

日本で生活する外国人のみなさんへ 元気に生活するために知ってほしいこと

もともと結核に感染していて、
日本に来てから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。毎日薬を飲むことで治る病気ですが、
症状が進むと、感染を広げることがあります。
自分や周りの人を守るため、早い時期に気づくことが大切です。



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
- ☑ だるさ
- ☑ 体重が減る



結核は
胸部エックス線検査や
たんの検査で
わかります。



元気に生活するために気をつけてほしいこと

元気なとき

- ①しっかり食べて、よく眠り、
いつも同じ生活のリズムを
心がけましょう。
- ②1年に1回は健康診断を受けま
しょう。
また、悪いところが見つっ
たら、必ず病院に行きましょう。

体調が悪いとき

- ①できるだけ早めに、近くの病院に行きましょう。
- ②日本語がわからなくて心配なときは、
裏面の電話相談を利用しましょう。
- ③近くの病院を知りたいときは
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、熱などの症状がでてきたら
早めに受診しましょう

がいきくご そうだん まどぐち
外国語で相談できる窓口

		相談できる言葉								
困りごとの内容	でんわそうだんまどぐち 電話相談窓口	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	その他
せいかつ生活 の相談をしたい。 れい ざいりゅうしかく 例:在留資格 ビザ	がいきくじんそうだん 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。
いりょう医療 の相談をしたい。 れい がいきくご 例:外国語で たいおう 対応できる いりょうきかん 医療機関の あんない 案内	AMDA(あむだ) 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
けっかく結核 の相談をしたい。 れい けっかく、ちしき 例:結核の知識	けっかくけんきゅうじょ 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)

住んでいるところの健康福祉センター・保健所 (対応できる日時: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	住んでいるところ
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