

For Visitors to Tokyo

# Your symptoms may have been caused by infectious diseases!

Please refer this guide when feeling ill during your stay

東京を訪れた方へ

**あなたのその症状、  
感染症かもしれません!**

滞在中に具合が悪くなったときにお読みください

致来访东京的各位

**如果您患有本册中所述的  
症状、有可能是感染症!**

在逗留期间若感到不适时，敬请阅读

致到訪東京的旅客

**您的症狀，  
也許是傳染病!**

停留期間如不舒服，請參閱

도쿄를 찾아주신 분께

**당신의 증상,  
감염증일지도 모릅니다!**

체제 중 몸에 이상이 생겼을 때 읽으십시오

เรียน ทุกท่านที่มาเยือนโตเกียว

**อาการที่ท่านเป็นอยู่  
อาจจะเป็นโรคติดต่อ!**

กรุณาอ่านเมื่อท่านไม่สบายในระหว่างที่ท่านพำนักรอยู่

Estimados visitantes a la ciudad de Tokio:

**¡Algunos síntomas pueden indicar el riesgo  
de alguna enfermedad infecciosa!**

En caso de sentirse enfermo durante su estadía, lea este folleto.



TOKYO  
METROPOLITAN  
GOVERNMENT

東京都

## 目次

Table of contents

目录

目錄

목차

สารบัญ

Índice

**P1**

日本語

**P7**

English (英語)

**P13**

简体中文 (中国語・簡体字)

**P19**

繁體中文 (中国語・繁体字)

**P25**

한국어 (韓國語)

**P31**

ภาษาไทย (タイ語)

**P37**

Español (スペイン語)

# 具合が悪くなったら



## 咳エチケットについて

咳やくしゃみの症状があるときは、周りの方への感染を防ぐため、以下の3点を心がけましょう。

- 1 咳・くしゃみの症状がある時は、マスクをする。**
- 2 咳・くしゃみをする時は、口と鼻をティッシュで覆う。**
- 3 咳・くしゃみをする時は、周りの人から顔を背ける。**



※マスクは、ドラッグストアやコンビニエンスストア等で市販されております。

# 日本での感染症発生状況

日本でも、年間を通して、様々な感染症が流行しています。

## 主な感染症の例

### ■ インフルエンザ

- 流行時期：秋から冬（主に12月～3月）
- 主な症状：38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感等

### ■ ノロウイルス等による感染性胃腸炎

- 流行時期：秋から冬（主に11月～2月）
- 主な症状：下痢、吐き気、嘔吐、腹痛、発熱

### ■ ヘルパンギーナ

- 流行時期：夏（主に6月～8月）
- 主な症状：発熱、口腔粘膜にあらわれる水疱性の発疹  
主に小児を中心に感染しますが、大人にうつることもあります。

その他、年間を通して、様々な感染症が流行しています。

事前の情報収集と、予防にはこまめな手洗い、マスク着用、咳エチケットを心がけましょう。

手洗いは、石けんと流水で十分に洗いましょう。

**疑わしい症状があれば、医療機関を受診しましょう。**

## 性感染症に注意しましょう。

近年、梅毒が急増しており、東京都では2010年の173人から2019年の1711人と9年間で10倍に増加しています。

また、東京都でのHIV／エイズは毎年500人前後の新たな感染が分かっています。

**複数の相手と無防備な性行為をしないことと、より効果的な予防のためにコンドームを使用することを心がけましょう。**

## 感染症発生状況

### ● 都内の状況 東京都感染症情報センター（英語）

<https://translate.google.co.jp/translate?sl=ja&tl=en&u=http%3A%2F%2Fidsc.tokyo-eiken.go.jp%2F>



### ● 日本国内の状況 国立感染症研究所感染症疫学センター（英語）

<http://www.nih.go.jp/niid/en/>



# 医療機関を探すには

電話やインターネットで、地域や診療科目、対応言語などの条件から、医療機関を探すことができます。

## 電話で医療機関を探すには（外国語で電話対応する相談窓口）

外国語の通じる医療機関の紹介や、日本の医療制度に関する情報の提供を行っています。

名 称	電話番号	対応言語	対応時間
東京都保健医療情報センター 外国語による相談窓口	03-5285-8181	英語、中国語、韓国語、 タイ語、スペイン語	毎日 9:00～20:00

