

## 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。

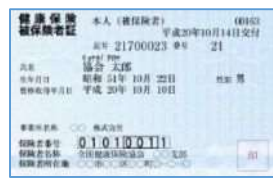
### 7-1 病院の選びかた

- 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。

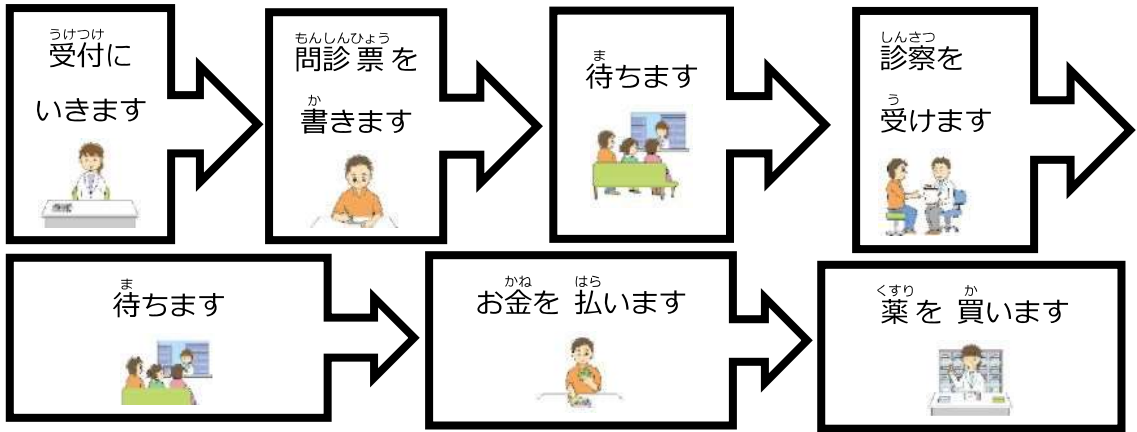


### 7-2 健康保険証

- 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

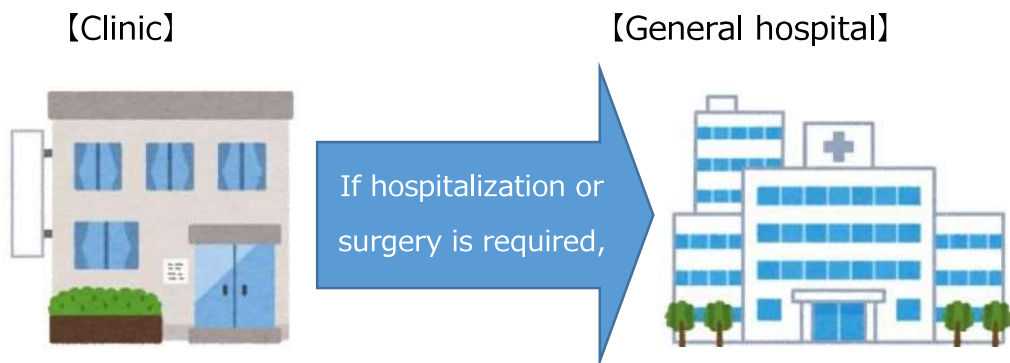


# Chapter 7 Live / Illness and injury

If you feel sick, go to a nearby clinic first. You can always find a clinic that addresses your symptoms in Japan. When you go to the clinic, take your health insurance card with you.

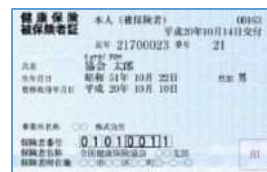
## 7-1 How to choose a hospital

- When you have a mild illness, go to the clinic first.
- If hospitalization or surgery becomes necessary, you will be sent to a large hospital.

