

Libretang Pang-medikal para sa mga Dayuhang Mamamayan

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

Para sa mga dayuhang naninirahan sa Oita Prefecture

Ang bilang ng mga dayuhang naninirahan sa Japan ay dumadami taun-taon, at may mahigit sa 10,000 dayuhan ang naninirahan din dito sa Oita Prefecture*. May ilang mga problema ang kailangan harapin ng mga dayuhan tulad ng kaibahan sa wika at ugali sa pamumuhay, bilang isang paraan sa pagkaroon ng solusyon, pinaplano ang paggawa ng isang libretang pang-medikal para sa mga dayuhan.

Sa mga problema sa pang-araw-araw na pamumuhay, ang may kinalaman sa medikal at kalusugan ay napakahalaga. Para sa mga hindi wikang Hapon ang likhang wika, marahil nakakaramdam ng kahirapan sa maraming bagay.

Ang mga impormasyong karaniwan ay kailangan ng karamihan ng tao, tulad ng mga impormasyon tungkol sa mga sistemang tumutulong sa pang-araw-araw na kalusugan, mga tungkol sa ospital, sa pagbubuntis at panganganak, ay sama-samang ibinuo sa libretang ito.

Ang mga mainit na bukal na tangi sa Oita Prefecture, at ang kanilang kaugnayan sa kalusugan, ay pinapahayag din dito.

Kami ay lubusang matutuwa kapag ito ay makakatulong sa pagpaganda ng pamumuhay ng mga dayuhan tulad ninyo.

*Bilang ng mga naka-rehistrong dayuhang residente (siniyasat mula sa Ministry of Justice)

[Paalala sa paggamit]

- Ang mga impormasyong nakalathala ay tiniyak noong katapusan ng Disyembre, 2009. Maaaring magkaroon ng pagbabago sa sistemang medikal atbp, kaya pinangungunahan lamang.
- Ang nilalaman ay para sa pangkaraniwang tao. Kapag magpapatingin, laging pakinggan ang sinasabi ng manggagamot, at bigyan ito ng kahalagahan sa pagpasiya.

[Para sa mga namamahala sa mga medikal / insurance na administrasyon]

- Aming hinihiling ang inyong unawa kapag may kaunting kaibahan ang nakalimbag sa tunay na kalagayan sa bawat munisipalidad at pagamutan, ito ay dahil binigyan ng kahalagaan ang pagbigay ng impormasyon na magkatulad para sa kung maaari lamang ay mas maraming tao.
- Sa kaso ng Social Insurance atbp, maaaring magkaroong ng kaibahan kung ano ang maaari o hindi, batay sa hawak na visa.

Marso, 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	

MGA NILALAMAN

Para sa mga dayuhang naninirahan sa Oita Prefecture	3
1 Para sa araw-araw na kalusugan	
Mga publikong serbisyo na matatanggap mula sa inyong bayan	7
Mga serbisyong isinasagawa ng munisipalidad, Mga serbisyong ibinibigay ng prefecture, Kulumna: Mag-ingat sa tuberculosis (TB)!	
Social Security (Shakai Hoshō)	13
Publikong Health Insurance, Saan magagamit ang insurance, saan hindi maaaring magamit, Nursing Care Insurance (Kaigo Hoken), Livelihood Protection (Seikatsu Hogo)	
Impormasyon sa Iba't-ibang Wika	15
2 Kapag Nagkasakit · Nagkapinsala	
Paano pumili ng pagamutan	17
Mga bagay na kailangan kapag nagpatingin , Ang mga Sangay ng Medisina , Ang paraan ng pagpapatingin	
Tungkol sa mga gamot	21
Mga pangunahing pag-iingat, Ang tamang tiyempo ng pag-inom ng gamot, Ang iba't-ibang uri ng gamot na ginagamit sa labas ng katawan, Ang papel ng isang parmasyutiko	
Sa gabi / araw na pahinga ang trabaho	23
Mga pagpapatingin sa gabi / araw na pahinga ang trabaho, Ang paraan ng paggamit ng ambulansya, Ang pagtawag sa 119, Kapag dumating ang ambulansya	
3 Pagbubuntis / Panganganak / Pagpalaki ng Bata	
Pagbubuntis	27
Kapag palagay ninyo na kayo ay buntis, Ang Libreta para sa Kalusugan ng Ina at Bata, Kulumna: Ano ang “palagay na araw ng panganganak” (shussan youteibi), Ang pagsusuri ng kalusugan para sa mga buntis, Magpatingin agad sa mga sumusunod na mga kaso!, Pagpasiyahan kung saan manganganak, Mga serbisyong matatanggap sa inyong bayan	
Panganganak	31
Ang sistema ng Japan, Ang pamamaraan mula ma-ospital hanggang manganak, Mga di-pangkaraniwang pamamaraan ng panganganak	
Pagpalaki ng Bata	33
Mga isinasagawang gawain na may kaugnayan sa panganganak, Ang Pagsusuri ng Kalusugan ng Sanggol, Bakuna, Pagpapasuso	
Ang mga Bata at Aksidente	35
Kulumna: Mga kaugalian sa panganganak/pagpalaki ng bata na katangi-tangi sa mga Hapon	
4 Ang mga Nakakahawang Sakit	37
Ano ang nakakahawang sakit, Kulumna: Mas nakakatakok pa sa nakakahawang sakit, Ang sanhi ng impeksyon: Pathogenic Microbial Agents (pathogen, kung tawagin), Ang paraan ng pagkahawa ang pagpigil nito, Kulumna: Bakit mabisa sa pagpigil ng pagkahawa ng influenza ang paghugas ng kamay at ang mga pang-disimpektang alcohol?, Mga pangkaraniwang nakakahawang sakit, Mga nakakahawang sakit na wala sa Japan	
5 Aksidente	
Ang mga unang dapat gawin - Mga Hakbang Pang-emerhensya at ang Pagbigay-alam	45
Ang dapat gawin kapag may taong napinsala, Kulumna: Iligtas ang buhay AED - ang pang-emerhensyang gamit na magagamit ng kahit sino man	
Aksidenteng Trapiko	47
Ang mga uri ng aksidenteng ito ay madalas mangyari!, Mga dapat gawin kapag na-aksidente (naging sahi ng aksidente), Ang gastusing medikal para sa kاپinsalaan mula sa aksidenteng trapiko, Tungkol sa child seat, Kulumna: Ang mga patakaran sa trapiko, ito at iyon	
Mga aksidente habang nagtatrabaho (aksidente sa trabaho)	51
Mga kasong maaaring ituring na aksidente sa trabaho, Ang uri ng mga benepisyong matatanggap	
6 Mainit na Bukal at Kalusugan	53
Ang epekto ng mainit na bukal, Ang tamang gawi sa paggamit ng mga mainit na bukal, Huwag maglublog sa mainit na bukal sa mga kasong ito, Ang ma-epektibong paraan ng pagligo, May mga ganitong uri ng pagligo, Ang mga mainit na bukal ng Oita Prefecture	
Apendiks	59
Maliit na listahang may kaugnayan sa medisina, Mga pangalan ng lugar sa Oita Prefecture na mahirap basahin	

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。

1 Para sa araw-araw na kalusugan

Mahigit sa kahit ano pa man, ang unang napakahalaga ay ang [hindi magkasakit]. Upang manatiling malusog, mahalaga na pangalagaan ang kalusugan araw-araw. May mga iba't-ibang uring serbisyo sa Japan na dapat hindi mag-atubiling gamitin.

● Mga publikong serbisyo na matatanggap mula sa inyong bayan

Ipapakilala ang mga pangunahing na mga serbisyo. Para sa mas detalyadong impormasyon, magtanong lamang sa munisipyo.

Mga serbisyong isinasagawa ng munisipalidad

- ◇ Ang pagsusuri ng kalusugan ng mga naninirahan sa munisipalidad (*Jumin Kenshin*)
 - Ang pangkalahatang pagsusuri ng kalusugan (pagsusuri ng kalusugan ng mga mamamayan) [Sogo Kenshin (*Shimin Kenshin*)]
Ito ay para sa mga kasapi ng National Health Insurance (*Kokumin Kenko Hoken*). Walang bayad ito (maliban sa isang bahagi) (Nilalaman) Pagsukat ng taas at bigat, pagkuha ng blood pressure, pagsukat ng paningin, x-ray ng dibdib, pagsuri ng dugo (anemia, kalagayan ng atay, kalagayan ng bato, dyabetis, atbp), pagsusuri ng ihi, atbp.
 - Osteoporosis Screening
Sinusukat ang densidad ng buto.
 - Pagsusuri ng kanser
Ito ay para sa mga mamamayan. Ang edad ng taong maaaring masuri at ang bayad ay nag-iiba batay sa uri ng pagsusuring gagawain.
 - ◇ Serbisyo para sa kalusugan ng ina at bata
 - Pagbigay ng Libreta para sa Kalusugan ng Ina at Bata (*Boshi Kenko Techo*)
 - Pagpunta sa bahay upang magbigay payo at para makinig sa sangguni
 - Pagsusuri sa kalusugan ng sanggol
 - Bakuna
 - * Para sa karagdagang impormasyon, tignan lamang ang [Ika-3 Bahagi Pagbubuntis / Panganganak / Pagpalaki ng Bata]
 - ◇ Serbisyo para sa mga matatanda (pag-aalaga / welfare)
 - Serbisyong matatanggap kapag ginamit ang nursing insurance (*Kaigo Hoken*)
 - Pagbibigay ng Libreta para sa Kalusugan (*Kenko Techo*)
 - Bakuna sa trangkaso para sa mga matatanda
 - Pagpunta sa bahay ng mga boluntayo, atbp.
- * Ang nilalaman ng serbisyo mula sa munisipalidad ay naiiba.

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 ほけんふくし 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

Ang mga mapagtatanungan sa loob ng munisipalidad

	Kinaaukulan	Lugar	Telepono
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

Mga serbisyong ibinibigay ng prefecture

◇Tungkol sa mga nakakahawang sakit

- AIDS Antibody Test: Maaaring makapagpasuri nito na hindi ibibigay ang pangalan. Kailangan ang appointment upang magpasuri.
- Pagsugpo ng trangkaso: Maliban sa pagtayo ng mga lugar upang makapagsangguni, ginagawa rin ang paghanap sa mga taong nahawa, paglabas ng estatistiko ng bilang ng maysakit, atbp.

◇Tungkol sa mga sakit na walang kalunasan

- Nagbibigay ng tulong sa pagbayad ng gastos sa pagpapagamot atbp, at medikal na sangguni.

◇Tungkol sa kalusugan ng ina at bata

- May sistema sa pagtulong sa gastusing medikal ng mga premature na mga sanggol at para sa mga nakatakdang sakit.

◇Tungkol sa kalusugan ng pag-iisip

- Sangguni ng puso

Ang [Heart-Com Oita] at ang mga publikong health centers ay tumatanggap ng sangguni sa

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 づふ ほけんぶ 中部保健所由布保健部	づふ 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。

pagitan ng pagpunta sa kanila o sa telepono. Kung balak na pumunta upang sumangguni, kailang kumuha ng appointment.

◎Heart-Com Oita

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

Telepono pasa sa sangguni tungol sa kalusugan ng pag-iisip at sa welfare: 097-541-6290

Telepono para sa sangguni ng puso: 097-541-0878

Listahan ng mga publikong health centers sa bawat bayan

◎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

Kulumna: Mag-ingat sa tuberculosis (TB)!

Ang tuberculosis (TB) ay isa sa tatlong pangunahing sakit na nakakahawa, kasama ang AIDS at malarya. Ngunit kapag maagang matuklasan, ito ay maaaring mapagaling ng lubusan. Kapag ang ubo ay nananatili ng mahigit 2 linggo, magpatingin lamang at magpa-iksamen ng x-ray at kumuha ng 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 (*Shakai Hoshō*)

[Social Security (*Shakai Hoshō*)] ang tawag sa serbisyong matatanggap kapag nahirapan mamuhay dahil sa sakit, atbp. Para sa mga dayuhan, maaaring may limitasyon sa bahagi ng mga serbisyong matatanggap.

