

がいこくじん
外国人のための
せいかつ
生活ガイドブック

Daily Life in SHIZUOKA



ざいごんほうじん 財団法人
しずおかけんこくさいこうりゅうきょうかい 静岡県国際交流協会

もくじ

はじめに

1 緊急のとき	4
1. 緊急電話	4
2. 休日・夜間に病気やけがをしたとき	5
3. 落とし物・忘れ物	8
4. 台風	8
5. 地震防災	8
2 静岡県のプロフィール	18
1. 面積	18
2. 人口	18
3. 位置	18
4. 地理・自然	18
5. 気候	18
6. 静岡県のシンボル	18
7. 静岡県の交通	19
8. 静岡県の産業	21
3 在留資格	25
1. 留学生がアルバイトをする場合	26
2. 外国人が日本人と結婚(離婚)した場合	26
3. 在留期間を延長する場合	26
4. 一時的に出国し、再入国する場合	27
5. 外国人夫婦に子供が産まれた場合	27
6. 永住を希望する場合	28
4 外国人登録	34
1. 新規登録	34
2. 登録内容の変更	34
3. 更新(切替)	35
4. 再交付申請	35
5. 出国等で証明書が必要なくなった場合	35
6. 登録原票記載事項証明書	36
5 出生・婚姻・離婚・死亡の届出	39
1. 出生届	39
2. 婚姻届	40
3. 離婚届	42
4. 死亡届	43
6 税金	44
1. 所得税	44
2. 住民税	46
3. 消費税および地方消費税	47
4. 自動車税、軽自動車税	47

7 日常生活	48
1. 住居	48
2. 水道	51
3. ガス	51
4. 電気	52
5. 電話	53
6. 郵便	58
7. 銀行	63
8. テレビ	64
9. 仕事	65
10. 引っ越し	70
11. 生活習慣	71
12. 生活情報	75
8 医療	76
1. 社会保険・国民健康保険	76
2. 年金制度	79
3. 病院・診療所	81
4. 保健センター・保健所	83
5. エイス検査と相談	84
9 教育	87
1. 保育園	87
2. 幼稚園	87
3. 小学校・中学校	87
4. 高等学校	88
5. 大学・短期大学	89
6. 留学生(就学生)向け情報	92
7. 外国人のための日本語学校と日本語講座	95
10 運転免許証	102
1. 外国免許から日本免許への切替	102
2. 原付免許、小型特殊自動車免許の取り方	103
3. 普通免許の取り方	104
4. 運転免許証の更新(書換え)手続き	105
5. 自動車・原動機付自転車に関すること	108
11 静岡県の観光	119
資料	
静岡県の施設一覧	129
市町村国際交流協会一覧	150
在住外国人のための相談員等の設置機関及び相談窓口	156
市町村役場一覧	160
在日大使館・領事館	163
病院リスト	169
保健センター一覧	176

はじめに

このガイドブックは、留学生をはじめ静岡県に在住する外国人の皆さんが生活していく上で、役立つ情報を集めたものです。

特に、予想される東海地震については、外国人のための防災対策に多くのページを割き具体的な対応方法まで説明してあります。

このガイドブックが、多くの皆さんにご利用いただき、静岡県で快適に暮らしていくための一助になれば幸いです。

むすびに、ガイドブック作成にあたり、ご協力いただきました皆様に心から感謝申し上げます。

2002年3月

財団法人 静岡県国際交流協会

利用にあたって

- ・掲載した情報はその後変更される場合がありますので、実際と違うこともあります。
- ・官公庁や民間施設などの掲載については、紙面の都合上、全てを掲載できませんでしたのでご了承ください。

1. 緊急のとき

1. 緊急電話

犯罪・交通事故	110番	警察署
火事・救急・救助	119番	消防署
海の事件・事故	118番	海上保安庁

110番（警察署）、119番（消防署）118番（海上保安庁）は全国共通で24時間体制を取っており、無料です。

① 犯罪・交通事故（110番）

交通事故や犯罪被害に遭ったときは、警察に事情を説明し、処理してもらう必要があります。

電話のかけ方

局番ナシで直接110をダイヤル（ブッシュ）します。

* 緑色の公衆電話（アナログ公衆）の場合は緊急用の赤いボタンを強く押します。

ゆっくり、はっきりと、いつ、どこで、何が起きたかをできるだけ正確に伝え、自分の名前を言ってください。

通報の仕方

例：交通事故／泥棒 です。

（時）に、（場所）で起こりました。

私は（名前）です。

日本には「交番」と呼ばれる警察官の派出所が地区ごとにあります。近くの交番を調べておきましょう。

② 火事・救急・救助（119番）

火事のとき

すぐに近所の人に「火事です」と知らせ消防車を呼びます。

救急車を呼ぶとき

急病やけがで急いで手当てが必要なときは、救急車を呼びます。軽いけ

がの場合は自分で病院へ行きましょう。

電話のかけ方

局番ナシで直接119をダイヤル（ブッシュ）します。

* 緑色の公衆電話（アナログ公衆）の場合は緊急用の赤いボタンを強く押します。

通報の仕方

通報するときは「火事」か「救急」か「救助」かをはっきり告げ、場所と名前を伝えます。

例1：火事です。

場所は（住所）です。

（ ）が燃えています。

私は（名前）です。

例2：救急です。

場所は（住所）です。

（名前）ですが（急病／けが）です。

* 交通事故などで、けが人がでた場合は、「119番通報」をして救急車を呼ぶほかに「110番通報」もしましょう。

2. 休日・夜間に病気やけがをしたとき

休日、夜間など通常の病院がやすみのときは、「救命救急センター」「休日夜間急患センター・休日歯科診療所」や「当番医」へ行きます。休日・夜間診療所、当番医の案内は「救急医療情報センター」に問い合わせることができます。

