

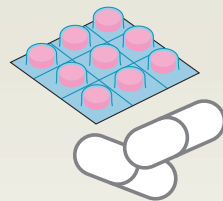
Medical Handbook for Foreigners

for use in daily situations and during disaster relief procedures

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～

えいごばん
〈英語版〉



Tochigi Prefecture

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。

こうえきざいだんほうじん とう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/

To Foreign Residents in Tochigi Prefecture,

This medical handbook has been compiled to help foreign residents in Tochigi make use of medical facilities smoothly and be able to get medical help easily in times of disaster relief procedures.

This handbook's layout has been designed both in Japanese and English so that Japanese citizens and foreign residents are able to communicate interactively.

The information enclosed is based on data and materials organized in October 2015 and may have changed later. If necessary, please make inquiries at the related facilities directly or contact the Tochigi International Association listed below.

If you have any questions about the information in this handbook, or opinions, Tochigi International Association welcomes suggestions.

Tochigi International Association (TIA)

Tochigi International Center, 9-14 Honcho, Utsunomiya, Tochigi 320-0033

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

E-mail : 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

I 一般的な医療情報

(1) 日本の病院について	1
(2) 診療科	5
(3) 病院での流れ	9
(4) 症状の伝え方	11
(5) 通訳について	19
(6) けが、病気	21
(7) 医療ソーシャルワーカー (MSW)	27

II 薬について

(1) 薬の求め方	29
(2) 薬の種類と薬局での表現	33

III 健康保険と医療費

(1) 健康保険制度	37
(2) 医療費の各種制度	43

IV 災害時の医療情報

(1) 栃木県の医療救護活動	47
(2) 災害時のけがや病気の予防	51
(3) 災害時によく使われる表現と意味	55

V 巻末資料

(1) 個人データカード	63
(2) 病名・アレルギーリスト	65
(3) 栃木県内の休日夜間急患センター	71
(4) 栃木県内の健康福祉センター等	77
(5) 栃木県内の外国人のための相談窓口	79
(6) お役立ち情報	85
(7) 非常用持出品チェックリスト	91

Medical Handbook for Foreigners

～for use in daily situations and during disaster relief procedures～

Table of Contents

I General Medical Information

(1) Japanese Hospitals	2
(2) Medical Clinics	6
(3) Procedures When Visiting a Hospital	10
(4) Japanese Terms to Use When Relaying Information	11
(5) Interpretation Services	20
(6) Urgent Care	22
(7) Medical Social Worker (MSW)	28

II Medications

(1) Filling Prescriptions	30
(2) Types of Medicines and Terms Used at the Pharmacy	33

III Health Insurance and Medical Expenses

(1) Health Insurance Systems	38
(2) Medical Financial Assistance Programs	44

IV Medical Information during Disaster Relief Procedures

(1) Tochigi Prefecture Medical Relief Program	48
(2) Preventing Injuries and Illness during Emergency Situations	52
(3) Words and Phrases Often Used in Emergency Situations	56

V Appendix

(1) Personal Information Card	64
(2) Illnesses and Allergies List	65
(3) After Hour Urgent Care Centers in Tochigi	72
(4) Health and Welfare Centers in Tochigi	78
(5) Consultation Offices for Foreigners in Tochigi	80
(6) Easy to Use Information Boards	86
(7) Emergency Supplies Checklist	92

I 一般的な医療情報

(1) 日本の病院について

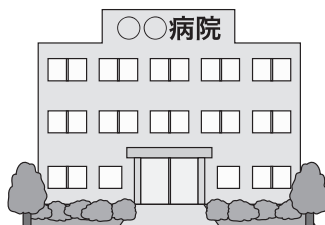
日本では、自分で病院を選ぶことができ、どこでも診察を受けることができます。

「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れます。

風邪など軽い病気でないとき、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。

I General Medical Information

(1) Japanese Hospitals

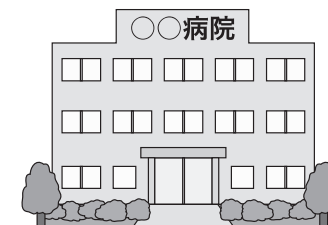
In Japan, the patient has the freedom to choose any hospital where he/she wishes to be seen by a doctor.

There are different types of medical facilities which fall under the term “hospital (byoin)”, from small clinics and consultation offices which will treat minor illnesses, to advanced medical centers associated with medical universities.

In a situation where a person has a common cold or a minor illness and wishes medical attention, one of the smaller local clinics are sufficient for receiving excellent care.

If the doctor attending feels that more specialized care is necessary, he/she will refer the patient to a university or general hospital for more specific examinations or treatments.

In this handbook, the term “hospital” will represent medical facilities used by a patient who requires local medical care.



<Family Doctor>

The term “Family Doctor” is used when a patient has a specific medical practitioner that he/she can consult when feeling ill or needing advice on health care.

Having a family doctor means that for even the smallest things, the patient can consult a doctor who is already familiar with the patient's daily health. This can greatly relieve a sometimes stressful situation.

It is possible to find a family doctor by using the Internet or even going through a phone book. Asking neighbors or colleagues at work about doctors that they might recommend is another way of finding a family doctor.

Please consider locating a family doctor BEFORE a health issue makes it a pressing need.

<料金>

一般的に現金で支払います。
「保険証」を持っていれば、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P37「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。

<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、土曜日は午前のみのお休みが多いです。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。

<Medical Fees>

In almost all medical facilities, payment for medical care should be paid in cash.

If a patient has an insurance card, then the patient will only be required to pay 30% of the total fee. If no insurance card can be presented at the time of medical care then the patient will be required to pay the full 100%.

* For more details please see the section on Health Insurance. (page 38)

No matter which medical facility a patient visits, at the first medical examination a First Time Examination Fee will be added to the normal medical fees. In the case of a major hospital in which there are hospitalization facilities of more than 200 beds, if a patient seeks medical attention without a referral document, “shokaijo”, there will be an additional fee.

<Waiting Times>

In most cases, patients will be seen by a doctor according to the order in which they are checked in at the front desk. On average, the larger the hospital, the longer the waiting time for medical attention will be.

There are some hospitals that have an e-mail or telephone appointment system that will shorten the hospital waiting times.

Dentists generally use an appointment system.

<Office Hours>

Many hospitals will see patients on weekday mornings and afternoons and on Saturday mornings. Most hospitals are closed on Sundays and holidays. Oftentimes smaller, private clinics will also be closed on Thursdays.

It is best to call ahead to find out what the office hours are.

(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してみてください。

(2) Medical Clinics

Depending on the patient's symptoms, the hospital to be chosen needs to be taken into consideration. Below is a sample of common symptoms and the medical clinics where treatment can be sought.

In the case of general hospitals, the person at the reception desk will advise on the medical department to be visited.

parts of the body	symptom	clinic
head	headache, dizziness, numbness	internal medicine, brain surgery
chest	chest pains, irregular heartbeat, shortness of breath, high blood pressure	internal medicine, cardiology, respiratory medicine
internal	abdominal pain, stomachache, nausea, vomiting	internal medicine, gastroenterology, gynecology/obstetrics
	pain when urinating, blood in the urine	urology
	anal pain, hemorrhaging	external medicine, proctology
eye	eye pain, unclear vision	ophthalmology
ear, nose, mouth	cough, earache, runny nose, dizziness	internal medicine, ear nose and throat medicine
teeth	toothache, canker sore	dentistry, oral surgery
arms and legs	broken bone · joint pain, backache	orthopedics
the whole body	injury, cut, burn, rash	external medicine, orthopedics, dermatology
	forgetfulness, trembling, convulsions	neurology
	pregnancy, childbirth, fertility, abnormal bleeding	gynecology/obstetrics
	childhood illness	pediatrics
	depression, anxiety	psychiatrics

* If symptoms do not match any of the above examples and you are unsure of which clinic to visit, please consult your family doctor or call the medical consultation services listed below.

<^{けんい き い りょうあんぜんそうだん}県域医療安全相談センター> Tel 028-623-3900
^{にほんご}日本語のみ ^{げつ きん}月～金 9:00～16:30
 <AMD A^{こくさい い りょうじょうほう}国際医療情報センター> Tel 03-5285-8088
^{えいご}英語、^ごタイ語、^ご中国語、^{かんこくご}韓国語、^ごスペイン語
^{まいにち}毎日 9:00～20:00
^{げつ すい きん}月・水・金 9:00～17:00
^{すい}水 13:00～17:00

<**Prefectural Medical Consultation Center**> Tel 028-623-3900
 Japanese language only Monday to Friday 9:00-16:30
 <**AMD A International Medical Information Center**>
 Tel 03-5285-8088
 English, Thai, Chinese, Korean, Spanish
 Daily 9:00-20:00
 Portuguese Monday, Wednesday, Friday
 9:00-17:00
 Filipino Wednesday 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。

<もって行くもの>
保険証
身分証明書 (在留カードなど)
お薬手帳や飲んでる薬

うけ つけ
受 付

保険証 (P37) 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 (P11)

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 (P87) 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。



まちあいしつ
待合室

順番に名前が呼ばれるまで待つ

しん ざつ
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。

かい けい
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)

くすり う と
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) Procedures When Visiting a Hospital

The following is the general procedure when visiting the hospital; checking in, speaking with a doctor, paying and then receiving medications.

There may be some variation at the different hospitals.

Reception Desk

Present your insurance card (page 38)

If you do not have an insurance card, please let the receptionist know by saying "Hokensho wa arimasen".

Give a brief description of your symptoms (page 11)

If asked at the reception desk, please briefly tell the receptionist what your symptoms are.

Filling out the medical questionnaire sheet

Please check the vocabulary at the Multilingual Medical Questionnaire website for different phrases and terms to be used when explaining your health condition. The URL is listed on page 88.

Waiting Room

Please wait until your name is called.

Examination

Please explain how long you have been feeling poorly and what your symptoms are. You will also be asked what other illnesses you have had in the past.

In some cases, laboratory tests will be taken.

Billing

When your name is called, please pay cash at the billing counter.
(In larger hospitals, a billing machine will handle this transaction.)

Receiving medications

In some hospitals medications will be handed to the patient at the time of billing. Other hospitals will give the patient a prescription to be filled at a local pharmacy.

<Things to bring>

Insurance card
Identification card (Residence card etc.)
Medicine Notebook or medications



(4) 症状の伝え方 Japanese Terms to use when Relaying Information

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。

Below are listed examples of how to describe major medical symptoms at medical facilities.



