

がい こく じん い りょう じょうほう  
外国人のための医療情報  
ハンドブック〈多言語版〉  
た げん ご ぼん

Medical Handbook for Foreigners

针对外国人的医疗信息手册

Sổ tay thông tin y tế dành cho người nước ngoài

Medikal na Pampleto para sa mga Dayuhan

Guia de Informações Médicas para Estrangeiros

Manual de Información Médica para los Extranjeros

외국인을 위한 의료 정보 핸드북

विदेशीहरुको लागि चिकित्सा जानकारी पुस्तिका

หนังสือคู่มือข่าวสารการรักษาสำหรับชาวต่างชาติ



Tochigi Prefecture, Tochigi International Association

とちぎ けん とちぎ けん こく さい こうりゅうきょうかい  
栃木県・栃木県国際交流協会

がいこくじん いりょうじょうほう たげん ごばん  
外国人のための医療情報ハンドブック＜多言語版＞

もくじ

|   |                  |     |
|---|------------------|-----|
| 1 | 診療科一覧            | 196 |
| 2 | 病院での流れ           | 198 |
| 3 | 症状の伝え方           | 200 |
| 4 | 薬の求め方            | 208 |
| 5 | 健康保険制度           | 210 |
| 6 | 子どもの医療費          | 212 |
|   | 「花粉症って何？」        | 212 |
|   | とちぎ外国人相談サポートセンター | 214 |
|   | お役立ち情報           | 214 |

ハンドブックの内容については、2019年10月時点で確認できる資料、データに基づいて作成しており、その後変更されている場合があります。必要であれば、関係する機関に直接ご確認ください。P214に掲載している「とちぎ外国人相談サポートセンター」までお問い合わせください。

このハンドブックについてわからないことは、栃木県国際交流協会（TIA）までお問い合わせください。

こうえきだんほうじんたち ぎ けんこくさいこうりゅうきょうかい  
公益財団法人栃木県国際交流協会

Tochigi International Association (TIA)

〒320-0033 栃木県宇都宮市本町9-14 とちぎ国際交流センター内

TEL 028-621-0777

FAX 028-621-0951

Eメール tia@tia21.or.jp

WEB http://tia21.or.jp

หนังสือคู่มือข่าวสารการรักษาสำหรับชาวต่างชาติ＜มีหลายภาษา＞

สารบัญ

|   |                                       |     |
|---|---------------------------------------|-----|
| 1 | ตารางรายชื่อแผนกการรักษา              | 197 |
| 2 | ขั้นตอน ที่โรงพยาบาล                  | 199 |
| 3 | วิธีการบอกเรื่องอาการ                 | 200 |
| 4 | การชื้อยา                             | 209 |
| 5 | ระบบของประกันสุขภาพ                   | 211 |
| 6 | ค่าใช้จ่าย ค่ารักษา พยาบาลเด็ก        | 213 |
|   | อาการแพ้เกสร คืออะไร (คาฮังไซว) ?     | 213 |
|   | ศูนย์ให้คำปรึกษาแก่ชาวต่างชาติ โทจิชิ | 215 |
|   | ข่าวสารที่มีประโยชน์                  | 215 |

เกี่ยวกับเนื้อหาภายในหนังสือคู่มือจัดทำจากรากฐานของข้อมูลเอกสารตอนเดือน 10 ปี 2019 หลังจากนี้อาจจะมีการเปลี่ยนแปลงก็ได้ถ้ามีความจำเป็นให้สอบถามองค์กรที่เกี่ยวข้องโดยตรงหรือไม่ก็ดูจาก P215 ที่บันทึกอยู่ ไม่ก็สอบถามที่ศูนย์ให้คำปรึกษาแก่ชาวต่างชาติโทจิชิเกี่ยวกับหนังสือคู่มือนี้ถ้าไม่เข้าใจให้ติดต่อสอบถามที่สมาคมแลกเปลี่ยนนานาชาติ (TIA)

สมาคมแลกเปลี่ยนนานาชาติโทจิชิ

Tochigi International Association (TIA)

ภายในศูนย์แลกเปลี่ยนนานาชาติ โทจิชิ

〒320-0033 โทจิชิเค็น อุซึโนะมิตะชิ โฮโนโจ 9-14

TEL 028-621-0777

FAX 028-621-0951

อีเมล tia@tia21.or.jp

WEB http://tia21.or.jp

## 1 診療科一覧

症状によって、どの診療科の病院に行けばいいか、主な例です。  
大きな病院で、どの診療科かわからない時は、病院の受付で聞きましょう。

| 部位    | 症状               | 診療科           |
|-------|------------------|---------------|
| 頭     | 頭痛、めまい、しびれ       | 内科、脳神経外科      |
| 胸     | 胸の痛み、動悸、息苦しい、高血圧 | 内科、循環器科、呼吸器内科 |
| 腹等    | 腹痛、胃痛、吐き気、嘔吐     | 内科、胃腸科、産婦人科   |
|       | 尿が出る時痛い、血が混じる    | 泌尿器科          |
|       | 肛門が痛い、出血がある      | 外科、肛門科        |
| 目     | 目が痛い、見えにくい       | 眼科            |
| 耳・鼻・口 | 咳、耳の痛み、鼻水、めまい    | 内科、耳鼻咽喉科      |
| 歯     | 歯の痛み、口の炎症        | 歯科、口腔外科       |
| 手・足等  | 骨折・関節炎、腰痛        | 整形外科          |
| 全身    | ケガ、切り傷、やけど、かゆみ   | 外科、形成外科、皮膚科   |
|       | 物忘れ、ふるえ、けいれん     | 神経内科          |
|       | 妊娠、出産、不妊、不正出血    | 産婦人科          |
|       | 子どもの病気           | 小児科           |
|       | ゆううつ、不安          | 精神科           |

\* 上の表にない症状で何科に行けばいいかわからないときは、かかりつけ医または、下記の相談窓口にお問い合わせみてください。

< 県域医療安全相談センター > Tel 028-623-3900  
日本語 月～金 9:00～16:30

< AMD A 国際医療情報センター > Tel 03-6233-9266  
やさしい日本語 月～金 10:00～15:00  
<https://www.amdamedicalcenter.com/> (9言語)



