

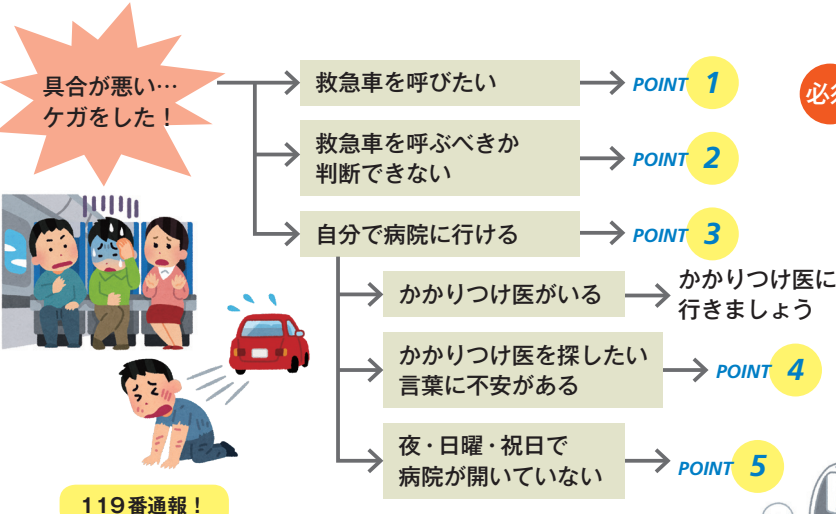


中区では、外国人住民と日本人住民が共により良く暮らすために「中区多文化共生推進アクションプラン」を推進しています。多言語広報紙では、行政情報や暮らしのルール、社会の制度など生活に役立つ情報を英語と中国語でお伝えしています。

中区多言語広報紙
英語版 中国語版

病気やケガの時はどうしたらいい？

病気やケガは誰の身にも起こることです。日本の医療制度はみなさんが生まれ育った国や地域のものとは異なるかもしれません。今回は、病気やケガを患った時の対応方法と、問合せ先等をまとめました。「もしも」の時に冷静に対処できるように、事前に知識をつけておきましょう。



POINT 1 緊急性が高い時は、救急車を呼びましょう

救急車は多言語で呼べます

119番は消防車や救急車を呼ぶ番号です。外国語で119番通報すると、通訳者が通報者（あなた）と消防（119）の会話を通訳します。英語、中国語、ハングル、ポルトガル語、スペイン語に対応しています。とは言っても、日本語での通報の方が通報場所を特定しやすいので、日本語に不安のある人は「**通報依頼カード**」を持ち歩きましょう。救急車を呼びたいけど場所を上手く伝えられない時に、日本語を話せる人にこのカードを見せて、通報してもらいます。8言語に対応しています。

119番通報すると聞かれることは？

- ① 火事ですか？救急ですか？
 - ② 場所はどこですか？
 - ③ 傷病者の年齢・性別・状況を教えてください。
 - ④ 傷病者には持病があったり、かかりつけ医はいますか。
- 状況に応じて、応急手当の方法をお伝えします。

✓ 場所が分からない時は、近くの目標物を伝えましょう。マンションやアパートの場合は、その名前も教えてください。

日本語に自信がなくても、円滑に救急隊員とコミュニケーションがとれます

救急隊員は、対応言語が10以上の多言語翻訳アプリを持っています。日本語に不安がある人を搬送する時は、外国語の音声と画面の文字で会話をします。

POINT 2 救急車を呼ぶか迷った時は？

中消防署 田中係長▶



「周りの人がいつもと様子が違うけど、救急車を呼ぶべき？」「どの病院に行けば良いの？」と自分で判断できない時は下記のツールを使いましょう。

☎ **#7119 (救急相談センター) ※日本語のみ**
#7119又は、045-232-7119とダイヤルすると、救急受診できる病院を案内したり、今すぐ受診すべきか、救急車を呼ぶべきか電話でアドバイスします。

