

安心して快適な環境で学ぶ  
YOKUMIRUの『留学ドクターパス』

# YOKUMIRUとは？

海外にいる**日本人**のための

**日本人医師**による

オンライン医療相談サービスです。

世界  
**55**ヶ国  
で利用

日本人医師  
**200**人  
以上が在籍

いつでも  
**24**時間  
相談可



# 海外留学中に、まさかの体調不良に

気候風土、風習、食習慣の違いから、環境に馴染むまでに時間がかかります。その間にストレスや不慣れから心身に変調をきたしやすくなり、感染症に罹ったり、思わぬアクシデントに遭ったりすることもあります。

しかし、いざ病院へ行こうとなると、**海外の医療環境や医療費には不安がたくさん**あります。



## 異なる医療制度の不安

- ① 病院の予約の仕組みが解らない
- ② 専門医に見てもらえない
- ③ 聞いたことのない薬がいっぱい



## コミュニケーションの不安

- ① 「しくしく痛むんですが」???
- ② 何時もとちょっと様子の変で???
- ③ お新香を食べたら・・・



## 医療費や保険制度の不安

- ① 治療費っていくらなの？
- ② 保険が使えるかわからない
- ③ 保険請求は自分でやるの？

# 異なる医療制度の不安



日本とは違い、病院は身近にあって気軽に行ける機関ではありません。特に専門のドクター（外科、皮膚科、耳鼻科、歯科、精神科、婦人科など）に診てもらうために1週間以上の時間がかかってしまうのは、珍しいことではありません。

予約をしないと病院に行けない。予約は2週間後!?

専門の先生に診てもらいたいけど、紹介状が必要!?

処方されたお薬の量が多い。しかもサイズが大きい。

# ヨクミルにおまかせ！

海外では、病院に行くことが一大イベント。ヨクミルは、海外にいても、インターネットにつながっていれば、パソコン・スマホアプリから、**24時間いつでも日本人のドクターにオンライン相談（予約制）が可能**です。海外在住の日本人医師は100人以上。

最短で12時間後の予約ができます。

病院へ行くかどうかの判断にご利用下さい。

現地で購入できる市販薬をアドバイスします。

お薬の相談だけでも気軽にお使いいただけます。



# コミュニケーションの不安



日常やビジネスシーンでは会話ができても、いざ病院へ行くと自分の症状をうまく伝えられない、また先生に何を言われたかが分からないという人がほとんどです。10年以上の海外生活を経験した方でも専門用語の多い（非日常的な）コミュニケーションにはやはり不安があります。

自分の症状は、正確に伝えられたらどうか？

本当に正しい診断をしてもらえたのだろうか？

日本でも同じ診断をされたらどうか？大丈夫だろうか？

# ヨクミルにおまかせ！

海外では、病院に行くことが一大イベント。ヨクミルは、海外にいても、インターネットにつながっていれば、パソコン・スマホアプリから、**24時間いつでも日本人のドクターにオンライン相談（予約制）が可能**です。海外在住の日本人医師は100人以上。

日本語で話せるから、安心して相談できます。

相談内容を記録して共有します。（相談記録）  
現地のドクターに見せながら診療してもらえます。

現地でもらった診断書をもとにアドバイスができます。  
処方箋も確認します。（セカンドオピニオン）

毎回、同じ先生を予約することもできます。



# 医療費や保険制度の不安



現地での保険制度や、海外旅行保険では、カバーされていない内容もあります。任意の保険においては、提携外の病院は自分で事後の保険請求をしなければならない場合もあります。**病気や怪我をして「とりあえず病院へ行く」という選択肢を持ちづらいのが海外です。**

医療費はどれくらいかかるのだろうか？

問題なく保険が使えるだろうか？

保険請求はどのようにするの？必要な書類がある？

# ヨクミルにおまかせ！

海外では、病院に行くことが一大イベント。ヨクミルは、海外にいても、インターネットにつながっていれば、パソコン・スマホアプリから、**24時間いつでも日本人のドクターにオンライン相談（予約制）が可能**です。海外在住の日本人医師は100人以上。

ドクターパスがあれば相談料の心配はなし。

ご利用期間中は、使いたい放題。

ご利用料金は、1日あたり400円!!



