

健康管理

[医院]

长冈市拥有3个综合医院，此外还有约250个医院。大多数的医院初次就诊无需预约，但有些牙科医院得事先预约。

去综合医院就诊一般候诊时间都较长，因此做详细检查时选择较好。去大医院就诊，如果没有其他一般医院的介绍信则需要支付特别费用。

如果患的是感冒等病情较轻的病，就请到自家附近的医院治疗。“黄页”（タウンページ）里医院按不同种类分登，查找很方便。

接受诊疗时，请带上健康保险证前去。日语还不放心时，请和日本友人一同前往比较好。

可以用英语接受诊治的医院一览表，在长冈市国际交流中心“地球广场”能拿到。

加入国民健康保险者，医疗费用的70%从保险中支付，其余的30%治疗费须本人在医院直接支付。

けんこうかんり 健康管理

[病院]

ながおかし そうごうびょういん やく
長岡市には3つの総合病院と約250の
びょういん しんきつ う とし
病院があります。はじめて診察を受ける時
はほとんどの病院で予約はいりません。歯科
いいん ややく ところ
医院では予約がいる所もあります。

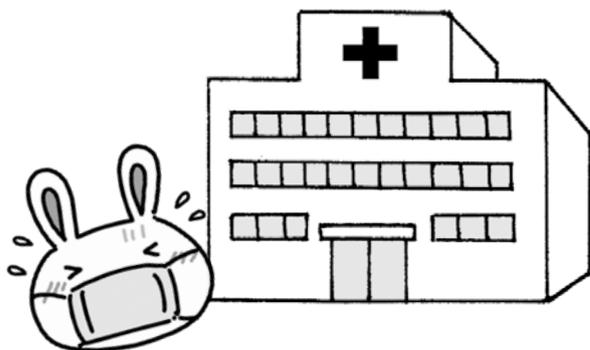
そうごうびょういん なが じかんま くわ
総合病院では長い時間待たされます。詳
けんさ う とし そうごうびょういん
しい検査を受ける時には総合病院がいい
でしょう。しかし、大きな病院は、紹介状
おお びょういん しやうかいじやう
がないと特別の料金がかかります。

かぜ かんたん ちりやう とし きんじよ
風邪など簡単な治療でいい時は近所の
びょういん い びょういん しよくぎやうべつ
病院に行ってください。病院は職業別
でんわちやう で
電話帳「タウンページ」に出ています。

ちりやう う とし けんこうほけんしやう も
治療を受ける時は、健康保険証を持
い にほんご
って行ってください。日本語になれていな
とき にほんじん ともだち いっしよ い
い時は日本人の友達と一緒にいくといい
でしょう。

えいご じゆしん びょういん なが
英語で受診できる病院のリストは長
おかしこくさいこうりゆう ちきゆうひろば
岡市国際交流センター「地球広場」に
あります。

こくみんけんこうほけんせいど いりやうひ
国民健康保険制度では医療費の70%
ほけん しはら のこ ちりやうひ
が保険で支払われます。残りの治療費
びょういん ちやくせつはら
30%は病院に直接払ってください。



[薬局]

即使没有医生开的处方，药局、药妆店等处也能买到多种药品。备有药剂师的药局、药妆店等处，可以拿医院处方请药剂师配药。没有医院处方在药局、药妆店等处买药时，无法使用健康保险。

[主要紧急医疗设施]

(主要综合医院)

长冈中央综合医院:

0258-35-3700

长冈红十字医院:

0258-28-3600

立川综合医院

0258-33-3111

市内综合医院，对于重病人、受伤者 24 小时提供诊治。但多位非重病患者同时去就诊，会给综合医院造成不必要的麻烦。

周日、节假日、夜间急病或受伤时，“SAIWAI 广场”里的休息日・夜间急患诊疗所可接受诊疗。

(中越儿童急患中心)

