生活基础篇 / Ⅲ. 健康管理 / 1. 健康检查

居住在仙台的市民，都可以接受仙台市进行的健康检查。

详情请参照：SenTIA 国际化事业部主页 首页＞外文信息＞健康 ·医疗＞健康体检

（日、英、中、韩）

生活基础篇 / Ⅲ. 健康管理 / 2. 医院

日本的医院分为设施完备的医院（综合医院）和平常就诊的诊所或小医院。身体不适时，请先去离您最近的诊所或小医院。

※ 有些综合医院，没有介绍信不能就诊。

●去诊所或医院●

①首先给诊所或医院打电话（必要时进行预约）。

②携带健康保险证（※）去诊所或医院。把健康保险证交给前台。

※ 即使加入了健康保险，如果没有携带保险证，仍须支付全额医疗费。

※ 初次在该医疗机构就诊或是每月第一次就诊时，需要出示健康保险证。

③初次看门诊时，需要填写问诊表。填写完交给前台。

问诊表（問診票）…获知患者身体状况的问询表

下载各种外语版本的问诊表 → https://www.kifjp.org/medical/

（由神奈川国际交流财团和国际交流 HEARTY 港南台用 23 国语言编译制作）

④被叫到名字后，进入诊疗室，接受诊疗。

⑤支付医疗费。如果需要服药，会领到处方单。

⑥拿到处方单，去药店拿药。

同时，须支付药费。

当您在寻找有会外语的医生和职员的医院及牙科医院，或在预约就诊方面需要帮助时，可以和**仙台多文化共生中心联系。（TEL: 022-224-1919 E-mail：tabunka@sentia-sendai.jp）**。

●关于保险证和健康保险●

居住在日本时，请加入下列保险中的一个。加入后，可领取保险证。如果不加入保险，去医院时需自己负担全额医药费。（加入后只需负担 30%）

①**社会保险（被雇用者保险）**…适用于有工作单位的人，由雇主办理手续。保险费将从你的工资里扣除。

②**国民健康保险**…没加入①的人须加入此保险。携带在留卡、护照还有银行卡去各区政府服务窗口办理加入手续。

详情请查看 SenTIA 国际化事业部主页 首页＞用外语提供信息＞生活＞国民健康保险手册（日、英、中、韩）

生活基础篇 / Ⅳ. 儿童 / 1. 怀孕・分娩・婴儿

●怀孕后●

去所居住的区保健福祉中心或各综合支所保健福祉课提交怀孕登记。

① 领取母子健康手册（日、英、中、韩、越南语、尼泊尔语等其他 5 种语言）

・这是一本记录怀孕过程、婴儿发育等情况的手册。

② 领取附有孕妇体检补助票等的附册（孕产妇手册）

・使用体检补助票，可到登记的医疗机关接受最多为 14 次的孕妇健康检查。

・产后可到登记的医疗机关接受最多为 2 次的产妇健康检查。

③ 接受保健指导

・保健福祉中心面向孕妇及其家属举办母亲学习班、父母学习班。

●助产制度●

因收入少，支付生孩子所需费用有困难的情况，可以根据您的收入来减少您的支出，帮助您解除后顾之忧，安心生产的制度。可否利用此制度，对家庭的课税状况有一定条件要求。请向各区政府咨询。

详细请参阅：仙台市网页 ホーム 主页＞くらしの情報 生活信息＞健康と福祉 健康与福祉＞子育て・若者 育儿・年轻人＞子育て施策 育儿施策＞各種支援・助成・給付 各种支援・助成・补助＞妊娠・出産に関するサポート 有关妊娠・分娩方面的支援＞助産制度 助产制度（日）

●婴儿出生后●

请在 14 天内向区政府提交出生证明。之后可以领到分娩育儿的补助金。如果加入了国民健康保险，请携带出生证明到各区的保健福祉中心保险年金课、或者宫城综合支所保险年金课、秋保综合支所保健福祉课的窗口进行申请。如果您加入的是被雇用者保险（社会保险），请向工作单位申请。

另外，请尽早填写母子健康手册附册（孕产妇篇）中的出生联络票，寄到保健福祉中心（之后你会收到附有婴幼儿体检受诊票、疫苗接种券的附册（婴幼儿篇））。

此外，孩子的父母双方都为非日本国籍时，出生后需要进行在留资格的申请。

请在孩子出生后 30 天内，前往管辖您所居住地的出入国在留管理官署进行此申请。