



生病或受伤时／ 健康检查／健康保养

●生病或受伤时

如果自己家附近有可以随时就诊的诊所，一定会非常放心。询问一下朋友，你所居住的附近是否有这样的诊所。但是，对母语非日语的人来说，向医生诉说疼痛等症状或是接受医生的说明是非常困难的。而与医生充分的沟通在医疗中是必不可缺的，因此建议你与懂日语的人一同就诊。另外，去医院或诊所就诊时，请务必携带健康保险证。

可以用外语就诊的医疗机构信息

P.79, 81

●关于在市场上出售的药品

感冒药、肠胃药、头痛药、眼药等，即使没有医生的处方，也可以从药局、超市、便利店等商店买到。用药时请详细阅读说明书。

●接受健康检查

在日本的学校和企业有进行定期的健康检查，以期尽早发现疾病。

国家把进行特定健康检查（身体测定、血液检查等）规定为医疗保险者的义务，请你向自身所属的医疗保险者咨询，然后接受健康检查。

癌症检查由南保健中心实施。

国民健康保险科 电话：079-221-2339
后期高齢者医疗保险科 电话：079-221-2315
保健所预防科 电话：079-289-1661

关于生活习惯病、结核等疾病的咨询、艾滋病检查以预约的方式在保健所进行。

保健所预防科 电话：079-289-1635
保健所健康科 电话：079-289-1697

●为保持健康应注意的事项

从梅雨季节（6月）到夏季，湿度很高，因此室内可能会长霉，或被褥潮湿。请注意空气流通，常在日光下晒被子，努力保持自身健康。

此外，日本的夏天高温多湿，容易引起食物中毒。因此，特别注意食物应充分加热、在做饭和吃饭之前应用肥皂确实地洗手、食物即使放在冰箱里也应尽快吃完等。冬天则可能会有“流感”流行的状况。外出回家后应洗手，平时注意饮食均衡，并保持良好的生活规律。无论是食物中毒还是流感，孩子和老人一旦患上则有可能会非常严重，因此需要特别注意。

保健所卫生科 电话：079-289-1633
保健所预防科 电话：079-289-1635



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.80, 82

●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 ☎079-289-1661

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。

保健所予防課 ☎079-289-1635
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
保健所予防課 ☎079-289-1635