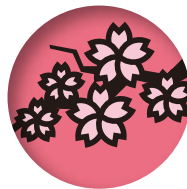
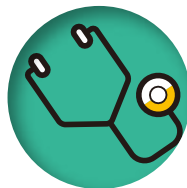
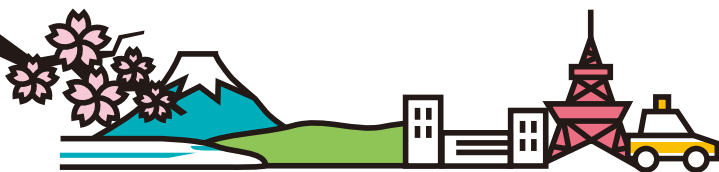


# 让您的日本之旅更加安心 身体不适时的 应急指南

监修／近藤太郎（东京都医师会副会长）  
石井正三（日本医师会常任理事）  
釜范敏（日本医师会常任理事）

## 医疗机构使用指南





我们希望访日游客在日本期间能够保持健康舒适。但是难免会遇上意料之外的疾病或者受伤。这本指南可以在发生意外、接受日本医疗服务时为您提供帮助。出门的时候把它放在随身的背包里，以备不时之需。



## ○ 目錄 ○

日本医疗机构的种类……………3

想请医生检查……………4

医疗机构的就诊指南以及注意事项……………5

急救医院就诊指南……………6

提前写下，添一分安心 医疗相关的个人信息……………7

说明症状・病情时使用的手指会话卡……………8

安心・安全建議……………10



# 日本医疗机构的种类

由于使用时段、紧急程度、严重程度各有差异，因此选择的医疗机构也有所不同。

想请医生检查



- 在诊疗时间内可以去诊所·综合医院
- 其他时间段可以选择夜间诊疗窗口（各个地区有所不同）

▶4P  
▶5P

关于可接收外国人的医疗机构，请参照第4页的列表。

急救医院



※接收急救患者。365天、24小时应对

▶6P

无需医生诊疗



- 附近的药房
- 药店（药妆店）

※尽量向药剂师咨询。  
※夜间购药，如药剂师不在场，则无法购买部分药物。

# 想请医生检查

## 前往医疗机构的方式



酒店前台或者礼宾部  
说明症状，请工作人员介绍医疗机构



\*1  
旅游信息中心  
向工作人员询问附近  
医疗机构



海外旅游保险  
如有购买海外旅游保  
险，请联系保险公司  
咨询医疗机构详情

\*2

## 有用的医疗信息网站（只提供英文版本）

### 「可接收访日外国游客医疗机构列表」

全国可接收外国患者的医疗机构一览  
[http://www.jnto.go.jp/eng/arrange/essential/emergency/mi\\_guide.html#search](http://www.jnto.go.jp/eng/arrange/essential/emergency/mi_guide.html#search)



### 「医疗信息网站」

厚生劳动省各都道府县的医疗功能信息提供制度  
[http://www.mhlw.go.jp/english/policy/health-medical/medical-care/info\\_hospitals.html](http://www.mhlw.go.jp/english/policy/health-medical/medical-care/info_hospitals.html)

※可以访问各都道府县的 HP，但部分网站只有日文版本。

主要症状	诊疗科目
发烧・喉咙痛・咳嗽・流鼻水	内科
头痛	内科・脑神经外科
胸部痛	心脏血管内科・呼吸系统内科
腹痛	内科・消化内科・妇科(女性)
吐血・便血	内科・消化内科
腹泻	内科・消化内科
受伤・割伤	外科・整复外科
骨折・关节痛	整形外科
烧伤/烫伤	皮肤科・整复外科・外科
湿疹・荨麻疹	皮肤科
晕眩・耳鸣	耳鼻咽喉科・神经内科
耳朵或鼻子	耳鼻咽喉科
儿童疾病	小儿科
牙痛	牙科
排尿困难・血尿・排尿时有疼痛感	泌尿科
怀孕中(腹痛或腹胀・出血・破水・担心宝宝的状况)	产科・妇科
紧急情况	急救科
不知道应该挂哪一个科室	综合诊疗科

