

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

Medical Handbook for Foreigners

针对外国人的医疗信息手册

Sổ tay thông tin y tế dành cho người nước ngoài

Medikal na Pampleto para sa mga Dayuhan

Guia de Informações Médicas para Estrangeiros

Manual de Información Médica para los Extranjeros

외국인을 위한 의료 정보 핸드북

विदेशीहरुको लागि चिकित्सा जानकारी पुस्तिका

หนังสือคู่มือข่าวสารการรักษาสำหรับชาวต่างชาติ



Tochigi Prefecture, Tochigi International Association

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

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

もくじ

1	診療科一覧	172
2	病院での流れ	174
3	症状の伝え方	176
4	薬の求め方	184
5	健康保険制度	186
6	子どもの医療費	188
	「花粉症って何？」	188
	とちぎ外国人相談サポートセンター	190
	お役立ち情報	190

ハンドブックの内容については、2019年10月時点で確認できる資料、データに基づいて作成しており、その後変更されている場合があります。必要であれば、関係する機関に直接ご確認ください。P190に掲載している「とちぎ外国人相談サポートセンター」までお問い合わせください。

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

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

Tochigi International Association (TIA)

〒320-0033 栃木県宇都宮市本町9-14 とちぎ国際交流センター内

TEL 028-621-0777

FAX 028-621-0951

Eメール tia@tia21.or.jp

WEB http://tia21.or.jp

विदेशीहरुको लागी चिकित्सा जानकारी पुस्तिका＜बहुभाषी संस्करण＞

विषयवस्तु

१	चिकित्सा विभागहरुको सूची	173
२	अस्पतालभित्रको प्रक्रिया	175
३	लक्षणहरु बताउने तरिका	176
४	औषधी प्राप्त गर्ने तरिका	185
५	स्वास्थ्य बीमा प्रणाली	187
६	बाल स्वास्थ्य उपचार खर्च	189
	‘खाफुनस्यो भनेको के हो?’	189
	तोचिगी विदेशी परामर्श सहायता केन्द्र	191
	उपयोगी जानकारी	191

पुस्तिकाको विषयवस्तुको बारेमा भन्दा २०१९ अक्टोबर सम्ममा पुष्टि गर्न सकिने सामग्री र तथ्याङ्कको आधारमा तयार गरिएको छ, जुन त्यस भन्दा पछि परिवर्तन गरिएको पनि हुन सक्दछ। आवश्यक परेमा सम्बन्धित निकायबाट सिधा जानकारी लिनुहोस वा पृष्ठ 191 मा उल्लेख गरिएको ‘तोचिगी विदेशी परामर्श सहायता केन्द्र’ मा सम्पर्क गर्नुहोस।

यो पुस्तिकाको बारेमा नबुझिएका कुरा, तोचिगी प्रान्त अन्तराष्ट्रिय अन्तरक्रिया विभागमा संपर्क र खी बुझ्नुहोस।

तोचिगी प्रान्त अन्तराष्ट्रिय अन्तरक्रिया विभाग

Tochigi International Association (TIA)

तोचिगी अन्तराष्ट्रिय केन्द्र भित्र

हुलाक कोड : ३२०-००३३ तोचिगीकेन उचुनोमियासि होनच्यो ९ - १४

फोन ०२८-६२९-०७७७

फ्याक्स ०२८-६२९-०९५९

इमेल tia@tia21.or.jp

वेबसाइट http://tia21.or.jp

३ लक्षणहरु बताउने तरिका

3 症状の伝え方



स्वास्थ्य संस्थाहरुमा आफैले लक्षणहरु बताउने बेलामा धेरैजसो

प्रयोग गरिने अभिव्यक्तिहरु यस प्रकार छन् ।

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。

लक्षणहरुको सुरुवात 症状の始まり		
लक्षणहरुको सुरुवात 症状の始まり	घण्टा अगाडी	～ 時間前 ～ जिखान माए
	हप्ता अगाडी	～ 週間前 ～ स्युखान माए
	दिन अगाडी	～ 日前 ～ निचि माए
	महिना अगाडी	～ か月前 ～ खारेचु माए
लक्षणहरुको पटक 症状の頻度	पहिलो पटक भएको हो	はじめてです हाजिमेते देस
	पहिला पनि भएको थियो	以前にも ありました इजेननिमो आरिमासिता
	अचानक हुन्छ	とつぜん 突然 あります तोचुजेन नारिमासिता
	कहिलेकाँही हुन्छ	ときどき あります तोकिदोकि नारिमास
अंग अनुसारका लक्षणहरु 部位ごとの症状		
टाउको あたま 頭	टाउको दुखेको छ	あたま 頭が 痛いです आतामागा इताइ देस
	टाउको भारी भएको महसुस हुन्छ	あたま 頭が 重く 感じます आतामागा ओमोकु खान्जिमास
	रिंगटा लाग्छ	めまいが します मेमाइगा सिमास

