



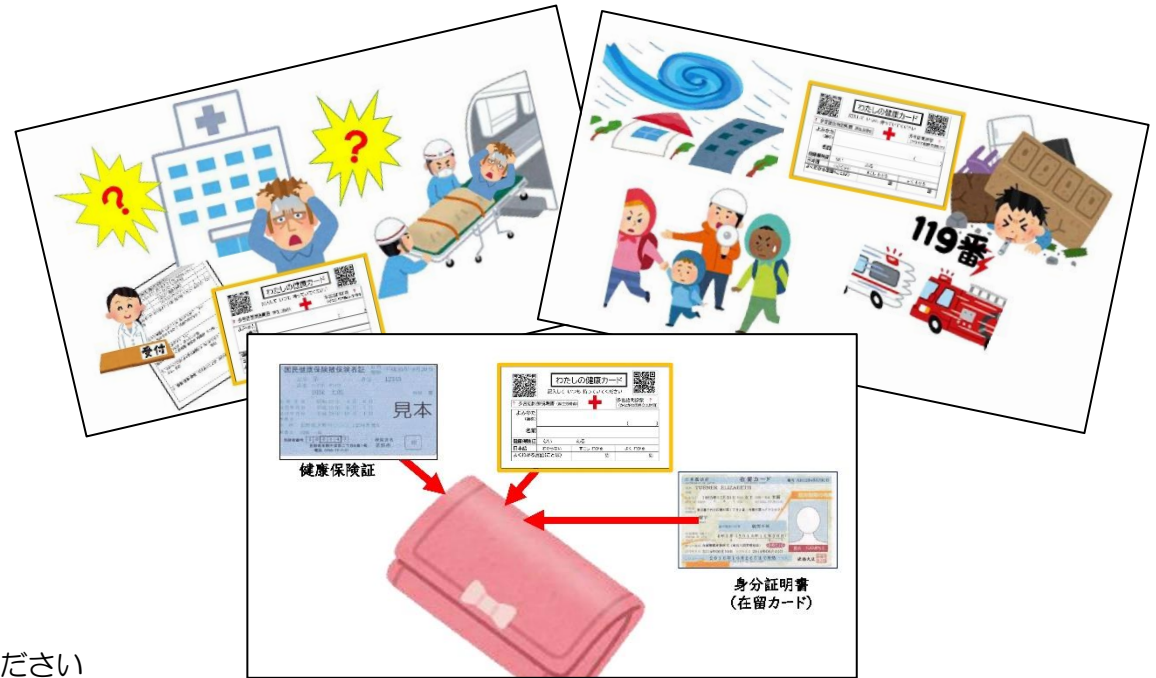
「わたしの健康カード」案内

あなたの健康を守るために大切なカードです
受け取ったらすぐ書いてください

在留カード・健康保険証と一しょに
いつも持っていてください

けがや病気で病院に行ったとき見せてください
災害など緊急の時にも役に立ちます

Google camera 日本語がむずかしいとき使ってください



“Watashi no Kenko ka-do” 「わたしの健康カード」 -Card about my health condition-

What is this card?

This card is very important to protect your health.
After receiving it, please fill it out immediately.

Always carry it together with your **Residence Card** (在留カード) and
Health Insurance Card (健康保険証).

How to use it?

Show this card in a hospital or clinic when you need care for an injury or illness.

It is also helpful at times of emergency or natural disaster.

Use Google camera if you do not understand what is written in Japanese.

わたしの健康カード
記入していつも持っていてください

↑ 多言語通訳説明書 (厚生労働省)
多言語通訳添削 ↑
(かながわ医療交流協団)

| | |
|--------------|-----------------------------|
| よみかた (通称) | |
| 名前 | () |
| 健康保険証 | ない ある |
| 日本語 | わからない 少しわかる よくわかる |
| よくわかる言語(ことば) | 語 語 |

日本国内の緊急連絡先 (困った時 連絡してほしい 所や人の名前を 書いてください)

| | | |
|------------|----|-----|
| 会社や学校・教会など | 名前 | でんわ |
| 家族や友人 (関係) | 名前 | でんわ |

日本の病院に行くとき
 ◆持っていく物: このカード・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

読むとき Google Camera 話すとき 聞くとき VoiceTra
 2022年10月 (公社) 上越国際交流協会 じょんなび 作成

あなたの健康について 書いてください

1. 予防接種をしたことがありますか? (あてはまるところに○)

| | |
|----------------|----------------|
| B型肝炎(HB) | ヒトパピローマ(HPV) |
| 肺炎球菌(PCV/PPSV) | 麻しん・風しん(MR) |
| 結核(BCG) | COVID-19 (コロナ) |

2. アレルギーがありますか? (薬・食べ物・アルコールなど) ない
ある

3. 大きな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: 病気の名前・使っている薬
脳卒中・高血圧・心筋梗塞・糖尿病・腎臓病 その他

