



# 上田信息

新生

月刊 (No. 26)  
2019年5月30日

∞ 6月1日令和元年的国民保险特定健康诊查开始了 ∞

## 第一步请大家进行健康诊查的预约!

### ●重要的是每年都接受健康检查!

和往年一样以40岁以上、加入国民保险者为对象, 今年的[特定健康诊查]开始了! 无论是对自己的健康有自信者还是对自己的健康有担心的人们, [特定健康诊查]都是了解自己每年在变化的身体状态的好机会, 让我们借此机会来改善日常生活的方式! 40年代、50年代者正是单位和家庭的主力人员, 要养成在健康状况好的时候、坚持接受健康检查的习惯!

### ●在长野县内, 上田市接受[特定健康诊查]人的比例很低!

平成29年度加入国民保险者的[特定健康诊查]的受诊率, 长野县的平均为47.1%, 上田市只有38.5% (在19个城市中排名17位)。

### ◎下面来看看上田市各年龄的受诊率

年龄	对象者	受诊者	受诊率
40岁~44岁	1365人	256人	19.4%
45岁~49岁	1619人	315人	19.5%
50岁~54岁	1451人	302人	20.8%
55岁~59岁	1668人	465人	27.9%
60岁~64岁	3049人	1073人	35.2%
65岁~69岁	7494人	3272人	43.7%
70岁~74岁	7732人	3688人	47.7%
合计	24378人	9380人	38.5%

推进年40岁至50岁以上者养成接受健康检查的习惯, 是当前的课题!



60岁以上至70岁以上者大多都加入国民保险, 推进人人接受健康检查, 与提高受诊率直接相关!

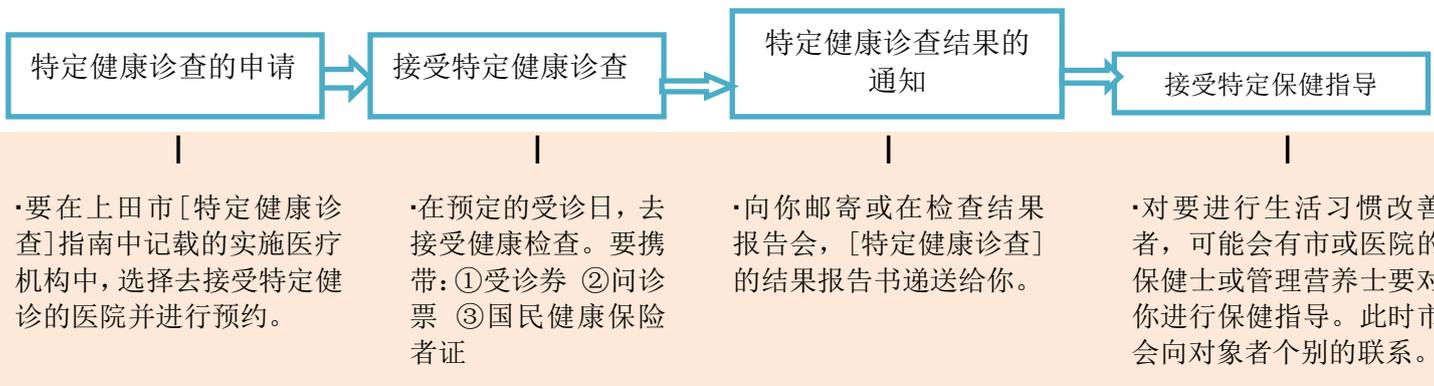
### ●接受健康检查的就诊的不要就诊费

对象者为今年度满40岁至74岁的加入国民健康保险者。75岁以上者能参加不要费用的长寿健康健诊, 要自我申请后才能取得就诊券。具体请向健康推进课询问。

### ●健康检查的就诊期间 6月1日(周六)至令和2年1月31日(周五)

在5月下旬向对象者邮送2019年度上田市[特定健康诊查]的指南(※特定、长寿、年轻人的健诊), 用的使用粉红色信封, 里面有[特定健康诊查]指南、就诊券、问诊票等。

