



## Em caso de doença e ferimento/ Exame de saúde/ Cuidados com a saúde

### ● Em caso de doença e ferimento

Havendo nas redondezas de sua casa, clínicas que já esteja habituado a ir, será bastante tranquilizador. Pergunte a alguém da vizinhança se há alguma clínica por perto. Entretanto, para aqueles que não têm o japonês como língua materna é difícil explicar os sintomas e tipos de dores, como também receber as explicações do médico. Como a comunicação entre o médico e paciente é imprescindível para uma boa consulta, aconselhamos que vá acompanhado de alguém que fale japonês. E não se esqueça de levar a Carteira de Seguro de Saúde quando for a hospitais e clínicas.

Lista de instituições médicas que atendem em língua estrangeira P.77, 79

### ● Sobre medicamentos à venda

Medicamentos contra gripe e resfriado, estômago e intestino, dor de cabeça, colírios, entre outros, não precisam de receita médica, e podem ser comprados nas farmácias, supermercados, lojas de conveniências e outros. Antes de fazer uso destes medicamentos, leia atentamente a bula.

### ● Faça os exames de saúde

No Japão são realizados exames periódicos nas escolas e empresas para tentar descobrir as doenças ainda em período inicial.

É obrigação dos sistemas de seguro de saúde realizar os exames específicos de saúde para seus filiados (medição de peso e altura, exame de sangue e outros). Consulte o órgão do seguro ao qual você está cadastrado para fazer os exames. O exame de prevenção ao câncer é realizado pela Divisão de Prevenção do Posto de Saúde.

Divisão de Seguro Nacional de Saúde Tel: 079-221-2339  
Divisão de Sistema de Saúde para Idosos em Fase Posterior Tel: 079-221-2315  
Divisão de Prevenção de Doenças do Posto de Saúde Tel: 079-289-1555

Nos postos de saúde são realizadas consultas sobre doenças causadas pelo mau hábito do cotidiano, tuberculose, como também teste de AIDS com necessidade de reserva.

Divisão de Prevenção de Epidemias do Posto de Saúde  
Tel: 079-289-1721

Divisão de Serviço de Saúde do Posto de Saúde  
Tel: 079-289-1697

### ● Cuidados para manter a boa saúde

Em junho, época das chuvas, a umidade é muito alta facilitando a ocorrência de mofo dentro de casa, bolor nos acolchoados, etc. Para evitar esses incômodos, procure deixar sempre a casa bem arejada e ponha os acolchoados para secarem ao sol, mantendo-se assim as condições para uma boa saúde. E também o verão japonês tem como característica ser muito quente e úmido, facilitando a ocorrência de intoxicação alimentar. Tenha cuidados como não comer alimentos mal cozidos, lavar bem as mãos com sabonete antes de comer ou preparar alimentos, consumir logo os alimentos, mesmo conservando-os na geladeira, etc. No inverno, por sua vez, é comum os casos de influenza. Por isso ao chegar em casa lave as mãos e procure sempre se alimentar bem e manter uma vida saudável. Os casos de influenza podem ser fatais tanto para crianças e idosos, sendo recomendável nestes casos dobrar a atenção.

Divisão de Serviços Sanitários do Posto de Saúde  
Tel: 079-289-1633

Divisão de Prevenção de Epidemias do Posto de Saúde  
Tel: 079-289-1721

### ● Sobre doenças infecciosas

Estamos recebendo consultas sobre COVID-19 e outras doenças infecciosas.

<Sobre COVID-19>  
Divisão de Prevenção de Epidemias do Posto de Saúde, Encarregado da COVID-19 Tel: 079-289-0066

<Sobre outras doenças infecciosas além da COVID-19>  
Divisão de Prevenção de Epidemias do Posto de Saúde Tel: 079-289-1721

## 病気やけがの場合は／ 健康診査／健康保持



### ● 病気やけがの場合は

近所にかかりつけの診療所があれば何かと心強いものです。近くに診療所があるか友人に聞いてみましょう。しかし、痛みなどの症状を訴えたり、医師の説明を受けるのは日本語が母国語でない人には難しいものです。医師との十分なコミュニケーションは診療に欠かせません。日本語のできる人に付き添ってもらうことをおすすめします。また病院や診療所に行くときは必ず健康保険証を持って行きましょう。

外国語で診療可能な医療機関情報 P.78, 80

### ● 市販薬について

風邪薬、胃腸薬、頭痛薬、目薬などは医師の処方箋がなくても薬局、スーパーマーケット、コンビニエンスストア等でも買うことができます。薬を使用するときは説明書をよく読んでください。

### ● 健康診査を受けましょう

日本の学校や企業などでは定期的に健康診断を行っており、病気の早期発見につとめています。特定健診（身体測定、血液検査等）は、医療保険者の義務となっていますので、自分が所属する医療保険者にお問い合わせの上、お受けください。

がん検診は保健所予防課が実施しています。

国民健康保険課 ☎079-221-2339  
後期高齢者医療保険課 ☎079-221-2315  
保健所予防課 ☎079-289-1555

生活習慣病、結核などの相談、エイズ検査を予約制で保健所で行っています。

保健所防疫課 ☎079-289-1721  
保健所健康課 ☎079-289-1697

### ● 健康を保持するために心がけたいこと

梅雨（6月）から夏にかけては湿度が非常に高くなるので室内にかびが発生したり、ふとんが湿ってしまうことがあります。換気をよくし、ふとんを日光で乾燥させるなどして健康維持につとめましょう。

また、日本の夏は高温多湿で食中毒が起こりやすくなります。食物は充分加熱する、調理や食事の前には石けんでよく手を洗う、食物は冷蔵庫に入れていてもできるだけ早く食べるなどがけましょう。冬にはインフルエンザが大流行することがあります。外出から家に帰ったら手を洗い、普段からバランスのとれた食事をとって規則正しい生活をしましょう。食中毒も、インフルエンザも、子どもや高齢者の場合、重症化するので特に注意してください。

保健所衛生課 ☎079-289-1633  
保健所防疫課 ☎079-289-1721

### ● 感染症について

新型コロナウイルス感染症やその他の感染症に関する相談を受け付けています。

<新型コロナウイルス感染症について>  
保健所防疫課新型コロナウイルス感染症担当 ☎079-289-0066

<新型コロナウイルス感染症以外の感染症について>  
保健所防疫課 ☎079-289-1721