# 海外留学ドクターパス

## 通常価格

1日あたりの料金	<b>400円</b>
1ヵ月の利用 (31日)	<b>12,400円</b>
2ヵ月の利用 (61日)	<b>24,400円</b>
3ヵ月の利用 (92日)	<b>36,800円</b>

## エージェント価格

1日あたりの料金	<b>350円</b> -50円
1ヵ月の利用 (31日)	<b>10,850円</b> -1,550円
2ヵ月の利用 (61日)	<b>21,350円</b> -3,050円
3ヵ月の利用 (92日)	<b>32,200円</b> -4,600円

\* ご利用期間中は、総合診療科とメンタルヘルスの先生に無料でご相談いただけます。

\* 利用期間終了後は、一般の会員メニューに自動的に移行します。

# お申し込み手続きは5分で完了

エージェント専用のURLからお申し込み下さい。お申し込み手続きは、5分程度です。

メールアドレスで仮登録

メールアドレスに届いたメールより本登録へ



\* お申し込みの流れは別資料をご参照下さい。

# マイページから予約・相談

お申し込みが完了したら、渡航先でマイページへログインして下さい。相談したい先生を選んで予約して下さい。予約当日、時間になったらマイページの相談室へ。ご利用方法についてもお気軽にご相談いただけます。



相談メニューを選択

ご利用中のプラン

留學ドクターパス

ご利用期間: 2023年7月9日 ~ 2023年10月9日 (日本時間)

予約する

ご利用の多い相談科 (一般相談科)

無料使い方相談

YOKUMIRU 運営スタッフ

無料使い方相談

総合診療科相談(ドクターパス)

総合診療科

無料使い方相談

# 病院に行く前に、まずは相談を



## 留学中に体調を崩してしまった

体調に心配があると旅行を楽しめないものです。ヨクミルは、世界中どこにいてもPCやスマホアプリで、日本人医師に相談ができます。海外旅行保険に加入していてもエリアによって、すぐに診察してもらえないことがありますが、ヨクミルは最短で12時間後の相談が可能で、固定料金制のため安心して利用できます。

## 持病があり、一人での海外生活は心配

海外旅行保険は、持病には適用できないものも多いですが、そのために留学を諦めるのは残念なことです。ヨクミルなら、万が一、持病が悪化した時にも対処法、食事などの注意点、現地の病院を受診した方が良いかなどをアドバイスできます。気になるときに早めに相談できるので、重症化のリスクを回避できます。

## 環境に慣れず、ホームシックに

ある程度の覚悟をして行ったものの、文化の違いに慣れず、当初抱いていた期待とのギャップに苦しむことは誰にしもあり得ます。ストレスから健康を害してしまっは、せっかくの留学生活も台無しに。ヨクミルは精神科の医師も多数在籍しています。無理をせずに、まずは相談してみることが大切です。

## 病院が見つからない、または予約ができない

ヨクミルは、病院に行くことなくホテルの部屋などから利用できますので、都合の良い時間に、人目を気にすることなく相談ができます。また、世界中に相談医師がいますので、時差を気にする必要もありません。病院の受診が必要な場合は、症状の説明の仕方や注意点などもアドバイスをすることが可能です。