### ●下面介绍参加[特定健康诊查]的程序:



○[特定健康诊查]有充实的检查内容: 身体、血压的测定, 血液、尿的检查, 医生的问诊、诊断等等。

○[特定健康诊查]有充实的支援

日本人的三大导致死亡的疾病心脏病、癌、脑溢血(大约占全部死因的60%), 和吸烟、饮酒、饮食和运动习惯等生活的习惯有密切的联系。通过接受健康检查, 能知道你生活习惯病的发病危险, 根据检查的结果来进行综合的判断, 给与运动和饮食的咨询、治疗、服药等的必要性指导, 还有就是已成了糖尿病患者者, 由保健师、营养师管理士对你进行保健指导, 帮助你控制病情, 以防止糖尿病的重症化。

### ◆ 県营住宅 入居者の統一募集

对上田市、東御市内的県营住宅 入居者进行募集

- 团地、住宅の参观：5月30日（周四）
- 募集の受理期间、时间：6月3日周一至7日周五 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：6月14日（周五）13：30开始 在上田合同厅舍南栋2楼会议室
- 其它：具体内容5月20日（周一）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。

### ◆ 市营住宅 6 月期 入住者募集

（询问：市住宅课 23-5176）

募集团地住宅：①千曲町 6 户 ②内堀 1 户 ③中丸子 11 户  
④上丸子 2 户 ⑤上長瀬 1 户 ⑥宮原 1 户⑦鳥屋 1 户  
⑧堀ノ内 1 户 ⑨石経 1 户

住房结构、房租费等具体信息请向市住宅课询问或查看市的 HP 确认。

- 申请窗口：6月3日（周一）10日（周一）的8：30至17：15  
向市住宅课或丸子、真田、武石的自治中心市民サービス课（周六、周日公休日除外）。
- 入居者の決定方法：6月19日周三，在中央公民馆第一会议室进行公开抽签。抽签后有没有被申请的团地住宅时，将在没有抽中者中进行再次的募集和抽签，请希望者参加。
- 其他：单亲家庭、高龄者家庭、残疾人家庭等能满足一定条件的家庭能利用优先申请的条件申请，但这并不是保证能入住。



### ◆ 6 月是儿童津贴、「特例给付」的发放月（询问：市子育て・子育て支援課 TEL23-5106）

2月至5月的儿童津贴、「特例给付」在6月10日（周一）付到大家自己指定的帐户里，请对账户进行确认。注意当有小孩出生时和有抚养中学生以下孩子者新迁入上田时，需要办理儿童津贴等的手续！（公务员者请向自己的工作单位联系）。没有申请者在完成申请手续之前，是不能领取儿童津贴的，请大家尽早地办理申请手续。

6月初旬市会向被认为有领取儿童津贴等的家庭邮送现状提出书（粉色的纸），请填写好并附上受领者的健康保险证复印件后在6月28日为止并提出！

### ◆ 在住宅区等地方进行农药的喷撒，要充分注意使用方法!!

（询问：市农政课 ☎23-5122）



从春天到夏天，使用农药的机会大大地增加了。当使用农药时，要充分注意使用的方法。特别是在学校等公共设施、住宅地区附近的田地，要留意不能发生对周围小孩、居民健康有害的事，平时就用心进行尽量不使用农药的管理是关键。

#### 使用农药时必须遵守以下的事项

- 要严格按照所附的说明要求来进行农药的喷撒（喷洒对象、用量、浓度、时间、回数等等）
- 使用过的农药处分时要采取适当的方法进行（处分不用了的农药、装过农药的空袋、空容器等可向农协或贩卖店铺联系，适当地处理）
- 平时要重视、尽量不要使用农药的管理，万一不得不使用农药时要注意不让喷撒的农药飞散。
- 农药的喷撒前要向周围的人员说明，喷撒的时间、地点、农药的种类等。
- 要对喷撒的区域要采取人不会误进入的措施，如立显眼的告示板等。
- 对要农药过敏者要进行特别的留意。

