

日本の医療制度 & 受診ガイド

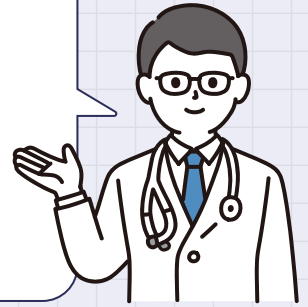
日本には「国民皆保険制度」があり、日本に住むすべての人が何らかの公的医療保険に加入することになっています。保険証を提示することで、医療費の一部のみを自己負担するだけで医療を受けることができます。

受診の流れ

病気や怪我をしたら、まずは**近くの「クリニック（診療所）」**を受診しましょう。

持ち物

健康保険証（マイナンバーカード）、在留カード、現金（小さなクリニックではクレジットカードが使えないことが多いため、現金を用意してください。）
目安として、初診の際は5,000円～10,000円程度持参しておく目安です。



大病院での追加料金（選定療養費）について

クリニックからの「紹介状」を持たずに大きな病院（大学病院や総合病院）を直接受診すると、通常の医療費に加えて追加料金（初診で7,000円以上）がかかります。

これは、大病院の混雑を防ぎ、大病院が救急や高度な専門医療を必要とする患者の治療に専念できるようにするための、厚生労働省が定めた国のルールです。

そのため、日本ではまず地域のクリニックを受診するのが基本ルールとなっています。

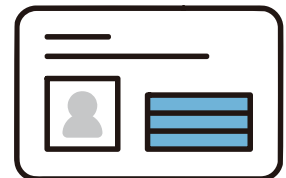
CHECK

1

医療費と自己負担

保険証を提示することで、医療費の全額ではなく一部を支払うだけで済みます。

自己負担割合	
6歳～69歳	3割負担（医療費の70%は保険でカバー）
6歳以下	2割負担（医療費の80%は保険でカバー）
70歳以上	収入に応じて1割～3割負担



※自治体によって年齢制限は異なりますが、子ども医療費助成制度が適用になる場合、医療証の提示も求められます。提示すると窓口負担は0円や少額で済みます。

高額療養費制度（医療費が高くなったときのサポート）

手術や入院などで医療費が高額になっても、
1ヶ月の自己負担額に上限を設ける制度があります。

● 仕組み

1ヶ月の支払い上限額は、年齢や収入に応じて決まります。

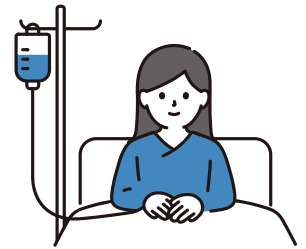
医療費がこの上限を超えた場合、**後日申請**することで超過分が払い戻されます。

● 高額な立て替え払いを避ける方法

高額な治療や入院が事前に分かっている場合は、加入している健康保険に「**限度額適用認定証**」を事前に申請してください。これを病院の窓口で提示すれば、請求額が最初から月の上限額までに抑えられるため、多額の一時払いをする必要がなくなります。

● 対象外となるもの

入院中の**個室代（差額ベッド代）**や**食事代**は、この制度（保険）の対象外ですのでご注意ください。



緊急時の対応（救急車：119） ※外国語での対応が可能です。

命に関わる重大な病気や大怪我のときは、迷わず救急車を呼んでください。

● 電話番号

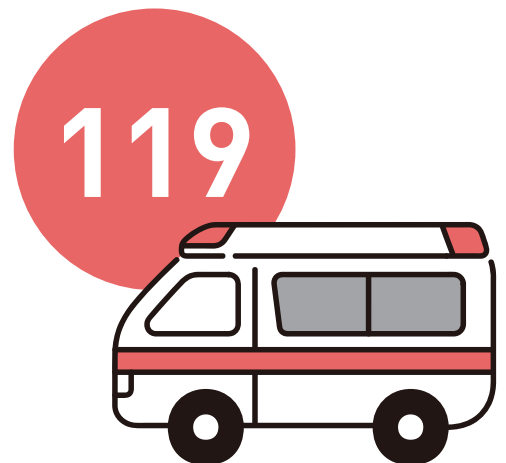
119（消防・救急共通）

「救急」と伝えてください。

● 費用：搬送は無料

救急車に乗ること自体にお金はかかりませんが、病院での治療費は通常通りかかります。

※タクシー代わりの利用は絶対に控えましょう。



Guide to the Japanese Healthcare System & Visiting a Doctor

Japan has a "Universal Health Insurance System," ensuring that all residents in Japan are required to enroll in a public medical insurance system. By presenting your medical health insurance card, you can receive medical care and pay only some portion of medical expenses as a copayment.

