



郡上市生活ガイド

郡上市生活指南

妊娠と出産・子育てと健康

妊娠及分娩・婴儿的抚养及健康

成人の健康と介護サービス・保険

关于成人的健康及介护服务・保险

郡上市国際交流推進協議会では、郡上市で暮らす外国人の方と市民のみなさんが、健やかで安心した生活ができるまちづくりを旨とし、お子さんからお年寄りの方の健康に関する情報をまとめたガイドを作成しました。ご自分の、またご家族の方の健康について、ぜひご利用ください。詳しくは、各窓口までお問い合わせください。

郡上市国際交流推進協議会, 为让在郡上市居住的外国人及市民能够健康、安心地生活, 制作了本健康指南, 内容涉及到从儿童到老人。为了您自身及家人的健康, 请务必有效利用。详细情况, 请咨询各有关部门。

郡上市役所 郡上市役所



郡上市国際交流推進協議会 郡上市国際交流推進協議会

目 次

1 妊娠から出産・子育てと子どもの健康について

- ① 妊娠したとき（妊婦）・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1～6
 - 妊娠がわかったら（母子健康手帳の交付）
 - 妊婦歯科健診
 - 妊婦一般健康診査
 - 妊婦相談・訪問
- ② 子どもが生まれてから（産婦・新生児・乳幼児）・・・・・・・・ 7～10
 - 新生児聴覚検査費用の助成
 - 母子1か月健診費用の助成
 - 赤ちゃん訪問
 - 乳幼児健康診査・歯科健診
 - もぐもぐ教室（離乳食初期）
 - 乳幼児健康相談
- ③ 予防接種・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 11～16
 - 予防接種とは
 - 任意予防接種の費用助成
 - 予防接種の受け方

2 成人の健康と介護サービス・保険について

- ① 健康診断と予防接種・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 17～24
 - 生活習慣病と健康診断
 - 予防接種
- ② 介護サービスと介護保険・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 25～28
 - 介護サービスと介護保険
 - 介護保険料の支払い方
 - 介護サービスの受け方
 - 介護サービスの種類
- ③ 地域包括支援センター・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 29～30
 - 地域包括支援センターとは
 - 相談・支援について

目 录

1 从妊娠到分娩・关于婴儿的抚养及健康

- ①怀孕后（孕妇）・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1～6
 - 当得知怀孕后（领取母子健康手册）
 - 孕妇牙科健康诊断
 - 孕妇一般健康检查
 - 孕妇咨询・访问
- ②婴儿出生后（产妇・新生儿・乳幼儿）・・・・・・・・・・・・ 7～10
 - 新生儿听觉检查费用补助
 - 母婴1个月健康检查费用补助
 - 婴儿访问
 - 乳幼儿健康检查・牙科健康诊断
 - MOGUMOGU 教室（离乳初期）
 - 乳幼儿健康咨询
- ③预防接种・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 11～16
 - 关于预防接种
 - 接受预防接种的方法

2 关于成人的健康及介护服务・保险

- ①健康诊断及预防接种・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 17～24
 - 生活习惯病及健康诊断
 - 预防接种
- ②介护服务与介护保险・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 25～28
 - 介护服务与介护保险
 - 介护保险费的支付方法
 - 介护服务的申请
 - 介护服务的种类
- ③地域总括支援中心・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 29～30
 - 地域总括支援中心
 - 接受各类咨询
 - 维护大家的权利
 - 为能够独立生活提供支援

＜妊娠から出産・子育てと子どもの健康について＞

妊娠おめでとうございます。授かった命を大切にしてください。しかし、妊娠とはよろこびが大きい反面、不安も大きいのではないのでしょうか。また、みなさんの生まれ育った国と日本とでは文化や風習、制度など様々な面で違いがあると考えられ、日本での安心安全な出産・育児のために知っておいて欲しいことが数々あります。

日本では、国の制度や、郡上市独自の政策として、妊婦さんやお腹の赤ちゃんの健康確保を目的に、安心して安全な出産を迎えるため、多くの制度などが用意されています。出産後にも、お母さんとお子さんの健康面や精神面も支えています。

また、幼いお子さんをお持ちのお母さんたちが交流を図ることで、子育ての悩みや相談をし、お互いに助け合うことや、近所に住む大人たちが小さなお子さんたちを見守る習慣があり、地域の中での子育てが交流を深め、子どもたちの防犯にも役立ちます。

積極的に活用・参加され、郡上市での安心・安全な子育てに役立ててください。

① 妊娠したとき（妊婦）

●妊娠がわかったら（母子健康手帳の交付）

妊娠がわかった方は、妊娠中の母子の健康を守るため、病院などで定期的な健康診査を受けることが必要です。また、病院などで医師に妊娠と判断されると、「妊娠届出書（証明書）」がもらえます。郡上市では、書類を受け取った方は、下記の保健センターへ提出し、「母子健康手帳」を必ず受け取っていただきます。（無料）

また同時に、「妊婦一般健康診査受診票」、「妊婦歯科健診受診票」などもお渡します。

語句訳

母子健康手帳

妊娠、出産、乳幼児健診、予防接種などの記録を書き込む母と子の大切な手帳のこと。

対象者：妊婦

持ち物：妊娠届出書（証明書）

場所：八幡保健福祉センター 毎週木曜日 午後1時～3時

白鳥保健センター 毎週月曜日 午前9時30分～11時

（祝祭日 休）



<从妊娠到分娩·关于婴儿的抚养及健康>

恭喜您怀了小宝宝。天赐贵子,请务必珍惜。但是,您在妊娠的欣喜的同时,也会感到不安吧?考虑到各位出生、成长的国家与日本在文化及风俗习惯、制度等方面存在差异,所以为了您能在日本安心、安全地分娩·抚育婴儿,希望您事先了解的事情有很多。在日本,以确保孕妇及腹中婴儿的健康为目的,国家制定了多项制度的同时,郡上市为了孕妇安心、安全地分娩,独自制定了多项制度。在生育后,对母亲及婴儿的健康方面与精神方面也给予支持。还有,幼儿的母亲们通过相互交流,彼此倾诉婴儿抚养中的苦恼,互相帮助。在郡上地区,近邻的大人有监护儿童的习惯,在地域内的儿童抚养不仅加深了交流,而且在儿童的安全防范方面也起到很大作用。请积极地有效利用·参与,使之在您的安心·安全的婴儿抚育中有所帮助。

① 怀孕后 (孕妇)

●当得知怀孕后 (领取母子健康手册)

