

生活基礎編 / Ⅲ. 健康管理 / 1. 健康診査

仙台市に住んでいる人は、仙台市で行っている健康診査を受けることができます。

詳しくは：SenTIA 国際化事業部 HP [トップ](#)>[外国語情報](#)>[健康・医療](#)>[健康診断](#)（市民健

診）（日・英・中・韓）

生活基礎編 / Ⅲ. 健康管理 / 2. 病院

日本には設備が整った大きい病院（総合病院）と、普段から身近なお付き合いをする診療所/病院があります。具合が悪くなったら、まずは近くの診療所/病院に行ってください。

※ 総合病院は、紹介状がないと受診できない場合があります。

●診療所/病院に行く●

- ① まずは診療所/病院に電話します。（必要があれば予約します。）
 - ② 健康保険証(※)を持って診療所/病院に行きます。健康保険証を受付に渡します。
- ※ 保険に入っていないと、健康保険証を持っていかないと、全額払わなければいけません。
- ※ 初めての診療や月の最初に診療を受けるとき、受付へ健康保険証を提出します。
- ③ 初めて受診する場合は、問診票を書きます。終わったら受付に渡します。
- 問診票…あなたの身体の状況を知るための質問用紙

多言語版問診票ダウンロード → <https://www.kifjp.org/medical/>

（かながわ国際交流財団と国際交流ハーティ港南台が23言語で作成しています。）

- ④ 呼ばれたら、診察室に入って診察を受けます。
- ⑤ 診察料を支払います。薬が必要なときは、処方箋をもらいます。
- ⑥ 処方箋をもらったときは、薬局に行って処方箋と薬を交換します。

そのとき、薬代を払います。

外国語ができる医者やスタッフのいる病院や歯医者の情報を見つけるための手伝いや、

病院への予約の手伝いが必要な人は、[仙台多文化共生センター](#)（TEL:022-224-1919）

Email : tabunka@sentia-sendai.jp）まで連絡してください。

●保険証/健康保険について●

日本に滞在する場合は、下記のどちらかの保険に加入します。加入すると保険証がもらえます。

加入しないと、病院に行ったとき、全額を自分で払わなければいけません。（加入の場合は

30%負担）

- ① 社会保険（被用者保険）…仕事をしている場合、雇用主が手続きをします。あなたの保険料

は給料から引かれます。

② 国民健康保険…①に加入していない場合に加入します。各区役所の窓口在留カードとパスポートと銀行のキャッシュカードを持って加入の手続きをします。

詳しくは：SenTIA 国際化事業部 HP [トップ](#)>[外国語情報](#)>[生活](#)>[国民健康保険のしおり](#)
 (日・英・中・韓)

生活基礎編 / IV. 子ども / 1. 妊娠・出産・赤ちゃん

●妊娠したら●

各区の保健福祉センターや各総合支所保健福祉課に妊娠届を提出します。

① 母子健康手帳が渡されます。(日・英・中・韓・ベトナム・ネパール・他5言語)

・妊娠中の経過・赤ちゃんの発育の記録などを書く手帳です。

② 妊婦健康診査助成券などが付いている別冊(妊産婦編)が渡されます。

・この助成券を使って、登録医療機関で妊婦健康診査を最大14回受けられます。

・出産後は、登録医療機関で産婦健康診査を最大2回受けられます。

③ 保健指導があります。

・保健福祉センターでは、妊婦やその家族に母親/両親教室を行っています。

●助産制度●

収入が少ないため出産費用が準備できない場合、収入に合わせて少ない費用で安心して出産できる制度です。利用できる人は、世帯の課税状況に条件があります。各区役所などで相談できます。

詳しくは：[仙台市HP](#) [ホーム](#)>[くらしの情報](#)>[健康と福祉](#)>[子育て・若者](#)>[子育て施策](#)>[各種](#)

[支援・助成](#)・[給付](#)>[妊娠・出産に関するサポート](#)>[助産制度](#) (日)

●赤ちゃんが生まれたら●

14日以内に区役所に出生届を出します。出産育児一時金がもらえます。

国民健康保険であれば、出生届と一緒に各区の保健福祉センター保険年金課、宮城総合支所保険年金課、秋保総合支所保健福祉課の窓口で申請しましょう。被用者保険(社会保険)であれば、職場に申請します。

また、なるべく早く、母子健康手帳別冊(妊産婦編)に入っている出生連絡票に記入して保健福祉センターに送ってください(乳児健康診査受診票、予防接種券の付いている別冊(乳幼児編)が送付されます)。

その他、外国人夫妻(父親が母親のどちらかが日本国籍の場合を除く)の間に子どもが生まれた場合は、在留資格取得の申請を行う必要があります。