

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くがっこう 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くがっこう

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

日本では、みんな公的ないりょう保険に入っています。

ざいりゅう資格を持っていて 3 カ月以上日本に住む人

は、外国人でも いりょう保険に入る義務があります。

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

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」です。

「いりょう保険」は社会保険の1つです。

①被保険者保険

会社で働いている人や公務員、その家族

②後期高齢者医療制度

75 さい以上の人

③国民健康保険

他の医療保険に入っていない人



いりょう保険

こくみんけんこうほけん

【国民健康保険】

入らなければならない人

- ・ 自分でお店を開いている 自営業の人
- ・ 農業、漁業、林業などではたらく人
- ・ パート、アルバイトとしてはたらく人

入れない人

- ・ 「被保険者保険」（会社の健康保険に入っている人と家族など）と「後期高齢者医療制度」（75 歳以上）に入っていない人
- ・ 生活ほごを受けている人
- ・ いりょう、かんこうのためだけに日本に来た人
- ・ 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
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とつようです。

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

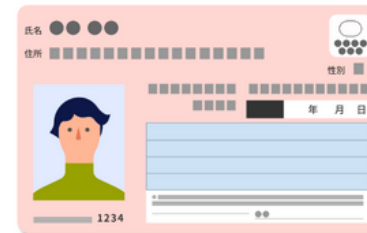
びょういん やす う
と、病院で安く しんさつを 受けることができます。

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。

保険証

マイナ保険証



何らかの事情で、
マイナ保険証での受付が
出来ない場合

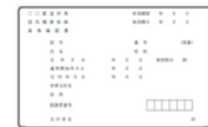


健康保険証

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



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



ほけん こま
いりょう 保険について困ることがあるときに

そうだん
相談できる場所

しやくしよ かい こくみんけんこうほけんか
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/](https://www.city.tsukuba.lg.jp/plainjapanese/1016178/1016779.html)

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

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）

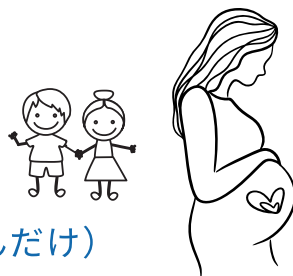
重度心身障害者

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>



日本いりょうのとくちょう

1

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
好きな病院を選ぶことができます。

3

日よう日が休みの病院が多いです。

4

インターネットで病院のホームページから
予約をする病院が多いです。

5

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

よくにんしましょう。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

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 ようりょう 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
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 ぶんまえ
(食前) ごはんの1時間前～30分前

い た もの
⇒胃に食べ物がないとき

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
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>



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

ばん
①119番にでんわする。

き
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。

ねん なまえ
③ばしょ・どんなようすか・年れい・名前
などを聞かれます。

し
○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。

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）
いきくる
- 息が苦しい
- けいれん
- たくさん血が出ている
じこ
- 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。
びょういん じぶん びょういん でんわ
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

ほけんしょう ほけんしょう ふく
マイナ保険証（保険証）、マル福、ざいりゅうカード、
くすり かね
お薬てちょう、お金

ちいきのサポート

つくば市やくしょ 外国人そうだんまどぐち

（つくば市役所 ホームページ）

「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>



つくば市こくさいこうりゅうきょうかい（ホームページ）

「いりょうつうやく」を依頼できます。

えいご 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>



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/>



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_fukushi/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/>



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

（日本政府かんこうきょく 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」をさがすことができます。

日本語、英語、ちゅうごく語、かんこく語

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



きゅうきゅうしゃ利用ガイド

（総務省消防庁ホームページ）

きゅうきゅうしゃの呼び方を、
くわしくすることができます。

16のことばで見ることができます。

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