• 在农药的喷撒时要穿防护衣、戴防护口罩。

※还有要充分地顾虑邻居们的花园、菜园。

还有自己家的庭院、市民农田、停车场等使用杀虫剂、杀菌剂和除草剂时都要充分地同样的顾虑。

## ◆ 6月是防止土砂灾难月 【重要的是平时就要做好防止土砂灾难的准备!!】

(问讯: 市危机管理防灾课 TEL21-0123)

受连绵不断的梅雨、由于台风带来的大雨影响,容易发生泥石流、滑坡、塌方等土砂灾害。土砂灾害会在瞬间夺走我们宝贵的生命和重要的财产。为了在土砂灾难中保护家庭成员的安全,要求大家密切注意大雨注意警报、大雨警报等有关气象情报,遇到连续的大雨、地面出现裂缝等,自己感觉到有生命危险时要尽早地进行避难。还有平时要做好对住处周围容易发生危险的地方、避难的途径等的确认! 这非常重要。

预测泥石流和塌方等灾害对住宅及公共设施的被害以及有土砂灾害危险性的警戒区域,在市 HP 有登载【上田市防灾ハザードマップ】,确认避难的途径、在发生灾害时可以活用!

还有降雨量、土砂灾害等情报在市 HP 的「上田市防灾气象情报」、县 HP 的「河川砂防情報ステーション」中都能进行确认!

## ◆ 你想进行工作实习(职业体验)吗?

对大学、短期大学、高等专门学校、专修学校等的学生为对象,对想利用暑假期间进行工作实习(职业体验)者进行募集! 通过在就学期内去实际的工作现场进行实习,能建立起自己的职业观,能作为一名工作者对自己毕业后选择工作建立明确的形象图。

对想利用暑假以外的时间来进行工作的实习者,也能根据你们的要求进行对应,欢迎想进行工作实习者前来咨询!

申请期间: 暑期实习者在7月1日(周一)为止,向上田职业安定协会(上田商工会议所内) ☎22-4500 报名。

## ◆ 募集第48次上田街舞[上田わっしょい]参加连(团体)

上田市民夏天的庆祝活动[上田わっしょい],募集第48次的参加连(团体)! 让我们在夏天的夜里团聚在上田的市街里,欢迎大家参加、让我们一起来出一身爽快的汗!

▣日期: 7月27日(周六)6点半开始

▣街舞地点: 市中心地区

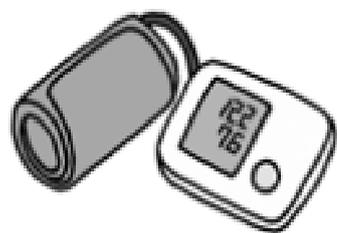
▣募集参加连的种类: 跳街舞的参加连(团体)、抬神轿的参加连(团体)、打大鼓的参加连(团体)

▣申请: 在5月28日(周二)~6月14日(周五)的期间内填好市观光会馆、各地区的自治中心里能得到的申请用纸(市的HP也能下载),去市观光课

(公园正门对面的市观光会馆2楼)直接提出申请,在申请之际将告知参加连抽签会的具体情况。

▣其他: 在提出希望参加的连中进行跳舞和服装等内容的评选,并对优胜者进行表彰! 对想进行正调跳街舞练习的团体,有DVD和CD可以借。

▣询问: [上田わっしょい]实行委员 TEL23-5408



## ◆ 高血压预防的研究发表会(询问☎28-7124)

[在高血压中怎样来维护上田市民的大脑、心脏和肾脏]

让我们一起来学习: 为什么说盐和血压上升有关联的关系? 血压上升会给大脑、心脏、肾脏带来怎样的影响?

