

## 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：京都大学医学部付属病院等）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、診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（100～6,000円程度。京大病院では5,250円）。

日本の医療機関のほとんどは、診療が平日（月曜日から金曜日まで）と土曜日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。

救急病院、地域の診療所、外国語対応が可能な医療スタッフのいる施設についての情報やメディカルハンドブックは、以下のウェブサイトを参照してください。

### ◆京都市国際交流協会（日・中・英・韓・西）URL

[www.kcif.or.jp/](http://www.kcif.or.jp/)

### ◆多文化共生センターきょうと（日・中・英・韓・葡）URL

[www.tabunkakyoito.org/](http://www.tabunkakyoito.org/)

### ◆京都健康医療よろずネット（日・英）URL

[www.mfis.pref.kyoto.lg.jp/ap/qq/men/pwtpmenult01.aspx](http://www.mfis.pref.kyoto.lg.jp/ap/qq/men/pwtpmenult01.aspx)

## 医療通訳派遣制度

京都市内にある京都市立病院、医仁会武田総合病院、康生会武田病院、京都桂病院の4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（無料）を取り入れています。制度を利用する場合は事前の予約が必要です。対応言語や日時等の詳細は、以下の京都市国際交流協会のウェブサイト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。

### ◆京都市国際交流協会（日・中・英・韓）URL

「医療通訳派遣制度」

[www.kcif.or.jp/iryot/index.html](http://www.kcif.or.jp/iryot/index.html)

## 多言語医療問診システム

「多文化共生センターきょうと」では、自分のパソコンやスマートフォンにダウンロードして使うことができる、病気の症状等の翻訳アプリケーションを提供しています（日・中・英・韓・葡・露等）。詳細は、同センターウェブサイトをご参照ください。

### ◆多文化共生センターきょうと（日・中・英・韓・葡）URL

（ホーム>多言語医療システム）

[www.tabunkakyoito.org/](http://www.tabunkakyoito.org/)

## 医療受付対話支援システムM<sup>3</sup>（エムキューブ）

京都市立病院および京都大学医学部附属病院では、受付窓口を設置されたコンピューターを用いて、多言語医療支援（日・中・英・韓・葡の5ヶ国語）を受けることができます。この支援システムは問診機能、道案内機能、受診手続支援機能等を備えており、使用者がより円滑に病院で医療支援を受けることができます。

### ◆医療受付対話支援システムM<sup>3</sup>（日・英）URL

[www.langrid.org/association/m3support/](http://www.langrid.org/association/m3support/)

## 京都市留学生国民健康保険料補助制度

京都市在住の私費留学生を対象に、月額700円の国民健康保険料の補助制度があります。申請時期は毎年9月です。ただし、9月の定期申請期間に申請できなかった者は、翌年3月の追加申請期間に申請できます。

申請時期には申請案内のポスターが掲示されますので注意してください。申請期間が来たら、所属の学部・研究科等事務室にて「留学生国保補助案内」を入手し、内容を熟読してください。また、申請方法・条件等の詳細については、下記ウェブサイトにて確認ください。

なお、補助金は、毎月ではなく、半期毎にまとめて振込まれます。

### ◆京都大学国際交流サービスオフィス URL

京都市外国人留学生国民健康保険料補助

[www.opir.kyoto-u.ac.jp/kuiso/ryugakusei/h\\_hojyo/](http://www.opir.kyoto-u.ac.jp/kuiso/ryugakusei/h_hojyo/)

## 高額療養費の支給

国民健康保険加入者が入院や手術等で、同じ月内に、同一の医療機関に高額な医療費を支払った場合、支払い限度額を超えた分について、市（区）役所で国民健康保険からの払い戻しを申請することができます。病院でもらった領収書はなくさないようにしてください。

京都市在住者の場合、対象月の3～4ヶ月後に、市（区）役所から通知が来るので、それから当該の役所で手続きをします。宇治市在住者の場合は通知が来ないので、対象月の翌月に市役所で手続きをしてください。

詳細は、京都市（区）役所にある「国民健康保険の手引」を参照してください（日・中・英・韓の4ヶ国語）。

また、居住地区の市（区）役所・支所で発行される「限度額適用認定証」を医療機関へ提示すれば、最初から自己負担限度額分だけを支払うこともできます。

### 限度額適用認定証申請必要書類

- ① 国民健康保険証
- ② 印鑑（または署名）

## 保健所の有料健康診断

京都大学の定期健康診断を受けそびれた者で、健康診断の証明書が必要な学生は、保健所（保健センター）や病院などで受診して証明書を申請できます。健康診断には国民健康保険が適用されません。一般的に、保健所の健康診断が安価ですが、保健所毎に指定日があり、証明書の発行に一週間ほどかかりますので注意してください。居住区でない保健所でも申請・受診できます。詳細は当該保健所に問い合わせてください。

