

Medical Handbook for Foreign Residents

在住外国人のための医療ハンドブック



大分県に暮らす外国人の皆さんへ

日本に暮らす外国人の数は年々増加しており、ここ大分県でも10,000人をこえる外国人が暮らしています*。ことばの壁や生活習慣の違いなど、乗り越えなければならぬ課題はいくつかありますが、それらの解決策のひとつとして、外国人医療ハンドブックの作成が企画されました。

日常生活上の問題のなかでも、医療や健康に関することはとても大切です。しかし、日本語を母語としない皆さんにとって、難しいと感じることも多いのではないのでしょうか。

この冊子では、日常の健康を支える制度や、病院のかかり方、妊娠や出産など、多くの人に必要情報をコンパクトにまとめています。また、大分県の誇る温泉についても健康との関連性を含めて紹介しています。

外国人の皆さんの生活向上に役立てていただければ幸いです。

*外国人登録者数（法務省調べ）

[利用上の注意]

- ・掲載されている情報は、2009年12月末の時点で確認されたものです。医療制度などは変更される可能性がありますのでご注意ください。
- ・内容は一般的な人を想定しています。受診の際には、必ず担当医の意見をよく聞き、そちらを優先して判断してください。

[医療・保健行政関係者の方へ]

- ・より多くの人に共通する内容を重視したため、各市町村や医療機関などによっては、多少実態とちがう記載があるかもしれませんがご容赦ください。
- ・社会保障制度などは、在留資格によって適用の有無が変わる場合があります。

平成22年3月

財団法人 大分県文化スポーツ振興財団
理事長 立花 旦子

To the foreigners living in Oita Prefecture

The number of foreigners living in Japan is increasing yearly, and there are over 10,000 foreigners living here in Oita Prefecture too*. There are number of problems that have to be overcome by foreigners like the language barrier and the differences in the customs, as one of a means to a solution, the making a medical handbook for foreigners is being planned.

Among the problems in everyday living, medical and health related matters are very important. But for those whose mother tongue is not the Japanese language, there must be a lot of things that they are finding difficult to manage.

The information which a lot of people commonly find necessary, like the information on the systems that supports the daily health, dealing with hospitals, matters about pregnancy and childbirth, are condensed together in this booklet. Also, the hot springs which is one of the distinctive features of Oita Prefecture and their relevance to health is introduced.

We will be very pleased if this would help improve the life of foreigners like you.

*Number of registered foreign residents (inquired from the Ministry of Justice)

[A caution on the usage]

- The information published has been verified as of the end of December, 2009. There might be changes in the medical system and others matters, so please be forewarned.
- The contents are on the assumptions for people in general. When going for a medical consultation, always listen to the opinion of the doctor in charge, and give them preference when making decisions.

[To the medical / insurance administration people]

- We are asking for your understanding if there might be a slight difference in what is printed compared to the actual conditions for each municipality and medical facility, since importance was placed to have the contents be as common to as much people as possible.
- In the case of the Social Insurance, among others, there might be changes in what is applicable or not depending on your status of residence.

March, 2010

Oita Prefecture Cultural & Sports Promotion Foundation

目 次

大分県に暮らす外国人の皆さんへ	2
第1部 毎日の健康のために	
地域で受けられる公共サービス	6
市町村が行なっているサービス、問い合わせ先、県が行なっているサービス、 地域別の保健所一覧、コラム：結核に注意！	
社会保障	12
公的健康保険、保険がきくもの、きかないもの、介護保険、生活保護	
多言語による情報	14
第2部 病気・けがの場合	
診察を受けたいとき	16
医療機関の選び方、診察を受けるときに必要なもの、診療科目、診察の流れ	
薬について	20
基本的な注意点、薬を飲むタイミング、外用薬のいろいろ、薬剤師の役割	
夜間・休日の場合	22
夜間・休日診療、救急車の利用の仕方、119番で話すこと、救急車が到着したら	
第3部 妊娠・出産・子育て	
妊娠	26
妊娠したかなと思ったら、母子健康手帳、コラム：出産予定日とは、妊婦健診、 こんな時は早めに受診しましょう！、出産の場所を決める、地域で受けられるサービス	
出産	30
日本でのシステム、入院～出産の流れ、特別な出産方法	
子育て	32
出生に関する手続き、乳幼児健診、予防接種、母乳育児	
子どもと事故	34
コラム：出産・子育てに関する日本独特の習慣	
第4部 感染症	36
感染症とは、コラム：感染症よりこわいもの、感染の原因となるもの：病原体、感染の経路と感染予防方法、 コラム：なぜインフルエンザ予防に手洗いやアルコール消毒がいいの？、よく見られる感染症、日本にはない感染症	
第5部 事故	
まず、行なうこと～応急処置と通報	44
けが人が発生した時の対応、コラム：命を救うAED～誰にでもできる救命処置	
交通事故	46
こんな交通事故が多い！、交通事故にあった（起こした）場合の行動、交通事故によるけがの場合の医療費、 チャイルドシートについて、コラム：交通ルールあれこれ、コラム：自賠責保険と任意保険	
仕事上の事故（労働災害）	50
労働災害の対象となるもの、給付の種類	
第6部 温泉と健康	52
温泉の効用、温泉に入る時のマナー、こういう時は温泉に入らないようにしましょう、 効果的な入浴方法、こんな入浴法もあります、大分県の温泉	
資料編	58
医療に関するミニ用語集、大分県の難読地名	

Index

To the foreigners living in Oita Prefecture	3
Part 1 For your daily health	
Public services that can be availed of in the local area	7
Services offered by the municipality, Services offered by the prefecture, Column: Beware of tuberculosis!	
Social Security	13
Public Health Insurance, Where the insurance is applicable, where the insurance is not applicable, Nursing Care Insurance, Livelihood Protection	
Multilingual Information	15
Part 2 In Case of Sickness · Injury	
When you want to go for a medical consultation	17
How to choose a medical facility, Necessary things needed when going for a medical consultation, Medical Departments, The medical consultation process	
Regarding medications	21
The basic precautions, The proper time to take medications, Different kinds of topical medications, The role of the pharmacist	
At night / during holidays	23
Medical consultations at night / during holidays, How to use an ambulance, Calling 119, When the ambulance arrives	
Part 3 Pregnancy · Childbirth · Child Rearing	
Pregnancy	27
When you think you are pregnant, The Maternal and Child Health Handbook, Column: What is the so-called “expected date of childbirth” (shussan youteibi), Health examinations for pregnant women, Go for a medical consultation as soon as possible during these cases!, Decide where you will deliver your baby, Services that can be availed of in the local area	
Childbirth	31
The system in Japan, The process from the hospitalization - childbirth, Special childbirth methods	
Child Rearing	33
Procedures concerning childbirth, Infants’ Medical Health Examination, Vaccinations, Breast-feeding	
Children and accidents	35
Column: Customs on childbirth/child rearing unique to the Japanese	
Part 4 Infectious Diseases	37
What are infectious diseases, Column: More frightening than infectious diseases, The cause of infection: Pathogenic Microbial Agents (Pathogens, for short), Infection routes and prevention, Column: Why are washing the hands and alcohol disinfectants effective in preventing influenza?, Common infectious diseases, Infectious diseases not found in Japan	
Part 5 Accidents	
First things to do - Emergency Measures and Report	45
Dealing with an injured person, Column: Save lives AED - an emergency equipment anyone can operate	
Traffic Accidents	47
These kinds of traffic accidents happen a lot!, Actions to take when meeting (causing) an accident, Medical expenses for injuries from a traffic accident, Regarding the child seat, Column: Traffic rules, this and that, Column: The vehicle liability insurance and the optional insurance	
Accidents while at work (work accidents)	51
Cases considered work accidents, The kinds of benefits that can be received	
Part 6 Hot Springs and Health	53
The effect of hot springs, Proper manners in using a hot spring, Do not get into the hot spring in these cases, Effective way of bathing, There are these kinds of bathing too, The hot springs of Oita Prefecture	
Appendix	59
Medically related mini-glossary, Names of places that are difficult to read in Oita Prefecture	

第1部 毎日の健康のために

何よりもまず大切なのは、「病気にならない」ことです。そのためには日ごろからの健康管理を心がける必要があります。日本にはいろいろなサービスがありますので、積極的に利用しましょう。

●地域で受けられる公共サービス

代表的なものを紹介します。くわしくは役場の窓口で確認してください。

市町村が行なっているサービス

◇住民健診

- ・総合健診（市民健診）

国民健康保険の加入者を対象にしています。料金は無料です（一部除く）。

（内容）身長・体重測定、血圧測定、視力検査、胸部レントゲン検査、血液検査（貧血、肝機能、腎機能、糖尿病因子など）、尿検査など

- ・骨粗しょう症検診

骨の密度を測定します。

- ・がん検診

市民を対象にしています。内容によって受けられる年齢や料金がちがいます。

（内容）・胃がん、子宮がん、乳がんなど。

*開催スケジュールは市町村役場の窓口か広報紙（日本語のみ）で確認してください。

◇母子保健事業

- ・母子健康手帳の交付
- ・訪問指導・相談
- ・乳幼児健康診査
- ・予防接種

*くわしくは「第3部 妊娠・出産・子育て」（26ページ）を見てください。

◇高齢者（介護・福祉）事業

- ・介護保険を使ったサービス
- ・健康手帳の交付
- ・高齢者インフルエンザ予防接種
- ・ボランティアなどによる家庭訪問

*市町村によってサービス内容はちがいます。

Part 1 For your daily health

More than anything else, first it is very important [not to get sick]. To stay healthy, it is important that you take care of your health everyday. There are several kinds of services available in Japan that should be actively used without hesitation.

● Public services that can be availed of in the local area

The main ones will be introduced. For more detailed information, please verify at the local municipal office.

Services offered by the municipality

◇ The health examination for municipal residents

- The general health examination (Citizens' health examination)

This is for the members of the National Health Insurance. It is free of charge (aside from a small portion).

(Details) Height & weight measurements, blood pressure measurement, vision test, chest x-ray examination, blood test (anemia, liver function, kidney function, diabetic factor, etc.), urine test, among others.

- Osteoporosis Screening

Bone density is measured.

- Cancer Examination

This is for the citizens. The age of the person who can avail and the fee differs depending on the type of examination.

◇ Health services for the mother and the child

- Issuance of the Maternal and Child Health Handbook
- House call guidance and consultation
- Health examination for infants
- Vaccinations

* For more details, refer to [Part 3 Pregnancy / Child Birth / Child Rearing].

◇ Services for the elderly (nursing / welfare)

- Services using the nursing insurance
- Issuance of the Health Handbook
- Influenza vaccinations for the elderly
- House calls by volunteers, etc.

* The details of the services available from the municipality are different.

市町村の問い合わせ先

	担 当	住 所	電話番号
おおいたし 大分市	おおいたし ほけんしょ 大分市保健所	おおいたし にあげまち 大分市荷揚町6-1	097-536-2517 097-536-2516
べつぷし 別府市	ほけんいりょうか 保健医療課	べつぷし かののぐちちよう 別府市上野口町1-15	0977-21-1448（直通）
なかつし 中津市	けんこうほけんか 健康保険課	なかつし とよだまち 中津市豊田町14-3	0979-22-1170（直通）
ひたし 日田市	ちいきほけんか 地域保健課	ひたし かもじょうないまち ひたし そうこう 日田市上城内町1-8 日田市総合 保健福祉センターウエルピア内	0973-24-3000
さいきし 佐伯市	けんこうぞうしんか 健康増進課	さいきし ほうじま 佐伯市向島1-3-8	0972-23-4500（直通）
うすきし 臼杵市	ほけんけんこうか 保健健康課	うすきし おおあざうすき 臼杵市大字臼杵72-1	0972-63-1111
つくみし 津久見市	けんこうすいしんか 健康推進課	つくみし みやもとちよう 津久見市宮本町20-15	0972-82-9523（直通）
たけたし 竹田市	けんこうすいしんか 健康推進課	たけたし おおあざあい 竹田市大字会々 1650	0974-63-4810（直通）
ぶんこうただし 豊後高田市	こぞだ けんこうすいしんか 子育て・健康推進課	ぶんこうただし おだま ぼんち 豊後高田市御土114番地	0978-22-3100（内6414）
きつきし 杵築市	けんこうすいしんか 健康推進課	きつきし やまがまちおあざのほる 杵築市山香町大字野原1010-2	0977-75-1111
うさし 宇佐市	けんこうか 健康課	うさし おおあざうさだ 宇佐市大字上田1030-1	0978-32-1111
ぶんこうおのし 豊後大野市	けんこうふくし か 健康福祉課	ぶんこうおのし みえまちいちば 豊後大野市三重町市場1200	0974-22-1001（内2127）
ゆふし 由布市	けんこうぞうしんか 健康増進課	ゆふし ゆふいんちようかわかみ 由布市湯布院町川上3738-1	0977-84-3111
くにさきし 国東市	しみんけんこうか 市民健康課	くにさきし くにさきちようたふか 国東市国東町田深297-12	0978-73-2450（直通）
ひめしまわら 姫島村	けんこうすいしんか 健康推進課	ひがしくにさきぐんひめしまわら ぼんち 東国東郡姫島村1560番地の1	0978-87-2177
ひじまち 日出町	けんこうすいしんか 健康推進課	はやみぐんひじまち 速見郡日出町2974-1	0977-73-3130（直通）
このえまち 九重町	せいかつか ふれあい生活課	くすぐんこのえまちおあざうしろのがみ 玖珠郡九重町大字後野上17	0973-76-3838
くすまち 玖珠町	ふくしほけんか 福祉保健課	くすぐんくすまちおあざいわわら 玖珠郡玖珠町大字岩室24-1	0973-73-9130

県が行なっているサービス

◇感染症に関すること

- ・エイズ抗体検査：希望の方は匿名でうけることができます。事前予約が必要です。
- ・インフルエンザ対策：相談窓口を開設しているほか、感染者の把握、統計などを行なっています。

◇難病に関すること

- ・治療費などの助成や、医療相談の対応を行なっています。

◇母子保健に関すること

- ・未熟児や、特定の病気に対する医療費の助成制度があります。

◇精神保健に関すること

- ・こころの相談

「ハートコムおおいた」や各保健所で面談と電話による相談をうけつけています。面談は

Municipal contacts for inquiries

	Interface	Address	Tel
Oita-shi	Oita-shi hokensho	Oita-shi Niage-machi 6-1	097-536-2517 097-536-2516
Beppu-shi	Hoken iryo-ka	Beppu-shi Kaminoguchi-cho 1-15	0977-21-1448 (direct)
Nakatsu-shi	Kenko hoken-ka	Nakatsu-shi Toyoda-machi 14-3	0979-22-1170 (direct)
Hita-shi	Chiiki hoken-ka	Hita-shi Kamijonai-machi 1-8 Hita-shi sogo hoken fukushi centerwelpia-nai	0973-24-3000
Saiki-shi	Kenko zoshin-ka	Saiki-shi hojima 1-3-8	0972-23-4500 (direct)
Usuki-shi	Hoken kenko-ka	Usuki-shi ooaza usuki 72-1	0972-63-1111
Tsukumi-shi	Kenko suishin-ka	Tsukumi-shi miyamotocho 20-15	0972-82-9523 (direct)
Taketa-shi	Kenko suishin-ka	Taketa-shi ooaza aiai 650	0974-63-4810 (direct)
Bungotakada-shi	Kosodate / Kenko suishin-ka	Bungotakada-shi odama 114	0978-22-3100 (ext. 6414)
Kitsuki-shi	Kenko suishin-ka	Kitsuki-shi yamaga-machi ooaza noharu 1010-2	0977-75-1111
Usa-shi	Kenko-ka	Usa-shi ooaza ueda 1030-1	0978-32-1111
Bungo-ono-shi	Kenko fukushi-ka	Bungo-ono-shi mie-machi ichiba 1200	0974-22-1001 (ext. 2127)
Yufu-shi	Kenko zoshin-ka	Yufu-shi yufuin-cho kawakami 3738-1	0977-84-3111
Kunisaki-shi	Shimin kenko-ka	Kunisaki-shi kunisaki-cho tabuka 297-12	0978-73-2450 (direct)
Himeshima-mura	Kenko suishin-ka	Higashikunisaki-gun himeshima-mura 1560-1	0978-87-2177
Hiji-machi	Kenko suishin-ka	Hayami-gun hiji-machi 2974-1	0977-73-3130 (direct)
Kokonoe-machi	Fureai seikatsu-ka	Kusu-gun kokonoe-machi ooaza ushiro nogam 17	0973-76-3838
Kusu-machi	Fukushi hoken-ka	Kusu-gun kusu-machi ooaza iwamuro 24-1	0973-73-9130

Services offered by the prefecture

◇Regarding contagious diseases

- AIDS Antibody Test: It is possible to take this test anonymously. An appointment to take the test is required.
- Countermeasures for influenza: Aside from setting up consultation counters, steps to find the people infected, putting up the statistics, etc. are being done.

