



## バギオの医療面に関する資料

2025年12月発行



## はじめに

この資料は、JICの学生のためにバギオの医療関係の情報をまとめたものです。留學生活中に怪我をしたときや体調が悪くなったときに、誰に頼り、どこに行くべきなのか、その方法や手段も含めて分かりやすく解説しています。すでに留學中の学生は、この資料を参考に適切な行動を取るようにしましょう。まだ、留學前の方や学生の親御さんは、この資料を読むことでバギオの医療事情に関する理解が深まるでしょう。



## 留学生がかかる可能性のある病気

症状	確率	詳細
腹痛・下痢	大	多くの日本人が腹痛や下痢の症状を発症します。下痢が続いたり重度の腹痛に悩まされるときはすぐに病院にいきましょう。
胃腸炎	大	胃腸炎にかかる人も増えています。発熱や嘔吐を伴う症状には注意が必要です。
風邪	大	バギオは涼しく夜間や朝方は寒くなる時もあるため風邪をひく方もいます。
インフルエンザ	中	人によってはインフルエンザにかかる人もいます。風邪と見分けが難しいと思うので直ぐに病院にいきましょう。
デング熱 マラリアなど	小	蚊を媒介に感染する病気ですが、涼しいバギオでは症例は少ないです。ただし、可能性はありますので、風邪のような症状が軽い段階でも必ず早めに病院にいきましょう。
狂犬病	小	フィリピンの病院でワクチンは打てます。発症前に処置できれば、死に至ることはありません。まず前提として絶対に野良犬や野良猫に触れないでください。

## 持病がある方について（精神的なものも含む）

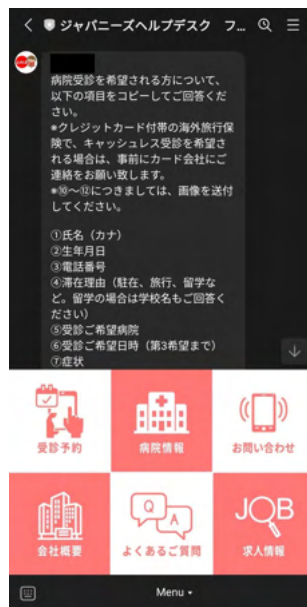
持病がある人は、留学前に必ず事前に申告してください。学校は医療機関ではないため、何かあっても責任がとれません。先天的な病気からアレルギー、精神疾患など様々なケースがあると思いますが、学校側に事前に知らせることで避けられる最悪のケースも多いです。また、ご自身の病気がフィリピンで発症したときに治療が可能か事前に医師に確認を取ってください。



## 体調が悪くなったらどうすればいいの？

すぐに医療機関の診察を受けましょう。

JICは、ジャパニーズヘルプデスク(JHD)と提携しているので、医療面でのサポート体制もばっちり。JHDは、日本人の海外旅行保険を使って、支払なしで診断や治療が行えるように助けてくれる会社です。現地スタッフも駐在し、病院手続きをサポートしてくれます。



### LINEでのやり取りも可能

JHDのスタッフと日本語でやり取りができる仕組みがあります。病院の予約手続きなども簡単にできます。他にもJHDは、以下のようなサポートをしてくれます。

- 医師の予約
- 病院内での通訳
- 保険手続きサポート など



### JICの公式ラインからアクセス

JHDの公式ラインにアクセスするには、JICの公式ラインのリッチメニューにある「病院予約専用アカウント」にアクセスするだけ。



### バギオに日本人スタッフが駐在

JHDの日本人スタッフがバギオに駐在しているので、病院でも日本語対応が受けられて安心です。



## JHDの公式 LINEから以下の情報をメッセージ

氏名	例) 山田太郎(ヤマダタロウ)などフルネームを記入
生年月日	1999年1月1日 など生年月日を記入
電話番号	フィリピンの電話番号 ※番号がない場合はJICの日本人スタッフに相談)
滞在理由	「留学 Baguio JIC」と記入
希望病院	「ノートルダムホスピタル」と記入
受診ご希望日時	例) 3月9日(月) 14時 など 第3希望まで記入可能
症状	出来るだけ詳しく書きましょう
発症日	症状が始まった日を記入します
保険会社名	加入した海外旅行保険の保険会社名を記載

その後「保険証券」「パスポート(顔写真のページ)」「出国を証明するもの(スタンプ、Eチケットなど)」の3点を画像かPDFで送付します。

## JHDの利用には、海外旅行保険への加入が必須

JHDのサービスを利用するには、海外旅行保険への加入が必須となります。海外旅行保険は、クレジットカード付帯のものでも問題ありません。ただし、その場合クレジットカード会社によっては事前に保険会社に電話が必要なものもあります。その場合の国際電話の手段は学生様ご自身にご用意頂きます。

