

中文通讯

総社 チャイニーズ ニュース

总社市政府 人权・城市建设课 国际・交流推进系
 电话号码：(0866) 92 - 8242
 网 址：http://www.city.soja.okayama.jp/
 e-mail : jinken-machi@city.soja.okayama.jp

总社市人口： 69,723 人
 外国人人口： 1,762 人
 统 计 日：2021 年 5 月 31 日

目 录

- ◆ 预防灾害 保护生命P1
- ◆ 内科・外科・牙科值班医P3
- ◆ 医疗知识 法律咨询 猜谜抽奖P2
- ◆ 小心中暑 新冠疫苗P4

预防灾害 保护生命

5月20日，因避难信息指南的修改，警报3-5级避难信息的名称有所变动。

警报级别有5级，1级及2级由气象厅发表，指的是危险将至的状态。3级以上由市町村发出，更为紧迫，是通知危险已经逼近的信息。

以往的3级警报是“避难准备・老年人等避难开

始”，4级警报是“避难劝告・避难指示（紧急）”。本次的修改废止了“避难劝告・避难准备”，3级警报为“老年人等避难”，4级警报为“避难指示”。如发出4级警报，所有人员须自危险处开始避难。5级警报为已经发生灾害的状态。因此4级警报发出时，为了尽快避难，平时要做好防灾准备。

警报级别	新规定的避难信息等	应采取的行动
高	5	立即确保安全
↑	发出4级警报时，必须采取行动开始避难！	
危	4	避难指示
险	3	老年人等避难
度	2	大雨・洪水・大浪注意警报
↓	1	早期注意信息
低		

5级警报

很有可能已经发生了灾害，情况紧迫，无法安全避难，有生命危险。应立即确保人身安全。

4级警报

发出了避难指示的阶段，所有人员应自危险处开始避难。平时应确认好附近的避难场所。

3级警报

老年人及残疾人等行动不方便的人，应开始避难。其他人也应根据情况做好准备，万一有危险马上开始避难。

各种生活信息



口腔的卫生护理

我们每天应该都会刷牙，但牙齿上的脏物用牙刷能刷掉的约为 60%，即使使用齿间牙刷及牙线也只能刷掉约 80%。没有刷到的地方，脏物积累后容易形成滋生龋齿菌和牙周病菌的，名为生物膜的菌块。这样的话，就很难去掉。

因此，除了每天刷牙（自我护理）外，还需要到牙科医院进行清洗（专家护理）。

【自我护理】

最理想的是每次用餐后用牙刷及齿间牙刷等进行刷牙。如果做不到的话，一天一次，特别是在生虫牙风险最高的睡觉前注意洗刷。10 岁前的孩子，由于手腕不灵活，可能刷不干净，所以需要大人帮忙做最后的清理。使用活动假牙的人，不仅仅用清洗液浸泡，还应用专用的牙刷刷洗。

【专家护理】

定期前去牙科医院清洗，不仅可以除掉自己处理时留下的脏物，还能获得如何正确护理口腔的建议。牙齿的排列及饮食爱好，刷牙的习惯等，每个人都不一样。口腔状态也因为年龄有所不同。了解符合自己的处理方法，对今后的健康生活非常重要。

