

上田信息

新生

月刊 (No. 16)
2018年8月1日

◆夏季气温很高, 请大家注意要预防中暑!

咨询: 市健康推进课 Tel 28-7124

在气温开始快速上升的7月至8月高温多湿、如通风差很容易发生中暑症, 在生活知道一些中暑的预防法, 来预防中暑。特别是老人和孩子是最容易中暑的, 周围的人们要对他们多多加以关心, 努力做好中暑的预防!



1. 生活中防止中暑的要点

- 经常进行补充水分显得很重要。
 - ① 外出时要带好水②大量出汗时, 要适当地补充盐分③睡觉和起床的时候、洗澡的前中后、就餐后、运动前就是没有感到口渴也要进行水分的补充。
- 大热天时也要从穿着上加以注意
 - ① 要穿透气性好的服装、不容易热吸收的白色等的衣服②活用保冷道具③外出时要使用遮阳伞或戴遮阳帽、活用扇子。
- 要避开高温多湿、通风差的地方, 要避免在太阳下直接晒。
- 一日三餐要很好地进食, 充分摄取必须的营养
 - ① 能防止夏天的无精打采, 提不起精神来的食物有猪肉、大豆制品、鳗鱼类等等②要多吃含丰富微量元素和维生素的蔬果。
- 平时要进行适当的锻炼, 保持良好的容易出汗的体质。
- 要保证充足的睡眠时间, 追求有规律的就寝时间。
※20分钟的午睡也是很效率的。

2. 发生中暑时的急救措施

如有中暑的怀疑时, 要尽早实行以下的措施。

- ✚ 要到赶紧移动至凉快的地方, 同时衣松, 让身体放松。
- ✚ 用冷毛巾等在头颈周围、腋下、大腿根部等冷却,
- ✚ 补充水分 (如意识不清楚、自己不能喝水时, 要及时地叫救护车去医院)

◆国民年金保险料免除制度等的申请

当你遇到国民年金保险料支付有困难时, 国民年金保险料有免除和延缓交付的制度。请大家利用, 这期间被计算在领取年金的资格期以内。

- ✚ 国民年金保险料免除制度, 和个人的收入有关, 有全免、免四分之三、免二分之一、免四分之一。
- ✚ 延缓交付制度①交付的延期, 除学生以外的一定收入以下者, 50岁未滿者为对象。②学生的交付特例, 以一定收入以下的学生为对象。
- ✚ 办理手续时必须携带的物品: 个人番号卡或能证明个人番号的材料, 或是年金手册、年金交付单子等能清楚年金号的材料和印章。如是失业要带雇佣保险受给资格者证或雇佣保险被保险者离职票 (复印件可以)。学生的交付特例的申请时要求带学生证或在学证明。
- ✚ 申请窗口: 市役所的年金窗口。
- ✚ 免除和延缓的申请期间: 申请年度7月至第二年的6月, 学生特例申请年度4月至第二年的3月, 2年以前为止的期间可以追溯申请。
- ✚ 追溯交纳: 10年以内可以追溯交纳 (补交)。
- ✚ 询问: 国民年金保险料免除的申请市国保年金课 ☎21-0052

上田市的人口 (平成30年7月1日现在)

总人口: 158282人

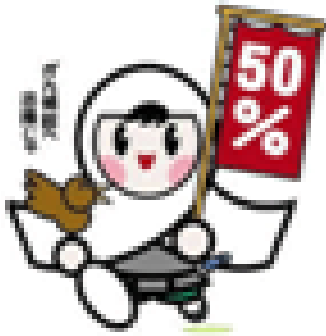
其中外国籍: 3908人

中国籍: 926人 (占外国籍人口的23.7%)

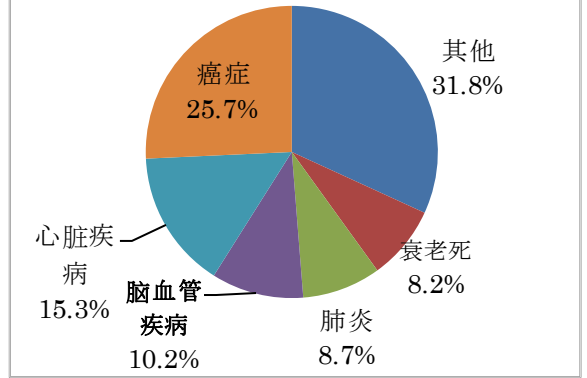
◆为了您的健康，请接受癌症的检查！！今年的癌症的检查已在开始了！

2 个人中有 1 人会患上癌症

在所有的患病者中死亡率最高的病是癌症病人。上田市的死亡者中 25.7%，也就是说约 4 人中就有一人是由于癌症的原因死亡的。从患病的身體部位来看男性患肺癌、女性患大肠癌的人群最多。一身中被诊断患有癌症的人们在全国范围的统计，男性有 62%，女性有 46%，也就是说日本人平均一生中 2 个人中有 1 人会患上癌症。



