# 为了快乐安全的
# 冲绳旅行

冲 绳 县 OCVB

# 紧急情况・突发事件等的联系处

咨询仅接受日语。咨询时请通过懂日语的人进行联系。

## 事件・事故、突发事件

- ●各地区警察署 …… ☎110
- ●救护车 …… ☎119
- ●海难事故通报 …… ☎118
- ●冲绳县警察本部 …… ☎098-862-0110
- ●第十一管区海上保安部 …… ☎098-867-0118

## 交通信息・台风时联系处

| | |
|---|---|
| ●冲绳都市单轨电车 | ☎098-859-2630 |
| ●日本道路交通信息中心 | ☎050-3369-6666 |
| ●那霸机场大厦 | |
| 国内航班旅客航站楼 | 098-840-1179 |
| 国际航班旅客航站楼 | 098-840-1350 |
| ●天气・台风信息（冲绳气象台天气咨询所） | ☎098-833-4290 |
| ●冲绳巴士（株） | ☎098-862-6737 |
| ●（株）琉球巴士交通 | ☎098-852-2510 |
| ●那霸巴士（株） | ☎098-852-2500 |
| ●东阳巴士（株） | ☎098-947-1040 |
| ●（一社）冲绳县巴士协会 | ☎098-867-7386 |
| ●（一社）冲绳县出租汽车协会 | ☎098-855-1344 |
| ●冲绳县酒店旅馆生活卫生同业组合 | ☎098-861-4166 |
| ●（一社）冲绳县租车协会 | ☎098-859-3825 |
| ●飞机航运状况等咨询处 | |
| ANA | ☎098-861-8800 |
| JAL、JTA、RAC | ☎098-891-8201 |
| SKY | ☎0570-039-283 |
| Solaseed Air | ☎0570-037-283 |
| Jetstar | ☎0570-550-538 |
| Peach Aviation | ☎0570-001-292 |
| Vanilla Air | ☎0570-6666-03 |

●国际航线航空公司咨询窗口

| | | |
|---|---|---|
| 中国 | 中国东方航空 | ☎098-891-9055 |
| | 上海吉祥航空 | ☎098-840-1888 |
| | 中国国际航空 | ☎098-866-8661 |
| | 北京首都航空 | ☎86-10-95375 |
| 台湾 | 中华航空・华信航空 | ☎098-863-1013 |
| | 长荣航空 | ☎0570-666-737 |
| | 台湾虎航空 | ☎03-6455-0242 |
| 香港 | 香港航空 | ☎050-3852-0709 |
| | 国泰港龙航空 | ☎098-851-8580 |
| 韩国 | 韩亚航空 | ☎0570-082-555 |
| | 真航空 | ☎098-840-1474 |
| | 济州航空 | ☎0570-001-132 |
| | 德威航空 | ☎098-996-3260 |
| | 复活节航空 | ☎+82-1544-0080 |
| | 大韩航空 | ☎0088-21-2001 |

