

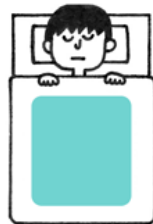
3

けん こう  
健康

～ 1話 わ せいかつしゅうかん 生活習慣 ～

1. どんな 毎日まいにちですか？

(1) 今週こんしゅう、何か なに 運動うんどうを しましたか？



(2) ゆうべ なんじかん 何時間 ねましたか？

(3) 今朝けさ、何を なに 食べたましたか？



2. 健康けんこうに いい ことを していますか？



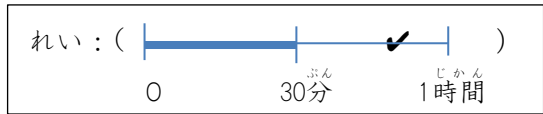
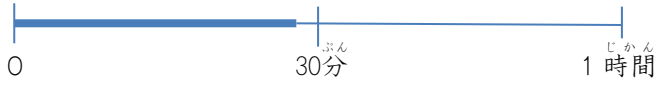
毎日まいにち } \_\_\_\_\_ います。

よく } ジョギングじょぎんぐを して

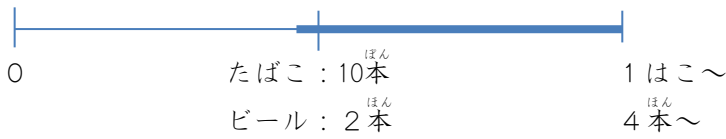
ときどき }

3. 毎日の生活は どうですか？ チェックして みましょう。

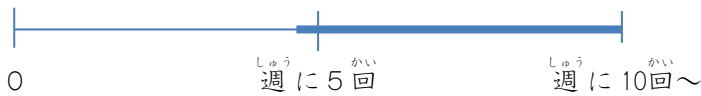
① 毎日 何分 歩きますか？ (1日 全部で)



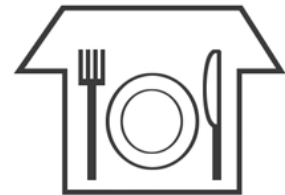
② お酒や たばこは 1日に どのくらいですか？



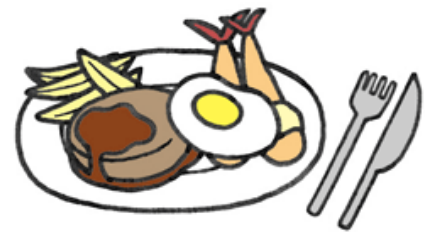
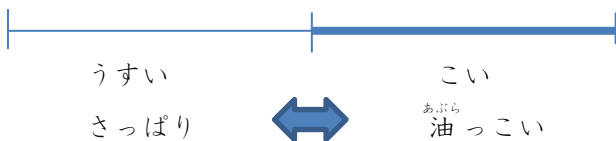
③ 週に 何回ぐらい 外食を しますか？ (昼・夜)



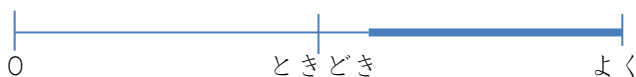
\_\_\_\_\_ (に) \_\_\_\_\_ 回  
 いちにち (日) / 週 / 月 / 年



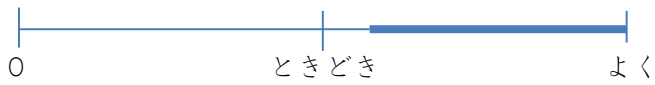
④ どんな 味の 料理が 好きですか？



⑤ 心配な ことや いらいらする ことが ありますか？



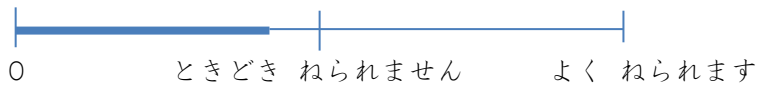
⑥ <sup>いそが</sup> 忙しくない ときでも、つかれる ことが ありますか？



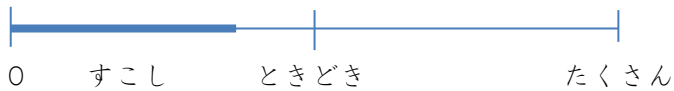
ときどき      あります。  
よく  
あまり      ありません。  
ぜんぜん