得知怀孕的孕妇,为保证孕妇母子健康,请务必去医院等机关接受定期健康检查。而且、被诊断为怀孕后,可领取[妊娠届出书(证明书)]。在郡上市,领取相关证明文件后,请提交给以下的保健中心,并务必领取[母子健康手册]。(免费)还有,同时领取[孕妇一般健康检查问诊票]、[孕妇牙科健康检查问诊票]等。

对象 : 孕妇

所持品 : 妊娠届出书 (证明书)

地点 : 八幡保健福祉中心 每周星期四 下午1点-3点

白鸟保健中心 每周星期一 上午9点-11点

节假日 休息

语句翻译

母子健康手册

是记录怀孕、分娩、乳幼儿健康诊断、预防接种等母子健康状况的重要手册。



●妊婦歯科健診

妊娠中は、歯科に関する病気（虫歯や歯肉炎など）になりやすい時期です。「母子健康手帳」の交付時にお渡しした「妊婦歯科健診受診票」をお持ちの上、市内指定歯科医院で「口腔内歯科健診」、「歯磨きのブラッシング指導」を受けてください。この機会にぜひ受診してください。（無料）

なお治療が必要な方は、個人負担が必要です。

対象者：妊婦（妊娠28週まで）

持ち物：妊婦歯科健診受診票

場所：市内指定歯科医院（要予約）

●妊婦一般健康診査

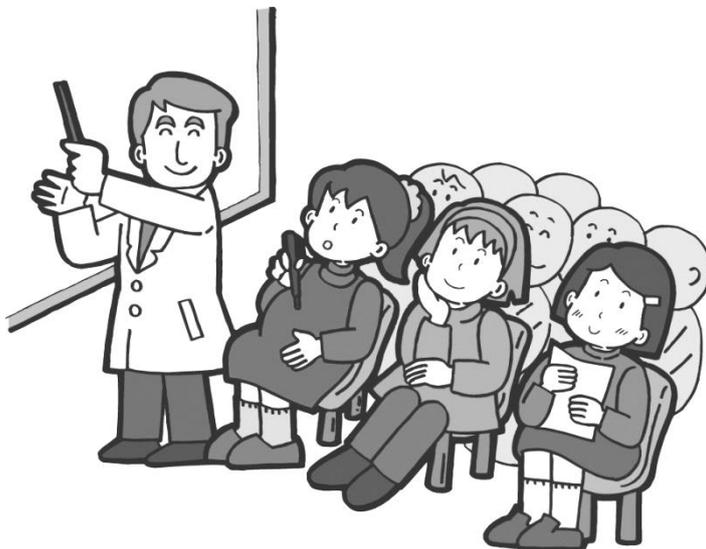
妊娠中の妊婦さんとお腹の赤ちゃんの健康を守り、妊娠の経過を確認するための妊婦健康診査を受けましょう。郡上市では、14回分の決められた検査項目の健診費用を助成します。

対象者：妊婦

持ち物：妊婦健康診査受診票（県内医療機関の場合）

（母子健康手帳交付時に交付）

場所：かかりつけの産婦人科病院等



ご く や く
語 句 訳

ほ け ん し
保 健 師

ち く か つ ど う け ん こ う き ょ う い く
地区活動や健康教育・
ほ け ん し ど う
保健指導などを通じて
し ゅ べ い よ ほ う け ん こ う ぞ う じ ゅ ん
疾病の予防や健康増進
な ど こ う じ ゅ う え い せ い か つ ど う
など、公衆衛生活動を
お こ な ち い き か ん こ せ ん め ん し ゃ
行う地域看護の専門者。

ご ぐ や く
語 句 訳

え い よ う し
栄 養 師

に ゅ う よ う し こ う れ い し ゃ
乳幼児から高齢者ま
で の け ん こ う
での健康づくりや
し ゅ く せ い か つ い ぜ ん し え ん
食生活改善の支援を
お こ な せ ん め ん し ゃ
行う専門者。

ご ぐ や く
語 句 訳

じ ょ さ ん し
助 産 師

く に じ ょ さ ん し め ん き ゃ も
国の助産師免許を持つ
ち、分 娩 を 助 け、
に ん ぶ さ ん ぶ し ん せい じ
妊婦、産婦、新生児に
たい せ わ ほ け ん
対する世話や保健
し ど う お こ な じ ょ し
指導を行う女子。

●孕妇牙科健康诊断

怀孕后，容易患上与牙科相关的疾病（虫牙、牙龈炎等）。请携带在领取[母子健康手册]同时领取的[孕妇牙科健康检查受诊票]，到市内指定的牙科医院接受[口腔内牙科健康诊断]及[刷牙指导]。请务必利用这个机会接受诊断。（免费）另外需要接受治疗的孕妇，治疗费用自理。

对象：孕妇（怀孕28周内）
所持品：孕妇牙科健康诊断受诊票
地点：市内指定牙科医院（要预约）

●孕妇一般健康检查

为了守护孕妇和腹中的宝宝在孕期中健康，对怀孕情况加以确认，请接受孕妇健康检查。郡上市对14次规定检查项目的健康检查费用提供补助。

对象：孕妇
所持品：孕妇健康检查就诊票（在县内医疗机构就诊时）
（领取母婴健康手册时交付）
地点：日常就诊的妇产科医院等



语句翻译

保健师

是指通过举办地区活动及健康教育·保健指导等公众卫生活动，推进疾病预防及增进健康等地域护理的专业人士。

语句翻译

营养师

对乳幼儿到高龄者的健康维持及饮食生活改善进行支援的专业人士。

语句翻译

助产士

指持有国家颁发的助产士执照，协助分娩，照顾并对孕妇、产妇、新生儿进行保健指导的女子。

●妊婦相談・訪問

妊婦さんは、妊娠中からだやころに様々な変化があります。妊娠中の生活について、心配ごとなどがありましたら、郡上市が開催する各種教室や相談日で相談して下さい。また指定日以外にも相談を受け付けています。お気軽にお問い合わせ下さい。相談の内容により、保健師または栄養士による指導や各ご家庭への個別訪問も行います。(無料)。

●お問い合わせ先

市役所健康福祉部健康課 (大和保健福祉センターやまつつじ) TEL 88-4511



●孕妇咨询・访问

孕妇在妊娠过程中，身体及心理都会发生诸多变化。在妊娠生活中，如果有担心或不安时，请向郡上市举办的各种教室或在咨询日进行询问。还有，在指定咨询日以外，也办理咨询业务。请随时咨询。根据咨询的内容，可接受保健师或营养师的指导及对各户的个别访问。（免费）

