

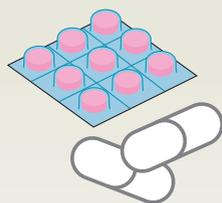
# 针对外国人的医疗情报手册

～日常生活就医以及灾害时的准备～

## 外国人のための医療情報ハンドブック

～日常から災害時の備えまで～

〈中国語版〉



栃木县  
とちぎけん  
栃木県

## 栃木県に住む外国人の皆さんへ

このハンドブックは、栃木県に住む外国人の皆さんが、日ごろから不安なく病院に行くことができたり、災害時などの医療について知っていただくために作成したものです。

日本人、外国人の意思疎通のため、日本語と外国語の併記としています。  
掲載している内容については、2015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いただくか、栃木県国際交流協会（連絡先は下記のとおり）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、こちらに問い合わせてください。  
また、ご意見・ご感想もぜひお聞かせください。

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](mailto:tia@tia21.or.jp) WEB <http://tia21.or.jp/>

## 送给住在栃木县的诸位外国人

本手册是为了居住在栃木县的诸位外国人，在平时能够安心地去医院治疗、并对在发生灾害时需要采取的应急措施等的医疗知识有所了解而编制的。

为了日本人、外国人能够更好地进行意思沟通，采用了日语和外语一并记载的方式。

登载的内容是根据2015年10月所能确认的资料、数据而编制的，此后还会有所变更。如果有需要，可直接跟有关机关确认，或到栃木县国际交流协会查询。

对本手册如有不明之处，请与下列机关联络。

恳请诸位提出宝贵的意见和感想。

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 栃木国際交流中心里

TEL 028-621-0777 FAX 028-621-0951

Eメール [tia@tia21.or.jp](mailto:tia@tia21.or.jp) WEB <http://tia21.or.jp/>

外国人のための医療情報ハンドブック  
～日常から災害時の備えまで～

もくじ

<b>I 一般的な医療情報</b>	
(1)日本の病院について	1
(2)診療科	5
(3)病院での流れ	7
(4)症状の伝え方	9
(5)通訳について	17
(6)けが、病気	19
(7)医療ソーシャルワーカー (MSW)	23
<b>II 薬について</b>	
(1)薬の求め方	25
(2)薬の種類と薬局での表現	29
<b>III 健康保険と医療費</b>	
(1)健康保険制度	33
(2)医療費の各種制度	37
<b>IV 災害時の医療情報</b>	
(1)栃木県の医療救護活動	41
(2)災害時のけがや病気の予防	45
(3)災害時によく使われる表現と意味	49
<b>V 巻末資料</b>	
(1)個人データカード	57
(2)病名・アレルギーリスト	59
(3)栃木県内の休日夜間急患センター	65
(4)栃木県内の健康福祉センター等	73
(5)栃木県内の外国人のための相談窓口	77
(6)お役立ち情報	83
(7)非常用持出品チェックリスト	89

针对外国人的医疗情报手册  
～日常生活就医以及灾害时的准备～

目录

<b>I 一般的医疗情报</b>	
(1)关于日本的医院	2
(2)诊疗科	6
(3)就诊的程序	8
(4)症状的表达方法	9
(5)关于翻译	18
(6)负伤、疾病	20
(7)医疗社工 (MSW)	24
<b>II 关于药品</b>	
(1)药品的购买方法	26
(2)药品的种类和在药店的表达方法	29
<b>III 健康保险和医疗费</b>	
(1)健康保险制度	34
(2)医疗费用的各种制度	38
<b>IV 灾害时的医疗情报</b>	
(1)栃木县的医疗救护活动	42
(2)发生灾害时的负伤和疾病的预防	46
(3)发生灾害时经常使用的表现和所表达的意思	50
<b>V 卷末资料</b>	
(1)个人情报卡	58
(2)病名・过敏史一览表	59
(3)栃木县内的节假日夜间的急诊中心	66
(4)栃木县内的健康福利中心等	74
(5)栃木县内针对外国人的咨询窗口	78
(6)有利情报	84
(7)紧急时携带物品核对一览表	90

# I 一般的な医療情報

## (1) 日本の病院について

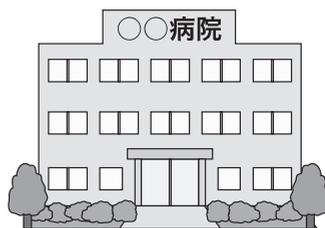
日本では、自分で病院を選ぶことができ、どこでも診察を受けることができます。

「病院」は、軽い症状をみる診療所やクリニックなど小さいところから、高度な医療を提供する大学病院などに分かれます。

風邪など重い病気でないとき、体調が悪くなったときは、近くにある小規模の病院で十分に診察してもらえます。

そこで、担当の医師が専門的な治療が必要だと判断した場合は、詳しい検査や治療ができる大学病院などを紹介してくれます。

このガイドブックでは、医療機関の総称として、日常的に使われている「病院」という呼びかたにしています。



### <かかりつけ医>

少し体調が悪いときや健康管理について相談できる身近なお医者さんのことを「かかりつけ医」と言います。

体について気になることを普段から相談することで、あなたの体のことをよく知っているの、いざというときにとても心強いです。

かかりつけ医を見つけるには、インターネット、電話帳でも探せます。近所や職場の人に聞くことも良い方法です。

具合が悪くなってから困らないように、自分に合ったかかりつけ医を見つけておきましょう。

### <料金>

一般的に現金で支払います。

「保険証」を持っているれば、医療費のおよそ30%を支払います。持っていない人は100%支払います。\*詳しくはP33「健康保険制度」

初めに診察を受けるときは、どの病院でも初診料がかかります。さらにベッド数200以上の大きな病院では、「紹介状」がない場合はさらに特別に料金が加算されることがあります。

# I 一般的医療情報

## (1) 关于日本的医院

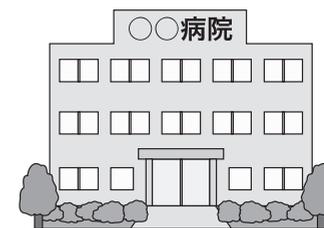
在日本可以自己选择医院，并且无论在哪儿都可以接受诊治。

「医院」大致分为诊治轻度症状的诊所、门诊等的小医院、和能提供高度医疗的大学医院。

感冒等不是重症等疾病，只是感到不舒服的时候，可以到附近的小医院就诊就足够。

在那里负责诊治的医生如果做出需要接受专门治疗的判断的情况下，会帮助介绍能进行详细检查和治疗的大学医院等医疗机构。

本指南手册里所记载的医疗机构，总称为「医院」。



### <经常就诊的医生-主治医>

感到轻微的不适，或对健康管理需要和医生商量时，在自己周边环境里能够就诊咨询的医生被称作「经常就诊的医生-主治医」。

对自己身体的不适，在平时就能和医生进行商量的话，医生也就对你的身体状况非常清楚。发生紧急状况时也会感到安心。

可以在因特网或电话簿上查找「经常就诊的医生-主治医」，向邻居或公司的同事打听也是一个好方法。为了避免在身体发生不适之后，还不为难的话，让我们事先就找到适合自己的主治医吧。

### <费用>

如果持有「保险证」的话，要支付30%的医疗费用。如果不持有「保险证」的话，要支付100%。\*详情请看P34的「健康保险制度」。

初诊时无论哪家医院都要收初诊费，并且在有200张病床以上的大医院，如果没有「介绍信」的话，会被另外追缴费用。

### <待ち時間>

一般的に窓口に行った順番に受け付けます。大きな病院は長く待つこともあります。

待ち時間を少なくするために、携帯メールや電話などで予約ができることもあります。

歯科は、一般的に予約が必要です。

### <診療時間>

平日の午前、午後、土曜日は午前のみが多いです。日曜日や祝日がお休みのところがほとんどです。小さい病院は木曜日がお休みのところが多いです。電話などで確認しましょう。

### <等待时间>

一般是按到窗口的顺序来受理，大医院会有等很长时间的时候。为了缩短等待时间，也有通过手机短信或电话能进行预约的医院。牙科在一般的情况下需要预约。

### <诊疗时间>

平日的上午、下午，星期六只有上午开诊的医院很多。星期天、节假日几乎所有的医院都休息。小医院星期四休息的比较多。请使用电话等方法确认一下吧。

## (2) 診療科

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
	尿が出るとき痛い、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。

<b>&lt; 県域医療安全相談センター &gt;</b>		Tel 028-623-3900
日本語のみ	月～金	9:00～16:30
<b>&lt; AMDA 国際医療情報センター &gt;</b>		Tel 03-5285-8088
英語、タイ語、中国語、韓国語、	スペイン語	
	毎日	9:00～20:00
ポルトガル語	月・水・金	9:00～17:00
フィリピン語	水	13:00～17:00

## (2) 診療科

根据症状选择比较适合的诊疗科的主要的例子。  
 在大医院，如果不明白去哪个诊疗科时，请去医院的问询处问吧。

部位	症状	诊疗科
头	头疼、头晕、麻木	内科、脑神经外科
胸	胸痛、心跳、气喘、高血压	内科、心血管科、呼吸道科
腹部等	腹痛、胃痛、恶心、呕吐	内科、肠胃科、妇产科
	尿痛、尿血	泌尿科
	肛門痛、有出血	外科、肛門科
眼睛	眼睛痛、看不清晰	眼科
耳・鼻・口	咳嗽、耳朵痛、流鼻涕、眩晕	内科、耳鼻咽喉科
牙	牙痛、口腔炎症	牙科、口腔外科
手・脚等	骨折、关节炎、腰痛	骨科
全身	伤害、刀伤、烧伤烫伤、发痒	外科、整形外科、皮肤科
	健忘、发抖、痉挛	神经内科
	妊娠、分娩、不孕、异常出血	妇产科
	儿童疾病	儿科
	抑郁、不安	精神科

\* 上表里没有的症状不知道去什么科的话，可以向主治医生、或到下列的咨询窗口进行咨询。

<b>&lt; 县域医疗安全咨询中心 &gt;</b>		Tel 028-623-3900
只有日语	星期一～星期五	9:00～16:30
<b>&lt; AMDA 国际医疗情报中心 &gt;</b>		Tel 03-5285-8088
英语、泰国语、简体中文、韩语、西班牙语		
	每天	9:00～20:00
葡萄牙语	星期一・三・五	9:00～17:00
菲律宾语	星期三	13:00～17:00

### ③ 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。

#### <持って行くもの>

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

#### 受付

##### 保険証（P33）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（P9）

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

巻末資料にある「多言語医療問診票」のサイト（P85）などを利用すると、  
症状をスムーズに伝えることができます。

#### 待合室

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。



### ③ 就诊的程序

在医院从挂号检查到交款取药的具体程序。  
根据医院不同，程序也会有所不同。

#### <携带物品>

保险证  
身份证（在留卡等等）  
药品手册和正在服用的药

#### 挂号

##### 出示保险证（P34）

如果没有保险证的时候，请告诉说「没有保险证」。

##### 说明症状（P9）

在挂号时被问到症状的话，请简单地叙述一下。

##### 病况调查表的填写

如果能利用卷末资料中的「多种语言医疗病况调查表」的网站的话，说明病况会很顺利（P86）。

#### 候诊室

按顺序等叫到自己的名字。

#### 看病

会被问到从什么时候开始的、什么样的症状、到目前为止生过什么病。

有必要的话，要做检查。

#### 收款处

被叫到名字后，到窗口支付现金。

（大医院也有用自动收款机）

#### 取药

如果有开药的话，在院内窗口取或拿处方笺药局取药。



しょうじょう つた かた  
**(4) 症状の伝え方**  
**症状的表达方法**

いりよう きかん じぶん しょうじょう つた おも ひよう  
 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。



介绍一下在医疗机构自己说明症状时的主要表达方式。

しょうじょう はじ 症状の始まり 症状的开始		
しょうじょう はじ 症状の始まり 症状的开始	～ 小时前	～ 時間前 ～ <i>jikan mae</i>
	～ 星期前	～ 週間前 ～ <i>shukan mae</i>
	～ 天前	～ 日前 ～ <i>nichi mae</i>
	～ 个月前	～ か月前 ～ <i>kagetsu mae</i>
しょうじょう ひんど 症状の頻度 症状的频度	第一次	はじめて です <i>hajimete desu</i>
	以前也有	いぜんにも ありました <i>izen nimo arimashita</i>
	突然地	とつぜん なります <i>totsuzen narimasu</i>
	有时	ときどき なります <i>tokidoki narimasu</i>
ぶい しょうじょう 部位ごとの症状 各个部位的症状		
あたま 頭 头	头痛	あたまが 痛いです <i>atama ga itai desu</i>
	头觉得昏沉沉的	あたまが 重く 感じます <i>atama ga omoku kanjimasu</i>
	头晕	めまいが します <i>memai ga shimasu</i>

のう しんけい 脳・神経 脳・神経	简单的事儿想不起来	かんたん なことが おも だ <i>kantanna koto ga omoidasemasen</i>
	说不好话	ことば が うまく はな <i>kotoba ga umaku hanasemasen</i>
	发生痉挛	けいれんが おきます <i>keiren ga okimasu</i>
	麻木	しびれます <i>shibire masu</i>
くび 首 脖子	脖子痛	くびが 痛いです <i>kubi ga itai desu</i>
	脖子转不动	くびが 回りません <i>kubi ga mawarimasen</i>
	脖子肿着呢	くびが 腫れています <i>kubi ga hareteimasu</i>
	むね しんぞう 胸(心臟) 胸(心脏)	胸痛
胸部觉得有压迫感		むねに 圧迫感があります <i>mune ni appakukan ga arimasu</i>
有心悸		どうき が します <i>douki ga shimasu</i>
(きかんし はい) (気管支・肺) (支气管・肺)		喘不上气
	咳嗽	せきが 出ます <i>seki ga demasu</i>
	喘气时有声 (呼呼的)	息をすると 音が します (ヒューヒュー、ゼロゼロ、ゼーゼー) <i>iki o suruto oto ga shimasu (hyuhyu, zerozero, zeizei)</i>
	气喘	いきぎ 息切れが します <i>ikigire ga shimasu</i>

きかんしはい (気管支・肺) せなかしどう (支气管・肺)	咳血	せき 咳をすると ちが で sekio suruto chiga demasu
せなかこしどう 背中・腰等 せなかこしどう 背・腰等	背痛	せなか 背中が 痛い senaka ga itai desu
	关节痛	かんせつ 関節が 痛い kansetsu ga itai desu
	腰痛	こし 腰が 痛い koshi ga itai desu
いちょうしょうかき 胃腸・消化器 いちょうしょうかき 胃腸・消化器官	胃痛	い 胃が 痛い i ga itai desu
	腹痛	なか お腹が 痛い onaka ga itai desu
	恶心	はきけ 吐き気が します hakike ga shimasu
	烧心	むね 胸やけが します muneyake ga shimasu
	便白便/黒便了	しろいべん／くろいべん 白い便／黒い便が 出ました shiroi ben / kuroi ben ga demashita
	腹胀	なか お腹が 張っています onaka ga hatte imasu
	吃的食物吐了	たべもの 食べ物を 吐きました tabemono o hakimashita
	拉肚子	げり 下痢を しています geri o shiteimasu
	便秘	べんぴ 便秘を しています bempi o shite imasu
	没有食欲	しょくよく 食欲が ありません shokuyoku ga arimasen