◇Regarding incurable diseases

- Assistance for the medical expenses, etc., and medical consultations are being provided.

◇Regarding the health of the mother and the child

- There is an assistance system for the medical expenses of premature babies and for specific illnesses.

◇Regarding mental health

- Consultation of the heart

[Heart-Com Oita] and the public health centers are accepting consultations via visitations and thru

予約が必要です。

◎ハートコムおおいた

〒870-1155 おおいたけんおおいた し おおあざたまざわあざひらいし 大分県大分市大字玉沢字平石908番地

精神保健福祉相談電話：097-541-6290 こちらの電話：097-542-0878

地域別の保健所一覧

◎別府市、杵築市、日出町			
とうぶ ほけんしよ 東部保健所	べっふお しょ おおあざつる み あざしもた い 別府市大字鶴見字下田井14-1	0977-67-2511	別府総合庁舎
◎姫島村、日出町			
とうぶ ほけんしよ ちいきふくししつ 東部保健所地域福祉室	はやみぐん ひじまらあざにおうやま 速見郡日出町字仁王山3531-24	0977-72-2327	日出総合庁舎
◎国東市、姫島村			
とうぶ ほけんしよくにさきほけんぶ 東部保健所国東保健部	くにさき しくにさきちようあんごくじ 国東市国東 町 安国寺786-1	0978-72-1127	国東総合庁舎
◎臼杵市、津久見市			
ちゅうぶ ほけんしよ 中部保健所	うすきし おおあざうすきあざすさき 臼杵市大字臼杵字洲崎72-34	0972-62-9171	
◎由布市			
ちゅうぶ ほけんしよゆふほけんぶ 中部保健所由布保健部	ゆふししやうないちやうかきはる 由布市庄内 町 柿原337-2	097-582-0660	
◎佐伯市			
なんぶ ほけんしよ 南部保健所	さいきし ほうじま 佐伯市向島1-4-1	0972-22-0562	
◎竹田市、豊後大野市			
ほうひ ほけんしよ 豊肥保健所	ぶんごおの し み えまちいちば 豊後大野市三重町市場934-2	0974-22-0162	
◎日田市、九重町、玖珠町			
せいぶ ほけんしよ 西部保健所	ひたし たしま 日田市田島2-2-5	0973-23-3133	
◎九重町、玖珠町			
せいぶ ほけんしよ ちいきふくししつ 西部保健所地域福祉室	くすぐんくすまちおおあざつかわき 玖珠郡玖珠町大字塚脇137-1	0973-72-9522	玖珠総合庁舎
◎中津市、宇佐市			
ほくぶ ほけんしよ 北部保健所	なかつ しちやうおうち 中津市 中央町1-10-42	0979-22-2210	
◎豊後高田市			
ほくぶ ほけんしよぶんごたかだほけんぶ 北部保健所豊後高田保健部	ぶんごたかだ しこれながまち 豊後高田市是永町39	0978-22-3165	高田総合庁舎

コラム：結核に注意！

結核はエイズ、マラリアとともに世界の三大感染症と呼ばれる病気です。しかし、早期発見することで治すことが期待できます。2週間以上咳が続く場合は、受診して胸部レントゲン検査や痰（たん）の検査を受けるようにしてください。

the telephone. An appointment is required if you intend to visit for a consultation.

◎Heart-Com Oita

908 Aza Hiraishi, Oaza Tamazawa, Oita City, Oita Prefecture 870-1155

Mental health and welfare consultation telephone: 097-541-6290

Telephone for consultation of the heart: 097-541-0878

List of public health centers per locality

◎Beppu-shi, Kitsuki-shi, Hiji-machi			
Tobu-hokensho	Beppu-shi oaza tsurumi aza shimotai 14-1	0977-67-2511	Beppu sogo chosha
◎Himeshima-mura, Hiji-machi			
Tobu-hokensho chiiki fukushi-shitsu	Hayami-gun hiji-machi aza niouyama 3531-24	0977-72-2327	Hiji sogo chosha
◎Kunisaki-shi, Himeshima-mura			
Tobu-hokensho kunisaki hoken-bu	Kunisaki-shi kunisaki-cho ankouji 786-1	0978-72-1127	Kunisaki sogo chosha
◎Usuki-shi, Tsukumi-shi			
Chubu-hokensho	Usuki-shi oaza usuki aza susaki 72-34	0972-62-9171	
◎Yufu-shi			
Chubu-hokensho yufu hoken-bu	Yufu-shi shonai-cho kakiharu 337-2	097-582-0660	
◎Saiki-shi			
Nanbu-hokensho	Saiki-shi hojima 1-4-1	0972-22-0562	
◎Taketa-shi, Bungo oono-shi			
Hohi-hokensho	Bungo oono-shi mie-machi ichiba	0974-22-0162	
◎Hita-shi, Kokonoe-machi, Kusu-machi			
Seibu-hokensho	Hita-shi tashima 2-2-5	0973-23-3133	
◎Kokonoe-machi, Kusu-machi			
Seibu-hokensho chiiki fukushi-shitsu	Kusu-gun kusu-machi oaza tsukawaki 137-1	0973-72-9522	Kusu sogo chosha
◎Nakatsu-shi, Usa-shi			
Hokubu-hokensho	Nakatsu-shi chuo-machi 1-10-42	0979-22-2210	
◎Bungotakada-shi			
Hokubu-hokensho bungo takada hoken-bu	Bungotakada-shi korenaga-machi 39	0978-22-3165	Takada sogo chosha

Column: Beware of tuberculosis!

Tuberculosis is considered as one of the three major infectious diseases, together with AIDS and malaria. However, an early diagnosis will ensure a full recovery. When a cough continuous for more than 2 weeks, it is advisable to go for a medical examination and undergo a chest x-ray examination and a mucous test.

● 社会保障

病気などによって、生活に支障がおこった場合に受けられるサービスを「社会保障」といいます。外国人の場合、受けられるサービスの一部に制限がある場合があります。

公的健康保険

日本では、すべての国民が何らかの公的医療保険に加入する『国民皆保険制度』が採用されています。公的健康保険に加入すると、医療費の一部(多くの場合30%)の負担ですみ、自己負担の最高額を超えると支払ったお金が戻ってきます。これらのシステムは加入者が支払う保険料によって運営されています。会社で働く人(およびその家族)が加入する『社会保険』と、自営業者や退職者などが加入する『国民健康保険』に分けることができます。

◇社会保険

国籍や在留資格にかかわらず、雇用されている人が入る保険です。アルバイトでも加入できる場合があります。保険料は給料からあらかじめ差し引かれます。

◇国民健康保険

社会保険に加入していない人のための保険です。外国人の場合、以下の条件があります。

- ・外国人登録を行なっていること
- ・1年以上の在留期間があること(留学生など、長期間の滞在が明らかな場合は、在留期間が1年未満でも加入できます)

保険料は各自で市町村役場に支払います。

保険がきくもの、きかないもの

保険がきくもの	保険がきかないもの
通常の診察、医療処置、手術、薬や治療材料、在宅療養および看護、入院および看護(食事は別)	美容整形、健康診断、予防接種(子どもの指定予防接種はのぞく)、 正常分娩、経済上の理由による人工妊娠中絶業務に起因するけがや病気(労災保険の対象です) 交通事故(自賠償保険の対象です)

介護保険

介護保険とは、高齢者が介護を必要とする状態になっても、できる限り自分の家で自立した日常生活が送れるように、介護サービスなどを提供するシステムです。介護保険の加入対象は、65歳以上の人と、公的医療保険に加入している40歳から64歳までの人です。

介護保険を利用するためには、市町村役場に申し出て要介護認定を受ける必要があります。

外国人の場合、以下の条件があります。

- ・外国人登録を行なっていること

● Social Security

[Social Security] is what you call the service that you can avail of when encountering difficulties in life due to reasons like sickness. For foreigners, there may be restrictions to a part of the service that can be availed of.

Public Health Insurance

In Japan, a [universal health care system] where all citizens are admitted into a public health insurance has been adopted. When joining a public health insurance, only a part of the medical expenses has to be paid (in most cases 30%), when more than the maximum amount of the personal liability amount is paid the excess amount will be reimbursed. This system operates on the insurance fee being paid by the members. It is divided into the [Social Insurance] where people who works for companies (and their family) join, and the [National Health Insurance] where other people like the self-employed and retired ones join.

◇ Social Insurance

This is the insurance joined by employed people regardless of nationality and status of residence. There are cases when even part-time workers can join. The insurance fee is deducted from the salary beforehand.

◇ National Health Insurance

This is the insurance for people who do not belong to the Social Insurance. There are conditions for foreigners, as follows.

- Registration as a foreign resident has to be completed
- Must possess a period to stay of one year or more (people like foreign students, where a long term stay is obvious, can join even if the period of stay is less than one year)

The insurance fee will be individually paid to the municipal hall.

Where the insurance is applicable, where the insurance is not applicable

Where the insurance is applicable	Where the insurance is not applicable
Regular medical examination, medical treatment, surgery, medication and treatment materials, in-home convalescence and nursing care, hospitalization and nursing care (meal charges are not included)	Cosmetic surgery, medical examination, vaccination (aside from the designated vaccinations for children), normal childbirth, injury and sickness caused by a professionally induced abortion having done for financial reasons (this is subject to the Worker's Compensation Insurance), traffic accident (this is subject to the Mandatory Automobile Third Party Liability Insurance)

Nursing Care Insurance

The Nursing Care Insurance is a system that offers nursing care services, among others, for the elderly in order for them to remain independent at home as long as possible even when they reach the condition where they need nursing care. The people who can join the Nursing Care Insurance are people from the age 65 and above, and people from the age 40 to 64 who belong to a public health insurance.

- ・ 1年以上の在留期間があること（留学生など、長期間の滞在が明らかな場合は、在留期間が1年未満でも加入できます）

◇介護保険で受けられる主なサービス

- ・ 訪問サービス（生活援助、入浴援助、リハビリテーションなど）
- ・ 通所サービス（食事・入浴介助、機能訓練、リハビリテーションなど）
- ・ 入所サービス（特別養護老人ホーム、グループホームなど）

生活保護

経済的に生活が苦しくなった場合、最低限度の生活を保障するために、生活保護の申請をすることができます。生活の実態などの審査を受けて、必要であると認められれば給付を受けられます。

外国人の場合は、在留資格上の制限があります（永住者、定住者、日本人の配偶者等、永住者の配偶者等）。窓口は市町村の福祉事務所または福祉担当課です。

●多言語による情報

インターネットのサイトには、多言語で医療や健康に関する情報をのせているものがあります。地域の情報と合わせて利用してみましょう。

◇全国版のサイト

- ・ 多言語生活情報（自治体国際化協会）
生活に関する情報が豊富にのっています。全13言語。
<http://www.clair.or.jp/tagengo/>
- ・ 多言語問診票（ハーティ港南台、神奈川県国際交流財団）
病院を受診するときに使える問診表が、診療科目ごとにダウンロードできます。全15言語。
www.k-i-a.or.jp/medical/
- ・ 多言語版救急時情報収集シート（多文化共生センターひょうご）
急な病気やけがで救急車を呼びたいときに使える指さし式の用語集。全20言語。
<http://www.tabunka.jp/hyogo/119/>

◇大分県内のサイト

- ・ 大分市（英語、中国語、韓国語）
<http://www.city.oita.lg.jp/>
- ・ 別府市（英語、中国語、韓国語、イタリア語）
<http://www.city.beppu.oita.jp/>

To be able to use the Nursing Care Insurance, it is necessary to apply at the local municipal hall and get an approval for the necessity of nursing care.

There are conditions for foreigners, as follows.

- Registration as a foreign resident has to be completed
 - Must possess a period to stay of one year or more (people like foreign students, where a long term stay is obvious, can join even if the period of stay of less than one year)
- ◇The main services that can be availed of using the Nursing Care Insurance
- Home service (daily life assistance, bathing assistance, rehabilitation, etc.)
 - Commuting service (Meals and bathing assistance, functional training, rehabilitation, etc.)
 - Admission service (Special nursing home for the aged, group home, etc.)

Livelihood Protection

In case it becomes financially hard to support the livelihood, it is possible to apply for Livelihood Protection to insure the minimal level of livelihood. After undergoing an investigation on the livelihood conditions, benefits will be received if it is deemed necessary.

For foreigners, there are restrictions governed by the status of residence (permanent residents, long-term residents, spouses of Japanese nationals, spouses of permanent residents). The office to go to is the welfare office or the department in-charge of welfare in the municipality.

●Multilingual Information

There are sites in the internet that carry multilingual medical and health information. Make use of these sites together with the information from the local area.