●负责部门

市役所健康福祉部健康课（大和健康福祉中心`YAMATUTUJI） 电话 88-4511



② 子どもが生まれてから（産婦・新生児・乳幼児）

●新生児聴覚検査費用の助成

赤ちゃんの耳の聞こえを早い時期に確かめることで、適切な対応を取ることができます。検査にかかる費用を一部助成することで、赤ちゃんの発育発達と安心子育てを応援します。

助成金額：3,000円

対象者：新生児

助成手続き ※注：検査方法が「自動ABR検査」の場合のみ助成対象となります。

市内の医療機関（郡上市民病院）で検査する場合	市外の医療機関で検査する場合
① 出生後、産婦人科病棟に申込書を提出する。	① 医療機関窓口で料金を一旦全額自己負担する。
② 会計窓口で検査料金を差し引いた額を支払う。	② 市役所で申請手続きを行い助成を受ける。

申請に必要なもの：申請書、領収書、母子健康手帳、検査結果票、振込先が確認できる通帳等、
印鑑

問い合わせ：健康福祉部 健康課（大和保健福祉センターやまつつじ） ☎88-4511

●母子1か月健診費用の助成

産後1か月のお母さんと赤ちゃんの健診にかかる費用を、8,000円を上限に助成します。

対象者：郡上市に住所のあるお母さんと赤ちゃん

必要書類：領収書、診療明細書、母子健康手帳の写し、申請書

問い合わせ：健康福祉部 健康課（大和保健福祉センターやまつつじ） ☎88-4511

●赤ちゃん訪問

赤ちゃんが生まれてから生後2か月頃までのご家庭に、保健師または助産師が訪問し、お母さんと一緒に、体重測定や発育状態など、赤ちゃんの成長ぶりを確認します。また日頃の育児生活で心配なことや、これから受ける健診や予防接種についての説明も行います。

※ 予約制ですので、事前に保健師または助産師から、訪問日時を連絡します。（無料）

対象者：新生児・乳児・産婦

場所：各ご家庭

② 婴儿出生后（产妇・新生儿・乳幼儿）

●新生儿听觉检查费用补助

对宝宝的听觉加以早期确认，能采取适当对策。通过对检查所需费用的一部分进行补助，为宝宝的发育和安心育儿提供帮助。

补助金额：3,000 日元

对象：新生儿

补助手续 ※注：补助对象的检查方法只限于“自动 ABR 检查”。

在市内医疗机构（郡上市民医院）检查时	在市外医疗机构检查时
① 出生后，向妇产科住院部提交申请书。	① 在医疗机构窗口自己先负担全额。
② 在结算窗口支付扣除检查费后的金额。	② 在市政府办理申请手续领取补助。

申请时所需材料：申请书、发票、母婴健康手册、检查结果票、能确认收款人的存折等、印章

市役所健康福祉部健康课（大和健康福祉中心`YAMATUTUJI） 电话 88-4511

●母婴 1 个月健康检查费用补助

对产后 1 个月的妈妈和宝宝的健康检查费用，提供上限为 8,000 日元的补助。

对象：在郡上市拥有住所的妈妈和宝宝

所需材料：发票、诊疗明细单、母婴健康手册的复印、申请书

市役所健康福祉部健康课（大和健康福祉中心`YAMATUTUJI） 电话 88-4511

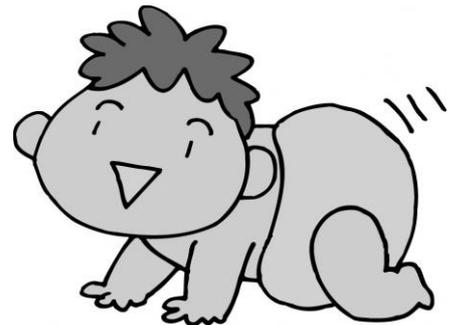
●婴儿访问

保健师或助产士对出生后二个月左右的婴儿进行家庭访问，与母亲一同测量婴儿体重并确认婴儿发育状况和成长情况。对日常育婴生活中的担心与不安以及今后将接受的健康诊断及预防接种等进行说明。

※ 实行预约制，事前由保健师或助产士通知访问日期。（免费）

对象：新生儿・乳儿・产妇

地点：各个家庭



●乳幼児健康診査・歯科検診

郡上市では、「3～4か月児」「9～10か月児」「1歳6か月児」「3歳児」の月年齢のお子さんのそれぞれに、「乳幼児健康診査」を行っています。これは赤ちゃんの身体測定や発育検査、育児に関する個別相談など各月齢に応じて、小児科医、保健師、栄養士などが対応し、保護者の方と一緒に成長を確認することで、お子さんの健康を守ります。

また「1歳6か月児」「2歳児」「3歳児」では、歯科検診を行います。各健診の日時については、個人通知にてお知らせしますので、指定の場所へお越しください。(無料)

●もぐもぐ教室 (離乳食初期)

離乳食初期の赤ちゃんを対象に、身体計測のほか、離乳食のすすめ方や試食、親子遊びの紹介、個別相談などお子さんの発育にあわせた食事について、栄養士による説明が受けられます。(無料)

対象者：5か月児 (離乳食の開始時期にあわせた月齢で参加できます)

持ち物：母子健康手帳、赤ちゃん用のすりこぎ・すりばち・スプーン、バスタオル、タオル

場所：八幡保健福祉センター

大和保健福祉センターやまつつじ

日時：母と子のカレンダー 参照

●語句訳

●離乳食

産まれてから母乳やミルクで育ってきた赤ちゃんが、それ以外の食べ物や飲み物、噛んだりする練習のための食事。



●乳幼児健康相談

お子さんの成長について、保護者の方と保健師、栄養士と一緒に確認を行います。身体計測のほか、育児についての相談や栄養、離乳食、予防接種など子育て全般に関する相談を受付けます。相談は、毎月各地で行われています。お気軽にご相談ください。(無料)

対象者：乳幼児とその保護者の方

持ち物：母子健康手帳

●お問い合わせ先

市役所健康福祉部健康課 (大和保健福祉センターやまつつじ) TEL 88-4511

●乳幼儿健康检查・牙科健康诊断

在郡上市，对 [3~4 个月] [9~10 个月] [1 岁 6 个月] [3 岁] 月龄的儿童实施 [乳幼儿健康检查]。由小儿科医、保健师、营养师等根据婴儿的不同月龄，对婴儿的身体进行测量及发育检查、并就育婴有关的问题进行个别面谈，与家长一同确认幼儿的成长情况，确保宝宝的健康。另外还对 [1 岁 6 个月] [2 岁] [3 岁] 儿童实施牙科健康检查。对各个检查日期，将会个别通知，接到通知后，请按时到指定地点接受检查。（免费）

