

享受歡樂安全的 沖繩之旅



小真醬
(Hanagasa Mahae)

沖繩觀光

安心安全旅遊指南



心心羊
(Kukururu)



誠誠獅 OCVB
(Chim)



南朗君
(Maharo)



沖繩縣



OCVB

緊急時、突發事故發生聯絡處

諮詢單位僅能提供日語服務，諮詢時請透過能以日語溝通的人進行聯絡。

發生事件、事故、突發狀況

- 各地區警察局 ☎110
- 救護車 ☎119
- 海難事故通報 ☎118
- 沖繩縣警察本部 ☎098-862-0110
- 第十一管區海上保安部 · ☎098-867-0118

交通資訊、颱風時期聯絡處

● 沖繩都市單軌電車 ☎098-859-2630

● 日本道路交通資訊中心 ☎050-3369-6666

● 那霸機場大樓

國內線旅客航廈 ☎098-840-1179

國際線旅客航廈 ☎098-840-1350

● 天氣、颱風資訊

(沖繩氣象臺天氣諮詢所) ☎098-833-4290

● 沖繩巴士(株)

☎098-862-6737

● (株)琉球巴士交通

☎098-852-2510

● 那霸巴士(株)

☎098-852-2500

● 東陽巴士(株)

☎098-947-1040

● (一社)沖繩縣巴士協會

☎098-867-7386

● (一社)沖繩縣出租汽車協會

☎098-855-1344

● 沖繩縣飯店旅館生活衛生同業公會

☎098-861-4166

● (一社)沖繩縣租車協會

☎098-859-3825

● 飛機航班情況詢問處

ANA ☎098-861-8800

JAL、JTA、RAC ☎098-891-8201

SKY ☎0570-039-283

Solaseed Air ☎0570-037-283

Jetstar ☎0570-550-538

Peach Aviation ☎0570-001-292

Vanilla Air ☎0570-6666-03

● 諮詢國際線航空公司

中國 中國東方航空 ☎098-891-9055

上海吉祥航空 ☎098-840-1888

中國國際航空公司 ☎098-866-8661

北京首都航空 ☎86-10-95375

台灣 中華航空·華信航空

☎098-863-1013

長榮航空 ☎0570-666-737

臺灣虎航 ☎03-6455-0242

香港 香港航空 ☎050-3852-0709

國泰港龍航空 ☎098-851-8580

韓國 韓亞航空 ☎0570-082-555

真航空 ☎098-840-1474

濟州航空 ☎0570-001-132

德威航空 ☎098-996-3260

復活節航空 ☎+82-1544-0080

大韓航空 ☎0088-21-2001

目 錄

■ 海邊旅遊注意事項	01
■ 注意海中危險生物	04
■ 快樂的島上之旅 (Simatabi)	08
■ 中暑與紫外線傷害	09
■ 預防感染	11
■ 災害時的對應	13
■ 小心龜殼花！(毒蛇)	18
■ 避免交通事故，一起保護山原水雞與西表山貓	19
■ 生病、受傷緊急醫院聯絡處	20
■ 急救醫院就診指南	21
■ 醫療機構的就診指南以及注意事項	22
■ 說明病狀・病情時使用的手指會話卡	23
■ 提前寫下，添一分安心 醫療相關的個人信息	24