मस्तिष्क/नसा のう 脳・神経	सामान्य कुराहरु सम्भन सकिदैन	簡単なことが 思い出せません खानतानना कोतोगा ओमोइदासेमासेन
	शब्दहरु राम्रोसंग बोल्न सकिदैन	言葉が うまく 話せません कोतोबागा उमाकु हानासेमासेन
	ऐठन हुन्छ	けいれんが おきます केइरेनगा ओकिमास
	भम्भमाउँछ, वा निदाउँछ	しびれます सिबिरेमास
घाँटी くび 首	घाँटी दुख्छ	首が 痛いです कुबिगा इताइ देस
	घाँटी घुम्दैन	首が 回れません कुबिगा मावारिमासेन
	घाँटी सुन्निएको छ	首が 腫れています कुबिगा हारेते इमास
छाती (मुटु) むね 胸 (心臓)	छाती दुख्छ	胸が 痛いです मुनेगा इताइ देस
	छाती थिचेको जस्तो (भारी) हुन्छ	胸に 圧迫感があります मुनेनि आप्पाकुखानगा आरिमास
	घडकन बढ्छ ।	動悸が します दोउकिगा सिमास
	सास फेर्न गाह्रो हुन्छ	息苦しいです इकिगुरसिइ देस
स्वासनल/ फोक्सो きかんしはい (気管支・肺)	खोकी लाग्छ	せき 咳が 出ます सेकिगा देमास
	सास फेर्दा आवाज आउँछ (हिऊहिऊ, जेरोजेरो, जेइजेइ)	息をすると 音が します (ヒューヒュー、ゼロゼロ、ゼーゼー) इकिओ सुरुतो ओतोगा देमास (हिऊहिऊ, जेरोजेरो, जेइजेइ)
	सासको कमी हुन्छ	息切れが します इकिगिरेगा सिमास
	खोक्दा रगत आउँछ	せき 咳をすると 血が 出ます सेकिओ सुरुतो चिगा देमास

ढाड/कम्मर आदि せなか こしなど 背中・腰等	ढाड दुख्छ	背中が 痛い せなか いた सेनाखागा इताइ देस
	जोर्नीहरु दुख्छ	関節が 痛い かんせつ いた खानसेचुगा इताइ देस
	कम्मर दुख्छ	腰が 痛い こし いた कोसिगा इताइ देस
पेट/पाचन प्रणाली いちょう しょうかき 胃腸・消化器	पेट दुख्छ	胃が 痛い い いた इगा इताइ देस
	तल्लो पेट दुख्छ	お腹が 痛い なか いた ओनाखागा इताइ देस
	वान्ता आउला जस्तो हुन्छ	吐き気が します はきけ します हाकिकेगा सिमास
	छाती पोल्छ	胸やけが します むねやけ します मुनेयाकेगा सिमास
	सेतो दिसा / कालो दिसा भयो	白い便/黒い便が 出ました しろい べん / くろい べん सिरोइ बेन / कुरोइ बेनगा देमासिता
	पेट फुलेको छ	お腹が 張っています なか かつて います ओनाखागा हात्ते इमास
	खाएको खानेकुरा वान्ता भयो	食べ物を 吐きました たべもの を 吐 ताबेमोनोओ हाकिमासिता
	पखला लागेको छ	下痢を しています げり しています गेरिओ सितेइमास
	कब्जियत भएको छ	便秘を しています べんぴ しています बेन्पिओ सितेइमास
	खान रूचैन	食欲が ありません しょくよく ありません स्योकुयोकुगा आरिमासेन
मूत्र अंग ひにょうき 泌尿器	पिसाब थोरै हुन्छ	尿の量が 減りました にょう 量が 減 न्योउनो न्योउगा हेरिमासिता
	पिसाब गर्न गाह्रो हुन्छ	尿が 出にくい にょう 出 にくい न्योउगा देनिकुइ देस
	पिसाबमा रगत मिसिएको छ	尿に 血が 混ざっています にょう 血 混ざ न्योउनि चिगा माजात्तेइमास

