

外国人のための

いわて保健サービスガイドブック

目次

- 1 身近な（市町村）保健サービスのご案内・・・ 1 ページ
 - (1) 母子の健康・子育て
妊娠・出産・子育て・各種育児支援
 - (2) おとなの健康
住民の健康管理サービス
- 2 保健所における保健サービスのご案内・・・ 3 ページ
 - (1) いろいろな健康相談
 - (2) 小児等医療給付制度
- 3 医療サービス（病気になったら）・・・ 4 ページ
 - (1) 診療の手続きと受け方
 - (2) 救急医療サービス
 - (3) 休日・夜間の診療
- 4 日本の医療保険について・・・ 5 ページ
 - (1) 国民健康保険
 - (2) 社会保険（健康保険）
- 5 保健サービス担当窓口のご案内・・・ 7 ページ
 - (1) 県内市町村の所在地、連絡先
 - (2) 県内保健所の所在地、連絡先

市町村や保健所では、日本語での対応となります。

相談は、日本語のわかる方と一緒に来所、電話されるようにお願いします。

1 身近な（市町村）保健サービスのご案内

(1) 母子の健康・子育て

妊娠

妊娠していることがわかったら、速やかに住所地の市町村保健センターなどを訪ね妊娠届出書を提出してください。（妊娠の確認、妊娠週数の判定には、医師又は助産師の診察を受けることをお勧めします。）これにより「母子健康手帳」が交付されるほか、保健指導を受けることができます。

「母子健康手帳」には妊娠、出産、予防接種、子どもの成長などを記録するとともに、各種健康診査などの行政サービスを受けるための、いわばパスポートとなりますので、常に持参してください。

また、市町村や病院では、「両親（母親）学級」などを定期的で開催し、妊娠中の生活、出産時、出産後に必要なことを指導してくれますので、積極的に参加してください。

出産

病院で出産する場合、入院期間は5～7日間程度となります。正常で出産した場合、疾病ではないことから、医療保険の適用にはなりませんので、出産費用はあらかじめ用意する必要があります。（病院出産の場合、20万円以上となります。）

ただし、医療保険の出産育児一時金がありますので、請求することにより、後日35万円が支給されます。詳しいことは、市町村または職場の担当者に問い合わせください。

また、帝王切開等により出産した場合入院期間は2週間程度で、異常出産となり、医療保険が適用となります。

子育て

市町村においては、生まれた子供の健全な成長を図るため、次の健康診査、予防接種、子育て相談を実施しています。実施日程など詳しくは、市町村の保健センターなどに問い合わせください。

各種育児支援

乳幼児医療費助成、児童手当、児童扶養手当、特別児童扶養手当、障害児福祉手当、療養手帳などあります。

サービス項目	サービス内容
母子健康手帳	妊娠してから子どもが小学校に入学するまでの健康記録で、妊娠中の様子、乳幼児健診の結果、予防接種の記録、子供の成長などが記録できます。妊娠したら早めに交付してもらいましょう。
両親学級 （母親教室）	妊婦中、不安のない生活が送れるよう指導してくれます。 この教室では、妊娠中の過ごし方やお産の経過、赤ちゃんのお風呂の入れ方、父親の役割などを学ぶことができます。
妊婦健康診査	妊娠中の母体の健康管理として、妊娠経過、妊娠中毒症の防止や胎児の健康を確認します。医療機関（産婦人科）で受けましょう。
乳幼児健康診査	子どもの健康管理として、乳児健診、1歳6ヶ月児健診、3歳児健診などを行っています。また、市町村によっては他の年齢の子どもも対象に健診を行っています。 身体発育測定、内科健診、歯科健診、子育ての相談などを行っています。乳児健診は医療機関（小児科）でも受けることができます。（受診券を交付します）
定期の予防接種等	子どもが病気にかからないようにするために予防接種を行っています。 市町村で実施する予防接種の種類は、三種混合（百日せき・ジフテリア・破傷風）、BCG、ポリオ、麻しん、風しん、日本脳炎です。 その他にインフルエンザ、水ぼうそう、おたふくかぜについては、任意接種（自己負担）となり、医療機関（小児科）で受けることができます。
母と子の健康や 子育て相談	母の健康、子どもの発育、子育てなどについて相談に応じています。
乳幼児医療費助成	乳幼児が医療機関で診療を受けた場合の医療費を助成します。
手当等	児童手当、児童扶養手当、特別児童扶養手当、障害児福祉手当、療育手帳などあります。

