



# 上田信息



中文本地消息 月刊  
2021 年 8 月号 (No. 53)

## ◆9月9日是急救の日(询问:地区医疗政策课 ☎75-6787)

为了使大家能更好地了解上田的医疗, 下面介绍急救医疗供大家参考

### ●医疗的分工

日本的医疗有平日白天医院诊疗时间内的一般就诊、急救车运送的急救医疗、夜间和休日等突然有疾病时的急诊医疗。接受那种医疗, 都要求根据就诊的顺序去医院就诊!!

当遇到突然的疾病时



### ①晚上的时间突然的腹痛等时

上田市内科・小児科初期急救中心

上田市内科・小児科初期急救センター



※1 轮班制的医院(包含休息日的紧急医)电话咨询, 能告知诊疗可能的医院。

☎上田广域消防本部 0268-26-0119

必须进行预约, 要事先电话联系

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

### ●就诊的程序

①电话咨询: 由护士对应, 要说明症状  
电话咨询时间: 19:00~23:00  
就诊时间: 20:00~22:30  
●内科 (16岁以上) ☎0268(21)2280  
●小儿科 (15岁为止) ☎0268(21)2233

②携带物品  
●保险证  
●福祉医疗证(拥有者)  
●现金

③诊疗  
●对突然的病情进行应急的诊疗  
●根据需要, 有后日要去自己的主治医或专门医疗机构就诊的可能。

### ②急救医疗(急救电话 119)

病情严重、需要救护车护送(由救护车运送时, 365日・24小时对应☎119)

### ③希望大家要拥有一自己的治医!

平时给看病、自己的固定主治医(かかりつけ医)是指, 当你生病的时候, 接受初期性的医疗、对健康有担心等时能放心进行咨询就诊的, 和你比较接近的医生。当你感到身体不好、有不舒服时要尽早去就诊, 必要时, 你的固定主治医会介绍你去其他专门的医院。

就诊时的新冠感染症对策请大家协助!

- 就诊时患者和陪伴者都要戴好口罩, 并要进行手指的消毒。
- 为了避开多人数等产生《密》的情况, 有进行诊疗时间调整的可能, 敬请理解。
- 对有发烧和咳嗽症状的病人, 有可能要求去置在室外的帐篷进行诊疗的可能。

上田市の人口(令和3年8月1日现在)

总人口: 154929人 其中外国籍: 3724 中国籍: 855人(占外国籍人口的23.0%)

### ◆市营住宅 9 月期入住者的募集！（询问：市住宅课 TEL23-5176）

●募集团地：①千曲町 5 户 ②内堀 2 户 ③中丸子 4 户 ④上丸子 1 户 ⑤萩 1 户 ⑥鳥屋 1 户 ⑦上鳥居 1 户 ⑧宮原 1 户。募集团地和户数有变动可能，应募的资格、住房的结构和房租费等具体信息请向市住宅课询问或查看市的网页。

●申请和询问窗口：在 9 月 1 日（周三）至 8 日（周三），向市住宅课或丸子、真田、武石的自治中心市民服务课窗口申请。

●入居者的决定方法：9 月 17 日（周五）在中央公民馆 2 楼第 1 会议室进行公开抽签决定入居者。

●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，有优先申请的规定、但这不是能入住的保证。

### ◆県营住宅 入居者补充的募集

对上田市、東御市内的県营住宅的入居者进行补充募集。

申请窗口：8 月 18 日（周三）至 27 日（周五）

向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 8 日（周二）13:30 开始 在上田合同厅舍南栋 2 楼会议室。

其它：具体请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。



### ◆关于新冠疫苗接种（询问：◆市新冠感染症对策课 TEL75-6676）

关于 64 岁以下的市民的新冠疫苗接种

●有基础疾病者：是优先接种的对象，填写了有基础疾病者的申请用明信片（或进行了网络申请）者，根据个人的回答，接种已从年纪大的渐渐向年纪小的在顺序在顺次进行。

●没有基础疾病的健康者※根据国家的疫苗的供给情况有具体内容更变的可能。

明信片（或网络申请），选择希望集团接种、且市指定接种日 OK 者

会发送指定会场、日期和时间的接种通知给你。



明信片（或网络申请）选择左记载以外的条件者

从年纪大的渐渐向年纪小的在顺序，到了你可以预约时，市会发送《已可以预约了》的通知给你，收到通知后要自己进行网页或电话呼叫中心的疫苗接种的具体预约！



要求严格遵守，在预约或指定的日期、时间、会场前去接种！

●接种当日的携带物品①接种券 ②填写好的予诊票 ③本人确认证件 ④服药手册

●第二次接种 3 周后在同会场，自动给与预约。具体日期和时间在第一次接种后向你说明。

65 岁以上由于种种原因还没有接种的接种者（上田市 89% 的高龄者已完成 2 次疫苗的接种）  
请向上田市新冠疫苗接种电话呼叫中心 ☎0570-079-567（9:00~17:00）咨询和预约！

