

## 6. 日常生活

### 国民健康保険

日本へ3カ月以上滞在する留学生は必ず国民健康保険に加入します。(渡日後14日以内に加入が必要)

日本で病気になったときに、医療費の7割を国が負担します。

保険料は、「国民健康保険料・介護保険料簡易所得申告書」(毎年提出)を申請し年間所得が100万円を超えない学生は、月額保険料は約2,000円前後になります。また、扶養している家族の人数によって値段が変わります。もし、2,000円を大幅に超える値段の保険料納付書がといたら、所得申告書を提出していない可能性があります。

※奨学金や日本円以外での収入は所得としてカウントされません。

### 国民年金

20歳以上の留学生は必ず国民年金に加入します。(渡日後14日以内に加入が必要)

毎月15,000円前後の保険料を支払う必要がありますが、学生に一定以上の所得が無く「学生納付特例申請」(正規生)、「免除申請」(非正規)を毎年提出すれば、保険料の納付が免除されます。

※奨学金や日本円以外での収入は所得としてカウントされません。

※配偶者が学生ではなく、家族滞在ビザで日本にいる場合も免除申請が必要です。

その際は申請する書類が異なりますのでご注意ください。

国民健康保険や国民年金に関する書類は、基本的に学生へ直接郵送で送られます。

記入方法がわからない場合は、以下の窓口にお問合せください。

【黒髪地区】国際教育課(黒髪北キャンパス内 全学教育棟2階)

【本荘地区】国際業務推進オフィサー(医学教育図書棟4階)\*医学事務チーム教務担当内

(リンク: 日本語)<https://www.kumamoto-u.ac.jp/kokusaikouryuu/gaikokujinryuugakusei/7ci7my#Q9>

## 6. Daily Life

### National Health Insurance

All international students, staying in Japan longer than 3 months, are required to enroll in the National Health Insurance plan. (Within 14 days after arrival in Japan)

When you get sick while in Japan, 70% of medical expenses is covered by the National Health Insurance.

The amount of insurance premiums for students whose annual income is less than 1,000,000 yen by “declaration of income” (necessary to submit every year) is approx. 2000 yen per month. The amount of premiums depend on number of family members. If you receive a premium payment notice at a price significantly exceeding 2,000 yen, you may not have submitted an income declaration.

※ Scholarships and income other than Japanese yen are not counted as income.

### National Pension System

All international students over 20 years old must register for National Pension. (Within 14 days after arrival in Japan)

A monthly premium is approximately 15,000 yen, but if your income is considered to be less than a pre-determined income level, and apply for a “special exemption to student payment (*Gakusei nofu tokurei*)” for degree-seeking students or a “payment waiver (*Menjo*)” for non-degree seeking students every year, your insurance fee may be waived.

※ Scholarships and income other than Japanese yen are not counted as income.

※ Your spouse is not student, and stays in “Dependent” visa, you also need to apply for exemption. Please be careful as the application documents are different.

Documents relating to National Health Insurance and National Pension System are posted directly to you.

If you do not understand these documents, please visit to the following.

[Kurokami campus] International Student Office (2<sup>nd</sup> floor of building A in the Zengaku Kyoikutou)

[Honjo campus] Student Affairs Section, School of Medicine (4<sup>th</sup> floor of Medical Educational & Library building)

(Webpage in Japanese) <https://www.kumamoto-u.ac.jp/kokusaikouryuu/gaikokujinryuugakusei/7ci7my#Q9>

## 6. 日常生活

### 学生教育研究災害傷害保険・その他保険

「日本」という海外で生活する際に、事故や病気といった予測不能な状況に直面する可能性があります。国民健康保険は絶対加入となっておりますが、その保険では補えない様々な費用がかかり、結果高額な金額になってしまうこともあります。そういった事態を避けるために、渡日前に自国で海外旅行保険に加入しておくか、または渡日後に保険に加入してください。※所属の部局によっては、学生教育研究災害傷害保険(学研災)の加入を義務づけているところもあります。

#### 学生教育研究災害傷害保険(学研災)

大学生生活のもしを総合的にサポートする保険です。実験や学会などが多い部局や研究室では、加入を義務づけているところもあります。学部の入学オリエンテーションや留学生生活オリエンテーションで資料を受け取ってください。

(申込み窓口) 学生支援部学生生活課 学生相談室(全学教育棟 A 棟 1F 西側フロア)

例)2023 年 4 月入学、2025 年 3 月卒業の学生 (卒業まで 2 年間)