静岡県救急医療センター

県伊豆地区（下田）0558-23-1199

県東部地区（沼津）055-952-1199

県中部地区（静岡）054-205-1199

県西部地区（浜松）053-457-1199

上記の番号からFAX情報も取り出すことができます。

またインターネットでもアクセスすることができます。

<http://www.qq.pref.shizuoka.jp/>

ホームページでは休日・夜間当番医の検索のほか休日歯科診療所一覧も案内しています。

救急センター

施設名	所在地	電話番号
静岡済生会総合病院	静岡市小鹿1-1-1	054-285-6171
順天堂大学医学部附属 順天堂伊豆長岡病院	田方郡伊豆長岡町 長岡1129	055-948-3111
県西部浜松医療センター	浜まつしとみ富塚町328	053-453-7111
静岡赤十字病院	静岡市追手町8-2	054-254-4311

休日夜間急患センター、休日歯科診療所

施設名	住所・電話番号	曜日	受付時間帯	診療科目
伊東市立夜間救急医療センター	伊東市大原1-7-12 0557-37-2510	平日 土曜 日曜祝日	19:00~24:00	内科、(小児科) 外科
熱海市夜間救急医療センター	熱海市中央町1-26 0557-86-6311	平日 土曜 祝日	18:00~24:00	内科、 小児科
沼津夜間救急医療センター	沼津市大岡1514-2 055-951-6078	平日 土曜 日曜祝日	20:30~ 翌07:00	内科、 小児科
(社)三島市医師会 三島メディカルセンター	三島市南本町4-31 055-972-0711	平日 土曜 日曜祝日	17:00~21:00 14:00~21:00 09:00~21:00	内科、外科 内科、外科 内科、外科
御殿場市救急医療センター	御殿場市西田中 237-7 0550-83-1111	平日 土曜 日曜祝日	18:00~翌08:00 12:00~翌08:00 08:00~翌08:00	内科、小児科、外科 内科、小児科、外科 内科、小児科、外科

医療機関名	住所・電話番号	曜日	受付時間帯	診療科目
富士宮市救急医療センター	富士宮市宮原 12番地の1 0544-24-9999	平日 土曜 日曜祝日	19:00~翌08:00 14:00~翌09:00 09:00~翌08:00	内科、小児科、外科 内科、小児科、外科 内科、小児科、外科
富士市救急医療センター	富士市津田217-2 0545-51-0099	平日 土曜 日曜祝日	19:00~翌08:00 14:00~翌08:00 09:00~翌08:00	内科、小児科、外科 内科、小児科、外科 内科、小児科、外科
富士市歯科医師会 歯科休日救急診療所	富士市伝法2850-3 0545-53-5555	日曜祝日	09:00~12:00 13:00~16:00	歯科 歯科
静岡市急病センター	静岡市東草深町3-27 054-245-1111	平日 土曜 日曜祝日	19:00~23:00	内科、 小児科
静岡市歯科医師会 救急歯科センター	静岡市曲金3丁目3-15 054-288-1199	日曜祝日	09:00~12:00 13:00~17:00	歯科 歯科
島田市休日急患診療所	島田市野田1200-5 0547-35-1799	日曜祝日	09:00~17:00	内科、小児科
志太・榛原地域 救急医療センター	藤枝市瀬戸新屋362-1 054-644-0099	平日 土曜 日曜祝日	21:00~ 翌07:00	内科、小児科
磐田市夜間急患センター	磐田市国府台57-7 0538-32-5267	平日 土曜 日曜祝日	19:30~ 翌07:00	内科、小児科
小笠医師会立 掛川医療センター	掛川市御所原9-2 0537-23-2251	日曜祝日	09:00~17:00	内科、外科
天竜市休日救急医療センター	天竜市二俣町二俣 530-18 0539-22-0075	日曜祝日	09:00~16:30	内科、小児科
浜松市夜間救急室 (浜松市立診療所)	浜松市鴨江2-11-1 053-455-0099	平日 土曜 日曜祝日	20:00~翌07:00 14:00~18:00 20:00~翌07:00 20:00~翌07:00	内科、外科 内科、小児科、外科 内科、小児科、外科 内科、小児科、外科
浜松市歯の健康センター (口腔保健医療センター)	浜松市鴨江2-11-2 053-453-6129	日曜祝日	08:30~11:30 13:00~15:30	歯科 歯科

* 当番医

各市町村の広報誌や新聞に休日・夜間に診察を受けることができる病院（当番医）の案内が載っています。確認しておきましょう。

3. 落とし物・忘れ物

警察では情報が集中的に管理されているので、どこの警察署、交番で問い合わせても分かります。近くの警察署か交番へ行きましょう。

4. 台風

日本の台風の季節は6月から11月にかけてです。台風が近づいてきたら、天気予報と注意報によく注意を払ってください。特に戸外での活動、魚つり、水泳、ボート等は津波が心配なので注意報をよく聞きましょう。交通網の乱れにも注意しましょう。