## 病院に行くまでのステップ(平日)

### ① まずはJHDにすぐに連絡

体調が悪いなと感じたら、すぐに公式LINEからJHDに連絡しましょう。日本語対応が可能です。そして、医師と診断の予約を行いましょう。

### ② 返事を待ち指示を得る

JHDの日本人スタッフが、予約可能な医師、時間、待ち合わせ場所などをメッセージで教えてくれます。その指示に従って行動しましょう。

### ③ 学校のオフィスに連絡

学校側も通院を把握する必要があるので、オフィスか日本人スタッフに病院に行く旨を伝えましょう。

### ④ 指定時間までに病院に行く

JHDから指定された時間までに、指定の待ち合わせ場所に行きましょう。JHDが病院や待ち合わせ場所への行き方も教えてくれるので、ご安心して下さい。

### ⑤ 診療を受け薬をもらう

診療のサポートから薬をもらうところもJHDのスタッフがフルサポートしてくれるので安心です。薬を処方する際の詳細などはしっかりメモを取りましょう。支払も保険でカバーできます。

## オンライン診断について

JHDはオンライン診断のサポートも開始しましたが、細かい診断ができないため利用は軽症の診断のみに限ることをおすすめします。また、薬もご自身で病院まで取りに行く必要があります。





## 夜間や休日にケガをしたり体調が悪くなったら？

まず、基本原則として、体調が悪い場合は、**できる限り平日の昼間に** 病院に行きましょう。なぜなら、夜間や休日は、JHDが稼働していません。そして、病院も緊急外来しか開いていないからです。バギオの病院の緊急外来は、待ち時間が長く、対応もそこまでよくありません。なので、平日に専門医に見てもらうのが回復に重要なポイントです。ただ、ケガや病気は予測できないもの。そのため以下に、夜間や休日に怪我をした場合の対応方法を記します。

### ① JHDとJICの日本人スタッフにすぐに連絡

夜間や休日やケガをしたり、耐えられないレベルで体調が悪くなったら、すぐに公式LINEからJHDとJICの日本人スタッフに連絡しましょう。

### ② 返事を待ち指示を得る

休日と夜間は、ER(緊急外来)しか開いていないため、①の返事の有無にかかわらずすぐに病院に行く準備をしましょう。夜間の場合、必要であれば友人に学校のガードハウスに行ってもらい、学校スタッフを起こしてもらい、タクシーも拾ってもらいましょう。

### ③ 病院で応急処置を済ませる

ERで治療や応急処置を受けましょう。万が一、JHDや学校スタッフと連絡が取れない場合は、友達の付き添いを依頼してもらうことをおすすめします。

※状況により、JICのスタッフが同行できるかは確約できません。予めご承知おきください。



## バギオにある病院一覧と病院までの移動時間

病院名	特徴
ノートルダム病院	バギオ市内で一番大きい私立病院。JHDがサポート可能な病院。平日の昼間の診断はこちら一択。
セントルイス病院	セントルイス大学が運営する大学病院。医師のレベルが高いことで有名。クレカ決済も可能。ただし、JHDのサポートは不可。
バギオメディカルセンター (BMC)	JICから近い病院。規模が小さく待ち時間も少ないので風邪や腹痛などの夜間の緊急外来におすすめ。ただし、JHDのサポートは不可。
バギオ総合病院 (BGH)	こちらもJICから近い国立病院。値段が安いのでフィリピン人は個々を進めることが多いが、待ち時間が長いのでおすすめしない。

病院名/校舎名	チャレンジャー	プレミアム
ノートルダム病院	約20分	約25分
セントルイス病院	約20分	約25分
BMC	約10分	約15分
BGH	約10分	約15分

## 留学ドクターパスのご案内

### YOKUMIRU 留学ドクターパスとは

留学先で、病気や心身不調、健康管理に不安を感じた時に、日本人医師にオンライン（ビデオ通話）で相談ができるサービスです。パソコンやスマホアプリから予約をしてご利用いただけます。インターネット環境があれば、世界中どこにいても、24時間いつでも、日本人医師が親身になって対応します。



YouTube  
相談例の動画

### こんなときにご利用ください



病気・体調不良



持病・アレルギー



怪我・外傷



偏頭痛



ストレス・精神不安



お薬相談

### 留学ドクターパスのお申し込み

右記QRコードから留学ドクターパスをお申し込みください。

30日間 13,200円（税込）

60日間 26,400円（税込）

90日間 39,600円（税込）



留学ドクターパス



※ 30日単位でのお申し込みとなります。

### 留学ドクターパスのアカウント登録

“YOKUMIRU”からアカウント発行のメールをお送りしています。メールを確認し、手続きを進めてください。マイページへアクセスできることを確認してください。留学期間中は何回でもご利用いただけます。

