

つくばにすむ がいこくひと 外国人へ

にほん 日本のいりょうの じょうほう

ねん がつ つく
2025年 1月に作られました

なみきちゅうとうきょういっかくこう こうこうせい
このガイドブックは並木中等教育学校の高校生
つく
が作りました。

がいこく かた しやくしょ かた はなし き
たくさんの外国の方や市役所の方にお話を聞い
つく
て作ったので、ぜひさんこうにしてください。
がいこくじん せいかつ やくだ
外国人のみなさんの生活に役立てたらうれしい

です。

れんらくさき いばらきけんりつなみきちゅうとうきょういっかくこう

連絡先 : 茨城県立並木中等教育学校

でんわばんごう

電話番号 : 029-851-1346

たんとう よしむら

担当 : 吉村

つか
このガイドブックのイラストはCANVAのものを使っています。

ほけん いりょう保険	1, 2
ほけんしょう 保険証	3, 4
ふく マル福	5
にほん 日本いりょうのとくちょう	6
びょういん 病院	7, 8
くすり の かた 薬の飲み方	9
きゅうきゅうしゃ	10, 11
ちいきのサポート	12, 13
そのほかのサポート	14

いりょう保険^{ほけん}

日本では、みんな公的ないりょう保険に入っています。

ざいりゅう資格^{しかく}を持っていて 3 カ月以上日本に住む人^{かげついじょうにほん す ひと}

は、外国人でも いりょう保険に入る義務^{がいこくじん ほけん はい ぎむ}があります。

いつ病気になるか、ケガをするかは誰にもわかりませ

ん。そのような、個人で備えることが難しいリスクを^{こじん そな むず}

社会のみんなで助け合い支えようとする仕組みが「社会

保険^{ほけん}」です。

「いりょう保険^{ほけん}」は社会保険^{しゃかいほけん}の1つです。

①被保険者保険^{ひほけんしゃほけん}

会社^{かいしゃ}で働いている人^{はたら}や公務員^{ひと こうむいん}、その家族^{かぞく}



②後期高齢者医療制度

75 さい以上の人^{いじょう ひと}



③国民健康保険^{こくみんけんこうほけん}

他の医療保険^{ほか いりょうほけん}に入っていない人^{はい ひと}



その他のサポート

ぐあいがわるくなった時に やくだつガイド^{とき}

(日本^{にほん}政府^{せいふ}かんこうきょく ホームページ)

「いりょうのそうだんができるところ」と

「病院^{びょういん}」をさがすことができます。

日本語^{にほんご}、英語^{えいご}、ちゅうごく語^ご、かんこく語^ご

https://www.jnto.go.jp/emergency/jpn/mi_guide.html



きゅうきゅうしゃ利用ガイド^{りょう}

(総務省消防庁^{そうむしょうしょうぼうちよう}ホームページ)



きゅうきゅうしゃの呼び方^{よ しかた}を、

くわしくすることができます。

16 のことばで見る^みことができます。

<https://www.fdma.go.jp/publication/portal/post1.html>



ちいきのサポート

ライフプランすこやか（つくば市役所 ホームページ）

つくば市の検診、健診、予防接種などの

じょうほうを見ることができます。

日本語と英語で見ることができます。

https://www.city.tsukuba.lg.jp/kenko_iryō_fukush/i/kenkoiryō/sukoyaka/1001311.html

いりょうきかん（病院）のかかりかた

（いばらき県 国際交流協会 ホームページ）

11のことばで見ることができます。

<https://global.ia-ibaraki.or.jp/living-guide/medical/institution-guide/>

メディカルハンドブック

（いばらき県 国際交流協会 ホームページ）

9のことばで見ることができます。

<https://www.ia-ibaraki.or.jp/others/book/>



いりょう保険

こくみんけんこうほけん

【国民健康保険】

はい ひと
入らなければならない人

- じぶん みせ ひら じえいぎょう ひと
・ 自分でお店を開いている 自営業の人
- のうぎょう ぎょぎょう りんぎょう ひと
・ 農業、漁業、林業などではたらく人
- ひと
・ パート、アルバイトとしてはたらく人

はい ひと
入れない人

- ひほけんしゃほけん かいしゃ けんこうほけん はい ひと
・ 「被保険者保険」（会社の健康保険に入っている人と
- かぞく こうきこうれいしゃいりょうせいど さいいじょう
家族など）と「後期高齢者医療制度」（75歳以上）に

はい ひと
入っていない人

- せいかつ う ひと
・ 生活ほごを受けている人
- にほん き ひと
・ いりょう、かんこうのためだけに日本に来た人
- にほん きかん かげつ みじか ひと
・ 日本にいる期間が3カ月より短い人

