

## 第7章 生活する／病気・けが

からだ ちょうし わる ちか しんりょうじょ くりにつく い  
 体の調子が悪くなったときは、まず近くの診療所（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。

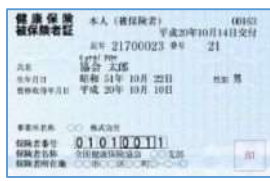
### 7-1 病院の選びかた

- 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。

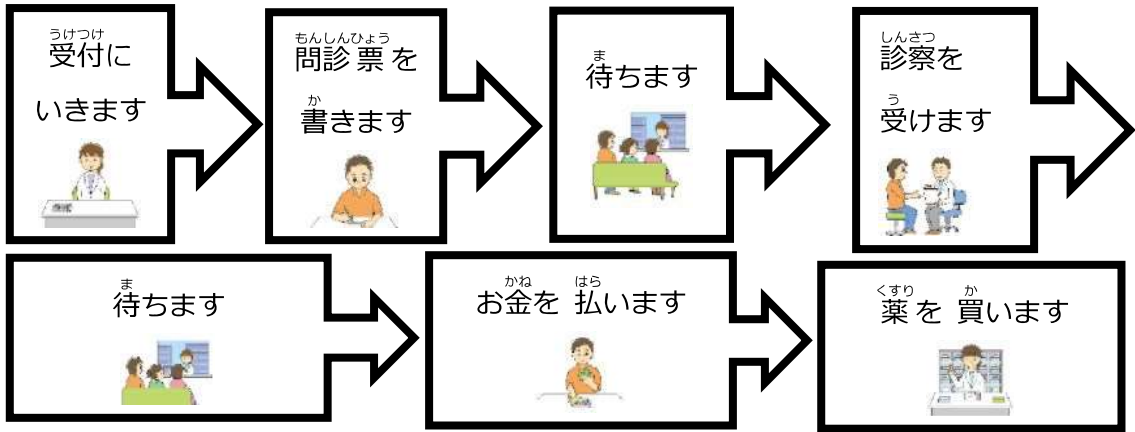


### 7-2 健康保険証

- 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



## Bab 7 Hidup / Penyakit dan Cedera

Jika Anda merasa sakit, pertama pergilah ke klinik terdekat. Di Jepang ada klinik yang sesuai dengan gejala masing-masing. Ketika Anda pergi ke klinik, bawalah kartu asuransi kesehatan Anda.

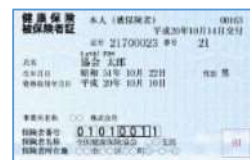
### 7-1 Bagaimana Memilih Rumah Sakit

- Apabila penyakit yang diderita ringan, pertama-tama pergilah ke klinik.
- Jika diperlukan rawat inap atau pembedahan, Anda akan dirujuk ke rumah sakit umum.

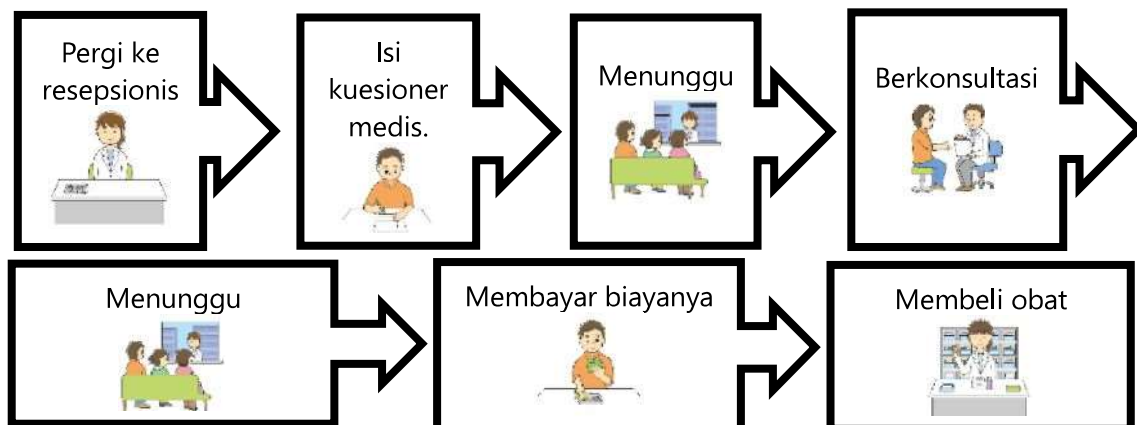


### 7-2 Kartu Asuransi Kesehatan

- Di rumah sakit, tunjukkanlah kartu asuransi kesehatan (kartu yang digunakan di rumah sakit) Anda. Jika tidak membawa kartu asuransi, Anda harus membayar semua biaya perawatan medis sendiri.