## 医疗机构的就诊指南以及注意事项

### 医院内从挂号到付款的流程



### 注意事项

每个国家/地区的医疗系统各不相同。事先了解, 可避免不必要的麻烦。挂号的时候, 请事先咨询诊疗需要收取的大概费用。  
※只限提供外语服务的医疗机构。

※1  
请认真听取诊疗结果说明。

※2  
此处所付款项为目前为止所受诊疗的费用。只有大型医院才能使用信用卡支付。诊所一般用现金支付。  
如已购买附带无现金医疗服务的境外旅游保险, 则无需支付。  
(注) 无现金医疗服务的条件根据保险项目而有所不同, 请事先与保险公司联系确认详情。

※3  
药品费用需要单独在药房支付。部分医疗机构采用院内制剂处方。

# 急救医院就诊指南

救护车  
119 电话



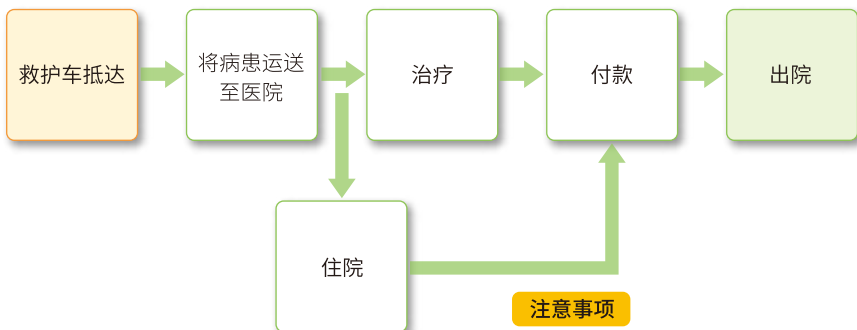
遇上交通事故或者紧急情况时可以帮忙运送伤者/患者到医院。

需要救护车的时候，请把以下的文字给周边的日本人看，请他们帮忙呼叫救护车。

**救急車を呼んでください。**

(请帮忙叫救护车。)

## 救护车抵达之后的流程



**注意事项**  
接收病人的医院不由病人自己决定。部分情况下有可能会不得不跳过问诊阶段直接展开治疗，因此请务必在第7页中填入必要的信息。



## AED

外出时突然出现心脏不适昏倒时，可以采取相应措施进行复苏。那就是AED (Automated External Defibrillator · 体外自动除颤器)。实际使用时，打开AED的包装就能看到带图示的使用方法，请认真阅读。机场等多数公共场所都有设置AED。



## 書いておけば安心 医療に関する自分情報

《提前写下，添一分安心 医疗相关的个人信息》

氏名 《姓名》

性別 《性別》

男性 / 女性

《男性 / 女性》

生年月日 《出生年月日》

年齢 《年齢》

歳 《岁》

● 現在治療中の疾患(ある／なし)

《正在接受治疗的疾病(有/无)》

● 現在服用中の薬(ある／なし)

《正在服用的药物(有/无)》

● 妊娠している・していない 《怀孕中・未怀孕》

● 既往症 《过往病史》

● アレルギー 薬／食物／虫(ハチなど)／動物／そのほか

《致敏物 药物 / 食物 / 蚊虫(蜜蜂等) / 动物 / 其他》

※具体的に書いてください

《※请尽量写上具体内容》

● 通常の会話は何語を使いますか？( )

《平时对话使用什么语言?》

● 信仰する宗教は？( )