## 医療機関情報お役立ちサイト

- 東京都医療機関案内サービス “ひまわり” (日本語、英語、中国語、韓国語で案内)  
<http://www.himawari.metro.tokyo.jp/>



- 訪日外国人旅行者受入れ医療機関リスト  
[http://www.jnto.go.jp/emergency/jpn/mi\\_guide.html](http://www.jnto.go.jp/emergency/jpn/mi_guide.html)



※医療機関によっては、事前予約、通訳の手配やその費用が必要となる場合があります。

※医療機関によっては、日本語以外の言語での電話対応ができない場合があります。

※医療機関を受診するに当って不安な点がある場合は、上記の電話相談の活用や、周囲の日本語ができる方に支援を求めて下さい。

## その他医療機関へのアクセス方法

\*1



ホテルのフロント

やコンシェルジュ

症状を説明し、医療機関を案内してもらおう。

\*2



観光案内所

近くの医療機関を案内してもらえよう。

\*3



海外旅行保険

海外旅行保険に加入している場合、保険会社へ連絡をして医療機関を紹介してもらおう。

\*1 JIS T 0103:2005 \*2 日本政府観光局 \*3 観光庁

# 医療機関へのかかり方

咳、くしゃみの症状がある場合は、周囲の人に病気をうつすことを防ぐため、**必ずマスクを着用して受診しましょう。**

受診時には、**どこの国・地域から来たか、いつ来たか**をお伝えください。

診察や治療の方法は国や文化によって異なります。分からないこと、不安なことがあったら、3ページの電話相談の活用や、周囲の日本語ができる方に支援を求めてください。

## 【診察を受けるには】

- 受付をします。
- 問診票を記入します。
- 待合室で待ちます。
- 名前を呼ばれたら、診察室に入って診察を受けます。  
必要に応じて、検査や処置が行われます。
- 診察が終わったら、待合室に戻って待ちます。
- 名前を呼ばれたら、薬の処方箋を受け取り、お金を支払います。  
大きな病院では、クレジットカードが使える場合が多いですが、クリニックでは現金で支払うのが一般的です。

## 【薬を受け取るには】

- 薬局に行って、処方箋を提出し、薬を購入します。  
医療機関によっては院内処方の場合もあります。

**正確な診断を受けるためには、医師とのコミュニケーションが大切です。**

- 次のページに、症状などを伝えるためのポイントシートを掲載しています。
- 下記サイトには、多言語の問診票が掲載されています。  
必要に応じて、医師に症状などを伝えるときに御利用ください。

### ● 多言語医療問診票

(NPO 法人国際交流ハーティ港南台・公益財団法人かながわ国際交流財団制作)

<http://www.kifjp.org/medical/>



※医療機関によっては、ポイントシートや多言語問診票を利用しても、対応できない場合があります。

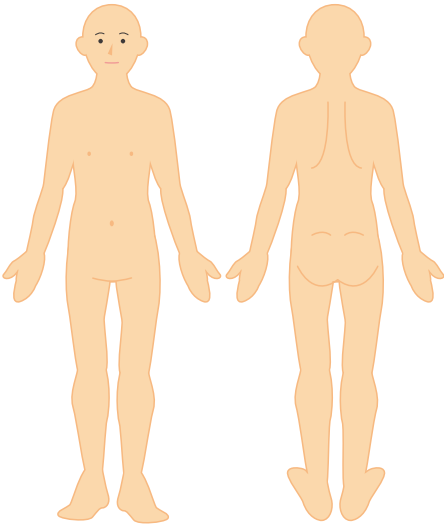
# 症状・病状等の説明のためのポイントシート

受診時に、必要に応じて、このシートをご利用ください。

※医療機関によっては、独自のコミュニケーションツールを用意している場合があります。

※医療機関によっては、このシートを利用しても、対応できない場合があります。

## どんな症状がありますか？

体のどこですか？			
熱がある		咳が出る	
発疹が出た		痰が出る	
吐いた		鼻水が出る	
下痢		くしゃみ	
出血		しびれる	
麻痺		けいれん	
痛い		苦しい	だるい

