

Health Care

Hospitals

There are three general hospitals and approximately 250 other small hospitals and clinics in Nagaoka City. It is not necessary to make an appointment when you visit hospitals for the first time, except for some dentists.

At general hospitals, you may have to wait longer to receive treatment. It is advisable to visit general hospitals for thorough examinations or treatments involving multiple departments. However, special charges are added for treatment at larger hospitals unless you have a letter of introduction issued by a local physician.

For minor treatments, consult your neighborhood physician. Physicians are listed in "Town Page," the classified telephone directory.

Don't forget to take your health insurance card (*kenkô hokenshō*) with you when you receive medical treatment. If you are not familiar with Japanese, it would be helpful to ask a Japanese friend to accompany you to medical facilities.

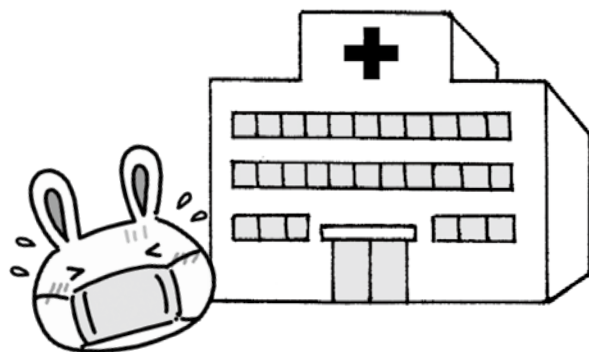
A list of a few English speaking physicians in Nagaoka City is available at the Nagaoka City International Affairs Center, *Chikyû Hiroba*.

Your national health insurance policy will cover 70% of all medical bills and you will be required to pay the remaining 30% directly after receiving treatment at a hospital, clinic, or other medical institution.

けんこうかんり 健康管理

[病院]

ながおかし そугоうびょういん
長岡市には3つの総合病院と
やく びょういん
約250の病院があります。はじめて
しんさつ う ととき びょう
診察を受ける時はほとんどの病
いん よやく し かいいん
院で予約はいりません。歯科医院で
よやく ところ
は予約がある所もあります。
そугоうびょういん な じかんま
総合病院では長い時間待たさ
くわ けんさ う ととき
れます。詳しい検査を受ける時に
そугоうびょういん
は総合病院がいいでしょう。しか
おお びょういん しょうかいじょう
し、大きな病院は、紹介状がな
とくべつ りょうきん
いと特別の料金がかかります。
かぜ かんたん ちりょう ととき
風邪など簡単な治療でいい時
きんじょ びょういん い
は近所の病院に行ってください。
びょういん しょくぎょうべつでんわちょう
病院は職業別電話帳「タウン
ページ」に出ています。
ちりょう う ととき けんこうほけん
治療を受ける時は、健康保険
しょう も い にほん
証を持って行ってください。日本
ご ととき にほんじん とも
語になれていない時は日本人の友
だち いっしょ い
達と一緒にいくといいでしょう。
えいご じゅしん びょういん
英語で受診できる病院のリス
ながおかし こくさいこうりゅう
トは長岡市国際交流センター
ちきゅうひろば
「地球広場」にあります。
こくみんけんこうほけんせいど いりょうひ
国民健康保険制度では医療費
ほけん しはら のこ
の70%が保険で支払われます。残り
ちりょうひ びょういん ちよくせつはら
の治療費30%は病院に直接払
ってください。



Pharmacies

You can purchase various types of medicine at any pharmacy or drugstore without a physician's prescription. You can also get prescriptions filled at any pharmacy or drugstore where a licensed pharmacist is employed. Medicine purchased at pharmacies or drugstores without a physician's prescription is not covered by any health insurance policy.

Major Emergency Medical Facilities

Major General Hospitals

- * Nagaoka *Chûô Sôgô Byôin*
(Central Hospital) Phone: 0258-35-3700
- * Nagaoka *Sekijûji Byôin*
(Red Cross Hospital) Phone: 0258-28-3600
- * Tachikawa *Sôgô Byôin*
(General Hospital) Phone: 0258-33-3111

These three major general hospitals are ready to accept any serious emergency cases on a 24-hour basis. However, there are reports of many patients with relatively minor symptoms visiting the emergency wards of these general hospitals, which causes disruption of treatment of more serious cases.

