ミャンマー対話型オリエンテーション＜概要＞

日時：2026 年 10 月 4 日（日）19:00～20:00
場所：オンライン（Zoom）
対象者：在留ミャンマー人（日本での生活や支援サービスについて知りたい方）
内容：第 1 部 日本における生活で大切なこと
　　第 2 部 体験談と対話セッション

＜第 1 部で紹介・説明された主な内容＞
「心と身体の健康」をテーマとして、日本で健康に生活するために必要な情報を紹介。
健康診断の重要性、かかりつけ医を持つことの意義、女性の健康づくり、メンタルヘルスに関する相談窓口等について説明。
また、出入国在留管理庁の「外国人生活支援ポータルサイト」、「生活・就労ガイドブック」、「生活オリエンテーション動画」等について紹介するとともに、日本語学習に活用できるオンライン教材や学習サイトについても情報提供。

・厚生労働省「健康日本 21 アクション支援システム（健康づくりサポートネット）」
https://kennet.mhlw.go.jp/information/information/metabolic
・子育て世代が「かかりつけ医」を持つ 3 つのメリット
https://kakarikata.mhlw.go.jp/kakaritsuke/motou.html
・女性の健康のための情報（プレコンセプションケアとは？）
https://w-health.jp/preconception_care/about/
・厚生労働省「こころの耳：働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト」
https://kokoro.mhlw.go.jp/
・出入国在留管理庁作成の「生活・就労ガイドブック」（ミャンマー語版）P.95～
第 6 章 医療 2 医療保険（https://www.moj.go.jp/isa/content/001450896.pdf）
・出入国在留管理庁作成の「生活オリエンテーション動画」（ミャンマー語版）
https://www.youtube.com/watch?v=5o9tGX_fMRg&t=2725s

いろどり
生活の日本語

いろどり日本語
オンラインコース

ひきだす
にほんご

つながるひろがる
にほんごでのくらし

＜第 2 部で話された主な内容＞

・医療通訳や多言語対応について

ミャンマー語による医療通訳サービスの利用方法や費用、精神科や心療内科などでのプライバシーへの配慮、医療通訳が利用できない場合の受診方法などについて意見交換。

医療機関によって対応状況が異なることや、必要に応じて相談窓口を活用することの重要性を共有。

・医療機関の受診について

症状に応じた診療科の選び方や、専門医療機関の探し方、セカンドオピニオンの活用方法について話し合われた。また、夜間や休日に体調が悪化した場合の対応方法や、救急車を呼ぶべき状況についての情報共有。

・健康保険や健康診断について

健康診断の利用方法、被扶養者が受診できる健診制度、歯科治療における健康保険の適用範囲、民間保険の活用などについて質問。

日本の医療保険制度について十分に理解できていない場合があるとの意見。

・健康に生活するための備えについて

日本で安心して生活するためには、健康管理だけでなく、困ったときに相談できる人や地域とのつながりを持つことが重要。

日本で働く外国人に対する支援や、来日前後の情報提供の必要性について意見交換。

＜参加者から共有された主な課題＞

・医師の説明の理解や自身の症状の正確な伝達が困難であり、医療通訳や多言語対応が十分ではない。

・医療機関の探し方や予約方法、診療科の選択など、受診までの過程に不安を感じる人がいる。

・健康保険や健康診断、医療通訳制度など、利用可能な制度に関する情報が十分に知られていない。

・困ったときに相談できる人や地域とのつながりが少なく、孤立感を抱える場合がある。

・来日前後に日本の生活制度や医療制度に関する情報を得る機会が不足しており、生活上の不安につながっている。

＜ミャンマー対話型オリエンテーションＱ＆Ａ＞

Ｑ１　病院で医師の説明が分からない場合や、日本語で症状を伝えることが難しい場合はどうすればよいですか。

Ａ　医療機関によっては多言語対応や医療通訳サービスを利用できる場合があります。地域によって利用できるサービスが異なるため、事前に確認しておくと安心です。

また、診察の際には、「やさしい日本語で説明してください」と伝えることも有効です。事前に症状や質問事項をメモしておくことで、伝え漏れを防ぐことができます。

加えて、受診予約時に対応言語を確認するとともに、地域の国際交流協会や自治体の外国人相談窓口へ相談することも良いでしょう。

Ｑ２　健康診断は必ず受けた方がよいですか。

Ａ　健康診断は病気の早期発見や予防につながる重要な制度です。勤務先の健康診断だけでなく、市区町村が実施する健診を利用できる場合もあるため、自身が利用できる制度を確認することが大切です。

Ｑ３　健康保険に加入していても、民間の医療保険に加入した方がよいですか。

Ａ　公的医療保険に加入している場合、多くの医療費は軽減されますが、入院や手術の際には自己負担が発生します。そのため、自身や家族の状況に応じて民間保険への加入を検討しても良いでしょう。

ただし、加入する際は、補償内容や適用条件をよく確認することが大切です。

Ｑ４　心の不調やストレスについて相談したい場合はどうすればよいですか。

Ａ　精神的な不調を感じた場合は、一人で抱え込まず、精神科や心療内科、自治体や支援機関の相談窓口に相談しましょう。地域によっては外国語による相談やオンライン相談を利用できる場合もあります。早めに相談することが心身の健康維持につながります。

Ｑ５　夜間や休日に急に体調が悪くなった場合はどうすればよいですか。

Ａ　命に関わるような緊急時には１１９番に電話をかけて救急車を呼びます。

救急車を呼ぶべきか迷う場合には、救急相談窓口や夜間・休日診療を利用することができます。いざという時に備え、自宅近くの医療機関や相談先を事前に確認しておくことが大切です。