

生活ガイド見直し案について



リニューアル版

相談する	外国人のためのワンストップ窓口
行政窓口	その他外国人向け相談ダイヤル
日本に来たら	マイナンバー
	証明書類 印鑑・印鑑証明
結婚する	
帰国するとき	
学ぶ・交流する	文化施設
	図書館
	日本語教室

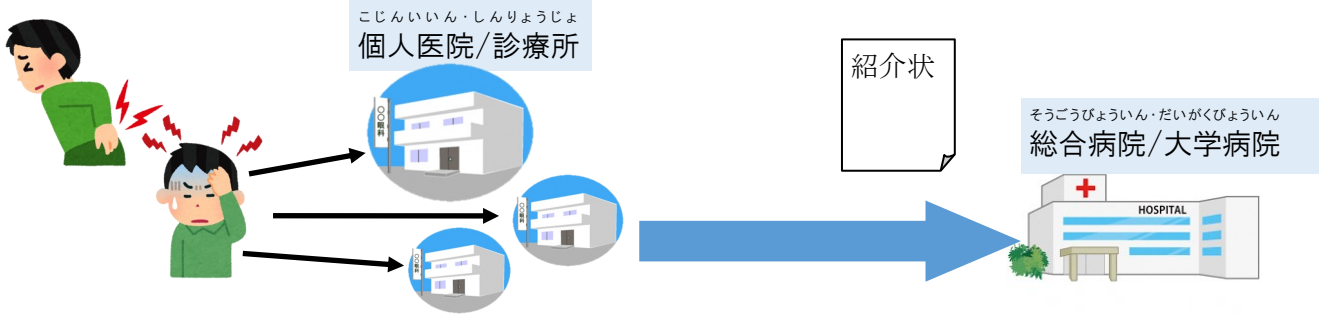
計26ページ



10 けが・病気になったら

10-1 病院に行く

日本の医療機関は、普段から身近なお付き合いをする個人医院・診療所と、入院や手術のときに行く設備が整った大きな病院に分かれます。病院は、日曜日・祝日・年末年始・お盆は休みです。



①個人医院・診療所

具合が悪くなったときや、けがをしたときは、症状に合った科目の医院・診療所に行きます。

病院に行くときは、必ず保険証(☐●●)を持っていきましょう。

病院ごとに「診察券」を作ります。2回目以降は、診察券を持っていきましょう。

受付のときに「問診票<あなたの身体の状態を知るための質問票>」を書きます。

どの科目に行けばいいかわからないとき、外国語の問診票が必要なときは、下記のサイトで探すことができます。

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

(「多言語医療問診票」NPO法人国際交流ハーティ港南台・公益財団法人かながわ国際交流財団)



②総合病院・大学病院

手術・入院・詳しい検査をするときは、設備が整った大きな病院に行く場合があります。

普段行っている医院・診療所から紹介状をもらってから行きましょう

❗ 紹介状がないと受診できなかったり、お金が余計にかかったりします。

くすりてちょう
お薬手帳

いつ、どこで、どんなお薬をもらったか記録する手帳。薬局でもらうことができます。

よ の あ た あ ふせ びょういん い くすり か い も
良くない飲み合わせや食べ合わせを防ぐことができます。病院に行くときや、薬を買いに行くとき持っていきましょう。

おくすり手帳

10-2 夜・休日に急な病気・けがをしたら

病院が休みの日や、閉まっている時間に、急に病気やけがの症状がひどくなったときに利用してください。

夜間急病診療所



診療科目：内科、外科、小児科

毎日 19:00-8:00(受付18:30-7:30)

024-525-7672

MAP ●-● 上町5-6 上町テラス2F

福島市福島市休日救急歯科診療所



診療科目：歯科

休日 9:00-17:00(受付9:00-11:30、13:00-16:30)

024-525-7673

保健福祉センター1F

休日当番医

福島市内の医院が交代で「当番医<休日の診察を交代で担当する医院>」になって、休日の診療をします。

当番医を調べるときは…

・福島市公式HP「健康・福祉>健康・医療>夜間・福祉診療・救急医療」

・「ふくしま医療情報ネット」



・「市政だより」(p●●)