In order to solve these problems, emergency medical services for minor cases on Sundays, holidays, and nights are provided at the Clinic for Sundays, Holidays, and Nights in *Saiwai Plaza*.

Chuetsu Center for Children's Emergency Treatment

The Chuetsu Center for Children's Emergency Treatment is in *Saiwai Plaza*. A pediatrician can treat children with relatively minor symptoms such as sudden high fevers, stomachaches, etc. during the night. Prescription medicine is also available at the pharmacy located in *Saiwai Plaza*.

Hours: Monday – Saturday, 6:45 p.m. – 9:30 p.m.

Phone: 0258-86-5099

Location: *Saiwai Plaza* 2-1-1 Saiwai-cho

For further information:
Health Division
Phone: 0258-39-7508

[薬局]

医師の処方箋がなくても薬局やドラッグストアでいろいろな種類の薬を買うことができます。薬剤師のいる薬局やドラッグストアでは処方箋で調剤してもらうこともできます。処方箋がなくても、薬局やドラッグストアで買った薬には、健康保険は使えません。

[主な緊急医療施設]

(主な総合病院)

ながおかしゅうおうそうごうびょういん
長岡中央総合病院:

0258-35-3700

ながおかしきじゅうじびょういん
長岡赤十字病院:

0258-28-3600

たちかわそうごうびょういん
立川総合病院:

0258-33-3111

市内の総合病院は急に重い病気になったり、けがをした人を24時間受け付けています。けれども、あまり重い病気でない人たちもたくさん来て困っているようです。

日曜日や祝日や、夜間に急に病気になったり、けがをした時はさいわいプラザの中にある休日・夜間急患診療所で治療を受けることができます。

(中越子ども急患センター)

中越子ども急患センターはさいわいプラザの中にあります。子どもがよる夜、急に高い熱を出したり、お腹が痛くなった時などに治療が受けられます。さいわいプラザの中には薬局もあります。

受付: 月曜日～土曜日
午後6時45分～午後9時30分
(0258-86-5099)

場所: 幸町 2-1-1 さいわいプラザ

問い合わせ:
健康課(0258-39-7508)

さいわいプラザ内の診療所 幸町 2-1-1

施設名	診療科目	受付時間
休日・夜間急患診療所 (0258-37-1199)	内科	(日曜日・祝日) 午前9時～午前11時30分 午後1時～午後4時30分
	小児科	(月曜日～金曜日) 午後6時45分～午後9時30分
	外科	(日曜日・祝日) 午前9時～午前11時30分 午後1時～午後4時30分
休日急患歯科診療所 (0258-33-9644)	歯科	(日曜日・祝日) 午前9時～午前11時30分 午後1時～午後3時30分
中越こども急患センター (0258-86-5099)	小児科	(月曜日～土曜日) 午後6時45分～午後9時30分

日曜日・祝日の産婦人科の当番医については、0258-37-1199 にお問い合わせください。

Facilities for Emergency Treatment
Clinics Located in Saiwai Plaza (2-1-1 Saiwai-cho)

Facilities	Departments	Hours
Clinic for Sundays, Holidays, and Nights (0258-37-1199)	Internal Medicine (<i>Naika</i>)	(Sundays and Holidays) 9:00 a.m. - 11:30 a.m. 1:00 p.m. - 4:30 p.m. (Monday - Friday) 6:45p.m. - 9:30 p.m.
	Pediatrics (<i>Shônika</i>)	(Sundays and Holidays) 9:00 a.m. - 11:30 a.m. 1:00 p.m. - 4:30 p.m.
	Surgery (<i>Geka</i>)	(Sundays and Holidays) 9:00 a.m. - 11:30 a.m. 1:00 p.m. - 4:30 p.m.
Dental Clinic for Sundays and Holidays (0258-33-9644)	Dentistry (<i>Shika</i>)	(Sundays and Holidays) 9:00 a.m. - 11:30 a.m. 1:00 p.m. - 3:30 p.m.
Chuetsu Center for Children's Emergency Treatment (0258-86-5099)	Pediatrics (<i>Shônika</i>)	(Monday - Saturday) 6:45p.m. - 9:30 p.m.