ひょうき 泌尿器 ひょうき 泌尿器官	尿量减少了	にょうりょう 尿の量が 減りました nyo no ryo ga herimashita
	排尿困难	にょう 尿が 出にくい nyo ga denikui desu
	尿血	にょう 尿に ちが まざっています nyo ni chi ga mazatte imasu
	漏尿	にょう 尿を もらします nyo o morashimasu
	尿频	トイレに なんかい 何回も 行きます toire ni nankaimo ikimasu
	尿痛	にょう 尿をすると 痛い nyo o suruto itai desu
こうもん 肛門 こうもん 肛門	有余尿感	ざんにょうかん 残尿感が あります zannyokan ga arimasu
	便痛	はいべん 排便の時に 痛い haiben no tokini itai desu
	便血	はいべん 排便の時に ちが で haiben no tokini chi ga demasu
め 眼睛 め 眼睛	化脓	うみ 膿みが 出ました umi ga demashita
	眼睛发痒	め 目が かゆい me ga kayui desu
	眼睛痛	め 目が 痛い me ga itai desu
	看不清东西	ものが よく 見えません mono ga yoku miemasen
	晃眼	まぶしい です mabushii desu
东西看成双影	ものが にじゅう 二重に 見えます mono ga nijyuu ni miemasu	

め 目 眼睛	流眼泪	なみだ <sup>なが</sup> 涙が 流れます <i>namida ga nagaremasu</i>
	眼睛前看着有黑点	め <sup>まえ</sup> 目の前に <sup>くろ</sup> 黒い点が <sup>てん</sup> 見えます <i>menomaeni kuroiten ga miemasu</i>
みみ 耳 耳朵	耳痛	みみ <sup>いた</sup> 耳が 痛いです <i>mimi ga itai desu</i>
	耳鸣	みみ <sup>な</sup> 耳鳴りが します <i>mimirari ga shimasu</i>
	耳朵听不清楚	みみ <sup>よ</sup> 耳が よく <sup>き</sup> 聞こえません <i>mimi ga yoku kikoemasen</i>
	耳朵里进什么东西了	みみ <sup>なに</sup> 耳に <sup>はい</sup> 何かが 入りました <i>mimi ni nanikaga hairimashita</i>
はな 鼻 鼻子	流鼻涕	はな <sup>みず</sup> 鼻水が 出ます <i>hanamizu ga demasu</i>
	流鼻血	はな <sup>ち</sup> 鼻血が 出ます <i>hanaji ga demasu</i>
	鼻塞	はな <sup>づ</sup> 鼻が 詰まります <i>hana ga tsumarimasu</i>
	打喷嚏	くしゃみ <sup>が</sup> 出ます <i>kushami ga demasu</i>
	被呼噜困扰	いびき <sup>で</sup> 困っています <i>ibiki de komatte imasu</i>
のど 喉 咽喉	喉咙痛	のど <sup>いた</sup> 喉が 痛いです <i>nodo ga itai desu</i>
	有痰	たん <sup>が</sup> 痰が 出ます <i>tan ga demasu</i>
	往下咽的时候痛	の <sup>こ</sup> 飲み込むときに <sup>いた</sup> 痛いです <i>nomikomu tokini itai desu</i>

のど 喉 咽喉	出不来声	こゑ <sup>が</sup> 声が できません <i>koe ga demasen</i>
	口渴	のど <sup>が</sup> 喉が 渴きます <i>nodo ga kawakimasu</i>
くち <sup>は</sup> 口・歯 口腔・牙	口干	くち <sup>なか</sup> 口の中が 乾きます <i>kuchi no naka ga kawakimasu</i>
	口腔溃疡	こう <sup>ない</sup> 口内炎が できました <i>kounaien ga dekimashita</i>
	张不开嘴	くち <sup>あ</sup> 口が 開けづらいです <i>kuchi ga akezurai desu</i>
	味觉奇怪	み <sup>かく</sup> 味覚が おかしいです <i>mikaku ga okashii desu</i>
	舌头痛	した <sup>が</sup> 舌が <sup>いた</sup> 痛いです <i>shita ga itai desu</i>
	牙痛	は <sup>が</sup> 歯が <sup>いた</sup> 痛いです <i>ha ga itai desu</i>
	牙龈出血	は <sup>ぐ</sup> 歯茎から <sup>ち</sup> 血が 出ます <i>haguki kara chi ga demasu</i>
けが 负伤	伤口痛	きず <sup>が</sup> 傷が <sup>いた</sup> 痛いです <i>kizu ga itai desu</i>
	烧伤、烫伤了	やけど <sup>が</sup> しました <i>yakedo shimashita</i>
	扭伤了	ねんざ <sup>が</sup> しました <i>nenza shimashita</i>
ぜんしん 全身 全身	发烧	な <sup>つ</sup> 熱が あります <i>netsu ga arimasu</i>
	觉得冷	さ <sup>む</sup> 寒気が します <i>samuke ga shimasu</i>
	身体感觉乏	か <sup>ら</sup> 身体が <sup>だ</sup> だるいです <i>karada ga darui desu</i>

ぜんしん 全身 全身	觉得不舒服	気分が 悪いです <i>kibun ga warui desu</i>
	没有食欲	食欲が ありません <i>shokuyoku ga arimasen</i>
	体重突然地 (减少了/增加了)	体重が 急に〔減りました/ 増えました〕 <i>taiju ga kyu ni [herimashita/ fuemashita]</i>
	全身痛	全身が 痛い <i>zenshin ga itai desu</i>
ひふ 皮膚 皮膚	不知因为什么起了斑疹	何かに かぶれました <i>nanikani kaburemashita</i>
	痒痒	かゆいです <i>kayui desu</i>
	出疹子了	発疹が できました <i>hosshin ga demashita</i>
	被(脚癣/痱子/鸡眼)所困扰着	〔水虫/いぼ/魚の目〕 で悩んでいます 〔mizumushi/ibo/uonome〕 <i>de nayande imasu</i>
じよせい 女性 女性	没有月经	月経が ありません <i>gekkei ga arimasen</i>
	月经不调	月経が 不順です <i>gekkei ga fujun desu</i>
	痛经很严重	月経痛が ひどいです <i>gekkeitsu ga hidoi desu</i>
	怀孕了	妊娠しています <i>ninshin shite imasu</i>
	请查查有没有怀孕	妊娠しているか 調べてください <i>ninsin shiteiruka shirabete kudasai</i>

じよせい 女性 女性	妊娠反应严重	つわりが ひどいです <i>tsuwari ga hidoi desu</i>
こども 子ども 孩子	不喝奶	ミルクを のみません <i>miruku o nomimasen</i>
	不退烧	熱が 下がりにません <i>netsu ga sagarimasen</i>
	没有食欲	食欲が ありません <i>shokuyoku ga arimasen</i>
	错把~ (喝了/吃了)	間違っ て ~を〔飲みました /食べました〕 <i>machigatte ~o [nomimashita /tabemashita]</i>
せいしん 精神 精神	哭闹不停 闹人	機嫌が 悪いです <i>kigen ga warui desu</i>
	失眠	眠れません <i>nemuremasen</i>
	没干劲	やる気が 出ません <i>yaruki ga demasen</i>
	急躁	いらいら します <i>iraira shimasu</i>
	郁闷消沉	落ち込んで います <i>ochikonde imasu</i>



## つうやく (5)通訳について

日本の病院には、通訳者はほとんどいません。  
正確に症状を伝えたり、医師の説明を理解することはとても大切なことです。言葉に不安がある人は、通訳を頼みましょう。

通訳者には守秘義務があるので、不安なことはためらわずに通訳を介して、医療スタッフに相談してください。

医師の判断などで、病院側が通訳者を手配する場合は、通訳料はかからないことが多いです。しかし、自分で通訳を依頼する場合は、自分で通訳料を支払います。

病院での通訳は、家族（特に子ども）や友人は、以下の理由で正確な通訳ができないかもしれません。

- ・専門用語に慣れておらず聞き取れない
- ・検査結果などが悪かった場合、冷静でなくなる可能性がある

通訳など心配なことがある人は、病院の医療ソーシャルワーカー（P23）や栃木県国際交流協会（TIA）または、県内の相談窓口（P77）に問い合わせてください。

## (5)关于翻译

在日本的医院里基本上没有常驻翻译。

能够正确地说明症状,并理解医生的说明是很重要的事情。

对自己的语言感到不安的话,去委托翻译吧。

作为翻译有遵守秘密的义务,有什么不安的事儿,不要犹豫,请通过翻译来和医疗人员沟通吧。

根据医生的判断,院方请翻译的话,在一般情况下不用付翻译费用。但是自己去委托翻译的话,需要自己支付翻译费用。

在医院做翻译时,家属(特别是子女)和朋友,由于下列理由有可能不能正确地进行翻译。

- ・不熟悉专业用语,听不明白。
- ・如果检查结果不好的话,有可能会失去冷静。

对找翻译等事担心的人,请找医院的医疗社工(P24)和栃木县国际交流协会(TIA),或到县内的咨询窗口来查询(P78)。

## びょうき (6)けが、病氣

### きゅうきゅうしゃ りよう <救急車の利用>

緊急なとき、重症なときは救急車を呼びます。

きゅうきゅうしゃ 119  
救急車 119

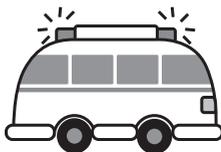
つうわりようむりよう じかんたいおう  
(通話料無料、24時間対応)

119番にかけたとき、一般的に聞かれる質問です。慌てず、ゆっくり答えてください。

119番の人	⇒	あなた
「119番です。火事ですか、救急ですか」	⇒	「救急です」
「どうしましたか」	⇒	(例) 「主人が家で倒れました」 * 誰が、どうしたかを簡潔に伝えます。
「住所はどこですか」	⇒	(例) 「宇都宮市本町9-14です」 * 市町の名前から住所を言います。 * 住所がわからないときは、近くのおおきな建物や目印になるものを伝えます。
「おいくつの方ですか」	⇒	(例) 「65才です」 * 年齢がわからないときは「60代」のようにだいたい年齢を伝えます。
「あなたの名前と連絡先を教えてください」	⇒	(例) 「名前は〇〇〇〇です。電話番号は△△△-△△△・・・です」 * 電話を切った後、場所の確認のため、かかって来ることがあります。

### きゅうきゅうしゃ よ <救急車を呼んだときのポイント！>

**ポイント①** そばについている人以外に人がいるときは、外に出て待っている人がいると、救急車の到着がスムーズになります。



**ポイント②** 用意しておく便利なものリスト

・お金 ・保険証 ・お薬手帳／飲んでる薬・靴

## (6)負傷、疾病

### <救護車の利用>

発生緊急状況、急病、重病等時、請叫救护车。

救護車 119号 (通話免费、24小时对应)

下列为打119时一般会问到的问题。请不要慌、慢点儿回答。

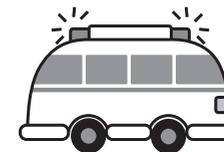
119号の人	⇒	你
“Hyakujukyu (119) ban desu. Kaji desuka, Kyukyu desuka” (这里是119。是火灾还是急救)	⇒	“Kyukyu desu” (急救)
“Do shimeshitaka” (怎么了?)	⇒	(例) “Shujin ga ie de taoremashita” (我丈夫在家里晕倒了) * 简洁地说明 是谁、怎么了
“Jusho wa dokodesuka” (地址是哪里?)	⇒	(例) “Utsunomiyashi Honcho kyu no juyon (9-14) desu” (宇都宮市本町9-14) * 从市町名字开始说地址 * 不知道地址的时候，请说明近处的大的建筑物和可参照的标记。
“Oikutsu no katadesuka” (多大年纪?)	⇒	(例) “Rokujugo (65) sai desu” (65岁) * 不知道年龄的情况下就说大概「60岁左右」
“Anatano namae to renrakusaki o oshiete kudasai” (请告诉我你的名字和联络方式)	⇒	(例) “Namae wa 〇〇〇〇desu. Denwabango wa △△△-△△△desu” (名字是〇〇〇〇。电话号是△△△-△△△) * 挂断电话后、为了确定地点有可能还会打过来。

### <叫救护车后的要点！>

**要点①** 在身边除了照料的人以外还有其他人时，有人等在外面，救护车会更顺利地到达。

**要点②** 事先准备好便利的物品一览表

・钱 ・保险证 ・药品手册/现在服用的药・鞋



あか ぼあい  
(赤ちゃんの場合は)

ほし てちょう ・母子手帳 ・おむつ ・ほ乳びん など

### <休日夜間救急診療>

きゅうじつ や かんきゅうきゅうしんりょう  
休日や夜間など病院がお休みのときに、急に具合が悪くなった人を対象に診療しているところです。場所や受付時間は、巻末資料P65を見てください。

**ポイント①** いくまえでんわをして、しょうじょうをつたいていく

**ポイント②** 持っていくもの

かね ・保険証 ・お薬手帳/飲んでる薬

### <医療相談窓口>

#### とちぎ子ども救急電話相談

こどもの急な病気やけがに関して、看護師からアドバイスを受けることができます。

しんぱい  
心配なことがあれば、相談してみましょう。

きんきゅう じゅうじょう まよ ばん きゅうきゅうしゃ よ  
緊急、重症などときは迷わず119番・救急車を呼んでください。

そうだんじかん げつよう とうよう 18:00~よくあさ 8:00  
相談時間 月曜～土曜 18:00～翌朝8:00  
にちよう しゅくじつ 24じかん  
日曜・祝日 24時間

たいおうげんご にほんご  
対応言語 日本語

でんわばんごう きよくばん  
電話番号 局番なしの#8000 または 028-600-0099

### NPO法人 AMDA国際医療情報センター

いりょう ふくしせいど そうだん  
医療や福祉制度について相談することができます。多言語で対応しています。

えいご タイご ちゅうごくご かんこくご スペインご まいにち 9:00~20:00  
英語、タイ語、中国語、韓国語、スペイン語 毎日 9:00~20:00  
ポルトガルご げつ すい きん 9:00~17:00  
フィリピンご すい 13:00~17:00  
月・水・金 9:00~17:00  
水 13:00~17:00

でんわばんごう  
電話番号 03-5285-8088

(婴儿的情况)