📄 **横浜市救急受診ガイド (日・英対応)**
症状を選ぶと、緊急度や病院に行くべきか判断できます。
【URL】<https://cgi.city.yokohama.lg.jp/shobo/kyukyu/jushinguide/>

病院に行くときの持ち物

必須

- ★健康保険証
- ★現金
- ・身分証明書 (例) 在留カード、マイナンバーカード
- ・お薬手帳 (P3 Q&A 参照)

支払いは現金のみの病院もあるので、現金があると安心です。

✓ **～多言語医療問診票～ (23言語対応)**

「病院で症状を伝えられるか心配…」そんな時に便利なのが、**多言語医療問診票**です。診療前にこの問診票を用意しておきましょう。
【URL】<https://www.kifjp.org/medical>

制作者：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

📄 **通報依頼カード**

緊急性が高い時は、勇気を持って119番通報してください。日本語に不安のある患者さんも搬送する準備はできています。
「健康保険証」「服用している薬が分かる書類(お薬手帳等)」を持ってると、スムーズに救急搬送できます。

POINT 3 いきなり大病院に行っても診察を受けられない！？

体調に異常がある時は、近くのクリニックに相談します。そのクリニックや医者を「かかりつけ医」といいます。いきなり大病院に行くこと受診を断られたり、特別な料金がかかることもあります。大病院を受診したい時は、「かかりつけ医」等に紹介状を書いてもらいましょう。病気の早期発見のためにも「かかりつけ医」を持つことをおすすめします。



日本語に不安がある人は、なか国際交流ラウンジに気軽にご相談ください！
(なか国際交流ラウンジの連絡先はP3へ)

POINT 4 希望に沿った病院を探しましょう

かかりつけ医の探し方

横浜市医師会地域医療連携センターは電話やインターネット検索サービスで、希望に沿った市内医療機関を案内します。

電話相談 (日本語のみ)

【TEL】 045-201-8712
【対応日時】 月～金曜 (土・日曜、祝日、年末年始は休み)
9:00～12:00/13:00～17:00

インターネット検索サービス (日本語のみ)

【URL】 <https://yokomed.com/>



なか国際交流ラウンジ▶

外国語で受診できる病院の探し方

日本政府観光局 (JNTO) / 医療機関検索サービス 5言語

受診希望地域、言語、診察科目、使いたいクレジットカードの種類等を入力すると、希望に沿った病院を検索できます。
【URL】 https://www.jnto.go.jp/emergency/jpn/mi_guide.html



AMDA 国際医療情報センター / 電話医療相談 9言語

【TEL】 03-6233-9266
【対応日時】 月～金曜 10:00～16:00 (土・日曜、祝日、年末年始は休み) ★1
【URL】 <https://www.amdamedicalcenter.com/>



外国語で相談できる窓口

横浜市多文化共生総合相談センター / 電話・来所で相談 12言語

横浜市西区みなとみらい1-1-1 パシフィコ横浜 横浜国際協力センター 5階
【TEL】 045-222-1209
【対応日時】 月～金曜 10:00～17:00、第2・第4土曜 10:00～13:00
(第1・3・5土曜、日曜、祝日、年末年始は休み)
【URL】 <https://www.yokoinfo.jp/>



多言語支援センターかながわ / 電話・来所・メールで相談 11言語

横浜市神奈川区鶴屋町2-24-2 かながわ県民センター 13階
【TEL】 045-316-2770
【対応日時】 月～金曜 9:00～12:00/13:00～17:15
(土・日曜、祝日・年末年始は休み)
【Email】 kmlc@kifjp.org 【URL】 <https://kifjp.org/kmlc/>



医療機関で利用できる通訳サービス

※患者個人からの依頼は受け付けていません。まずは各医療機関に通訳サービスについて相談してください。

MICかながわ / 医療通訳派遣

通訳の派遣対象は、協定医療機関のみです。ウェブページから協定医療機関を探してください。
【URL】 https://mickanagawa.web.fc2.com/haken_medical.html



