

Kenkou Techo

健康手帳



^{てちょう}この手帳は、^{がいこく}外国の^{かたがた}方々が
^{にほんご}日本語がわからなくても
^{げんき}元気に、^{あんしん}安心して
^す過ごすことができるよう
^{さくせい}作成しました



なまえ
Name

^{ざいりゅう}
(在留カードとおなじに)

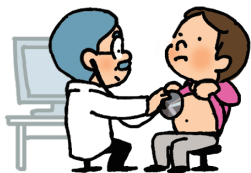
にほんご



けんこう てちょう つか 健康手帳を使いましょう

- あなたの情報と健康状態をアルファベット
や日本語で書きましょう
- 病院や薬局に行くとき、災害、事故にあっ
た時などに、あなたのことを伝えるために使
いましょう
- 日本で安心して、健康に暮らすために知っ
ておきたい情報をまとめました

びょういん
病院で



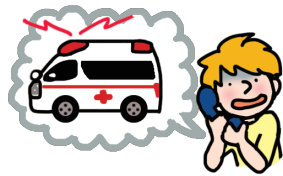
やっきょく
薬局で



けんこう そうだんかい
健康相談会で



きんきゅうじ
緊急時に



私の情報 (わたしのじょうほう)

	Alphabet (あるふあべつと)	または日本語 (またはにほんご)
名 前 なまえ		おとこ M (男) おんな F (女)
生年月日 せいねんがつび		
住 所 じゅうしょ		
電話番号 (連絡手段) でんわばんごう (れんらくしゅだん)		
会社、学校 かいしゃ がっこう		
国 籍 こくせき		
言 語 げんご		
宗 教 しゅうきょう		
日本の連絡先 (家族・知人) にほんのれんらくさき (かぞく・ちじん)	なまえ じゅうしょ 住 所 でんわ 電 話	
保険証 ほけんしょう	<input type="checkbox"/> 国民健康保険 (こくみんけんこうほけん) <input type="checkbox"/> 健康保険 [社会保険] (けんこうほけん [しゃかいほけん]) きごうばんごう 記号番号 ゆうこうきげん 有効期限	

私の健康情報 (わたしのけんこうじょうほう)

血液型 けつえきがた	型 (Rh + -)	
今まで かかった 大きな病気 いままでかかった おおきなびょうき	<input type="checkbox"/> ない <input type="checkbox"/> ある (病名と年)	
今の病気 いまの びょうき	<input type="checkbox"/> ない <input type="checkbox"/> ある (病名)	
今 飲んでいる薬 いまのんでいる くすり	<input type="checkbox"/> ない <input type="checkbox"/> ある (くすり名)	
今 かかっている 病院	病院名 診療科	電話番号
いまかかっている びょういん	病院名 診療科	電話番号
宗教上 食べられないもの しゅうきょうじょう たべられないもの	<input type="checkbox"/> ない <input type="checkbox"/> ある (具体的に)	
そのほか (アレルギー) あれるぎーなど		

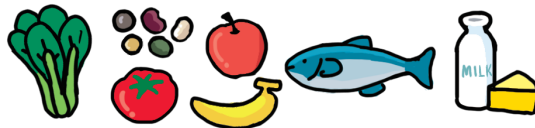
特記事項 (とっきじこう)



POINT 1 健康で生活するために①

1. 食生活に気を付けましょう

- 油^{あぶら}っぽいもの、塩^{しお}辛い^{から}もの、甘^{あま}いものは食べ^{たべ}過ぎ^すない
- バランスよく、季節^{きせつ}に合^あった食^{しょくじ}事を^じしましよ



2. 適^{てきど}度な^{うんどう}運動^{うんどう}を しましよ



3. 睡^{すいみん}眠^{じゅうぶん}は十分^{じゅうぶん}に とりましよ



4. ストレスはためないよう^にしましよ



POINT 2

健康で生活するために②



健診を受けましょう

- 健診を受けると、あなたの健康状態がわかります
- 市町村や会社では健康診断を行っています
- 血圧、尿、血液などの検査やがんや結核など専門的な検診もあります
- 健診は、無料で受けられることもあります

問い合わせ先(といあわせさき)

あなたが住んでいる市町村の役場・保健センター

なまえ

でんわ

POINT 3

健康で生活するために③



感染症に気をつけましょう

感染症の予防のため予防接種を受けましょう

おとな	インフルエンザ、高齢者肺炎球菌
乳幼児	BCG 四種混合 (ジフテリア、破傷風、百日咳、ポリオ) など
学生	二種混合 (ジフテリア、破傷風) 日本脳炎 など

予防接種を受けたら証明書をもらいましょう!