(2) おとなの健康

住民の健康管理サービス

日本では外国人登録をしていれば、日本人と同じ健康管理サービスを受けることができます。

- 市町村では、住民を対象とする健康管理サービスが計画的に実施されています。サービスを利用する場合の自己負担料金は、低額または無料となっています。市町村保健センター等が行っていますので、希望する場合は問い合わせください。（各市町村広報紙などで、検診日程などが掲載されます。）
 - ※ 健康管理のための検査は、治療を前提としたものではないため、医療保険の適用にはなりません。病院などで健康診断を受けると、医療費の全額を支払わなければなりません。
- 会社などに雇用されている勤労者の健康管理は、事業主の責任により、健康診断を定期的に実施しなければならないこととされています。

サービス項目	サービス内容
結核検診	結核の早期発見のため胸部レントゲン撮影を行います。
健康手帳	生活習慣病の予防等健康管理のために、健康診査の受診者、要介護者等で希望する方に配布します。この手帳には、各種検診の結果、受診状況などが記入できます。
健康相談	体や心の健康、生活習慣病などについて、相談に応じています。
歯科保健	成人歯科健診や在宅要介護者の歯科保健事業等を行っています。
精神保健サービス	眠れない、イライラするなど心の悩みに関する相談を行っています。また、障害者自立支援医療（精神通院）や精神保健福祉手帳の申請手続き、障害福祉サービスの利用相談などを行っています。
肺がん検診	主に肺がんの早期発見のために、胸部レントゲン撮影、喀痰検査を行います。
胃がん検診	胃がんや胃潰瘍などの病気を早期発見するために、バリウムを飲んで胃透視を行います。
子宮がん検診	婦人科の病気を早期発見のために、医師による内診、細胞診を行います。
乳がん検診	乳房の病気を早期発見のために、医師による視触診とマンモグラフィ検査（乳房レントゲン撮影）を行います。
大腸がん検診	大腸がんを早期発見のために、便の潜血反応検査を行います。
健康づくり	運動普及事業や婦人の健康診査、骨粗しょう症検診（骨密度測定）等を行い、保健指導が受けられます。

注：市町村によっては、実施していないサービス項目がありますのでご確認ください。

2 保健所における保健サービスのご案内

(1) いろいろな健康相談

サービス項目	サービス内容
心の健康相談	眠れない、イライラするなどの心に関する悩みについて、専門の医師等による相談を行っています。
エイズ相談 H I V抗体検査	エイズに関する悩みの相談及びH I V抗体検査を、匿名で受けることができます。 結果の通知は、来所された本人にのみお知らせし、電話や郵送による通知は行いません。
性器クラミジア抗体検査	性器クラミジア感染症に関する相談及び抗体検査を行っています。
H C V、H B V相談 H C V、H B V抗体検査	C型肝炎、B型肝炎に関する相談及び抗体検査を行っています。
骨髄バンク登録相談	骨髄提供を希望する方へ、登録についての相談を行っています。
難病相談	難病に関する相談を随時受け付けています。
栄養相談	食生活に関する相談、生活習慣病等の食事指導を行っています。
女性健康支援 センター事業	妊娠、出産、更年期など女性特有の身体的、精神的な悩みに関する相談を随時行っています。
感染症・結核相談	感染症や結核に関する相談を行っています。
思春期相談	思春期の心や体の悩みに関する相談を行っています。