## 1 ตารางรายชื่อ แผนการรักษา

การแนะนำเป็นตัวอย่าง ที่มีอาการแต่ไม่ทราบว่าจะไปรับการรักษาที่โรงพยาบาลไหนดี  
ตอนที่ป่วยหนัก ไม่ทราบว่าจะไปแผนกไหนดี ให้ถามที่แผนกต้อนรับของโรงพยาบาล

| ส่วน                     | อาการ                                                             | แผนการรักษา                                                   |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| ศีรษะ                    | ปวดศีรษะ ตาลาย มีอาการชา                                          | อายุรแพทย์ . แผนกสมอง เส้นประสาท                              |
| หน้าอก                   | เจ็บหน้าอก หัวใจเต้นเร็วใจ<br>อึดอัดหายใจไม่ออก ความดันสูง        | อายุรแพทย์ แผนกการหมุนเวียนของหัวใจ<br>อายุรแพทย์ระบบการหายใจ |
| ปวดท้อง<br>เกี่ยวกับท้อง | ปวดท้อง ปวดกระเพาะ อยากอาเจียน                                    | อายุรแพทย์<br>แผนกกระเพาะและลำไส้ใหญ่ สูตินารี                |
|                          | เวลาฉี่ มีเลือด ปนออกมาด้วย                                       | แผนกระบบทางเดินปัสสาวะ                                        |
|                          | ปวดทวารหนัก มีเลือดออก                                            | แผนกศัลยกรรม ศัลยศาสตร์ทวารหนัก                               |
| ตา                       | เจ็บตา มองไม่ค่อยเห็น                                             | จักษุแพทย์ แผนกตา                                             |
| หู จมูก ปาก              | ไอ . เจ็บในหู . น้ำมูกไหล. เวียนหัว                               | อายุรแพทย์ .. แผนก หู คอ จมูก                                 |
| ฟัน                      | ปวดฟัน.อักเสบในปาก                                                | แผนกทันตกรรม . แผนกผ่าตัดในช่องปาก                            |
| มือ เท้า                 | กระดูกหัก ไขข้ออักเสบ ปวดหลังปวดเอว                               | แผนกศัลยกรรมตดแต่ง                                            |
| ทั่วร่างกาย              | บาดเจ็บ ถูกของมีคมบาด ไฟลวก ..คัน                                 | ศัลยกรรม.ศัลยกรรมพลาสติก.แผนกโรคผิวหนัง                       |
|                          | หลงลืม . สั่น ชัก                                                 | อายุรแพทย์ ทางเส้นประสาท                                      |
|                          | ตั้งครรภ์ . คลอดบุตร . การไม่ตั้งครรภ์.<br>มีเลือดออกอย่างผิดปกติ | แผนกสูตินารีเวช                                               |
|                          | เด็ก ป่วย ไม่สบาย                                                 | แผนก เด็ก กุมารเวช                                            |
|                          | ความอึดครึ้ม จิตใจแห่งเหี่ยว                                      | แผนกประสาทวิทยา                                               |

\* ถ้ามีอาการนอกเหนือจากในตารางข้างบนแล้วไม่ทราบว่าจะไปหาหมอแผนกไหนดี  
ให้ไปหาหมอที่เคียไปรับการตรวจอยู่เป็นประจำ หรือไม่ก็สอบถามที่ แผนกให้คำปรึกษา

< เคน กิ อีเรียอันเซน โซดิง เซนเตอร์ > Tel 028-623-3900  
ภาษาญี่ปุ่น วันจันทร์ ถึง ~ ศุกร์ 9:00～16:30

< AMD A กอกโซอีเรียว โจโฮเซนเตอร์ > Tel 03-6233-9266  
ภาษาชวา นิโง้งโงะ จันทร์ ~ ศุกร์ 10:00～15:00

<https://www.amdamedicalcenter.com/> (9 ภาษา)



## 2 病院での流れ

病院の受付から診察、会計や薬の受け取りまでの具体的な流れです。  
病院によって少し違います。

### 受付

#### 保険証を提示する

保険証がない場合は、「保険証はありません」と伝えます。

#### 症状を伝える (P200)

受付で症状を聞かれたら、簡単に伝えます。

#### 問診票などに記入する

お役立ち情報 (P214) の「多言語医療問診票」のサイトを利用すると、症状をスムーズに伝えることができます。

### <もって行くもの>

保険証  
身分証明書 (在留カードなど)  
お薬手帳や飲んでいる薬  
お金

### 待ち室

順番に名前が呼ばれるまで待つ

### 診察

いつから、どのような症状があるか、今までかかった病気について聞かれます。

必要な場合は、検査があります。

### 会計

名前を呼ばれたら窓口で現金で支払います。  
(大きな病院では機械で支払う場合もあります)

### 薬の受け取り

薬が出る場合は、ここで薬を受け取るか、出された処方せんを持って薬局に行きます。



## 2 ขั้นตอนการดำเนินเรื่องที่โรงพยาบาล

ขั้นตอนตั้งแต่ยื่นเรื่อง ขอรับการตรวจรักษา ตลอดจนการจ่ายค่ารักษา บอกขั้นตอนอย่างชัดเจน  
บางโรงพยาบาลอาจจะไม่เหมือนกันขึ้นอยู่กับโรงพยาบาลด้วย

### ช่องรับเรื่อง

แสดง (ยื่น) บัตร ประกันสุขภาพ

ถ้าไม่มีบัตรประกันสุขภาพ

ให้บอกว่าไม่มีบัตรประกันสุขภาพ

บอกอาการที่เป็น ( ในหน้าที่ 200 )

ช่องที่รับเรื่องจะถามถึงอาการ ให้ตอบแบบเข้าใจง่าย

การเขียนแบบสอบถาม เป็นต้น

ดูได้จากข่าวสารที่มีประโยชน์ ( ในหน้าที่ 215 )

ตารางแบบสอบถามดูจากเว็บไซต์ที่เขียนบอก

จะสามารถบอกอาการได้อย่างราบรื่น

### ห้องนั่งรอ

รอคิวจนกว่าจะได้รับการเรียกชื่อ

### การตรวจโรค

แพทย์จะตั้งคำถามว่า เริ่มมีอาการตั้งแต่เมื่อไหร่ มีอาการอย่างไรบ้าง  
และจะถามถึงโรคที่เคยเป็นมา

ในกรณีที่จำเป็น ก็จะต้องตรวจสอบ

### แผนกจ่ายเงิน

ถ้าได้ยื่นการเรียกชื่อตัวเองแล้วให้ไปจ่ายเงิน ที่ช่องจ่ายเงิน

( ถ้าเป็นโรงพยาบาลใหญ่ จะมีเครื่องชำระค่ารักษาพยาบาล สามารถจ่ายเงินในเครื่องได้ )

### การรับยา

ถ้าแพทย์จัดยาให้ ก็จะได้รับยาที่โรงพยาบาล หรือไม่ก็นำใบสั่งยาที่แพทย์ออกให้  
ไปซื้อยาได้ที่ร้านขายยา



