

Embora esteja no idioma japonês, a versão em áudio do boletim mensal "Maibara Koho" está disponível no site oficial da cidade de Maibara. Sinta-se à vontade para utilizá-lo.

熱中症警戒アラート運用中！Alerta de Risco de Insolação em vigor!

◆ Saiba como se proteger da insolação! ◆

INF. Secretaria de Saúde

☎53-5125

FAX 53-5128

O Alerta de Risco de Insolação é emitido por província (prefeitura) na tarde do dia anterior ou nas primeiras horas da manhã do próprio dia, quando há previsão de condições climáticas extremamente perigosas, com alto risco de ocorrência de insolação. As informações divulgadas são transmitidas por meio do aplicativo municipal de prevenção de desastres, redes sociais, televisão e outros canais.

A insolação (golpe de calor) ocorre quando o organismo perde a capacidade de regular adequadamente a temperatura corporal devido ao calor intenso e a outros fatores ambientais. Ela pode causar diversos sintomas, como tontura, náusea, dor de cabeça e desmaio, e, nos casos mais graves, pode colocar a vida em risco.

Conheça as medidas de prevenção!

▶ Fique atento ao Alerta de Risco de Insolação!

Para prevenir a insolação, o mais importante é evitar a exposição ao calor intenso. Utilize o Alerta de Risco de Insolação como referência e, quando houver previsão de calor alto, evite ao máximo sair de casa sem necessidade urgente. O Alerta de Risco de Insolação pode ser consultado pelo canal oficial do Ministério do Meio Ambiente no LINE (Conta Oficial do Ministério do Meio Ambiente no LINE).



▶ Beba água regularmente, mesmo antes de sentir sede!

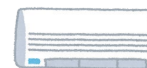
Hidrate-se com frequência e reponha sais minerais.

(A recomendação é cerca de 1,2 litro por dia.)



▶ Use o ar-condicionado sem hesitar!

Durante o dia e também à noite, use o ar-condicionado ou outros aparelhos de refrigeração sem hesitar e mantenha o ambiente em uma temperatura agradável



▶ Considere adiar ou cancelar atividades físicas

Caso houver previsão de calor intenso, considere cancelar ou adiar atividades físicas ao ar livre ou em locais fechados sem ar-condicionado.



▶ Converse com as pessoas com maior risco

Incentive idosos, crianças e pessoas com doenças crônicas, que têm maior risco de sofrer com o calor, a usar o ar-condicionado e a manter uma boa hidratação. Familiares e pessoas próximas podem fazer toda a diferença.



／ Em dias quentes, utilize os Abrigos de Resfriamento disponibilizados pela cidade! ／

A cidade de Maibara disponibiliza os Cooling Shelters (abrigo de resfriamento), onde você pode se proteger do calor intenso e descansar em segurança. Estes abrigos podem ser utilizados durante o horário de funcionamento de cada unidade designada.

【Locais Designados】

Instalações Públicas: Prefeitura de Maibara, Sub-prefeitura Santo, Biblioteca Santo, Biblioteca Omi, Lucci Plaza, Maibara Manabiai Station, Santo Manabiai Station, Centro Cultural Ibuki Yakusou no sato, Centro Direitos Humanos SC Plaza, Centro de Bem-estar Yume hall

Instalações Privadas: Heiwado loja de Maibara em frente a estação, Heiwado Loja de Santo, Home Center Nafco

Para mais informações sobre os dias e horários de funcionamento de cada instalação, consulte o site oficial da cidade. ▶





CALENDÁRIO DE SAÚDE DA CRIANÇA

健康カレンダー MÊS DE AGOSTO

Inf. Kenko Zukuri Ka
Secretaria de Saúde
☎ 53-5125 / Fax 53-5128

子育て応援広場 Espaço de Apoio à Criação dos Filhos

No município, há quatro Centros Regionais de Apoio à Criação dos Filhos, os quais desenvolvem diversas ações de apoio à criação dos filhos, direcionadas principalmente a famílias com crianças em idade pré-escolar.

