

健康ガイド

スイス



この健康ガイドはスイスで暮らす人々、特に外国からの移住者がスイスの医療健康システムをよりよく理解して利用するおてつだいをするために作られました。医療サービス案内に加えて、健康保険や障害保険など重要な法律や規則の説明が書かれています。

新版
改訂第一版

刊記

2005年度版

発行者：スイス連邦保健局、スイス赤十字、カリタス・スイス

本文：Maja Loncarevic, Iris Stucki, Rahel Stucker

改訂：Osman Besic

翻訳：Chitose Maurer-Hayakawa, Hiroko Kaenel

構成：visu'LAG, Bern

活版印刷：www.alscher.ch

印刷：Merkur Druck AG, Langenthal

イラスト：Claude Zellweger

改訂第二版（日本語は改訂第一版）：日本語 2000 部

連絡および情報：

Schweizerisches Rotes Kreuz, Dept. Migration,

Fachbereich Bildung und Gesundheitsförderung, Rainmattstrasse 10, 3001 Bern

インターネット注文：www.migesplus.ch もしくは

www.bbl.admin.ch, E-Mail: verkauf.zivil@bbl.admin.ch

販売および注文：BBL/EDMZ, 3003 Bern,

Art.-Nr. 311.610.jap

ガイドブックの生い立ち

スイスの医療健康システムは多岐にわたっています。特に外国からの移住者にとって、このシステムを理解する道すじは複雑にいらくんでいて難しいことでしょう。スイス連邦保健局、スイス赤十字とカリタス・スイスはこれまでの経験から、ガイドブックで人々の要望に答えようと考え、この便利でハンディな指南書を共同制作しました。

まずグループ討論を重ねてガイドブックの内容を決めました。医療の専門家だけでなく、この本の読者になるであろう人たちの意見も取り入れています。たたき台としての原稿を移民と保健衛生の分野の専門家を中心に広範に閲覧に供して内容を審査し、またテキストとしてわかりやすいかどうかを検討しました。最終的に編集顧問の審査を受けてから翻訳に回されました。ここに、このガイドブックの作成に携わったすべての人々に感謝の意を申し上げます。

2005年度版について のまえがき

健康ガイド・スイスの初版が世に出てから5年が過ぎ、20万部以上が人々の手に渡った今日この「サクセスストーリー」を継続する喜びをかみしめています。この改訂版は内容を新しくしただけでなく、図表も現代的にさらにわかりやすくしました。ガイドブックの構成は変わっていませんが、データを更新し、初版にはなかった項目も加えました。この第二版がスイスの医療健康システムをよりわかりやすく、詳しくまとめていると感じていただければ幸いです。改訂版を作成するにあたってお力添えいただいたすべての人々に心から感謝いたします。健康ガイド・スイスが今後もスイスの医療健康システムについての啓蒙と理解に役立ち、また多くの人々の関心を得ると信じています。

スイスに住む外国からの移住者のための健康ガイド

	まえがき	4
1	健康ガイドブックの使い方	6
2	よくある質問 20 問	7
3	健康管理のための重要ヒント	9
	食事と運動	9
	中毒と麻薬	10
	喫煙	11
	飲酒	11
	HIV/エイズ	12
	予防接種	12
	心の健康	13
	患者の義務と権利	13
	通訳	14
4	医療	15
	専門医	15
	通院治療	16
	基本的な処置と特別な治療	16
	外来患者専門の総合病院	20
	薬局	21
	救急の場合	22
	歯科医	23
	精神科医と心の治療	24
	入院治療	25
	病院で	25
	お見舞い	26
	病院での食事	27
	手術	27
	院内福祉	27
	在宅ケアと退院後の手当て	28
	シュピテックス (Spitex)	28
	リハビリテーションとセラピー	29
	高齢者医療	30

	母子	31
	婦人科検診	31
	妊娠	31
	定期検診	31
	出産準備	32
	出産	33
	出産後	33
	新生児の世話	33
	小児科医療	34
	妊娠中絶	36
5	法律と規則	37
	健康保険	37
	健康保険会社	37
	基礎保険	38
	追加保険	39
	保険料	40
	年間負担金（フランシーゼ＝免責歩合）と 自己負担額	40
	保険料の軽減	42
	傷害保険	43
	社会保険	44
	老齢遺族年金 (AHV)	44
	障害者保険 (IV)	44
	補足年金(EL)	46
	職場年金 (BVG)	46
6	専門用語集	47
7	役に立つアドレス	51

まえがき

体の具合が悪いと感じたら、どこに相談すべきなの？医師の治療代は無料？それとも自分で支払わなければならない？救急の場合はどうしたらいい？定期歯科検診を無償で受ける権利はある？健康が損なわれたらと思うと、こんなふうにあれやこれやの質問が日常的に起こってきます。

お手元の健康ガイドブックはスイスで生活するみなさんがこの国の医療システムを正しく理解するお手伝いをします。医療処置に関する案内のほかに健康保険や障害保険など重要な法律や規則に関する説明が書かれています。この改訂版は内容と役に立つアドレスリストを更新しただけでなく、新しい章を設けて拡充しました（例：健康を保つための準備）。

他国の医療システムに馴染んでいる外国からの移住者はスイスのシステムについてあまり知らないという傾向があります。その結果似たような健康状態であっても、スイス人より病気を悪化させてしまうのです。

こんなことがあってはいけません。世界保健機構（WHO）は誰もが健康面で機会均等であることを要求し、私たちはこの原則に従います。健康は人間が最も希求するもののひとつです。すべての人々が健康に問題を抱えたときにどこに相談にいけるかを知っているべきです—出身国や滞在資格に関係なく。

健康ガイドブックは外国からの移住者のためだけのものではなく、スイス人も対象にしています。外国からの移住者と共に仕事をしているスイス人のためでもあり、スイスの医療健康システムについて知りたいと思う人々全員を対象にしています。



トーマス ツェルトゥナー教授
スイス連邦保健局局長

1

健康ガイドブックの使い方

最初に健康と病気に関するよくある質問と、答えのページがどこにあるか書かれたリストがあります。

医療や保健に関して、また法律、規則について重要な情報が記載されています。あまり知られていない用語を理解していただくために専門用語の語彙集も設け、本文に書かれた用語を説明しました。各用語は本文中で(→)印で示してあります。注解用語リストはガイドブックの最後にあります。

ここに取り上げられていない質問がある場合は、担当する機関に直接問い合わせることができます。重要な諸施設、住所や電話番号も最終章に付記しました。本文中に(☐)印で示されています。アドレスリストには公立の相談窓口や斡旋機関など大切な住所が載っています。



健康ガイドブックの使い方

よくある質問 20 問

- 健康を維持するには？ 9

- 通訳を頼む権利があるの？ 14

- ホームドクターとは？ 16

- 予約をして行っても診療施設で待ち時間があるのはなぜ？ 18

- 自分をよく理解してくれないと感じたら、ホームドクターを代えられるの？ 19

- 救急時にはどう対処したらいい？ 22

- 無料で歯科検診を受ける権利はあるの？ 23

- 苦しい状況にあるとき、恐怖心や悲しみにとらわれたり、自分でもどうしたらいいかわからない時、誰に相談したらいいの？ 24

- 病気にかかったら自分で勝手に病院に行けるの？ 25

- 親戚や友人が病気入院したら、見舞いに行けるの？ 26

- 家族が入院したら、食事を持参してあげなければならないの？ 27

- 家事の手伝いや自宅介護が必要なとき、誰に相談できるの？ 28

- 婦人科系の病気から自分を守るには？ 31

- 小児科医とは？ 34

- 誰のために健康保険が定められているの？ 37

- 健康保険の基礎保険ではどんなサービスが
受けられるの? 38

- スイスの医療サービスは無料? 40

- 健康保険の保険料を節約するには
どうしたらいい? 42

- なぜ老齢遺族年金 (AHV) や障害者年金 (IV) を
支払わなければならないの? 44

- 障害者年金の受給権利はいつ得られますか? 45

3

健康管理のための重要ヒント**健康を維持するには？**

きちんとした健康管理をすることで、あなたを病気から守ることができます。

きちんとした健康管理は専門用語で予防（Prävention）とよびますが、予防こそが私たちの健康を守ってくれます。これはまず第一に自分自身をそして自分の体をよく観察することを意味します。病気の早期発見は、治る可能性を高めます。女性の健康管理の一例として婦人科の定期健診があります。

健康管理とは自らの健康に注意することであり、また何が不健康なのかよく知っておくことでもあります。野菜や果物を多く摂り、体をよく動かして、重労働をするときには正しい姿勢で行うこと、禁煙、飲酒は適量を心がけることが大切です。

食事と運動

健康な食事（☞ P52）と定期的な運動は健康にとって大切です。これに加えて、水分の十分な補給（1日約1~2リットル）1日5回野菜か果物を食べることで、そして3度の食事には穀物を食することが大事です。できる限り全粒粉の製品にし、1日1回魚、肉、卵、チーズその他のたんぱく質を交互にとりいれて、これに牛乳や乳製品を付け足します。調理時にはできる限り油や脂肪を控えて、甘い菓子や塩辛いスナック類、カロリーの高い飲料（甘味飲料、アルコール含有飲料）も適量を心がけましょう。

少なくとも1日30分は元気に運動をしましょう（例えば早足で歩く、自転車に乗る、庭仕事、家事など）。運動量が少ないと、背中の痛み、肥満、新陳代謝や心臓循環器系の病気になりやすくなります。