学研災(傷害保険)1,750 円 + 付帯陪責 A コース 680 円 = 2,430 円

※卒業までの期間やその年度で金額が変わります。

※傷害保険と付帯陪責(A タイプ)の同時加入が必要です。

※支払いは一括です。

また、オプションとして 24 時間の補償がつく「インバウンド付帯学総」があります。病気・ケガ、賠償責任保険、救助者費用などがあり、月単位での加入も可能です。学研災に加入していることがこの保険加入の必須条件です。

詳細は、国際教育課のインバウンド付帯学総担当者にお尋ね下さい。

#### その他保険

○熊本大学 大学生協の学生総合共済:生命共済や学生賠償責任保険があり、1 年間の掛け金は約 17,000 円です。

- 組合への加入が必要です。(学生約 5,000 円)
- 学生賠償責任保険はオプションの1つですが、自転車事故が多発していますので合わせて加入して下さい。

その他にも海外旅行保険はありますが、民間の海外旅行保険は3カ月以内の短期の滞在者向けです。

近年は、自転車事故や急な病気などで入院や手術を必要とする学生が増えています。

万が一の為に、国民健康保険以外の保険に加入することを強くお勧めします。

## 6. Daily Life

### Personal Accident Insurance for Student Pursuing Education and Research "GAKKENSAI"/Other insurances

As you are living abroad, you may face unpredictable situations, such as accidents and illnesses. You all register to the National Health Insurance, but it may cost various expenses that cannot be covered by the National Health Insurance, and as a result it may be expensive.

In order to avoid such a situation, we strongly recommend you to get overseas travel insurance at home country or apply for insurance after your arrival in Japan.

※ Depending on the department you belong to, you are requested to get the GAKKENSAI.

### Personal Accident Insurance for Student Pursuing Education and Research "GAKKENSAI"

This is an insurance that comprehensively supports your campus life. Some departments and laboratories which have many experiments and academic trips, request students to get this insurance. Please receive relevant documents at the orientations.

(Application) Consulting Room for Students (1<sup>st</sup> floor, General Education Building)

e.g.) Admission in April 2023, graduation in March 2025 (2 years)

Gakkensai (injury insurance) 1,750 yen + incidental liability A course 680 yen = 2,430 yen

※The amount of premium changes depending on the period until graduation and the year.

※Gakkensai (injury insurance) and incidental liability A course are required at the same time.

※Payment is **one-time payment**.

In addition, there is an **“Comprehensive Insurance for Student Lives Coupled with "GAKKENSAI" for International Students ("Inbound futai-gakuso")**, which offers 24-hour compensation as an option. This covers illness/injury, liability insurance, rescuer cost, etc., and you can get it on a monthly basis. Only students who are enrolled in "GAKKENSAI" are eligible for this insurance.

For details, please contact the International Student Office.

### Other insurances

○ Kumamoto University Student Co-op insurances: Life insurance and student liability insurance are available. The premium is approximately 17000 yen per a year.

- Necessary to join the Co-op (approx.. 5000 yen for a student)
- Student liability insurance is one of the options, but bicycle accidents occur frequently, so you are strongly encouraged to get this.

There are other travel insurances, but private overseas travel insurance is for short-term residents within 3 months. In recent years, an increasing number of students need hospitalization and surgery due to bicycle accidents and sudden illness.

It is strongly recommended that you take out any insurance other than the National Health Insurance in case of emergency.



## 6. 日常生活

### 熊本大学外国人留学生後援会

#### 主な活動内容

見舞金 ※協議の上認められた場合のみ。

留学生が不測の事態(病気・怪我等)により生活の維持が極めて困難となった場合に見舞金を支出します。

貸付 ※協議の上認められた場合のみ。

引越し等で短期間に多額のお金が必要な場合で支援が必要と認められた場合は、当該経費を留学生に無利子で貸付を行います。

### 留学生相談窓口

【国際教育課:全学教育棟 2階】

【国際業務推進オフィサー(自然科学系担当):工学部1号館 1階】

【国際業務推進オフィサー(医薬保健学系担当):医学図書棟 4階】

学業や生活のことなど、留学生の様々な悩みや問題について、上記窓口で相談を受け付けています。

【学生相談室:全学教育棟1階】

全学教育棟1階の学生相談室では、学業、進路、人間関係等の様々な問題に対して、常駐の相談員が悩みごと、困ったことなどの相談に乗りますので、気軽に相談してください。(日本語対応のみとなりますので、通訳の方がが必要です。)

