

재주외국인을 위한 의료핸드북

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

오오이타현에 거주하는 외국인 여러분께

일본에서 생활하는 외국인의 수는 해마다 증가하고 있으며, 이 곳 오오이타현에도 1만명을 넘는 외국인이 생활하고 있습니다*. 언어의 벽이나 생활습관의 차이 등 극복해야 할 문제가 여럿 있습니다만, 그 것들을 해결하기 위한 방법의 하나로 외국인 의료 핸드북 작성이 기획되었습니다.

일상생활에서의 문제 중에서도, 의료나 건강에 관한 사항은 매우 중요합니다. 하지만, 일본어를 모국어로 하지 않는 여러분에게는 어렵게 느껴지는 경우가 많을 것입니다.

이 책자는 평상시의 건강을 유지하기 위한 제도와, 병원에 관한 내용, 임신이나 출산 등 많은 사람들이 공통적으로 필요로 하는 정보를 보기 쉽고 알차게 담고 있습니다. 또, 오오이타현의 특징인 온천에 대해서도 건강과 관련해서 소개하고 있습니다.

외국인 여러분의 생활향상에 도움이 되었으면 기쁘겠습니다.

*외국인등록자수 (법무성 조사)

[이용상의 주의]

- 게재된 정보는 2009년 12월말 시점에 확인 된 것입니다. 의료제도 등은 변경 가능성이 있으므로 주의 해 주십시오.
- 내용은 일반적인 사람을 가정하여 담았습니다. 진찰 시에는 반드시 담당의사의 의견을 잘 듣고, 병원의 의견을 우선하여 판단 해 주십시오.

[의료· 보험행정관계자님께]

- 보다 많은 사람들에게 공통되는 내용을 중시하였으므로, 각 시초촌(市町村)과 의료기관에 따라서는, 실패와는 다른 내용이 다소 기재되어 있을 지도 모릅니다. 양해를 바랍니다.
- 사회보험제도 등은 재류자격에 따라 적용의 유무가 바뀌는 경우가 있습니다.

2010년 3월
재단법인 오오이타문화스포츠진흥재단

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	

목 차

오오이타현에 거주하는 외국인 여러분께	3
제1부 건강한 매일을 보내기 위해	
지역에서 받을 수 있는 공공서비스	7
시쇼촌(市町村)이 실시하고 있는 서비스, 현(県)에서 실시하고 있는 서비스, 칼럼 : 결핵에 주의!	
사회보장	13
공적 건강보험, 보험이 적용되는 것, 적용되지 않는 것, 개호보험, 생활보호	
다언어에 의한 정보	15
제2부 병에 걸리거나 부상을 당한 경우	
진찰을 받고 싶을 때	17
의료기관의 선택방법, 진찰 시 필요한 것, 진료과목, 진찰의 흐름	
약에 대해서	21
기본적인 주의점, 적절한 복용 시간, 여러 가지 외용약, 약제사의 역할	
야간· 휴일의 경우	23
야간· 휴일진료, 구급차의 이용 방법, 119에 전달할 내용, 구급차가 도착하면	
제3부 임신· 출산· 육아	
임신	27
임신이라고 생각되면, 모자건강수첩, 칼럼:출산예정일이란, 임신건강검진, 이런 경우에는 빨리 진찰받읍시다!, 출산 장소 결정, 지역에서 받을 수 있는 서비스	
출산	31
일본에서의 시스템, 입원~출산까지의 흐름, 특별한 출산 방법	
육아	33
출산에 관한 수속, 영·유아 검진, 예방접종, 모유 육아	
아이와 사고	35
칼럼: 출산·육아에 관한 일본의 독특한 습관	
제4부 감염증	37
감염증이란, 칼럼: 감염증보다 무서운 것, 감염의 원인이 되는 것 : 병원체, 감염의 경로와 감염 예방방법, 칼럼: 왜 인플루엔자 예방에 손 씻기와 알코올소독이 좋은가요?, 자주 일어나는 감염증, 일본에는 없는 감염증	
제5부 사고	
우선 실시해야 할 것 ~ 응급처치와 통보	45
부상자 발생 시의 대응, 칼럼: 생명을 구하는 AED ~누구라도 가능한 구명처치	
교통사고	47
이런 교통사고가 많다!, 교통사고를 당한(일으킨)경우의 행동, 교통사고로 부상당한 경우의 치료비 차일드 시트에 대해서, 칼럼 : 교통규칙의 이것저것, 칼럼 : 자배책보험과 임의보험	
근무 중에 일어난 사고 (노동재해)	51
노동재해의 대상이 되는 경우, 급부의 종류	
제6부 온천과 건강	53
온천의 효용, 온천욕 할 때의 매너, 이럴 때는 온천욕을 금해 주십시오, 효과적인 입욕방법, 이런 입욕방법도 있습니다, 오오이타현의 온천	
자료	59
의료에 관한 미니 용어집, 오오이타현의 난독지명	

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。

제1부 건강한 매일을 보내기 위해

무엇보다도 중요한 것은 「병에 걸리지 않는다.」는 것 입니다. 그러기 위해서는 평소부터 건강관리에 유의해야 할 필요가 있습니다. 일본에는 다양한 서비스가 있으므로 적극적으로 이용하도록 합니다.

● 지역에서 받을 수 있는 공공서비스

대표적인 것을 소개하겠습니다. 자세한 사항은 지역의 관공서 창구에서 확인하여 주십시오.

시쵸촌(市町村)이 실시하고 있는 서비스

◇주민 건강진단

- 종합건강진단 (시민건강진단)
국민건강보험 가입자를 대상으로 실시하고 있습니다. 요금은 무료입니다. (일부는 제외)
(내용) 신장·체중측정, 혈압측정, 흉부엑스레이검사, 혈액검사(빈혈, 간 기능, 신장기능, 당뇨병 인자 등), 뇨 검사 등
 - 골다공증 검진
골의 밀도를 측정합니다.
 - 암 검진
시민을 대상으로 하고 있습니다. 내용에 따라 검진받을 수 있는 연령과 요금이 다릅니다.
(내용) 위암, 자궁암, 유방암 등
- * 개최 일정은 시쵸촌(市町村) 관공서 창구나 광고지(일본어에 한함)에서 확인 해 주십시오.

◇모자보건사업

- 모자건강수첩 교부
 - 방문지도·상담
 - 영·유아 건강검진
 - 예방접종
- * 자세한 사항은 「제3부 임신·출산·육아」(27페이지)를 확인하여 주십시오.

◇고령자(개호·복지)사업

- 개호보험을 이용한 서비스
 - 건강수첩 교부
 - 고령자 인플루엔자 예방접종
 - 자원봉사 등에 의한 가정방문
- * 시쵸촌(市町村)에 따라 서비스내용이 다릅니다.

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 そうごう 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	しめんけんこうか 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おあざいわわろ 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

시초손(市町村) 문의처

	담당	주소	전화번호
오오이타시	오오이타시보건소	오오이타시 니야게마찌 6-1	097-536-2517 097-536-2516
벳부시	보건의료과	벳부시 카미노구치쵸우 1-15	0977-21-1448 (직통)
나카즈시	건강보험과	나카즈시 토요다마찌 143	0979-22-1170 (직통)
히타시	지역보건과	히타시 카미쵸우나이마찌 1-8 히타시종합보건복지센터 웨르비아 내	0973-24-3000
사이키시	건강증진과	사이키시 호우지마 1-3-8	0972-23-4500 (직통)
우스키시	보건건강과	우스키시 오오야자 우스키 72-1	0972-63-1111
쓰쿠미시	건강추진과	쓰쿠미시 미야모토쵸우 20-15	0972-82-9523 (직통)
타케타시	건강추진과	타케타시 오오야자 아이아이 1650	0974-63-4810 (직통)
분고타카다시	육아·건강추진과	분고타카다시 오다마 114번지	0978-22-3100 (내선6414)
키쯔키시	건강추진과	키쯔키시 야마카마찌 오오야자노하루 1010-2	0977-75-1111
우사시	건강과	우사시 오오야자 우에다 1030-1	0978-32-1111
분고오오노시	건강복지과	분고오오노시 미에마찌 이찌마 1200	0974-22-1001 (내선2127)
유후시	건강증진과	유후시 유후인쵸우 카와카미 3738-1	0977-84-3111
쿠니사키시	시민건강과	쿠니사키시 쿠니사키쵸우 타부카 297-12	0978-73-2450 (직통)
히메시마무라	건강추진과	히가시쿠니사키군 히메시마무라 1560-1	0978-87-2177
히지마찌	건강추진과	하야미군 히지마찌 2974-1	0977-73-3130 (직통)
코코노에마찌	후레이이생활과	쿠스군 코코노에마찌 오오야자우시로노가미 17	0973-76-3838
쿠스마찌	복지보건과	쿠스군 쿠스마찌 오오야자이와무로24-1	0973-73-9130

현(県)에서 실시하고 있는 서비스

◇감염증에 관한 사항

- 에이즈 항체검사 : 희망자는 익명으로 검사를 받을 수 있습니다. 사전예약이 필요합니다.
- 인플루엔자대책 : 상담창구를 개설하고 있는 것 외에, 감염자의 파악, 통계 등을 실시하고 있습니다.

◇난병에 관한 사항

- 치료비등의 조성과, 의료상담을 실시하고 있습니다.

◇모자보건에 관한 사항

- 미숙아나 특정 병에 관한 의료비 조성제도가 있습니다.

◇정신보건에 관한 사항

- 마음 상담

「하-토코무 오오이타」와 각 보건소에서 면담과 전화에 의한 상담을 접수 받고 있습니다.

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 ころの電話：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	べっふおほあざつる 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 ちいきふくししつ 東部保健所国東保健部	くにさき しくにさきちやうあんこくじ 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			
ちゆうぶ 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			
ちゆうぶ ほけんしよ せふ ほけんぶ 中部保健所由布保健部	せふ ほけんしよ 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			
ほうふ 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 くすまちおほあざつかわき 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 ぶんごたかだし 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。

면담은 예약이 필요합니다.