# 目 次


海洋休闲活动的注意事项 …… 01

注意海洋中的危险生物 …… 04

快乐的岛上之旅（Simatabi） …… 08

中暑与紫外线 …… 09

预防感染病 …… 11

灾害紧急应对措施 …… 13

原矛头蝮蛇（毒蛇） …… 18

保护山原秧鸡、西表山猫，免遭交通事故 …… 19

疾病·受伤时急救医院联系处 …… 20

急救医院就诊指南 …… 21

医疗机构的就诊指南以及注意事项 …… 22

说明症状·病情时使用的手指会话卡 …… 23

提前写下，添一分安心 医疗相关的个人信息 …… 24

# 海洋休闲活动的注意事项

大海虽美但绝不能掉以轻心。
请注意在了解天气和
身体状况的基础上，尽享自然。

## 海上事件・事故 请拨打118

## 浮 潜

五大注意事项

### ❶看起来简单，但必须练习

学习呼吸管、面罩、脚蹼的使用方法。

### ❷浮起来是最困难的事情

穿上救生衣、保温潜水服，
以确保水中的浮力。

### ❸看起来美丽的大海，其实到处潜伏着危险

一定要先确认浮潜地点的海域地形，
注意气象和海况，绝对不能勉强行事。

### ❹在大海里的身体不适会直接导致事故

当身体感到不适时，不要勉强行事，
一定要提出中断活动。严禁酒后浮潜。
最近中老年人的事故不断增加。

## ❺一个人行动都没法呼救

下海时，必须两人以上一起行动，
每次保持在一小时左右，
适当休息与补充水分都很重要。

**引起事故** **请经验丰富者或浮潜指导员为您进行指导吧。首先可以在游泳池或者可以直立站住的浅海进行练习。**

如果低下下巴，呼吸管的端口就会浸入水中，呼吸管就会进水。

此时可以用力吹出一口气，将呼吸管内的水吹出去。

抬起下巴，使呼吸管的端口露出水面。

## 暗流

### 什么是暗流?

指的是从海岸附近暗礁的裂缝处向外流的强水流。
特别容易发生在插入海岸较深的暗礁裂缝周边区域。

**在感到被暗流冲向外洋面的时候**

❶ 不要逆着暗流而要与海岸线平行，以横切暗流的方式游泳。
❷ 脱离暗流后再游向最近的陆地。
❸ 最好的回避方法就是避免被暗流卷入。

“冲绳暗流信息”由第十一管区海上保安总部与石垣会场保安部网站提供。

海洋安全信息
https://www6.kaiho.mlit.go.jp/11kanku/kisyou.html

# 潜水

## 五大注意事项

### ❶潜水技术的培训

掌握入海潜水所必需的技术，循序渐进。

### ❷健康状态的严格管理

切实了解有无老毛病病史，
必要时需要出具医生的同意书。
潜水结束后请不要立即乘坐飞机。

### ❸绝对不要勉强行事

当天的体力或者精力不适于潜水时，一定要有勇气中断参加潜水活动。
保持充足的睡眠、潜水的前一天禁止过量饮酒等身体健康管理要严格彻底。

### ❹充分的计划与沟通

除了了解潜水的时间、深度、剩余空气压力、线路之外、还必须清楚了解入水出水的方法、潜水地点的注意事项、水下手语、急救处理等等。
若有疑问，哪怕是很小的一点，也无需顾忌，请向工作人员咨询。

### ❺器材检查的安全性

使用没有经过良好管理的器材是非常危险的。
为了安全放心地进行潜水，请务必保持器材的最佳状态。

# 注意海洋中的危险生物

在美丽的珊瑚礁海里，生息着各种各样的生物，其中有些带有毒素。对待这些危险生物，我们应当学习正确的防范知识。只要不随意触碰或者挑逗它们，是不会有危险的。这一点希望您能够正确理解。

水母防护网

请在水母防护网的内侧游泳

※注意水母防护网也不能完全保证将水母隔离在外。

## 波布水母

这是在每年 5 月到 10 月常见的水母，甚至会出现在水下 50cm 左右的浅水处。被刺时极为疼痛，有可能引起休克。

## 被波布水母刺后的应急措施

1. 被刺后请立即上岸。千万不要抓挠被刺部位。
2. 请在伤口处浇上大量的食醋。
   ※食醋只对波布水母有效。
   切勿用于其他水母。
3. 用手轻轻去除触手。
4. 疼痛时用冰或冷水冷敷。
   ※呼吸或心脏跳动停止时，
   请立刻进行人工呼吸和心脏按摩。

# 设置水母防护网的海滩

（载至 2018 年 5 月）

●水母网设置海难的调查对象为依据条例提出申请的海水浴场。
（冲绳县溺水意外防止及游泳游客等安全保证相关条例）

●设置防护网的时期因海滩而异，因此目前有可能有未设置防护网的海滩。
建议您外出时直接向海难方面确认。

# 其他海洋生物的危险

万一遇险时，请先采取应急措施，之后不要自行判断，务必前往医院就诊。

长棘海星

魔鬼海胆

瑰玫毒鲉

胡子鲶

环纹蓑鲉

喇叭海胆

## 应急措施

去除肉眼看得见的刺，在40-45℃左右的热水中浸泡。
也可以将热水放在塑料袋中热敷伤口。请注意不要被烫伤。

盘海葵

冲绳海葵

**应急措施** 不要抓挠被刺部位，用海水冲洗掉刺胞球后可以用冰或者冷水冷敷。

※请不要使用食醋。食醋会使刺胞加速发射。

青斑海蛇

杀手芋螺

**应急措施** 请清洁伤口，并尽快送往医院。

僧帽水母

**应急措施**

用海水冲净触手后用冰或者冷水冷敷。

※请勿使用食醋。

与蓝环章鱼同类

**应急措施**

请勿用嘴吸出，需清洁伤口，并尽快送往医院。

资料提供“冲绳县卫生环境研究所”