上田市的死亡状况分布图
長野県衛生年報



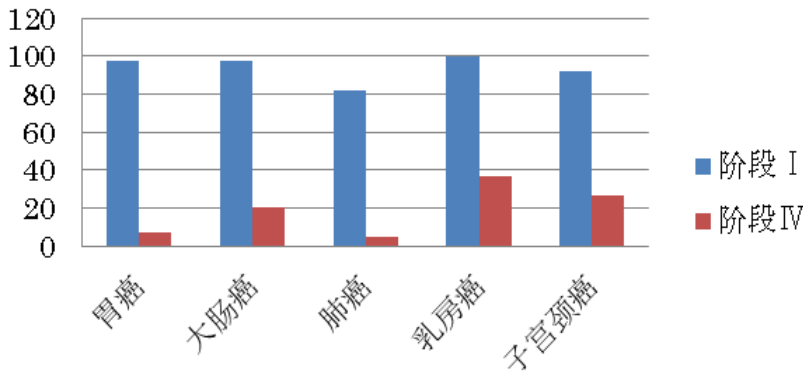
让癌症变为能被治好的病

癌症是『正常的细胞』发生了遗传因子的突然变化，成了不死的细胞【癌细胞】。一般需要好多年的时间成长到 1 厘米左右的大小，这时候治疗会来不及，癌症会急速地向全身扩散。在人们的印象中癌症是不能被完全治好的病，但另一方面近年来随医学的进步，特别是当癌症还没有深度发展时，通过定期的癌检查初期癌症被早期发现，就接受适当的治疗，癌症是能被治好的病，人们的看法在改变了。

根据癌症的发现的时期，治疗效果有很大的变化

根全国癌治疗中心的资料，当癌症被发现，就接受适当的治疗，初期的癌症几乎没有自觉症状（阶段 I）和已出现自己能感觉到症状（阶段 IV），5 年后的生存率有很大的差别。特别患肺癌、患大肠癌是早期发现，就接受适当的治疗，和他们生存率大幅度提高有很大的关系。

不同的癌症发现时期的5年后的生存率



在癌症几乎没有自觉症状的阶段里，怎样进行癌症早期发现？

初期的癌症几乎没有自觉症状，在这没有自觉症状的时期，进行癌症早期发现的方法是依靠接受工作单位、市实施的定期的癌症检查、医疗机构进行整套的体检和乳房癌的自我视诊、触诊等检查，接受定期的癌症检查，能使癌症早期发现的机会大大增加，早期发现就能接受早期适当的治疗，所以接受定期的癌症检查是我们保健的第一步。

请接受癌症的检查

市实施癌症检查，具体请确认 5 月发给各户的[各种检查的指南]

分类	检查项目	对象者	受检查	实行期间
胃癌检查	胃的 x 光检查	40 岁以上	1 年 1 次	5 月 8 日至 8 月 10 日
肺癌检查	胸部的 x 光检查	40 岁以上	1 年 1 次	9 月 3 日至 10 月 5 日
	切片 CT 检查	50、55、60、65、70、75 岁	5 年 1 次	7 月 10 日至 8 月 23 日
大肠癌检查	大便的潜血检查	40 岁以上	1 年 1 次	5 月 1 日至平成 31 年 2 月 28 日
乳房癌检查	B 型超声波检查	30 岁以上 39 岁以下	1 年 1 次	7 月 12 日至 8 月 23 日
	乳房 x 光检查	40 水以上的偶数年龄	2 年 1 次	10 月 4 日至平成 31 年 2 月 28 日
子宫颈癌检查	细胞检查的 x 光检查	20 岁以上的偶数年龄	2 年 1 次	5 月 1 日至平成 31 年 2 月 28 日

询问：上田市健康推进课 TEL28-7124

◆让我们一起减少食品的浪费!

从有效地利用重要的资源, 减少环境的负担出发, 减少食品的浪费显得很必要。还能吃的食品被白白扔掉, 有必要对[珍惜食品]的观念进行重新认识。

什么是食品的浪费?