◇Nationwide sites

- Multilingual Living Information (Council of Local Authorities for International Relations)
Richly contains information on daily life. A total of 13 languages.
<http://www.clair.or.jp/tagengo/>
- Multilingual Medical Questionnaire (Hearty Konandai, Kanagawa International Foundation)
A medical questionnaire that can be used when visiting a hospital for a medical examination can be downloaded per consultation subject. A total of 15 languages.
www.k-i-a.or.jp/medical/
- Multilingual Format of the Emergency Information Sheet (Center for Multicultural Society - HYOGO)
A glossary in a format where you can point a finger, that can be used when you want to call an ambulance because of a sudden illness or injury. A total of 20 languages.
<http://www.tabunka.jp/hyogo/119/>

◇Sites within Oita Prefecture

- Oita City (English, Chinese, Korean)
<http://www.city.oita.lg.jp/>
- Beppu City (English, Chinese, Korean, Italian)
<http://www.city.beppu.oita.jp/>

第2部 病気・けがの場合

● 診察を受けたいとき

医療機関の選び方

医療機関は、規模によって「病院」と「診療所（クリニック）」に分けることができます。症状の軽いときにはまず診療所を受診し、入院や手術が必要になれば病院を紹介されるのが一般的です。ふだん受診する「かかりつけ医」を決めておくと、かかった病気や検査に関するデータがひとつにまとまっているので、効率よく診療を受けることができます。また、病気の早期発見が期待できます。

診察を受けるときに必要なもの

- ◇健康保険証 *健康保険については第1部（12ページ）に詳しいことが載っています。
 - ・初診のときには必ず提示する必要があります。
 - ・2回目以降は、必要に応じて提示を求められます。なるべく毎回持っていくほうがよいでしょう。
- ◇現金
 - ・クレジットカードが使える場合もありますが、念のためいくらかの現金を持っていきましょう。
- ◇紹介状（あれば）
 - ・大きい病院（200床以上）では、紹介状なしの受診は「非紹介患者加算」を負担することがあります（1000～5000円程度、病院により異なる）。
- ◇今のものでいる薬（あれば）
 - ・日本に来る前からのもんでいる場合、薬の名前が日本とちがう場合があります。できればパッケージも持っていきましょう。

診療科目

日本では、患者さん自身がどの科を受けるかを決めます。代表的な科目を紹介します。病院によって扱う科目や曜日がちがいますので、事前に確認しましょう。

診療科目	内 容	扱う主な病気
内科	身体の内部に関する病気を扱います。規模の大きい病院では、消化器（胃、腸など）、循環器（心臓など）、内分泌（糖尿病など）、呼吸器（肺、気管支など）などの専門に分かれていることが一般的です。	かぜ、胃腸炎、高血圧、糖尿病、肝炎など
外科	けがや手術を必要とする病気を扱います。	虫垂炎（盲腸）、がん（手術が必要な場合）、胆石など
整形外科	骨や関節、筋肉の病気やけがを扱います。 *二重まぶたや、脂肪吸引の手術をするのは「美容外科」です。	骨折、ねんざ、腰痛など

Part 2 In Case of Sickness · Injury

● When you want to go for a medical consultation

How to choose a medical facility

Medical facilities are divided into [hospitals] and [clinics] depending on its operation scale. When the symptoms are slight, first go for a check-up at a clinic, when hospitalization or surgery is needed, normally you will be referred to a hospital. If you have a [family doctor] to go to for normal consultations, the data of the illnesses and medical examinations you had will be consolidated in one place, and your consultations will be handled more efficiently. You can also expect that diseases will be discovered early.

Necessary things needed when going for a medical consultation

- ◇ Health Insurance Card *Health insurance is discussed in detail at Part 1 (page 13).
 - It is necessary to show it during your first consultation.
 - From the second onwards, you will be asked to show it only when necessary. Make sure that you bring it with you every time.
- ◇ Cash
 - There are cases when a credit card can be used, but to be sure bring some cash along.
- ◇ Letter of Introduction (if you have)
 - In big hospitals (200 beds or more), there are cases when you will be asked to pay an [additional fee for un-introduced patients]if you go for a consultation without a letter of introduction.
- ◇ Medication presently taking (if you have)
 - In case you have been taking it since before you came to Japan, there are cases when the name of the medicine is different to that in Japan. If possible bring the package of the medicine too.

Medical Departments

In Japan, it is the patient that decides which department he will have his consultation. The major departments according to subject are introduced. Depending on the hospital, the days for each department may differ, so verify this beforehand.

Medical Departments	Details	Major Conditions Handled
Internal Medicine	Deals with diseases of the internal part of the body. Generally, in large scale hospitals, there is a separation depending on the specialty like for the digestive organs (stomach, intestines, etc.), the circulatory organs (heart, etc.), internal secretions (diabetes, etc.), respiratory organs (lungs, bronchial tubes, etc.), etc.	Colds, gastroenteritis, high blood pressure, diabetes, hepatitis, etc.
Surgery	Deals with injuries and diseases which need operation.	Appendicitis (appendix), cancer (when surgery is necessary), gallstones, etc.
Orthopedics	Deals with bones and joints, muscle diseases and injuries. *The medical department that does eye fold surgeries and liposuctions is the [cosmetic surgery] department.	Fractures, sprains, lumbago, etc.

眼科	眼やその周囲の病気を扱います。視力検査、眼鏡やコンタクトレンズの調整もできます。 *コンタクトレンズの購入に保険はききません。	近視、白内障、老眼、結膜炎など
耳鼻咽喉科	耳、鼻、のどの病気のほか、めまいに関する病気も扱います。聴力検査、補聴器の調整もできます。	中耳炎、鼻炎、花粉症（鼻水がでるとき）、難聴など
皮膚科	皮膚病や皮膚表面の症状などを扱います。	皮膚炎、いぼ、にきび、うおのめ、あざなど
産婦人科	子宮や卵巣など、女性特有の病気や、妊娠・出産を扱います。避妊用の薬や器具の処方も行なっています。 *乳がんは外科で扱っています。	子宮筋腫、子宮内膜症、更年期障害、不妊症など
小児科	子どもの病気全般を扱います。また、予防接種や乳幼児健診も行なっています。18歳まで受診することができます。	(子どもの) かぜ、ぜんそく、はしか、アトピー性皮膚炎、そけいヘルニアなど
泌尿器科	腎臓や膀胱の病気、前立腺など男性生殖器の病気を扱います。	膀胱炎、腎炎、腎結石、前立腺肥大など
脳神経外科	頭部の大きなけがや、脳やその周辺の病気を扱います。	脳出血、脳梗塞、くも膜下出血など
精神科	不安、うつ、不眠などの症状を伴う病気を扱います。カウンセリングを行なっているところもあります。	統合失調症、うつ病、ストレス障害、認知症など

診察の流れ

日本の病院では、予約をとることはあまり一般的ではありません。診療時間内なら好きなときに受診できますが、反面、待ち時間が長くなる傾向があります。

診察の詳しい流れは以下のとおりです。通訳者といっしょの場合は、最初に申し出てください。

1) 診察手続き

- ・受付で診察券と診療記録を作ります。

2) 診療科へ移動する

- ・手続きが済んだら、診察を申し込んだ科に移動します。

3) 診療科での手続き

- ・紹介状や他の病院での検査結果などがある場合は、このときに提出します。
- ・問診票を渡されますので、それに記入をします。

4) 待ち合い

- ・診察は原則として受付順です。自分の番号や名前が呼ばれるまで待ちましょう。

5) 診察を受ける

- ・必要に応じて検査や処置などがあります。また、診療科によって特有の診察方法があります。

Ophthalmology	Deals with diseases of eyes and their surroundings. Vision testing, eye glasses and contact lens adjustments are also done. *Insurance cannot be used when buying contact lens.	Myopia, cataract, presbyopia, conjunctivitis, etc.
Otolaryngology	Deals with diseases of the ears, nose and throat, as well as diseases regarding dizziness. Hearing tests and hearing aid adjustments are also done.	Otitis media, rhinitis, pollinosis (when having a runny nose), hearing difficulties, etc.
Dermatology	Deals with skin diseases and symptoms on the skin surface.	Dermatitis, warts, acne, corns, birthmarks, etc.
Obstetrics and Gynecology	Deals with the uterus and the ovaries, diseases peculiar to women, pregnancy and childbirth. Medicine prescriptions and contraception are also given. *Breast cancer is dealt with by the surgical department	Myoma of the uterus, endometriosis, menopause, infertility, etc.
Pediatrics	Deals with diseases of children in general. Vaccinations and infant health examinations are also done. Patients up to 18 years old are accepted.	Colds (of children), asthma, measles, atopic dermatitis, inguinal hernia, etc.
Urology	Deals with the kidney and the urinary bladder diseases, and diseases of the male reproductive organs like the prostate gland.	Cystitis, nephritis, kidney stones, prostatomegaly, etc.
Neurosurgery	Deals with major injuries of the head, and diseases of the brain and its surroundings.	Cerebral hemorrhage, cerebral stroke, subarachnoid hemorrhage, etc.
Psychiatry	Deals with illnesses that are accompanied by symptoms like anxiety, depression, insomnia, etc. There are cases where counseling is also done.	Schizophrenia, major depressive disorder, stress disorder, dementia, etc.

The medical consultation process

In the hospitals of Japan, getting an appointment is not the general practice. People go to have consultations at their convenience within the consultation hours, the downside of this is that there is usually a long waiting time.

The medical consultation process is as detailed below. If an interpreter is accompanying you, you need to inform them from the start.

- 1) Medical consultation registration procedures.
 - A consultation ticket/card and a consultation record will be made.
- 2) Move on to the medical department for your consultation
 - When you are done with the registration procedures, you apply for a consultation and move on to the medical department you wish to consult.
- 3) Medical department procedures.
 - If you have a letter of introduction or tests results from another hospital, this is the time to turn it over.
 - You will be given a questionnaire, you need to fill this up.
- 4) Waiting time
 - Consultations are done on a first come first serve basis. Till your name and number is called you need to wait.
- 5) Have your consultation
 - Depending on the need, you may have to undergo some tests or procedures. Also, there may be special consultation processes depending on the medical department.

- ・診察が終わったら、病名や治療法についての説明を受けます。薬が必要な場合は処方されます。
- ・診断書が必要な場合は申し出てください（数日かかることがあります）。

6) 会計

- ・現金のほか、クレジットカードや銀行振込みが利用できる病院もあります。

7) 薬局

- ・会計で伝票をもらったら、それと引き換えに薬局窓口で薬を受け取ります。
- ・処方箋を持って、病院の外の薬局に買いに行くこともあります。これを「院外薬局」といいます。院外薬局の場合、処方箋の有効期間は発行日を含めて4日間です。

●薬について

基本的な注意点

薬には、大きく分けて内服薬（のみ薬）、外用薬（ぬったり、はったりする薬）、注射薬（注射して使う薬）があります。受け取るときにどのような使い方をするのか確認し、正しく使いましょう。

薬はそれぞれの人の症状や体格に合わせて、内容や量が決められています。人にあげたり、人からもらったりすることは思わぬ症状の原因になります。絶対にやめましょう。

薬をのむタイミング

説明書によく書いてあるのは次のようなものです。薬によってちがうので必ず確認しましょう。

◇食後

- ・食事をとった後約30分以内のみです。
- ・朝・昼・夕の3回か、朝・夕の2回が一般的です。
- ・朝食を食べる習慣のない人も、少し何か食べるか飲んでからのむようにしましょう。

◇食間

- ・「食事と食事の間」という意味で、食後2時間くらいたってからのみです。

◇食前

- ・食事をとる直前（空腹時）のみです。

◇眠前（寝る前）

- ・夜、寝る30分くらい前のみです。

◇頓用（頓服）

- ・症状に応じてのみです。

（例）熱があるとき、痛いとき、眠れないとき、咳がでるとき、便秘のとき、下痢のときなど

外用薬のいろいろ

名前によって使いがちがいます。まちがいがやすいものもあるので注意しましょう。

◇軟膏・クリーム

- After the examination, there will be an explanation on the name of the disease and the treatment. If medication is necessary a prescription will be made.
 - If a medical certificate is needed, apply for one (there are cases that it will take several days to be issued).
- 6) Payment
- Aside from paying in cash, there are hospitals that accept credit cards or bank remittances.
- 7) Pharmacy
- When you get a voucher after paying, take the voucher to the pharmacy counter and exchange it for your medicines.
 - There are cases when you have to take the prescription to a pharmacy outside the hospital to buy the medicines. This is called [out-of-the-hospital pharmacy (ingai yakkyoku)]. In case you have to buy your medicines from a pharmacy outside the hospital, the prescription is valid for 4 days including the day it was prescribed.

● Regarding medications

The basic precautions

Medications are widely divided into oral medications (medicines that is taken orally), topical medications (medicines that are applied on or plastered on), and injection drugs (medicines that are injected when used). When receiving the medication check how it is being used, and use it correctly. The contents and quantity of medications are matched to the symptoms and body type of the patient. Giving medications or receiving from other people may cause unexpected symptoms. Never do this.

The proper time to take medications

The following are what is usually written in the instructions. It is different per medicine so it is necessary to verify them.

◇After meals

- Take within around 30 minutes after meals.
- Usually it is 3 times at morning / noon / evening, or twice at morning / evening.
- For people who don't usually take breakfast, eat or drink a little of something before taking the medication.

◇Between meals

- This means [in the time between 2 meals], take the medication around 2 hours after a meal.

◇Before meals

- Take right before taking a meal (when feeling hungry).

◇Before sleeping (before going to bed)

- At night, take around 30 minutes before going to bed.

◇For one dose (a dose to be taken once)

- To be taken depending on the symptom.
(For example) When there is fever, when in pain, when unable to sleep, when coughing, when constipated, when suffering from diarrhea, etc.

・皮膚や粘膜などに直接塗ります。

◇貼り薬

・指示された場所に貼ります。

・傷が治るのを助ける薬のほかに、皮膚から吸収させて全身に作用するものもあります。

◇湿布

・直接貼るものと、軟膏状の薬をガーゼなどに塗って皮膚にあてるものなどがあります。

◇点眼・点鼻・点耳

・点眼は眼に、点鼻は鼻に、点耳は耳にたらして使う薬です。

・左・右・両側のどこに使うか確認して使いましょう。

◇坐薬

・肛門や膣などに挿入して使う薬です。

・内服薬のような形をしているものもあります。まちがえてのまないように気をつけましょう。

・室温で溶けやすい薬（痛み止めの坐薬など）は、冷蔵庫など温度の低いところで保管します。

薬剤師の役割

薬剤師は薬を扱う専門家です。薬局には必ず薬剤師がおり、薬の効果や副作用、のみ方の注意点など、いろんな相談に対応してもらえます。わからないことがあれば遠慮せずにご相談ください。

日本では薬剤師が診察や注射をすることは認められていません。

●夜間・休日の場合

夜間・休日診療

病院も診療所も、夜遅くや休日には通常の診療をしていません。その場合、夜間・休日担当医のいる病院に行くことになります。担当医は交替制で、地域によって決まっています。

県内の夜間・休日担当医は「おおいた医療情報ほっとネット (<http://iryjo-joho.pref.oita.jp/>) から検索することができます（日本語のみ）。また新聞（地方版のページ）にもなっています。

専門外の医師が担当することもあり、また、十分な検査などできない場合もありますので、なるべく診療時間内に受診することを心がけましょう。

救急車の利用のしかた

急な病気やけがで、自力で病院に行くことができないときは、救急車（電話番号：119）を呼んで、病院まで搬送してもらうことができます。通話料や救急車の利用は無料ですが、搬送先の病院では診療費がかかります。

救急車の台数には限りがあります。緊急性の高い人のところに迅速に行けるよう、ほんと

Different kinds of topical medications

Depending on the name, the usages are different. There are those where you can easily make a mistake in the usage so be careful.

◇Ointments / creams

- Directly apply on the skin, mucous membrane, etc.

◇Stick-on medications

- Stick on the location you were directed to.
- Aside from medicines that help heal the injury, there are those which are absorbed in the skin and works on the whole body.

◇Poultice

- There are types that you directly stick on and there are types where you apply an ointment like medicine to a gauze and then apply the gauze directly to the skin.

◇Eye drops / nose drops / ear drops

- Medication that you drop into the eyes for eye drops, to the nose for nose drops and ears for ear drops.
- Check which one is for the left side and for the right side use.

◇Suppositories

- Medications that are inserted into the anus or vagina to use.
- There are those which are shaped like an oral medicine. Be careful not make a mistake in the usage.
- Medicines that melt easily in room temperatures should be kept in the refrigerator or in places where the temperature is low.