Centros Regionais de Apoio à Criação dos Filhos

- Os Centros Regionais de Apoio à Criação dos Filhos podem ser utilizados sem necessidade de reserva. Apenas o centro "Hanabatake" exige reserva por telefone na manhã do próprio dia.
- As informações mais recentes sobre funcionamento, cursos e atividades serão divulgadas periodicamente no site oficial da cidade.

Atendimento por telefone: Disponível em todos os centros, conforme a necessidade
Segunda a sexta, das 9h às 12h, 13h às 15h

O atendimento on-line (Zoom) também disponível Necessário agendamento

- Também realizamos a medição de peso e altura, conforme a necessidade.

Caso deseje, fale com um funcionário do centro.

Ayukko Shimotara 146-1 (dentro do Centro Infantil Certificado Maibara Kodomoen) 52-1114 | Fax 52-5131

Futabakko Godo199-1 (dentro do Centro Infantil Certificado Ōmi Kodomoen) 52-0363 | Fax 52-5561

Terakoya Nagaoka 1251 (Em uma residência perto do Nagaoka Gakuen) 070-8411-4198 ou 55-3767

Hanabatake Suijyo 1950 (dentro do Centro Infantil Certificado Ibuki Kodomoen) 58-1841 | Fax 58-2003



Inf. de atividades deste mês

EXAME PEDIÁTRICO (乳幼児健康診査)



A emissão da "Caderneta da Mãe e da Criança" é realizada no centro de saúde do departamento de promoção a saúde

※Por favor, use máscara e higienize as mãos para prevenir infecções.

TIPO DE EXAME	DATA	RECEPÇÃO	LOCAL	O QUE LEVAR
1)Exame pediátrico de 4 meses (nascidos em MARÇO de 2026)	20 de agosto (Quinta-feira)	Os exames são realizados com horário marcado. Enviaremos o aviso individualmente às crianças alvo do exame.	MAIBARA SHI HOKEN CENTER (LUCCI PLAZA)	◇ “Caderneta da Mãe e da Criança” ◇ “Kodomo Note” ◇ Questionário médico ◇ Estojo (lápis, borracha, etc) ◇ Toalha de banho * Os itens acima (são necessário para todos os exames de ① à ⑤)
2)Exame pediátrico de 10 meses (nascidos em OUTUBRO de 2025)	27 de agosto (Quinta-feira)			
3)Exame pediátrico de 1 ano e 8 meses (nascidos em DEZEMBRO de 2024)	18 de agosto (Terça-feira)			
4)Exame odontológico de 2 anos 6 meses (nascidos em JANEIRO de 2024)	20 de agosto (Quinta-feira)			◇ Amostra da primeira urina colhida No dia do exame e questionário de exame auditivo (Somente no Exame ⑤)
5)Exame pediátrico de 3 anos e 6 meses (nascidos em JANEIRO de 2023)	6 de agosto (Quinta-feira)			◇ Escova de dente e copo (Somente nos Exames ③ e ④)
6) Aula sobre Alimentação Infantil Crianças com 7 meses nascidas em JANEIRO de 2026 *(Requer reserva)	28 de agosto (Sexta-feira)	A partir das 10:00 hrs		◇ “Caderneta da Mãe e da Criança” ◇ “Kodomo Note” ◇ Toalha de banho (⑥e ⑦)
7) Consulta sobre criação dos filhos (Suku-Suku soudan) * (Requer reserva)	18 de agosto (Terça-feira)	Das 9:30 às 11:00		◇ Estojo (somente ⑥)
	27 de agosto (Quinta-feira)			

◆ Como medida de prevenção contra infecções, pedimos que se a criança não estiver bem de saúde, evite comparecer ao exame.

※A Consulta sobre Criação dos filhos (Suku suku soudan) e as aulas de alimentação infantil de 7 meses (Mogu mogu Kyoushitsu) serão realizadas somente por reservas, favor ligar no Depto de Saúde ☎ 53-5125 ou poderá consultar através da Consulta ON LINE "Suku Suku Hot Line".

