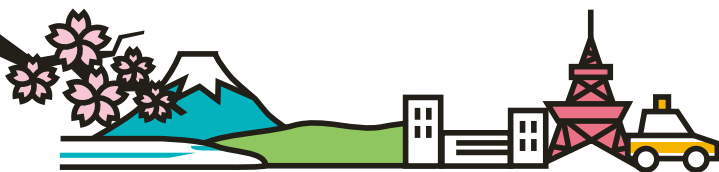


# 讓您的日本之旅更加安心 身體不適時的 應急指南

監修／近藤太郎（東京都醫師會副會長）  
石井正三（日本醫師會常任理事）  
釜范敏（日本醫師會常任理事）

## 醫療機構使用指南





我們希望訪日遊客在日本期間  
能夠健康舒適。

但是難免會遇上意料之外的疾病或者受傷。

這本指南可以在發生意外、接受日本醫療服務時  
為您提供幫助。

出門的時候把它放在隨身的背包裡，  
以備不時之需。



## ○ 目錄 ○

日本醫療機構的種類……………3

想請醫師檢查……………4

醫療機構的就診指南以及注意事項……………5

急救醫院就診指南……………6

提前寫下，添一分安心 醫療相關的個人信息……………7

說明症狀・病情時使用的手指會話卡……………8

安心・安全建議……………10

## 日本醫療機構的種類

依據使用時間、緊急程度、嚴重程度的不同，所接受的醫療服務也有所差異。

想請醫師檢查



- 在診療時間內可以選擇診所・綜合醫院
- 其他時間段可以選擇夜間診療窗口（各個地區有所不同）

關於可接待國外病患的醫療機構，請參照P4的列表。

▶4P  
▶5P

急救醫院



※接收急救患者。365天24小時應對

▶6P

無需醫師診療



- 附近的藥局
- 藥店（藥妝店）

※盡可能找藥劑師諮詢。  
※夜間購藥，當藥劑師不在場時，無法購買部分藥物。

# 想請醫師檢查

## 前往醫療機構的方式



飯店前台或者禮賓部  
說明症狀，請工作人員介紹醫療機構



\*1  
旅客詢問處  
向工作人員詢問附近醫療機構



海外旅遊保險  
如已購買海外旅遊保險，請聯繫保險公司了解醫療機構資訊

\*2

## 有用的醫療資訊網站（只提供英文版本）

### 「可接待國外旅客的醫療機構列表」

全國各地可接待國外病患的醫療機構一覽

[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)



### 「醫療資訊網站」

厚生勞動省各都道府縣的醫療機能情報提供制度

[http://www.mhlw.go.jp/english/policy/health-medical/medical-care/info\\_hspitals.html](http://www.mhlw.go.jp/english/policy/health-medical/medical-care/info_hspitals.html)

※可以訪問各都道府縣的 HP，但部分網站只有日文版本。

主要症狀	診療科目
發燒・喉嚨痛・咳嗽・流鼻水	內科
頭痛	內科・腦神經外科
胸部痛	心臟血管內科・呼吸系統內科
腹痛	內科・消化系內科・婦科(女性)
吐血・便血	內科・消化系內科
腹瀉	內科・消化系內科
受傷・割傷	外科・整復外科
骨折・關節痛	整形外科
燒傷／燙傷	皮膚科・整復外科・外科
濕疹・蕁麻疹	皮膚科
暈眩・耳鳴	耳鼻咽喉科・神經內科
耳朵或鼻子	耳鼻咽喉科
兒童疾病	小兒科
牙痛	牙科
排尿困難・血尿・排尿時有疼痛感	泌尿科
懷孕中(腹痛或腹脹・出血・破水・擔心寶寶的狀況)	產科・婦科
緊急情況	急救科
不知道應該掛哪一個科室	綜合診療科

## 醫療機構的就診指南以及注意事項

### 醫院內從掛號到付款的流程



### 注意事項

每個國家／地區的醫療系統各不相同。事先了解，可避免不必要的麻煩。掛號的時候，請先諮詢一下診療需要收取的大概費用。  
※只適用於提供外語服務的醫療機構。

#### ※1

請認真聽取診療結果說明。

#### ※2

此處所付款項為目前為止所受診療的費用。只有大型醫院才能用信用卡付款。診所一般用現金付款。

如已經購買附帶醫療直付服務的海外旅遊保險，則無需付款。

(注) 醫療直付服務的條件依據不同保險項目有所差異，敬請事先聯繫保險公司確認相關詳情。

#### ※3

藥品費用需要在藥局單獨付款。部分醫療機構採用院內處方藥。

# 急救醫院就診指南

救護車  
撥打119



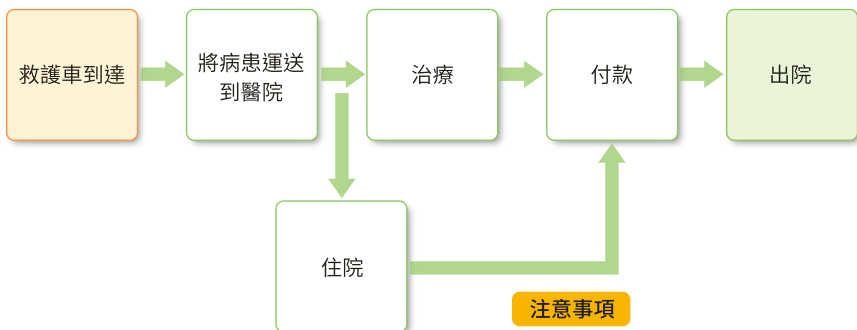
遇上交通事故或者緊急情況時可以幫忙運送傷者／患者到醫院。

需要救護車的時候，請把以下的文字給周邊的日本人看，請他們幫忙呼叫救護車。

**救急車を呼んでください。**

(請幫忙叫救護車。)