注意 8 月开始团体会场变化了！（具体信息请查看网页）

|                    |          |
|--------------------|----------|
| JA 信州うえだ本所 3 階     | 神川地区公民館  |
| JA 信州うえだ中塩田 2, 3 階 | 丸子中央病院   |
| 上田創造館 / 体育館        | ※周一至周六运行 |

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

## ◆高等学校上下学交通费等的补助金（4月至9月的部分）开始申请了！

（询问：市教育总务课 TEL23-5100）

为减轻县内上高中的学生的家长，孩子上学交通费的负担，市交付上下学交通费等的补助金（令和3年4月至9月的部分），申请开始了。

◎补助要领：在县内高中等学校上学的高中、高专等，入学后在3年以内的学生家长，要求其家长没有不交纳市税的情况。而且要求满足以下的A或B的条件。

④ 居住地为以下地区的学生（自己所在居住地不清楚者的具体条件请询问）。

| 对象地区自治会                                         | 补助金月額  | 备注                  |
|-------------------------------------------------|--------|---------------------|
| 野倉、大日向、角間、横沢、入軽井沢、岡保、傍陽中組、田中、下横道、中横道、上横道、穴沢、三島平 | 3000 円 |                     |
| 和子、下和子、辰ノ口、腰越、鳥屋、沖                              | 3000 円 | 丸子修学館高校上学者除外        |
| 荻窪、藪合、中島、七ヶ、片羽、堀之内、市ノ瀬、下本入、小沢根、余里               | 4000 円 | 丸子修学館高校上学者除外        |
| 菅平                                              | 5000 円 |                     |
| 西内、平井、権現、下小寺尾、上小寺尾、唐沢小原、筑地原、大布施巢栗、西武            | 5000 円 | 丸子修学館高校上学者 3000 円日元 |

④ 公共交通（火车和汽车）利用。上下学的使用公共交通工具的月票，且市内的单程距离在13km以上者，补助金/市内区间的月票价20%程度。

| 公共交通 | 上下学使用月票，市内距离   | 补助金月額         |
|------|----------------|---------------|
| 火车   | 市内的单程距离在13km以上 | 市内区间的月票价20%程度 |
| 汽车   |                |               |