台風に備えて

- ・ 戸外においてあるもの、例えば自転車などを吹き飛ばされないように、移動または固定する
- ・ シャッターをしっかり閉める
- ・ 避難用品を用意しておく
- ・ 洪水と地滑りに注意する

5. 地震防災

「明日起こってもおかしくない！」東海地震に備えましょう。

① 東海地震

プレートテクトニクス

地球の表面は十数枚のプレートと呼ばれる硬い板状のブロックによってジグソーパズルのようにおおわれています。プレートは地下のマントルの動きに従って年数cm～十数cmの速さで一定の方向に移動しており、プレートが接しているところでは地震や火山の活動が活発に行われています。

地震とは…

プレートの移動により、プレートには絶えず力が加えられており、歪として蓄積されます。その歪が限界に達すると岩盤が壊れて歪を開放します。岩盤の破壊が震動となって周囲に伝わったものが地震で、それが大きいと私達にも地震として感じられます。

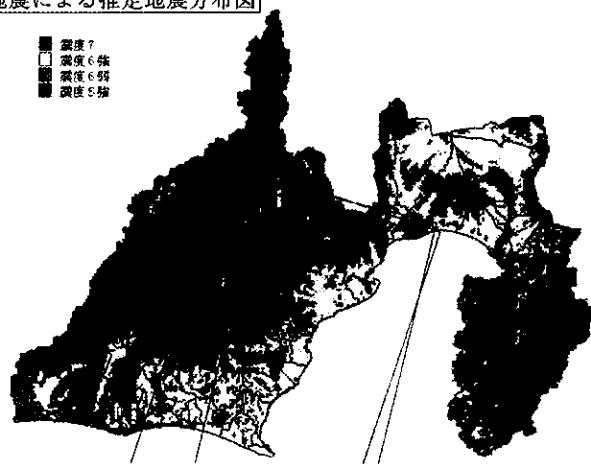
東海地震

日本の太平洋沿岸では、100～150年の周期で巨大地震が起きています。静岡県とその周辺地域では前回の地震（1854年）から150年近くたっており、大地震がいつ起きてもおかしくありません。静岡県を中心とする東海地域では、1976年8月に東海地震説が発表され大きな社会問題となり、県や市町村をはじめ各家庭でも地震対策が最も急がれる重要な課題となっています。

被害想定

静岡県では効果的な地震対策を推進するために東海地震の被害想定を行っています。

東海地震による推定地震分布図



この震度でこんなことが起こる！

気象庁震度階級関連解説表（平成8年2月）

震度は地震動の強さの程度を表すもので計測震度計を用いて観測します。

震度	人間	屋内の状況	屋外の状況
0	人は揺れを感じない。		
1	屋内にいる人の一部が、わずかな揺れを感じる。		
2	屋内にいる人の多くが揺れを感じる。眠っている人の一部が目覚めます。	電灯などのつり下げ物がわずかに揺れる。	
3	屋内にいる人のほとんどが揺れを感じる。恐怖感を覚える人もいる。	棚にある食器類が、音を立てることがある。	電線が少し揺れる。
4	かなりの恐怖感があり、一部の人は身の安全を図ろうとする。眠っている人のほとんどが目覚めます。	つり下げ物は大きく揺れ、棚にある食器類は音を立てる。座りの悪い置物が倒れることがある。	電線が大きく揺れる。歩いている人も揺れを感じる。自動車を運転していて揺れに気付く人がいる。



5弱	多くの人が身の安全を図ろうとする。一部の人は行動に支障を感じる。	つり下げ物は激しく揺れ、棚にある食器類、書棚の本が落ちることがある。座りの悪い置物の多くが倒れ、家具が移動することがある。	窓ガラスが割れて落ちることがある。電柱が揺れるのがわかる。補強されていないブロック塀が崩れることがある。道路に被害が生じることがある。
5強	非常に恐怖感を感じる。多くの人が行動に支障を感じる。	棚にある食器類、書棚の本の多くが落ちる。テレビが台から落ちることがある。タンスなど重い家具が倒れることがある。変形によりドアが開かなくなることがある。一部の戸がはずれる。	補強されていないブロック塀の多くが崩れる。据付けが不十分な自動販売機が倒れることがある。多くの墓石が倒れる。自動車の運転が困難になり、停止する車が多い。
6弱	立っていることが困難になる。	固定していない重い家具の多くが移動、転倒する。開かなくなるドアが多い。	かなりの建物で、壁のタイルや窓ガラスが破損、落下する。



6強	立っていることができず、はわないと動くことができない。	固定していない重い家具のほとんどが移動、転倒する。戸がはずれて飛ぶことがある。	多くの建物で、壁のタイルや窓ガラスが破損、落下する。補強されていないブロック塀のほとんどが崩れる。
7	揺れにほんろうされ自分の意思で行動できない。	ほとんどの家具が大きく移動し、飛ぶものもある。	ほとんどの建物で、壁のタイルや窓ガラスが、破損、落下する。補強されているブロック塀も破損するものがある。



