



## Khi bị thương hay bị bệnh. Kiểm tra và giữ gìn sức khỏe

### ● Khi bị thương hay bị bệnh

Có thể am tâm và đến khám thường xuyên nếu gần nhà có phòng khám bệnh. Hãy hỏi thăm bạn bè những nơi khám bệnh ở gần nhà. Tuy nhiên, việc diễn tả tình trạng bệnh hoặc nghe bác sĩ giải thích, đối với những người mà tiếng Nhật không phải là tiếng mẹ đẻ là một việc rất khó khăn. Khi khám bệnh thì việc thông hiểu giữa bác sĩ và người bệnh là điều không thể thiếu được. Tốt nhất nên đi cùng với người biết tiếng Nhật. Hơn nữa, phải luôn nhớ mang theo sổ bảo hiểm sức khỏe khi đến bệnh viện hay các phòng khám.

**Danh sách các nơi có bác sĩ khám bệnh bằng tiếng nước ngoài P.77,79**

### ● Thuốc bán trên thị trường

Thuốc cảm, thuốc đau bao tử, thuốc nhức đầu, thuốc nhỏ mắt có thể mua ở nhà thuốc, siêu thị, cửa hàng tiện lợi, v.v ... mà không cần phải có toa của bác sĩ. Hãy đọc kỹ hướng dẫn, giải thích trước khi dùng thuốc.

### ● Hãy đi khám sức khỏe

Tại các trường học, xí nghiệp của Nhật thường tổ chức kiểm tra sức khỏe định kỳ để có thể phát hiện được bệnh sớm. Khám sức khỏe cá biệt (cân đo cơ thể, thử máu, v.v...) là nghĩa vụ của bên bảo hiểm y tế vì vậy sau khi nghe hướng dẫn của bên bảo hiểm y tế mà bản thân trực thuộc thì hãy đi khám bệnh. Kiểm tra ung thư do Ban dự phòng của cơ sở bảo vệ sức khỏe thực hiện.

**Ban bảo hiểm sức khỏe quốc dân ☎ 221-2339**

**Ban bảo hiểm y tế người cao tuổi hậu kỳ ☎ 221-2315**

**Ban dự phòng của cơ sở bảo vệ sức khỏe ☎ 221-2315**

Cơ sở bảo vệ sức khỏe còn có kiểm tra AIDS, tư vấn về bệnh lao hay bệnh do các thói quen sinh hoạt gây ra.

**Ban dự phòng của cơ sở bảo vệ sức khỏe ☎ 289-1635**

**Ban sức khỏe của cơ sở bảo vệ sức khỏe ☎ 289-1641**

### ● Những điều cần lưu ý để bảo vệ giữ gìn sức khỏe

Trong khoảng thời gian từ mùa mưa (tháng 6) đến hè độ ẩm trong không khí lên rất cao nên dễ sinh ra ẩm mốc trong phòng hay chân mền bị ẩm ướt. Nên thường xuyên thông gió và phơi chân mền cho khô ráo để bảo vệ giữ gìn sức khỏe. Mùa hè ở Nhật rất nóng và ẩm ướt nên thường xảy ra ngộ độc thức ăn. Vì vậy hãy chú ý nấu thức ăn chín, rửa tay kỹ bằng xà bông khi nấu nướng hoặc trước khi ăn, những thực phẩm dù đông lạnh cũng nên dùng càng sớm càng tốt. Vào mùa Đông thường xảy ra dịch cúm. Hãy súc miệng và rửa tay khi về nhà, ăn uống đầy đủ dinh dưỡng và giữ nếp sinh hoạt đúng đắn. Cả ngộ độc thức ăn và cúm, trường hợp là trẻ em hay người cao tuổi thường bị nặng, do đó phải hết chú ý.

**Ban vệ sinh của cơ sở bảo vệ sức khỏe ☎ 289-1633**

**Ban dự phòng của cơ sở bảo vệ sức khỏe ☎ 289-1635**

## 病气やけがの場合は / 健康診査 / 健康保持



### ● 病气やけがの場合は

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 ☎ 221-2339**  
**後期高齢者医療保険課 ☎ 221-2315**  
**保健所予防課 ☎ 289-1661**

生活習慣病、結核などについての相談、エイズ検査を保健所で行なっています。

**保健所予防課 ☎ 289-1635**  
**保健所健康課 ☎ 289-1641**

### ● 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心がけましょう。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うとともによくうがいをし、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 ☎ 289-1633**  
**保健所予防課 ☎ 289-1635**