●MOGUMOGU 教室（离乳初期）

以离乳初期的婴儿为对象，除了身体测量以外，营养师将对离乳食的喂法及试尝、亲子游戏的介绍、个别面谈等与儿童发育相关饮食进行说明。（免费）

对象：5 个月婴儿

（与离乳食开始时期相同的月龄可以参加）

所持品：母子健康手册、婴儿用的研磨棒・擂钵・汤匙、浴巾、毛巾

地点：八幡保健福祉中心

大和保健福祉中心 YAMATUTUJI

日期：请参照母婴日历

语句翻译

离乳食

是指出生后的婴儿，在断奶之前，开始饮用和练习咀嚼的其他食品。



●乳幼儿健康咨询

家长与保健师、营养师一同，对儿童的成长情况进行确认。在测量身体以外，对育婴相关的营养、离乳食、预防接种等所有问题实施面谈。面谈于每个月在各地举办。请随意咨询。（免费）

对象：乳幼儿与家长

所持品：母子健康手册

●负责部门

市役所健康福祉部健康课（大和健康福祉中心 YAMATUTUJI） 电话 88-4511

③ 予防接種

● 予防接種とは

予防接種とは、ワクチン（病原体や毒素の力を弱めて作った薬液）を接種することで免疫力をつけ、病気に対する抵抗力をつけて発病を予防したり、症状を軽くしたりする方法の事です。ご自分やご家族の健康のため、また他人に移さないことで感染症の流行を押さえ、社会全体の感染症予防にも役立ちます。予防接種には、法律により対象疾病、対象者および接種期間などの決められた「定期予防接種」があります。郡上市では、下記のように「定期予防接種」を実施しています。接種する時期などに合わせて、お子さんの予防接種計画を立て、市が指定する医療機関で予防接種を受けるようにしましょう。

対象者：郡上市に住み票または外国人登録のある方

種類	回数	標準的な接種年齢※標準的な接種間隔	料金
B型肝炎	1回目	生後2か月以上9か月未満	無料
	2回目	1回目終了後27日以上	
	3回目	1回目終了後139日以上	
ヒブ (Hib) 感染症	初回1回目	生後2か月以上7か月未満	
	初回2回目	1歳未満※初回1回目終了後、27～56日目	
	初回3回目	1歳未満※初回2回目終了後、27～56日目	
	追加	※初回3回目終了後、7か月以上13か月未満	
小児肺炎球菌 感染症	初回1回目	生後2か月以上7か月未満	
	初回2回目	1歳未満※初回1回目終了後、27日以上	
	初回3回目	1歳未満※初回2回目終了後、27日以上	
	追加	1歳以上1歳3か月未満 ※初回3回目終了後、60日以上	
四種混合	1期 初回1回目	生後3か月以上1歳未満	
ジフテリア	1期 初回2回目	初回1回目終了後、20～56日	
百日せき	1期 初回3回目	初回2回目終了後、20～56日	
破傷風	1期 追加	※初回3回目終了後、1年以上1年6か月未満	
ポリオ			

BCG (結核)	1回	5か月以上8か月未満
水痘	1回目	1歳以上1歳3か月未満
	2回目	※1回目終了後、6か月以上12か月未満
麻疹・ 風疹	1期	1歳以上2歳未満
	2期	5歳以上7歳未満で就学前1年間 (年長児)
日本脳炎	1期 初回1回目	3歳以上4歳未満
	1期 初回2回目	※初回1回目終了後、6～28日
	1期 追加	※初回2回目終了後、おおむね1年

●任意予防接種の費用助成

任意予防接種費用の助成を行います。市内指定医療機関で予防接種を実施しています。接種される前に、説明書などをよく読み、理解した上で接種してください。

対象者：郡上市に住み票、または外国人登録のある方

種類	対象者	費用助成 (上限額)	備考
		※①	
おたふくかぜ	1歳～3歳児	3,000円	助成は1回のみ
小児インフルエンザ	小学6年生まで	3,000円	助成は1回目接種のみ
	中学1～3年生	1,500円 (平成30年度より)	助成は1回目接種のみ

※①助成額は、平成30年度を参考にしています。(変更する場合があります)

問い合わせ：健康福祉部 健康課 (大和保健福祉センターやまつつじ) ☎88-4511



③ 预防接种

●关于预防接种

预防接种是指，通过接种疫苗（减弱病原体及毒素的效力制成的药液）提高免疫力，加强对疾病的抵抗力来预防疾病的发生、减轻症状的方法。为了自己及家人的健康，而且通过不向他人传染来抑制传染病的流行，对社会全体的感染症预防起到作用。对于预防接种，法律规定对特定疾病、对人群及接种期间设有[定期预防接种]。在郡上市，实施以下的[定期预防接种]。在接种时期到来之际，请制定宝宝的预防接种计划，到市所指定的医疗机构接受预防接种。

对象：在郡上市持有住民票或外国人登录证的居民

种类	次数	标准接种年龄※标准接种间隔	费用
乙型肝炎	第1次	出生后2个月以上未满9个月	免费
	第2次	第1次结束后27天以上	
	第3次	第1次结束后139天以上	
乙型流感嗜血杆菌（Hib）感染症	初回第1次	出生后2个月以上未满7个月	
	初回第2次	未满1岁 ※初回第1次结束后，第27～56天	
	初回第3次	未满1岁 ※初回第2次结束后，第27～56天	
	追加	初回第3次结束后，7个月以上未满13个月	
小儿肺炎球菌感染症	初回第1次	出生后2个月以上未满7个月	
	初回第2次	未满1岁 ※初回第1次结束后，27天以上	
	初回第3次	未满1岁 ※初回第2次结束后，27天以上	
	追加	1岁以上未满1岁3个月 ※初回第3次结束后，60天以上	
四种混合 白喉 百日咳 破伤风 脊髓灰质炎	1期 初回第1次	出生后3个月以上未满1岁	
	1期 初回第2次	初回第1次结束后20～56天	
	1期 初回第3次	初回第2次结束后20～56天	
	1期 追加	※初回第3次结束后1年以上未满1年6个月	
BCG（结核）	1次	5个月以上未满8个月	
水痘	第1次	1岁以上未满1岁3个月	
	第2次	※第1次结束后，6个月以上未满12个月	

