

バンクーバー・コースタル・ヘルスへようこそ： 新規転入者向けの保健サービス Welcome to Vancouver Coastal Health: Health Services for Newcomers

最終更新日2023年5月



新居へようこそ Welcome to your new home

バンクーバー・コースタル・ヘルス (Vancouver Coastal Health, VCH) を代表して、ブリティッシュコロンビア州へ歓迎します。新しい州や国への移住・引越は大きな作業であり、質問をお持ちでしょう。このリソースは、ブリティッシュコロンビア州の医療制度を理解するために役立つ資料です。健康保険の加入資格や加入、ファミリードクター (family doctor: ファミリードクター) やナースプラクティショナー (nurse practitioner: ナースプラクティショナー) の探し方、ご本人とご家族の健康と福祉について、よくある質問が含まれています。

ブリティッシュコロンビア州では、それぞれの地域の保健当局 (health authority: 保健当局) が医療サービスを管理、計画、提供しています。州保健省は、5つの地域保健当局およびファーストネーション保健当局と協力して、高品質で適切な保健サービスを適切なタイミングで提供しています。バンクーバー・コースタル・ヘルス (VCH) は、バンクーバー (Vancouver, BC)、リッチモンド (Richmond, BC)、ノースショア (North Shore, BC)、コーストガリバルディ (Coast Garibaldi, BC)、シートウスカイ (Sea-to-Sky, BC)、サンシャインコースト (Sunshine Coast, BC)、パウエルリバー (Powell River, BC)、ベラベラ (Bella Bella, BC)、ベラクーラ (Bella Coola, BC) の住民を含む125万人以上の人々にサービスを提供しています。バンクーバー・コースタル・ヘルス (VCH) の担当コミュニティの詳細については、複数の言語で利用できるバンクーバー・コースタル・ヘルス (VCH) の[Webサイト](#)をご覧ください。

重体や命にかかわる状態の場合：

次のような病気、ケガまたは過剰摂取で直ちに医師の診察を必要とする場合は、**9-1-1に電話するか、すぐに最寄りの病院の救急外来 (Emergency Department, ED) を受診してください。**

- 大きな事故に巻き込まれた
- 呼吸困難、息ができない
- 腹部または胸部に激痛/圧迫を感じる
- 脳卒中の兆候がある (例：顔面の下垂、腕に力が入らない、会話が不明瞭など)
- 意識喪失
- 出血が止まらない



ブリティッシュコロンビア州で医療を受ける

Accessing Health Care in B.C.

ブリティッシュコロンビア州は、すべての住民に無料の健康保険を提供しています。医療サービスを利用するには、メディカルサービスプラン (Medical Services Plan, MSP) と呼ばれるブリティッシュコロンビア州政府 (Government of British Columbia) の公的健康保険に加入する必要があります。医学上必要とされる基本的な医療サービスの費用はこの保険から負担されます。これには、一部の医師の診察、医学的検査、治療が含まれます。すべての医療費がメディカルサービスプラン (MSP) で支払われるわけではありませんのでご注意ください。

メディカルサービスプラン (MSP) の対象者:

- ブリティッシュコロンビア州在住のカナダ市民または永住者
- ブリティッシュコロンビア州在住の政府援助を受けた難民
- 就学許可証を持つ留学生
- 6か月以上の就労許可を持つ者 (一部)

メディカルサービスプラン (MSP) への加入資格を確認するには、[ブリティッシュコロンビア州政府のウェブサイト](#)をご覧ください。

メディカルサービスプランへ登録する Registering for MSP

ブリティッシュコロンビア州の全住民は、メディカルサービスプラン (MSP) に申し込んで登録する必要があります。ブリティッシュコロンビア州に到着したらすぐにメディカルサービスプラン (MSP) に登録してください。申し込みが処理されるまでに最大3か月かかる場合があります。

メディカルサービスプラン (MSP) に加入していない場合は、民間の医療保険に加入することをお勧めします。ブリティッシュコロンビア州内で医療が必要となり、メディカルサービスプラン (MSP) や民間の医療保険に加入していない場合、医療費はすべて自分で負担しなければなりません。

