

# Hiroshima NOW

No. 39  
2025. 7

“Hiroshima NOW”是广岛市多语言信息月刊，从广岛市的宣传报“广岛市民和市政”中部分摘取发布的月刊。有中文、日语、英语、西班牙语、越南语、葡萄牙语版本。

“Hiroshima NOW”可以在国际市民交流课的网页([https://hircd.jp/hiroshima\\_now](https://hircd.jp/hiroshima_now))中浏览。另外，在市内公共设施等处可以自由拿取。

“Hiroshima NOW”每月发行，如果需要请通过下方电子邮箱联系我们。

E-mail: [internat@pcf.city.hiroshima.jp](mailto:internat@pcf.city.hiroshima.jp)

“广岛市民和市政”、可以登录广岛市的官方网站阅览。

“广岛市民和市政”、通过自动翻译还可以阅览英语，中文，韩语，葡萄牙语，西班牙语，越南语，菲力宾语等页面。

## 话题

- 注意空肠弯曲杆菌食物中毒
- 单亲家庭等医疗费补助
- 定期接种 HPV 疫苗（宫颈癌疫苗）
- 预防中暑
- 夏日节能的降暑方法
- 再次确认一下自行车的规则
- 2025 年 7.8 月的节假日扔垃圾日程表

发行·编辑

公益财团法人广岛和平文化中心 国际市民交流课

〒730-0811 广岛县广岛市中区岛町 1-5

电话. 082-242-8879 传真. 082-242-7452

Email: [internat@pcf.city.hiroshima.jp](mailto:internat@pcf.city.hiroshima.jp)

Website: [https://h-ircd.jp/hiroshima\\_now](https://h-ircd.jp/hiroshima_now)



## 注意空肠弯曲杆菌食物中毒

カンピロバクター食中毒に注意 「ひろしま市民と市政」6月1日号 (p3)

湿度和气温高的季节，容易引起空肠弯曲菌的食物中毒。请采取加热、清洗、消毒等预防对策。

### ■ 空肠弯曲杆菌是什么？

空肠弯曲菌是多种动物（如猪、鸡、牛）的寄居菌，在它们的肠道中有大量细菌。如果加工不适当，食用时引起传染可能性较高。据广岛市保健所调查，超市等销售的鸡肉约 80% 含有此菌。

### ■ 感染了空肠弯曲杆菌会怎么样？

2~7 天后会发生腹泻、发热、腹痛等症状。治疗需要一周左右。如果孩子和老年人感染了空肠弯曲菌，可能会重症。



### 预防食物中毒的 3 个要点

#### ☑ 不吃生肉和半生肉

- 不要吃生的或半生的鸡肉料理（鸡肉刺身等）
- 不吃生肉、半生肉
- 注意低温烹调

#### ☑ 不要把细菌带入食品中

- 请注意不要把肉汁占到生蔬菜和熟食上
- 摸了肉要洗手
- 生肉和其他食品的菜板和刀具等要分开使用。使用后清洗消毒

#### ☑ 肉要充分加热

- 肥肠、肉末和内脏都有细菌，所以要特别注意
- 肉类的中心部也要烧熟、煮透。（中心部 75℃ 以上加热 1 分钟以上）



☝ 夏天也是爱吃烧烤的季节。注意这三个要点，预防食物中毒。

咨询：食品保健课 电话：082-241-7434

## 单亲家庭等医疗费补助

ひとり親家庭などの医療費の補助 「ひろしま市民と市政」6月1日号 (p4)

### ■ 对象者

住在广岛市并加入了健康保险、并符合以下①②③任一项的人。

- ① 单亲家庭的孩子（18 岁后的第一个 3 月 31 日的孩子）、和独自抚养孩子的父亲或母亲
- ② 没有父母的孩子、未婚独自抚养孩子的人
- ③ 其他和①②处境相同的人

※领取补助的所需条件请咨询居住区的区役所福祉课。

## ■ 辅助内容

补助诊疗。但是，住院时的餐费和住宿费除外。

## ■ 申请方法

在居住区的区役所福祉课申请。需要带健康保险证和申请人的证件等。

### 区役所 福祉课

区	电话.	区	电话.
中区	082-504-2569	安佐南区	082-831-4945
东区	082-568-7733	安佐北区	082-819-0605
南区	082-250-4131	安芸区	082-821-2813
西区	082-294-6342	佐伯区	082-943-9732

## 定期接种 HPV 疫苗（宫颈癌疫苗）

HPV ワクチンの接種は計画的に 「ひろしま市民と市政」 6 月 15 日号 (p3)

