

# 上田市信息

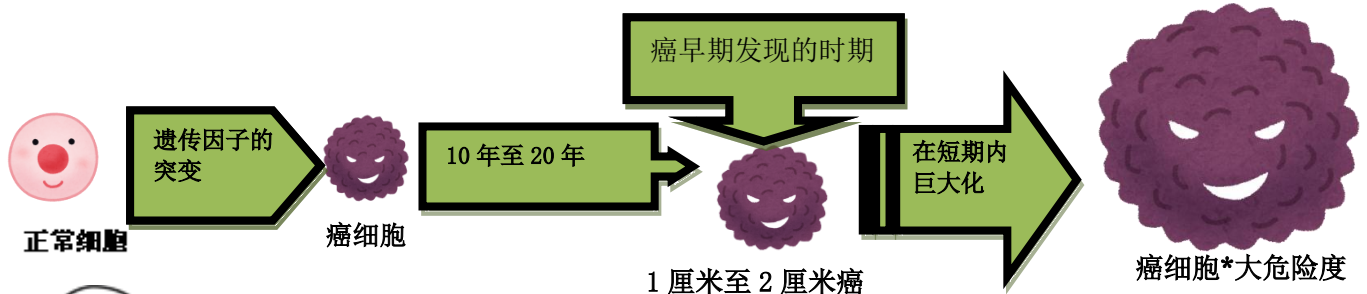
2016年 9月 No. 44  
 发行：上田市市民课  
 电话：23-5334



## 为了您的健康，请接受癌症的检查！！

根据统计日本人平均一生中2个人中有1人会患上癌症，也就是说谁都存在患癌症的可能性。另一方面近年来随医学的进步，癌症患者的一半以上被完全治好，特别是当癌症还没有深度发展的初期癌症被发现时、如这时期就接受适当的治疗有90%的人能被完全治好。

当『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】。仅仅一个这样的【癌细胞】生长成检查时能被看到、知道了的1厘米至2厘米的大小的癌一般需要10年到20年的时间。但是，虽说根据癌的种类有所不同，当到癌成长到2厘米以上时会急速地长大，这就是通常所说的危险大大地增大了。



★初期的癌症几乎没有自觉症状，在这没有自觉症状的时期接受定期的癌症检查，能使癌症早期发现的机会大大增加。如有自我感觉不好的症状时，请随时去医疗机构就诊。  
 ★当癌症检查后有必要进行精密检查时，请务必接受检查！

市根据厚生省的指针，对下表的癌症检查进行实施，具体有不明白之处请询问。

项目	检查项目	对象者	受检查
胃癌检查	胃的 x 光检查	40 岁以上	1 年 1 次
肺癌检查	胸部的 x 光检查和痰的细胞诊断	40 岁以上	1 年 1 次
	切片 CT 检查	50、55、60、65、70、75 岁	5 年 1 次
大肠癌检查	大便的潜血检查	40 岁以上	1 年 1 次
子宫颈癌检查	目视检查、子宫颈癌的细胞检查及子宫内检查	20 岁以上的偶数年龄	2 年 1 次
乳房癌检查	视诊、触诊及乳房 x 光检查	30 岁以上 39 岁以下	1 年 1 次
	乳房挤压拍片检查（要预约）	40 水以上的偶数年龄	2 年 1 次

询问：上田市健康推进课 TEL28-7124

### ■ 请孕妇们接受牙科的检查 询问：上田市健康推进课 TEL23-8244

孕妇们在怀孕期间中人体内各种激素的会发生变化，因这期间是蛀牙和牙周炎容易发病期，所以建议孕妇们在安定期接受牙科的检查。

- 接受检查的地方：指定医疗机关
- 对象：在市内居住的孕妇们（建议在怀孕 5 至 7 个月的安定期接受牙科的检查）
- 受诊费：600 日元
- 携带品：孕妇牙科检查受诊券、母子手册、健康保险证