AMDA 国際医療情報センター / 遠隔医療通訳

医療機関からの依頼により、電話やZOOMを介して通訳スタッフが会話をサポートします。詳しくはウェブページ★1をご覧ください。

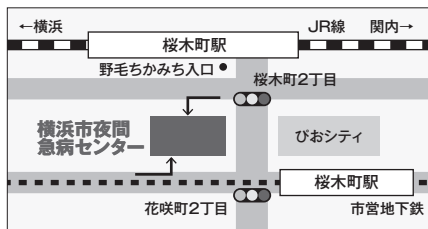
POINT 5 夜・日曜・祝日に急に具合が悪くなった時は夜間・休日診療所に行きましょう

夜間や休日は多くのクリニックや診療所が開いていないので、急病の時は夜間・休日診療所に行きます。中区以外の診療所については、市のウェブページをご覧ください。



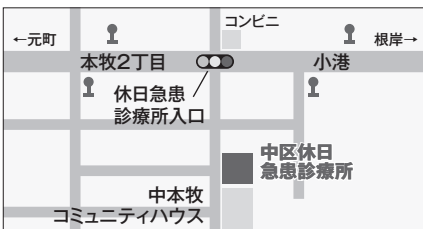
夜間 横浜市夜間急病センター

横浜市中区桜木町1-1 健康福祉総合センター
1・2階
【TEL】 045-212-3535
【診療科目】 内科・小児科・眼科・耳鼻咽喉科
【診療日時】 毎日 20:00～24:00



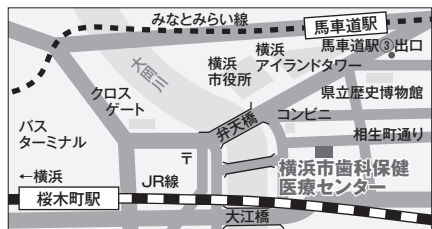
休日昼間 中区休日急患診療所

横浜市中区本牧町2-353
【TEL】 045-622-6372
【診療科目】 内科・小児科
【診療日時】 日曜・祝日・12/30～1/3
10:00～16:00



休日・夜間の歯痛 横浜市歯科保健医療センター

横浜市中区相生町6-107
【TEL】 045-201-7737
【診療科目】 歯科
【受付日時】 日曜・祝日・12/29～1/4 10:00～15:30、
毎日 19:00～22:30



問合せ先の応答について特に記載のないものは、日本語での対応になります。

なか国際交流ラウンジ はじめての日本語教室

この教室では日本語の勉強だけではなく、日本語の勉強の仕方や、ビザ、仕事、学校のことを知ることができます。日本語の先生と、中国語や英語ができる相談スタッフがいます。



日時: 2月13日(火)から10回
毎週火・木曜10:30 ~ 12:00

対象: 原則として中区に在住・在勤・在学の16歳以上で、基本的な日本語の学習が必要な人

対応レベル: 入門
費用: 10回2,000円

申込: 1月13日(土)10:00から受け付け開始。電話または来所による申し込み。先着順。中区在住・在勤・在学の人優先になります。

[なか国際交流ラウンジ]

住所: 横浜市中区日本大通35
(中区役所別館1階)

TEL: 045-210-0667

(日・英・中対応)

E-mail: nakalounge@yoke.or.jp

開館時間: 9:15 ~ 17:00

休館日: 第3日曜、年末年始



外国人向け生活ガイダンス 「くらし情報案内」

なか国際交流ラウンジでは、外国人転入者へ向けて、日本での生活に必要な情報を提供しています。行政、学校、ごみ分別など基礎的な情報と合わせて、地域イベント情報や、日本語教室の情報もお伝えします!



子育て中(プレママ・プレパパ及び 未就学児とその保護者)の人へ

▶麒麟の会(中国語通訳有・要予約)

日本での手遊びや赤ちゃんとの触れ合いを楽しみましょう。赤ちゃんの身長・体重測定、手形や足形がとれます。また、保育園(幼稚園)の事など、日本での子育ての情報を得られます。安心して子育て・出産ができるようにお話しませんか?