HPV 疫苗是一种可以预防宫颈癌的疫苗。共 3 次大约需要 6 个月。

2025 年 4 月 1 日时 15 岁的女生，到 2026 年 3 月 31 日为止可以公费接种疫苗。符合条件的女性中，还一次都没有接种过的人，需要在今年夏天之前开始接种疫苗。

★患宫颈癌的最大原因是人类乳头瘤病毒（HPV）的感染。接种 HPV 疫苗可以有效的预防，定期体检也很重要

### 已经给对象者邮寄了接种券和预诊票

2025 年度 HPV 疫苗的接种对象是 2009 年 4 月 2 日至 2014 年 4 月 1 日出生的女子。

5 月末左右已经向初 1 以上的女子邮寄了接种券和预诊票。没有收到的人请咨询区保健中心。

### 区保健中心

区	电话.	区	电话.
中区	082-504-2528	安佐南区	082-831-4942
东区	082-568-7729	安佐北区	082-819-0586
南区	082-250-4108	安芸区	082-821-2809
西区	082-294-6235	佐伯区	082-943-9731

### 有关公费的 HPV 补种疫苗

下方对象人员、如果想公费接种，请在 2026 年 3 月 31 日之前接种第 2 次、第 3 次疫苗。

## ■ HPV 补种的对象

1997 年 4 月 2 日至 2009 年 4 月 1 日出生的女性，在 2022 年 4 月 1 日至 2025 年 3 月 31 日期间至少补种过一次 HPV 疫苗。

## ■ 补种期间

到 2026 年 3 月 31 日为止

※ 第 2 次接种和第 3 次接种需要间隔 3 个月以上。希望在 2026 年 3 月 31 日之前公费接种第 2 次、第 3 次疫苗的人，请最晚在 2025 年 12 月末之前接种第 2 次疫苗。

详情、请确认广岛市主页。

<https://www.city.hiroshima.lg.jp/living/medical/1021221/1027984/1022962.html>



咨询：健康推进课 电话. 082-504-2882

## 预防中暑

熱中症を予防しましょう 「ひろしま市民と市政」6 月 15 日号 (p2)

炎热的季节即将到来。了解中暑，预防中暑。

### ✖️ 室外室内都会中暑

中暑就是人体处在一个非常热的环境中，造成人体内产生热量，导致身体不适。即使在家也会中暑。重症中暑是一种致命性疾病。

### ☀️ 主要症状

- 头晕
- 手脚发麻
- 头痛
- 呕吐
- 疲倦
- 昏迷・出现痉挛等

### ☀️ 对应中暑的有效方法

#### 多补充水分

- ◆ 大量出汗时、除了喝水、还要补充盐分比如喝运动饮料。
- ◆ 在室内，用百叶窗等遮挡阳光，开空调等。

#### 穿凉爽的衣服

- ◆ 选择透风、容易干的衣服。

#### 管理健康

- ◆ 适当运动排汗。



## 确认一下中暑警戒警报等吧

中暑警戒警报将在预测中暑危险性增高的前一天或当天早上由国家发布，意味着存在可能因极端高温而严重危及健康的风险，要开空调降温或到有冷气的指定场所避暑。听天气预报的时候，也要确认是否发布了中暑警戒警报。

## 利用冷气避难所

冷气避难所（指定暑热避难设施）是市役所指定的设施，以便在发布中暑特别警戒警报时谁都可以使用。有空调设备的公民馆、图书馆、购物中心、药店等被指定为冷气避难所。广岛市内约有 170 个设施。

※“中暑特别警戒警报”是在预测到过去史无前例的危险炎热



咨询：

- 关于中暑：**健康推进课** 电话. 082-504-2980
- 关于中暑警戒警报：**温暖化对策课** 电话. 082-504-2185

## 夏日节能的降暑方法

暑さを和らげる工夫で節電を 「ひろしま市民と市政」6月15日号 (p2)

在炎热夏天季节，随着空调等使用频度的增加，能源的消耗量也大幅度增加。同时，也是中暑风险高的时期。在不勉强的范围内做好家庭节能、中暑对策。在职场和家庭中每个人都努力节电，可以防止地球温暖化。