## いつからですか？

- \_\_\_\_\_ 日前
- \_\_\_\_\_ 週間前
- \_\_\_\_\_ か月前

## その症状はどの程度ですか？

少し、軽く

とても、ひどく



## 持病等がありますか？

高血圧	糖尿病	心臓病	呼吸器疾患
脳神経疾患	がん	精神疾患	てんかん
生理中	妊娠中	その他	

## 薬や食べ物でアレルギーはありますか？

薬	食べ物	その他
---	-----	-----

感染源の推定や感染拡大防止のために、下記の情報提供を求められることがあります。

### ● 予防接種歴

麻疹	風しん	髄膜炎菌	日本脳炎	黄熱
狂犬病	A型肝炎	破傷風	B型肝炎	ポリオ
水痘	インフルエンザ	流行性耳下腺炎	マラリア (予防薬)	BCG

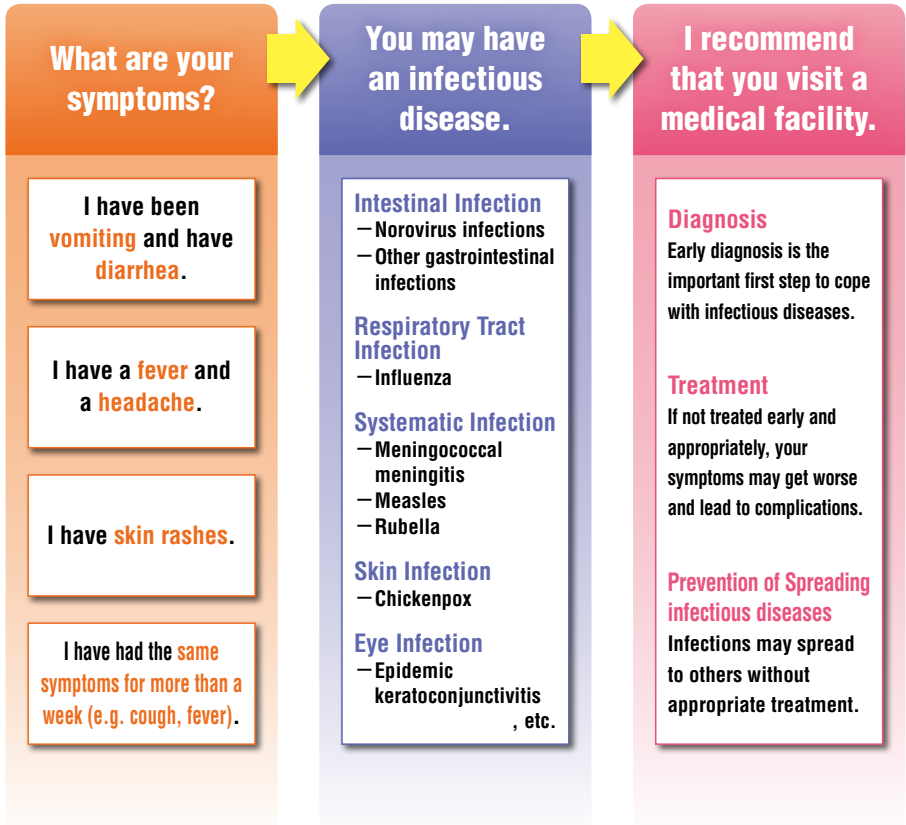
### ● その他

同行者がいる	同行者に同じ症状がある
2週間以内に動物との接触があった (鳥／ラクダ／その他)	虫に刺された

その他、宗教上の理由などにより日常生活や治療について制限がある場合には、前もってお伝えください。



# If you feel sick...



## Cough Etiquette

For the comfort and safety of others, please observe the following if you have a cough or have been sneezing.

- 1 Wear a disposable face mask in public when possible.**
- 2 If you are not wearing a face mask, cover your mouth and nose when you cough or sneeze.**
- 3 Turn your face away from others when you cough or sneeze.**



\*Disposable face masks are sold at drug stores and convenience stores.

# Infectious disease trends in Japan

## Seasonal outbreaks of infectious diseases occur throughout the year in Japan.

### Examples:

#### ■ Influenza

- Peak: from autumn to winter (December – March)
- Symptoms: fever of 38°C or higher, headache, joint pain, muscle pain, general malaise, etc.

#### ■ Norovirus

- Peak: from autumn to winter (November – February)
- Symptoms: diarrhea, nausea, vomiting, stomachache, fever.