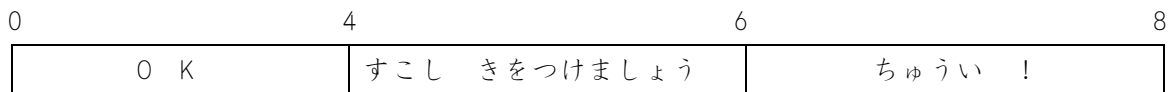
⑦ よく ねられますか？



⑧ <sup>す</sup>好きな ことを <sup>じかん</sup>する 時間が、たくさん ありますか？



☞ ふと 太い せん に <sup>ち</sup>チェックが いくつ ありますか？

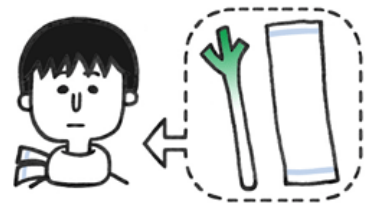


～ 2話 民間療法 ～

1. かぜの とき、どう しますか？



おかゆ



▶ ↓の とき どう しますか？

・しゃっくり

ふつかよ  
・二日酔い

はなぢ  
・鼻血

・やけど

・すり傷きず

むし  
・虫さされ

・のどが いた 痛い

ねつ  
・熱が あります



\_\_\_\_\_ とき、 \_\_\_\_\_。

かぜの  
のどが 痛い

おかゆを 食べます  
しょうがゆを 飲みます

～ 3話 病院 ～

1. 日本で 病院へ 行った ことがありますか？

(1) 病院へ 行く とき、予約しますか？ (かぜ、やけど、虫歯…)

\* 大きい 病院 (ベッド200～) は、小さい 病院の  
紹介状 などが いる ことも あります。

(2) 病院へ おみまいに 行った ことがありますか？

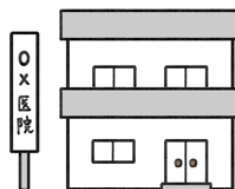
\_\_\_\_\_ ことがあります。  
行った



2. うちの 近くに どんな 病院が ありますか？



(総合) 病院



医院 (クリニック)



歯科医院 (歯医者)



整骨院

(1) 病院へ 行く とき、何を 持って 行きますか？

お金は いくら 持って行きますか？

健康保険に 入っていますか？

① かせ

② 虫歯

③ 盲腸 (虫垂炎) ⇒ 1週間 入院



ほけんしょう 保険証	/	しんさつけん 診察券
おおべや 大部屋	/	こしつ 個室
ごはん	/	つきそい

\*大きい 病院は、困った ときに そうだんする ところがあります。

(2) うちの 近くに いい 病院が ありますか？

たとえば…

① 先生が ていねいに せつめいして くれます。



② ことばの サポート (中国語、ハングル、ポルトガル語、英語…) が あります。

你好  
안녕하십니까.  
Olá.



先生 (お医者さん) が ○○語を 話せます。



通訳が 来ます。

(3) 多言語医療問診票を 知っていますか？ (17言語 あります)

英語

**SURGERY**

外科問診票

Check (✓) all corresponding answers.

year 年 month 月 day 日

Name 名前  Male 男  Female 女  
 Date of birth: 生年月日 \_\_\_\_ year 年 \_\_\_\_ month 月 \_\_\_\_ day 日

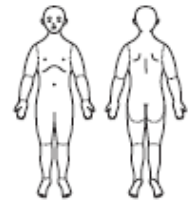
Address 住所 Phone 電話

Do you have health insurance? 健康保険を持っていますか？  
 No 無  Yes 有

Nationality 国籍 Language 言葉

What is wrong with you? どうしましたか \* Circle on the picture below.

- fever( \_\_\_\_で) 発熱  pain 痛み  injury けが その箇所に丸印をしてください
- burn やけど  tumour おでき  lump しこり
- numbness しびれ  sprain ひねった  itching かゆい
- weight loss 体重減少  stomachache 胃痛  swelling 腫れ
- hemorrhoids 痔  bloody stools 血便  others その他



\* How long have you had problems? それはいつごろからですか  
 Since \_\_\_\_ year 年 \_\_\_\_ month 月 \_\_\_\_ day 日から

Have you ever been allergic to medication or food?  
 薬や食物等でアレルギーを生じたことがありますか  
 No 無  Yes 有 →  medication 薬  food 食物  others その他

Are you presently taking medication? 現在飲んでいる薬はありますか  
 No 無  Yes 有 → if you have any with you now, please show them to me. 持っていれば見てください

Questions for women: 女性の方への質問です  
 \* Are you pregnant or do you have a possibility of pregnancy? 妊娠していますか、またその可能性はありますか  
 No いいえ  Yes はい → \_\_\_\_ months ヶ月  
 \* Are you presently breastfeeding? 授乳中ですか  No いいえ  Yes はい