麻疹・风疹	1 期	1 岁以上未满 2 岁	
	2 期	5 岁以上未满 7 岁，就学前 1 年内（幼儿园大班）	
乙型脑炎	1 期 初回第 1 次	3 岁以上未满 4 岁	
	1 期 初回第 2 次	初回第 1 次结束后 6~28 天	
	1 期 追加	初回第 2 次结束后 大约 1 年	

●自愿预防接种的费用补助

对自愿预防接种费用提供补助。在市内指定医疗机构实施预防接种。接种前，请仔细阅读说明书等，在理解的基础上接受接种。

对象：在郡上市拥有住民票或进行了外国人登记者

种类	对象	费用补助（金额上限） ※①	备注
流行性腮腺炎	1 岁~3 岁	3,000 日元	补助仅限 1 次
小儿流感	小学 6 年级以前	3,000 日元	补助仅限第 1 次接种
	中学 1~3 年级	1,500 日元（平成 30 年度起）	补助仅限第 1 次接种

※①补助金额参考平成 30 年度。（有可能发生变更）

●负责部门

市役所健康福祉部健康课（大和健康福祉中心 YAMATUTUJI） 电话 88-4511



● 予防接種の受け方

① 接種計画を立てる

毎年郡上市から配布される予定表をもとに、年齢と予防接種の種類を確認して、接種する計画を立てます。

② 医療機関に予約の連絡をする

郡上市が指定する医療機関に予防接種の予約を連絡します。

③ 予診票の記入

予診票は安全に予防接種を受けるための大切な情報です。責任を持って記入をしてください。

④ 医療機関で予防接種をする

予約した日時に医療機関で受診してください。お子さんの健康について、よく知っている保護者が連れていきましょう。

持ち物：母子健康手帳、予診票、健康保険証

● お問い合わせ先

市役所健康福祉部健康課（大和保健福祉センターやまつつじ） TEL 88-4511



●接受预防接种的方法

① 接种计划

根据每年郡上市颁发的预定表，确认年龄及预防接种的种类，制定接种计划。

② 向医疗机关联系预约

向由郡上市指定的医疗机关联系预防接种的预约。

③ 填写预诊票

预诊票是为了安全接受预防接种的重要资料。请对填写内容负责。

④ 在医疗机关接受预防接种

请于预约的日期内去医疗机关接受接种。请熟知孩子健康情况的家长带孩子前往。

所持品：母子健康手册、预诊票、健康保险证

●负责部门

市役所健康福祉部健康课（大和健康福祉中心 YAMATUTUJI） 电话 88-4511



<成人の健康と介護サービス・保険について>

郡上市に外国人登録をされている方は、ご自分の健康状態を知ることができる診断を受けることができます。みなさんが健やかで、元気に暮らせるよう受診することをおすすめします。

なお満年齢によって、内容が変わるため、受診方法やお申し込みの内容が異なります。

また、あなたやあなたのご家族の方で、体の不自由な方やお年寄りの方がいる場合、金銭的・精神的・肉体的に重くのしかかってくる介護をサポートする「介護サービス」があります。詳しくは、担当課窓口までお問い合わせください。

①健康診断と予防接種

●生活習慣病と健康診断

生活習慣病とは、高血圧症・糖尿病・脂質異常症など、日頃の生活習慣が大きく関わっている病気の総称です。また、バランスの偏った食事や運動不足、喫煙、飲酒、ストレスなどが病気の要因とも言われています。初期の段階ではほとんど自覚症状がありません。生活習慣を改善することが発症予防や病状の悪化を防ぐ第一歩です。

けんしん けんしんめい 健診・検診名	けん さ ない よう 検 査 内 容	だいしょうしや ※① 対象者	りやう きん ※② 料 金
さいだいきほんけんしん 30歳代基本健診	もんしん 身体計測 けつあつ けつえきけんさ 問診 身体計測 血圧 血液検査 (かんきのう しじつ じんきのう けつとう 肝機能 脂質 腎機能、血糖、 ひんけつ しんさつ にようけんさ けんこうそうだん 貧血) 診察、尿検査、健康相談	30さい～39さい 30歳～39歳	しゅうだん (700円) えん いりょうきかん (1,000円) えん
とくていけんこうしん さ 特定健康診査 (いりょうほけんしゃけんしん 医療保険者健診)	いりょうほけんしゃ こと 医療保険者により異なります。 なお「郡上市国民健康保険」 が「郡上市国民健康保険」 が行う健診は、「30歳代基本 けんしん おな 健診」と同じです	40さい～74さい 40歳～74歳 ※郡上市国民健康 くじょうしこくみんけんこう 保険に加入してい ほけん かにゅう る方、医療保険者が かた いりょうほけんしゃ 発行する受診券を はつこう じゆしんけん お持ちの方 も かた	しゅうだん (700円) えん いりょうきかん (1,000円) えん

※① 年齢は、当該年度の3月31日現在のものです。(年度末年齢)

※② 料金は、平成30年度を参考にしています。(変更する場合があります)

<关于成人的健康及介护服务·保险>

在郡上市外国人登录的居民，可以接受健康诊断，以了解自己的健康状况。而且希望大家为了能够健康地生活，务必接受健康诊断。还有，因为根据年龄不同，内容有所改变，健康诊断的方法及申请的内容也不一样。还有，对于您或您的家人如有身体不自由或有老人的情况下，可以利用[介护服务]以减轻金钱上、精神上及肉体上的介护负担。详细内容，请向担当课咨询。

① 健康诊断及预防接种

●生活习惯病及健康诊断

生活习惯病是对高血压、糖尿病、类脂体异常症等，与日常生活密切相关的疾病的总称。一般认为，偏食及运动不足、吸烟、饮酒、紧张等是生活习惯病的主要原因。在初期阶段，几乎没有自觉症状。改善生活习惯，是预防发病及病情恶化的第一步。

健诊·检诊名称	检查内容	对象 ※①	费用 ※②
30 岁代基本健诊	问诊、身体测量、血压、血液检查（肝功能、血脂、肾功能、血糖、贫血）、诊察、验尿、健康咨询	30 岁～39 岁	团体 (700 日元) 医疗机关 (1,000 日元)
特定健康诊断 (医疗参保者健诊)	根据医疗参保者有所不同。还有，[郡上市国民健康保险]所实施的健诊，与[30 岁代基本健诊]相同	40 岁～74 岁 ※加入[郡上市国民健康保险]的居民，及持有医疗保险机关发放的受诊券的居民	团体 (700 日元) 医疗机关 (1,000 日元)