日時: 1月25日(木)、3月28日(木)
各日14:00 ~ 15:00

対象: 妊娠中の人、1才になるまでの子と保護者
※オムツや着替えをお持ちください。

申込: 2週間前から二次元バーコードで→

[のんびりんこ
(地域子育て支援拠点)]

住所: 横浜市中区住吉町1-12-1
belle横浜3階

開館時間: 9:30 ~ 15:30

TEL/FAX: 045-663-9715

休館日: 日・月曜、年末年始



感染症を防ごう! ~感染症・食中毒を防ぐために~

冬季は感染症が流行しやすい季節です。手洗いはもちろん、それぞれのウイルスに効果的な方法で消毒することが大切です。また、インフルエンザは予防接種での予防が効果的です。持病のある人は、主治医にご相談の上、接種をご検討ください。

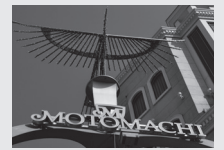
<中区役所福祉保健課

TEL: 045-224-8332 >

シリーズ
商店街

横浜元町ショッピングストリート

横浜開港以来、元町地区は多くの異文化を吸収しつつ、誇りある歴史を刻んできました。“変わらない



想い。変わっていくストーリー。”をブランドコンセプトとして、次世代を見据えたまちづくりが行われています。

毎年2月と9月の2回、元町チャージングセールが開催されます。いつも手が届きにくい商品も手に取れるチャンスです。また、3月にはセントパトリックデー・パレードも開催され、アイルランドのシンボルカラー・緑を身に着けたパレード隊が練り歩きます。是非一度足を運んでみてください。

<中区役所地域振興課

TEL: 045-224-8131 >



国際サービス員 区役所 2階 22番窓口
(中国語) 8:45 ~ 15:45 (英語) 10:00 ~ 17:00

区役所業務の案内、窓口での通訳、諸証明を取るとき申請書の記載サポートなどを行います。日本語での手続きが不安な方は、声をかけてください。

これがわからない!
Q&A



横浜市は中学生まで医療費無料! 事前に何か必要な手続きはありますか?

▶横浜市内に住所がある中学3年生までの子どもは、保険診療費の自己負担額が無料です。助成を受けるために、小児医療証の申請をしてください。

申請方法: 以下の書類をお持ちいただき、中区役所保険年金課窓口又は郵送で申請してください。

①申請書(様式は窓口にもあります) ②子どもの健康保険証(郵送の場合はコピーを同封)

※申請者(保護者)の住民登録地が横浜市外の場合、別途手続きがありますので、下記担当までお問合せ下さい。

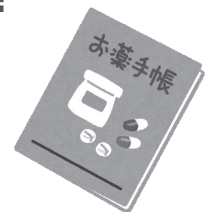


神奈川県内の医療機関を受診する場合には、健康保険証と一緒に小児医療証を忘れずにお持ちください。県外で受診した場合には、一度支払った後に払い戻しの手続きが必要です。

▶中区役所保険年金課(2階24番窓口) TEL: 045-224-8317

薬をもらいに行ったら小さなノートを渡されました。これは何ですか?

▶「お薬手帳」と呼ばれるもので、いつ、どこで、どんな薬を処方してもらったかを記録しておく手帳です。新しい医療機関を受診する時や、薬局で薬やサプリメントを買う時などに、この手帳を医師や薬剤師に見せることで、あなたのお薬のことをわかってもらい、薬の重複や良くない飲み合わせをチェックすることができます。自分で手帳にアレルギー歴や病気の記録を書いておくと、医師や薬剤師が判断する時に助かり、災害時にも役に立ちます。また、電子版や多言語版の手帳を独自で作成して販売しているところもあります。





『ポケふた』を探しに行こう!



ちょっと出かけて
みませんか

冬から春にかけて暖くなる季節にポケモンのマンホール蓋『ポケふた』を探しに行きませんか?横浜の景色とかわいいポケモンたちに、寒かった身体も心も癒されるかも!