注 1 相談日、受付時間、相談内容など保健所によって異なりますので、確認のうえご相談ください。

注 2 原則として無料です。

(2) 小児等医療給付制度

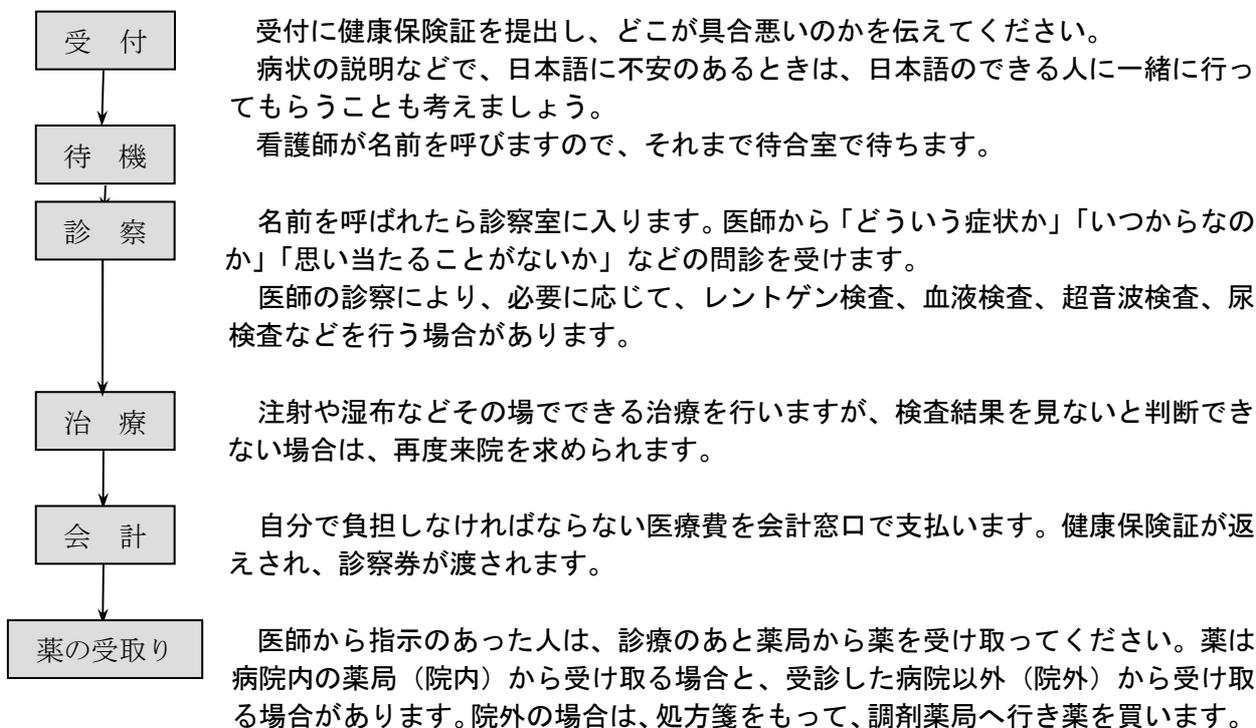
サービス項目	サービス内容
障害者自立支援医療 (育成医療)	身体に障がいのある又は将来障がいが残ると認められる疾患のある児童に対し、医療の給付を行う制度があります。
小児慢性特定疾患治療 研究事業	小児がんや慢性心疾患等の治療は、長期にわたり医療費の負担も高額になるため、医療費の公費負担を行う制度があります。
未熟児養育医療	身体の発達が未熟なままで生まれた乳児に、生後すみやかに適切な処置を行い、心身の障害の発生を未然に防ぎ、赤ちゃんの健やかな成長を支援するための医療の給付制度があります。
特定疾患治療研究事業	難病のうち、特定疾患については、治療がきわめて困難であり、医療費も高額になるため、医療費公費負担を行う制度があります。

注 これらの医療給付の申請窓口となっております。

3 医療サービス（病気になったら）

(1) 診療の手続きと受け方

診療の順番は、当日の受付順です。診療時間は病院・医院によって異なりますが、病院は午前のみなどと限られている場合が多く、医院は午前と午後の場合が多いです。日曜、祝祭日は休診です。あらかじめ電話で診療時間などを確認することをお勧めします。



(2) 救急医療サービス

重症の急病や大けがのために、緊急に医療機関に運ぶ必要がある場合、消防本部・消防署 119 番に電話をして救急車を呼んでください。救急車の出動料は無料です。

(3) 休日・夜間の診療

緊急に医療機関での受診が必要な場合は「休日・夜間当番医」「休日・夜間急患診療所」等で診療が受けられます。また、休日・夜間当番医については、各市町村から発行される広報誌や新聞などに情報が掲載されているほか、岩手県のホームページ（下記参照）でも確認することができますので参考にしてください。