- ・狭い路地、高い建物、ブロック塀に近寄らない
- ・山崩れ、崖崩れに注意する
- ・海岸では間もなく津波がおそってくるのですぐに高い場所やビルに逃げよう
- ・避難は徒歩で（エレベーターは使用しない）持ち物は最小限にしましょう
- ・協力しあって応急救護をする

津波について

津波とは……

津波は単に大きな波ではありません。海面が上昇して海水が急に押し寄せて、洪水のような状態になります。強い地震が起こったとき、または弱い地震であっても長い時間ゆっくりとした揺れを感じたときは、ただちに海岸から離れ、丘や高台、近くの高いビルなどへ避難しましょう。

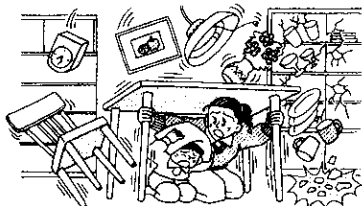
津波の特徴

- ・津波は1波、2波、3波…と繰り返し襲ってきます。
- ・必ずしも1波目が最大とは限りません。
- ・少なくとも12時間以上は警戒が必要です。

② 東海地震が起きたら…

地震の激しいゆれは1～2分程度続きます。その間に家屋の倒壊、火災の発生、たんすが倒れたり、食器が落ちて散乱したり、さまざまなことが発生する可能性があります。こうした場合でもあわてず落ち着いて行動しましょう。

- ・倒れやすい家具等から離れ、机やテーブルの下にもぐる
- ・揺れがおさまったらすばやく火の始末をする
- ・あわてて戸外に飛び出さない



・安否の確認

仲間が集まって安否の確認をしましょう。また、市町村役場の窓口や大使館（領事館）に連絡しましょう。

NTTの災害用伝言ダイヤルを使って安否の確認ができます！

被災地で伝言の録音

1. 「171」にダイヤル。
2. 「1」を押す。
3. 自宅の電話番号を市外局番を含めてダイヤル。
4. 「1」「#」を押してメッセージを残す。
5. 「9」を押して「#」を押す。

被災地以外で伝言の再生

1. 「171」にダイヤル。
2. 「2」を押す。
3. 被災地の方の電話番号をダイヤル。
4. 「1」を押して「#」を押す。

・秩序を守り衛生に注意する

避難場所は共同生活の場です。ルールを守り、周りの日本人とも積極的にコミュニケーションをとって協力しましょう。

・壊れた家に入らない。非常に危険です。

④ 普段の備え

いざという時のために日ごろから防災に必要な訓練や点検、準備を進めましょう。

・安全な避難場所と避難路を確認しておく

地区ごとに指定の避難場所があります。近所の人に聞いて確認しておきましょう。

・知人や友人の安否、本国との連絡方法を確認しておく

・家具類の転倒・落下防止

寝室や居間、乳幼児のいる部屋にはできるだけ家具や

テレビなどを置かないようにする。倒れそうな家具は専用の金具で固定し、ガラスには飛散防止フィルムを貼る。

・消火器などを備えておく

・食料・飲料水、非常持出品を準備して、いつでも持ち出せる場所に備えておきま

しょう。重さは目安として

男性で15kg以下、女性で10kg以下にまとめましょう。

非常持出品リスト

非常持出し3日分を含む7日分の食料と飲料水

懐中電灯、ローソク

マッチ、ライター

携帯ラジオ、乾電池

パスポート、外国人登録証

現金、預金通帳

救急薬品（病気やけがなどのために現在使用している医薬品がある場合には避難するときに忘れずに持ち出す）

寝袋、毛布

缶切り、ナイフ

ちり紙、タオル、石けん

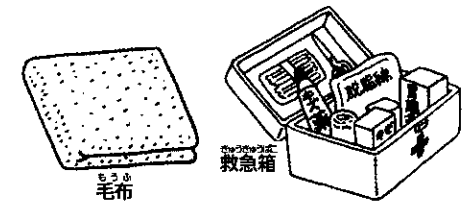
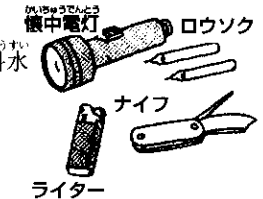
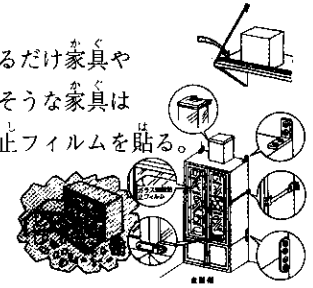
衣類、下着類

手袋、ロープ ヘルメット

⑤ 東海地震の予知について

東海地震の予知は気象庁などの国の機関が中心となって、24時間体制で観測機器の観測データを監視し、異常が発見されれば、それが東海地震の発生に結びつくものかどうか判定しようというものです。

気象庁で観測データが異常であると判断されると「地震防災対策強化



地域判定会」が招集されます。判定の結果、東海地震が発生しそうだという場合は、内閣総理大臣が東海地震の警戒宣言を発令します。

警戒宣言とは...