◎하-토코무 오오이타

〒870-1155 오오이타켄 오오이타시 오오아자타마자자와아자히라이시 908번지
정신보건복지 상담전화 : 097-541-6290 마음의 전화 : 097-542-0878

지역별 보건소 일람

◎벳부시, 키즈키시, 히지마찌			
동부보건소	벳부시 오오아자쯔루미 아자시모타이 14-1	0977-67-2511	벳부종합청사
◎히메시마무라, 히지마찌			
동부보건소지역복지실	하야미군 히지마찌 아자니오우야마 3531-24	0977-72-2327	히지종합청사
◎쿠니사키시, 히메시마무라			
동부보건소쿠니사키보건소	쿠니사키시 쿠니사키쵸우 안코쿠지 786-6	0978-72-1127	쿠니사키종합청사
◎우스키시, 쯔쿠미시			
중부보건소	우스키시 오오아자우스키 아자스사키 72-34	0972-62-9171	
◎유후시			
중부보건소유후보건부	유후시 쇼우나이쵸우 카키하루 337-2	097-582-0660	
◎사이키시			
남부보건소	사이키시 호우지마 1-4-1	0972-22-0562	
◎타케타시, 분고오오노시			
호우히보건소	분고오오노시 미에마찌 이찌바934-2	0974-22-0162	
◎히타시, 코코노에마치, 쿠스마찌			
서부보건소	히타시 타시마 2-2-5	0973-23-3133	
◎코코노에마치, 쿠스마찌			
서부보건소지역복지실	쿠스군 쿠스마찌 오오아자쯔카와키137-1	0973-72-9522	쿠스군종합청사
◎나카쯔시, 우사시			
북부보건소	나카쯔시 쵸우우마치1-10-42	0979-22-2210	
◎분고타카다시			
북부보건소 분고타카보건소	분고타카다시 코레나가마찌 39	0978-22-3165	타카다종합청사

칼럼 : 결핵에 주의!

결핵은 에이즈, 말라리아와 함께 세계 3대 감염증으로 불리는 질병입니다. 하지만, 조기발견으로 치료가 가능하다고 기대할 수 있습니다. 2주 이상 기침이 계속되는 경우에는 진찰을 받고 엑스레이검사와 담 검사를 받도록 합시다.

● 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

● 사회보장

병으로 인해 생활에 지장이 생긴 경우에 받을 수 있는 서비스를 「사회보장」이라고 합니다. 외국인의 경우, 받을 수 있는 서비스의 이용 일부가 제한을 받는 경우가 있습니다.

공적 건강보험

일본에서는 모든 국민이 공적의료보험에 가입하는 『국민건강보험제도』를 채용하고 있습니다. 공적 건강보험에 가입하면 의료비의 일부(많은 경우 30%)만 부담하며, 자기부담의 최고 액을 초과하면 지불한 돈을 환불 받습니다. 이 시스템은 가입자가 지불하는 보험료에 의해 운영되고 있습니다. 회사에서 일하는 사람(및 그 가족)이 가입하는 『사회보험』과 자영업자나 퇴직자 등이 가입하는 『국민건강보험』으로 나눌 수 있습니다.

◇사회보험

국적, 재류자격에 관계없이 피고용자가 가입하는 보험입니다. 아르바이트라도 가입할 수 있는 경우가 있습니다.

◇국민건강보험

사회보험에 가입하지 않은 사람을 위한 보험입니다. 외국인의 경우 이하의 조건이 있습니다.

- 외국인등록이 되어 있을 것
- 1년 이상의 재류기간이 있을 것(유학생 등, 장기간 체재가 명확한 경우는 재류기간이 1년 미만이라도 가입이 가능합니다.)

보험료는 시쵸촌(市町村) 관공서에 각자 지불합니다.

보험이 적용되는 것, 적용되지 않는 것

보험이 적용되는 것	보험이 적용되지 않는 것
통상 진료, 의료처치, 수술, 약과 치료재료, 재택요양 및 간호, 입원 및 간호(식대는 별도)	미용성형, 건강진단, 예방접종(어린이 지정예방접종은 제외), 정상분만, 경제상의 이유로 인한 인공임신중절, 업무에 기인하는 부상이나 병(노재 보험의 대상입니다.) 교통사고(자배책 보험의 대상입니다.)

개호보험

개호보험이란, 고령자가 개호를 필요로 하는 상태가 되어도 가능한 한 자신의 집에서 자립적인 일상생활을 보낼 수 있도록 개호 서비스 등을 제공하는 시스템입니다.

개호보험의 가입대상은 65세 이상의 사람과 공적 의료보험에 가입한 40세부터 64세까지의 사람입니다.

개호보험을 이용하기 위해서는 시쵸촌(市町村) 관공서에 신청하여 요개호인정을 받을 필요가 있습니다.

- ・ 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/>

외국인의 경우, 이하의 조건이 있습니다.

- 외국인등록이 되어 있을 것
- 1년 이상의 재류기한이 있을 것 (유학생 등 장기간 체제가 명확한 경우는 재류기간이 1년 미만이라도 가입이 가능합니다.)

◇개호보험으로 받을 수 있는 주된 서비스

- 방문서비스 (생활원조, 입욕원조, 재활훈련 등)
- 통소서비스 (식사·입욕개조, 기능훈련, 재활훈련 등)
- 입욕서비스 (특별양호 노인 홈, 그룹 홈 등)

생활보호

경제적으로 생활에 어려움이 생겼을 경우, 최저한도의 생활을 보장받기 위하여 생활보호 신청을 할 수 있습니다.

생활 실태 등의 조사를 받고, 필요하다고 인정되면 급부를 받을 수 있습니다. 외국인의 경우에는 재류자격상의 제한이 있습니다. (영주자, 정주자, 일본인 배우자 등) 창구는 시초촌(市町村) 복지사무소 또는 복지담당과입니다.

●다언어에 의한 정보

다언어로 의료와 건강에 관한 정보를 실은 인터넷 사이트가 있습니다. 지역 정보와 함께 이용해 봅시다.

◇전국판 사이트

- 다언어 생활정보 (자치체국제화협회)
생활에 관한 정보가 풍부하게 실려있습니다. 13개 언어
<http://www.clair.or.jp/tagengo/>
- 다언어 문진표 (하-티코우난다이, 카나가와켄국제교류재단)
병원에서 진찰을 받을 때 사용하는 문진표를 진료과목별로 다운로드를 받을 수 있습니다. 15개 언어
www.k-i-a.or.jp/medical/
- 다언어판 구급시 정보수집 카드 (다문화공생센터 효고)
갑작스런 병이나 부상으로 구급차를 부르고 싶을 때 사용하는 손가락으로 검색하는 용어집. 20개 언어
<http://www.tabunka.jp/hyogo/119/>

◇오오이타켄 내 사이트

- 오오이타시 (영어, 중국어, 한국어)
<http://www.city.oita.lg.jp/>
- 벳부시 (영어, 중국어, 한국어, 이탈리아어)
<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）。
- ◇今のんでいる薬（あれば）
 - ・日本に来る前からのんでいる場合、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

제2부 병에 걸리거나 부상을 당한 경우

●진찰을 받고 싶을 때

의료기관의 선택방법

의료기관은 규모에 따라 「병원」과 「진료소(클리닉)」로 나눌 수 있습니다. 증상이 가벼운 경우에는 우선 진료소에서 진찰을 받은 후, 입원이나 수술이 필요한 경우 병원을 소개받는 것이 일반적입니다. 평소 고정적으로 다니는 병원을 정해두면, 병이나 검사에 관한 데이터를 한 번에 알아볼 수 있으므로 효율적으로 진찰을 받을 수 있습니다. 게다가, 조기발견이 가능할 수도 있습니다.

진찰 시 필요한 것

◇건강보험증 *건강보험에 대해서는 제 1부(13페이지)에 상세한 사항이 실려 있습니다.

- 초진일 경우 반드시 제시하여야 합니다.
- 두번째 이후에는 필요에 한하여 제시를 요구합니다. 가능한 한 매 진찰 시 지참하는 게 좋겠습니다.

◇현금

- 신용카드를 사용할 수 있는 경우도 있습니다만, 만약을 위해 현금을 소지하도록 합니다.

◇소개장 (있는 경우)

- 큰 병원(200병상이상의 규모)에서는, 소개장 없이 진찰을 받으면 「비소개환자가산」을 부담하는 경우가 있습니다.(1000-5000엔정도, 병원에 따라 차이가 있습니다.)

◇지금 복용중인 약 (있는 경우)

- 일본에 오기 전부터 복용 중이던 약이 있는 경우, 약 이름이 일본과 다를 경우가 있습니다. 가능하면 약 봉투도 가지고 갑시다.

진료과목

일본에서는, 환자 자신이 어느 진료과에서 진찰을 받을지를 결정합니다. 대표적인 진료 과목을 소개하겠습니다. 병원에 따라 다루고 있는 진료과목과 요일이 다르므로 사전에 확인합니다.