For obstetrics and gynecology (*Sanfujinka*), dial 0258-37-1199 to find out which clinic is assigned for a particular Sunday or holiday.

The Mother and Child Health Handbook

When your pregnancy is confirmed, your doctor will give you a Notification of Pregnancy. You are requested to submit it to the Child Affairs and Child-Rearing Division at *Saiwai Plaza*.

There, you will get a copy of the Mother and Child Health Handbook that has helpful information about childbirth. The handbook is available in nine languages: Chinese, English, Japanese, Korean, Portuguese, Spanish, Tagalog, Thai, and Indonesian.

For further information:
Child Affairs and Child-Rearing Division
Phone: 0258-39-2300

Health Checkups for Children

The city provides various health checkups and consultations free of charge for children as follows:

- * Health Checkups for children aged 4 months, 10 months, 18 months, and 3 years
- * Fluorine Application
- * Infant-Care Consultations

A guide to health checkups will be sent from the city.

For further information:
Child Affairs and Child-Rearing Division
Phone: 0258-39-2300



[母子健康手帳]

妊娠していることがわかったら、医師から妊娠届をもらって、さいわいプラザの中にある子ども・子育て課か各支所の市民生活課に届けてください。

出産に役立つ情報が書いてある母子健康手帳がもらえます。中国語、英語、日本語、韓国語、ポルトガル語、スペイン語、タガログ語、タイ語、インドネシア語の母子健康手帳があります。

問い合わせ：
子ども・子育て課
(0258-39-2300)

[子どもの健康診査]

子どものためのいろいろな健康診査が受けられます。お金はいりません。

- * 4か月、10か月、1歳6か月、3歳児の健康診査
- * 歯にフッ素をぬってもらう
- * 赤ちゃん相談

ながおかし 案内が届きます。

問い合わせ：
子ども・子育て課
(0258-39-2300)

Immunizations for Children

The City of Nagaoka provides free immunizations for children up to 19 years old.

They include immunizations for rotavirus, Hepatitis B, Hib, pediatric pneumococcal vaccine, chicken pox, combined measles-rubella, BCG, combined whooping cough-diphtheria-tetanus-inactivated polio, combined diphtheria-tetanus, and Japanese encephalitis.

A brochure entitled “Immunization Handbook” gives detailed information about necessary immunizations for children. When submitting a child’s birth notification or a new residential notification to Nagaoka City, you will receive a copy of the brochure. Please have your child properly immunized according to the immunization schedule.

The Immunization Inquiry Form (Application Form)

In order to be immunized appropriately and safely, the Immunization Inquiry Form (Application Form) must be filled out when you have your child immunized.

Multilingual reference forms are available at the Nagaoka City International Affairs Center, *Chikyū Hiroba*, in the Nagaoka Civic Center on Ote Street. If you need any help filling out a form, please get assistance at the center.

For further information:

Child Affairs and Child-Rearing Division

Phone: 0258-39-2300

[子どもの予防接種]

長岡市では 19歳までの子どもに
予防接種をしています。お金はいり
ません。

ロタウイルス、B型肝炎、ヒブ、
小児用肺炎球菌、水痘(みずぼう
う)、麻しん・風しん混合、BCG、四種
混合(百日せき、ジフテリア、破傷
風、不活化ポリオ)、二種混合(ジフテ
リア、破傷風)、日本脳炎の予防接種
です。

子どもの予防接種については、「予
防接種手帳」に書いてあります。
出生届や長岡市への転入届
を出す時に予防接種手帳がもらえ
ます。予防接種スケジュールに合わ
せて、子どもが必ず予防接種を受
けるようにしましょう。

[予防接種予診票(申込書)]

予防接種を正しく、安全に受ける
ためには予防接種予診票に記入し
てください。14か国語で書いてある
参考資料が、大手通りの市民セン
ターの中の国際交流センター「地
球広場」にあります。書き方がわか
らない時は国際交流センターで手
伝ってもらってください。

