



5. 健康

Health



5. 健康

(1)毎日の健康管理

急な病気やケガの時に、慌てずに適切な医療機関で適切な治療を受けるため、あらかじめ近くのドラッグストアやクリニックの場所を確認しておきましょう。



風邪薬、頭痛薬、整腸剤はドラッグストアで購入できますので、常備薬として持つておくことをお勧めします。なお、ドラッグストアで売っている薬の情報は、以下のサイトで効果や副作用、服用方法を確認することができます。

○「おくすり検索」

薬局・ドラッグストアなどで買える薬について検索することができます。

○「くすりのしおり」

病院・クリニックで処方される医療用医薬品の効果や用法、副作用について検索できます。

5. Health

(1) Daily Health Care

In case of sudden illness or injury, check the location of nearby drugstores and clinics in advance so that you can receive proper treatment at the appropriate medical facility without panicking.



Cold, headache and intestinal medicines are available at drugstores, and we recommend that you keep these medicines in your regular supply. In addition, you can visit the following website to check the effects, side effects, and dosage of drugs sold at drugstores.



○[Find OTC MEDICINES](#)

You can search for medicines available at pharmacies, drugstores, etc.

○[Drug Information Sheet\(くすりのしおり\)](#)

You can search for the effects, dosage, and side effects of medications prescribed by hospitals and clinics.

5. 健康

(2)健康相談

構内での軽いケガ(切り傷、打撲、捻挫など)や内科的な急病(頭痛、腹痛、力ゼの症状など)時の応急的な措置が必要な時は、[保健管理センター](#)を利用して下さい。

また、大学生活や日常生活に不安があるときにも、気軽に保健管理センターに相談してください。

《その他の機関》

○[沖縄県国際交流・人材育成財団](#)

外国語で受診できる沖縄県内の医療機関や医療通訳者(有料)について案内を受けられます。

○[AMDA国際医療情報センター](#)

在日外国人向けに日本の医療情報の提供を行っています。

○[日本政府観光局（JNTO）](#)

日本で医療を受ける際に役立つ情報の提供を行っています。



5. Health

(2) Health Consultation

Please use the [Health Administration Center](#) when you need first aid for minor injuries (cuts, bruises, sprains, etc.) or medical emergencies (headaches, stomachaches, symptoms of a cold, etc.) when on campus.

Also, feel free to consult the Health Administration Center when you have concerns about campus life or daily life.



«Other Organizations»

- [Okinawa International Exchange and Human Resource Foundation \(OIHF\)](#)

You can receive information on medical institutions in Okinawa Prefecture that offer medical services in foreign languages and medical interpreters (for a fee).

- [AMDA Medical Information Center](#)

Provides information on medical care in Japan for foreign residents in Japan.

- [Japan National Tourism Organization \(JNTO\)](#)

Provides useful information on receiving medical treatment in Japan.

5. 健康

(3) 医療機関の種類

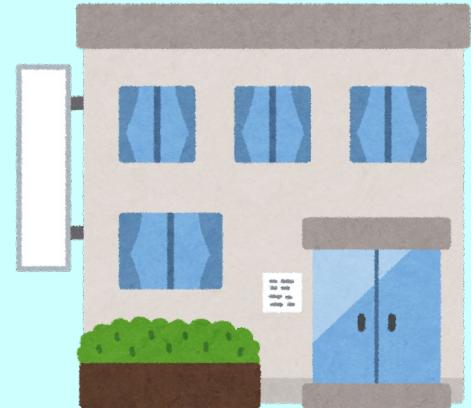
日本の医療機関は、「クリニック(医院、診療所)」と「病院」の2つに分けられていて、役割が違います。よりスムーズに適切な医療を受けられるよう、この2つの違いを知ることが大切です。

○クリニック(医院、診療所)

病気になった際、緊急性が高くない場合は、まずクリニックを受診しましょう。

近くのクリニックがわからない場合は、保健管理センターや国際教育課に相談してください。

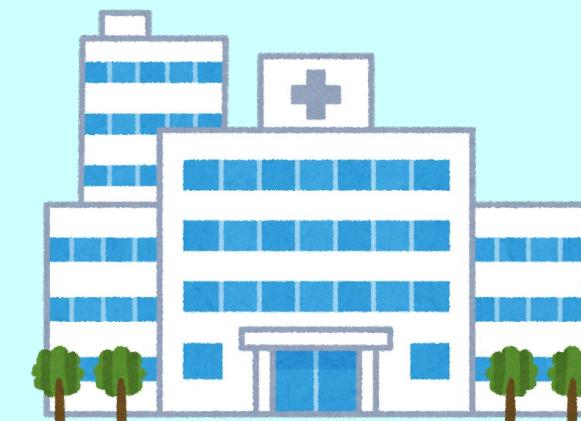
- ・保健管理センター TEL:098-895-8144(平日08:30～17:00)
- ・国際教育課 TEL:098-895-8103(平日08:30～17:00)