진료과목	내용	주로 다루고 있는 병
내과	신체의 내부에 관한 병을 다루고 있습니다. 규모가 큰 병원에서는 소화기(위, 장 등), 순환기(심장), 내분비(당뇨병 등), 호흡기(폐, 기관지 등) 전문으로 나누어져 있는 것이 일반적입니다.	감기, 위장염, 고혈압, 당뇨병, 간염 등
외과	부상이나 수술을 필요로 하는 병을 다루고 있습니다.	충수염(맹장), 암(수술이 필요한 경우), 담석 등
정형외과	뼈나 관절, 근육의 병이나 부상을 다루고 있습니다. * 쌍꺼풀이나 지방흡인 수술을 하는 것은 「미용외과」입니다.	골절, 염좌, 요통 등

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、最初に申し出ておきます。

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。

안과	눈과 그 주위의 병을 다루고 있습니다. 시력검사, 안경이나 콘택트렌즈의 조정도 가능합니다. * 콘택트렌즈 구입에 보험은 적용되지 않습니다.	근시, 백내장, 노안, 결막염 등
이비인후과	귀, 코, 목의 병 외에 빈혈에 관한 병도 다루고 있습니다. 청력검사, 보청기의 조정도 가능합니다.	중이염, 비염, 꽃가루알레르기(꽃물이 나올 때), 난청 등
피부과	피부병이나 피부표면의 증상 등을 다루고 있습니다.	피부염, 사마귀, 여드름, 티눈, 반점 등
산부인과	자궁이나 난소 등, 여성특유의 병이나 임신·출산을 다루고 있습니다. 피임용 약이나 기구의 처방도 실시하고 있습니다. * 유방암은 외과에서 다루고 있습니다.	자궁근종, 자궁내막증, 갱년기장애, 불임증 등
소아과	어린이 병의 전반을 다루고 있습니다. 또, 예방접종이나 영·유아 검진도 실시하고 있습니다. 18세까지 진찰을 받을 수 있습니다.	(어린이의) 감기, 천식, 홍역, 아토피성 피부염, 서혜부 탈장 등
비뇨기과	신장이나 방광, 전립선 등 남성생식기의 병을 다루고 있습니다.	방광염, 신장염, 신장결석, 전립선비대 등
뇌신경외과	머리부분의 큰 부상이나 뇌와 그 주변의 병을 다루고 있습니다.	뇌출혈, 뇌경색, 지주막하출혈 등
정신과	불안, 우울, 불면 등의 증상을 동반하는 병을 다루고 있습니다. 카운셀링을 실시하고 있는 곳도 있습니다.	실어증, 우울증, 스트레스장애, 인지증(치매) 등

진찰의 흐름

일본에서는 예약을 하는 것이 일반적이지 않습니다. 진료시간 내라면 진찰은 언제든 가능합니다만, 반면 대기시간이 길어지는 경향이 있습니다.

진찰의 대강의 흐름은 아래와 같습니다. 통역자를 동반한 경우에는 미리 말씀해 주십시오.

1) 진찰수속

· 접수창구에서 진찰권과 진료기록을 만듭니다.

2) 진료과로 이동

· 수속이 끝나면 진찰을 신청한 진료과로 이동합니다.

3) 진료과에서의 수속

· 소개장이나 타 병원에서의 검사 결과 등이 있는 경우에는 진료과 수속시 제출해 주십시오.
· 문진표를 받으면 문진표에 기입을 합니다.

4) 대기

· 진찰은 접수순을 원칙으로 합니다. 자신의 번호나 이름이 불릴 때까지 기다려 주십시오.

5) 진찰

· 필요에 따라 검사나 처치 등을 합니다. 또, 진료과에 따라 특유의 진찰방법이 있습니다.
· 진찰이 끝나면 병명이나 치료법에 대해 설명을 듣습니다. 약이 필요한 경우 처방을 해

- ・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なら、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分以内にのみます。
- ・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ます。

◇食前

- ・食事をとる直前（空腹時）にのみます。

◇眠前（寝る前）

- ・夜、寝る30分くらい前にのみます。

◇頓用（頓服）

- ・症状に応じてのみます。

（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

줍니다.

· 진단서가 필요한 경우는 말씀해 주십시오. (몇 일 걸리는 경우가 있습니다.)

6) 회계

· 현금 외에 신용카드나 계좌이체가 이용 가능한 병원도 있습니다.

7) 약국

· 회계창구에서 전표를 받으면, 그 것을 가지고 약국창구에서 약을 타시면 됩니다.

· 처방전을 가지고 병원 밖의 약국에 가는 경우도 있습니다. 이것을 「원외약국」이라고 말합니다. 원외약국의 경우, 처방전의 유효기간은 발행일을 포함하여 4일간입니다.

● 약에 대해서

기본적인 주의점

약은 크게 나누어 내복약(먹는 약), 외용약(바르거나 붙이는 약), 주사약(주사를 사용하는 약)이 있습니다. 약을 타실 때는 사용방법을 확인하여 바르게 사용합시다.

약은 각자의 증상이나 체격에 맞추어 내용이나 양을 결정합니다. 타인에게 주거나 타인으로부터 받거나 하는 것은 생각지 못한 증상의 원인이 되므로 절대로 해서는 안됩니다.

적절한 복용 시간

설명서에는 주로 다음과 같은 내용이 적혀있습니다. 약에 따라 복용시간이 다르므로 반드시 확인합시다.

◇식후

· 식사를 마친 후 약 30분이내에 복용합니다.

· 아침 · 점심 · 저녁 3번이나, 아침 · 저녁 2번이 일반적입니다.

· 아침을 먹는 습관이 없는 사람이라도 무엇이든 조금이라도 먹거나 마시고 나서 복용하도록 합시다.

◇식사 중간

· 「식사와 식사의 중간」이라는 의미로 식후 2시간 정도 지나고 나서 복용합니다.

◇식전

· 식사를 하기직전(공복시)에 복용합니다.

◇취침 전

· 잠자리에 들기 30분 정도 전에 복용합니다.

◇필요시 복용 (진통제, 해열제 등)

· 증상에 따라 복용합니다.

(예) 발열시, 통증시, 불면시, 기침 날 때, 변비시, 설사시 등

여러 가지 외용약

이름에 따라 사용방법이 다릅니다. 잘못 사용하기 쉬운 것도 있으므로 주의합시다.

◇연고 · 크림

· 피부나 점막 등에 직접 바릅니다.

・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、点耳は耳にたらしめて使う薬です。

・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

◇붙이는 약

- 지시 받은 부위에 붙입니다.
- 상처가 낫는 것을 도와주는 약 외에, 피부에서 흡수하여 전신에 작용하는 약도 있습니다.

◇습포

- 직접 붙이는 것과 연고상태의 약을 거즈 등에 묻혀 피부에 대는 것 등이 있습니다.

◇점안제(点眼) · 점비제(点鼻) · 점이제(点耳)

- 점안은 눈에, 점비는 코에, 점이는 귀에 떨어뜨려서 사용하는 약입니다.
- 좌 · 우 · 양쪽의 어느 부위에 사용하는지 확인하고 사용합니다.

◇좌약

- 향문이나 질 등에 삽입해서 사용하는 약입니다.
- 내복약과 같은 형태를 하고 있는 것도 있으므로 잘못 사용하지 않도록 주의합니다.
- 실온에서 녹기 쉬운 약(진통제 좌약 등)은, 냉장고 등 온도가 낮은 곳에 보관합니다.

약제사의 역할

약제사는 약을 다루는 전문가입니다. 약국에는 반드시 약제사가 있으며, 약의 효과와 부작용, 복용방법의 주의점 등, 여러 가지 상담을 받을 수 있습니다. 모르는 것이 있으면 기탄 없이 물어 봅시다. 일본에서는 약제사가 진찰이나 주사를 놓는 행위를 인정하고 있지 않습니다.

●야간· 휴일의 경우

야간· 휴일진료

밤늦게나 휴일에는 병원도 진료소도 통상 진료를 하지 않습니다.그런 경우, 야간· 휴일담당 의사가 있는 병원에 가야 합니다.

현(県)내의 야간· 휴일담당 의사는 「오오이타의료정보 핫넷 (<http://iryjo-joho.pref.oita.jp/>)」에서 검색가능 합니다 (일본어만) . 또, 신문(지방관의 페이지)에도 실려 있습니다.

전문가가 아닌 의사가 담당하는 경우도 있으며, 충분한 검사 등을 받을 수 없는 경우도 있으므로, 가능한 한 진료 시간 내에 진찰을 받도록 유의합니다.

구급차의 이용 방법

갑작스런 병이나 부상으로 인해 자력으로 병원에 갈 수 없을 때에는 구급차(전화번호: 119)를 불러 병원까지 반송 될 수 있습니다. 통화료나 구급차의 이용은 무료입니다만, 반송 된 병원에서는 진료비가 듭니다.

구급차 대수는 한정되어 있습니다. 긴급을 요하는 사람이 있는 곳에 신속하게 갈 수 있도록, 구급차 이용이 정말 필요한지 생각하고 나서 이용합니다.

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。

119에 전달할 내용

- 전화를 걸면 먼저 「화재입니까, 구급입니까」 를 물으므로 「긴급입니다」 라고 대답합니다.(119는 소방(화재)과 긴급의 두 가지 경우에 대응하고 있습니다.)
- 어떤 일이 일어났는지 구체적으로 설명합니다.
예: 차에 치였다, 높은 곳에서 떨어졌다, 갑자기 의식을 잃고 쓰러졌다, 대량출혈이 있다.
- 환자의 수와 대략의 연령(어린이, 어른, 노인 등)을 말합니다.
- 지금 있는 장소는 어디인지를 설명합니다. 밖이라서 지금 있는 장소를 모를 때에는 가까이 있는 찾을 때 도움이 될 만한 건물 등을 설명합니다.
* 구급차를 부르고 나서 현장에 도착할 때까지의 시간은 약7~8분입니다. 가능하다면 누군가가 알기 쉬운 장소로 나가 구급차를 유도합니다.

구급차가 도착하면

- 구급대원에게 상황과 구급차가 오기까지 실시한 응급 처치 등을 설명합니다.
- 필요에 따라서 구명처치를 하므로, 구급대원의 지시에 따라 주십시오.
- 반송될 병원을 정하고 나서 출발합니다. 상황을 설명 가능한 사람이 동승해 주십시오.
- 담당의사가 있는 경우에는 구급대원에게 의사의 이름을 말해 주십시오.

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。

제3부 임신·출산·육아

일본의 모자보건서비스는 임신에서부터 육아의 시기에 걸쳐 다양한 서비스가 있습니다. 제도를 잘 이해하여, 적절하게 이용합니다.