# 環境変化は病気・ストレスの原因



空気が合わない



水が合わない



気候が合わない



食べ物が合わない



やる気が出ない



過度の追い込み

# とくに心のケアは必要不可欠



異文化交流や現地生活では、刺激がたくさん。

楽しさの反面、文化や生活様式の違いに  
**精神的ストレス**を感じやすい留学交流。

慣れ親しんだ環境ではストレスをうまく軽減できますが、生活環境が大きく変化する留学では、カルチャーショック、新しい対人関係、勉強へのプレッシャーといった、多方面からのストレスが蓄積し、メンタルヘルスの不調につながる可能性があります。「うつ病」「パニック障害」「適応障害」「睡眠障害」「摂食障害」などのこころの病気は留学中に起こりやすい健康問題で、気づかないうちに深刻な症状に発展することもあります。



# 留学中にかかえやすいストレス

ストレスといえば仕事や学業など、好きでないことを強いられる末に抱えると思われがちですが、一般的にポジティブな転機、例えば結婚や仕事での昇進といった出来事もストレスの強いことと位置づけられます。

留学は皆さん強く希望された上で渡航をされますので、好きなことをしてストレスを抱えるなんて、といった見方もありますが、環境の大きな変化という意味では強いストレスの生じる活動とも言えます。

文化や人種、背景の異なるカナダ人とホームステイや学生寮で生活を共にすること、英語で授業を受け課題を次々にこなしていくこと、多人種で構成されるクラスメイトやバイト仲間と折り合いをつけてうまくやっていくこと、と留学における場面場面を想像しただけでも、“日本では決して経験できない貴重な体験”であると同時にストレス要素となりうる要因は想像が付きやすいことと思います。

私はこれまで多くの留学生の方のお悩みを伺ってきましたが、人間関係、特に英語でのコミュニケーションにおける誤解、英語の伸び悩み、金銭問題、と多岐に渡る内容で皆さん悩まれているようでした。もちろんある程度の悩みは誰もが抱えるものですが、相談相手や愚痴を言い合う仲間がいない方、怒りや自己嫌悪、悲しみといった感情が日々溜まっていき身体症状が現れたり、やる気がでない、朝起きられない、といったメンタルヘルス症状にも繋がりがねません。

私はカナダで移民を果たしてはや5年が経ちますが、**未だに友人やパートナー、同僚等に自分の話をすることが苦手で、ココロが辛いとき、傷ついたときに周囲に助けを求めたり、マイナス感情をうまく表現できず気丈に振舞ってしまうことが現在の悩みです。**

(MYNDS Akiさんの記事より抜粋)



# ヨクミルにおまかせ！

海外では、病院に行くことが一大イベント。ヨクミルは、海外にいても、インターネットにつながっていれば、パソコン・スマホアプリから、**24時間いつでも日本人のドクターにオンライン相談（予約制）が可能**です。海外在住の日本人医師は100人以上。

メンタルヘルスの専門医も多数在籍。

部屋から相談できるので、周りに知られず、プライベートが守られた環境からの相談が可能です。

病院での治療が必要になる前に、気軽に相談してください。

病気や怪我、お薬の相談でもご利用ください。



# 留学に集中するために

日本企業に向けた「海外赴任者への健康サポート体制」と比較して、留学生への健康サポート、メンタルヘルスのサポートのサービスはなし。

## 留学生も事前準備で万全対策を！

留学エージェント



海外旅行保険



医療相談（ヨクミル）



# 新しい生活環境に慣れるまでは

新しい生活環境に慣れるまでの3ヵ月間を目安に、海外留学ドクターパスをご利用いただくことをお勧めします。

最もホームシックにかかりやすい時期は最初の3ヵ月です。最初の大きなハードルをヨクミルのドクターが伴走します。

初めての一人暮らし。慣れない文化圏での生活、向上しない英語力へのいらだち、友達ができない等、まるで日本にいた時とは違う自分のように思える環境の中で多くを学んでいく留学経験。刺激的で楽しいこともたくさんありますが、自分と向き合う機会も多くなります。

