



# ワシントン州における 移民のための健康保 険ガイド





# ようこそ

世界中から来た人々は、ワシントン州を故郷と呼んでいます。米国に来たばかりの人々にとって、医療保険のナビゲートには混乱し打ちのめされるような体験をする可能性があります。

ワシントン州に住む人は誰でも、移民の状態に関係なく、Washington Healthplanfinder™ を通じて医療保険に加入することができます。このガイドは、あなたが選択肢を理解するのに役立ちます。

ワシントン州で保険に加入しましょう!

# 目次

5	健康管理の用語
7	健康保険とは、何ですか？
8	移民のための医療オプション
10	私には、資格がありますか？
14	私の選択肢とは、何ですか？
16	無料または低価格の医療サービス
17	お申し込み先
18	エクスチェンジについて

最終更新日：2024年10月

Reference number: LA-203-4529466\_Oct2024\_Japanese

# 健康管理の用語

## ▶ 健康管理

病状を予防するか治療するためのサービス。

## ▶ ヘルスプラン(医療保険)

あなたかご家族が健康管理を必要とする場合に備えて、毎年、医療保険に加入します。あなたが医療保険に加入しているときは、医療費の一部または全額を医療保険会社が負担します。

## ▶ 適格医療保険

Affordable Care Act (医療費負担適正化法)に基づく、質、コスト、アクセスの基準を満たした医療保険。Washington Healthplanfinder で利用可能な全てのプランは、これらの基準を満たしています。

## ▶ Cascade Care Savingsプラン

Washington Healthplanfinderからの経費削減プラン。Cascade Care Savings プランでは、経費を削減し、免責金額前より多くのサービスをカバーします。

## ▶ Apple Health

Apple Healthは、ワシントン州のメディケイドの名称です。これは、所得に応じて資格を満たす人に無料または低額で保険を提供します。

## ▶ 保険料

保険料とは、あなたが加入している医療保険に対して毎月支払う金額のことです。医療サービスを受けない場合であっても、保険料を支払わなければなりません。

## ▶ 定額控除

定額控除とは、医療保険制度が費用負担を開始する前に、通常あなたが医療に費やさなければならない金額のことです。あなたの定額控除を満たす前であれば、無料で予防サービスを受けることができます。あなたの定額控除は、毎年の年始に振り替えられます。

## ▶ 自己負担額

自己負担額とは、あなたが医療を受けるために支払う金額のことです。これには、定額控除、共同保険料、自己負担金などが含まれます。あなたの医療保険でカバーされない金額は、いずれも自己負担額の費用です。

### ▶ Washington Healthplanfinder

Washington Healthplanfinder は、ワシントン州の医療保険を探し求めるところです。ワシントン州にお住まいの方であれば、[Washington Healthplanfinder](#) によって保険に申し込むことができます。

### ▶ 米国市民

米国またはその領土で生まれた個人、米国に帰化した個人、および少なくとも1人の米国市民との間に外国で生まれた特定の個人。

### ▶ 米国国民

1952年12月24日以降にアメリカ領サモアまたはスウェイン島で生まれた個人、および北マリアナ諸島の居住者で米国市民となることを選択しなかった者。

### ▶ 合法的滞在

米国に合法的に入国し、入国許可期間を超過していない移民または非市民。

### ▶ 5年の禁制

資格のある移民がメディケイドを受けられるには、5年間の待機期間が必要です。この5年間の待機期間は、通常、米国に入国したときではなく、適格な移民状態を取得したときに始まります。一部の移民状態では、5年間の待機期間が免除されます。

### ▶ 非移民

現在、米国に移民状態のない非移民。

### ▶ 「混血状態」の家族

その構成員が異なる移民状態を有する家族。

# 健康保険とは、何ですか？

健康保険とは、一般的に人々が医療費を支払う方法です。毎月の保険料を支払い、医療サービスを受けると、その費用の一部または全額が健康保険から支払われます。医療費は非常に高額になるために、健康保険に加入することは重要です。

あなたが健康であっても、健康保険に加入することは重要です。事故や病気はいつでも起こりうるだけでなく、健康保険に加入していれば、自分と家族の健康を維持するための予防サービスを定期的に受けることができます。