海邊旅遊注意事項

享受美麗的大海，也不可
掉以輕心您身處大自然的環境中！
請注意天候與身體狀況，
歡度快樂的戲水時光。



海上事故救援專線，請撥打118



浮潛

五大注意事項

- ① 即使看似簡單，也務必事先練習
學習呼吸管、面鏡、蛙鞋的使用方法。



- ② 保持扶起狀態不容易
穿著救生衣、潛水衣保持浮力。



- ③ 美麗的大海，卻也潛藏著許多危機
確認游泳場所，掌握氣象、海象資訊，
不要勉強下水。



- ④ 在海中若身體不適會危及生命安全
身體情況不適時，請不要勉強行事，必須中止活動。
飲酒後嚴禁下水。中高齡遊客的事故有增加的趨勢。



⑤ 單獨一人時求救無援

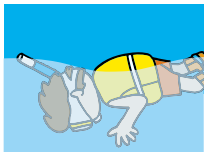
下水時務必兩人以上一起行動，每次以一小時為原則，此外也要適當地休息及補充水分。

單獨一人在
海中戲水很危險



發生意外了

請先向熟手或浮潛教練學習。
剛開始時請在腳能踩到底的淺海中練習。



收起下巴時，呼吸管前端會浸入水中導致進水。



呼一口氣將呼吸管中的水用力噴出。

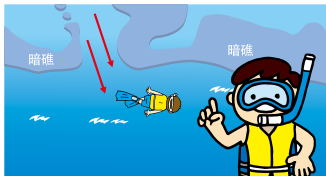


抬高下巴讓呼吸管的前端可以伸出水面。

暗流

何謂暗流？

所謂暗流是指自暗礁的縫隙間向外流竄而出的強大海流。特別在暗礁的縫隙深入海岸的地形處周邊更容易產生暗流。



發覺被海流捲入時

- ① 勿試圖抵抗海流逆游，應保持與海灘平行方向，以橫切海流的方式游出。
- ② 一脫離暗流後，立即游往最近的陸地。
- ③ 最佳的回避方法是避免被暗流捲入。

「沖繩暗流資訊」由第十一管區海上保安總部與石垣海上保安部網站提供。

海洋安全資訊

▶▶ <https://www6.kaiho.mlit.go.jp/11kanku/kisyou.html>



潛水

五大注意事項

① 提升潛水技術

學習潛入海中所必要的**潛水技術**，並努力**提升技術**。

能不能游得很好呢



② 徹底做好健康管理

請掌握自己**是否患有疾病**，必要時請取得**醫師的許可書**。
潛水後必須間隔一段時間才能**搭乘飛機**。

注意身體狀況



③ 絕對不要勉強自己

若活動當天的身體、精神狀態不適合潛水，要鼓起**勇氣放棄**參加。
確保**充分的睡眠**，活動前日**禁止飲酒過量**，徹底做好身體狀態管理。



好好地睡一覺

④ 充分計劃、徹底溝通

不只要確認潛水的時間、深度、殘壓、路線，還有入水、出水的方法和重點注意事項、手勢信號、**急救時的對應方法**等，都務必徹底確認。
若有任何不放心的地方，請不要客氣，儘管與**工作人員商量討論**。

確實做好事前確認



⑤ 器材裝備的安全

使用沒有徹底保養管理的器材是**非常危險**的事。為了能隨時享受安心的潛水之樂，請維持器材的最佳狀態。



別忘了做安全檢查

注意海中危險生物

美麗的珊瑚礁海洋中，棲息著各式各樣的生物，其中包含帶有毒性的生物。為了防止受到此類生物侵害，需要具備正確的防衛知識。請務必正確理解，不亂觸碰或故意刺激此類生物的話，不會造成危險。



水母安全護網

請於水母安全護網內活動

※即便是水母護網內側，亦不能百分之百完全防止水母侵入。

波布水母

為 5 ~ 10 月份之間常見的水母，亦可能出沒於水深 50 公分內的淺灘內。被螫傷時會產生劇痛，甚至可能引起休克。



遭波布水母螫傷時的緊急處置

- ① 一旦遭到螫傷時，務必立即上岸。絕對不可搓揉被螫傷處。
- ② 以大量的醋液（食用醋）沖洗
※醋液僅對波布水母的毒性有效，被其他種類水母螫傷時請勿使用。
- ③ 以手輕請取出水母觸手。
- ④ 感到疼痛時以冰塊或冷水冰敷。



※呼吸或心跳停止時，立即施以人工呼吸與心臟按摩。

設有水母安全護網的海灘

(2018年5月時的資料)



- 水母網子設置海灘的調查對象為有依據條例呈報的海水浴場。
(沖縄縣溺水意外防止及游泳遊客等安全確保相關條例)
- 設置防護網的時期因海灘而異，因此目前有可能有未設置防護網的海灘。
建議您外出時直接向海灘確認。

