健康

医療制度
医療および傷害保険
医療サービス
妊娠 ・ 出産
こころの健康

医療制度

スイスには充実した医療制度があります。すべての住民に健康および傷害保険の加入が義務づけられています。クリニックや薬局、病院の多さが医療の普及を支えています。

保険制度

すべてのスイス住民は怪我や病気に対して保険をかけなければなりません。スイスに新しく越してきた場合は、３ヶ月以内に保険の手続をする必要があります。子どもの保険にも生後３ヶ月以内に加入しなければなりません。加入が義務づけられている保険でカバーされる項目は法律で決められています。保険加入者は全員、同じ医療サービスを受ける権利があります。

財源

スイスの医療制度は政府（連邦、州、地方自治体）、雇用者、個人の共同財源で成り立っています。各個人は医療保険と傷害保険料を毎月支払わなくてはなりません。保険の掛け金は毎年決められ、州によってもかわります。病気および怪我をした場合はさらに免責金額（Franchise | franchise, Selbstbehalt | la quote part）を支払わなくてはなりません。ただし、免責金額には毎年上限が設けられます。

通訳

医師や薬剤師、看護師と慣れない言語で話すのは簡単なことではありません。そこで、患者の文化背景を理解する専門の異文化コミュニケーション通訳の訓練を受けたスタッフによるサービスを提供している病院があります。通訳が必要な場合は、早めにその旨を伝えましょう。クリニックの検診などに通訳を同伴することもできますが、費用は自己負担です。

詳細（リンク、連絡先、冊子、リーフレット）

www.hallo-bern.ch/ja/health/health-care-system

医療および傷害保険

スイスの住民には傷害および医療保険への加入が義務づけられています。この民間保険により、事故、病気、妊娠時の費用がカバーされます。スイスに到着してから３ヶ月以内にこれら二つの保険の手続をしなくてはなりません。

医療保険（基本保険）

スイスのすべての住民は、各自で医療保険（Grundversicherung | assurance de base）（Grundversicherung | assurance de base）に加入しなければなりません。スイスに移住する場合は、入国してから三ヶ月以内にこの手続をする必要があります。手続が完了する前に病気になってしまった場合も、その費用はさかのぼって支払われます。基本保険は多くの民間保険会社（Krankenkassen | caisses-maladies privées）（Krankenkassen | caisses-maladies privées）が扱っています。どの保険に加入するかは自由です。保険会社はスイス居住者全員にサービスを提供しなくてはなりません。被保険者は月々保険料を支払います。保険料は会社やプランによってかなり差がありますので、加入前に比較してみることをお勧めします。医療保険は年に一度（11月）しか変更ができません。基本保険は病気になったときの費用だけでなく、妊娠、出産の費用もカバーします。医療保険サービスは法で規制されています。なお、歯科治療と眼鏡の費用は、通常、全額自己負担となりますのでご注意ください。

傷害保険

週８時間以上勤務する被雇用者は、会社をとおして、自動的に、就業時間と休暇時に対応する傷害保険に加入します。これより勤務時間が短い場合は、休暇時の傷害保険が適用されませんので、各自で傷害保険を手配する必要があります。これは個人事業主または非就労者の場合も同様です。非就労者の場合は、傷害保険が含まれた医療保険に加入しなくてはなりません。個人事業主の場合は、傷害保険だけ別個の保険にすることも可能です。被保険者は月々保険料を支払わなくてはなりません。会社に雇用されている場合は、月々の賃金から保険料が差し引かれます。

保険料割引

保険料を支払うことができない場合は、一定条件のもと、基本保険から保険料割引（Prämienverbilligung | réduction de primes d'assurance-maladie）（Prämienverbilligung | réduction de primes d'assurance-maladie）を受けることができます。割引を受けるためには、毎年12月31日までに申請書を提出しなければなりません。申請が通ると、翌年の保険料が割り引かれます。社会保険局 (Amt für Sozialversicherungen, ASV | Office des assurances sociales, OAS）では、保険料割引の情報を提供し、オンラインでの申請を受け付けています。

