

Yokoso Funabashi

ようこそ・ふなばし
船橋市欢迎您
No.025 2022年6月

発行元
船橋市国際交流協会
Funabashi International
Relations Association
 <http://www.fira.jp>
Tel 047-436-2083

日本の医療

Receiving Medical Care in Japan

日本的医疗

日本では全ての人が(外国人も)健康保険に入ることになっています。健康保険に入っていると、病院に行ったときに自分で払うお金が少なくなります。健康保険に入った人には、「健康保険証」(カード)が渡されます。受付に健康保険証を出してください。

In Japan, everybody is enrolled in public health insurance which allows those insured to receive medical treatment while only paying a portion of the total fees. Each person enrolled in National Health Insurance receives a health insurance card. The medical expenses borne by you will be reduced by presenting this card. Please show the card at the reception.

在日本，所有的人(包括外国人)都要加入健康保险。如果加入了健康保险，去医院看病时自己支付的金额会减少。加入健康保险的人会取得健康保险证。请在挂号处出示健康保险证。

【外国人の芳へ】国民健康保険について / 【For Foreigners】Your National Health Insurance Guide / 【致各位外国人士】请了解国民健康保险的相关知识



日本には、家の近所にあり気軽に受診できる診療所と、大きな総合病院があ

ります。大きな病院では「紹介状」という手紙が必要となる場合があります。診療所は「〇〇医院、〇〇クリニック、〇〇内科」などの名前の所です。診療所のお医者様は、重い病気が見つかったときや、手術、入院が必要なときは、大きな病院を紹介します。その時は、「紹介状」を書いてくれます。

In Japan, there are two main types of medical facilities: hospitals (general hospitals) with examination and hospitalization facilities and clinics in your locality such as 〇〇“iin”, 〇〇 clinic, 〇〇“naika” and the like. Note that you might need a referral to receive medical attention at large hospitals.

The doctor at the clinic will examine you and refer you to the appropriate hospital if he or she believes that you need to receive specialist treatment or to be hospitalized.

在日本，有家附近可以轻松就诊的诊疗所和大型的综合医院。去大医院看病时有需要“介绍信”的情况。诊疗所是以“〇〇医院、〇〇诊所、〇〇内科”等为名称的地方。诊疗所的医生在发现重病或者有手术，住院的患者时，会介绍去大医院就诊。到那时就会开介绍信。

■病院などを探すときに便利なホームページをご案内します。/How to search for hospitals (useful websites)/ 为您介绍寻找医院时的便利主页。

①「ちば救急医療ネット」 / “Chiba Medical Emergency Net” / “千叶急救医疗网”



<http://www.qq.pref.chiba.lg.jp/>
※説明は日本語です。 / This website provides information in Japanese. / 有日语说明。

②「ちば医療ナビ」 / “Chiba Medical Navigation” / “千叶医疗导航”



<http://www.iryu.pref.chiba.lg.jp/>
※外国語簡易マニュアルを見てください。 / Please refer to “Foreign Language Simplified Operation Manual” / 请查看外语简易手册。



<http://www.pref.chiba.lg.jp/iryousoudan/gaikokugo.html>

③「日本を安心して旅行していただくために(観光庁)」 / For safe travels in Japan (Japan Tourism Agency) / 为了让您安心地在日本旅游(观光厅) https://www.jnto.go.jp/emergency/jpn/mi_guide.html



※外国語で話すことができる病院を紹介しています。日本語、英語、中国語、韓国語で説明があります。 / The Japan Tourism Agency provides information on medical institutions which accommodate foreign languages in English, Chinese (traditional and simplified), Korean, and Japanese. / 为您介绍可以说外语的医院。有日语、英语、中文、韩语的说明。



マスクをする時の考え方

When to wear your mask on

戴口罩时的见解

日本は夏になると気温や湿度が高くなります。暑い日にマスクをしていると、熱中症(※)の危険が高くなります。

国が「マスクをする時の考え方」を発表しました。

In Japan, the temperature and humidity become high in the summer. If you wear a mask on a hot day, the risk of heat stroke (※) will increase.