Publikong Health Insurance

Sa Japan, isinagawa ang isang [universal health care system] na ang lahat ng mamamayan ay nakasapi sa isang publikong health insurance. Kapag sumapi sa isang publikong health insurance, bahagi lamang ng gastusing medikal ang kailangang bayaran (karaniwan ay 30%), at kapag higit sa nakatakdang bahagi ng halaga ang binayaran, and higit na binayad ay ibabalik. Ang sistemang ito ay gumagana na gamit ang binabayad sa insurance ng mga kasapi. Nahahati and insurance sa [Social Insurance] na sinasapian ng mga taong nagtatrabaho sa mga kompanya (at ng kanilang pamilya), at sa [National Health Insurance] na sinasapian ng mga taong tulad ng may sariling negosyo at mga taong retirado.

◇ Social Insurance (*Shakai Hoken*)

Ito ang insurance na sinasapian ng mga taong nagtatrabaho kahit anupaman ang kanilang nasyonalidad o visa. May kasong kahit na ang nagtatrabaho ng pansamantala lamang ay nakakasapi. Ang bayad sa insurance ay tinatangal na sa suweldo.

◇ National Health Insurance (*Kokumin Kenko Hoken*)

Ang insurance na ito ay para sa mga taong hindi kasapi sa Social Insurance. Ang mga sumusunod ay ang mga saligang nakatakda para sa mga dayuhan.

- Kailangan magparehistro bilang isang dayuhang residente
- Kailangan ang nakatakdang panahon upang manatili sa Japan ay isang taon o mahigit pa (ang mga taong tulad ng mga dayuhang mag-aaral, na malinaw na mananatili dito ng mahigit sa isang taon, ay maaaring sumapi kahit na ang kasalukuyang nakatakdang panahon ng pananatili ay walang isang taon).

Ang bayad sa insurance ay babayaran ng bawat isa sa munisipyo.

Saan magagamit ang insurance, saan hindi maaaring magamit

Saan magagamit ang insurance	Saan hindi maaaring magamit
Karaniwang pagpapatingin sa manggagamot, pagpapagamot, opera, gamot at mga gamit sa paggamot, pagpapagaling sa bahay at pag-aalaga, pagka-ospital at pag-aalaga (bukod ang bayad sa pagkain)	Operang pang-kosmetiko, pagpapasuri ng kalusugan, bakuna (maliban sa mga nakatakdang bakuna para sa mga bata), normal na panganganak, kapinsalaan o sakit dahil sa pagpapalaglag ng bata na isinagawa sa pinansyal na dahilan (ito ay sakop ng Worker's Compensation Insurance), aksidenteng trapiko (ito ay sakop ng Mandatory Automobile Third Party Liability Insurance)

Nursing Care Insurance (*Kaigo Hoken*)

Ang Nursing Care Insurance ay isang sistema na nagbibigay ng serbisyong pag-aalaga, atbp, para sa mga matatanda upang hanggang maari sila ay makapanatiling hindi umaasa sa iba sa bahay kahit na sila ay mangailangan ng pag-aalaga. Ang mga taong maaaring sumapi sa Nursing Care insurance ay mga taong nasa edad na 65 o higit pa, at mga taong nasa edad ng 40 hanggang 64 na sakapi ng

- ・ 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/>

isang publikong health insurance.

Upang magamit ang Nursing Care Insurance, kailangan humiling sa munusipyo at ma-aprobahan na kailangan ang pag-aalaga.

Ang mga sumusunod ay ang mga saligang nakatakda para sa mga dayuhan.

- Kailangan magparehistro bilang isang dayuhang residente
- Kailangan ang nakatakdang panahon upang manatili sa Japan ay isang taon o mahigit pa (ang mga taong tulad ng mga dayuhang mag-aaral, na malinaw na mananatili dito ng mahigit sa isang taon, ay maaaring sumapi kahit na ang kasalukuyang nakatakdang panahon ng pananatili ay walang isang taon)
- ◇ Ang mga pangunahing serbisyong matatanggap kapag ginamit ang Nursing Care Insurance
 - Serbisyo sa bahay (tulong sa pangaraw-araw na pamumuhay, tulong sa pagligo, rehabilitation, atbp.)
 - Serbisyo kapag pumupunta sa pasilidad (tulong sa pagkain at pagligo, pagsanay sa paggawa, rehabilitation, atbp.)
 - Serbisyo kapag pumasok ng tuluyan sa isang pasilidad (espesyal na bahay paalagaan para sa mga matatanda, bahay paalagaan pang-grupo, atbp.)

Livelihood Protection (*Seikatsu Hogo*)

Kapag nahirapan upang suportahin ang pamumuhay, maaaring humiling ng Livelihood protection para masiguro ang pinakamababang antas ng pamumuhay. Matapos masiyasat ang kalagayan ng pamumuhay, maaaring makatanggap ng mga benepisyo kapag napatunayan na kinakailangan.

Para sa mga dayuhan, may mga limitasyon batay sa uri ng visa (permanenteng residente, residenteng mahaba ang pananatili, asawa ng isang mamamayan ng Japan, asawa ng isang permanenteng residente). Pumunta lamang sa tanggapan ng welfare o sa departamentong may hawak ng welfare sa munisipalidad.

● Impormasyon sa Iba't-ibang Wika

May mga site sa internet na makikita ang mga impormasyon pang-medikal at tungkol sa kalusugan sa iba't-ibang wika. Gamitin ito sabay sa mga impormasyong makukuha mula sa sariling bayan.

◇ Mga sites pambansa

- Impormasyon Tungkol sa Pamumuhay sa Iba't-ibang Wika (Council of Local Authorities for International Relations)
Nagtataglay ng masaganang impormasyon tungkol sa araw-araw na pamumuhay. 13 wika ang makikita.
<http://www.clair.or.jp/tagengo/>
- Palatanungang medikal na maaaring gamitin kapag pumunta sa ospital para magpatingin, maaaring i-download sa bawat sangay ng medisina. 15 wika ang makikita.
www.k-i-a.or.jp/medical/
- Palatanungan para sa Pang-emerhensiyang Impormasyon sa Iba't-ibang Wika (Center for Multicultural Society - HYOGO)
Palatanungan na maaaring sagutin sa pamamagitan ng pagturo, na maaaring gamitin kapag nais tumawag ng ambulansya dahil sa biglaang pagkakasakit or pagkapinsala. 20 wika ang makikita.
<http://www.tabunka.jp/hyogo/119/>
- ◇ Mga site sa loob ng Oita Prefecture
 - Oita City (Ingles, Instil, Koreano) <http://www.city.oita.lg.jp/>
 - Beppu City (Ingles, Intsik, Koreano, Italyano) <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

2 Kapag Nagkasakit • Nagkapinsala

● Kapag nais ninyong magpatingin sa manggagamot

Paano pumili ng pagamutan

Ang mga pagamutan ay nahahati sa mga ospital at klinika batay sa laki ng kanilang operasyon. Kapag ang mga sintomas ay magaan lamang, magpatingin muna sa klinika, kapag kailangan maospital o ma-opera, karaniwan ay ipapakilala kayo ng klinika sa ospital. Kapag may [manggagamot na palaging pinupuntahan] upang magpatingin, and tala ng mga sakit at pagsusuri sa inyo ay nasasama-sama sa isang lugar, ang inyong pagpapasuri ay magiging mas mabisa. Maaasahan na madaling matuklasan kung may karamdaman.

Mga bagay na kailangan kapag nagpatingin

◇ Health Insurance Card *Ang health insurance ay mas detalyadong tinatalakay sa Unang Bahagi (pahina 13).

- Kailangan ito ipakita sa inyong unang pagpatingin.
- Mula sa ikalawa at sa mga susunod pa, hihilingin na ipakita ito kapag kailangan lamang. Siguraduhing dala ito tuwing kayo ay pumunta upang magpatingin.

◇ Pera

- May mga kasong maaaring gamitin ang credit card, ngunit upang makasiguro magdala rin ng pera.

◇ Sulat ng Pagpapakilala (kung mayroon)

- Sa mga malalaking ospital (200 kama o higit pa), may kasong kayo ay pababayaran ng [dagdag na bayad para sa mga hindi ipinakilalang pasyente] kung kayo ay magpatingin na walang sulat ng pagpapakilala.

◇ Mga gamot na kasalukuyang iniinom (kung mayroon)

Sa kasong ang mga gamot ay inyong iniinom bago pa kayo pumunta sa Japan, may mga kaso na ang pangalan ng gamot ay naiiba sa Japan. Kung maaari, dalhin din ang lalagyan ng gamot.

Ang mga Sangay ng Medisina

Sa Japan, ang pasyente and nagpapasiya kung saan siyang sangay ng medisina magpatingin. Ang mga pangunahing sangay ay pinapakilala. Batay sa ospital, ang araw para magpatingin ay naiiba para sa bawat sangay kaya tiyakin lamang ang mga araw na ito.

Sangay ng Medisina	Ang Isinasagawa	Mga pangunahing sakit na kinauukulan
Medisina ng Internal	Tinatrato ang mga sakit sa loob ng parte ng katawan. Karaniwan, sa malalaking ospital, iniiba ang mga pinagkadaubhasaan batay sa bahagi ng katawan tulad ng para sa bahaging may kaugnayan sa patutunaw ng pagkain (tiyan, bituka, atbp.), mga bahaging may kaugnayan sa pagsirkula ng dugo (puso, atbp.), mga bahaging may kaugnayan sa internal secretions (diyabetis, atbp.), mga bahaging may may kaugnayan sa paghinga (baga, bronchial tubes, atbp.), atbp.	Sipon, gastroenteritis, alta presyon, diyabetis, hepatitis, atbp.

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。

Pag-opera	Tinatrato ang mga sakit na kailangan ng opera	Appendectomy (appendix), kanser (kapag kailangan ang opera), gallstones, atbp.
Orthopedics	Tinatrato ang mga buto at mga kasukasuan, mga sakit at pinsala sa kalamanan. *Ang sangay ng medisina na gumagawa ng tiklop sa mata at liposuction ay ang [cosmetic surgery].	Bali, pilay, lumbago, atbp.
Optalmolohiya	Tinatrato ang mga sakit ng mata at ng kapaligiran nito. Ginagawa rin ang pagsuri ng paningin, at pagbibigay ng salamin at kontak lens. *Ang insurance ay hindi magagamit sa pagbili ng kontak lens.	Myopia, cataract, presbyopia, conjunctivitis, atbp.
Otolaryngology	Tinatrato ang mga sakit sa tainga, ilong at lalamunan, pati rin ang mga sakit na may kinalaman sa pagkahilo. Ginagawa rin ang pagsuri ng pandinig at pagbibigay ng mga hearing aid.	Otitis media, rhinitis, pollinosis (kapag matulo ang ilong), kahirapan sa pandinig, atbp.
Dermatolohiya	Tinatrato ang mga sakit ng balat at mga sintomas sa balat.	Dermatitis, kulugo, tighawat, corns, balat, atbp.
Obstetriks at Hinekolohiya	Tinatrato ang bahay-bata at obarya, mga sakit na tangi sa mga babae, pagbubuntis at panganganak. Ginagawa rin ang pagrereseta ng gamot at pagbibigay ng mga gamit para sa pag-iwas ng pagbubuntis. *Ang kanser sa suso ay tinatrato sa pag-ooperang sangay ng medisina.	Myoma sa bahay-bata, endometriosis, menopause, pagkabaog, atbp.
Pedratiko	Tinatrato ang mga sakit ng bata. Ginagawa rin ang pagbabakuna at pagsusuri ng kalusugan ng mga sanggol. Tumatanggap ng mga pasyente na hanggang 18 taong gulang.	sipon (ng mga bata), hika, tigdas, atopic dermatitis, inguinal hernia, atbp.
Yurolohiya	Tinatrato ang mga sakit sa bato at lalagyan ng ihi, at mga sakit sa ari ng lalaki tulad ng prostate gland.	cystitis, nephritis, kidney stones, prostatomegaly, atbp.
Neurosurgery	Tinatrato ang mga malubhang kapinsalaan sa ulo, at mga sakit ng utak at sa mga paligid nito.	Pagdudugo sa utak, cerebral stroke, subarachnoid hemorrhage, atbp.
Sikiyatrika	Tinatrato ang mga sakit na may kasamang sintomas tulad ng pagkabalisa, pagkalumbay, di-pagkatulog, atbp. May kasong nagbibigay din ng pagpapayo.	Schizophrenia, major depressive disorder, stress disorder, dementia, atbp

Ang paraan ng pagpapatingin

Sa mga ospital sa Japan, hindi karaniwan ang pagkuha ng appointment. Ang mga tao ay pumupunta upang magpatingin sa gusto nilang oras sa loob ng oras na bukas ang ospital para tumanggap ng mga magpapatingin, ang hindi maganda dito ay ang karaniwang mahabang paghihintay.