其他危險的海洋生物

萬一遇害時，先施以緊急處置，不可自行判斷，務必前往醫院就診。



鬼海星



刺冠海膽



虎魚



鰻鯰



龍鬚蓑魷



喇叭海膽

緊急處置

摘除看得见的大刺後，將患部浸於40~45℃的熱水中。
亦可將熱水裝入塑膠袋中熱敷患部。小心不要燙傷。



葉盤海葵



沖繩海葵

緊急處置

不可搓揉患部，先以海水沖洗刺胞球後，再以冰塊或冷水冰敷。

請勿使用醋液，醋液有可能會加速刺胞的發射。



青環海蛇



殺手芋螺

緊急處置



僧帽水母



與藍環章魚同類

緊急處置

以海水沖洗觸手，並使用冰塊或水冰敷。

※絕對不可使用醋液

緊急處置

快樂的島上之旅（Simatabi）

除沖繩本島、宮古島、石垣島之外的島嶼，都沒有方便的便利店和藥妝店等。

●在每個離島上都有其各自的文化、傳統和豐富的自然景觀。有別于沖繩本島、宮古島、石垣島，在這些島上可以度過悠閑的時光和寧靜的生活。

在島上，魅力和不便并存。爲了您能盡情享受島上之旅，請遵守以下條例。

1．相較平時，請帶足額外的藥品和常備藥。

由于颱風和不良天氣原因，可能延長在島上的滯留時間。

診所裏頭藥品的種類和數量都相對受限，無法提供全部的處方藥。

在就診時，若出現藥品不足，將無法予以開具處方藥或著使用通用藥品代替。

- 需要明確清楚自己平日所服用的處方藥。

（如打算長期滯留，則請隨身帶好主治醫師提供的病例信息本。）

- 對於頑疾，請充分帶足額外的藥品。

- 請務必帶上病發時所需藥品的藥方。

2．在感知“身體略有不適”後，請儘早就醫。

出現頭痛、腹痛及感到不適時，請儘早當天就醫。

（一旦出海或上山，將會延誤問診時間。）

3．嚴守問診時間！

醫生是島上的財產。在離島診所僅有一位醫師和護士。

除緊急情況以外，請務必在診療時間內前來問診，謝絕診療時間外的問診。

請在這確定各診所的問診時間。



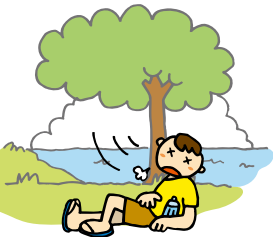
—沖繩縣醫院事業局—

中暑與紫外線傷害

中暑

何謂中暑？

中暑是指處於高溫環境下，體溫無法良好調節，體內的水分與鹽分（鈉）平衡失調，而產生的各種症狀的總稱。這是可能會導致死亡的一種病症，若有預防知識即可避免中暑情況發生，瞭解緊急處置方式則更可提高救命機會。



現場的緊急處置

① 移至陰涼處避難

移至通風良好的陰涼處，或設有冷氣的室內等涼爽的場所避難。



② 鬆脫衣服與降溫散熱

鬆開衣服有助於散發體熱。
以冰塊或冷水冷敷脖子、腋下等部位。



③ 補充水分與鹽分

補充冷開水或運動飲料（若患者意識不明時，嚴禁從口腔補充水分）。



④ 移送至醫療機構

患者意識不明或無法自行補給水分時，應儘速移送醫療機構。



預防對策



○ 勤於補充水分



○ 避免於豔陽下長時間從事海水浴活動



○ 善加利用陽傘與帽子防曬



○ 為避免過熱，可穿著領口可敞開的衣服。



○ 做運動或大量出汗時，充分補充水分與鹽分。



○ 忽然變熱的日子裡，請小心不要中暑。



○ 於室內避熱

紫外線

沖繩的紫外線

沖繩的紫外線比其他縣市來得強！紫外線會引起曬傷、發熱、水泡、刺痛等不適症狀，嚴重曬傷時甚至可能必須住院。為了防止紫外線造成的健康危害，請做好對抗紫外線的防曬措施。