### <ของที่จะต้องนำไป>

โอแกนโซว  
หลักฐานแสดงตัว(ไฉริการ์ด)  
เป็นต้น  
สมุดยา, ยาที่ใช้อยู่  
เงินสด

### 3 วิธีการบอกอาการ

### 3 症状の伝え方

แนะนำตัวอย่างการบอกอาการที่องค์กรรักษาพยาบาล



医療機関において、自分で症状を伝えるときの主な表現を紹介します。

| เริ่มมีอาการ 症状の始まり                     |                                  |                                             |
|-----------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------------|
| เริ่มมีอาการ<br>症状の始まり                  | ที่ชั่วโมงที่แล้ว                | ～ 時間前<br>～ จังหวะมေး                        |
|                                         | ที่อาทิตย์ที่แล้ว                | ～ 週間前<br>～ ชูจังหวะมေး                      |
|                                         | ที่วันมาแล้ว                     | ～ 日前<br>～ นิจังหวะมေး                       |
|                                         | ที่เดือนมาแล้ว                   | ～ か月前<br>～ คะเกดชี มေး                      |
| ความถี่<br>ความบ่อย<br>ขออาการ<br>症状の頻度 | ครั้งแรก                         | 初めてです<br>อะจิเมะเตะ เดะสึ                   |
|                                         | เมื่อก่อนนี้ก็เคยมีอาการ         | 以前にも ありました<br>อิเซน นิ โมะ อะริมะชิเตะ      |
|                                         | จู่ๆก็ เป็น (เป็นอย่างกระทันหัน) | 突然 なります<br>โทชิเซน นาริมะสึ                 |
|                                         | เป็นบางครั้ง บางคราว (นานๆครั้ง) | ときどき なります<br>โทกิ โตะกิ นาริมะสึ            |
| มีอาการตามตำแหน่งของส่วนนั้นๆ 部位ごとの症状   |                                  |                                             |
| ศีรษะ<br>頭                              | ปวดศีรษะ                         | 頭が 痛いです<br>อะตะมะ เกะ อิไต เดะสึ            |
|                                         | รู้สึกหนักศีรษะ                  | 頭が 重く 感じます<br>อะตะมะ เกะ โอะโมะอิ คันจิมะสึ |
|                                         | เวียน หน้ามืด                    | めまいが します<br>เมะ มาย เกะ ชิมะสึ              |

|                              |                                                |                                                                                                          |
|------------------------------|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| สมอง<br>เส้นประสาท<br>脳・神経   | เรื่องง่ายๆ แต่ นึกไม่ออก                      | 簡単なことが 思い出せません<br>คั่น ตัน นะ โคะโตะ เกะ โอะโมะอิ ตะเซ มาเซง                                             |
|                              | พูดเป็นคำพูดไม่ได้                             | 言葉が うまく 話せません<br>โคโตะบะ เกะ อุมากุ อะนาเซมะเซง                                                          |
|                              | เกิดอาการ ชัก                                  | けいれんが おきます<br>เคเร็ง เกะ โอกิมะสึ                                                                        |
|                              | อาการ ชา                                       | しびれます<br>ชิบิเรมะสึ                                                                                      |
| ต้นคอ<br>首                   | ปวดคอ                                          | 首が 痛いです<br>คูบิ เกะ อิไต เดะสึ                                                                           |
|                              | คอหมุนไม่ได้                                   | 首が 回りません<br>คูบิเกะ มะวาริมะเซง                                                                          |
|                              | คอ บวม                                         | 首が 腫れています<br>คูบิ เกะ อะเรเตะอิมะสึ                                                                      |
| หน้าอก (หัวใจ)<br>胸 (心臓)     | เจ็บหน้าอก                                     | 胸が 痛いです<br>มุเนะ เกะ อิไต เดะสึ                                                                          |
|                              | ความรู้สึกแน่นหน้าอก                           | 胸に 圧迫感が あります<br>มุเนะ นิ อะบิกุกุ กัง เกะ อะริมะสึ                                                       |
|                              | หัวใจเต้นเร็ว                                  | 動悸が します<br>โตะคิ เกะ ชิมะสึ                                                                              |
| (หลอดลม .<br>ปอด)<br>(気管支・肺) | หายใจ ไม่ออก                                   | 息苦しいです<br>อิกิ คุ รุ ชิ อิ เดะสึ                                                                         |
|                              | ไอ                                             | 咳が 出ます<br>เซกิ เกะ เดมะสึ                                                                                |
|                              | ตอนหายใจมีเสียง(พืดพืด และมีเสียง .ออกตอนหายใจ | 息をすると 音が します<br>(ヒューヒュー、ゼロゼロ、ゼーゼー)<br>อิคิโอะซุรุ โทะ โอะโตะ เกะ ชิ มิสะสึ<br>(อิว อิว เซโระ เซโร เซ เซ) |
|                              | หายใจไม่ทัน                                    | 息切れが します<br>อิกิ คิเร เกะ ชิมะสึ                                                                         |
|                              | ไอ แล้วมีเลือดออกมา                            | 咳をすると 血が 出ます<br>เซกิ โอะ ซุรุ โทะ จิ เกะ เดมะสึ                                                          |