【保健センター】

保健センターでは、みなさんが快適な生活を送るための健康相談等を受け付けています。

軽い病気や怪我の場合は、簡単な治療をして、病院へ行くべきかどうかアドバイスします。

保健センターで治療できないときは病院を紹介します。

こころの問題についても専門の医師が相談を受け付けています。

また、熊本大学病院の先生による特別健康相談を実施しています。(詳細は 72 ページ)

(リンク: 日本語) <https://www.kumamoto-u.ac.jp/kokusaikouryuu/gaikokujinryuugakusei/7ci7my>

## 6. Daily Life

### The Kumamoto University Support Association for International Students

#### Main activities

Consolation Payment ※Only if agreed upon in consultation.

When an international student faces sudden unexpected difficulties (such as illness and injury), the association may provide a consolation payment.

Loan ※Only if agreed upon in consultation.

When you need a large amount of money for a short term with appropriate reasons, such as moving, and when the association decided to support, you may have a loan without any interest.

### Liaison Office for International Students

【International Student Office: 2<sup>nd</sup> floor, the General Education Building】

【Graduate School of Science and Technology Academic Section Office: Kurokami South Campus】

【Students Affairs Section, School of Medicine: 4<sup>th</sup> floor of Medical Education & Library building】

Please visit the office above anytime if you have any questions or concerns.

【Consulting Room for Students: 1<sup>st</sup> floor, General Education Building】

When you feel depressed/worried about study or human relationships, etc., please feel free to consult with an advisor at the consulting room for students. (\*Since it is Japanese language only, you need a translator if you cannot speak/understand Japanese.)

【Health Care Center】

The Health Care Center at the university provides various types of services so that students can lead comfortable lives.

When you feel sick, consult the staff at the Health Care Center. In the case of minor illness and injuries, visit the Center for treatment. The staff there will let you know if you need to go to hospital.

Also, a specialized doctor will see students who have mental problems.

Doctors from Kumamoto University Hospital are available for special health consultations. (see page 73)

(Website in English) <https://ewww.kumamoto-u.ac.jp/en/prospective/faq-daily-life/>

## 6. 日常生活

### 病気・ケガ

熊本で生活する中で、病気やケガをすることもあるかもしれません。緊急性が無いようであれば、熊本大学構内にも保健センターがあり、熊本大学の学生や教職員であれば無料で受診できます。必要があれば、専門の病院も紹介してもらえます。

地域の病院で受診する場合、必ず国民健康保険証を持って行って下さい。予約が必要な診療所もありますので、必ず事前にネットや電話で確認して下さい。言語面などでサポートが必要な場合は、国際教育課や担当チューターにご相談下さい。

また、国民健康保険では補えない入院費などをカバーするために、事前に民間の保険にも渡日前後に加入しておいてください。(学研災・その他保険 28 ページ参照)

近年は、留学生による自転車の事故が増えています。個人賠償責任のついた医療保険に加入してください。

また、夜間などに急いで病院に行く場合、以下の病院で診療が可能です。必ず事前に電話で確認してください。

○熊本地域医療センター	電話:096-363-3311	熊本市中央区本荘 5-16-10
○熊本赤十字病院	電話:096-384-2111	熊本市東区長嶺南 2-1-1
○江南病院	電話:096-375-1112	熊本市中央区渡鹿 5-1-37

### 入院になったら

国民健康保険に加入していれば、入院や手術などで同じ月内に同一の医療機関に高額な医療費を支払った場合、支払の限度額を超えた分について、払い戻しを申請することができます。自己負担限度額は所得により異なります。

また、区役所で発行される「限度額適用認定証」を医療機関へ提示すれば、最初から自己負担限度額分だけを支払うこともできます。

窓口・申込み場所  
各区役所区民課、各総合出張所

問合せ先  
健康福祉局 健康福祉部 国保年金課  
電話:096-328-2290  
ファックス:096-324-0004  
メール:kokuhonenkin@city.kumamoto.lg.jp

日本語以外で、県内の病院を探す場合は、以下のサイトをご利用ください。

(リンク:病院)<https://www.iryoutaikyouseido.mhlw.go.jp/znk-web/juminkanja/S2310/initialize?pref=43>

(リンク:本)[https://www.kumamoto-u.ac.jp/kokusaikouryuu/gaikokujinryuugakusei/daily\\_communication\\_book](https://www.kumamoto-u.ac.jp/kokusaikouryuu/gaikokujinryuugakusei/daily_communication_book)

## 6. Daily Life

### Sudden Illness or Serious Injury

While living in Kumamoto, you may be sick or injured. In case of urgency, students and faculty members of Kumamoto University can receive a free consultation at Kumamoto University Health Care Center (in Kurokami North Campus). If necessary, they will also introduce you a specialized hospital.