The government has announced a new guideline "When to wear your mask on".

在日本，到了夏天气温和湿度就会升高。如果在炎热的天气里戴口罩，中暑(※)的风险会增加。

国家发表了“戴口罩时的见解”。

	他の人と2メートル以上離れている Enough distance of more than 2m with others 与他人距离两米以上	
	建物の中 indoor 在建筑物内	建物の外 outdoor 在建筑物外
会話を when talking 交谈时	○	×
会話を しない When not talking 不交谈时	×	×
	他の人と距離が近い Close-distance with others 与他人距离较近	
	建物の中 indoor 在建筑物内	建物の外 outdoor 在建筑物外
会話を when talking 交谈时	○	○
会話を しない When not talking 不交谈时	○	×

○：つけたほうがいい / Wearing a mask is recommended. / 最好戴上
×：つけなくてもいい / Wearing a mask is not necessary. / 不戴也可以

※熱中症とは、たくさん汗をかいて、体の中の水分や塩分が少なくなったり、体温調整ができなくなり、体の具合が悪くなることです。気温や湿度が高くなると、熱中症になる人が増えます。体温が高くなったり、けいれんがあったり、意識がはっきりしないときは、とても危険です。すぐに病院に行ってください。自分で病院に行くことができないときは、「119」に電話をして、救急車を呼んでください。

暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスク、換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。

※ Heatstroke is a medical condition which occurs when you sweat a lot and your body is no longer able to maintain a balance between water and salt or regulate body temperature. The risk of developing heatstroke increases as temperatures and humidity levels rise. In severe cases, heatstroke can cause a high body temperature, convulsion and loss of consciousness. Heatstroke can be fatal. Please seek medical attention immediately. In the event of a medical emergency, please call 119 and ask for an ambulance.

Practice both “heatstroke prevention measures” (e.g., avoiding heat and staying hydrated) and “the New Lifestyle” (e.g., wearing a mask and ensuring good ventilation).

※中暑是指大量出汗，身体中的水分和盐分减少，体温调节失调，出现明显身体不适。随着气温和湿度的升高，中暑的人也会增多。当出现体温升高、痉挛或者意识不清的症状时，非常危险。请立即去医院。自己不能去医院时，请拨打“119”，呼叫救护车。

让我们来做好防暑、多饮水的“预防中暑”，并兼容戴口罩、换气的“新生活方式”。

●「新しい生活様式」における熱中症予防行動リーフレット(環境省&厚生労働省)を活用してください。日本語版・英語版・中国語版他、13か国語版があります。/ Please refer to the online leaflet on heatstroke prevention measures and “the New Lifestyle” measures (Ministry of the Environment & Ministry of Health, Labour and Welfare). They provide 13 different language versions including Japanese, English and Chinese. / 请利用“新生活方式”中的预防中暑行动手册(环境省&厚生劳动省)。有13种语言，包括日文、英文和中文版本等。

https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/corona.html



市内公共交通機関の使い方 (電車・バス・タクシー)

How to use public transportation in the city (train, bus, taxi)

市内公共交通工具の使用
方法(电车、巴士、出租车)

■ 船橋市での電車やバスの利用については、「船橋市公共交通マップ」を参考にしてください。



今回は日本の公共交通機関の乗り方について、交通機関の種類ごとに紹介します。

電車の乗り方

日本の鉄道は分刻みの正確さで運行しています。また、船橋市内には9路線35駅と多くの駅があるため、通勤や観光地への移動に便利です。



駅の構内に入るには、切符を買うかICカードを使って改札を通ります。ICカードは、切符の代わりに改札機にタッチするだけで電車やバスに乗れるプリペイドカードです。SuicaとPASMOは、東京近辺や東日本でもっとも利用されているICカードです。首都圏や東日本であればSuica、またはPASMOで電車やバスに乗ることができます。

