

## 第7章 生活する／病気・けが

からだ ちょうし わる  
 体の調子が悪くなったときは、まず ちか しんりょうじょ くりにつく い  
 近くの診療所（クリニック）に行きましょう。  
 にほん しょうじょう あ くりにつく  
 日本には、症状に合ったクリニックがあります。  
 くりにつく い ほけんしょう も い  
 クリニックに行くときは、保険証を持って行きます。

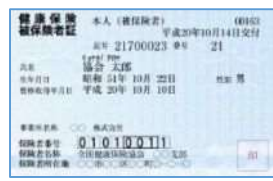
### 7-1 病院の選びかた

- かる びょうき とき しんりょうじょ くりにつく い  
 軽い病気の時、まず診療所（クリニック）に行きます。
- にゆういん しゅじゅつ ひつよう おお びょういん か  
 入院や手術が必要になれば、大きい病院に変わります。

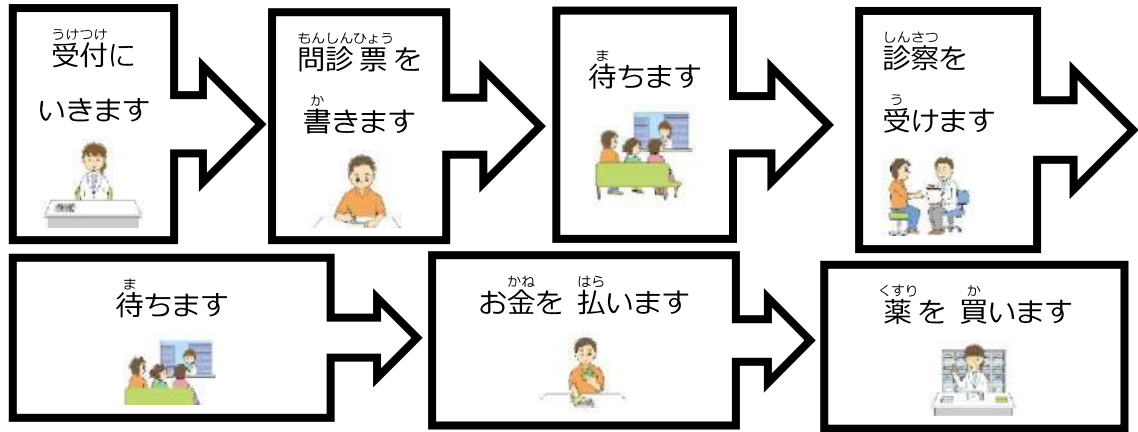


### 7-2 健康保険証

- びょういん い ほけんしょう びょういん つか かーど  
 病院に行く時は、保険証（病院で使うカード）  
 み ほけんしょう ひと かね  
 を見せてください。保険証がない人は、お金を  
 ぜんぶ じぶん はら  
 全部自分で払います。