○病院

クリニックでは治療できない病気や手術が必要な場合は、適切な病院の紹介状が出されます。

※琉球大学病院の受診は、クリニックからの紹介状が必要です。



5. Health

(1) Daily Health Care

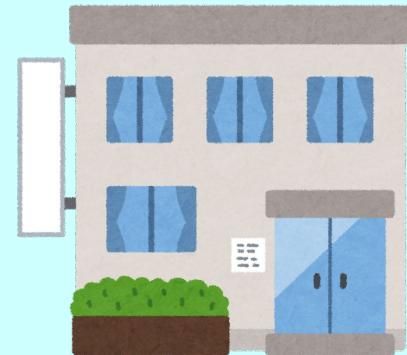
There are two types of medical institutions in Japan: "CLINIC" and "HOSPITAL", which have different purposes. It is important to know the difference between them so that you can receive appropriate medical care more smoothly.

● CLINIC

Visit a clinic first if you are ill unless it is an emergency.

If you do not know where the nearest clinic is, consult the Health Administration Center or Global Education Section.

- Health Administration Center TEL: 098-895-8144 (weekdays 08:30-17:00)
- Global Education Section TEL: 098-895-8103 (weekdays 08:30-17:00)



● HOSPITAL

When an illness cannot be treated at the clinic or surgery is required, you will receive a letter of referral to the appropriate hospital

****A referral letter from a clinic is required to visit the University of the Ryukyus Hospital.**



5. 健康

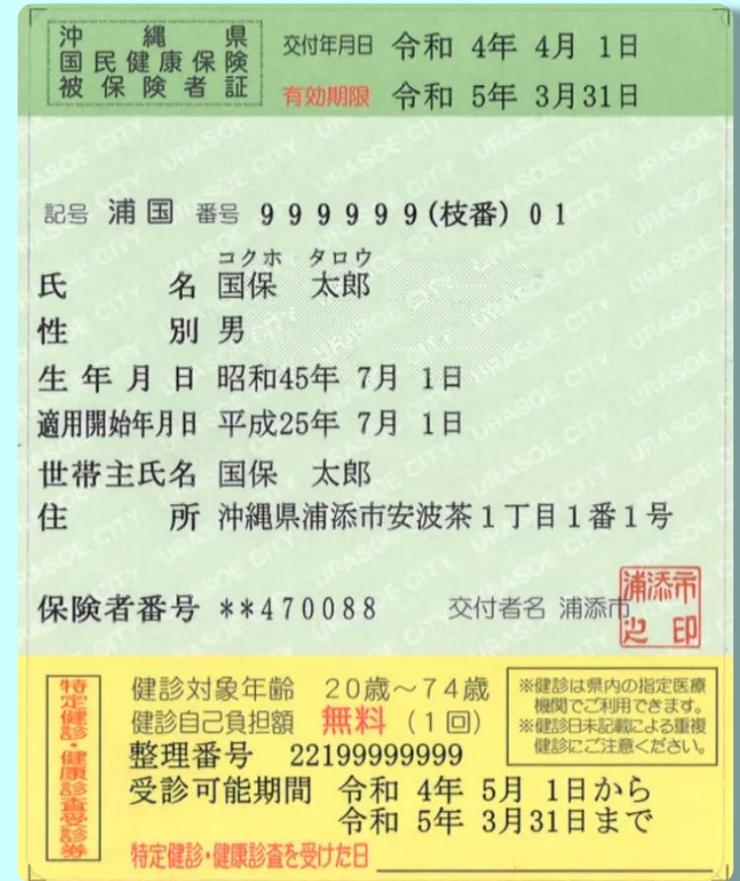
(4) 国民健康保険

3ヶ月以上日本に滞在する留学生は、国民健康保険(国保)へ加入する義務があります。

この保険に加入すると国民健康保険税(国保税)を支払う必要がありますが、病院で受診する際に保険証の提示をすることで、治療費の70%を補助してもらえます。(ただし、保険が適応されない治療もあります。)

国保税は、加入者の前年中の所得をもとに計算されます。前年の所得が不明のままだと、軽減や減免を受けることができず、高い保険税を払わなければなりません。前年に収入がない場合でも、あなたの住んでいる市町村役場で毎年収入を申告してください。

国保と国保税については、[『外国人留学生生活ガイドブック』](#) 59ページから62ページを参照してください。



5. Health

(1) Daily Health Care

International students staying in Japan for more than three months must enroll in the National Health Insurance (Kokuho 国保).

Although you must pay the National Health Insurance Tax (Kokuho-zei 国保税) when you join this insurance, you can receive a subsidy of 70% of the cost of medical treatment by presenting your insurance card when you receive medical treatment at a clinic or hospital. (some treatments may not be covered by insurance.)

The National Health Insurance tax is calculated based on the participant's income during the previous year. If your income from the last year remains unknown, you will not be able to receive any reductions or exemptions, and you will have to pay a higher insurance tax. Even if you had no income in the previous year, you must declare your income every year at the municipal office of the municipality in which you live.

For more information on National Health Insurance and Tax, please refer to pages 60 to 62 of the [Guidebook for International Students](#).