ICカードは大型の駅で購入でき、専用の販売機が設けられているところもあります。SuicaもPASMOも預り金(デポジット)は500円です。初めての購入で2000円分のチャージをした場合、預かり金を引いた1500円分が、使えるお金としてカードに記録されます。

- ① 電車が来るまで黄色い線の内側で並んで待ちます。
- ② 電車に乗り込む前に、まずは車両から人が完全に降りるのを待つのが日本のルールです。列に並んだまま待ちましょう。
- ③ 乗客が気持ちよく電車を使えるように、車内でのマナーがあります。

大きな荷物を持って乗車する人は、周りの人に荷物が当たらないよう気をつけましょう。たとえばリュックは前に抱えて持ったり、椅子の上の棚に置きます。

日本の電車には一部の席に優先席が設けられています。ご高齢の方、妊婦、怪我をしている人など、席が必要そうな人に席を譲ってください。

バスの乗り方

バス車両前面・後面と入口の横に行先表示があります。乗車する前に確認してください。乗車後は空いている席に座ります。立つ場合は、つり革・手すりにつかまってください。

- ① 前扉から乗車するバスと中扉から乗車するバスがあります。
- ② 運賃の支払いはICカードか現金になります。

前扉から乗車するバスの場合は運賃先払いで、中扉から乗車するバスの場合は運賃後払いです。

- ③ 降りるバス停が案内されたらボタンを押します。バス停にバスが完全に停まるまで、移動せずにそのまま待ってください。

タクシーの乗り方

タクシーはほかの交通手段と比べると運賃が高めですが、荷物が多いときや、急いでいるときなどにはとても便利です。タクシーの乗り方をご紹介します。



- ① タクシーはホテルや駅の周辺に停車しています。または道路脇で手を高く挙げていますと停車してくれます。

- ② タクシーへ乗りこみましょう。後部座席のドアは自動で開閉します。

- ③ 途中停車したいときは？
途中で寄りたい所があるときは運転手に言いましょう。最寄りの場所で駐車してくれます。ただし、停車中も料金は発生するので気を付けてください。

- ④ 降りるときにお金を払います。
メーターで計算された料金を払います。日本には改造メーターなどはないので安心です。また、運転手へのチップは不要です。深夜・早朝(22:00～翌5:00)は料金が割増になります。ほとんどのタクシーでクレジットカード、電子マネーでの支払いも可能ですが、使えないタクシーもあります。

用途に合わせた交通手段で快適な移動を！

■ For information on using trains and buses in Funabashi City, please refer to the "Funabashi City Public Transportation Map".

This time, we introduce you how to get on public transportation in Japan for each type of transportation.



How to get on the train

Japanese railways operate with minute-by-minute accuracy. Funabashi has 9 lines and 35 stations, making it convenient for commuting and traveling to sightseeing spots.

To enter the station yard, buy a ticket or use an IC card to go through the ticket gate.

An IC card is a prepaid card that allows you to get on a train or bus simply by touching a card leader at the gate instead of a ticket. Suica

and PASMO are the most used IC cards in Tokyo and its suburbs, and in eastern Japan. If it is in the metropolitan area or eastern Japan, you can take a train or bus by Suica or PASMO.

IC cards can be purchased at large stations, and some have their dedicated vending machines for it. The deposit for both Suica and PASMO is 500 yen. If you pay 2,000 yen for the first purchase, 1,500 yen after deducting the deposit will be recorded on the card as usable money.

- ① Wait in queue inside the yellow line on the platform until the train arrives.

- ② Before boarding on the train, it is a Japanese rule to wait for passengers to leave the train completely. Let's wait in line.

- ③ There are various etiquettes in Japan so that passengers can use the train comfortably.

If you are traveling with large luggage, be careful not to hit passengers around you. To avoid it, for example, hold your backpack in front of you or place it on an overhead shelf.

Some seats are offered as priority seats in Japanese trains. Please give up priority seats to the elderly, pregnant, unwell, or those who need priority seats.

