

English

## ★Have a medical check-up!

People aged 40 to 74 years with national health insurance can take a medical check-up for free. *Jushin-ken* (information card) was delivered to your house in May.

Do you have it? See the doctor with that card. Further information Kokuho -nenkin- ka (national health insurance & pension section),

Seto City Hall Tel 0561-88-2640

Seto City International Center

Tel 0561-88-2790



## ■Basic rules for cars

- Never drive a car if you do not possess a valid driver's license or if you are under the influence of alcohol.
- Observe traffic regulations, signals, signs and road markings.
- When driving a car, the driver and passengers are required to fasten their seatbelts. When riding a motorcycle, make sure to wear a helmet.
- Make sure to use a child-car seat for a child under six years old.
- Do not exceed the speed limits indicated by signs or markings.
- Turn on the lights at dusk as early as possible.
- Do not use a cell phone while driving a car.
- Senior citizens are involved in a number of traffic accidents. When you see elderly people, please give extra consideration to them while driving your car.



pixta.jp - 34638263

## ■When you are involved in a traffic accident

In case you are involved in a traffic accident, keep calm and follow the measures listed below.

- Move your car to a safe place out of the way of traffic and turn off the engine.
- If there are any injuries, call the fire department (119). Until rescuers (including physicians and ambulances) arrive, give first aid (such as stopping bleeding with gauze or a handkerchief) to the best of your ability.
- Immediately call the police (110) and inform them of the location of the accident, the number of injured persons and the extent of their injuries. The police will then give you instructions.
- If you are not injured, do not leave the scene of the accident until police officers arrive.
- When you cause a traffic accident, you are required to assume civil liabilities (compensation for damages) as well as gross administrative sanctions (suspension/revocation of driver's license) and penalties (including a fine).

A traffic accident brings misery to you, your family and friends.

For this reason, ensure safe driving to prevent traffic accidents.



## 请大家一定要参加健康检查

加入国民健康保险的40岁~74岁的人，可以免费做健康检查。

在5月中旬市役所给大家邮寄了健康诊断券，请持健康诊断券到就近的医疗机关接受检查。

详情请咨询市役所国保年金 Tel:0561-88-2640 濑户市国际中心查询 Tel:0561-88-2790

### ■机动车基本交通规则

绝对禁止无证驾驶或者酒后驾车。 遵守交通规则，按照交通信号、交通标志、道路标志通行。

乘车时，驾驶员和同乘者都必须系安全带，骑摩托车时，必须戴头盔。

不满6岁的儿童乘车时，必须使用儿童安全带。 通过有限速标志时，不能超过其指定速度。

傍晚时，尽快打开车灯。 驾驶时禁止使用手机。

老年人驾车的交通事故也时常发生。如看见老年人驾车，请特别留心驾驶。

### ■发生交通事故时

万一发生交通事故时，请沉着镇静地按以下方法处理

把车移动到不妨碍交通且安全的地方，关掉发动机。

有受伤人员的情况下，请先给消防署（119）打电话，并在医生、救护车到达之前，用纱布或者手绢等能够止血的工具采取应急措施。

把发生事故的地点、受伤人数、受伤程度等，马上向警察（110）报告，并接受指示。

如果没有受伤的话，在警察到来之前不要离开事故现场。

如果发生交通事故，除了民事上的补偿以外，严重的要受到行政处罚（吊销驾驶执照）或者处罚（罚款等）。交通事故不但给自己，也给家人或者朋友带来不幸，所以我们应注意安全驾驶，避免发生交通事故。

### ★健康診断は必ず受けましょう

国民健康保険に入っていると、40歳 ~ 74歳の人は 無料で健康診断を受けることができます。

5月中旬に受診券が送られています。受診券を持って病院で受けてください。わからないときは 市役所国保年金課まで問い合わせてください。病院については国際センターに聞いてください。

市役所国保年金課 ☎ 0561-88-2640 瀬戸市国際センター☎ 0561-88-2790

### ■自動車の基本的ルール

運転免許を取得していない人やお酒を飲んだ人は、絶対に自動車の運転をしてはいけません。

交通法規を守り、交通信号、交通標識、道路標示に従ってください。

自動車に乗るとき、運転者や同乗者はシートベルトを必ず着用し、バイクに乗るときは、必ずヘルメットを着用してください。6歳未満の幼児を乗せるときは、チャイルドシートを必ず使用してください。

標識や標示で最高速度が指定されているところでは、その速度を超えてはいけません。

夕暮れ時には、早めのライト点灯を心がけましょう。自動車走行中は携帯電話を使用しないでください。

高齢者の交通事故が多発しております。高齢者を見かけたら、特に、思いやりのある運転を心がけてください。

### ■交通事故を起こしたら

万一交通事故を起こした場合、落ち着いて次のように対処してください。

他の交通の妨害にならないよう安全な場所に車を移動させ、エンジンを切ります。

負傷者がいる場合は、消防署(119番)に電話し、医師、救急車などが到着するまでの間、ガーゼやハンカチで止血するなど可能な応急措置をとってください。

事故を起こした場所、負傷者の数や負傷の程度などを、すぐに警察(110番)に電話し、指示を受けてください。

怪我等がなければ、警察官が到着するまで事故現場を離れないでください。

交通事故を起こすと、民事上の補償の他に、重い行政処分(免許の停止、取り消し)や処罰(罰金等)を受けます。交通事故は、自分だけでなく、大切な家族や友人を不幸にしてしまいますので、

安全運転を心がけ交通事故を起こさないようにしましょう。

## ¡Hágase un Reconocimiento Médico sin falta!

La persona que está inscrita en el Seguro Nacional de

Salud y tiene entre 40 y 74 años puede hacerse un reconocimiento médico gratuito.