■休日・夜間急患診療所

盛岡市夜間救急診療所（内科・小児科） 盛岡市神明町 3-29 TEL019-654-1080 毎日 19:00～23:00
胆江地区休日診療所（内科・外科） 奥州市水沢区字多賀 21-1 TEL0197-25-3935 休日 10:00～16:00

言語別医療問診票を入手できるサイト かながわ国際交流財団

<http://www.k-i-a.or.jp/medical/index.html>

いわて医療情報ネットワーク

<http://www.med-info.pref.iwate.jp>

（財）岩手県国際交流協会 <http://iwate-ia.or.jp/>

AMDA 国際医療情報センター <http://homepage3.nifty.com/amdack/>

4 日本の医療保険について

日本の医療保険には、「社会保険（健康保険）」と「国民健康保険」の2種類があります。

会社などで働いている人とその家族は社会保険に、それ以外の人は国民健康保険に加入できます。加入した人は、医療費の3割を自分で支払います。

日本に1年以上住む人は、日本の公的な医療保険に必ず入らなければなりません。

医療保険がない場合は、かかった医療費の全額を支払わなければなりません。

(1) 国民健康保険

○ 加入のための資格

外国人登録をしていて、日本に1年以上住むことが決まっている人は、外国人登録をした日から国民健康保険に入らなければなりません。（対象者は、社会保険に加入していない人です）

申込みは、住んでいるところの市町村で行います。引っ越しをしたときは、引っ越し先の市町村に届け出ましょう。外国人登録をしてから時間が経ってからも、在留期間が一定以上であれば保険に加入することができます。

ただし、登録をした日から保険に加入した日までの保険料を支払わなければなりません。登録してから2年以上経っている人は、2年分の保険料を支払うことになります。

医療保険に入ると「国民健康保険証」が発行されます。病院に行くときは必ず持っていきましょう。

○ 自分で負担しなければならない医療費

国民健康保険に加入している人の医療費は、本人、家族ともかかった医療費の30%を受診のつど支払います。残りは市町村から支払われます。

保険証を持たないで病院を受診ときは、保険証を忘れたことを説明し、いったん費用の全額を支払しましょう。あとで保険証を持っていったとき、支払ったお金の一部が戻ってきます。

○ 保険料の支払い

保険料は、前年の収入などから1年ごとに計算され、通知のあった保険料を市町村に納めます。

保険料は何度病院で診てもらっても同じです。

保険料の支払いが困難と認められるときは、減額または免除されることがあります。市町村の窓口にお問い合わせください。

○ やめるとき

帰国するとき、ほかの市町村に転出したとき、職場の社会保険に加入したとき、死亡したときのいずれかのときは市町村で手続きをしてください。

○ その他の保険給付

医療費が一定額を越えた場合、お金が返ってくる制度があります。病院でもらった領収書は大切に保管してください。

国民健康保険に加入している人が出産したとき、生まれた子供1人につき42万円（市町村によってはそれ以上のところもあります。）が、「出生育児一時金」として支払われます。

○ 保険の対象とならないもの（社会保険も同様）

健康診断、予防接種、美容整形、正常な分娩、歯列矯正、経済上の理由による人工妊娠中絶及び避妊手術

(2) 社会保険（健康保険）

○ 加入のための資格

社会保険は、会社などに勤めている人とその家族の保険です。家族とは、本人の親や祖父母・配偶者・子・孫・弟・妹などで、保険に加入している人（本人）により生計を維持する人です。

○ 自分で負担しなければならない医療費

社会保険（健康保険）に加入している人の医療費は、本人、家族ともかかった総医療費の30%を受診のつど会計に支払います。残りは加入している各種の保険が代わって支払ってくれます。

○ 保険料の支払い

保険料は、加入する人の報酬（給料等）所得額の多少によって決まります。保険料は給料やボーナスなどから差し引かれます。家族は何人いても同じです。

○ その他の保険給付

・ 傷病手当金

本人が病気やけがのため仕事に働けない日が連続して4日以上続き、その間会社などから給料が支給されないときに、4日目から1年6ヶ月までを限度として「傷病手当金」が休んだ日、1日につき基準となる1日あたりの報酬の60%支給されます。