Ang paraan ng pagpapatingin ay naka-detalya sa ibaba. Kung may kasama kayong tagapagsalin, kailangan ninyong ipaalam sa kanila sa umpisa.

1) Mga rehistrong kailangan upang magpatingin.

- Gagawaan kayo ng isang kard para sa pagpapatingin at ng medikal na talaan ng pagpapatingin.

2) Pumunta sa sangay na nais ninyong magpatingin

- Kapag tapos na kayo sa mga pagrerehistro, magbigay ng kahilingan upang magpatingin at pumunta sa sangay na nais ninyong magpatingin.

3) Mga pamamaraan sa sangay ng medisina.

- Kung kayo ay may hawak na sulat ng pagpapakilala o mga resulta ng pagsusuri galing sa ibang

- ・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）のみます。

◇眠前（寝る前）

- ・夜、寝る30分くらい前のみます。

◇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

ospital, ibigay ninyo ang mga ito ngayon.

- Bibigyan kayo ng isang palatanungan, sagutan lamang ito.

4) Paghihintay

- Ang pagpapatingin ay ginagawa ng sunud-sunod batay sa kung sino ang unang dumating. Hanggang tawagin ang pangalan at numero ninyo, kailangan kayong maghintay.

5) Ang pagpapatingin

- Batay sa pangangailangan, maaari kayong dumaan sa mga pagsusuri o mga may kinalamang mga gawain. Maaaring may di-pangkaraniwang pamamaraan ng pagsuri ayon sa sangay ng medisina na inyong pinuntahan.
- Pagkatapos ng pagsusuri, bibigyan kayo ng paliwanag tungkol sa pangalan ng inyong sakit at ang paraan ng paggamot nito. Kung kailangan ng gamot bibigyan kayo ng kailangang reseta.
- Kapag kailangan ninyo ng sertipiko, humiling kayo na mabigyan (may mga kasong inaabot ng ilang araw bago maibigay ang sertipiko).

6) Pagbabayad

- Maliban sa pagbayad ng pera, may mga ospital na tumatanggap ng credit cards o maaaring ihulog sa banko ang bayad.

7) Parmasya

- Kapag kayo ay binigyan ng resibo pagkatapos magbayad, dalhin ang resibong ito sa parmasya at ipagpalit sa inyong gamot.
- May mga kasong kailangan ninyong dalhin ang reseta sa isang parmasya sa labas ng ospital upang mabili ang mga gamot. Ito ay tinatawag na [parmasya sa labas ng ospital (*ingai yakkyoku*)]. Kapag kailangan ninyong bilhin ang mga gamot sa isang parmasya sa labas ng ospital, ang reseta ay magagamit sa loob ng 4 na araw kasama ang araw na ito ay inyong natanggap.

● Tungkol sa mga gamot

Mga pangunahing pag-iingat

Ang mga gamot ay malawak na nahahati sa gamot pang-internal (mga gamot na iniinom), mga gamot na ginagamit sa labas ng katawan (mga gamot na pinapahid o tinatapal), at mga gamot ng pang-iniksyon (mga gamot na ini-iniksyon kapag ginamit). Kapag natanggap ang gamot, tignan kung papaano ito ginagamit at gamitin ng wasto. Ang nilalaman at ang dami ng kailangang gamitin ay binabatay sa mga sintomas at sa tipo ng katawan ng pasyente. Ang pagbigay o pagtanggap ng gamot mula sa ibang tao ay maaaring maging sanhi ng mga di-inaasahang mga sintomas. Huwag na huwag gawin ito.

Ang tamang tiyempo ng pag-inom ng gamot

Ang mga sumusunod ay ang karaniwang nakasulat na paraan sa pag-inom. Ito ay naiiba sa bawat gamot kaya kailangan siguraduhin ito.

◇ Pagkatapos kumain

- Inumin as loob ng 30 minuto pagkatapos kumain.
- Karaniwan ay 3 beses na sa umaga / tanghali / gabi, o 2 beses na sa umaga / gabi.
- Para sa mga taong karaniwan ay hindi kumakain sa umaga, kumain o uminom ng kaunti ng kahit ano man bago inumin ang gamot.

◇ Sa pagitan ng pagkain

- Ang ibig sabihin nito ay [sa pagitan ng 2 pagkain], inumin ang gamot 2 oras pagkatapos kumain.

◇ Bago kumain

・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あずねてみましょう。

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、十分な検査などが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

- Inumin bago mismo kumain (habang nagugutom).
- ◇ Bago matulog (bago humiga sa kama)
 - Sa gabi, inumin mga 30 minuto bago humiga sa kama
- ◇ Para sa isang inuman (iinumina lamang ng isang beses)
 - Iinumina batay sa sintomas
(Halimbawa) Kapag nagkalagnat, kapag sumakit, kapag hindi makatulog, kapag inubo, kapag tinibi, kapag nagtatae, atbp.

Ang iba't-ibang uri ng gamot na ginagamit sa labas ng katawan

Batay sa pangalan, ang paggamit ay iba-iba. May mga gamot na madaling magkamali sa paggamit kaya mag-ingat lamang.

- ◇ Ointments / creams
 - Ipahid ng direkta sa balat, mucous membrane, atbp
- ◇ Mga tinatapal na gamot
 - Itapal lamang sa lugar na sinasabi.
 - Maliban sa mga uri na tumutulog sa paggaling ng sugat, mayroon na sinisipsip ng balat at gumagana sa buong katawan.
- ◇ Mga pantapal na gamot
 - May mga uri na direktang dinidikit at mayroon namang pinapahid ang parang ointment na gamot sa gase at ang gase ay dinidikit sa balat.
- ◇ Pampatak sa mata / ilong / tainga
 - Gamot na pinapatak sa mata, pinapatak sa ilong o pinapatak sa tainga.
 - Tignan kung alin ang gagamitin para sa kaliwa at sa kanan.
- ◇ Suppository
 - Mga gamot na pinapasak sa puwit o sa puwerta ng babae.
 - Mayroon na ang hugis ay tulad ng mga gamot na iniinom. Mag-ingat na hindi magkamali sa paggamit.
 - Ang mga gamot na madaling malusaw sa init sa loob ng silid ay dapat itabi sa pridiyeder o sa mga lugar na malamig.

Ang papel ng isang parmasyutiko

Ang parmasyutiko ay isang dalubhasa sa mga gamot. Sa bawat parmasya ay palaging may parmasyutiko na maaaring mapagsanggunian sa mga iba't-ibang bagay tulad ng maganda at masamang epekto ng gamot, at mga bagay na dapat pag-ingatan sa pag-inom ng gamot. Kapag may nais kayong malaman tungkol sa gamot, huwag mag-atubiling magtanong.

Sa Japan, hindi pinapayagang magsuri o magbigay ng inikson ang isang parmasyutiko.

● Sa gabi / araw na pahinga ang trabaho

Mga pagpapatingin sa gabi / araw na pahinga ang trabaho

Karaniwan, ang mga ospital at klinika ay hindi nagsusuri kapag gabing-gabi na at sa mga araw na pahinga ang trabaho. Sa kasong ito, kailangan pumunta sa ospital na may nakatokang manggagamot sa gabi at sa mga araw na pahinga ang trabaho. Ang nakatokang manggagamot ay binibigyan ng toka at ito ay nakatakda batay sa bayan.

Ang nakatokang manggagamot sa gabi / araw na pahinga ang trabaho sa loob ng prefecture ay mahahanap sa [Oita Medical Information Hot-net] (<http://iryu-joho.pref.oita.jp/>) (sa wikang Hapon

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。

lamang). Sila ay nakalathala din sa mga pahayagan (pahina para sa mga balita sa bayan). May kasong isang espesyalista ang nakatoka, ngunit may mga kasong hindi sapat ang magagawang pagpagsuri, sikapin na pumunta upang magpatingin sa oras na tumatanggap ng mga nagpapatingin.

Ang paraan ng paggamit ng ambulansya

Kapag hindi makapunta sa ospital ng sarili dahil sa biglang pagkasakit o pagkapinsala, maaari tumawag ng ambulansya (telepono: 119) upang dalhin kayo sa ospital. Libre ang pagtawag at paggamit ng ambulansya ngunit kayo ay sisingilin ng pagpapatingin sa ospital na pinagdalan sa inyo.

May limitasyon sa bilang ng mga ambulansya. Para sila ay makarating ng mabilis sa mga taong may kailangan, pag-isipan mabuti kung kayo ay talagang nangangailangan ng ambulansya bago tumawag ng isa.

Ang pagtawag sa 119

- Kapag tumawag sa 119, kayo ay tatanungin muna ng [sunog po ba, emerhensiya po ba? *kaji desu ka, kinkyu desu ka?*], at kailangan ninyong sagutin ng [emerhensiya po *kinkyu desu*] (ang 119 ay tawagan para sa bombero (sunog *kaji*) at para sa mga emerhensiya).
- Ipaliwanag ng madetalya ang nangyari.
Halimbawa: Siya ay binundol ng sasakyan, siya ay nahulog mula sa mataas na lugar, bila siyang nawalan ng malay at natumba, siya ay malubhang dinudugo.
- Sabihin kung ilang ang pasyente at ang palagay ninyo na kanilang mga edad (bata, mama o ale, matanda, atbp.)
- Ipaliwanag kung nasaan kayo ngayon. Pumunta sa labas, kung hindi ninyo alam kung nasaan kayo ngayon, at ipaliwanag ang mga gusali o anumang maaaring maging palatandaan.
* Ang panahon na makakarating ang ambulansya sa inyong kinaroroonan ay mga 7 ~ 8 minuto.
Kung maaari, papuntahin ang isang tao sa lugar na madaling makita at magsilbing gabay para sa ambulansya.

Kapag dumating ang ambulansya

- Ipaliwanag ang kalagayan sa tauhan ng ambulansya, at kung anuman ang ginawa habang naghihintay sa pagdating ng ambulansya.
- Maaaring isagawa ang mga hakbang upang maligtas ang buhay ng pasyente kaya sundin lamang ang mga utos ng tauhan ng ambulansya.
- Lalakad ang ambulansya pagkatapos matiyak ang patutunguhang ospital. Hihilinging sumama ang isang maaaring makapagpaliwanag ng mga pangyayari.
- Kung may manggagamot na tumitingin sa pasyente, sabihin lamang ang pangalan sa tauhan ng ambulansya.

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。

3 Pagbubuntis / Panganganak / Pagpalaki ng Bata

May mga iba't-ibang uri ng serbisyo ng insurance para sa isang ina at sa kanyang anak sa Japan, mula ng pagbubuntis hanggang sa pagpalaki ng bata.

● Pagbubuntis

Kapag palagay ninyo na kayo ay buntis

- Kapag ang inyong regla ay mahigit 1 linggong nahuli
- Kapag kayo ay nasusuka at hindi maganda ang inyong pakiramdam (lalo na sa umaga paggising)
- Kapag mabigat ang pakiramdam ng ang inyong balakang
- Kapag maga ang inyong suso

Kapag mayroon kayong mga sintomas tulad ng nakasulat sa itaas, maaaring kayo ay buntis. Maganda na magpatingin kayo agad sa isang OB/GYN, para malaman kung may parolema ang inyong pagbubuntis. (Maaari ding tignan kung kayo ay buntis sa paggamit ng mga pregnancy test kits na binibenta sa mga tindahan.)