当番医は急に変わることがあるので、電話をしてから行きましょう。

当番医はとても混みます。症状が重くないときは、いつも行っている医院に早めに行くようにしましょう。

10-3 健康診断

1年に1回は健康診断を受けましょう。

会社などで働いている人は、職場で健康診断を受けさせてくれることがあります。

自営業の人や働いていない人は、市民健診を受けることができます。

福島市国民健康保険(p●●●)(40歳以上)、介護保険(p●●●)、後期高齢者医療制度(p●●●)に加入している人は、無料で受けられる健診があります。

福島市公式HP「健康・福祉>健康・医療>検診」

問い合わせ：保健所 健康推進課 成人保健係

024-525-7680 保健福祉センター2F




【別冊】医療機関と情報ツール

がいこくご しんさつ う こじんいん
外国語で診察を受けられる個人医院


いりょうほうじんしでんかい おおたけい ちやうか げか いん
医療法人志傳会 大武胃腸科外科医院


きゆうきゆうか ないか げか のうしんけいげか ひにょうきか せいけいげか た
救急科、内科、外科、脳神経外科、泌尿器科、整形外科、その他

 英・中

 月・火・水 9:00-11:00,13:30-15:00


水・土 9:00-12:00


 024-535-8585


 のだまち ちやうめ
野田町1丁目12-80

そうごうびやういん
総合病院


おおほらそうごうびやういん
大原総合病院


 へいじつ 平日 8:30-17:00 土曜 8:30-13:00


 024-526-0371 (総合患者支援センター)

 うわまち
上町6-1

ふくしませきじゆうじびやういん
福島赤十字病院

 へいじつ 平日 8:30-17:00


 024-531-2818 (紹介患者専用電話)

 やしまちやう
八島町7-7

こじまないぶんびないか
小島内内分泌内科クリニック


ないか
内科


 英

 月・火・水 9:00-11:00,13:30-15:00


木 9:00-11:00


土 9:00-11:00,13:30-14:00

 024-528-8511

 まつなみちやう
松浪町2-8

ふくしまけんりついかだいがくふぞくびやういん
福島県立医科大学附属病院

 へいじつ 平日 8:00-11:00

 024-547-1111 (紹介元の医院を通じて予約してください。)

 ひかり おか
光が丘1

じょうほう
情報ツール

いりょうじょうほう

「ふくしま医療情報ネット」

ふくしまけんない びやういん さが
福島県内の病院を探せるウェブページです。


 日・英



ぐあいいん わる

「JAPAN: the Official Guide 具合が悪くなったとき」











にっぽんせいふかんこうきょく さくせい にほんぜんこく がいこくご じゆしん びやういん しら かもく
日本政府観光局(JNTO)が作成したウェブページです。日本全国の外国語で受信できる病院が調べたり、どの科目に
いりょうきかん
行けばいいかや、医療機関のかかりかたがわかります。

 日・英・繁・簡・韓



ごみ

ごみの出し方には、福島市のルールがあります。ごみを出せる日は住んでいる地区ごとに違います。ごみは、次のような種類に分けて捨てます。


 もえるごみ	 もえないごみ	 資源ごみ リサイクルするもの				
		プラスチック 	缶 	ビン 	ペットボトル 	紙 
種類ごとに透明な袋に入れてください。中身が出ないように袋の口を結んでください。					種類ごとにひもで結んでください。	


粗大ごみ 60-200cm、10-100kg



① 予約をして取りに来てもらう

- 粗大ごみ専用ダイヤル(024-539-9653)に電話する(平日8:30-17:00)
- 仮受付フォームを入力→担当者からの電話に出る

② 指定された日に、「そ」と書いた紙を貼って指定の場所に出す。






-  電化製品など、捨てるときに法律で決められたお金を払うものがあります。
-  ゴミ捨て場は、公共のスペースです。決められた日以外には、ごみを出さないようにしましょう。

クリーンセンター


市内の2か所のクリーンセンターでごみの処理をしています。家で出たごみは、クリーンセンターに持って行って捨てることもできます。

- あぶくまクリーンセンター  渡利梅ノ木畑 1-1
- あらかわクリーンセンター  仁井田北原 1-1



「さんあ〜る」

ごみの出し方や、捨てる日がわかるアプリです。言語や地域を設定して使えます。

 英・中・韓