日期和时间: 6月16日(周日) 10:00至12:00

(9:30开始办理参加讲座的手续)

地方: ひとまちげんき健康プラザ上田 2楼多目的的大厅

讲师: 伊藤貞義(东北大学教授) 野村善博(日本高血压学会减盐委员会委员)

司会: 矢島鉄也(原厚生劳动省健康局长)

对象: 市民

定员: 先报名的250名

携带物: 各人的健康检查结果

申请: 6月11日(周二)为止,用电话向上田市健康推进课报名☎28-7124



伊藤貞義氏



矢島鉄也氏

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! !

◆上田市市中心地区的校园课堂 举办面向市民的讲座(询问: ☎75-0065)

由市内 4 大学协作举办的讲座, 今年已第 4 年了, 本次介绍 3 讲座。其他的讲座在催开时再随时介绍。

◎共同事项(※也可以使用 E-mail 申请, [info\\_mcu@email.plala.or.jp](mailto:info_mcu@email.plala.or.jp))

◇ 地方: 上田市市中心校园课堂(中央 2-5-10 丸阳大楼 1 楼)

◇ 申请: 5 月 25 日以后, 用电话申请(周二至周六 12: 00 至 18: 30), ☎(FAX) 75-0065

○中级中国语讲座(全 10 次) 定员: 先报名的 20 名

以旅馆的预约、出租车、货币兑换、饭店吃饭订菜等场面为内容的旅游对话的学习和实践课程。

✚ 日期: 6 月 11 日至 7 月 23 日和 10 月 8 日至 12 月 17 日的两周一次, 周二 18: 30 至 20: 00

✚ 讲师: 宫本 大輔 准教授(长野大学 環境ツーリズム学部)

✚ 对象: 谁都能参加(能中国语发音者优先)

○关于睡眠的讨论讲习(全 4 次) 定员: 先报名的 30 名

通过学习有关睡眠的基础知识, 科学地改善睡眠, 并在了解睡眠知识的基础上进行就寝前有效放松技能的练习。

➤ 日期: 6 月 12 日、19 日和 7 月 10 日、17 日的周三 19: 00 至 20: 30

➤ 讲师: 佐藤俊彦 教授(长野大学 社会福祉学部)

○学校心理咨询研究会(全 4 次) 定员: 先报名的 20 名

是为提高在地区进行学校心理咨询工作人员的业务水平的讲座。要求参加者能严守秘密!

· 日期: 6 月 14 日、9 月 13 日、12 月 13 日和令和 2 年 3 月 13 日的周五 18: 30 至 20: 15

· 讲师: 荻野佳代子 教授(神奈大学人间科学部) 徳永まゆ子(长野大学 学生咨询室公认心理师)



◆庭院树木的整修、维护的讲座(询问: 上田シルバー人材センター☎23-6002)

向已步入老年年代的人们、讲解庭院树木的整修、维护的基础知识, 是学习基本机能, 促成老年人就业为目的的讲座。

✚ 日期和时间: 6 月 21 日(周五)、24 日(周一)、25 日(周二) 10: 00 至 15: 00

✚ 地方: 上田创造馆

✚ 对象: 60 岁以上且希望加入上田地区シルバー人材センター会员者。

✚ 定员: 15 人左右

✚ 携带物: 穿能进行树木的整修、维护的服装, 并携带能进行树木的整修工具

✚ 申请: 6 月 7 日(周五)为止, 用电话向上田地区シルバー人材センター☎23-6002, 报名。

具体事项后日向参加者直接联系, 其他树木的整修、维护时需要使用的工具有展示。

◆观察萤火虫的步行旅行(询问: うえだミックススポーツクラブ☎71-5392)

在上田室内游泳中心(アクアプラザ)的停车场集合后, 沿着千曲河的河滩, 目标是塩尻地方的萤火虫水路, 在步行路程的终点, 涌现在我们眼前的是点点闪闪的源氏萤火虫, 让我们快乐地观测夜空下的萤火虫。