預防對策

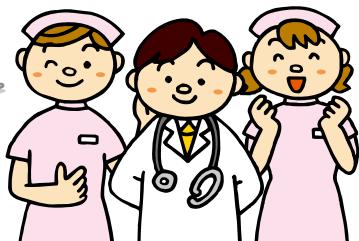
- 戴帽子
- 利用陰涼處防曬
- 用衣服遮蔽
- 戴太陽眼鏡
- 適時塗抹防曬乳



針對不同時間與場所
確實對抗紫外線

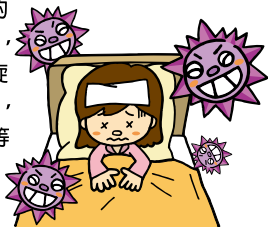
預防感染

注意預防感染，
享受愉快的沖繩之旅



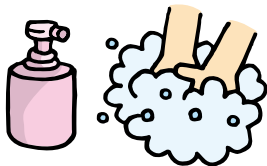
沖繩特徵性傳染病

- 目前已有鉤端螺旋體病(Leptospira)的病例報告。夏季至河邊遊玩的機會增加，有少數於河川發生經皮膚感染鉤端螺旋體病的情況。如果在水後約5~14天，出現突然的發燒、結膜炎、全身痠痛等症狀時，請前往醫療單位接受診療。



注意流行性感冒

- 沖繩於夏季間仍會發生流行性感冒。請勤於洗手、漱口。



預防二次感染

有症狀者會傳染給周遭的人

- 發燒、咳嗽、打噴嚏、嘔吐、腹瀉等。
- 請儘速至醫療機關接受診斷。

為了斷絕傳染途徑

- 有咳嗽症狀的人，請配戴口罩。
- 處理腹瀉、嘔吐物時務必特別注意。
- 併發諾羅病毒腸胃炎引起的二次感染。



★ ★ ★ ★ 獲取傳染病流行的相關資訊 ★ ★ ★ ★

- 沖繩縣傳染病資訊中心 TEL 098-987-8211
- 沖繩縣地區保健課 TEL 098-866-2215

★ ★ ★ ★ ★ 向附近保健所諮詢 ★ ★ ★ ★ ★

- 北部保健所 TEL 0980-52-2714
(北部、伊平屋、伊是名地區)
- 中部保健所(中部地區)..... TEL 098-938-9886
- 那霸市保健所(那霸市)..... TEL 098-853-7971
- 南部保健所 TEL 098-889-6351
(浦添市、南部地區、周邊離島、南北大東島地區)
- 宮古保健所(宮古地區)..... TEL 0980-72-2420
- 八重山保健所(八重山地區)..... TEL 0980-82-3240

※諮詢單位僅提供日語服務

災害時的對應



颱風來襲時

強風可能會導致飛來物品直接砸中人體或因此摔倒等危險，請避免外出，待在住宿設施等室內。

即使暴風雨稍微停歇仍不可大意，應充分確認氣象資訊後再採取行動。

暴風來襲時，在室內時請儘量遠離玻璃窗側。

颱風過後仍會出現巨浪，在海岸邊必須特別注意。

可能對於巴士和單軌電車、飛機、船隻等交通運輸造成大幅影響，敬請確認相關資訊。

團體旅客或持有套裝旅遊機票的旅客，請洽詢承辦的旅行社。

持有個人機票的旅客，由於各家航空公司對於颱風時的處理方式各有不同，請直接洽詢預定搭乘的航空公司。

※颱風時，請由以下網站取得資訊。

氣象廳

<http://www.jma.go.jp/jma/index.html>

沖繩觀光資訊網站「Be.Okinawa」

<https://www.visitokinawa.jp/?lang=zh-hant>



「Be.Okinawa」



發生強烈地震時



在住宿設施內

- 地震搖晃期間內，請遠離家具和玻璃窗側，並且保護頭部。
- 建築物外面可能會有玻璃等物品掉落。請勿慌張往外奔出。
- 在客房內時，請打開房門，確保避難通暢動線。
- 等待地震的搖晃情形平息下來後，遵照設施員工的指示迅速進行避難。