What illnesses have you had in the past? 過去にどのような病気をしましたか  
 stomach and intestinal disorder 胃腸の病気  liver disease 肝臓の病気  
 heart disease 心臓の病気  kidney disease 腎臓の病気  tuberculosis 結核  
 diabetes 糖尿病  asthma 喘息  high blood pressure 高血圧症  
 AIDS エイズ  thyroid problem 甲状腺の病気  others その他  
 \* Has this disease been cured? その病気は治りましたか  
 No いいえ  Yes はい

Have you ever had any operations? 手術を受けたことがありますか  
 No いいえ  Yes はい

Have you ever had a blood transfusion? 輸血を受けたことがありますか  
 No いいえ  Yes はい

Have you ever had any trouble with anesthesia? 麻酔をしてトラブルがありましたか  
 No いいえ  Yes はい

If you have a letter of referral to this hospital, please answer the following questions. 紹介状のある方だけお書きください  
 \* Do you have a previous X-ray with you? レントゲンフィルムを持っていますか  
 No いいえ  Yes はい  
 \* Do you have a previous endoscope with you? 内視鏡フィルムを持っていますか  
 No いいえ  Yes はい

produced by 国際交流ハーティ港南台 directed by DIGITALIUM project/illumination Mill

担当医・支援者の方々へ

この問診票は、在日外国人支援ボランティアによって作成されたものを、インターネットや支援者のネットワークを通じて、無料で配布しているものです。翻訳に関しては、できる限りの正確さを心がけておりますが、間違い等が見つかりましたら随時修正版を下記インターネットサイトにて配布しております。またインターネットサイトには、これ以外の科目や言語の問診票、送付料や郵送料などがありますので、必要に応じてご利用ください。また、翻訳の間違いや、追加したほうがいい質問事項等がありましたら下記のサイトにメールで情報をいただければ幸いです。

<http://www.k-i-a.or.jp/medical/>

2003年3月発行

たげんごいりょうもんしんひょう つか した ほーむぺーじ だうんろーど  
▶ 多言語医療問診票を 使って みましょう。(下の HP からダウンロードできます。)

▷ <http://www.k-i-a.or.jp/medical/>

えいご はんぐる ちゅうごくご らおすご たいご べるしゃご たがるぐご べとなむご  
英語、ハンブル、中国語、ラオス語、タイ語、ペルシャ語、タガログ語、ベトナム語、  
かんぼじあご いんどねしあご ふらんすご すべいんご ほるとがるご ろしあご  
カンボジア語、インドネシア語、フランス語、スペイン語、ポルトガル語、ロシア語

▷ <http://www.konanlounge.com/>が <sup>たげんごもんしんひょう</sup> いくくじん-しえん/多言語問診票

ふらんすご どいつご あらびあご くらあちあご  
フランス語、ドイツ語、アラビア語、クロアチア語

- ① 「<sup>がんか</sup>眼科、<sup>ないか</sup>内科、<sup>しか</sup>歯科、<sup>せいけいげか</sup>整形外科、<sup>ひふか</sup>皮膚科、<sup>げか</sup>外科、<sup>じびいんこうか</sup>耳鼻咽喉科、<sup>さんふじんか</sup>産婦人科、<sup>しょうにか</sup>小児科、<sup>のうしんけいげか</sup>脳神経外科」の <sup>しんりょうか</sup> 診療科の <sup>たげんごいりょうもんしんひょう</sup> 多言語医療問診票が あります。

☞ やけどを した とき、何科へ いきますか？

- ② <sup>びょういん</sup> 病院で、<sup>もんしんひょう</sup> 問診票を <sup>か</sup> 書きましたか？

☞ <sup>もんしんひょう</sup> 問診票を <sup>か</sup> 書いて みましょう。



(4) <sup>びょういん</sup> 病院へ 行きました。でも、<sup>せんせい</sup> 先生の <sup>にほんご</sup> 日本語が よく わかりません。



<sup>せんせい</sup> 先生に たのみましょう。

- ① 「<sup>にほんご</sup> 日本語が わかりません。 もっと かんたんに <sup>い</sup> 言って ください。」

\* わからない ときは、「わかりません」と <sup>い</sup> 言いましょう。

- ② 「<sup>にほんご</sup> 日本語が わかりません。 <sup>かみ</sup> 紙に <sup>か</sup> 書いて ください。」

\* 後で <sup>あと</sup> だれかに <sup>き</sup> 聞く ことができます。

- ③ 「<sup>にほんご</sup> 日本語が わかりません。 <sup>え</sup> 絵で おねがいます。」





# ◆ よりみち ◆

## ～ 4話 わ けんこうしんだん 健康診断 ～

### 1. 健康診断を受けたことがありますか？

健康診断は体のようすをしらべます。どんなことをしますか？

#### 健康診断の注意

- ・ 前の日の夜9時から食べたり飲んだりしては いけません。
- ・ 女の 人：生理のときは 尿・便検査をしないほうが いいです。  
(正確に しらべられないからです。)

