



わたしの健康シート

けんこうしーと
わたしの健康シート

ひょうや けがで びょういん へ 行くときに 使います
病氣や けがで 病院へ 行くときに 使います
記入して、いつも 持っていてください

年 月 日 記入	
フリガナ	
名前	姓 名
誕生日	年 月 日 生まれ
性別	男 女 その他 (あてはまるところに○)
電話番号	
住所	〒
健康保険	あり・なし (あてはまるところに○)

日本語が わかりますか? (あてはまるところに○)			
ことば	少 しかる	よく わかる	わからない
日本語			

何語が よくわかりますか? (書いてください)			
語	語		

健康について (あてはまるところに ○、または 書いてください)

1. 予防注射をしたことがありますか?		
B型肝炎(HB)		ヒトパピローマ(HPV)
肺炎球菌(PCV)		はしか・風疹(MR)
結核(BCG)		

2. アレルギーがありますか? ない・ある
(薬・食べ物など)

3. 手術をしたことがありますか? ない・ある
(何の手術ですか?何歳の時ですか?)

4. 持病がありますか? ない・ある
(病氣の名前・使っている薬)

5. かかりつけ医 (よく行く病院) 病院の名前
電話番号

6. 宗教・食事・習慣(伝えたい事があれば書いてください)

緊急連絡先	(相談して 決めておいてください)
会社や学校 教会など	名前 電話番号
家族や親戚	名前 電話番号 関係: (あてはまるところに○) 夫・妻・子・父・母・兄・弟・姉・妹 その他
知人や友人 など	名前 電話番号

× 〇

日本の病院に行くとき

◆もっていくもの: このシート・現金・健康保険証・身分証明書

◆診療の流れ
受付→問診票記入→診察/検査/治療→会計→薬

◆病院を探す時 相談できるところ
★消防署 救急相談 (電話番号 #7119)
★上越国際交流協会 (電話番号 025-527-3615)

参考

医療機関の方へ
多言語での問診票を ご活用ください

★ 厚生労働省 (外国人向け多言語医療説明)

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kokusai/setsumei-ml.html



★ NPO法人国際交流ハーティ浦南台・公益財団法人かながわ国際交流財団

<http://www.kifjp.org/medical/>



2020年8月「わたしの健康シート」作成

目的: 外国人が自分の健康について必要な時に即座に知らせることが出来ます(日本人にも役立ちます)

利用の仕方

- 1) 外国人:
- ① 常に携行し、緊急事故や集団健診、また病院受診の際に提示します
 - ② 問診票多言語版 QR コードを読み取りし、事前に記入することもできます
- 2) 医療機関:
- ① 来院した外国人患者から見せてもらいます
 - ② 患者のことばに応じて QR コードから多言語問診票や説明書などを活用します

次の頁の2枚を両面印刷し、二つに折って利用します

防災との組み合わせも検討中です

<ご意見募集中>

みなさまのご意見を上越国際交流協会に!

けんこうしーと わたしの健康シート



Joetsu Medical Navi
上越外国人医療支援

びょうき けがで びょういん い つか
病気や けがで 病院へ 行くとときに 使います
きにゅう
記入して、いつも 持っていてください

ねん がつ にち きにゅう
年 月 日 記入

なまえ 名前	フリガナ		
	せい 姓	めい 名	
たんじょうび 誕生日	ねん 年	がつ 月	にち 日
うまれ 生まれ	う 日		
せいべつ 性別	おとこ 男	おんな 女	ほか その他 (あてはまるところに ○)
でんわばんごう 電話番号			
じゅうしょ 住所	〒		
けんこうほけん 健康保険	あり・なし (あてはまるところに ○)		

にほんご 日本語が わかりますか？ (あてはまるところに ○)			
ことば	すこ 少し わかる	よく わかる	わからない
にほんご 日本語			
なにご 何語が よくわかりますか？ (書いてください)			
ご 語	ご 語		

けんこう
健康について (あてはまるところに ○、または 書いてください)

よぼうちゅうしゃ
1. 予防注射を したことが ありますか？

がたかんえん B型肝炎(HB)		ひとぼびろーま ヒトパピローマ(HPV)	
はいえんきゅうきん 肺炎球菌(PCV)		はしか・ふうしん はしか・風疹(MR)	
けっかく 結核(BCG)			

あれるぎー
2. アレルギーが ありますか？ ない・ある
くすり た もの
(薬・食べ物など)

しゅじゅつ
3. 手術を したことが ありますか？ ない・ある
なん しゅじゅつ なんさい とき
(何の手術ですか？何歳の時ですか？)

じびょう
4. 持病が ありますか？ ない・ある
びょうき なまえ つか くすり
(病気の名前・使っている薬)

い
5. かかりつけ医
病院の名前
(よく行く病院)
でんわばんごう
電話番号

しゅうきょう しよくじ しゅうかん つた こと か
6. 宗教・食事・習慣(伝えたい事が あれば 書いてください)

<small>きんきゅうれんらくさき</small> <small>そうだん</small> <small>き</small> 緊急連絡先 (相談して 決めておいてください)	
<small>かいしゃ</small> <small>がっこう</small> 会社や学校 <small>きょうかい</small> 教会など	<small>なまえ</small> 名前 <small>でんわばんごう</small> 電話番号
<small>かぞく</small> <small>しんせき</small> 家族や親戚	<small>なまえ</small> 名前 <small>でんわばんごう</small> 電話番号 <small>かんけい</small> 関係: (あてはまるところに ○) <small>おとつ</small> <small>つま</small> <small>こ</small> <small>ちち</small> <small>はは</small> <small>あに</small> <small>おとうと</small> <small>あね</small> <small>いもうと</small> 夫・妻・子・父・母・兄・弟・姉・妹 <small>ほか</small> その他
<small>ちじん</small> <small>ゆうじん</small> 知人や友人 など	<small>なまえ</small> 名前 <small>でんわばんごう</small> 電話番号

× モ

にほん びやういん い
 日本の病院に行くとき

- ◆**もっていくもの:** このシート・現金・健康保険証・身分証明書
しーと げんきん けんこうほけんしょう みぶんしょうめいしょ
- ◆**診療の流れ**
しんりょう なが
うけつけ もんしんひようきにゅう しんさつ けんさ ちりよう かいけい くすり
 受付⇒問診票記入⇒診察/検査/治療⇒会計⇒薬
- ◆**病院を探す時 相談できるところ**
びやういん さが とき そうだん
しょうぼうしよきゅうきゅうぞうだん でんわばんごう
 ★消防署救急相談 (電話番号 #7119)
じょうえつこくさいこうりゅうきょうかい でんわばんごう
 ★上越国際交流協会 (電話番号 025-527-3615)

さん こう
参考

いりようきかん かた
 医療機関の方へ
たげんご もんしんひよう かつよう
 多言語での問診票を ご活用ください

- ★ こうせいろうどうしやう がいこくじんむ たげんご いりようせつめい
 厚生労働省 (外国人向け多言語医療説明)

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/iryuu/kokusai/setsumeiml.html



- ★ ほうじんこくさいこうりゅうは ーて いこうなんだい
こうえきざいだんほうじん こくさいこうりゅうざいだん
 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
<http://www.kifjp.org/medical/>

