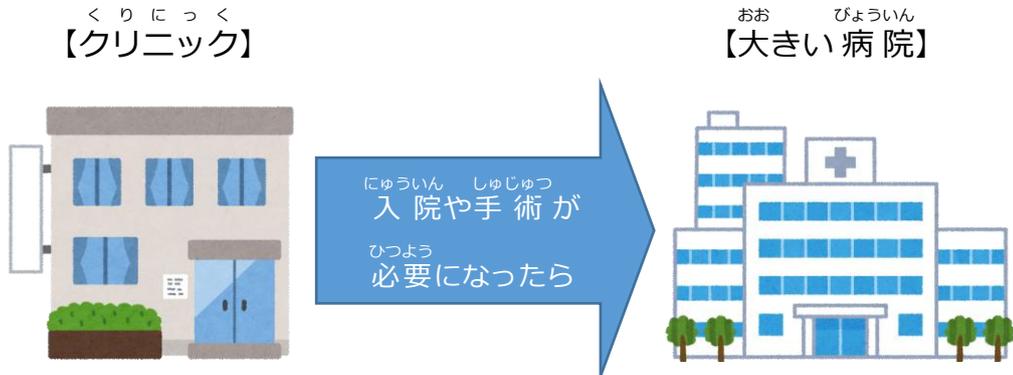


## 第7章 生活する／病気・けが

からだ ちょうし わる  
 体の調子が悪くなったときは、まず ちか しんりょうじょ くりにつく い  
 近くの診療所（クリニック）に行きましょう。  
 にほん しょうじょう あ くりにつく  
 日本には、症状に合ったクリニックがあります。  
 くりにつく い ほけんしょう も い  
 クリニックに行くときは、保険証を持って行きます。

### 7-1 病院の選びかた

- かる びょうき とき しんりょうじょ くりにつく い  
 軽い病気の時、まず 診療所（クリニック）に行きます。
- にゅういん しゅじゅつ ひつよう おお びょういん か  
 入院や手術が必要になれば、大きい病院に変わります。

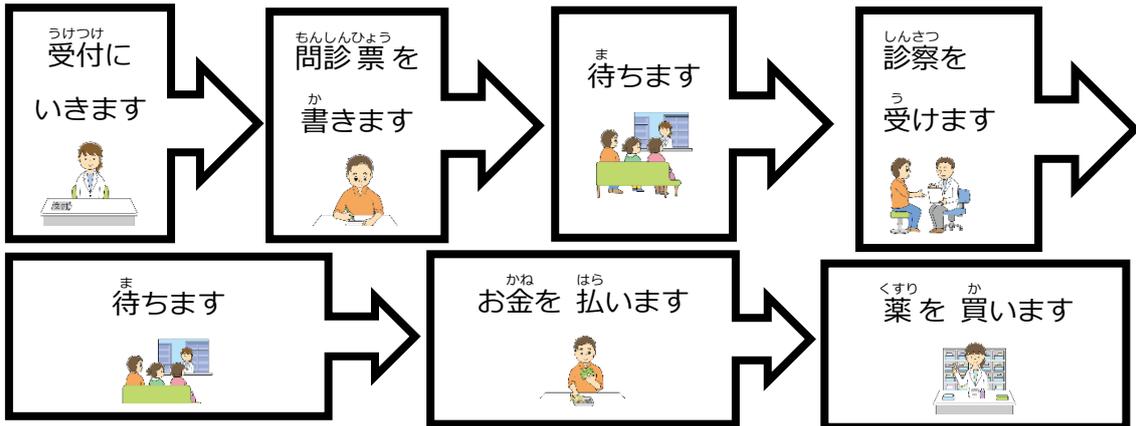


### 7-2 健康保険証

- びょういん い ほけんしょう びょういん つか かーど  
 病院に行く時は、保険証（病院で使うカード）  
 み を見せてください。ほけんしょう ひと かね  
 保険証がない人は、お金を  
 ぜんぶ じぶん はら  
 全部自分で払います。



### 7-3 受診の流れ



## 7-4 健康に暮らすために

- 日本には四季（春・夏・秋・冬）があり、気温・湿度が変わります。それぞれの季節について知り、元気に暮らせるようにしてください。

<p>1. 季節に合った服装</p> <p>日本は季節によって着る服がちがいます。天気予報などで、天気や気温を確認して、その日に合った服を着てください。</p> <p>寒いときは、サンダルではなく、靴下や靴をはいたり、暖かい下着を着ましょう。重ね着ができるようになると良いでしょう。</p>	
<p>2. 感染症</p> <p>日本の冬は寒く、空気も乾きます。うがいをし、手を洗ってください。元気がないときは、病気になりやすいです。疲れたら休んでください。薬はドラッグストアで買うことができます。元気な時に自分に合った薬を、探しておくことが大切です。</p>	
<p>3. 乾燥と肌あれ</p> <p>冬になって空気が乾くと、肌が乾いてかゆくなることがあります。ドラッグストアで自分に合った「かゆみをとめる薬」を買っておくと良いでしょう。</p>	
<p>4. 雪</p> <p>冬の間、雪が降ることがあります。雪の日は、道がすべりやすく、危ないです。外出するときは、転ばないように注意しましょう。自転車には乗らないほうが良いです。</p>	



**結核に注意しましょう！**

外国人の結核患者が増えています。結核は人に移ります。日本に来る前に検査をすることが大切ですが、おかしいなど思ったら、すぐにお医者さんで検査をしてください。



日本に住み、社会や文化、言葉など環境が変わったことで、体や心がうまく対応できなくなることがあります。一人で悩まないで、人に相談してください。

7-5 119番の仕方



■ いつ? どのようなとき?

・ 火事が起きたとき

・ 突然の激痛、高熱、吐き気などがあつたときで自分で動くことができないとき



■ 119番に電話した後、どうする?

① 「火事」か「救急」か伝えます。

② 「場所」「何があつたのか」「倒れた人の年齢」を伝えます。

③ 電話をしている人の名前と電話番号を伝えます。



日本では救急車を呼ぶことは無料です!

7-6 外国のことばへの対応

○ 病院を探すとき

「あいち医療情報ネット」

外国のことばで対応できる病院を探せます。

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



「あいち救急医療ガイド」

外国のことばで対応できる救急病院を探せます。

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



○ 自分の言葉で病気のことを伝えたいとき

「多言語医療問診票」

あなたのことばで病気のことをしらせることができる問診票があります。

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



「あいち医療通訳システム」

病院からのお願いにこたえて、診療の通訳サポートをします。

このサービスを使うことができる病院はかざられています。ウェブページや

電話で確認してください。<http://www.aichi-iryoku-tsuyaku-system.com/>



<つかってみよう! にほんご>



おなかが痛い / 熱があります / けがをしました / やけどをしました