留学という選択、そしてこのチャレンジに実りがあるよう、留学生の健康をヨクミルがサポートします。安心して快適な留学生生活を過ごすためにヨクミルをご活用下さい。

← 3ヵ月間 → 以降の留学期間 →

**ドクターパス**

\* 使いたい放題

**通常メニュー**

\* 必要に応じて、相談料を支払い利用する

# 海外留学ドクターパス

## 通常価格

1日あたりの料金	<b>400円</b>	▶
1ヵ月の利用 (31日)	<b>12,400円</b>	▶
2ヵ月の利用 (61日)	<b>24,400円</b>	▶
3ヵ月の利用 (92日)	<b>36,800円</b>	▶

## エージェント価格

1日あたりの料金	<b>350円</b>	<b>-50円</b>
1ヵ月の利用 (31日)	<b>10,850円</b>	<b>-1,550円</b>
2ヵ月の利用 (61日)	<b>21,350円</b>	<b>-3,050円</b>
3ヵ月の利用 (92日)	<b>32,200円</b>	<b>-4,600円</b>

\* ご利用期間中は、総合診療科とメンタルヘルスの先生に無料でご相談いただけます。

\* 利用期間終了後は、一般の会員メニューに自動的に移行します。

## クラスメイトに話しにくいことも相談できた

10代女性 Mさん

オーストラリア留学中に利用

環境が変わったからか、急に生理不順になったり、重たくなったりして辛い症状に。まだ親しくにクラスメイトやホストファミリーには話しにくかったので、ドクターパスで相談することに。日本人の先生が親身に話を聞いてくれて、それだけで安心できました。市販薬や辛い時の過ごし方などのアドバイスをもらい、残り半年も心強い味方になりと感じています。

## 話を聞いてもらうことで気持ちが楽に

20代女性 Aさん

アメリカ留学中に利用

希望に胸を膨らませた留学も、現実にはスムーズにいきませんでした。生活習慣の違いから、家でもなかなかくつろげず、授業についていくのも大変で、眠れなくなってしまいました。先生に色々話を聞いていただいて、気持ちがスッと楽になりました。それから凹んだときには相談して、人付き合いのコツなど教えてもらい、やっと毎日が楽しくなってきました。

## 我慢できないアレルギー症状もすぐに相談

10代男性 Hさん

カナダ留学中に利用

日本にいる時は花粉症ではなかったのですが、こちらに来てから、くしゃみや鼻水が止まらず、アレルギーのような症状が。カナダでは耳鼻科に診てもらうまでに2週間以上かかると言われ、ヨクミルに相談しました。考えられる下人や市販薬などを詳しく教えてもらいました。すぐに予約でき、翌日にはオンラインで相談できたので、とても助かりました。



## 親として安心できるサービス

Tさんご夫妻

お子様がオーストラリア留学中

以前から海外への興味や英語力を上げたい思いから3回生を休学し10カ月の留学をすることになりました。場所はオーストラリア、4カ月は語学学校で英語を学びその後はワーキングホリデーにて自身で生活する計画です。ホームステイの受入先など、親としての不安はいくつもありました。まずはトラブルに対しての対応として、海外旅行保険に加入しました。妻は万が一の病気を心配していました。蕁麻疹や片頭痛などが突発的に出ることがあったからです。常備薬は持たせましたが、万能ではないと思い、ドクターパスにも加入しました。まだ利用はないようですが、親として安心できるサービスだと思いました。

留学生活に不安を感じているのは、本人だけではありません。  
親元離れての初めての生活。さらには親も経験の少ない海外生活。

## 日本で待つ親にも心強いサービスです！

Sさんご夫妻

お子様がイギリス留学中に利用

留学することが息子の夢だと知っていましたが、喘息があったので不安でした。高校入学したところから発作はなくなりましたが、万が一再発した時に備えてドクターパスに加入しました。実際には現在のところ喘息にはなっていませんが「おなかをこわした」時に相談させていただいたようです。子供を送り出す親にとっても心強いサービスだと思いました。留学させることができ感謝しています。

