



# びょうき ばあい 病気やけがの場合は けんこうしんさ けんこうほじ 健康診査／健康保持

## ●病気や けがをしたとき

きんじよ しっている いしやが いると あんしん  
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。

びょうき けがを なおすため 医師と 話す 必要が あります。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。

にほんご はなすことが できるひと いっしょに 行って ください。

びょういん や いしやへ 行くときは 必ず マイナ保険証 または 資格確認書<病院に 行くときの  
カード>を 持って行って ください。

がいこくご はなすことが できる 病院 77 ページから 80 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。

## ●健康診断<体に 病気が ないか 調べる>を 受けましょう

にほん がっこう かいしゃは けんこうしんさ けんこうほじ  
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 マイナ保険証 または 資格確認書<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。  
とくせいけんしん たいの おおきさや じゅうさを 調べたり ちを 調べる>を 受けることが できます。

こくみんけんこうほけんか だんわ 079-221-2339  
後期高齢者医療保険課 電話 079-221-2315

## ●がん検診<がん が ないか 調べる>を 受けましょう。

がんの 多くは はじめは 自分では きづかないうちに すすみます。

がんを 早く 見つけるために、がん検診<がん が ないか 調べる>を 受けましょう。

がん検診<がん が ないか 調べる>の お問い合わせ・申し込みは 保健所予防課で 行っています。  
保健所予防課 電話 079-289-1555

# びょうき ばあい 病気やけがの場合は けんこうしんさ けんこうほじ 健康診査／健康保持



ほけんじよでは けんこうしんさ びょうき が ないか しらべる>の けつかや せいかつしゅうかんびょう  
保健所では 健康診断<病気が ないか 調べる>の 結果や 生活習慣病<まちがった  
食事を たべたり 運動を していないとき なる 病気>について 相談が できます。  
予約して ください。

ほけんじよけんこうか だんわ 079-289-1697  
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  
多くなります。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 よく 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 とても たくさんの方が 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。

こどもや 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。

ほけんじよせいせい か だんわ 079-289-1633  
保健所衛生課 電話 079-289-1633

## ●感染症<うつる 病気>について

かんせんしんしょう びょうき  
感染症<うつる 病気>の 相談、エイズ・梅毒の 検査を 受け付けて います。予約して

ください。インフルエンザや 新型コロナウイルス感染症に かからない ために、

家に 帰ったら 手を 洗って 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。

ほけんじよよぼうか だんわ 079-289-1721  
保健所予防課 電話 079-289-1721