如果生病了，请携带国民健康保险证至医疗机构就诊。

在日本，生病时通常先去地方的诊所。在诊所诊断之后，如果需要更详细的检查、进行手术或者深入治疗等，可以将患者由诊所介绍到医院。一般情况下，由诊所向医院预约，再由患者持诊所开具的“介绍信”到指定的医院就医。

此外，即使没有“介绍信”，一些病床数在200以上的大型医院（如京都大学医学部附属医院等）也可以接收初诊患者，但是，在这些大型医院，如果没有“介绍信”，则会在医疗费之外再收取特定疗养费制度下的特别费用（100至6,000日元左右。京大医院为5,250日元）。

日本几乎所有的医疗机构都只在平日（周一至周五）和周六的上午提供诊疗。周日和节假日、年末年初、夜间等医院关门时突然生病或受伤，可在夜间假日急诊处接受治疗。多数医疗机关无需预约。不过，大型医院和牙科医院通常需要预约。

关于急诊、地方诊所和提供外语服务的医疗机构、以及医疗手册等信息，请参考以下网站。

- ◆**京都市国际交流协会（中文）URL**  
[www.kcif.or.jp/cn/](http://www.kcif.or.jp/cn/)
- ◆**京都多文化共生中心（中文）URL**  
[tabunka-en.jimdo.com/english/](http://tabunka-en.jimdo.com/english/)
- ◆**Kyoto Kenko Iryo Yorozu Netto（英语）URL**  
[www.mfis.pref.kyoto.lg.jp/ap/qq/sho/pwenglishr01.aspx](http://www.mfis.pref.kyoto.lg.jp/ap/qq/sho/pwenglishr01.aspx)

### 医疗翻译派遣服务

京都市内Kyoto City Hospital, Ijinkai Takeda Hospital, Koseikai Takeda Hospital, Kyoto Katsura Hospital四家医院为在京都市居住的母语非日语者提供医疗翻译派遣服务（免费）。接受服务前需要事先预约。提供服务的语言、日程等详细信息请参考以下京都市国际交流协会的网站。

此外，通常不可以通过电话进行诊断。

- ◆**京都市国际交流协会（中文）URL**  
“医疗翻译派遣服务”  
[www.kcif.or.jp/iryot/index.html](http://www.kcif.or.jp/iryot/index.html)

### 多语言问诊系统

京都多文化共生中心提供了可翻译疾病症状等的软件，可以下载到自己的电脑或者手机上（日、中、英、韩、葡、俄等）。详情请参照“京都多文化共生中心”网站。

- ◆**京都多文化共生中心（中文）URL**  
[tabunka-en.jimdo.com/english/](http://tabunka-en.jimdo.com/english/)

### M<sup>3</sup>: Computer-Mediated Multilingual Medical Communication Support System

利用在京都市立医院以及京都大学附属医院的受理窗口所设立的电脑也可以接受多语言医疗支持（日、中、英、韩、葡等5国语言）。这个支援系统据有问诊功能、道路指示功能、受诊手续支援功能等多重机能，使用者可以更加顺利的在医院接受医疗援助。

- ◆**M<sup>3</sup>: Computer-Mediated Multilingual Medical Communication Support System（英语）URL**  
[www.langrid.org/association/m3support/indexe.html](http://www.langrid.org/association/m3support/indexe.html)

该补助制度将向住在京都市的私费留学生，提供每月700日元的国民健康保险费。申请时间是每年9月。但是不能于9月定期申请期间内申请者，也可以在翌年3月的追加申请受理期间申请。

申请时期将于申请指南的海报公示，请予以关注。申请期间到来时，请在所属本科、研究生院办公室领取“留学生国保补助指南”，并详细阅读。此外，关于申请方法和条件等的详细信息请参考下列网站。

另外，补助金并非每月，而是每半期一并汇入。

- ◆**Kyoto University Int'l Service Office（英语）URL**  
Kyoto City International Students NHI Fee Subsidy  
[www.opir.kyoto-u.ac.jp/en/kuiso/students/health-i/](http://www.opir.kyoto-u.ac.jp/en/kuiso/students/health-i/)

### 高额医疗费支付的支付

加入了国民健康保险，因住院或手术而于同一个月内向同一家医疗机构支付了高额医疗费时，对于超出支付限度的部分，可在市、区政府（役所）申请由国民健康保险返还。请务必保存好医院开具的收据。