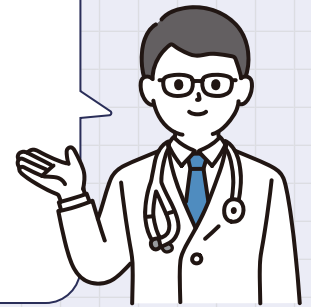
Standard Procedure for Visiting a Hospital

When you get sick or injured, please visit a nearby Clinic (診療所 - Shinryujo) first.

What to bring

Health Insurance Card (or My Number Card), Residence Card (Zairyu Card), Cash (Many small clinics do not accept credit cards. Please make sure to bring cash.)

As a general rule, it is advisable to prepare about 5,000 to 10,000 JPY for your first visit.



Regarding Surcharges at Large-Scale Hospitals (Fee for Treatment of Patient's Choice)

If you visit a large-scale hospital (university or general hospital) directly without a "Referral Letter (紹介状 - Shokai-jo)" from a clinic, you will be charged an extra fee (at least 7,000 JPY for the first visit) on top of your regular medical bill.

This is a national rule set by the Ministry of Health, Labour and Welfare (MHLW) to prevent overcrowding at large hospitals, ensuring they can focus on emergencies and patients needing highly specialized care. Therefore, the standard practice in Japan is to visit a local clinic first.

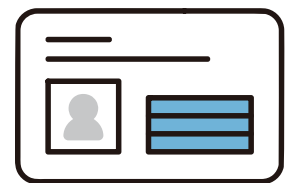
CHECK

1

Medical Costs and Copayments

By presenting your health insurance card, you only need to pay a portion of the medical expenses rather than the full amount.

Copayment Rates	
6 to 69 years old	30% copayment (Insurance covers 70%)
6 years old and under	20% copayment (Insurance covers 80%)
70 years old and above	10% to 30% copayment (Depending on income)



Note: Age limits vary by municipality, but if the Medical Expense Subsidy Program for Children applies to you, you will also be required to present a medical certificate. By presenting it, your out-of-pocket expenses at the counter will be 0 JPY or a small amount.

Support for High Medical Expenses (High-Cost Medical Expense Benefit)

Even if your medical expenses become high due to surgery or hospitalization, there is a system to cap your monthly copayment expenses.

- **How it works**

Your monthly copayment ceiling is determined based on your income level or age. If your medical expenses exceed this limit, you can apply to get the excess amount reimbursed at a later date.

- **How to avoid paying a large sum upfront**

If you know you will have expensive treatments or be hospitalized, apply for an "Eligibility Certificate (限度額適用認定証 - Gendogaku Tekiyo Ninteisho)" from your health insurance provider in advance. By showing this certificate at the hospital counter, your bill will automatically be capped at your monthly limit, eliminating the need to pay a large amount out of pocket upfront.

- **Exclusions**

Please note that extra charges for private hospital rooms (difference in room charge) and meals during hospitalization are NOT covered by this insurance system.



In Case of Emergency (Ambulance: 119)

If you have a life-threatening illness or severe injury, do not hesitate to call an ambulance.

Foreign language support is available.

- **Phone Number: 119 (Shared for Fire and Ambulance)**

Say "Kyukyu" (Ambulance) clearly to the operator.

- **Cost: Transportation is FREE**

You will not be charged for the ambulance ride itself, but standard medical fees will apply for the treatment at the hospital.

Note: Please do not use an ambulance as a substitute for a taxi under any circumstances.