#### ■ Herpangina

- Peak: summer (June – August)
- Symptoms: fever, mouth sores.

While herpes mainly affects children, it can also occur in adults.

Viruses other than those listed above are prevalent at different times throughout the year.

To prevent the spread of viruses, please gather the appropriate information in advance, wash your hands regularly, wear a face mask in public, and follow the cough etiquette.

Wash your hands thoroughly with soap and running water.

**If you experience any of the symptoms listed above, please seek medical care.**

## Be aware of sexually transmitted diseases.

The number of the reported syphilis cases in Tokyo in 2010 was 173 and reached 1,711 in 2019. It has increased ten times as many as the one in 2010.

In addition, about 500 HIV infected cases are newly reported each year.

**Avoid unprotected sex to prevent the spread of sexually transmitted diseases.**

## Infectious disease trends in Tokyo and Japan

- Tokyo: Tokyo Metropolitan Infectious Disease Surveillance Center (English)

<https://translate.google.co.jp/translate?sl=ja&tl=en&u=http%3A%2F%2Ffidsc.tokyo-eiken.go.jp%2F>



- Japan: National Institute of Infectious Diseases, Infectious Disease Surveillance Center (English)

<http://www.nih.go.jp/niid/en/>



# Locating a Hospital

Hospitals can be located by telephone enquiries or searching on the Internet by entering the area, medical specialty, and corresponding language of your preference.

## Locating a Hospital via Telephone (Telephone consultation in languages other than Japanese)

Information on the Japanese healthcare system and hospitals that offer services in languages other than Japanese.

Name	Telephone No.	Languages	Open
Tokyo Metropolitan Health & Medical Information Center Medical Information for Foreign Residents	03-5285-8181	English, Chinese, Hangul, Thai, Spanish	Everyday 9:00am – 8:00pm

## Hospital Information

- Tokyo Metropolitan Health and Medical Information Center (English)  
<http://www.himawari.metro.tokyo.jp/>



- List of Hospitals that provide medical care to travelers from abroad  
[http://www.jnto.go.jp/emergency/eng/mi\\_guide.html](http://www.jnto.go.jp/emergency/eng/mi_guide.html)



\*You may be required to make an appointment and pay for the cost of an interpreter.

\*Some hospitals may handle phone calls in Japanese only.

\*Individuals who are not comfortable with visiting a hospital may wish to try the above-mentioned telephone consultation services or ask a Japanese speaker for help.

## Other Ways of Accessing Hospitals



### Hotel Front Desk or Concierge

Explain your symptoms and ask for the appropriate hospital to visit.



### Tourist Information Center

Provides information about hospitals near you.



### Overseas Travel Insurance

Contact your overseas travel insurance company to obtain information about the appropriate hospital to visit.

# Visiting a Hospital

If you are **coughing or sneezing, wear a face mask when you visit a hospital** to prevent the spread of disease to others.

Tell the staff **the country or region you visited prior to your arrival in Japan.**

The healthcare system and standard treatments may be different from what you are familiar with. If you have questions or concerns, please feel free to use the telephone consultation services shown on page 9 or ask a Japanese speaker for help.

## [Procedures at the Hospital]

- Check in at the reception desk.
- Complete the medical questionnaire sheet.
- Take a seat in the waiting room.
- When your name is called, proceed to the consultation room to see the doctor.  
Tests and treatment are prescribed as necessary.
- After the examination by the doctor, return to the waiting room.
- When your name is called, proceed to the counter to make payment and receive any prescriptions that the doctor may have ordered.  
Although most large hospitals accept credit cards, smaller clinics may require payment in cash.

## [Procedures at the Pharmacy]

- Present the prescription at a pharmacy to be filled.  
Some hospitals have their own pharmacy inside the building.

## Good communication is important for accurate diagnosis.

- A check sheet for your symptoms is shown on the next page.
- Medical questionnaire sheets in different languages are posted on the website shown below.

Please use them to communicate with the doctor.

### ● Multilingual Medical Questionnaire

(by NPO International Community Hearty Konandai/Kanagawa International Foundation)

<http://www.kifjp.org/medical/>



\*Some hospitals may not accept the Check Sheet and/or Multilingual Medical Questionnaire Sheet as provided.