When you visit a hospital, please take the National Health Insurance card with you. You may need to make a reservation, so please be sure to check the internet or by phone beforehand. If you need language support, please consult with your tutor or the International Student Office.

In addition, in order to cover hospitalization expenses, which are not covered by the National Health Insurance, please get a private insurance in advance. (For details, refer to the page 29)

In recent years, bicycle accidents by international students have increased. Please get medical insurance with personal liability. Also, if you need to see a doctor on a holiday or at night, you can go to the following emergency hospitals. Be sure to check in advance by phone.

- Kumamoto Medical Association Hospital    Tel: 096-363-3311    5-16-10 Honjo, Chuo-ku
- Kumamoto Red Cross Hospital    Tel: 096-384-2111    2-1-1 Nagamine-Minami, Higashi-ku
- Konan Hospital    Tel: 096-375-1112    5-1-37 Toroku, Chuo-ku

### When you get hospitalized

As you join the National Health Insurance, if you need to pay high cost medical expenses to the same medical institution within the same month for hospitalization or surgery, you are able to apply for a refund for the amount exceeding the payment limit. The amount of self-pay limit varies depending on the income.

Also, you can pay only the amount of self-pay limit from the first if you show "Certificate of pay limit", issued at the Ward Office, to the medical institution.

Contact/Where to Apply:  
Ward Offices, Each General Branches

Inquiry:  
Health and Welfare Office, Health and Welfare Dept.  
Health Insurance and Pension Div.

Tel: 096-328-2290      Fax: 096-324-0004

E-mail: kokuhonenkin@city.kumamoto.lg.jp

Please use the following websites when you look for a hospital that supports other languages than Japanese.  
(Website: hospital) <https://www.iryuu.teikyouseido.mhlw.go.jp/znk-web/juminkanja/S2310/initialize?pref=43>  
(Website) [https://www.kumamoto-u.ac.jp/kokusaikouryuu/gaikokujinryuugakusei/daily\\_communication\\_book](https://www.kumamoto-u.ac.jp/kokusaikouryuu/gaikokujinryuugakusei/daily_communication_book)  
(Website in English) <https://www.kumamoto-u.ac.jp/en/prospective/faq-daily-life/>

## 6. 日常生活

### 自然災害

近年の地球温暖化等の影響で激しい豪雨、雷、突風などが起きることがあります。日本列島は地震が多い国でもあり、海沿いの地域では津波などの心配もあります。

#### 台風・集中豪雨

熊本は 7 月から 10 月頃にかけて台風や集中豪雨が発生することがあります。天気予報で予想進路や雨量状況がわかりますので、台風が直撃しそうな時や集中豪雨の際は次の準備をしてください。

- ◇ 早めの帰宅・安全な場所へ避難して台風情報に注意してください。公共交通機関の運行が止まります。また、授業が休講になることもありますので、連絡網を確認して情報が入るようにしてください。
- ◇ 水道や電気が止まることがあります。飲み水やトイレに流すための水を確保し、調理の必要が無い食料を 2、3 日分程度確保してください。
- ◇ 停電になった場合、情報を得るために携帯ラジオが必要です。懐中電灯などに使う電池を余分に準備して置いてください。
- ◇ 強風で窓ガラスが割れることがあります。雨戸やシャッターがある場合は締めておき、無い場合はガラスが割れても飛び散らないようにガムテープで補強してください。
- ◇ 玄関外やベランダにある物は風で飛ばされないように、家の中へ移しましょう。
- ◇ 強風の中、外で作業するのは危険です。台風が来る前に対処してください。台風は半日程度で通り過ぎます。
- ◇ 川の増水で橋や堤防が壊れ、崖崩れなどで家や道路が壊れたりします。注意報や警報を確認し、川や水路に絶対近づかないようにしてください。

#### 地震

日本は他の国に比べ地震が多く起こります。いつ起こるかわかりませんので、日頃からの心構えが重要です。

- ◇ 慌てて外に出るのは危険です。
- ◇ ガスや電気を使っていたらすぐにスイッチを切りましょう。
- ◇ 家の中の丈夫なテーブルのした等に避難して様子を見ましょう。
- ◇ 海の近くにいる場合は、津波が発生する可能性があります。すぐに高い場所へ避難して、海から離れてください。
- ◇ 揺れがおさまったら被害がないか確認しましょう。
- ◇ 建物が壊れるような大きな地震の時は、まわりの人と一緒に安全な場所へ避難しましょう。