# 快乐的岛上之旅（Simatabi）

**除冲绳本岛、宫古岛、石垣岛之外的岛屿，都没有方便的便利店和药妆店等。**

●在每个离岛上都有其各自的文化、传统和丰富的自然景观。有别于冲绳本岛、宫古岛、石垣岛，在这些岛上可以度过悠闲的时光和宁静的生活。

**在岛上，魅力和不便并存。为了您能尽情享受岛上之旅，请遵守以下条例。**

## 1．相较平时，请带足额外的药品和常备药

**由于台风和不良天气原因，可能延长在岛上的滞留时间。**

**诊所里头药品的种类和数量都相对受限，无法提供全部的处方药。**

在就诊时，若出现药品不足，将无法予以开具处方药或着使用通用药品代替。

- **需要明确清楚自己平日所服用的处方药。**

（如打算长期滞留，则请随身带好主治医师提供的病例信息本。）

- **对于顽疾，请充分带足额外的药品。**
- **请务必带上病发时所需药品的药方。**

## 2．在感知“身体略有不适”后，请尽早就医。

出现头痛、**腹痛及感到不适时，请尽早当天就医。**

（一旦出海或上山，将会延误问诊时间。）

## 3．严守问诊时间！

**医生是岛上的财产。**在离岛诊所仅有一位医师和护士。

**除紧急情况以外，请务必在诊疗时间内前来问诊，谢绝诊疗时间外的就诊。**

**请在这确定各诊所的问诊时间。**

**—冲绳县医院事业局—**

# 中暑与紫外线

## 中暑

### 什么是中暑？

指在高温环境的长时间作用下，机体体温调节障碍，体内水盐平衡被破坏，而引发的损害症状的总称。该病有可能导致死亡，但如果了解预防知识，就可以防止中暑，知道应急措施，就有可能挽救生命。

## 紧急现场的应急措施

### ❶移动到清凉环境避暑

将病人移动到通风良好的树荫下或者开空调的室内等凉爽的环境内避暑。

### ❷解除衣物以及冷却

宽衣以协助释放体热。用凉水或者冰放在脖子、腋下、大腿根等部位冷却身体。

### ❸水分与盐分的补充

给病人补充冷水或者运动饮料（对意识不清的病人切勿经口补充水分）。

### ❹送往医疗单位

病人意识不清时，或无法自行补充水分时，必须立刻送往医疗单位。

## 预防对策

○少量多次地补充水分。

○避免烈日下长时间的海水浴。

○使用太阳伞和帽子。

○为了避暑，可以敞开衣服和领口等。

○运动等大量流汗后要及时补充足够的水分和盐分。

○气温突然升高时要多加注意。

○注意室内的散热降温。

## 紫外线

### 关于冲绳的紫外线

冲绳的紫外线比日本其他地方强很多！

由紫外线带来的晒伤会引起发烧、起水泡、疼痛等，严重时需要住院治疗。

为了防止紫外线对健康带来损害，请务必采取预防措施。

## 预防对策

○戴帽子　○利用阴凉处避暑

○用衣物遮挡　○使用墨镜

○勤涂防晒霜

# 预防感染病

## 冲绳特色感染病症

- 冲绳有细螺旋体的病例报告。夏天下河游泳的机会增加，偶然有可能通过皮肤感染细螺旋体病。下河后 5-14 天内如果出现突然发烧、结膜炎、肌肉酸痛等症状，请前往医疗单位就诊。

## 注意流感

- 在冲绳夏天也会流行流感。要注意勤洗手、勤漱口。

## 防止二次感染

### 出现症状的人会传染给周围的人。

- 发烧、咳嗽、打喷嚏、呕吐、腹泻等。
- 请尽快前往医疗单位就诊。

### 为了切断感染途径

- 建议咳嗽者使用口罩。
- 处理腹泻、呕吐物时要充分注意，以免被传染。
- 诺沃克类病毒性肠胃炎的二次感染力很强。

## ★ ★ ★ 获取流行感染病症的信息 ★ ★ ★

- 冲绳县传染病信息中心 **TEL 098-987-8211**
- **冲绳县地域保护课** …… **TEL 098-866-2215**

## ★ ★ ★ 前往最近的保健所咨询 ★ ★ ★

- **北部保健所** …… **TEL 0980-52-2714**
  （北部、伊平屋、伊是名地区）
- **中部保健所**（中部地区）…… **TEL 098-938-9886**
- 那霸市保健所（那霸市）…… **TEL 098-853-7971**
- **南部保健所** …… **TEL 098-889-6351**
  （浦添市、南部地区、周边孤岛、南北大东岛地区）
- **宫古保健所**（宫古地区）…… **TEL 0980-72-2420**
- **八重山保健所**（八重山地区）…… **TEL 0980-82-3240**