The role of the pharmacist

The pharmacist is a specialist in handling medicines. In every pharmacy there is always a pharmacist who can be consulted on different matters like the effect and side-effects of medicines, and the things to be careful about in taking medications. If there is anything that you do not know about do not hesitate to ask.

In Japan, a pharmacist is not approved to give medical consultations and injections.

●At night / during holidays

Medical consultations at night / during holidays

Normally, hospitals and clinics do not do consultations late at night and during holidays. In this case, you have to go to hospitals where they have doctors assigned at night time and during holidays. The assigned doctors are given shifts, and are fixed depending on the locality.

The assigned doctor for night / holidays within the prefecture can be searched for in [Oita Medical Information Hot-net] (<http://iryjo-joho.pref.oita.jp/>) (in Japanese only). They are also in the newspapers (page for the local edition). There are cases where a specialist is assigned, but there are cases when a thorough examination cannot be done, try your best to go for consultations during the consultation time.

うに必要なかどうか考えてから利用しましょう。

119番で話すこと

- ・電話をかける時まず「火事ですか、救急ですか」と聞かれますので、「救急です」と答えましょう（119番は消防（火事）と救急の両方に対応しています）。
- ・どんなことが起こったかを具体的に説明します。
例：車にはねられた、高いところから落ちた、急に意識を失って倒れた、大量に出血している
- ・患者の人数とおおよその年齢（子ども、大人、老人など）を告げます。
- ・今いる場所はどこかを説明します。外にいて、今いる場所がわからないときは、近くの目印になる建物などを説明しましょう。
*救急車を呼んでから現場に到着するまでの時間は、約7～8分です。可能であれば誰かがわかりやすい場所に出て救急車を誘導しましょう。

救急車が到着したら

- ・救急隊員に状況や、救急車が来るまでに行なった応急処置などを説明します。
- ・必要に応じて救命処置をしますので、救急隊員の指示に従ってください。
- ・搬送先の病院を決めてから出発します。状況を説明できる人が付き添ってください。
- ・かかりつけ医がある場合は、名前を救急隊員に伝えてください。

How to use an ambulance

When it is not possible to go to the hospital by yourself due to sudden illness or injury, it is possible to call an ambulance (telephone: 119) to take you to the hospital. It is free to call and use an ambulance but you will be charged a consultation fee at the hospital you are taken to.

There is a limit in the number of ambulances. For them to be able to get to the persons in emergency cases promptly, think if you really need an ambulance before using one.

Calling 119

- When calling 119 you will first be asked [is it a fire, is it an emergency? kaji desu ka, kinkyu desu ka?], you have to answer [an emergency kinkyu desu] (119 is for calling both the fire fighters (fire kaji) and for emergencies).
- Explain in detail what happened.
For example: He was hit by a car, he fell down from a high place, he suddenly lost consciousness and collapsed, he is bleeding profusely.
- Tell the number of patients and the approximate ages (a child, an adult, an old person, etc.)
- Explain where you are right now. Go outside, if you do not know where you are right now, and describe any building or something that can be a landmark.
*The time for an ambulance to reach your location from the moment you call is around 7~8 minutes. If it is possible, have someone go to an easily seen location and guide the ambulance.

When the ambulance arrives

- Explain the situation to the ambulance personnel, and what emergency measures was done while waiting for the ambulance to come.
- Life saving measure will be taken if necessary, so follow the orders of the ambulance personnel.
- Departing is after deciding to which hospital the patient will be taken to. A person who can explain the situation will be asked to come along.
- If there is a doctor looking after the patient, tell the name of the doctor to the ambulance personnel.

第3部 妊娠・出産・子育て

日本の母子保健サービスは、妊娠から子育ての時期にかけて、いろいろなものがあります。制度をよく理解して、上手に利用しましょう。

●妊娠

妊娠したかなと思ったら

- ・生理が1週間以上遅れている
- ・吐き気がして気分が悪い（特に朝起きたとき）
- ・腰がだるい
- ・乳房が張ってきた

以上のような症状があれば、妊娠している可能性があります。早めに産婦人科を受診して、妊娠に問題がないか確認をしましょう。（市販の妊娠検査薬で、事前に検査することもできます。）

母子健康手帳

妊娠の診断を受けたら、住んでいる市町村役場に行って母子健康手帳をもらいましょう。

◇母子健康手帳の役割

- ・妊娠中に受けた健診や、感染症の検査の結果、出産の状態を記録します。
- ・妊婦健診の公費負担券（受診券）がついており、健診にかかる費用負担が少なくなります。
- ・出生届を出したという公的な証明になります。

◇多言語の母子健康手帳

母子衛生研究会が、英語、中国語、韓国語、スペイン語、ポルトガル語、タガログ語、タイ語、インドネシア語（いずれも日本語併記）の母子健康手帳を発行しています。個人で注文することもできますが、役所によっては取り寄せをしてくれるところもありますので、必要に応じて問い合わせしてみましょう。

コラム：出産予定日とは

- ・出産予定日とは、もっとも最近あった生理の第1日目から数えて40週（280日）目のことです。必ずこの日に出産するわけではありません。
- ・検査の結果、途中で予定日を修正することがあります。

妊婦健診

妊婦健診で定期的に母子の健康状態をチェックし、必要があれば治療や保健指導を受けます。

◇受診回数

日本では、以下の回数が目安とされています。

Part 3 Pregnancy · Childbirth · Child Rearing

There are different kinds of insurance services for a mother and her child in Japan, from the time of pregnancy thru the child rearing period.

● Pregnancy

When you think you are pregnant

- Your menstrual cycle is more than a week late
- You are nauseous and feeling sick (especially in the morning when you wake up)
- Your lower back part feels heavy · Your breast are swollen

If you have the above symptoms, there is a possibility that you are pregnant. It is advisable to consult an obstetrician and gynecologist as soon as possible, to check if there is any problem with your pregnancy. (It is also possible to check beforehand using a pregnancy test kit being sold in the markets.)

The Maternal and Child Health Handbook

After having a pregnancy examination, go to your local municipal hall and get a Maternal and Child Health Handbook.

◇The uses of the Maternal and Child Health Handbook

- It will record all the medical health examinations you did during pregnancy, the results of your examinations for infectious diseases and the conditions during childbirth.
- It includes government discount tickets for pregnancy examination (pregnancy examination tickets), the fee for the medical examinations will be reduced.
- It will serve as a public certificate that you have notified the government of the birth of your child.

◇Multilingual Maternal and Child Health Handbook

The Mother's and Children's Health and Welfare Association has published the Maternal and Child Health Handbook in English, Chinese, Korean, Spanish, Portugese, Tagalog, Thai and Bahasa Indonesia (all with Japanese inclusions). It is possible to order it personally, and some municipal halls will order it for you, so try and coordinate with them if needed.

Column: What is the so-called “expected date of childbirth” (*shussan youteibi*)

The “expected date of childbirth” (*shussan youteibi*) is the 40th week (280th day) from the 1st day of your last menstrual period.

Results from your examinations may change the “expected date of childbirth” (*shussan youteibi*) along the way.

Health examinations for pregnant women

The health of both the mother and the child are checked regularly during the health examinations for pregnant women, if needed treatment and health advice are also given.

◇The number of consultations

In Japan, the following are what are considered the standard numbers.

- ・24週までは4週間に1回
- ・24週～36週までは2週間に1回
- ・36週以降は1週間に1回

*体調が悪いとき、相談したいことがあるときはこの限りではありません。

◇妊婦健診で行なうこと

- ・検査（尿と血圧は毎回、その他血液検査など）
- ・計測（体重、腹囲）
- ・診察
- ・相談、保健指導（必要なとき）

こんなときは早めに受診しましょう！

・出血がある ・下腹部が痛い ・おりものが多い ・むくみがひどい

これらの症状がみられたら、何か問題が起こっている可能性があります。妊婦健診の予定日でなくても、受診して異常の有無を確かめましょう。

出産の場所を決める

出産予定日が決まったら、早めに出産の場所を決めましょう。外国人の場合、日本で出産するか、国に帰って出産するかの2通りが考えられます。

◇日本で出産する場合

（よい点）同じ病院で継続して診察を受けるため、問題が起こっても早めに発見することができる。

病院などで、出産後も助け合える友だちができる。

（悪い点）日本語のコミュニケーションができないと、問題があったときに伝えるのがむずかしい。

◇出身国で出産する場合

（よい点）母親や親戚などが近くにいるので、頼りにすることができる。

（悪い点）長距離の移動をしなければならないため、リスクが大きい。

安静が必要になった場合、国に帰ることができなくなるおそれがある。

出身国から母親の呼び寄せができることもあります。その場合、ビザを申請しなければならないことがあるので、早めに準備を始める必要があります。

*ビザが必要かどうかは入国管理局などで確認しましょう。

地域で受けられるサービス

住んでいる市町村ごとに、母子保健に関するサービスが提供されています。ほとんどの場合無料ですが、外国語に対応しているところはほとんどありません。日本語がわかる人に頼むなどして問い合わせをしましょう。

◇母親学級（両親学級）

- ・妊娠中の過ごし方や出産の流れ、赤ちゃんのおふろの入れ方などを学ぶことができます。

- Once every 4 weeks up to the 24th week
 - Once every 2 weeks from the 24th week ~ 36th week
 - Once a week from the 36th week
- *When your physical condition is not good or there is something that you wish to consult about, you are not restricted to these schedules.
- ◇The things done during the health examinations for pregnant women
 - Tests (Urine testing and checking of the blood pressure is done every time, other test are blood test, etc.)
 - Measurements (Weight, abdominal circumference)
 - Medical examination
 - Consultation, health advise (when needed)

Go for a medical consultation as soon as possible during this cases!

- When there is bleeding · When having abdominal pains
- When having excessive vaginal excretions · When having excessive swelling

If you have these symptoms, there is a possibility of a problem occurring. Even if it is not the scheduled health examination day, go for a check-up to verify if there are no abnormalities.

Decide where you will deliver your baby

When the “expected date of childbirth” (*shussan youteibi*) is set, decide where you will deliver your baby as soon as possible. For foreigners, 2 of the things you can think of are if you will have your baby in Japan or if you will go back to your country to have the baby.

- ◇In case you will have your baby in Japan
 - (Advantages) Since you will be continuously having your medical examinations at the same hospital, when a problem occurs it will be detected early. At the hospital you can also make friends and you can help each other out after giving birth.
 - (Disadvantages) If you cannot communicate in Japanese, it will be hard to explain things when a problem occurs.
- ◇In case you will have your baby in the country where you came from
 - (Advantages) Your mother and relatives are nearby so you can rely on them.
 - (Disadvantages) There is a big risk in traveling long distances.

In cases where rest is needed, there is a possibility that you may not be able to go home to your country.

It is possible to have your mother come from your country. In this case, there is a need to apply for a visa so you have to start the preparations early.

* Verify with the Immigration Bureau if a visa is required or not.

Services that can be availed of in the local area

Every municipality provides services for the health of the mother and the child. Almost all the services are free but there are almost none that has provisions to cope with a foreign language. Request someone who can understand Japanese to help you out and inquire about these services.

- ◇Mothers’ Classes (Parents’ Classes)
 - You can learn about how to spend your pregnancy time and the childbirth process, how to bathe

- ・ 出産予定日の近い人が集団で受けます。子どもの父親もいっしょに受けられることがあります。

◇訪問指導

- ・ 助産師や保健師に家に来てもらって、妊娠や出産についての相談をすることができます。
- ・ 詳しくは市町村役場に問い合わせてください。

● 出産

日本でのシステム

◇入院

- ・ 入院期間は出産後1週間くらいのところが一般的です。
- ・ クリニックの場合ほとんどが個室ですが、大きな病院の場合2～4人部屋のこともあります。
- ・ 赤ちゃんと同じ部屋の場合と、別々の場合があります。
- ・ 入院中に、産後の過ごし方や赤ちゃんのおふろの入れ方の指導を受けます。

◇費用

- ・ 1回の出産にかかる入院費は40万円～50万円くらいが一般的です。
- ・ 加入している公的保険によって、「出産育児一時金」が支払われます。

入院～出産の流れ

陣痛が10分おきに始まった時点で分娩開始と判断します。分娩にかかる時間は、平均すると初めての場合約12時間、2回目以降で6～8時間です。ただし個人差があります。

1) 病院に連絡

- ・ 陣痛が始まるか、破水が起こった場合病院に電話して入院します。
- ・ 初めて出産する場合10分の陣痛、2回目以降の場合10～15分ごとの陣痛が一応の目安です。

2) 診察

- ・ 赤ちゃんの心拍数や子宮の状態を確認します。
- ・ 病院によっては、入院時に浣腸をすることがあります。

3) 分娩監視装置による観察

- ・ 「陣痛室」という部屋で待機をします。そのとき、胎児心拍と陣痛を継続的に測定します。

4) 分娩室への移動

- ・ 子宮口が十分(10cmくらい)開いて、出産の準備ができたら分娩室に移動します。病室で出産できる施設もあります。
- ・ 家族が立ち会うことができる場合もあります。

5) 出産

- ・ 分娩台の上で仰向けになって出産するのが一般的です。
- ・ 万一にそなえて点滴注射をします。
- ・ 出産後は、問題がなければ約1～2時間で病室に戻ります。

a baby, among others.

- These are taken by people whose expected date of childbirth is near. The father of the child can also take the classes together with the expectant mother.
- ◇House call advisory
- It is possible to request for a childbirth instructor or a health instructor to make a house call for consultations on matters regarding pregnancy and childbirth.
 - For more details, inquire at the local municipal hall.

● Childbirth

The system in Japan

◇Hospitalization

- The hospitalization is generally about a week after childbirth for most hospitals.
- In clinics they almost provide individual rooms but in large hospitals there are cases when it is 2~4 people in a room.
- There are cases when the baby is placed in the same room with the mother and there are cases where they are in separate rooms.
- How to spend your days after childbirth and how to bathe the baby are taught during the hospital stay.

◇Fee

- Normally the hospitalization fee for a childbirth is around 400,000 ~ 500,000 yen.
- A [lump-sum birth allowance] will be received from the public insurance you have joined.

The process from the hospitalization - childbirth

As soon as your contractions start to be at a 10 minute interval, it will be said that you are now in labor. The labor period is usually around 12 hours for the first childbirth, and 6~8 hours from the 2nd time onwards. There are, of course, individual differences.

1) Contact the hospital

- When your contractions start or when your water breaks, call the hospital and check yourself in.
- For the first childbirth, a ten minute interval contraction is the usual standard, and from the 2nd time, the interval of the contractions it is usually 10~15 minutes.

2) Medical Examination

- The heartbeat of the baby and the condition of the uterus is checked.
- Depending on the hospital, there are cases when an enema is given.

3) Observation using a tocodynamometer

- You will be asked to wait for your time in a room called the [labor room]. Here, the heartbeat of the fetus and the contractions will be monitored continuously.

4) Move to the deliver room

- When the opening of the uterus has dilated wide enough (around 10 cm), you are now ready to give birth and will be moved to the delivery room. There are also equipments to make deliveries in the hospital rooms possible.
- There are cases when family members will be allowed to be present.

5) Child birth

- It is the norm to lay facing upwards on the delivery table.
- In preparation an intravenous drip is given.