### ■ 小孩养育的支援设施『ゆりかご』，是为了援助产后的母亲和新生儿生活的场所

询问：上田市子育て・子育て課 TEL23-5106 ゆりかご TEL21-5106※欢迎想利用者前来现场看看后再预约。

小孩养育的支援设施『ゆりかご』，是为了核小家庭者离双方父母家都不方便的产妇，在家里养育小孩有不安心的地方，产后的恢复不好者，在支援设施『ゆりかご』里母亲和新生儿能一起住下来生活、并可

### 夜间和节假日的紧急医询问

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

## 周五下午、市役所主楼一楼有中国语免费咨询窗口的服务。

享受养儿的很多支援，在这里【ゆりかご】使产妇你的身心都得到很好的恢复。

期间：原则上最长7日6晚。 地方：在市立産婦人科病院 内

对象：在市内居住或家属在市内、小孩刚出生的母子，有打孩子时能一起利用。

费用：1日3000日元。上面的孩子一起利用时寝具和饮食要利用者自己准备。

申请：用电话向支援设施【ゆりかご】或子育て・子育て課申请。

其他：虽然不是医疗单位，但根据希望能对洗澡和喂奶进行助言，还可能进行养育孩子的咨询。

### ■对宠物狗和猫的不孕、去势手术的费用进行补助

询问：①狗 長野県獣医師会上小支部 TEL23-6058

②猫 長野県動物愛護会上小支部※在上田保健福祉事务所内 TEL25-7153

- 实施期间：10月1日（星期六）至31日（星期一）
- 对象：上小地区居住者饲养的狗和猫（※狗要有登录和进行了狂犬病的预防注射的）
- 补助金额：雌性5000日元一匹，雄性3000日元一匹，一家庭只限给以一匹的补助，且有总数有的限制。
- 地方：上小地区内的动物医院。
- 申请：9月1日以后直接去实行手术的动物医院申请（要事先申请）。



### ■高等学校上下学费用等的辅助金（前期）发放

为了减轻上下学的费用的家长负担，对在县内的高等学校上学的学生的家长发放4月至9月上下学的费用等的补助金。

- 补助的条件：上学的高等学校为县内的高等学校、高等专门学校、特别支援学校高等部等，要求家长没有欠税的。
- 对象和补助金额具体请察看8月16日发行的うえだ広報
- 申请必要的资料
  - ① 在学证明②纳税状况调查同意书③公共交通定期券的复印件

### 全国第10次鸡肉串烧烤大会【りんピック】在上田举行・・・10月1、2日

秋天的上田公园将迎来了今年第十次上田城红叶节，今年美食街的活动和红叶节庆祝活动两大主题将同时进行。全国有名的鸡肉串烧烤将在真田三代的故乡信州上田大集会，大家可乘此机会来大型时代剧『真田丸』里大放光芒的战国时代名将『真田昌幸』建筑的上田城加入加上田城红叶节的庆祝中来。

上田市是第一次举行鸡肉串烧烤大会，全国鸡肉串烧烤大会【りんピック】在上田信州！！

以上田市自豪的 美味酱味鸡肉串烧烤为首、有从北海道至冲绳从全国各地的有名鸡肉串烧烤来上田市城迹绿地广场开店，大家一定来会场尝尝、让食欲旺盛的秋天过得更有意义。

◆日期：10月1、2日（周六、周日）

### ■信州减少垃圾大作战

分开（分类）！减少（减少数量）！利用（资源化）！

∞经过你的手、加上一份小小的劳动，能把垃圾变成资源∞

#### 『第2回』通过使用【不扔生垃圾袋】来减少可燃性的垃圾！

对生垃圾在家庭中进行处理、不把生垃圾作为可燃性的垃圾扔出的家庭的数量在不断地增加。为了进一步推进减少可燃性的垃圾和把垃圾变成资源工作的进行，市制作并推出了『不扔生垃圾袋』・・・只能用来装生垃圾以外的可燃性垃圾的专用垃圾袋。