中毒と麻薬

薬物(☞ P53)は精神に多大な影響を及ぼす物質です。気分や感情を変え、知覚や意識まで変化させます。薬物の例としてタバコや酒類、痛み止め薬、睡眠薬、鎮静剤そして違法薬物としてカンナビス、コカイン、ヘロインなどがあります。

薬物使用は身体と精神だけでなく社会的な問題も引き起こします。味わって楽しんでいる段階から依存症に至る道はあっという間ですが、複雑な経過でもあります。人格、社会環境や社会的条件、ある薬物の中毒の潜在性など、いろいろな要素が絡み合って影響を及ぼし、中毒状態になります。

家庭内で薬物の問題が起こったら、あなたに何ができますか？薬物の問題は身近な人に多大な苦痛を強めます。当事者だけがその状況に苦しむだけではないのです。

躊躇することなく、外に助けを求めるべきです。あなたの住む地域の薬物相談所の専門家が十分な支援をして付き添ってくれます。相談は無料で、専門家には守秘義務があります。薬物相談所の住所は電話帳でも見つかりますが、ホームドクターに相談してもいいでしょう。

喫煙

喫煙 (☐ P53) は全身に悪い影響を及ぼします。癌疾患、心筋梗塞、肺疾患、血管やリンパ管の硬化症などを引き起こす可能性があります。今日では死亡者の3分の1は喫煙が原因です。タバコの煙はタバコを吸わない人にも不健康で、特に子供への影響が大きく、タバコを吸わない環境にいる子供に比べて、中耳炎、気管支炎、肺炎や喘息にかかる確率は2倍にもなります。あなたがどれだけタバコを吸おうが勝手だとは言えないのです。もし、毎日少しでもタバコの量を減らすことができれば、健康のために良いことをしたことになります。閉め切った部屋の中での喫煙をやめれば、あなた自身だけでなく回りの人たちのためにもなるでしょう。もし、タバコをやめようと望むなら、ホームドクターに尋ねてください。タバコをやめることは健康への大きなチャンスです。1日だけでも血液は回復をみせ、3ヵ月後には肺が、そして1年後には血管とリンパ管が生まれ変わり、5年後には癌にかかる危険性がうんと低下して全身が完璧に回復するでしょう。

飲酒

飲酒 (☐ P53) は人によって異なる悪影響を及ぼします。急性アルコール中毒の危険と定期的にたくさんの量を飲むことからくる危険です。ほんの少しの酒量でも集中力を低下させ、反応力や判断力を鈍らせて事故につながる危険性が増します。過度に強い酒を飲むと、どんな人間でも内臓をやられ、心の病や社会的な問題を引き起こします。また家庭の内外で起こる暴力沙汰もアルコール問題と関係があることも多いのです。

お酒を楽しみたいなら、次のおおまかな規則を守ってください。健康な大人の男性なら、1日

標準グラスに2杯までにおさえる。標準グラスとは、普通レストランで使われるグラスをさします。女性は男性よりアルコールに過敏に反応するので、1日グラスに1杯以上はやめましょう。車を運転するなら、また仕事でも決して飲酒しないでください。病気の時、薬を服用しているとき、妊娠中や授乳中の飲酒も避けましょう。もし飲酒問題があるなら、ためらわずに地域の飲酒相談所に問い合わせてください。相談は無料で飲酒相談所は電話帳でも見つかりますが、ホームドクターに助言を求めてもいいでしょう。

HIV/エイズ

HIV/エイズ→やその他の性感染症（クラミジア、淋病、肝炎など）はコンドームを使用することで一番よく防ぐことができます。コンドームはスーパーマーケットや薬局薬店で買えます。質問があれば州のエイズヘルプ（☎ P54）か、ホームドクターに問い合わせてください。

もし、エイズウイルスに感染しているかもしれないと心配だったら、ホームドクターに相談するか、エイズヘルプに連絡をとりましょう。エイズヘルプは、あなたにエイズテストが必要か必要でないか、決心するお手伝いをします。相談も検査も実名を伏せて受けることができます。

予防接種

医療サービスには→予防接種も含まれます。予防接種を受けることでいろいろな感染症の病気疾患を防ぐことができます。連邦保健局が奨励する予防接種はジフテリア、破傷風、百日咳、小児麻痺、脳膜炎、喉頭炎（血友病インフルエンザによる）はしか、おたふくかぜ、風疹やB型肝炎（☎ P54）などです。追加的に予防接種が必要になることもあります。外国を旅するときには、いつでも予防接種を受けることができます。予防接種に対する質問はホームドクターにも相談してください。

心の健康

生きる喜びと機嫌の良さが健康な精神を保ちます。家庭や勤務先、学校などでの人間関係が安定していることも息災につながります。世界保健機構WHOは「健康とは身体的、精神的、社会的に健全であって、ただ単に病気や障害がないだけでは健康とはいえない」と定義しています。肉体だけではなく、人間として社会面や精神面でも健康であることが大切です。こころの病はよくある病気のひとつです。3人にひとりには少なくとも一生のうちで1度は心を病むのです。自力でその苦境から立ち直る人もたくさんいますが、10人にひとりには精神科の治療が必要です。スイスでは精神科の治療体制が整っています。もし助けが必要なら(☐ P54)、まずホームドクターに相談してください。適切なセラピーを紹介してくれたり、必要な場合は薬を処方します。

患者の義務と権利

病気にかかったら、患者には治療法の決定に関して意見を述べる権利があります(☐ P54)。

医師は診察にあたって、あなたに→病気の診断、どんな治療を考えていて、また他にどのような治療が可能であるか、治療に伴う危険性も伝えなければなりません。

このようにしてのみ、あなたも自分の治療法と一緒に決めることができます。ですから、正しく理解するために何度でも質問することが大切です。同じように、あなたが何を言いたくて、何を知りたいか医師がちゃんと把握することも大切です。

医師には職業上の守秘義務があります。医師の手にわたるすべての個人情報に信頼に値するように扱われなくてはなりません。医師が業務上で得たすべての情報はあなたの了解がなければ第三者に知らせることはできません。

あなたが病気になり、医師の治療が必要になったら、あなた自身が医師と共に健康の回復に努めることが当然と医師は考えます。

通訳

病気を正しく治療するには医師や看護師、ソーシャルワーカーやその他治療に関わる人々とちゃんと相互理解してこそ可能になります。しかし、医院や病院、社会福祉の窓口などで言葉の壁や誤解が生じて、意思の疎通が難しくなることがあります。

→二つの文化に理解がある通訳(☞ P54) が話し合いに立ち会うなら、誤解を避けることができるでしょう。通訳をする人はこの仕事のための教育を受けていなければなりません。通訳は患者の家族ではないほうがよいことは当然です。家族や知人は通訳をする心構えがない上に、自らが感情的になってしまい、間違った通訳をしてしまうこともあるからです。例外の場合にのみ、→緊急時に限って子供や親戚、病院の職員が通訳に当たるのはしかたがないでしょう。

通訳をたのむ権利があるの？

いいえ、スイスでは通訳を頼む権利はありません。

スイスでは（まだ）通訳を要求できる権利はないので、通訳できる人を自分で連れてこなければならないかも知れません。通訳の斡旋窓口がいくつかあり、しっかりした通訳を紹介してくれます(☞ P54)。スイスにある比較的大きい病院には通訳サービスもあります。

通訳への報酬はスイスでは（まだ）統一した規定がありません。話し合いの前に金額を問い合わせてください。



通訳

4

医療

スイスの医療は外来 (ambulant) もしくは入院 (stationär) して行われます。入院医療では患者は検査や治療、セラピーを行うために総合病院や医院、療養施設などに宿泊します。医師や看護師の加療のあと、患者が家に帰ることを外来とよびます。どの医療施設でも、病気になってまず訪れる相談や手当ては外来診療で行われます。スイスでは入院治療は医師の委託が必要です。

社会的心理相談所

スイスでは医療施設のほかにいろいろな相談施設があります。家族や知人が問題（個人的な問題、家庭内の問題、金銭的な問題など）を抱えて援助が必要な時、相談に行くことができます。例えば中毒相談、借金相談、両親のための相談、家族相談、女性相談などがあります。相談所の職員は一般的に専門教育を受けています（社会福祉、社会教育学、心理学など）。この職員にも守秘義務があります。相談は無料です。ホームドクターが近所にある適切な相談所を見つけてくれるでしょう。スイスの相談所は電話連絡はもちろんインターネットでも検索できます (P54)。

専門医

医師の大半は医師免許を取得後、さらに専門分野を学びます。例えば一般医、外科医、婦人科医などです。ホームドクター、専門医そして総合病院の医師もすべて同じ教育を受けてきた同じ資格をもつ医師で、スイス医師連盟 (→FMH) によって監督されています。

<p>主要な専門医</p> <p>一般医 全身の病気の予防と治療。一般医は主にホームドクターとして開業していて、その他の医師に委託状を出すなど連携した仕事をしています。</p>
<p>内科医 全身の病気の予防と治療。(ホームドクター、内科医) 内科医の中には呼吸器系、心臓循環器系、胃腸消化器系などの専門医も含まれます。</p>
<p>小児科医 18歳未満の子供の心と体の病気の治療。</p>
<p>産科・婦人科 婦人科の病気の予防定期検診と治療、助産。</p>
<p>外科医 病気や事故時の手術治療。</p>
<p>精神科医 心の病の治療。</p>