在戶外時

- 地震搖晃期間內，請放低身體，保護頭部並避開看板、玻璃與磁磚等掉落物。
- 請遠離圍牆與狹小巷弄、山崖、海岸、河川、等地方。
- 如果附近有廣場、公園或空地等空曠的場所，請就近前往避難。



正在開車時

- 請勿急踩剎車，慢慢地將車輛停靠到路肩，關閉引擎，在車內等待地震平息。
- 打開車內的收音機廣播，取得最新的資訊。
- 需棄車避難時，請儘量將車輛停在路肩旁，將車鑰匙插在鑰匙孔上，不要鎖上車門，逕行離開。



注意海嘯！

- 感覺到強烈搖晃或長時間緩慢搖晃時，可能有發生海嘯之虞，請遠離海岸與河川，到高地或堅固的高樓建築物避難。



聽到已發布

海嘯警報的消息時



★聽到已發布海嘯警報的消息時★

- 請立刻遠離海岸，到高地或堅固的高樓建築物避難。
- 不知道避難場所的位置時，請詢問周圍的人士。在旅館等住宿設施內，請事先確認避難場所與避難路線。
- 請呼叫在海邊游泳的人避難，並迅速撤離海岸。
- 即使已經超過預估的海嘯到達時間，在注意預報或警報未解除之前，請絕對不要接近海邊。



★請確認自己所在場所的海拔高度★



- 沖繩縣內的主要觀光區都設有標示該場所海拔高度的看板。
- 聽到已發布海嘯警報的消息時，請盡可能迅速前往海拔較高的地方避難。
- 在海岸附近觀光時，請先確認自己所在地點的海拔高度。

★請配合進行避難★

- 必須進行避難時，請依循現場工作人員和周圍人員的引導，迅速地進行避難。
- 避難時發現有人需要協助時，請與周圍的人員合作助其避難。



災害時的相關資訊 請由下列單位進行查閱。

沖繩防災資訊入口網站

你好！防災



本網站為沖繩縣災害資訊入口網站，
專為民眾提供下列資訊及服務，歡迎善加利用。

- 地方政府公布的避難勸導、避難指示及避難所設置資訊
- 氣象廳發布的氣象預報、警報、特別警報、地震及海嘯資訊
- 消防廳公布的國民保護資訊
- 登錄電子郵件或 SNS，即可取得上述防災資訊

免費登錄！

網址、QR 碼

電腦版 <http://www.bousai.okinawa.jp/chit>

行動版 <http://www.bousai.okinawa.jp/chit/sp>



防災資訊入口網站
相關諮詢

沖繩縣知事公室防災危機管理課 TEL 098-866-2143





小心車內財物被竊！



★ 防偷～3原則～ ★

請勿將貴重物品
放置車內！

請確實
鎖好車門！

請勿在路旁
停車！

小心離身物品被竊！



防偷
重點

- ◆ 貴重物品（錢包、手機、包包等）請勿離身！
- ◆ 請善用投幣式寄物櫃！
- ◆ 即使只是離開片刻，也切勿將隨身物品留在車上！



STOP!! 酒後駕車

不酒駕 不讓人酒駕 不原諒酒駕

～不要以為睡了一晚就沒事！～

【關於宿醉駕車】被取締的酒駕者之中約有25%屬於宿醉駕車（早上6點到10點）。若喝酒的隔天要開車的話，請注意飲酒不要過量，以免造成酒駕。



有不錯的店啦，
要不要來看看？



小心強行招攬遊客

◎為杜絕強行招攬遊客行為，打造能讓人安心漫步逛街的歡樂場所，敬請各位縣民與觀光客配合。

嚴禁鎖定對象並以言語或行動招攬客人至風俗場所消費，或勸誘人從事其工作等行為。



美化運動

創造美麗人群

創造美麗街道

創造美麗零犯罪城市

沖繩縣所有縣民共同參與的預防犯罪活動，以打造居民安心、遊客放心的城市為願景。

小心龜殼花! 毒蛇

龜殼花的分辨方法(範例)