特別な出産方法

◇帝王切開

日本では、帝王切開を行なうのは医学的に必要があると判断されたときです。自分の希望だけで行なうことは基本的にはできません。

◇無痛分娩

出産時に麻酔を使う無痛分娩は、病院によって実施しているところもありますが、日本ではあまり一般的ではありません。

●子育て

子育てに関するサービスは市町村によってちがいますので、詳しくはお住まいの市町村の保健師に尋ねてください。

出生に関する手続き

◇出生届（全員が必要です）

- ・生後14日以内に、住んでいる市町村役場に提出します。
- ・用紙は出産した病院で準備してもらうのが一般的です。
日本国籍でない子どもの場合、以下の手続きが必要です。

◇パスポート

- ・できるだけ早い時期に、在日大使館または領事館に申請します。

◇在留資格申請

- ・生後30日以内に、入国管理局に申請します。

◇外国人登録

- ・生後60日以内に、入国管理局に申請します。

乳幼児健診

- ・生後1ヶ月くらいで、赤ちゃんの初めての健診があります。これは出産した病院で受けることが一般的です。
- ・その後、数ヶ月ごとに健診があります。
- ・市町村によって3回から4回程度、指定の時期に無料で健診を受けることができます。
(健診の時期が近づいたらお知らせの手紙が自宅に届きます)
- ・体重や身長などの発育のほか、体の動きやことばの発達などもチェックします。

予防接種

- ・ポリオ、BCG、三種混合（破傷風、ジフテリア、百日ぜき）、麻しん（はしか）、風疹の予防接種は、無料で受けることができます。
- ・予防接種を受けた時期とワクチンの製造番号を母子健康手帳に記録してもらいます。
- ・予防接種のシステムは国によってちがいます。日本では「1種類ずつ」「間隔をあけて」行なうという傾向があります。また接種の時期も、外国に比べると遅めです。

- If there are no problems you will be able to go back to your hospital room in around 1~2 hours after the delivery.

Special childbirth methods

◇Caesarean birth

In Japan, a caesarean section is performed when it is decided that there is a medical need for it. Basically, it cannot be done by personal choice only.

◇Painless childbirth

Painless childbirth where an anesthetic is used during childbirth is not the norm in Japan, although there are hospitals that can do this.

●Child Rearing

Services concerning child rearing are different for each municipality, for details please inquire from the public health personnel of your municipality.

Procedures concerning childbirth

◇Birth Registration (a requirement to all citizens)

- You have to submit a report of birth within 14 days to the municipal hall of your area.
- The form is normally prepared by the hospital where you delivered your baby. For children whose nationality is not Japanese, the following procedures have to be done.

◇Passport

- Apply for one at the embassy or consulate of your country in Japan as soon as possible.

◇Application for a visa

- Apply at the Immigration Bureau within 30 days after birth.

◇Alien Registration

- Apply at the Immigration Bureau within 60 days after birth.

Infants' Medical Health Examination

- Around 1 month after birth, the 1st medical health examination of the baby is done. Normally this is done at the hospital where you delivered the baby.
- After this, there is a health examination every several months.
- Depending on the municipality, for 3 ~ 4 times at a specified period, you can avail of the health examination for free. (When the period for the health examination is near, a letter of notification will be sent to your home.)
- Aside from the measurements of the weight and height, body movements and speech development are checked.

Vaccinations

- You can avail of the polio, BCG, DPT (diphtheria, pertussis (whooping cough) and tetanus), measles, rubella vaccinations for free.
- The date when you availed of the vaccine and the serial number of the vaccine are recorded in the Maternal and Child Health Handbook.
- The vaccination system is different for each country. In Japan, the trend is to do [1 vaccine type at a time] [at an interval]. The periods for the vaccinations are also late compared to other countries.

母乳育児

- ・母乳は赤ちゃんの抵抗力をつけるためにとっても役に立ちます。
- ・産後3～4日くらいから本格的に出る人が多いのですが、個人差が非常に大きく、健康だからといってたくさん出るとは限りません。
- ・母乳に関する相談や、母乳がよく出るためのマッサージを行なっている病院もあります。

●子どもと事故

子どもの死亡原因の第1位は『不慮の事故』です。子どもから目を離さないなど、日常生活での配慮が必要です。よく起こる事故の例は、以下のようなものです。

◇窒息

- ・ふとん、タオル、ぬいぐるみなどによる圧迫や、ミルクが気管に入ることなどで起こります。

◇誤飲

- ・たばこ、洗剤、ボタン電池など、直径が3センチ以下のものは飲み込む可能性があります。
- ・鼻や耳にいろいろなもの（ピーナツやパチンコ玉など）をつめる事故もあります。

◇水におぼれる

- ・お風呂で起こることが多いです。
- ・ちょっと目を離したすきに洗面器に顔をつけるだけでもおぼれることがあります。

◇やけど

- ・熱湯や揚げ物の油がかかっておこります。
- ・すべり台での摩擦により、化学繊維の洋服が溶けてやけどをすることも 있습니다。

コラム：出産・子育てに関する日本独特の習慣

日本には、出産や子育てに関して独特の習慣があります。必ずすべて守らなければならないわけではないので、家族と話し合っとうどうするか決めましょう。

- ・**腹帯** はらおび 妊娠5ヶ月ごろから、安全なお産を願っておなかに巻く布。犬は安産なのでそれにあやかって「戌の日」いぬに巻くとよいとされています。
- ・**産湯** うぶゆ 生まれてすぐにお風呂に入れること。施設によって行なわないところもあります。
- ・**臍帯** さいたい (へそのお) を渡す
赤ちゃんの「へそのお」は生後4～5日で取れますが、とれた「へそのお」は記念に箱に入れて渡してくれます。
- ・**お宮参り** みやまい 日本の神道にもとづいた習慣です。生まれて1ヶ月くらいで、神社に行き、無事に成長することを祈ってもらいます。男の子は「大」、女の子は「小」という字をおでこに書くのが特徴です。

Breast-feeding

- Breast milk is very useful to help a baby develop his resistance to diseases.
- Around 3~4 days after childbirth, there are a lot of people who would be producing breast milk in full-scale but the personal differences are quite large, and being healthy does not necessarily mean you will be producing a lot of milk.
- There are hospitals that give consultations regarding breast milk, and give massages to help in the milk production.

● Children and accidents

The number one reason for children's deaths is [unexpected accidents]. Caution, like not taking your eyes off the children, is necessary in everyday life. Examples of accidents that often happen to children are listed below.

◇ Suffocation

- This happens from reasons like pressures from beddings, towels, stuffed toys, and milk going to the windpipe.

◇ Accidental ingestions

- Things like cigarettes, detergents, button-like batteries, things with diameters less than 2 cm may be ingested.
- Accidentally stuffing things (like peanuts and ball bearings) inside the nose and ears may happen.

◇ Drowning in water

- This happens a lot in the bath tub.
- There are cases when you take your eyes off the child for a bit and he puts his face in a basin of water and drowns.

◇ Burns

- This happens when scalded with boiling water or hot cooking oil.
- It is possible for synthetic fibers to melt due to friction from slides and cause burns.

Column: Customs on childbirth/child rearing unique to the Japanese

In Japan, there are customs on childbirth and child rearing that are unique. You don't really have to do them so talk it over with your family and decide if you want to do them or not.

- The obstetrical binder (*haramaki*) A cloth that is bound to the abdomen from the 5th month of pregnancy for a safe childbirth. Dogs give birth easily so to have this kind of childbirth, it is said that binding during [the day of the dog] brings good luck.
- Newborn baby's first bath (*ubuyu*) To give a newborn baby a bath as soon as he is born. There are institutions that do not do this.
- Giving the umbilical cord The [umbilical cord] of the baby usually falls off 4~5 days after birth. The [umbilical cord] that falls off is usually placed in a box and given as a keepsake.
- Taking the baby to the local shrine (*omiyamairi*) A custom following the Shintoism belief of Japan. The baby is taken to the shrine at around 1 month old to pray for his safe growth. It is characterized by having the baby boy have the kanji character [big大] and the baby girl have the kanji character [small小] written on their foreheads.

第4部 感染症

●感染症とは

感染のもとになる病原体（細菌やウイルス）などが、人間や動物の身体を媒介して増えることを、「感染する」といいます。本来、人間の身体には抵抗力があるので、感染してもすぐに症状があらわれるとは限りません。ただし、この状態でも人に病原体をうつす可能性はあります。

体力が落ちていたり、同時にはかの病気にかかったりすると、病原体の力がその人の抵抗力を超えてしまい、熱が上がったり、咳が出るなどの症状がみられたりします。このことを「発症する」といいます。

現代では、交通機関の発達により、人やものと同時に病原体も地球上を広く移動するため、これまで日本には存在しなかった感染症もみられるようになりました。

出身国やこれまで滞在したことのある国には、どんな感染症があるか知っておくと役にたつことがあるかもしれません。

コラム：感染症よりこわいもの

感染症自体、健康に害をおよぼすおそれがありますが、それよりもっと深刻な問題は、情報不足から来る偏見や差別です。またマスコミによる報道が人々の不安をあおり、必要のないパニック状態をひきおこすこともあります。うわさ話にまどわされず、正確な情報を集めて冷静に対応するようにしましょう。

感染の原因となるもの：病原体

病原体にはいろんな種類があり、それぞれに適切な予防や治療をしないと、かえって症状が悪くなることがあります。

◇細菌 bacterium

- ・0.1～3.0 μm （マイクロメートル：1mの100万分の1）の大きさをもつ微生物。
- ・温度と湿度が高い環境を好みます。夏に食中毒が多いのは、細菌が増えやすいからです。
- ・すべての細菌が害になるわけではなく、体内の環境を整えてくれるものもあります。

[例] ブドウ球菌、レンサ球菌、大腸菌（O-157など）、結核菌、乳酸菌など

◇ウイルス virus

- ・20～450nm（ナノメートル：1mの10億分の1）の大きさをもつ非常に小さな物体。
- ・ウイルスが増えるためには、必ず生きた細胞が必要です。
- ・比較的低温で乾燥した環境を好みます。

[例] インフルエンザウイルス、肝炎ウイルス、麻疹（はしか）ウイルス、エイズウイルスなど。

Part 4 Infectious Diseases

● What are infectious diseases

[Being infected] is what you call it when pathogenic microbial agents (like bacteria and viruses), which are the cause of infections, use the body of humans or animals to multiply. Originally, the human body has defense mechanisms to resist these pathogens, so even when infected it does not necessarily mean symptoms will appear at once. But even in this condition, there is a possibility to transmit the pathogen.

When the body strength is down, or at the same time a different disease is present, the strength of the pathogen will exceed the resistance of the host, a fever will develop, and symptoms like cough will be observed. This is what is called [being sick].

In the present times, the development of transportation makes it possible for people and things to travel widely throughout the world with these pathogens, and infectious diseases that did not exist in Japan before can now be found.

Knowing what kind of infectious diseases are in your country or in the countries you have stayed in may prove to be useful in the future.

Column: More frightening than infectious diseases

Infectious diseases themselves may cause damage to the health but worst than this is the problem of prejudice and discrimination that lack of information may cause. There is also the possibility of unnecessary panic caused by the fanning of the fear of the people by mass communication media reports. Do not be misguided by rumors, gather correct information and calmly respond to the situation.

The cause of infection: Pathogenic Microbial Agents (Pathogens, for short)

There are different kinds of pathogens, and if the suitable prevention and treatment for each is not done, there is a possibility that the symptoms will worsen.

◇ Bacterium

- Microorganisms measuring 0.1~3 μm (micrometer: 1 million part of a meter).
- These microbes prefer an environment which is high in temperature and humidity. The reason why there are increased cases of food poisoning during summers is that the bacterium can easily multiply.
- Not all bacterium causes harm, there are those that help regulate the conditions inside the body.

[For example] Staphylococcus, Streptococcus, Escherichia coli (0-157, etc.), Mycobacterium tuberculosis, Lactobacillus, etc.

◇ Virus

- An extremely small thing, measuring 20~450 nm (nanometer: 100 million part of a meter).
- For viruses to multiply, a living cell is necessary.
- They prefer a relatively low temperature and dry environment.

[For example] Influenza virus, hepatitis virus, measles virus, AIDS virus, etc.

◇真菌 fungi

- ・カビ、酵母、キノコ類の総称。
 - ・胞子が皮膚の表面や体内で増えることにより症状を引き起こします。
 - ・人から人に感染することはほとんどありません。
- [例] 白癬菌（水虫、たむし）、カンジダなど

◇その他

クラミジア、ぎょう虫など、さまざまなものがあります。

感染の経路と感染予防方法

病原体の種類によって、さまざまな感染経路があります。

◇口からの感染

- ・病原体が混入した食物や水などを口にしたり、汚れた手で触れたものを食べたりすることによって胃や腸などに感染します。
- [例] コレラ、赤痢、O-157など。
- [予防方法]
- ・生鮮食品は新鮮なものを使い、なるべく早く使い切るようにしましょう。一度ナイフで切った食品は菌のついていいる可能性が高いので、特に夏場ではあまり保存ができないと考えてください。
 - ・必要に応じて食品は十分加熱しましょう。
 - ・日本の水道水は、消毒がゆきとどいているので、そのまま飲んでも基本的に問題はありません（ただし、蛇口から出したらすぐに飲んでください）。

◇気道からの感染（気道とは空気の通る道のことです）

- ・感染者の咳、病原体のついたホコリ、汚染されたエアコンを通った空気などを吸い込むことによってのどや気管支などから感染します。

[例] インフルエンザ、結核、レジオネラ菌感染症など。

[予防方法]

- ・うがい、手洗いは体についた病原体を洗い流し、感染予防に高い効果があります。
- ・エアコンのフィルターが汚れているとそこから感染することもあります。半年に1度くらい、フィルターのそうじをしましょう。

*感染している人は、他の人にうつさないよう、外出時にはマスクを着けてください。

◇血液（傷口）からの感染

- ・感染者の血液が傷口などに直接ふれたり、注射針やカミソリなどを使いまわしすることで、感染した血液が体内に入って感染します。

[例] B型肝炎、C型肝炎、エイズなど。

◇Fungi

- Generally known as molds, yeast, types of mushroom.
- Symptoms are caused by the increase of spores on the surface of the skin or inside the body.
- There is almost no human to human transmission.

[For example] Dermatophytes (athlete's foot, ringworm,), Candida, etc.

◇Others

Chlamydia, pinworm, etc, there are a lot of different kinds.

Infection routes and prevention

Depending on the pathogen type, there are different infection routes.

◇Transmission through the mouth

- By eating or drinking food or water with the pathogen mixed with it, eating food that was touched with dirty fingers, can infect the stomach or intestines.

[For example] cholera, dysentery, 0-157, etc.

[Preventive measures]

- For perishable food products, use fresh ones and try to consume them in as early as possible. The possibility of bacteria existing on food that has been cut by a knife is very high, especially during summertime, think that it cannot be stored for long.
- When needed heat food products thoroughly.
- Tap water in Japan is carefully disinfected, basically it can be drunk without causing any problems. (However, drink it as soon as it comes out of the faucet.)

◇Transmission through the respiratory tract

- When inhaling stuff like the cough of an infected person, dust with the pathogens, air that went through a contaminated air conditioning unit, infection can start from the throat, the bronchial tubes, etc.

[For example] Influenza, tuberculosis, legionnaire's disease, etc.

[Preventive measures]

- Gargling, washing of the hands will wash off the pathogens that adhere to the body, and is very effective in preventing infections.
- There are cases when you can get an infection from an air conditioning unit whose filter is unclean. Clean the filter at least once every 6 months.