通院治療

基本的な処置と特別な治療

ホームドクターとは？

ホームドクターはスイスで病気になった時、まず最初の連絡先になる人です。

あなたがもし病気になったら、まず最初にホームドクターに連絡します。ホームドクターは→基本的な診療を担当します。最初の治療を行ったのちに必要であれば専門医など適切な医療機関に委託をします。

例外:

難民申請者で第一次収容施設や通過収容センターにいる人にとっては病気になった場合、担当する世話人が最初の連絡先になります。センター内には医師がいることが普通で、患者に最初の治療を施し、必要であれば適切な医療機関に委託します。

ホームドクターは一般医、内科医、小児科医がほとんどです（P16 参照）。

専門治療、つまりある特定の体の一部を専門的に検査、治療する場合は（例えば心臓や循環器など）専門医がこれにあたります。専門医には普通ホームドクターが委託しますが、本人が自分で専門医にかかることもできます。しかしこの場合は、加入している健康保険の基礎保険に制限がないことが条件になります（P38参照）。

基本診療

ホームドクター
 例：一般医
 例：内科医
 例：小児科医



専門治療

特別な分野のすべての専門医
 例：心臓循環器科
 例：胃腸消化器科
 例：皮膚科
 例：眼科
 例：耳鼻咽喉科

医師の→診察を受けるためには電話予約をしなければなりません。そのさいに電話で→診察助手（医療事務と看護師の仕事を担当する）に痛みなどの症状を伝えることが肝心です（いつからどのような症状があるか？）診察時には予約した時刻に診察助手に名前を告げます。どこに待合室があるか教えてくれます。

もし診察の予約時間に来られなくなったら、少なくとも24時間前に取り消しをしなければなりません。

予約をして行っても診療施設で待ち時間があるのはなぜ？

→診察時間が予定よりも伸びてしまうことがあると、次の患者の待ち時間が長くなります。
→救急患者の場合は2、3時間以内で医師の予約を取るものがほとんどで、救急患者は他の患者の予約時間の間にはさまれて治療を受けることになります。すばやい処置をするためですが、これもやはり他の人の待ち時間に影響を与えます。このようにとりわけ夕方には診察室の待ち時間が長くなります。普通 →診察アシスタントは待ち時間がだいたいどのくらいか知っていますから、待合室で待っていないければならないか、それとも他の用事を済ましに出ることが可能かたずねることができます。

ホームドクターが患者をよく知っていて、病歴にも詳しいと、どこが良くないか、どんな治療が適切か、また専門医や総合病院に委託するべきかなど比較的容易に判断することができます。そのため、病気になったらいつも同じホームドクターにかかることは利点となります。良い人間関係があることも大切な土台です。医師を信用した上でお互いを理解し、なんでも話せる関係を築きましょう。



待合室

理解されていないと感じたら医師を**代えてもかまいませんか？**

はい、医師の選択はあなたの自由意志に任されていますから、気持ちよく話せる医師を自分で探すことができます。

→自由な医師選択によって、自分に合った医師を探することができます。女性として男性の医師の検査を受けるのがいやなら女医を選べますし、その逆もまた同様です。これはしかし、加入している健康保険が医師選択に関して無制限である場合に限られます。

(P38 参照)

例外：

難民申請者は通常医師を自分で選ぶことはできません。担当する医師が自分に合わないと感じたら、福祉課に相談してください

診療している患者が多すぎるなど、医師が新規の患者を断る場合もあります。

自然療法

スイスでも他の国々でも健康が損なわれた時、よくいわゆる民間療法が試みられます。これらの民間療法（お茶や湿布など）は自然の薬剤または生薬を基本にしているので化学薬よりおだやかです。誰でも民間療法に関して独自の豊富な経験を持っています。ここで大切なことは、医師にかかる前にどんな民間療法を試してみたかを医師にちゃんと伝えることです。医師もまたどの民間療法が治療に適切であるかを助言することができます。

民間療法以外にも、代価治療として、または治療の補助としての自然療法もあります。スイスでは、これらの療法の中には医師がそのための教育を受けることもあります（補完医療）。

これらの医師（補完医療医）は例えば →針灸
→ホメオパシー →中国医学 →人智学医学 →神
経療法または→薬草療法などで治療をします。
治療費は2005年7月1日から保険に適用されなくなりました。保険の適用を希望する場合は付加保険に加入しなければなりません。加入している保険会社に問い合わせてください。

外来患者専門の総合病院（ポリクリニック）

患者を受け入れる施設にはポリクリニック（外来診療施設）があります。ポリクリニックはたいてい総合病院に付属する→外来施設で、そこではホームドクターの診察室と同じように→診療、検査、治療が行われます。ポリクリニックでも予約が必要です。専門治療ポリクリニックもあります。ポリクリニックの中には、医師の委託がなければ患者を受け入れないところもあります。

ポリクリニックの利点は総合病院の医療機器を利用できること、病院の医師、看護師がすぐそばにいることです。しかし病院内で検査に回されれば、待ち時間が長くなる傾向があります。また大半のポリクリニックは医師の養成施設でもあるため、研修医が入れ替わり、同じ医師が継続して治療を担当しないこともあります。

薬局

薬局も患者の窓口です。薬剤師は治療薬剤に関する教育を受けた専門家で、病気の相談に応じます。病状によって薬剤（治療薬）を出すか、医師にかかるように助言します。

薬局で買う薬は検査、登録されています。保険で支払われる薬は特別にリストアップされています（→特別リスト）。薬の多くは処方箋が必要で、医師の処方がないと購入できません。

スイスではほとんどの鎮痛剤や治療薬が錠剤で手に入ります。そのため医師が注射を施すことは稀です。

薬局では→ジェネリカがお得です。ジェネリカとはオリジナル薬剤の複製品で別の名前がつけられている薬です。オリジナルよりも安価で効き目は同じです。特に医師からオリジナル薬にするべきだという指示がない限り、薬剤師がジェネリカを販売することが許されています。



薬局

救急

→救急とは生命の危険が迫っている事態で、すばやい手当が必要で、救急病院は、事態がほんとうに深刻で生命が脅かされているときにだけ利用します。事態がさほど深刻でない場合はまずホームドクターに連絡を取ります。たいていのホームドクターは緊急時には往診をし、夜間でも週末でも緊急連絡が取れるように待機しています。

救急の事態にはどう対処したらいい？

生命に危険が迫っている場合にのみ救急病院に行ってください。まずホームドクターに連絡を取ることです。

ホームドクターに連絡がつかなくても、たいてい留守番電話に緊急医の連絡先などの情報が録音されています。大きな町には夜間営業の薬局もあります。どの薬局が開いていて、どの救急医に連絡がとれるかは常に官報の⇒フリーペーパーに記載されています。

緊急時で大切な点は、何が起こったかをきちんと伝えることです。

緊急時の連絡

- あなたは誰ですか？
- どこから電話をしていますか？
- 何が起こったのですか？
- 何か手当てなどをしましたか？

たいていの公立総合病院では24時間体制で緊急治療の体制が整っています。→救急車が必要なら、(© 144)に電話をします。通例、救急車は患者だけを運び、付き添いの人を乗せることはありません。救急輸送の費用は一部患者の負担になります (P39 参照)。

生命の危険のある救急時には、スイスではどの医師にかかってもどの病院に行ってもかまいません。医師の側も生命が脅かされている場合は、どの人にも手当てを施し、または正しい施設に誘導しなければなりません。

歯科医

健康な歯を維持するために定期的にすみずみまで歯を磨くことが大切です。

歯科検診を無料で受ける権利がありますか？

ありません。歯科検診は患者の自己負担です。

基本的に歯科治療は患者本人が負担します。健康保険がカバーするのはなんらかの重病や事故に起因する歯とあごの治療代だけです。親知らずの抜歯も保険の対象になることはまれです。無料で歯科検診を受ける権利はありません。健康保険は追加保険で（P39 参照）歯の治療費の一部を負担することはあります。

注意:

一時滞在の難民申請者で保護を必要としている人は歯の治療のためには費用が確かに支払われるという保証書を提出しなければなりません。担当する福祉課に申請します。→救急の場合、歯科医は費用保証がなくても鎮痛措置をとることが許されます。



歯科医

精神科医と心の治療

個人または家庭全体が苦しんでいたり、慢性的な痛みや不眠、突発性の不安や定期的に襲う不安、気力を奪う悲しみが続くなどの症状があるとき、精神科医や心理療法士が力になります。

不安や悲しみに襲われて苦しくてどうしようもないとき、
誰に相談すればよいのでしょうか？

精神科医があなたと共に問題解決に努めてくれます。

このような状況はあなたの日常生活をさまたげます。精神科医や心理療法士が診察をして、患者と共に新しい道や可能性を探して事態の改善に努めます。精神科医の個別治療はもちろん、家族療法やパートナー療法、グループ療法もあります。

精神科医は追加教育で精神医学、精神療法を専攻した医師です。心理療法士は心理学を大学で学び、追加教育で心理療法を習得します。心理療法士は医師ではないので、薬を処方することはできません。

心理療法は精神科医、心理療法士の両方から受けることができます。療法の費用は基礎保険だと（P38参照）たいいては精神科医が担当する場合にのみカバーされます。しかし追加保険によっては、医師でない人がする療法にも保険が適用される可能性もあります（P39参照）。心理療法士による治療が医師の処方によって行われるときは保険で費用の一部負担がなされます。