中越儿童急患中心在“SAIWAI 广场”中，孩子夜里突然发热、腹痛等发急病时，能够得到诊治。SAIWAI 广场中，设有处方药局。

受理：周一～周六

下午 6 时 45 分～下午 9 时 30 分

(0258-86-5099)

地点：幸町 2-1-1 SAIWAI 广场

咨询：

健康课

(0258-39-7508)

[薬局]

医師の処方箋がなくても薬局やドラッグストアでいろいろな種類の薬を買いことができます。薬剤師のいる薬局やドラッグストアでは処方箋で調剤してもらうこともできます。処方箋がなくて、薬局やドラッグストアで買った薬には、健康保険は使えません。

[主な緊急医療施設]

(主な総合病院)

ながおかちゅうおうそうごうびょういん
長岡中央綜合病院:

0258-35-3700

ながおかせきじゅうじびょういん
長岡赤十字病院:

0258-28-3600

たちかわそうごうびょういん
立川綜合病院:

0258-33-3111

市内の総合病院は急に重い病気になったり、けがをした人を 24 時間受け付けています。けれども、あまり重い病気でない人たちもたくさん来て困っているようです。

日曜日や祝日や、夜間に急に病気になったり、けがをした時はさいわいプラザの中にある休日・夜間急患診療所で治療を受けることができます。

(中越子ども急患センター)

中越子ども急患センターはさいわいプラザの中にあります。子どもが夜、急に高い熱を出したり、お腹が痛くなったときなどに治療が受けられます。さいわいプラザの中には処方箋薬局もあります。

うけつけ げつようび どようび
受付：月曜日～土曜日

ごご じ ふん ごご じ ぶん
午後 6 時 45 分～午後 9 時 30 分

(0258-86-5099)

ばしよ さいわいちやう
場所：幸町 2-1-1 さいわいプラザ

と あ
問い合わせ：

けんこう か
健康課

(0258-39-7508)

さいわいプラザ内の診療所 ない しんりょうじよ 幸町 2-1-1 さいわいちよう

施設名	診療科目	受付時間
<small>きゅうじつ やかんきゅうかんしんりょうじよ</small> 休日・夜間急患診療所 (0258-37-1199)	内科	<small>にちようび しゆくじつ</small> (日曜日・祝日) <small>ごぜんじ ごぜんじ ぶん</small> 午前9時～午前11時30分 <small>ごごじ ごごじ ぶん</small> 午後1時～午後4時30分
		<small>げつようび きんようび</small> (月曜日～金曜日) <small>ごごじ ぶん ごごじ ぶん</small> 午後6時45分～午後9時30分
	<small>しょうにか</small> 小児科	<small>にちようび しゆくじつ</small> (日曜日・祝日) <small>ごぜんじ ごぜんじ ぶん</small> 午前9時～午前11時30分 <small>ごごじ ごごじ ぶん</small> 午後1時～午後4時30分
	<small>げか</small> 外科	<small>にちようび しゆくじつ</small> (日曜日・祝日) <small>ごぜんじ ごぜんじ ぶん</small> 午前9時～午前11時30分 <small>ごごじ ごごじ ぶん</small> 午後1時～午後4時30分
<small>きゅうじつきゅうかんしかしんりょうじよ</small> 休日急患歯科診療所 (0258-33-9644)	<small>しか</small> 歯科	<small>にちようび しゆくじつ</small> (日曜日・祝日) <small>ごぜんじ ごぜんじ ぶん</small> 午前9時～午前11時30分 <small>ごごじ ごごじ ぶん</small> 午後1時～午後3時30分
<small>ちゅうえつ きゅうかん</small> 中越こども急患センター (0258-86-5099)	<small>しょうにか</small> 小児科	<small>げつようび どようび</small> (月曜日～土曜日) <small>ごごじ ぶん ごごじ ぶん</small> 午後6時45分～午後9時30分

