



# 春夏秋冬

中区城市报 No.33  
2019年冬季号 1~3月  
发行日期：2019.1.1  
1・4・7・10月发行

●编辑·发行 横浜市中区役所広報相談係 〒231-0021 横浜市中区日本大通35 电话：045-224-8123 传真：045-224-8214  
<http://www.city.yokohama.lg.jp/naka/chinese/chinesenews/>（中区城市报也可从网页上阅读）（电子邮件）na-koho@city.yokohama.jp



中区,外国居民与日本居民共同居住于此。为了打造共同生活的和谐环境,以中英双语发行多语言城市报,刊载行政信息、生活规则、社会制度等与生活息息相关的信息。

即使不懂日语!

## 也可安心前往医院 接受婴幼儿体检

乳幼児健康診査（婴幼儿体检）的目的是在孩子成长各阶段确认其成长发育的情况，同时提供育儿指导。区役所共计提供三次免费体检，分别是出生后4个月、1岁6个月、3岁。主要内容为诊察、牙科检查（4个月除外）、身体测量、育儿咨询等。此外，结合体检结果，为有需要的孩子介绍医院以及专门机构。是全员必须接受的体检。

【咨询方式】中区役所こども家庭支援（儿童家庭支援）课 TEL：045-224-8171 5楼54号窗口



通过他人专业的视角判断自己的孩子是否健康成长，这令我非常放心！



配有中文翻译，即使不会日语也可以放心前来接受体检！



通知材料会装在粉色信封内寄到您的家中。请填写信封内的问诊票，并于体检当日带来

中区こども家庭支援（儿童家庭支援）课寄出的婴幼儿体检通知信件，会结合您的情况选择使用英语、中文、韩语、西班牙语或葡萄牙语。体检日当天不方便来时，可提前预约其它日期进行体检。请务必前来接受体检。

如有不接受体检的情况，区役所的职员可能会进行家访。

### 中区福祉保健センター（福祉保健中心）主任寄语

#### 婴幼儿体检是了解保健所的好机会！

育儿道路上会遇到很多艰辛的事情。婴幼儿体检可以确认孩子每个成长阶段的发育情况。此外，保健所内配备有医生、保健师、营养师、助产师、牙科医生等，可以咨询任何有关于母乳、婴幼儿膳食、牙齿等问题。我们非常重视每一位孩子的健康，致力于让家长们认为前来接受体检是正确之选。全体工作人员恭候您的到来。



中心主任 岩田医师



体检时配有中文翻译



3岁儿童接受体检、牙齿检查的情景  
牙科医生正在认真地进行检查

虽然想去医院，但不懂日语……

## 此时，请选择配有医疗翻译的医院吧

JCHO 横滨中央医院，现在有常驻中文翻译 4 人（包含 1 位会韩文的翻译）、英语翻译 1 人。

紧邻横滨中华街，每天都有许多外国人前来就诊，因此对中文翻译的需求不断高涨。从挂号咨询、检查、诊疗、住院再到手术，翻译们为各个环节提供援助。

从大约 6 年前开始，到 JCHO 横滨中央医院就诊的外国患者便不断增多。时至今日，医疗翻译已成为医院不可或缺的岗位。有了母语翻译，就诊、住院等便会更安心。

本院还设有体检中心，可以前来接受健康检查。体检中心备有多语言问诊票和写有常用会话，用手指点便可交流的手指板。会说日语或与会说日语者一道前来的患者，敬请直接预约。不懂日语的患者，请事先电话咨询。

本院为综合医院，因此诊疗前可能需要您长时间的耐心等待。中区内还设有可以使用中文或英语的诊所。建议您就近选择初诊医生（家庭医生），首先前往那里就诊。



JCHO 横滨中央医院  
大岩功治 副院长



JCHO 横滨中央医院 医疗翻译们

### JCHO 横滨中央医院

(中区山下町 268)

TEL : 045-641-1921

拥有内科、外科、眼科、整形外科  
等 28 个诊疗科目的综合医院。



## 关于医疗保险的说明

在日本，包括外国人在内的所有居民均需加入公共医疗保险（全民保险制度），加入保险后，当患病或受伤等需要接受治疗时，将由公共机关等承担部分医疗费。

公共医疗保险主要有两种：个体经营者、小时工、无业者及其家人等加入的“国民健康保险”，以及公司职员及其家人等加入的“健康保险”。两者必须加入其一。

### 公共医疗保险（必须加入）

#### 国民健康保险

个体经营者、就职单位未提供健康保险者、无业者等，没有加入其他公共医疗保险者均有义务加入国民健康保险。

在区役所可以办理加入国民健康保险。如果出现就职或搬家等情况另需办理手续。即使不去医院，也有支付保险费的义务。根据年龄不同，保险可以覆盖在医院花费医疗费费的 70 ~ 90%。疾病、受伤等大部分医疗均在保险范围内，因此请务必办理手续，以备不时之需。