#### 停電

近くの家を見て、その近隣全部が暗い時はそのまま待っていて下さい。停電はしばらくすると終わります。日本の停電は長くはありません。マッチやろうそくは火事の原因になるので使用しないでください。普段から懐中電灯を用意しておくとう便利です。自分の部屋だけが停電の時は、室内のブレーカーが落ちているかもしれません。電気を一度に使いすぎるとおこります。使用していた電気製品の電源を切り、ブレーカーを上げてください。一般的に、ブレーカーは玄関近くの天井付近の壁にあります。

(休講措置)熊本市に「暴風警報」が発令されている間は、授業は休講になります。

(授業開始)「暴風警報」が解除され、2 時間後に行われる授業から通常通り開始されます。

熊本市の防災・災害情報メール(K-SAFE)に登録しましょう。災害が起こったとき、または災害が起こりそうなときに、避難所情報などを日本語・英語・中国語・韓国語でメール配信します。熊本での滞在を安心なものとするためにぜひ登録してください。

QR コードから登録して下さい 



## 6. Daily Life

### Natural Disasters

In recent years, heavy rain, thunder, and sudden gust, etc. may occur under the influence of global warming. Japan is also a country with many earthquakes. There are concerns such as tsunamis in the coastal area.

### Typhoons and Localized Torrential Downpours

In Kumamoto, heavy rains by typhoons and localized torrential downpours often occur from July to October. Weather forecasts predict the possible course of a typhoon and rainfall, so do the following to prepare for it.

- ◇ When you are outside, go home or take shelter as soon as possible and listen to typhoon reports. When a typhoon approaches, operation of public transportation will be halted.  
Classes might be cancelled, so be sure to have a contact network in place beforehand so that you can stay informed.
- ◇ Water and electricity services might stop, so make sure to keep some water for drinking and for toilet use in advance, as well as prepare a few day worth of emergency provisions.
- ◇ Have a portable radio and a flashlight on hand. Also, some batteries might be necessary.
- ◇ Strong winds could possibly break the windows. If a screen door or shutters are attached to the windows in your room, it's better to keep them closed. If not, reinforce windows with packing tape so that the glass won't scatter when it breaks.
- ◇ Move things placed on your veranda and outside to inside of your room.
- ◇ Doing work outside once winds have become strong is dangerous, so be sure to deal with things before a typhoon approaches. A typhoon usually passes by in half a day.
- ◇ Due to heavy rain, etc. rivers may flood. Take note of storm warning and alerts related to heavy rain. Do not get close to rivers and waterways.

### Earthquakes

Earthquakes occur in Japan more often than in many other countries. It is impossible to predict when an earthquake will occur, so it is best to prepare yourself in advance. Please follow the advices below:

- ◇ It's dangerous to rush out into the street.
- ◇ Turn off the gas and the electricity if you had been using them.
- ◇ Take shelter under a table. Then wait and see what happens for a while.
- ◇ If you are near sea, rush to higher land because a tsunami (tidal wave) might occur.
- ◇ After an earthquake stops, look around and see if there is any damage.
- ◇ When a big earthquake occurs, which could possibly destroy building, evacuate to an evacuation area specified by your area with your neighbors.

### Power Outages

If the lights in your room go out, as well as the power in the neighborhood, just wait for a while because power outages usually don't last too long. Do not use matches or candles to prevent fires. Please have a flashlight on hand just in case.

If only the electricity in your room is off, it might be caused by the circuit breaker in your room. The circuit breaker turns off due to an overuse of electricity. If this happens, turn off all the electrical appliances you were using and flip the breaker switch back up. Breaker switches are usually located on the upper part of the wall near the front door.

(Cancellation of classes) Classes will be canceled during the time when the Kumamoto City area is under a warning (called "Tokubetsu-Keihou" in Japanese).

(Resumption of classes) Class will return to their normal schedule two hours after the storm warning has been lifted.

You are encouraged to register "Disaster and Emergency E-mail Service (K-SAFE)". When disasters occur or when disaster are likely to occur, K-SAFE will send e-mail about shelter information, etc. in Japanese, English, Chinese and Korean. Please register to make your life safe!

Access and register from here 