にちようび しゆくじつ さんふじんか とうばんい 日曜日・祝日の産婦人科の当番医については、0258-37-1199 とあ にお問い合わせください。

SAIWAI 广场内診療所 幸町 2-1-1

施設名称	診療科目	受理時間
休息日・夜間急患診療所 (0258-37-1199)	内科	(周日・节假日) 上午9時～ 上午11時30分 下午1時～下午4時30分
		(周一～周五) 下午6時45分～下午9時30分
	小児科	(周日・节假日) 上午9時～上午11時30分 下午1時～下午4時30分
	外科	(周日・节假日) 上午9時～上午11時30分 下午1時～下午4時30分
休息日急患牙科診療所 (0258-33-9644)	牙科	(周日・节假日) 上午9時～上午11時30分 下午1時～下午3時30分
中越儿童急患中心 (0258-86-5099)	小児科	(周一～ 周六) 下午6時45分～下午9時30分

周日、节假日妇产科值班医生咨询，请打 0258-37-1199 电话。

[母子健康手帳]

妊娠确定后，从医生处拿到妊娠证明，请递交到 SAIWAI 广场中的儿童・育儿课或各分所的市民生活课。

这时可以拿到母子健康手帐，上面有对妊娠生产有益的信息。母子健康手帐备有中文、英文、日文、韩文、葡萄牙文、西班牙文、菲律宾文、泰文、印度尼西亚文各文字版本。

咨询：

儿童・育儿课课
(0258-39-2300)

[儿童健康诊查]

可以做为了孩子健康成长的各种身体检查，均为免费。

- * 4个月、10个月、1岁6个月、3岁孩子的健康检查。
- * 为孩子牙齿涂上护牙素。
- * 婴儿咨询。

长冈市政府会发去有关详细通知。

咨询：

儿童・育儿课
(0258-39-2300)

[母子健康手帳]

妊娠していることがわかったら、医師から妊娠届をもらって、さいわいプラザの中にある子ども・子育て課か各支所の市民生活課に届けてください。

出産に役立つ情報が書いてある母子健康手帳がもらえます。中国語、英語、日本語、韓国語、ポルトガル語、スペイン語、タガログ語、タイ語、インドネシア語の母子健康手帳があります。

問い合わせ：

子ども・子育て課
(0258-39-2300)

[子どもの健康診査]

子どものためのいろいろな健康診査が受けられます。お金はいりません。

- * 4か月、10か月、1歳6か月、3歳児の健康診査
- * 歯にフッ素をぬってもらう
- * 赤ちゃん相談
長岡市から案内が届きます。

問い合わせ：

子ども・子育て課
(0258-39-2300)



[儿童预防接种]

长冈市为19岁以下的孩子进行预防接种，均为免费。

其中包括以下各疫苗接种，轮状病毒、B型肝炎、流感嗜血杆菌、小儿肺炎球菌、水痘、麻疹、麻疹风疹二联、BCG、四种混合（百日咳、白喉、破伤风、脊髓灰质炎灭活）、两种混合（白喉、破伤风）、日本脑炎。

有关孩子的疫苗预防接种知识，《疫苗预防接种手帐》上都有记述。在提交出生证明或迁入证明时，就能拿到疫苗接种手帐。配合疫苗接种日程安排，请家长一定要为孩子接种预防疫苗。

[预防接种预诊票（申请书）]

为了正确、安全地进行预防接种，请填好预防接种预诊票。14种语言的参考资料，在大手通的国际交流中心“地球广场”可以拿到。不会填写的人，请在国际交流中心寻求帮助。

咨询：

儿童・育儿课

(0258-39-2300)

[子どもの予防接種]

長岡市では19歳までの子どもに予防接種をしています。お金はいりません。

ロタウイルス、B型肝炎、ヒブ、小児用肺炎球菌、水痘（みずぼうそう）、麻しん・風しん混合、BCG、四種混合（百日せき、ジフテリア、破傷風、不活化ポリオ）、二種混合（ジフテリア、破傷風）、日本脳炎の予防接種です。

子どもの予防接種については、「予防接種手帳」に書いてあります。出生届や長岡市への転入届を出す時に予防接種手帳がもらえます。予防接種スケジュールに合わせて、子どもが必ず予防接種を受けるようにしましょう。