如果是居住在京都市的人，在就诊当月的3—4个月之后，市、区政府（役所）会发出通知，因此可在接到通知后到该役所办理手续。如果是居住在宇治市，则没有上述通知，因此请在就诊当月的下个月到市政府（役所）办理手续。

详细情况请参照京都市、区政府（役所）的“国民健康保险手册”（日、中、英、韩4国语言）。

此外，不满70岁的人住院的时候，在医疗机关受诊时，如果持有居住地的市、区政府（役所）及其派出机构发行的“限度额适用认定证”，只要支付最初自己负担的限度额就可以了。

### 申请限度额适用认定证所必要的书面材料

- ① 国民健康保险证
- ② 印章（或者署名）

### 保健所的收费健康检查

错过京都大学实施的定期健康检查，又需要健康检查证明书的学生可到保健所（保健中心）或医院等接受诊断并申请证明书。健康诊断不适用国民健康保险。一般来说，保健所的健康检查比较便宜，但需要注意的是每个保健所都有指定的体检日，且发行证明书需要一周左右。居住区外的保健所也可以申请与接受检查。详细内容请向相关保健所咨询。

## 各種保険について

交通事故などによる怪我の治療や、他人に怪我をさせた場合、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、保険に加入することを強くお勧めします。

### 自分の病気・けが

#### ◆学生教育研究災害傷害保険(原則全員加入)

大学内での授業や研究中および通学中の不慮の事故等により被る傷害に対する補償。申込先は奨学厚生課(P.48⑩)。

#### ◆学生総合共済・生命共済(任意)

学内外を問わず不慮の災害、事故、病気・怪我による通院や入院等を国民健康保険より広範囲に補償する。申込先は京都大学生協。

### 他人・対物への補償

#### ◆学研災付帯賠償責任保険(原則全員加入)

教育研究中に他人に怪我をさせた場合等に被る法律上の損害賠償を補償する。申込先は奨学厚生課(P.48⑩)。

#### ◆学生賠償責任保険(任意)

日常生活で他人に怪我をさせた場合等を広範囲に補償する。申込先は京都大学生協。

### 住宅に関する補償

#### ◆学生総合共済・火災共済(任意)

借部屋での火災や水漏れによる被害等を補償する。申込先は京都大学生協。

#### ◆留学生住宅総合補償(該当者のみ)

加入学生及びその連帯保証人に対する補償を提供します。この補償を利用できるのは、指導教員が連帯保証人になってくれるとき、または京都大学留学生住宅保証制度(P.23参照)を利用するときです。申込先は、国際交流サービスオフィス(P.48⑧)。

## 防犯・防災

### 緊急連絡先(通話無料 24時間)

警察(盗難・犯罪)	110番
消防署(火事・救急車)	119番

### 外出・就寝時の心得

- 外出や就寝時には、戸締り、電気、ガス、冬季の暖房の火の元(アイロン、台所のコンロ、暖房器具)などを点検する。

### 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りしたら、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(外国人登録証明書)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。
- 負傷者がいる時は、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)

URL: [www.pref.kyoto.jp/kotsujikosodan/](http://www.pref.kyoto.jp/kotsujikosodan/)  
電話: 075-414-4274

## 地震・台風への防災対策

- 避難時の通路には荷物を置かない。
- 睡眠中に頭に物が落ちてこないように家具を配置し、転倒防止のために固定する。
- 非常のための食料品、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。
- 避難場所や、はぐれたときの集会所を、家族みんなで決めておく。小学校の運動場などが避難場所によく使われている。
- 避難所や火事が起きた場所に関する質問は、消防の相談電話(075-231-5000:日本語のみ)に問い合わせる。

### ◆京都市消防局(日・中・英・韓) URL

[www.city.kyoto.lg.jp/shobo/index.html](http://www.city.kyoto.lg.jp/shobo/index.html)

## 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。関西の主な都市(大阪・京都・神戸など)では、外国語ラジオ放送FM Cocolo(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(アジアの言葉を中心に17カ国語)。
- 「徒歩で、荷物を最小限にして」避難する。
- 自宅に戻れない場合は、自分の国の在日大使館(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る。

### ◆FM Cocolo URL

[www.cocolo.jp/](http://www.cocolo.jp/)

### ◆日本国外務省「駐日外国公館」URL

[www.mofa.go.jp/mofaj/link/embassy.html](http://www.mofa.go.jp/mofaj/link/embassy.html)