< 中区役所保険年金課 TEL : 045-224-8315 >

#### 健康保险（有多种保险）

##### • 工会掌管健康保险（组合健保）

以公司为单位，由设有健康保险工会的企业的员工及其家人加入

##### • 全国健康保险协会（協会けんぽ）

由未设有健康保险工会的企业的员工及其家人加入

##### • 共济组合

公务员、教职人员及其家人加入

通过单位加入，保险费从工资中扣除。保障内容根据加入的保险种类不同而有所差异。



※75 岁以上的老人加入被称为“后期高龄者医疗制度”的保险。

### 旅行保险（自由加入）

家人临时从海外来到日本旅行时，如果生病，会因昂贵的医疗费而苦恼。适合旅行期间购买的短期民间保险有很多。为了在遇到突发状况时也可从容应对，在家人来日时，可以考虑购买一个旅行保险。（临时逗留期间无法加入公共医疗保险。）

若问询处的服务没写明“英语对应”、“中文对应”，则表示对应语种仅为日语。

### ■风疹正流行！！

从7月左右开始，风疹在日本全国蔓延。病因为风疹病毒，主要症状为发热、出疹子（皮疹）、耳后及后颈部淋巴结肿大。如果孕妇被感染，腹中的胎儿也会感染，可能会导致出生后的婴儿患有先天性心脏病、耳、眼残障等先天性风疹综合征。

#### 【接种疫苗是有效的预防措施】

▶儿童：免费定期接种疫苗  
▶19岁以上的市民中准备怀孕的女性及其伴侣：抗体检查和预防接种（怀孕期间无法接种，因此伴侣接种疫苗是非常重要的。）如果出现风疹疑似症状，请务必事先联络医疗机构，就诊时佩戴口罩，并按照医疗机构的指示接受诊查。

<中区役所福祉保健课  
TEL：045-224-8333 >

### ■您使用过宫颈癌、乳腺癌体检的免费优惠券吗？

去年6月左右，我们向下述年龄的女性邮寄了免费癌症体检的优惠券（日语）。请于横浜市定点医疗机构进行预约（日语）检查。\*如果想了解可以使用中文或英语的相关医疗机构，请咨询中区国际交流处（中区役所分馆1楼）。

▶**宫颈癌**：1997年4月2日～1998年4月1日出生的女性  
▶**乳腺癌**：1977年4月2日～1978年

4月1日出生的女性  
※优惠券的有效期限截止2019年3月31日（周日）！  
<横滨市体检专线 TEL：045-664-2606 >

### ■注意！！诺瓦克病毒引起的胃肠炎正流行

每年11月至来年3月流行由诺瓦克病毒引起的胃肠炎。诺瓦克病毒是一种传染性很强的病毒。感染1～2天后便会出现腹泻、呕吐、发烧、腹痛等症状。如果您觉得不舒服，请立即就医。腹泻等症状消失后1周时间（时间长的人为1个月）左右，病毒仍会继续通过大便排出去，敬请注意。

#### 【如果家人感染】

▶在感染者排便、呕吐的场所，以及感染者接触过的地方，使用含有次氯酸钠成分的氯系消毒剂进行消毒。  
▶清理吐泻物时，请佩戴一次性口罩与手套，处理后将吐泻物装到塑料袋中系好扔掉。

#### ■预防方法

- ★如厕后、做饭以及用餐前，用香皂仔细将手洗净。
- ★将食品内部充分加热（以85～90℃加热90秒以上）。



### 中区役所多语言网站

用英语、中文、韩语、简单易懂的日语发布行政服务和活动的信息，每月更新。  
<http://www.city.yokohama.lg.jp/naka/chinese/>



### 专栏 “自治会町内会” ～介绍自治会町内会的活动以及职责

#### 年年年初，还有举行打年糕活动的地方哦！

自治会和町内会全年举行各种各样的活动，有些地区还会举行作为日本冬季风物诗的“打年糕”活动。通过与邻居们一起制作正月里不可或缺年糕，加深彼此间的交流，令在此的生活变得更加快乐！请一定尝尝刚出锅的美味年糕哦。

中区役所地域振兴课  
TEL：045-224-8131

### 扔垃圾时请分类！

如果不清楚垃圾如何分类，可以通过物品名称进行搜索→  
垃圾分类方法请点击这里↓  
[http://www.city.yokohama.lg.jp/shigen/sub-data/pamph/wakedashi/#f\\_dashikata](http://www.city.yokohama.lg.jp/shigen/sub-data/pamph/wakedashi/#f_dashikata)