問い合わせ先(といあわせさき)

あなたが住んでいる市町村の役場・保健センター

なまえ

でんわ

住んでいる家の近くの予防接種を行う医療機関

なまえ

でんわ

子どもを産み、育てるために

■ 妊娠したら

あなたが住んでいる市町村に届け出て、

母子健康手帳をもらいましょう

- 無料で妊婦健康診査や相談、指導が受けられます
- 出産後も乳幼児の健康診査や相談・指導が受けられます

問い合わせ先(といあわせさき)

あなたが住んでいる市町村役場・保健センター

なまえ



■ 出産の費用

出産は病気ではないので保険は使えません

医療保険に加入していれば出産一時金が支払われます

詳しくは、病院でたずねてください

問い合わせ先(といあわせさき)

通院する産婦人科病院

なまえ



■ 電話相談 ※日本語で対応します

子ども救急でんわ相談

平日・土曜 18:00～翌 8:00
休日 8:00～翌 8:00

8000

女性健康支援センター

(月曜～土曜 13:00～16:00)
(祝日・12月29日～1月3日除く)

0276-37-5660



病気になったときは

■ まず近くの診療所で 受診を



日本で大病院に行くときは

診療所からの紹介状が必要です。

まず、近くの診療所で相談しましょう。

■ 医療費と医療保険

日本では、公的医療保険に入らなければなり

ません。公的医療保険に入ると、医療費は

通常3割負担です。入っていないときは、

全額負担です。

群馬県に住み、医療保険に入ると、中学校卒業

までの子どもは医療費が無料です。

詳しくは市町村に問い合わせましょう。

そうだんまどくち
相談窓口

そうだん ぼしよ おほ
相談できる場所を覚えておきましょう

ぐんまけん かんこう ぶっさん かくさい きょうかい
群馬県観光物産国際協会 ☎ **027-243-7271**

えいご ぽるとがるご すべいんご ちゅうごくご
【英語、ポルトガル語、スペイン語、中国語】

<http://www.gtia.jp>

とくてい ひえいり かつどう ほうじん AMDA かくさい いりょう じょうほう せんたー
特定非営利活動法人 AMDA国際医療情報センター
にほん いりょうじょうほうていきぎょう
(日本の医療情報提供) ☎ **03-6233-9266**

げつよう きんよう げんそく にほんご たいおう
月曜～金曜 10:00～15:00 【※原則、やさしい日本語で対応】

よりそい ほつとらいん がいこくごせんもん らいん
よりそいホットライン 外国語専門ライン
ガイダンス開始後、を押す ☎ **0120-279-338**

ていきてき そうだんかい
定期的相談会 (つうやく 通訳あり)

ぐんまけん SOS そうだんかい (ほうりつそうだん)
群馬県SOS相談会(法律相談)
ぐんまけんかんこうぶっさんかくさいきょうかい
群馬県観光物産国際協会 ☎ **027-243-7271**

きたかんとういりょうそうだんかい AMIGOS (けんこうそうだん・ほうりつそうだん)
北関東医療相談会AMIGOS(健康相談・法律相談)
とあ にほんご
▶問い合わせ:日本語 ☎ **080-5544-7577**

つうやく ひつよう
通訳が必要なときは!

びやういん やつまよく つうやく ひつよう
病院、薬局などで通訳が必要なときに
でんわ
お電話ください

ぐんまのいりょうとげんご・ぶんかをかんがえるかい (MIG)
群馬の医療と言語・文化を考える会 (MIG)
げつよう きんよう
月曜～金曜 9:30～16:00 ☎ **027-289-2440**

いりょうつうやくしゃはけん
医療通訳者派遣

じかん えん きほんりょうきん
2時間まで…2000円(基本料金)

- えいご ちゅうごくご ぽるとがるご すべいんご
●英語 ●中国語 ●ポルトガル語 ●スペイン語
- ねぱるご べとなむご いんどねしあご たいご
●ネパール語 ●ベトナム語 ●インドネシア語 ●タイ語
など



とくていひえいりかつどうほうじん
特定非営利活動法人
Medical Interpreters in Gunma

ぐんま いりょう げんご ぶんか かんが かい
群馬の医療と言語・文化を考える会

ぐんまけん まえばしし あさひちやう
〒371-0014 群馬県前橋市朝日町4-23-11
Phone:027-289-2440 FAX.:027-289-2441
E-mail mig.office@iryotsu-gunma.com

<http://iryotsu-gunma.com>

SOS

し
知っておきたい
でんわばんごう
電話番号



きゆうびよう

きゆうきゆうしや ひつよう

◆急病やけがで、救急車が必要なとき

きゆうきゆうしや

救急車

☎ **119**

きゆうきゆうどうだん

きゆうきゆうあんしん

救急相談 ... 救急安心センター

☎ **#7119**

Kyu-kyu desu...

Kaji desu...

◆火事が起きて消防車を呼びたいとき



しょうぼうしや
消防車

☎ **119**

KO-TSU JIKO

Ko-tsu jiko desu...

HANZAI

Hanzai desu...

◆交通事故・犯罪にあつたら



けいさつ
警察

☎ **110**

けいさつ

ぞうだん

けいさつあんぜんぞうだんしつ

警察に相談したい 警察安全相談室

☎ **#9110**

制 作 (せいさく)

2018年12月

Rotary



まえばし

前橋ロータリークラブ

制作協力〔問い合わせ〕(せいさくきょうりよく〔といあわせ〕)



Medical Interpreters in Gunma

ぐんま

いりょう

げんご

ぶんか

かなが

かい

群馬の医療と言語・文化を考える会

群馬県前橋市朝日町4-23-11 Phone.027-289-2440