医療にアクセスすることで、私たちの地域社会は健康で強く保たれるのです！

## 必須の医療給付

Washington Healthplanfinder に掲載されている医療保険の全部は、10種の必須の医療給付をカバーしています。これらには、以下のものが含まれます。

- 医師の往診と入院
- 緊急治療室への受診
- 産前・産後のケア
- 精神的健康と薬物使用の治療
- 処方薬
- 怪我をした場合、または障害や慢性疾患がある場合の回復を助けるサービスと機器。
- 臨床検査
- カウンセリング、スクリーニング、予防接種を含めた予防サービス。
- 糖尿病か喘息のように、慢性疾患の管理。
- 小児医療

# 移民のための医療オプション

## フルカバーのオプション

これらの医療オプションでは、医師の往診、病院での治療、処方箋などをカバーします。

プログラム	誰に資格がありますか？
Cascade Careプラン	<ul style="list-style-type: none"> <li>✔ 全員</li> </ul>
税控除	<ul style="list-style-type: none"> <li>✔ 合法的に滞在している移民DACAの受給者を含めて</li> <li>✘ 不法滞在者</li> </ul>
Cascade Care Savings	<ul style="list-style-type: none"> <li>✔ 全員</li> </ul>
Apple Health	<ul style="list-style-type: none"> <li>✔ 5年間の滞在制限を過ぎて、現時点で合法の移民者*</li> <li>✘ 5年間の滞在制限を過ぎずに、現時点で合法の移民者*</li> <li>✘ 不法滞在者</li> <li>✘ 合法的に滞在する非適格者</li> </ul> <p>*11ページの「5年禁止令の適用除外者」を参照してください。</p>
Apple Health for Kids (子供のためのアップルヘルス)	<ul style="list-style-type: none"> <li>✔ 全員</li> </ul>
After-Pregnancy Coverage (妊娠後の補償)	<ul style="list-style-type: none"> <li>✔ 全員</li> </ul>
Apple Health Expansion (アップルヘルス拡張) ** **Apple Health Expansion (アップルヘルス拡張)は、限定的な加入プログラムです。 *** 合法的に在留している非有資格者であっても、雇用許可を得ていない場合は、有資格対象となる場合があります。	<ul style="list-style-type: none"> <li>✔ 不法滞在者</li> <li>✘ 合法的に存在する非適格者***</li> <li>✘ 5年間の滞在制限を過ぎて、現時点で合法の移民者</li> <li>✘ 5年間の滞在制限を過ぎずに、現時点で合法の移民者</li> <li>✘ 米国の市民と国民</li> <li>✘ 小児期に達した者のための延期措置</li> </ul>



## 限定的補償のオプション

これらのプランは、特定のサービスか状況をカバーします。

プログラム	誰に資格がありますか？
家族計画のみ	<ul style="list-style-type: none"> <li>✔ 全員</li> </ul>
Medical Care Services (医療サービス)	<ul style="list-style-type: none"> <li>✔ 5年間の滞在制限を過ぎずに、現時点で合法の移民者</li> <li>✔ 不法滞在者*</li> <li>✘ 5年間の滞在制限を過ぎて、現時点で合法の移民者</li> <li>✘ 米国の市民と国民</li> </ul> <p>* WAC 388-424-0001(4)に関連するプログラムの対象となる場合</p>
Apple Health for Pregnant Individuals (妊娠中の個人のためのアップルヘルス)	<ul style="list-style-type: none"> <li>✔ 全員</li> </ul>
Alien Emergency Medical (外国人救急医療)	<ul style="list-style-type: none"> <li>✔ 合法的に滞在する非適格者</li> <li>✔ 5年間の滞在制限を過ぎずに、現時点で合法の移民者</li> <li>✔ 不法滞在者</li> <li>✘ 5年間の滞在制限を過ぎて、現時点で合法の移民者</li> <li>✘ 米国の市民と国民</li> </ul>

# 私には、資格がありますか？

ワシントン州にお住まいの方であれば、移民の状態に関係なく、Washington Healthplanfinder を通じて医療保険に加入することができます。あなたが非正規滞在者であっても、利用可能なヘルスケアの選択肢があります。