保持口腔清洁可预防新冠病毒感染症的加重，降低感染风险。请多注意自己的口腔护理。

吉备齿科医师会

小林 正人 医师

健康医疗课健康增进系

☎ 0866-92-8259



法律咨询

年金咨询

日期：7 月 29 日（周四） 9:30~12:30

地点：综合福祉中心

内容：提供有关国民年金及厚生年金给付方面的咨询服务。需预约，预约期限截止 7 月 28 日（周三）。

问询：仓敷东年金事务所 ☎ 086-423-6150

免费的法律人权行政咨询

日期：8 月 4 日（周三） 13:30~16:30

地点：总社市政府西厅舍 301 会议室（西）

内容：律师（自 7 月 15 日（周四）起接受预约。年度内一人仅可利用一次）、司法代笔人、人权拥护委员、行政咨询委员为您提供咨询服务。

律师以外的咨询员无需预约，当天前去会场即可。请注意，预约时间截至 16:00。

问询申请：人权城建课 人权启发系 ☎ 92-8253

免费巡回法律咨询

日期：8 月 11 日（周三）

10:00~12:00 13:00~15:00

地点：总社市政府西厅舍 301 会议室（西）

内容：律师为您提供咨询服务。（自 7 月 15 日（周四）起接受预约。年度内仅可利用一次）。

问询申请：人权城建课 人权启发系 ☎ 92-8253

猜谜抽奖

阅读本月的『広報そじゃ（总社月报）』，回答下述问题，可有机会获得总社市推出热卖的“消防署咖喱及各小学校咖喱”。

问：有关避难信息，要求所有人从危险场所避难的是发出警报级别 40000 的时候（请参照本月月刊日语版第 6 页）

【应募方法】请写明答案、您的姓名、住址、电话号码、以及对市政和总社月报的建议及要求，以明信片或电子邮件的方式发送至编辑室。我们将从答对的人中抽选出 2 名，赠送“总社消防署咖喱 1 盒、总社小学校咖喱 1 盒，总社红米粥 1 盒。”



【应募期限】2021 年 8 月 2 日（周一）

发送至：総社市役所市政情報課

（总社市政府市政情报课）

〒719-1192 中央一丁目 1 番 1 号

电子邮箱：shisei@city.soja.okayama.jp



节假日・夜间就诊时，可利用下述医院



内科・外科・牙科 值班医

内科・外科 夜间 19:00~21:00			
月 日(星期)	医疗机构名(药店名)	地址	电话号码
7月 2日(周五)	长野病院	总社二丁目	92-2361
7月 7日(周三)	渡边医院	真壁	92-7222
7月 9日(周五)	长野病院	总社二丁目	92-2361
7月 14日(周三)	角田医院	中央三丁目	93-1288
7月 16日(周五)	长野病院	总社二丁目	92-2361
7月 21日(周三)	パーク(公园)综合诊所 (トキワ药房)	站前二丁目	92-3661
7月 28日(周三)	泉诊所	小寺	94-5050
7月 30日(周五)	长野病院	总社二丁目	92-2361
8月 4日(周三)	冈ハート(爱心)诊所	冈谷	93-3033

内科・外科 周日・节假日 9:00~17:00		
月 日 (星期)	医疗机构名(药店名)・地址・电话号码	
7月 4日 (周日)	高杉子ども(儿童)诊所 (おかやま药房总社东店) 井手 94-8839	冈ハート(爱心)诊所 冈谷 93-3033
7月 11日 (周日)	诊疗ドクター(医师)杉生 门田 92-5771	药师寺医院 (マスカット药房) 中央一丁目 93-6555
7月 18日 (周日)	昭和医院 美袋 99-2762	三宅内科小児科医院 (つばさ药房) 井手 93-8511
7月 22日 (节日)	谷向内科 (すみれ药房) 井手 94-8801	旦医院 美袋 99-1120
7月 23日 (节日)	渡边医院 真壁 92-7222	さかえ(荣)外科内科诊所 真壁 93-8800
7月 25日 (周日)	しおつか(盐塚)泌尿器科 诊所 金井戸 90-0055	原田整形外科 (すみれ药房) 井手 94-8881
8月 1日 (周日)	こうら(小浦)整形外科 中央六丁目 90-2020	平川内科诊所 久代 96-2002

小儿急救医疗电话问询 # 8000
 周一至周五 下午7点至第二天早晨8点
 其他日期 下午6点至第二天早晨8点

呼叫 吉备医师会 0866-93-5976
 救护车 119
 消防/救护咨询 0866-93-1119
 值班医【语音指南】0866-92-1998
 ※ 值班医根据情况也许无法对应，因此请事先打电话确认



牙科 9:00~12:00			
月 日(星期)	医疗机构名	地址	电话号码
7月 4日(周日)	高木齿科医院	真壁	93-6710
7月 11日(周日)	服部齿科诊所	井手	90-0801
7月 18日(周日)	高桥齿科医院	久代	96-0118
7月 25日(周日)	田边齿科医院	中央二丁目	93-6480
8月 1日(周日)	中田齿科医院	南沟手	94-3360

夜间等工作时间外的急诊(急救)		
急救公告医疗机构名	地址	电话号码
森下病院	站前一丁目	92-0591
药师寺慈惠病院	总社一丁目	92-0146

※ 就诊前，请务必打电话确认！



◆ 请事先打电话确认医疗机构的接受情况。人多混杂时，有可能无法及时诊疗。

◆ 您也可利用总社市外的急救医院，利用时请事先电话确认。

小心中暑!