How to get on the bus

There are destination signs on the front and back of the bus and next to the entrance. Please check before boarding. After boarding, you will sit in a vacant seat. When standing, hold on to the straps or handrails.

- ① Buses usually have a front door and a middle door.

- ② Fares are paid by IC card or in cash.

For buses boarding from the front door, you pay the fare when you get on the bus. For buses boarding from the middle door,



you pay the fare when you get off the bus.

③ Press the button when your destined bus stop to get off is announced. Please do not make a move until the bus stops completely at the bus stop.

How to take a taxi

Taxi fares are considerably higher than other means of transportation, but it is very convenient when you have a lot of luggage and it is difficult to move, or when you do not have time and want to move in a hurry.

① Taxis are available near hotels or stations. Or they can be stopped if you raise your hand high by the side of the street.

② Let's get on a taxi. Rear seat door opens and closes automatically.

③ What if you want to stop by on the way?

Tell a driver so, if you want to stop by on the way. A driver will park at the nearest location. However, please note that you will be charged even while a taxi is stopped.

④ Pay fare when you get off

Pay the fare displayed on the taximeter. Be assured that there is no modified meter in Japan. Also, no tip is required for a driver. Extra charges are added for the late night and early morning (22:00 to 5:00 the next day). Most taxis accept payments by credit cards or e-money, but some taxis do not.

Have a comfortable journey with transportation that suits you best!

■ 在船桥市乘坐电车或巴士时，请参考“船桥市公共交通图”。

关于日本公共交通工具的乘坐方法，在这里将按照交通工具的种类为您介绍。



乘坐电车的方法

日本的铁路的运行时刻是精确到分钟的。此外，船桥市内有多达 9 条线路多达 35 个车站，便于通勤和观光旅游。



要进入车站内，需买票或使用 IC 卡通过检票口。IC 卡是代替车票的一种预付卡，您只需用它接触检票口的读卡器即可乘坐电车或巴士。Suica 和 PASMO 是东京附近和东日本最常用的 IC 卡。如果在首都圈或东日本，您可以使用 Suica 或 PASMO 乘坐电车和巴士。

IC 卡可以在大型车站购买，也可在设有专用售卡机的地方购买。Suica 和 PASMO 的押金均为 500 日元。当首次购买时充值 2000 日元的话，扣除押金后的 1500 日元将作为可使用金额记录在卡上。

① 在电车进站之前需在黄线内侧排队等候。

② 在进入车厢之前，要排队等候下车的人全部下完。先下后上是日本的乘车原则。

③ 为了让乘客心情愉快地乘坐电车，日本有各种各样的乘车礼仪。

带大件行李上车时，请注意不要让行李碰到周围的人。例如，背包可以抱在前面，或者放在座位上方设置的行李架上。

日本的电车车厢内设有部分优先座位。请给老年人、孕妇、伤员等需要座位的人让座。

乘坐巴士的方法

在巴士的正面、后面和上车门的旁边会显示目的地。上车前请确认好。上车后请坐空座位。站立的时候，请抓住吊环或扶手。



① 有从前门上车的巴士和从中门上车的巴士。

② 支付车费用 IC 卡或现金。

从前门上车的巴士是先付车费后上车，从中门上车的巴士是先上车后付车费。

③ 当车内广播提示前方到站是您要下车的站时，请按按钮。在巴士完全停稳之前，请不要移动，需在座位上等待。

乘坐出租车的方法

出租车和其他交通工具相比虽然车费偏高，但是当您行李多行动困难或者有急事要赶时间的时候，就非常方便。



① 出租车一般会停在酒店和车站附近等客。您也可以在路上挥手打车。

② 乘坐出租车。后排座位的门是自动开关的。

③ 想中途停车时，怎么办？

乘车途中想去便利店或想去厕所的时候，请告诉司机。司机会在最近的地方为您停车。但是，请注意停车的时候也要计费。

④ 下车时付车费

按照计价器的显示付车费。日本没有改造仪表，请放心。另外也不需要给司机小费。深夜、清晨（晚上 10 点～清晨 5 点）的时间段，采取夜间加成收费。大部分出租车都可以用信用卡或者电子货币支付车费，但也有例外。

请选择适合的交通工具舒适地出行吧！

どこ行く？夏休み！

Where are you going?
Summer holiday!

