



日本に働きに行く皆さん、

## あなたの健康を守る準備はできていますか？

日本では生活環境や医療のシステムがタイと異なっています。新たに病気になったり持病が悪くならないように気をつけて生活しましょう。



### 寒い冬

日本では冬は寒く雪が降ることもあります。暖かい服も持ちましたか？12月から2月は空気が乾燥してインフルエンザが流行するので外出した後うがいをしたり、手を洗うなど予防に気をつけましょう。咳が出るときにマスクをすることも日本では大切なエチケットです。環境が変わる中で**感染症の予防には充分注意**しましょう。



### 薬は手に入る？

言葉がわからなければ薬を得ることは容易ではありません。皆さんが糖尿病や高血圧などの持病があつて継続的に薬が必要な場合は、必ず現在の担当医から病状や薬の内容について記載した**紹介状**をもらっておきましょう。英語なら日本の医師にも理解できます。また、出張の間**薬を長めに**もらえるか担当医と早めに相談してみましょう。



### 医療費

日本では公立病院に行っても医療費の30%ほどを支払う制度が普通です。日本の病院の経費はタイと比べると高いので、医療費をどのように支払うのか会社の担当者と相談をしておくといいでしょう。日本の法律では、慢性の病気があつてもよくコントロールされて仕事に支障がなければ病気があることだけを理由に解雇されたり、配置転換をされることはありません。



### 病院の習慣の違い

日本の大きな病院では、外来診療は午前中だけのことが多いです。重い病気になったときや専門医の診察が必要な持病がある人は、午前中に病院に行くようにしましょう。日本語の通訳ができる人と一緒に病院に行くことが望ましいでしょう。特別にプライバシーを守った通訳がほしい場合は以下の番号に事前に相談が必要です。

日本に来てしまつてから**具合が悪くなつたり、薬が足りなくなつた**など病院の利用について困つたときの相談先には以下のホットラインがあります。



### 日本での相談先

ボランティア団体の健康に関する相談

\* TAWAN 080-3791-3630 木曜日 9:00-16:00、土曜日 17:30-22:00

\* AMDA 国際医療情報センター 東京：03-5285-8088 9:00-20:00

在京タイ王国大使館の相談電話 領事部タイ人保護課 090-4435-7812

\* このチラシに対する日本語でのお問い合わせは、シェア 050-3424-0195 まで