©Pokémon. ©Nintendo/Creatures Inc./GAME FREAK inc.
ポケットモンスター・ポケモン・Pokémon は任天堂・クリーチャーズ・ゲームフリークの登録商標です。

baybike(シェアサイクル)



電動アシスト付自転車

- ・1回会員30分165円
- ・月額会員2,200円 (最初の30分0円)
- ・30分経過後30分165円)
- ・1日バス1,529円

※詳しくはbaybikeウェブページで
自転車は原則車道を走行してください。



バスや自転車でも巡れます!

観光スポット周遊バス「あかいくつ」



連節バス「ベイサイドブルー」



【市営バス運賃】

- ・1回乗車→大人:220円、小児:110円
- ・みなとぶらりチケット (地域限定市バス・地下鉄1日乗車券) →大人:500円 小児:250円

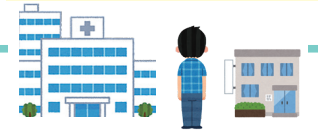
my routeならチケット購入もアプリで完結!

おなとりチケット MINATO BURARI TICKET

route4

中区に暮らす外国人が発見 日本の暮らしと文化

日本の医療：予想外の常識



今回、日本での医療について予想外の「常識」を共有したいと思います。

日本に来たばかりの頃、私は中国での医療習慣をそのまま受け継いでいました。具体的には、病気になったら大きな病院に向かうというものです。しかし、日本では地域のクリニックなどからの紹介状がない場合、大きな病院の外来受診には数千円の追加料金がかかってしまいます。これに気付かず、当時私は医療費がいつも高いと感じていました。

数年後、ようやく日本が中国とは制度が違うということを理解しました。日本では、地域の病院は主に頭痛や発熱などの一般的な病気を治療しています。一方、総合病院は地域の病院では解決が難しい複雑な疾患に対応し、専門的な知識が必要な難病などは大学病院などの大規模な病院への紹介と

なります。この分業の目的は、医療リソースを適切に分配し、深刻な疾患を抱える患者が適切な医療を受けられるようにすることです。

また、日本には訪問診療というサービスも存在しています。一部の診療所や医師は訪問診療を提供しており、必要な状況により、医師が自宅などに直接訪れ、診断、治療、薬の処方を行います。この便利な医療サービスは、外出が難しい人々や医院に行けない人々にとって非常に役立ちます。

要するに、日本の医療制度はこれまでの考え方とは異なる側面があって、例えばまずは地域の病院に行くことや、訪問診療のサービスがあることなど、これらの経験で、私は日本の医療を深く理解することができました。

(なか国際交流ラウンジ中国語スタッフ)

知ってほしい! 日本の文化

もち餅

季節の行事や、衣・食・住に関する日本の文化などを紹介します

もち米を蒸して作る餅は一年中楽しめる食べ物です。正月に飾られている鏡餅は、丸餅を重ねて橙が乗っている縁起物です。3月3日のひな祭りで飾られている菱餅は、緑・白・ピンクの3色それぞれに魔除けや健康等の意味が込められています。

スーパーでは丸餅や切り餅が売られています。トースターやオーブンで焼いて醤油をつけたり、海苔を巻いたり、あんこやきな粉等何にでも合うので、好きな食べ方で楽しんでみてください。



<お雑煮の作り方(2人前)>

- ①水菜やにんじん、しいたけ、鶏もも肉、かまぼこなど好きな材料を食べやすい大きさに切ります。(にんじん・かまぼこは薄切りがおすすめ)
 - ②鍋に水300ml、めんつゆ(2倍濃縮)100ml*、にんじん等の根菜と鶏肉を入れて中火で煮ます。
 - ③しいたけ、かまぼこの順に加えてひと煮立ちさせ、水菜を入れてざっと火を通したら火から下ろします。
 - ④切り餅をパッケージの表記通りに焼き、器に③と合わせて盛り付けたら完成です。
- *めんつゆは濃縮の倍数によって量を変えてください。例:4倍濃縮なら50ml

<多言語広報紙配布先を募集しています> 外国人の集まるお店や病院、機関など、ご希望があればお届けします。●次号は4月1日発行です