《信仰的宗教是?》

# 症状・病状説明のための指さしシート

《説明症状・病情時使用的手指会話卡》

## このシートの利用方法

《本卡片的使用方法》

病状と、その程度を示して伝えます。

《用手指出相应的症状以及轻重程度。》

〈例〉



● 頭が痛い  
《头痛》

+



● かなり辛い  
《非常难受》



● 頭が痛い  
《头痛》

\*4



● 熱がある  
《发烧》

\*6



● めまいがする  
《眩晕》



● 腹が痛い  
《腹痛》

● 胃が痛い  
《胃痛》

● 下痢  
《腹泻》



● 眼が痛い  
《眼睛痛》

● 見えない・見えにくい  
《看不见・看不清》

● 眼のかゆみ  
《眼睛痒》

\*8



● 喉が痛い  
《喉咙痛》

● 声が出ない  
《发不出声音》

● たんがが出る  
《咳嗽》

● せきが出る  
《咳嗽》



● 耳が痛い  
《耳朵痛》

● 聞こえない  
《听不见》

● 耳鳴り  
《耳鸣》

\*5



● 口の中が痛い  
《嘴巴里面痛》

● 舌が痛い  
《舌头痛》

● 味がわからない  
《尝不出味道》



● 歯が痛い  
《牙痛》

● 歯茎が痛い  
《牙龈痛》

\*7



● 首が回らない  
《脖子转动不》

● 首が痛い  
《脖子痛》

● 首が腫れている  
《脖子肿》



● 腰が痛い  
《腰痛》

● 下肢にしびれがある  
《下肢酸麻》



● 膝が痛い  
《膝盖痛》

● 曲げられない  
《无法弯曲》

● 歩けない  
《无法走动》



### 痛みや症状の程度を示します

《指出症状轻重程度》



我慢できる

《可以忍受》



かなり辛い

《非常难受》



- 鼻水が出る  
《流鼻水》
- 鼻血が出る  
《流鼻血》
- くしゃみ  
《打喷嚏》



- 息苦しい  
《呼吸困難》
- ヒューヒューする  
《有喘息声》
- ゼーゼーする  
《有喘息声》
- 息切れがする  
《气喘》



- 胸が痛い  
《胸痛》
- 動悸がする  
《心悸》
- 脈が乱れる  
《脉搏紊乱》



- 不正出血  
《不正常出血》
- 腹が痛い  
《腹部痛》



- かぶれた  
《起斑疹》
- 発疹がでた  
《发疹》
- かゆみがひどい  
《严重瘙痒》
- じんましん  
《荨麻疹》



- 泣き続けている  
《一直哭》
- 吐いた  
《呕吐》
- 熱がある  
《发烧》
- 食事をしない  
《不吃饭》
- 元気がない  
《没有精神》



- お腹が痛い  
《腹痛》
- お腹が張る  
《腹胀》
- 膣から出血  
《阴道出血》
- 膣から水が出た  
《阴道流水》
- 赤ちゃんについて  
気になることがある  
《有点担心宝宝》



- 血尿がでた  
《尿血》
- 排尿困難  
《排尿困难》
- 頻尿  
《尿频》
- 排尿時に痛みがある  
《排尿时有疼痛感》



●ケガをした  
《受伤了》

- 交通事故  
《交通事故》
- ころんだ  
《摔倒了》
- あたった  
《撞伤了》
- 落ちた  
《跌倒了》

- 切った  
《割伤了》
- 刺さった  
《扎伤了》
- やけどをした  
《烧伤/烫伤了》
- 虫に刺された  
《蚊虫叮咬》

# 安心・安全建议

## 灾害时有用的网站（只提供英文版本）

「Safety tips」以英语通报日本国内紧急地震警报以及海啸警报的信息推送型应用程序。具备面向访日外国人以及日本在住外国人的多项可在灾害时发挥作用的功能。

●Android



●iPhone



●下载URL

Android <https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.co.rcsc.safetyTips.android>

iPhone <https://itunes.apple.com/jp/app/safety-tips/id858357174?mt=8>

## 关于「紧急地震警报」

在地震多发的日本，日本气象局会在地震引发剧烈摇晃前发出“紧急地震警报”。这是日本独自研发的对策，可在地震发生之后立即预测可能发生剧烈摇晃的地区的烈度，并尽可能迅速地通过电视、收音机、手机等手段通知给尽可能多的居民。听到、

看到紧急地震警报的时候，请不要慌张，先保护好自身安全。另外，如果遇到困难，请到派出所寻求帮助。



保护头部



远离家具



远离墙壁



当心要掉落物品



不要慌忙跑到户外



在最近的楼层停下，  
迅速离开电梯



不要紧急刹车



打开危险警示灯  
并减速

※紧急地震警报象形图  
紧急地震警报利用者协议会  
制定

重大地震有可能会引发海啸。日本气象局会在地震发生之后大约3分钟左右发布大海啸警报、海啸警报或者海啸注意警报。收到海啸警报或者注意预警时，请立即撤离到远离海岸的安全高地避难。

<图表来源> ●p.4 \*1 日本政府观光局 ●p.6 \*3 一般财团法人日本救急医疗财团

●P4~P9 \*2、\*4、\*5、\*6、\*7、\*8、\*9、\*10、\*11 自制

●其他 JIS T0103: 2005 引用（部分插图与原本的含义可能有所不同）

※なお、「指さし」、「指さし会話帳」、「接客指さし会話」については、株式会社エビデンスの登録商標となります。

同社による許諾なく、これらと同一又は類似の標章を商標として使用することはできませんので、ご注意ください。

PR