徹底した保護が必要な患者、たとえば自分自身に、または第三者に危害を加える可能性のある患者は→精神病院への収容が不可欠になります。精神病院への入院指示は非常事態であり、患者の意志に反して行うこともできます。強制入院（→FFE保護上の自由剥奪）に際しては、担当医が本人とその家族に、患者と家族の権利について口頭、書面の両方で包括的に説明しなければなりません。退院時には→外来治療をして問題をさらにつきつめて話し合い、解決に努めます。

入院医療

総合病院

総合病院への入院はホームドクターまたは専門医が指示します。総合病院に入院する理由は詳しい検査と説明、観察、手術やセラピーを受けることなどです。

病気になったら自分で勝手に総合病院に行けますか？

いいえ、治療中の担当医が病院に手続きをします。

病院に入院する日は予約した時刻に患者受付窓口に行き、住所氏名その他の重要な個人情報登録します。登録した後は該当する病棟で順番を待ちます。個人的に加入している健康保険の種類によって病室が決めます（P38参照）。一般（大部屋）、準プライベート（二人部屋）、プライベート（一人部屋）に分けられます。ベット差額を払えば、病室を替えることができます。

各病棟には担当医がいます。また病院内にはいろいろな専門医がいて意見を聞くことができます。ですから入院中は複数の医師が治療に当たることがよくあります。

総合病院では看護師が看護や手当てにあたって、病棟の担当医との綿密なチームワークで仕事をしています。患者の様子を観察して定期的に情報を交換します。患者は治療、看護の両面からしっかりと守られています。患者自身も定期的に話し合いに参加して共に治療に励むことが大切で、これは家族にも当てはまります。看護師も医師と同じく守秘義務（P13参照）が課せられています。

大学病院や州立病院では小さな総合病院よりも専門的な医療が受けられます。特殊な治療法がとられる場合や合併症を起こしている場合、患者は小さな町村病院から大きな総合病院や専門クリニックに移されます。子供には小児科病棟や独立したこども病院があります。

お見舞い

入院中の親戚や友人を見舞いに行ってもいいですか？
はい、面会時間内に病棟内で面会できます。

どの病院でも患者は見舞い客に来てもらえます。しかし同室の患者や病院の業務に差しさわりがあってはなりません。ですから面会時間が定められています。面会時間は病院でお尋ねください。たいていの病院にはパンフレットがあり、大切なインフォメーションやサービス案内が載っています。

見舞い客は健康で（風邪をひいていない、発熱していない、感染症の病気にかかっていない）患者を危険にさらすようなことがあってはなりません。病棟によっては特別な衛生規則があり、見舞い客に手を洗うことや消毒、マスクや防護服の着用が求められることもあります。これらの予防措置は見舞い客を感染症の病気から守る役目もします。



お見舞い

病院での食事

入院中の患者は病棟内で食事をとります。病院食は患者の健康状態や病院の→食餌療法にそって決められますが、患者の希望や食生活（菜食、豚肉を食べない、ユダヤ教の食習慣など）は考慮されます。看護師に食事の要望をきちんと伝えることが大切です。

患者の家族として入院中の食事を用意しなければなりませんか？

いいえ、患者は病院の食事をとります。

患者のそばにずっといても、付き添い人に病院食は出されません。病院内の食堂や喫茶室を利用します。

手術

どんな手術でもある程度の危険はつきものです。ですから手術をする前に、他に治療方法がないか、患者の状態が手術に耐えうるかなど細かい点まで検討して明らかにします。実際に手術を受ける前には担当医と看護師から詳しい説明がなされます。なかでも麻酔医は→麻酔法について準備の仕方や副作用の可能性などを説明します。手術室に運ばれ、手術中はずっと見守られています。術後は再び病室に運ばれます。大手術のあとで徹底的な術後処置が必要な患者は→集中治療室に移され、数日後一般病棟に戻ります。

院内福祉

入院中は病気だけではなく、失業・休業状態など金銭面でも患者本人とその家族の大きな負担になります。こういったケースに対処するためにほとんどの病院には社会福祉課が設けられています。有資格のソーシャルワーカーが患者と家族の相談にのり支援します。退院後の看護（自宅療養、自宅外療養など）にも詳しく、家庭内の問題、保険の権利や家計の問題についても相談に応じます。また必要であれば、一般の相談所や社会福祉施設を紹介します。院内福祉業務は看護や医療と同じ病院業務の一環です。すべての患者とその家族に門戸が開かれていて相談は無料です。ソーシャルワーカーにも守秘義務があります。（P13参照）

在宅ケアと
退院後の手当て

シュピテックス

スイスには→外来治療と→入院治療を補完する病院外看護システムがあります。シュピテックスと呼ばれ(□ P56)、自宅看護を助けるシステムと理解されています。

家事や自宅看護で手伝いが必要なとき、誰に相談すればいいですか？

シュピテックスです。

シュピテックスのサービスは病気、事故、→回復期、妊娠合併症や出産後などに頼めますが、介護をする家族のお手伝いもします。シュピテックスはそのほか、食事の用意やタクシーサービス、松葉杖、呼吸器や車椅子などの貸し出しもします。

シュピテックスの業務全般：看護（病状説明と相談、身体の衛生管理、日常生活のお手伝い、薬の投与、傷の手当て）や家事（買い物、掃除、洗濯、調理）。医師が処方すれば、シュピテックスの費用は保険でまかなわれます。家事手伝いの費用は患者の収入や資産によって異なります。また追加保険によって費用の負担をまかなうこともできます。（P39参照）

シュピテックスの業務は地域によって異なります。お住まいの地域のシュピテックスサービスについては各グマインデに問い合わせることが一番です。



在宅ケアー

リハビリテーションとセラピー

手術後、病気や怪我をした後に、患者が完全に健康を回復し、ふたたび自活できるようにリハビリテーションが必要になることがあります（→リハビリテーション）。リハビリのために担当医が専門セラピー（物理療法や作業療法など）を処方します。

スイスでは湯治を受けるとき基礎保険が費用を小額負担します。医師が湯治を処方し、指定された湯治場で治療を受ける場合（保険会社に問い合わせる）に限って、1日10フラン（1年に21日間）支給されます。医師の診療や物理療法は別途支給されます。

個人開業もしくは病院、クリニック内の物理療法士、作業療法士がリハビリテーションを行います。

物理療法は、体の機能障害がある場合または運動不足で弱っている場合に、運動能力を高めて、筋肉を強化またはリラックスさせます。トレーニングを通じて運動機能を取り戻し（患者向けの体操や呼吸法セラピーなど）、また身体への負担の少ない、新しい動きも試します。物理療法は急性の痛み（背中や関節の痛み）にも鎮痛効果があります（マッサージ、湯治、湿布、→超音波治療など）。

作業療法は手術、病気、事故の後で体の動きが制限されている患者に処方されます。自立して日常生活を送り、仕事にも復帰するために効果があります。作業



リハビリテーション

療法では必要であれば医療補助器具（義足など）を用いる練習もします。

高齢者医療

高齢者の病気の専門を老人医学（Geriatric）といいます。総合病院の中には老人医学専門の病棟を設けているところがあります。高齢者は入院するともう自宅に戻れないという事態がよくあります。一人暮らしだとか、家族がいても介護ができない場合などです。

このような場合患者は老人ホームまたは介護老人ホームに移ります。中高年になれば自分でホームの申請手続きをすることができます。また（病院の）社会福祉課や家族が申請することもできます。定員があり、ウエイティングリストも詰まっているところが多いので、早めにホームを探しておくことが大切です。高齢者が自分で老後の生活を描くことも重要です。ホームによっては一般公開日を設定して、介護、規則、費用などの情報を提供しています。その際に個人的な要望（食事、家族の面会、宗教など）も話すことができます。ゲマインデとクラヴィーヴァ Curaviva（スイスの各ホーム施設協会）（☎ P55）にアドレスリストがあります。

保険は老人ホーム、介護老人ホームの看護にのみ費用を支払います。その他の費用（部屋代、食費など）は自己負担ですから、事前にホームの入居費がいくらかはっきりさせておくことが大切です。

まだ自活できるけれど介護や家事手伝いが必要という高齢者には外来看護と家事代行つきの高齢者用集合住宅（シュピテックス、☎ P28, P56）があります。この場合も早めの申請が大切です。案内は→プロ・セネクトゥート Pro Senectute（☎ P55）まで。

母子

婦人科検診

婦人科検診は感染症や癌の早期発見や女性の健康相談（→閉経、→避妊、→家族計画など）です。

女性として健康を保つには何ができますか？

婦人科の定期健診が病気の早期発見を助けます。

婦人科検診の前に一般的な健康状態についての質問があります。月経（メンス）についても聞かれますが、これは婦人科の病気の多くが月経異常に現れるからです。婦人科の検診では小さな棒を膣内に挿入し、子宮口の粘膜細胞を少し採ります。小骨盤を内側と外側から触診し、過敏な箇所がないか、異常がないか調べます。採取した粘膜細胞はラボ検査に回され、子宮がんの早期発見を可能にします。触診は卵巣がんの早期発見につながります。乳房の触診も重要で、しこりがないか調べます。