※咨询单位仅提供日语服务。

# 灾害紧急应对措施

## 台风 来袭时

强风可能会导致飞来的杂物击中或摔倒等危险，
因此请勿外出，而应留在住宿设施等室内。

暴风雨停止后仍不可大意，应在确认气象信息后再出行。

暴风时若待在室内，请尽量远离玻璃窗户。

台风过后海浪仍然很高，在海岸边必须特别注意安全。

台风对公交、单轨电车、飞机、船等交通运输工具的影响较大，
敬请确认相关信息。

持有团体旅行机票的客人，请咨询相关旅行社。

持有个人机票的客人，因各个航空公司对台风的应对措施
有所不同，请直接向预定机票的航空公司咨询。

※台风来临时，请从以下网站获取信息。

**气象厅**
http://www.jma.go.jp/jma/index.html（日文）

**冲绳观光信息网站“Be.Okinawa”**
https://www.visitokinawa.jp/?lang=zh-hans

「Be.Okinawa」

# 大地震 发生时

## 在住宿设施中

- 若感到摇晃，请远离家具和窗边，注意保护头部。
- 建筑物外可能会有玻璃掉落的危险。请不要在慌乱中往外奔跑。
- 待在客房时，请打开房门，以确保退路。
- 待地震摇晃不激烈时，请遵循设施人员的指示立即避难。

## 在户外

- 若感到摇晃，请低下身体，注意保护头部，防止被广告牌、玻璃、瓷砖等掉落物砸到。
- 请远离水泥块墙、狭窄路面、悬崖、海岸、河川等地方。
- 若附近有广场、公园、空地等空旷场所，请立即前往避难。

## 在汽车行驶中

- 不要立即急刹车，应慢慢地将车停到路肩，关掉发动机，在车内等待地震停止。
- 打开车内收音机，收听相关信息。
- 在弃车避难时，应尽量将车停到路肩，不要拔出钥匙，不要锁车门。

## 注意海啸！

- 若感觉到强烈摇晃或长时间的轻微摇晃，可能是海啸来临，请立即远离海岸和河川，到高处或坚固的高层建筑物上避难。

# 若听到
# 海啸 警报信息

## ★若听到警报信息★

•请立即远离海岸，到高处或坚固的高层建筑物上避难。

•若不知道避难场所，请向周围的人打听。在旅馆等住宿设施入住时，应提前确认避难场所和避难路线。

•请呼叫在海滩游泳的人们紧急离开海岸避难。

•即使过了海啸预定到达时间，在警报解除前也请勿接近海岸。

## ★确认自己所在地点的海拔★

•在冲绳县内的主要观光地设置有该地点的海拔高度公告板。

•海啸警报发布后，请尽量到海拔高的地方避难。

•正在海岸附近观光时，请确认目前自己所在地点的海拔高度。

## ★互帮互助共同避难★

•若需要避难，请遵从相关工作人员或周围人群的指引，立即避难。

•在避难过程中如发现需要帮助的人，请互帮互助共同避难。

# 灾害信息 请参照以下内容。

## 冲绳防灾信息门户网站

## 您好！这里是防灾信息网。

**本网站为冲绳县内灾害信息的门户网站，**
**专为民众提供以下信息及服务，**
**请有效利用。**

- 自治体发出的避难劝告、避难指示及避难场所开设信息
- 气象厅发出的气象注意报、警报、特别警报、地震及海啸信息
- 消防厅发出的国民保护信息
- 希望获得上述信息时，请登录防灾邮件或SNS