症状の始まり time of onset		
症状の始まり when the symptoms first appeared	～ hour(s) ago	～ 時間前 ～ jikan mae
	～ week(s) ago	～ 週間前 ～ shukan mae
	～ day(s) ago	～ 日前 ～ nichi mae
	～ month(s) ago	～ か月前 ～ kagetsu mae
症状の頻度 how frequently the symptoms occur	the symptoms occurred for the first time	初めて です hajimete desu
	the symptoms have occurred before	以前にも ありました izen nimo arimashita
	the symptoms occur suddenly	突然 なります totsuzen narimasu
	the symptoms sometimes occur	ときどき なります tokidoki narimasu
部位ごとの症状 symptoms by body part		
頭 head	I have a headache	頭が 痛いです atama ga itai desu
	My head feels heavy	頭が 重く 感じます atama ga omoku kanjimasu
	I feel dizzy	めまいが します memai ga shimasu

脳・神経 brain/ nerves	I have trouble remembering simple things	簡単なことが 思い出せません kantanna koto ga omoidasemasen
	I have difficulty speaking	言葉が うまく 話せません kotoba ga umaku hanasemasen
	I have had convulsions	けいれんが おきます keiren ga okimasu
	I have numbness	しびれます shibire masu
首 neck	My neck hurts	首が 痛いです kubi ga itai desu
	I cannot turn my neck	首が 回れません kubi ga mawarimasen
	My neck is swollen	首が 腫れています kubi ga hareteimasu
胸 (心臓) chest (heart)	I have chest pains	胸が 痛いです mune ga itai desu
	I feel pressure in my chest	胸に 圧迫感が あります mune ni appakukan ga arimasu
	I have heart palpitation	動悸が します douki ga shimasu
(気管支・肺) (bronchi/ lungs)	I have difficulty breathing	息苦しいです ikigurushii desu
	I have a cough	咳が 出ます seki ga demasu
	When I breath, there is a ～ sound.(whistling sound/rattling sound)	息をすると 音が します (ヒューヒュー、ゼロゼロ、ゼーゼー) iki o suruto oto ga shimasu (hyuhyu, zerozero, zeizei)
	I am short of breath	息切れが します ikigire ga shimasu

き かん し はい (気管支・肺) (bronchi/lungs)	I cough up blood	せき 咳をすると ち が で 出ます seki o suruto chi ga demasu
せ なか こし など 背中・腰等 back/ lower back etc.	I have pain in my back	せ なか 背中が 痛いです senaka ga itai desu
	I have pain in my joints	かんせつ 関節が 痛いです kansetsu ga itai desu
	I have pain in my lower back	こし 腰が 痛いです koshi ga itai desu
い ちよう しょう か き 胃腸・消化器 stomach/ digestive system	I have a stomachache	い 胃が 痛いです i ga itai desu
	I have abdominal pain	おなか お腹が 痛いです onaka ga itai desu
	I feel nauseous	は け 吐き気が します hakike ga shimasu
	I have heartburn	むね 胸やけが します muneyake ga shimasu
	My stools are white/black	しろ べん くろ べん が で 出ました shiroi ben / kuroi ben ga demashita
	My abdomen feels tight	おなか お腹が 張っています onaka ga hatte imasu
	I vomited	た べ も の 食べ物を 吐きました tabemono o hakimashita
	I have diarrhea	げ り 下痢を しています geri o shiteimasu
	I am constipated	べん ぴ 便秘を しています bempi o shite imasu
	I have no appetite	しょくよく 食欲が ありません shokuyoku ga arimasen

ひ によう き 泌尿器 urinary system	I have decreased urine output	によう りよう 尿の量が 減りました nyo no ryo ga herimashita
	I have difficulty urinating	によう 尿が 出にくいです nyo ga denikui desu
	Therere is blood in my urine	によう 尿に ち が ま 混ざっています nyo ni chi ga mazatte imasu
	I am incontinent	によう 尿を もらします nyo o morashimasu
	I frequently have to urinate	トイレに なんかい も い 行きます toire ni nankaimo ikimasu
	It hurts when I urinate	によう 尿をすると 痛いです nyo o suruto itai desu
	I feel like I cannot empty my bladder	ざんにようかん 残尿感が あります zannyokan ga arimasu
	I have pain during bowel movement	はいべん と き 排便の時に 痛いです haiben no tokini itai desu
	I have bloody stools	はいべん と き 排便の時に 血が 出ます haiben no tokini chi ga demasu
	I have a discharge	うみ 膿みが 出ました umi ga demashita
め 目 eyes	My eye itches	め 目が かゆいです me ga kayui desu
	My eye hurts	め 目が 痛いです me ga itai desu
	I cannot see things clearly	もの 物が よく 見えません mono ga yoku miemasen
	My eyes are sensitive to light	まぶしい です mabushii desu
	I am seeing double	もの 物が 二重に 見えます mono ga niju ni miemasu

<div>め</div> <div>eyes</div>	My eyes are watery	なみだ なが 流れます <i>namida ga nagaremasu</i>
	I see black spots	め まえに くろい てんが みえます <i>menomae ni kuroiten ga miemasu</i>
<div>みみ</div> <div>ears</div>	I have an earache	みみ いた 痛いです <i>mimi ga itai desu</i>
	My ears are ringing	みみ な 耳鳴りが します <i>miminari ga shimasu</i>
	I have hearing loss	みみ が よく きこえません <i>mimi ga yoku kikoemasen</i>
	I have something in my ear	みみ に 何かが 入りました <i>mimi ni nanikaga hairimashita</i>
<div>はな</div> <div>nose</div>	I have a runny nose	はなみず が で 出ます <i>hanamizu ga demasu</i>
	I have a nosebleed	はな ち 鼻血が で 出ます <i>hanaji ga demasu</i>
	My nose is stuffed	はな が 詰まります <i>hana ga tsumarimasu</i>
	I sneeze a lot	くしゃみが で 出ます <i>kushami ga demasu</i>
	I have a snoring problem	いびきで 困っています <i>ibiki de komatte imasu</i>
<div>のど</div> <div>throat</div>	I have a sore throat	のど が いた 痛いです <i>nodo ga itai desu</i>
	I am coughing up phlegm	たん 痰が で 出ます <i>tan ga demasu</i>
	It hurts when I swallow	飲み込むときに 痛いです <i>nomikomu toki ni itai desu</i>

<div>のど</div> <div>throat</div>	I have lost my voice	こゑ が でません <i>koe ga demasen</i>
	My throat is dry	のど が かわ 渴きます <i>nodo ga kawakimasu</i>
<div>くち は</div> <div>mouth/teeth</div>	The inside of my mouth is dry	くち の中が 乾きます <i>kuchi no naka ga kawakimasu</i>
	I have a canker sore	こうないえん 口内炎が できました <i>konaiei ga dekimashita</i>
	I have difficulty opening my mouth	くち が あけ 開けづらいです <i>kuchi ga akezurai desu</i>
	Everything is tasteless	み かく 味覚が おかしいです <i>mikaku ga okashii desu</i>
	My tongue hurts	した が いた 痛いです <i>shita ga itai desu</i>
	I have a toothache	は が いた 痛いです <i>ha ga itai desu</i>
	My gum is bleeding	はぐき から ち 血が 出ます <i>haguki kara chi ga demasu</i>
<div>けが</div> <div>Injury</div>	The wound hurts	きず が いた 痛いです <i>kizu ga itai desu</i>
	I have a burn	やけど しました <i>yakedo shimashita</i>
	I sprained my ~	ねんざ しました <i>nenza shimashita</i>
<div>ぜんしん</div> <div>the whole body</div>	I have a fever	ねつ が あります <i>netsu ga arimasu</i>
	I have chills	さむけ が します <i>samuke ga shimasu</i>
	I have no energy	からだ が だるいです <i>karada ga darui desu</i>

ぜんしん 全身 the whole body	I feel sick	きぶんが 悪いです <i>kibun ga warui desu</i>
	I have no appetite	しょくよく ありません <i>shokuyoku ga arimasen</i>
	I have had sudden weight [loss/gain]	たいじょう 急に 減りました／ 増えました <i>taiju ga kyu ni [herimashita/ fuemashita]</i>
	My whole body aches	ぜんしん 全身が 痛い <i>zenshin ga itai desu</i>
ひふ 皮膚 Skin	Something has irritated my skin	なにかに かぶれました <i>nanikani kaburemashita</i>
	I feel itchy	かゆい <i>kayui desu</i>
	I have a rash	ほっしん 発疹が できました <i>hosshin ga demashita</i>
	I have [athlete's foot/warts/a foot corn]	みずむし／いぼ／うおめ で悩んでいます [mizumushi／ibo／uonome] <i>de nayande imasu</i>
じょせい 女性 women	I missed my period	げっけい 月経が ありません <i>gekkei ga arimasen</i>
	My periods are irregular	げっけい 月経が 不順です <i>gekkei ga fujun desu</i>
	I have cramps	げっけいつう 月経痛が ひどい <i>gekkeitsu ga hidoi desu</i>
	I think I am pregnant	にんしん 妊娠しています <i>ninshin shite imasu</i>
	Please check if I am pregnant	にんしん 妊娠しているか 調べてください <i>ninsin shiteiruka shirabete kudasai</i>

じょせい 女性 women	I have severe morning sickness	つわりが ひどい <i>tsuwari ga hidoi desu</i>
こども 子ども children	My baby does not drink	ミルクを のみません <i>miruku o nomimasen</i>
	My baby's fever is not going down	なつ 熱が 下がりがりません <i>netsu ga sagarimasen</i>
	My baby has no appetite	しょくよく ありません <i>shokuyoku ga arimasen</i>
	My baby mistakingly swallowed	まちが 間違って ～を [飲みました ／食べました] <i>machigatte ～o [nomimashita ／tabemashita]</i>
	My baby is in a bad mood	きげん 機嫌が 悪い <i>kigen ga warui desu</i>
せいしん 精神 mental	I cannot sleep	ねむ 眠れません <i>nemuremasen</i>
	I am not motivated	やるきが 出ません <i>yaruki ga demasen</i>
	I feel irritated	いらいら します <i>iraira shimasu</i>
	I am depressed	おちこんで います <i>ochikonde imasu</i>



つうやく (5)通訳について

にっぽん びょういん につうやくしゃ
日本の病院には、通訳者はほとんどいません。
せいかつ しょうじょう つた い し せつめい り かい こと
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
ば ふ あん
葉に不安がある人は、通訳を頼みましょう。

につうやくしゃ しゅ ひ ぎ む ふ あん につうやく かい い りょう
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。

い し はん だん びょういん がわ につうやくしゃ て はい ば あい につうやくりょう
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。

びょういん につうやく か ぞく とく こ ゆうじん い か り ゆう せい かく につうやく
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。

- せんもんごうご な き と
・専門用語に慣れておらず聞き取れない
- けん さ けつ か わる ば あい れい せい
・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

につうやく しん ぱい ひ と びょういん い りょう と ち ぎ
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（P27）や栃木
けんこくさいこうりゅうきょうかい けんない そうだんまどぐち と あ
県国際交流協会（TIA）または、県内の相談窓口（P79）に問い合わせてください。

(5) Interpretation Services

In most Japanese hospitals foreign language interpreters are not staffed.

However it is very important to be able to communicate clearly with the doctor and nurses and to be able to understand a medical diagnosis. For anyone who has language limitations, an interpreter should be present to clarify a doctor's explanation.

Interpreters are under an oath of confidentiality, therefore please do not hesitate to speak to the hospital staff through a medical interpreter about any of your concerns. When a doctor deems it necessary for an interpreter to be present, the medical facility will appoint an interpreter at the time of a medical explanation. In this case, the patient will not be charged for the interpreter's time. However, if the patient requests the presence of an interpreter, the patient will be required to pay the interpreting fees.

There are cases when a hospital would prefer that medical interpreting not be carried out by the patient's own family members or friends in order to avoid miscommunication.

- When there are medical terms and vocabulary that may be easily misunderstood
- When an examination result is unwelcome and the acting interpreting party may not be able to relay the information accurately

If you are concerned about obtaining an interpreter please contact the Medical Social Worker office (see page 28), the Tochigi International Association (TIA), or the prefecture's consultation offices (page 80).

(6) けが、病気

<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。

救急車 119 (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、近くの大きな建物や自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」のようになりたいの年齢を伝えます。
「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。

(6) Urgent Care

<Ambulance>

Please call an ambulance when an injury or illness seems urgent and/or serious.

Ambulance 119 (Toll free, 24 hours open)

Common questions you may be asked when you have called 119 are listed in the left column below and typical responses are in the right column. Please stay calm and answer slowly, using the examples and suggestions given.

The 119 operator	⇒	You
“Hyakujukyu (119) ban desu. Kaji desuka, kyukyu desu ka?” (This is 119. Are you reporting a fire or requesting an ambulance?)		“Kyukyu desu.” (“I need an ambulance.”)
“Do shimashita ka?” (What is reason for calling?)		(e.g.) “Shujin ga ie de taoremashita.” (My husband has collapsed at home.) * Briefly describe who you are calling for and what the situation is.
“Jusho wa doko desu ka?” (What is your address?)		(e.g.) “Utsunomiya-shi, Honcho, kyu no juyon (9-14) desu” (9-14 Honcho, Utsunomiya City.) * Tell your address starting with the municipality. * If you do not know the address, describe landmarks nearby such as large buildings etc.
“Oikutsu no kata desuka?” (How old is the person?)		(e.g.) “Rokujugo (65) sai desu.” * When you do not know the person’s exact age, report the approximate age, e.g., “Rokuju dai desu.” (In his/her 60’s.)
“Anata no namae to renrakusaki o oshiete kudasai.” (Please give me your address and phone number.)		(e.g.) “Namae wa 〇〇〇〇 desu. Denwa bango wa △△△-△△△・・・desu.” (My name is 〇〇〇〇. My telephone number is △△△-△△△・・・) * After hanging up, you may receive another call to verify your information.