・母子手冊 ・尿布 ・奶瓶等等

### <节假日夜间急救诊疗>

在节假日和夜间医院休息时，针对突然感到身体不适的病人作为诊疗对象的医疗机构。地点和受理时间请参照卷末资料的P66。

**要点①** 去之前请打电话，说明症状后再去。

**要点②** 携带的物品

・钱 ・保険証 ・药品手冊/现在服用的药

### <医疗咨询窗口>

#### 栃木儿童急救咨询热线

关于小孩的突发性疾病和负伤，护士会给你很周到的建议。有什么担心的事的时候，请打电话咨询一下吧。

发生紧急状况、急病、重病等时不要犹豫，请马上叫救护车。

咨询时间 星期一～星期六 18:00～次日早8:00  
星期天・节假日 24小时

对应语言 日语

电话号码 没有局号的#8000 或者 028-600-0099

### NPO法人 AMDA国际医疗情报中心

可以咨询关于医疗和福利制度。多种语言对应。

英语、泰国语、简体中文、韩国语、西班牙语 每天 9:00~20:00  
葡萄牙语 星期一・三・五 9:00~17:00  
菲律宾语 星期三 13:00~17:00

电话号码 03-5285-8088

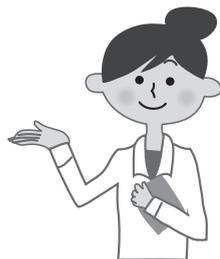
## (7)医療ソーシャルワーカー (MSW)

### 医療ソーシャルワーカーとは

大きな病院や保健所などにいる医療分野における福祉の専門家です。病気やけがなどにより、経済的な問題やつらい気持ちなど、患者本人やその家族が相談できる人です。あなたの話をよく聞いて、どうすればいいか具体的にアドバイスしてくれます。

### <相談できること>

- 医療費や生活費の心配
- 福祉制度
- 病気の不安
- 入院や退院後の生活
- 介護 など



不安なことは気軽に相談してみましょう。

相談料は無料です。

予約が必要な場合が多いので、事前に連絡しましょう。

また、どこに医療ソーシャルワーカーがいるかわからない場合は、病院などの受付で聞いてください。

## (7)医療社工 (MSW)

### 医療社工是

在大医院和保健站等，有关于在医疗领域从事福利工作的专家。是指由于疾病、负伤等原因造成的经济问题、心里困扰等问题，不仅患者本人以及其家属也能进行咨询的人。他会很仔细地听取你所讲的内容，并会给你具体解决方案的建议。

### <可咨询事项>

- 所担心的医疗费和生活费方面的事情
- 福利制度
- 对疾病的不安
- 住院和出院后的生活
- 护理 等等

可以随意地咨询让你感到不安的事情。

免费咨询。

在一般情况下需要预约，请事先打个电话联系一下。

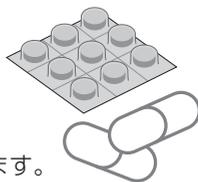
另外如果不知道哪儿有医疗社工的话，请去医院等医疗机关的问询处问问看。



## II 薬について

### (1) 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** 病院外の薬局に行き、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。  
(会計と薬の窓口が異なる場合もあります)

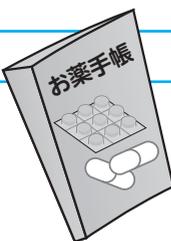
### \* 処方せんとは

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。



### お薬手帳を持っていますか？

自分の飲んでる薬の名前や量を記録できる手帳です。薬局に処方せんを持って行って、薬をもらうときに発行してもらえます。薬の副作用やアレルギー、今までにかかった病気なども記入できます。

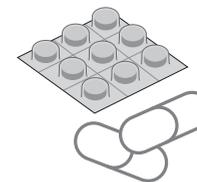
**ポイント①** 病院や薬局に行くときは持って行きましょう！薬の重複や飲み合わせに問題がないか判断してもらうときに有効です。

**ポイント②** お薬手帳が複数ある場合は、薬局で一冊にまとめてもらえます。

## II 关于药品

### (1) 药品的购买方法

在医院看完病后，如果有药的话，会发行「处方」\*。  
根据医院处方会有所不同，大致可分为以下两种。



**院外処方** 去医院外的药局，提出处方交款取药。

**院内処方** 在医院内的窗口交款取药。  
(交款和取药的窗口也有不在同一个地方的)

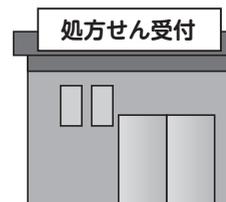
### \* 处方究竟是什么？

如果患者需要用药时，医生会开一张关于药物的种类、用量、服用方法和使用方法的单子。如果是院外取药的情况的话，要在窗口领取处方。

**要点①** 有效期为四天  
(超过四天的话，还得需要让医生再看一次。拿到处方后，请马上去药局取药。)

**要点②** 日本全国的药局都可利用  
(医院附近，家和公司附近等等，哪儿方便去哪儿)

**要点③** 受理处方的药局会有标出「受理处方」  
「保险调剂」等的牌子。



### 持有药品手册吗？

记录着自己服用的药名和药量的手册。拿着处方去药局取药时，药局会把药以及药品手册同时交给你。药品手册上记录着药的副作用、过敏史还有疾病史等等。

**要点①** 去医院和药局时请带上手册，有利于判断药物是否重复和药物是否搭配合理。

**要点②** 如果持有多个药品手册的话，药局可以给统一为一本。

市販の医薬品を買うとき

病院に行くほどではない場合、一般的な医薬品（風邪薬、頭痛薬、胃腸薬など）を薬局（薬剤師がいつもいるところ）やドラッグストアで買うことができます。

购买药店销售的药品时

没到去医院的的地步的情况下，一般性的医药品（感冒药、头痛药、胃药等等）可以在药店（有药剂师的药店）和日常用品连锁药店购买。

くすり しゆるい やつきよく ひょうげん  
**(2)薬の種類と薬局での表現**

**药品种类和在药店的表达方法**

おも くすり しゆるい かたち  
**主な薬の種類と形 主要的药品种类和形状**

ないようやく  
**内用薬 内服药**

<input type="checkbox"/> 錠剤 <i>jo zai</i> 药片	<input type="checkbox"/> カプセル <i>kapuseru</i> 胶囊药
<input type="checkbox"/> シロップ <i>shiroppu</i> 糖浆	<input type="checkbox"/> 粉薬 <i>konagusuri</i> 散剂
<input type="checkbox"/> 風邪薬 <i>kazegusuri</i> 感冒药	<input type="checkbox"/> 抗生物質 <i>koseibusshitsu</i> 抗生素
<input type="checkbox"/> 解熱剤 <i>genetsuzai</i> 退热剂	<input type="checkbox"/> 下痢止め <i>geridome</i> 止泻药
<input type="checkbox"/> 下剤 <i>gezai</i> 泻药	<input type="checkbox"/> 胃腸薬 <i>ichoyaku</i> 肠胃药
<input type="checkbox"/> 痛みどめ <i>itamidome</i> 止痛药	<input type="checkbox"/> 漢方薬 <i>kampoyaku</i> 中药

がいようやく  
**外用薬 外用药**

<input type="checkbox"/> 坐薬 <i>zayaku</i> 栓剂	<input type="checkbox"/> 軟膏 <i>nanko</i> 药膏
<input type="checkbox"/> 目薬 <i>megusuri</i> 眼药	<input type="checkbox"/> 湿布 <i>shippu</i> 湿敷膏药

いやくひん  
**ジェネリック医薬品 非专利医药品**

新薬の特許期間満了後、厚生労働省の承認を得た薬です。

価格は安く、安心できる薬です。希望する場合は、医師または薬剤師に相談してみてください。

新药的专利期限满后,得到厚生劳动省认可的药。

价格便宜,是可以放心使用的药。如果希望使用这种药物时,请跟医生或药剂师咨询。



やつきよく おも ひょうげん  
**薬局での主な表現 在药店的主要表达方式**



- ~ 日分 *~ nichibun* ~ 天份
- 一回 ~ 錠 *ikkai ~ jo* 一回 ~ 片
- 一日 ~ 回 *ichinichi ~ ka* 一天 ~ 回

- 食前 *shokuzen* / 食間 *shokkan\** / 食後 *shokugo*
- 飯前 食間\* 饭后

\*食間とは食事前後2時間のことをいいます。

\*食間是指吃饭前后的两个小时

- 朝 *asa* / 昼 *hiru* / 晩 *ban* / 寝る前 *neru mae*
- 早上 中午 晚上 睡前

- 飲んでください *nonde kudasai* 吃药

- 貼ってください *hatte kudasai* 贴药

- 塗ってください *nutte kudasai* 涂药

- (坐薬) 入れてください *irete kudasai* 把(栓剂)插入肛门

- (目薬) さしてください *sashite kudasai* 点眼药

- 痛いとき *itai toki* 痛的时候

- 熱があるとき *netsuga aru toki* 发烧的时候

- 眠れないとき *nemurenai toki* 睡不着的时候

□お薬手帳はありますか。 *Okusuri techo wa arimasuka*

(带有药品手册吗?)

(返答例) はい、あります。 *Hai arimasu*

(回答例) (有。)

持っていますが、家にあります。 *Motteimasuga ieni arimasu*

(有、但在家里。)

いいえ、持っていません。 *lie motteimasen*

(没有。)

薬剤師は、薬の飲み方、使用上の注意、副作用などについて説明します。わからないことがあれば、何でも聞いてみましょう！言葉に不安がある場合は、日本語のわかる人と一緒に行くことをお勧めします。

药剂师会对药的服用方法、使用时的注意事项、以及副作用作以说明。有什么不明白的地方，请不要有顾虑，可以直接向他们提问。对语言感到不安时,推荐你跟懂日语的人一起去比较好。

### Ⅲ 健康保険と医療費

#### (1) 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 病院の受付で、必ず提示する	保険証
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% 小学生～69才 30% 70才以上 20%	0才～未就学児 20% 小学生～69才 30% 70才～74才 10～20% (所得による)
給付制度	・出産育児一時金(42万円)の給付 ・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) ・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	

### Ⅲ 健康保険和医疗费

#### (1) 健康保険制度

在日本，必须得加入官方的健康保险。外国人在日本居住超过3个月的也得加入。虽然保费需要每个月支付，但是去医院时，医疗费只负担30%。如果不加入健康保险的话，医疗费全部由自己负担。加入健康保险的好处很大，如果有意外时也安心。

健康保险如下表主要有两种

項目	健康保険	国民健康保険
加入的人	在公司上班的人和被扶养的人。 (在公司如果不能加入「健康保险」的人，请加入「国民健康保险」)	没有加入「健康保险」的全体人员。外国人的在留资格超过3个月的人
手续	在公司办手续	在所居住的市町政府机关办理手续
保险证	办完手续后会每人各发一张保险证。 在医院挂号时必须提示保险证。	保险証
保费	根据本人的工资来计算，企业方面和加入者各付一半	根据前一年的收入和家庭成员的人数来计算
保费的支付方法	从工资里扣除	缴纳书和银行自动转帐
医疗费的责任比例	0岁～学龄前儿童 20% 小学生～69岁 30% 70岁以上 20%	0岁～学龄前儿童 20% 小学生～69岁 30% 70岁～74岁 10～20% (根据收入)
付给制度	・分娩育儿补助费42万日元的补贴 ・孕产妇医疗费补助制度(怀孕期间的检查费用免费等等) ・健康检查和各种癌症的检查等等，个人只需负担一部分就能接受检查	

## 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～小学校6年生

\*中学校3年生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。

## 75才になってからの健康保険

75才になったら、健康保険から「後期高齢者医療制度」に入ります(一定の障害がある人は65才から対象です)。自動的に入ることになるので、手続きをする必要はありません。

健康保険と同じように保険証が発行されます。保険料は個人により異なります。医療費は所得により、10%または30%です。詳しくは、住んでいる市町の役所に聞いてください。

## 健康保険が対象にならないもの

**ポイント①** 歯列矯正、美容整形、健康診断、文書発行手数料、有料の予防接種などは、健康保険の適用にならないので、全額自分で払います。

**ポイント②** 通勤途中や仕事上のけがなどの場合、労働基準監督署に認定されれば、健康保険ではなく労働者災害補償保険法(労災保険)に基づき医療費を払う必要がありません。

仕事による病気やけがの場合は、まず会社に相談しましょう。会社が手続きをしない場合は、労働基準監督署に相談します。

わからないことがあれば、相談窓口(P77)に問い合わせてください。

## 小孩的医疗费免费

根据「小孩医疗费补助制度」的规定，小孩的医疗费有补助，不花钱。(除了装药的容器和打预防针等等)。

请在小孩出生时、搬家时、去市镇的政府机关，或地区的市民中心等地办理手续。需要小孩的健康保险证。

根据自治团体的不同，补助方法也不一样。

小孩的对应该年龄：0岁～小学6年级

\*也有到中学3年级的地方。 请去居住的市町政府机关确认一下。

## 满75岁以后的健康保险

满75岁以后从健康保险变更到「后期老年人医疗制度」(有一定的残疾的人，从65岁开始)。因自动办理变更手续，所以无须办理相关手续。

和健康保险一样发行保险证。 保费根据个人而不同。医疗费也根据收入不同，而决定是10%或30%。 详细情况请去所居住的市町政府机关查询。

## 不在健康保险范围内的部分

**要点①** 牙列矫正、美容整形、体检、文件发行手续费、收费的预防针等等，不在健康保险范围内的，全额自己负担。

**要点②** 在上班的路上，工作时的负伤等等，被劳动基准监督局认定的话，不用健康保险，而是根据<劳动者灾害补偿保险法(劳灾保险)>制度，无须支付医疗费。

因为工作而导致的疾病和负伤，请首先和公司商量。在公司不给办理手续的情况下，和劳动基准监督局商量。

如有不清楚的地方，请到咨询窗口P78进行咨询。

## いりょうひ かくしゅせいど (2)医療費の各種制度

### いりょうひ こうじょ 医療費控除

せいけい いつ かぞく いりょうひ がつ がつ ねんかん まんえん こ ばあい  
生計を一にする家族の医療費が、1月から12月の1年間で10万円\*を超える場合  
には、かくていしんこく おこな しょとくせい こうじょ う かくていしんこく まいとし  
確定申告を行うと、所得税の控除を受けることができます（確定申告は毎年  
2月～3月に行います）。詳しくは近くの税務署にお問合せください。

★所得により10万円を下回る額となる場合があります。

### こうがくりょうようひ せいど 高額療養費制度

どういつげつ にち げつまつ いかかっただけ いりょうひ じこ ふたんがく こうがく ば  
同1月（1日から月末まで）にかかった医療費の自己負担額が高額になった場  
合、いってい まんがく じこ ふたんげん どがく こ ばら もと せいど  
一定の金額（自己負担限度額）を超えた分が、あとで払い戻される制度です。  
しかし、はら もど されるまで じかん がかり、た か 替えるのは大きな負担となります。  
にゆういん 入院するとき、または医療費が高額になりそうなときは、まへ もって 「げん ど がくてきようにん  
定証」を申請しましょう。申請は、P39の問合せ先で行ってください。