追加給付 Supplementary Benefits

収入の少ない方は、追加給付 (Supplementary Benefits) を受けられる場合があります。メディカルサービスプラン (MSP) の追加給付は、一部の医療サービスの費用を部分的に負担します。含まれるサービスは以下の通りです。

- 鍼治療 (Acupuncture: 鍼治療)
- カイロプラクティック治療
- マッサージ療養
- 自然療法 (Naturopathy: 自然療法)
- 理学療法 (Physical therapy: 理学療法)
- 非外科的足病治療 (Non-surgical podiatry: 非外科的足病治療)

カナダ市民または永住者として過去12か月間 (1年間) カナダに居住していた方は、追加給付を受けられる場合があります。申し込むには、申込書に記入し、ヘルスインシュランスBC (Health Insurance BC) に送ります。

詳しくは、[ブリティッシュコロンビア州政府のウェブサイト](#)をご覧ください。

メディカルサービスプランへ登録する Registering for MSP

留学生の健康保険料 International Student Health Fee

ブリティッシュコロンビア州に6か月以上滞在する留学生は、メディカルサービスプラン(MSP)に加入し、毎月の保険料を支払うことが義務付けられています。

保険料の対象は以下のとおりです。

- キンダーガーテン～12年生までの留学生
- メディカルサービスプラン(MSP)に加入している、就学許可証を持つ高等教育機関への留学生

詳しくは、[ブリティッシュコロンビア州政府のウェブサイト](#)をご覧ください。

BCサービスカードを取得する Get your BC Services Card

医療サービスを利用するには、BCサービスカード(BC Services Card)が必要です。

カードを入手するには、以下の手順に従ってください。



メディカルサービスプラン(MSP)に申し込む。

1. BCメディカルサービスプラン(MSP)加入申込書に記入して送ります。詳しくは、[ブリティッシュコロンビア州政府のウェブサイト](#)をご覧ください。
2. [ブリティッシュコロンビア州政府のウェブサイト](#)からオンラインで申し込むこともできます。



ブリティッシュコロンビア州保険公社 (Insurance Corporation of British Columbia, ICBC) の運転免許事務所に出向き、BCサービスカードの手続きを行う。

1. 書類と加入申込書を送ると、郵送で手紙が届きます。この手紙をブリティッシュコロンビア州保険公社(ICBC)の運転免許事務所を持参します。その際に2種類の身分証明書を持参する必要があります。
2. 必要となる身分証明書の種類は、[ブリティッシュコロンビア州保険公社\(ICBC\)のウェブサイト](#)で確認してください。
3. 最寄りの[ブリティッシュコロンビア州保険公社\(ICBC\)の事務所](#)を探します。

19歳未満の子供、75歳以上の人、就学・就労許可証を持っている人は、ブリティッシュコロンビア州保険公社(ICBC)の事務所に行く必要はありません。写真の付いていないBCサービスカードが届きます。ただし、写真付きのBCサービスカードを希望する場合は、ブリティッシュコロンビア州保険公社(ICBC)運転免許事務所においてください。

難民申請者または被保護者 Refugee claimant or protected person

難民、難民申請者、または被保護者としてカナダにいられた方は、[暫定連邦保健プログラム \(Interim Federal Health Program\)](#) の対象となる場合があります。このプログラムは、病院、ファミリードクターまたはナースプラクティショナーによる診察、薬の一部、眼科/歯科治療の一部など、基本的で付加的な医療サービスを一時的に負担するものです。

ヘルスリンクBC HealthLink BC

ブリティッシュコロンビア州で緊急でない健康情報やアドバイスが必要な場合は、電話、ウェブサイト、モバイルアプリから24時間年中無休で情報(印刷可能)が入手できる、**ヘルスリンクBC (HealthLink BC)** を利用できます。ヘルスリンクBCのサービスはすべて無料です。

緊急でない場合でヘルスリンクBCにアクセスするには、**8-1-1**に電話してください。聴覚障害のある方、耳が不自由な方は、**7-1-1**に電話してください。