<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のリスト

- ・お金 ・保険証 ・お薬手帳／飲んでいる薬・靴
- (赤ちゃんの場合は)
- ・母子手帳 ・おむつ ・ほ乳瓶 など

<休日夜間救急診療>

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P71をご覧ください。

ポイント① 行く前に電話をして、症状を伝えてから行く

ポイント② 持っていくもの

- ・お金 ・保険証 ・お薬手帳／飲んでいる薬

<医療相談窓口>

とちぎ子ども救急電話相談

子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。

心配なことがあれば、相談してみよう。

緊急、重症なときは迷わず119番・救急車を呼んでください。

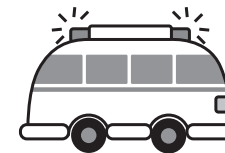
相談時間	月曜～土曜 日曜・祝日	18:00～翌朝8:00 24時間
------	----------------	----------------------

対応言語	日本語
------	-----

電話番号 局番なしの#8000 または 028-600-0099

<Important Points>

Point 1 It is recommended someone besides the person
attending the injured party, wait in an obvious
place to flag down the arriving ambulance.



Point 2 Things to take in the ambulance:

- ・ Cash ・ Insurance card ・ Medicine Notebook or medications
- ・ Shoes

For babies:

- ・ Maternity and Child Health Handbook ・ Diapers ・ Baby bottles, etc.

<After Hour Urgent Care Centers>

These centers will provide medical treatment for patients who become sick and/
or injured during the night or during holidays when the regular medical facilities are
closed. Please refer to the appendix on page 72 for the location and office hours.

Point 1 Place a phone call to the center before visiting.

Point 2 Things to bring with you:

- ・ Cash ・ Insurance card ・ Medicine Notebook or medications

<Medical Consultation Services>

Tochigi Emergency Pediatric Telephone Counseling Service

Nursing advice for sudden illness and/or injury of children are available on the
phone. If you have any concerns, please call the number below.

When the injury or illness is urgent and/or serious, please do not hesitate to
directly call 119 for an ambulance.

Consultation hours : Monday to Saturday 18:00-8:00 the next morning

Sundays & Holidays 24 hours

Language : Japanese

Phone number : # 8000 without area code or 028-600-0099

NPO法人 AMDA国際医療情報センター

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。

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

電話番号 03－5285－8088

AMDA International Medical Information Center

Multilingual consultations on medical care and welfare systems are available.

English, Thai, Chinese, Korean, Spanish	Everyday	9：00－20：00
Portuguese	Monday, Wednesday, Friday	9：00－17：00
Filipino	Wednesday	13：00－17：00

Phone number : 03－5258－8088

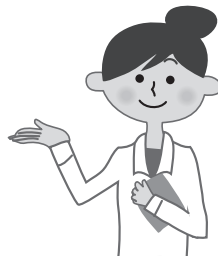
(7) 医療ソーシャルワーカー (MSW)

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) Medical Social Worker (MSW)

What is a Medical Social Worker?

In major hospitals and health centers there are social workers that specialize in community welfare and counselling. When a patient becomes ill, has an injury, has financial concerns or suffers from anxiety, the Medical Social Worker is available for consultation. The Medical Social Worker will be happy to listen to you and your family members and give practical advice if needed.

<Sphere of consultation>

- Concerns about medical fees or living costs
- Questions about the welfare system
- Anxiety about coping with illnesses
- Hospitalization and discharge planning
- In-home nursing scheduling etc.



Please feel free to consult with a Medical Social Worker on staff.

Counselling is free of charge.

In most cases appointments are necessary therefore please contact the Medical Social Worker in advance.

If you do not know where the Medical Social Worker is stationed, please ask at the hospital reception desk.

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 病院外の薬局に行って、処方せんを提出して代金を支払い、薬を受け取ること

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

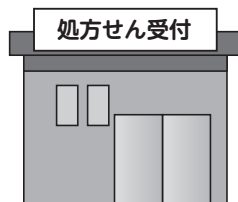
* 処方せんとは

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。



Ⅱ Medications

(1) Filling prescriptions

After a diagnosis, a doctor will issue a prescription for medications if needed. This is called "**Shohosen**"*. Depending on the hospital, there are two main ways in which a patient may obtain medications.

Hospitals without pharmacists

The patient is required to have the doctor's prescription filled at a local pharmacy. In this case, the medication will be dispensed to the patient at the time of payment to the pharmacy.

Hospitals with in-house pharmacists

The hospital will dispense medications to the patient at time of payment at the billing counter. (In some cases there is a separate pharmacy window apart from the billing counter).

* "Shohosen" – Prescription

When necessary, a prescription form will be issued by the doctor and will specify the type of medication, the dosage and when the medication needs to be taken etc. The form needs to be presented to a pharmacy to be filled if the hospital does not have its own pharmacist.

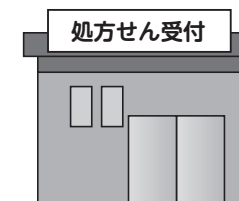
Point 1 A prescription will only be valid for four days.

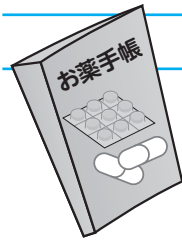
(Past this four day period, the patient will have to return to the hospital and be re-examined by the doctor. Please fill your prescription immediately after receiving it!)

Point 2 It is possible to have a prescription filled at any pharmacy in Japan.

(It does not matter whether the pharmacy is near the hospital or near the patient's workplace or home. The prescription will be honored at the patient's easiest access).

Point 3 Pharmacies that accept prescriptions to be filled will have signs that say "Prescriptions Filled" or "Licensed Pharmacy".





くすり てちょう も お薬手帳を持っていますか？

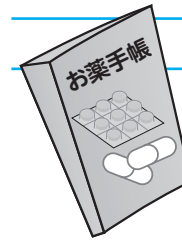
自分の飲んでいる薬の名前や量を記録できる手帳です。薬局に処方せんを持って行って、薬をもらうときに発行してもらえます。薬の副作用やアレルギー、今までにかかった病気なども記入できます。

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。

しはん いやくひん か 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。



Do you have a Medicine Notebook?

A medicine notebook is a place to keep track of the names and dosages of the medications a patient is taking or has taken. A medicine notebook will be issued to a patient when acquiring medications at a pharmacy. Side-effects to medications, allergic reactions may also be recorded as well as a record of the illnesses that a patient has had in the past.

Point 1 Please bring your medicine notebook with you when you visit a hospital or pharmacy. The pharmacist will be able to check that there is no duplication of medicines nor conflicts in drugs.

Point 2 If you have more than one medicine notebook, please have the pharmacy combine the information into one notebook.

Over-the-counter Medications

In cases when symptoms are minor, it is possible to buy over the counter medications (cold medicine, painkillers, digestive medicine) at local drugstores (where there is no licensed pharmacist on staff).

くすり しゅるい やつきよく ひょうげん
(2)薬の種類と薬局での表現

Types of Medicines and Terms Used at the Pharmacy

おも くすり しゅるい かたち 主な薬の種類と形 General Medications and their Forms

ないようやく 内用薬 Medicine for internal use

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 錠剤 <i>jo zai</i> pill/tablet | <input type="checkbox"/> カプセル <i>kapuseru</i> capsule |
| <input type="checkbox"/> シロップ <i>shiroppu</i> syrup | <input type="checkbox"/> 粉薬 <i>konagusuri</i> powdered medicine |
| <input type="checkbox"/> 風邪薬 <i>kazegusuri</i> cold medicine | <input type="checkbox"/> 抗生物質 <i>koseibussuitsu</i> antibiotic |
| <input type="checkbox"/> 解熱剤 <i>genetsuzai</i> fever medicine | <input type="checkbox"/> 下痢止め <i>geridome</i> antidiarrheal medicine |
| <input type="checkbox"/> 下剤 <i>gezai</i> laxative | <input type="checkbox"/> 胃腸薬 <i>ichoyaku</i> digestion medicine |
| <input type="checkbox"/> 痛みどめ <i>itamidome</i> painkiller | <input type="checkbox"/> 漢方薬 <i>kampoyaku</i> herbal medicine |

がいようやく 外用薬 Medicine for external use

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 坐薬 <i>zayaku</i> suppository | <input type="checkbox"/> 軟膏 <i>nanko</i> ointment |
| <input type="checkbox"/> 目薬 <i>megusuri</i> eye drops | <input type="checkbox"/> 湿布 <i>shippu</i> compress |

ジェネリック医薬品 Generic Medications

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。

Generic medications are newly developed medications previously patented, which the Japanese Ministry of Health, Labor and Welfare has approved for use.

The cost of generic medication is lower than brand medicines and they are considered to be equivalently reliable. If you are interested in using generic substitutions, please ask your doctor or the pharmacist when medicines are being dispensed to you.



やつきよく おも ひょうげん 薬局での主な表現 Terms Used with Medications



- | | |
|---|------------------------|
| <input type="checkbox"/> ～ 日分 <small>にちぶん</small> | ～ <i>nichi bun</i> |
| | ～ days dosage |
| <input type="checkbox"/> 一回 ～ 錠 <small>いっかい じょう</small> | <i>ikkai ~ jo</i> |
| | ～ number of tablets |
| <input type="checkbox"/> 一日 ～ 回 <small>いちにち かい</small> | <i>ichinichi ~ kai</i> |
| | ～ number of doses |

- | | | | | |
|--|---|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> 食前 <i>shokuzen</i> <small>しょくぜん</small> | / | <input type="checkbox"/> 食間 <i>shokkan</i> * <small>しょっかん</small> | / | <input type="checkbox"/> 食後 <i>shokugo</i> <small>しょくご</small> |
| before meals | | between meals* | | after meals |

*食間とは食事前2時間のことをいいます。

*two hours before or after a meal is considered a between meal dosage

- | | | | | | | |
|---|---|--|---|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> 朝 <i>asa</i> <small>あさ</small> | / | <input type="checkbox"/> 昼 <i>hiru</i> <small>ひる</small> | / | <input type="checkbox"/> 晩 <i>ban</i> <small>ばん</small> | / | <input type="checkbox"/> 寝る前 <i>neru mae</i> <small>ね まえ</small> |
| morning | | noon | | evening | | before bed |

- | | |
|--|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 飲んでください <i>nonde kudasai</i> <small>の</small> | Please take (the medicine) |
| <input type="checkbox"/> 貼ってください <i>hatte kudasai</i> <small>は</small> | Please apply (the compress) |
| <input type="checkbox"/> 塗ってください <i>nutte kudasai</i> <small>ぬ</small> | Please apply (the ointment) |
| <input type="checkbox"/> (坐薬) 入れてください <i>irete kudasai</i> <small>ざやく</small> | Please insert (the suppository) |
| <input type="checkbox"/> (目薬) さしてください <i>sashite kudasai</i> <small>めぐすり</small> | Please apply (the eye drops) |
| <input type="checkbox"/> 痛いとき <i>itai toki</i> <small>いた</small> | ...when in pain |
| <input type="checkbox"/> 熱があるとき <i>netsuga aru toki</i> <small>ねつ</small> | ...when you have a fever |
| <input type="checkbox"/> 眠れないとき <i>nemurenai toki</i> <small>ねむ</small> | ...when you cannot sleep |

□お薬手帳^{くすりてちょう}はありますか。 *Okusuri techo wa arimasuka?*
(Do you have a medicine notebook?)

(返答例)^{へんとうれい}

(Examples of answers)

はい、あります。 *Hai, arimasu.*

(Yes, I have one.)

持^もっていますが、家^{いえ}にあります。 *Motteimasu ga, ie ni arimasu.*

(I have one but I left it at home.)

いいえ、持^もっていません。 *lie, motteimasen.*

(No, I don't have a medicine notebook.)