龜殼花蛇類的「頭部」布滿許多細小的鱗片，而其他蛇類通常都是包覆著較大的蛇鱗。蛇身的模樣如下圖所示。



龜殼花的模樣

沖繩烙鐵頭
灰色或茶色的
身體上有黑色
斑紋。



龜殼花的生態

主要活動期為 4 ~ 11 月份，但是幾乎全年出沒，不冬眠。屬夜行性，白天藏匿於石縫或洞、草叢中，主要食物是老鼠。擅於爬樹、游泳，不會跳躍。



龜殼花

黃底或白底上有黑色的複雜圖樣為捕食老鼠，多於民宅附近出沒。



開紋龜殼花

褐色蛇身上有鋸齒紋路。

不慎遭龜殼花咬傷時



緊急處置

- 1 首先務必保持鎮定，確認蛇種是否為龜殼花。

即使不清楚蛇種亦可暫時由齒痕辨別，一般來說，會有兩處齒痕（也有1處或3、4處齒痕的情況），傷口在5分鐘內即會出現紅腫劇痛。



- 2 一確認是被龜殼花咬傷時，請立即大聲呼救，請求送醫。跑步會加快毒性發作，請乘車就醫。步行時請放慢速度行走。



因攸關生命安危，被蝮蛇咬到時請務必就醫。



【龜殼花相關諮詢】

■沖繩縣保健醫療部衛生藥務課
TEL.098-866-2055

■衛生環境研究所衛生生物班
TEL.098-987-8223

※諮詢單位僅提供日語服務

- 3 送醫過程耗時的情況下，請以可伸入一隻手指的鬆緊度包紮傷口

綁住從被咬處離心臟最近的位置，以減少血流量。絕不能用細繩等用力綁。綁得過緊反讓血流停止，是反效果。請務必每 15 分鐘鬆綁 1 次。



避免交通事故，一起保護山原水雞與西表山貓

受傷了嗎？死掉了嗎？

於本島北部、西表島開車時請更放慢速度，
享受美景悠遊的兜風樂。



停在枝頭上的大冠鷲



神采奕奕的西表山貓



穿越道路的山原水雞

以減速慢行方式來避免山原水雞與西表山貓發生交通事故。

沖繩縣中偶會發生山原水雞、西表山貓等稀有生物受到交通意外事故的情況，請遊客多注意行駛車速不要過快。萬一發生誤輾動物事故時，非屬故意則不予追究，為了保護動物，請務必通報聯絡。