※①年龄以当年度 3 月 31 日为基准计算。(年度末年龄)

※②费用参照平成 30 年度。(可能发生变更)

けんしん けんしんめい 健診・検診名		けん さ ない よう 検 査 内 容	たいしょうしゃ 対象者 ※①	りょう きん 料 金 ※②
すこやかけんしん すこやか健診		30代基本健診と同じ	75歳以上	しゅうだん (420円) いりょうきかん (500円) 集団 (420円) 医療機関 (500円)
い がん 胃がん けんしん 検診 ※③	いぶ 胃部バ リウム けんしん 検診	もんしん、いぶ 問診、胃部レントゲン検査 (バリウム造影)	40歳以上	しゅうだん (500円) いりょうきかん (1,000円) 集団 (500円) 医療機関 (1,000円)
	い ない し 胃内視 きょうけんしん 鏡検診	もんしん、い ない し きょうけんしん 問診、胃内視鏡検査 (胃カメラ)	50歳以上	いりょうきかん (1,200円) 医療機関 (1,200円)
だいちょう けんしん 大腸がん検診		もんしん、べんせんけつけんさ 問診、便潜血検査 (2日法)	40歳以上	しゅうだん (500円) いりょうきかん (5,000円) 集団 (500円) 医療機関 (5,000円)
けっかく はい けんしん 結核・肺がん検診 (胸部レントゲン)		もんしん、きょうぶ 問診、胸部レントゲン検診、 けっかくけんしん 結核検診 (65歳以上)	40歳以上	むりょう 無料
かくたんさいぼうけんしん 喀痰細胞診検査 (肺がん検診)		もんしん、かくたんさいぼうけんしん 問診、喀痰細胞診検査	50歳以上 かつ 喫煙指 数 600 以上	しゅうだん (500円) 集団 (500円)
しきゅう けいぶ がん 子宮 (頸部) がん けんしん 検診		もんしん、ないしん、けいぶ 問診、内診、頸部細胞診	20歳以上 の女性	しゅうだん (500円) いりょうきかん (800円) 集団 (500円) 医療機関 (800円)
にゅう けんしん 乳がん検診		もんしん、にゅうぼう 問診、マンモグラフィー (乳房レ ントゲン検査)	40歳以上 の女性	しゅうだん (500円) いりょうきかん (500円) 集団 (500円) 医療機関 (500円)

※① 年齢は、当該年度の3月31日現在のものです。(年度末年齢)

※② 料金は、平成30年度を参考にしています。(変更する場合があります)

※③ 胃がん検診は、2つの検診方法の中からいずれか1つです。(50歳以上の方)



健诊 检诊名称		检查内容	对象 ※①	费用 ※②
SUKOYAKA 健诊		与[30 岁代基本健诊]相同	75 岁以上	团体 (420 日元) 医疗机关 (500 日元)
胃癌检 诊 ※③	胃部钡 餐检查	问诊、胃部 X 光检查 (钡餐造影)	40 岁以上	团体 (500 日元) 医疗机关(1,000 日元)
	胃镜检 查	问诊、胃镜检查 (胃内窥镜)	50 岁以上	医疗机关(1,200 日元)
大肠癌检查		问诊、便潜血检查 (2 日)	40 岁以上	团体 (500 日元) 医疗机关(5,000 日元)
结核 肺癌检诊 (胸部 X 光)		问诊、胸部 X 光检诊, 结核检诊 (65 岁以上)	40 岁以上	免费
喀痰细胞诊检查 (肺癌检诊)		问诊、喀痰细胞诊检查	50 岁以上 并且吸烟指 数 600 以上	团体 (500 日元)
子宫 (颈部) 癌 检诊		问诊、内诊、颈部细胞诊	20 岁以 上的女 性	团体 (500 日元) 医疗机关 (800 日元)
乳腺癌健诊		问诊、乳房 X 光照相术 (乳房 X 光检查)	40 岁以 上的女 性	团体 (500 日元) 医疗机关 (500 日元)

※①年龄以当年度 3 月 31 日为基准计算。(年度末年龄)

※②费用参照平成 30 年度。(可能发生变更)

※③胃癌检查是 2 种检查方法中的其中 1 种。(50 岁以上者)



けんしん けんしんめい 健診・検診名	けん さ ない よう 検 査 内 容	たいしやうしゃ 対象者 ※①	りやう きん 料 金 ※②
ぎふ・さわやか口腔 けんしん 検診	は し にく けんしん くち はたら 歯や歯肉の健診、お口の働きの けんさ 検査、ブラッシング指導	75歳以上 (健 診受診日時点)	200円
こつ そ 骨粗しょう症検診	もんしん 骨みつどそくてい 問診、骨密度測定	40・45歳、 50・55歳、 60・65歳、 70歳の女性	しゅうだん 集団 (500円)
かんえん けんしん 肝炎ウイルス検診	がたかんえん けんさ B型肝炎ウイルス検査、 がたかんえん けんさ C型肝炎ウイルス検査	40歳以上 ※③	わりやう 無料
し しゅうびょうけんしん 歯周病検診	もんしん 問診、 は およ ししゅうそしき こうくうないけんさ 歯及び歯周組織の口腔内検査	40・50・ 60・70歳 ※④	いりやうきかん 医療機関 (500円)

※① 年齢は、受診する日の3月31日現在のものです。(年度末年齢)

※② 料金は、平成20年度を参考にしています。(変更する場合があります)

※③肝炎ウイルス検診は、これまでに検査を受けたことがない方のみ対象です。

※④歯周病検診は、総入れ歯の方は対象になりません。



健诊·检诊名称	检查内容	对象 ※①	费用 ※②
GIFU·SAWAYAKA 口腔检查	牙齿和牙龈的健康检查，口腔功能检查，刷牙指导	75 岁以上（按健诊就诊日计算）	200 日元
骨质疏松症检诊	问诊、测定骨密度	40 岁、45 岁 50 岁、55 岁 60 岁、65 岁 70 岁的女性	团体（500 日元）
肝炎病毒检诊	型肝炎病毒检查、 丙型肝炎病毒检查	40 岁以上※③	免费
牙周病检查	问诊 牙齿及牙周组织的口腔内检查	40·50· 60·70 岁 ※④	医疗机构（500 日元）

