

## 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。

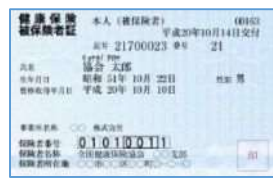
### 7-1 病院の選びかた

- 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。

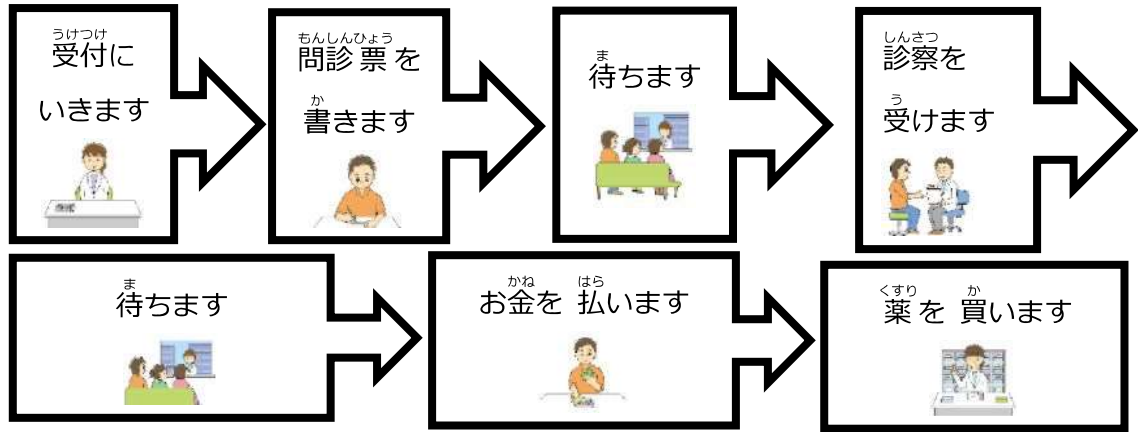


### 7-2 健康保険証

- 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



## Capítulo 7 Vida diaria / Enfermedades y heridas

Cuando se sienta fuera de forma, acuda primero a una clínica cercana. En Japón, se puede elegir clínicas de diferentes especialidades según los síntomas que tenga. Lleve consigo la tarjeta de seguro social cuando vaya a la clínica.

### 7-1 Cómo elegir un hospital

- Cuando se trata de una enfermedad leve, vaya primero a una clínica.
- Si es necesaria la hospitalización u operación, le mandarán a un hospital grande.

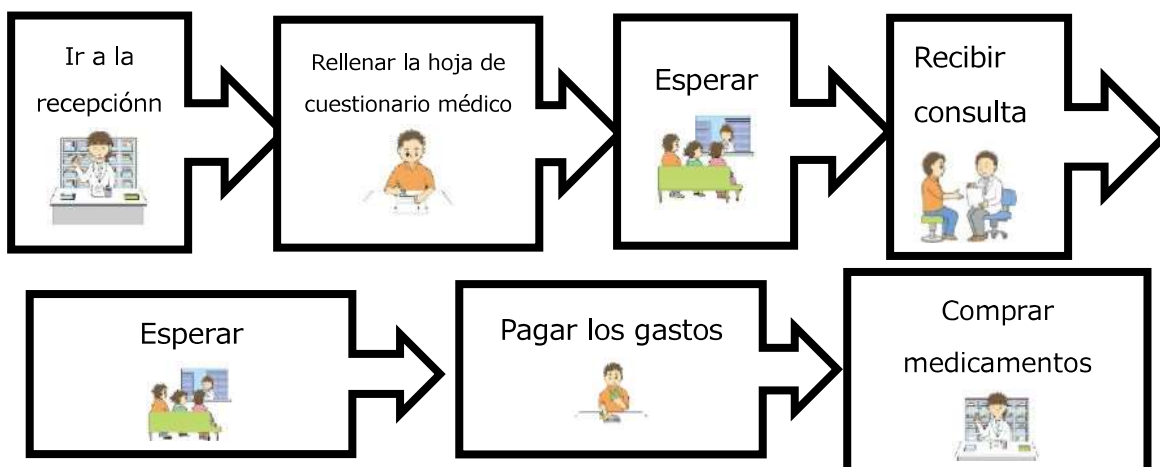


### 7-2 Tarjeta de seguro social

- En los hospitales, muestre su tarjeta de seguro social. Las personas sin sus tarjetas de seguro social deben pagar todo el coste médico.