問い合わせ:

子ども・子育て課
(0258-39-2300)



Health Checkups for Adults

For the purpose of prevention and early detection of diseases, the city provides various health checkups for adults as follows:

General Health Checkups

Special Health Checkups for the Elderly

Examinations for Various Types of Cancer

Stomach Cancer Risk Examinations

Hepatitis Virus Examinations

Periodontal Examinations

Dental Examinations for the Elderly (75 years old and up)

For further information:

Health Division

Phone: 0258-32-5000

Examinations for HIV are available at the

Nagaoka *Hokenjo* (Public Health Center)

Phone: 0258-33-4930

Seasonal Influenza

We are more likely to come down with a cold when it gets chilly. The common cold virus and influenza virus are different. When you have a cold, you may have some symptoms in your throat or nose. Influenza usually brings about high fevers ranging from 38 to 40 degrees Celsius (100.4 - 104 degrees Fahrenheit) and affects your whole body with symptoms such as headaches, joint pains, or muscle pains. Here are some useful tips for preventing the flu.

- * Wash your hands and gargle when you return home.
- * Sufficient sleep and nutrition will help you resist the disease.
- * Avoid crowds.

The flu season is usually from December to March. You are advised to get a vaccination against influenza prior to the flu season. A vaccination is usually available at any clinic for a certain fee. You are advised to make an appointment in advance.

If you have come down with the flu, visit a clinic and get treatment as soon as possible.

For further information:

Health Division

Phone: 0258-39-7508

[成人の健康診査]

病気の予防や早目に病気を発見するためにいろいろな健康診査を受けることができます。

総合健康診査
特定健康診査・後期高齢者健康診査
各がん検診、
胃がんリスク検診
肝炎ウイルス検診
歯周病検診
後期高齢者歯科健診

問い合わせ：
健康課(0258-32-5000)

HIV検査は長岡保健所でできます。
(0258-33-4930)

[季節性インフルエンザ]

寒い季節になると、風邪をひきやすくなります。普通の風邪のウイルスとインフルエンザのウイルスは違います。風邪は喉や鼻に症状が現れます。インフルエンザは、摂氏38度から40度ぐらい(華氏100.4度から104度)の高い熱が出て、頭や、関節、筋肉などが痛くなります。インフルエンザを予防する方法があります。

- * 外から帰ったら手を洗い、うがいをしましょう。
- * 病気にかからないように、よく眠り、十分な栄養をとりましょう。
- * 人が多く集まる所には、なるべく近づかないようにしましょう。

インフルエンザがはやる時期は12月から3月です。はやる前に、お金がかかりますが、病院で予防接種を受けることをお勧めします。事前予約をされるといいでしょう。

もし、インフルエンザにかかったら、できるだけ早めに病院で治療をしてもらいましょう。

問い合わせ：
健康課(0258-39-7508)

For Your Good Mental Health

In order to maintain good mental and physical health, you are advised to be aware of your own state of stress.

Checklist about Your State of Depression

- You have no sense of fulfillment or accomplishment in your daily life.
- You can no longer enjoy things you used to enjoy.
- You feel things that you were able to do easily are now bothersome.
- You do not think that you are helpful or useful to other people.
- You feel somehow fatigued for no reason.

If you have experienced two or more of these signs or symptoms for two weeks or more, you are advised to consult a medial institution.

The Health Division of the Nagaoka City Office regularly offers consultation sessions. A psychological counselor will listen and talk to you at each session.

For further information: Health Division

(Phone: 0258-39-7508)

[こころの健康]

こころとからだの健康を保つ
ために、自分のストレス状態に
気づくことが大切です。

[心の健康の自己チェック]

- 毎日の生活に充実感がない。
- これまでに楽しんでできていたことが楽しめなくなった
- 以前は楽にできていたことが、
今ではおっくうに感じられる。
- 自分が役に立つ人間だとは思えない。
- わけもなく疲れたように感じる。
- 2つ以上当てはまり、2週間
以上続いていたなら、医療機関を
受診しましょう。

心理相談員による相談会も開催
しています。

問い合わせ：健康課
(0258-39-7508)