※① 年龄以诊断后至下一个 3 月 31 日时的年龄为准。（年度末年龄）

※② 费用请参考平成 20 年度。（有变更情况）

※③ 肝炎病毒检查的对象，仅限以前未接受过检查者。

※④ 牙周病检查的对象，不包括满口假牙者。



● 予防接種

予防接種とは、感染予防、発病予防、症状の軽減、病気のまん延防止などを目的としています。

予防接種には、法律により対象疾病、対象者および接種期間などが決められた「定期予防接種」があります。郡上市では下記のように高齢者の「定期予防接種」を実施しています。市が指定する医療機関で予防接種を受けるようにしましょう。

対象者：郡上市に住居票または外国人登録があり、下記対象者に該当する方

種類	対象者	料金 ※①
インフルエンザ	<ul style="list-style-type: none"> ● 60～64歳で一定の障がい（心臓、腎臓、呼吸器系など）及び免疫不全ウィルスでの免疫機能の障がいがある方 ● 65歳以上の方 	1,500円 ※②
高齢者肺炎球菌	<ul style="list-style-type: none"> ● 65歳の方 ※③ ● 【平成26年度～平成30年度まで】 各該当年度に65・70・75・80・85・90・95・100歳となる方 ● 60～64歳で一定の障がい（心臓、腎臓、呼吸器系など）及び免疫不全ウィルスでの免疫機能の障がいがある方 ※③ 	3,000円

※① 平成30年度を参考にしています。（変更する場合があります）

この料金は、個人で負担する金額です。（接種料金から個人負担金を差し引いた額を市が負担します）

※② 毎年1回目の予防接種のみが、定期予防接種の対象です。

※③ 既に該当ワクチンを受けたことのある方は対象外となります。

問い合わせ：健康福祉部 健康課（大和保健福祉センターやまつつじ） ☎88-4511



●预防接种

预防接种的目的是预防感染、预防发病、减轻症状、防止疾病蔓延等。

预防接种中有“定期预防接种”，由法律规定了对象疾病、对象人群及接种期间等。郡上市按如下所述实施高龄者“定期预防接种”。请在市指定的医疗机构接受预防接种。

对象：在郡上市拥有住民票或进行了外国人登记，并符合下列条件者。

种类	对象	费用 ※①
流行性感 冒	<ul style="list-style-type: none"> ●60~64岁，患有特定疾患（心脏、肾脏、呼吸系统等）及免疫缺陷病毒所导致的免疫功能障碍者 ●65岁以上者 	1,500日元 ※②
高龄者肺炎球 菌	<ul style="list-style-type: none"> ●65岁者 ※③ ●平成26年度~平成30年度 各年度年龄为65·70·75·80·85·90·95·100岁者 ●60~64岁，患有特定疾患（心脏、肾脏、呼吸系统等）及免疫缺陷病毒所导致的免疫功能障碍者 ※③ 	3,000日元

※① 参考平成30年度。（可能发生变更）

该费用为个人负担金额。（接种费用扣除个人负担金额后的费用由市负担）

※② 定期预防接种的对象，仅限每年第1次的预防接种。

※③ 已接种过该疫苗者除外。

●负责部门

市役所健康福祉部健康课（大和健康福祉中心 YAMATUTUJI） 电话 88-4511



②介護サービスと介護保険

●介護サービスと介護保険

65歳以上または40歳以上の特定疾病対象者の方が利用できる制度です。何らかの障がいにより一人では生活できない方や障がいを持つ家族を介護している方の負担を軽くするため、様々な「介護サービス」があり、認定を受ければ、原則自己負担10%で受けることができます。

ただし、これらのサービスを受けるためには、40歳から「介護保険料」を支払う必要があります。

●介護保険料の支払い方

- ① 第1号被保険者（65歳以上の方） 市役所健康福祉部高齢福祉課に支払います。
- ② 第2号被保険者（40～64歳の方） 加入している医療保険に併せて支払います。

※ 詳しくは、担当課までお問い合わせください。

●介護サービスの受け方

「介護サービス」を受けるには、市役所健康福祉部高齢福祉課、またはお近くの振興事務所振興課で申請手続きを行ってください。

申請後は、調査と診査が行われ、「非該当」「要支援1・2」「要介護1～5」の3つに分けられます。

非該当者：介護保険の対象にはなりませんが、介護予防事業の支援やサービスが利用できます。

要支援1・2：介護保険の対象者ですが、要介護状態が軽く、生活機能が改善する可能性が高い方で、介護予防サービスを利用することができます。

要介護1～5：日常生活で介助を必要とする度合いの高い方で、生活の維持、改善を図るためのさまざまな介護サービスを利用できます。



② 介护服务与介护保险

●介护服务与介护保险

指65岁以上或40岁以上患有特定疾病的对象者可以利用的制度。对因患有某种残疾生活不能自理，或要介护家里残疾家属的居民，为减轻他们的负担，设立有多种的[介护服务]，只要接受认定，就可以接受原则上个人负担10%的服务。不过，若要接受上述的服务，就需要在40岁以后支付[介护保险费]。

●介护保险费的支付方法

- ① 第1号被保险人（65岁以上居民） 到市役所健康福祉部高龄福祉课支付。
 - ② 与第2号被保险人（40~65岁的居民） 所加入的医疗保险一同支付。
- ※ 详细情况，请向担当课咨询。

●介护服务的申请

申请[介护服务]，请前往市役所健康福祉部高龄福祉课，或您附近的振兴事务所地域振兴课进行申请。申请后，将实行调查和检查诊断，按[非该当]、[要支援1·2]、[要介护1~5]3个等级进行划分。