### 市市民税（第4期部分）的缴纳期限是1月31日（周四）

收到市·县民税纳税通知书的人，请在此日之前到便利店（仅限印有条形码的通知书）或银行等支付第4期部分的税金。若使用账户转账的方法则更方便。该手续需要花费一定时间。

国际服务员 区役所2楼23窗口  
(中文) 8:45～15:45

帮助介绍区役所业务、窗口的翻译、在获取各种证明时填写申请表等。  
对于用日语办理手续感到不便的人，可向国际服务员求助。

### 这可怎么办！ 疑问解答

## 想去医院，但不太懂日语。怎么办好呢？



⇒首先请咨询“中区国际交流处”。为您介绍可以使用英语、中文的医院。  
除此之外，还可以使用多语言问诊票。

中区国际交流处 TEL：045-210-0667

中区国际交流处内常驻懂英语和中文的工作人员。可以咨询普通医院的就诊方法等各种生活所需。

#### 介绍可以使用外语的医院

根据可以使用外语的医院列表，可以介绍配有医疗翻译或说外语的医生的医院。

#### 提供多语言问诊票

分发可以用您所使用的语言表达身体状况以及疾病的“多语言问诊票”。您还可以事先进行下载，以备需要时可以马上去医院。 下载请点击这里→



#### 突发疾病或受伤时

##### ▶叫救护车时请拨打119。

需在119电话中传达的信息

·火灾还是急救（疾病还是受伤）？

“火事です / 病気です / けがです”

（如果是急救请告知身体的状况）

·地址（告知住所地址或附近标志性建筑等）

·自己的姓名「わたしの名前は〇〇です」

※非紧急情况请勿拨打该号码。

##### ▶不确定是否该叫救护车时，请拨打电话#7119！（仅限日语）

不知道现在是否该马上去医院，在犹豫要不要叫救护车时可以进行咨询。仅限日语咨询，医生、护士等医护人员24小时为您解答。



不出去走走吗

# 在红砖仓库滑冰如何？

您知道在中区观光胜地之一的红砖仓库，每年都开设与艺术家联手打造的滑冰场吗？今年，彰显生命力、色彩鲜艳的第14届滑冰场登场，是由画家、绘本作家ミロコマチコ女士所设计！在尽享艺术与滑冰之后，推荐在红砖仓库周边喝着热腾腾的饮品，同时逛一逛冬季的港口地区。出门时请穿的暖和点儿哦。

<红砖仓库> TEL : 045-211-1515



### 【举办期间】

截止 2月17日(周日)  
时间：11:00~21:00  
(平日为 13:00~)

### 【入场费】

成人：700日元  
3岁~高中生：500日元  
(陪同观赏费：200日元)  
滑冰鞋租赁费：500日元  
(图片为往年的情景)  
※因恶劣天气或管理需要可能停业。详情请电话咨询。



夜晚的滑冰场别具魅力

### 红砖仓库小常识

红砖仓库作为日本国家保税仓库于1913年竣工。配备了日本首个货物用电梯以及消防栓等设备，是当时最先进的仓库。之后经历了大地震以及战争，1989年结束了作为仓库的使命，进入了休眠期。在此之后，又历经了9年的维护、改造施工重新开业，成为了现在的模样。全年间举行各种各样的活动，游客络绎不绝、热闹非凡。



(过去举行花园活动的场景)

## 外国人的所见所闻 日本的生活与文化



### 家庭医生

最初在日本看病时，因为还保留有在中国的习惯，喜欢去大医院。后来发现家附近的私家医院，等的时间既短，服务也好，就开始上家附近的小医院看病。

来到日本以后，我对两位家庭医生的印象比较深刻。一位是日本医生，当时孩子年幼，我常为不能让工作和家庭两全而苦恼。每当孩子生病时，我都会开车到这家诊所，因为这家医院能开到晚上8点半。最初是因为时间上合适，后来渐渐的感受到了医生对于患者由衷的关心，他不但关心小朋友的病情，看我是个远在异国的新手妈妈，时不时的还给我一些中肯的育儿建议。让我感受到了在异国的一丝温暖。

另一位是在日的台湾医生，他的故事，也让人颇为感动。最初好友是为了看病来到这家医院，医生发现她愁眉不展，聊起来，了解到初来乍到，好友的孩子适应不了日本的环境。于是医生就分享了他的经历，希望能有所帮助。医生不仅医治了她的病，也帮助了她的家庭。后来好友搬家了，时常还念着这位医生的好。希望您也能遇到一位适合自己家庭的医生。



(中区国际交流处 中文工作人员)

### 不可不知的 日本文化！



介绍季节的祭典活动以及衣、食、住相关的日本文化。

### “節分”

节分一词原指季节的分界点，近年来则特指每年的2月3日。这一天，嘴里一边喊着“鬼は外！福は内！（魔鬼出去！福气进来！）”一边撒豆子，并且吃掉与年龄一样数量的豆子便可以消灾。通常还会吃叫做惠方卷<sup>えほうまき</sup>的海苔卷。临近节分时，超市和便利店便开始出售成包的大豆、鬼脸、惠方卷。请在家试试哦！



多语言城市报分发点正火热招募中。如有经常接待外国人的店铺、医院、机构等需要该城市报，请联系我们安排邮寄。下期将在4月1日发行。