薬剤師^{やくざいし}は、薬^{くすり}の飲^のみ方^{かた}、使用上^{しやうじやう}の注意^{ちゆうい}、副作用^{ふくさやう}などについて説明^{せつめい}します。わからない^{わから}ことがあれば、何^{なん}でも聞^きいてみましょう！言葉^{ことば}に不安^{ふあん}がある場合は、日本語^{にほんご}のわかる人^{ひと}と一緒^{いっしょ}に行くこと^いをお勧め^{すす}します。

A pharmacist will explain about when and how medication needs to be taken and about side effects. If you are unsure about any of the medicines that you are given, please feel free to ask questions. If you feel that your Japanese language abilities are limited, it is recommended that someone who understands Japanese accompany you.

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	<ul style="list-style-type: none"> 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 Health Insurance and Medical Expenses

(1) Health Insurance Systems

In Japan, all citizens, including foreigners who have been living in Japan more than three months, are supposed to enroll in the public health insurance system. Once enrolled, premiums must be paid every month, as well as the co-payments that must be paid when consulting medical facilities. Co-payments are 30% of the entire medical expenses. If a person does not have public health insurance, the patient must pay the entire medical amount. Enrollment in public health insurance is extremely beneficial, especially in times of disaster relief procedures.

Public health insurance is classified into two main categories listed below.

Item	Health Insurance	National Health Insurance
Enrollee	People who work for a company or an organization and their dependents. (Employees who cannot be enrolled in the "Health Insurance" system must enroll in the "National Health Insurance" system)	All residents except those who are enrolled in other health insurance systems including foreigners whose status of residence exceed three months.
Enrollment procedure	Apply through the workplace.	Apply at the local municipal office.
Insurance card	Upon completion of enrollment, an insurance card/certificate will be issued. Presenting this card/certificate is mandatory at the reception desk of medical facilities. 	
Premiums	Premiums will be calculated based on income. Payment on premiums will be split between the employee and employer.	Premiums will be calculated based on the previous year's income and the number of dependents.
Premium payments	Salary deductions	Invoices or automatic transfers from the enrollee's bank account, etc.
Percentage of co-payment for medical expenses	Pre-schoolers or younger : 20% Elementary school children to Adults 69 years old or younger : 30% Adults 70 years old or older : 20%	Pre-schoolers or younger : 20% Elementary school children to Adults 69 years old or younger : 30% Adults 70 to 74 years old : 10 – 20 % (based on income)
Benefit providing systems	<ul style="list-style-type: none"> Lump Sum Birth Allowance (420,000 yen) Pregnancy/Childbirth Financial Assistance program. (For example, free health checkups for expectant mothers) Some health checkups and oncology examinations etc., are subsidized. 	

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。

Free Medical Care for Children

“Children’s Medical Financial Assistance Program” provides children with financial aid for their medical expense co-payments. Children are not charged for medical care (excluding prescription containers and elective vaccinations etc.).

When you have a new baby or if your family has moved, please apply at the local municipal office for the Children’s Medical Financial Assistance program. The child’s health insurance card is required to change the address registered with the program.

Assistance procedures vary according to municipalities.

Age range : From birth to 6th grade of elementary school

* In some districts, the program includes students to the 3rd year of junior high school. Please contact the local municipal office for verification.

Health Insurance from Age 75

Once becoming 75 years of age, the enrollees in the public health insurance system will automatically be enrolled in the “Late-stage Medical Care System for the Elderly”. (People with specific disabilities will come into the system at the age of 65.) Because this enrollment is automatic, no application procedure is required.

A Late-stage Medical Care System for the Elderly insurance certificate will be issued instead of the health insurance card. The premiums will depend on an individual’s circumstance and the co-payments will vary from 10% to 30% according to the individual’s income. Please contact the local municipal office for details.

ポイント① 歯列矯正、美容整形、健康診断、文書発行数料、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（P79）に問い合わせてください。

Items not Covered by Health Insurance Policies

Point 1 Fees for such items as orthodontics, plastic surgeries, health checkups, medical documentation and elective vaccinations are not covered by health insurance, and therefore are to be paid entirely by the patient.

Point 2 If an employee is injured during work hours or while commuting to the work place and if the incident is authorized by a Labor Standard Inspection Bureau as being work related, the employee is not responsible for the medical expenses according to **Industrial Accident Compensation Insurance Act (Rosai Hoken)** which replaces the coverage of other health insurances.

If you consider your illness or injury as being work related, please consult with your company or organization. If the company or organization does not recognize the appeal, please consult with the Labor Standard Inspection Bureau.

If you have any questions, please contact the consultation facilities listed on page 80.

(2) 医療費の各種制度

医療費控除

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、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。

高額療養費制度

同月（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、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、払い戻されるまで時間がかかり、立て替えるのは大きな負担となります。入院するとき、または医療費が高額になりそうなときは、前もって「**限度額適用認定証**」を申請しましょう。申請は、P45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。

(2) Medical Financial Assistance Programs

Exemption for Medical Expenses

When the total medical expense of a household's members under one income exceed * 100,000 yen during one year from January to December, the household will receive an exemption for income tax if they have filed the designated documents for "Final Tax Return". (The Final Tax Return is conducted during February and March every year.) Please contact the nearest tax office for further details.

★For some household's incomes, the total medical expense may be less than 100,000 yen to be eligible for the tax exemption.

High-Cost Medical Care Benefit System

In this system, when the total amount of the medical expense co-payments paid in a single month (from the 1st to the end of the month) exceeds a certain amount (the Ceiling Amount, so called individual's "maximum co-payments"), the difference will be reimbursed to the patient at a later date. However, this reimbursement may take a long time, and the patient's temporary payment may become significant. Therefore, when being hospitalized or receiving any other high-cost medical treatments, you are highly recommended to apply for the "**Eligibility Certificate for Ceiling-Amount Application**" and Reduction of the Standard Amount of Patient Liability", (*Gendogakutekiyoninteisho*), so called "eligibility certificate for reduced co-payments" in advance. Please refer to the "contacts" on page 46 for application procedures.

When you present this certificate together with your insurance card at the billing counter of a medical facility, you will only be charged an amount within the maximum co-payment.

★Enrollment in "Health Insurance" or "National Health Insurance" and the ongoing payment of these premiums are mandatory for using the High-Cost Medical Care Benefit program.

結核治療のための医療費

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一部が補助されます。詳しくは近くの健康福祉センター（P77）にお問合せください。

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。

健康保険制度 & 医療費についての問合せ先

「健康保険」に加入している人：

全国健康保険協会栃木支部 Tel 028-616-1691

「国民健康保険」に加入している人：

住んでいる市町の役所

Financial Aid for Tuberculosis Treatment

Tuberculosis requires thorough treatment to protect the patient as well as the people around him/her. Tuberculosis treatment will be partially subsidized and in some cases will be funded entirely. For details, please contact the Health and Welfare Centers listed on page 78.

Other Medical Financial Assistance Programs

- Single-parent families are eligible for financial support for the medical expenses of the parent and children of the age of 18 and under through March 31st of the year the child turns 18.
 - People with physical or mental disabilities can receive financial assistance for medical expenses. (There are some requirements to be eligible.)
- ★Enrollment in “Health Insurance” or “National Health Insurance” and the ongoing payment of these premiums are mandatory for using the above programs.

Contacts for inquires on the health insurance systems and the medical expenses are:

For enrollees in “Health Insurance”:

Japan Health Insurance Association Tochigi Branch : TEL 028-616-1691

For enrollees in “National Health Insurance”:

Municipal offices near your residence

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 Medical Information during Disaster Relief Procedures

(1) Tochigi Prefecture Medical Relief Program

Medical Communication Systems during Disasters

When medical relief measures are needed due to large scale disasters, Tochigi Prefecture's medical facilities will closely cooperate to ensure the care and safety of the people in the local communities.

Evacuation Shelters and Relief Facilities

When it is necessary to evacuate from homes during major disasters, or in the case of illness or injury during a disaster, without fail, take prompt steps to escape to an evacuation shelter. In the confusion of an emergency situation it is often difficult to make decisions so it is advised that you confirm ahead of time where the nearest evacuation shelter is located. Be sure to let all the members in your family know which evacuation shelter to use and the best route to get there.

Evacuation Shelters

Evacuation shelters are provided for people who are temporarily unable to return to their homes. They will usually be located in public buildings such as schools, community centers etc.

Point 1 Anyone, regardless of nationality or residential status is eligible to use an evacuation shelter.

Point 2 Anyone making use of evacuation facilities is eligible to receive food and supplies.

Point 3 Anyone who requires medical care or treatment or who has health concerns should report to the evacuation shelter staff.

Point 4 Anyone who has taken refuge in an evacuation shelter may expect to be informed about relief procedures.

Tochigi Prefecture's Disaster Management Program has a special division called the Disaster and Relief Multilingual Support Center within the Tochigi International Association (TIA). This center will respond to the needs of foreign residents and relate information in multiple languages.



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（P87）。

●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（P59）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

P91のリストを参考にして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らしましょう！

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！



Point 5 Please check ahead of time for your nearest evacuation shelter. If you have trouble
finding your evacuation shelter, ask your neighbors or the local municipal office.

My local evacuation shelter :

Relief Stations

In the case of a disaster, for smooth care and emergency treatment, relief stations
will be set up in or near the evacuation shelters and health centers.

Point 1 Anyone is eligible for care at the relief station.

Point 2 Treatment will be free of cost.

Point 3 The presentation of an insurance card or certificate will not be necessary.

Disaster preparation

● Preparation for obtaining information

When there is a disaster, major media sources such as television
and radio will broadcast important information. Please check radio
frequencies and possible broadcasting websites ahead of time.

Tochigi International Association has a **mobile phone
message service** that will keep subscribers informed
about necessary announcements. Please see page 88 for
registering to this service.

● Communication between family members and friends

There is a disaster message dial service (page 60) for use for leaving
messages. When telephone lines are out of order, another method of
communication to keep in mind is SNS (Social Networking Services)
such as Facebook, Line, Twitter etc.

● Preparation of emergency supplies

Please refer to the Emergency Supplies Checklist (page 92) for items useful
in times of emergency.

● Becoming acquainted with neighbors

It is important in times of emergency and disaster to come together with
people in the community for extra support. Participating in community
festivals, neighborhood clean-up days, and emergency drills will lead to
stronger bonds with the people around you. A cheery greeting is the best
way to start forming relationships!



(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

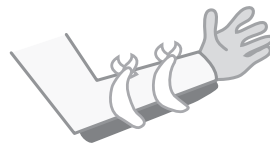
きれいな布で、血が出ているところを抑える。
これ以外の方法は、危険ですのでやめましょう。

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

災害時で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) Preventing Injuries and Illness During Emergency Situations

Injuries during Disasters

First Aid

Stop the bleeding

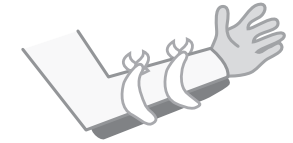
With a clean cloth, press on the cut or wound until the bleeding stops. Doing any other treatment may cause further injury.

Prevent infection

After a wound has stopped bleeding please wash it in clean running water and bandage with a sterile cloth.

Receive treatment

See a doctor or visit a relief station as soon as possible.



Preventing injuries

There are dangers within the home as well as outdoors. Broken glass or furniture may be present so it is important to watch where you step. See below for ways in which you can protect yourself.

- ・ Beware of scattered debris
- ・ Beware of glass or falling debris
- ・ In case of fire within a building, take measures to protect yourself from smoke inhalation. This includes crouching low, keeping a wet handkerchief over your nose and mouth etc.
- ・ Stay away from dangerous areas such as coastlines, riversides and possible landslide areas




避難所での体調管理

避難所は多くの人々が利用するので、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していると、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。（P 79）

Taking Care of Yourself at an Evacuation Center

With so many people using an evacuation center, it is impossible to avoid stressful situations. Please follow the rules and be considerate of others to make for an easier emergency situation.

Taking Care of Your Physical Health

Point 1 Avoid Economy Class Syndrome



Immobilization of the legs and body for long periods of time may result in deadly condition called Deep Vein Thrombosis otherwise known as Economy Class Syndrome. To prevent Economy Class Syndrome, it is recommended that a person walk or move their body at least once an hour and to try and stay hydrated (not alcohol)

Point 2 Protect yourself from colds and influenza

Wash your hands frequently, and remember that gargling has proven to be an effective germ killer. If you have a cough please wear a mask or cover your mouth with a handkerchief. To build up immunities try to eat regular meals and get enough sleep.