|                                                       |                                         |                                                     |
|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| <b>หลัง</b><br><b>เอว(สะโพก)</b><br><b>背中・腰等</b>      | ปวดหลัง                                 | 背中が 痛いです<br>เซ่นกะ กะ อีไต่ย เดะสึ                  |
|                                                       | เจ็บตามข้อกระดูก                        | 関節が 痛いです<br>คั่นเซซึ กะ อีไต่ย เดะสึ                |
|                                                       | ปวดเอว                                  | 腰が 痛いです<br>โคซึ กะ อีไต่ย เดะสึ                     |
| <b>กระเพาะอาหาร.</b><br><b>ลำไส้</b><br><b>胃腸・消化器</b> | ปวดกระเพาะ อาหาร                        | 胃が 痛いです<br>อิ กะ อีไต่ เดะสึ                        |
|                                                       | ปวดท้อง                                 | お腹が 痛いです<br>โอ นะ กะ กะ อีไต่ย เดะสึ                |
|                                                       | คลื่นไส้                                | 吐き気が します<br>อะคิเกะ กะ ซิมะสึ                       |
|                                                       | จุก เสียดท้อง                           | 胸やけが します<br>มูเน ยากะ กะ ซิมะสึ                     |
|                                                       | ถ่าย อุจจาระออกมาเป็นสีขาว/อุจจาระ สีดำ | 白い便／黒い便 が 出ました<br>ชิโระอิ เบน/คุโระ เบน กะ เดมะซิตะ |
|                                                       | ท้องตึง อึดอัดท้อง                      | お腹が 張っています<br>โอ นะกะ กะ ฮัตเตมะสึ                  |
|                                                       | ของที่กินเข้าไป อาเจียนออกมา            | 食べ物を 吐きました<br>ทะเบโมโน โอะ อะ กิมะซิตะ              |
|                                                       | กำลังท้องเสีย                           | 下痢を しています<br>เกริ โอะ ซิตะมะสึ                      |
|                                                       | ท้องผูก                                 | 便秘を しています<br>เบมบิ ซิตะมะสึ                         |
|                                                       | ไม่ย่อยากทานอาหาร                       | 食欲が ありません<br>โชกุ โยกุ กะ อะริมะเซง                 |
| <b>ท่อ ทางเดิน</b><br><b>ปัสสาวะ</b><br><b>泌尿器</b>    | ปริมาณปัสสาวะ น้อยลง                    | 尿の量が 減りました<br>เนียว โนะ เรียว กะ เฮริมะซิตะ         |
|                                                       | ปัสสาวะ ไม่ค่อยออก                      | 尿が 出にくいです<br>เนียว กะ เด นิ กุอิ เดะสึ              |
|                                                       | มีเลือดปนออกมากับปัสสาวะ                | 尿に 血が 混ざっています<br>เนียว นิ จิ กะ มะซัตเตอะ อิมะสึ    |

|                                                    |                              |                                                       |
|----------------------------------------------------|------------------------------|-------------------------------------------------------|
| <b>ท่อ ทางเดิน</b><br><b>ปัสสาวะ</b><br><b>泌尿器</b> | ปัสสาวะ รด                   | 尿を もらします<br>เนียว โอะ มอ ระ ชิ มะสึ                   |
|                                                    | ไปห้องน้ำหลายครั้ง           | トイレに 何回も 行きます<br>โทะ อิ เร นิ นันไกย โมะ อิคิมะสึ     |
|                                                    | เจ็บตอนปัสสาวะ               | 尿をすると 痛いです<br>เนียว โอะ ชุรุโทะ อีไต่ย เดะสึ          |
|                                                    | รู้สึกเหมือนยังปัสสาวะไม่หมด | 残尿感が あります<br>เซนนีียว กัน กะ อะริมะสึ                 |
| <b>ทวารหนัก</b><br><b>肛門</b>                       | ตอนถ่ายอุจจาระจะเจ็บ         | 排便の時に 痛いです<br>ไฮเบง โนะ โทกิ นีโอไต่ย เดะสึ           |
|                                                    | ตอนท้องผูก จะมีเลือดออกมา    | 排便の時に 血が 出ます<br>ไฮเบง โนะ โทกิ จิกะ เดมะสึ            |
|                                                    | มีหนองออกมา                  | 膿が 出ました<br>อุมิ กะ เดะ มะ ชิ ทะ                       |
| <b>ตา</b><br><b>目</b>                              | คันตา                        | 目が かゆいです<br>มะ กะ คายูย เดะสึ                         |
|                                                    | เจ็บตา                       | 目が 痛いです<br>มะ กะ อีไต่ยอิ เดะสึ                       |
|                                                    | มองเห็นของไม่ค่อยเห็น        | 物が よく 見えません<br>โมโน กะ โยกุ มิเอ มาเซง                |
|                                                    | แสบตา                        | まぶしい です<br>มะบุชิ เดะสึ                               |
|                                                    | มองเห็นของเป็นสอง ซ้อนกัน    | 物が 二重に 見えます<br>โมโนกะ นิจึ นิ มิเอ มะสึ               |
|                                                    | น้ำตาไหลออกมา                | 涙が 流れます<br>นะมิดา กะ นางะเรมะสึ                       |
|                                                    | เห็นจุดดำอยู่ข้างหน้า        | 目の前に 黒い点が 見えます<br>มะ โนะมะเอะ นิ คุโระ เทน กะ มิเอะรุ |
|                                                    |                              |                                                       |
| <b>หู</b><br><b>耳</b>                              | เจ็บหู                       | 耳が 痛いです<br>มิ มิ กะ อีไต่ย เดะสึ                      |
|                                                    | มีอาการหูอื้อ                | 耳鳴りが します<br>มิ มิ นาริ กะ ซิมะสึ                      |

|                     |                                 |                                                 |
|---------------------|---------------------------------|-------------------------------------------------|
| หู<br>みみ 耳          | หูไม่ค่อยได้ยิน                 | 耳が よく 聞こえません<br>มิ มิ กะ โยกุ คิโคเอะ มะเซง     |
|                     | ไม่ทราบว่าจะอะไรเข้าไปในหู      | 耳に 何かが 入りました<br>มิ มิ กะ นันนึคะ กะ ไฮอร์มะชิตะ |
| จมูก<br>はな 鼻        | น้ำมูกไหล                       | 鼻水が 出ます<br>ฮานะ มิสึ กะ เดมะสึ                  |
|                     | เลือดออกมาจากจมูก               | 鼻血が 出ます<br>ฮานะ จิ กะ เดมะสึ                    |
|                     | คัดจมูก                         | 鼻が 詰まります<br>ฮะนะ กะ ชิมะริมะสึ                  |
|                     | จาม                             | くしゃみが 出ます<br>คุซามิ กะ เดมะสึ                   |
|                     | มีปัญหาเรื่อง นอนกรน            | いびきで 困っています<br>อิบิกิ เดะ โคมัต เดะ มะสึ        |
| คอ<br>のど 喉          | เจ็บคอ                          | 喉が 痛いです<br>โนะโตะ กะ อิไตย เดะสึ                |
|                     | มีเสมหะ ออกมา                   | 痰が 出ます<br>ทัง กะ เดมะสึ                         |
|                     | เจ็บ ตอนกลืน                    | 飲み込むときに 痛いです<br>โนมิ โคมุ ไทกิ นิ อิไตย เดะสึ   |
| ภายในคอ<br>のど 喉     | ไม่มีเสียง                      | 声が できません<br>โคเอะ กะ เดะ มาเซง                  |
|                     | คอแห้ง                          | 喉が 渴きます<br>โนโตะ กะ คะวา ก็ มาสึ                |
| ปาก ฟัน<br>くち は 口・歯 | ในปากแห้ง                       | 口の中が 乾きます<br>คุจิโนะ นากะ กะ คะวากิมาสึ         |
|                     | เป็นแผลในปาก                    | 口内炎が できました<br>โค ไนย เอ็น กะ เดะกิมะชิตะ        |
|                     | อ้าปากไม่ค่อยได้                | 口が 開けづらいです<br>คุจิ กะ อะเก ชีระอิ เดะสึ         |
|                     | ความรู้สึกการรับรู้ รสชาติ แปลก | 味覚が おかしいです<br>มิกะกุ กะ โอกาชิ เดะสึ            |