Ang Libreta para sa Kalusugan ng Ina at Bata (*Boshi Kenko Techo*)

Pagkatapos kayong magpatingin kung kayo ay buntis o hindi, pumunta sa munisipyo ng inyong bayan at kumuha ng Libreta para sa Kalusugan ng Ina at Bata

◇ Ang gamit ng Libreta para sa Kalusugan ng Ina at Bata

- Itatala dito ang lahat ng pagsusuri sa inyo habang buntis, ang mga resulta ng pagsusuri para sa mga nakakahawang sakit, at ang kalagayan ng inyong panganganak.
- May kasama itong mga tiket para sa tulong ng pamahalaan sa pagbayad ng mga pagpatingin habang buntis (tiket para sa pag-iksamen ng pagbubuntis), ang bayad sa pagpatingin ng pagbubuntis ay mababawasan.
- Magsisilbi ito na patunay na ipinaalam ninyo sa pamahalaan ang kapanganakan ng inyong anak.

◇ Libreta para sa Kalusugan ng Ina at Bata sa iba't-ibang wika

Ang Mother's and Children's Health and Welfare Association ay naglathala ng Libreta para sa Kalusugan ng Ina at Bata sa wikang Ingles, Intsik, Koreano, Espanyol, Portuges, Tagalog, Thai at Bahasa Indonesia (lahat ay may kasamang wikang Hapon). Maaaring bilhin ito ng sarili, at may mga munisipyong din na maaaring bilhin ito para sa inyo, kaya makipag-ugnayan lamang sa kanila kung ito ay kailangan.

Kulumna: Ano ang “palagay na araw ng panganganak” (*shussan youteibi*)

- Ang “palagay na araw ng panganganak” (*shussan youteibi*) ay ang ika-40 linggo (ika-280 araw) mula sa unang araw ng inyong huling regla.
- Dahil sa resulta ng mga pagsusuri sa inyo, maaaring mapalitan ang “palagay na araw ng panganganak” (*shussan youteibi*).

Ang pagsusuri ng kalusugan para sa mga buntis

Ang kalusugan ng ina at bata ay panayang tinitignan sa mga pagsusuri ng kalusugan para sa mga buntis, ginagamot at binibigyan din ng payo sa kalusugan kung kinakailangan.

◇ Ang bilang ng pagpatingin

Sa Japan, ang sumusunod ay ang mga tinuturing na karaniwan.

- Isang beses tuwing 4 na lingo hanggang sa ika-24 na linggo

- ・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。

- Isang beses tuwing 2 linggo mula ika-24 hanggang ika-36 na linggo
- Isang beses sa isang linggo mula ika-36 na linggo
 - * Kapag ang kalagayan ng inyong katawan ay hindi maganda o mayroon kayong nais isangguni, hindi kailangang sundin ang mga nakasulat sa itaas.
- ◇ Ang mga ginagawa sa pagsusuri ng kalusugan para sa mga buntis
 - Mga pagsusuri (pagsusuri ng ihi at pagsusukat ng blood pressure ay ginagawa tuwing punta, ang iba pang pagsusuri ay ang tulad ng pagsusuri ng dugo, atbp.)
 - Pagsusukat (bigat, laki ng bilog ng tiyan)
 - Medikal na pagsusuri
 - Sangguni, payo tungkol sa kalusugan (kung kailangan)

Magpatingin agad sa mga sumusunod na mga kaso!

- Kapag dinugo
- Kapag sumakit ang tiyan
- Kapag malubhang nilalabasan ng diskarga
- Kapag malubhang minamamas

Kapag mayroon kayo ng mga sintomas na ito, maaaring may problemang nangyayari. Kahit hindi pa araw ng pagpatingin, pumunta at magpatingin upang malaman kung may dapat kaabalahan.

Pagpasiyahan kung saan manganganak

Kung natiyak na ang “palagay na araw ng panganganak” (*shussan youteibi*), pagpasiyahan kung saan ninyo ipapanganak ang inyong sanggol sa lalong madaling panahon. Para sa mga dayuhan, ang 2 bagay ang maaaring pag-isipan ay kung kayo ay manganganak sa Japan o kung kayo ay uuwi sa inyong bansa upang manganak.

◇ Kapag kayo ay manganganak sa Japan

(Kagandahan) Dahil kayo ay tuluyang magpapatingin sa parehong ospital, kapag nagkaroon ng problema ito ay maagang malalaman. Maaari rin kayong makipagkaibigan upang makipagtulungan matapos manganak.

(Kasamaan) Kung kayo ay hindi nakakapag-usap sa wikang Hapon, mahihirapan kayong ipaliwanag kapag may problemang nangyari.

◇ Kapag kayo ay nanganak sa inyong bansa

(Kagandahan) Ang inyong ina at mga kamag-anak ay nasa malapit at maaasahan ninyo.

(Kasamaan) May peligro ang lumakbay sa malalayong lugar.

Sa kasong kailangan ninyo ng pahinga, maaaring hindi kayo makaka-uwi sa inyong bansa.

Maaaring papuntahin dito ang inyong ina mula sa inyong bansa. Sa kasong ito, kailangan ang visa kaya agahan ang pag-umpisa ng paglakad ng mga papeles.

* Tiyakin sa tanggapan ng imigrasyon kung kailangan ang visa o hindi.

Mga serbisyong matatanggap sa inyong bayan

Ang bawat munisipalidad ay nagbibigay ng mga serbisyo para sa kalusugan ng ina at ng kanyang anak. Halos lahat ng serbisyong ito ay libre ngunit hindi matutugunan ang makipag-ugnayan sa wikang dayuhan. Humiling sa isang marunong umintindi ng wikang Hapon at magtanong tungkol sa mga serbisyong ito.

◇ Klase para sa mga ina (Klase para sa mga magulang)

- Matututunan kung paano palilipasin ang panahon ng pagbubuntis at ang tungkol sa pamamaraan ng panganganak, ang pagpaligo sa sanggol, atbp.
- Ito ay sinasalihan ng mga buntis na malapit nang manganak. Maaari ding sumali ang ama ng bata kasama ang manganganak.

- ・ 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。

◇ Pagbisita sa bahay para sa sangguni

- Maaring humiling ng isang dalubhasa sa panganganak o sa isang may karunungan tungkol sa kalusugan na pumunta sa inyong bahay upang kayo ay makapagsangguni tungkol sa mga bagay na may kinalaman sa pagbubuntis at panganganak.
- Para sa mas detalyadong impormasyon, magtanong lamang sa inyong munisipyo.

● Panganganak

Ang sistema ng Japan

◇ Pagpapa-ospital

- Sa karamihan ng mga ospital, karaniwan ang pagpapa-ospital ay mga isang linggo pagkatapos manganak.
- Karaniwan, binibigyan ng sariling silid sa mga klinika, ngunit sa malalaking ospital, may mga kasong ang silid ay para sa 2~4 na tao.
- May mga kaso na ang sanggol ay nilalagay sa parehong silid kasama ng ina at may mga kaso namang sila ay hinihiwalay.
- Tinuturo sa ospital habang kayo ay naroroon kung papaano ninyo gagamitin ang inyong mga araw pagkatapos manganak at kung papaano nililigo ang sanggol.

◇ Bayad

- Karaniwan ang magagastos sa pagpapa-ospital upang manganak ay nasa 400,000 ~ 500,000 yen.
- Makakatanggap ng [isahang-bigay na pera] mula sa publikong insurance na inyong sinapian.

Ang pamamaraan mula ma-ospital hanggang manganak

Kapag ang pagsakit ng inyong tiyan ay naging 10 minuto na ang pagitan, masasabi na na kayo ay nagdadamdand na sa panganganak. Ang pagsakit ng tiyan ay karaniwan mga 12 oras para sa unang panganganak, at mga 6~8 oras para sa ikalawa o higit pa na panganganak. Ngunit mayroon kaibahan ito sa bawat tao.

1) Tawagan ang ospital

- Kapag nagumpisa na ang pagsakit ng inyong tiyan o kaya nilabasan na kayo ng tubig, tumawag at pumunta na sa ospital.
- Para sa unang panganganak, ang karaniwang batayan ay 10 minutong pagitan ng pagsakit, at mula naman sa ikalawang panganganak, ang pagitan ng pagsakit ay mga 10~15 minuto.

2) Ang medikal na pagpapasuri

- Ang tibok ng puso ng sanggol at ang kalagayan ng bahay-bata ay susuriin.
- Batay sa ospital, may kasong kayo ay lalabatibahin.

3) Pagsubaybay gamit ang tocodynamometer

- Kayo ay maghihintay sa silid na tinatawag na [labor room]. Dito ang tibok ng puso ng sanggol at ang pagsakit ng tiyan ay tuluyang susubaybayan.

4) Paglipat sa silid ng panganganak

- Kapag ang puwerta ng bahay-bata ay bumuka na ng husto (mga 10 cm), kayo ay handa nang manganak at ililipat kayo sa silid ng panganganak. May mga gamit din upang makapanganak sa normal na silid sa ospital.
- May kasong maaaring payagang sumama ang mga miyembro ng pamilya.

5) Panganganak

- Karaniwan ipinahihiga na nakaharap sa itaas sa mesa ng panganganak.
- Maaaring lagyan kayo ng suwero sa ugat para sa paghanda.
- Kung walang problema sa inyong panganganak, maaari kayong makabalik sa inyong silid ng mga 1~2 oras pagkatapos manganak.

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。

Mga di-pangkaraniwang pamamaraan ng panganganak

◇ Sesaryan na panganganak

Sa Japan, ginagawa ang sesaryan na panganganak kapag napagpasyahang ito ay kinakailangan. Karaniwan, ito ay hindi ginagawa sa kagustuhan lamang.

◇ Panganganak na walang sakit

Hindi pangkaraniwan sa Japan ang paggamit ng pampamanhid sa oras ng panganganak, ngunit may mga ospital na maaaring gumawa nito.

● Pagpalaki ng Bata

Ang mga serbisyo na may kaugnayan sa pagpalaki ng bata ay naiiba sa bawat munisipalidad, para sa mas detalyadong impormasyon magtanong lamang sa tauhan para sa kalusugan ng publiko sa inyong munisipyo.

Mga isinasagawang gawain na may kaugnayan sa panganganak

◇ Pag-rehistro ng Panganganak (kailangan gawin ng lahat)

- Kailangan ninyong ipagbigay-alam sa munisipyo ang inyong panganganak sa loob ng 14 na araw.
- Karaniwan, ang mga papeles ay ihihanda ng ospital na inyong pinanganakan.
Para sa mga bata na ang nasyunalidad ay hindi Hapon, ang sumusunod ay dapat isagawa.

◇ Pasaporte

- Ikuha sa embahada o konsulado ng inyong bansa dito sa Japan, sa pinakamadaling panahon.

◇ Kumuha ng visa

- Ikuha sa tanggapan ng imigrasyon sa loob ng 30 araw pagkatapos manganak

◇ Pagpa-rehistro ng mga dayuhan

- Iparehistro sa tanggapan ng imigrasyon sa loob ng 60 araw pagkatapos ipinanganak

Ang Pagsusuri ng Kalusugan ng Sanggol

- Isinasagawa ang unang pagsusuri ng kalusugan ng sanggol sa mga isang buwan matapos ipanganak. Karaniwan, ito ay isinasagawa sa ospital ng ipinanganakan.
- Pagkatapos nito, mayroong pagsusuri ng kalusugan bawat ilang buwan.
- Batay sa munisipalidad, 3-4 na beses sa loog ng itinakdang panahon, maaari ninyong ipasuri ng libre ang kalusugan ng sanggol. (Kapag malapit na ang araw ng pagsusuri, padadalhan kayo ng sulat upang ipaalam ito.)
- Maliban sa pagsukat ng bigat at laki, tinitignan din ang kilos ng katawan at ang pag-asenso ng pananalita.

Bakuna

- Maaaring magpa-bakuna ng polio, BCG, DPT (diphtheria, pertussis (whooping cough) and tetanus), measles at rubella ng libre.
- Ang araw ng pagbakuna at ang numero ng bakuna ay tinatala sa Libreta para sa Kalusugan ng Ina at Bata.
- Ang sistema ng pagbabakuna ay naiiba sa bawat bansa. Sa Japan, ang ginagawa ay [isa-isang uri ng bakuna] na [binibigyan ng agwat] ang pagbigay. Ang pagbibigay ng bakuna ay nahuhuli kung ihahambing sa ibang bansa.