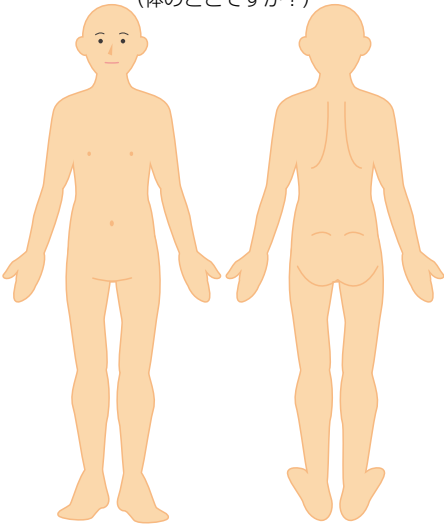
# Check Sheet for Symptoms and Conditions

Use this check sheet when you see a doctor.

\*Some hospitals may have different communication tools.

\*Some hospitals may not accept this check sheet.

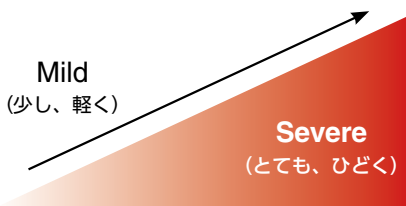
## What are your symptoms? (どんな症状がありますか?)

Where are your symptoms? (体のどこですか?)			
Fever (熱がある)		Cough (咳が出る)	
Eruption (発疹が出た)		Phlegm (痰が出る)	
Vomiting (吐いた)		Runny nose (鼻水が出る)	
Diarrhea (下痢)		Sneeze (くしゃみ)	
Bleeding (出血)		Numbness (しびれる)	
Paralysis (麻痺)		Convulsion (けいれん)	
Pain (痛い)		Breathing difficulty (苦しい)	Malaise (だるい)

## When did your symptoms start? (いつからですか?)

- \_\_\_\_\_ day(s) ago (日前)
- \_\_\_\_\_ week(s) ago (週間前)
- \_\_\_\_\_ month(s) ago (か月前)

## What is the level of the symptoms? (その症状はどの程度ですか?)



## Do you have any chronic diseases or other conditions? (持病等がありますか?)

Hypertension (高血圧)	Diabetes (糖尿病)	Heart disease (心臓病)	Respiratory disease (呼吸器疾患)
Cranial nerve disease (脳神経疾患)	Cancer (がん)	Psychiatric disease (精神疾患)	Epilepsy (てんかん)
During menstruation (生理中)	Pregnant (妊娠中)	Other (その他)	

## Are you allergic to any medicine or food?

(薬や食べ物でアレルギーはありますか?)

Medicine (薬)	Food (食べ物)	Other (その他)
-----------------	---------------	----------------

## You may be asked to provide the information listed below to identify the source of infection in order to prevent its spread.

(感染源の推定や感染拡大防止のために、下記の情報提供を求められることがあります。)

### ● History of Vaccinations (予防接種歴)

Measles (麻疹)	Rubella (風しん)	Meningococcus (髄膜炎菌)	Japanese encephalitis (日本脳炎)	Yellow fever (黄熱)
Rabies (狂犬病)	Hepatitis A (A型肝炎)	Tetanus (破傷風)	Hepatitis B (B型肝炎)	Polio (ポリオ)
Chickenpox (水痘)	Influenza (インフルエンザ)	Mumps (流行性耳下腺炎)	Malaria (Preventive Medicine) (マラリア (予防薬))	BCG (BCG)

### ● Other (その他)

Have travel companions. (同行者がいる)	Your travel companions have the same symptoms as you do. (同行者に同じ症状がある)
Had contact with animals within 2 weeks. (Birds/ Camels/ Other) (2週間以内に動物との接触があった (鳥/ラクダ/その他))	Bitten by a bug. (虫に刺された)

If you have restrictions in daily living or on treatments for religious reasons, please inform the hospital staff in advance.







登録番号 (31) 340

令和2年3月発行

**編集・発行** 東京都福祉保健局健康安全部感染症対策課  
住所 東京都新宿区西新宿二丁目8番1号  
電話 03-5320-4482

**監 修** 特定非営利活動法人AMDA国際医療情報センター

**デザイン** 大東印刷工業株式会社

**翻訳** 有限会社グローバル・ワークス

**印刷** 株式会社モモデザイン