1. YOKUMIRUからのメールを確認し、手続き開始。
2. 利用規約に同意。
3. ご自身の情報を入力、パスワードを設定。
4. その他、必要項目の入力。（クレジットカードが必要です。）
5. 申し込み手続き完了。
6. 携帯からご利用いただく場合は、右記のURLよりアプリをダウンロードしてください。



## 予防接種に関して

予防接種に関する質問は多いです。以下に、事前に受けておける予防接種の種類と重要度などを記載します。あくまで自己判断に任せますが参考になれば幸いです。

予防接種	重要度	コメント
A型肝炎	★★★★★	可能性高い
破傷風	★★★★★	ケガ対策 事例はないが念の為
麻疹・風疹	★★★★☆	心配なら念の為
B型肝炎	★★★★☆	心配なら念の為
腸チフス	★★★☆☆	腹痛対策
狂犬病	★★☆☆☆	長期滞在・不安な人

## フィリピン・バギオで治療可能な病気

一般的・軽度～ 中等度の疾患	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 風邪・インフルエンザ</li> <li>● 発熱・咳・喉の痛み</li> <li>● 急性胃腸炎／食あたり下痢・腹痛</li> <li>● 便秘軽度の脱水症状頭痛</li> <li>● 偏頭痛軽度のアレルギー（花粉・食物・蕁麻疹）</li> <li>● 軽い喘息発作</li> </ul>
感染症・熱帯地域特有 だが一般的なもの	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 扁桃炎</li> <li>● 気管支炎</li> <li>● 尿路感染症</li> <li>● デング熱（※重症化しないケース）</li> <li>● 皮膚感染症（とびひ、軽い化膿）</li> <li>● 結膜炎（ものもらい含む）</li> </ul>
歯科・外科系 （軽度）	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 虫歯治療</li> <li>● 歯の痛み親知らずの軽度炎症</li> <li>● 軽い切り傷</li> <li>● 擦り傷捻挫</li> <li>● 打撲軽度の骨折（固定・経過観察）</li> </ul>

## 日本での治療をおすすめする病気の例

慢性疾患・専門治療が必要なもの	<ul style="list-style-type: none"> <li>● がん治療(検査・手術・化学療法)</li> <li>● 難病指定疾患</li> <li>● 重度の自己免疫疾患</li> <li>● 重度の心疾患</li> <li>● 脳血管疾患腎不全</li> <li>● 透析が必要な状態</li> </ul>
精神科・心療内科 (中～重度)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 重度のうつ病</li> <li>● パニック障害(頻発・投薬調整が必要)</li> <li>● 双極性障害</li> <li>● 摂食障害 など英語診察＋継続的フォローが難しいもの</li> </ul>
整形外科・外科 (高度)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 手術が必要な重度骨折</li> <li>● 靱帯断裂(手術前提)</li> <li>● 脊椎・椎間板ヘルニアの手術</li> <li>● 慢性的な関節疾患</li> </ul>
高度専門分野	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 網膜疾患・視神経疾患</li> <li>● 難聴の精密検査</li> <li>● 手術慢性副鼻腔炎の手術</li> </ul>
長期管理が必要な疾患	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 糖尿病(重度・インスリン調整)</li> <li>● 重度高血圧症</li> <li>● 血液疾患</li> </ul>

- ・上記に挙げたものは、フィリピンでも応急処置・安定化は可能である。
- ・ただし「言語・制度・継続治療」の観点で日本が安全です。

## 病気や疾患の事前申告の重要性について

「病気や疾患のことを正直に話したら、留学できなくなるのではないか」そう不安に感じ、持病や体調面の不安を隠したまま留学したくなる気持ちは、決して珍しいものではありません。しかし、日本とフィリピンでは生活環境や医療体制が大きく異なるため、自己判断で申告を控えることは、かえってご自身の安全を損なう可能性があります。重い病気や疾患はもちろん、アレルギーや持病がある場合でも、**事前に正しく申告していただくことで、学校側は安全面を考慮した受け入れ判断や、必要な準備**を行うことができます。そのため、病気や疾患に関しては自己判断せず、必ず事前に申告してください。また、かかりつけの医師がいる場合は、医師の判断を仰ぎ、必要に応じて診断書や一筆をもらうなどの対応をおすすめします。