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、家族と話し合ってお互い納得の決まりましょう。

- ・**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。

Pagpapasuso

- Ang gatas ng ina ay napakaganda upang tulungan ang batang magkaroon ng panlaban sa mga sakit.
- Mga 2-4 na araw pagkatapos manganak, karamihan ng ina ay nagkakagatas na ng lubusan ngunit ang kaibahan sa bawat tao ay malaki, at ang pagiging malusog ay hindi nangangahulugan na magkakaroon ng maraming gatas.
- May mga ospital na nagbibigay ng payo tungkol sa gatas ng ina, at nagbibigay ng mga masahe na nakakatulong para sa pagkaroon ng gatas.

● Ang mga Bata at Aksidente

Ang pangunahing dahilan ng pagkamatay ng mga bata ay ang [di-inaasahang aksidente]. Ang pag-iingat, tulad ng pagbantay sa bata, ay kailangan sa araw-araw na pamumuhay. Ang mga halimbawa sa mga aksidenteng nangyayari sa mga bata ay nakalista sa ibaba.

◇ Pagkamatay dahil sa pagpigil ng hininga

- Nangyayari ito dahil sa aksidenteng pagkatapik ng mukha ng mga kumot, tuwalya, laruan, atbp, at gatas na napupunta sa daanan ng hininga.

◇ Askidenteng paglunon

- Ang mga bagay tulad ng sigarilyo, sabon, baterya na hugis butones, mga bagay na ang bilog ay maliit pa sa 2 cm ay maaaring malunon.
- Aksidenteng pagpasak ng mga bagay (tulad ng mane o bulitas) sa loob ng ilong o tainga ay nangyayari.

◇ Pagkalunod sa tubig

- Madalas mangyari ito sa bath tub sa banyo.
- May kasong maiwan lang ng sandali ang bata at kanyang inilublob ang kanyang mukha sa isang palangganang may tubig at nalulunod.

◇ Pagkapaso

- Nangyayari ito kapag nabanlian ng kumukulong tubig o maiinit na mantika.
- Ang mga sintetikong tela ay maaaring matunaw dahil sa init, tulad sa init na nagagawa sa pagdulas sa dulasan, at maging dahilan ng pagkapaso.

Kulumna: Mga kaugalian sa panganganak/pagpalaki ng bata na katangi-tangi sa mga Hapon

Sa Japan, may mga kaugalian sa panganganak at pagpalaki ng bata na katangi-tangi. Hindi naman kailangan talagang gawin ngunit pag-usapan ninyo sa inyong pamilya kung gagawin o hindi.

- Ang bigkis sa tiyan (*haramaki*) Ito ay telang binibigkis sa tiyan mula sa ika-5 buwan ng pagbubuntis para sa ligtas na panganganak. Ang mga aso ay napakadaling manganak kaya upang magkaroon ng panganganak na tulad nito sinasabing ang pagbigkis sa [araw ng mga aso] ay makapagbibigay ng suwerte sa panganganak.
- Ang unang ligo ng sanggol (*ubuyu*) Liguin agad ang sanggol pagkatapos ito ipinanganak. May mga institusyon na hindi ginagawa ito.
- Ang pagbigay ng pusod ng sanggol
Ang [pusod] ng sanggol ay natatanggal pagkalipas ng 4-5 days matapos ipanganak. Ang natatanggal na [pusod] ay inilalagay sa isang kahon at tinatago bilang isang subenir.
- Ang pagdala ng sanggol sa templo (*omiyamairi*)
Ito ay kaugalian galing sa Shinto na paniniwala ng Japan. Ang sanggol ay dinadala sa templo kapag mga isang buwan na ang gulang para ipagdasal ang kayang ligtas na paglaki. Sa templo, sinusulat sa noo ng sanggol ang kanjing letra na [malaki 大] para sa lalaki at ang kanjing letrang [maliit 小] naman para sa babae.

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。

4 Ang mga Nakakahawang Sakit

● Ano ang nakakahawang sakit

[Nagka-impeksyon] ang tawag kapag ang pathogenic microbial agents (tulad ng bakterya at birus), na sanhi ng impeksyon, ay ginamit ang katawan ng tao o hayop upang dumani. Likas sa katawan ng tao ang magkaroon ng panlaban sa mga pathogen, kaya kahit nagka-impeksyon hindi ibig sabihin na magkakaroon ng mga sintomas. Ngunit kahit sa kalagayang ito, maaaring makahawa ng pathogen. Kapag ang lakas ng katawan ay bumaba, o kaya sabay na may iba pang sakit na dinadamdam, ang lakas ng pathogen ay lalabis sa panlaban sa na-impeksyon, magkakaroon ng lagnat at mga sintomas tulad ng ubo. Ito ang tinatawag na [nagkasakit].

Sa kasalukuyan, dahil sa pag-unlad ng transportasyon, maaari nang maglakbay ang mga tao at bagay sa buong mundo kasama ang mga pathogen na ito, kaya ang mga nakakahawang sakit na wala noon sa Japan ay nakikita na dito.

Maaaring mapakinabangan sa hinaharap ang kaalaman tungkol sa mga uri ng nakakahawang sakit ang nasa inyong bansa o sa mga bansang inyong natirahan.

Kulumna: Mas nakakatakok pa sa nakakahawang sakit

Ang mga nakakahawang sakit ay nakakapagbigay pinsala sa kalusugan ngunit mas malala pa dito ang problema tungkol sa kapinsalaan at diskriminasyong dulot ng kakulangan sa impormasyon. May posibilidad na magkaroon ng di-kailangang pagkasindak dahil sa paglala ng takot ng mga tao na dulot ng mga balita mula sa mediang pang-masa. Huwag maniwala agad sa mga nagkalat na balita, kunin ang tamang impormasyon at mahinahon na kumilos.

Ang sanhi ng impeksyon: Pathogenic Microbial Agents (pathogen, kung tawagin)

May iba't-ibang uri ng pathogen, at kapag hindi isinagawa ang tamang pagpigil at paggamot sa bawat isa, maaaring ang mga sintomas ay lumala.

◇Bakterya

- Mga mikrobyong $0.1\sim 3\ \mu\text{m}$ (micrometer: 1 milyong bahagi ng 1 metro) ang laki.
- Gusto ng mga mikrobyong ito ang mataas na temperatura at basa-basang kapaligiran. Ang dahilan na maraming kaso ng pagkalason dahil sa pagkain sa panahon ng tag-init ay ang madaling pagdami ng mga bakterya.
- Hindi lahat ng bakterya ay nagdudulot ng pinsala, mayroon ding tumutulong na mapaganda ang kalagayan ng katawan.

[Halimbawa] Staphylococcus, Streptococcus, Escherichia coli (0-157, atbp.), Mycobacterium tuberculosis, Lactobacillus, atbp.

◇Birus

- Mga napakaliit na mga bagay na ang laki ay $20\sim 450\ \text{nm}$ (nanometer: 100 milyong bahagi ng 1 metro).
- Upang dumani ang mga birus, kailangan ang buhay na selula.
- Gusto nila ang mababang temperatura at matuyong kapaligiran.

[Halimbawa] Birus ng influenza, birus ng hepatitis, birus ng tigdas, birus ng AIDS, atbp.

◇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。

◇Punggus

- Karaniwang tinatawag na amag, yeast, mga uri ng kabute.
- Ang mga sintomas ay dahil sa pagdami ng mga espora sa balat o sa loob ng katawan.
- Wala halos paghahawa mula sa ibang tao.

[Halimbawa] Dermatophytes (athlete's foot, ringworm,), Candida, atbp.

◇Iba pa

Chlamydia, pinworm, atbp, maraming iba't-iba pang uri.

Ang paraan ng pagkahawa at ang pagpigil nito

Iba-iba ang paraan ng paghawa batay sa uri ng pathogen.

◇Paghawa sa pamamagitan ng bibig

- Sa pagkain o pag-inom ng mga pagkain o inuming may pathogen na nakahalo, pagkain ng mga pagkaing nahipo ng maduming mga kamay, ay dahilan ng pagka-impeksyon.

[Halimbawa] Cholera, dysentery, 0-157, atbp.

[Paraan ng pagpigil]

- Para sa mga pagkaing madaling masira, gamitin ang sariwa at ubusin ito sa lalong madaling panahon. Malaki ang posibilidad na may bakterya ang mga pagkain na hiniwa ng kutsilyo, isipin na hindi maaaring itago ng matagal ang mga ito lalo na sa panahon ng tag-init.
- Kung kailangan, initin ng husto ang mga pagkain.
- Maayos ang pagdisimpekta ng tubig sa gripo sa Japan, maaari itong inumin ng ligtas. (Ngunit inumin agad ito paglabas sa gripo.)

◇Pagkahawa mula sa respiratory tract

- Kapag nahinga ang tulad ng ubo ng taong may impeksyon, alikabok na may halong pathogen, hangin na dumaan sa nadumhang air-con, maaaring mag-umpisa ang impeksyon sa lalamunan, mga bronchial tubes, atbp.

[Halimbawa] Influenza, tuberculosis, legionnaire's disease, atbp.

[Paraan ng pagpigil]

- Mabisang pampigil ang pagmumog at paghugas ng mga kamay dahil natatanggal ang pathogen na nakadikit sa katawan.
- Maaari mahawa ng impeksyon mula sa isang air-con na madumi ang salaan. Linisin ang salaan kahit minsan sa 6 na buwan.

* Upang maiwasan ang paghawa sa ibang tao, dapat gumamit ng maskara ang taong may impeksyon kapag lumabas.

◇Pagkahawa mula sa dugo (sugat)

- Kapag ang dugo ng isang taong may impeksyon ay dumapo sa isang sugat na hindi pa sarado, o kapag gumamit ng iniksiyon o pang-ahit na nagamit na ng ibang mga tao, ang dugong may impeksyon ay maaaring pumasok sa katawan at maging sanhi ng impeksyon.

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

[Paraan ng pagpigil]

- Huwag hipuin ng direkta ang dugo na gamit ay kamay na may sugat. May mga kasong dahil sa hindi maingat na pagpasak ng kamay sa basura ay nasugatan ng matalim na bagay at nagka-

[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。

impeksyon.

- Huwag gamitin sa balat ang mga matatalim na bagay na nagamit na ng ibang tao, tulad ng pang-ahit.

◇Pagkahawa mula sa balat, mucous membranes

- Direkta o di-direktang pakikipag-ugnay sa taong may impeksyon ay nagiging sanhi ng pagkahawa.
- Ang mga sakit na nahahawa sa pamamagitan ng sex ay tinatawag na sexually transmitted diseases o STD.

[Halimbawa] Purlent Dermatitis, Syphilis, Chlamydia, AIDS, atbp.

[Paraan ng pagpigil]

- Walang pakialam ang tungkol sa pag-iwas sa pagbubuntis, magandang paraan ng pag-iwas na pagkahawa ang paggamit ng condom.

◇Vertical (ina sa bata) transmission

- Paghawa ng impeksyon sa sanggol sa loob ng tiyan o sa bagong panganak mula sa katawan ng ina
- May paghawa mula sa bahay-bata, sa oras ng panganganak, kapag nagpapasuso, atbp.

[Halimbawa] Congenital rubella syndrome (paghawa mula sa bahay-bata), meningitis ng bagong panganak (paghawa sa oras ng panganganak), Adult T-cell leukemia/lymphoma (paghawa kapag nagpapasuso), atbp.

[Paraan ng pagpigil]

- Upang maiwasan ang paghawa ng impeksyon sa oras ng panganganak, isang pagsusuri ng bakterya ang ginagawa sa ika-32 linggo ng pagbubuntis. Kapag may nakitang bakterya, tinataon ang panahon ng panganganak, at ginagamot sa pamamagitan ng paggamit ng antibiotic.
- Sa kaso ng paghawa kapag nagpapasuso, ang sanggol ay pinapagamit ng pulbos na gatas para sa mga sanggol.

Kulumna: Bakit mabisa sa pagpigil ng pagkahawa ng influenza ang paghugas ng kamay at ang mga pang-disimpektang alcohol?