警戒宣言は発令された地域が、これから激しい揺れや津波に襲われるという警告と地震に備えた対策を始めなさいという指示を意味します。

警戒宣言が発令されたときの社会状況

- ・電気、ガス：使えるができるだけ使わないように
- ・電話：使えるができるだけ使わないように
- ・水道：使えるが普段から水をためておくように
- ・学校、幼稚園：子どもはすぐに下校するか、保護者が引き取る
- ・道路：避難路を確保するため交通規制がされる。警戒宣言が出たときには車を使わない。すでに走っている車は徐行運転。
- ・新幹線、鉄道：最寄りの安全な駅に停車。
- ・バス、船：運行、運航を中止する。
- ・病院：外来診療は中止する。
- ・銀行、デパートなど：原則としてすぐに営業を中止する。

(ATMは使える所がある)

警戒宣言が発令されたら...

あらかじめ家族・友人で決めておいた仕事の役割に沿ってすばやく行動する。

- ・テレビ・ラジオで情報を確認
市町村からの情報も確認する。

・火の始末

火事にならないようにできるだけ火を使わないようにする。ガスの元栓は閉める。

・児童、生徒の引き取り

学校、幼稚園にいる子どもをあらかじめ決められた方法で引き取りま

す。

・家中を再点検

高いところにおいてあるものを片付け、家具や、食器棚がしっかりと固定されているか確認します。地震のあと出入り口が開かなくなることもあるので必ず開けておく。

・水と消火の準備

・身軽な服装に着替える

ヘルメットなどで頭を保護し、活動しやすい服装に着替えます。物が散乱することもあるので靴を履きます。

・非常持出品の確認

・危険のある地域の人はすぐ避難

津波、山・崖崩れの危険がある地域にいる人はすぐ避難する。

・自宅を離れる場合には家族の安否、行き先などが分かるように伝言を分かりやすいところに残しておく

静岡県地震防災センター

地震防災センターでは地震についての知識や心得が体験を通じて学べます。地震、消火、火災避難などを体験できるコーナーのほか津波コーナーでは屋内水槽で津波の実態を確認できます。非常持出品を展示してあるコーナーもあります。

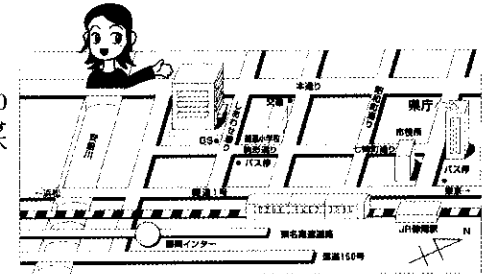
〒420-0042 静岡市駒形通5丁目9番1号

☎ 054-251-7100

FAX 054-251-7300

開館時間 9:00~16:00

(月曜日、年末年始は休みです) 入館料 無料



8. 医療

1. 社会保険・国民健康保険

病氣やけがをしたときの負担を軽くするため、1年以上日本に滞在する人は国籍にかかわらず、医療保険制度に加入することが義務づけられています。勤務先に社会保険がある人は社会保険に、それ以外の人(留学生など)は、国民健康保険に加入します。

① 社会保険

会社や工場などで働く人たちの健康と暮らしを守るため日本政府が運営しています。事業所に常時使用されている人は国籍に関係なく、必ず加入しなければなりません。加入すると健康保険被保険者証が交付されます。また厚生年金保険からは「年金手帳」が交付されます。(年金についてはP.79)勤務先の社会保険をやめた場合は、すぐに国民健康保険に加入してください。

保険料：給料の額に応じて決められます。加入者と事業主が50%ずつ負担します。

保険の給付：加入者が病氣やけがをして治療をうけるときに病院の受付窓口で「被保険者証」を提出すると費用の80%が社会保険から支払われます。家族が病氣やけがをしたときは30% (入院のときは20%) の自己負担で治るまで治療を受けられます。なお、通院のときは上記のほか、薬剤費にかかる自己負担金が必要となります。

注意 社会保険は適法就労者のみに適用される制度です。

- ・加入者と家族の自己負担金が一定の金額を超えるときはその超えた額が払い戻されます。
- ・加入者が病氣やけがで仕事を休み給料が支払われなかったり支払われても少額るときは手当金が受けられます。
- ・加入者または妻がお産したときは一児につき300,000円が受けられます。

・加入者がお産で仕事を休み給料が支払われなかったり支払われても少額るときは手当金が受けられます。

・加入者が亡くなったときは、埋葬した人に一時金が支払われ、家族が亡くなったときは加入者に100,000円が支払われます。

② 国民健康保険

社会保険に加入していない人が加入する保険です。加入すると国民健康保険被保険者証が交付されます。

* 入国当初の在留期間が1年未満でも1年以上の在職証明書、または在学証明書を提示すれば加入することができます。

手続き：居住する市町村役場で本人が行います。手続きには外国人登録証、印鑑、(留学生は学生証)が必要です。外国人登録をしたその日から加入できます。

保険料：支払いは納入通知書にしたがって決められた日までに納めます。支払方法は次の通りです。

- ・口座振替：金融機関の預金口座から引き落とします。金融機関に行く手間が省け、納め忘れがなくて安心です。
- ・納付書：納付書により市町村内の銀行・信用金庫・農協・労働金庫の窓口で納めます。