|                        |                                     |                                                                       |
|------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| ปาก ฟัน<br>くち は 口・歯    | เจ็บลิ้น                            | 舌が 痛いです<br>ชิตะ กะ อิไตย เดะสึ                                        |
|                        | ปวดฟัน                              | 歯が 痛いです<br>ฮะ กะ อิไตย เดะสึ                                          |
|                        | เลือดออกตามเหงือก                   | 歯茎から 血が 出ます<br>ฮะงุกิ คะระ จิ กะ เดมะสึ                               |
| บาดเจ็บ<br>けが          | เจ็บแผล                             | 傷が 痛いです<br>คิชิ กะ อิไตยเดะสึ                                         |
|                        | ไฟลวก น้ำร้อนลวก                    | やけど しました<br>ยาเก โตะ ชิมะชิตะ                                         |
|                        | ข้อเคล็ด                            | ねんざ しました<br>เน็นชะ ชิมะ ชิตะ                                          |
| ทั่วร่างกาย<br>ぜんしん 全身 | มีไข้                               | 熱が あります<br>เน ชี กะ อะริมะสึ                                          |
|                        | รู้สึกหนาว                          | 寒気が します<br>ซะมุ เกกะ ชิมะสึ                                           |
|                        | ร่างกาย อ่อนเพลีย                   | 身体が だるいです<br>คะระดะ กะ ดะรุย เดะสึ                                    |
|                        | ความรู้สึกไม่ดี                     | 気分が 悪いです<br>คิบุง กะ ะรุย เดะสึ                                       |
|                        | ไม่อยากทานอาหาร                     | 食欲が ありません<br>โชกุ โยกุ กะ อะริมาเซง                                   |
|                        | น้ำหนักลดกระทันหัน / เพิ่มกระทันหัน | 体重が 急に [減りました / 増えました]<br>ไทจู กะ คิว นิ<br>[เฮริมะชิตะ/ฟูเอะ มะชิตะ] |
|                        | เจ็บไปทั่วร่างกาย                   | 全身が 痛いです<br>เซ็น ชิง กะ อิไตย เดะสึ                                   |
| ผิวหนัง<br>ひ 皮膚        | ผิวแพ้อะไรไม่ทราบ                   | 何かに かぶれました<br>นะนิ กะ คะบุเร มะชิตะ                                   |
|                        | คัน                                 | かゆいです<br>คะยุย เดะสึ                                                  |

|                   |                                       |                                                                                      |
|-------------------|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| ผิวหนัง<br>ひ ぶ 皮膚 | มีผด ผื่นขึ้น                         | 発疹が できました<br>ฮะซัง กะ เดมะซิตะ                                                       |
|                   | น้ำกัดเท้า / หูด / ตาปลา              | [水虫 / いぼ / 魚の目]<br>で悩んでいます<br>[มีซึมุชิ / อีโอะ / อูโอ โนะเมะ]<br>เดะ นายัน เดะ มะสึ |
| สตรี<br>じょせい 女性   | ไม่มีรอบเดือน                         | 月経が ありません<br>เกก เก กะ อะริมาเซง                                                     |
|                   | รอบเดือนไม่เป็นตามกำหนด               | 月経が 不順です<br>เกก เก กะ ฟุจิง เดะสึ                                                    |
|                   | ปวดตอนมีรอบเดือน ปวดหนักมาก           | 月経痛が ひどいです<br>เกก เก ซ็อุ กะ ฮิโดะฮิ เดะสึ                                           |
|                   | ตั้งครรภ์อยู่                         | 妊娠しています<br>นิน ชิง ชิเตะ มะสึ                                                        |
|                   | ขอให้ตรวจ ให้อย่างที่ตั้งครรภ์หรือไม่ | 妊娠しているか 調べてください<br>นินชิง ชิเตะรุ คะ ชิระเบเตะ คุดาไซอิ                              |
|                   | อาการแพ้ท้อง หนักมาก                  | つわりが ひどいです<br>ชี วาริ กะ ฮิโดะ เดะสึ                                                 |
| เด็ก<br>こども 子供    | ไม่ดื่มนม                             | ミルクを 飲みません<br>มึรุกุ โอะ โนมิ มะเซง                                                  |
|                   | ไข้ไม่ลด                              | 熱が 下がりません<br>เนซึ กะ ชะงะริ มะเซง                                                    |
|                   | เบื่ออาหาร                            | 食欲が ありません<br>ไชกุ กุ โยกุ กะ อะริมะเซง                                               |
|                   | ดื่มผิด เข้าไป กินผิดพลาดไป           | 間違って ～を [飲みました<br>／食べました]<br>มะจิ งะเตะ ～โอะ<br>[โนะมิมะซิตะ/ทะเบมะซิตะ]             |
|                   | อารมณ์ไม่ดี                           | 機嫌が 悪いです<br>คิเง็น กะ ะรุยะ เดะสึ                                                    |

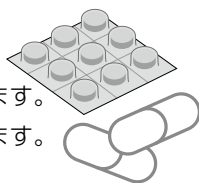
|                      |                  |                                  |
|----------------------|------------------|----------------------------------|
| โรคทางจิต<br>せいしん 精神 | นอนไม่หลับ       | 眠れません<br>เนมุ เร มะเซง           |
|                      | ไม่อยากจะทำอะไร  | やる気が 出ません<br>ยะรุกิ กะ เดะมาเซง  |
|                      | หงุดหงิด         | いらいら します<br>อิระ อิระ ชิเตะมาสึ  |
|                      | ท้อแท้หมดกำลังใจ | 落ち込んで います<br>โอจิ โคน เดะ อีมาสึ |





## 4 薬の求め方

病院での診察後、薬が出る場合は「処方せん」\*が発行されます。  
病院によって異なりますが、大きくわけて二つの方法があります。



**院外処方** 病院外の薬局に行って、処方せんを提出して代金を支払い、薬を受け取る

**院内処方** 病院の会計窓口で受け取る  
(会計と薬の窓口が違う場合もあります)

### \* 処方せんとは

患者に薬が必要な場合に、薬の種類や量、飲み方や使い方などについて医師が書いた書類のことです。院外処方の場合などに、窓口で処方せんを受け取ります。

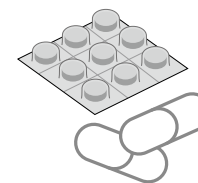
**ポイント①** 有効期限は4日間  
(4日を過ぎてしまうと、また診察を受けなければなりません。処方せんを受け取ったら、すぐに薬局に行きましょう!)