Ang birus ng influenza ay nakabalot sa isang balat na gawa ng lipids. Ang sabong ginagamit sa paghugas ng kamay at ang alcohol ay mabisa sa pagpigil ng impeksyon dahil tinutunaw nila ang lipids, kaya namamatay ang birus. Ito ay pareho sa pagtanggap ng mamantikang dumi na gamit ang sabong panlaba.

Mga pangkaraniwang nakakahawang sakit

Ipakikilala ang mga nakakahawang sakit na pangkaraniwan sa araw-araw na pamumuhay. Kung may sintomas na lumabas sa inyo tulad sa mga ipinakilala dito, magpatingin agad sa pinakamadaling panahon.

◇Mga impeksyon mula sa bakteryang Staphylococcus

Ang bakteryang staphylococcus ay matatagpuan din sa katawan ng mga malulusog na tao. Kapag nasugatan, o kapag nasugatan ang balat dahil sa pagkamot ng kagat ng insekto, atbp., ang bakterya ay papasok sa sugat at kayo ay mahahawa. Ginagamit ang antibiotic sa paggamot ng impeksyon.

◇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

◇Mga impeksyon mula sa bakteryang Streptococcus

Ang lalamunan ang karaniwang nagkaka-impeksyon, namamaga ang lalamunan at nagkakaroon ng lagnat.

Ang scarlet fever na karaniwan ay sa mga bata, ay dahil sa lason na nilalabas ng bakteryang streptococcus. Ginagamit ang antibiotic sa paggamot ng impeksyon.

◇Influenza

Depende sa uri ng birus, may talong uri, A, B at C. Sa tatlo, ang uring A ay paulit-ulit na nagbabago ng anyo at dahil dito, ang mga taong walang inmunidad sa sakit na ito ay sabay-sabay na nahahawa. May mga kasong nagkakaroon ng malaking epidemya (ito ay tinatawag na [pandemic]). Ang pangunahing sintomas ay ang biglang paglabas ng lagnat (mula 39°C pataas), panlalamig, pananakit ng mga kasukasan, atbp., kapag lumala ito ay maaaring maging sanhi ng pagkaroon ng pulmon at encephalopathy (global brain dysfunction), at maging sanhi ng pagkamatay. Ang mga antiviral na gamot ay mabisa sa pag-umpisa ng sakit.

◇Ang impeksyon mula sa bakteryang 0-157

Ang 0-157 ay isang uri ng bakteryang sa malaking bituka, mahahawa nito kapag kumain ng pagkain na mayroong bakteryang. Dahil sa naglalabas ng lason na nakakapinsala sa bituka, ang mga sintomas ay matinding pagsakit ng tiyan at pag-tatae, madugong tae, atbp. Mahina ito sa init kaya ang sapat na pag-init ng pagkain bago kainin ay isang napakagandang paraan upang mapigil ang pagkahawa.

◇Candidiasis (impeksyon mula sa Candida)

Ang Candida ay isang uri ng punngus na nakatira sa bibig at sa badyayna ng mga tao. Kapag any panlaban ng katawan ay bumaba dahil sa pagkapagod atbp., o kapag ang balanse ng mga bakteryang sa katawan ay nasira dahil sa paggamit ng antibiotic, ang Candida ay dadami ng higit sa kinakailangan at magiging sanhi ng pangangati o pamamaga. Minsan makikita ito sa mga batang maliliit o sa mga buntis.

◇Athlete's foot (ringworm sa paa)

Ang sakit na ito ay sanhi sa isang uri ng punngus na tinatawag na ringworm, kapag ito ay dumami sa balat ng paa. Gusto nila ang mga lugar na mabasa-basa, at may mga kasong nahahawa mula sa mga mat na punasan ng paa sa mga lugar tulad ng mga paliguan sa mainit na bukal. Ginagamit ang antifungal na gamot sa paggamot.

Mga nakakahawang sakit na wala sa Japan

Ang mga nakakahawang sakit ay mapampook, at mayroon hindi likas sa Japan. Kapag namimpektohan ng mga nakakahawang sakit tulad nito sa ibang bansa, maaaring mabagal ang patuklas at ang paghanda ng gamot upang ito ay magamot. Kapag nagka-sintomas tulad ng biglang pagkaroon ng lagnat pagkagaling sa paglalakbay, kailangan ipaalam agad ito sa ospital.

[Halimbawa] Malarya, lagnat na denge, atbp.

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。

5 Aksidente

● Ang mga unang dapat gawin - Mga Hakbang Pang-emerhensya at ang Pagbigay-alam

Maraming mga peligro na nakapaligid sa atin tulad ng mga aksidenteng trapiko at mga tabi ng tubig. Kahit sa bahay, ang kaunting pagkapabaya ay maaaring maging sanhi ng di-inaasahang aksidente.

Sa lugar ng aksidente, bago ang anupaman, ang mahalaga ay ang mga hakbang pang-emerhensya na dapat gawin. Sinasabi na 50% ng mga taong tumigil ang tibok ng puso ng mga 3 minuto at 50% ng mga taong tumigil ng paghinga ng mga 10 minuto ay namamatay. Dito, sabay na kailangang tumawag ng ambulansya. Makipagtulungan sa mga tao sa lugar ng aksidente upang magawa ang nararapat gawin.

Mga mahalagang punto

- Mabilis na pagbigay-alam: Tumawag sa 119 na mahinahon at magsalita ng klaro
- Mabilis na pagbigay ng pangunahing lunas: Isagawa ang pagbigay ng pangunahing lunas bago dumating ang ambulansya

Ang dapat gawin kapag may taong napinsala

Tignan muna kung may malay-tao o wala ang napinsala. Tapikin ang balikat, magsalita malapit sa tainga at itanong kung [Ayos lang ba kayo?]. Iwasan ang pagkilos o na matamaan ang katawan na walang sapat na dahilan.

(Kapag may malay-tao)

- Humingi ng tulong sa mga tao sa paligid upang mapagbigay-alam ng tungkol sa aksidente sa 119.

(Kapag walang malay-tao)

- Kung maaari, humiling ng tulong sa mga tao sa paligid.
- Hilingin ang tulong ng mga tao sa paligid upang mapagbigay-alam ng tungkol sa aksidente sa 119.
- Tignan kung ang napinsala ay humihinga o hindi. Sabay nito, upang maiwasan ang pagtakip ng dila sa daanan ng hininga, pahigain na nakaharap sa ibabaw at itaas ang baba (Larawan 1).
- Masahiin ang puso (Larawan 2) at isagawa ang artipisyal na paghinga (Larawan 3)
Isagawa ang masahe ng puso na 100 diin sa isang minuto, at isagawa ang 2 artipisyal na paghinga sa bawat 30 diin.



Larawan 1 Pagsiguro ng daanan ng hininga



Larawan 2 Masahe ng puso



Larawan 3 Artipisyal na paghinga

Kulumna: Iligtas ang buhay AED - ang pang-emerhensyang gamit na magagamit ng kahit sino man

Ang AED (Automated External Defibrillator) ay isang gamit pang-medikal na nagbibigay ng biglaan kuryente sa puso upang bumalik sa normal ang tibok nito, kapag ang puso ay mangatal at mawala ang kakayahang bumomba ng dugo (ventricular fibrillation). Ang posibilidad ng pagligtas ng buhay ng pasyente ay lalaki kapag ginamit ito hanggang dumating ang ambulansya.

Ito ay inilalagay sa mga lugar na maraming tao ang nagtitipon tulad ng mga estasyon, community centers, paaralan at sports klab. Magagamit ito kahit hindi manggagamot, mayroon din mga kurso na nagtuturo tungkol dito para sa masa.

●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つても、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。

● **Aksidenteng Trapiko**

Kung sakali man kayo ay na-aksidente, o kaya naging sanhi ng aksidente, laging unahin ang pagbigay ng pangunahing lunas sa napinsala, at tumawag agad sa pulis (telepono: 110). Kahit kayo ay pumayag na makipag-areglo sa labas ng hukuman, kung kayo ay tumanggap o nagbigay ng pera doon din upang ma-areglo ang mga bagay, hindi na kayo makakakuha ng karagdangang bayad-pinsala kapag may mga di-inaasahang bagay na lumabas na resulta ng aksidente pagkalipas ng panahon.

Isa pa, ang mga bisikleta ay tinuturing na sasakyan, sa kasong may aksidente kailangan sundin ang mga patakaran para sa sasakyan.

Ang mga uri ng aksidenteng ito ay madalas mangyari!

◇ Bunguan sa krosing

Ito ang pinakamadalas na nangyayaring uri ng aksidente sa krosing, madalas itong mangyari sa mga krosing na walang ilaw ng trapiko. Dahil sa mga pag-iisip tulad ng [wala naman halos dumadaan dito na sasakyan], [lagi namang ayos lang kahit hindi ako huminto], ang pinapalagay na ang pinakamalaking dahilan para sa mga aksidenteng ito ay ang hindi pansamantalang pagtigil bago tumawid sa krosing.

◇ Pagkabunggo sa likuran

Ito ay kapag and isang sasakyan ay binunggo sa likuran ng isa pang sasakyan kapag ito ay tumigil para sa pulang ilaw o kapag ang sasakyan ay pansamantalang tumigil upang lumiko sa isang krosing, atbp. Madali itong mangyari kapag kayo ay nagpabaya ng kaunti dahil sa dahilan tulad ng pagtingin sa tabi habang nagmamaneho.

◇ Pagkabunggo kapag lumiko sa kanan

Ito ay ang bunguan sa isang sasakyan na dumederetso sa kabilang daan kapag lumiko sa kanan. Ang kadalasang dahilan na nangyayari ito ay kapag may isang sasakyan na pansamantalang tumutigil sa kabilang daan dahil nais din lumiko sa kanan at dahil sa sasakyang ito hindi nakita ang isa pang sasakyan na bigla na lamang lumabas.

Mga dapat gawin kapag na-aksidente (naging sahi ng aksidente)

1) Tignan kung may nasaktan

Tignan agad kung nasaktan ang biktima, at tumawag ng ambulansya kung kailangan (telepono:119).

2) Ipaalam sa mga tao sa paligid

Ipaalam sa mga tao sa paligid na may nangyaring aksidente. At upang maiwasan ang magkaroon pa ng ibang aksidente, magtayo ng isang palatandaan tulad ng tryanggulong senyas ng babala para maiwasan ang paglapit ng ibang sasakyan sa lugar ng aksidente.

3) Tumawag sa pulis

Tawagan ang pulis (telepono: 110). Kapag ang pulis ay dumating, hilingin na tignan ang aksidente. Ang mga pangyayari ay gagamitin kapag gumawa ng isang seripiko para sa aksidente.

4) Magpalitan ng mga impormason

Siguraduhin na makuha ang tirahan, pangalan, telepono, numero sa plaka ng sasakyan, atbp., ng kabilang panig.

5) Tawagan ang kompanya ng insurance (tawagan pareho ang kompanya ng vehicle liability insurance at ng optional insurance)

Kung hindi kayo tumawag sa oras ng aksidente, may mga kasong hindi binibigay ang bayad ng insurance. Kung kayo ay may optional insurance, ang kompanya ng insurance ay magbibigay sa inyo ng payo at siyang makipag-areglo sa biktima pagkatapos ng aksidente.

6) Pumunta sa ospital (kung kailangan)

Kahit na sa palagay ninyo ay walang masamang nangyari, may mga kasong may lumalabas na di-inaakalang sintomas pagkalipas ng panahon. At upang masingil sa kabilang panig at sa kompanya ng insurance ang bayad sa pagpapagamot, kailangan ang sertipiko medikal.

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。

Ang gastusing medikal para sa kapinsalaan mula sa aksidenteng trapiko

Sa kaso ng mga aksidenteng trapiko, ang gastos sa pagpapagamot sa biktima ay isisingil sa vehicle liability insurance ng nakabunggo. Hindi kailangang magbayad ng kahit anumang bahagi ang biktima. May ibang paglalakad na kailangan upang magamit ang health insurance.