この認定証を保険証とともに提示すると、自己負担限度額までしか請求されませ  
ん。

★この制度の利用には、「健康保険」または「国民健康保険」などに加入し、保  
険料を納めていることが必要です。

### けっかく ちりょう いりょうひ 結核治療のための医療費

けっかく しゅうい かんせん ちりょう ひつよう いりょうひ ぜんがく  
結核は周囲に感染しないようしっかり治療する必要があります。医療費の全額ま  
たはいち ぶが 補助されます。詳しくは近くの健康福祉センター（P73）にお問合せく  
ださい。

## (2)医疗费用的各種制度

### 扣除医疗费

一家子の生計靠一个人的收入来维持这个的家庭的医疗费，从1月～12月的一年  
里超过10万日元的情况下通过纳税申报，可以接受所得税的扣除（纳税申报-在每年  
的2月～3月进行）。详情请去附近的税务所查询。

★根据收入也有低于10万日元的情况。

### 高額療養費制度

同一个月里（从1号到月末）所用的医疗费自己负担金额达到高额时，超出一定  
金额（自己负担限度额）的部分，日后退还给本人的制度。但是到退还为止需要时间，  
垫付也是一个很大的负担。让我们在住院时，或者是预计医疗费达到高额时，请事  
先申请「限度額適用認定証」(Gendogaku tekiyoninteisho) 吧。申请手续请参照  
P40查询。

如果一同提出此认定证和保险证的话，只要支付自己负担的限度额内的金额就可以  
了。

★想利用此制度必须得加入「健康保险」或「国民健康保险」，并且确保缴纳保费。

### 为了治疗结核的医疗费

为了防止把结核传染到周围，必须好好地接受治疗。医疗费的全部或一部分的金额  
有补助。详情请去附近的健康福利中心（P74）查询。

## ほか いりょうひ じよせいせいど その他の医療費助成制度

- ひとり親家庭の親と子（18才になってから最初の3月31日まで）の医療費の助成
  - 身体や精神に障害のある方の医療費の助成  
(助成を受けるためには、要件があります。)
- ★この制度の利用には、「健康保険」または「国民健康保険」などに加入し、保険料を納めていることが必要です。

## けんこう ほけんせいど いりょうひ 健康保険制度&医療費についての問合せ先

けんこう ほけん かにゆう ひと  
「健康保険」に加入している人：

ぜんこくけんこう ほけんきょうかいとちぎ ぎしぶ  
全国健康保険協会栃木支部 Tel 028-616-1691

こくみんけんこう ほけん かにゆう ひと  
「国民健康保険」に加入している人：

す しちやう やくしよ  
住んでいる市町の役所

## 其他的医疗补助制度

- 单亲家庭的母亲、父亲和孩子（小孩满18岁时迎来的第一个3月31日为止）的医疗费补助
  - 身体或精神上有疾病、障碍的人的医疗补助  
(接受补助需要条件)
- ★想利用此制度必须得加入「健康保险」或「国民健康保险」，并且确保缴纳保费。

## 关于健康保险制度和医疗费质的查询处

加入「健康保险」的人：

全国健康保险协会栃木支部 TEL 028-616-1691

加入「国民健康保险」的人：

所居住的市町的政府机关

## IV 災害時の医療情報

### (1) 栃木県の医療救護活動

#### 災害時における医療の連携体制

栃木県は、災害により幅広い範囲で医療救護の必要性がある場合に、関係機関が緊密な連携をとって対応することになっています。

#### 避難所、救護所の利用

災害が起こり、家にいることが不安なとき、病気やけがのときは迷わず避難所、救護所に行きましょう。いざというときに慌てないように近くの避難所を確認しておきましょう。家族全員が避難所の場所や行き方がわかっていることも大切です。

#### 避難所

避難所とは、災害により家に帰れない人などが一時的に生活するところで、学校、公民館などで開設する場合があります。

**ポイント①** 誰でも利用できます。国籍や在留資格などは関係ありません。

**ポイント②** 必要な食料や生活必需品の支援が受けられます。

**ポイント③** 治療や手当が必要な場合や健康上不安があるときには、避難所のスタッフに伝えてください。

**ポイント④** 必要な情報が得られます。

栃木県は『栃木県地域防災計画』において、災害の規模などにより、栃木県国際交流協会（TIA）に「災害多言語支援センター」を設置することになっています。このセンターは、外国人被災者のニーズの把握と必要な情報を多言語で提供するところです。



## IV 災害時の医療情報

### (1) 栃木県の医療救護活動

#### 在災害時の医療合作体制

栃木県已制定了在发生灾害、广范围需要医疗救护的情况下，与各关联机关之间取得相互合作、紧密配合的体制。

#### 避难所、救护所の利用

发生灾害，在家觉得不安时、生病负伤时，请不要犹豫，去避难所、救护所吧。为了预防紧急时候的慌张行动，请事先确认一下附近的避难所。家庭成员了解避难所的位置和去法也很重要。

#### 避难所

避难所是，由于灾害导致回不了家的人等，暂时生活的地方。一般在学校和文化馆等地开设的很多。

**要点①** 谁都可以利用。跟国籍、在留资格没有关系。

**要点②** 能接受到所需的食品和生活必需品的支援。

**要点③** 需要接受治疗等时，或健康上感到不安时，请告诉避难所的工作人员。

**要点④** 能得到想要知道的消息。

栃木県在「栃木県地域防災計画」上根据灾害的规模等在栃木県国際交流協会（TIA）里设置了「災害多言語中心」。这个中心是掌握外国人受灾者的需求，并以多种语言提供所需的情报。



**ポイント⑤** 近くの避難所を調べておきましょう！わからない場合は、周囲の人や住んでいる市町の役所に問い合わせます。

わたしの避難所

## 救護所

災害時の円滑な救護を行うため、避難所付近や保健所などに救護所を設置し、応急処置を行います。

**ポイント①** 誰でも利用できます。

**ポイント②** 治療代は無料です。

**ポイント③** 保険証の提示は必要ありません。

## 災害への備え

### ●情報収集のための準備

災害が起きたら、テレビやラジオなどで情報収集します。ラジオの周波数、役立つインターネットサイトなどを確認しておきましょう。

栃木県国際交流協会（TIA）では、携帯メールで情報提供

するサービスを行っていますので登録しておきましょう（P85）。

### ●家族や友人との連絡方法を決めておく

災害時伝言ダイヤル（P55）のほか、電話がつかない場合は、インターネット上のSNS（フェイスブック、ライン、ツイッターなど）も有効です。

### ●非常用持出品の準備

P89のリストを参考に必要なものを準備しておきましょう。

### ●近所の人と知り合いになりましょう！

いざという時お互いに助け合える強い味方です。地域のお祭りや清掃活動、防災訓練などの行事に参加してみてください。まずはあいさつから始めましょう！



**要点⑤** 请事先查一下近处的避难所吧。不知道的话，请咨询一下周围的人和所居住的市町政府机关。

## 我的避难所

## 救护所

发生灾害时，为了顺利地进行救护，会在避难所附近和保健站等地设置救护所，进行紧急处置。

**要点①** 任何人都可以利用

**要点②** 治疗费免费

**要点③** 不用提示保险证

## 灾害时的准备

### ●为收集情报做准备

如果灾害发生了，请通过电视和收音机等收集情报。

事先确认好收音机的频率和好用的网站。

栃木县国际交流协会（TIA）实行以手机短信来提供情报，请先登录一下吧。（P86）

### ●约定好和家人、朋友的联络方式

除了灾害时的留言专线P56，在电话打不通的情况下、网络上的SNS（脸书、连我、微博等）也很有效。

### ●紧急时携带品的准备

请参照P90一览表做准备吧。

### ●认识一下左邻右舍吧

一旦发生紧急情况的时候，左邻右舍是可以互相帮助的强大伙伴。请积极地参加地区的节日和清扫活动、防灾训练等活动。首先从打招呼开始吧！



## (2) 災害時のけがや病気の予防

### 災害時のけが

#### 応急処置

##### 血を止める

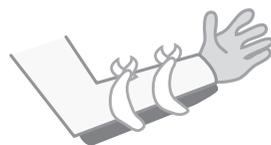
きれいな布で、血が出ているところを抑える。  
これ以外の方法は、危険ですのでやめましょう。

##### 感染予防

血が止まったら、傷口を流水で洗い、  
きれいな布で保護する。

##### 受診する

かかりつけ医、または救護所に行き、しっかり手当します。



#### けがをしないために

災害時には家の外だけでなく、家の中もガラスや棚などが壊れて足元が危険です。  
このほかにも下記のとおり注意が必要です。

- ・足元のがれきなどに注意する。
- ・ガラス、石などの落下物に注意する。
- ・建物の中での火災では、煙を吸い込まないように姿勢を低くして、濡れたハンカチなどで口を覆う。
- ・海や川の近く、山のそばには近づかない。



## (2) 発生災害時の負傷和疾病的予防

### 発生災害時の負傷

#### 応急処置

##### 止血

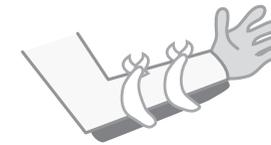
用干净的布压住出血的地方，  
除了上述以外的方法，都因太危险，请不要用。

##### 预防感染

血止住后，用流水清洗伤口，  
用干净的布保护伤口。

##### 接受诊治

去经常就诊的医生-主治医那里，或者去救护所接受治疗。



#### 为了防止受伤

灾害发生时不单只是在外面，在家里破碎的玻璃、坏掉的柜子什么的，在脚底也都  
很危险。

- ・注意脚底的瓦砾。
- ・注意玻璃、石头等降落物。
- ・在建筑物里发生火灾时，为了防止吸进烟雾，一定要放低姿势、用湿手巾捂住嘴。
- ・不要靠近大海、河川和山边儿。



## 避難所での体調管理

避難所は多くの人利用するので、ストレスを感じます。みんなでルールを守り、お互いに見守ることが必要です。

### 体調面で注意すること

**ポイント①** エコノミークラス症候群にならないようにする



長時間同じ姿勢で座ったままだと、血液循環が悪くなり、血管が詰まってしまい、最悪の場合は死亡することもある「エコノミークラス症候群」という病気があります。このような病気にならないよう、1時間ごとに体を適度に動かすこととこまめな水分補給（アルコールを除く）が重要です。

**ポイント②** 風邪、インフルエンザに気をつける

こまめに手洗い、うがいをすることが一番大切です。咳が出ている人はマスクをするかハンカチで口をおさえてください。抵抗力をつけるために、食事と睡眠をしっかりとりまします。

**ポイント③** 食中毒に気をつける

避難所で配給された物は早めに食べてください。食べる前や調理前には必ず手を洗います。

**ポイント④** 熱中症、脱水症状に注意する

こまめな水分補給、適度な温度と湿度に気を配りましょう。特に子どもや高齢者は、自分で気づかないこともありますので、周囲で声をかけましょう。

**ポイント⑤** 一人で悩まない

被災後は心のダメージが大きく、ストレスを強く感じます。言葉や文化も違い、外国人はよりつらいことも多いでしょう。落ち込んでしまうときは、一人で考え込まず、周囲や専門家に相談しましょう。(P77)

## 在避難所の身体健康管理

因为避难所有很多人利用，所以会感到烦躁或有精神压力。需要大家共同遵守规则，互相关心。

### 身体方面的注意事项

**要点①** 预防经济舱症综合症



长时间采用同一种姿势坐着，会引起血液循环不良，导致血管堵塞，最坏的情况下，会导致死亡的病叫经济舱综合症。

为了预防这种病，每隔一个小时都要适当地活动一下身体，并充分补充水分（除了酒以外）是很重要的。

**要点②** 注意感冒和流感

勤洗手和漱口是最重要的。有咳嗽的人，要戴口罩或用手帕捂住嘴。为了增强抵抗力，要好好地进食和取得足够的睡眠。

**要点③** 注意食物中毒

避难所供应的食物要尽快吃。吃之前和烹饪之前一定要洗手。

**要点④** 注意中暑、脱水症状

勤补充水分、留神适度的温度和湿度。特别是老年人和小孩，有自己注意不到的时候，请周围的人多提醒他们。

**要点⑤** 请不要一个人烦恼

受灾后心里受到的打击会很大，精神压力也很大。因为语言和文化不同，外国人感到痛苦的事会更多一些。如果心情不好，请不要一个人苦想，和周围的人以及向专家们咨询咨询吧。(P78)

### (3) 災害時によく使われる表現と意味

#### ● 緊急時の言葉

あぶない！  
いた  
痛い！  
に  
逃げて！  
たす  
助けて！  
かじ  
火事だ！  
きゅうきゅうしゃ しょうぼうしゃ  
救急車／消防車を呼んでください



#### ● 災害に関する言葉

さいがい  
災害  
ひがい  
被害  
じしん  
地震

ゆか じめん たてもの  
床や地面、建物がたがたと揺れます。揺れが止まるまでの数分間は、  
あわ 慌てず身の安全を確保しましょう。

ましん  
余震  
じしん お  
地震が起こってから、また来る地震  
のことです。通常は最初の地震より  
よわ 弱いですが、余震にも気をつけます。

しんげん  
震源  
しんど  
震度  
マグニチュード  
つなみ  
津波

うみ じしん おき とき 高く たか なみ  
海で地震が起きた時に来る高い波の  
こと。海の近くにいる場合は、  
たか 高いところに急いで逃げます。

どしゃくず  
土砂崩れ  
こうずい  
洪水  
しんすい  
浸水  
ふんか  
噴火  
おおゆき  
大雪  
ちゅういほう  
注意報

さいがい くる かもしれない という おし  
知らせです。テレビやラジオなどでわ  
かります。

けいほう  
警報  
とても おお さいがい  
とても大きい災害が来るかもしれ  
ないというお知らせです。テレビやラ  
ジオなどでわかります。

ひなんかんこく  
避難勧告  
に ほう  
逃げた方がいいですという市町から  
のお知らせです。広報車などで呼び  
かけられます。

### (3) 发生灾害时经常使用的表现和所表达的意思

#### ● 紧急情况时的用语

危険! Abunai!  
痛! Itai!  
快逃! Nigete!  
救命! Tasukete!  
着火了! Kajida!  
请叫救护车/救火车! Kyukyusha/Shobosha o yonde kudasai