予防検診は婦人科医の診察室で行われます。大きな町では州立病院や大学病院付属の産婦人科病院もあります。

妊娠

妊娠で女性の一生は大きく変わります。しかしパートナーや家族全体にとっても人生の転換期になります。この時期は母子共に健康と安全がとても重要です。妊娠したかもしれないと感じたら、薬局で妊娠テストを購入して自分で検査しましょう。初診はホームドクターか→産婦人科の窓口に行きます。妊娠が確認されたら、これまでの健康状態について医師が質問し（妊娠、病気、手術の有無など）、妊娠したことがあれば、その経過についても問われます。

妊娠中の定期検診

妊娠中は定期的に検診を受けます。検診では妊娠経過が順調か、母子に危険がないかなどを調べます。母親の体重、血圧を測り、血液と尿検査、婦人科検査が行われます（子宮と子宮口の検査）。胎児の心臓音と

子宮内の位置も調べます。→超音波断層法で胎児の動きや成長も観察します。

出産準備

出産の準備として母親、父親になる人のためのセミナーがあります。妊娠、出産の準備、父母としての心得などがこのセミナーの内容で、女性だけの講座と両親となる二人の講座があります。妊娠26週から30週目にこのセミナーに参加し始めることが奨励されています。セミナー案内は→産婦人科の窓口まで。

スイスでは病院（入院または→外来出産）、→助産院か自宅で出産することができます。妊娠中にかかりつけの医師がその申し込みをしますが、病院や助産院など下見に行って、本人がどこで産みたいかを選べます。同じように→出産時の姿勢についても情報を得られます。



出産準備セミナー

出産

陣痛が始まったり→破水したら出産する施設に電話連絡して→助産士と現状について話します。→救急の場合は直接出産する場所に向かいますが、タクシーを利用するのが一番よいでしょう。

病院か→助産院で受付をして助産士と会い、時間がきたら分娩室に案内されます。まずいくつかの大切な検査をし、それから機器を使って胎児の心音と陣痛をチェックします。→出産時の姿勢は自分で決めることができます。助産士が出産を介助します。リラックスできるように指導し、またマッサージで痛みを和らげてくれます。妊婦が希望すれば、検査や出産時にパートナーもしくは身近な関係者が付き添うことができます。病院では通常子供が生まれる直前になって医師が立会います。自宅出産や助産院ではたいてい医師は立ち会いませんから、難産や問題が起こった場合は病院に移送されます。

出産後

出産後の数日を産褥といい、出産した女性の心身を休めるようにします。新生児はこの期間、母親と一緒にいられます。母親はできるかぎり自分でこどもの世話をします。最初の1週間は母子とも定期的に看護師や→助産士、医師の検診を受けます。

通常出産後4週間から6週間の間に医師か助産士の最終検診を受けます。

スイスでは2005年から国の母性保険が施行され、仕事をもつ母親は出産後14週間、出産前の平均賃金の80%を支給されるようになりました（1日最高 172フラン）。雇用者に問い合わせてください。

新生児の世話

授乳や赤ちゃんの世話については産褥の間に助言を受けますが、この際にこどもの大切な検診についての説明もあります。また産褥後に地域ごとにある父母相談を利用することもできます。電話相談や家庭訪問、懇談会ではこどもの成長や食事、世話について質問

できます。特に授乳の問題があるときは専門の相談機関があります。授乳相談は病院または個人開業の専門コンサルタントが行っています。父母相談は無料、授乳相談は3回まで保険がききます（P38参照）。最寄の相談所の住所はゲマインデに問い合わせます。

小児科医療

大人にホームドクターがいるように子どもには小児科医が必要です。小児科医は必要不可欠な検診をし、→予防接種計画を立て、子どもが病気になればその治療にあたります。小児科医は親に検診を何回受けなければならないか伝えます。健康状態の他に、栄養状態、身体の成長、精神面や知能の発育も検査します。定期的に小児科医の検診を受けていれば、病気や→救急時にも迅速で正しい処置をするのに役立ちます。

小児科医とは？

小児科医は子どもが病気になったとき、まず最初に連絡をとる医師です。



小児科

子どもの緊急事態はおとなよりもはるかに発生頻度が高いです。下記のような兆候があれば緊急事態です。

全身
<ul style="list-style-type: none"> ■ 39,5°C以上の発熱 ■ 嘔吐または下痢が続く。 ■ 明らかな食欲不振 ■ おしっこ時の痛み
呼吸
<ul style="list-style-type: none"> ■ 異常で苦しそうな呼吸をくりかえし呼吸時に笛を吹くような音がしたりあえいだりする。 ■ 呼吸困難または呼吸時の動きにあきらかに障害がある場合 ■ 肌が青白い。(酸欠症状)
血行
<ul style="list-style-type: none"> ■ 青白い肌の色
意識
<ul style="list-style-type: none"> ■ 異常に長い時間眠り、起こしても起きない。 ■ 無気力で何にも関心のない放心状態 ■ ケイレンやヒキツケを起こして変な動作をする。 ■ 尋常でない動作や態度

このような兆候がひとつでも見られたらすぐに小児科医に電話します。もし小児科医と連絡がとれなければ、おとなと同じ救急措置をとります (P22 参照)。

学童は学校でも→校医の定期健診を受けます。

妊娠中絶

2002年10月1日からスイスでは妊娠人工中絶が合法になりました。望まない妊娠の場合12週目までは本人が意志決定できます。13週目からは医師の判断で中絶を決めますが、本人が妊娠によって身体的もしくは精神的に大きなリスクを背負う場合にのみ中絶が可能です。

人工中絶の費用は保険でまかなわれます。

望まない妊娠をしたと思ったら、検査をしてから（薬局で購入する）産婦人科にいきます。出産するかしないかの決心は悩みがつきものでたくさんの問いが投げかけられます。相談や援助が必要なら、家族計画相談窓口（☎ P55）まで。相談は無料で相談員には守秘義務があります。

法律と規則

健康保険

スイス在住のすべての人に病気、事故、妊娠出産のために→健康保険の加入が義務づけられています。

誰に健康保険加入の義務がありますか？

- 国籍に関わらず、スイスで生活するすべての人です。家族単位ではなく、ひとりひとりが加入しなければなりません。申請期限は3ヶ月です。(出産後または在留届の提出後)
- 外国籍でスイスの医療保険と同等の保険に加入していない人、またはスイスに3ヶ月以上滞在する人。
- 難民申請中の人、一時収容の人、保護を必要とする人。
- 正式な在留許可のない人 (→サン・パピア)

健康保険会社

スイスには約90社の保険会社があり、病気時の保険業務をしています。保険会社は誰でも制限を設けることなく基礎保険に加入させなければなりません。ある特定の地域だけの小さな会社では、その地域に居住する人だけを対象にしています。

だれでも自由に保険会社を選べます。

例外:

難民申請中の人(N)、一時収容の人(F)、保護を必要とする人(S)は自由に保険会社を選ぶことはできません！これらの人々の医療は州によってその運営が異なります。相談窓口にお問い合わせ、どの保険会社で医療保険が結ばれているか、病気の時にはだれに相談すればよいか尋ねてください

保険会社に不満があるときは、会社を換えられます。免責歩合300フランの基礎保険は3ヶ月の猶予つきで1年に2回まで解約できます(解約期日は毎年3月31日と9月30日で、会社あてに郵便書留で送付し

ます)。新しい会社との保険契約が結ばれた時点で、それまでの会社の保険が失効します。

基礎保険

基礎保険では、誰でもどの保険会社でも同じサービスを保証されます。

<p>基礎保険ではどんなサービスが保証されていますか？</p> <p>→通院治療</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 公認の医師による治療 (P17参照)
<p>→入院治療</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 公認リスト(→病院リスト)に記載された、居住する州の総合病院での一般病棟(大部屋)入院と治療 (P25参照)
<p>医薬品 (治療薬)</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 医師が処方した医薬品とラボ検査で⇒特別リストに記載されていること (P21参照) が条件。
<p>妊娠と出産</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 7回の定期検診と妊娠中の→超音波断層検査 (P31参照) ■ 出産準備セミナーに100フラン支給 (P32参照) ■ 病院、自宅、→助産院での出産費用 (P33参照) ■ 授乳相談3回と出産後検診1回 (P33参照) ■ 妊娠人工中絶 (P36参照)
<p>健康管理 (予防)</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ →予防接種 (風疹、はしか、おたふくかぜ、破傷風、ジフテリア、小児麻痺) 及び再接種 ■ 就学までに8回の小児定期健診 (P34参照) ■ 婦人科検診 (3年に1回、50歳以上は2年に1回) (P31参照)

リハビリテーション

- 入院リハビリ（手術後や症状が重いとき）
- 医師が処方した物理療法と作業療法（P29参照）
- 湯治：医師が処方した認定湯治場での治療には一日10フランが支給される。（年間最高21日まで）（P29参照）医師が処方した物理療法、作業療法（P29参照）は全額。

→救急

- 救急車による搬送は費用の半分が支給されるが、年間500フランまで（P22参照）。
- 人命に関わる場合の救助（山での遭難、心筋梗塞など）も費用の半分が支給されるが、年間5000フランまで。

外国で病気になったとき（期限付きの滞在に限る）

- 外国で→救急治療を受けた場合は、その費用がスイスで同じ治療を受けた場合の治療費用の2倍以下なら全額が支給される。

追加保険

基礎保険のほかに追加保険を保険会社と締結することができます。追加保険は、例えば歯科治療（P23参照）、医師免許のないセラピストによる心理療法（P24参照）、スイス全国の病院で治療を受ける権利（病院の自由選択）、入院時の準プライベートまたはプライベートの補足費用の支給、シュピテックスの特別業務（P28参照）をカバーします。