5. かかりつけ医(よく行く病院)がありますか? ない
ある: 名前 電話

6. 宗教・食事・習慣 (伝えたいことが あれば 書いてください)

| | |
|---|---|
| A 「わたしの健康カード」に なにを 書きますか？ 説明します Fill up the following: You may write in your native language (ex. English) in block letters please. | |
| ①よみかた Name in <i>Katakana</i> カタカナ | なまえは なんと いますか？カタカナで健康保険証と 同じに 書きます Write your name in <i>Katakana</i> カタカナ following your medical insurance card. |
| ② (通称) つうしょう Nickname | ともだちは あなたのことを なんと よびますか？ あれば 書きます Nickname (if any) |
| ③名前 なまえ Name in alphabet | パスポートや 在留カードと 同じに 書きます Write your name in alphabet following your passport or residence card. |
| ④健康保険 と お薬手帳 けんこうほけん、おくすりてちょう Medical insurance, Medicine notebook | 健康保険証を 持っていますか？ あります → ある Do you have your insurance card? If you have, circle ある |
| ⑤日本語 Japanese language | あなたは にほんごが わかりますか？ How much Japanese do you understand? |
| ⑥よくわかる言語 (ことば) Your language | あなたが よくわかることばは 何ですか？ What is your native language? |

(QRコードで 病院の書類が あなたのわかることばで よめます)
Use QR code for multi language information

A

わたしの健康カード

記入して いつも 持っていてください

↑ 多言語医療説明書 (厚生労働省)

+

多言語問診票 ↑
(かながわ国際交流財団)

| | | | | | |
|--------------|-------|--------|-------|----|----|
| よみかた (通称) | | | | | |
| 名前 | | | | | |
| 健康保険証 | ある | ない | お薬手帳 | ある | ない |
| 日本語 | わからない | すこしわかる | よくわかる | | |
| よくわかる言語(ことば) | | | 語 | 語 | |

| | |
|---|---|
| C 困ったとき あなたを 助けてくれる人のことを 書きます Write your emergency contact in Japan when you need help. | |
| ① 会社・学校・教会 など work place, school, church etc. | あなたのことを 話しても よいですか？ 名前 と電話番号を 書きます Shall we contact them? Their name and contact phone number |
| ② 家族 や 友人 (関係) Family member, friend (relationship) | あなたのことを 話しても よい人の 名前 と 電話番号 (関係) Your friends or relatives to take contact Their name and phone number (relationship) |
| ③日本の病院に行くとき When you go to the hospital in Japan | ◆持っていくもの Things to bring ◆病院で すること Hospital procedure ◆救急 Life threatening matter occurs |
| もしも ことばが わからないとき 使ってください When you do not understand what is spoken or written. | |

C

日本国内の緊急連絡先 (困った時 連絡してほしい 所や人の名前を 書いてください)

| | | |
|------------|----|-----|
| 会社や学校・教会など | 名前 | でんわ |
| 家族や友人 (関係) | 名前 | でんわ |

日本の病院に行くとき

- ◆ 持っていく物: このカード・現金・健康保険証・身分証明書・お薬手帳
- ◆ 診療の流れ: 受付⇒問診票記入⇒診察/検査/治療⇒会計⇒薬
- ◆ 消防署(命が危ないケガや病気): 救急車を呼ぶ ☎ 119「きゅうきゅうです」

読むとき Google Camera, 話すとき・聞くととき VoiceTra

2023年10月 (公社)上越国際交流協会じょんなび



あなたのことば（英語）で書いても良いです。
You may write in your native language (ex. English).
(block letters, please)

B

あなたのことを書いてください Fill up the following

| | |
|--|---|
| 1. 予防接種 よぼうせっしゅ vaccines | 今までに受けた予防接種があれば ○を書いてください。 Please circle the vaccines you had ○ |
| 2. アレルギー あれるぎー allergies | 何かあれば <u>ある</u> <u>ある</u> If you have any allergies, circle <u>ある</u> 何のアレルギーですか？書いてください What kind of allergies?(medicine, food, alcohol etc.) |
| 3. 手術 しゅじゅつ surgical operation | 今のあなたの健康に影響がある大きな手術をしましたか？ いつですか？なければ <u>ない</u> None <u>ない</u> Have you ever had a surgical operation that affects your current health condition? When? あれば <u>ある</u> 何ですか？書いてください If you have, circle <u>ある</u> . What kind of surgery? |
| 4. 持病 じびょう chronic disease and medical history | ずっと医者にかかっている病気はありますか？ Do you have any disease under the doctor's care? あれば 病気の名前を書いてください If you have, circle <u>ある</u> and write the name of the disease. |
| 5. かかりつけ医 family doctor | よく行く医者（病院）はありますか？ Do you have any specific doctor (clinic) you visit? あれば 「ある」に○を付けて病院の名前と電話番号を 書いてください If you have, circle <u>ある</u> and write the name and phone number of the doctor/clinic. |
| 6. 伝えたいこと What would you like to notify? | 宗教・食事・習慣など 特にあなたが 病院に知ってほしいことがあれば書いてください Do you have anything you would like the medical staff to understand? (religion, meal habits, customs etc.) |

