

“Tips for Healthy Living” for Foreign Residents in Japan

日本で暮らす外国人の方へ ～健康に暮らすために知ってください～



**If you have
these symptoms,
it could be
tuberculosis!**



こんな症状があれば、結核かも！？



The early symptoms of tuberculosis are very similar to the common cold.

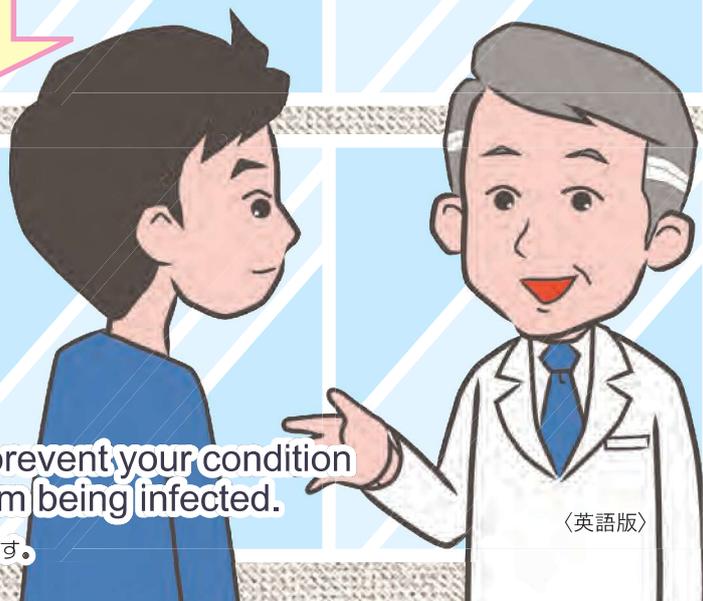
結核の初期症状は風邪とよく似ています。

If you have these symptoms, consult with your workplace or school, and see a doctor as soon as possible.

こんな症状があったら、早く会社や学校に相談し、医療機関を受診しましょう。

With early detection and treatment, you can prevent your condition from becoming serious and protect others from being infected.

早期発見、早期治療により重症化を防いだり、周囲への感染を防ぐことができます。



Tips to protect yourself against tuberculosis !

結核を予防するために気をつけましょう！



Keep a daily routine and eat a balanced diet

規則正しい生活や栄養バランスのよい食事

Don't smoke, prevent stress build-up

禁煙、ストレスをためない



Get regular check-ups, review the results and consult with your workplace or school if there is anything wrong.

定期的に健康診断を受け、結果を必ず確認し、異常があればまず会社や学校に相談

Infection and Development of Tuberculosis

結核の感染と発病

Tuberculosis is a disease in which the tuberculosis bacteria causes inflammation in the lungs, and so on.

結核は、結核菌によって肺などに炎症が起こる病気です。

You can become infected if you breathe in the bacteria spread by the coughing of a patient with acute tuberculosis.

重症の結核患者の咳などで飛び散った結核菌を吸い込むことで感染します。

Even if you become infected, in many cases the tuberculosis bacteria will be suppressed by your immune system, and you will not develop active tuberculosis.

感染しても多くの場合、免疫力が結核菌を押さえ込み発病しません。

What should you do if you develop tuberculosis?

もし結核になってしまったら？

You will recover provided that you receive proper medical treatment early on.

早期に確実な治療をすれば治ります。

In some cases you will be hospitalized for treatment. In other cases, you will receive outpatient treatment.

入院して治療する場合と、通院治療の場合があります。

Health centers will provide you with information and support for treatment (medicine).

保健所が相談にのったり、治療（服薬）の支援をしてくれます。

Medical expenses for treatment are subsidized.

治療には医療費の助成があります。

Japan Anti-tuberculosis Association (Public Interest Incorporated Foundation) Tuberculosis Telephone Consultation Service

(公財)結核予防会 外国人結核相談窓口 TEL 03-3292-1218・1219

Every Tuesday

毎週火曜日 10:00 ~ 12:00 13:00 ~ 15:00

Every Tuesday

毎週火曜日 10:00 ~ 12:00

(English, Chinese, Vietnamese)

(英語、中国語、ベトナム語)

(Burmese)

(ミャンマー語)



Kagawa Prefectural Health and Welfare Department Infection Policy Division

香川県健康福祉部感染症対策課

Kagawa Prefecture Infectious Disease Information (English, Chinese, Korean)

香川県感染症情報