### 7-3 受診の流れ

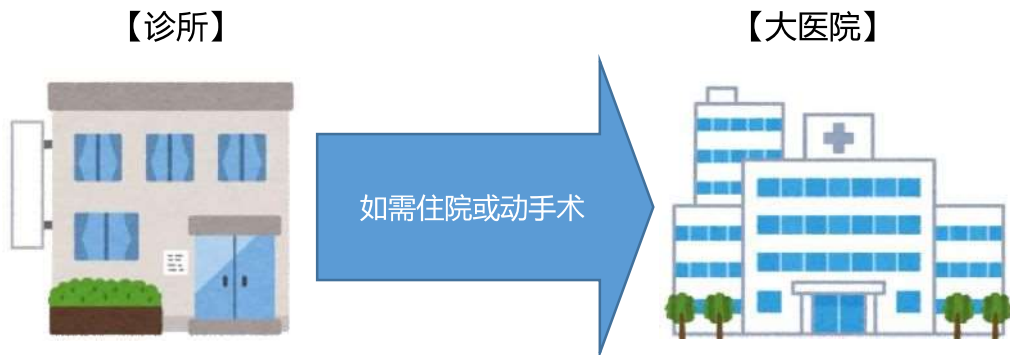


## 第7章 生活/生病受伤

身体不舒服时，先去附近的诊所看病。  
日本有各类专科诊所。  
去诊所时，不要忘记带《健康保险证》

### 7-1 如何选择医院

- 小毛小病先去诊所看。
- 如需住院或动手术，会转到大医院。

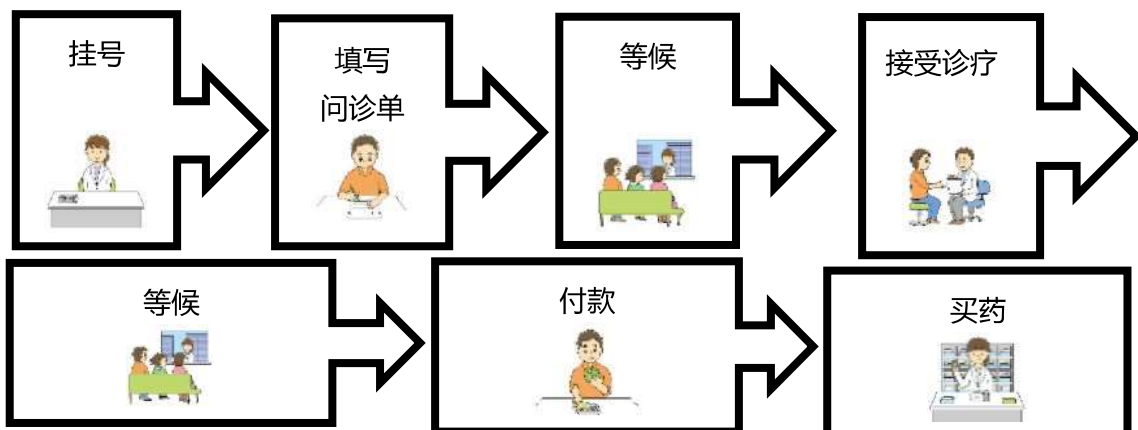


### 7-2 健康保险证

- 去医院看病时需出示《健康保险证》。  
如果没有保险证，则全额自付。




### 7-3 就诊流程



## 7-4 健康に暮らすために

- 日本には四季（春・夏・秋・冬）があり、気温・湿度が変わります。それぞれの季節について知り、元気に暮らせるようにしてください。

<p>1. 季節に合った服装</p> <p>日本は季節によって着る服がちがいます。天気予報などで、天気や気温を確認して、その日に合った服を着てください。</p> <p>寒いときは、サンダルではなく、靴下や靴をはいたり、暖かい下着を着ましょう。重ね着ができるようになると良いでしょう。</p>	
<p>2. 感染症</p> <p>日本の冬は寒く、空気も乾きます。うがいをし、手を洗ってください。元気がないときは、病気になるやすいです。疲れたら休んでください。薬はドラッグストアで買うことができます。元気な時に自分に合った薬を、探しておくことが大切です。</p>	
<p>3. 乾燥と肌あれ</p> <p>冬になって空気が乾くと、肌が乾いてかゆくなることがあります。ドラッグストアで自分に合った「かゆみをとめる薬」を買っておくと良いでしょう。</p>	
<p>4. 雪</p> <p>冬の間、雪が降ることがあります。雪の日は、道がすべりやすく、危ないです。外出するときは、転ばないように注意しましょう。自転車には乗らないほうが良いです。</p>	