#### ● 关于灾害的用语

災害 saigai  
受害 higai  
地震 jishin  
泥石流塌方 doshakuzure  
洪水 kozui  
浸水 shinsui

地板和地面、建筑喀哒喀哒地摇摇晃晃。到摇晃停止前的这数分钟里、不要慌，请确保自身安全。

余震 yoshin  
是指大地震后的小震。通常比最初的地震要弱、不过也要注意余震。

震源 shingen  
烈度 shindo  
震级 magunichudo  
海啸 tsunami

在海里发生地震后会起大浪。如果在海边附近的话，请火速逃离到高处。

火山噴火 funka  
大雪 oyuki

注意警報 chuiho  
有可能要发生灾害的一种通知。可从电视或收音机广播中获取消息。

警報 keiho  
有可能要发生重大灾害的一种通知。可从电视或收音机广播中获取消息。

避难劝告 hinankankoku  
是从市町等政府机关发出的现在需要快速逃离的一种通知。利用宣传车等进行呼吁。

ほうふうう  
暴風雨  
たいきよめいらい  
退去命令

市町などが危険だと判断した地域から出て行くよう指示することです。

ひなんしじ  
避難指示

逃げなさいという市町からのお知らせです。広報車などで呼びかけられます。

暴風雨 *bofuu*

撤离命令 *taikyomeirei*

是指市町等政府机关判断出危险后，下达的快速撤离该地域的命令。

避难指示 *hinanshiji*

是从市町等政府机关发出的快速逃离的一种通知。利用宣传车等进行呼吁。

●避難所で使われる言葉

ひなんじよ  
避難所 (P41)  
はいきゆう  
配給  
ひじょうじよく  
非常食

災害が起こったときなどに食料が手に入らないので、保存性の高い食品を非常食として用います。避難所で支給されることがあります。

マナーモード

きゅうごしよ  
救護所 (P43)  
こくさいでんわ  
国際電話  
きちゆうひん  
貴重品  
しょうとうじかん  
消灯時間

ライフライン

トイレ

給水

ごみ

喫煙所

●在避难所使用的用语

避难所 (P42) *hinanjo*

定量供应 *haikyu*

非常时期食品 *hijoshoku*

救护所 (P44) *kyugoshu*

国际电话 *kokusaidenwa*

贵重物品 *kichohin*

熄灯时间 *shotojikan*

生命线 *raifurain*

厕所 *toire*

灾害发生时，因为不能马上得到食物，所以使用好保存的食品作为非常时期的备用食品。在避难所发放这种食品。

供水 *kyusui*

安静模式 *mana-mo-do*

垃圾 *gomi*

吸烟场所 *kitsuengo*

●交通に関して使われる言葉

つうこうど  
通行止め

ふつう  
不通

こうきゆうこうつうきかん  
公共交通機関

たちいりきんし  
立入禁止

バス/電車/タクシー

迂回してください

運転を見合わせています



●关于交通用语

禁止通行 *tsukodome*

不通 *futsu*

公交机关 *kokyo kotsu kikan*

禁止进入 *tachiirikinshi*

大巴/电话/出租车 *basu/denwa/takushi*

请绕行 *Ukaishite kudasai*

暂停运行 *unten o miawasete imasu*



●その他

みぶんしょうめいじよ  
身分証明書

ざいりゅう  
在留カード

パスポート

たいしかん  
大使館

●其他

身份证明 *Mibun shomeisho*

在留卡 *Zairyu kado*

护照 *Pasupoto*

大使馆 *Taishikan*

やくしよ  
役所  
わたし  
私は〇〇〇人です  
にほんご  
日本語がわかります／わかりません  
えいご  
英語がわかります  
ちゅうごくご  
中国語がわかります  
ローマ字／ひらがな で書いてください  
さいがいようでんごん  
災害用伝言ダイヤル



政府机关	<i>Yakusho</i>
我是〇〇〇人	<i>Watashi wa 〇〇〇 jin desu</i>
明白日语/不明白日语	<i>Nihongo ga wakarimasu/Nihongo ga wakarimasen</i>
明白英语	<i>Eigo ga wakarimasu</i>
明白中国语	<i>Chugokugo ga wakarimasu</i>
请用拉丁字母/平假名写	<i>Romaji/hiragana de kaite kudasai</i>
灾害用留言专线	<i>Saigai yo dengon daiyaru</i>

## 災害伝言ダイヤル『171』

大きな災害が起きたときお互いの安否を確認できる方法です。家の電話、携帯電話、PHS、公衆電話からかけられ、メッセージを録音したり、聞いたりすることができます。

- 録音できるメッセージは30秒以内
- メッセージの保存時間は48時間（その後自動消去）
- 日本全国からの利用可能（海外からは不可）
- 毎月1日と15日など体験利用できる日に、練習しておくことができます。

### <伝言を残したいとき>

- 『171』に電話する
- 『1』と『家の電話番号』を押す
- 『1』→『#』を押す
- メッセージを録音する
- 『9』→『#』を押す

### <伝言を聞きたいとき>

- 『171』に電話する
- 『2』と『家の電話番号』を押す
- 『1』→『#』を押す
- メッセージを聞く
- 『9』→『#』を押す

\*家の電話番号は、市外局番から入力します。携帯電話の番号は利用できません

## 災害用伝言板

大きな災害が起きたとき、携帯電話やスマートフォン等から安否情報（伝言）を登録し、パソコンや携帯電話等から確認を行うことができます。

日本語と英語の2か国語対応です。

NTTドコモ	<a href="http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi">http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi</a>
ソフトバンク	<a href="http://dengon.softbank.ne.jp/">http://dengon.softbank.ne.jp/</a>
KDDI (au)	<a href="http://dengon.ezweb.ne.jp/">http://dengon.ezweb.ne.jp/</a>

## 災害用ブロードバンド伝言板 (web171)

大きな災害が起きたとき、パソコン、携帯電話やスマートフォン等から固定電話番号や携帯電話・PHS番号を入力して安否情報（伝言）の登録、確認を行うことができます。

日本語のほか、英語、中国語、韓国語対応です。

<https://www.web171.jp/>

## 災害留言专线『171』

在发生大的灾害时，能够确认互相是否安全的一种方法。家里的电话、手机、简易式手机（PHS）或公共电话都能打，能录音留言并能听取留言。

- 录音留言的时间是30秒
- 留言可保存48小时（此后自动消失）
- 日本全国都可以利用（国外不可利用）
- 每月的1日和15日可以体验利用，可以事先练习一下。

### <想留言时>

- 往『171』打电话
- 按『1』和『家的电话号码』
- 按『1』→『#』
- 录音留言
- 按『9』→『#』

### <想听留言时>

- 往『171』打电话
- 按『2』和『家的电话号码』
- 按『1』→『#』
- 听录音留言
- 按『9』→『#』

\*家的电话从局号开始按。手机号不能用。

## 灾害用留言板

发生大的灾害时，可以利用手机和智能手机等进行登录是否安全的留言、并从电脑和手机上能够确认到此留言。

日语和英语进行对应。

NTT docomo	<a href="http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi">http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi</a>
softbank	<a href="http://dengon.softbank.ne.jp/">http://dengon.softbank.ne.jp/</a>
KDDI (au)	<a href="http://dengon.ezweb.ne.jp/">http://dengon.ezweb.ne.jp/</a>

## 灾害用宽带留言板 (Web171)

在发生大的灾害时，可以利用电脑、手机以及智能电话等，输入家里的电话号、手机号、简易手机号（PHS），登录是否安全的留言、并能够进行确认。

除了日语以外，还对应英语、中文、韩语。

<https://www.web171.jp/>

## V 卷末資料

### (1) 個人情報カード

いざという時にあなたの情報を伝えられるカードです。このカードに記入しいつ  
も携帯しましょう。

( )内はできる限り日本語（ローマ字可）で、ブロック体で読みやすく書いて  
ください。

#### 個人情報カード/個人情報卡

氏名 姓名： 男 M 女 F	
生年月日 生年月日： 年 年 月 月 日 日	血液型 血型： <input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> O <input type="checkbox"/> AB
国籍 国籍：	話せる言葉 会说的语言： <input type="checkbox"/> 中国語 中国語 <input type="checkbox"/> 英語 英語 <input type="checkbox"/> 日本語 日语 <input type="checkbox"/>
住所 住址：	緊急連絡名 紧急时的联系人： TEL：
今までにかかった大きな病気やアレルギー（病名・アレルギーリストP59） 到目前为止生过的疾病和过敏症（病名・过敏史一览表）： （病気 疾病）： （アレルギー 过敏症）：	
使っている薬 正在服用的药：	治療中の病気 正在治疗中的疾病：
	かかりつけの病院名 经常就诊的医院名： TEL：

## V 卷末資料

### (1) 個人情報卡

发生紧急情况时，能转达你信息的卡片。请填写这张卡片，并请随身携带。

请在 ( )里尽可能用日语（拉丁字母也可以）填写清楚。

#### 個人情報カード/個人情報卡

氏名 姓名： 男 M 女 F	
生年月日 生年月日： 年 年 月 月 日 日	血液型 血型： <input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> O <input type="checkbox"/> AB
国籍 国籍：	話せる言葉 会说的语言： <input type="checkbox"/> 中国語 中国語 <input type="checkbox"/> 英語 英語 <input type="checkbox"/> 日本語 日语 <input type="checkbox"/>
住所 住址：	緊急連絡名 紧急时的联系人： TEL：
今までにかかった大きな病気やアレルギー（病名・アレルギーリストP59） 到目前为止生过的疾病和过敏症（病名・过敏史一览表）： （病気 疾病）： （アレルギー 过敏症）：	
使っている薬 正在服用的药：	治療中の病気 正在治疗中的疾病：
	かかりつけの病院名 经常就诊的医院名： TEL：

## (2)病名・アレルギーリスト 病名・過敏史一覧表

今までかかった病気やかかりやすい病気、アレルギーなどを下のリストを参考に、個人データカード（P57）に記入しておきましょう。

请参考下面的病名・過敏史一览表，填写到目前为止生过的疾病和容易生的疾病、过敏史等个人情报卡（P57）。

### 病名 病名

#### 呼吸器の病気 呼吸器官の疾病

<input type="checkbox"/> 風邪	<i>kaze</i>	感冒
<input type="checkbox"/> インフルエンザ	<i>infuruenza</i>	流感
<input type="checkbox"/> 扁桃炎	<i>hentoen</i>	扁桃腺炎
<input type="checkbox"/> 気管支炎	<i>kikanshien</i>	支气管炎
<input type="checkbox"/> 肺炎	<i>haien</i>	肺炎
<input type="checkbox"/> 喘息	<i>zensoku</i>	哮喘
<input type="checkbox"/> 肺結核	<i>haiekkaku</i>	肺結核
<input type="checkbox"/> 肺気腫	<i>haikishu</i>	肺气肿
<input type="checkbox"/> 肺がん	<i>hai gan</i>	肺癌

#### 消化器の病気 消化器官の疾病

<input type="checkbox"/> 胃炎	<i>ien</i>	胃炎
<input type="checkbox"/> 胃腸炎	<i>ichoen</i>	肠胃炎
<input type="checkbox"/> 盲腸炎	<i>mochoen</i>	阑尾炎
<input type="checkbox"/> 十二指腸潰瘍	<i>junishicho kaiyo</i>	十二指肠溃疡
<input type="checkbox"/> 食道がん	<i>shokudo gan</i>	食道癌
<input type="checkbox"/> 胃がん	<i>i gan</i>	胃癌
<input type="checkbox"/> 大腸がん	<i>daicho gan</i>	大肠癌
<input type="checkbox"/> 炎症性腸疾患	<i>enshosei cho shikkan</i>	炎症性肠疾病

#### 循環器の病気 心血管疾病

<input type="checkbox"/> 高血圧	<i>koketsuatsu</i>	高血压
<input type="checkbox"/> 高脂血症	<i>koshikessho</i>	高血脂症
<input type="checkbox"/> 不整脈	<i>fuseimyaku</i>	心律不齐
<input type="checkbox"/> 心臓弁膜症	<i>shinzobenmakusho</i>	心脏瓣膜症
<input type="checkbox"/> 狭心症	<i>kyoshinsho</i>	心绞痛
<input type="checkbox"/> 心筋梗塞	<i>shinkin kosoku</i>	心肌梗塞
<input type="checkbox"/> 心筋症	<i>shinkinsho</i>	心肌症

#### 肝臓・胆嚢・脾臓の病気 肝臓・胆嚢・脾臓的疾病

<input type="checkbox"/> 胆石	<i>tansekai</i>	胆石
<input type="checkbox"/> 脂肪肝	<i>shibokan</i>	脂肪肝
<input type="checkbox"/> 肝硬変	<i>kankohen</i>	肝硬变
<input type="checkbox"/> 膵臓炎	<i>suizoen</i>	胰腺炎
<input type="checkbox"/> 膵臓がん	<i>suizo gan</i>	胰腺癌
<input type="checkbox"/> 胆嚢がん	<i>tanno gan</i>	胆嚢癌
<input type="checkbox"/> 肝臓がん	<i>kanzo gan</i>	肝癌
<input type="checkbox"/> 腹部大動脈瘤	<i>fukubu daidomyakuryu</i>	腹部大动脉瘤

#### 内分泌の病気 内分泌疾病

<input type="checkbox"/> 糖尿病	<i>tonyo byo</i>	糖尿病
<input type="checkbox"/> 痛風	<i>tsufu</i>	痛风
<input type="checkbox"/> バセドウ病	<i>basedobyu</i>	巴塞杜氏病

#### 泌尿器の病気 泌尿器疾病

<input type="checkbox"/> 尿管結石	<i>nyokan kesseki</i>	输尿管结石
<input type="checkbox"/> 腎結石	<i>jinkesseki</i>	肾结石
<input type="checkbox"/> 膀胱炎	<i>bokoen</i>	膀胱炎
<input type="checkbox"/> 腎盂腎炎	<i>jin-u jin-en</i>	肾盂炎
<input type="checkbox"/> 腎炎	<i>jin-en</i>	肾炎

<input type="checkbox"/> 前立腺肥大 <small>ぜんりつせん ひ だい</small>	zenritsusen hidai	前列腺肥大
<input type="checkbox"/> 尿道炎 <small>にょうどうえん</small>	nyodoen	尿道炎

**目・耳・鼻の病気 眼・耳・鼻的疾病**

<input type="checkbox"/> ドライアイ	doraiai	干眼症
<input type="checkbox"/> ものもらい	monomorai	针眼
<input type="checkbox"/> VDT症候群 <small>しやうこうぐん</small>	VDT shokogun	电脑视觉综合症
<input type="checkbox"/> 白内障・緑内障 <small>はくないしやう りよくないしやう</small>	hakunaisho/ryokunaisho	白内障・青光眼
<input type="checkbox"/> 結膜炎 <small>けつまくえん</small>	ketsumakuen	结膜炎
<input type="checkbox"/> 飛蚊症 <small>ひ ぶんしやう</small>	hibunsho	光视症
<input type="checkbox"/> 外耳炎 <small>がい じ えん</small>	gaijien	外耳炎症
<input type="checkbox"/> 中耳炎 <small>ちゆう じ えん</small>	chujien	中耳炎
<input type="checkbox"/> 突発性難聴 <small>とつぱつせいなんちやう</small>	toppatsusei nancho	突发性弱听
<input type="checkbox"/> 花粉症 <small>か ぷんしやう</small>	kafunsho	花粉症
<input type="checkbox"/> 副鼻腔炎・蓄膿症 <small>ふく びくうえん ちくのうしやう</small>	fukubikuen/chikunoshou	副鼻窦炎・蓄脓症
<input type="checkbox"/> アレルギー性鼻炎 <small>せい び えん</small>	arerugisei bien	过敏性鼻炎