食品的浪费是指还能吃的食品被白白扔掉的行为。在日本每年有约 2800 万吨的食品作为废弃物被处理掉。这里面还能吃的食品被浪费的数量推测每年有 646 吨, 这数量是一年食品世界援助总量 320 吨的近 2 倍。这食品浪费的一半左右是一般家庭产生的(参考环境省的数据)。

一般家庭的食品浪费的原因

买得太多	烹调时用不了, 被扔掉的
消费期限超过	消费期限超过被扔的
过分地除去	削皮等被过分地除去, 能吃的部分被扔掉了
吃剩下来	菜做得太多, 吃后被剩下来的料理

[力争不剩下来, 全部吃完的 30•10 运动!]力争减少吃不完的食品的剩余!

从饮食店出来的食品的浪费, 一半以上是客人吃剩的料理。在饮食店的聚餐和宴会『力争不剩下全部的! 30•10 运动』是指为了减少聚餐、

饭饮时干杯后 30 分钟里不离开餐桌位, 好好地品尝菜肴。在离开前的 10 分钟前要再回到自己的餐桌座位, 再一次好好地吃菜桌上的菜。其它要注意定菜订适当的量, 争取不产出剩菜! 请大家协力推进 30•10 运动!

募集 30•10 运动的协力店!

市对能协助推进[力争不剩下来, 全部吃完的 30•10 运动!]的饮食店进行募集。具体募集方法请查看网页。

◆上田市的运动教室(询问: 上田市スポーツ推進課 ☎ 23-5196)

以平时没有运动机会的人们为对象开设的教室, 欢迎初学者们踊跃参加。

①对象: 除学生以外, 在上田在住或工作的成人。

②申请: 7月23日至8月15日向上田城迹公园体育馆、自然运动公园体育馆、丸子综合体育馆、真田・武石教育事务所报名, 这时需要填写规定格式的申请表格。也可以通过市的网页进行电子申请。

本次募集的运动教室

运动教室名	日期和时间		地方	定员	学费
羽毛球(后期)	9月4日至 12月4日周二	18:30至 20:30*全10次	上田城迹公园 体育馆	40人	各 3000 日元
简单的肌肉训练 储肌运动(后期)	9月7日至 11月23日周五	10:00至11:00 全10次	上田城迹公园 体育馆剑道场	60人	
大乒乓(后期)	9月5日至 11月14日周三	9:30至11:00 全10次	上田城迹公园 第二体育馆	20人	
肌肉训练脑训练 (中期)	9月5日至 11月14日周三	10:30至12:00 全10次	上田城迹公园 第二体育馆2楼	20人	
瑜伽入门・步行 锻炼(中期)	9月5日至 11月14日周三	13:30至15:30 全10次	锻炼室	20人	3500 日元

◆为正在求职活动中的年轻人服务的计算机讲座

◇ 日期和时间: 8月28日(星期二)至31日(星期五)10:00至12:30(全部4次)

◇ 地方: 若者サポートステーション・シナノ(大手2-3-4 東郷堂大手ビル2階)

◇ 内容: 文书基础软件 Word 和表格计算基础软件 Excel 的基本用法。

◇ 定员: 10人

◇ 对象: 15岁至39岁的求职中的人们。

◇ 申请和讯问: 7月23日(星期一)以后请用电话向若者サポートステーション・シナノ申请, ☎75-2383(也可向市雇用促进室询问)

◆募集保育园的中餐供给调理师（厨师）的临时职员（讯问：市保育课 ☎23-5132）

- 聘用人数：几名
- 对象：喜欢进行做菜做饭者
- 工作地点：市内各公立保育园
- 工作条件：保育园的休息日除外，周一至周五（周六出勤也有），一天 6 小时雇用保险、劳灾保险等加入，待遇根据市临时职员的规定支付。
- 应聘方法：邮寄或直接向市保育课 投递规定的资料。
资料审查后向告知面试者面试的时间等情况。务必写清楚联系方式。
- 应聘资料：履历表（要求贴好照片）
- 应聘：☎386-0012 上田市中央 6-5-39 ひとまちげんき 健康プラザ上田 市保育课

◆市民农园的利用者募集（询问：市农政课 Te123-5122）

对市内的市民农园已空出区划进行新的利用者募集。利用期间 9 月 1 日至平成 31 年 3 月 31 日为止。所在地的详情请参考市的网页或向市农政课确认。

使用费：1 区划约 100 平方米，2500 日元。

※ 申请方法：

8 月 15 日（星期三）止用电话或直接市农政课申请，

有多数人申请时，8 月 20 日（星期一）

18:00 开始在市役所南厅的 5 楼进行抽签。

农园名（地区）	地址	募集数
原上 <small>ほらのうえ</small>	御所 8 0 - 1	2
誉上 <small>ほまれうえ</small>	御所 1 3 5 - 1	2
東原 <small>ひがしほら</small>	上田原 9 5 7 - 1 1	1
下之条①	下之条 1 4 9 - 2	2