Point 3 Avoid food poisoning

Please consume the food supplies given to you at the evacuation center as soon as possible. Don't forget to wash your hands before eating and before any food preparations.

Point 4 Avoid heat stroke and dehydration

Make sure your liquid intake is sufficient and try to not become overheated. Be especially mindful of monitoring young children or the elderly who may not realize their own physical needs. As well as your own health, look out for others around you.

Point 5 Don't carry your concerns alone

Living through a disaster alone can be very psychologically damaging and many situations may appear even more stressful. For foreigners who have language limitations and cultural differences, the stress may be even more intense. If you are experiencing unusual anxiety please do not hesitate to talk with someone around you or consult with someone who specializes in psychological care. (page 80)

(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！
 痛い！
 逃げて！
 助けて！
 火事だ！
 救急車／消防車を呼んでください



● 災害に関する言葉

災害
 被害
 地震

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

余震

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弱いですが、余震にも気をつけます。

震源
 震度

マグニチュード

土砂崩れ
 洪水
 浸水
 噴火
 大雪
 注意報

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。

警報

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。

(3) Words and Phrases Often Used in Emergency Situations

● Emergency terms

Abunai! Watch out!
 Itai! I'm in pain
 Nigete! Run!
 Tasukete! Help!
 Kajida! Fire!
 Kyukyusha/Shobosha o yonde kudasai!
 Call for an ambulance/fire engine!



● Words related to disasters

Disaster saigai Landslide doshakuzure
 Damage higai Flood kozui
 Earthquake jishin Be flooded shinsui

An earthquake is when the floor or ground begins to tremble. During an earthquake, the trembling may continue many minutes, therefore, please take care to protect yourself from falling objects.

Eruption funka
 A heavy snowfall oyuki

Aftershock yoshin

An aftershock is trembling that occurs after a large earthquake or between earthquakes. Usually aftershocks are smaller than earthquakes but please watch for falling objects.

Weather Advisory chuiho

The Weather Advisory will make announcements about predictable disasters. Please check for announcements on the television or radio.

Hypocenter shingen

Seismic intensity shindo

Magnitude magunichudo

Warning keiho

Warnings are given when there is a possibility of a major disaster. Please check for announcements on the television or radio.

つ なみ
津波

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

ほうふう う
暴風雨
たいきよめいれい
退去命令

し ちよう き けん はんだん ち いき
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 なんかんこく
避難勧告

に ほう し ちよう
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。

ひ なん し し
避難指示

に ほう し ちよう
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。

●避難所で使われる言葉

ひ なんじょ
避難所 (P 47)
はいきゅう
配給
ひ じょうしょく
非常食

さいがい お しよくりょう
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 しょ
救護所 (P 49)
こくさいでん わ
国際電話
き ちようひん
貴重品
しょうとう じ かん
消灯時間
ライフライン
トイレ
きゅうすい
給水
ごみ
きつえんじょ
喫煙所

●交通に関して使われる言葉

つうこう ど
通行止め

ふ っつう
不通

こうきようこうつう 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

う かい
迂回してください

うんてん み あ
運転を見合わせています



Tsunami (seismic sea wave) *tsunami*

When there is a large earthquake that occurs in the ocean, it is possible that the coastline will experience a tsunami (seismic sea waves). If you are near a coastline when there is a tsunami warning, please take measures to evacuate to higher ground immediately.

Violent storm *bofuu*

Expulsion order *taikyo meirei*

An expulsion order is when local municipalities order citizens to leave an area due to extreme danger.

Evacuation alert *hinan kankoku*

Evacuation alerts are warnings from the local municipalities advising evacuation. Public information cars with loudspeakers will make the rounds to communities.

Evacuation directives *hinan shiji*

Evacuation directives are directives from the local municipalities requiring evacuation. Public information cars with loudspeakers will make the rounds to communities.

● Terms used at evacuation centers

Evacuation shelter *hinanjo* (page 48)

Distribution *haikyu*

Emergency provisions *hijoshoku*

In emergency situations, it is difficult to get fresh food supplies so please keep a provision of long shelf life supplies in case of emergency. Such provisions will also be distributed at the evacuation centers.

Silent mode *manamodo*

Relief station *kyugosho* (page 50)

International telephone *kokusai denwa*

Articles of value *kichohin*

Lights-out hours *shoto jikan*

Utilities and transportation infrastructure *raifu rain*

Bathroom *toire*

Water supply *kyusui*

Garbage *gomi*

Smoking area *kitsuenjo*

● Terms used with traffic safety

Road closed

tsuko dome

No thru traffic

futsu

Public transportation system

kokyo kotsukikan

Keep out

tachiiri kinshi

Bus/ train /taxi

basu/densha/takushi

Please make a detour

ukai shitekudasai

Transportation services have been delayed *untten o miawaseteimasu*

●その他

み ぶんしょうめいしょ
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

やくしよ
役所

わたし
私は○○○人です

に ほん ごと
日本語がわかります／わかりません

えい ごと
英語がわかります

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



● Miscellaneous

Identification card *mibunshomeisho*

Residence card *zairyu kado*

Passport *pasupoto*

Embassy *taishikan*

Public office *yakusho*

I am _____ (nationality).

Watashi wa _____jin desu.

I understand/don't understand Japanese.

Nihongo ga wakarimasu/wakarimasen.

I understand English.

Eigo ga wakarimasu.

Please write in Romaji/Hiragana.

Romaji/hiragana de kaite kudasai.

Emergency Telephone Message Service

Saigaiyo Dengon Daiyaru

さいがいでんごん

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

*『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

<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

Emergency Telephone Message Service Telephone number 171

In the event of a disaster, it is possible to leave messages letting each other know of your safety and whereabouts. Messages may be left at the message service when calling though your home phone, cell phone, PHS (Personal Handy-phone System) or public phone.

- 30 seconds of messages may be recorded
- Messages will be saved for 48 hours (automatically deleted)
- Calls may be made throughout Japan (no international calls)
- Hands-on learning days are scheduled on the 1st and 15th of every month for preparation practice.

<Procedure for leaving a message>

- Press [171] from any phone
- Press [1] and [your home phone number]
- Press [1] and then [#] a message
- Leave a message
- Press [9] and then [#]

For entering **your home phone number**, start with the area code. Mobile phone numbers cannot be accepted.

<Procedure for listening to a message>

- Press [171] from any phone
- Press [2] and [your home phone number]
- Press [1] and then [#]
- Listen to a message left
- Press [9] and then [#]

さいがいようでんごんばん 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	http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi
ソフトバンク	http://dengon.softbank.ne.jp/
KDDI（au）	http://dengon.ezweb.ne.jp/

さいがいようでんごんばん 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/>

Disaster Message Board Service

In a disaster situation it is possible to record by mobile phone or Smartphone etc. a message to be retrieved by computer or mobile phone etc. Please visit the websites listed below for more information.

Information is in Japanese and English.

NTT Docomo	http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi
Softbank	http://dengon.softbank.ne.jp/
KDDI (au)	http://dengon.ezweb.ne.jp/

Disaster Message Board (web 171)

In case of an emergency, it is possible to leave messages from your computer, cell phone or Smartphone by entering a home phone number, cell phone number or PHS (Personal Handy-phone System) number and/or check on the safety of others. The website offers information in English, Chinese and Korean as well as Japanese.
<http://www.web171.jp/>

V かんまつ しりょう 巻末資料

(1) こじん 個人データカード

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
も携行しましょう。

() 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。

こじん 個人データカード/ Personal Information Card

氏名 Name : 男 Male 女 Female	
生年月日 Date of birth : 年 year 月 month 日 day	血液型 Blood type : <input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> O <input type="checkbox"/> AB
国籍 Nationality :	話せる言葉 Language(s) spoken : <input type="checkbox"/> 英語 English <input type="checkbox"/> 日本語 Japanese
住所 Address :	<input type="checkbox"/>
TEL :	緊急連絡名 Emergency contact : 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P65) Major illnesses and/or allergies (See page 65 for list) (病気 Illnesses) : (アレルギー Allergies) :	
使っている薬 Medication(s) currently taken :	治療中の病気 Illness(es) currently under treatment : かかりつけの病院名 Family doctor : TEL :

V Appendix

(1) Personal Information Card

This card will convey your personal information in emergencies. Please complete
the card and carry it with you at all times. As much as possible, please print in the
parentheses () with Japanese symbols. (Romaji is also acceptable.)

こじん 個人データカード/ Personal Information Card

氏名 Name : 男 Male 女 Female	
生年月日 Date of birth : 年 year 月 month 日 day	血液型 Blood type : <input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> O <input type="checkbox"/> AB
国籍 Nationality :	話せる言葉 Language(s) spoken : <input type="checkbox"/> 英語 English <input type="checkbox"/> 日本語 Japanese
住所 Address :	<input type="checkbox"/>
TEL :	緊急連絡名 Emergency contact : 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P65) Major illnesses and/or allergies (See page 65 for list) (病気 Illnesses) : (アレルギー Allergies) :	
使っている薬 Medication(s) currently taken :	治療中の病気 Illness(es) currently under treatment : かかりつけの病院名 Family doctor : TEL :

(2) 病名・アレルギーリスト Illnesses and Allergies List

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 (P63) に記入しておきましょう。

Please use this list of illnesses and allergies to look up vocabulary for filling in your
personal information card (page 63)

病名 Illness

呼吸器の病気 Respiratory disorders

<input type="checkbox"/> 風邪	kaze	a cold
<input type="checkbox"/> インフルエンザ	infuruenza	influenza
<input type="checkbox"/> 扁桃炎	hentoen	tonsillitis
<input type="checkbox"/> 気管支炎	kikanshien	bronchitis
<input type="checkbox"/> 肺炎	haien	pneumonia
<input type="checkbox"/> 喘息	zensoku	asthma
<input type="checkbox"/> 肺結核	haikekkaku	tuberculosis
<input type="checkbox"/> 肺気腫	haikishu	emphysema
<input type="checkbox"/> 肺がん	hai gan	lung cancer

消化器の病気 Gastrointestinal disorders

<input type="checkbox"/> 胃炎	ien	gastritis
<input type="checkbox"/> 胃腸炎	ichoen	gastroenteritis
<input type="checkbox"/> 盲腸炎	mochoen	appendicitis
<input type="checkbox"/> 十二指腸潰瘍	junishicho kaiyo	a duodenal ulcer
<input type="checkbox"/> 食道がん	shokudo gan	esophageal cancer
<input type="checkbox"/> 胃がん	i gan	stomach cancer
<input type="checkbox"/> 大腸がん	daicho gan	colon cancer
<input type="checkbox"/> 炎症性腸疾患	enshosei cho shikkan	inflammatory bowel disease

循環器の病気 Cardiovascular disorders

<input type="checkbox"/> 高血圧	koketsuatsu	high blood pressure
<input type="checkbox"/> 高脂血症	koshikessho	hyperlipemia
<input type="checkbox"/> 不整脈	fuseimyaku	irregular pulse
<input type="checkbox"/> 心臓弁膜症	shinzobenmakusho	heart valve disease
<input type="checkbox"/> 狭心症	kyoshinsho	angina
<input type="checkbox"/> 心筋梗塞	shinkin kosoku	heart attack
<input type="checkbox"/> 心筋症	shinkinsho	cardiomyopathy

肝臓・胆嚢・脾臓の病気 Liver, gallbladder, spleen disorders

<input type="checkbox"/> 胆石	tanseki	gall stones
<input type="checkbox"/> 脂肪肝	shibokan	a fatty liver
<input type="checkbox"/> 肝硬変	kankohen	cirrhosis
<input type="checkbox"/> 膵臓炎	suizoen	pancreatitis
<input type="checkbox"/> 膵臓がん	suizo gan	pancreatic cancer
<input type="checkbox"/> 胆嚢がん	tanno gan	gallbladder cancer
<input type="checkbox"/> 肝臓がん	kanzo gan	liver cancer
<input type="checkbox"/> 腹部大動脈瘤	fukubu daidomyakuryu	abdominal aortic aneurysm

内分泌の病気 Endocrine disorders

<input type="checkbox"/> 糖尿病	tonyo byo	diabetes
<input type="checkbox"/> 痛風	tsufu	gout
<input type="checkbox"/> バセドウ病	basedobyu	Basedow's disease