● 임신

임신이라고 생각되면

- 생리가 1주일이상 늦어지고 있다
- 속이 메스껍고 구토할 것 같다(특히 아침에 일어났을 때)
- 허리가 무겁게 느껴진다
- 유방이 팽팽하게 부어 올랐다

이상의 증상이 있으면, 임신일 가능성이 있습니다. 빨리 산부인과에 가서 임신에 문제는 없는지 확인합니다. (시판되고 있는 임신검사약으로 사전에 검사할 수 있습니다.)

모자건강수첩

임신 진단을 받으면, 살고 있는 시초촌(市町村) 관공서에 가서 모자건강수첩을 받습니다.

◇모자건강수첩의 역할

- 임신 중에 받은 건강검진과 감염증의 검사 결과,출산 상태를 기록합니다.
- 임신건강진단의 공비부담권(진찰권)이 첨부되어 있어 건강진단에 걸리는 비용부담이 적어집니다.
- 출생신고를 했다는 공적인 증명이 됩니다.

◇다언어 모자건강수첩

모자위생연구회가 영어, 중국어, 한국어, 스페인어, 포르투갈어, 타갈로그어, 타이어, 인도네시아어(모두 일본어병기)의 모자건강수첩을 발행하고 있습니다.

개개인이 주문할 수도 있지만, 관공서에 따라서는 대신 주문해 주는 곳도 있으므로 필요에 따라서 문의 해 봅시다.

칼럼:출산예정일이란

- 출산예정일이란, 제일 최근에 있었던 생리의 시작일부터 계산하여40주(280일) 짝을 말합니다.반드시 이 날에 출산하는 것은 아닙니다.
- 검사 결과, 도중에 예정일을 수정하는 경우가 있습니다.

임신건강검진

임신건강검진으로 정기적으로 모자의 건강상태를 체크하고, 필요 시에는 치료나 보건지도를받습니다.

◇진찰회수

일본에서는 이하의 회수를 기본으로 하고 있습니다.

- ・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。

- 24주까지는4주에1회
- 24주~36주까지는2주에 1회
- 36주이후는1주일에1회
- * 몸 상태가 좋지 않을 때, 상담을 원하는 경우에는 이 기본회수는 해당되지 않습니다.

◇임산부 건강검진에서 실시하는 것

- 검사(뇨와 혈압은 매회, 그 외 혈액검사 등)
- 측정(체중, 복부둘레)
- 진찰
- 상담, 보건지도(필요할 때)

이런 경우에는 빨리 진찰받으시다!

· 출혈이 있을 때 · 하복부에 통증이 있을 때 · 분비물이 많을 때 · 붓기가 심할 때

이런 증상이 보여지면 무언가 문제가 일어나고 있을 가능성이 있습니다. 임신건강검진 예정일이 아니더라도, 진찰을 받고 이상유무를 확인합니다.

출산 장소 결정

출산예정일이 정해지면 빨리 출산 장소를 결정합니다. 외국인의 경우 일본에서 출산할지 자국에 돌아가서 출산할지 두 가지 방법을 생각할 수 있습니다.

◇일본에서 출산할 경우

(좋은 점)같은 병원에서 계속해서 진찰을 받기 때문에 문제가 생겨도 빨리 발견할 수 있다.

병원 등에서 출산 후에도 서로 도움을 줄 친구를 사귄 수 있다.

(나쁜 점)일본어로 커뮤니케이션이 되지 않으면 문제가 생겼을 때 전달하는 것이 어렵다.

◇출신국에서 출산 할 경우

(좋은 점)모친이나 친척이 가까운 곳에 있으므로 도움을 받을 수 있다.

(나쁜 점)장거리 이동을 해야 하기 때문에, 위험이 크다.

안정이 필요한 경우, 다시 돌아가지 못하게 될 경우가 있다.

출신국에서 모친을 불러 올 수 있는 경우도 있습니다. 그 경우 비자를 신청해야 하므로 빨리 준비를 시작할 필요가 있습니다.

* 비자가 필요한지는 입국관리국 등에서 확인 합니다.

지역에서 받을 수 있는 서비스

살고 있는 시초촌(市町村)마다, 모자건강에 관한 서비스가 제공되고 있습니다. 대부분의 경우 무료입니다만, 외국어 대응을 하고 있는 곳은 거의 없습니다. 일본어를 잘 하는 사람에게 부탁하여 문의 해 주십시오.

◇모친학급(양친학급)

- 임신 중에는 어떻게 지내야 하는지에 관한 내용과 출산까지의 흐름, 아기를 입욕시키는

- ・ 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。

방법 등을 배울 수 있습니다.

- 출산예정일이 가까운 분들이 함께 합니다.
- 아이의 아버지도 함께 들어가야 하는 경우가 있습니다.

◇방문지도

- 조산부나 보건의사가 집으로 방문하여, 임신이나 출산에 대해서 상담을 해 주는 것이 가능합니다.
- 자세한 사항은 시쵸촌(市町村)관공서에 문의 해 주십시오.

●출산

일본에서의 시스템

◇입원

- 입원기간은 출산 후 1주일 정도인 곳이 일반적입니다.
- 클리닉의 경우 대부분이 개인실입니다만, 큰 병원의 경우 2 ~ 4인실인 곳도 있습니다.
- 아기와 같은 방인 경우도, 다른 방인 경우도 있습니다.
- 입원 중에는 산후에는 어떻게 지내야 하는지, 아기 목욕시키는 방법 등 지도를 받습니다.

◇비용

- 1회 출산에 드는 입원비는 40만엔 ~ 50만엔 정도가 일반적입니다.
- 가입한 공적 보험에 따라 「출산육아 일시금」이 지불됩니다.

입원~출산까지의 흐름

진통이 10분 간격으로 일어난 시점에서 분만개시라고 판단합니다. 분만에 걸리는 시간은 평균 첫 출산인 경우 약12시간, 두 번째 출산인 경우 6 ~ 8시간입니다. 단, 개인차가 있습니다.

1) 병원에 연락

- 진통이 시작되거나 파수(양수가 터짐)가 발생한 경우 병원에 전화해서 입원합니다.
- 첫 출산인 경우 10분 간격, 두 번째 출산인 경우 10 ~ 15분마다 진통이 일어나는 것이 기본입니다.

2) 진찰

- 아기의 심박수나 자궁의 상태를 확인합니다.
- 병원에 따라, 입원 시 관장을 하는 경우가 있습니다.

3) 분만감시장치에 의한 관찰

- 「진통실」에서 대기합니다. 그 때 태아의 심박과 진통을 계속적으로 측정합니다.

4) 분만실로 이동

- 자궁입구가 10cm 정도 열리고 출산준비가 되면 분만실로 이동합니다.
- 가족이 같이 들어가는 것이 가능한 경우도 있습니다.

5) 출산

- 분만대 위에서 위를 향해 누워 출산하는 것이 일반적입니다.
- 만일에 대비하여 링거 주사를 놓습니다.
- 출산 후에는 문제가 없으면 약 1 ~ 2시간 후 병실로 돌아갑니다.

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。

특별한 출산 방법

◇제왕절개

일본에서 제왕절개는 의학적으로 필요하다고 판단하고 있습니다. 기본적으로 임신부의 요청만으로 실시하는 것은 불가능합니다.

◇무통분만

출산 시에 마취를 하는 무통분만은 병원에 따라 실시하고 있는 곳도 있습니다만, 일본에서는 그다지 일반적이지 않습니다.

●육아

육아에 관한 서비스는 시초촌(市町村)에 따라 다르므로 자세한 사항은 거주지에 해당하는 시초촌(市町村)보건사에게 질문하여 주십시오.

출산에 관한 수속

◇출생신고 (전원 필요합니다.)

- 생후 14일 이내에 거주하는 곳에 해당하는 시초촌(市町村) 관공서에 제출합니다.
- 용지는 출생한 병원에서 받는 것이 일반적입니다.
일본국적이 아닌 아이의 경우 이하의 수속이 필요합니다.

◇여권

- 가능한 한 빨리 재일대사관 또는 영사관에 신청합니다.

◇재류자격신청

- 생후 30일 이내에 입국관리국에 신청합니다.

◇외국인등록

- 생후 60일 이내에 입국관리국에 신청합니다.

영·유아 검진

- 생후 1개월 정도에 아기의 첫 건강검진이 있습니다. 이것은 출산한 병원에서 받는 것이 일반적입니다.
- 그 후 몇 개월 간격으로 건강검진이 있습니다.
- 시초촌(市町村)에 따라 3회부터 4회 정도. 지정된 시기에 무료로 건강검진을 받을 수 있습니다. (검진 시기가 다가오면 자택으로 통지합니다.)
- 체중이나 신장 등 발육상태 외에 몸 움직임이나 언어 발달 등을 체크합니다.

예방접종

- 소아마비, BCG, D.T.P(파상풍, 디프테리아, 백일해), 홍역, 풍진의 예방접종은 무료로 받을 수 있습니다.
- 예방접종을 받은 시기와 백신 제조번호를 모자수첩에 기록해 줍니다.
- 예방접종 시스템은 나라에 따라 다릅니다. 일본에서는 「한 종류씩」「간격을 두고」 실시하는 경향이 있습니다. 접종시기도 외국과 비교하면 늦은 편입니다.

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。

모유 육아

- 모유는 아기의 저항력을 키우기 위해 매우 도움이 됩니다.
- 생후 3 ~ 4일 정도부터 본격적으로 나오는 사람이 많습디다만, 개인차가 매우 크며, 건강하다고 많이 나온다고는 할 수 없습니다.
- 모유에 관한 상담이나 모유가 잘 나오게 하기 위해 마사지를 해 주는 병원도 있습니다.

●아이와 사고

아이의 사망원인의 제일 큰 원인은 『불의의 사고』입니다. 아이로부터 눈을 떼지 않는 등 일상생활에서의 배려가 필요합니다. 자주 일어나는 사고의 예는 아래와 같습니다.