負担の割合：医療費の70%を保険が負担します。

* 外国人留学生医療補助制度

留学生は支払った医療費(自己負担した3割分)のうち8割を(財)日本国際教育協会が補助しています。各大学の留学生窓口にお問い合わせください。

国民健康保険に関する問い合わせ：居住する市町村役場の国民健康保険担当窓口

(市町村役場連絡先一覧p.160)

保険証について：保険証は医者にかかる时被保険者であることを証明する大切なものです。なくしたり、汚したりしないよう大切に取り扱いましょう。

- ・ 保険証は1世帯につき1枚交付されます。
 - ・ 有効期限を確認しておきましょう。
 - ・ 自分で書き直すと無効になります。
 - ・ 住所が変わったときは届け出が必要です。(届け出にはパスポート、外国人登録証、印鑑が必要)
 - ・ 市町村外へ引っ越したり帰国する場合には居住する市町村の窓口まで保険証を返してください
 - ・ 貸し借りをすると法律で罰せられます。
- 保険の給付について：病院で診察を受けようとするときは必ず窓口へ保険証を提示してください。医療費の3割の自己負担で治療を受けることができます。
- ・ 保険証を忘れて診療を受けた場合、その場で医療費を全額支払いますが、後で申請すると保険適用範囲の治療費の70%が払い戻されます。

注意：こんな時は保険が給付されません。

保険対象外の治療行為

健康診断

予防接種

美容整形

正常な分娩

歯の矯正

経済的理理由などによる妊娠中絶、避妊

- ・ 1カ月に自己負担した医療費が一定の金額を超えた場合、市町村へ申請すると超過分の払い戻しが受けられます。(申請するとき支払った金額の領収書が必要です。)

・ 出産育児一時金：被保険者が出産したとき(ただし母親が国民健康保険加入から半年以上たっていることが必要です)出産育児一時金(助産費)が支給されます。申請するためには出生届、印鑑、保険証が必要です。

・ 葬祭費：被保険者(加入3か月以上)が死亡したとき葬祭費が支給されます。申請するためには死亡届、印鑑、保険証が必要です。市町村によって金額が違うので市町村の窓口にお問い合わせください。

在日外国人就労者共済会

病気やけがに備えた制度として共済会があります。

年会費4万6000円(2002年3月現在)を払って病気やけがをした時に治療費を補助してくれる制度です。

☎ 046-265-6685

FAX 046-265-6686

フリーダイヤル 0120-656-684

2. 年金制度

年をとって働けなくなったときや病気やけがで障害者となったときに年金や一時金を支給して生活を支える制度です。外国人登録を行った方で20歳以上60歳未満の方は国民年金に加入してください。

手続き

本人が外国人登録申請をした市町村の国民年金担当窓口でします。加入手続きが終わると「年金手帳」が交付されます。事業所に常事使用されている人は厚生年金保険に加入することになっています。国民年金の加入手続きは不要です。

保険料

本人が外国人登録申請をした市町村の国民年金担当窓口でします。国民年金に加入後は保険料を納めることになります。毎月の保険料は1万3300円(2001年4月～)です。納める方法は市町村が指定する銀行や農協、郵便局などの金融機関で支払う方法と、金融機関の自分の口座から

自動的に引き落とされる口座振替があります。口座振替は金融機関に行く手間が省け、便利です。

保険料を納めることが困難なときは……

滞納せずに市町村の国民年金担当窓口に申し出てください。納めることが困難と認められると、保険料の納付が免除される制度があります。

受けられる年金

障害基礎年金：加入している人が障害者になったとき

遺族基礎年金：加入者が死亡したときその人の収入で生活を維持していた子のある妻や子に支給

老齢基礎年金：国民年金に25年以上加入している人が65歳になったとき

* これらの年金は一定の受給要件を満たしていることが必要です。くわしくは市町村役場の国民年金担当窓口へお問い合わせください。

脱退一時金

国民年金または厚生年金保険に加入し、年金を受けることができないまま帰国した外国人は請求により脱退一時金を受け取ることができます。

受給の要件：すべての要件を満たしている場合

- ・日本国籍を有しない人
- ・国民年金または厚生年金保険の保険料を6か月以上納めていた人
- ・日本に住所を有していない人
- ・年金（障害手当金を含む）を受ける権利を有したことがない人

請求の方法

社会保険事務所および市町村役場の窓口にある「脱退一時金裁定請求書」に必要事項を記載し年金手帳、パスポートの写しおよび振り込みを希望する金融機関の口座が確認できる書類を添付して社会保険庁社会保険業務センターに郵送してください。

社会保険業務センター：〒168-8505 東京都杉並区高井戸西3-5-24

注意

- ・請求は出国してから2年以内に行ってください。
- ・脱退一時金を受給した場合、その期間は年金の加入期間でなかったこととなります。

加入期間	脱退一時金の額	
	厚生年金	国民年金
6ヶ月以上12ヶ月未満	平均標準報酬月額×0.5	39,900円
12ヶ月以上18ヶ月未満	平均標準報酬月額×1.0	79,800円
18ヶ月以上24ヶ月未満	平均標準報酬月額×1.5	119,700円
24ヶ月以上30ヶ月未満	平均標準報酬月額×2.0	159,600円
30ヶ月以上36ヶ月未満	平均標準報酬月額×2.5	199,500円
36ヶ月以上	平均標準報酬月額×3.0	239,400円