泌尿器の病気 Urinary disorders

<input type="checkbox"/> 尿管結石	nyokan kesseki	ureteral stone
<input type="checkbox"/> 腎結石	jinkesseki	kidney stone
<input type="checkbox"/> 膀胱炎	bokoan	bladder infection
<input type="checkbox"/> 腎盂腎炎	jin-u jin-en	pyelonephritis
<input type="checkbox"/> 腎炎	jin-en	nephritis

☐ 前立腺肥大
☐ 尿道炎

zenritsusen hidai
nyodoen

prostatic hypertrophy
urethritis

目・耳・鼻の病気

Eyes, Ears. Nose disorders

☐ ドライアイ

doraiai

dry eye

☐ ものもらい

monomorai

a sty

☐ VDT 症候群

VDT shokogun

video display terminal syndrome

☐ 白内障・緑内障

hakunaisho/ryokunaisho

cataract/glaucoma

☐ 結膜炎

ketsumakuen

conjunctivitis

☐ 飛蚊症

hibunsho

floaters in the eye

☐ 外耳炎

gaijien

inflammation of the outer ear

☐ 中耳炎

chujien

inflammation of the middle ear

☐ 突発性難聴

toppatsusei nancho

sudden deafness

☐ 花粉症

kafunsho

hay fever

☐ 副鼻腔炎・蓄膿症

fukubikuen/chikunoshō

sinusitis/empyema

☐ アレルギー性鼻炎

arerugisei bien

allergic rhinitis

口の病気

Oral disorders

☐ 口臭症

koshusho

halitosis

☐ 顎関節症

gaku kansetsusho

jaw arthritis

☐ 顎変形症

gaku henkeisho

jaw deformity

☐ 歯周病

shishubyō

periodontal disease

骨・関節・筋肉の病気

Orthopedic disorders

☐ 骨折

kossetsu

a bone fracture

☐ 打撲

daboku

a bruise

☐ 腰痛

yotsu

a backache

☐ ぎっくり腰

gikkurigoshi

a strained back

☐ 変形性膝関節症

henkeisei hiza kansetsusho

osteoarthritis

☐ 外反母趾

gaihanboshi

bunion

女性がかかりやすい病気

Women's health

(婦人科 Gynecology)

☐ 子宮がん

shikyu gan

uterine cancer

☐ 乳がん

nyu gan

breast cancer

☐ 卵巣がん

ranso gan

ovarian cancer

☐ 子宮筋腫

shikyukinshu

a uterine fibroid

☐ 卵巣嚢腫

ranso noshu

ovarian cyst

☐ 甲状腺がん

kojosen gan

thyroid cancer

☐ 関節リウマチ

kansetsu riumachi

rheumatoid arthritis

☐ 骨粗鬆症

kotsusoshoso

osteoporosis

☐ 更年期障害

konenki shogai

menopause

(産科 Obstetrics)

☐ 切迫早産・流産

seppaku sozan/ryuzan

a threatened premature delivery/a threatened miscarriage

☐ 妊娠高血圧症候群

ninshin koketsuatsu shokogun

pregnancy induced hypertension

☐ 子宮外妊娠

shikyugai ninshin

ectopic pregnancy

子どもがかかりやすい病気

Pediatric illnesses

☐ 風邪

kaze

a cold

☐ インフルエンザ

infuruenza

influenza

☐ はしか

hashika

measles

☐ 風疹

fushin

rubella

☐ 水ぼうそう

mizuboso

chicken pox

☐ おたふくかぜ

otafukukaze

mumps

☐ 溶連菌感染症

yorenkin kansensho

streptococcal infection (strep throat)

☐ 手足口病

teashikuchi byo

hand foot and mouth disease

☐ 川崎病

kawasaki byo

Kawasaki Disease

☐ とびひ

tobihi

impetigo

☐ あせも

asemo

heat rash

☐ 急性中耳炎

kyusei chujien

acute middle ear inflammation

☐ 結膜炎

ketsumakuen

conjunctivitis

- ☐ 小児喘息
☐ 突発性発疹

shonizensoku
 toppatsusei hosshin

childhood asthma
 roseola infantum

- ☐ 果物類 (キウイ・リンゴ)

kudamono rui (kiui, ringo) fruit (kiwi/apple)

- ☐ 乳製品

nyuseihin dairy

- ☐ 小麦

komugi wheat

- ☐ ピーナツ

pinatsu peanut

- ☐ その他

sonota others

心の病気 Mental health

- ☐ うつ病
☐ 不眠症
☐ パニック障害
☐ 摂食障害
☐ P T S D
☐ 統合失調症

utsubyo depression
 fuminsho insomnia
 panikku shogai panic disorder
 sesshoku shogai eating disorder
 post-traumatic stress disorder
 togoshitchosho schizophrenia

その他の病気 Miscellaneous disorders

- ☐ 膠原病
☐ 性感染症 (H I V ・ 淋病 ・ 梅毒)

kogenbyo connective tissue disorder
 seikansen sho (HIV, rinbyo, baidoku)
 sexually transmitted infections (HIV, gonorrhea, syphilis)

アレルギー Allergies

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 (P63) 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。

If you have food, medicine or dust allergies, please list them in detail on your personal information card (page 63) or in your medicine notebook so that medical staff will be aware of them in emergencies.

食べ物 Food allergies

- ☐ 甲殻類 (エビ・カニ) kokaku rui (ebi, kani) shellfish (shrimp/crab)
☐ そば soba buckwheat
☐ 魚類 sakana rui fish
☐ たまご tamago egg

薬 Medicine allergies

お薬の名前を伝えた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 (P63) にも記入しておきましょう。

Please list any medication allergies that you are aware of in the box below and/or record them on your personal information card (page 63).

その他 Miscellaneous allergies

- ☐ ハウスダスト hausu dasuto house dust
☐ スギ・ヒノキ sugi, hinoki Japanese cedar/Japanese cypress
☐ ダニ dani mites
☐ 動物の毛 dobutsu no ke animal fur
☐ アルコール綿 (注射のとき) arukoru men (chusha no toki) alcohol cotton (used before injections)

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	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) After Hour Urgent Care Centers in Tochigi

Municipality	Medical Facilities	Depts./Clinics	Open Hours
Utsunomiya	Utsunomiya Night and Holiday Emergency Clinic 968 Takebayashimachi, Utsunomiya Phone : 028-625-2211	Internal medicine, Pediatrics	Weekdays & Saturday 19:30- 7:00 Holidays 9:00-17:00 19:30- 7:00
		Dentistry	Weekdays & Saturday 19:30-24:00 Holidays 9:00-17:00 19:30-24:00
	Tochigi Ophthalmologist Association Tochigi Medical Center, National Hospital Organization, 1-10-37 Nakatomatsuri, Utsunomiya Phone : 028-622-5241	Ophthalmology	Holidays 10:00-17:00
Ashikaga	Ashikaga Night and Holiday Emergency Clinic 1st Floor Health Checkup Center, Ashikaga Red Cross Hospital 284-1 Yobecho, Ashikaga Phone : 0284-20-1556 (Internal medicine, Pediatrics) 0284-20-1557 (Dentistry)	Internal medicine, Pediatrics	Weekdays & Saturday 19:00-22:00 Holidays 10:00-16:00 19:00-22:00
		Dentistry	Holidays 10:00-13:00
Tochigi	Tochigi-area Emergency Clinic 21-1-15 Sakaicho, Tochigi Phone : 0282-22-8699	Internal medicine Surgery	Weekdays & Saturday 19:00-22:00 Holidays 9:00-21:00 Holidays 9:00-21:00

市町	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
	鹿沼地区休日急患歯科診療所 鹿沼市貝島町5027-5 TEL 0289-65-2101	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

Municipality	Medical Facilities	Depts./Clinics	Open Hours
Sano	Sano Night and Holiday Emergency Clinic 1677 Uekamicho, Sano Phone : 0283-24-3337	Internal medicine, Pediatrics	Weekdays & Saturday 19:30-22:30 Holidays 9:00-12:00 13:30-16:30 19:30-22:30
		Surgery	Holidays 9:00-12:00 13:30-16:30 19:30-22:30
	Sano Holiday Dental Clinic 2182 Ohashicho, Sano Phone : 0283-24-7575	Dentistry	Holidays 9:00-12:00
Kanuma	Kanuma Area Holiday and Night Emergency Clinic 5027-5 Kaijimamachi, Kanuma Phone : 0289-65-2101	Internal medicine, Pediatrics	Mon.,Wed.,Fri. 19:00-22:00 Holidays 10:00-12:00 13:00-17:00 19:00-22:00
	Kanuma Area Holiday Emergency Dental Clinic 5027-5 Kaijimamachi, Kanuma Phone : 0289-65-2101	Dentistry	Holidays 10:00-12:00 13:00-17:00
Nikko	Nikko City Holiday Emergency Pediatric Clinic Nikko City, Imaichi Health and Welfare Center 109 Hiragasaki, Nikko Phone : 0288-30-7299	Pediatrics	Holidays 9:00-12:00 14:00-17:00 19:00-22:30

しちょう 市町	いりょう き かんじょうほう 医療機関情報	しんりょう か もく 診療科目	しんりょう じ かん 診療時間
お やま し 小山市	や かんきゅうじつ きゅうかんしんりょうじょ 夜間休日急患診療所 お やま し ひととのや 小山市神鳥谷2251-7 お やま し けんこう いりょうかい ご そうごう し えん 小山市健康医療介護総合支援セン ター内 TEL 0285-39-8880	ない か 内科 しょうに か 小児科	へいじつ ど 平日・土 19:00～22:00 きゅうじつ 休日 10:00～12:00 13:00～17:00 18:00～21:00
	きゅうじつ きゅうかん し か しんりょうじょ 休日急患歯科診療所 お やま し ひととのや 小山市神鳥谷2251-7 お やま し けんこう いりょうかい ご そうごう し えん 小山市健康医療介護総合支援セン ター内 TEL 0285-39-8881	し か 歯科	きゅうじつ 休日 10:00～12:00 13:00～16:00
も おか し 真岡市	は が ち く きゅうかん 芳賀地区急患センター も おか し た ま ち 真岡市田町1246-1 は が ぐん し い し かい かん 芳賀郡市医師会館 TEL 0285-82-9910	ない か 内科 しょうに か 小児科	へいじつ ど 平日・土 18:30～21:30 きゅうじつ 休日 9:00～12:00 13:00～17:00 18:00～21:00
お お た わ ら し 大田原市	な す ち く や かんきゅうかんしんりょうじょ 那須地区夜間急患診療所 お お た わ ら し な か だ わ ら 大田原市中田原1081-4 TEL 0287-47-5663	ない か 内科 しょうに か 小児科	へいじつ ど きゅうじつ 平日・土・休日 19:00～22:00
や い た し 矢板市	し お や ち く 塩谷地区おとな・こども夜間診療 し つ 室（しおや） や い た し と み た 矢板市富田77 こくさい いりょうふく し だいがく し お や びょういん ない 国際医療福祉大学塩谷病院内 TEL 0287-44-1155	ない か 内科 しょうに か 小児科	きゅうじつ 休日 18:30～21:30 き すうづき (奇数月のみ) ぐうすうづき し お や ち く 偶数月は、塩谷地区お とな・こども夜間診療 し つ 室（くろす）を利用
さくら し 市	し お や ち く 塩谷地区おとな・こども夜間診療 し つ 室（くろす） し う じ い え さくら市氏家2650 くろ す びょういん ない 黒須病院内 TEL 028-682-8811	ない か 内科 しょうに か 小児科	へいじつ ど 平日・土 18:30～21:30 ぐうすうづき (偶数月のみ) き すうづき し お や ち く 奇数月は、塩谷地区お とな・こども夜間診療 し つ 室（しおや）を利用