◆ Nos exames mencionados acima de ③ a ⑤, no momento do exame odontológico passamos flúor, por isso tragam as crianças com os dentes escovados



がん検診で、早期発見・治療に繋がしましょう

Faça os exames preventivos de câncer e contribua para a detecção precoce e o tratamento adequado

Atualmente, estima-se que uma em cada duas pessoas no Japão desenvolverá algum tipo de câncer ao longo da vida. Quando o câncer é descoberto em estágio inicial, com menos de 2cm de tamanho, as chances de cura chegam a quase 90%. Além disso, os exames de rastreamento podem detectar tumores de aproximadamente 1cm. Faça os exames preventivos de câncer e contribua para detecção precoce e o tratamento adequado.

	Câncer de estômago		Câncer Colorretal (para pessoas com 40 anos ou mais)	Câncer de Pulmão (Para pessoas acima de 40 anos)	Câncer de Mama (a cada dois anos)		Exame para câncer do colo do útero (Mulheres com 20 anos ou mais realizado uma vez a cada 2 anos)
	Exame de raio-x do estômago com contraste de bário	Exame de Endoscopia no estômago (A cada dois anos)	Entrega de amostras de fezes de 2 dias	Exame de radiografi a do tórax	Em duas posições	Em uma posição	
	Acima de 40 anos	Acima de 50 anos			40 a 49 anos	A partir de 50 anos	
Exame medico coletivo	1,000 ienes		500 ienes	300 ienes	1,500 ienes	1,000 ienes	1,000 ienes
Hospitais ou clínicas		3,400 ienes	800 ienes		2,000 ienes	1,500 ienes	1,700 ienes

※Será enviado um cupom para às pessoas seguintes para a realização dos exames gratuitamente:

【Exame de câncer do colo do útero】 Pessoas nascidas entre 2 de abril de 2005 e 1º de abril de 2006.

【Exame de câncer de mama】 Pessoas nascidas entre 2 de abril de 1985 e 1º de abril de 1986.



Guia de Exame de Saúde e
Exames preventivos de câncer



▲ Formulário de Inscrição para os
Exames Coletivos de Saúde



EM CASO DE EMERGÊNCIA MÉDICA... MÊS DE JULHO

O atendimento de emergência é feito pelos plantonistas nos hospitais. Hospital da Cruz Vermelha (CV) e Hospital Municipal de Nagahama (HM). Nos feriados em caso de não ser algo grave, poderá se consultar no Centro de atendimento Emergencial Nagahama-Maibara. Quando for se consultar, não se esqueça de levar o Hokensho (cartão do seguro de saúde), Marufuku (cartão do sistema de assistência social através do subsídio de despesas médicas), caderneta com as anotações dos remédios, Boshi Kenkou Techou (Caderneta de saúde materno-infantil)

Prioridade/hospital			5 de julho DOM	12 de julho DOM	19 de julho DOM	20 de julho SEG/FER	26 de julho DOM
Leves	Centro de Atendimento Emergencial Nagahama- Maibara (Nagahama-shi Miyashi-cho 1181-2 Tel: 65-1525) das 8h30 às 11h30, das 12h30 às 17h30		○	○	○	○	○
Grave	Crianças	Atendimento 24 hrs	CV	CV	CV	CV	CV
	Adultos		CV	HM	CV	HM	CV

Consulta pediátrica pelo telefone: #8000 ☎ 077-524-7856

Atendimento: Nos dias úteis e sábados 18h às 8h / Domingos e feriados 9h às 8h do dia seguinte.

Alvo: Residentes no Estado de Shiga, crianças menores de 15 anos e seus familiares.

GUIA PARA A VIDA DIÁRIA

PRORROGAÇÃO DOS HORÁRIOS DE ATENDIMENTO DAS PREFEITURAS DE JULHO 7 月

INF Depto Shimin Ka ☎ 53-5113 FAX 53-5118

※A Sede da Prefeitura de Maibara e a filial Santo, estarão atendendo até às 19h00, nos dias

9(Qui), 23(Qui)※Não haverá prorrogação do horário de atendimento das sucursais de Ibuki e Ohmi.

※Na matriz, estarão atendendo no Balcão do Depto Shimin Ka

Caso tenha outros trâmites a realizar além da emissão de comprovantes, registro de carimbo,

pagamento de impostos, etc., favor contactar o responsável do Setor que gostaria de consultar com antecedência. ※Não iremos ter o Guichê de atendimento sobre o My Number Card.