B

あなたの健康について書いてください

| | | | |
|--|--|-------------|--------|
| 1. 予防接種をしたことがありますか？(あてはまるところに○) | | | |
| B型肝炎(HB) | | 子宮頸がん'(HPV) | |
| 肺炎球菌(PCV) | | はしか・風疹(MR) | |
| 結核(BCG) | | COVID-19 | 破傷風(T) |
| 2. アレルギーがありますか？(薬・食べ物・アルコールなど) <u>ない</u> <u>ある</u> | | | |
| 3. 手術をしたことがありますか？ <u>ない</u> 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？ <u>ない</u> ある: 病気の名前・使っている薬 脳卒中・高血圧・心筋梗塞・糖尿病・腎臓病 その他 _____ | | | |
| 5. かかりつけ医(よく行く病院)がありますか？ <u>ない</u> ある: 名前 _____ 電話 _____ | | | |
| 6. 宗教・食事・習慣(伝えたいことがあれば書いてください) | | | |

| B | ことば よみかた | English えいご | Tiếng Việt ベトナム語 |
|----|------------------------------------|--|-------------------------|
| 1. | 予防 接種 よぼう せっしゅ | vaccines | tiêm chủng |
| | B 型 肝炎 (HB) ビーがた かんえん | hepatitis B (HBV) | Bệnh viêm gan B |
| | 肺炎 球菌 (PCV/PPSV) はいえん きゅうきん | pneumococcal (PCV/PPSV) | viêm phổi (PCV/PPSV) |
| | 結核 (BCG) けっかく | TB(tuberculosis)(BCG) | bệnh lao |
| | ヒトパピローマ (HPV) 子宮頸がん しきゅうけいがん | human papillomavirus (HPV) cervical cancer | u nhú ở người (HPV) |
| | 麻疹 (M) はしか | measles (M) | bệnh sởi (M) |
| | 風疹 (R) ふうしん | rubella (R)/ German measles | rubella (R) |
| | COVID-19 コロナ ころな | COVID-19 | corona |
| 2. | アレルギー あれるぎー | allergy | dị ứng |
| 3. | 手術 しゅじゅつ | surgical operation | phẫu thuật |
| 4. | 持病 じびょう | chronic disease and medical history | tình trạng mãn tính |
| | 脳卒中 のうそっちゅう | brain stroke | tai biến mạch máu não |
| | 高 血圧 こう けつあつ | hypertension | huyết áp cao |
| | 心筋 梗塞 しんきん こうそく | heart infarction | nhồi máu cơ tim |
| | 糖 尿 病 とうにょうびょう | diabetes | Bệnh tiểu đường |
| | 腎臓 病 じんぞうびょう | kidney disease | bệnh thận |
| 5. | かかりつけ医 かかりつけい | family doctor | Bác sĩ chăm sóc chính |
| | 病院 びょういん | hospital clinic | bệnh viện |
| 6. | 宗教 しゅうきょう | religion | tôn giáo |
| | 食事 しょくじ | food | bữa ăn |
| | 習慣 しゅうかん | customs | thói quen |
| | | | |

| A | ことば よみかた | English えいご | Tiếng Việt ベトナム語 |
|---|---------------------------------|---|--|
| | 名前 <small>の</small> よみかた なまえ | Your name in カタカナ (follow your health insurance card) | Cách đọc Tên của bạn trong カタカナ (theo thẻ bảo hiểm y tế của bạn) |
| | 通称 つうしょう | Your name commonly called (if any) | tên thường gọi của bạn |
| | 名前 なまえ | Your name in alphabet (follow your passport or Residence Card) | Tên của bạn (theo hộ chiếu hoặc thẻ đăng ký cư trú của bạn) |
| | わかる | understand | Tôi đã hiểu |
| | 言語 (ことば) げんご | language | ngôn ngữ |
| | | | |
| C | 緊急 連絡先 きんきゅう れんらくさき | emergency contact | liên lạc khẩn cấp |
| | 現金 げんきん | cash | tiền mặt |
| | 健康保険証 けんこうほけんしょう | health insurance card | Thẻ bảo hiểm sức khỏe |
| | 身分 証明書 みぶんしょうめいしょ | ID identification card | ID Thẻ chứng minh thư |
| | 診療 しんりょう | medical care | khám bệnh |
| | 受付 うけつけ | reception desk | tiếp nhận |
| | 総合案内 そうごうあんない | general information desk | Trung tâm thông tin tổng hợp |
| | 問診 票 もんしんひょう | medical questionnaire | phiếu thông tin |
| | 診察 しんさつ | medical consultation | khám bệnh |
| | 検査 けんさ | medical examinations | kiểm tra |
| | 治療 ちりょう | treatments | điều trị |
| | 会計 かいけい | payment | thanh toán |
| | 薬 くすり | medicine | thuốc |
| | 処方箋 しょほうせん | prescription | đơn thuốc |
| | お薬手帳 おくすりてちょう | medicine notebook | sổ tay thuốc |
| | | | |