追加保険は任意加入で費用も追加されます。追加保険は基礎保険と同じ保険会社でなくても契約できます。

追加保険は強制でないため、保険会社が契約するかどうかを決定し、顧客の健康状態によっては拒否することもあります。ですから、追加保険を解約するときには、新しい保険会社が確実に契約する（要証明書）か、追加保険は絶対に不要と確信してからにすることが大切です。追加保険を契約したいときは保険会社に直接問い合わせます。

スイスの医療費は無料ですか？

いいえ、毎月⇒保険料を支払い、通常は医師の診察料も一部自己負担します。

保険料

健康保険には毎月⇒保険料を納めなければなりません。18歳未満の子どもは割安です。また、大半の保険会社では青年（19歳から25歳まで）対象に引き料金を設定しています。基礎保険が補償する医療はどの保険会社でも同じなのに、会社によって保険料がかなり高いところがあり、一律料金ではありません。スイス連邦社会保険局は(☐ P56) 毎年、居住地域ごとに保険会社の保険料一覧表を発表します。保険料が更新されると、保険会社から本人あてに書面で通知がきます。保険料更新の通知を受け取った場合は、1ヶ月の猶予つきで月末付けで解約し、保険会社を変えることができます。

年間負担金（フランシーゼ = 免責歩合と自己負担）

→ 保険料のほかに治療費を支払わなければなりません。この負担額は年間負担金（免責歩合）300フランです。つまり1年間で請求された医療費全額のうち300フランを自己負担しなければならないということです。請求額が300フランを超える場合はさらにその10%（自己負担）を支払わなければなりません。しかし自己負担の金額が年間700フラン以上になることはありません。

従って、おとなひとりの医療費は年間 1000 フラン を超えることはありません（年間負担 300 フラン（フランシーゼ = 免責歩合）と自己負担額上限 700 フラン）が、他のタイプの保険を選んだ場合はこの限りではありません（P42 以下参照）。

例

年間医療費（医師の診療、医薬品、病院経費など）が1500フランで、そのうち300フランを定額年間負担として支払ったうえ、残額の10%を支払います（1200フランの10%）。自己負担総額が420フランで（300+120）、残りの1080フランを保険会社が負担します。

妊娠と出産は治療費として支払う必要はありません。

子どもの年間負担（免責歩合）はありませんが、自己負担は年間350フランです。つまり、子どもの場合は請求額の10%を支払うわけで年間の最高額は350フランになります。

保険料の節約するために保険会社はいろいろな保険商品を用意しているので自由に選ぶことができます。

**健康保険料**

健康保険の保険料をどう節約するか？

ホームドクター方式と HMO (Health Maintenance Organization):

被保険者は病気にかかったら、指定されたホームドクターか HMO もしくは健康センターの診療を受ける。保険料が安くなり、保険の種類にもよるが、免責歩合や自己負担が不要になることがある。

医師による診療はホームドクターか健康センターが指示した場合にのみ保険で支払われます。

ホームドクター方式や HMO は保険会社によって契約できる所とできない所があります。

- この保険の種類の変更は、契約後最低1年が過ぎてからの年末にできますが、1ヶ月の猶予期間が課せられています。

ボーナス保険:

ボーナス保険は等級システムで自動車保険に似ています。まず10%割高の保険料でスタートしますが、医療機関を利用することがなければ、翌年は保険料が値下がりします。(5年後には45%まで値下がり)

- この保険の種類の変更は、契約後最低5年が過ぎてからの年末にできますが、1ヶ月の猶予期間が課せられています。

年間負担金の増額

保険会社によっては年間負担額を高め設定しているところがあり、こどもにも適用されています。年間負担額つまり免責歩合が高いほど保険料は安くなります。(固定年間負担額はおとなの最高で2500フラン、こどもで600フラン)

- この保険の種類の変更は、契約後最低1年が過ぎてからの年末にできますが、1ヶ月の猶予期間が課せられています。

保険料の割引

家計が苦しくて健康保険の保険料が払えないときは、居住する州で保険料の割引について相談できます。生活保護を受けているか、健康保険の費用をゲマインデ

または州が控除している場合、例えば難民申請者はさらに保険料を割り引かせる権利はありません。保険料の割引高は州によって定められ、収入に応じて計算されます。

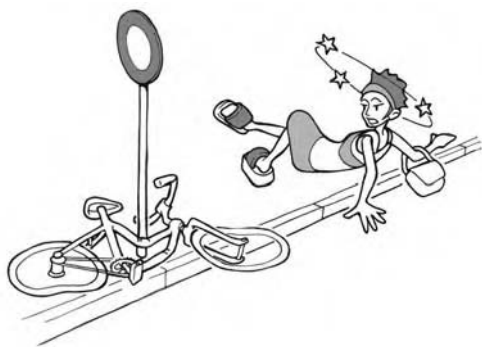
傷害保険

職業事故と非職業事故に分けられています。職業事故とは勤務先または通勤の路上で起こる就労時間内の事故を指します。その他の事故はすべて非職業事故で、余暇、自宅、スポーツ時や交通事故などです。

スイスでは被雇用者はみな自動的に職業傷害保険に加入しています。1週間に少なくとも8時間仕事をしている人は、これも自動的に非職業傷害保険に加入しています。

傷害保険の掛け金は雇用者と被雇用者の双方が負担しています。負担額は給料から天引きされます。個人で傷害保険に入ることもできます。スイス最大の強制傷害保険はSUVA（スイス傷害保険公社）です(☞ P56)。

保険会社の基礎保険に加入していると自動的に傷害保険も契約に入っています。もし勤務先ですでに傷害保険に入っていたら、保険会社に傷害保険を差し引く要求ができます。これによって→保険料が下がります。仕事をやめたら、自分で再び傷害保険の契約を申請しなければなりません。



傷害保険

傷害事故が起きたら、すぐに雇用者か保険会社に連絡しなければなりません。雇用者または保険会社から所定の届出用紙をもらい、それに記入して提出します。

社会保険

スイスに住んでいるか、または仕事をしている人はみな老齢遺族年金(AHV)と障害者年金(IV)に強制加入します。これが社会保険になります。社会保険の目的は老後、家族の死後、障害を負ったとき(下記参照)の生活費を保証することです。

なぜAHVとIVの掛け金を払わなければなりませんか？

老後、家族の死後、障害者となったときに経済的な保証を得るためです。

社会保険の掛け金は給料から直接自動的に引き落とされ、雇用者が保険局に支払います。無職または自営業の場合は自分で掛け金を支払う責任があります。直接AHV (☞ P56) に問い合わせてください。掛け金は20歳から(すでに就業している場合は17歳から)またはスイス国内に転入した時点から払わなければなりません。AHVの掛け金はIVと対になっていて、同時に支払います。

老齢遺族年金 (AHV)

老齢遺族年金 (AHV) (☞ P56) は老後や夫婦のどちらか、または両親のどちらかが死亡した時に、欠けた収入を一部補填します。老齢年金は老後の家計を安定させます。遺族年金は両親のいずれか、または夫婦のいずれかが亡くなった場合の経済的な急迫の事態を回避させます。

AHV年金の受給額は、掛け金を払った年数とその間に支払った金額によって計算されます。掛け金を中断することなく払い続けることが大切です。中断するとその分受給額から差し引かれます。

障害者年金 (IV)

障害とは身体や精神の健康を損ねて、仕事そのものの能力、就業能力が万全でなくなることです。障害者

年金 (IV) (☐ P56) はまず労働能力を高める措置を支援します。例えば、医学的な措置として先天性異常を改善するとか医療補助具の装着などで、また職業や教育訓練上の措置としては職業相談、仕事の斡旋、再教育の費用を負担することがあげられます。

障害者年金の受給権利はいつ得られますか？

完全な就業不能になってから1年後、労働能力を高める措置が効を奏さない場合、または最低5年スイスに居住している外国人でスイスに来てから障害者になった場合。

職業や教育訓練の措置に成功がみられなければ、障害者年金が支給されます。これは労働が常時不可能になってから最低1年が経ってからです。外国人は最低5年間スイスに住んでいること、少なくとも1年は掛け金を払っていること、スイスに来てから健康障害が起こったことが条件で障害者年金が支給されます。

障害者年金の受給額は労働能力に対してどの程度の障害があるかで計算されます(¼、½、100%の受給額段階)。障害者年金を受けていても積み立ては義務付けられているので、掛け金の滞納に気をつけて中断しないようにします。

女性64歳、男性65歳のAHV年齢に達したら、老齢遺族年金が支給されますが、同時に障害者年金受給の権利を失います。



障害者年金

補足年金 (EL)

補足年金(EL)は老齢遺族年金や障害者年金でまかないきれない生活費を補足する年金です。外国人の場合は最低10年間継続してスイスに住んでいなければ補足年金を受給することはできません。

職場年金 (BVG)

職場年金 (第二の柱、年金共済ともいう) は老齢遺族年金と障害者年金を補完します。年金共済金庫の年金は定年退職または障害者になったときに支給されます。18歳以上で老齢遺族年金と障害者年金に加入していて、1人の雇用者から最低18900フラン (2005年1月1日現在) の年収を得ている被雇用者全員がこの保証を受けます。掛け金は給料から天引きされ、雇用者の一部負担金と合わせて年金共済金庫に払いこまれます。ここに備蓄された蓄えは自由に引き出すことはできません。永久にスイスを離れるなど特定の条件がある場合にのみ受け取ることができます。