**口の病気 口腔疾病**

<input type="checkbox"/> 口臭症 <small>こうしゅうしやう</small>	koshusho	口臭症
<input type="checkbox"/> 顎関節症 <small>かくかんせつしやう</small>	gaku kansetsusho	下巴关节症
<input type="checkbox"/> 顎変形症 <small>かくへんけいしやう</small>	gaku henkeisho	下巴变形症
<input type="checkbox"/> 歯周病 <small>し しゅうびやう</small>	shishubyo	牙周病

**骨・関節・筋肉の病気 骨頭・関節・肌肉的疾病**

<input type="checkbox"/> 骨折 <small>こっせつ</small>	kossetsu	骨折
<input type="checkbox"/> 打撲 <small>だ ぼく</small>	daboku	挫伤、碰伤、跌伤
<input type="checkbox"/> 腰痛 <small>ようつう</small>	yotsu	腰痛
<input type="checkbox"/> ぎっくり腰 <small>ごし</small>	gikkurigoshi	闪腰
<input type="checkbox"/> 変形性膝関節症 <small>へんけいせいひざかんせつしやう</small>	henkeisei hiza kansetsusho	变形性膝关节炎症
<input type="checkbox"/> 外反母趾 <small>がいはん ぼ し</small>	gaihanboshi	外翻拇指

**女性がかかりやすい病気 女性容易生的疾病**

(婦人科) <small>ふ じん か</small>	(妇科)	
<input type="checkbox"/> 子宮がん <small>し ぎやう</small>	shikyu gan	子宫癌
<input type="checkbox"/> 乳がん <small>にゅう</small>	nyu gan	乳癌
<input type="checkbox"/> 卵巣がん <small>らんそう</small>	ranso gan	卵巢癌
<input type="checkbox"/> 子宮筋腫 <small>し ぎやうきんしゆ</small>	shikyukinshu	子宫肌瘤
<input type="checkbox"/> 卵巣嚢腫 <small>らんそうのうしゆ</small>	ranso noshu	卵巢囊肿
<input type="checkbox"/> 甲状腺がん <small>こうじやうせん</small>	kojosen gan	甲状腺癌
<input type="checkbox"/> 関節リウマチ <small>かんせつ</small>	kansetsu riumachi	风湿性关节炎
<input type="checkbox"/> 骨粗鬆症 <small>こつ そ しやうしやう</small>	kotsusoshosho	骨质疏松症
<input type="checkbox"/> 更年期障害 <small>こうねん きしやうがい</small>	konenki shogai	更年期障碍
(産科) <small>さん か</small>	(产科)	
<input type="checkbox"/> 切迫早産・流産 <small>せつぱくそうざん りゅうざん</small>	seppaku sozan/ryuzan	先兆早产・流产
<input type="checkbox"/> 妊娠高血圧症候群 <small>にんしんこうけつあつしやうこうぐん</small>	ninshin koketsuatsu shokogun	妊娠高血压症状
<input type="checkbox"/> 子宮外妊娠 <small>し ぎやうがい にんしん</small>	shikyugai ninshin	子宫外孕

**子どもがかかりやすい病気 小孩容易生的病**

<input type="checkbox"/> 風邪 <small>か ぜ</small>	kaze	感冒
<input type="checkbox"/> インフルエンザ	infuruenza	流感
<input type="checkbox"/> はしか <small>はしか</small>	hashika	麻疹
<input type="checkbox"/> 風疹 <small>ふうしん</small>	fushin	风疹
<input type="checkbox"/> 水ぼうそう <small>みず</small>	mizuboso	水痘
<input type="checkbox"/> おたふくかぜ <small>おたふくかぜ</small>	otafukukaze	流行性腮腺炎
<input type="checkbox"/> 溶連菌感染症 <small>ようれんきんかんせんしやう</small>	yorenkin kansensho	溶血性链球菌感染症
<input type="checkbox"/> 手足口病 <small>て あしくちびやう</small>	teashikuchi byo	手足口病
<input type="checkbox"/> 川崎病 <small>かわさきびやう</small>	kawasaki byo	川崎病
<input type="checkbox"/> とびひ	tobihi	黄水疮
<input type="checkbox"/> あせも	asemo	痱子
<input type="checkbox"/> 急性中耳炎 <small>きゅうせいちゆう じ えん</small>	kyusei chujien	急性中耳炎
<input type="checkbox"/> 結膜炎 <small>けつまくえん</small>	ketsumakuen	结膜炎
<input type="checkbox"/> 小児喘息 <small>しょうに ぜんそく</small>	shonizensoku	小儿哮喘
<input type="checkbox"/> 突発性発疹 <small>とつぱつせいほつしん</small>	toppatsusei hosshin	突发性出疹子

こころ びょう き  
心の病気 心病

- |                                 |                        |         |
|---------------------------------|------------------------|---------|
| <input type="checkbox"/> うつ病    | <i>utsubyo</i>         | 抑郁症     |
| <input type="checkbox"/> 不眠症    | <i>fuminsho</i>        | 失眠症     |
| <input type="checkbox"/> パニック障害 | <i>panikku shogai</i>  | 恐惧症     |
| <input type="checkbox"/> 摂食障害   | <i>sesshoku shogai</i> | 进食障碍    |
| <input type="checkbox"/> PTSD   | <i>PTSD</i>            | 创伤后应激障碍 |
| <input type="checkbox"/> 統合失調症  | <i>togoshitchosho</i>  | 精神分裂症   |

た びょう き  
その他の病気 其他的疾病

- |   |   |                   |
|---|---|-------------------|
| <input type="checkbox"/> 膠原病                | <i>kogenbyo</i>                             | 胶原病               |
| <input type="checkbox"/> 性感染症 (H I V・淋病・梅毒) | <i>seikansen sho (HIV, rinbyo, baidoku)</i> | 性接触感染症 (艾滋・淋病・梅毒) |

アレルギー 過敏症

食べ物、薬、ほこりなどのアレルギーがある場合は、個人データカード (P57) やお薬手帳に具体的に書くと、いざという時に正確に医療関係者に伝わり役立ちます。

有食物、药、和灰尘等过敏症的时候,如果在个人情报卡 (P57) 和药物手册里详细地记录下来,一旦发发生紧急状况时也能起到正确的传达给医疗工作人员的作用。

た もの  
食べ物 食物

- |  |                                   |              |
|--|-----------------------------------|--------------|
| <input type="checkbox"/> 甲殻類 (エビ・カニ)   | <i>kokaku rui (ebi, kani)</i>     | 甲壳类 (虾・蟹)    |
| <input type="checkbox"/> そば            | <i>soba</i>                       | 荞麦           |
| <input type="checkbox"/> 魚類            | <i>sakana rui</i>                 | 鱼类           |
| <input type="checkbox"/> たまご           | <i>tamago</i>                     | 鸡蛋           |
| <input type="checkbox"/> 果物類 (キウイ・リンゴ) | <i>kudamono rui (kiui, ringo)</i> | 水果类 (猕猴桃・苹果) |
| <input type="checkbox"/> 乳製品           | <i>nyuseihin</i>                  | 乳制品          |
| <input type="checkbox"/> 小麦            | <i>komugi</i>                     | 小麦           |
| <input type="checkbox"/> ピーナツ          | <i>pinatsu</i>                    | 花生           |
| <input type="checkbox"/> その他           | <i>sonota</i>                     | 其他           |

くすり  
薬 药

お薬の名前を伝えるとわかりやすいです。下書き出しておくほか、個人データカード (P57) にも記入しておきましょう。

如果能传达药名的话,会很容易明白的。除了把药名记录下来以外,别忘了在个人情报卡 (P57) 里也记录下来吧。

た 其他的

- |   |                                     |           |
|---|-------------------------------------|-----------|
| <input type="checkbox"/> ハウスタスト         | <i>hausu dasuto</i>                 | 室内灰尘      |
| <input type="checkbox"/> スギ・ヒノキ         | <i>sugi, hinoki</i>                 | 柳杉・丝柏     |
| <input type="checkbox"/> ダニ             | <i>dani</i>                         | 螨虫        |
| <input type="checkbox"/> 動物の毛           | <i>dobutsu no ke</i>                | 动物的毛      |
| <input type="checkbox"/> アルコール綿 (注射のとき) | <i>arukoru men (chusha no toki)</i> | 酒精棉 (注射时) |

とちぎけんない きゅうじつ や かんきゅうかん  
**(3) 栃木県内の休日夜間急患センター**

市町村	医療機関情報	診療科目	診療時間
宇都宮市	宇都宮市夜間休日救急診療所 宇都宮市竹林町968 TEL 028-625-2211	内科 小児科	平日・土 19:30～7:00 休日 9:00～17:00 19:30～7:00
		歯科	平日・土 19:30～24:00 休日 9:00～17:00 19:30～24:00
	栃木県眼科医会眼科一次救急診療 宇都宮市中戸祭1-10-37 独立行政法人国立病院機構栃木医 療センター内 TEL 028-622-5241	眼科	休日 10:00～17:00
足利市	足利市休日夜間急患診療所 足利市五十部町284-1 足利赤十字病院健診棟1階 TEL 0284-20-1556 (内科・小児科) TEL 0284-20-1557 (歯科)	内科 小児科	平日・土 19:00～22:00 休日 10:00～16:00 19:00～22:00
		歯科	休日 10:00～13:00
栃木市	栃木地区急患センター 栃木市境町27-15 TEL 0282-22-8699	内科	平日・土 19:00～22:00 休日 9:00～21:00
		外科	休日 9:00～21:00

**(3) 栃木県内の节假日夜間の急患センター**

市町村	医療機関情報	診療科	診療時間
宇都宮市	宇都宮市夜間休日救急診療所 宇都宮市竹林町968 TEL 028-625-2211	内科 儿科	平日・星期六 19:30～7:00 休日 9:00～17:00 19:30～7:00
		牙科	平日・星期六 19:30～24:00 休日 9:00～17:00 19:30～24:00
	栃木県眼科医会眼科臨時急救診療 宇都宮市中戸祭1-10-37 独立行政法人国立病院機構栃木医 疗中心内 TEL 028-622-5241	眼科	休日 10:00～17:00
足利市	足利市假日夜间急诊诊疗所 足利市五十部町284-1 足利红十字病院健診棟一楼 TEL 0284-20-1556 (内科・儿科) TEL 0284-20-1557 (牙科)	内科 儿科	平日・星期六 19:00～22:00 休日 10:00～16:00 19:00～22:00
		牙科	休日 10:00～13:00
栃木市	栃木地区急诊中心 栃木市境町27-15 TEL 0282-22-8699	内科	平日・星期六 19:00～22:00 休日 9:00～21:00
		外科	休日 9:00～21:00

市町村	医療機関情報	診療科目	診療時間
佐野市	佐野休日・夜間緊急診療所 佐野市植上町1677 TEL 0283-24-3337	内科 小児科	平日・土 19:30～22:30 休日 9:00～12:00 13:30～16:30 19:30～22:30
		外科	休日 9:00～12:00 13:30～16:30 19:30～22:30
	佐野休日歯科診療所 佐野市大橋町2182 TEL 0283-24-7575	歯科	休日 9:00～12:00
鹿沼市	鹿沼地区休日夜間急患診療所 鹿沼市貝島町5027-5 TEL 0289-65-2101	内科 小児科	月・水・金 19:00～22:00 休日 10:00～12:00 13:00～17:00 19:00～22:00
		歯科	休日 10:00～12:00 13:00～17:00
日光市	日光市立休日急患子ども診療所 日光市平ヶ崎109 日光市今市保健福祉センター内 TEL 0288-30-7299	小児科	休日 9:00～12:00 14:00～17:00 19:00～22:30

市町村	医療機関情報	診療科	診療時間
佐野市	佐野休日・夜間緊急診療所 佐野市植上町1677 TEL 0283-24-3337	内科 儿科	平日・星期六 19:30～22:30 休日 9:00～12:00 13:30～16:30 19:30～22:30
		外科	休日 9:00～12:00 13:30～16:30 19:30～22:30
	佐野休日歯科診療所 佐野市大橋町2182 TEL 0283-24-7575	牙科	休日 9:00～12:00
鹿沼市	鹿沼地区休日夜間急患診療所 鹿沼市貝島町5027-5 TEL 0289-65-2101	内科 儿科	星期一・三・五 19:00～22:00 休日 10:00～12:00 13:00～17:00 19:00～22:00
		牙科	休日 10:00～12:00 13:00～17:00
日光市	日光市立休日急患児童診療所 日光市平ヶ崎109 日光市今市保健福利中心内 TEL 0288-30-7299	儿科	休日 9:00～12:00 14:00～17:00 19:00～22:30

市町村	医療機関情報	診療科目	診療時間
小山市	夜間休日急患診療所 小山市神鳥谷2251-7 小山市健康医療介護総合支援センター内 TEL 0285-39-8880	内科 小児科	平日・土 19:00～22:00 休日 10:00～12:00 13:00～17:00 18:00～21:00
	休日急患歯科診療所 小山市神鳥谷2251-7 小山市健康医療介護総合支援センター内 TEL 0285-39-8881	歯科	休日 10:00～12:00 13:00～16:00
真岡市	芳賀地区急患センター 真岡市田町1246-1 芳賀郡市医師会館 TEL 0285-82-9910	内科 小児科	平日・土 18:30～21:30 休日 9:00～12:00 13:00～17:00 18:00～21:00
大田原市	那須地区夜間急患診療所 大田原市中田原1081-4 TEL 0287-47-5663	内科 小児科	平日・土・休日 19:00～22:00
矢板市	塩谷地区おとな・子ども夜間診療室（しおや） 矢板市富田77 国際医療福祉大学塩谷病院内 TEL 0287-44-1155	内科 小児科	休日 18:30～21:30 （奇数月のみ） 偶数月は、塩谷地区 おとな・子ども夜間 診療室（くろす）を 利用

市町村	医療機関情報	診療科	診療時間
小山市	夜間休日急患診療所 小山市神鳥谷2251-7 小山市健康医療介護総合支援センター内 TEL 0285-39-8880	内科 儿科	平日・星期六 19:00～22:00 休日 10:00～12:00 13:00～17:00 18:00～21:00
	休日急患歯科診療所 小山市神鳥谷2251-7 小山市健康医療介護総合支援センター内 TEL 0285-39-8881	牙科	休日 10:00～12:00 13:00～16:00
真岡市	芳賀地区急患センター 真岡市田町1246-1 芳賀郡市医師会館 TEL 0285-82-9910	内科 儿科	平日・星期六 8:30～21:30 休日 9:00～12:00 13:00～17:00 18:00～21:00
大田原市	那須地区夜間急患診療所 大田原市中田原1081-4 TEL 0287-47-5663	内科 儿科	平日・星期六・休日 19:00～22:00
矢板市	塩谷地区成人・児童夜間診療室（塩谷） 矢板市富田77 国際医療福祉大学塩谷病院内 TEL 0287-44-1155	内科 儿科	休日 18:30～21:30 （只限单数月） 偶数月可以利用塩谷 地区成人児童夜間 診療室（黒須）