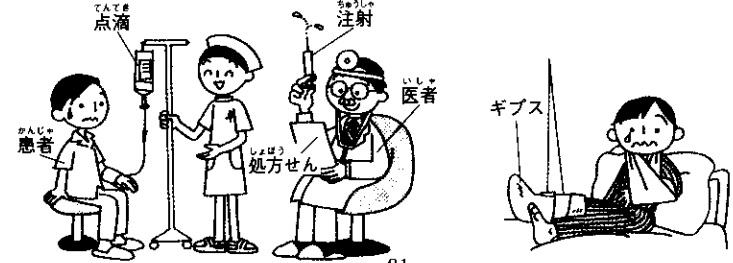
3. 病院・診療所（総合病院表→p.169）

① 受診について

- ・診察を受けようとするときには保険証を必ず窓口へ提示してください。
- ・診察は歯科医院を除き、ほとんどの場合予約制ではなく当日の受付順です。
- ・日本語のできない人は通訳を連れていってください。外国語を話せる医師もいますが、その医師が留守だったり、受付の人が外国語を話せない場合もあるので行くときには事前に連絡してから行きましょう。

② 病院での言葉

初めて診察を受けるときは症状と、その症状がいつからのものかでき



るだけ正確に伝えましょう。

症状の知らせ方

気分が悪いです。

頭が痛いです。

熱があります。

寒気がします。

吐き気がします。

咳が出ます。

鼻水が出ます。

下痢しています。

便秘です。

食欲がありません。

からだがだるいです。

目まいがします。

〇〇が痛みます。

医師から患者へ

どうしました。

いつからですか。

どこが痛いですか。

持病はありますか。

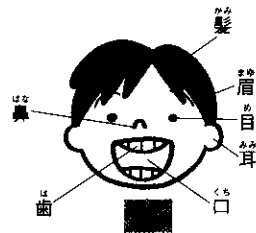
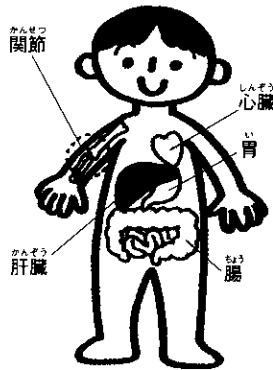
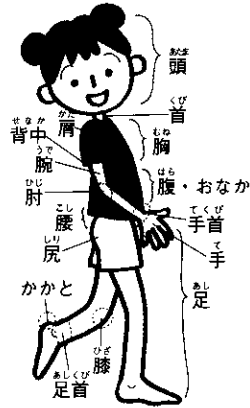
どんな痛み？

キリキリとした痛み

ズキズキとした痛み

ヒリヒリとした痛み

鈍い痛み



③薬は...

1日〇回×日分

病院にかかるときそれまで飲んでいる薬がある場合は医師に伝えてください。

④病院が休みのとき

休日、夜間ごとに地域の医療機関が当番制で診察しています。(→p.5 緊急のとき1—2)

4.保健センター・保健所

住民の健康づくりを支え、病気を予防し、健康な生活を送るために設置された機関です。健康についての相談のほか、健康チェックを受けることもできます。

日本語のできない方は通訳を連れていってください。

保健センター (→p.176)

①健康診査・生活習慣病・各種検診

豊かで充実した生活のために健康は基本です。年一回健康診断を受け自分の体の状態を確認しましょう。学校や会社で受診する機会のない人は保健センターが実施する検診を受けることができます。基本健康診査、生活習慣病の検診のほか、がん検診(胃がん、子宮がん、肺がん、乳がん、大腸がん)も行っています。検診の内容、日程、対象、費用は市町村の保健センターで確認してください。

②母子健康管理

a.母子健康手帳

妊娠したら市町村役場または保健センターで妊娠届を出し、母子健康手帳をもらいます。母子健康手帳は母子の健診を記録したり子どもの成長を記録するためのものです。健診や予防接種のときにも必要です。

b.妊婦相談

妊娠時の心配事の相談に応じます。

c.健康診査

乳幼児の健康診査を受けることができます。

d.予防接種

日本ではツベルクリン反応およびBCG、ポリオ、麻しん、三種混合(百日ぜき、ジフテリア、破傷風)二種混合(ジフテリア、破傷風)日本脳炎、風しんの予防接種を実施しています。

e.乳幼児の医療費の助成

助成の内容は市町村によって違います。保健センターに問い合わせください。

③ 相談・教室

保健センターは住民の健康な生活のために健康相談・講座、リハビリ教室などを行っています。また保健婦が家庭に訪問して相談、助言を行うサービスもあります。

5.エイズ検査と相談

健康福祉センター・保健所ではエイズについての相談や検査を受け付けています。検査はほとんどの場合が無料で、匿名で受けることができます。HIVの感染は症状では分かりません。知るためにはHIV抗体検査を受けるしかありません。検査はほんの少しの血液でできます。結果は1～2週間後に分かります。

相談・検査は健康福祉センターへ
静岡薬内のエイズ相談・血液検査受付窓口 (平成14年度日程)