Municipality	Medical Facilities	Depts./Clinics	Open Hours
Oyama	Oyama Area Night and Holiday Emergency Clinic (Oyama Health Medical Nursing Integrated Support Center) 2251-7 Hitotonoya, Oyama Phone : 0285-39-8880	Internal medicine, Pediatrics	Weekdays & Saturday 19:00-22:00 Holidays 10:00-12:00 13:00-17:00 18:00-21:00
	Oyama Area Health Union Holiday Emergency Dental Clinic 1st floor Oyama City Health and Welfare Center 2-2-21 Chuochi, Oyama Phone : 0285-39-8881	Dentistry	Holidays 10:00-12:00 13:00-16:00
Moka	Haga Area Emergency Medical Center Haga-gunshi Medical Association Hall 1246-1 Tamachi, Moka Phone : 0285-82-9910	Internal medicine, Pediatrics	Weekdays & Saturday 18:30-21:30 Holidays 9:00-12:00 13:00-17:00 18:00-21:00
Otawara	Nasu Area Night Emergency Clinic 1081-4 Nakadawara, Otawara Phone : 0287-47-5663	Internal medicine, Pediatrics	Weekdays, Saturday & Holidays 19:00-22:00
Yaita	Shioya Area Night-time Clinic (Shioya) The International University of Health and Welfare Shioya Hospital 77 Tomita, Yaita Phone : 0287-44-1155	Internal medicine, Pediatrics	Holidays 18:30-21:30 (in odd months only) In even months, use Shioya Area Night Clinic (Kurosu)
Sakura	Shioya Area Night Clinic (Kurosu) Kurosu Hospital 2650 Ujiie, Sakura Phone : 028-682-8811	Internal medicine, Pediatrics	Weekdays & Saturday 18:30-21:30 (in even months only) In odd months, use Shioya Area Night Clinic (Shioya)

(4) 栃木県内の健康福祉センター等

設置主体：栃木県
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、 かみのかわまち 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 しおやまち 塩谷町、高根沢町 なすまち 那須町、那須烏山市 なががわまち 那珂川町	大田原市 すみよしちょう 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

●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 ちゅうおう 中央1-6-92	0287-82-2231

設置主体：宇都宮市

名称	管轄区域	住所	電話番号
宇都宮市保健所	宇都宮市	宇都宮市 たけはやしまち 竹林町972	028-626-1102

(4) Health and Welfare Centers in Tochigi

Tochigi Prefecture

● Wide-area Health and Welfare Centers

Facility Name	Areas Covered	Address	Phone
Western Tochigi Prefectural Health and Welfare Center	Kanuma, Nikko	1664-1 Imamiyacho, Kanuma	0289-64-3125
Eastern Tochigi Prefectural Health and Welfare Center	Moka, Mashiko, Motegi, Ichikai, Haga	2-15-10 Aramachi, Moka	0285-82-3321
Southern Tochigi Prefectural Health and Welfare Center	Tochigi, Oyama Shimotsuke, Kaminokawa, Mibu, Nogi	3-1-1 Inuzuka, Oyama	0285-22-0302
Northern Tochigi Prefectural Health and Welfare Center	Otawara, Yaita, Nasushiobara, Sakura, Shioya, Takanezawa, Nasu, Nasukarasuyama, Nakagawa	2-14-9 Sumiyoshicho, Otawara	0287-22-2257
Ansoku Health and Welfare Center	Ashikaga, Sano	1-1 Masagocho, Ashikaga	0284-41-5900

● Area Health and Welfare Centers

Facility Name	Areas Covered	Address	Phone
Imaichi Health and Welfare Center	Nikko	51-8 Segawa, Nikko	0288-21-1066
Tochigi Health and Welfare Center	Tochigi, Mibu	6-6 Kandacho, Tochigi	0282-22-4121
Yaita Health and Welfare Center	Yaita, Shioya, Takanezawa	2-25 Honcho, Yaita	0287-44-1296
Karasuyama Health and Welfare Center	Nasukarasuyama, Nakagawa	1-6-92 Chuo, Nasukarasuyama	0287-82-2231

Utsunomiya City

Facility Name	Area Covered	Address	Phone
Utsunomiya City Health Center	Utsunomiya	972 Takebayashimachi, Utsunomiya	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	T E L	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 第2木 (祝日の 場合は第 3木)	ポ・ス ポ・ス 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 火 水 金 第4日 (予約制)	ポ・ス 中 タ 英 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
清原地区国際交流会	028-667-0384	月	ポ

(5) Consultation Offices for Foreigners in Tochigi

※Languages→E：English, C：Chinese, P：Portuguese, S：Spanish
K：Korean, T：Thai

Consultation offices	Phone	Office hours		Languages
TIA Tochigi International Association	028-627-3399	Tuesday - Saturday	9:00-16:00	E, P, S, Vietnamese Please consult for other languages
Utsunomiya International Plaza Consultation for Foreigners Place: 2nd Floor, Utsunomiya City Hall * Last entry 30 minutes before closing	028-632-2834	Thursday	9:00-12:00 14:00-17:00	P, S P, S
		2nd Thursday (3rd Thursday if the 2nd falls on a holiday)	9:00-12:00 14:00-17:00	C, P, S E, T, P, S
Utsunomiya International Plaza Consultation for Foreigners Place: Utsunomiya International Plaza, Omotesando Square * Last entry 30 minutes before closing	028-616-1564	Monday Tuesday Wednesday Friday 4th Sunday (Appointment needed)	15:00-18:00 15:00-18:00 15:00-18:00 15:00-18:00 15:00-18:00	P, S C T E E,C,P,S,T
Dek Thai Group in Tochigi	Office 028-678-8996	Monday - Friday (Except year- end, New Year and Holidays)	12:00-16:00	T, Japanese
Kiyohara Area International Association	028-667-0384	Monday	20:30-22:00	P

そうだんきき 相談先	T E L	うけつけにちじ 受付日時	たいおうげんご 対応言語
こうりゅうかい「仲間」 なかも外国人相談	0282-86-7910	かすい・火・水・ きん金	9:00～17:00 ポ
いっくら国際文化 こうりゅうかい 交流会	028-634-5409	ど土	10:30～12:00 英
とちぎ 栃木インドネシア ゆうこうともかい 友好友の会	028-658-4080	げつきん 月～金	9:00～17:00 インドネシア ご語
あしかがしこくさいこうりゅうきょうかい 足利市国際交流協会	0284-43-2412	げつきん 月～金	9:00～16:00 ちゅうかん 中・韓
とちぎしこくさいこうりゅうきょうかい 栃木市国際交流協会 がいこくじんそうだんまどぐち 外国人相談窓口	0282-25-3792	げつきん 月～金 もく 木 げつ 月	9:00～17:00 英・中 ス ス（とちぎしやくしよ かくかまどぐち 各課窓口） その他の言語は ようそうだん 要相談
とちぎしおおひらりんほかん 栃木市大平隣保館 にほんごきょうしつないそうだん 日本語教室内相談	とちぎし 栃木市 おおひらりんほかん 大平隣保館 (来所相談のみ) といあわせき 問合せ先： じんけんだんじょ 人権・男女 きょうどうさんかくか 共同参画課 0282-43-6611	だいど 第3土	20:00～22:00 にほんごこうざかい (日本語講座開 講中のみ)
さのしこくさいこうりゅうきょうかい 佐野市国際交流協会 「外国人のための こまそうだん 困りごと相談」	といあわせき 問合せ先： さのし 佐野市 こうつうせいかつか 交通生活課 せいかつあんぜんがかり 生活安全係 0283-61-1159 さのし 佐野市 こくさいこうりゅうきょうかい 国際交流協会 0283-24-4447	げつきん 月～金	8:30～17:15 にち 日

Consultation offices	Phone	Office hours		Languages
Group “Nakama” Counseling for Foreigners	0282-86-7910	Tuesday, Wednesday, Friday	9:00-17:00	P
ICCLA Inter-Cultural Community Life Association	028-634-5409	Saturday	10:30-12:00	E
Tochigi-Indonesia Friendship Society	028-658-4080	Monday - Friday	9:00-17:00	Indonesian
Ashikaga International Association	0284-43-2412	Monday - Friday	9:00-16:00	T, K
Tochigi City International Center Consultation services for foreigners	0282-25-3792	Mon - Fri Thursday Monday	9:00-17:00 9:00-17:00 9:00-17:00	E, C S S (Each Division of Tochigi City Hall) Please consult for other languages.
Tochigi City Ohira Neighborhood Center Consultation service at Japanese classes	(Walk-in counseling only) 0282-43-6611 (Human Rights & Gender Equality Division)	3 rd Saturday	20:00-22:00 (Only during Japanese language classes)	E, C, P, S
Sano International Exchange Association “Consultation and Information Services”	Contacts: Sano City Hall (Life Safety Section) 0283-61-1159 Sano International Exchange Association 0283-24-4447	Monday - Friday	8:30-17:15	Japanese

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

Consultation offices	Phone	Office hours		Languages
Kanuma International Friendship Association	0289-63-2264	Monday - Friday	9:00-17:00	S, P, E, Japanese
Global Group	080-6702-2441	Everyday	9:00-21:00	E, S
Nikko City Community Service Division Counseling service for foreign citizens	0288-21-5111	Monday - Friday	8:30-17:15	E
Oyama City Counseling for foreigners	0285-22-9439	Monday - Friday	8:30-17:15 * Except otherwise noticed	P, S, E
Oyama City Local Support Center (Child Raising)	0285-23-1042	Monday - Friday	9:00-16:00	P, S
OIFA Oyama International Friendship Association	0285-25-6510	Monday - Friday	8:30-17:00	E, C
Moka International Association (located at Moka City Safety and Security Division)	0285-83-8719	Monday - Friday Monday	8:30-17:00 9:00-16:00	P, S E
Otawara International Friendship Association	0287-22-5353	Wednesday	10:00-16:00	E, C, K
Nasushiobara City Living information and Counseling for foreigners	0287-62-7324 (Secretarial Division)	Friday	9:00-16:00	P, E, S
Kurobane International Association	0287-54-1105 (Hotel Kagetsu)	Everyday		E, K

(6) やく だ じょうほう お役立ち情報

とち ぎ けん じょうほう 栃木県の情報	
● 栃木県 い り ょ う じ ょ う ほう (医療情報サイト)	
とちぎ医療情報ネット	い り ょ う き かん や つ き ゃ 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	こ お 子 さ ん の き ゅ う び ょ う き し ん ば い お子さんの急な病気やけがで心配なとき、 でん わ そう だ ん 電話で相談できます。(日本語のみ)
き ょ く ぼ ん Tel 局番なしの#8000 または028-600-0099 げ つ ど 18:00~8:00 に ち し ゅ く じ つ じ かん 月~土 18:00~8:00 日・祝日 24時間	
県域医療安全相談センター	い り ょ う き かん かん そう だ ん ふ あ ん でん わ 医療機関に関する相談や不安などを電話や め ん だ ん そう だ ん に ほ ん 語 面談などで相談できます。(日本語のみ)
Tel 028-623-3900 げ つ き ん 9:00~16:30 う つ の み や し は な わ だ け ん み ん な い と ち ぎ けん ち ょ う ぼ ん かん 宇都宮市堀田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 ょ う じ ょ う かい ● 栃木県国際交流協会 (TIA) た げ ん 語 (多言語サイト)

がいこくじん 外国人のための生活関連情報	に ち じ ょ う せ い かつ ひ つ ょ う て つ づ じ ょ う ほう に っ ぽ ん し ゅ う 日常生活に必要な手続きや情報、日本の習 かん し ょ う かい 慣などを紹介しているサイトです。(日本語、 ち ょ う ぐ ぐ こ え い 語 中国語、英語、ポルトガル語、スペイン語)
http://tia21.or.jp/life/life.html	
がいこくじん む ぼうさいじょうほう 外国人向け防災情報	けん ない かん き ょ う ほう し ゃ の う とう じ ょ う ほう けん ない が い さ く せ い 県内の環境放射能等の情報や県内外で作成 さ れ た がいこくじん む や く ぼう さい じ ょ う ほう け い さい 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) Easy to use Information Boards


Information on Tochigi	
● Tochigi Prefecture (Medical information website)	
Tochigi Medical Information Net	This website enables you to search for medical facilities, pharmacies, and other medical information. (In Japanese language only)
http://www.qq.pref.tochigi.lg.jp/	