✚ 日期和时间: 6 月 13 日(周四)、19: 00 至 20: 30(集合 18: 45 小雨决行)

✚ 地方: 上田室内游泳中心(アクアプラザ)的停车场

✚ 定员: 30 名左右

✚ 携带物: 补充水分的饮料、毛巾、手电筒和小雨时能对应的必要的雨具和用品。

✚ 申请: 5 月 22 日以后, 向うえだミックススポーツクラブ☎71-5392 报名

(工作日的 9: 00 至 17: 00)

◆专为不以日语为母语的孩子和家长举办 高中升学指导

会场	举办地点	日期	时间
上田	市民プラザ・ゆう (上田市材木町 1-2-2)	7 月 20 日(星期六)	13: 00~16: 00
饭田	饭田市役所 C 栋 C311-313 (饭田市大久保町 2534)	7 月 21 日(星期日)	13: 00~16: 00
安曇野	安曇野市穂高会馆(安曇野市穂高 5047)	8 月 31 日(星期六)	13: 00~16: 00
长野	もんぜんぶらざ 门前交流广场长野市南长野新田町 1485-1)	9 月 29 日(星期日)	13: 00~16: 00

主办: 各地区升学指导执行委员会 公益财团法人长野县国际化协会(英文简称 ANPI)

协办: 长野县教育委员会 上田市多元文化共生推进协会(AMU)

饭田市国际交流推进协会 咨询: 长野县国际化协会 ☎026-235-7186 (ANPI)

上田市内科·小児科初期救急センター 诊疗日: 每天(注意有除外的! 8 月 14 日至 16 日、12 月 30 日至 1 月 3 日休诊)

诊疗时间: 20:00~22: 30 ●内科(16 岁以上) ☎0268(21)2280 ●小儿科(15 岁为止) ☎0268(21)2233

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

6月休息日的紧急医(上田医师会) 医院的休息日有急病时, 可以去看病的值班医院

日期	值班医院(名称用日语表示)	地址(用日语表示)	电话(0268)	医院的专门
2日 周日	柳沢病院	上田市中央西 1-2-10	0268-22-0109	内科
	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
	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、皮膚科
	吉松整形外科クリニック	上田市上田 1776-4	0268-25-2515	外科、骨科
	金井医院(耳鼻咽喉科)	上田市国分仁王堂 1122-1	0268-22-9716	耳鼻咽喉科
9日 周日	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
	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
	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	妇产科
16日 周日	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
	斉藤外科医院	上田市蒼久保 1177	0268-35-0887	外科、整形外科、皮膚科
	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	妇产科
23日 周日	上田病院	上田市中央 1-3-3	0268-22-3580	内科、外科
	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
	ハートクリニック上田	上田市踏入 2-1225-6	0268-23-0386	内科
	かながわクリニック	蒼久保 1144-1	0268-34-5151	外科
	川西生協診療所	上田市仁古田 357-1	0268-31-1411	外科
	まつたか眼科	常田 2-33-11	0268-22-0809	眼科
	あさわ皮膚科	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
23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
	小林脳神経外科神経内科病院	上田市常田 3-15-41	0268-22-6885	脳神経外科、神経内科
	甲田医院	上田市中央 1-6-24	0268-22-0859	外科
	飯田整形ペインクリニック	上田市上田原 717-12	0268-28-1211	疼痛外科、骨科
	下田眼科	上田市常田 1-10-78	0268-21-0606	眼科
	上田市立産婦人科病院	上田市緑ヶ丘 1-27-32	0268-22-1573	妇产科

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



上田市の人口(平成31年4月1日現在)

总人口: 157489人 其中外国籍: 4154人

中国籍: 990人(占外国籍人口的23.8%)

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!!