**免费登录！**

**网址、二维码**

电脑版 http://www.bousai.okinawa.jp/chis

手机版 http://www.bousai.okinawa.jp/chis/sp

电脑版　手机版

防灾信息门户网站相关咨询　冲绳县知事办公室防灾危机管理课 TEL 098-866-2143

# 留意车内防止被盗！

★ 防止被盗～三个贴心提示～ ★

| 贵重物品<br>请不要放置在车内！ | 车门<br>请确认锁好！ | 汽车<br>请不要停在路旁！ |
|---|---|---|

# 注意身边财物被盗！

**防范要点**

- ◆ 贵重物品（钱包、手机、背包等）随身携带！
- ◆ 请利用储物柜！
- ◆ 即使时间很短，也不要将随身物品随意放置！

# STOP!! 酒后驾车

珍爱自己　关爱他人　禁止酒驾

～不要认为睡一个晚上就没事了！～

【关于宿醉驾驶】大约有25%酒后驾车的司机都是宿醉驾驶（早上6点至10点）。如果饮酒后第二天需要开车，请注意适量饮酒，注意避免造成酒驾。

# 注意强行揽客行为

**◎ 为了建设没有强行揽客行为、逛起来安心放心的欢乐街，敬请各位县民以及游客大力协助。**

选择对象，以言语或动作为色情行业拉客或介绍从业人员等行为是被禁止的。

# 美化运动

培养文明县民　创建美化城市　建设和谐社会

为了建立一个没有犯罪，让居民及到访者都能住得安全、玩得放心、充满魅力的冲绳县，全县人民正积极参与该项防范活动。

# 请注意原矛头蝮蛇！ 毒蛇

原矛头蝮蛇
黄底或白底上有黑色的复杂图案。
因为以老鼠为食，所以比较近人类居住场所。

## 识别原矛头蝮蛇的方法（举例说明）

原矛头蝮蛇类的头部覆盖着很多细小的鳞片，
而普通蛇类的则是由更大的鳞片覆盖。
原矛头蝮蛇的身体图案如下图所示。

原矛头蝮蛇的身体图案

冲绳烙铁头蝮蛇
(Ovophis okinavensis)
灰色或茶色的
身体上有黑色
斑纹

## 原矛头蝮蛇的生态环境

虽然其主要的活动时期为4月到11月，但是基本上全年都能观察到其活动迹象，没有冬眠期。它是夜行性动物，白天喜欢潜伏于石头间、洞中或者茂密的草丛中，主要食物是老鼠。它很擅长爬树和游泳，但不会跳跃。

琉球原矛头蝮蛇
(Protobothrops elegans)
呈茶色，带有锯齿状的黑色斑纹。

## 如果被原矛头蝮蛇所咬 应急措施

**❶ 首先不要慌张，
确认咬人的蛇是不是原矛头蝮蛇。**

如果分辨不出蛇的种类，可以观察伤口处的咬痕。如果是原矛头蝮蛇的话，牙齿的咬痕一般为两处（有时也可为1处或3、4处），不超过5分钟伤口就会肿起并伴有剧痛。

**❷ 确认是原矛头蝮蛇后，请大声呼救，并请别人带自己去医院就诊。**

跑动会加快血液循环，使毒素扩散更快，请用汽车送伤者去医院，走路时必须要平静缓慢。

**❸ 如果送去医院需要一定的时间，请将被咬肢体用绳子绑住，松紧度以可以插入一根手指为宜。**

绑住从被咬处离心脏最近的位置，以减少血流出量。绝不可用细绳用力捆绑。绑得过紧反而会让血流停止，会适得其反。请务必每15分钟松绑1次。

因与性命攸关，被蝮蛇咬到时请务必就医。

【蝮蛇相关问题请咨询】

■冲绳县保健医疗部卫生药务课
TEL.098-866-2055

■卫生环境研究所卫生生物班
TEL.098-987-8223

※咨询单位仅提供日语服务。

# 保护山原秧鸡、西表山猫，免遭交通事故

## 受伤了吗？死掉了吗？

在本岛北部以及西表岛，
行车时请您放慢车速，尽享美景。

在树枝上筑巢的大冠鹫

活泼的西表山猫

横穿道路的山原秧鸡

**降低驾驶速度能够防止山原秧鸡、西表山猫等发生交通事故。**

冲绳县内山原秧鸡、西表山猫等珍稀动物因遭遇交通事故而受害的事例时有发生。请各位游客在道路上驾车行驶时注意控制车速。万一撞到动物，只要不是故意的就不会被问罪，所以请出于保护动物角度，向有关部门联系。