### 7-3 Flujo para sacar una cita médica



## 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 Para llevar una vida saludable

- Japón tiene cuatro estaciones marcadas (primavera, verano, otoño, invierno) , y la temperatura y humedad varían. Conozca bien las características de cada estación y adáptese a ellas.

<p>1. Ropa apropiada para cada estación</p> <p>Los japoneses se visten de diferentes maneras según la estación. Compruebe el tiempo y temperatura del día en el pronóstico del tiempo para elegir la ropa adecuada.</p> <p>Cuando hace frío, póngase calcetines y zapatos en lugar de sandalias y póngase ropa interior abrigada. Es ideal aprender a ponerse una ropa encima de otra.</p>	
<p>1. Enfermedades infecciosas</p> <p>El invierno de Japón es frío y el aire está seco. Haga gárgaras y límpiese las manos. Cuando se sienta débil, es propenso a acatarrarse. Descanse bien cuando esté cansado. Se puede comprar medicamentos en farmacias. Es aconsejable que busque medicamentos que le caigan bien mientras se encuentra bien de salud.</p>	
<p>2. Aire seco y la piel áspera</p> <p>Cuando el aire está seco en invierno, la piel se seca y se siente el picor. Es recomendable comprar de antemano en una farmacia el “ungüento contra el picor” que le convenga.</p>	
<p>3. Nieve</p> <p>Es probable que nieve en invierno. En días de nieve, las carreteras están resbaladizas y peligrosas. Tenga cuidado de no caerse al salir. Es mejor no montar en bicicletas.</p>	



### ¡Tenga cuidado con la tuberculosis !

El número de pacientes extranjeros de tuberculosis está en aumento. La tuberculosis es una enfermedad contagiosa. Es deseable que se someta a una prueba antes de venir a Japón, pero si se siente mal en Japón, consulte a un médico inmediatamente.



El vivir en Japón y experimentar cambios en el entorno social, cultural y lingüístico puede causar en su cuerpo y mente una situación difícil. No sufra solo, y hable con otras personas.

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

○ 病院を探るとき

「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 かげられています。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 Cómo llamar al 119



### ■ ¿Cuándo? ¿En qué circunstancia?

- Cuando ocurra un incendio
- Cuando tenga un dolor agudo, fiebre alta, vómito, etc. y no pueda moverse por sí mismo



### ■ ¿Qué diría al marcar el 119?

- ① Decir que está llamando por “Incendio” o “Ambulancia”.
- ② Avisar del “lugar”, “qué ocurrió”, y la “edad de la persona caída”.
- ③ Dar su nombre y número de teléfono.



El uso de una ambulancia es **gratis** en Japón!

## 7-6 Servicios de información médica en lenguas extranjeras

### ■ Para buscar un hospital



#### “Red de Información Médica de Aichi”

Se puede buscar hospitales que ofrecen servicios en lenguas extranjeras.

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



#### “Guía de la Medicina de Emergencia de Aichi”

Se puede buscar hospitales de primeros auxilios que ofrecen servicios en lenguas extranjeras.

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

### ■ Para transmitir la condición de su enfermedad en su propio idioma

#### “Cuestionario médico multilingüe”

Se proporcionan cuestionarios médicos que le ayuden a transmitir los síntomas de su enfermedad en su lengua materna.

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



#### “Sistema de Interpretación Médica de Aichi”

Se ofrecen servicios de ayuda en interpretación para tratamientos médicos, de acuerdo a las solicitudes de hospitales. El servicio está disponible en limitados hospitales. Compruebe de antemano en sitios web o por teléfono.

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



<“Nihongo”- ¡vamos a utilizarlo!>



[Me duele el estómago](#) / [Tengo fiebre](#) / [Tuve herida](#) / [Tuve quemadura](#)