・ 出産育児一時金

社会保険に加入している本人が分娩したときは出産育児一時金が、配偶者が分娩したときは配偶者出産育児一時金が、それぞれ42万円が支給されます。

・ 出産手当

社会保険に加入している人が出産のため会社を休み、会社から給料が支払われなかった場合には、分娩日（分娩より遅れた場合は分娩予定日）以前42日（多胎妊娠は98日）から分娩日後56日までの期間で欠勤1日について、基準となる1日あたりの報酬が支給されます。

※ 詳細につきましては、お近くの社会保険事務所へお問い合わせください。

社会保険事務所名	住 所	Tel
盛岡	盛岡市松尾町 17-13	019-623-6211
花巻	花巻市材木町 8-8	0198-23-3351
一関	一関市五代町 8-23	0191-23-4246
宮古	宮古市太田 1-7-12	0193-62-1963
二戸	二戸市福岡字川又 18-16	0195-23-4111

5 保健サービス担当窓口のご案内

(1) 県内市町村窓口の所在地、連絡先

保健所	市町村名	機関名	所在地	Tel
盛岡市保健所	盛岡市	盛岡市保健所	神明町 3-29	019-603-8301
県央保健所	雫石町	雫石町保健センター	万田渡 74-19	019-692-2227
	葛巻町	葛巻町保健センター	葛巻 16-1-1	0195-66-2111
	岩手町	岩手町保健センター	五日市 9-48-1	0195-62-2111
	八幡平市	松尾保健センター 安代保健センター	野駄 19-47-1	0195-76-2111
			字 叭田 70	0195-72-2111
	滝沢村	滝沢村健康推進課	鶉飼字中鶉飼 55	019-684-2111
	紫波町	紫波町保健センター	日詰字東裏 85-1	019-672-4522
矢巾町	矢巾町生きがい推進課	大字南矢幅 14-78	019-611-2825	
中部保健所	花巻市	花巻保健センター	南万丁目 970-5	0198-23-3121
		大迫保健福祉センター	大迫町大迫 13-23-1	0198-48-2124
		石鳥谷保健センター	石鳥谷町八幡 5-13-5	0198-45-3012
		東和保健センター	安俵 6-75-1	0198-42-4811
遠野市	遠野健康福祉の里	松崎町白岩字葉研刈 4-1	0198-62-5111	
北上市	北上市健康管理センター 北上市江釣子保健センター 北上市和賀保健センター	芳町 1-1	0197-64-2111	
		上江釣子 17-201-2	0197-64-2111	
		和賀町長沼 6-146	0197-73-5202	
西和賀町	西和賀町保健福祉課	沢内字太田 2-81-1	0197-85-3412	
奥州保健所	奥州市	奥州市水沢保健センター	水沢区大手町 3-2	0197-23-4511
		奥州市江刺区保健センター 奥州市前沢健康管理総合センター 奥州市衣川保健福祉センター	江刺区西大通り 4-11-3 前沢区字立石 180-1 衣川区古戸 53-1	0197-35-2111 0197-41-3501 0197-52-3800
金ヶ崎町	金ヶ崎町保健医療センター	西根樋水 98	0197-44-4560	
一関保健所	一関市	一関保健センター	城内 1-46	0191-21-2160
		花泉支所保健福祉課	花泉町涌津字一ノ町 29	0191-82-2216
		大東支所保健福祉課	大東町洪民字大洞地 55-8	0191-71-1211
		千厩支所保健福祉課	千厩町千厩字北方 174	0191-53-3952
		東山支所保健福祉課	東山町長坂字西本町 139-1	0191-47-4530
		室根支所保健福祉課	室根町折壁字八幡沖 116	0191-64-3805
		川崎支所保健福祉課	川崎町薄衣字諏訪前 137	0191-43-4022
平泉町	平泉町保健センター	平泉字志羅山 45-2	0191-46-5571	
藤沢町	藤沢町保健センター	藤沢字町裏 54	0191-63-5304	
大船渡保健所	大船渡市	大船渡市保健介護センター	盛町字下館下 14-1	0192-27-1581
		大船渡市三陸保健福祉センター	三陸町越喜来字所通 26-1	0192-44-1030
	陸前高田市	陸前高田市健康推進課	高田町字館の沖 110	0192-54-2111
釜石保健所	住田町	住田町保健福祉課	世田米字川向 96-1	0192-46-3862
	釜石市	釜石市健康推進課	大渡町 3-15-26	0193-22-0179
大槌町	大槌町福祉課	新町 1-1	0193-42-8748	
		宮古市	宮古市保健センター 田老保健センター 新里保健センター 川井保健センター	向町 4-12 田老字館が森 3 茂市 1-115-4 川井 2-165
宮古保健所	山田町	山田町保健センター	八幡町 3-20	0193-82-3111
	岩泉町	岩泉町健康推進室	岩泉字惣畑 59-5	0194-22-2111
	田野畑村	田野畑村保健医療センター	田野畑 120-3	0194-33-3102
	久慈市	久慈市保健推進課	旭町 8-100-1	0194-61-3315
久慈保健所	普代村	普代村保健センター	第 9 地割字銅屋 13-2	0194-35-2211
	洋野町	種市保健センター	種市 22-1-1	0194-65-3950
		大野保健センター	大字大野 8-47-2	0194-77-3576
	野田村	野田村住民福祉課	大字野田 20-14	0194-78-2111
二戸保健所	二戸市	二戸市健康推進グループ	福岡字川又 47	0195-23-3111
	軽米町	軽米町健康ふれあいセンター	軽米 2-54-5	0195-46-4111
	九戸村	九戸村保健センター	伊保内 10-11-6	0195-42-2111
	浄法寺町	浄法寺町ほほえみセンター	浄法寺町小池 3	0195-38-2034
	一戸町	一戸町総合保健福祉センター	一戸字砂森 93-2	0195-32-3700