◎申请必须的材料：

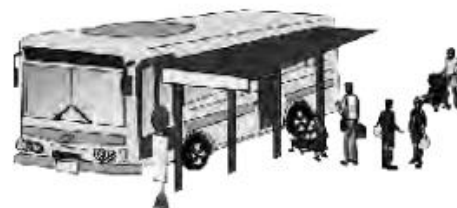
① 高等学校上下学交通费等的补助金的申请书 ※要求有学校的在学证明

② 纳税状况调查同意书

③ 属于④分类利用公共交通工具者，需要使用的月票复印件。

※①和②的材料可以向高中的事务办公室取得，也可以从市网页下载。

◎申请方法：9月1日（星期三）至17日（星期五）去市教育总务课、各自治区的教育事务所申请。



国保、后期保  
险料的减免



护理保险料的  
减免



## ◆国民健康保险的保险税能减免

符合以下条件者国民健康保险的保险税、后期高龄者医疗保险料、护理保险料有减免的可能。申请需要满足的条件，需要的材料等详细情况请查看上田市的网页或咨询询问窗口。

条件1：受新冠感染症的影响，家庭主要经济来源者死亡或有重度的伤病的家庭。

条件2：受新冠感染症的影响，家庭主要经济来源者收入减少的家庭。

条件2的具体情况如下：

① 令和3年的收入（事业、工资、不动产、林业），划分的大类分别比较时，比令和2年减少30%以上

② 令和2年有收入者（注意收入为0或收入为负时属对象外的）

## ◆长野县对受新冠感染症影响的中小企业、支给对象月份特别支援金

现在申请受理中



长野县为了支援受新冠感染症影响营业额大幅度减少的的中小企业营业者，支给特别支援金，对象可能者，可以申请。

支给对象：以长野县内广范围的行业为对象。

①【法人等】在长野县内有店铺等，法人税在长野县内缴纳的。

【个体事业者】在长野有住所，长野县内的事业收入等进行了收入申报者

② 受新冠感染症影响，2021年4月至6月中有任何一个月的营业额比2019年或2020年同月减少50%以上。

③ 国家的以月为单位的支援金，2021年4月至6月没有申请者（7月的分以后的申请可以）。

④ 公共法人、地方公共团体50%以上出资的法人、政治团体不在对象以内。

⑤ 被抚养者不在对象以内。

支援金金额：【法人等上限額】20万、【个体事业者上限額】10万

询问：长野县新冠感染症中小企业、对象月份特别支援金事務局 ☎026-262-1807

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

## ◆培养小孩的情报（上田市健康推进课：☎23-8244）

婴幼儿健康检查个人信息具体的检查日期和时间等，通知将在康检日的 1 至 2 个月前邮送至各家庭。



### ♣ 婴幼儿的眼和脑的发育

#### ●眼的发育——《上田市独自の视功能检查在 3 岁健康检查时实施》

刚出生的婴儿的眼只有对光进行反映程度的视力，随着成长渐渐能看到东西、能分辨物品的远近位置和颜色。小孩的视力成长到 3 岁左右时已迅速发达。

●脑的发育很重要的时期是在婴幼儿期：周围的人们对婴儿讲话、给读书听，一起散步，通过身体的活动来一起快乐地游玩，这不仅能提高婴幼儿的体力、运动能力，重要的这还是婴儿视觉、听觉、触觉等感知能力的基础，是促进大脑的成长的源泉。

●注意点：很好地利用智能手机、平板电脑、电视等媒体工具，能使生活更丰富，但必须引起这注意对孩子的眼、大脑的发展也存在着危险因素。现在由于媒体工具的影响，孩子的近视眼在增加，并有成人后绿内障等的失明也与此有关的指滴！为了孩子的身心都能健康地成长，请家长们重视以下日本儿科医学会的提议！！

- ① 最少 2 岁为止要少让孩子使用电子媒体工具。
- ② 在喂奶、饮食的时间里要关掉电视等电子媒体工具。
- ③ 包括利用所有的媒体工具，一天必须控制在 2 小时之内。
- ④ 不要在孩子的房间里放置电脑、电视机、录像机等。
- ⑤ 家长和孩子一起很好地商量任何利用媒体工具，决定方法和利用时间等的规定事项。



### ♣ 符合婴幼儿成长期的玩耍

为了孩子身心健康地发育，让小孩感受到游玩的快乐很重要。婴幼儿时期的游玩不但能促进孩子的身体、精神的成长还能促进语言能力的成长！

### ●通过和婴幼儿眼睛对眼睛相互视线对视，能建立相互之间的信赖关系。

（上田市发育咨询中心：☎24-7801）

一天大部分时间都是睡在哪里的婴儿，就是睡着他们其实也在感受周围世界许许多多的事物。举个例，他们能分别母亲声音还是其他人的声音，还不能很清楚地看清周围情况，但能看到 20CM 至 30CM 范围内东西。20CM 至 30CM 这距离，正好是母亲喂奶时母亲的眼睛和婴儿的眼睛之间的距离。当你抱婴儿时眼睛对着眼睛相互视线对视的同时，发出《奶真好吃》、《喝奶了》等语言，人体和人体的接触、视线的吻合都能给孩子安心感，是和孩子之间建立信赖关系的基础。

### ●和婴儿快乐地交流

婴儿在好情绪时会有“啊-”、“哦-”等的发声，这时大人要眼睛对着婴儿眼睛相互对视的同时，模仿他们的声音，当听到返回来的声音、表示和大人的交流成立、婴儿会记住这快乐的感受。在给他们交换尿布时，一边对着婴儿讲话、一边伸缩他们的手和脚，这活动身体的感觉送向大脑，这和婴儿把握他们身体的动作有着很大的联系。轻轻地柔软地动动婴儿的身体能使他们感受到舒服，还能有我们大人进行轻运动后的快感的感受！

### ●孕妇、培养孩子的网上咨询

利用 zoo 可在家安心进行网上咨询！由于受新冠感染症的影响，带着孩子外出有担心者、不便外出的孕妇等都可以安心利用网上咨询。

日程等的预约可以在网上进行也可以通过电话联系。



### ●随时都可以进行管理营养士、牙科卫生士、保健师个别咨询预约！

#### ♣ 母乳、孕妇的咨询窗口/9: 30 至 15: 30

（由助产师回答母乳养育孩子、妊娠中的担心和不安等的咨询）

#### ♣ 健康咨询窗口/9: 00 至 16: 00

（对婴儿进行身长、体重的测量，有关育儿、饮食等的咨询）

### ●育儿的情报、亲子游玩

可以视听关于 4 个月、7 个月、1 岁、1 岁 6 个月、3 岁等时期孩子们的成长和发育必要的动画说明。



## ◆9月休息日の緊急医(上田医師会) 医院の休息日有急病時、可以去看病的值班医院

为了防止新型冠状病毒肺炎疫情的扩大，在周日如遇到急病需要紧急就医时：

大家务必先打电话说明病症，按指示进行就诊！新型冠状病毒可怕之处是没有症状者者也可能是被感染者，且有非常强的传染性。尽最大可能避免被新型冠状病毒感染，要依靠我们每一个人的行动来实现！