◇질식

- 이불, 타올, 인형, 등에 의한 압박이나, 우유가 기관으로 들어가서 발생합니다.

◇잘못 삼킴

- 담배, 세제, 단추전지 등, 직경 3센티미터 이하의 물건은 삼킬 가능성이 있습니다.
- 코나 귀에 여러 가지 물건을(땅콩이나 동전) 집어 넣는 사고도 일어납니다.

◇익사

- 목욕 시 일어나는 경우가 많습니다.
- 잠깐 눈을 떴 틈을 타 세면기에 얼굴을 대는 것 만으로도 익사하는 경우가 있습니다.

◇화상

- 열탕이나 튀김할 때의 기름이 튀어서 일어납니다.
- 미끄럼틀의 마찰에 의해 화학섬유의 옷이 녹아서 화상을 입는 경우도 있습니다.

칼럼: 출산· 육아에 관한 일본의 독특한 습관

일본에는 출산과 육아에 관해서 독특한 습관이 있습니다. 반드시 지켜야 하는 것은 아니므로, 가족과 이야기 해서 어떻게 할지 정하도록 합시다.

- 복띠 임신 5개월 경부터 안전한 출산을 기원하며 배에 두르는 천.
개(이누)는 안전한 출산을 의미하므로 「개(이누)의 날」에 복띠를 두르면 좋다고 전해지고 있다.(개는 12간지 중에 11번째에 해당하는 동물이며, 12일에 한번씩 돌아오는 날을 「개(이누)의 날」이라고 한다. 이 날 복띠를 두르는 것은 일본의 오래된 풍습이다.)
- 산유 태어나서 바로 목욕을 시키는 것. 시설에 따라서 실시하지 않는 곳도 있습니다.
- 탯줄을 받는다.
아기의 「탯줄」은 생후 4~5일이 지나면 떨어집디다만, 떨어진 「탯줄」은 기념으로 상자에 넣어 줍니다.
- 신사참배 일본의 신의 도리에 의거한 습관입니다.
태어나서 1개월 정도지나면 신사에 가서 무사히 성장하기를 빕니다. 남자 아이는 「대(大)」, 여자아이는 「소(小)」자를 이마에 적는 것이 특징입니다.

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 μ m（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。

제4부 감염증

● 감염증이란

감염의 원인이 되는 병원체(세균과 바이러스)등이 인간이나 동물의 몸을 통해 증가하는 것을 「감염된다」라고 합니다. 본래, 인간의 몸에는 저항력이 있으므로 감염되어도 바로 증상이 나타난다고는 할 수 없습니다. 단, 이 상태에서도 사람에게 병원체를 옮길 가능성이 있습니다.

체력이 떨어져 있거나, 동시에 다른 병에 걸리거나 하면, 병원체의 힘이 그 사람의 저항력을 초과해 버리므로 열이 오르거나, 기침이 나는 등의 증상을 보이거나 합니다. 이것을 「발증한다」라고 말합니다.

현대에는 교통기관의 발달에 의해 사람이나 물건과 함께 병원체도 지구상을 넓게 이동하기 때문에, 지금까지 일본에는 존재하지 않았던 감염증도 나타나게 되었습니다.

출신국이나 지금까지 체재했던 적이 있는 나라에는 어떤 감염증이 있는지 알아 두면 도움이 될지도 모릅니다.

칼럼 : 감염증보다 무서운 것

감염증 자체가 건강에 해를 끼치는 경우가 있습니다만, 그것 보다 더 심각한 문제는, 정보부족으로 인한 편견과 차별입니다. 또, 메스컴에 의한 보도가 사람들의 불안을 부추기며, 필요 없는 공황상태를 불러 일으키는 경우도 있습니다. 소문에 빠져들지 말고 정확한 정보를 모아 냉정하게 대응하도록 합시다.

감염의 원인이 되는 것 : 병원체

병원체에는 여러 가지 종류가 있으며, 각기 적절한 예방이나 치료를 하지 않으면, 오히려 증상이 나빠지는 경우가 있습니다.

◇세균 bacterium

- 0.1 ~ 3.0 μ m (마이크로미터 : 1m 의 100만분의 1) 의 크기의 미생물
- 온도와 습도가 높은 환경을 좋아합니다. 여름에 식중독이 많은 것은 세균이 증가하기 쉽기 때문입니다.
- 모든 세균이 해가 되는 것이 아니라, 체내의 환경을 조정해 주는 것도 있습니다.

[예] 포도상 구균, 연쇄상 구균, 대장균(O-157 등), 결핵균, 유산균 등

◇바이러스 virus

- 20 ~ 450nm (나노 미터 : 1m 의 10억 분의 1) 의 크기의 상당히 작은 물체
- 바이러스가 증가하기 위해서는, 반드시 살아있는 세포가 필요합니다.
- 비교적 저온이며 건조한 환경을 좋아합니다.

[예] 인플루엔자 바이러스, 폐렴 바이러스, 홍역 바이러스, 에이즈 바이러스 등.

◇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。

◇진균 fungi

- 곰팡이, 효모, 버섯류의 총칭
 - 포자(휴슬)가 피부의 표면이나 체내에서 증가하면서 증상을 일으킵니다.
 - 사람에서 사람에게 감염하는 경우는 거의 없습니다.
- [예] 백선균(무좀, 버짐), 칸디다 등

◇기타

클라미디아, 요충 등, 여러 가지가 있습니다.

감염의 경로와 감염 예방방법

병원체의 종류에 따라서, 여러 가지의 감염경로가 있습니다.

◇입으로부터 감염

- 병원체가 혼입된 식물이나 물 등을 입에 넣거나, 더러운 손으로 만진 것을 먹거나 하는 것으로 위나 장 등에 감염됩니다.
- [예] 콜레라, 적리(이질의 한 가지), O-157 등
- [예방방법]
- 야채, 과일, 생선과 같은 식품은 신선한 것을 사용하며 가능한 한 빨리 사용하도록 합니다. 일단 한번 자른 식품은 균이 부착되어 있을 가능성이 높기 때문에, 특히 여름에는 보존이 불가능하다고 생각하십시오.
 - 식품은 필요에 따라 충분히 가열합니다.
 - 일본의 수도물은 소독을 철저히 하므로 그대로 마셔도 기본적으로는 문제가 없습니다. (단, 수도물은 받아서 바로 마셔야 합니다.)

◇기도에서부터의 감염 (기도란 공기가 통하는 길을 말합니다.)

- 감염자의 기침, 병원체에 부착된 먼지, 오염된 에어컨을 통해 나온 공기를 들이 마시는 것으로 목이나 기관지 등으로부터 감염됩니다.
- [예] 인플루엔자, 결핵, 레지오넬라균 감염증
- [예방방법]
- 양치질, 손 씻기는 몸에 붙은 병원체를 씻어내어 감염예방에 높은 효과가 있습니다.
 - 에어컨의 필터가 더러워져 있으면, 그 곳으로부터 감염되는 경우도 있습니다. 6개월에 1번 정도 필터청소를 합니다.
- * 감염된 사람은 타인에게 옮기지 않도록 외출 시에는 마스크를 착용합니다.

◇혈액(상처부위)로부터의 감염

- 감염자의 혈액이 상처부위 등에 직접 닿거나 주사바늘이나 면도기 등을 같이 쓰는 것으로, 감염된 혈액이 체내에 들어가 감염됩니다.
- [예] B형 감염, C형 감염, 에이즈 등

[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週こ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。

[예방방법]

- 상처가 있는 손으로 혈액에 직접 닿지 말 것. 쓰레기 등에 이유 없이 손을 집어 넣거나 해서 칼날 등에 베어 감염하는 경우도 있습니다.
- 면도기 등 직접 피부에 닿는 칼날은 다른 사람과 공유하지 말 것.

◇경피·경점막감염

- 감염자와의 직접적인 또는 간접적인 접촉으로 감염됩니다.
- 성행위에 의해 감염되는 것을 특히, 성행위 감염증이라고 부릅니다.

[예] 화농성피부염, 매독, 클라미디아, 에이즈 등

[예방방법]

- 특히 성감염증의 예방으로 콘돔을 사용할 경우, 피임의 유무에 관계없이 효과가 기대됩니다.

◇수직(모자)감염

- 모체에서부터 태아 또는 신생아에게 감염됩니다.
 - 태반을 통해 감염되는 것, 출산 시에 감염되는 것, 모유 수유로 감염되는 것 등이 있습니다.
- [예] 선천성풍진증후군 (태반으로부터 감염), 신생아 수막염(출산 시 감염), 성인 T세포 백혈병(모유로부터 감염) 등.

[예방방법]

- 출산 시 감염을 예방하기 위해, 임신32주 건강 검진 시 세균조사를 합니다. 만약 세균이 발견된 경우 출생 시기에 맞추어 항생물질에 의한 치료를 합니다.
- 모유로부터 감염된 경우, 분유를 사용합니다.

칼럼: 왜 인플루엔자 예방에 손 씻기와 알코올소독이 좋은가요?

인플루엔자 바이러스는, 지방분으로 생긴 막으로 싸여 있습니다. 손을 씻을 때 사용하는 비누나 알코올에는 지방분을 녹이는 효과가 있으며, 바이러스를 제거해 버리기 때문에 감염예방에 효과가 있는 것입니다. 세제를 사용하면 기름때가 지워지는 것과 같은 원리입니다.

자주 일어나는 감염증

일상생활에서 비교적 자주 일어나는 감염증을 간단하게 소개하겠습니다. 짐작 가는 증상이 있으면 빨리 병원에서 진찰을 받으십시오.

◇포도상 구균

포도상 구균은, 건강한 신체의 사람에게도 보여줍니다. 상처를 입거나 벌레에 물린 부분을 긁거나 해서 피부에 흉터가 생기면, 그 곳으로 세균이 침입하여 감염됩니다. 항생물질을 사용하여 치료합니다.

