『仙台多文化共生センターだより』

各言語版の「相談員コーナー日本語訳」を紹介します。

2022年度Vol.4 のテーマ： 公的医療保険について思うこと

英語版　（相談員Z）

カナダは国民皆保険制度を採用しているため、健康保険に加入している人の医療費は税金をもとに行政が全額負担します。しかし、保険制度を実際に運営しているのは地方政府なので、保険の種類や保障内容は、住んでいる州や地域によって違います。例えば、私が住んでいたブリティッシュ・コロンビア州では、「メディカル・サビース・プラン」と「ファマケア」という二つの保険制度があり、一般診察や定期検診、病気の治療、そして薬などの費用をカバーしています。国民健康保険以外にも、勤めている会社や通っている学校などが提供する組合健康保険に加入する選択肢もあります。カナダの保険制度のおかげで、もし治療の難しい病気にかかったとしても、医療費のことや家の経済事情などを心配せずに、安心して治療を受けることができます。

日本に引っ越してくる前は、他の国の公的医療保険について考えたことがありませんでした。そのため、日本では患者が医療費の約3割を自己負担しなければならないと知ったとき、とても驚きました。しかし、自分のお金が関わっていることで、なるべく病気にならないよう健康意識が高まったり、日本の健康水準の向上にもつながっているかもしれません。なので、医療費の一部を自分で払うというのは決して悪いことばかりではないと、私は思います。

保険料をちゃんと支払っていないと、在留資格を更新するときに影響があるかもしれないので、納入期限はきちんと確認しましょう。

中国語版　（相談員I）

公的医療保険（社会保険または国民健康保険）はいざというときの保険です。健康上、何もなければ払うのがもったいないと思うかもしれませんが、万が一病気やケガなどがあったとき、公的医療保険がなければ、かなりの経済的負担になりますので、加入は言うまでもなく必要です。

公的医療保険の種類や、保険料の支払い額も人によって違いますので、分からないことなどがあれば、周りの人に聞くよりも、直接自分が住んでいる区の区役所の保険年金課あ

るいは自分が働いている会社に問い合わせした方が確実だと思います。日本の制度では、ほぼすべての人が公的医療保険に入っているので、経済的な理由で入院や治療を受けられず諦めてしまうケースはほとんどありません。もし医療費が自分の支払い能力を超えたら、高額療養費制度も利用できます。心強いバックアップですね。

公的医療保険は病気などがあったときサポートしてくれますが、日頃病気にならないように自分自身で健康に留意することも大事なことです。そのため、毎年の健康診断も忘れずに受けましょう。市民健診も無料で受けられますので、ぜひ利用してみてください。

韓国語版　（相談員Y）

日本に来たばかりのときは、頼れる友だちや知り合いが周りにいないので、この時期に万が一、ケガや病気になると特に大変です。さらに医療費の心配まで重なると、もっと大変ですよね。そのため、事前に日本の公的医療保険の制度を知って、医療費の負担について知っておくと、急に身体の調子が悪くなっても、少しは心の負担が軽くなると思います。

日本の公的医療保険には日本国民だけではなく、基本的に外国人も入らなければならないです。例えば、観光目的以外の在住者の中で会社の社会保険に入っていない留学生や中長期在住者なら、国民健康保険の加入対象になります。日本に入国した日から14日以内に申し込んで、入国した月の分から計算して保険料を払います。申し込みが遅くなったときは、申し込んだ月と関係なく、日本に入国した月からの分を含めた保険料を払う必要があります。入国して1年目の人は前年度の日本での収入がないため、基本料金だけを払います。2年目からは所得などによって保険料が決まります。ちなみに、結婚や出産などで扶養家族（保険に入る人）が増えると、人数によって保険料が高くなります。

備えあれば患いなし！日本で安心して生活するために、前もって保険について調べて、活用しましょう！

ベトナム語版　（相談員V）

私の知る限り、ベトナムでは「強制社会保険」と「任意社会保険」の2種類の医療保険があります。一度に入れる医療保険は一つだけです。現在ベトナムでは、特に農村部では、経済的な理由から医療保険に全く入っていない人がいます。

日本に来て驚いたのは、「社会保険」に入っていなければ、「国民健康保険」に入らなければならないということでした。また、どの保険でも、いつ、どんなケガや病気になっても全国の医療機関で治療を受けることができ、治療を受けるなら治療費は基本的に3割負担だ

けであることも驚きました。そして、自宅から近いクリニックに行っても保険が使えることも便利だと思いました。

現在、多くの若者が日本に留学し、学校に通い、働きながら生計を立てています。そのため、保険料の支払いは多かれ少なかれ難しい人もいると思います。今、私は宮城県内の大学に通っている大学生です。大学1年生のときにコロナの影響で学業が忙しくなり、アルバイトをする時間もかなり減ったことで、保険料の支払いが難しくなりました。区役所の保険年金課の窓口に相談したところ、国民健康保険の減免制度を案内され、保険料の負担が少し軽減されました。手続きについては、区役所の保険年金課の窓口で相談し、今年の収入が減ったことを証明する書類などをそろえると、減免の申請ができます。収入が減ったことの証明をするために、毎月の給与明細などが必要になるので、慎重に保管するようにしましょう。

ネパール語版

今号のネパール語には、日本語版のネパール語訳を掲載しています。

仙台多文化共生センター

https://int.sentia-sendai.jp/j/exchange/