## 資格ありと資格なしの状態

合法的に滞在する移民の状態には、「有資格」と「非有資格」があります。

一般的な非適格の合法的な在留資格は、以下のとおりです。

- ▶ 商用訪問者、学生、観光客のように、特定の目的のために期間限定で米国への入国を許可される非移民。
- ▶ 仮釈放者 - 仮釈放の期間が1年以下の場合。
- ▶ 一時保護の状態を付与された者。
- ▶ 状態の調整を求める申請者
- ▶ VAWAに基づき自己請願{3}を行ったが、まだ、「疎明の通知」の適格性を受けていない者。
- ▶ 延期措置、退去の取消し、または国外退去の一時停止 が認められた者。
- ▶ 許可された監督の命令。
- ▶ 許可された国外通報の延期。
- ▶ K、S、UまたはVの状態のビザ。

あなたが現在「非資格」の状態であっても、依然としてあなたにはワシントン州の特定の医療プログラムを受ける資格があります。

あなたの移民状態が適格であれば、しばしばメディケイドの受給資格を得る前に5年間の禁制を通過しなければなりません。

## 5年の禁制とは何ですか？

連邦法では、メディケイドの受給資格を得るまでに、資格を持つ移民の多くは5年間待つことが義務付けられています。ワシントン州では、メディケイドはワシントン州 Apple Healthと呼ばれます。この5年間の待機期間は、5年禁制と呼ばれます。この5年間の待機期間は、通常、米国に入国した時ではなく、その人が適格な移民状態を取得した時に始まります。一部の移民状態では、5年間の滞在が免除されます。

## 誰が5年の禁制を免除されるのですか？

▶ 免除がない限り、5年の禁制を満たさなければなりません。

- 合法的永住者 (LPR) - 以下の注 2 を参照。
- 仮釈放者 - 移民国籍法 (INA) 第212条(d)(5)に基づき、少なくとも1年間の仮釈放が認められた場合。
- 虐待を受けた配偶者と子供で、I-130の「疎明」承認の通知、または女性に対する暴力防止法 (VAWA) に基づく自己請願書が申請中または承認されている場合。
- INAの203(a)(7)に基づき、1980年4月1日より以前の米国に 条件付き入国者として認められている者。



## ▶ 5年の禁制からの免除

- 1950年12月31日以降、1982年10月22日以前に、韓国、ベトナム、ラオス、カンプチア、またはタイで米国市民の武装サービス隊員との間に生まれたアメラジアンであり、対外活動・輸出金融・関連プログラム歳出法第584条に基づき移民として米国に入国した者。
- INA第212条(d)(5)に基づき、難民または亡命者として仮釈放された個人。
- INA第207条に基づき、入国を許可された難民。
- 1965年8月5日から1975年5月7日までのベトナム時代に米軍に協力したモン族と高地ラオス族の部族民。
- イラクまたはアフガニスタンから、以下のいずれかに基づいて米国に入国した特別移民。
  - INA101条(a)(27)に基づく特別移民の状態。
  - 条件付き特別永住者、または
  - アフガン同盟国保護法第602条(b)(1)または2006年国防権限法第1059条(a)に基づき仮釈放された者。
- 2022年アフガニスタン追加歳出法および2023年連結歳出法の第2502条に基づき、2021年7月31日から2023年9月30日の間に人道的仮釈放を与えられたアフガニスタン人とその配偶者および子供、ならびに2022年9月30日以降に仮釈放を与えられた同伴者のいない未成年者の両親および保護者は、2023年3月31日または仮釈放期間の終了日のいずれか遅い日まで、適格移民として評価されます。
- 2022年2月24日から2024年9月30日までの間に人道的仮放免を認められたウクライナ人、およびウクライナに最後に居住していた非ウクライナ人。その配偶者と子供、および2022年ウクライナ追加歳出法第401条に基づいて、2024年9月30日以降に仮釈放が認められた一人旅の未成年者の両親と保護者は、および2024年ウクライナ追加歳出法により延長される、適格移民として評価されます。