専門用語集

Akupunktur 針灸	中国医学の治療法で細い針を体の表面にあるツボに刺して具合の良くない内臓を活発にする。
Ambulant 外来医療	入院しないで医師の診療を受けることで、例えば診察室での医療を指す。
Ambulante Geburt 日帰り出産	病院や、助産院で分娩してから数時間後、新生児と家に帰る出産。
Ambulanz 救急車	救急の場合に患者を病院に運ぶ救急車
Anästhesie 麻酔	投薬によって感覚や痛みを止める麻酔のことで、意識を完全に麻痺させる全身麻酔 (Narkose) と体の一部を麻痺させる局部麻酔 (Lokalanästhesie) がある。
Anthroposophische Medizin 人智医学	人智学を基本にした治療方法で特別な食餌療法、芸術を取り入れた方法、体操セラピーや自然の治療薬など。
Chinesische Medizin 漢方医学	中国医学の治療法は伝統的な診断法 (舌を診る、脈をとるなど)、いろいろな薬草を使った漢方薬、マッサージ、体操がある。
Diagnose 診断	症状を観察し、検査をして病気をつきとめ、病名を下すこと。
Diätmassnahmen 食餌療法	医師が処方した食餌で患者の希望も取り入れてあり、病気の予防や治療に効果がある。
FMH (Foederatio Medicorum Helveticorum) スイス医師連盟	スイスの医師の連絡機関。FMHの主要活動のひとつは国家試験後の追加教育の規制と監視。この追加教育を受講ののちFMHからそれぞれの専門医の資格を得る。
Familienplanung 家族計画	子どもを何人、いつごろ出産するか、女性と家族が自らの意志で決められるようにする措置。
Frauenmedizinische Anlaufstelle 産婦人科相談窓口	女性としての健康問題について相談したり、治療を受けるところ。産婦人科の診察室、家族計画の相談所、産婦人科ポリクリニック、助産士の診察室など。
Freie Arztwahl 医師を自由選択	患者には基本的に治療する医師を自分で選ぶ自由がある (ただし、保険の制限がない場合)。
Fruchtblase 羊膜囊	羊水が入った薄膜で、母体内の胎児を保護する。分娩前に羊膜囊が破裂する。(破水)
Fruchtwasser 羊水	羊膜囊内の液体。

**Fürsorgerische
Freiheits-
entziehung FFE**
保護上の自由剥奪

故意または無意識に、自分自身または他人を傷つける危険性がある人を一時的に強制入院もしくは継続して強制入院させること。保護上の自由剥奪は非常に制限度の高い措置なので、最も厳しい条件の下でのみ行われる。

**Geburtsaus
助産院**

正常出産が見込まれる妊婦のための分娩施設。分娩中や産後は助産士が妊産婦の指導、手当てをする。またパートナーや身内が立ち会うことができる。

Geburtspositionen
分娩時の姿勢

(分娩台に)横になって出産する姿勢、(分娩用椅子やマヤ椅子に)座って出産する姿勢、立って出産する姿勢、水の中で出産する姿勢(水中出産)などがある。無料配布の地域新聞で、見出しのページに救急時に重要な住所や電話番号がリストアップされている。

Gratisanzeiger
フリーペーパー

すべての人に健全で包括的な基礎医療を保証する保険。強制保険であり、被保険者は誰でも同等の医療を受けることができる。

**Grundversicherung/
Krankenpflege-
versicherung KVG**
基礎保険/
病人介護保険

Grundversorgung
基礎医療

すべての症状に対する最初の医療措置。

Hebamme
助産士

医師ではないが、出産を介助する専門家で、どんな出産にも立ち会う。ひとりで分娩をリードすることができるが、異常出産の場合は医師に通報しなければならない。助産士は病院、助産院に勤務、もしくは個人で開業する。

HIV/Aids
HIV/エイズ

エイズは免疫不全症候群をさす。体が弱り、特定の病原菌に対する抵抗力が低下し、感染症や腫瘍にかかりやすくなる。HIV(ヒト免疫不全ウイルス)ウイルスがエイズの原因を引き起こす。

Homöopathie
ホメオパティー
(同種療法)

同じ物質が多量であれば病気を引き起こすが、少量の投与であれば病気を治すという同種の原理を基にした治療法。

Impfplan
予防接種計画

スイス連邦保健局とスイス連邦予防接種委員会は毎年予防接種計画を公示する。これはどの時期に必要な予防接種をしなければならないかをリストアップした公の計画である。

Impfung 予防接種	特定の病気に対する抵抗力が体内で持続するように薬剤を投与すること。主要な予防接種に、ジフテリア（鼻咽喉炎症）テタヌス（破傷風）百日咳、小児麻痺、はしかーおたふく風邪ー風疹（ウイルスによる感染症）B型肝炎がある。予防接種のなかには繰り返すことで効力をもつものもある（基本的に10年毎）。
Intensivstation 集中治療室	複数の外傷、出血、重症の中毒や火傷など生命にかかわる救急の事態や、生命の危機にかかわる症状がある場合に集中して行う治療と監視をするための病棟。
Interkulturelle/r Übersetzer/in 異文化間の通訳	異なる言語と社会文化背景をもつ人々を話し言葉で仲介する人。
Menopause 閉経	女性が最後の月経をみる時期
Neuralthherapie 神経療法	痛みなどの症状がある体の一部に局部麻酔（ㄨ麻酔の項を参照）を用いて病状を好転させようとする治療法。
Notfall 救急	外傷、中毒症状、火傷や急性の病気など生命にかかわる状態。救急時にはすみやかな処置が必要で、手遅れになると重い後遺症を引き起こしたり、患者の死を招くことにもなる。
Phytotherapie 薬草療法	薬草を乾燥させたり、お茶にしたり、または抽出成分を錠剤にして服用し病気を治す療法。
Prämie 保険料	健康保険や障害保険に払う保険料。
Praxisassistent- innen 診察助手	医療上の教育は受けていないが、医師の診療室で医療事務や電話受付などをする。
Pro Senectute プロ セネクトゥート	介護が必要な高齢者のための案内、問い合わせ窓口で、高齢者の生活の質の保持と自立を助ける。
Psychiatrische Klinik 精神病院	精神病や錯乱状態や目に見える異常行動を治療する病院。ㄨ入院治療には開放病棟と隔離病棟があり、準入院治療と呼ばれるデイサービス病院や精神科ポリクリニックもある。
Rehabilitation リハビリテーション	病気や事故の後、患者が再び社会復帰するための相談、扶助、介護。
Rekonvaleszenz 回復期間	手術や事故を克服したのちの全快に向かう期間。

Sans-Papiers
(サンパピア)
滞在証明のない人々

外国人でスイスに滞在を認める正式な書類を持たない人々。連邦社会保険局BSVは2002年12月19日サンパピアも健康保険加入をするよう保健会社宛てに告示した。サンパピアは保険に加入していなくても医療の窓口にお問い合わせができる。

**Schulärztin/
Schularzt**
校医

学校内で生徒や教師の健康管理をする医師。

Spezialitätenliste
特別医薬・検査リスト

医師が処方する医薬品リストとラボ検査のリストで、保険会社が費用を負担する。薬局または医師から直接手にはいる。

Spitalliste
病院リスト

州が公示する病院リストで、これに記載された病院の医療業務を保険会社が負担する。病院リストは保険会社で手にはいる。

Sprechstunde
診療時間

医師が患者の問診や治療に当てる時間。

Stationär
入院

病院に滞在して医師の治療や看護を受けること。

Ultraschall
超音波断層検査

検査および治療法。超音波により内臓の断層図をモニターに映し出して検査をすることができる（例えば、羊膜嚢内の胎児の動きを計る）。超音波治療は病巣に超音波を当ててマッサージをし、血液の循環を促して治療する。

Umschulung
再教育

すでにある職業についている人が第二の職業のために研修や学校教育を受けること。再教育は、失業時、仕事上で新しい要求に応じなければならないときや障害を負ったときなど、再教育が必要になる。

Verhütung
避妊

避妊。妊娠を避ける方法（ピルの服用やコンドームの使用など）

Versicherungsschutz
保険保証

保険を契約することで特定の損害事態、例えば病気や事故での保証を求める。

Zusatzversicherung
追加保険

任意加入の追加保険で、最大の利点は入院時の快適さ（準プライベートの病室、プライベートの病室）と特別な医療（自然療法士の治療や歯科治療など）です。本人の健康状態によって保険会社が契約を結ぶか否かを決定します。

7

役にたつアドレス

この目次では公立の施設を中心にリストアップしました。

 団体名

Schweizerisches Rotes Kreuz (スイス赤十字社) 031-387 71 11
 Geschäftsstelle, Rainmattstrasse 10, 3001 Bern
www.redcross.ch, info@redcross.ch

Caritas Schweiz (カリタス・スイス) 041-419 22 22
 Löwenstrasse 3, Postfach, 6002 Luzern
www.caritas.ch, info@caritas.ch