门诊时间：9：00 至 18：00

| 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       |
|------------|-----------------------------|---------------------|--------------|-------------|
| 5 日<br>周日  | 池田クリニック                     | 上田市上田原 687          | 0268-22-5041 | 内科          |
|            | 宮坂内科小児科医院                   | 上田市常田 2-5-3         | 0268-22-0759 | 内科、小儿科      |
|            | 豊殿診療所                       | 上田市殿城字神林 250-4      | 0268-29-1220 | 内科          |
|            | はらだ内科クリニック                  | 上田市大屋 513-1         | 0268-36-0520 | 内科          |
|            | 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       |
|            | さとう眼科クリニック                  | 上田市神畑 4 3 7         | 0268-38-2011 | 眼科          |
|            | 金井医院                        | 上田市国分仁王堂 1122-1     | 0268-22-9716 | 耳鼻咽喉科       |
| 12 日<br>周日 | 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          |
|            | わかた内科                       | 上田市新町 180-1         | 0268-38-2540 | 内科          |
|            | クリニック岡田                     | 上田市中央 6-10-10       | 0268-24-2662 | 外科、内科       |
|            | 依田医院                        | 上田市常磐城 5-3-3        | 0268-28-1223 | 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 | 皮肤科         |
|            | 生田耳鼻咽喉科医院                   | 上田市生田 3752-1        | 0268-41-1187 | 耳鼻咽喉科       |
| 19 日<br>周日 | 塩田医院                        | 上田市中野 29-2          | 0268-38-2221 | 内科、外科、耳鼻咽喉科 |
|            | こさとクリニック                    | 上田市古里 1926-17       | 0268-28-4111 | 内科、皮肤科      |
|            | 室賀診療所                       | 上室賀 1 3 - 5         | 0268-31-1070 | 内科          |
|            | 大谷外科・眼科                     | 上田市常田 3-2-8         | 0268-27-2220 | 眼科、外科       |
|            | 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         |
| 20 日<br>周一 | 柳沢病院                        | 上田市中央西 1-2-10       | 0268-22-0109 | 内科          |
|            | 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          |
|            | 城南医院                        | 上田市御所 373           | 0268-22-3481 | 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       |
|            | 住吉耳鼻咽喉科医院                   | 上田市住吉 626-11        | 0268-22-3387 | 耳鼻咽喉科       |
| 23 日<br>周四 | 葦沢内科医院                      | 上田市芳田 1818-4        | 0268-35-3330 | 内科          |
|            | 堀こどもクリニック                   | 上田市中之条 800-5        | 0268-23-5566 | 小儿科         |
|            | 上田腎臓クリニック                   | 上田市住吉 322           | 0268-27-2737 | 肾科、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       |
|            | 上田整形外科内科<br>※注意 23 日仅内科对外门诊 | 上田市常田 2-15-16       | 0268-75-7518 | 外科、骨科、内科    |
|            | 鹿教湯病院                       | 鹿教湯温泉 1 3 0 8       | 0268-44-2111 | 内科          |
|            | いわさ眼科クリニック                  | 上田市天神 3-5-1 アリオ 2 階 | 0268-71-6405 | 眼科          |
|            | 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       |
| 26 日<br>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 | 内科          |
|            | 千曲荘病院-精神科-                  | 上田市中央東 4-61         | 0268-22-6611 | 精神科、内科      |
|            | い内科クリニック                    | 古里 1 6 6 - 1        | 0268-21-3737 | 内科、胃内科      |
|            | 斉藤外科医院                      | 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 | 外科          |
|            | 今井眼科医院                      | 上田市下之郷乙 346-6       | 0268-38-1700 | 眼科          |
|            | 角田産婦人科内科医院                  | 上田市上田 1210-3        | 0268-27-7760 | 妇产科         |

# 为了防止新冠病毒感染的注意事项

## 【请大家注意！】

- 会话时一定要戴好口罩（无论在家里还是在车上都请遵守）
- 请尽可能选择使用“一次性口罩”
- 戴着口罩时，人与人之间也要拉开充分的间隔距离
- 要多次打开门和窗，勤进行换气
- 要勤洗手（勤消毒）
- 要自觉做到尽量不去他县访问
- 要做到不与家属以外的人员聚在一起饮食、喝茶

有发热等身体不良症状和味觉・嗅觉感觉异常时，请务必电话联系平时常去就医的医疗机构（かかりつけ医）或以下的窗口。

**\* 想用外国语（母语）表达者…0120-974-998**

（长野多语言电话呼叫中心・24 小时对应）

**\* 能用日语表达自己的意思者…0268-25-7178**

（上田保健所・24 小时对应）

上田市 健康こども未来部  
新型コロナウイルス感染症対策室  
TEL 0268-75-6676