- 2000年人身売買・暴力被害者保護法 による人身売買の被害者。
- INA第208条に基づき資格が付与された非同期者。
- キューバ人／ハイチ人入国者、45 CFR §401.2<sup>3</sup>の要件に従って、ハイチ人家族再統合仮釈放(HFRP)プログラムの下で承認された個人を含む。
- 退去強制または国外退去 の保留が認められた者。
- 自由連合の協定に従って、 米国に居住するミクロネシア連邦、パラオ共和国、マーシャル諸島共和国の国民。
- 上述のように、海外で生まれた資格を有するアメリカ先住民は、通常、米国民としてコード化されるが、LPR状態の証明書を提出した場合、MAGIプログラムでは合法的永住者(LPR)としてコード化されることがあります。先住民には、LPR状態であることを証明する書類を要求されません。

注：1996年8月8日以前に米国に入国し、1996年8月22日以降継続的に米国に居住している場合、過去5年以内に「適格移民資格」を取得した個人には、5年の禁制を適用しません(WAC 182-503-0535参照)。

注：I-551永住権カード(グリーンカード)のカテゴリーコードは、LPRがどのように米国に入国したかを示しています。5年の禁制が免除される状態で米国に入国し、LPRの状態が5年未満であれば、5年の禁制は免除されます。

# 私の選択肢とは、何ですか？



私は合法的に滞在している「適格な」移民です。私の選択肢とは、何ですか？

- ▶ (必要であれば) 5年の禁制を経過した。
  - (Cascade Careのような) 適格な医療保険
  - Apple Health
  - Apple Health for Kids (子供のためのアップルヘルス)
  - Apple Health Family Planning Only (家族計画のみのアップルヘルス)
  - Apple Health for Pregnant Individuals (妊娠中の個人のためのアップルヘルス)
  - Apple Health After-Pregnancy Coverage (妊娠後のアップルヘルス補償)
- ▶ 5年の禁制を経過していない。
  - (Cascade Careのような) 適格な医療保険
  - Apple Health for Kids (子供のためのアップルヘルス)
  - Apple Health Family Planning Only (家族計画のみのアップルヘルス)
  - Apple Health for Pregnant Individuals (妊娠中の個人のためのアップルヘルス)
  - Apple Health After-Pregnancy Coverage (妊娠後のアップルヘルス補償)
  - Medical Care Services (医療サービス)
  - Alien Emergency Medical (外国人救急医療)



私は合法的に滞在している「不適格な」移民です。私の選択肢とは、何ですか？

- ▶ (Cascade Careのような) 適格な医療保険
- ▶ Apple Health for Kids (子供のためのアップルヘルス)
- ▶ Apple Health Family Planning Only (家族計画のみのアップルヘルス)
- ▶ Apple Health for Pregnant Individuals (妊娠中の個人のためのアップルヘルス)
- ▶ Apple Health After-Pregnancy Coverage (妊娠後のアップルヘルス補償)
- ▶ Medical Care Services (医療サービス)
- ▶ Alien Emergency Medical (外国人救急医療)



## 私は、不法滞在者です。私の選択肢とは、何ですか？

- ▶ (Cascade Careのような) 適格な医療保険
- ▶ Apple Health for Kids (子供のためのアップルヘルス)
- ▶ Apple Health Family Planning Only (家族計画のみのアップルヘルス)
- ▶ Apple Health for Pregnant Individuals (妊娠中の個人のためのアップルヘルス)
- ▶ Apple Health After-Pregnancy Coverage (妊娠後のアップルヘルス補償)
- ▶ Medical Care Services (医療サービス) - WAC 388-424-0001(4)に関連するプログラムの資格がある場合。
- ▶ Alien Emergency Medical (外国人救急医療)
- ▶ Apple Health Expansion (アップルヘルス拡張) \*



## 私の家族は、混血の移民状態となっています。私の選択肢とは、何ですか？

一部の家族には、「混血の状態」となっており、種々の移民状態の家族構成であり、異なるプログラムに適することもあります。混血状態の家族は、Washington Healthplanfinder を通じて健康保険とApple Healthを申し込むことができます。



## アメリカ先住民とアラスカ先住民 (AI/AN) の個人

海外で生まれたアメリカ先住民とアラスカ先住民の有資格者には、米国民と同じ資格要件があります。

海外で生まれた有資格のアメリカ先住民とアラスカ先住民の個人は、次のとおりです。

- ▶ カナダ生まれの個人で、部族への所属にかかわらず、アメリカ先住民の血を少なくとも50%以上引いている者、あるいは。
- ▶ 米国外で生まれた個人とは、次のとおり。
  - 連邦公認の部族の人員。
  - アラスカ先住民請求権和解法に基づき、内務長官によって登録されたアラスカ先住民。