*To avoid contaminating other people, an infected person should wear a mask when going out.

◇Transmission through blood (open wounds)

- When the blood of an infected person directly comes in contact with an open wound, or when using injections or razors that has been passed around, the infected blood will enter the body and cause the infection.

[For example] Hepatitis B, hepatitis C, AIDS, etc.

[Preventive measures]

- Do not directly touch blood with hands that have cuts. There are cases when by shoving hands carelessly into garbage, etc, you get cut by a sharp object and get infected.

[予防方法]

- ・ 傷のある手で血液に直接さわらないこと。ゴミなどに不用意に手を突っ込んだことで刃物に当たって感染することもあります。
- ・ カミソリなど直接肌に触れる刃物は人と共有しないこと。

◇経皮・経粘膜感染

- ・ 感染者との直接的または間接的な接触によって感染します。
- ・ 性行為により感染するものを特に性行為感染症と呼びます。

[例] 化膿性皮膚炎、梅毒、クラミジア、エイズなど。

[予防方法]

- ・ 特に性感染症の予防として、コンドームの使用は避妊の有無にかかわらず効果が期待できます。

◇垂直（母子）感染

- ・ 母体から胎児または新生児に感染します。
- ・ 胎盤を通して感染するもの、出産時に感染するもの、母乳を与えることで感染するものなどがあります。

[例] 先天性風疹症候群（胎盤からの感染）、新生児髄膜炎（出産時の感染）、成人T細胞白血病（母乳からの感染）など。

[予防方法]

- ・ 出産時の感染を予防するために、妊娠32週ごろの健診で細菌検査をします。もし細菌が発見された場合、出産の時期に合わせて抗生物質による治療を行ないます。
- ・ 母乳から感染するものの場合、粉ミルクによる哺乳を行ないます。

コラム：なぜインフルエンザ予防に手洗いやアルコール消毒がいいの？

インフルエンザウイルスは、脂質でできた膜でおおわれています。手洗いのときに使う石けんやアルコールには脂質を溶かすはたらきがあり、ウイルスをこわしてしまうため、感染予防に効果があるのです。洗剤を使うと油污れが落ちるのと同じ原理です。

よくみられる感染症

日常生活で、比較的好く見られる感染症をかたんに紹介します。思い当たる症状があれば、早めに病院を受診しましょう。

◇ブドウ球菌感染症

ブドウ球菌は、健康な人の身体にもみられます。けがをしたり、虫刺されのあとなどをかいたりして皮膚に傷がつくと、そこから細菌が侵入して感染します。抗生物質を使って治療します。

- Do not share the use of sharp objects that touches the skin directly like razors.

◇Transmission through the skin · mucous membrane

- Direct or indirect contact with an infected person may cause infection.
- Diseases that you can get infected with thru the sexual act are called sexually transmitted diseases.

[For example] Purulent Dermatitis, Syphilis, Chlamydia, AIDS, etc.

[Preventive measures]

- Especially as a preventive measure for sexually transmitted diseases, regardless the pros and cons on contraception, the use of condoms is an effective tool for prevention.

◇Vertical (mother-to-child) transmission

- Infection from the body of the mother to the fetus or the new born infant.
- There are infections through the placenta, during childbirth, when giving breast milk, etc.

[For example] Congenital rubella syndrome (infection through the placenta), meningitis of the newborn (infection during childbirth), Adult T-cell leukemia/lymphoma (infection when giving breast milk), etc.

[Preventive measures]

- To prevent infection during childbirth, a bacteriological examination is done on the 32nd week of pregnancy. If a bacterium is found, coordinating the childbirth period, a treatment using antibiotic is performed.
- In cases of infections through breast milk, the infant will be nursed using an infant formula.

Column: Why are washing the hands and alcohol disinfectants effective in preventing influenza?

The influenza virus is covered by a membrane made of lipids. The soap used during washing of the hands and alcohol are effective in preventing infections because they dissolve lipids, hence destroying the virus. It is the same principle as in the use of detergents to remove oily dirt.

Common infectious diseases

We will introduce the infectious diseases that is encountered relatively often during everyday life. If you can recall a symptom you have, go for a medical examination as early as you can.

◇Staphylococcal infections

The staphylococcus bacteria can also be found in the body of healthy people. When wounded, or when you injure the skin by scratching after being bit by an insect, etc, the bacteria will enter here and you will get infected. Antibiotics are used to treat the infection.

◇Streptococcal infections

The throat is the most commonly infected area, the throat swells and fever develops. The scarlet fever which is common to children is caused by the toxins released by the streptococcus bacteria. Antibiotics are used to treat the infection.

◇レンサ球菌感染症

のどにもっとも多く感染し、のどが腫れたり発熱したりします。子どもに多い「猩紅熱（しょうこうねつ）」はレンサ球菌が毒素を出すことによっておこるものです。抗生物質を使って治療します。

◇インフルエンザ

ウイルスの型によりA、B、Cの3つの型があります。このうちA型は、しばしば形を変えるため、免疫のない人々に一気に感染し、大流行をおこすことがあります（これを「パンデミック」といいます）。主な症状は急な発熱（39℃以上）、悪寒、関節痛などで、重症化すると肺炎や脳症を引き起こし、死亡することもあります。発症してすぐは抗インフルエンザ薬が効果的です。

◇O-157感染症

O-157とは大腸菌の一種で、菌で汚染された食品から経口感染することが一般的です。毒素を出して腸を破壊するため、激しい腹痛や下痢、血便などの症状があります。熱に弱いので食品はよく加熱してから食べることでかなり予防ができます。

◇カンジダ症

カンジダとはカビの一種で、人の口の中や膣などに住んでいます。疲れなどで抵抗力がおちたり、抗生物質の使用で体内の菌のバランスがくずれたりすると、必要以上にカンジダが増えてかゆみや炎症を起こします。小さい子どもや妊婦に時々みられます。

◇水虫（足白癬）

白癬というカビの一種が足の皮膚で増えることによって発症します。湿度の高いところを好み、温泉などの足ふきマットからうつることもあります。抗真菌薬を使って治療します。

日本にはない感染症

感染症はもともと地域性が強く、日本ではなじみの少ないものもあります。外国でこれらの感染症にかかった場合、診断が遅れたり、治療薬の確保に時間がかかったりすることがあります。渡航直後に発熱などの症状がみられたら、必ず病院でそのことを告げるようにしてください。

[例] マラリア、デング熱など

◇Influenza

Depending on the type of virus, there are 3 types, A, B and C. Among the 3, the type A mutates repeatedly and because of this, people without immunity are infected all at once. There are cases when it causes a very large epidemic (this is called [pandemic]). The main symptom is a sudden fever (from 39°C and higher), chilling, aching of the joints, etc, as it worsens it can cause pneumonia and encephalopathy (global brain dysfunction), and can cause death. Antiviral drugs are effective as soon as the disease appears.

◇O-157 infection

O-157 is one kind of colon bacterium, it is normally transmitted orally by eating food contaminated by the bacteria. Because it releases toxins that damage the intestines, the symptoms are severe stomach ache and diarrhea, bloody stool, etc. It is vulnerable to heat so heating food thoroughly before eating is a very good way to prevent infection.

◇Candidiasis (Candida infections)

Candida is one type of fungus that lives in the mouth and vagina of people. When body resistance is lowered because of reasons like tiredness, or when the bacterial balance inside the body is upset due to the use of antibiotics, the Candida fungus will increase to more than what is necessary and cause itchiness or inflammation. This can be sometimes seen in small children or in pregnant women.

◇Athlete's foot (ringworm of the feet)

This disease is caused by one type of fungus called the ringworm fungus when it multiplies on the skin of the feet. They like places with high humidity, there are cases when they are transmitted from the mats for wiping feet in places like the hot springs. Antifungal drugs are used to treat the infection.

Infectious diseases not found in Japan

Basically, infectious diseases are very regional, and there are those that are not familiar to Japan. When infected with these infectious diseases in a foreign country, the diagnosis might be slow, and securing the medicine for the treatment might take time. If symptoms like sudden fever appears after traveling, you need to report this to the hospital.

[For example] Malaria, dengue fever, etc.

第5部 事故

●まず、行なうこと～応急処置と通報

交通事故や水辺など、身の回りには危険がたくさんあります。家の中でもちょっとした油断から思わぬ事故を起こすこともあります。

事故の現場では、何よりもまず救急処置が必要です。心臓が止まってから約3分で50%、呼吸が止まってから約10分で50%の人が亡くなるといわれています。そこで同時に、救急車を呼ぶ必要があります。現場にいる人で協力しあって行動しましょう。

ポイント

- ・早い通報：落ち着いて、はっきりと119番に電話する
- ・早い応急手当：救急車の到着前に応急処置を行なう

けが人が発生したときの対応

まず、意識があるかどうか確かめます。肩をたたいて、耳元で「大丈夫ですか」と声をかけます。

無理に体をゆすったり、たたいたりしないようにしましょう。

(意識がある場合)

- ・周囲の人と協力して、119番に通報します。

(意識がない場合)

- ・できるだけまわりの人を呼び止めて手助けを頼みます。
- ・周囲の人と協力して、119番に通報します。
- ・呼吸をしているかどうか確かめます。同時に、舌が気道をふさがないように、仰向けにしてあごを引き上げます(図1)。
- ・心臓マッサージ(図2)と人工呼吸(図3)をします。

心臓マッサージは1分間に100回程度のリズムで、30回ごとに人工呼吸を2回の割合で行ないます。



図1 気道の確保



図2 心臓マッサージ



図3 人工呼吸

コラム：命を救うAED～誰にでもできる救命処置

AED(自動体外式除細動器)とは、心臓がけいれんし血液を流すポンプ機能を失った状態(心室細動)になった心臓に対して、電気ショックを与え、正常なリズムに戻すための医療機器です。救急隊が到着するまでに使用することで、救命率を大幅に上げることができます。

駅や公民館、学校、スポーツクラブなど多くの人が集まる場所に設置されています。医師でなくても使用でき、市民向けの講習会も開催されています。

Part 5 Accidents

● First things to do - Emergency Measures and Report

There are a lot of dangers surrounding us like traffic accidents and water edges. Even at home, a little carelessness could lead to an unexpected accident.

In an accident site, before anything else what is important is to take emergency measures. It is believed that 50% of people whose heart has stopped beating for around 3 minutes and 50% of people who has stopped breathing for around 10 minutes die. Here, you need to call for an ambulance at the same time. Cooperate with the people at the site to do what is necessary.

Important points

- Fast report: Call 119 in a calm manner and speak clearly
- Fast first aid treatment: Perform first aid treatment before the ambulance arrives

Dealing with an injured person

First check if the injured is conscious or not. Tap his shoulders and talk near his ear to ask [Are you all right?].

Avoid moving or hitting the body without any reason.

(When there is consciousness)

- Ask for the help of the people around to report the incident to 119.

(When there is no consciousness)

- If possible, ask the help of the people around.
- Ask for the help of the people around to report the incident to 119.
- Check if the injured person is breathing or not. At the same time, to avoid the tongue from blocking the windpipe, turn him over on his back and tilt his chin up (Figure 1).

- Perform a heart massage (Figure 2) and artificial respiration (Figure 3).

Do the heart massage at a rythmn of 100 pushes per minute, and do 2 artificial respirations for every 30 pushes.



Fig. 1 Securing the air passage



Fig. 2 Heart Massage



Fig. 3 Artificial Respiration

Column: Save lives AED - an emergency equipment anyone can operate

The AED (Automated External Defibrillator) is medical equipment that applies an electric shock to the heart to reestablish a normal rythmn, when the heart convulses and loses its ability to pump blood (ventrical fibrillation). The percentage of saving the life of the patient is largely increased by using it till the ambulance arrives.

Places where a lot of people converge, like in stations, community centers, schools and sports clubs, are equipped with this apparatus. It can be used even if you are not a doctor, there are even short courses for the general public about it.

●交通事故

万一事故にあったり、事故を起こしたりしたら、けが人の救護を最優先し、その場でかならず警察（電話：110番）に連絡をしましょう。示談とって、その場でお金の受け渡しをして解決してしまうと、後になって思わぬ症状が出てきた場合にどうすることもできません。

また、自転車も車両として扱われますので、事故の場合は車に準じた対応が必要です。

こんな交通事故が多い！

◇出会い頭の衝突

交差点で最も多い事故パターンで、特に信号機のない交差点で多くみられます。

「ほとんど車の通らないところだから」、「いつも止まらなくても大丈夫だから」といった思い込みのため、一時停止をせずに交差点に進入することが大きな原因と考えられます。

◇追突

前の車が赤信号で止まっていたり、交差点を曲がるために一時停止をしていたりするとき、うしろからぶつかるものです。わき見運転等で注意がそれているときに起こりがちです。

◇右折時衝突

右折をしようとしているときに、対向車線をまっすぐ進んでくる車と衝突します。対向車線に右折しようとする車が止まっていて、そのために見えないところから車が出てきた場合によく起こります。

交通事故にあった（起こした）場合の行動

1. けがの確認

被害者がけがをしていないかすぐに確認し、必要があれば救急車を呼びます（電話：119番）。

2. 周囲に知らせる

事故が起こったことをまわりにいる人に知らせます。また、新たな事故を引き起こさないように、三角表示板などを立てて他の車が事故現場に近づかないようにします。

3. 警察へ連絡

警察（電話：110番）に連絡します。警察が到着したら、事故の現場を確認してもらいます。このときの情報は、あとで事故証明書を作成するときに利用します。

4. お互いの確認

相手の住所、氏名、電話番号、車のナンバーなどを確認します。

5. 保険会社に連絡（自賠責保険・任意保険それぞれに）

その場で連絡をしないと、保険金が支払われなくなる場合があります。任意保険に入っている場合、保険会社が事故後のアドバイスや、被害者との話し合いを引き受けてくれます。

6. 病院に行く（必要時）

そのときは何でもないとっても、あとで思わぬ症状が出てくる場合があります。また、事故の相手や保険会社に治療費などを請求するときには診断書が必要です。

● Traffic Accidents

If by chance you meet an accident, or cause an accident, always put giving first aid to the injured a first priority, and promptly call the police (telephone: 110). Even if you agree to settle out of court, if you receive or give money then and there to settle matters, you will not be able to claim further damages if unexpected circumstances will result from the accident later on.

Furthermore, bicycles are treated as vehicles, in case of an accident you need to follow the regulations regarding vehicles.

These kinds of traffic accident happen a lot!

◇ Crossing Collisions

The most common type of accident in an intersection, it occurs a lot especially in intersections where there are no traffic lights. Because of presupposed thinking like [there are almost no cars passing in this area], [it was always all right even if I don't stop], it is thought that the biggest reason for these accidents is not stopping temporarily before crossing an intersection.

◇ Rear-end Collision

This is when one car hits the rear end of another car when the car stops for a red light or when the car stops temporarily to turn in an intersection, etc. This easily happens when you are a little careless because of reasons like looking at the sides when driving.

◇ Collisions when doing a right turn

Colliding with a car that is going straight from the opposite lane when turning right. This usually happens when the car that is turning right on the opposite lane is stopping and because of that there are cases when a car that comes out unseen.

Actions to take when meeting (causing) an accident

1) Checking for injured parties

Immediately check if the victim is injured, and if necessary call for an ambulance (telephone: 119).

2) Inform the surrounding people

Inform the people around that an accident has occurred. And to avoid another accident from happening, put up something like a triangular sign in order to stop other cars from coming near the accident site.