◇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

◇연쇄상 구균

목에 가장 많이 감염되며, 목이 붓거나 발열을 일으키거나 합니다. 어린이에게 많은 「성홍열」은 연쇄상 구균이 독소를 내뿜는 것으로 인해 일어나는 것 입니다. 항생물질을 사용하여 치료합니다.

◇인플루엔자

바이러스 유형에 따라 A, B, C의 3개의 유형이 있습니다. 이 중 A형은 자주 형태를 바꾸기 때문에 면역이 없는 사람들에게 단번에 감염되며, 대유행을 일으키는 경우가 있습니다. (이것을 「판데믹」이라고 합니다.)

주된 증상은 갑작스런 발열(39℃이상), 오한, 관절통 등으로 중증화되면 폐렴이나 뇌증을 일으켜 사망하는 경우도 있습니다. 발증 직후 사용하는 약은 항인플루엔자약이 효과적입니다.

◇O-157감염증

O-157이란 대장균의 일종으로 균으로 오염된 식품으로부터 경구 감염하는 것이 일반적입니다. 독소를 내어 장을 파괴하기 때문에 격한 통증이나 설사, 혈변 등의 증상이 있습니다. 열에 약하므로 식품은 완전히 가열해서 먹는 것이 예방에 아주 좋습니다.

◇칸디다증

칸디다란 곰팡이의 일종으로 사람의 입 안이나 질 등에 살고 있습니다. 피곤으로 인해 저항력이 떨어지거나 항생물질의 사용으로 체내의 균의 균형이 무너지거나 하면, 필요 이상으로 칸디다가 증가하여 가려움이나 염증을 일으킵니다. 어린 아이나 임신부에게 가끔 보여집니다.

◇무좀

백선이라는 곰팡이의 일종이 발의 피부에 증가하는 것으로 발증합니다. 온도가 높은 곳을 좋아하며 온천 등의 발매트에서 옹는 경우도 있습니다. 항진균약을 사용하여 치료합니다.

일본에는 없는 감염증

감염증은 원래 지역성이 강해 일본에서는 잘 모르는 것도 있습니다. 외국에서 일본에 없는 감염증에 걸려 온 경우, 진단이 늦어지거나 치료약의 확보에 시간이 걸리거나 하는 경우가 있습니다. 외국에 나간 직후에 발열 등의 증상이 보여지면 반드시 병원에서 상황을 설명하도록 합니다.

[예] 말라리아, 뎅기열 등

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。

제5부 사고

● 우선 실시해야 할 것 ~ 응급처치와 통보

교통사고나 물이 있는 곳 주변 등 우리 주변에는 위험이 많이 있습니다. 집 안에서도 조금만 방심하면 생각지도 못한 사고를 일으키는 경우도 있습니다.

사고 현장에서는 무엇보다도 우선 구급처치가 필요합니다. 심장이 멈추고 나서 약 3분 정도로 50%의 사람이, 호흡이 멈추고 나서 약 10분 정도로 50%의 사람이 사망한다고 알려져 있습니다. 따라서 발생하자마자 구급차를 부를 필요가 있습니다. 현장에 있는 사람과 서로 협력하여 행동하도록 합시다.

포인트

- 빠른 통보 : 침착하게 정확하게 119에 전화를 한다.
- 빠른 응급처치 : 구급차가 도착하기 전에 응급처치를 행한다.

부상자 발생 시의 대응

우선, 의식이 있는지 없는지를 확인합니다. 어깨를 두드리고 입을 귀에 대고 「괜찮습니까?」라고 말을 건넵니다.

무리하게 몸을 흔들거나, 두드리지 않도록 합시다.

(의식이 있는 경우)

· 주위에 있는 사람과 협력하여, 119에 통보합니다.

(의식이 없는 경우)

· 가능한 한 주위에 있는 사람을 불러 도움을 요청합니다.

· 주위에 있는 사람과 협력하여, 119에 통보합니다.

· 호흡을 하고 있는지 확인합니다. 동시에 혀가 기도를 막지 않도록 위를 향하게 하여 턱을 끌어당겨 올립니다.(그림 1)

· 심장 마사지(그림 2)와 인공호흡(그림3)을 합니다.

심장마사지는 1분에 100회 정도의 규칙으로 30회마다 인공호흡을 2회의 비율로 실시합니다.



그림1 기도확보



그림2 심장마사지



그림3 인공호흡

칼럼: 생명을 구하는 AED ~ 누구나 가능한 구명처치

AED(자동 체외식 제세동기)란, 심장이 경련을 일으켜 혈액을 보내는 펌프기능을 상실한(심실세동) 심장에 전기쇼크를 가해 정상적인 리듬을 되찾기 위해 이용하는 의료기기입니다.

구급대원이 도착할 때까지 사용하는 것으로 구명률을 대폭 높일 수가 있습니다.

역이나 공민관, 학교, 스포츠 클럽 등 많은 사람이 모이는 장소에 설치되어 있습니다. 의사가 아니더라도 사용할 수 있으며 시민을 대상으로 한 강습회도 개최되고 있습니다.

●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あっても、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。

● 교통사고

만일 사고를 당하거나 사고를 일으키거나 한 경우, 부상자의 구호를 최우선으로 하며, 그 자리에서 반드시 경찰(전화: 110번)에 연락 합니다. 당사자끼리 합의를 보겠다고 그 자리에서 돈을 주고 해결해 버리면, 나중에 생가지 못한 증상이 생긴 경우 아무런 해결 방법이 없습니다.

또, 자전거도 차량으로 간주하므로 사고의 경우에는 자동차에 준하는 대응이 필요합니다.

이런 교통사고가 많다!

◇나가는 순간 충돌

교차로에서 가장 많은 사고패턴으로, 특히 신호등이 없는 교차로에서 많이 일어납니다.

「자동차가 거의 다니지 않는 곳이니까」、「이제까지 멈추지 않아도 괜찮았으니까」라고 생각해 버리기 때문에 일시 정지를 하지 않고 교차로에 진입하는 것이 큰 원인이라고 생각합니다.

◇추돌

앞 차가 적신호에서 멈춰 있거나, 교차로를 돌기 위해서 일시 정지 해 있거나 할 때 뒤에서 부딪히는 것을 말합니다. 한 눈을 팔고 운전을 하는 등 주의를 하지 않을 때 자주 일어나는 경향이 있습니다.

◇우회전 시 충돌

우회전을 하려고 할 때, 마주 달려 오는 차와 충돌합니다. 맞은 편 차선에서 우회전하려고 하는 차가 멈춰 있기 때문에 보이지 않는 곳에서 차가 나와 버리는 경우에 잘 일어납니다.

교통사고를 당한(일으킨)경우의 행동

1. 부상 확인

피해자가 부상을 입지 않았는지 바로 확인하여, 필요하면 구급차를 부릅니다. (전화: 119번)

2. 주위에 알린다

사고가 일어났다는 것을 주위에 있는 사람에게 알립니다. 그리고, 또 다른 사고를 일으키지 않도록 삼각 표시판 등을 세워 다른 차가 사고 현장에 진입하지 않도록 합니다.

3. 경찰에 연락

경찰 (전화: 110)에 연락을 합니다. 경찰이 도착하면 사고 현장을 확인시킵니다. 이 때의 정보는 후에 사고증명서를 작성할 때 이용합니다.

4. 상호간의 확인

상대의 주소, 이름, 전화번호, 차 번호 등을 확인합니다.

5. 보험회사에 연락(자배책보험·임의보험)

그 자리에서 연락하지 않으면, 보험금이 지급되지 않는 경우가 있습니다. 임의보험에 가입해 있는 경우 보험회사가 사고 후의 어드바이스나 피해자와의 교섭을 담당해 줍니다.

6. 병원에 간다. (필요 시)

사고 당시는 아무렇지도 않다고 생각되어도, 그 후에 생가지 못한 증상이 나타나는 경우가 있습니다. 또, 사고를 일으킨 상대나 보험회사에 치료비 등을 청구할 때에는 진단서가 필요합니다.

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。

교통사고로 부상당한 경우의 치료비

교통사고의 경우, 피해자의 치료에 드는 비용은, 가해자가 가입한 자배책보험에서 청구됩니다. 피해자의 일부 부담금은 없습니다. 건강보험 등의 사용을 위해서는 별도의 수속이 필요합니다.

가해자를 알 수 없는 뺑소니 사고나, 가해자가 보험에 가입해 있지 않은 경우는, 국가(국토교통성)가 의료비를 지불해 주는 제도가 있습니다. 단, 피해자에게 과실이 있는 경우는 감액되는 경우가 있습니다.

차일드 시트에 대해서

어린이를 차에 태울 때는 차일드 시트에 앉히는 것이 의무화되어 있습니다. 사고가 난 경우 차일드 시트에 앉아 있지 않은 어린이는 튕겨 나가서 사망으로 이어지므로 위험성이 상당히 높습니다.

차일드 시트는 자동차 용품점이나 홈 센터 등에서 구입할 수 있습니다. 연령이나 체격에 맞춘 다양한 종류가 있으므로, 가능하면 시승을 한 후에 구입하도록 합니다.

칼럼 : 교통규칙의 이것저것

교통사정이나 사고 발생 등에 대응하여 교통규칙은 개정됩니다. 비교적 새로운 규칙을 소개 하겠습니다.

- 운전시 휴대전화 사용

자동차, 자전거 둘 다 금지되어 있습니다.

- 안전벨트의 착용

모든 좌석에서 착용의무가 있습니다. 택시나 버스*에서도 착용합니다.

* 안전벨트가 있는 경우

- 음주운전

술에 취하지 않았다고 해도, 검사 시 알코올이 발견된 경우에는 음주운전으로 취급되며, 고액의 벌금을 내야 합니다. 또, 음주운전으로 사고를 일으키면 통상 교통사고 보다 엄중한 처분을 받게 됩니다. 자전거라도 음주운전은 위반입니다.