聯 絡 處

山原水雞、長毛鼠

- 沖繩秧雞熱線 TEL 090-6857-8917
- 環境省山原野生生物保護中心 UFUGI 自然館 TEL 0980-50-1025

西表山貓、冠鷲

- 西表野生生物保護中心 TEL 0980-85-5581

冠鷲

- 石垣自然保護事務所 TEL 0980-82-4768

儘速聯絡可以挽救寶貴的生命

※諮詢單位僅提供日語服務

生病、受傷緊急醫院聯絡處

●北部地區

沖繩縣立北部醫院

☎0980-52-2719

北部地區醫師會醫院 **EN**

☎0980-54-1111

●中部地區

Heartlife 醫院 **EN**

☎098-895-3255

中部德州會醫院 **EN** **ZH** **KO** **RU** **TH**

☎098-932-1110

中頭醫院 **EN**

☎098-939-1300

●那霸、浦添、南部地區

琉球大學醫學部附屬醫院 **EN**

☎098-895-3331

浦添綜合醫院 **EN** **ZH** **KO** **ES** **PT**

☎098-878-0231

牧港中央醫院 **EN**

☎098-877-0575

沖繩縣立南部醫療中心 / 兒童醫療中心

☎098-888-0123

EN **ZH** **KO** **PT**

那霸市立醫院 **EN**

☎098-884-5111

大濱第一醫院 **EN**

☎098-866-5171

沖繩協同醫院 **EN**

☎098-853-1200

豐見城中央醫院 **EN** **ZH** **KO** **ES** **PT**

☎098-850-3811

沖繩第一醫院

☎098-888-1151

南部德州會醫院 **EN** **ZH** **KO** **RU** **ES** **TH**

☎098-998-3221

●宮古地區

沖繩縣立宮古醫院 **EN**

☎0980-72-3151

診療支援語言

EN 英語 **ZH** 中文 **KO** 韓語 **RU** 俄語 **ES** 西班牙語
PT 葡萄牙語 **TH** 泰語

※上述標示中有  記號表示該語言可透過電話詢問。例：**EN** 

※可能會發生外語負責人員不在或部分詢問內容無法應對的情況，敬請理解。

※救護指定醫院的指定期間具有有效期限，請事先洽詢醫院。

急救醫院就診指南

救護車
撥打 119



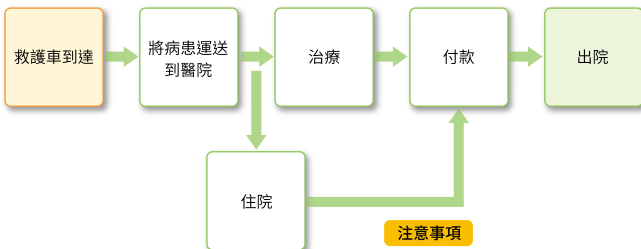
遇上交通事故或者緊急情況時可以幫忙運送傷者／患者到醫院。

需要救護車的時候，請把以下的文字給周邊的日本人看，請他們幫忙呼叫救護車。

救急車を呼んでください。

(請幫忙叫救護車。)

救護車抵達之後的流程



注意事項

接收病人的醫院不能自己決定。部分情況下有可能會跳過問診，直接進入治療階段，因此請務必在第 27 頁中填入必要的信息。



AED

外出時突然出現心臟不適昏倒時，可以採取相應措施進行復甦。那就是 AED (Automated External Defibrillator・自動體外心臟去顫器)。實際使用時，打開 AED 的包裝就能看到帶圖示的使用方法，請認真閱讀。機場等多數公共場所都有設置 AED。

「可接待國外旅客的醫療機構列表」

全國各地可接待國外病患的醫療機構一覽
http://www.jnto.go.jp/eng/arrange/essential/emergency/mi_guide.html#search