市町村	医療機関情報	診療科目	診療時間
さくら市	塩谷地区おとな・こども夜間診療室（くろす） さくら市氏家2650 黒須病院内 TEL 028-682-8811	内科 小児科	平日・土 18:30～21:30 (偶数月のみ) 奇数月は、塩谷地区 おとな・こども夜間 診療室（しおや）を 利用

市町村	医療機関情報	診療科目	診療時間
SAKURA市	塩谷地区成人児童夜間診療室 SAKURA市氏家2650 黒須病院 内 TEL 028-682-8811	内科 儿科	平日・星期六 18:30～21:30 (只限偶数月) 单数月可以利用塩谷 地区成人児童夜間診 疗室（塩谷）

とちぎけんない けんこうふくし とう  
**(4)栃木県内の健康福祉センター等**

せつちしゆたい：とちぎけん  
 こういきけんこうふくし

●広域健康福祉センター

名称	管轄区域	住所	電話番号
県西健康福祉センター	鹿沼市、日光市	鹿沼市今宮町 1664-1	0289-64-3125
県東健康福祉センター	真岡市、益子町 茂木町、市貝町 芳賀町	真岡市荒町 2-15-10	0285-82-3321
県南健康福祉センター	栃木市、小山市 下野市、上三川町 壬生町、野木町	小山市犬塚 3-1-1	0285-22-0302
県北健康福祉センター	大田原市、矢板市 那須塩原市、さくら市 塩谷町、高根沢町 那須町、那須烏山市 那珂川町	大田原市 住吉町2-14-9	0287-22-2257
安定健康福祉センター	足利市、佐野市	足利市真砂町 1-1	0284-41-5900

ちいさけんこうふくし  
 ●地域健康福祉センター

名称	管轄区域	住所	電話番号
今市健康福祉センター	日光市	日光市瀬川 51-8	0288-21-1066
栃木健康福祉センター	栃木市、壬生町	栃木市神田町 6-6	0282-22-4121
矢板健康福祉センター	矢板市、塩谷町 高根沢町	矢板市本町 2-25	0287-44-1296
烏山健康福祉センター	那須烏山市、那珂川町	那須烏山市 中央1-6-92	0287-82-2231

**(4)栃木県内の健康福祉センター等**

設置核心：栃木県

●広域的健康福祉中心

名称	管轄地区	住址	电话号码
县西健康福利中心	鹿沼市、日光市	鹿沼市今宮町 1664-1	0289-64-3125
县东健康福利中心	真岡市、益子町 茂木町、市貝町 芳賀町	真岡市荒町 2-15-10	0285-82-3321
县南健康福利中心	栃木市、小山市 下野市、上三川町 壬生町、野木町	小山市犬塚 3-1-1	0285-22-0302
县北健康福利中心	大田原市、矢板市、 那須塩原市、sakura市、 塩谷町、高根沢町 那須町、那須烏山市那 珂川町	大田原市 住吉町2-14-9	0287-22-2257
安定健康福利中心	足利市、佐野市	足利市 真砂町1-1	0284-41-5900

●地区健康福利中心

名称	管轄地区	住址	电话号码
今市健康福利中心	日光市	日光市瀬川 51-8	0288-21-1066
栃木健康福利中心	栃木市、壬生町	栃木市神田町 6-6	0282-22-4121
矢板健康福利中心	矢板市、塩谷町 高根沢町	矢板市本町 2-25	0287-44-1296
乌山健康福利中心	那須烏山市 那珂川町	那須烏山市 中央1-6-92	0287-82-2231

せつちしゅたい うつのみやし  
 設置主体：宇都宮市

めいしょう 名称	かんかつくいき 管轄区域	じゅうしょ 住所	でんわばんごう 電話番号
うつのみやし ほけんじょ 宇都宮市保健所	うつのみやし 宇都宮市	うつのみやし 宇都宮市 たけはやしまち 竹林町972	028-626-1102

設置核心：宇都宮市

名称	管轄地区	住址	电话号码
宇都宮市保健所	宇都宮市	宇都宮市 竹林町972	028-626-1102

とちぎけんない がいこくじん そうだんまどぐち  
**(5) 栃木県内の外国人のための相談窓口**

※言葉→英：英語、中：中国語、ポ：ポルトガル語、ス：スペイン語  
 韓：韓国語、タ：タイ語

相談先	TEL	受付日時	対応言語
(公財) 栃木県国際交流協会	028-627-3399	火～土 9:00～16:00	英・ポ・ス・ ベトナム語 その他の言語は 要相談
宇都宮市 国際交流プラザ 外国人相談窓口 場所：市役所2階 ※受付は 終了時間30分前まで	028-632-2834	木 9:00～12:00 14:00～17:00	ポ・ス ポ・ス
		第2木 (祝日の 場合は第 3木曜日)	中・ポ・ス 英・タ・ポ・ス
宇都宮市 国際交流プラザ 外国人相談窓口 場所： うつのみや表参道ス クエア 宇都宮市 国際交流プラザ ※受付は 終了時間30分前まで	028-616-1564	月 15:00～18:00	ポ・ス
		火 15:00～18:00	中
		水 15:00～18:00	タ
		金 15:00～18:00	英
		第4日 (予約制)	英・中・ポ・ス・ タ
NPO法人 デックタイ グループ	事務所 028-678-8996	月～金 (年末年 始、祝日 を除く)	タ・日

**(5) 栃木県内针对外国人的咨询窗口**

※语言→英：英语 中：中国语 葡：葡萄牙语 西：西班牙语  
 韩：韩国语 泰：泰国语

咨询地	TEL	受理日時	对应语言
(公財) 栃木県国際 交流協会	028-627-3399	火～土 9:00～16:00	英・葡・西・ 越南语 需要其他的语言 时要商谈
宇都宮国際交流广场 外国人咨询窗口 场所：市政府机关二楼 ※受理到结束30分 钟前为止	028-632-2834	星期四 9:00～12:00 14:00～17:00	葡・西 葡・西
		第二个星 期四 (如果第 二个星期 四是节假 日的话, 改为第三 个星期的 星期四)	中・葡・西 英・泰・葡・ 西
宇都宮国際交流广场 外国人咨询窗口 场所：宇都宮表参道 广场 宇都宮国際交流广场 ※受理到结束30分 钟前为止	028-616-1564	星期一 15:00～18:00	葡・西
		二 15:00～18:00	中
		三 15:00～18:00	泰
		五 15:00～18:00	英
		第4日 (预约制) 15:00～18:00	英・中・葡・ 西・泰
NPO法人 Dek Thai 集团	事務所 028-678-8996	星期一 ～五 除去年末年初 和节假日)	泰・日

相談先	TEL	受付日時		対応言語
清原地区国際交流会	028-667-0384	月	20:30~22:00	ポ
交流会「仲間」 なかま外国人相談	0282-86-7910	火・水・金	9:00~17:00	ポ
いっくら国際文化交流会	028-634-5409	土	10:30~12:00	英
栃木インドネシア 友好友の会	028-658-4080	月~金	9:00~17:00	インドネシア語
足利市国際交流協会	0284-43-2412	月~金	9:00~16:00	中・韓
栃木市国際交流協会 外国人相談窓口	0282-25-3792	月~金 木 月	9:00~17:00 9:00~17:00 9:00~17:00	英・中 ス ス（栃木市役所 各課窓口） その他の言語は 要相談
栃木市大平隣保館 日本語教室内相談	栃木市 大平隣保館 (来所相談のみ) 問合せ先： 人権・男女 共同参画課 0282-43-6611	第3土	20:00~22:00 (日本語講座開 講中のみ)	英・中・葡・ ス
佐野市国際交流協会 「外国人のための 困りごと相談」	問合せ先： 佐野市 交通生活課 生活安全係 0283-61-1159 佐野市 国際交流協会 0283-24-4447	月~金	8:30~17:15	日

咨询地	TEL	受理日時		对应语言
清原地区国際交流会	028-667-0384	星期一	20:30~22:00	葡
交流会「伙伴」 仲間（伙伴）外国人咨询	0282-86-7910	星期二・ 三 五	9:00~17:00	葡
ICCLA国際文化交流会	028-634-5409	星期六	10:30~12:00	英
栃木印度尼西亚友好会	028-658-4080	星期一 ~五	9:00~17:00	印度尼西亚语
足利市国際交流協会	0284-43-2412	星期一 ~五	9:00~16:00	中・韓
栃木市国際交流協会 外国人咨询窓口	0282-25-3792	星期一 ~五 星期四 星期一	9:00~17:00 9:00~17:00 9:00~17:00	英・中 西 西（栃木市政府 的各課窓口） 需要其他的语言 要商量
栃木市大平隣保館 日语教室里咨询	栃木市大平隣保館 (只针对来所咨询的) 咨询地： 人权・男女共同参 画课 0282-43-6611	第三个 星期的 星期	20:00~22:00 (只限日语讲座 开课时)	英・中・葡・ 西
佐野市国際交流協会 「针对外国人来咨询 为难的事」	咨询地： 佐野市交通生活科 生活安全担当 0283-61-1159 佐野市国際交流 協会 0283-24-4447	星期一 ~五	8:30~17:15	日

相談先 そうだんさき	TEL	受付日時 うけつけにちじ	対応言語 たいおうげんご
鹿沼市国際交流協会 かぬましこくさいこうりゅうきょうかい	0289-63-2264	月～金 げつ きん	9:00～17:00 ス・ポ・英・ 日 にち
グローバル・ グループ	080-6702-2441	毎日 まいにち	9:00～21:00 英・ス
日光市市民課 日光市市民課 さいにちがいかくじんそうだんまどぐち 在日外国人相談窓口	0288-21-5111	月～金 げつ きん	8:30～17:15 英
小山市外国人相談室 おやましがいこくじんそうだんしつ	0285-22-9439	月～金 げつ きん	8:30～17:15 ポ・ス・英 ※不定休あり
小山市外国人 地域支援センター 小山市外国人 ちいしえん 地域支援センター (外国人ふれあい 子育てサロン)	0285-23-1042	月～金 げつ きん	9:00～16:00 ポ・ス
小山国際交流会 小山国際交流会 おいふあ	0285-25-6510	月～金 げつ きん	8:30～17:00 英・中 えい ちゆう
真岡市国際交流協会 真岡市国際交流協会 あんぜんあんしんか (安全安心課内)	0285-83-8719	月～金 げつ きん	8:30～17:00 ポ・ス 9:00～16:00 英
大田原国際交流会 おおたわらこくさいこうりゅうかい	0287-22-5353	水 すい	10:00～16:00 英・中・韓 えい ちゆう かん
那須塩原市 外国人生活相談窓口 那須塩原市 なすしおぼらし 外国人生活相談窓口 がいこくじんせいかつそうだんまどぐち (秘書課)	0287-62-7324	金 きん	9:00～16:00 ポ・英・ス ひしょか
黒羽国際交流会 くろばねこくさいこうりゅうかい	0287-54-1105	毎日 まいにち	英・韓 えい かん

咨询地	TEL	受理日時	対応言語
鹿沼市国際交流協会	0289-63-2264	星期一 ～五	9:00～17:00 西・葡・英・ 日
全球・集团	080-6702-2441	每天	9:00～21:00 英・西
日光市市民科 在日外国人咨询窓口	0288-21-5111	星期一 ～五	8:30～17:15 英
小山市外国人咨询室	0285-22-9439	星期一 ～五	8:30～17:15 ※不定休あり
小山市外国人地区支 援中心 (外国人交流育儿沙龙)	0285-23-1042	星期一 ～五	9:00～16:00 葡・西
小山国際交流会 (O I F A)	0285-25-6510	星期一 ～五	8:30～17:00 英・中
真岡市国際交流協会 (安全安心科内)	0285-83-8719	星期一 ～五	8:30～17:00 9:00～16:00 葡・西 英
大田原国際交流会	0287-22-5353	星期三	10:00～16:00 英・中・韓
那須塩原市外国人生 活咨询窓口 (秘書課)	0287-62-7324	星期五	9:00～16:00 葡・英・西
黒羽国際交流会 (宾馆花月)	0287-54-1105	每天	英・韓

## やくだ じょうほう (6)お役立ち情報

### とちぎけん じょうほう 栃木県の情報

#### とちぎけん ●栃木県 (医療情報サイト)

とちぎけん とちぎ医療情報ネット	いりょうきかん やつぎよく いりょうじょうほう しら 医療機関や薬局、医療情報を調べられるサ イトです。(日本語のみ)
http://www.qq.pref.tochigi.lg.jp/	

#### でんわ そうだん (電話相談)

とちぎ子ども救急電話相談	お子さんの急な病気やけがで心配なとき、 電話で相談できます。(日本語のみ)
Tel 局番なしの#8000 または028-600-0099 月～土 18:00～8:00 日・祝日 24時間	
県域医療安全相談センター	医療機関に関する相談や不安などを電話や 面談などで相談できます。(日本語のみ)
Tel 028-623-3900 月～金 9:00～16:30 宇都宮市塙田1-1-20 県民プラザ内 (栃木県庁本館2F)	

#### とちぎけんこくさいこうりゅうきょうかい ●栃木県国際交流協会 (T I A) (多言語サイト)

外国人のための生活関連情報	日常生活に必要な手続きや情報、日本の習 慣などを紹介しているサイトです。(日本語、 中国語、英語、ポルトガル語、スペイン語)
http://tia21.or.jp/life/life.html	
外国人向け防災情報	県内の環境放射能等の情報や県内外で作成 された外国人向けの役立つ防災情報を掲載 しています。(日本語、中国語、英語、ポ ルトガル語、スペイン語等)
http://tia21.or.jp/disaster.html	

## (6)有利情報

### 栃木県の情報

#### ● 栃木県 (医療情報网站)

栃木医療情報网	能查医疗机构、药局和医疗信息的网站。(只 限日语)
http://www.qq.pref.tochigi.lg.jp/	

#### (电话咨询)

栃木儿童急救电话热线	在小孩突发性的疾病，负伤等担心不安时， 可以利用电话来咨询。(只限日语)
Tel 没有局号#8000 或者028-600-0099 星期一～六 18:00～8:00 星期日・假日 24小时	
县域医疗安全咨询中心	想了解医疗机构方面的信息和担心不安的事 时，也可以利用电话或面谈来咨询。(只限日语)
Tel 028-623-3900 星期一～五 9:00～16:30 宇都宮市塙田1-1-20 县民广场里 (栃木县厅主楼2F)	

#### ● 栃木县国际交流协会 (T I A) (多种语言网站)

针对外国人生活的关联情报	是介绍日常生活中所必要的手续和情报，以 及介绍日本习惯等的网站。(日语、中国语、 英语、葡萄牙语、西班牙语)
http://tia21.or.jp/life/life.html	
面向外国人的防灾情报	登载着县内的环境放射能等的情报和在县内 外编制的面向外国人的有用的防灾情报。(日 语、中国语、英语、葡萄牙语、西班牙语等)
http://tia21.or.jp/disaster.html	