*Jushin-ken* (la tarjeta de consulta médica) fue enviada en mayo.

Hágase un chequeo en la institución médica con la tarjeta de salud. Para más

información Kokuho- nenkin-ka (Sección del Seguro Nacional de Salud y Pensión)

de la Municipalidad. Tel. 0561-88-2640

Centro Internacional de Seto. .Tel: 0561-88-279

### ■Reglas básicas para los automóviles

- Nunca conduzca si no tiene su licencia de conducir o ha bebido alcohol.
- Obedezca las reglas de tránsito y siga los semáforos, las señales de tránsito y las marcas en las carreteras.
- Al montar un coche el conductor y los acompañantes deben colocarse el cinturón de seguridad sin falta y al conducir una moto nunca deje de usar un casco protector.
- Si lleva niños de menos de seis años de edad debe usar asientos especiales para niños.
- Está prohibido exceder los límites de velocidad que están indicados mediante señales de tránsito o marcas en las carreteras.
- En el crepúsculo trate de encender las luces un poco más temprano.
- Nunca use el teléfono celular al conducir.
- Los accidentes contra los ancianos se incrementan cada vez más, Cuando vea ancianos conduzca teniendo especial consideración.

### ■Cuando ha tenido un accidente de tránsito

**En caso de un accidente de tránsito debe ayudar con calma de la siguiente forma.**

- Debe mover su vehículo fuera del paso para que no interfiera con el tránsito y apagar el motor.
- Si hay heridos llame al cuartel de bomberos marcando el 119. Y mientras llegue el médico o la ambulancia, etc. suminístreles los primeros auxilios que pueda cortando las hemorragias con vendas o pañuelos.
- Inmediatamente llame a la policía marcando el 110 y debe informar del lugar del accidente, el número de heridos y el tipo de heridas. Haga lo que la policía le indique.
- Si no está herido no se vaya del lugar del accidente.
- En caso de accidente aparte de la indemnización en lo civil para la víctima habrá casos en que se suspenderá su licencia por la disposición administrativa o se le pondrá una multa. Por el accidente no sólo sufre uno mismo sino su familia o sus amigos. Por eso conduzca siempre con seguridad.



## ★Faça o checkup de saúde!!

As pessoas inscritas no Seguro Nacional de

Saúde, com idade entre 40 e 74 anos poderão fazer o exame médico gratuito.

Faça a consulta em qualquer instituição médica levando consigo a ficha de consulta, que foi enviada no mês de maio. Para maiores informações, entre em contato com:

Departamento de Seguro Nacional de Saúde e Pensão

(KOKUHO NENKIN KA): Telefone 0561-88-2640

Centro Internacional da Cidade de Seto: Telefone 0561-88-2790

### ■Regras básicas para o carro

- É terminantemente proibido dirigir sem a carteira de motorista ou alcoolizado.
- Obedeça às regras de trânsito, aos semáforos, às placas, aos sinais.
- Para andar de carro, o motorista e os passageiros deverão usar o cinto de segurança. De motocicleta, use o capacete.
- Crianças menores de 6 anos deverão usar a “cadeira para crianças” (child seat).
- Nos locais onde placas ou sinais determinam as velocidades máximas, não é permitido ultrapassá-las.
- No início da noite, procure acender logo as luzes do carro.
- Evite o uso de telefone celular quando o carro estiver em movimento.
- Tem acontecido muitos acidentes de trânsito envolvendo idosos. Ao avistar um idoso, dirija sendo gentil com ele.

### ■Caso cometa um acidente de trânsito

**Caso cometa um acidente de trânsito, tenha calma e proceda da seguinte maneira:**

- Remova o carro para um lugar seguro a fim de não atrapalhar o trânsito. Desligue o motor.
- Caso haja feridos, telefone para o corpo de bombeiros (número 119). Enquanto não chega o médico, a ambulância, tome as medidas de emergências possíveis (estancamento do sangue através de gaze ou lenço, etc.).
- Informe de imediato à polícia (telefone 110) o local do acidente, o número de feridos, a gravidade dos ferimentos, etc. Receba orientações.
- Não estando machucado, não saia do local do acidente até a chegada da polícia.
- Ao cometer um acidente de trânsito, além do ressarcimento de natureza civil, o motorista estará sujeito à resolução administrativa pública (suspensão ou cancelamento da carteira) e/ou penalidade (multa, etc). Um acidente de trânsito não traz infelicidade somente para si próprio, mas também para a família, os amigos. Dirija com segurança para não cometer acidentes.