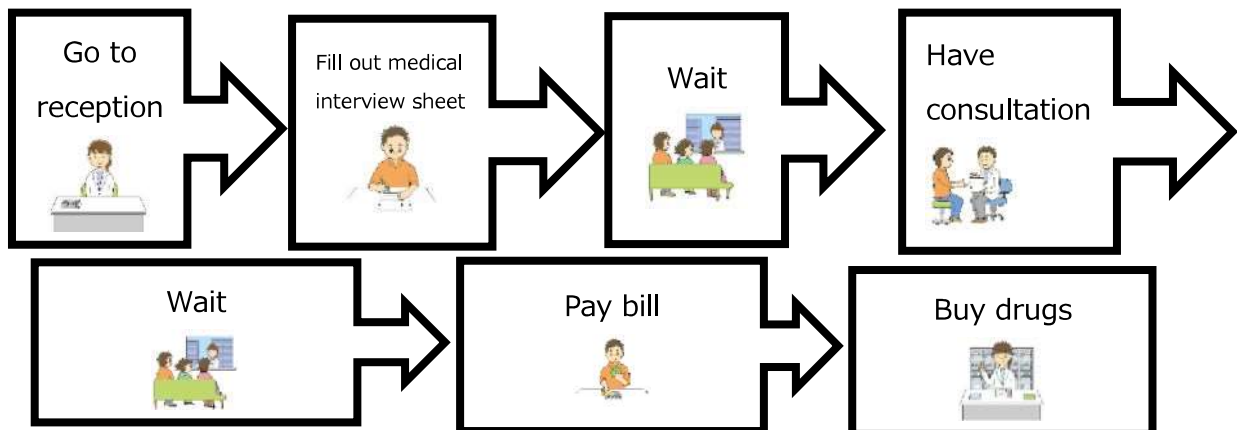


## 7-2 Health insurance card

- At the hospital, present your insurance card. The person without an insurance card must pay all the costs by himself.




## 7-3 Flow of doctor consultation



## 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いいです。</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 To live healthy

- Japan has four seasons (spring, summer, autumn, winter), and temperature and humidity change. Learn about each season and stay fit and well.

<p>1. Dress suitable for each season</p> <p>The Japanese wear different clothes depending on the season. Check the weather and temperature in the weather forecast and wear the appropriate clothes for the day.</p> <p>On a cold day, wear socks, shoes, and warm underwear instead of sandals. It is a good idea to wear several layers.</p>	
<p>2. Infectious diseases</p> <p>The winter in Japan is cold, and the air dries. Gargle and wash your hands. When you feel weak, you are likely to get sick. Take rest when you are tired. You can buy medicines at drug stores. It is advisable to search for the right medication when you are healthy.</p>	
<p>3. Dry air and rough skin</p> <p>When the air dries in winter, your skin may dry and become itchy. It is a good idea to buy in advance "itch relief medicine" that suits you at a drugstore.</p>	
<p>4. Snow</p> <p>It may snow in the winter. On snowy days, the road is slippery and dangerous. Be cautious not to fall when you go out. It is better not to ride a bicycle.</p>	



### Be aware of tuberculosis!

The number of non-Japanese tuberculosis patients is increasing.

Tuberculosis is infectious to other people.

It's desirable to test before coming to Japan, but if you feel unusual in Japan, consult with a doctor immediately.



Living in Japan and changing environments such as society, culture, and language may make your body and mind unable to respond well.

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 です / 熱が あります / けがを しました / やけどを しました

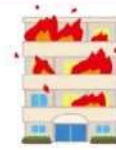


## 7-5 How to call 119



### ■ When? Under what circumstance?

- When a fire breaks out
- When you have sudden pain, high fever, nausea, etc. and cannot move by yourself



### ■ What do you tell when calling 119?

- ① Tell if you are calling about "Fire" or "Ambulance."
- ② Tell the place, what happened, and the age of the fainted person.
- ③ Tell your name and phone number.



The use of an ambulance is **free** in Japan!

## 7-6 Medical information services in foreign languages

### ■ **To look for a hospital**



#### "Aichi Medical Information Network"

You can search for hospitals that provide services in foreign languages.

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



#### "Aichi Prefectural Emergency Medical Guide"

You can search for emergency hospitals that provide services in foreign languages.

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

### ■ **To convey the condition of your illness in your native language.**



#### "Multilingual Medical Questionnaire"

It provides medical questionnaires that help you convey the symptoms of your illness in your native language.

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



#### "Aichi Medical Interpretations System"

They provide interpretation support for medical care in response to requests from hospitals. The service is available to limited hospitals. Check on the website or phone in advance.

<http://www.aichi-iryuu-tsuuyaku-system.com/>

<"Nihongo" - let's use it!>



My stomach hurts. / I have a fever. / I got injured. / I got burned.