

生活ガイド見直し案について

現行版

見出し	小見出し	ページ数
表紙	1 福島市の概要・アクセス、市役所へのアクセス	1
緊急時	2 救急・警察を呼ぶとき	2
	3 休日・夜間に病院にかかるとき	
	4 医療機関の案内	
	5 在日大使館	
	6 在留資格、在留カード	
	7 無料の法律相談	
	8 三者通訳電話	
9 住民基本台帳制度		
10 家庭内の悩み(育児・暴力・夫婦間)		
11 母子の健康管理		
12 国民健康保険		
13 国民年金制度		
14 介護保険		
15 教育		
暮らしの情報	16 住宅の探し方	7
	17 公営住宅	
	18 水道	
	19 電気	
	20 ガス	
	21 携帯電話	
	22 鉄道・路線バス・高速バス	
	23 市政だより	
	24 ごみ	
	25 銀行	
	26 電話	
	27 郵便局	
	28 町内会	
	29 福島県国際交流協会	
	30 福島市国際交流協会	
災害に備えて	31	1
各種施設・ガイドマップ	32	2

計16ページ



リニューアル版

見出し	小見出し	ページ数
表紙		1
目次	このガイドの使い方	1
	目次	
1 相談する	外国人のためのワンストップ窓口	1
	外国人のための生活相談窓口	
	その他外国人向け相談ダイヤル	
2 行政窓口		1
3 在留資格		1
4 日本に来たら	4-1 住民登録	1
	コラム マイナンバー	
	4-2 健康保険	1
	4-3 介護保険	
	4-4 年金	1
	4-5 税金	1
	4-6 証明書類	
コラム 印鑑・印鑑証明		
5 住む	5-1 住むところを探す	1
	5-2 公営住宅	
	コラム 町内会	
	5-3 ライフライン	
	5-4 ごみ	
6 仕事を探す		1
7 郵便		1
8 金融		1
9 電車・バスに乗る		1
10 けが・病気になったら	10-1 病院に行く	1
	10-2 夜間・休日に病気になったら	1
	10-3 健康診断	
11 結婚する		1
12 こどもを育てる	12-1 妊娠したら	2
	12-2 こどもが産まれたら	
	12-3 幼稚園・保育園	
	12-4 小学校・中学校	
13 帰国するとき		1
14 緊急通報		1
15 災害	14-1 災害が起きたら	1
	14-2 災害に備える	
16 学ぶ・交流する	16-1 文化施設	1
	16-2 図書館	
	16-3 日本語教室	
	16-4 国際交流協会	
コラム 市政だより・SNS	1	
マップ		1

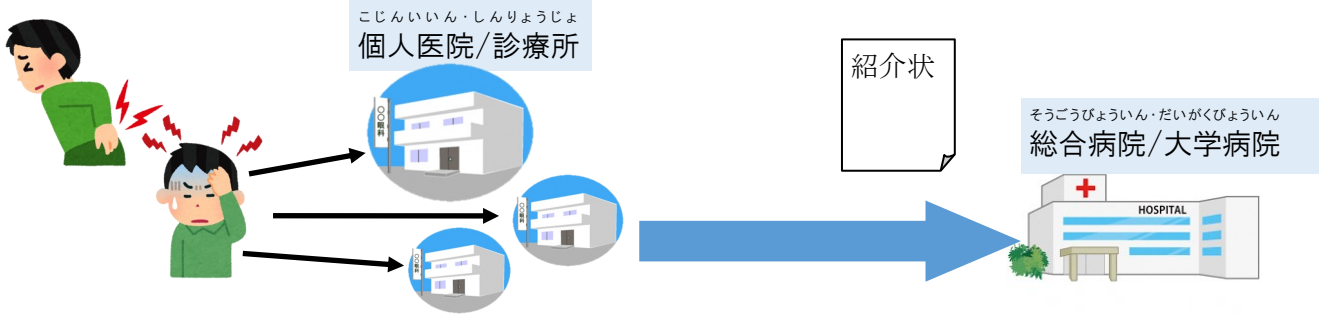
計26ページ



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(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。

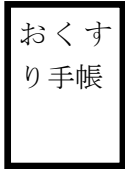
普段行っている医院・診療所から紹介状をもらってから行きましょう

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。

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。

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。



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・休日診療・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 おおたけいちょうかげかいん
医療法人志傳会 大武胃腸科外科医院


きゅうきゅうか 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 ちょうめ
野田町1丁目12-80

そうごうびょういん
総合病院


おおほらそうごうびょういん
大原総合病院


 へいじつ 平日 8:30-17:00 とうりつ 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

ふくしませきじゅうじびょういん
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)

 やしまちよう
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

 まつなみちよう
松浪町2-8

ふくしまけんりついかだいがくふぞくびょういん
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 びょういん 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 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 びょういん 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