BALCÃO DE ATENDIMENTO DE FIM DE SEMANA PARA O MY NUMBER NO MÊS DE JULHO

7 月: 9:00 - 12:00

▶ Prefeitura de Maibara. 26 Domingo

Serviços oferecidos: Solicitação, emissão e renovação do Cartão My Number, redefinição de PIN, etc.

PAGAMENTO DE IMPOSTOS E TAXAS DE JULHO (7 月)

Inf. Depto de Assuntos Fiscais (Zeimu Ka) ☎ 53-5116 Fax 53-5118

▶ Impostos sobre bens imóveis (Kotei Shisanzei)

Segunda parcela

▶ Taxa do Seguro Nacional de Saúde (Kokumin Kenkou Hokenzei)

Segunda parcela

▶ Mensalidade da Creche (Hoikuryou)

Mês de Julho

▶ Taxa do Seguro de Cuidados e Assistência (Kaigo Hokenryou)

Segunda parcela

▶ Taxa de seguro para pessoas acima de 75 anos (kouki Koureisha Iryou Hokenryo) Primeira Parcela

A data do débito automático e o prazo de pagamento são: Sexta-feira, 31 de Julho

Inf. Depto de Saneamento e esgoto (Jougesuidou Ka) Sub-prefeitura Santo ☎ 53-5173

▶ Conta de água (Suidou ryoukin)

Mês de Julho

▶ Conta de esgoto (Gesuidou shiyouryou)

Mês de Julho

▶ Taxa de Contribuição dos Beneficiários do Sistema de Esgoto

Primeira parcela

Estas faturas além do débito automático, poderão ser pagas em Lojas de Conveniências como também pelo método Smartphone (cashless)



国民健康保険加入者の方へ「資格情報のお知らせ」または「資格確認書」は7月中旬から下旬にお届けします

Para os inscritos no Seguro Nacional de Saúde

O "Aviso de Informações sobre a Qualificação" ou o "Comprovante de Qualificação"

será enviado entre meados e o final de julho. Inf Seguro de Saúde e Aposentadoria ☎ 53-5114 53-5118

Desde o dia 2 de dezembro de 2024, o Governo do Japão deixou de emitir novos cartões do Seguro de Saúde (cartão do seguro) e passou a adotar, como regra, o atendimento médico utilizando o ※1Cartão My Number vinculado ao seguro de saúde (My Number Hokenshō). Por esse motivo, aos inscritos no Seguro Nacional de Saúde deste município será enviado, de acordo com a categoria de cada pessoa, um dos seguintes documentos, que poderá ser utilizado a partir de 1º de agosto:

- Comprovante de Elegibilidade (Shikaku Kakuninsho); ou
- ※2Aviso de Informações de Elegibilidade (Shikaku Jōhō no Oshirase)

Os documentos serão entregues em sua residência entre meados e o final de julho.

Ao recebê-los, verifique atentamente se todas as informações estão corretas.



MynaPortal

※1 My Number Hokenshō (Cartão My Number vinculado ao seguro de saúde):

Cartão My Number que já foi registrado para ser utilizado como cartão do seguro de saúde.

※2 Aviso de Informações de Elegibilidade (Shikaku Jōhō no Oshirase)

Este documento é emitido para as pessoas que possuem o My Number Hokenshō. Caso, por algum motivo, não seja possível utilizar o cartão no momento da consulta médica, apresente o Aviso de Informações de Elegibilidade juntamente com o My Number Hokenshō.

Quem possui um smartphone também pode acessar o MynaPortal, abrir a tela com as informações de elegibilidade (inclusive o arquivo PDF baixado) e apresentá-la junto com o My Number Hokenshō para receber atendimento médico coberto pelo seguro de saúde.

NA PREFEITURA DE MAIBARA, FICAM SEMPRE À DISPOSIÇÃO INTÉRPRETES DE PORTUGUÊS!

(通訳の配置について) Linha direta com intérpretes:

☎ 0749-53-5172 (Santo) Segunda à sexta, das 9:00 às 16:45

☎ 0749-56-0577 (Escritório do Tabunka Kyousei Kyokai), das 8:30 às 16:00

Caso a intérprete não possa atendê-lo (a) no momento, por favor ligue mais tarde!



MAIBARATABUNKA