◆为了上田市役所大楼改修和改建，一部分部门将进行移动（询问：上田厅舍整备室）

市为了现在的市役所部分大楼耐震改修和改建、在改造工程期间，对停车场的使用一部分进行限制，并且有部分的业务办公地点要进行移动，移至周围的临时厅所办公或市役所内其他的办公点。将给广大市民带来麻烦，请大家协作。

部门等	移动计划时期	现地点	移动后的办公地点
财产活用课	8 月中旬	南厅所 2 楼 	市役所分室 2 楼（地点在大手町会馆）
契约检查课		南厅所 2 楼 	市役所分室 3 楼（地点在大手町会馆）
管理课地籍调查部门		南厅所 2 楼 	北厅所
市都市建设部	10 月上旬	本厅所 4 楼 	北厅所
高龄者介护课	11 月上旬	南厅所 1 楼 	南厅所 2 楼
福祉课		南厅所 1 楼 	南厅所 5 楼※计划在耐震改修完了后的 2 月中旬回到南厅所 1 楼。
障碍者支援课			
税务课	11 月中旬	本厅所 1 楼 	本厅所 4 楼
收纳管理课			
国保年金课			
农林部、农业委员会	11 月下旬	本厅所 2 楼 	旧 JA 信州うえだ上田店
会计课	2 月上旬	本厅所 1 楼 	本厅所 2 楼
商工课		本厅所 2 楼 	观光会馆 2 楼
财政课	2 月下旬		南厅所 5 楼
生活环境课、消费生活中心	3 月中旬	本厅所 2 楼	
住宅课		本厅所 2 楼 	

市役所主楼一楼外国人住民综合窗口开厅日 9:00~16:00, 有中国语免费咨询窗口的服务。

中国语咨询请拨打市民课直通电话 0268-75-2245

8月休息日的紧急医(上田医师会)医院的休息日有急病可以去看病的值班医院(诊疗时间:9:00~18:00)

日期	值班医院(名称用日语表示)	地址(用日语表示)	电话	医院的专门
5日 周日	小泉クリニック	上田市小泉 775-7	0268-81-0088	内科
	日新堂医院	上田市中央 3-14-20	0268-22-0558	
	千曲荘病院-精神科-	上田市中央東 4-61	0268-22-6611	精神科、内科
	甲田クリニック	上田市古安曾 1833	0268-38-3065	内科、小児科、耳鼻咽喉科
	田中クリニック	上田市常入 1-7-42	0268-23-5757	外科
	日比優一クリニック	上田市上田原 158-1	0268-21-0721	外科
	あおやぎ眼科	上田市住吉 577	0268-28-6688	眼科
11日 周六	杉山クリニック	上田市中央北 1-2-5	0268-26-8200	内科
	諏訪形クリニック	上田市諏訪形 888	0268-25-5556	
	宮下医院	上田市中央西 1-15-12	0268-22-4328	
	リサーチパーククリニック	上田市下之郷 813-46	0268-37-1133	外科
	下形整形外科クリニック	上田市芳田 1904-1	0268-35-5252	外科、骨科
	飯島耳鼻咽喉科医院	上田市大手 1-1-78	0268-22-1270	耳鼻咽喉科
12日 周日	豊殿診療所	上田市殿城字神林 250-4	0268-29-1220	内科
	半田循環器科内科医院	上田市中之条 416-3	0268-28-0888	心内科、内科
	クリニック岡田	上田市中央 6-10-10	0268-24-2662	外科、内科
	花園病院	上田市中央西 1-15-25	0268-22-2325	外科、骨科
	川西医院-皮膚科-	上田市保野 710	0268-38-2811	皮膚科
	上田原レディース&マタニティー クリニック	上田市上田原 455-1	0268-26-3511	婦产科
19日 周日	飯島医院	上田市筑地 188	0268-22-5011	内科
	こさとクリニック	上田市古里 1926-17	0268-28-4111	内科、皮膚科
	齊藤外科医院	上田市蒼久保 1177	0268-35-0887	外科
	森 ロコモクリニック	上田市下之郷乙 346-7	0268-38-1313	
	今井眼科医院	上田市下之郷乙 346-6	0268-38-1700	眼科
	住吉耳鼻咽喉科医院	上田市住吉 626-11	0268-22-3387	耳鼻咽喉科
	角田産婦人科内科医院	上田市上田 1210-3	0268-27-7760	婦产科
26日 周日	上田病院	上田市中央 1-3-3	0268-22-3580	内科、外科
	橋本医院	上田市舞田 1	0268-38-2033	内科
	村上医院	上田市大手 1-2-6	0268-22-3740	内科
	川西生協診療所	上田市仁古田 357-1	0268-31-1411	外科
	かながわクリニック	蒼久保 1144-1	0268-34-5151	外科
	まつたか眼科	常田 2-33-11	0268-22-0809	眼科
	あきわ皮膚科	上田市秋和 310-15	0268-28-5177	皮膚科
	あさむら耳鼻咽喉科クリニック	上田市秋和 304-5	0268-28-8733	耳鼻咽喉科