### 7-3 Proses Konsultasi Dokter



## 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 Untuk Hidup Sehat

- Di Jepang ada empat musim, yaitu musim semi, musim panas, musim gugur, dan musim dingin. Suhu dan kelembapan setiap musimnya berbeda. Pelajarilah setiap musim agar tetap bugar dan sehat.

<p>1. Pakaian yang sesuai dengan setiap musim Orang Jepang memakai pakaian yang berbeda tergantung musim. Cek cuaca dan suhu dengan prakiraan cuaca lalu kenakan pakaian yang sesuai untuk hari itu. Di hari dingin, jangan pakai sandal. Kenakan kaus kaki, sepatu, dan pakaian hangat. Sebaiknya kenakan pakaian beberapa lapis.</p>	
<p>2. Penyakit menular Musim dingin di Jepang dingin, dan udaranya kering. Berkumur-kumur dan cuci tangan Anda. Ketika Anda merasa lemah, Anda mudah jatuh sakit. Beristirahatlah saat Anda lelah. Anda dapat membeli obat-obatan di <i>drug store</i>. Selagi Anda masih sehat, dianjurkan untuk mencari obat yang cocok dengan Anda.</p>	
<p>3. Udara kering dan kulit kasar Ketika udara mengering pada musim dingin, kulit Anda mungkin menjadi kering dan Anda merasa gatal. Sebaiknya Anda membeli "obat pereda rasa gatal" yang cocok untuk Anda di <i>drug store</i> terlebih dahulu.</p>	
<p>4. Salju Ada hari-hari turun salju pada musim dingin. Jika hari bersalju, jalanan menjadi licin dan membuat Anda mudah tergelincir. Berhati-hatilah agar tidak terjatuh saat Anda pergi keluar. Sebaiknya tidak naik sepeda.</p>	



### Waspadai TBC!

Jumlah pasien TB warga negara asing meningkat. TB akan menular kepada orang lain.

Sangat diharapkan untuk diperiksa sebelum datang ke Jepang, namun jika Anda merasakan gejala aneh segera konsultasi dengan dokter.



Saran

Tinggal di Jepang berarti ada perubahan dalam lingkungan seperti masyarakat, budaya, serta bahasa. Maka bisa saja tubuh dan jiwa Anda tidak merespon dengan baik. Jangan khawatir sendirian, dan berbicaralah kepada orang lain tentang apa yang Anda rasakan.

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し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 Cara Menelepon 119



### ■ Kapan? Dalam keadaan seperti apa?

- Saat terjadi kebakaran
- Ketika Anda tiba-tiba merasa sakit, demam tinggi, mual, dll., dan tidak dapat bergerak sendiri.



### ■ Apa yang Anda katakan saat menelepon nomor 119?

- 1) Katakan apakah Anda menelepon karena terjadi "Kebakaran" atau membutuhkan "Ambulan".
- 2) Beritahu tempat, apa yang terjadi, dan usia orang yang pingsan.
- 3) Beritahu nama dan nomor telepon Anda.



## Penggunaan ambulan gratis di Jepang!

## 7-6 Layanan Informasi Medis dalam Bahasa Asing

### ○ Untuk mencari rumah sakit

#### "Jaringan Informasi Medis Aichi"

Anda dapat mencari rumah sakit yang menyediakan layanan dalam bahasa asing.

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



#### "Pedoman Pertolongan Darurat Prefektur Aichi"

Anda dapat mencari rumah sakit darurat yang menyediakan layanan dalam bahasa asing.

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



### ○ Untuk menyampaikan kondisi penyakit Anda dalam bahasa Anda

#### "Kuesioner Medis Multilingual"

Menyediakan kuesioner medis yang membantu Anda menyampaikan gejala penyakit Anda dalam bahasa Anda.

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



#### "Sistem Penerjemahan Medis Aichi"

Mereka memberikan layanan dukungan penerjemahan lisan untuk perawatan medis menanggapi permintaan dari rumah sakit. Rumah sakit yang menyediakan layanan ini masih terbatas. Periksa di situs web atau telepon sebelumnya.

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



<"Nihongo" - Mari kita gunakan!>



Saya sakit perut./Saya demam./Saya terluka./Saya terkena luka bakar.