保険証

まえ ほけん はい ひと ほけんしょう
前までは いりょう 保険に入っている人には保険証がくば
ねん がつ か ほけんしょう くば
られましたが、2024年12月2日から保険証が配られなく
なりました。いま も ほけんしょう
今 持っている保険証は、ゆうこうきげんが
き つか
切れるまで使えます。

こじんばんごう か かおじゃしん
マイナンバーカードは、個人番号が書かれた顔写真つき
のカードです。

【マイナンバーカードを持っていない人】

しかくかくにんしよ つく
資格確認書がくばられます。マイナンバーカードを作り
しやくしよ てつづ
たいときは、市役所で手続きをしましょう。

【マイナンバーカードを持っている人】

ほけんしょう つか
マイナンバーカードをマイナ保険証として使うことがで
てつづ
きます。このためには手続きがひつようです。

ほけんしょう ほけんしょう しかくかくにんしよ も
保険証、またはマイナ保険証か資格確認書を持っていく
びょういん やす う
と、病院で安く しんさつを 受けることができます。

ねん ねんしゅう ひと はら かね
年れいや年収などで 人によって 払うお金がちがいます。

ほけん はい たか かね
※保険に入らないと 高いお金がかかります。

ちいきのサポート

し がいこくじん
つくば市やくしよ 外国人そうだんまどぐち

しやくしよ
(つくば市役所 ホームページ)

にほんご えいご ご
「日本語」「英語」「ちゅうごく語」

でそうだんができます。

ぜんぶで21のことばでそうだんができます。

https://www.city.tsukuba.lg.jp/soshikikarasagasu/shichokoshitsu_kokusiteshisuishinka/gyomuannai/31/1016928.html



し
つくば市こくさいこうりゅうきょうかい (ホームページ)

いらい
「いりょうつうやく」を依頼できます。

えいご ご ご
英語、ちゅうごく語、スペイン語、ポルトガル語
びょういん
病院にいっしょに行きます。

日時によってはいないこともあります。

※1500円ひつようです

<https://www.inter.or.jp/medical-interpreter.html>



けん
いばらき県 こくさいこうりゅうきょうかい
(ホームページ)

ぜんぶで11のことばでそうだんができます。

そのほかのことばは、きかいを使います。

でんわでもそうだんができます。

<https://global.ia-ibaraki.or.jp/consultation/consultation-center/>



きゅうきゅうしゃ



こんなときは「きゅうきゅうしゃ」を呼びましょう

- 呼びかけてもはんのうがない（いしきが無い）
- 息が苦しい
- けいれん
- たくさん血が出ている
- 事故



いばらき県 きゅうきゅう でんわ そうだん

きゅうきゅうしゃを呼ぶか まようときに いつでも そうだんが
できます。これは 医師からのアドバイスではありません。
病院があんないされたら 自分で その病院に電話しましょう。

7 1 1 9 子ども（15さいより下）

8 0 0 0 おとな（15さい以上）



「#」をかならず入れましょう

でんわ が つながらない とき 050 - 5445 - 2856

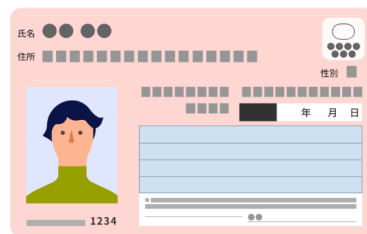
きゅうきゅうしゃ を よんだら じゅんび するもの

マイナ保険証（保険証）、マル福、ざいりゅうカード、
お薬てちょう、お金

ほけんしょう

保険証

マイナ保険証



健康保険証

有効期限は最大1年間
（令和7年12月1日まで）



資格確認書



何らかの事情で、
マイナ保険証での受付が
出来ない場合



厚生労働省「マイナンバーカードの健康保険証利用について」より

マイナンバーカードの健康保険証利用
について（厚生労働省 ホームページ）

https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_40391.html



いりょう保険について困ることがあるときに

相談できる場所

つくば市役所1階 国民健康保険課
（ホームページ）

でんわ 029 - 883 - 1111

<https://www.city.tsukuba.lg.jp/plainjapanese/1016178/1016779.html>

もち物は人によってちがうので、このウェブサイトを見て
ください



マル福

マル福（医療福祉費支給制度）とは

健康保険を利用して、医療費と薬のお金を安くする仕組みです。

つくば市といばらき県が行っています。

保険証だけ出すよりも、保険証とマル福どちらも出すほうが安くなります。

マル福をもらえる人（つくば市）

こうこう3年生（18歳）までの子ども

妊産婦（妊娠している女の人）

ひとり親 家庭（お父さんだけ、お母さんだけ）

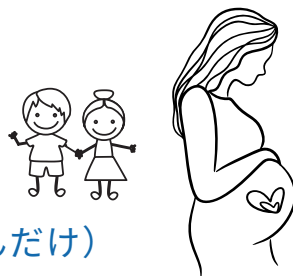
重度心身障害者

1つの病院につき、1回600円（月3回目からは無料）

医療福祉費支給制度（マル福）

（つくば市ホームページ）

<https://www.city.tsukuba.lg.jp/soshikikarasagasu/hokembuiryonenkinka/gyomuannai/3/1001305.html>