**結核に注意しましょう！**

外国人の結核患者が増えています。結核は人に移ります。

日本に来る前に検査をすることが大切ですが、おかしいなど思ったら、すぐにお医者さんで検査をしてください。



日本に住み、社会や文化、言葉など環境が変わったことで、体や心がうまく対応できなくなることがあります。

一人で悩まないで、人に相談してください。

## 7-4 健康生活须知

- 日本四季（春、夏、秋、冬）分明，各季度气温和湿度不同。  
让我们了解不同季节的气候特征，健康地过好每一天。

<p>1. 根据季节适当调节服装</p> <p>在日本一般根据季节调节服装。通过天气预报等确认当天的天气和气温等，选择适当的服装。</p> <p>天冷时应穿上袜子和鞋，而不是凉鞋或拖鞋。穿上保暖的内衣。最好多穿几件，根据冷暖随时穿脱。</p>	
<p>2. 传染性疾病</p> <p>日本的冬季十分寒冷，空气干燥，应勤洗手、勤漱口。</p> <p>身体弱的时候容易得病。所以感到疲劳时，应及时休息。</p> <p>药妆店有卖各种药品。应该在健康有精神的时候，买一些适合自己的药备用。</p>	
<p>3. 干燥与肌肤困扰</p> <p>冬季空气干燥，皮肤可能因干燥而发痒。</p> <p>可以去药妆店购买适合自己的“止痒药”。</p>	
<p>4. 雪</p> <p>冬季可能会下雪。下雪天道路滑，很危险。</p> <p>外出时注意不要滑倒。最好不要骑自行车。</p>	



### 注意结核病!

罹患结核病的外国人增多。结核病是传染病。  
来日之前应接受检查。  
如果出现疑似症状，请立即去医院接受检查。



温馨小贴士

在日本生活，社会、文化、语言等环境发生变化，身心可能一时无法适应。  
不要独自一人烦恼，可以跟周围的人商量。

7-5 119番の仕方



■ いつ? どのようなとき?

・ 火事が起きたとき

・ 突然の激痛、高熱、吐き気などがあつたときで自分で動くことができないとき



■ 119番に電話した後、どうする?

① 「火事」か「救急」か伝えます。

② 「場所」「何があつたのか」「倒れた人の年齢」を伝えます。

③ 電話をしている人の名前と電話番号を伝えます。



日本では救急車を呼ぶことは無料です!

7-6 外国のことばへの対応

○ 病院を探すとき

「あいち医療情報ネット」

外国のことばで対応できる病院を探せます。



<http://iryojoho.pref.aichi.jp/>



「あいち救急医療ガイド」

外国のことばで対応できる救急病院を探せます。



<http://www.qq.pref.aichi.jp/>

○ 自分の言葉で病気のことを伝えたいとき

「多言語医療問診票」

あなたのことばで病気のことを知らせることができる問診票があります。



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

「あいち医療通訳システム」

病院からのお願いにこたえて、診療の通訳サポートをします。



このサービスを使うことができる病院はかざられています。ウェブページや

電話で確認してください。<http://www.aichi-iryoku-tsuyaku-system.com/>

<つかってみよう! にほんご>



おなかが痛い / 熱があります / けがをしました / やけどをしました

## 7-5 如何拨打 119 ?



### ■ 何时、什么情况下拨打?

- 发生火灾时
- 突然感到剧痛，或发高烧、呕吐等，自己无法走路时



### ■ 拨打 119 之后说什么?

- ① 告诉对方发生了火灾，或需要急救。
- ② 告诉对方“在哪里”、“发生了什么”、“病倒的人的年龄”。
- ③ 告诉对方拨打电话的人的姓名和电话号码。



在日本救护车服务是 免费 的!

## 7-6 外语服务

### ○ 找医院

#### “ 爱知医疗信息网 ”

可在该网站寻找提供外语应答服务的医院。

<http://iryojoho.pref.aichi.jp/>



#### “ 爱知急救医疗导览 ”

可在该网站寻找提供外语应答服务的急救医院。

<http://www.qq.pref.aichi.jp/>



### ○ 想用自己的母语讲述病情时

#### “ 多语种诊疗问诊单 ”

可以选择自己的母语填写问诊单，  
传达自己的病情。

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



#### “ 爱知医疗翻译系统 ”

根据医院方面的要求提供诊疗时的翻译服务。  
提供该服务的医院有限，  
请通过网页或打电话咨询确认。

<http://www.aichi-iryoku-tsu-yaku-system.com/>



< 试着说日语! >



肚子疼 / 发烧了 / 受伤了 / 被烫伤了