मूत्र अंग ひにょうき 泌尿器	पिसाब चुहिन्छ	尿を もらします にょう もら न्योउओ मोरासिमास
	धेरै पटक टोइलेट जान्छु	トイレに 何回も 行きます トイレに なんかい も いきます तोइरेनि नानखाइमो इकिमास
	पिसाब गर्दा दुख्छ	尿をすると 痛い にょう を すると いた न्योउओ सुरुतो इताइ देस
	पिसाब बाँकी रहेको जस्तो महसुस हुन्छ	残尿感が あります ざんにょうかん あります जानन्योउखानगा आरिमास
मलद्वार こうもん 肛門	दिसा गर्दा दुख्छ	排便の時に 痛い はいべん の とき いた हाइबेननो तोकिनि इताइ देस
	दिसा गर्दा रगत आउँछ	排便の時に 血が 出ます はいべん の とき 血 出 हाइबेननो ताकिनि चिगा देमास
	बेरो/मलद्वार बाहिर आयो	膿が 出ました うみ が 出 उमिगा देमासिता
आँखा め 目	आँखा चिलाउँछ	目が かゆい め が かゆ मेगा खायुइ देस
	आँखा दुख्छ	目が 痛い め が いた मेगा इताइ देस
	वस्तुहरु राम्रोसँग देखिदैन	物が よく 見えません もの が よく 見え मोनोगा योकु मिएमासेन
	प्रकाशले आँखा हेर्न सक्दैन	まぶしい まぶしい です माबुसिइ देस
	वस्तुहरु डबल देखिन्छ	物が 二重に 見えます もの が 二重に 見え मोनोगा निज्युनि मिएमास
	आँसु बग्छ	涙が 流れます なみだ が なが नामिदागा नागारेमास
	आँखाको अगाडी कालो दाग देखिन्छ	目の前に 黒い点が見えます 目の 前に 黒い 点 見え मेनोमाएनि कुरोइतेनगा मिएमास
कान みみ 耳	कान दुख्छ	耳が 痛い みみ が いた मिमिगा इताइ देस
	कानमा केहि बजेको जस्तो सुनिन्छ	耳鳴りが します みみ 鳴り します मिमिनारीगा सिमास

कान みみ 耳	कान राम्रोसँग सुन्दिन	耳が よく 聞こえません みみगा योकु खिकोएमासेन
	कानमा के पस्यो	耳に 何かが 入りました みमिनि नानिका हाइरिमासिता
नाक はな 鼻	नाकबाट सिँगान बग्छ	鼻水が 出ます हानामिजुगा देमास
	नाकबाट रगत आउँछ	鼻血が 出ます हानाजिगा देमास
	नाक बन्द हुन्छ	鼻が 詰まります हानागा चुमारिमास
	हाच्छिउँ आउँछ	くしゃみが 出ます कुस्यामिगा देमास
	घुर्ने समस्या छ	いびきで 困っています इबिकिदे कोमात्ते इमास
गला/घाँटी のど 喉	गला (घाँटी) दुख्छ	喉が 痛いです नोदोगा इताइ देस
	खकार आउँछ	痰が 出ます तानगा देमास
	केहि कुरा निल्ने बेलामा दुख्छ	飲み込むときに 痛いです नोमिकोमु तोकिनि इताइ देस
	आवाज निस्कँदैन	声が できません कोएगा देमासेन
	गला सुक्छ	喉が 渇きます नोदोगा खावाकिमास
मुख र दाँत くち は 口・歯	मुखभित्र सुख्खा हुन्छ	口の中が 乾きます कुचिनोनाखागा खावाकिमास
	मुखभित्र घाउ भयो	口内炎が できました कोउनाइएनगा देकिमासिता
	मुख खोल्न गाह्रो हुन्छ	口が 開けづらいです कुचिगा आकेजुराइ देस
	स्वाद बिग्रिएको छ	味覚が おかしいです मिखाकुगा ओखासिइ देस