9月1日开始接受【不扔生垃圾袋】的领取申请（免费发放）

- ◇ 对象：在市内居住的家庭
- ◇ 条件：对家庭产出生垃圾直接拉倒地埋处理或对生垃圾使用电、生化处理机进行，或用市里分发的基材进行处理的家庭，并能进行不扔出生垃圾宣言的家庭。
- ◇ 首次的分发数量：一家庭20枚（在库10000枚完了后此申请暂时停止）
- ◇ 大小：15升（和可燃性的垃圾250日元10枚的同等大小）
- ◇ 申请时必须携带：户主的印章
- ◇ 申请：平日9:00至17:00 废弃物对策课或丸子、真田、武石的市民课。在申请兼宣言书上填上必要的事项、盖章提出后当场『不扔生垃圾袋』被交付。

情报

上田市役所 TEL: 22-4100 (总) FAX: 25-4100 (总) 丸子地域自治中心 TEL: 42-3100 (总) FAX: 43-3666 (总)  
真田地域自治中心 TEL: 72-2200 (总) FAX: 72-4140 (总) 武石地域自治中心 TEL: 85-2311 (总) FAX: 85-2313 (总)

# 周五下午、市役所主楼一楼有中国语免费咨询窗口的服务。

◇ 实绩报告：当用完后要求提交『实绩报告』对希望继续使用的家庭进行追加的『不扔生垃圾袋』的发给。

## 『不扔生垃圾袋』的使用方法

1. 只能放入生垃圾以外的可燃性的垃圾
2. 从领取到『不扔生垃圾袋』之日开始对生垃圾进行处理的期间一直可以使用无期间限制
3. 在『不扔生垃圾袋』用完为止的期间，原则上不能使用蓝色的普通可燃性的垃圾指定垃圾袋
4. 不能转让给他人。
5. 『不扔生垃圾袋』的使用和扔出规定和使用普通可燃性的垃圾指定垃圾袋时不变。
6. 被认为是不正使用和对家庭放出的生垃圾的处理中断时，要求向市里返回领取的□『不扔生垃圾袋』

询问：上田市废弃物对策课 TEL22-0666



## 【第4回】『力争不剩下全部吃完它！30・10运动』请大家协力！

◆『力争不剩下全部吃完它！30・10运动』是指减少聚餐、宴会时剩下的饭菜的运动。本来应该能吃的食品被当作垃圾处理，造成食品的浪费，减少这样的浪费和减少生垃圾有密切的联系。

1. 定菜要注意订适当的量。
2. 干杯后30分钟里不要离开位置，好好地品尝出来的菜肴。
3. 在离开前的10分钟前要回到自己的座位，再一次好好地品尝菜桌上的佳肴。

### ◆大家都来努力减少生垃圾

垃圾烧却中心对收集来的生垃圾实施了检查，这里面有很多没有还没有打开的食品，对『力争不剩下全部吃完它！30・10运动』进行实践，从容易做的开始行动，协助市里做好减少生垃圾的工作。