基本保険にオプションを加える

加入が義務づけられている基本保険に、さまざまなオプション（Zusatzversicherungen | assurances complémentaires）（Zusatzversicherungen | assurances complémentaires）を追加することができます。オプションを追加すると、歯科医療費など、基本保険でカバーされない項目が補われます。ほとんどの保険会社がオプションを扱っています。保険会社は保険をかけるか否かの決定権をもち、保険約款の作成をします。

詳細（リンク、連絡先、冊子、リーフレット）

www.hallo-bern.ch/ja/health/health-and-accident-insurance

医療サービス

病気や怪我をした場合、まず、かかりつけ医に相談してください。症状の軽いものであれば薬局でアドバイスを受けることもできます。直接病院を訪れるのは、深刻な緊急事態に限ります。

薬局

薬局では処方箋（医師の書いたもの）とその他医薬品を販売しています。症状の軽いものであれば、まず、薬局に行ってみることをお勧めします。専門教育を受けた薬剤師が相談に応じています。救急薬局は常に一店舗は必ず営業しており、緊急の処方箋にも対応しています。以下の番号で、どの救急薬局が営業しているのか確認することができます。

- ベルン: 0900 98 99 00 (CHF0.98/分）
- ビール: 0842 24 24 24
- トゥーン: 0900 36 36 36 (CHF0.88/分）

かかりつけ医 ・ 小児科医

スイスでは、かかりつけ医（Hausarzt | médecin de famille）が決まっている人が多くいます。かかりつけ医は患者の病歴を把握しているので、なにかあったときはまずかかりつけ医に相談しましょう。子どもは小児科医にかかります。かかりつけ医は、必要があれば、患者に専門医や病院を紹介します。直接病院を訪れるのは、深刻な緊急事態に限ります。その他、医療施設の開業時間外の緊急用件はベルン州中央救急センターに電話してください。救急センターは下記の電話番号で２４時間対応しています0900 576 747 (CHF1.98/。0900 576 747 (CHF1.98/分）

歯科医

歯科治療は、通常、全額自己負担です。ただし医療保険に歯科治療のオプションを加えることが可能です。学校に通う子どもには、年に一度、無料の歯科検診がありますので、各学校に詳細をお問い合わせください。

病院 ・ 救急病院

病院Spital | hôpital（Spital | hôpital）へ行くときは、通常、医師の紹介が必要です。深刻な緊急事態は例外で、直接、救急病院または病院に行くことができます。命に関わる症状、または、搬送が必要な場合は、救急番号144に電話をかけてください。命に別状のない症状であれば、かかりつけ医が対応します。

自宅介護

自宅で介護が必要な患者は、病院外での医療介護サービス（Spitex | service de soins à domiciles externes）（Spitex | service de soins à domiciles externes）を受けることができます。専門の教育を受けたスタッフが、病気や怪我、老人性疾患の患者の自宅を訪問し、介護や家事の手伝いをします。難しい妊娠や産後のサポートもしています。費用の一部は基本保険（Grundversicherung | assurance de base）（Grundversicherung | assurance de base）でカバーされます。ベルン州医療介護サービス協会（Spitexverband | association Spitex）（Spitexverband | association Spitex）の他にも多くの民間介護派遣業者があります。

詳細（リンク、連絡先、冊子、リーフレット）

www.hallo-bern.ch/ja/health/medical-care

妊娠 ・ 出産

妊娠中の定期検診は個人で負担する必要はありません。分娩費用も基本保険でカバーされます。また産後は無料の子育て相談を受けることができます。

妊娠 ・ 出産サービス

産前の定期検診、分娩、その後必要なケアなど、妊娠および出産に関わる医療費は基本保険（Grundversicherung | Assurance de base）（Grundversicherung | Assurance de base）でカバーされます。妊娠に気づいたら、できるだけ早く医師か助産師に相談してください。病院、助産院では出産準備のための講習会（Geburtsvorbereitungskurs | Cours de préparation à l'accouchement）（Geburtsvorbereitungskurs | Cours de préparation à l'accouchement）も開催しています。外国人のためのコースもあります。出産は病院、助産院、自宅でおこなうことができます。

