



In case of illness or injury/Medical checkups/To maintain your health

● In case of illness or injury

It will be helpful if you have your family doctor in your neighborhood. Find clinics and hospitals in your neighborhood through your neighbors or friends. It may be difficult for non-Japanese speakers to explain their pains or symptoms, or understand the doctor's explanation properly. Sufficient communication is essential for proper medical treatment. It is recommended that you be accompanied by someone who can speak Japanese. Be sure to bring your health insurance card when receiving medical treatment.

List of doctors (with availability of foreign languages) P.77, 79

● Over-the-counter medicine

Cold medicine, digestive medicine, painkillers, eye drops are available at pharmacies, supermarkets or convenience stores without a prescription. Be sure to read the instructions before taking any medicine.

● Medical checkups

In Japan, schools and companies organize regular checkups for students and employees for early disease detection. As Tokutei Kenshin (specified checkup: body measurement, blood test, etc.) is obligatory for insurers, please contact your medical insurer for details and have yourself checked. For cancer screenings, please contact the Yoboka (Disease Control Section), Health Department.

Kokumin Kenko Hokenka (National Health Insurance Section)

☎079-221-2339

Koki Koreishairyō Hokenka (Insurance Section of Medical Care System for 75 and over)

☎079-221-2315

Yoboka (Disease Control Section), Health

Department ☎079-289-1555

Consultations regarding the results of medical checkups and lifestyle-related diseases are available at the Health Department by appointment only.

Kenkoka (Health Service Section), Health Department ☎079-289-1697

● To maintain your health

In Japan, it becomes very humid from June into mid-summer, which can cause mold in rooms or dampness of futon mats. As a measure to help maintain your health, it is recommended that you ensure sufficient ventilation in your room and air your bedding frequently. In Japan, humidity and temperatures become very high during summer. Since these conditions can result in food poisoning, precautions should be taken, such as cooking food thoroughly, washing hands before cooking or eating, and ensuring that foods are consumed as soon as possible, even if they are kept in the refrigerator. In winter, influenza epidemics often occur. For prevention, you should wash your hands when coming home, maintain a well-balanced diet and keep regular hours daily. Regarding food poisoning and influenza, special precautions should be taken regarding children and the elderly, as the symptoms may increase in severity.

Eiseika (Health and Medical Section), Health Department ☎079-289-1633

Boekika (Quarantine Section), Health Department ☎079-289-1721

● Regarding Infectious Diseases

Consultation on COVID-19 and other infectious diseases (tuberculosis, etc.), as well as AIDS and syphilis tests, are available by appointment.

<For COVID-19>

COVID-19, Boekika (Quarantine Section), Health Department ☎079-289-0066

<For infectious diseases other than COVID-19>

Boekika (Quarantine Section), Health Department ☎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にお問い合わせください。

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

検診の結果や生活習慣病などについての相談は予約制で、保健所で行っています。

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、重症化することがあ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(結核等)に関する相談、エイズ・梅毒検査を予約制で受け付けています。

<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