\*Apple Health Expansion (アップルヘルス拡張) は、限定登録プログラムです。

# 無料または低価格の医療サービス

## Cascade Care Savings

Cascade Care プランは、他のプランよりも低価格で利用できる高品質の医療プランです。それらは、Washington Healthplanfinder を通じてのみ利用可能です。全部のプランは、ACA（米国医療保険協会）の基準であるコストとカバーされるサービスを満たしているか、上回っています。Cascade Care プランは、ワシントン州の全住民が利用できます。



Cascade Care プランは、Washington Healthplanfinder を通じてのみ利用可能です。

## ワシントン州 Apple Health

Apple Healthは、ワシントン州の メディケイド の名称です。

Apple Healthでは、資格のある人に無料または低価格の医療保険を提供します。



Apple Health for Pregnant Individuals（妊娠中の個人のためのアップルヘルス）、Family Planning Only（家族計画のみ）、Apple Health for Kids（子供のためのアップルヘルス）については、5年間の禁制が適用されません。すなわち、どのような移民状態の人でも、これらのプログラムを受ける資格があるということです。すなわち、どのような移民状態の人でも、これらのプログラムを受けることができます。

ほとんどのApple Healthプログラムには、所得制限やその他の資格要件があります。

Apple Healthは、年間を通じて利用できます。あなたは、いつでもApple Healthに申し込みできます。



# お申し込み先

Washington Healthplanfinderを通じて健康保険に申し込むのは、簡単です。[wahealthplanfinder.org](https://wahealthplanfinder.org)をご覧ください。対面またはバーチャルのアシスターにサインアップしてください。一言語支援は200以上の言語で利用できます。

オープン登録の期間中であれば、誰でも登録できます。オープン登録は、毎年11月1日から1月15日まで行われます。

ライフイベントによっては、オープン登録の期間外でも医療保険に加入することができます。これは、特別加入期間と呼ばれています。ライフイベントには、失業、出産、養子縁組、結婚などが含まれます。

あなたにApple Healthに加入する資格があれば、いつでも登録できます。

[wahealthplanfinder.org](https://wahealthplanfinder.org)



# エクスチェンジについて

## 私たちの使命

Washington Healthplanfinder は、ワシントン州の人々が医療保険を見つけ、維持する方法を改善することを目指しています。私たちでしか見つけられない、使いやすいツールと節約を提供することで、私たちは、これを実現します。公平性、誠実さ、尊重という私たちの価値観は、私たちのすべての行動に反映されています。



## 私たちの公平性の声明

公平性は、ワシントン州医療給付取引所の使命の基本です。公平性に向けて前進し、反人種主義になるプロセスは破壊的であり、深く根付いた特権と抑圧の体制を解体するための警戒が必要です。体系的な人種差別が多くの社会的不平等の根本原因である一方で、私たちは、人種的不平等と相互作用し、しばしばそれを悪化させる、あらゆる形態の偏見と抑圧に対処するために、交差的アプローチを用いなければなりません。

成功するためには、健康の社会経済的要因を認識し、ニーズが最も高い人々や場所に焦点を当てなければなりません。私たちは、地域社会の声に耳を傾けるとともに、交換の影響力の及ぶ範囲内で、不公平な政策、制度、慣行を是正するための提言に応える責任を負わなければなりません。

私たちの目標は、ワシントン市民の全員が、その潜在能力を最大限に発揮するための機会、権力、資源を完全かつ平等に利用できるようにすることにあります。

## 言語アクセス

誰もが自らの言語で無料の相談を利用して情報を入手する権利を有しています。バイリンガル・スタッフまたは通訳とご希望の言語で無料でお話しするには、次のカスタマーサポート・センターまでお電話ください**1-855-923-4633**。ヘルプは、200以上の種々の言語で利用可能です。Washington Healthplanfinder を通じて健康保険を申請する際にも、あなたの言語で翻訳された資料を無料で請求することもできます。





washington  
**healthplanfinder**

click. compare. covered.

[wahealthplanfinder.org](http://wahealthplanfinder.org)  
1-855-WAFINDER | 1-855-923-4633