- 看護師と話したり、地域のサービスを探す手伝いをしてもらえます。相談時間は24時間年中無休です。
- 食品、健康的な食生活、栄養について栄養士 (dietitian: 栄養士) に相談できます。相談時間は月曜日～金曜日の午前9時～午後5時です。
- 身体活動や運動について相談できます。相談時間は月曜日～金曜日の午前9時～午後5時です。
- 薬について薬剤師 (pharmacist: 薬剤師) に相談できます。相談時間は毎晩・夜間、午後5時～午前9時です。

ヘルスリンクBCでは、130以上の言語での通訳サービスも提供しています。**8-1-1**に電話するときは、お使いの言語名(たとえば「パンジャブ」と言う)、通訳者が電話に加わります。



VCH 公衆衛生 VCH Public Health

[バンクーバー・コースタル・ヘルス \(VCH\) の公衆衛生 \(Public Health\)](#) では、病気予防、健康増進、国民全体の寿命延長を通じて、住民の健康と福祉の向上に取り組んでいます。公衆衛生部門は管轄地域全域で以下のプログラムを提供しています。

- 6歳以下の子供の成長と発達の支援
- 聴覚
- 歯科
- 視力
- 音声言語病理
- すべての年齢を対象とした予防接種
- キンダーガーデンから12年生までの学校に通う子どもたちの健康と福祉の支援
- ユースクリニック

ファミリドクター やナースプラ クティショナーを 探す Finding a family doctor or nurse practitioner

家庭医とナースプラクティショナーは、日常の健康管理を定期的にサポートします。



お住まいの地域でファミリドクターやナースプラクティショナーを見つけるには、次のような方法があります。

- BC州医師外科医師会 (College of Physicians and Surgeons of BC) の [医師名簿](#)
- [家庭医療部 \(Divisions of Family Practice\)](#) : 最寄りの支部を選んでください。多くの支部では、患者とファミリドクターをつなぐサービスを提供しています。
- [ヘルスリンクBC](#) 正看護師、薬剤師、栄養士が勤務する24時間の無料電話サービス、8-1-1 (聴覚障害のある方は7-1-1) に電話します。ヘルスリンクBCは、ファミリドクターを探している方と協力して、その地域に医師紹介サービスがあるかどうかを見極めます。
- 家族や友人にその人たちのファミリドクターやナースプラクティショナーを紹介してもらおう。既存の患者からの紹介患者として、医師やナースプラクティショナーがファミリドクターになってくれることがあります。
- 専門医など、他の医療提供者の診療を受ける場合は、患者を受け入れているファミリドクターやナースプラクティショナーを知っているかどうか尋ねる。
- ウォークインクリニック (walk-in clinic: ウォークインクリニック) を訪れる場合は、ファミリドクターになってくれるか医師に尋ねる。

ウォークインクリニック、緊急・初期医療センター、バーチャルケア

まだ医療提供者がない場合、または医療提供者との予約が取れない場合は、ウォークインクリニックまたは緊急・初期医療センター (Urgent and Primary Care Centre, UPPC) に行ける場合があります。

緊急・初期医療センター (UPCC) では、ファミリドクター、正看護師、ナースプラクティショナー、ソーシャルワーカー、事務スタッフなどで構成される医療提供者チームが患者重視のケアを提供します。緊急ではあるが、命にかかわらないケガや病気があり、12~24時間以内に医師またはナースプラクティショナーの診察を受ける必要がある人を対象としています。緊急・初期医療センター (UPCC) で治療できるケガや病気は、捻挫や筋挫傷、高熱、慢性疾患の悪化、軽度の感染症、今までに無かった痛みや痛みが悪化した場合などです。緊急・初期医療センター (UPCC) は、チームで日常的な医療を提供します。ファミリドクターやナースプラクティショナーに診てもらえず、一刻を争う救急治療が不要なケガや病気に対する緊急治療を行います。

[ヘルスリンクBC \(8-1-1\)](#) に電話して、最寄りのウォークインクリニックまたは緊急・初期医療センター (UPCC) を探してください。一部のクリニックは遅くまで診察しており、多くは年中無休です。