**ポイント②** 日本全国の薬局で利用可能  
(病院の近くの薬局でも、家や会社の近くなど行きやすい薬局でもいいです。)

**ポイント③** 処方せんを受け付けている薬局は、「処方せん受付」「保険調剤」などの表示があります。

## 4 วิธีการซื้อยา

หลังจากรับการตรวจแล้ว ในกรณีที่ต้องใช้ยา แพทย์จะเขียน ใบสั่งยา\* ให้ การซื้อยา ขึ้นอยู่กับโรงพยาบาลด้วย ซึ่งจะแบ่งออกเป็น 2 ประเภท



**ร้านขายยาข้างนอกโรงพยาบาล** นำใบสั่งยา ไปให้ที่ร้านขายยา และจ่ายเงิน ค่ายา และรอรับยา

**ยาที่ทางโรงพยาบาลออกให้** รับยาตอนจ่ายเงิน ช่องจ่ายเงินกับช่องรับยา อาจจะไม่ใช้ที่เดียวกัน

### \* ใบสั่งยา คืออะไร

คือใบสั่งยาที่แพทย์เขียน ให้คนไข้ ที่ต้องใช้ยา แพทย์จะ กำหนด ประเภท ปริมาณ วิธีการดื่มยา เป็นต้นนี้ แล้วเขียนเป็นเอกสารให้คนไข้ ถ้าจะต้องไปซื้อยานอกโรงพยาบาล ก็จะได้รับยาที่ช่องรับเรื่อง ใบสั่งยาของแพทย์มีประเด็นสำคัญดังต่อไปนี้

- ประเด็น ที่ ①** มีอายุใช้งาน 4 วัน (ถ้าเลย 4 วันไปแล้ว จะต้องไปรับการตรวจใหม่อีกครั้ง นั่น ถ้าได้รับใบสั่งยาแล้ว ควรรีบไปซื้อยาที่ร้านขายยา)
- ประเด็น ที่ ②** สามารถนำใบสั่งยาไปซื้อยา ได้ทั่วประเทศญี่ปุ่น (ร้านขายยา ใกล้ โรงพยาบาล . บ้าน . ที่บริษัท ร้าน ที่ไปได้ง่ายและสะดวก)
- ประเด็น ที่ ③** จะนำใบสั่งยาไปซื้อ ได้ที่ ร้านขายยา ที่มีเขียนบอกว่า “รับจัดยาตามแพทย์สั่ง” , “ใช้ประกันสุขภาพ”

## 5 健康保険制度

日本では、公的な健康保険に加入しなければなりません。外国人も3か月を超えて日本に住んでいる人は加入します。保険料は毎月払いますが、病院に行ったときに医療費は約30%になります。健康保険に加入しないと、医療費を全部払うことになります。健康保険に加入するとメリットは大きく、いざというときに安心です。健康保険には下の表のとおり主に2種類あります。

| 項目       | 健康保険                                                                                                                                          | 国民健康保険                                               |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| 加入する人    | 会社に勤務している人とその被扶養者。(会社で「健康保険」に加入できない人は「国民健康保険」に加入)                                                                                             | 「健康保険」に加入していない人全員。外国人は在留資格が3か月を超えている人                |
| 手続き      | 会社で手続きする                                                                                                                                      | 住んでいる市町の役所で手続きする                                     |
| 保険証      | 手続き後、保険証が一人1枚ずつ発行される<br>病院の受付で、必ず提示する                                                                                                         | 発行される                                                |
| 保険料      | 本人の給料を基に計算され、事業主と加入者と半分ずつ払う                                                                                                                   | 前年の所得や世帯の人数を基に計算される                                  |
| 保険料の払い方  | 給料から天引き                                                                                                                                       | 納付書や口座振替                                             |
| 医療費の負担割合 | 0才～未就学児 20%<br>小学生～69才 30%<br>70才～74才 20%                                                                                                     | 0才～未就学児 20%<br>小学生～69才 30%<br>70才～74才 20%<br>(所得による) |
| 給付制度     | <ul style="list-style-type: none"> <li>出産育児一時金 (42万円) の給付</li> <li>妊産婦医療費助成制度 (妊娠中の健診料が無料になるなど)</li> <li>健康診査や各種がん検診などが一部負担金で受診できる</li> </ul> |                                                      |

## 5 ระบบของประกันสังคม

ชาวต่างชาติในญี่ปุ่น ต้องเข้าเป็นสมาชิกประกันสังคม คนต่างชาติที่อยู่ในญี่ปุ่น 3 เดือนขึ้นไป ก็ต้องเข้าประกันสุขภาพ ต้องจ่ายค่าประกันสุขภาพทุกเดือนก็ตาม ถ้าป่วยไข้ไปรับการรักษาที่โรงพยาบาล ก็จ่ายค่ารักษาเพียง 30% ถ้าไม่เข้าประกันสุขภาพ ก็จะต้องจ่ายค่ารักษาเต็มจำนวน มีประกันสุขภาพจะมีส่วนดีมากกว่า มีอะไรเกิดขึ้น ก็จะอุ่นใจในด้านค่ารักษา ประกันสุขภาพ แบ่งออกเป็น 2 ประเภท ขึ้นอยู่กับที่ทำงานข้างล่าง

