



病気やけがのとき／げんきせいかつ元気で生活するため

●病気やけがをしたとき

近所に知っている医師がいると安心です。

あなたの家の近くに医師がいるかともだちに聞いてください。

外国人は日本語で説明するのがむずかしいです。医師の説明を聞くのもむずかしいです。

病気やけがをなおすために医師と話す必要があります。

日本語を話すことができる人といっしょに行ってください。

病院や医師へ行くときは必ず健康保険証<病院に行くときのカード>を持って

いってください。

外国語で話すことができる病院
75ページから78ページ

●店で売っている薬

かぜの薬、おなかの薬、頭がいたいときにのむ薬、目の薬などは薬局<薬の店>、

スーパーマーケット、コンビニエンスストアで買うことができます。

薬をのむときは薬の説明を読んでください。

●健康診査<体に病気がないか調べる>を受けてください

日本の学校や会社は健康診断<体に病気がないか調べる>があります。受けて

ください。病気をみつけることができます。

あなたの健康保険証<病院に行くときのカード>に「保険者」<カードを出しているところ>の

名前が書いてあります。そこに聞いてください。特定健診<体の大きさや重さを

調べたり血を調べる>を受けることができます。

がん検診<がんがないか調べる>は保健所予防課がやっています。

国民健康保険課 電話 079-221-2339
後期高齢者医療保険課 電話 079-221-2315
保健所予防課 電話 079-289-1661

病気やけがのとき／げんきせいかつ元気で生活するため



保健所では生活習慣病<まちがった食事を食べたり運動をしていないとき>なる病気や結核<胸の病気>について相談ができます。エイズがないか調べることもできます。

保健所予防課 電話 079-289-1635
保健所健康課 電話 079-289-1697

●元気でいるために気をつけてほしいこと

6月の梅雨<雨がたくさん降る季節>から夏までは空気の中の水がとても多くあります。体の元気がなくなります。

窓を開けて外の空気を部屋に入れてください。ふとんを外の光にあててよくかわかして

ください。日本の夏は食べ物が早くくさります。食中毒<くさった食べ物を食べたときの病気>になります。

食べ物は温めてください。料理や食事の前は石けんでよく手を洗ってください。

食べ物は冷蔵庫に入れてください。ふるいものは食べないでください。

冬はとて多くの人インフルエンザ<ひどいかぜ>になります。

家へ帰ったら手を洗ってください。うがい<のどを水で洗う>をしてください。

いろいろなものを食べてください。たくさん寝てください。

子どもや年をとった人は体が弱いです。食中毒やインフルエンザに注意してください。

保健所衛生課 電話 079-289-1633
保健所予防課 電話 079-289-1635