暑假！去哪里？

電車で、バスで、出かけよう！



アンデルセン公園

季節の花、森林浴、アスレチック、昔のデンマークの風景、動物たちとのふれあい、作品づくりなどが楽しめる広い公園。夏は 2 万本のひまわりが咲き、ひまわり迷路が作られます。噴水のある池で水遊びも楽しめます。

電話：047-457-6627

運動公園プール

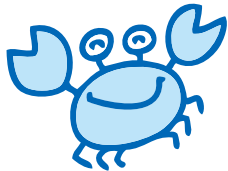
幼児用の浅いプール、流れるプール、いろいろなすべり台、ターザンロープなどで思いきり遊べます。真剣に泳ぎたい人用の 50m・25m プールもあります。

電話：047-439-4411

三番瀬海浜公園

公園前に広がる干潟には水鳥や小魚、カニなどの様々な生き物が生息しています。また、園内には噴水広場やBBQ場、環境について楽しく学べる「環境学習館」もあります。

電話：047-435-0828、7711（環境学習館）



スケートリンク

船橋市では暑い暑い夏でもスケートが楽しめます。スケート靴やそのレンタルもあります。手袋と帽子、長ズボンが必要です。南船橋駅より徒歩15分。

三井不動産アイスパーク船橋
電話：047-440-8008

【使える日本語】

- ①●●は、今日、やっていますか？
- ②このバスは●●へ行きますか？
- ※通常時を参考に記事を作成しています。新型コロナウイルスの影響で変更・中止の可能性がります。

Let's go out by train or bus!

Andersen Park

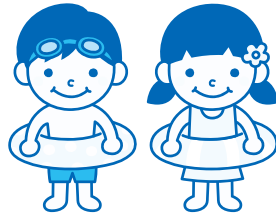
A large park where you can enjoy seasonal flowers, forest bathing, field athletic, old Danish landscapes, contact with animals, and making your own works. In summer, 20,000 sunflowers bloom and a sunflower maze is created. You can also enjoy playing in the water at the pond with a fountain.

Phone: 047-457-6627

Undo Koen Pool

You can play to your heart's content with a shallow pool for young children, a flowing pool, various water slides, and ziplines etc. There are also 50m / 25m swimming pools for those who want to swim seriously.

Phone: 047-439-4411



Sanbanze Kaihin Koen Park (Seaside Park)

The vast tidal flats in front of the park are habitats of various creatures such as waterfowls, small fish, and crabs. There is also a fountain square, a BBQ area, and "Museum of Environment" where you can learn about the natural environment (of Sambanze as well as natural environmental problems of the earth) in a fun way.

Phone: 047-435-0828, 7711 (Museum of Environment)

Ice-Skating Rink

In Funabashi, you can enjoy ice-skating even in the hottest summer. Rental of skating shoes and sleds is also available. Gloves, a hat and long pants are required. 15 minutes walk from Minami Funabashi station.

Mitsui Fudosan Ice Park Funabashi

Phone: 047-440-8008

【Useful Japanese expression】

- ①●● wa, kyou yatte imasuka? (Is ●● open today?)
- ② Kono basuwa ●● e ikimasuka? (Is this bus going to ●●?)
- * Articles are based on normal circumstances. Events may be changed or canceled due to the influence of COVID-19.