| หัวข้อ                             | ประกันสุขภาพ                                                                                                                                                                                                                                                                   | ประกันสุขภาพประชาชน                                                                                                              |
|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ผู้ที่เข้า                         | ผู้ที่ทำงานบริษัทและคนในครอบครัว (ถ้าเข้า “ประกันสุขภาพ” ของบริษัทไม่ได้ ก็ให้เข้า “ประกันสุขภาพประชาชน”)                                                                                                                                                                      | “ประกันสุขภาพ” สำหรับทุกคนที่ไม่ได้เข้าประกันสุขภาพ คนต่างชาติ ต้องได้รับอนุญาตพำนักมากกว่า 3 เดือนขึ้นไป                        |
| การดำเนินการ                       | ดำเนินการที่บริษัท                                                                                                                                                                                                                                                             | ดำเนินการที่อำเภอ ที่พำนักอาศัย                                                                                                  |
| บัตร ไอเคน                         | หลังจากดำเนินการเรื่องเข้าประกันสุขภาพแล้ว ก็จะออก บัตรไอเคน ให้คนละ 1 ใบ ตอนไปโรงพยาบาล ให้แสดงบัตร ด้วย                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                  |
| อัตรา ค่าประกัน                    | จะคิดจากจำนวนเงินเดือนที่ได้รับ เจ้าของกิจการกับคนเข้าประกันสุขภาพกัน จะจ่ายค่าประกันคนละครึ่ง                                                                                                                                                                                 | จะคิดจากรายได้ของปีก่อน                                                                                                          |
| วิธีการจ่ายค่าประกัน               | หักจากเงินเดือน                                                                                                                                                                                                                                                                | ไปจ่ายเงินที่อำเภอส่งมาให้ หรือจะให้หักจากบัญชี                                                                                  |
| อัตราส่วนที่ต้องจ่ายค่ารักษาพยาบาล | เด็กอายุ 0 จนถึง เกณฑ์เข้าโรงเรียน 20%<br>นักเรียนชั้นประถม จนถึง 69 ปี 30%<br>อายุ 70 ปี จนถึง 74 ปี 20%                                                                                                                                                                      | เด็กอายุ 0 จนถึง เกณฑ์เข้าโรงเรียน 20%<br>นักเรียนชั้นประถม จนถึง 69 ปี 30%<br>อายุ 70 ปี จนถึง 74 ปี 20%<br>(ขึ้นอยู่กับรายได้) |
| ระบบของเงินบริจาค                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>ช่วยเหลือในการคลอดบุตร ส่วนหนึ่ง (42 หมื่นเยน)</li> <li>ระบบค่ารักษาพยาบาลในระหว่างตั้งครรภ์ (ค่าตรวจในระหว่างตั้งครรภ์ฟรี เป็นต้น)</li> <li>ตรวจสุขภาพ ตรวจมะเร็งต่างๆ เป็นต้น เสียค่าใช้จ่ายในการตรวจสุขภาพ เพียงส่วนเดียว</li> </ul> |                                                                                                                                  |

## 6 子どもの医療費

子どもは医療費が無料です。「子ども医療費助成制度」により、子どもは医療費の負担が助成されるので、かかりません（薬の容器代や予防接種などは除きます）。

子どもが生まれたとき、引っ越したときは、市町の役所や地区市民センターなどで手続きをしてください。子どもの健康保険証が必要です。

自治体により助成方法が異なります。

子どもの対象年齢：0才～中学校3年生

\* 18才までのところもあります。住んでいる市町の役所に確認してください。

## 花粉症って何？



グエン コウさん、「花粉症」って知ってる？

コウ 「花粉症」？

グエン 植物の花粉が原因のアレルギー症状のことだよ。鼻水、鼻づまり、そして目がかゆくなる人が多いよ。

コウ じゃあ、僕も「花粉症」かな？

グエン 一度、病院に行ったら検査してもらったほうがいいよ。もし花粉症なら、どの花粉のせいかわかるんだ。花粉もいろいろあるからね。あと、先生がコウさんに合った、治療方法を教えてくれるよ。

コウ わかった、行ってみる！もう、我慢できない！

グエン マスク持ってる？花粉症なら、花粉を吸わないように、マスクするといいよ。

コウ マスクをしたことないんだ。周りの日本人はマスクをしている人多いね。

ところでグエンさん、花粉症に詳しいね！

グエン うん、僕、花粉症だから。でも、ちゃんと病院に行って、薬を飲んでいてから、だいぶ楽だよ。

## 6 การรักษาพยาบาลเด็ก

เด็กจะได้รับการรักษาพยาบาลฟรี “ระบบการช่วยเหลือค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลเด็ก”

เพราะใช้ระบบช่วยเหลือในค่ารักษาพยาบาลเด็ก จึงไม่ต้องเสียเงินค่ารักษา

(ยกเว้นค่าเครื่องมือในการรักษาและค่าวัคซีน)

ถ้าเด็กเกิดแล้วย้ายบ้าน ต้องไปแจ้งที่อำเภอหรือที่สถานที่รับเรื่องและที่ศูนย์ฯในเมืองในท้องถิ่น

เป็นต้น ตอนไปดำเนินเรื่องต้องใช้บัตรประกันสุขภาพของเด็กด้วย

การช่วยเหลือในแต่ละท้องถิ่นแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับท้องถิ่น

สำหรับเด็กที่มีอายุ 0 จนถึง ชั้น มัธยม 3

\* บางที่ก็ถึง อายุ 18 ปีก็มี ขอให้สอบถามที่อำเภอที่พำนักอาศัย

## อาการแพ้เกสร คืออะไร(คาสั่งโซว) ?



กูเอน โคว ชัง รู้จัก “ คาสั่ง โซว ” ไหม ?

โคว “คาสั่ง โซว” เหรอ ?

กูเอน เป็นอาการแพ้เกสรที่ออกมาจากพืช คนที่แพ้ส่วนมาก น้ำมูกจะไหล คัดจมูก และ คันตา

โคว อ้าว นั่นผมก็เป็น “คาสั่ง โซว” หรือเปล่าเนี่ย

กูเอน ไปโรงพยาบาลรับการตรวจสักครั้ง จะรู้ผลแน่นอน

ถ้าเป็นอาการแพ้เกสรจะได้รู้ว่าแพ้เกสรอะไร กันแน่ เพราะเกสรของพืชมีหลายชนิด

หมอจะบอกวิธีการรักษา ที่เข้ากับอาการของโคว ชัง ให้ ด้วยนะ

โคว รู้แล้ว เดี่ยวจะไปหาหมอ ทนไม่ไหวแล้วด้วย

กูเอน มีผ้าคาดปิดปากกับจมูกไหม?(มาสีกุ) ถ้าเป็น คาสั่งโซว

ต้องใส่ผ้าคาดปากและจมูกไว้จะได้ไม่สูดเกสรเข้าไป ใส่ผ้าคาดปิดปากและจมูก ดีกว่า

โคว ไม่เคยใช้ผ้าคาดปิดปากและจมูกเลย เห็นแต่คนญี่ปุ่น

ที่อยู่ใกล้ๆใกล้กันเยอะ เอ๊ะ ทำไม กูเอน ชัง ถึงรู้เรื่องคาสั่งโซว ดีละ

กูเอน อ้อ เพราะผมเป็น คาสั่งโซว และไปรับการรักษา และดื่มยาอยู่

ช่วยได้มากเลย(เบาขึ้นมากเลย)