産後

スイスでは、子どもが生まれたあと、多くの親がカウンセリングを受けます。これは父母相談所（Mütter- und Väterberatungsstelle | Centre de puériculture）（Mütter- und Väterberatungsstelle | Centre de puériculture）で行われ、0〜5歳児の発育、食べ物、ケア、教育に関する情報を無料で提供しています。再検査が必要な場合は、医師、助産師から説明があります。遅くとも生後3か月以内に、子どもの病気、怪我に対応する保険に加入することが大切です (Grundversicherung |Assurance de base, Unfallversicherung | assurance accident)。保険の手配は産前にしておくことをお勧めします。

予防接種

特定の疾患に対して子どもに予防接種を受けさせることが推奨されていますが、義務ではありません。推奨されている予防接種の費用は、通常、基本保険でカバーされます。予防接種については、かかりつけの小児科医または父母相談所にお問い合わせください。

妊娠中絶

スイスでは妊娠三ヶ月までであれば中絶をすることができます。妊娠１２週の最終日を過ぎると、妊婦の身体および精神衛生に危険がおよぶと医師が判断した場合のみ、中絶が許可されます。中絶を考えている女性のための無料カウンセリングもあります。１６歳以下の若い女性には専用の相談窓口が応じます。すべての医療費用は基本保険でカバーされます。

詳細（リンク、連絡先、冊子、リーフレット）

www.hallo-bern.ch/ja/health/pregnancy--childbirth

こころの健康

スイスでは、こころの病気も、体の病気と同じように扱われます。こころの病気の治療で専門家にかかったり、施設に入院した場合は基本保険が適用されます。

サポートとカウンセリング

スイスでは、家族関係や個人事情から苦しい状況に置かれている人をサポートする専門家がたくさんいます。精神疾患により精神科医など国家公認の専門家にかかった場合は、入院も含め、基本保険（Grundversicherung | assurance de base）（Grundversicherung | assurance de base）が適用されます。匿名、無料で相談を受けられる窓口もあります。例えば、支援センター「救いの手」 (Dargebotene Hand | la Main tendue)では電話、メール、チャットでの相談に応じています（電話143（www.143.ch）、www.143.ch）。かかりつけ医に相談するのもよいでしょう。本人や第三者に危害が加えられる危険性がある緊急事態のときは、早急に警察に連絡してください（電話117）。

子どもと青少年

こころの問題を抱える青少年は、まず、無料の児童心理カウンセリングサービス（Jugendpsychologischer Dienst | Service de psychiatrie pour les jeunes）（Jugendpsychologischer Dienst | Service de psychiatrie pour les jeunes）を受けてみるとよいでしょう。子どもの保護者が申し込むこともできます。子ども、青少年向けの子ども緊急相談室（Kindernotruf | Urgences enfants）（Kindernotruf | Urgences enfants）では、電話、メール、チャットでの相談に無料、匿名で応じます（電話147（www147.ch）、www147.ch）。緊急の場合は、以下に連絡してください。

- 緊急センター NZKJP : ー NZKJP : ベルン市およびミッテルラント地方、オーバーアルガウおよびエメンタール地方、オーバーラント地方（電話 031 932 88 44，毎日2 4時間）
- ビール救急センター KJP, ー KJP, ビール地方（電話 032 328 66 99，月曜–金曜、8時–18時）
- ビール医療センター（電話 032 324 24 24，毎日8時–18時）

トラウマ

依存症患者はさまざまな依存症カウンセリングセンター（Suchtberatung | Centre de consultation en matière d’addiction）ー（Suchtberatung | Centre de consultation en matière d’addiction）で、秘密厳守のカウンセリングと治療を無料で受けることができます。本人ではなく家族や関係者からの相談にも応じています。依存症になるのはアルコールや薬物だけではありません。ギャンブル依存症やショッピング依存症、インターネット依存症、摂食障害などの場合もカウンセリングセンターでサポートが受けられます。相談はメールでも受け付けています。

トラウマ

恐ろしい体験をし、処理できずにトラウマとなっている場合は、サポートを受けることをお勧めします。トラウマは深刻な精神疾患です。こころの問題や精神疾患に関する相談窓口やサポートプログラムとは別に、戦争や拷問被害者のための専門的な相談と治療を受けられる機関があります。

詳細（リンク、連絡先、冊子、リーフレット）

www.hallo-bern.ch/ja/health/mental-health