醫療機構的就診指南以及注意事項

醫院內從掛號到付款的流程



掛號



填寫病歷



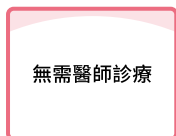
接受醫師的
診療與處理，
領取處方箋^{※1}



付款^{※2}



到藥局出示處方箋
購買藥品^{※3}



無需醫師診療



注意事項

每個國家／地區的醫療系統各不相同。事先了解，可避免不必要的麻煩。掛號的時候，請先諮詢一下診療需要收取的大概費用。
※只適用於提供外語服務的醫療機構。

※1

請認真聽取診療結果說明。

※2

此處所付款項為目前為止所受診療的費用。只有大型醫院才能用信用卡付款。診所一般用現金付款。

如已經購買附帶醫療直付服務的海外旅遊保險，則無需付款。

(注) 醫療直付服務的條件依據不同保險項目有所差異，敬請事先聯繫保險公司確認相關詳情。

※3

藥品費用需要在藥局單獨付款。部分醫療機構採用院內處方藥。

- 附近的藥局
- 藥店（藥妝店）

※盡可能找藥劑師諮詢。

※夜間購藥，當藥劑師不在場時，無法購買部分藥物。

症状・病状説明のための指さしシート

《説明症状・病情時使用の手指会話カード》

痛みや症状の程度を示します

《指出症状軽重程度》



我慢できる

《可以忍受》



かなり辛い

《非常難受》



●頭が痛い
《頭痛》



●熱がある
《發燒》



●めまいがする
《暈眩》



●腹が痛い
《腹痛》



●胃が痛い
《胃痛》



●下痢
《腹瀉》



●眼が痛い
《眼睛痛》

●見えない・見えにくい
《看不見・看不清》

●眼のかゆみ
《眼癢》



●喉が痛い
《喉嚨痛》

●声が出ない
《發不出聲音》

●たんが出る
《咳痰》

●せきが出る
《咳嗽》



●鼻水が出る
《流鼻水》

●鼻血が出る
《流鼻血》

●くしゃみ
《打喷嚏》



●耳が痛い
《耳朵痛》

●聞こえない
《聽不見》

●耳鳴り
《耳鳴》



●口の中が痛い
《嘴巴裡痛》

●舌が痛い
《舌頭痛》

●味がわからない
《嚐不出味道》



●歯が痛い
《牙痛》

●歯茎が痛い
《牙龈痛》



●首が回らない
《脖子無法轉動》

●首が痛い
《脖子痛》

●首が腫れている
《脖子腫》



●腰が痛い
《腰痛》

●下肢にしびれがある
《下肢痠麻》



●膝が痛い
《膝盖痛》

●曲げられない
《無法彎曲》

●歩けない
《無法走動》



●胸が痛い
《胸痛》

●動悸がする
《心悸》

●脈が乱れる
《脈搏紊亂》



●息苦しい
《呼吸困難》

●ヒューヒューする
《有哮喘聲》

●ゼーゼーする
《有喘息聲》

●息切れがする
《氣喘》



●血尿がでた
《尿血》

●排尿困難
《排尿困難》

●頻尿
《頻尿》

●排尿時に痛みがある
《排尿時疼痛感》



●かぶれた
《起斑疹》

●発疹がでた
《發疹》

●かゆみがひどい
《嚴重搔癢》

●じんましん
《蕁麻疹》



●お腹が痛い
《腹痛》

●お腹が張る
《腹脹》

●膣から出血
《陰道出血》

●膣から水が出た
《陰道流水》

●赤ちゃんについて
気になることがある
《有點擔心寶寶》



●不正出血
《不正常出血》

●腹が痛い
《腹痛》



●泣き続けている
《一直哭》

●吐いた
《嘔吐》

●熱がある
《發燒》

●食事をしない
《不吃飯》

●元気がない
《沒有精神》

●ケガをした
《受傷了》

●交通事故
《交通事故》

●ころんだ
《摔倒了》

●あたった
《撞傷了》

●落した
《跌倒了》

●切った
《割傷了》

●刺さった
《刺傷了》

●やけどをした
《燒傷/燙傷了》

●虫に刺された
《蚊蟲叮咬》

書いておけば安心 医療に関する自分情報

《提前寫下，添一分安心 醫療相關的個人信息》

氏名《姓名》

性別《性別》

男性 / 女性
《男性 / 女性》

生年月日《出生年月日》

年齢《年齢》

歳《歳》

● 現在治療中の疾患(ある／なし)

《正在接受治療的疾病(有／無)》

● 現在服用中の薬(ある／なし)

《正在服用的藥物(有／無)》

● 妊娠について(している・していない)《懷孕中・未懷孕》

● 既往症《過往病史》

● アレルギー 薬／食物／虫(ハチなど)／動物／その他

《過敏物 藥物／食物／蚊蟲(蜜蜂等)／動物／其他》

※具体的に書いてください

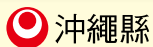
《※請盡量寫上具體內容》

● 通常の会話は何語を使いますか？()

《平時對話使用什麼語言？》

● 信仰する宗教は？()

《信仰的宗教是？》



沖繩縣

觀光振興課

☎098-866-2764 FAX.098-866-2765

<http://www.pref.okinawa.jp/>



一般財團法人沖繩觀光會議局

☎098-859-6129 FAX.098-859-6222

<http://www.ocvb.or.jp/>



<https://www.visitokinawa.jp/?lang=zh-hant>