Bundesamt für Gesundheit (連邦政府保健局) 031-323 30 15
 Direktionsbereich Gesundheitspolitik, Abt. Multisektorale
 Gesundheitspolitik, Sektion Chancengleichheit und Gesundheit
 3003 Bern
 Hess-Strasse 27e, 3097 Liebefeld
www.bag.admin.ch; www.suchtundaids.bag.admin.ch

 外国での生活と健康についての案内 / 各窓口

migesplus (ミゲスプルス - インターネットの
 健康情報ページ [多言語対応]) 031-387 71 11
 Rainmattstrasse 10, 3001 Bern
www.migesplus.ch, info@migesplus.ch

Zentrum für Migration und Gesundheit
 (移民と健康センター) 031-387 71 11
 Rainmattstrasse 10, 3001 Bern
www.redcross.ch, migration@redcross.ch

Caritas – Fachstelle Gesundheit und Integration 071-227 34 47
 (カリタス - 健康と社会編入に関する専門機関) または 071-227 34 30
 Klosterhof 6e, Postfach, 9000 St. Gallen
www.caritas.ch/gesundheit, gesundheit@sg.caritas.ch

Eidgenössische Ausländerkommission (EKA)
 (連邦政府外国人関連委員会) 031-325 91 16
 Quellenweg 9, 3003 Bern-Wabern
www.eka-cfe.ch, eka-cfe@bfm.admin.ch

Fachstelle für Rassismusbekämpfung
 (人種差別と闘う専門相談) 031-324 10 33
 Inselgasse 1, 3003 Bern
www.edi.admin.ch/ara, ara@gs-edi.admin.ch

拷問と戦争被害者

Ambulatorium für Folter- und Kriegsofper SRK
 (拷問、戦争被害者の為の外来診療 SRK) 031-390 50 50
 Freiburgstrasse 44a, 3010 Bern
www.redcross.ch, ambulatorium.miges@redcross.ch

Ambulatorium für Folter- und Kriegsofper Zürich
 (拷問、戦争被害者の為の外来診療 チューリッヒ) 044-255 49 07
 afk Zürich, Psychiatrische Poliklinik (精神科ポリクリニック)
 Culmannstrasse 8 (郵便住所), Sonneggstrasse 6 (来診住所)
 8091 Zürich
www.psychiatrie.unispital.ch

一般情報と相談

栄養相談

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
 (スイス栄養協会) 031-385 00 00
 Postfach 8333, 3001 Bern
www.sge-ssn.ch, info@sge-ssn.ch

Schweizerische Diabetes-Gesellschaft
 (スイス糖尿病患者協会) 056-200 17 90
 Generalsekretariat, Rütistrasse 3 A, 5400 Baden
www.diabetesgesellschaft.ch, sekretariat@diabetesgesellschaft.ch

Stiftung Ernährung und Diabetes (栄養と糖尿病財団) 031-302 42 33
www.diabetes-ernaehrung.ch, info@diabetes-ernaehrung.ch

運動

SUISSE BALANCE (スイスパランス) 031-389 92 91
 Postfach 8172, 3001 Bern
www.suissebalance.ch, info@suissebalance.ch

中毒症と麻薬

Schweizerische Fachstelle für Alkohol- und andere
 Drogenprobleme (SFA) (アルコール・麻薬問題相談) 021-321 29 11
 Postfach 870, 1001 Lausanne
www.sfa-ispa.ch, info@sfa-ispa.ch

KOSTE / FASD (麻薬中毒者の入院治療に関する仲介相談 /
 麻薬中毒者の被害を抑えるための専門相談) 031-376 04 01
 Eigerplatz 5, Postfach 460, 3000 Bern 14
www.koste-fasd.ch, www.infoset.ch
office@koste-coste.ch, office@fasd-brr-urd.ch

中毒に関する総合インターネット情報

www.infoset.ch

喫煙

Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention (AT)
 (喫煙予防運動グループ) 031-389 92 46
 Effingerstrasse 40, 3001 Bern
info@at-schweiz.ch, www.at-schweiz.ch

Krebsliga Schweiz (スイス癌患者同盟) 031-389 91 00
 Effingerstrasse 40, Postfach 8219, 3001 Bern
www.swisscancer.ch, info@swisscancer.ch

Lungenliga Schweiz (スイス肺病患者同盟) 031-378 20 50
 Südbahnhofstrasse 14 c, 3000 Bern 14
www.lung.ch, info@lung.ch

HIVとエイズ

Aids Hilfe Schweiz (AHS) (エイズヘルプ・スイス) 044-447 11 11
 Aids Hilfe Schweiz (AHS)
 Konradstrasse 20, 8005 Zürich
 www.aids.ch, aids@aids.ch

予防接種

Bundesamt für Gesundheit
 (連邦保健局 流行病と感染症課) 031-323 87 06
 Abteilung Epidemiologie und Infektionskrankheiten
 3003 Bern
 www.bag.admin.ch/sichimpfen, epi@bag.admin.ch

こころの健康

pro mente sana (プロ・メンテサナ) 044-563 86 00
 Hardturmstrasse 261, Postfach, 8031 Zürich
 www.promentesana.ch, kontakt@promentesana.ch

Die Dargebotene Hand (ヘルピングハンド) 031-301 91 91
 Zentralsekretariat (中央秘書室)
 Zähringerstrasse 53, Postfach 835, 3000 Bern 9
 www.143.ch, verband@tel-143.ch

患者の義務と権利

Dachverband Schweizerischer Patientenstellen (DVSP) 044-361 92 56
 Hofwiesenstrasse 3, 8042 Zürich

Schweizerische Patienten-Organisation (SPO)
 (スイス患者協会) 044-252 54 22
 Häringstrasse 20, 8001 Zürich
 www.spo.ch, zh@spo.ch

異文化間の通訳

異文化間の通訳の紹介

www.eka-cfe.ch/d/adressen.asp, eka-cfe@bfm.admin.ch

INTERPRET' (インタープレート) 031-351 38 28
 Schweizerische Interessengemeinschaft für Übersetzen und Vermitteln
 Monbijoustrasse 61, 3007 Bern
 www.inter-pret.ch, coordination@inter-pret.ch

高齢者扶助

CURAVIVA (クラヴィーヴァ、ホーム・施設協会) 044-385 91 91

Verband Heime und Institutionen Schweiz

Lindenstrasse 38, 8008 Zürich

www.curaviva.ch, info@curaviva.ch

Pro Senectute Schweiz (プロ・セネクトゥート) 044-283 89 89

Geschäftsstelle

Lavaterstrasse 60, Postfach, 8002 Zürich

www.pro-senectute.ch

子ども

Pro Juventute (プロ・ユウヴェントゥート、中央秘書室) 044-256 77 77

Zentralsekretariat, Seehofstrasse 15, 8032 Zürich

www.projuventute.ch

女性

Fraueninformationszentrum für Frauen aus Afrika, Asien,

Lateinamerika und Osteuropa (FIZ) (アフリカ、アジア、

ラテンアメリカ、東欧出身女性のための情報センター) 044-240 44 22

Badenerstrasse 134, 8004 Zürich

www.fiz-info.ch, contact@fiz-info.ch

Unité mobile de soins communautaires (Umsco) 022-382 53 11

Anlaufstelle für medizinische Beratung (診療相談窓口)

rue Hugo de Senger 2-4, 1205 Genf

Schweizerischer Verband der Mütterberaterinnen

(スイス母親相談者協会)

044-382 30 33

Elisabethenstrasse 16, Postfach 8426, 8036 Zürich

www.muetterberatung.ch, svm@bluewin.ch

PLANes – Schweizerische Stiftung für sexuelle und

reproduktive Gesundheit (スイス・性と生殖健康財団) 021-661 22 33

Avenue de Beaulieu 9, Case postale 313, 1000 Lausanne 9

www.plan-s.ch, info@plan-s.ch

Schweizerischer Hebammenverband (スイス助産士協会) 031-332 63 40

Rosenweg 25C, Postfach, 3000 Bern 23

www.hebamme.ch, info@hebamme.ch

在宅ケアー

Spitex (スイスシュピテックス協会) 031-381 22 81
 Spitex Verband Schweiz
 Belpstrasse 24, 3007 Bern
 www.spitex.ch, admin@spitex.ch

社会保険に関する情報

AHV 022-795 91 11

AHVに関する二国間協定関連の案内 – スイス調整金庫:
 Schweizerische Ausgleichskasse, Av. Edmond-Vaucher 18, 1211, Genf

Bundesamt für Sozialversicherung (連邦社会保険局) 031-322 90 11

Effingerstrasse 33, 3003 Bern
 www.bsv.admin.ch, info@bsv.admin.ch

Stiftung Auffangeinrichtung BVG (収容施設財団) 044-284 55 15

Administration Freizügigkeitskonten, Postfach 2831, 8022 Zürich
 www.aeis.ch, administration.fzk@aeis.ch

Suva – Schweizerische Unfallversicherungsanstalt
 (スイス傷害保険公社) 0848-830 830

Hauptsitz (本部)
 Fluhmattstrasse 1, 6004 Luzern
 www.suva.ch

Zentralstelle 2.Säule (中央センター第2の柱に関する案内) 031-320 61 75

Postfach 5032, 3001 Bern
 sfbvg@be.aey.ch

サン・パピア窓口

Anlaufstelle für Sans-Papiers 061-681 56 10

Gewerkschaftshaus
 Rebgasse 1, 4058 Basel
 www.sans-papiers-basel.ch, anlaufstellebasel@gmx.ch