Sa kasong hindi alam kung sino ang bumunggo tulad sa kaso ng mga tinakbuhan pagkatapos mabundol, o kapag walang insurance ang nakabunggo, may sistema ang pamahalaan upang mabayaran ang mga gastusing medikal (Ministry of Land, Infrastructure, Transport and Tourism). Ngunit kapag nalaman na ang biktima ay may kasalanan din, maaaring bawasan ang halaga ng bayad.

Tungkol sa child seat

Katungkulan ayon sa batas na ang bata ay dapat pagamitin ng child seat kapag sumakay ng sasakyan. Sa aksidente, malaki ang panganib na ang batang hindi nakahibilya sa child seat ay matatapon sa labas ng sasakyan at mamatay.

Ang child seat ay mabibili sa mga lugar tulad ng tindahan ng mga ganit sa sasakyan at sa mga home centers. May iba't-ibang uri ng child seat batay sa gulang at katawan ng bata kaya maganda na isukat muna ang child seat bago bilhin.

Kulumna: Ang mga patakaran sa trapiko, ito at iyon

Upang matugunan ang kalagayan sa trapiko at ang mga aksidenteng nangyayari, ang patakaran sa trapiko ay binanago. Ang mga halos bagong patakaran ay ipinakikilala na sumusunod.

- Ang pakikipag-usap at pag-tetekes sa cellphone habang nagmamaneho
Ito ay pinagbabawal sa mga sasakyan, pati sa mga bisikleta.
- Ang paggamit ng seatbelt
Katungkulan ang paggamit nito sa lahat ng upuan sa sasakyan. Gamitin din ito kapag sumakay sa taksi o sa bus.
* Kapag mayroong seatbelt.
- Ang pagmaneho habang naka-inom ng alak
Kahit na sa palagay ninyo kayo ay hindi lasing, kapag nakitang may alcohol sa pamamagitan ng isang breathing test, ito ay tatrathuhing pagmamaneho habang naka-inom ng alak, at kayo ay magbabayag ng napakalaking multa. At kapag kayo ay naging sanhi ng aksidente habang nagmamaneho habang naka-inom ng alak, kayo ay bibigyan ng mas marahas na parusa kung ihahambing sa karaniwang aksidenteng trapiko. Ang pagsakay sa bisikleta habang naka-inom ng alak ay isa ring pagkasala.

Kulumna: Ang vehicle liability insurance at ang optional insurance

Ang vehicle liability insurance ay isang sapilitang insurance, ito ay para sa pagbayad ng mga gastusing medikal and bayad-pinsala sa kasong kayo ay naging sanhi ng kamatayan o kapinsalaan sa ibang tao habang nagmamaneho ng kotse o motorsiklo. Hindi babayaran ang pagpa-ayos ng sasakyan kapag ang sasakyan ay nasira.

Sa kabila naman, ang optional insurance ay para sa pagbayad sa mga bayad-pinsalang hindi mababayaran ng vehicle liability insurance. Ang inyong nakikita sa TV na mga pinapatalastas ay ang uri ng insurance na ito. Hindi sapilitan ang sumapi sa insurance na ito pero aming pinapayo ang sumapi upang maging handa sa anumang kaso.

At saka, ito ay magagamit din sa mga aksidente ng bisikleta. Ang sistema ng insurance para sa mga aksidente ng bisikleta ay hindi pa kasing ayos kung ihahambing sa aksidente ng sasakyan. Para sa mas detalyadong impormasyon, magtanong lamang sa mga tindahan ng bisikleta, atbp.

● 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。

● **Mga aksidente habang nagtatrabaho (aksidente sa trabaho)**

Sa mga kaso ng pagkapinsala at pagkasakit na may kinalaman sa trabaho, tinatawag na aksidente sa trabaho, makakatanggap kayo ng iba't-ibang uri ng kabayaran, walang pakialam ang inyong nasyunalidad o ang uri ng inyong visa. Hindi lamang ang mga regular na empleyado, pati rin ang mga nagtatrabaho ng part time at ang mga pansamantalang mga empleyado ay lukob. Upang makatanggap ng kabayaran, kailangan pumunta ang tao mismo o ang kinatawan ng kanyang pinapasukan upang mag-aplay sa Labor Standards Inspection Office.

Mga kasong maaaring ituring na aksidente sa trabaho

Dahil sa dahilan na may kaugnayan sa trabaho, ang mga sumusunod na mga kaso ay tinuturing na aksidente sa trabaho.

· Kapag napinsala · Kapag nagkasakit · Kapag may kapansanang naiwan · Kapag namatay

Hindi lamang sa pinapasukang lugar ng trabaho, maaari din ito kapag nasa daan papunta sa trabaho at sa mga lugar ng trabaho sa labas ng pinapasukan.

Para sa [lumbay] at [kamatayan dahil sa sobrang trabaho], na nagiginig problema sa kasalukuyan, kailangang mapatunayan ang relasyon nito sa trabaho.

Ang uri ng mga benepisyong matatanggap

Kapag napatunayan na ito ay isang aksidente sa trabaho, iba't-ibang uri ng kabayaran ang matatanggap.

◇ Para sa kinauukulang tao

· Benepisyo sa Kabayaran ng Pagpapagaling

Kung ang gagamiting ospital ay ospital na itinakda ng Workers' Compensation Insurance, kayo ay makapagpapagamot ng libre. Sa ibang ospital, kailangan muna ninyong bayaran at ibalik sa inyo ang katumbas na halaga pagkalipas ng panahon.

· Benepisyo sa Kabayaran ng Hindi Pagpasok

Kapag dahil sa aksidente sa trabaho hindi kayo makapasok sa trabaho at walang ibinabayad na sahod sa panahong ito, ang 60% ng inyong sahod ay babayaran.

· Benepisyo sa Kabayaran ng Pagkaroon ng Kapansanan

Kapag kahit gumaling na ang kapinsalaan o sakit, ngunit kayo ay nagkaroon ng kapansanan, batay sa kapansanan kayo ay makakatanggap ng kabayaran. Para sa mga magagaang na kapansanan, kayo ay makakatanggap ng isang beses na kabuuang kabayaran.

◇ Para sa pamilya (kapag namatay ang taong kinaaukulan)

· Benepisyong Kabayaran sa Pamilya

Kapag dahil sa aksidente sa trabaho, ang taong pangunahing tagatustos ng pamumuhay ng pamilya ay namatay, ang pamilya ay makakatanggap ng pensiyon o kaya ng kabuuang kabayaran.

· Benepisyong Kabayaran ng Gastusin sa Pagpapalibing

Ang mga gastusin sa pagpapalibing ay babayaran.

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。

6 Mainit na Bukal at Kalusugan

Ang Oita Prefecture ay ang pangunahing prefecture* ng mga mainit na bukal sa Japan, maraming bantog na mga mainit na bukal dito. Mula pa noong panahon, ginagamit na ang mga mainit na bukal upang mapagaling ang mga sakit, atbp., at ito ay may napakagandang epekto sa pagpapabuti ng kalusugan. Alamin ang kagandahan ng mga mainit ng bukal at ang epektibong paraan sa pagligo dito, upang makatulong ito sa kalusugan.

* Bilang ng mainit na bukal, ang dami ng lumalabas na mainit na tubig

Ang epekto ng mainit na bukal

◇ Ang epekto batay sa nilalaman ng mainit na bukal.

Dahil sa pagsipsip ng mga sustansya sa mainit na bukal sa balat, ang balat ay gumaganda at maaasahang mapapagaling ang mga sakit sa balat, atbp.

◇ Ang epekto ng pagbabad sa mainit na bukal

Inuudyok ng napaka-init na tubig ang katawan at pinapaganda ang paggana nito, samantalang ang maligamgam na tubig naman ay nakaka-alis ng pagod ng katawan. Maliban dito, ang bigat ng tubig ay nagbibigay ng epekto ng masahe na nakakapagpaganda sa agos ng dugo.

Ang tamang gawi sa paggamit ng mga mainit na bukal

- Bago lumublob, hugasan muna ang pawis at dumi mula sa katawan. Kung maaari, tanggalin din ang make-up.
- Talian ang buhok kung mahaba ito upang hindi malublob sa mainit na tubig.
- Huwag magdala ng mga bagay tulad ng tuwalya sa loob ng bath tub.
- Huwag lumangoy sa loob ng bath tub.
- Huwag maglaba o magtina ng buhok.
- Siguraduhing may kasamang matanda lagi ang bata kapag magbababad, at bantayan lagi ang bata.

Huwag maglublog sa mainit na bukal sa mga kasong ito

Ang mainit na bukal na maganda para sa kalusugan ng katawan ay maaaring magbigay ng masamang epekto batay sa kalagayan ng inyong katawan. Sa mga sumusunod na kaso, hindi dapat magbabad sa mainit na bukal.

- Kapag may lagnat
- Kapag may nakakahawang sakit
- Kapag may alta presyon (lalo na ang may arteriosclerosis)
- Kapag malala ang dyabetis
- Kapag mayroong malalang sakit sa puso
- Sa unang at huling bahagi ng pagbubuntis (lalo na sa napaka-init na tubig)
- Pag lumalabas ang mga sintomas ng rayuma sa mga kasukasan
- Pagkatapos uminom ng mga alak

Ang ma-epektibong paraan ng pagligo

Upang makamantan ang pinakamagandang epekto ng mainit na bukal, bigyan pansin ang mga sumusunod.

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（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。

1) Buhusan muna ng mainit na tubig ang katawan.

Ito ay para mahugasan ang dumi sa labas ng katawan at masanay ang katawan sa init ng tubig. Dahan-dahang buhusan ng mainit na tubig ang katawan mula sa parteng pinakamalayo sa puso.

Para sa may mga make-up, hugasan ang mukha.

2) Umpisahan ang paglublob ng kalahati ng katawan.

Upang masanay ang katawan sa tubig, ilublob muna ang mababang parte ng katawan mula sa tiyan papaba. Matapos nito saka ilublob ang buong katawan.

3) Huwag magbabad ng mahabang panahon.

Ang pagbabad ng mahabang panahon ay nakakapagod para sa katawan, Lalo na sa napaka-init na tubig, tumataas ang alta presyon kaya mag-ingat.

4) Huwag mag-shower pagkatapos

Upang mapanatili ang epekto ng mainit na bukal, punasan ang katawan at huwag mag-shower pagkatapos.

Maliban lamang sa mga taong may maselang balat o sa kasong malakas ang epekto ng tubig sa balat.

5) Uminom ng tubig upang mapalitan ang tubig na nawala sa katawan, pagkatapos ay magpahinga

Ang tubig sa katawan ay nawawala dahil sa pagpapawis, matapos maligo uminom ng 1~2 basong tubig pagkatapos ay magpahinga ng husto. Ang alak ay nakakatanggal ng tubig sa katawan kaya iwasan ang pag-inom matapos mismong maligo.

May mga ganitong uri ng pagligo

Maliban sa pagbabad sa mainit ng tubig, may iba't-ibang uri ng pagligo.

◇Mainit na talon

Sa pagpatama ng nahuhulog mula sa mataas na lugar na mainit na tubig, magkakaroon ng epekto ng pagmamasahe at mapapa-init ang katawan. Mabisa ito sa mga masasakit at naninigas na balikat, atbp.

◇Pagpapasingaw

Ito ay ang pagpapa-init ng katawan na gamit ang singaw mula sa mainit na bukal. Napakaganda ng pagpapa-init na ito at ginagawang mahirap lamigin ang katawan na siyang katangian ng pagliligong ito.

◇Pagpapabaon sa buhangin

Maliban sa pagpapaganda ng agos ng dugo dahil sa pagpapa-init ng katawan, ang bigat ng buhangin ay nagbibigay din ng epekto ng masahe.

Ang mga mainit na bukal ng Oita Prefecture

Ang karamihan ng mga mainit na bukal sa Oita Prefecture ay mga bukal na galing sa bulkan at naiipon sila sa paligiran ng mga buklan. Ang mga sumusunod ay mga pangunahing mainit na bukal sa prefecture.

◇Sa parting hilagang-silangan (Tsurumidake, Yufudake)

· Mga mainit na bukal ng Beppu

Ang mga mainit na bukal ay karamihang lumalabas sa pook na kung tawagin ay [Beppu Hattou] na binubuo ng 8 lugar ng mainit na bukal (Beppu, Kanawa, Kankaiji, Myouban, Kamegawa, Shibaseki, Harida, Hamawaki). Ang bawat isa ay may sariling katangiang naiiba.