(Telephone consultation)	
Tochigi Emergency Pediatric Telephone Counseling Service	When you have concerns about your child's sudden illness or injury, consultation is available by phone. (In Japanese language only)
Phone : #8000 without area code, or 028-600-0099 Monday-Saturday : 18:00-8:00, Sunday & Holidays : 24 hours	
Tochigi Medical Safety Consultation Center	For your inquiries or concerns about medical organizations, consultation is available by phone or in person. (In Japanese language only)
Phone : 028-623-3900 Monday to Friday : 9:00-16:30 Utsunomiya-shi Prefectural Plaza (2 nd Fl., Main Building, Tochigi Prefecture Government Building), 1-1-20 Hanawada, Utsunomiya)	

● Tochigi International Association (TIA) (Multilingual website)

Guide to Living in Tochigi	This website introduces you to information necessary for daily living in Japan such as public office procedures and Japanese customs. (In Japanese, Chinese, English, Portuguese, Spanish etc.)
http://tia21.or.jp/life/life.html	
Disaster Prevention Information for Foreign Residents	This website reports current radiation measurements etc., in Tochigi Prefecture, and other useful disaster prevention/relief information for foreign residents within and near Tochigi Prefecture. (In Japanese, Chinese, English, Portuguese, Spanish etc.)
http://tia21.or.jp/disaster.html	

(Eメールによる情報配信)

<p>TIA 携帯情報サービス</p> 	<p>生活情報やイベント、防災情報を配信しています。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <table border="0"> <tr> <td>英語</td><td>tia21eng@b.bme.jp</td></tr> <tr> <td>中国語</td><td>tia21chn@b.bme.jp</td></tr> <tr> <td>ポルトガル語</td><td>tia21por@b.bme.jp</td></tr> <tr> <td>スペイン語</td><td>tia21esp@b.bme.jp</td></tr> <tr> <td>日本語</td><td>tia21jpn@b.bme.jp</td></tr> <tr> <td>やさしい日本語</td><td>tia21ysn@b.bme.jp</td></tr> </table>	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
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												

(Information delivery service by email)

<p>TIA Mobile Mail Magazine</p> 	<p>This service delivers information regarding daily life, local events and disaster prevention. The information provided in times of disaster will contain practical information for foreign residents. Registration is free. Please send a blank email message from your mobile phone or PC to one of the addresses listed below for registration.</p> <table border="0"> <tr> <td>English</td><td>tia21eng@b.bme.jp</td></tr> <tr> <td>Chinese</td><td>tia21chn@b.bme.jp</td></tr> <tr> <td>Portuguese</td><td>tia21por@b.bme.jp</td></tr> <tr> <td>Spanish</td><td>tia21esp@b.bme.jp</td></tr> <tr> <td>Japanese</td><td>tia21jpn@b.bme.jp</td></tr> <tr> <td>Easy Japanese</td><td>tia21ysn@b.bme.jp</td></tr> </table>	English	tia21eng@b.bme.jp	Chinese	tia21chn@b.bme.jp	Portuguese	tia21por@b.bme.jp	Spanish	tia21esp@b.bme.jp	Japanese	tia21jpn@b.bme.jp	Easy Japanese	tia21ysn@b.bme.jp
English	tia21eng@b.bme.jp												
Chinese	tia21chn@b.bme.jp												
Portuguese	tia21por@b.bme.jp												
Spanish	tia21esp@b.bme.jp												
Japanese	tia21jpn@b.bme.jp												
Easy Japanese	tia21ysn@b.bme.jp												

Multilingual Website

多言語サイト

<p>多言語医療問診票</p> <p>公益財団法人神奈川国際交流財団</p> <p>(特活) 国際交流協会ハーティ港南台</p>	<p>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。</p>
<p>http://www.kifjp.org/medical/</p>	
<p>多言語生活情報 医療編</p> <p>(一財) 自治体国際化協会</p>	<p>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。</p>
<p>http://www.clair.or.jp/tagengorev/ja/f/index.html</p>	
<p>外国人のための医療情報</p> <p>メディカルハンドブック</p> <p>(公財) 茨城県国際交流協会</p>	<p>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。</p>
<p>http://www.ia-ibaraki.or.jp/kokusai/soudan/medical/index.html</p>	

<p>Multilingual Medical Questionnaire</p> <p>Kanagawa International Foundation</p> <p>International Community</p> <p>Hearty Konandai</p>	<p>This website offers medical questionnaires from 11 medical departments including internal medicine and orthopedics, in 18 languages. Each language is also written in Japanese. Please download your appropriate webpage, mark the checkboxes, and present the page at medical facilities.</p>
<p>http://www.kifjp.org/medical/</p>	
<p>Multilingual Living Information</p> <p>Subsection F - Medical</p> <p>Council of Local Authorities for International Relations</p>	<p>This website provides detailed explanations on Japanese medical facilities, medical insurance and the medical care system etc., in 14 languages.</p>
<p>http://www.clair.or.jp/tagengorev/ja/f/index.html</p>	
<p>Medical Handbook</p> <p>Ibaraki International Association</p>	<p>Handbook offers basic conversations commonly used at medical facilities in Japan as well as information on how to describe major medical symptoms. The handbook is provided in 21 languages. Please download and print it out for convenient use.</p>
<p>http://www.ia-ibaraki.or.jp/kokusai/soudan/medical/index.html</p>	

<p>た げん ご いりようもんしん 多言語医療問診システム</p> <p>Mキューブ とつかつ 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。 (えいご、ちゅうごくご、ポルトガル語等5言語で たいあう 対応)</p>
<p>http://sites.google.com/site/tabunkam3/home</p>	

<p>Medical Interview Sheet Translation System M³ Center for Multicultural Society Kyoto</p>	<p>This website will translate your medical symptoms into Japanese. Please print out the translated document or forward it in QR code to your mobile phone, and present it at medical facilities. (The translation covers 5 languages including English, Chinese and Portuguese.)</p>
<p>http://sites.google.com/site/tabunkam3/home</p>	

<p>た げん ご でん わ そうだん 多言語電話相談</p>	
<p>でん わ そうだん 電話相談 とつかつ 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 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 http://amda-imic.com/ えいご、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 ★変更の場合もあります。</p>	
<p>よりそいホットライン いちざいししゃかいてきほうせつ (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 http://279338.jp/yorisoi/ アナウンスが流れたら『2』を押してください。 えいご、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 毎日 10:00~22:00 ★日時により対応していない言語もあります。</p>	

<p>Multilingual Telephone Consultation</p>	
<p>Telephone Consultation AMDA International Medical Information Center</p>	<p>This service takes calls from foreign residents who have need of medical consultation, it also responds to inquiries from medical facilities which are treating foreign patients. The service is also able to refer patients to medical facilities with multilingual staff as well as explain the Japanese health care system.</p>
<p>Phone 03-5285-8088 http://amda-imic.com/ English, Thai, Chinese, Korean, Spanish Everyday 9:00 - 20:00 Portuguese Monday, Wednesday, Friday Filipino Wednesday 9:00 - 17:00 ★There may be exceptions. 13:00 - 17:00</p>	
<p>Yorisoi Hotline (Helpline for Foreigners) Shakaiteki Hosetsu Support Center</p>	<p>Consultation on mental concerns is available as well as general consultation.</p>
<p>Phone 0120-279-338 http://279338.jp/yorisoi/ Please press 2 after the initial guidance. The service is available in English, Chinese, Korean, Tagalog, Thai, Spanish, Portuguese, Nepali and Vietnamese, etc. Everyday 10:00 - 22:00 ★The available languages vary depending on the time.</p>	

* 栃木県内の相談窓口は、P 79を見てください。

* For consultation services in Tochigi Prefecture, please refer to page 80

(7)非常用持出品チェックリスト

避難するときに持ち出すべき最低限必要なものです。両手を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



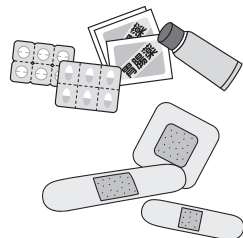
非常食品

- ☐ 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) Emergency Supplies Checklist

The items below are recommended "emergency" items selected as the minimum necessities for carrying in times of evacuation. Keep them all together in an emergency bag such as a backpack, which will enable both hands to be free.

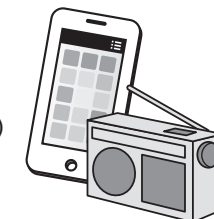
Articles of value

- ☐ Cash (including coins)
- ☐ Bank passbooks
- ☐ Seals
- ☐ Health insurance card
- ☐ Spare keys for cars and houses
- ☐ ID (driver's license, passport, residence card etc.)



Tools for obtaining information

- ☐ Mobile phones (including the battery charger)
- ☐ Transistor radio (including spare batteries)
- ☐ Family picture (for identification)
- ☐ Wide Evacuation Area Map
- ☐ Writing utensils



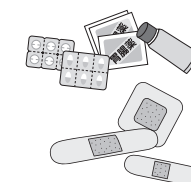
Emergency provisions

- ☐ Drinking water
- ☐ Canned foods
- ☐ Candy, chocolate, crackers



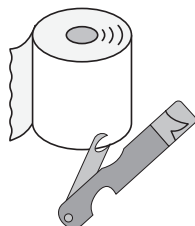
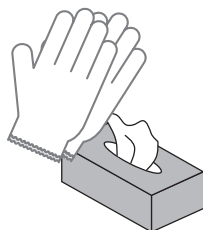
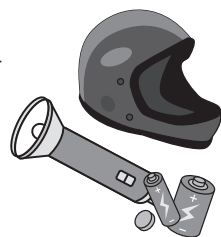
First aids supplies

- ☐ First aid kit (Band-Aids, antiseptic solution etc.)
- ☐ Prescription medications/over-the-counter medicine (digestion medicine, fever-painkiller, etc.)
- ☐ Medicine Notebook
- ☐ Personal hygiene items



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

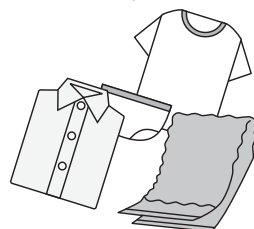
- ☐ タオル
- ☐ トイレットペーパー
- ☐ 缶切り
- ☐ 万能ナイフ

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)

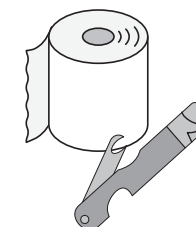
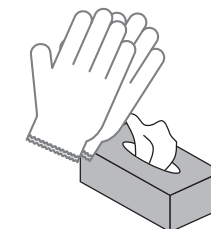
その他

- ☐ 自分の生活にかかせないもの (乳幼児・高齢者など)



Useful items

- ☐ Flashlight
- ☐ Protective hood, helmet
- ☐ Whistle, buzzer
- ☐ Hand warmers
- ☐ Plastic bags
- ☐ Work gloves
- ☐ Masks
- ☐ Slippers
- ☐ Gaffer tape
- ☐ Blanket
- ☐ Insulated aluminum sheets
- ☐ Lighter/matches
- ☐ Portable toilet
- ☐ Wet wipes



Daily goods

- ☐ Towels
- ☐ Toilet paper
- ☐ Can opener
- ☐ Multipurpose pocket knife

Clothes

- ☐ Spare clothes
(including underwear)
- ☐ Rainwear (rain coat, rain boots)

Others

- ☐ Necessary items for infants and elderly



がいこくじん のための 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
にちじょう さいがいじし そな
～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 こう とち ぎ けんさんぎょうどうこう ぶ こくさい か
発行／栃木県産業労働観光部国際課
〒320-8501 とち ぎ けん うつのみや しはなだ
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
とち ぎ けん うつのみや しほんちやう
〒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

Medical Handbook for Foreigners

～ for use in daily situations and during disaster relief procedures ～

First printing: March, 2016

Publisher : International Affairs Division,
Department of Industry, Labor and Tourism, Tochigi Prefectural Office
1-1-20 Hanawada, Utsunomiya, Tochigi 320-8501
Phone: 028-623-2198
E-mail: kokusai@pref.tochigi.lg.jp

Planning and Editing : Tochigi International Association
Tochchigi International Center
9-14 Honcho, Utsunomiya, Tochigi 320-0033
Phone: 028-621-0777
E-mail: tia@tia21.or.jp