がいこくじんそうだん  
■とちぎ外国人相談サポートセンター  
<http://tia21.or.jp/hello.html>



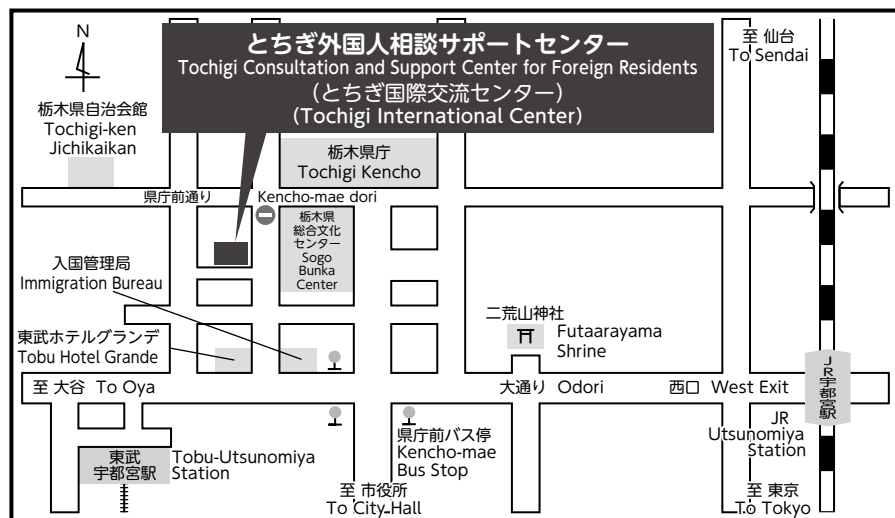
栃木県に住んでいる外国人のために、相談や情報提供をしています。  
毎日の生活で、悩んでいること、わからないことがあれば、電話してください！  
無料です。秘密は守ります。  
言語：英語、中国語、ベトナム語、タガログ語、ポルトガル語、スペイン語、ネパール語、タイ語、シンハラ語、タミル語、インドネシア語など  
※ほかの言葉の人には、やさしい日本語や翻訳機で対応します。

TEL 028-627-3399

時間 9:00~16:00 (火曜日~土曜日)

場所 とちぎ国際交流センター内 (栃木県宇都宮市本町9-14)

※県庁前バス停から歩いて5分/東武宇都宮駅から歩いて8分



やくだ じょうほう  
■お役立ち情報  
たげん ごいりようもんしんひょう げんご  
多言語医療問診票 (18言語)

(制作 NPO法人国際交流ハーティ港南台/公益財団法人かながわ国際交流財団)

<http://www.kifjp.org/medical/>

内科や整形外科など11の診療科目の問診票が見られます。



■ศูนย์ให้คำปรึกษาและช่วยเหลือชาวต่างชาติ ไทยจิหวี  
<http://tia21.or.jp/hello.html>



เป็นสถานที่ให้คำปรึกษาของชาวต่างชาติที่พำนักอาศัยอยู่ในจังหวัดไทยจิหวี  
สามารถปรึกษาเรื่องการใช้ชีวิตประจำวัน มีความกังวลหรือกลุ่มใจ ถ้าไม่รู้จะทำอย่างไร  
ขอให้โทรศัพท์มาคุยกัน ปรึกษาฟรี และจะเก็บเรื่องไว้เป็นความลับ ภาษาที่ใช้ปรึกษาได้  
ภาษาอังกฤษภาษาจีน ภาษาเวียดนาม ภาษา ทากะล็อก ภาษาโปรตุเกส ภาษาสเปน ภาษาเนปาล  
ภาษาไทย ภาษาสิงหล ภาษาทมิฬ ภาษาอินโดนีเซีย เป็นต้น  
※ภาษาอื่นนอกจากนี้ จะใช้ภาษาญี่ปุ่นคำง่าย ๆ หรือไม่ก็ใช้เครื่องแปลภาษา ช่วย

TEL : 028-627-3399

เวลา : 9:00~16:00 (วันอังคาร~วันเสาร์)

สถานที่ : ภายในศูนย์แลกเปลี่ยนนานาชาติ ไทยจิหวี (อุซึโนมิยะชิ โฮนโจ 9-14)

※เดินจากป้ายรถประจำทาง ป้าย เคนโจมาเอะ 5 นาที/เดินจากสถานีรถไฟโทบุ 8 นาที



■ข่าวสารที่เป็นประโยชน์  
แบบสอบถามการบำบัดรักษา ฉบับหลายภาษา(18ภาษา)

(จัดทำ โดย โคคุโซ โคริวปาร์ตี้ ไคนันได/มูลนิธิแลกเปลี่ยนนานาชาติคานะกะวะ)

<http://www.kifjp.org/medical/>

อายุรแพทย์และศัลยกรรม เป็นต้น 11 แผนก



หนังสือคู่มือข่าวสารการรักษาสำหรับชาวต่างชาติ <มีหลายภาษา>

จัดพิมพ์ เดือน 3 ปี 2020

จัดพิมพ์โดย / จ.โทจิกิ ชังเงียวโรโดะคังโกบุ โคะคุไซ กะ

ท 320-8501 จ. โทจิหงิ อ.อุซึโนะมียะ ฮานะวาดะ1-1-20

โทรฯ 028-623-2198

อีเมล [kokusai@pref.tochigi.lg.jp](mailto:kokusai@pref.tochigi.lg.jp)

แผน. บรรณาธิการ / สมาคมแลกเปลี่ยนนานาชาติไทจิหง (TIA)

ภายในศูนย์แลกเปลี่ยนนานาชาติ โตจิหิ

T 320-0033 จ. โทจิหงิ อ.อซีโนะมิยะ โฮนโจ 9-14

โทรฯ 028-621-0777

อีเมล [tia@tia21.or.jp](mailto:tia@tia21.or.jp)

がいこくじん      いりょうじょうほう      たげんごばん  
外国人のための医療情報ハンドブック＜多言語版＞

ねん がつはっこう  
2020年3月発行

はっ  
登

こう とうちぎ けんさんぎょうろうどうかんこう ぶ こくさい か  
行／栃木県産業労働観光部国際課

〒320-8501 栃木県宇都宮市塙田1-1-20

TEL 028-623-2198

Eメール [kokusai@pref.tochigi.lg.jp](mailto:kokusai@pref.tochigi.lg.jp)

企画・編集／公益財団法人栃木県国際交流協会

〒320-0033 栃木県宇都宮市本町9-14

とちぎ<sup>こくさいこうりゅう</sup>国際交流センター<sup>ない</sup>内

TEL 028-621-0777

Eメール [tia@tia21.or.jp](mailto:tia@tia21.or.jp)