मुख र दाँत くち は 口・歯	जिब्रो दुख्छ	舌が 痛いです सितागा इताइ देस
	दाँत दुख्छ	歯が 痛いです हागा इताइ देस
	दाँतको गिजाबाट रगत आउँछ	歯茎から 血が 出ます हागुकिकारा चिगा देमास
घाउ/चोटपटक けが	घाउ दुख्छ	傷が 痛いです किजुगा इताइ देस
	पोल्यो / जल्यो	やけど しました याकेदो सिमासिता
	मर्कियो	ねんざ しました नेनजा सिमासिता
सम्पूर्ण शरीर ぜんしん 全身	ज्वरो आएको छ	熱が あります नेचुगा आरिमास
	जाडो भएको महसुस हुन्छ	寒気が します सामुकेगा सिमास
	शरीर कमजोर भएको छ	身体が だるいです खारादागा दारुइ देस
	सञ्चो छैन	気分が 悪いです किबुनगा वारुइ देस
	खान रुच्चैन	食欲が ありません स्योकुयोकुगा आरिमासेन
	शरीरको वजन एक्कासी (कम भयो / बढी भयो)	体重が 急に [減りました/増えました] ताइज्युगा क्युउनि (हेरिमासिता/फुएमासिता)
	पूरे शरीर दुख्छ	全身が 痛いです जेनसिनगा इताइ देस
	केहि चीजले चिढचिलो पार्‍यो	何かに かぶれました नानिकानी खाबुरेमासिता
छाला ひ ぶ 皮膚	चिलाउँछ	かゆいです खायुइ देस

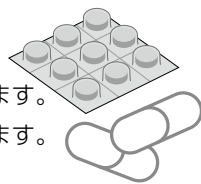
छाला ひ 皮膚	खटिरा आयो	発疹が でした हास्सिनगा देमासिता
	(जिमा/मुसा/खिल) ले चिन्तित छु	[水虫/いぼ/魚の目] で悩んでいます (मिजुमुसि/इबो/उओनोमे) दे नायान्दे इमास
महिला じよせい 女性	महिनावारी भएको छैन	月経が ありません गेक्केइगा आरिमासेन
	महिनावारी अनियमित छ	月経が 不順です गेक्केइगा फुज्यूउन देस
	महिनावारीमा धेरै दुख्छ	月経痛が ひどいです गेक्केइचुउगा हिदोइ देस
	गर्भवती छु	妊娠しています निनसिन सितेइमास
	गर्भवती छु कि छैन जाँच गरिदिनुहोस	妊娠しているか 調べてください निनसिन सितेइरुका सिराबेते कुदासाइ
	धेरै वाकवाकी लाग्छ (गर्भवती बेलामा)	つわりが ひどいです चुवारीगा हिदोइ देस
बच्चा こ 子供	दुध पिउँदैन	ミルクを 飲みません मिरुकुओ नोमिमासेन
	ज्वरो कम हुँदैन	熱が 下がりません नेचुगा सागारिमासेन
	खान रुची गर्दैन	食欲が ありません स्योकुयोकुगा आरिमासेन
	गल्लिले (पिएछ/ खाएछ)	間違っ て ~を [飲みました/食べました] माचिगात्ते ~ ओ (नोमिमासिता/ताबेमासिता)
	मुड खराब छ	機嫌が 悪いです किगेनगा वारुइ देस
मानसिक せいしん 精神	निदाउन सक्दिन	眠れません नेमुरेमासेन

मानसिक せいしん 精神	केहि गर्न जाँगर लाग्दैन	やる気が 出ません यारु किगा देमासेन
	निराश लाग्छ	いらいら します इराइरा सिमास
	उदास भएको छु	落ち込んで います ओचिकोन्दे इमास



4 薬の求め方

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



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

院内処方 病院の会計窓口で受け取る
(会計と薬の窓口が違う場合もあります)

* 処方せんとは

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

ポイント① 有効期限は4日間

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

ポイント② 日本全国の薬局で利用可能

(病院の近くの薬局でも、家や会社の近くなど行きやすい薬局でもいいです。)

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

4 औषधि प्राप्त गर्ने तरिका

अस्पतालमा स्वास्थ्य परीक्षण पछि औषधि छ भने 'औषधिको सिफारिस' * प्राप्त हुनेछ। औषधि लिने तरिका अस्पताल अनुसार फरक पर्दछ, तर यसमा विशेष दुई विधिहरू हुन्छन्।



अस्पताल बाहिरको सिफारिस

अस्पताल बाहिरको औषधि पसलमा गएर औषधिको सिफारिस पत्र बुझाई लाग्ने रकम तिरेर औषधि प्राप्त गर्ने

