kishou/now/tokubetsu-keiho/kinsoku.html	Japan Meteorological Agency [JMA] “Weather, Climate & Earthquake Information” www.jma.go.jp/jma/en/menu.html “Emergency Early Warning E-Mails” www.jma.go.jp/jma/indexe.html
京都市避難所・広域避難場所・避難救助拠点マップ www.city.kyoto.lg.jp/gyozai/page/0000109137.html	Kyoto City Web “Evacuation sites, evacuation area and refuge rescue base map” www.city.kyoto.lg.jp/gyozai/page/0000109137.html (Japanese only)
宇治市地震・土砂災害・風水害ハザードマップ www.city.uji.kyoto.jp/soshiki/25/5123.html	Uji City Earthquake, Landslide, Wind and Flood Damage Hazard Map www.city.uji.kyoto.jp/soshiki/25/5123.html (Japanese only)
「防災ガイドブック」 京都府国際センター www.kpic.or.jp/saigai/disasterhandbook.html	“Disaster Preparedness Handbook” Kyoto Prefectural International Center www.kpic.or.jp/english/information/disasterhandbook.html
「外国人旅行者向けプッシュ型情報発信アプリ “Safety tips”」 国土交通省・観光庁 www.mlit.go.jp/kankocho/news03_000136.html	Push-enabled information alerts app “Safety tips” for foreign tourists www.mlit.go.jp/kankocho/en/page03_000002.html
多言語便利情報 京都市国際交流協会 www.kcif.or.jp/web/jp/emailnewsletter/ 事前に登録すれば、災害情報を含む外国人に役立つ情報が日本語、英語、中国語で送信されます。	“Multilingual Useful Information” Kyoto City International Foundation www.kcif.or.jp/web/en/emailnewsletter/ Register to receive useful information (including disaster information) for foreign nationals residing in Japan. Information will be sent as e-mail newsletters in Japanese, English, and Chinese
京都市防災ポータルサイト www.bousai.city.kyoto.lg.jp/	Kyoto City Disaster Prevention Portal Site www.bousai-kyoto-city.jp/bousai/sub_chiebukuro_des_info_foreign_english.html
「地震対応マニュアル」 京都大学総務部企画管理主幹付 u.kyoto-u.jp/x83py	“Earthquake Safety Manual” Risk Management Section, General Affairs Department, Kyoto University u.kyoto-u.jp/8x7b5

日常生活に関する便利な情報 Useful Information on Daily Life

- 「京都市生活ガイド」京都市国際交流協会 「Easy Living in Kyoto」 Kyoto City International Foundation
www.kcif.or.jp/en
- 「Study Kyoto」留学生スタディ京都ネットワーク “Study Kyoto” by International Student Study Kyoto Network
www.studykyoto.jp/en/
- JASSO (日本学生支援機構 Japan Student Services Organization)
www.jasso.go.jp/index.html
- 「留学生生活手帳」 国立国際交流奨学財団 “International Student Life Handbook” by Kyoritsu International Foundation
www.kif-org.com/activity/publication.html
- 京都府国際センター Kyoto Prefectural International Center
www.kpic.or.jp/
- 自治体国際化協会「多言語生活情報」 Multi-lingual Living Guide by Council of Local Authorities for International Relations (CLAIR)
www.clair.or.jp/tagengo/index.html
- 出入国在留管理庁外国人留総合インフォメーションセンター Immigration Service Agency Information Center
www.immi-moj.go.jp/english/info/index.html
- Web Japan
web-japan.org/index.html
- 【TV・Radio・Internet】 “NHK World”
www3.nhk.or.jp/nhkworld/
- 【Radio】 FM Cocolo (76.5MHz)
cocolo.jp/
- 駐日外国公館リスト Foreign Missions in Japan
www.mofa.go.jp/mofaj/link/emblist/index.html (JA)
www.mofa.go.jp/about/emb_cons/protocol/index.html (EN)