中暑,是在高温潮湿的情况下身体适应不了而出现的症状。任何人都有中暑的危险,严重者有可能会危及生命。实施适当的对应措施,可以防止中暑。

咨询: 健康医疗课健康增进系 ☎ 0866-92-8259

症状

I 度 轻微	<ul style="list-style-type: none"> ■ 头晕及站起来时晕眩 ■ 肌肉痛 ■ 汗流不止 ■ 手脚麻木
------------------	--



II 度 中度	<ul style="list-style-type: none"> ■ 头痛 ■ 恶心, 呕吐 ■ 身体疲惫 ■ 意识感觉有些模糊
-------------------	--



III 度 重症	<ul style="list-style-type: none"> ■ 没有意识 ■ 出现痉挛情况 ■ 体温异常高 ■ 无法直行, 无法跑步 ■ 对呼唤声反应异常
--------------------	---



紧急措施

降温・补充水分

- 1 移至凉爽的地方**
移至有冷房的室内或车内, 没有的话移至通风的阴凉处。
- 2 松解衣服, 降低体温**
松解衣服, 将冰枕及保冷剂放在脖子两侧、腋下、大腿根等血管较粗的地方冷却。向皮肤洒水, 用扇子扇风也有效果。
- 3 补充水分和盐分**
补充水分和盐分。有呕吐状况或意识不清时, 喝水有可能会进入气管, 不可强行让其饮水。



症状没有好转时, 需要去医院就诊

送往医疗机构

由了解情况的人一同前去, 传达出现症状时的状态。无法喝水补充水分时也需要前去医院就诊。



四肢无力时, 叫救护车

叫救护车

需要住院治疗, 请呼叫救护车请求紧急救助。在等救护车时, 需要继续降温。

有关新冠疫苗, 您知道多少?

咨询: 新冠病毒感染症对策室 ☎ 92-8278

用冷冻库低温保管

辉瑞疫苗需用-75 度左右的超低温冷冻库保管。武田/莫德纳疫苗需-20 度冷冻保管。由市职员每周 1 次将所需数量放入保冷包内, 送至各医疗机构, 到达后放入 2~8 度的冷藏库内保管。自冷冻库取出后的冷藏保存期限是: 辉瑞疫苗 1 个月, 武田/莫德纳疫苗 30 天。

接种间隔为 3~4 周

辉瑞疫苗通常是相隔 3 周后打第二针。打完第二针大约 7 天后可得到最好的预防发病效果, 其有效性为 95%。

武田/莫德纳疫苗通常是相隔 4 周后打第二针。根据临床试验的结果, 打完第二针 14 天后可获得充分的免疫力, 其有效性为 94%。

mRNA 新结构

针对新冠病毒所使用的 mRNA 疫苗是含有制作病毒蛋白质蓝图基因材料的制剂。接种后会产生以 mRNA 为基础的病毒蛋白, 诱发抗体形成免疫反应。

肌肉注射

在日本一般都是皮下注射, 就是向皮肤和肌肉之间的皮下组织进行注射的方法。新冠疫苗接种采用的是向皮下组织里面的肌肉进行注射的方法, 本次新冠疫苗对肩部肌肉(三角肌)进行注射。(肌肉与皮肤相比感知疼痛的神经比较少)

有可能会出现的副作用

接种后, 有可能会出现的注射部位疼痛、疲劳、头痛、肌肉及关节疼痛、发冷、泻肚、发烧等症状。这些症状基本上几天后即可恢复。

另外, 也有可能会出现急性过敏症状(极少)。出现急性过敏症状时, 接种会场或医院马上会给予对应。