अस्पताल भित्रको सिफारिस

अस्पताल भित्रकै लेखाबाट औषधि प्राप्त गर्ने
(लेखा र औषधि प्राप्त गर्ने डेस्क छुट्टाछुट्टै पनि हुनसक्दछ)

* औषधिको सिफारिस भन्नाले

विरामीलाई औषधि चाहिएमा औषधिको किसिम र मात्रा, पिउने तरिका वा प्रयोग गर्ने तरिकाको बारेमा डाक्टरले लेखिदिने कागजात हो। अस्पताल बाहिरको सिफारिस भएमा अस्पताल भित्रबाट औषधिको सिफारिस प्राप्त हुन्छ।

जानकारी (१) म्याद सकिने समय ४ दिन

(४ दिन समाप्त भयो भने फेरी स्वास्थ्य परीक्षण गर्नुपर्ने हुन्छ। औषधिको सिफारिस प्राप्त भएपछि तुरुन्तै औषधि पसलमा जाऔं !)

जानकारी (२) जापानभरका सम्पूर्ण औषधि पसलहरूमा प्रयोग गर्न सकिने

(अस्पताल नजिकैको औषधि पसल, घर वा काम गर्ने कम्पनीको नजिकै अथवा आफुलाई पायक पर्ने स्थान भएपनि हुन्छ।)

जानकारी (३) औषधिको सिफारिस लिने औषधि पसलहरूमा 'स्योहोउसेन उकेचुके' (औषधिको सिफारिस लिइन्छ), 'होकेन च्योउजाइ'

(बीमा औषधि वितरण) आदि लेखिएको हुन्छ।

5 健康保険制度

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

項目	健康保険	国民健康保険
加入する人	会社に勤務している人とその被扶養者。(会社で「健康保険」に加入できない人は「国民健康保険」に加入)	「健康保険」に加入していない人全員。外国人は在留資格が3か月を超えている人
手続き	会社で手続きする	住んでいる市町の役所で手続きする
保険証	手続き後、保険証が一人1枚ずつ発行される 病院の受付で、必ず提示する	発行される
保険料	本人の給料を基に計算され、事業主と加入者と半分ずつ払う	前年の所得や世帯の人数を基に計算される
保険料の払い方	給料から天引き	納付書や口座振替
医療費の負担割合	0才～未就学児 20% 小学生～69才 30% 70才～74才 20%	0才～未就学児 20% 小学生～69才 30% 70才～74才 20% (所得による)
給付制度	- 出産育児一時金 (42万円) の給付 - 妊産婦医療費助成制度 (妊娠中の健診料が無料になるなど) - 健康診査や各種がん検診などが一部負担金で受診できる	

5 स्वास्थ्य बीमा प्रणाली

जापानमा अनिवार्य रूपमा सार्वजनिक स्वास्थ्य बीमा लिनुपर्दछ। जापानमा ३ महिना भन्दा बढी बसोबास गर्ने विदेशीहरूले पनि लिनुपर्दछ। स्वास्थ्य बीमा दस्तुर प्रत्येक महिना तिर्नुपर्दछ भने तपाईं अस्पतालमा जाँदा ३०% मात्र स्वास्थ्य उपचार खर्च लाग्दछ। स्वास्थ्य बीमा नलिएमा स्वास्थ्य उपचार खर्च पूरै तिर्नुपर्ने हुन्छ। स्वास्थ्य बीमा लिँदा धेरै फाइदाहरू हुन्छन् र आपतकालिन अवस्थामा हुक्क हुन्छ।