3) Call the police (telephone: 110). When the police arrives, ask them to verify the accident site. The circumstances during this time will be used later when an accident certificate will be made.

4) Getting each other's information

Verify the address, name, telephone number, car license plate number, etc. of the other party.

5) Get in touch with the insurance companies (call both the vehicle liability insurance and the optional insurance companies)

If you will not call then and there, there are cases when the insurance money will not be paid. When you have an optional insurance, the insurance company will give you advise and take over the negotiations with the victim after the accident.

6) Go to the hospital (when needed)

Even if you think nothing is wrong then, there are cases when unexpected symptoms will come out later. Also, to be able to demand payment of the treatment bills from the other party and from the insurance companies, a medical certificate is needed.

交通事故によるけがの場合の医療費

交通事故の場合、被害者の治療にかかる費用は、加害者の加入している自賠責保険に請求されます。被害者の一部負担金はありません。健康保険等の使用には別途手続きが必要です。加害者がわからないひき逃げ事故や、加害者が保険に加入していない場合は、国（国土交通省）が医療費を支払ってくれる制度があります。ただし、被害者に過失がある場合は減額されることがあります。

チャイルドシートについて

子どもを自動車に乗せるときはチャイルドシートに座らせることが義務付けられています。事故の場合、チャイルドシートを着けていない子どもは車外に放り出され、死亡する危険性が非常に高くなります。

チャイルドシートはカー用品店やホームセンターなどで購入できます。年齢や体格に合わせていろんな種類がありますので、できれば試乗してから買うようにしましょう。

コラム：交通ルールあれこれ

交通事情や事故の発生などに応じて、交通ルールは改正されます。比較的新しいものを紹介します。

- ・携帯電話で会話やメールをしながらの運転

自動車、自転車ともに禁止されています。

- ・シートベルトの着用

すべての座席で着用義務があります。タクシーやバス*に乗るときもつけましょう。

*シートベルトがある場合

- ・飲酒運転

自分で酔っていないと思っても、呼気検査でアルコールがみつかった場合は、飲酒運転と扱われ、非常に高額な罰金を払わなければなりません。また飲酒運転で事故を起こすと通常の交通事故よりもはるかに厳しい処分となります。自転車でも飲酒運転は違反です。

コラム：自賠責保険と任意保険

自賠責保険は強制保険ともいい、自動車やバイクを運転していて他人を死傷させた場合の治療費や慰謝料などを支払うために加入します。車などを壊した場合の修理代などは支払われません。

一方、任意保険は、自賠責保険だけではカバーできない賠償のための保険です。テレビなどでCMをしているのは、こちらの方です。加入は任意ですが、万一にそなえて加入しておくことをおすすめします。保険料は加入者の年齢やこれまでの運転歴、補償内容などに応じて変わります。

また、自転車事故の場合にも適用されることがありますが、自動車事故のように保険制度が整っていません。くわしくは自転車販売店などで確認してください。

Medical expenses for injuries from a traffic accident

In cases of traffic accidents, the expenses for the treatment of the victim will be claimed from the vehicle liability insurance of the assailant. The victim is not required to pay any part of the expenses. A separate process is required for the use of the health insurance.

In cases where the assailant is not known as in hit and run cases, or when the assailant does not have any insurance, there is a system where the government will pay for the medical expenses (Ministry of Land, Infrastructure, Transport and Tourism). However, if the victim is found to have some fault there may be some reduction on the payment.

Regarding the child seat

It is required by the law that a child has to use a child seat when riding a vehicle. During accidents, the danger of a child not buckled to a child seat to be thrown out of the car and die is extremely high.

A child seat can be purchased at places like car accessory shops and home centers. There are several types that are made to suit the age and body type of the child so it is advisable to test the child seat before buying.

Column: Traffic rules, this and that

To suit the traffic situation and to cope with the accidents that occur, the traffic rules are amended. The relatively new ones are introduced as follows.

- Talking or e-mailing using a cellular phone while driving
This is prohibited in vehicles as well as in bicycles.

- The use of the seatbelt

It is an obligation to use them in all the seats. Use them even when riding a taxi or a bus.

*When a seatbelt is available

- Driving under the influence of alcohol

Even if you think you are not drunk, if alcohol is found thru a breathing test, it will be treated as driving under the influence of alcohol, and you will have to pay an excessively high fine. And if you cause an accident while driving under the influence of alcohol, you will be given an extremely harsh penalty compared to ordinary traffic accidents. Driving a bicycle while under the influence of alcohol is also an offense.

Column: The vehicle liability insurance and the optional insurance

The vehicle liability insurance is a mandatory insurance, it is for payments of medical fees and damages in case you cause death or injury to other people while driving a car or a motorbike. It will not cover repair fees in case a vehicle is damaged.

On the other hand, the optional insurance is for covering the damages that the vehicle liability insurance cannot cover. The ones that you see in commercials on the TV is this kind of insurance. To have one is optional but it is highly recommended to have one to be prepared for the worst cases.

Also, there are cases when it can be used in bicycle accidents. The insurance system for bicycle accidents is not well regulated like in vehicle accidents. For more details, inquire at the bicycle shops, etc.

● 工作中的事故（労働災害）

仕事に関連するけがや病気の場合、労働災害といって、国籍や在留資格にかかわらず、いろいろな補償を受けることができます。正社員だけでなく、パートタイマーやアルバイトにも適用されます。

補償を受けるためには、本人または事業主が労働基準監督署に申請しなければなりません。

労働災害の対象となるもの

仕事に関連した原因で、以下のようなものが労働災害の対象になります。

・けがをした場合 ・病気になった場合 ・障害が残った場合 ・死亡した場合

仕事場だけでなく通勤途中や出張先などでも適用される可能性があります。

最近問題になっている、「うつ」や「過労死」は、仕事との因果関係が証明される必要があります。

給付の種類

労働災害と認定されれば、いろいろな補償を受けることができます。

◇本人に対するもの

りょうよう ほしょうきゅうふ
・療養補償 給付

労災指定の病院の場合は、無料で治療を受けることができます。そうでない病院の場合は、いったん現金で治療費を支払い、後で相当分の金額が支給されます。

きゅうぎょう ほしょうきゅうふ
・休業補償 給付

労働災害のため仕事に行けなくなり、その間給与の支払いもない場合、給与の60%にあたる金額が給付されます。

しょうがい ほしょうきゅうふ
・障害補償 給付

けがや病気が治っても、障害が残る場合、障害の程度に応じて補償が受けられます。軽い障害の場合は、一時金といって、1回のみ給付になります。

◇家族に対するもの（本人が死亡した場合）

いぞく ほしょうきゅうふ
・遺族補償 給付

労働災害によって死亡した人が家族の生計を担っていた場合、遺族に対して年金または一時金が給付されます。

そうさいりょう
・葬祭料

お葬式を行なうための費用が給付されます。

● Accidents while at work (work accidents)

In cases of injury and sickness related to work, work accidents as they are called, you will be able to receive different kinds of compensation, regardless of your nationality and status of residence. Not only the regular employees, part time employees and temporary employees are also covered. In order to receive compensation, the person himself or his employer has to apply to the Labor Standards Inspection Office.

Cases considered work accidents

Because of reasons related to work, cases like the following are considered work accidents.

- When injured
- When you get sick
- When a disability is left
- In case of death

Not only in the workplace, there is a possibility that it will be applicable on the way while traveling to work and on work locations outside the workplace.

For [depression] and [death from overwork], which recently has become a problem, there is a need to prove their cause and effect relation to work.

The kinds of benefits that can be received

If it is recognized as a work accident, different kinds of compensations can be received.

◇ For the person concerned

· Recuperation Compensation Benefit

If it is in a hospital designated by the Workers' Compensation Insurance, you can have your treatment done free of charges. In other hospitals, you have to pay the treatment fees in cash and the corresponding amount will be reimbursed later.

· Leave Compensation Benefits

If because of a work accident you are not able to go to work and no salary will be paid during your leave, 60% of the amount of your salary will be paid.

· Disability Compensation Benefits

Even if after the injury or the illness has healed, you are left with a disability, depending on the disability you will be able to receive compensation. For slight disabilities, you will receive a one time payment of a lump-sum amount.

◇ For the family (in case the person concerned dies)

· Family Compensation Benefits

If because of a work accident a person who is the bread earner of the family dies, the family will receive either a pension or a lump-sum payment.

· Funeral Expenses Benefit

The fees to hold a funeral will be paid.

第6部 温泉と健康

大分県は日本一の温泉県*で、有名な温泉がたくさんあります。温泉は昔から病気の治療に利用されるなど、健康増進のために優れた効果があります。温泉の効能や効果的な入浴方法を知って、健康に役立てましょう。

* 泉源数、湧出量

温泉の効能

◇温泉の成分による作用

温泉の成分が皮膚から吸収されることにより、肌がきれいになったり、皮膚病などの治療効果が期待できます。

◇温泉につかることによる作用

熱いお湯には身体を刺激し活力を増進させる効果が、ぬるいお湯には疲れをとる効果があります。

また、水圧によるマッサージ効果で、血液の循環を促します。

温泉に入るときのマナー

- ・入る前に、汗や体の汚れをきれいに落としておきましょう。お化粧もできれば落としましょう。
- ・お湯に髪がつかないように、髪の長い人はまとめておきましょう。
- ・タオルなどを浴槽に入れてはいけません。
- ・浴槽内で泳いではいけません。
- ・洗濯や毛染めなどをしてはいけません。
- ・子どもは必ず大人と一緒にはいり、目を離さないようにしましょう。

こういときは温泉に入らないようにしましょう

健康によい温泉も、身体の状態によっては逆効果になることがあります。以下のような場合は温泉の利用を控えましょう。

- ・熱があるとき
- ・感染症にかかっているとき
- ・血圧が高いとき（特に動脈硬化を伴うもの）
- ・重度の糖尿病
- ・重度の心臓病
- ・妊娠初期と後期（特に高温の湯）
- ・関節リウマチの病状進行期
- ・お酒を飲んだ直後

効果的な入浴方法

温泉の効果をよりよく活かすために、以下の点に留意しましょう。

Part 6 Hot Springs and Health

Oita Prefecture is the number 1 prefecture* for hot springs in Japan, with a lot of famous hot springs. Since the olden times, the hot springs have been used to treat illnesses, among others, and are very effective for the improvement of health. Learn about the hot springs and the effective way to bathe in them, and let them be of use to your health.

*Number of hot springs, quantity of hot spring water that gushes out

The effect of hot springs

◇The effect depending on the substance content of the hot spring

By the absorption of the substances in the hot spring through the skin, the skin becomes beautiful and a healing effect on skin diseases, etc., can be expected.

◇The effect of soaking in hot springs

Very hot water stimulates the body and improves the vitality, while mildly hot water takes away the tiredness from the body. In addition, water pressure gives a massage effect that stimulates the blood circulation.

Proper manners in using a hot spring

- Before getting in, wash off the sweat and dirt from your body. If possible, cleanse off your make-up too.
- People with long hair should tie their hair so it will not be soaked in the hot water.
- Do not bring things like towels when you get into the bath tub.
- Do not swim in the bath tub.
- Do not wash clothes or dye your hair.
- Make sure that a child is always with an adult when getting in, and try to watch the child at all times.

Do not get into the hot spring in these cases

The hot spring that is good for your health may have a reverse effect depending on the condition of your body. In the following cases, you should avoid using the hot springs.

- When you have a fever
- When you have an infectious disease
- When your blood pressure is high (especially for those who have arteriosclerosis)
- If you have acute diabetes
- If you have an acute bad heart disease
- During the early stages and the last stages of pregnancy (especially in very hot water)
- When having the symptoms of rheumatism of the joints
- After drinking alcoholic drinks

Effective way of bathing

To get the best effects from hot springs, take note of the following pointers.

1) First pour hot water to your body.

This will wash off the dirt from the surface of your body and allow your body to get used to the

1. 最初にかけ湯をする

体の表面の汚れを落とし、お湯の温度に体を慣らします。心臓から遠いところから順にゆっくりお湯をかけます。

お化粧をしている人は、顔を洗います。

2. 半身浴から始める

体を慣らすために、まずみぞおちから下の部分だけつかります。その後全身でつかります。

3. 長時間お湯につかり続けない

長時間の入浴は、かえって疲れてしまいます。特に熱いお湯の場合は血圧を上げてしまうので気をつけましょう。

4. 最後にシャワーは浴びない

温泉の効果を保つために、シャワーなどは浴びずに体を拭きます。

ただし、肌の弱い人や刺激の強いお湯の場合は除きます。

5. 水分補給をして休憩する

汗によって体の水分が失われているので、入浴後にはコップ1～2杯の水を飲み、ゆっくり休めます。アルコールは体の水分を奪うので入浴直後には飲まないようにしましょう。

こんな入浴法もあります

お湯につかるだけでなく、いろいろな入浴法があります。

◇打たせ湯

高いところから落ちてくる湯を体にあてることで、マッサージと温熱効果が得られます。肩こりなどに効果的です。

◇蒸し風呂

温泉の蒸気を利用して体を温めます。温熱効果が非常に高く、体が冷めにくいのが特徴です。

◇砂風呂

温熱効果で血行がよくなるだけでなく、砂の重みによるマッサージ効果もあります。

大分県の温泉

大分県の温泉の大多数は火山性温泉で、これらの火山の周辺に集中しています。代表的な温泉を紹介します。

◇北東部つるみだけ ゆふだけ（鶴見岳、由布岳）

・別府温泉

通称「別府八湯」と呼ばれる8か所の温泉郷（別府・鉄輪・観海寺・明礬・亀川・柴石・堀田・浜脇）を中心に湧き出しています。それぞれちがった特徴をもっています。

・湯布院温泉

別府温泉に次いで第2位の湧出量をもつ温泉。お湯は単純泉です。

temperature of the water. Start slowly pouring hot water from the part of the body farthest from the heart.

For those who have make-up on, wash your face.

2) Start by soaking half of your body

To get your body used to the water, first soak the lower part of your body from the pit of the stomach downwards. Soak your entire body after this.

3) Do not soak for long periods of time

Soaking for long periods of time will make you tired instead. Especially in very hot water, the blood pressure rises so be cautious.

4) Do not shower afterwards

To maintain the effect of the hot spring, wipe your body dry without showering.

However, this is aside from people with sensitive skin or in case of water with a strong stimulating effect.

5) Take fluids to replenish the water in your body and then take a rest.

The liquids in your body is lost due to sweating, after bathing take 1~2 cups of water and then take a long rest. Alcohol takes away the liquids from the body so it is not advisable to drink alcoholic drinks right after bathing.

There are these kinds of bathing too

Aside from soaking in the hot water, there are different ways of bathing.

◇Hot waterfall

By letting hot water falling from a high place hit the body, you can get a massage and heating effect. It is effective for stiff shoulders, etc.

◇Steam bath

This is warming the body using the steam from hot springs. The heating effect is extremely good, and it makes the body really resistant to cooling which is the characteristic of this bath.

◇Sand bath

Aside from improving the blood circulation because of the heating effect, the weight of the sand gives a massage effect too.

The hot springs of Oita Prefecture

The majority of the hot springs in Oita Prefecture are volcanic hot springs, and they are concentrated around the volcanoes in the area. Below are the major hot springs in the prefecture.