칼럼 : 자배책보험과 임의보험

자배책보험은 강제보험이라고 하여, 자동차나 오토바이를 운전하면서 타인을 사망시키거나 부상을 입힌 경우에 치료비와 위자료 등을 지불하기 위해서 가입합니다. 차 등을 파손한 경우의 수리비는 지불되지 않습니다.

한편, 임의보험은 자배책보험만으로는 해결할 수 없는 배상을 받기 위해서 있는 보험입니다. TV등에서 광고를 하고 있는 것은 임의보험을 가리킵니다. 가입은 임의이지만 만일에 대비하여 가입하는 것을 추천합니다. 보험료는 가입자의 연령과 운전경력, 보상내용 등에 따라 바뀌게 됩니다.

또, 자전거 사고의 경우에도 적용되는 경우가 있습니다만, 자동차사고처럼 보험제도가 갖추어져 있지 않습니다. 자세한 사항은 자전거판매점 등에서 확인 해 주십시오.

● 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回のみの給付になります。

◇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。

● 근무 중에 일어난 사고 (노동재해)

일에 관련된 부상이나 병의 경우, 노동화재라고 하여, 국적이나 재류자격에 관계없이, 다양한 보상을 받을 수가 있습니다. 정직원뿐만 아니라, 파트타임이나 아르바이트에도 적용됩니다.

보상을 받기 위해서는 본인 또는 사업주가 노동기준감독청에 신청해야 합니다.

노동재해의 대상이 되는 경우

일에 관련된 것이 원인으로, 아래와 같은 경우 노동재해의 대상이 됩니다.

· 부상을 당한 경우 · 병이 생긴 경우 · 장애가 생긴 경우 · 사망한 경우

근무지뿐만 아니라 통근도중이나 출장지 등에서도 적용될 가능성이 있습니다.

최근 문제가 되고 있는 「우울증」이나 「과로사」는 일과의 인과 관계를 증명할 필요가 있습니다.

급부의 종류

노동재해로 인정되면 여러 가지 보상을 받을 수 있습니다.

◇본인에게

· 요양보상급부

노재 지정 병원의 경우, 무료로 치료를 받을 수 있습니다. 그렇지 않은 병원의 경우는 일단 현금으로 치료비를 지불하면 후에 치료비에 상당하는 금액을 지급받습니다.

· 휴업보상급부

노동재해로 인해 일을 할 수 없게 되어 그 동안의 급여가 지불되지 않는 경우, 급여의 60%에 해당하는 금액이 급부됩니다.

· 장애보상급부

부상이나 병이 나아도, 장애가 남은 경우 장애 정도에 따라 보상을 받을 수 있습니다. 가벼운 장애의 경우에는 일시금이라고 하여 1회만 급부됩니다.

◇가족에게 (본인이 사망한 경우)

· 유족보상급부

노동재해로 인해 사망한 사람이 가족의 생계를 부담하고 있었던 경우, 유족에게 연금 또는 일시금이 급부됩니다.

· 장례비용

장례비용이 급부됩니다.

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、髪の毛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。

제6부 온천과 건강

오오이타현은 일본 제일의 온천지*로 유명한 온천이 많이 있습니다. 온천은 예부터 병 치료로 이용되는 등, 건강증진을 위해 우수한 효과가 있습니다. 온천의 효능과 효과적인 입욕방법을 알고 건강에 도움이 됩시다.

* 천원수, 용출량

온천의 효용

◇온천 성분에 의한 작용

온천의 성분이 피부로 흡수되어 피부가 깨끗해 지거나 피부병을 치료하는 등의 효과를 기대할 수 있습니다.

◇온천욕에 의한 작용

뜨거운 물에는 신체를 자극하여 활력을 증진시키는 효과가 있으며, 미지근한 물은 피곤을 풀어주는 효과가 있습니다.

게다가 수압에 의한 마사지 효과로 혈액 순환을 촉진합니다.

온천욕 할 때의 매너

- 들어 가기 전에 땀과 몸의 때를 깨끗이 씻습니다. 가능하면 화장도 지우도록 합니다.
- 물 속에 머리카락이 들어가지 않도록 머리가 긴 사람은 묶도록 합니다.
- 타올 등을 욕조에 넣어서는 안 됩니다.
- 욕조 안에서 수영을 해서는 안 됩니다.
- 빨래나 염색을 해서는 안 됩니다.
- 어린이는 반드시 어른과 함께 들어가며, 아이에게서 눈을 떼지 않도록 합니다.

이럴 때는 온천욕을 금해 주십시오

건강에 좋은 온천도 몸 상태에 따라 역효과를 일으키는 경우가 있습니다. 아래와 같은 경우에는 온천 이용을 삼가합니다.

- 열이 있을 때
- 감염증에 걸려 있을 때
- 혈압이 높을 때 (특히 동맥경화를 동반한 경우)
- 중도의 당뇨병
- 중도의 심장병
- 임신초기와 후기 (특히 고온은 삼가)
- 관절 류머티즘의 진행기
- 술 마신 직후

효과적인 입욕방법

온천의 효과를 높이기 위해서 아래의 사항에 유의합니다.

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か所の温泉郷べつぷ かんなわ かんかいじ みょうぼん かがわ しほ（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位の湧出量ゆうしゅつりょうをもつ温泉。お湯は単純泉たんじゆんせんです。

1. 제일 먼저 물을 뿌린다.

몸 표면의 더러움을 씻어 내고 온천물의 온도에 몸의 온도를 맞춥니다. 심장에서 떨어진 곳부터 순서대로 천천히 물을 뿌립니다. 화장 한 경우에는 화장을 지웁니다.

2. 반신욕부터 시작

몸이 온천물에 익숙해 지도록 우선, 명치까지만 담급니다. 그리고 나서 전신을 담급니다.

3. 장기간 온천욕을 하고 싶은 경우

장기간 입욕은 오히려 더 피곤하게 합니다. 특히 뜨거운 온천물의 경우는 혈압을 높이므로 주의 하도록 합니다.

4. 마지막에 샤워는 하지 않는다.

온천의 효과를 유지하기 위해 샤워는 하지 말고 몸을 닦습니다. 단, 피부가 약한 사람이나 자극이 심한 온천물의 경우는 제외합니다.

5. 수분을 보급하고 휴식을 취한다.

땀으로 인해 수분을 잃어 버리기 때문에 입욕 후에는 컵1 ~ 2잔의 물을 마시고 휴식을 취합니다. 알코올은 체내의 수분을 빼앗기 때문에 입욕직후에는 마시지 않도록 합니다.

이런 입욕방법도 있습니다

온천욕 이외에도 여러 가지 입욕방법이 있습니다.

◇물폭포

높은 곳에서 떨어지는 온천물을 몸에 맞는 것으로 마사지와 온열 효과를 얻을 수 있습니다. 어깨 결림 등에 효과적입니다.

◇찜욕

온천의 증기를 이용하여 몸을 따뜻하게 합니다. 온열 효과가 상당히 높으며, 몸이 잘 차가워 지지 않는 것이 특징입니다.

◇모래욕

온열 효과로 혈액순환이 좋아지는 것뿐만 아니라, 모래의 무게에 의한 마사지효과도 있습니다.

오오이타현의 온천

오오이타현에 있는 온천의 대다수는 화산성온천으로 화산 주변에 집중해 있습니다. 대표적인 온천을 소개하겠습니다.

◇북동부(쯔루미다케, 유후다케)

· 벳부온천

통칭 「벳부핫토우」로 불리우는 8개소의 온천(벳부, 칸나와, 칸카이치, 묘우반, 카메가와, 시바세끼, 호리타, 하마와키) 을 중심으로 솟아나고 있습니다.

· 유후인온천

벳부온천에 이어 제2위의 용출량을 자랑하는 온천. 온천물은 단순천입니다.

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いちょう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しています。

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たんさんせん とくちょうが特徴です。

うけのくち
・釜ノ口温泉

酸化した黄色いお湯が特徴とくちょうです。

あかがわ
・赤川温泉

硫黄分いおうぶんを多く含み、青みがかった乳白色のお湯が特徴とくちょうです。

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

· 쓰까하라온천

온천물이 녹색을 띠고 있는 온천입니다. 강한 산성 때문에 비누의 거품이 일어나지 않습니다.

· 유노히라온천

약식염수로 입욕 뿐만 아니라 마시면 위장에 좋다고 전해지고 있습니다.

◇남서부(쿠쥬카잔군)

· 스지유온천

「일본 제일의 물폭포」가 있습니다.

· 카와조코온천

욕조의 바닥에서 온천물이 솟아 나고 있습니다.

· 시찌리다온천, 나가유온천

라무네(청량음료)온천으로 불리는 탄산천이 특징입니다.

· 우케노쿠쨌온천

산화된 노란색 온천물이 특징입니다.

· 아가가와온천

유황분을 많이 포함하고 있으며, 푸른빛을 띤 유백색의 온천물이 특징입니다.

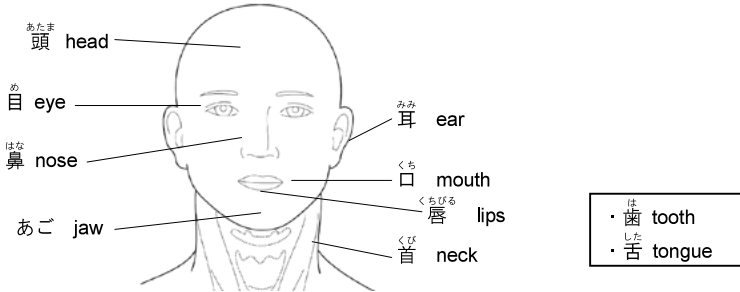
그 외의 온천을 합하면 현 내에는 61개소의 온천지가 있습니다.