## 救護車抵達之後的流程



接收病人的醫院不能自己決定。部分情況下有可能會跳過問診，直接進入治療階段，因此請務必在第7頁中填入必要的信息。



## AED

外出時突然出現心臟不適昏倒時，可以採取相應措施進行復甦。那就是AED(Automated External Defibrillator・自動體外心臟去顫器)。實際使用時，打開AED的包裝就能看到帶圖示的使用方法，請認真閱讀。機場等多數公共場所都有設置AED。



## 書いておけば安心 医療に関する自分情報

《提前寫下，添一分安心 醫療相關的個人信息》

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 《歳》

● 現在治療中の疾患(ある／なし)

《正在接受治療的疾病(有／無)》

● 現在服用中の薬(ある／なし)

《正在服用的藥物(有／無)》

● 妊娠している・していない 《懷孕中・未懷孕》

● 既往症 《過往病史》

● アレルギー 薬／食物／虫(ハチなど)／動物／そのほか

《過敏物 藥物／食物／蚊蟲(蜜蜂等)／動物／其他》

※具体的に書いてください

《※請盡量寫上具體內容》

● 通常の会話は何語を使いますか？( )

《平時對話使用什麼語言？》

● 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・病情時使用的手指會話卡》

## 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。

《用手指出相應的症狀以及輕重程度。》

〈例〉



● 頭が痛い  
《頭痛》

+



● かなり辛い  
《非常難受》



● 頭が痛い  
《頭痛》

\*4



● 熱がある  
《發燒》

\*6



● めまいがする  
《暈眩》



● 腹が痛い  
《腹痛》

● 胃が痛い  
《胃痛》

● 下痢  
《腹瀉》



● 眼が痛い  
《眼睛痛》

● 見えない・見えにくい  
《看不見・看不清》

● 眼のかゆみ  
《眼睛癢》

\*8



● 喉が痛い  
《喉痛》

● 声が出ない  
《發不出聲音》

● 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  
《聽不見》

● 耳鳴り  
《耳鳴》

● 耳鳴り  
《耳鳴》

\*5



● 口の中が痛い  
《嘴巴裡痛》

● 舌が痛い  
《舌頭痛》

● 味がわからない  
《嚐不出味道》



● 歯が痛い  
《牙痛》

● 歯茎が痛い  
《牙龈痛》

\*7



● 首が回らない  
《脖子無法轉動》

● 首が痛い  
《脖子痛》

● 首が腫れている  
《脖子腫》



● 腰が痛い  
《腰痛》

● 下肢にしびれがある  
《下肢痲痺》



● 膝が痛い  
《膝蓋痛》

● 曲げられない  
《無法彎曲》

● 歩けない  
《無法走動》



### 痛みや症状の程度を示します

《指出症状軽重程度》



我慢できる

《可以忍受》



かなり辛い

《非常難受》



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



- 息苦しい  
《呼吸困難》
- ヒューヒューする  
《有咻咻聲》
- ゼーゼーする  
《有喘息聲》
- 息切れがする  
《氣喘》



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



- 不正出血  
《不正常出血》
- 腹が痛い  
《腹痛》



- かぶれた  
《起斑疹》
- 発疹がでた  
《發疹》
- かゆみがひどい  
《嚴重搔癢》
- じんましん  
《蕁麻疹》



- 泣き続けている  
《一直哭》
- 吐いた  
《嘔吐》
- 熱がある  
《發燒》
- 食事をしない  
《不吃飯》
- 元気がない  
《沒有精神》



- お腹が痛い  
《腹痛》
- お腹が張る  
《腹脹》
- 膣から出血  
《陰道出血》
- 膣から水が出た  
《陰道流水》
- 赤ちゃんについて  
気になることがある  
《有點擔心寶貴》



- 血尿がでた  
《尿血》
- 排尿困難  
《排尿困難》
- 頻尿  
《頻尿》
- 排尿時に痛みがある  
《排尿時疼痛感》



●ケガをした  
《受傷了》

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

- 切った  
《割傷了》
- 刺さった  
《刺傷了》
- やけどをした  
《燒傷／燙傷了》
- 虫に刺された  
《蚊蟲叮咬》

## 安心・安全建議

災害發生時有用的網站 (只提供英文版本)

**「Safety tips」** 以英語通報日本國內緊急地震警報以及海嘯警報的推送型發信應用程式。具備面向訪日外國人以及日本常住外國人的多項可在災害時發揮作用的功能。

● Android



● iPhone



● 下載 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>

### 關於「緊急地震警報」

日本地震頻繁，日本氣象局會在地震引發劇烈搖晃前發出「緊急地震警報」。這是日本獨自研發的措施，可在地震發生之後立即預測可能發生劇烈搖晃的各地的震度，並盡可能快速地透過電視、收音機、手機等手段通知給盡可能多的

居民。聽到、看到緊急地震警報的時候，請不要慌張，並先保護好自己。另外，如果遇到困難，請找派出所的警察幫忙。



※緊急地震警報象形圖  
緊急地震警報利用者協議會制定

重大地震有可能會引發海嘯。日本氣象局會在地震發生大約3分鐘之後發佈大海嘯警報、海嘯警報或者海嘯注意警報。收到海嘯警報或者注意警報時，請立即撤離到遠離海岸的安全高地避難。

<圖表資料來源> ●p.4 \*1 日本政府觀光局 ●p.6 \*3 一般財團法人日本救急醫療財團  
●P4~P9 \*2、\*4、\*5、\*6、\*7、\*8、\*9、\*10、\*11 自製  
●其他 JIS T0103:2005 引用 (部分插圖與原本的含義可能產生變化)

※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