◇Northeastern part (Tsurumidake, Yufudake)

· Beppu Hot Springs

The hot springs are springing out mainly in the area called [Beppu Hattou] which consists of 8 hot spring areas (Beppu, Kannawa, Kankaiji, Myoban, Kamegawa, Shibaseki, Horita, Hamawaki). Each has their own different characteristics.

· Yufuin Hot Springs

The hot spring following the Beppu hot springs as number 2 in the quantity of water springing out.

· Tsukahara Hot Spring

A hot spring with green colored water. Because of the high acidity, soap will not produce

つかはら
・塚原温泉

緑色をしたお湯の温泉です。強い酸性のため石けんが泡立ちません。

ゆのひら
・湯平温泉

塩化物泉で、入浴だけでなく飲むと胃腸によいとされています。

◇南西部（九重火山群）

すじゆ
・筋湯温泉

「日本一の打たせ湯」があります。

かわぞこ
・川底温泉

よくぞう
浴槽の底からお湯が湧き出ています。

しちりだながゆ
・七里田温泉、長湯温泉

ラムネ温泉と呼ばれる炭酸泉が特徴です。

うけのくち
・釜ノ口温泉

酸化した黄色いお湯が特徴です。

あかがわ
・赤川温泉

硫黄分を多く含み、青みがかった乳白色のお湯が特徴です。

その他合わせて県内には61か所の温泉地があります*。

*2006年3月末現在

bubbles.

- Yunohira Hot Spring

A weak salty spring, not only for bathing but it is said to be good for the stomach when drunk.

- ◇Southwestern part (Kuju-kazangun)

- Sujiyu Hot Spring

It has the [no. 1 hot water fall in Japan].

- Kawazoko Hot Spring

Hot water springs from the bottom of the bath tub.

- Shichirida Hot Spring, Nagayu Hot Spring

Called the Ramune Hot Spring, it is characterized by the carbonized hot spring water.

- Ukenokuchi Hot Springs

Characterized by the oxidized yellow water of the hot spring.

- Akagawa Hot Springs

Contains a lot of sulfur, it is characterized by the bluish milky color of the hot spring water.

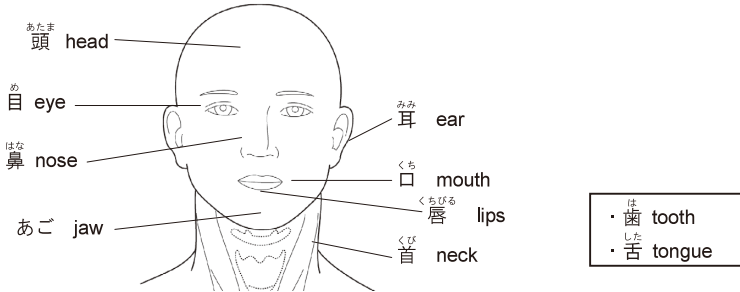
Including all the other areas, there are 61 hot spring areas within the prefecture*.

*As of the end of March, 2006

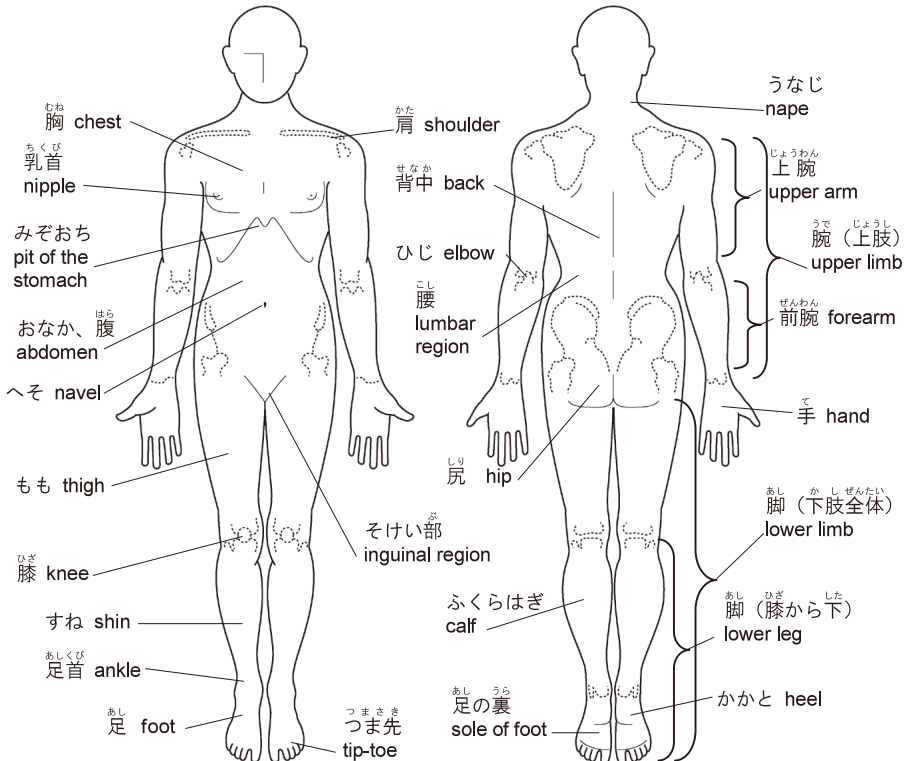
医療に関するミニ用語集

からだの部位に関する用語

顔 Face



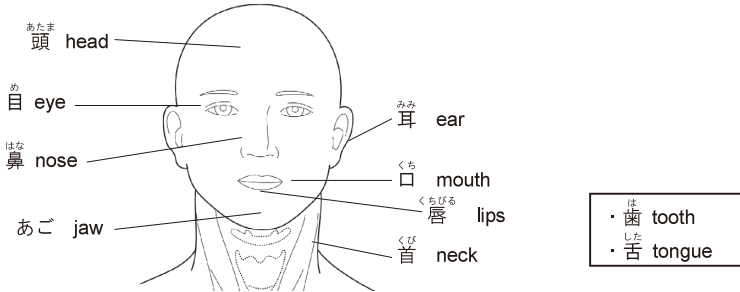
全身 Whole body



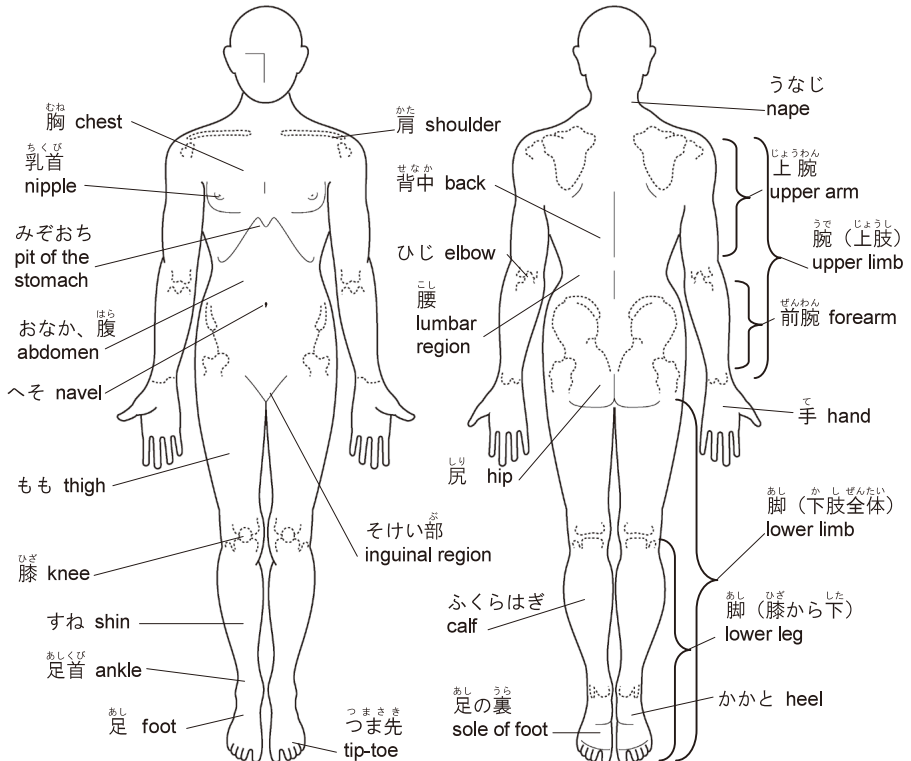
Medically related mini-glossary

A glossary of body parts

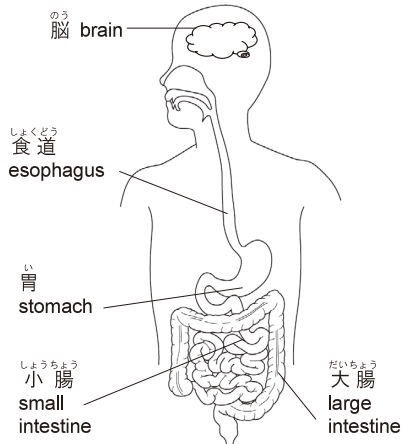
顔 Face



全身 Whole body

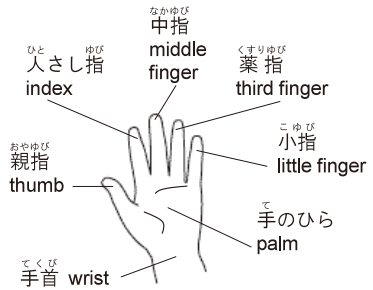


内臓 Inner parts



・心臓 heart	・気管 trachea	・肝臓 liver
・腎臓 kidney	・膀胱 bladder	・尿道 urethra
・性器 genitalia	・子宮 uterus	

手 Hand



・皮膚 skin	・粘膜 mucosa
・毛 hair	
・筋 (筋肉) muscle	
・血管 blood vessel	
・動脈 artery	・静脈 vein
・神経 nerve	
・骨 bone	・関節 joint

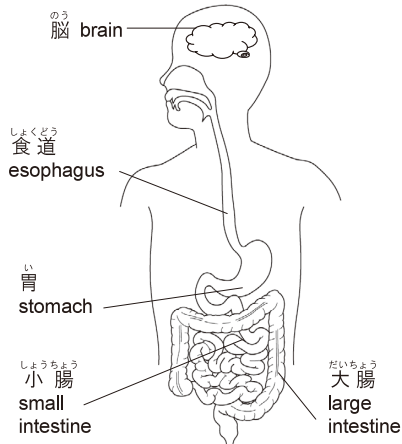
検査に関する用語

・身長 height	・体重 body weight	
・体温 body temperature	・脈拍 pulse	・血圧 blood pressure
・血液検査 blood test	・尿検査 urine test	・便検査 stool test
・心電図 electrocardiography (ECG)	・脳波 electroencephalogram (EEG)	
・X線検査 (レントゲン) radiography		
・コンピューター断層撮影 (CT) computerized tomography (CT)		
・磁気共鳴断層撮影 (MRI) magnetic resonance imaging (MRI)		
・超音波検査 echography, ultrasonography (USG)		
・内視鏡検査 endoscope	・カテーテル検査 catheterization	
・視力検査 eyesight test	・聴力検査 audiometry	

その他病院で使う用語

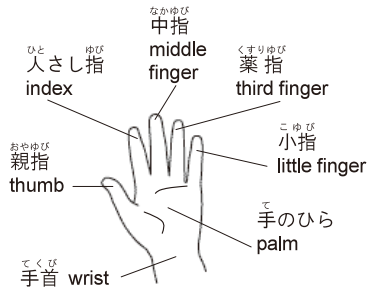
・外来 outpatient	・入院 hospitalization	・退院 discharge from the hospital	
・手術 operation	・処置 treatment	・消毒 disinfection	・輸血 transfusion
・診断書 medical certificate	・同意書 letter of consent	・承諾書 letter of acceptance	

内臓 Inner parts



・心臓 heart	・気管 trachea	・肝臓 liver
・腎臓 kidney	・膀胱 bladder	・尿道 urethra
・性器 genitalia	・子宮 uterus	

手 Hand



・皮膚 skin	・粘膜 mucosa
・毛 hair	
・筋 (筋肉) muscle	
・血管 blood vessel	
・動脈 artery	・静脈 vein
・神経 nerve	
・骨 bone	・関節 joint

検査に関する用語

・身長 height	・体重 body weight	
・体温 body temperature	・脈拍 pulse	・血圧 blood pressure
・血液検査 blood test	・尿検査 urine test	・便検査 stool test
・心電図 electrocardiography (ECG)	・脳波 electroencephalogram (EEG)	
・X線検査 (レントゲン) radiography		
・コンピューター断層撮影 (CT) computerized tomography (CT)		
・磁気共鳴断層撮影 (MRI) magnetic resonance imaging (MRI)		
・超音波検査 echography, ultrasonography (USG)		
・内視鏡検査 endoscope	・カテーテル検査 catheterization	
・視力検査 eyesight test	・聴力検査 audiometry	

その他病院で使う用語 Others

・外来 outpatient	・入院 hospitalization	・退院 discharge from the hospital	
・手術 operation	・処置 treatment	・消毒 disinfection	・輸血 transfusion
・診断書 medical certificate	・同意書 letter of consent	・承諾書 letter of acceptance	

大分県の難読地名

大分県の地名のうち、特に読みにくいものを紹介します。

地名	読み方
大分市	
政所	まどころ
廻栖野	めぐすの
別府市	
内竈	うちかまど
鉄輪	かんなわ
上人	しょうにん
明礬	みょうばん
その他	
安岐	あき
安心院町	あじむまち
緒方	おがた
蒲江	かまえ
杵築	きつき
久住	くじゅう
国東	くにさき
九重町	ここのえまち
日出町	ひじまち
豊後	ぶんご
武蔵	むさし
山香	やまが
弥生	やよい
由布	ゆふ
湯布院	ゆふいん
米水津	よのうづ

Names of places that are difficult to read in Oita Prefecture

Introduced below are places in Oita Prefecture whose names are particularly hard to read.

Name of the Place	How to Read
大分市 Oita-shi	
政所	まどころ Madokoro
廻栖野	めぐすの Megusuno
別府市 Beppu-shi	
内竈	うちかまど Uchikamado
鉄輪	かんなわ Kan-nawa
上人	しょうにん Shonin
明礬	みょうばん Myoban
その他 Others	
安岐	あき Aki
安心院町	あじむまち Ajimumachi
緒方	おがた Ogata
蒲江	かまえ Kamae
杵築	きつき Satsuiki
久住	くじゅう Kuju
国東	くにさき Kunisaki
九重町	ここのえまち Kokonoemachi
日出町	ひじまち Hijimachi
豊後	ぶんご Bungo
武蔵	むさし Musashi
山香	やまが Yamaga
弥生	やよい Yayoi
由布	ゆふ Yufu
湯布院	ゆふいん Yufuin
米水津	よのうづ Yono-ozu

発行日 平成22年3月
執筆・翻訳 多文化共生センターひょうご
企画・編集 在住外国人医療ハンドブック作成検討委員会
(社)大分県医師会 (社)大分県看護協会 (社)大分県社会福祉士会
大分県フィリピン友好協会 大分市(企画部)
別府市(ONSENツーリズム部)
大分県(企画振興部、福祉保健部) 国際交流プラザ

協力 (財)自治体国際化協会
イラスト 宮川和也
発行 (財)大分県文化スポーツ振興財団
〒870-0029 大分市高砂町2番33号
OASISひろば21地下1階 iichiko ^{スペース} ^{ビー} Be内
TEL : 097-533-4021 FAX : 097-533-4052
E-mail : in@emo.or.jp URL : <http://www.oitaplaza.jp/>