### 联　系　处

山原秧鸡、长毛鼠

- 秧鸡联络热线 …… TEL 090-6857-8917
- 环境省山原秧鸡野生生物保护中心 UFUGI 自然馆 · TEL 0980-50-1025

西表山猫、冠鹫

- 西表野生生物保护中心 …… TEL 0980-85-5581

冠鹫

- 石垣自然保护官事务所 …… TEL 0980-82-4768

**迅速及时的联系，对挽救珍贵的生命至关重要。**

※咨询单位仅提供日语服务。

# 疾病・受伤时急救医院联系处

## 北部地区

| | |
|---|---|
| 冲绳县立北部医院 | ☎0980-52-2719 |
| 北部地区医师会医院 EN | ☎0980-54-1111 |

## 中部地区

| | |
|---|---|
| Heartlife 医院 EN | ☎098-895-3255 |
| 中部德州会医院 EN ZH KO RU TH | ☎098-932-1110 |
| 中头医院 EN | ☎098-939-1300 |

## 那霸、浦添、南部地区

| | |
|---|---|
| 琉球大学医学部附属医院 EN | ☎098-895-3331 |
| 浦添综合医院 EN ZH KO ES PT | ☎098-878-0231 |
| 牧港中央医院 EN | ☎098-877-0575 |
| 冲绳县立南部医疗中心／儿童医疗中心 EN ZH KO PT | ☎098-888-0123 |
| 那霸市立医院 EN | ☎098-884-5111 |
| 大滨第一医院 EN | ☎098-866-5171 |
| 冲绳协同医院 EN | ☎098-853-1200 |
| 丰见城中央医院 EN ZH KO ES PT | ☎098-850-3811 |
| 冲绳第一医院 | ☎098-888-1151 |
| 南部德州会医院 EN ZH KO RU ES TH | ☎098-998-3221 |

## 宫古地区

| | |
|---|---|
| 冲绳县立宫古医院 EN | ☎0980-72-3151 |

**诊疗支持的语言**

EN 英语　ZH 中文　KO 韩语　RU 俄语　ES 西班牙语　PT 葡萄牙语　TH 泰语

※上记标注有 的符号表示的是该语言也能接受电话咨询。例：EN

※可能发生外语负责人员不在或无法应对咨询内容的情况，请事先知晓。

※所指定的急救医院名单是有有效期限的，请事先咨询。

# 急救医院就诊指南

救护车
119电话

遇上交通事故或者紧急情况时可以帮忙运送伤者／患者到医院。

需要救护车的时候，请把以下的文字给周边的日本人看，请他们帮忙呼叫救护车。

**救急車を呼んでください。**

（请帮忙叫救护车。）

## 救护车抵达之后的流程

**注意事项**

接收病人的医院不由病人自己决定。部分情况下有可能会不得不跳过问诊阶段直接展开治疗，因此请务必在第 27 页中填入必要的信息。

*3

## AED

外出时突然出现心脏不适昏倒时，可以采取相应措施进行复苏。那就是AED（Automated External Defibrillator・体外自动除颤器）。实际使用时，打开AED的包装就能看到带图示的使用方法，请认真阅读。机场等多数公共场所都有设置AED。

## 「可接收访日外国游客医疗机构列表」

全国可接收外国患者的医疗机构一览

http://www.jnto.go.jp/eng/arrange/essential/emergency/mi_guide.html#search

出处：*3 一般财团法人　日本急救医疗财团、其他：JIS T0103:2005

# 医疗机构的就诊指南以及注意事项

## 医院内从挂号到付款的流程

挂号

填写病历

接受医生的诊疗与**处理**，领取处方笺※1

**付款**※2

到药房出示处方笺购买**药品**※3

无需医生诊疗

## 注意事项

每个国家／地区的医疗系统各不相同。事先了解，可避免不必要的麻烦。挂号的时候，请事先咨询诊疗需要收取的大概费用。
※只限提供外语服务的医疗机构。

※1
请认真听取诊疗结果说明。

※2
此处所付款项为目前为止所受诊疗的费用。只有大型医院才能使用信用卡支付。诊所一般用现金支付。
如已购买附带无现金医疗服务的境外旅游保险，则无需支付。
（注）无现金医疗服务的条件根据保险项目而有所不同，请事先与保险公司联系确认详情。