きゅうきゅうしゃ



「しょうぼうしゃ」と「きゅうきゅうしゃ」はしょうぼうしょにあります。

きゅうきゅうしゃを呼ぶとき

① 119番にでんわする。

② 「かじですか？きゅうきゅうですか？」と聞かれるので、「きゅうきゅうです」と言ってください。

③ ばしょ・どんなようすか・年れい・名前などを聞かれます。

○つくば市には「たげんごコールサービス」があります。通訳がいるので、32のことばで話すことができます。

○きゅうきゅうしゃを呼ぶのはむりょうです。

いのちがあぶないときはすぐにでんわしてください。

でも、きゅうきゅうしゃの数は少ないので、命に関わる
ときだけにしましょう。

薬の飲み方



くすりの まえ せつめいしょ よ やっきよく くすり いっしょ
①薬を飲む前に説明書を読みましょう。薬局で薬と一緒に
もらえます。ひつよう な ときに読めるように、説明書は捨

てないでください。

ようほう しょうりょう ただ まも
②用法・用量、タイミングを正しく守りましょう。

の くすりの の き
飲み薬は、たくさん飲めばよく効く というわけではありま
ふくさよう お

せん。副作用やちゅうどくが 起こることもあります。

くすりの
薬を飲むタイミング

しょくぜん じかんまえ ぷんまえ
(食前) ごはんの1時間前～30分前

い た もの
⇒胃に食べ物が無いとき

しょくご あと ぶんご
(食後) ごはんのすぐ後から30分後まで

い た もの
⇒胃に食べ物があるとき

しょっかん じかんご
(食間) ごはんのおよそ2時間後

みず ゆ の の もの こうか
③水かお湯で飲んでください。そのほかの飲み物だと効果

ふくさよう で
がなかったり副作用が出たりします。

し くすり ただ つか かた
知っておきたい 薬のリスクと正しい使い方

せいふこうほう
(政府広報オンライン)

<https://www.gov-online.go.jp/useful/article/201310/2.html>



日本いりょうの とくちょう

①

ぜんいん こうてき ほけん はい ぎむ
全員が 公的な 保険に入る義務があります。

②

フリーアクセス
す びょういん えら
好きな病院を選ぶことができます。

③

にち び やす びょういん おお
日よう日が休みの病院が多いです。

④

びょういん
インターネットで病院のホームページから
よやく びょういん おお
予約をする病院が多いです。

⑤

よやく う ひ
予約が埋まっていて、その日にしんさつが
できないときがあります。

病院

も もの
持ち物

マイナ保険証（または保険証）

ふく も ひと
マル福（持っている人）

ざいりゅうカード

くすり
お薬てちょう

かね
お金



ちゅういすること

びょういん み よやく ほうほう じかん
・病院のホームページを見て、予約の方法と時間を

かくにんしましょう。インターネットで予約すること
が多いです。

まえ かみ
・しんさつの前に「もんしんひょう」という紙に

びょうき か
あなたの病気について書くことがあります。

びょういん
・病院ではしずかにしましょう。

病院（薬・薬局）



くすり びょういん やっきよく
薬は「病院」でもらうときと「薬局」でもらうときが

あります。

びょういん しょう やっきよく
病院で「処方せん」をもらったら「薬局」に行きます。

くすり かね びょういん かね べつ
薬のお金は、病院でかかるお金と別です。

しょう
「処方せん」とは

いし だ くすり ないよう か かみ
医師から出された薬の内容が書いてある紙です。

やっきよく
「薬局」とは

やくざいし しょう み くすり ようい ところ
薬剤師が処方せんを見て、薬を用意してくれる所です。

やくざいし くすり せつめい き くすり
薬剤師から薬の説明を聞いて薬をもらいます。

やっきよく くすり くすり
薬局で「お薬てちょう」をもらえます。お薬てちょうは
いま くすり ほん
今までにもらった薬のじょうほうをまとめる本です。

も もの
持ち物

しょう ほけんしょう ほけんしょう ふく
処方せん、マイナ保険証（または保険証）、マル福、

くすり かね
ざいりゅうカード、お薬てちょう、お金