* 2006년 3월말 현재

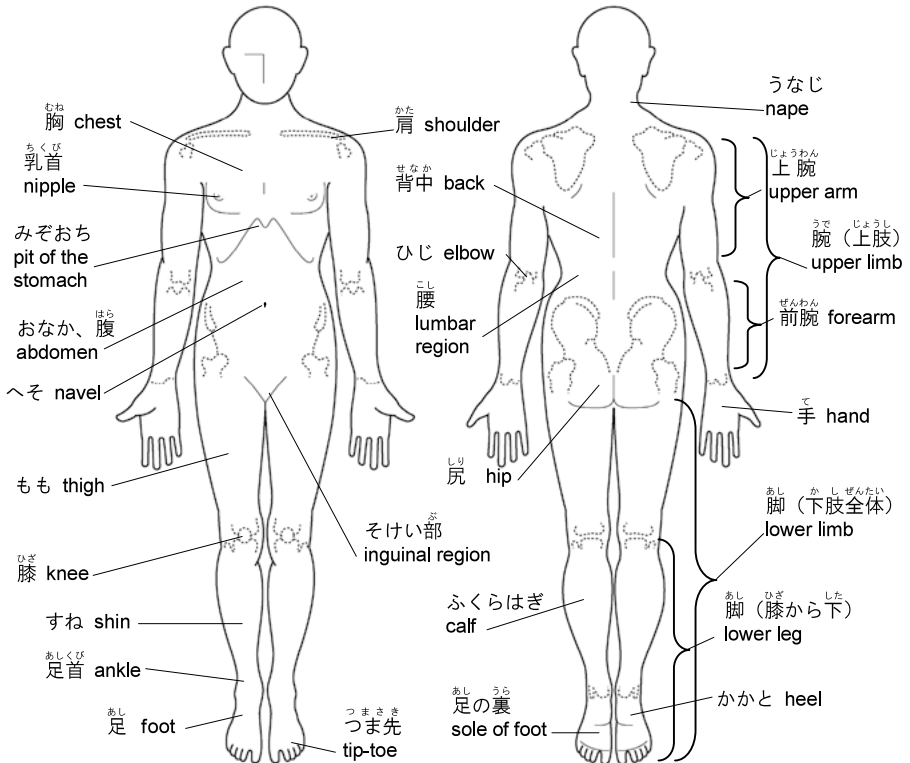
医療に関するミニ用語集

からだの部位に関する用語

顔 Face



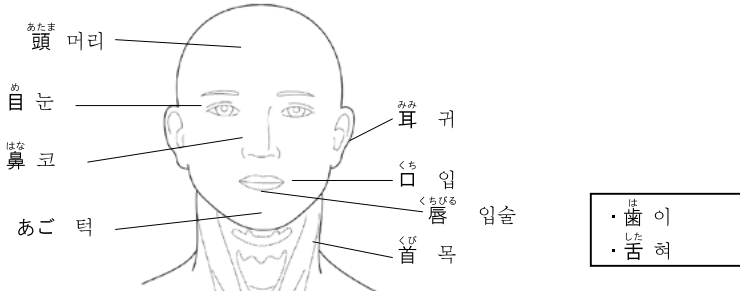
全身 Whole body



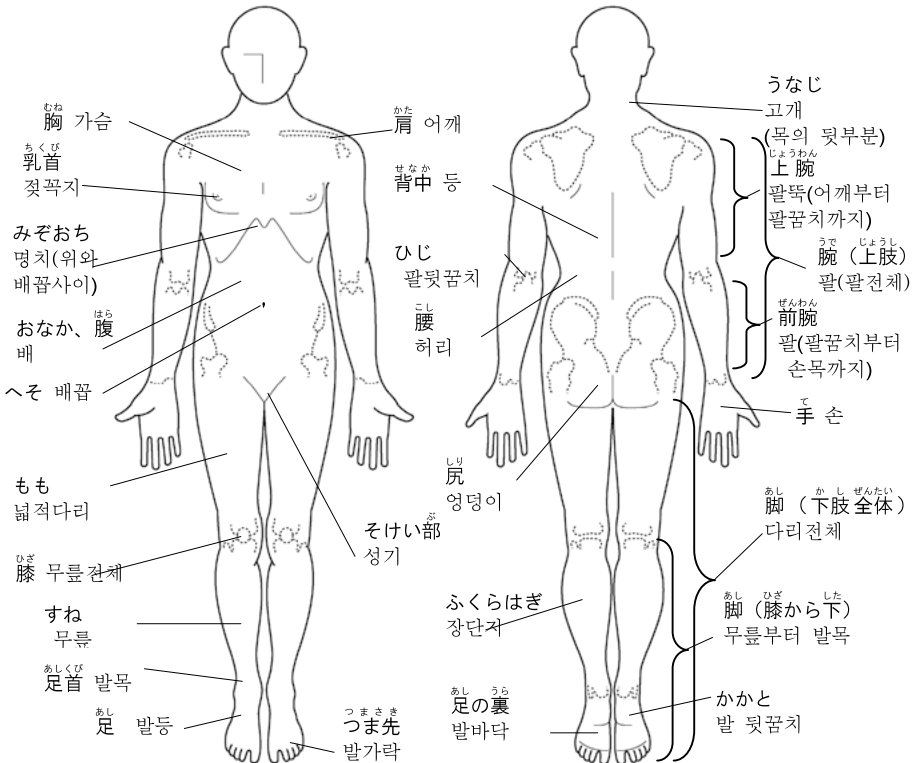
의료에 관한 미니 용어집

몸의 부위에 관한 용어

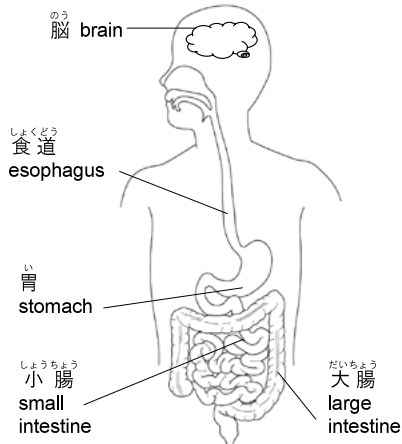
顔 얼굴



全身 전신

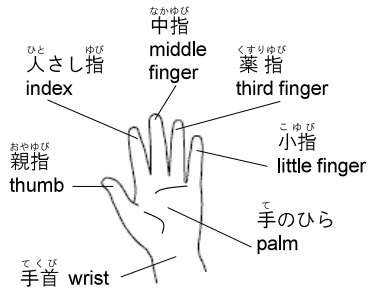


内臓 Inner parts



・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

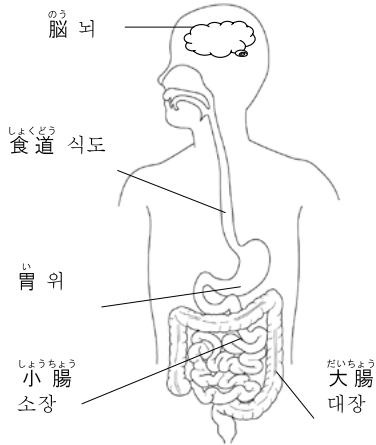
検査に関する用語

・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

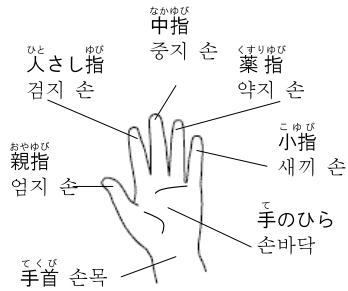
・外来 outpatient	・入院 hospitalization	・退院 discharge from the hospital	
・手術 operation	・処置 treatment	・消毒 disinfection	・輸血 transfusion
・診断書 medical certificate	・同意書 letter of consent	・承諾書 letter of acceptance	

내장



- 心臓 심장 · 氣管 기관 · 肝臓 간장
- 腎臓 신장 · 膀胱 방광 · 尿道 뇨도
- 性器 성기 · 子宮 자궁

손



- 皮膚피부 · 粘膜 점막
- 毛머리·筋 (筋肉) 근육
- 血管 혈관
- 動脈동맥 · 靜脈 정맥
- 神經신경 · 骨 뼈 · 關節관절

検査に関する用語 검사에 관한 용어

· 身長 신장	· 体重 체중
· 体温 체온	· 脈拍 맥박 · 血圧 혈압
· 血液検査 혈액검사	· 尿検査 당뇨검사 · 便 검사 변검사
· 心電図 심전도	· 脳波 뇌파
· X線検査 (レントゲン) 엑스레이 검사	
· 컴퓨터斷層撮影 (CT) 컴퓨터 단층촬영 (CT)	
· 磁気共鳴斷層撮影 (MRI) 자기공명 단층촬영 (MRI)	
· 超音波検査 초음파검사	
· 内視鏡検査 내시경 검사	· カテーテル検査 카테이텔 검사
· 視力検査시력검사	· 聴力検査청력검사

その他病院で使う用語

· 外来 외래	· 入院 입원 · 退院 퇴원
· 手術 수술	· 処置 처치 · 消毒 소독 · 輸血 출혈
· 診断書 진단서	· 同意書동의서 · 承諾書 승낙서

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

오오이타현의 난독지명

오오이타현의 지명 중, 읽기 어려운 지명을 소개하겠습니다.

지명	발음
大分市	오오이타시
政所	마도코로
廻栖野	메그스노
別府市	벳부시
内竈	우찌카마도
鉄輪	칸나와
上人	쇼우닌
明礬	묘우반
その他	기타
安岐	아키
安心院町	아지무마찌
緒方	오가타
蒲江	카마에
杵築	키쯔키
久住	쿠쥬우
国東	쿠니사끼
九重町	코코노에마찌
日出町	히지마찌
豊後	분고
武蔵	무사시
山香	야마가
弥生	야요이
由布	유후
湯布院	유후인
米水津	요노오즈

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 Space Be^{スペースビー}内
TEL : 097-533-4021 FAX : 097-533-4052
E-mail : in@emo.or.jp URL : <http://www.oitaplaza.jp/>