## 降暑方法

不依赖过度的冷气，通过各种方法努力舒适地度过夏天。比如“清凉商务” 着装，在同一空间共享冷气来等方法节约用电。

## 家庭节能·节电对策

### ◆ 空调

- ◆ 注意室内温度过低，在合理范围内设定室温
- ◆ 过滤器要经常清扫
- ◆ 白天拉上窗帘等遮光



### ◆ 冰箱

- ◆ 冰箱里不要塞得太满
- ◆ 减少冰箱门的开闭



### ◆ 电视

- ◆ 设置为“节能模式”。调节画面亮度
- ◆ 不看电视时，关闭主机的电源。长时间不看电视时，拔下电视插头



### ◆ 智能马桶

- ◆ 利用温水的关闭功能、使用计时器节电功能（无此功能时，不使用温水时拔下插头）
- ◆ 不使用时，关上马桶盖
- ◆ 马桶座、冲洗水温设定为低挡



### 舒适度过炎夏的要点

- ◆ 使用凝胶冰垫等冷感商品
- ◆ 衣服选择麻、棉等通气性好的布料

咨询：温暖化对策课 电话：082-504-2185

## 再次确认自行车的规则

自転車のルールを再確認しよう

### ◆ 自行车是车辆之一

根据道路交通安全法，自行车被视为轻型车辆，原则上在车道上通行。  
骑自行车的时候，要遵守交通规则和礼仪，注意安全驾驶。

### ◆ 安全利用自行车的 5 个规则

1. 自行车原则上在车道左侧行驶。  
在人行道上行驶是例外。在人行道上行驶时请优先步行者。
2. 在十字路要口遵守红绿灯和暂停规则，确认安全。
3. 夜间要开车灯。
4. 禁止酒后驾驶。
5. 请戴上安全帽。



👉 从 2024 年 11 月 1 日开始，对一边骑自行车一边使用手机、酒后驾驶自行车的人，强化了如下处罚。

- ✅ 使用手机 → 最多 1 年以下的徒刑或 30 万日元以下的罚款
- ✅ 酒后驾车 → 3 年以下有期徒刑或 50 万日元以下的罚款

另外，明知要骑自行车却劝酒、和喝酒的人一起骑自行车、把自行车借给喝酒的人等也要受到处罚。



◆ 骑自行车的时候，请戴安全帽！

◆ 戴安全帽很重要

为了减少自行车事故的伤害，保护头部很重要。自行车死亡事故中头部受伤死亡约 60%。另外，不戴头盔与戴头盔相比，致死率高 2.4 倍左右。

◆ 头盔的选择方法

请使用以下头盔

- 有 SG 等安全性标记
- 适合自己头部尺寸

◆ 戴安全帽的要点

- 牢牢系好头盔绳带
- 戴正不要松动



咨询：自行车都市建设推进课 电话. 082-504-2349

2025 年 7.8 月的假日扔垃圾日程表

2025 年 7 月と 8 月の祝休日のごみの収集について

7月21日（周一）“海之日”和8月11日（周一）“山之日”在日本是节假日休息，但垃圾照常收集。请在早上8点30分之前把垃圾扔到规定的地方。

关于扔垃圾的方法和分类，请看广岛市官网主页。

<https://www.city.hiroshima.lg.jp/site/kateigomi/363649.html>



详情请拨打下方电话咨询。

咨询：业务第一课 电话. 082-504-2220



# 广岛市・安芸郡 外国人咨询窗口

❖ 节假日、8月6日、12月29日到1月3日休息

地点	语种	日期	时间
广岛国际会议场（3楼） 和平公园内	西班牙语	周一～周五	9:00 - 16:00
	中文		
	越南语		
	葡萄牙语		
	英语		
	菲律宾语	周五 每月第1和第3周三	
安芸区役所（2楼）	葡萄牙语	每月第2周三	10:15 - 12:30
	西班牙语	每月第3周四	
基町管理事务所 （基町市营住宅商店街2楼）	中文	每月第2周二	13:30 - 16:00
<b>入国管理局的工作人员受理咨询</b> 每月第2周五的13:30-16:00的时间段，入国管理局的工作人员在广岛市・安芸郡外国人咨询窗口，受理有关在留资格的咨询（需要预约）			

- ❖ 中文咨询员、每月第2周二在基町管理事务所受理咨询。
- ❖ 上方以外的语种的咨询，将使用翻译平板对应。
- ❖ 从外地搬入广岛市开始新生活的人员，根据需求，咨询员将对其介绍有关广岛市的生活指南（需要预约）。

## 广岛市・安芸郡 外国人咨询窗口

广岛国际会议场（和平纪念公园内）  
广岛市中区中岛町 1-5

电话：082-241-5010 传真：082-242-7452

E-mail: soudan@pcf.city.hiroshima.jp

URL: <https://h-ircd.jp/cn/guide/consultation-cn.html>