## 关于各类保险

交通事故等的伤害治疗，致人受伤或损坏器物的损害赔偿等，并不适用于国民健康保险。为防止这种意外情况的发生，强烈推荐参照下表参加保险。

### 个人疾病、受伤

#### ◆学生教育研究灾害伤害保险（原则上必须加入）

针对在大学生校内上课或研究时，以及上下学的途中，因意外而发生的灾害或事故等提供补偿。申请地点为Student Scholarship and Welfare Division (48页⑩)。

#### ◆学生综合共济·生命共济（自愿加入）

针对在校内外因意外灾害、事故、疾病或受伤而多次就诊或住院等情况提供的比国民健康保险范围更广的补偿。申请地点为京都大学生协(Co-op)。

### 对他人、物品给予补偿

#### ◆学研灾附带赔偿责任保险（原则上必须加入）

针对在教育研究中因使他人受伤等情况而承担的法律上的损害赔偿等进行补偿。申请地点为Student Scholarship and Welfare Division (48页⑩)。

#### ◆学生赔偿责任保险（自愿加入）

针对在日常生活中使他人受伤等情况进行补偿。申请地点为京都大学生协(Co-op)。

### 关于住宅补偿

#### ◆学生综合共济·火灾共济（任意）

对由租借房屋的火灾或漏水等引起的损失进行补偿。在京都大学生协申请。

#### ◆留学生住宅综合补偿（仅限符合条件的人）

对加入学生和连带保证人提供补偿。只有指导教师成为连带保证人或者利用京都大学留学生住宅保证制度时（参照24页），才能够利用此补偿。在Kyoto University International Service Office (48页⑧) 申请。

## 预防犯罪和自然灾害

### 紧急电话（24小时 免费）

警察（盗窃、犯罪）	110
消防局（消防、救护车）	119

### 外出、就寝时的注意点

- 外出及就寝时应切实检查门窗是否关好，以及电、煤气、冬季取暖设备的火源（熨斗、厨房的火炉、取暖器具）等。

### 被盗与丢失

- 被盗时，请立即拨打110向警察通报。
- 存折、提款卡、信用卡等遗失或者被盗时，请立即向发行的金融机构申请停止支付。此外，也可向警察局报案。
- 警察局将发行遗失报告、失窃报告证明书。在重新办理在留卡（外国人登录证明书）和护照的时候可能需要此证明书。

### 交通事故

- 即便是轻微事故，也请立即拨打110电话与警察联系。
- 出现伤员时，应拨打119电话（消防局），叫救护车将伤员送往医院。
- 即使没有外伤，也可能在日后出现后遗症，因此请务必到医院接受检查。
- 确认事故另一方的姓名、住址、电话号码、年龄、驾照编号、汽车牌号、投保的保险公司、保险内容。
- 有目击者时，可询问目击者的姓名、住址、电话号码。

#### ◆京都府交通事故咨询所（仅日语）

URL: [www.pref.kyoto.jp/kotsujikosodan/](http://www.pref.kyoto.jp/kotsujikosodan/)  
电话: 075-414-4274

### 地震、台风防灾对策

- 不在避难通道上放置物品。
- 合理配置家具，防止睡眠中物体掉落在头上。并对物品加以固定，防止翻倒。
- 备好应对非常之需的食品、饮料、便携收音机、手电筒、蜡烛、火柴、急救药品等。
- 全家人共同决定好避难地点，以及灾难过后的集合地点。小学的操场等经常被用作避难地点。
- 如有关于避难地点以及发生火灾场所的疑问，请拨打消防署的咨询电话（075-231-5000仅日语）进行咨询。

#### ◆京都市消防局（中文）URL

[www.city.kyoto.jp/shobo/bomanual/foerign.html](http://www.city.kyoto.jp/shobo/bomanual/foerign.html)

### 受灾时

- 立即关闭煤气等火源。
- 收听广播，掌握正确的信息。在关西的主要城市（大阪、京都、神户等），通过外语广播电台FM COCOLO 76.5MHz，能够收听到灾害发生时的紧急广播等（以亚洲的语言为中心，使用17个国家的语言）。
- 避难时做到“徒步，携带最小限度的行李”。
- 不能返回自家的时候，联系母国的在日大使馆（领事馆）和所属本科、研究生院等，准备接受来自大学、大使馆（领事馆）的援助和家人的询问。

#### ◆FM Cocolo（英语）URL

[www.cocolo.jp/](http://www.cocolo.jp/)

#### ◆Foreign Missions in Japan by the Ministry of Foreign Affairs of Japan（英语）URL

[www.mofa.go.jp/about/emb\\_cons/protocol/index.html](http://www.mofa.go.jp/about/emb_cons/protocol/index.html)