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

- Ang mainit na bukal ng Yufuin
Pangalawa sumunod sa mga bukal ng Beppu pagdating sa dami ng tubig na lumalabas.
 - Ang mainit na bukal ng Tsukahara
Mainit na bukal na berde ang kulay ng tubig. Dahil sa tapang ng pagka-asido ang sabon ay hindi bumubula.
 - Ang mainit na bukal ng Yunohira
Malabnaw na maalat ang tubig, hindi lamang maganda para sa pagligo, sinasabing maganda din daw para sa tiyan kapag ininom.
- ◇Sa parteng timog-kanluran (Kuju-kazangun)
- Ang mainit na bukal ng Sujiyu
Naririto ang [numero 1 na mainit na talon sa Japan].
 - Ang mainit na bukal ng Kawazoko
Ang mainit na tubig ay bumubukal sa ilalim ng bath tub.
 - Ang mainit na bukal ng Shichirida, mainit na bukal ng Nagayu
Tinatawag na Ramune Hot Spring, isang mainit na bukal na ang katangian ay ang tubig na carbonated.
 - Ang mainit na bukal ng Yukenokuchi
Ang katangian ay ang dilaw na tubig ng mainit na bukal.
 - Ang mainit na bukal ng Akagawa
Maraming nilalaman na asupre ang tubig, ang katangian ay ang ma-berdeng kulay gatas na tubig ng mainit na bukal.

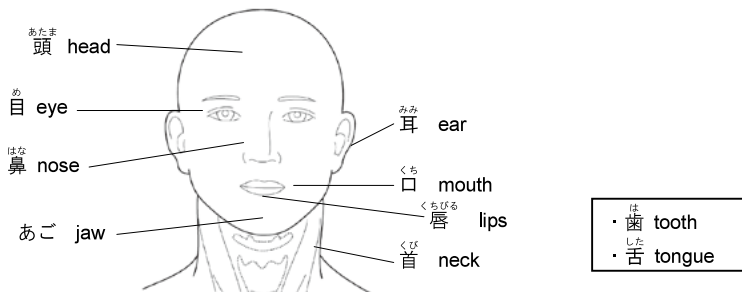
Kasama ang iba pang pook, may 61 lugar ng mainit na bukal sa loob ng prefecture*.

* Noong katapusan ng Marso, 2006

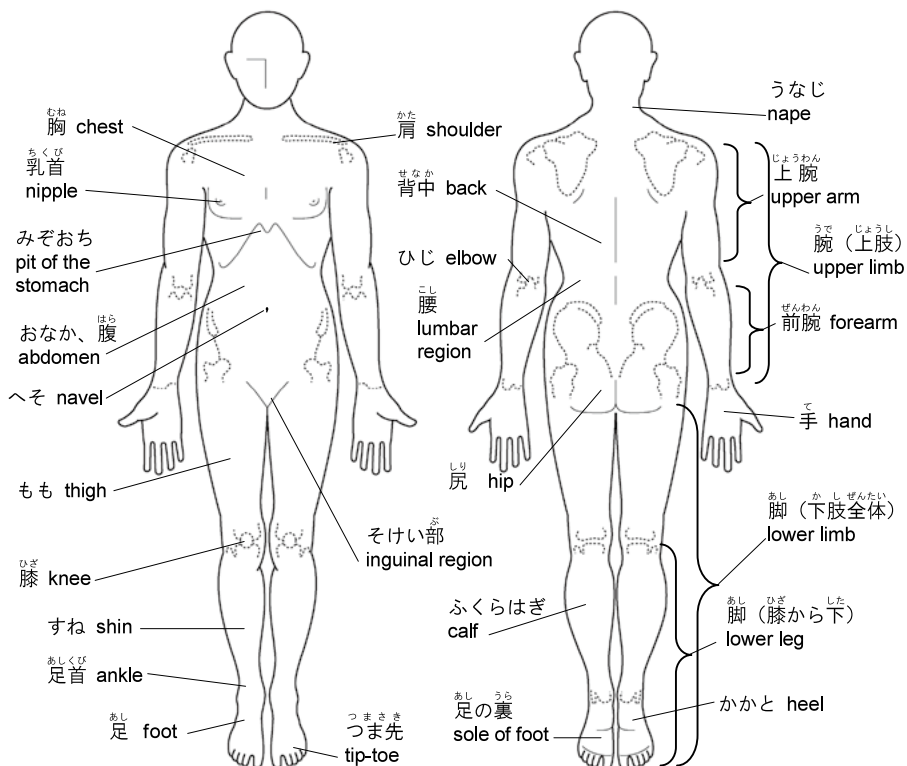
医療に関するミニ用語集

からだの部位に関する用語

顔 Face



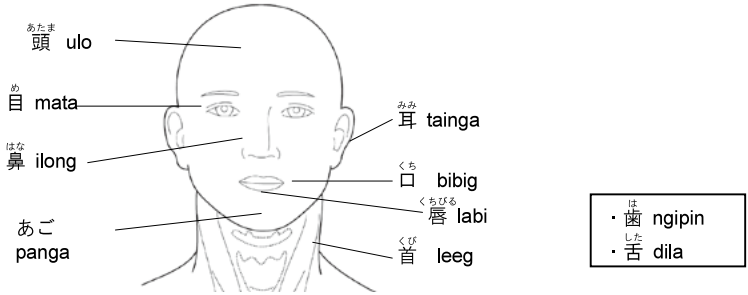
全身 Whole body



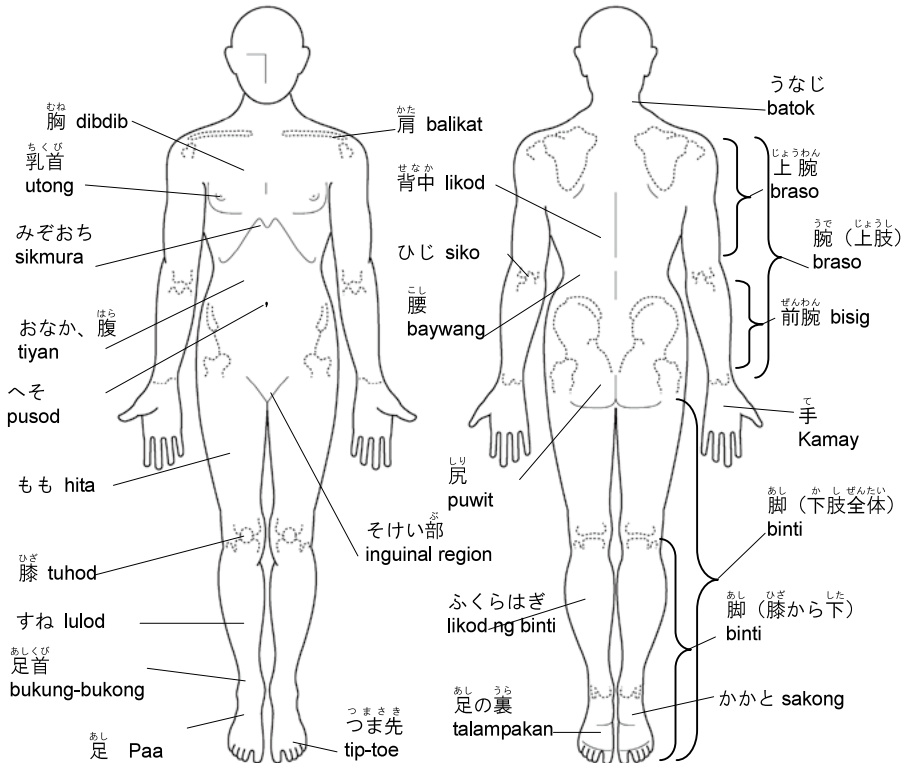
Maliit na listahang may kaugnayan sa medisina

Listahan ng mga bahagi ng katawan

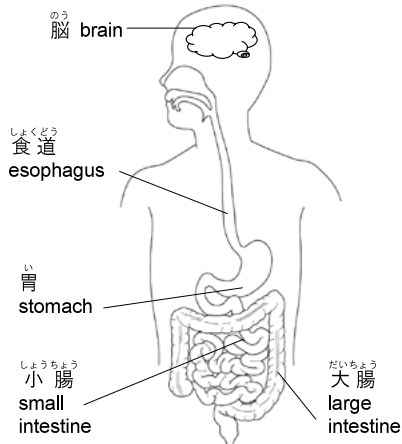
顔 Mukha



全身 Buong katawan

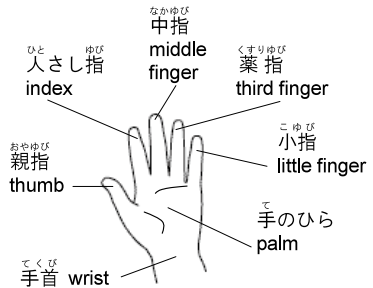


内臓 Inner parts



・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

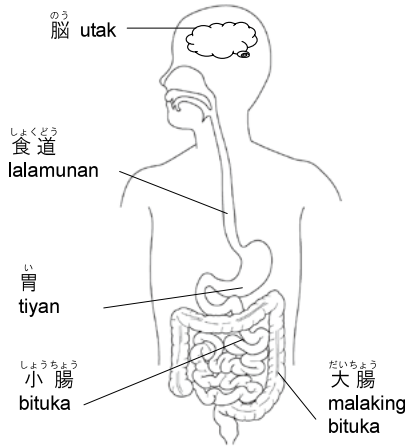
検査に関する用語

・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

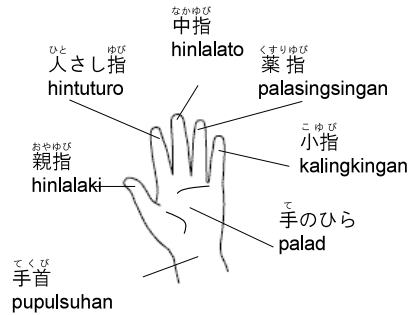
・外来 outpatient	・入院 hospitalization	・退院 discharge from the hospital	
・手術 operation	・処置 treatment	・消毒 disinfection	・輸血 transfusion
・診断書 medical certificate	・同意書 letter of consent	・承諾書 letter of acceptance	

内臓 Panloob na mga bahagi ng katawan



心臓 puso	気管 lalaugan	肝臓 atay
腎臓 bato	膀胱 pantog	尿道 yuretra
性器 titi, kiki	子宮 bahay-bata	

手 Kamay



皮膚 balat	粘膜 lahod
毛 buhok	
筋 (筋肉) kalamnan	
血管 ugat	
動脈 artery	静脈 giha
神経 nerbiyo	
骨 buto	関節 kasukasuan

検査に関する用語 Eksamination

身長 taas	体重 bigat	
体温 init ng katawan	脈拍 pulso	血圧 presyon ng dugo
血液検査 pagsusuri sa dugo	尿検査 pagsusuri sa ihi	便検査 pagsusuri ng tae
心電図 electrocardiography (ECG)	脳波 aparato para sa kalagayan ng utak	
X線検査 (レントゲン) radyograpiya		
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 "ultrasonic" na paglalarawan sa loob ng katawan		
内視鏡検査 endoscope	カテーテル検査 catheterization	
視力検査 pagsuri ng paningin	聴力検査 pagsuri ng pandinig	

その他病院で使う用語 Iba pa

外来 dayo	入院 pagpasok sa ospital	退院 paglabas ng ospital	
手術 pag-opera	処置 paggamot	消毒 pagdisimpekta	輸血 pagsalin ng dugo
診断書 sertipiko medikal	同意書 sulat ng kapahintulutan	承諾書 sulat ng pagtanggap	

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

Mga pangalan ng lugar sa Oita Prefecture na mahirap basahin

Ipinakilala sa ibaba ang mga lugar sa Oita Prefecture na napakahirap basahin.

Pangalan ng Lugar	Papaano Basahin
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 Iba pa	
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 Space Be^{スペース}内
TEL : 097-533-4021 FAX : 097-533-4052
E-mail : in@emo.or.jp URL : <http://www.oitaplaza.jp/>