#### (1) 測定：はかります

##### ① 身長 / 体重



「はだして 乗って ください。」

##### ② 血圧



「手の ひらを 上むきに して  
手を 開いて 入れて ください。  
らくに して ください。」

##### ③ 視力

「あいている ところを 言って ください。」

上 / 下 / 右 / 左 / わかりません。

1.0			
0.9			
0.7			
0.5			
0.1			



④ <sup>ちようりよく</sup> 聴力

「ピーと <sup>おと</sup>音がしたら、

<sup>ぼたん</sup>ボタンを おして ください。」



(2) <sup>けんさ</sup>検査: とって しらべます

① <sup>けつえき</sup> 血液

「親指を <sup>なか</sup>中に <sup>い</sup>入れて、



かるく <sup>て</sup>手を にぎって ください。」

終わった <sup>あと</sup>後: 「5分<sup>ぶん</sup>くらい、おさえて ください。」



② <sup>によう</sup>尿

「お小水<sup>しょうすい</sup>を <sup>と</sup>取って ください。」



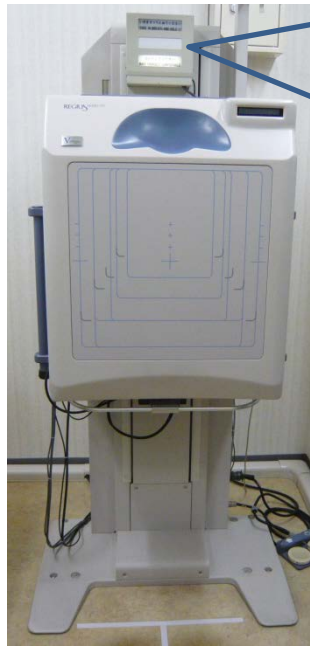
③ <sup>べん</sup>便



\_\_\_\_\_ ください。  
おして / にぎって  
おさえて / <sup>と</sup>取って

(3) 検査：しらべます

① X線（レントゲン）



「さつえいの じゃまに なる ものを 外して ください。」

「大きく いきを すって、 止めて ください。」 「らくに して ください。」

(4) 問診：先生が 見て、しつもんします

「口を 大きく 開けて ください。」

「おねの 音を 聞きます。ふくを 少し 上げて ください。」

・・・すってー・・・はいてー・・・。」



「血圧が たかいですね。塩分を ひかえて ください。」

「体重が 少し ありますね。うんどうして ください。」

「肉より、魚や やさいを 食べて ください。」



# ◆ よりみち ◆

## ～ 5話 がん検診 ～

1. がん検診を受けたことがありますか？

市町村で安くできます。

検診のお知らせは、市町村のこうほうやHPにあります。

こうほうはえきや市役所やコミュニティーセンターなどにあります。

家に届く市町村もあります。多言語のお知らせがあるところもあります。

### ◎がん集団検診のお知らせ◎

健康づくり推進課

検診日/定員	検診項目	費用	対象
①8/22 (水) / 200人 ちいきりょうせんたー [地域医療センター]	肺がん	500円	40歳以上
	胃がん (バリウム)	1,200円	
②8/30 (木) / 150人 ちいきがくしゅうせんたー [地域学習センター]	大腸がん	500円	20歳以上の女性
	子宮がん (頸部)	900円	
	乳がん (視触診)	600円	

申込み：保健福祉センター 健康づくり推進課

◆〒123-4567 保健福祉センター 健康づくり推進課

◆Fax (123) 4567 ◆Tel (123) 4567 ◆インターネットから

※「希望する検診日・検診項目・住所・名前・生年月日・電話番号」を連絡してください。

(1) 胃がんの検診が受けたいです。① いつ、どこで ありますか？

② あなたは、検診が受けられますか？

(2) 乳がんの検診が受けたいです。① あなたは、検診が受けられますか？

② いくらですか？

☞ 住んでいる市町村のお知らせを見てみましょう。

## ③ 健康

### 【どんな活動？】

日本で元気に暮らすための活動です。「健康」をテーマに、お互いの経験、知識、疑問などを話すことで、自分の健康や生活習慣などを再認識し、毎日の生活を見直すきっかけになります。異文化交流の面白さも生まれるでしょう。また、病院や健康診断などは、国によって習慣もシステムも違います。活動を通して、地域の病院や公的サービスなどの「利用のこつ」がわかると、万一の時にも安心です。