乘坐电车，巴士出游吧！

安徒生公園

您可以在这个大型公园里享受时令花卉、森林浴、竞技运动、丹麦的古老风景，还能与动物们互动或者制作手工作品等等。每当夏日会有2万朵向日葵盛开，组成向日葵

迷宫。在有喷泉的水池边儿也能享受玩水的乐趣。

电话：047-457-6627

运动公园游泳场

设有幼儿用的浅水池，流水泳池，各式各样的水上滑梯，泰山绳索等。可以尽情地玩耍。也有专为游泳人士使用的50米、25米泳池。

电话：047-439-4411

三番瀬海浜公園

公园前广阔的海滩上栖息着水鸟、小鱼、螃蟹等各种各样的生物。另外，园内还有喷泉广场、露天烤肉区、能愉快地学习环境知识的“环境学习馆”。

电话：047-435-0828、7711（环境学习馆）

滑冰场

在船桥市，即使是炎热的夏日，也可以享受到滑冰的乐趣。冰场提供冰鞋和雪橇的出租服务。只需自备手套、帽子和长裤。从南船桥站步行15分钟。

三井不动产冰雪公园船桥
电话：047-440-8008



【可以使用的日语】

- ①●● wa, kyou yatte imasuka? (●●, 今天开门(营业)吗?)
- ② Kono basuwa ●● e ikimasuka? (这辆车是去●●的吗?)
- ※ 本文参考了平时正常的运营时间。由于新冠肺炎的影响，可能会有更改或取消的情况。



外国人総合相談窓口

Funabashi Multilingual Information Center 外国人综合咨询处



まいしゅうげつようび から きんようび 毎週月曜日から金曜日 (しゅくさいじつ のぞ 祝祭日は除く)	Monday to Friday (Except for National Holidays)	星期一至星期五 (节假日除外)
じかん 時間：9：00～17：00	Time：9：00～17：00	时间：9：00～17：00
ふなばししやくしよ かい ばんまどぐち 船橋市役所 1階 11番窓口	No.11 Desk, Funabashi City Hall 1st Floor	市政府1楼 11号窗口
たいおうげんご 対応言語：12言語 くわ 詳しいことは市のHPを見てください。	Supported languages：12 languages See the city website for the languages.	对应语言：12国 关于对应语言、请看主页。
ひよう むりよう 費用：無料	Fee：Free	费用：免费
とあ お問い合わせ (相談専用電話)	Phone：050-3101-3495	

- * 国際交流協会の通訳ボランティアも連携して対応します。
- * The Center provides this service by collaborating with FIRA's volunteer interpreters.
- * 国際交流协会的翻译志愿者也会协助为您服务。

日本語教室

Japanese Conversational Classes 日本語教室

WEBサイトから申し込んでください。くわしいこと、申し込みはこちらから。
Please apply from the website. Check here for details and application.
请从网站申请。在这里查看详细信息和应用程序。

<https://fira-system.info/>



やさしいにほんご



English



中文



Tiếng Việt nam

ふなばし情報メール / LINE

Funabashi Info Email/LINE 船桥信息邮件 / LINE

登録はこちらから / Sign up now! / 注册请扫描二维码 ▶



ふなばし情報メール / LINE は、災害や新型コロナウイルスなど生活に必要な情報を、登録した人の携帯電話やパソコンに配信しています	Funabashi Info Email/LINE provides necessary information on natural disaster and COVID-19 to a registered PC or smartphone.	船桥信息邮件 / LINE 通过手机和电脑为已经注册的人士发送灾害、新冠病毒等生活上所需的信息。
--	---	--

外国語版市民便利帳

Funabashi Official Guide Book 船桥市生活指南书

This booklet provides information about daily life for foreign residents including procedures at City Hall, public facilities and consultation services.

This is available at Public Relations Section, Funabashi City Hall. You can download PDF data from the web site of the City.

是提供给外国人，在市政厅办理各种相关手续和公共设施所在地的说明，及刊登有外国人咨询窗口的小册子。有需要的市民亦可到市府广报课的柜台索取。

※ 亦可在市府网页内下载 PDF 的档案。

この本は、市役所でする手続き、市の施設があるところ、外国の言葉で相談できるところなどが書いてあります。



えいごばん
英語版 (左)



ちゅうごくごばん
中国語版 (中)



べとなむごばん
ベトナム語版 (右)