### ◆去超市买东西时请带上『MAY购物袋』！一百人一步的力量胜过一个人百步的力量！！

市・市民团体・事业者三者相互协作，为了实现地球温暖化的防止和循环型社会的形成推进收钱处的购物袋削减，进行了店铺前的宣传和『MAY购物袋』的自带率的调查。

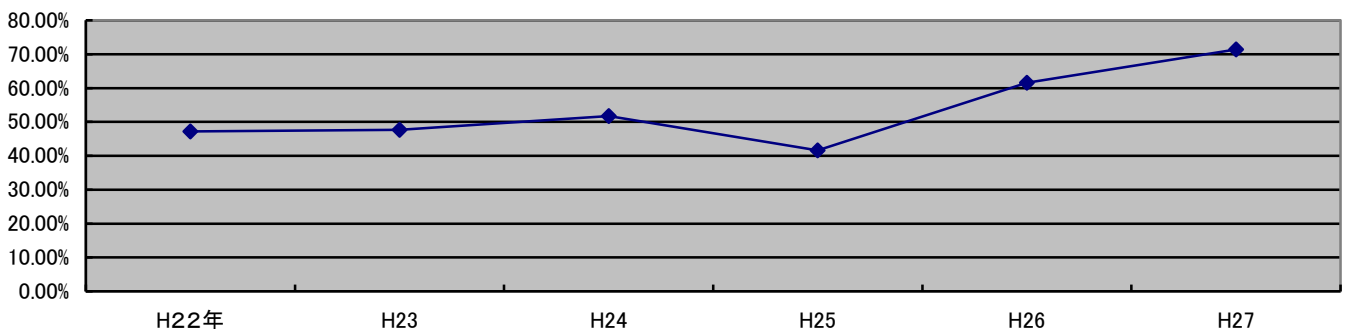
自带『MAY购物袋』、『MAY购物篮子』的其他放入纸版箱带回家者看见的增加了，还有事业者们的协力，市内的带『MAY购物袋』的百分比从平成22年的47.2%提高到了平成27年的71.4%。这是上田市民们每一人都把自带『MAY购物袋』作为目标，获得了很大的成果。这就是我们所说的一百人一步的力量胜过一个人百步的力量！

跨出对环境有利行动的第一步，让我们都行动起来自带『MAY购物袋』！

◎削减收钱处的购物袋、全县民团结一致！

县定每月的5日为『县统一的NO收钱处购物袋日』，行政和消费者、事业者相互协作，推进减少收钱处的购物袋的进展！

### 自带购物袋率



夜间和节假日的紧急医询问

中央消防署 TEL26-011 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



■ 了解了更安心、地区的医疗结构

9月9日是急救的日，乘此机会了解地区的医疗结构！要找好自己的固定医生、固定药剂店！了解急救医疗的结构！

I 医疗承担的任务

我们所指的医疗有平日白天的一般门诊和急救运输，还有由于突发的病在休息日、夜间急需的就诊。就诊的程序是决定的，医疗机构根据各种各样病情来分担各自的承担领域相互协作进行医疗活动。请大家理解地区的医疗结构进行就诊，这很重要的。

II 一般门诊

小痛小伤等病的初期医疗，诊疗所等的自己的固定医生，当医生认为必须进一步进行精密检查时等 有高度专门性的高度特殊医疗（信州大学附属医院等）

★为了维持地区医疗，请市民们协作!!!

- 1、大家要找好对健康有担心时、有不舒服时可以咨询的自己的固定医生、固定药剂店！
- 2、医疗机构根据各种各样病情来分担各自的承担领域进行医疗活动，要根据症状求医。
- 3、夜间从事医疗的医生有限，不能接受充分的治疗，当你感觉不舒服时要尽量在门诊时间内提早就医。

III 急救医疗 夜间和节假日的紧急医疗询问：中央消防署 TEL26-011

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

急救医疗又分为初期急救医疗、二次急救医疗、三次急救医疗。

初期急救医疗指自己能直接去医院程度的症状时，上田市有以下三种方法：

- ① 上田市内科・小儿课初期急救中心，诊疗时间 20：00 至 23：00，在这时间里也接受电话咨询
- ② 休息日紧急医和休息日牙科医
- ③ 诊疗可能的医疗机构，上小地区内有 10 个医院交替值勤进行。

你想利用 後発医薬品（ジェネリック）吗？（讯问：上田市国保年金课 TEL21-0052）

後発医薬品（ジェネリック）是指先発医薬品（新薬）的专利期过后，作为後発医薬品经过厚生劳动省的批准能被制造、销售。定价比先発医薬品便宜，效果和安全性和新薬同等效果。这不但可减轻病人药费的自我负担，还可以改善国民健康保险的财政支出。上田市对国民健康者的被保险人，对预测到、如更换使用「後発医薬品」时有一定程度药钱负担减轻者，会向你们发後発医薬品利用差额通知（以后每年发两次）。如你有希望使用「後発医薬品」的意愿时，请务必和医生、药剂师进行商量。