[予防接種予診票（申込書）]

予防接種を正しく、安全に受けるためには予防接種予診票に記入してください。14か国語で書いてある参考資料が、大手通りの市民センターの中の国際交流センター「地球広場」にあります。書き方がわからないときは国際交流センターで手伝ってもらってください。

問い合わせ：

子ども・子育て課

(0258-39-2300)



[成人健康検査]

为了疾病的预防、早期发现，可以接受各种各样的健康检查。

综合健康検査

特定健康検査・后期高齢者健康検査

各种癌症検査

胃癌診検

肝炎病毒診検

牙周炎診検

后期高齢者牙科健康検査

咨询：

健康課 (0258-32-5000)

HIV 検査长岡保健所可以做。

(0258-33-4930)

[季节性流感]

天气转凉后，人们就很容易感冒。普通感冒病毒和流感病毒不同，感冒的症状表现在喉咙鼻子等处；流感则会发高烧至摄氏 38 度到 40 度左右（华氏 100.4 度到 104 度），还伴有头痛、关节痛、肌肉痛等。预防流感有以下办法。

- * 外出返回后要洗手、漱口。
- * 保证充分睡眠、营养均衡来减少生病的可能性。
- * 尽量不靠近人多的地方。

流感在 12 月到 3 月间比较盛行。虽然要支付一定的费用，但是建议大家流感盛行之前去医院进行预防接种。接种前，需要预约。

万一得了流感，请尽早去医院治疗。

咨询：

健康課

(0258-39-7508)

[成人の健康診査]

病気の予防や早目に病気を発見するために
いろいろな健康診査を受けることができます。

総合健康診査

特定健康診査・後期高齢者健康診査

各がん検診、

胃がんリスク検診

肝炎ウイルス検診

歯周病検診

後期高齢者歯科健診

問い合わせ：

健康課(0258-32-5000)

HIV検査は長岡保健所です。
(0258-33-4930)

[季節性インフルエンザ]

寒い季節になると、風邪をひきやすくなります。普通の風邪のウイルスとインフルエンザのウイルスは違います。風邪は喉や鼻に症状が現れます。インフルエンザは、摂氏38度から40度ぐらい（華氏100.4度から104度）の高温が出て、頭や、関節、筋肉などが痛くなります。インフルエンザを予防する方法があります。

* 外から帰ったら手を洗い、うがいをしましょう。

* 病気にかからないように、よく眠り、十分な栄養をとりましょう。

* 人が多く集まる所にはなるべく近づかないようにしましょう。

インフルエンザがはやる時期は12月から3月です。はやる前に、お金がかかりますが、病院で予防接種を受けることをお勧めします。事前に予約をするといいでしょう。

もし、インフルエンザにかかったら、できるだけ早めに病院で治療をしてもらいましょう。

問い合わせ：

健康課

(0258-39-7508)

[心理健康]

为了确保自身心理、身体的健康，把握自己压力状态就非常重要。

[心理健康自我判定表]

- 每天的生活没有充实感。
- 迄今为止很开心的事也没有开心的感觉了。
- 以前觉得很开心的事情，现在有了倦怠感。
- 觉得自己对别人一点儿用也没有。
- 没理由地感觉到疲劳。

以上选项中存在 2 项以上并持续 2 周的话，就请去医疗机构就诊。

各处还会定期举办心理咨询员出场的咨询会。

咨询：健康课

(0258-39-7508)

[こころの健康]

こころとからだの健康を保つために、自分のストレス状態に気づくことが大切です。

[心の健康の自己チェック]

- 毎日の生活に充実感がない。
- これまでに楽しんでできていたことが楽しめなくなった。
- 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる。
- 自分が役に立つ人間だとは思えない。
- わけもなく疲れたように感じる。
- 2つ以上当てはまり、2週間以上続いたら、医療機関を受診しましょう。

心理相談員による相談会も開催しています。

問い合わせ：健康課
(0258-39-7508)

