

日本で生活する外国人の皆様へ 健康な生活を送るために知ってほしいこと

母国で結核に感染し、
日本へ入国後に、発病する人が増えています

結核ってどんな病気？

結核は、肺などの感染症です。毎日服薬することで治療できる病気ですが、症状が悪化すると、感染を拡大することがあります。本人や周囲の人を守るため、早期発見・早期治療が大切です。



とちまるくん ©栃木県

こんな症状には **気をつけて！**

- ☑ 2週間以上続く咳やたん
- ☑ 長引く微熱
- ☑ 倦怠感
- ☑ 体重減少



結核は
胸部エックス線検査や
たんの検査で
診断します。



健康な生活を送るために心がけてほしいこと

日常生活

- ① バランスのよい食事、良質な睡眠をとり、規則正しい生活を心がけましょう。
- ② 1年に1回は健康診断を受けましょう。また、要精密検査と判断された場合は、必ず医療機関を受診しましょう。

体調悪化時

- ① できるだけ早めに近くの医療機関を受診しましょう。
- ② 日本語が話せないなど外国語で相談したいときは、裏面の**電話相談**を活用してください。
- ③ 医療機関を探す時は
右のQRコードから
とちぎ医療情報ネットを
見てください。



**2週間以上続く咳、熱などの症状が出現したら
早めに受診しましょう**

外国語で相談可能な窓口

相談内容	電話相談窓口	相談可能な言語								その他
		英語	中国語	韓国語	ベトナム語	タガログ語	ポルトガル語	スペイン語	ネパール語	
生活 の相談をしたい。 例: 在留資格ビザ	とちぎ外国人相談 サポートセンター (相談無料) 9:00~16:00 (火曜日~土曜日) TEL 028-627-3399	○	○		○	○	○	○	○	シンハラ語 タイ語 インドネシア語 *時間によって対応できる言葉が異なります。
医療 の相談をしたい。 例: 外国語で対応できる医療機関の案内	AMDA(アムダ) 国際医療情報センター (相談無料) 10:00~16:00 (月曜日~金曜日) TEL 03-6233-9266 *遠隔医療通訳を頼む場合は医療機関に相談してください。	○	○	○	○	○	○	○		タイ語
結核 の相談をしたい。 例: 結核の知識	結核研究所 外国人結核相談窓口 (相談無料) 10:00~12:00 13:00~15:00 毎週火曜日 TEL 03-3292-1218 または03-3292-1219	○	○	○※予約制	○				○第2・第4火曜日は午前のみ	ミャンマー語 (午前のみ)

居住地を管轄する健康福祉センター・保健所 (対応可能日時: 月~金のみ、祝日以外、8:30~17:15)

健康福祉センター・保健所	電話番号	居住地住所
県西健康福祉センター	0289-62-6225	鹿沼市、日光市
県東健康福祉センター	0285-82-3323	真岡市、益子町、茂木町、市貝町、芳賀町
県南健康福祉センター	0285-22-1219	小山市、栃木市、下野市、上三川町、野木町、壬生町
県北健康福祉センター	0287-22-2679	大田原市、那須塩原市、矢板市、さくら市、那須烏山市、那須町、塩谷町、高根沢町、那珂川町
安足健康福祉センター	0284-41-5895	足利市、佐野市
宇都宮市保健所	028-626-1115	宇都宮市