स्वास्थ्य बीमा मुख्य २ प्रकारका हुन्छन् जुन तलको तालिकामा प्रस्तुत गरिएको छ।

विषय	स्वास्थ्य बीमा	राष्ट्रिय स्वास्थ्य बीमा
सामेल हुने व्यक्ति	कम्पनीमा काम गर्ने व्यक्तिहरू र तिनीहरूका आश्रितहरू (कम्पनीबाट स्वास्थ्य बीमा लिन नसक्ने भएमा 'राष्ट्रिय स्वास्थ्य बीमा लिनुपर्दछ')	'स्वास्थ्य बीमा' नलिने सम्पूर्ण व्यक्तिहरू। विदेशीहरूमा ३ महिनाभन्दा बढी अवधिको निवास कार्ड भएका व्यक्तिहरू
आवेदन प्रक्रिया	कम्पनीमा आवेदन प्रक्रिया गरिन्छ	तपाईं बस्ने नगरपालिका कार्यालयमा आवेदन प्रक्रिया गरिन्छ
बीमा कार्ड	आवेदन प्रक्रिया पछि प्रत्येक व्यक्तिको छुट्टाछुट्टै कार्ड प्राप्त हुन्छ, अस्पतालको रिसेप्शनमा अनिवार्य रूपमा देखाउनुपर्दछ	आवेदन प्रक्रिया पछि प्रत्येक व्यक्तिको छुट्टाछुट्टै कार्ड प्राप्त हुन्छ, अस्पतालको रिसेप्शनमा अनिवार्य रूपमा देखाउनुपर्दछ
बीमा दस्तुर	व्यक्तिको तलबमा आधार मानेर हिसाब गरी, कम्पनी र बीमा लिने व्यक्तिले आधा-आधा रकम भुक्तानी गरिन्छ	अघिल्लो वर्षको आय र परिवार संख्यामा आधारित भइ हिसाब गरिन्छ
बीमा दस्तुर तिर्ने तरिका	तलबबाट कटौती	भौचर (बिल) वा बैंक ट्रान्सफर
उपचार खर्च लाग्ने अनुपात	० वर्षबाट शिशुकक्षा सम्म २०% प्राथमिक कक्षाबाट ६९ वर्षसम्म ३०% ७० वर्षबाट ७४ वर्षसम्म २०%	० वर्षबाट शिशुकक्षा सम्म २०% प्राथमिक कक्षाबाट ६९ वर्ष सम्म ३०% ७० वर्षबाट ७४ वर्षसम्म २०% (आम्दानीका आधारमा)
लाभ प्रणाली	- बच्चा जन्मदा एकमुष्ट रकम ४२ मान येन प्राप्त हुने - मातृत्व चिकित्सा खर्च सहयोग कार्यक्रम(गर्भावस्थामा निशुल्क स्वास्थ्य उपचार आदि) - स्वास्थ्य जाँच र हरेक प्रकारका क्यान्सरको जाँच आंशिक खर्चमा गर्न सकिने	

6 こ 子どもの医療費

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

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

自治体により助成方法が異なります。

子どもの対象年齢：0才～中学校3年生

*18才までのところもあります。住んでいる市町の役所に確認してください。

かふんしょう なに 花粉症って何？



Ken: コウさん、「花粉症」って知ってる?

Kou: 「花粉症」?

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

Kou: じゃあ、僕も「花粉症」かな?

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

Kou: わかった、行ってみる! もう、我慢できない!

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

Kou: マスクをしたことないんだ。周りの日本人はマスクをしている人多いね。ところでKenさん、花粉症に詳しいね!

Ken: うん、僕、花粉症だから。でも、ちゃんと病院に行ったら、薬を飲んでいから、だいぶ楽だよ。

6 बाल स्वास्थ्य उपचार खर्च

बालबालिकाको स्वास्थ्य उपचार खर्च लाग्दैन। 'बाल स्वास्थ्य उपचार खर्च सहायता प्रणाली' मार्फत बालबालिकाको उपचारमा लाग्ने खर्चमा सहायता दिइने भएकोले उपचार खर्च लाग्दैन (औषधि राख्ने बट्टा र खोपहरु आदि बाहेक)।

बच्चा जन्मँदा वा बसाँइसराइ गर्दा नगरपालिका कार्यालय र जिल्ला नागरिक केन्द्रमा गएर जानकारी गराउनुहोस। बाल स्वास्थ्य बीमा कार्डको आवश्यकता पर्दछ। नगरपालिका अनुसार सहायता दिने तरिका फरक-फरक हुन्छ।

बच्चाहरुको लक्षित उमेर : ० वर्ष देखि निम्न माध्यमिक तेस्रो वर्ष सम्म (१८ वर्ष सम्मको स्थान पनि छ। आफु बस्ने नगरपालिका कार्यालयमा बुझ्नुहोस।)

खाफुनस्यो भनेको के हो ?



Guojin: कोउ जि, 'खाफुनस्यो' भनेको थाहा छ ?

Kouzhi: 'खाफुनस्यो' ?