じょうほうはいしん  
(Eメールによる情報配信)

TIA携帯情報サービス 	生活情報やイベント、防災情報の配信しています。 災害時には外国人に役立つ情報を提供します。携帯電話やPCから登録できます。登録は無料です。 配信を希望する言語のアドレスに空メールを送ってください。 英語                                   tia21eng@b.bme.jp 中国語                                 tia21chn@b.bme.jp ポルトガル語                       tia21por@b.bme.jp スペイン語                           tia21esp@b.bme.jp 日本語                                 tia21jpn@b.bme.jp やさしい日本語                     tia21ysn@b.bme.jp
--	--

(通过伊妹儿发送情报)

TIA手机情报服务 	发送生活情报、各项活动和防灾情报，还提供灾害时对外国人有用的情报。从手机和电脑就可以登录。登录免费。 希望发送信息的，请往语言的电子信箱里发一封空邮件。 英语                                   tia21eng@b.bme.jp 中国语                                 tia21chn@b.bme.jp 葡萄牙语                             tia21por@b.bme.jp 西班牙语                             tia21esp@b.bme.jp 日语                                    tia21jpn@b.bme.jp 简单的日语                         tia21ysn@b.bme.jp
--	--

多种语言网站

たげんご <b>多言語サイト</b>	
たげんご いりょうもんしんりょう <b>多言語医療問診票</b> こうえきざいだんほうじんかながわこくさいこうりゅうざいだん 公益財団法人神奈川国際交流財団 とっかつこくさいこうりゅうきょうかい こうなんだい (特活) 国際交流協会ハーティ港南台	内科や整形外科など11の診療科目の問診票を18言語で提供しているサイトです。日本語併記なので、ダウンロードしチェックを入れると、医療機関に提示できます。
<a href="http://www.kifjp.org/medical/">http://www.kifjp.org/medical/</a>	
たげんごせいかつじょうほう いりょうへん <b>多言語生活情報 医療編</b> いちざいしちたいこくさいかまうかい (一財) 自治体国際化協会	日本の医療機関、保険、医療制度などを14言語で詳しく説明しているサイトです。
<a href="http://www.clair.or.jp/tagengorev/ja/f/index.html">http://www.clair.or.jp/tagengorev/ja/f/index.html</a>	
がいこくじん いりょうじょうほう <b>外国人のための医療情報</b> めでぃかるはんどぶく こうざいいはらきけんこくさいこうりゅうきょうかい (公財) 茨城県国際交流協会	病院での基本的な会話や症状などをまとめたものを21言語で提供しています。ダウンロードし小冊子として活用できます。
<a href="http://www.ia-ibaraki.or.jp/kokusai/soudan/medical/index.html">http://www.ia-ibaraki.or.jp/kokusai/soudan/medical/index.html</a>	

多种语言医疗病况调查表 公共財団法人神奈川国際交流財団 (特活) 国際交流協会Hearty港南台	内科、骨科等11个诊疗科的病况调查表以及提供18种语言服务的网站。因为日语一并记载，所以下载后打上记号，就可以提交给医疗机关了。
<a href="http://www.kifjp.org/medical/">http://www.kifjp.org/medical/</a>	
多种语言生活情報 医療篇 (一財) 自治体国際化協会	用14种语言详细说明日本的医疗机关、保险、和医疗制度的网站。
<a href="http://www.clair.or.jp/tagengorev/ja/f/index.html">http://www.clair.or.jp/tagengorev/ja/f/index.html</a>	
针对外国人的医疗情报 医学手册 (公財) 茨城县国際交流協会	整理出在医院里使用的基本会话和症状，以上资料以21种语言来提供。下载后可作成小册子来用
<a href="http://www.ia-ibaraki.or.jp/kokusai/soudan/medical/index.html">http://www.ia-ibaraki.or.jp/kokusai/soudan/medical/index.html</a>	

<p>たげんご いりようもんしん <b>多言語医療問診システム</b></p> <p>Mキューブ とっかつ たぶんかまようせい (特活) 多文化共生センターきょうと</p>	<p>じぶん しやうじやう にほんご ほんやく 自分の症状を日本語に翻訳されたものをプリントアウトまたはQRコードで携帯電話に転送し、病院で提示することができます。(英語、中国語、ポルトガル語等5言語で対応)</p>
<p><a href="http://sites.google.com/site/tabunkam3/home">http://sites.google.com/site/tabunkam3/home</a></p>	

<p>たげんご でんわ そうだん <b>多言語電話相談</b></p>										
<p>でんわ そうだん <b>電話相談</b> とっかつ こくさいいりようじょうほう (特活) AMDA国際医療情報センター</p>	<p>がいこくじん がいこくじんかんじや うつ い いりよう 外国人や外国人患者を受け入れている医療機関からの相談を受け付けています。言葉の通じる医療機関の紹介や医療福祉制度の案内も行っています。</p>									
<p>Tel 03-5285-8088 <a href="http://amda-amic.com/">http://amda-amic.com/</a></p> <table border="0"> <tr> <td>英語、タイ語、中国語、韓国語、スペイン語</td> <td>毎日</td> <td>9:00~20:00</td> </tr> <tr> <td>ポルトガル語</td> <td>月、水、金</td> <td>9:00~17:00</td> </tr> <tr> <td>フィリピン語</td> <td>水</td> <td>13:00~17:00</td> </tr> </table> <p>★変更の場合もあります。</p>		英語、タイ語、中国語、韓国語、スペイン語	毎日	9:00~20:00	ポルトガル語	月、水、金	9:00~17:00	フィリピン語	水	13:00~17:00
英語、タイ語、中国語、韓国語、スペイン語	毎日	9:00~20:00								
ポルトガル語	月、水、金	9:00~17:00								
フィリピン語	水	13:00~17:00								
<p>よこそいホットライン いちざいしやかいできほうせつ (一財) 社会的包摂サポートセンター</p>	<p>いっばんてき そうだん こころ なや そうだん 一般的な相談のほか、心の悩みも相談できます。</p>									
<p>Tel 0120-279-338 <a href="http://279338.jp/yorisoi/">http://279338.jp/yorisoi/</a></p> <p>アナウンスが流れたら『2』を押してください。</p> <p>英語、中国語、韓国語、タガログ語、タイ語、スペイン語、ポルトガル語、ネパール語、ベトナム語等</p> <p>毎日 10:00~22:00</p> <p>★日時により対応していない言語もあります。</p>										

\* 栃木県内の相談窓口は、P77を見てください。

<p>多种语言问诊系统 M立方体 (特活) 多文化共生中心京都</p>	<p>把自己的症状翻译成日语打印出来，或利用QR码转送到手机上，可以在医院提示。(英语、中文、葡萄牙语等5种语言对应)</p>
<p><a href="http://sites.google.com/site/tabunkam3/home">http://sites.google.com/site/tabunkam3/home</a></p>	

### 多种语言电话咨询

<p>电话咨询 (特活) AMDA国际医疗情报中心</p>	<p>受理解接受外国人 and 外国人患者的的医疗机构方面的咨询。还介绍通晓语言的的医疗机构和医疗福利制度等。</p>									
<p>Tel 03-5285-8088 <a href="http://amda-amic.com/">http://amda-amic.com/</a></p> <table border="0"> <tr> <td>英语、泰国语、简体中文、韩语、西班牙语</td> <td>每天</td> <td>9:00~20:00</td> </tr> <tr> <td>葡萄牙语</td> <td>星期一、三、五</td> <td>9:00~17:00</td> </tr> <tr> <td>菲律宾语</td> <td>星期三</td> <td>13:00~17:00</td> </tr> </table> <p>★有变更的时候</p>		英语、泰国语、简体中文、韩语、西班牙语	每天	9:00~20:00	葡萄牙语	星期一、三、五	9:00~17:00	菲律宾语	星期三	13:00~17:00
英语、泰国语、简体中文、韩语、西班牙语	每天	9:00~20:00								
葡萄牙语	星期一、三、五	9:00~17:00								
菲律宾语	星期三	13:00~17:00								
<p>假贴热线 (一財) 社会性包容赞助中心</p>	<p>Tel 0120-279-338 <a href="http://279338.jp/yorisoi/">http://279338.jp/yorisoi/</a></p> <p>传出广播后，请按『2』。</p> <p>英语、中文、韩语、他加禄语、泰国语、西班牙语、葡萄牙语、尼泊尔语、越南语等</p> <p>每天 10:00~22:00 ★根据日期和时间不同，也有不对应的语言。</p>									

\* 栃木县的咨询窗口请看P78。

## (7)非常用持出品チェックリスト

避難するときには持ち出すべき最低限必要なものです。両手が使え  
るリュックタイプの袋などにまとめておきましょう。

- 貴重品
- 現金（小銭を含む）
  - 預金通帳
  - 印鑑
  - 健康保険証
  - 車や家の予備鍵
  - 身分証明証（運転免許証・パスポート・在留カードなど）



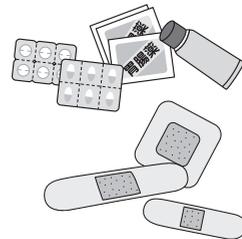
- 情報収集
- 携帯電話（充電器含む）
  - 携帯ラジオ（予備電池含む）
  - 家族の写真（はぐれたときの確認）
  - 広域避難地図
  - 筆記用具



- 非常食品
- 飲料水
  - 缶詰
  - アメ・チョコレート・クラッカー



- 救急用品
- 救急セット（絆創膏・消毒液など）
  - 常備薬・持病薬（胃腸薬・解熱鎮痛剤など）
  - お薬手帳
  - 生理用品



## (7)緊急時携帯物品核対一覧表

は避難时所携帯の最低限の必需品。请整理准备在双手能使用的双背肩包里。

- 貴重品
- 現金（包括零钱）
  - 存折
  - 印章
  - 健康保険証
  - 车和家的预备钥匙
  - 身份证（驾照・护照・在留卡等等）



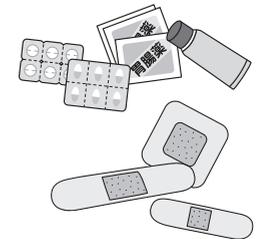
- 収集情報
- 手机（包括充电器）
  - 便携式收音机（包括预备电池）
  - 家人的照片（以防走失时确认用）
  - 大范围的避难地图
  - 笔记用具



- 非常时期  
用食品
- 饮用水
  - 罐头
  - 糖・巧克力・咸饼干

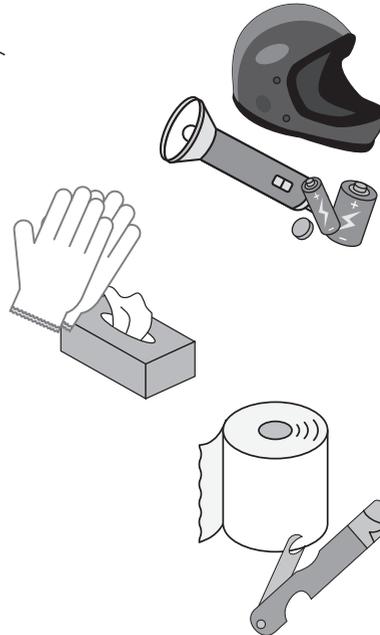


- 急救用品
- 急救包（创可贴・消毒药水等等）
  - 常备药・老病的药（肠胃药・解热镇痛剂等等）
  - 药品手册
  - 月经用品



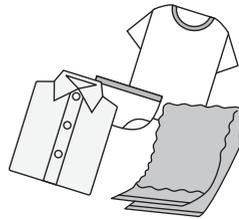
べんりひん  
便利品

- 懐中電灯
- 防災ズキンまたはヘルメット
- 笛・ブザー
- 使い捨てカイロ
- ビニール袋
- 軍手
- マスク
- スリッパ
- 布ガムテープ
- 毛布
- アルミ製保温シート
- ライター・マッチ
- 携帯用トイレ
- ウェットティッシュ



せいかつようひん  
生活用品

- タオル
- トイレットペーパー
- 缶切り
- 万能ナイフ



いりようひん  
衣料品

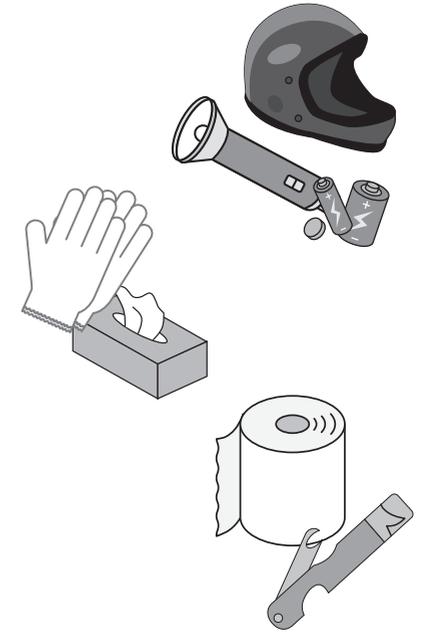
- 着替え (下着を含む)
- 雨具 (レインコート・長靴)

その他

- 自分の生活にかかせないもの (乳幼児・高齢者など)

方便物品

- 手电筒
- 防災头巾や安全帽
- 笛子・蜂鸣器
- 一次性加熱貼
- 塑料袋
- 劳动用手套
- 口罩
- 拖鞋
- 布胶条
- 毛毯
- 铝制保温苫布
- 打火机・火柴
- 便携式厕所
- 湿巾纸



生活用品

- 毛巾
- 手紙
- 罐头起子
- 万能小刀

衣料品

- 换洗衣服 (包括内衣)
- 雨具 (雨衣・雨靴)

其他的

- 自己生活中不可缺少的东西 (乳幼儿・老人等等)

がいこくじん  
外国人のための医療情報ハンドブック  
にちじょう さいがいじ ぞな  
～日常から災害時の備えまで～

ねん がつはっこう  
2016年3月発行

---

はっ こと とちぎけんさんぎょうろうどくかんこう ぶこくさいか  
発 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

きかく へんしゅう こうえきざいだんほうじん とちぎけんこくさいこうりゅうきょうかい  
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  
とちぎ国際交流センター内  
TEL 028-621-0777  
Eメール tia@tia21.or.jp

针对外国人的医疗信息手册  
～日常生活就医以及灾害时的准备～

2016年3月发行

---

发 行／栃木县产业劳动观光部国际科  
〒320-8501 栃木县宇都宫市塙田1-1-20  
TEL 028-623-2198  
E-mail kokusai@pref.tochigi.lg.jp

规划・编辑／公共财团法人栃木县国际交流协会  
〒320-0033 栃木县宇都宫市本町9-14  
栃木国际交流中心内  
TEL 028-621-0777  
E-mail tia@tia21.or.jp