### 6 月份的咨询窗口

咨询窗口名称	实施日	时间	地点	申请方法	联系窗口
消费生活咨 /市民咨询	每周一至周五	9: 00 至 12: 00 13: 00 至 16: 00	市役所 (南厅大楼)	不要	· 上田市消费生活中心 ☎ 75-2535
法律咨询	14、28 日 (周五)	13: 00 至 16: 00		电话 预约	· 上田市生活环境课 TEL22-4140
行政咨询	11 日 (周二)			不要	
土地的境界线问题 /登记/不动产鉴定 等法律咨询	13 日 (周四)				
行政咨询/登记· 法律咨询	19 日 (周三)	9: 00 至 12: 00	丸子地区自治中心	电 话 预 约	丸子生活环境担当 ☎22-1216
人权保护委员会的 有关人权方面烦恼 的咨询	平日周一、三、 五 (节假日除外)	9: 00 至 16: 00	长野地方法务局 上田支局	不要	长野地方法务局上田支局 TEL23-2001
	1 日 (周六)	10: 00 至 16: 00	上田站前大楼		上田市人权男女共生课 TEL23-5393
	28 日 (周五)	9: 00 至 12: 00	2 楼会议室		丸子解放中心 ☎42-6694
	4 日 (周二)		丸子ふれあいステ ーション		真田市民担当窗口 ☎72-0154
	3 日 (周一)		真田地区自治中心		武石市民担当窗口 ☎85-2827
女性律师的法律咨 询	27 日 (周四)	10: 00 至 12: 00			人权男女共生课 TEL27-2988
由女性咨询员担当 的, 什么都可以咨 询	每周二	11: 00 至 18: 00	市民プラザ・ゆう	电 话 预 约	TEL27-3123
	每周四	10: 00 至 17: 00			
	8 日、22 日 (周六)				
好忘·痴呆症的咨 询	25 日 (周二)	13: 30 至 17: 00	市役所(南厅大楼)	电 话 预 约	市高齢者介護課☎23-5410 丸子高齢者支援担当 ☎42-0092 真田高齢者支援担当 ☎72-4700 武石高齢者支援担当 ☎85-2119
	11 日 (周二)		丸子ふれあいステ ーション		
闭门属者的咨询· 心病的咨询	商量决定		ひとまちげんき· 健康プラザ上田	电 话 预 约	上田市健康推进课 ☎23-8244
青少年电话咨询	每周一至周五	9: 00 至 16: 00			少年育成センター TEL22-8080
单亲父母·儿童咨 询	每周一至周五	9: 00 至 16: 00	ひとまちげんき· 健康プラザ上田	不要	上田市子育て·子育て支援課 TEL23-2000
儿童学生教育咨询					教育相談所 TEL27-0241
成长发育咨询		8: 30 至 17: 15		电 话 预 约	発達相談中心 TEL24-7801
孩子的就职咨询会	每周一	10: 00 至 17: 00	若者サポートステ ーション・シナノ	电 话 预 约	市地区雇用推进课 TEL75-2383
年轻人与工作有关 什么都可以咨询	每周一、四、五				
就职·工作咨询、不 收费介绍工作	每周一至周五 (节假日除外)	9: 00 至 12: 00	就劳サポート中心 (勤劳福祉中心 内)	电 话 预 约	市地区雇用促進室 TEL26-6023
生活·就劳咨询	每周一至周五 (节假日除外)	9: 00 至 17: 00	社会福祉協議会 (ふれあい福祉中心)	不要	まいさぼ上田 TEL71-5552 (生活就劳支援中心)

备注: ※1 上表是市各询问窗口介绍, 由于篇幅关系不每月刊载。每月咨询日会有变动, 但窗口和联系电话基本是固定的可以参考。 ※2 每月咨询日也可查阅上田市的网页, 利用咨询日语有困难时可联系市多文化服务窗口 TEL75-2245。

上田市内科·小児科初期救急センター 诊疗日: 每天 (注意有除外的! 8月14日至16日、12月30日至1月3日休诊)  
诊疗时间: 20:00~22: 30 ●内科 (16岁以上) ☎0268(21)2280 ●小儿科 (15岁为止) ☎0268(21)2233