健康福祉センター名	住所	電話番号	検査日
●伊豆健康福祉センター・伊豆保健所	下田市中 531の1	0558-24-2052	第3(月)9:00～11:00 ※9月は第2(月)
伊豆健康福祉センター・松崎保健支援室	賀茂郡松崎町 江奈255の3	0558-42-0262	相談窓口のみ
●熱海健康福祉センター・熱海保健所	熱海市水口町 13-15	0557-82-9125	第4(火) 9:00～11:30
●東部健康福祉センター・東部保健所	沼津市高島本町 1-3	055-920-2112	第2・3・4(火) 9:00～11:15
東部健康福祉センター・修善寺支所	田方郡修善寺町 小立野24の1	0558-72-2310	相談窓口のみ
●御殿場健康福祉センター・御殿場保健所	御殿場市竈 1113	0550-82-1224	第3(火) 9:00～11:30
●富士健康福祉センター・富士保健所	富士市本市場 441の1	0545-65-2206	第2・4(火) 9:00～11:30
富士健康福祉センター・富士宮支所	富士宮市豊町 18-5	0544-27-1131	相談窓口のみ
●中部健康福祉センター・中部保健所	清水市辻4丁目 4-17	0543-67-1140	第3(水) 9:00～11:00
●志太榛原健康福祉センター・志太榛原保健所	藤枝市瀬戸新屋 362-1	054-644-9273	第2・4(火) 9:00～11:30
志太榛原健康福祉センター・榛原支所	榛原郡榛原町 静波2128の1	0548-22-1151	相談窓口のみ
●中東遠健康福祉センター・中東遠保健所	磐田市見付 3599の4	0538-37-2253	第1・2・3・4(月) 13:00～16:00
中東遠健康福祉センター	掛川市金城93	0537-22-3263	相談窓口のみ

●北遠健康福祉センター・北遠保健所	天竜市二俣町 二俣530の19	0539-25-3142	第1(火) 9:00～11:00
●西部健康福祉センター・西部保健所	浜松市東田町87	053-458-7180	第1・3(火) 9:00～11:30
西部健康福祉センター・浜名分行舎	浜名郡新居町 新居3447	053-594-3661	相談窓口のみ
●静岡市保健所	静岡市追手町 10-100	054-255-7811	第1・3水 9:00～11:00、 15:00～16:30
●浜松市保健所	浜松市鴨江 2-11-2	053-453-6118	毎週火曜日 9:00～11:00、 13:00～15:00
静岡県健康福祉部 疾病対策室	静岡市追手町 9-6	054-221-2441、 221-2986	相談窓口のみ

- (注) 1 血液検査は、●の健康福祉センター(保健所)で実施しています。
- 2 検査を希望する方は、検査日等を電話で確認(予約)してください。(祭日等に伴う変更もあります)
- 3 検査は、匿名で受けられ、原則無料です。

健康相談窓口

静岡県		〒所在地	TEL・FAX
健康増進室	健康増進 スタッフ	420-8601 静岡市追手町9-6	TEL 054-221-2438 FAX 054-251-7188
総合健康 センター	健康増進課	411-0801 三島市谷田2276	TEL 055-973-7000 FAX 055-973-7010
こころと体の相談センター		422-8031 静岡市有明町2-20	TEL 054-286-9236 FAX 054-286-9186
環境衛生科学研究所		420-8637 静岡市 北安東4丁目27-2	TEL 054-245-0201 FAX 054-245-7636



日本の教育制度は、小学校6年、中学校3年の義務教育と高等学校3年、大学4年となっています。各学校は国立と公立と私立があります。学年度は4月に始まり翌年の3月に終わります。小学校入学前の子供を対象にした保育園や幼稚園、中学校または高等学校の卒業生を対象にして特別に技術や職業を教える専修学校や各種学校もあります。障害者を対象にした盲・聾・養護学校もあります。もっと専門的な研究をしたい人のためには大学院があります。

1. 保育園(保育所)

子供の親が共働きや病気などの理由で子供を保育できないときに、昼間子供を預かり保育する施設です。保育料はその家庭の前年度の所得を基準にして決められます。

対象年齢：0歳～小学校入学前(6歳)

申込・問い合わせ：各市町村役場福祉担当窓口(→p.160)

2. 幼稚園

小学校入学前に学校教育をすることで各市町村に設置されています。保育園と違って、教育時間は4時間が標準です。

対象年齢：3歳～小学校入学前(6歳)

申込・問い合わせ：各市町村役場(→p.160)の教育委員会学校教育課
私立の場合は希望する幼稚園

3. 小学校・中学校

日本の義務教育期間は小学校6年、中学校3年です。外国人には日本の学校に通う義務はありませんが、公立の学校に入ることができます。4月から7月、9月から12月、1月から3月までの3学期制で、学期途中で転入できます。国・公立の学校は月曜日から金曜日までの週5日制です。国・公立の学校は入学金、授業料、教科書代は無料です。教科書以外の教材費、学用品、遠足、修学旅行などの経費は保護

ざいだんほうじん しずおかけんこくさいこくりゃうきょうかい
財団法人 静岡県国際交流協会
しずおかしあひだてまち しずおかけんせいざうにしきん かい
〒420-8601 静岡市追手町9-6 静岡県庁西館4階
TEL 054-221-3355
FAX 054-251-8148
E-mail fsir@chabashira.co.jp
URL <http://www.chabashira.co.jp/~fsir/>