Guojin: बोट-विरुवाको परागकणले हुने एलर्जीको लक्षण हो। नाकबाट सिंगान बग्ने, नाक बन्द हुने अनि आँखा चिलाउने व्यक्तिहरु धेरै हुन्छन्।

Kouzhi: त्यसो भए मेरो पनि 'खाफुनस्यो' हो की ?

Guojin: एक पटक अस्पताल गएर जाँच गराउँदा राम्रो हुन्छ। यदि खाफुनस्यो हो भने कुन परागकणको कारणले भएको हो थाहा पाइन्छ। साथै, चिकित्सकले कोउ जि लाई मिल्ने उपचार विधि बताउनुहुनेछ।

Kouzhi: हुन्छ, म गएर बुझ्छु! यो भन्दा बढी सहन सकिदैन!!

Guojin: मास्क बोकेको छ ? खाफुनस्यो हो भने, परागकण सास सँगै भित्र छिर्न नदिन मास्क लगाउँदा राम्रो हुन्छ।

Kouzhi: मैले अहिले सम्म मास्क लगाएको छैन। वरिपरिका जापानी नागरिकहरु मास्क लगाउने धेरै छन है? साँच्चै गुएन जि, खाफुनस्योको बारेमा तपाईंलाई धेरै जानकारी रहेछ है !

Guojin: हो, मलाई खाफुनस्यो छ त्यसैले। तर म नियमित रुपमा अस्पताल गएर औषधि लिइरहेको हुनाले धेरै हदसम्म सजिलो भएको छ।

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



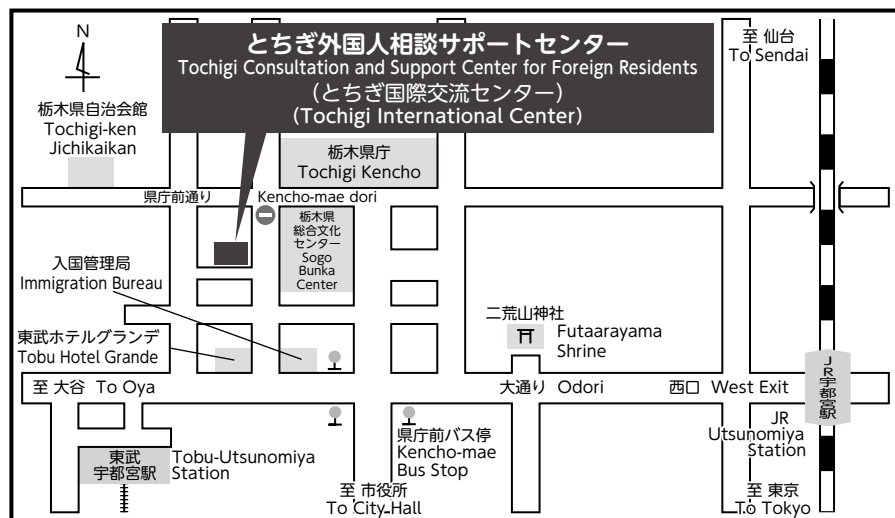
栃木県に住んでいる外国人のために、相談や情報提供をしています。
毎日の生活で、悩んでいること、わからないことがあれば、電話してください！
無料です。秘密は守ります。
言語：英語、中国語、ベトナム語、タガログ語、ポルトガル語、スペイン語、ネパール語、タイ語、シンハラ語、タミル語、インドネシア語など
※ほかの言葉の人には、やさしい日本語や翻訳機で対応します。

TEL 028-627-3399

時間 9:00~16:00 (火曜日~土曜日)

場所 とちぎ国際交流センター内 (栃木県宇都宮市本町9-14)

※県庁前バス停から歩いて5分/東武宇都宮駅から歩いて8分



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

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

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

内科や整形外科など11の診療科目の問診票が見られます。



■तोचिगी विदेशी परामर्श सहायता केन्द्र
<http://tia21.or.jp/hello.html>



तोचिगी प्रान्तमा बसोबास गर्ने विदेशीहरूको लागि परामर्श वा जानकारी प्रदान गर्दछौं। दैनिक जीवनमा कुनै चिन्ता वा थाहा नभएको कुरा छ भने हामीहरूलाई फोन गर्नुहोस ! निशुल्क हो। गोपनीयताको पालना गर्दछौं।

भाषा : अंग्रेजी, चिनियाँ, भियतनामी, तागालोग, पोर्चुगली, स्पेनिश, नेपाली, थाई, सिंहला, तमिल, इन्डोनेसियाली आदि