### 【活動を通して身につけられること】(Can-do)

- ① 自分の健康状態を確認できる。
- ② 健康法についての意見交換ができる。
- ③ 医療機関を利用する力を上げる。
- ④ 健康診断や検診情報を得る。

### 【教材構成と活動準備】

	テーマ	
	活動のための準備	どうぐ箱
1話	<b>生活習慣</b> ：日常生活や生活習慣を話しながら、互いに健康法自慢や健康アドバイスをしあう。	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・教材の健康チェックをし、自分の健康法が何か考えておく。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康用品の実物（青竹踏みなど）</li> <li>・通販カタログ（健康用品のページ）</li> <li>・ラジオ体操のビデオ</li> </ul>
2話	<b>民間療法</b> ：看病してもらった思い出や、民間療法について話す。	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・子どものとき、どんな看病をしてもらったか、また両親や祖父母が具合の悪いとき医者に行く代わりに自分でしていたことなどを思い起こしておく。</li> <li>・「いたい、いたい、とんでいけー」などのまじない言葉も面白い。</li> <li>・近くに病気に効能があるとされる寺社があれば調べておく。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・薬以外で、病気やけがを治す時に使う伝統的なものや方法（お札やお守り、食べ物など）</li> </ul>
3話	<b>病院</b> ：国や地域によって異なる病院制度や慣習の違いを知り、利用しやすい病院の情報を得る。	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・日頃から、外国人が利用しやすい近隣の病院情報などを、集めておく。</li> <li>・最近の病院事情を調べておく。</li> <li>＊受診については、『「生活者としての外国人」に対する日本語教育の標準的カリキュラム案教材例集』（文化庁）参照。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・地図（病院が入っているもの）</li> <li>・写真（病院や病院の看板など）</li> <li>・診察券、健康保険証、薬、薬袋、お薬手帳</li> <li>・多言語医療問診票（HPから印刷）</li> <li>・人間ドックなどのパンフレット</li> <li>・健康診断結果票</li> </ul>


◆よりみち◆ 4話	<b>健康診断</b> ：病気予防のために、健康診断を知る。	
	・健康診断の情報がある広報を探しておく。	・市町村の広報（健康診断情報のあるもの）
◆よりみち◆ 5話	<b>がん検診</b> ：市町村が実施しているがん検診の情報を得る。	
	・がん検診の情報がある広報を探しておく。	・市町村の広報（がん検診情報のあるもの）

## 【活動のヒント① きょうしつ】

- ・一緒にラジオ体操をする。（1話）
- ・多言語医療問診票の中の重要な語彙に、ふりがなをふる（重要語彙のみ）。（3話）
- ・多言語医療問診票と同じQ&Aをする。（3話）
- ・健康診断時の指示（「息をすって、とめて」など）をお互いに出し合って、その通りに体を動かしてみる。（4話）
- ・市町村の広報から抜き出したがん検診の記事をもとにし、受診のために必要な情報を一緒に読み取る。（初級の学習者には、やさしい日本語に書き直した情報を用いる。）（5話）
- ・市販薬（飲み薬、ぬり薬）や病院の処方薬、お薬手帳などから、薬の名前や効能、服用方法などを一緒に読み取る。（市販薬は商品名などの愛称やパッケージに注目した方が印象に残りやすい。初級前半の学習者にはパッケージを見せるだけでもよい。）

## 【活動のヒント② まちあるき】

- ・近くの運動施設（ジムやプールなど）を見学し、利用法を知る。実際に利用するのもよい。（1話）
- ・体力測定などの催しに参加する。（1話）
- ・近くに病気平癒祈願の寺社や願かけのお地蔵さんなどがあれば行ってみる。（2話）
- ・可能なら医療機関の見学をする。（3話）

【おたすけ文型】 

- ① 「毎日/よく/ときどき + V-ています」習慣（1話）
- ② 「日/週/月/年に ～回」頻度（1話）
- ③ 「ときどき/よく あります」「あまり/ぜんぜん ありません」（1話）
- ④ 「Nの/A-い/V-る・V-た + とき、～」（2話）
- ⑤ 「～V-た + ことがあります」経験（3話）
- ⑥ 「V-て + ください」（4話）

## 【お役立ち情報】

- ・神奈川県内市町村のスポーツ情報 <http://www.pref.kanagawa.jp/cnt/f370348/p468088.html>
- ・神奈川県医療機関検索ページ <http://www.pref.kanagawa.jp/cnt/f70216/>