※3
药品费用需要单独在药房支付。部分医疗机构采用院内制剂处方。

- 附近的药房
- 药店（药妆店）

※尽量向药剂师咨询。
※夜间购药，如药剂师不在场，则无法购买部分药物。

出处：JIS T0103:2005

# 症状・病状説明のための指さしシート

《说明症状・病情时使用的手指会话卡》

**痛みや症状の程度を示します**
《指出症状轻重程度》

我慢できる
《可以忍受》

かなり辛い
《非常难受》

- 頭が痛い
《头痛》

*4
- 熱がある
《发烧》

*6
- めまいがする
《眩晕》

- 腹が痛い
《腹痛》
- 胃が痛い
《胃痛》
- 下痢
《腹泻》

- 眼が痛い
《眼睛痛》
- 見えない・見えにくい
《看不见・看不清》
- 眼のかゆみ
《眼睛痒》

*8
- 喉が痛い
《喉咙痛》
- 声が出ない
《发不出声音》
- たんが出る
《咳痰》
- せきが出る
《咳嗽》

- 鼻水が出る
《流鼻水》
- 鼻血が出る
《流鼻血》
- くしゃみ
《打喷嚏》

- 耳が痛い
《耳朵痛》
- 聞こえない
《听不见》
- 耳鳴り
《耳鸣》

*5
- 口の中が痛い
《嘴巴里面痛》
- 舌が痛い
《舌头痛》
- 味がわからない
《尝不出味道》

- 歯が痛い
《牙痛》
- 歯茎が痛い
《牙龈痛》

*7
- 首が回らない
《脖子转不动》
- 首が痛い
《脖子痛》
- 首が腫れている
《脖子肿》

- 腰が痛い
《腰痛》
- 下肢にしびれがある
《下肢酸麻》

- 膝が痛い
《膝盖痛》
- 曲げられない
《无法弯曲》
- 歩けない
《无法走动》

- 胸が痛い
《胸痛》
- 動悸がする
《心悸》
- 脈が乱れる
《脉搏紊乱》

*9
- 息苦しい
《呼吸困难》
- ヒューヒューする
《有喘嘘声》
- ゼーゼーする
《有喘息声》
- 息切れがする
《气喘》

*11
- 血尿がでた
《尿血》
- 排尿困難
《排尿困难》
- 頻尿
《尿频》
- 排尿時に痛みがある
《排尿时有疼痛感》

- かぶれた
《起斑疹》
- 発疹がでた
《发疹》
- かゆみがひどい
《严重搔痒》
- じんましん
《荨麻疹》

*10
- お腹が痛い
《腹痛》
- お腹が張る
《腹胀》
- 膣から出血
《阴道出血》
- 膣から水が出た
《阴道流水》
- 赤ちゃんについて気になることがある
《有点担心宝宝》

- 不正出血
《不正常出血》
- 腹が痛い
《腹部痛》

- ケガをした
《受伤了》
- 交通事故
《交通事故》
- 切った
《割伤了》
- ころんだ
《摔倒了》
- 刺さった
《扎伤了》
- あたった
《撞伤了》
- やけどをした
《烧伤／烫伤了》
- 落ちた
《跌倒了》
- 虫に刺された
《蚊虫叮咬》

- 泣き続けている
《一直哭》
- 吐いた
《呕吐》
- 熱がある
《发烧》
- 食事をしない
《不吃饭》
- 元気がない
《没有精神》



出处：*4、*5、*6、*7、*8、*9、10、*11 观光厅、其他：JIS T0103:2005

# 書いておけば安心　医療に関する自分情報

《提前写下，添一分安心 医疗相关的个人信息》

氏名《姓名》

性別《性别》
男性／女性
《男性／女性》

生年月日《出生年月日》

年齢《年龄》
歳《岁》

●現在治療中の疾患（ある／なし）
《正在接受治疗的疾病（有／无）》

●現在服用中の薬（ある／なし）
《正在服用的药物（有／无）》

●妊娠について（している・していない）《怀孕中・未怀孕》

●既往症《过往病史》

●アレルギー　薬／食物／虫(ハチなど)／動物／そのほか
《致敏物　药物／食物／蚊虫（蜜蜂等）／动物／其他》

※具体的に書いてください
《※请尽量写上具体内容》

●通常の会話は何語を使いますか？（　　）
《平时对话使用什么语言?》

●信仰する宗教は？（　　）
《信仰的宗教是?》

冲 绳 县

观光振兴课

☎098-866-2764　FAX.098-866-2765

http://www.pref.okinawa.jp/

OCVB

一般财团法人 冲绳观光会议局

☎098-859-6129　FAX.098-859-6222

http://www.ocvb.or.jp/


Be! Okinawa

https://www.visitokinawa.jp/?lang=zh-hans

2019-03