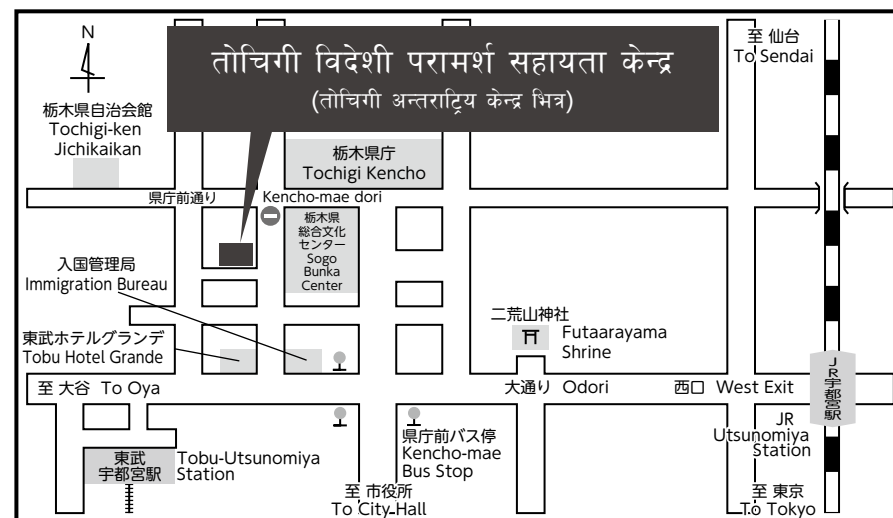
※अन्य भाषाका व्यक्तिहरूलाई सजिलो जापानीज भाषा र भाषा अनुवादक मेशिनको प्रयोग गरी सहयोग गर्दछौं।

फोन 028-627-3399

समय बिहान 9:00 देखि दिउँसो 4:00 सम्म (मंगलवार देखि शनिवार)

स्थान तोचिगी अन्तराष्ट्रिय केन्द्र भित्र (तोचिगीकेन उचुनोमियासि होनच्यो 9 - 94)

※तोचिगी प्रिफेक्चर(केनच्यो)को कार्यालयबाट हिँडेर ५ मिनेट/तोउबु उचुनोमिया ट्रेन स्टेशनबाट हिँडेर ८ मिनेट



■उपयोगी जानकारी बहुभाषी चिकित्सा प्रश्नावली (१८ भाषाहरु)

(उत्पादन : अन्तराष्ट्रिय समन्वय हा-टी कोउनानदाइ/कानागावा अन्तराष्ट्रिय संगठन)

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

आन्तरिक चिकित्सा र ओर्थोपेडिक्स आदि ११ चिकित्सा विषय सम्बन्धि प्रश्नावलीहरु हेर्न सक्नुहुनेछ।



विदेशीहरुको लागी चिकित्सा जानकारी पुस्तिका (बहुभाषी संस्करण)

२०२० मार्च महिनामा प्रकाशित

प्रकाशन/तोचिगी प्रान्त औद्योगिक श्रम पर्यटन विभाग अन्तराष्ट्रिय प्रभाग
हुलाक कोड : ३२०-८५०१ तोचिगीकेन उचुनोमियासि हानावादाच्यो १ - १ - २०
फोन ०२८-६२३-२९९८
इमेल kokusai@pref.tochigi.lg.jp

योजना, सम्पादन/ तोचिगी प्रान्त अन्तराष्ट्रिय अन्तरक्रिया विभाग
हुलाक कोड : तोचिगी अन्तराष्ट्रिय केन्द्र भित्र
३२०-००३३ तोचिगीकेन उचुनोमियासि होनच्यो ९ - १४
फोन ०२८-६२१-०७७७
इमेल tia@tia21.or.jp

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

ねん がつはっこう
2020年3月発行

はっ せい
こう とうちぎ けんさんぎょうろうどうかんこう ぶこくさいか
行/栃木県産業労働観光部国際課
〒320-8501 とうちぎけん うちのみやしはなだ
栃木県宇都宮市埴田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しんとちぎ けんこくさいこうりゅうきょうかい
企画・編集/公益財団法人栃木県国際交流協会
〒320-0033 とうちぎけん うちのみやしほんちやう
栃木県宇都宮市本町9-14
とちぎこくさいこうりゅう
とちぎ国際交流センター内
TEL 028-621-0777
Eメール tia@tia21.or.jp