よくある質問 Frequently asked questions

診察時に言語サポートが必要な場合はどうなりますか？

- ・ 診察時に言語サポートが必要な場合は、診療ニーズに合わせて通訳サービスを利用できます。医師、ナースプラクティショナー、助産師 (midwife: 助産師) に通訳サービスを予約してもらうことができます。
- ・ ヘルスリンクBCの8-1-1に電話をするときも、英語以外の言語で健康情報サービスを受けることができます。通訳サービスは130以上の言語で利用できます。8-1-1にかけると、英語を話す医療サービスの取次ぎ者につながります。別の言語でサービスを受けるには、求めている言語 (たとえば、「パンジャブ」と言う) を伝えるだけで、通訳者が電話に加わります。

救急車を呼ぶにはどうすればいいですか？

- ・ 医療上の緊急事態が発生し、自分で病院に行けない場合は、救急車 (ambulance: 救急車) を呼ぶことができます。電話番号は、ほとんどの場所で9-1-1です。小さな地域では電話番号が異なることがあります。電話帳の表紙の内側や最初のページに記載されている番号を確認するか、最寄りの警察署にお問い合わせください。緊急電話番号を書き留めて保存しておくといでしょう。
- ・ 緊急電話番号に電話すると、オペレーターに警察、消防、救急車のどれが必要かを尋ねられます。救急車を頼みます。オペレーターから、ご本人の健康上の懸念について質問されます。電話で医療指導をしてくれる場合もあります。救急車が出勤した場合は、救急隊員が面倒を見てくれます。
- ・ メディカルサービスプラン (MSP) は救急車で病院に行く際の費用の全額は負担しません。利用者が費用の一部を負担する必要があります。後で請求書が届くので、その場で払う必要はありません。収入が少ない方は、補助を受けられる場合があります。

ファミリドクター/ナースプラクティショナーに診てもらえない場合はどうすればいいですか？

- ・ 問題が緊急で、ファミリドクターまたはナースプラクティショナーの診察を受けられない場合は、ウォークインクリニックにて医師またはナースプラクティショナーに診てもらるか、緊急・初期医療センター (UPCC) に行くことができます。
- ・ 緊急・初期医療センター (UPCC) は、健康上の懸念に関する最初の窓口としてファミリドクターや医療提供者に取って代わるものでも、命にかかわる病気やケガの救急外来に取って代わるものでもありません。患者が必要とするときに必要な場所で適切な緊急サービスを提供するために、地域の追加サービスとして設けられているものです。
- ・ 診察は先着順ですので、医師またはナースプラクティショナーに診てもらうまで待たなければならないかもしれません。

救急外来に行くべきか、救急・初期医療センター (UPCC) に行くべきか、どうやって見分けるのですか？

- ・ 命にかかわる病気やケガの場合は、9-1-1に電話するか、[救急外来](#)に行ってすぐに診察と治療を受けてください。脳卒中または心臓発作の疑い、中毒または過剰摂取、重大な外傷、意識喪失を伴う頭部外傷などがこれに含まれます。
- ・ 緊急・初期医療センター (UPCC) では、ファミリドクター、正看護師、ナースプラクティショナー、ソーシャルワーカー、事務スタッフなどで構成される医療提供者チームが患者重視のケアを提供します。緊急ではあるが、命にかかわらないケガや病気があり、12~24時間以内に医師またはナースプラクティショナーの診察を受ける必要がある人を対象としています。
- ・ 緊急・初期医療センター (UPCC) で治療できるケガや病気は、捻挫や筋挫傷、高熱、慢性疾患の悪化、軽度の感染症、今までに無かった痛みや痛みが悪化した場合などです。緊急・初期医療センター (UPCC) は、チームで日常的な医療を提供します。ファミリドクターやナースプラクティショナーに診てもらえず、一刻を争う救急治療が不要なケガや病気に対する緊急治療を行います。