(2) 県内保健所の所在地、連絡先

保健所名	所在地 URL	Tel Fax	所管市町村
盛岡市保健所	盛岡市神明町 3-29 http://www.city.morioka.iwate.jp/19hokenjo/kikaku/portal/index.html	019-603-8301 019-603-8302	盛岡市
県央保健所	盛岡市内丸 11-1 http://www.pref.iwate.jp/info.rbz?nd=968&ik=3&pnp=17&pnp=70&pnp=968	019-629-6565 019-629-6594	八幡平市、雫石町、葛巻町、岩手町、滝沢村、紫波町、矢巾町
中部保健所	花巻市花城町 1-41 http://www.pref.iwate.jp/info.rbz?nd=1132&ik=3&pnp=17&pnp=72&pnp=1132	0198-22-2331 0198-24-9240	花巻市、北上市、遠野市、西和賀町
奥州保健所	奥州市水沢区大手町 5-5 http://www.pref.iwate.jp/info.rbz?nd=1035&ik=3&pnp=17&pnp=71&pnp=1035	0197-22-2861 0197-25-4106	奥州市、金ヶ崎町
一関保健所	一関市竹山町 7-5 http://www.pref.iwate.jp/info.rbz?nd=1288&ik=3&pnp=17&pnp=75&pnp=1288	0191-26-1415 0191-26-3565	一関市、平泉町、藤沢町
大船渡保健所	大船渡市猪川町字前田 6-1 http://www.pref.iwate.jp/info.rbz?nd=1392&ik=3&pnp=17&pnp=77&pnp=1392	0192-27-9913 0192-27-4197	大船渡市、陸前高田市、住田町
釜石保健所	釜石市新町 6-50 http://www.pref.iwate.jp/info.rbz?nd=1444&ik=3&pnp=17&pnp=78&pnp=1444	0193-25-2702 0193-25-2294	釜石市、大槌町
宮古保健所	宮古市五月町 1-20 http://www.pref.iwate.jp/info.rbz?nd=1472&ik=3&pnp=17&pnp=79&pnp=1472	0193-64-2218 0193-64-7014	宮古市、山田町、川井村、岩泉町、田野畑村
久慈保健所	久慈市八日町 1-1 http://www.pref.iwate.jp/info.rbz?nd=1566&ik=3&pnp=17&pnp=80&pnp=1566	0194-53-4987 0194-52-3919	久慈市、普代村、洋野町、野田村
二戸保健所	二戸市石切所字荷渡 6-3 http://www.pref.iwate.jp/info.rbz?nd=1659&ik=3&pnp=17&pnp=81&pnp=1659	0195-23-9206 0195-23-6432	二戸市、軽米町、九戸村、一戸町

業務時間は、月曜日から金曜日の午前 8 時 30 分から午後 5 時 30 分までです。