非该当者：

不是介护保险的对象，但可以利用介护预防事业的支援及服务。

要支援1·2：

虽然是介护保险的对象，但介护状态比较轻微，生活机能改善的可能性比较高，可以利用介护预防服务。

要介护1~5：

日常生活中，需要介助的程度比较高，为了维持及改善生活，可以利用多项介护服务。

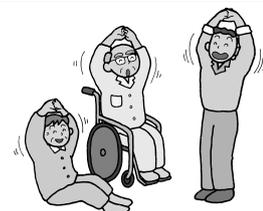


●介護サービスの種類

介護（予防）サービスの種類		要介護1～5	要支援1・2
ざいたく 在宅 サービス	つうしょかいご 通所介護（デイサービス） つうしょ 通所リハビリテーション（デイケア）	●	かいごよぼう （介護予防 サービス）
	ほうもんかいご 訪問介護（ホームヘルプ） ほうもんにゆうよくかいご 訪問入浴介護 ほうもん 訪問リハビリテーション ほうもんかんご 訪問看護 きょたくりようかんりしどう 居宅療養管理指導 ・医師、歯科医師、薬剤師、管理栄養士など が訪問し、療養の管理や指導を行います	●	かいごよぼう （介護予防 サービス）
	ふくしよくぐ か だ かいごよぼうふくしよくぐ 福祉用具の貸し出し（介護予防福祉用具） ふくしよくぐこうにゆうひ しきゅう 福祉用具購入費の支給 じゅうたくかいしゅうひ しきゅう 住宅改修費の支給	●	かいごよぼう （介護予防 サービス）
	たんきにゆうしょせいかつ 短期入所生活（ショートステイ）	●	かいごよぼう （介護予防 サービス）
	とくていし せつじゅうきょしゃせいかつかいご 特定施設入居者生活介護 ゆうりょうろうじん ・有料老人ホームなど	●	かいごよぼう （介護予防 サービス）
ちいきみっちやくがた 地域密着型 サービス	しょうきほ た きのうがたきょじゅうかいご 小規模多機能型居住介護 ・通所を中心に利用者の選択に応じて、 訪問や泊まりのサービスを提供します ちんちしょうたいおうがたきょどうせいかつかいご 認知症対応型共同生活介護（グループホーム） ・認知症高齢者がスタッフの介護を受け ながら共同生活する住宅です	●	かいごよぼう （介護予防 サービス） ※ グループ ホームの 場合は、 ようしえん 要支援2の かつ 方のみ
しせつ 施設 サービス	かいごろうじんふくししせつ とくべつようごろうじん 介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム） かいごろうじん ほけんしせつ ろうじん ほけんしせつ 介護老人保健施設（老人保健施設） かいごりょうがたいりょうしせつ りょうびょうしょう 介護療養型医療施設（療養病床など）	●	

●お問い合わせ先

市役所健康福祉部高齡福祉課 TEL 67-1807



●介护服务的种类

介护（预防）服务的种类		要介护 1~5	要支援 1・2
在家服务	通所服务（当天服务） 通所康复训练（当天指导）	●	（介护预防服务）
	访问介护（家庭帮助） 访问入浴介护 访问康复训练 访问看护 居宅疗养管理指导 ・由医师、牙科医师、药剂师、管理营养师 前往居宅，对疗养进行管理及指导	●	（介护预防服务）
	福祉用具的出借（介护预防福祉用具） 福祉用具购入费用的支付 住宅改修费用的支付	●	（介护预防服务）
	短期入所生活（短期滞留）	●	（介护预防服务）
	特定设施入居者生活介护 ・自费老人之家等	●	（介护预防服务）
地域密着型 服务	小规模多机能型居住介护 ・以通所为中心，根据利用者的选择，提供 访问、住宿的服务 痴呆症对应型共同生活介护（集团之家） ・是指患有痴呆症的高龄者在接受护理人员 介护的同时，共同生活的住宅	●	（介护预防服务） ※ 集团之家的 情况，对象 只为要支援 2的居民
设施服务	介护老人福祉设施（特别养护老人之家） 介护老人保健设施（老人保健设施） 介护疗养型医疗设施（疗养病床等）	●	

●负责部门

市役所健康福祉部高龄福祉课 电话 67-1807



③ 地域包括支援センター

● 地域包括支援センター

「地域包括支援センター」では、地域で暮らす高齢のみなさんが、健やかな生活ができるよう介護や福祉、健康、医療などさまざまな支援をしています。

● さまざまなご相談に応じます

高齢のみなさんやそのご家族、近隣に暮らす方の介護に関する悩みや問題に応じます。また、介護の相談以外にも、健康や福祉、医療や生活に関することについて、お気軽にご相談ください。

● みなさんの権利を守ります

高齢のみなさんが、安心していきいきと暮らしていけるために、みなさんが持つさまざまな権利を守ります。例えば、成年後見制度（判断能力が不自由な方を保護、支援する代理人を定める公的制度）の紹介や、虐待の早期発見、消費者被害などに対応しています。

● 自立した生活ができるよう支援します

要介護認定で「要支援1」または「要支援2」の認定を受けられた方、または市が行う介護予防・日常生活支援総合事業の「事業対象者」となられた方について、状態にあわせたサービスの利用ができるよう支援します。

● お問い合わせ先

郡上市地域包括支援センター（市役所健康福祉部高齢福祉課内）TEL 67-0008



③ 地域总括支援中心

●地域总括支援中心

[地域总括支援中心]为了在地域生活的高龄者能够健康地生活，在介护及福祉、健康、医疗等多方面进行支援。

●接受各类咨询

接受有关老年人及其家人、邻居在护理方面存在的烦恼和问题的咨询。此外，除了护理方面的咨询以外，有关医疗和生活方面的事情，也请随时前来咨询。

●维护大家的权利

为使高龄者能够安心、健康地生活，我们将维护大家拥有的各种权利。例如，对成年后见制度（设定代理人，以支援缺乏判断能力的居民的官方制度）的介绍、虐待的早期发现、由恶性商法造成的消费者受害等问题的解决。

●为能够独立生活提供支援

对在护理认定中被认定为“需要支援 1”或“需要支援 2”的人，或者成为市运营的护理预防、日常生活支援综合事业的“事业对象者”的人，为了帮助其能根据本人状态利用服务提供支援。

●负责部门

地域总括支援中心（市役所健康福祉部高龄福祉课内） 电话 67-0008





はっこうび へいせい ねん がつ
発行日／平成21年3月

かいていび へいせい ねん がつ
改訂日／平成31年3月

へんしゅう ほん ぐじょうしこくさいこうりゅうすいしんきょうぎかい ぐじょうしやくしよしちようこうしつひしよこうほうかない
編集・発行／郡上市国際交流推進協議会（郡上市役所市長公室秘書広報課内）

じゅうしょ くじょうしはちまんちようしまだに ばんち
住所／郡上市八幡町島谷228番地

てんわ ないせん
電話／0575-67-1121（内線1311）

URL／<http://www.city.gujo.gifu.jp/>

※ このガイドは、（財）岐阜県国際交流センターよりの助成を受けています

発行日 / 2009年3月

調整日 / 2019年3月

编辑・发行 / 郡上市国際交流推進協議会（郡上市役所市長公室秘書広報課内）

地址 / 郡上市八幡町島谷 228 番地

电话 / 0575-67-1121（内线1311）

URL / <http://www.city.gujo.gifu.jp/>

※ 本指南接受了（財）岐阜县国际交流中心的资助