よくある質問 Frequently asked questions

薬はどこで買えますか？

- 処方箋 (prescription: 処方箋) がなければ買えない薬もあります。処方箋は、医師または他の医療関係者 (助産師やナースプラクティショナーなど) に書いてもらう必要があります。処方薬は薬局 (ドラッグストア) で購入できます。一部の食料品店にも薬局があります。薬局に行くときは、処方箋を持って行ってください。処方箋は、必要な薬と服用量を薬剤師に伝えるものです。薬剤師が服用頻度と服用期間を説明してくれます。
- 薬局は、オンライン、ヘルスリンクBC (8-1-1) へ電話、[ヘルスリンクBCのWebサイト](#)または[BC医療サービス位置検索 \(BC Health Services Locator\) アプリ](#)で検索して最寄りの薬局を探すことができます。
- 処方箋なしで買える薬もあります。これらは非処方薬または市販薬 (over-the-counter drug: 市販薬) と呼ばれています。通常、頭痛、風邪、アレルギーなど、それほど深刻ではない問題に対するものです。市販薬について質問があれば、薬剤師に相談してください。ヘルスリンクBC (8-1-1) に電話して、薬剤師に相談したいと問い合わせることもできます。

専門医に診てもらうにはどうすればいいですか？

- 専門医 (specialist: 専門医) に予約を取るためには、ファミリードクターまたはナースプラクティショナーの診察を受ける必要があります。必要に応じて、ファミリードクターまたはナースプラクティショナーから専門医に紹介状が送られません。

家族のために予防接種を必要とする場合、どこに行けばいいですか？

- 予防接種 (immunization: 予防接種) は、重篤で死に至る可能性のある多くの感染症や病気の影響から私たちを守ってくれる、健康管理における重要な手段です。小児および成人の定期予防接種は、バンクーバー・コースタル・ヘルス (VCH) の公衆衛生部門または一般開業医で受けてください。[予防接種](#)の詳細。

ブリティッシュコロンビア州の外に旅行する場合、追加の健康保険が必要ですか？

- 州の外にいる間の補償範囲について知っておく必要のある重要な情報があります。[ブリティッシュコロンビア州政府のウェブサイト](#)で最新情報をご覧ください。

追加リソース Additional resources

- [Welcome BC](http://www.welcomebc.ca) ブリティッシュコロンビア州の新住民に役立つ情報や、ツール、リソースを提供しています。
www.welcomebc.ca
- [211 British Columbia](http://www.bc.211.ca) プライバシーを守りながら、必要ときに必要な場所で必要なリソースにつなげる多言語サービスです(無料)。
www.bc.211.ca
- [S.U.C.C.E.S.S.](http://www.successbc.ca) カナダで生活するすべての人々の帰属意識や健康、自立を促進するさまざまなプログラムやサービスを提供する、カナダ最大の社会福祉機関のひとつです。
www.successbc.ca
- [MOSAIC](http://www.mosaicbc.org) バンクーバー都市圏およびブリティッシュコロンビア州全域の移民、難民、多様な背景を持つ個人に新規転入者サービスを提供する、カナダ最大の定住非営利団体のひとつです。
www.mosaicbc.org
- [Immigrant Services Society of BC \(ISSofBC\)](http://www.issbc.org) 移民や難民がカナダで新しい生活を始めるためのさまざまな支援サービスを提供しています。
www.issbc.org
- [Association of Neighbourhood Houses BC](http://www.anhbc.org) 新規転入者が地域でつながりを築くのに役立つプログラムを提供しています。サービスは複数の言語で提供され、カウンセリングやコミュニティイベントからスキル構築ワークショップまで多岐にわたります。
www.anhbc.org
- [ブリティッシュコロンビア州政府](http://www2.gov.bc.ca)のウェブサイトには、加入資格や申込みなど、メディカルサービスプラン(MSP)について追加情報が掲載されています。
www2.gov.bc.ca
- [多言語によるメンタルヘルス](http://www.multiculturalmentalhealth.ca)の課題や治療に関する情報だけでなく、文化的背景に配慮したメンタルヘルスサービスを探す方法についても情報を提供しています。
www.multiculturalmentalhealth.ca



アーティストCarrielynn Victor