上田市内科・小児科初期救急センター

地址: 上田市緑ヶ丘 1-27-21 (和信州医疗中心接邻)

诊疗日期: 每天(8月14日至16日, 12月30日至1月3日除外)

诊疗时间: 20:00~22:30

●内科 (16岁以上) ☎0268(21)2280

●小児科 (15岁为止) ☎0268(21)2233

24小时对应紧急医疗情报

中央消防署 TEL26-0119 上田南部消防署 TEL38-0119 上田东北消防署 TEL36-0119 川西消防署 TEL31-0119

紧急情况时，请拨打全国 24 小时报警电话 110 或 119 ●交通事故·犯罪需要警察的救助时拨打 110！

●火灾·急救·救援需要消防救助时拨打 119！要先告知是火灾还是急救·救助！！

8 月连休的休息日紧急医（注意仅有白天的诊疗，9：00～18：00）

※上田市内科·小児科初期救急センター、8 月 14 日至 16 日休息，不门诊

有急病时请询问（提供 24 小时医疗情报服务）：中央消防署 TEL26-0119 上田南部消防署 TEL38-0119
上田东北消防署 TEL36-0119 川西消防署 TEL31-0119

日程	医院名称(用日语表示)	所在地地址(用日语表示)	电话	医院的专门
14 日 周二	塩田医院	上田市中野 29-2	0268-38-2221	内科、外科、耳鼻咽喉科
	ついじ内科消化器科クリニック	上田市築地 539-2	0268-29-8686	消化内科、内科
	ハートクリニック上田	上田市踏入 2-1225-6	0268-23-0386	内科
	大谷外科・眼科	上田市常田 3-2-8	0268-27-2220	外科、眼科
15 日 周三	柳沢病院	上田市中央西 1-2-10	0268-22-0109	内科
	池田クリニック	上田市上田原 687	0268-22-5041	内科
	依田医院	上田市常磐城 5-3-3	0268-28-1223	内科
	渡辺皮膚科形成外科クリニック	上田市小牧 374-3	0268-29-1112	整形外科、 皮肤科
	吉松整形外科クリニック	上田 1776-4	0268-25-2515	外科、骨科
	金井医院	上田市国分仁王堂 1122-1	0268-22-9716	耳鼻咽喉科
16 日 周四	吉田こども医院	上田市常入 1-7-97	0268-24-1222	小児科、内科
	はらだ内科クリニック	上田市大屋 513-1	0268-36-0520	内科
	うえだはらライフクリニック	上田市上田原 1053-1	0268-22-0873	内科
	上田腎臓クリニック	上田市住吉 322	0268-27-2737	腎科、外科、内科
	あおぞらクリニック	上田市上田原 1331	0268-75-1100	内科、外科
	上田整形外科クリニック	上田市常田 2-15-16	0268-75-7518	外科、骨科
	いずみ眼科	上田市天神 3-5-1 アリオ 2 階	0268-75-8641	眼科
	生田耳鼻咽喉科医院	上田市生田 3752-1	0268-41-1187	耳鼻咽喉科

◆上田市、東御市内の県営住宅 入居者の补充募集

对上田市、東御市内の県営住宅 入居者进行募集。

- ・团地住宅の参观：8 月 20 日（周一）
- ・募集期间、受理时间：8 月 21 日周二至 30 日周四 8：30 至 17：15
- ・受理窗口：长野住宅供给公社上田管理中心（在上田合同厅舍南栋内）。
- ・抽签会：9 月 12 日（周三）13：30 开始 上田合同厅舍南栋 2 楼会议室
- ・其它：具体内容 8 月 10 日（周五）以后向以下的窗口询问或查看长野県住宅供给公社的网页。
- ・询问：长野県住宅供给公社上田管理中心 TEL：29-7010 或上田市住宅课。

