



BOLETIM MENSAL
MAIBARA KŌHŌ

Publicação Prefeitura de Maibara
Edição Maibara Tabunka Kyousei Kyoukai
Shigaken Maibarashi Nagaoka 1206
Prefeitura de Maibara Filial Santo / 2º andar ☎0749-56-0577

(ポルトガル語版)

2024
11
NOVEMBRO
Nº 168

国民健康保険・後期高齢者医療制度に加入の皆様へ

12月2日から現行の被保険者証は廃止されます!

岡市 市民保険課 ☎53-5114 岡53-5118

A todos os inscritos no Seguro Nacional de Saúde/Sistema Médico do Idoso.
O atual Cartão de Seguro será abolido a partir de 2 de dezembro!

*Esta informação é baseada em informações de 21 de outubro. Caso ocorra alguma alteração, informaremos através do Site Oficial do Município, etc.

Se você tiver um Cartão de Seguro de Saúde unificado com o My number (Myna Hokencho), utilize-o nas Instituições de Saúde ou Farmácias (o seu Cartão My Number como Cartão de Seguro de Saúde).

O atual Cartão de seguro (doravante denominado “Cartão de seguro”) será abolido e a partir de 2 de dezembro, o novo Cartão de seguro “Myna Hokencho” (que é o Cartão My Number vinculado ao Sistema de seguro de saúde) será necessário baseado na apresentação ao se consultar.

◆ O Hokencho e o Gendogaku Tekiyou Ninteisho (certificado de limitação do encargo pessoal) que possui atualmente, poderão ser usados até o prazo de validade. Mas, somente nos casos em que não houver alteração nas informações sobre a qualificação como endereço, porcentagem de encargo etc.

◆ Para poder utilizar o Cartão My Number como Myna Hokencho é necessário primeiro fazer o registro

*Para fazer a solicitação do My number Card ou solicitar os trâmites para o uso como Hokencho “seguro de saúde” poderá recorrer ao Balcão de Atendimento da Prefeitura de Maibara Central, a Filial de Santo e os Centros de Serviços Administrativos.

*A situação do Registro do Seguro poderá ser verificado no Mynaportal.

*Se as suas qualificações de seguro médico mudarem devido a uma mudança de emprego ou transferência, etc., levará um determinado período de tempo para que as novas informações de qualificação sejam atualizadas. Por favor, verifique o Mynaportal para ver se suas informações foram atualizadas.



Sobre o registro para usar o cartão de seguro My Number Card



Clique aqui para acessar o Mynaportal

◆ Caso a sua Seguradora médica mudar, precisará relatar a inscrição ou extravio.

Aqueles que não possuem cartão de seguro Myna Hokencho(aqueles que não estão registrados para usar o cartão de seguro)

◆ Após 2 de dezembro, caso você fazer uma nova inscrição no Seguro Nacional de Saúde etc, ou se houver alterações nas informações de aptidão no seu cartão de saúde existente, nao será necessário realizar uma solicitação. Você receberá um documento de “confirmação de aptidão” que poderá ser usado e assim continuar recebendo os benefícios médicos.

Seguro Nacional de Saúde

Como antes, será emitido mediante solicitação.

Assistência médica para idosos

A partir de 2 de dezembro será abolido tal como o cartão de seguro e passará a constar do formulário de confirmação de habilitação (integrado). Se desejar alterar a alguma informação faça solicitação.

● Consultas sobre o uso do cartão de seguro My Number Card ●

Horário de recepção

Dias de semana: 9h30-20h00 ☎0120-95-0178

Excluindo feriados de fim de ano e ano novo Sábados, domingos e feriados: 9h30 às 17h30.



Site do Ministério da Saúde, Trabalho e Bem-Estar



EXAME PEDIÁTRICO (乳幼児健康診査)

OBS.: (1) todos estes exames são realizados uma vez por mês. (2) Trazer o questionário do “Akachan Techô” preenchido.
 (3) Se a criança não estiver se sentindo bem antes do exame, venha na próxima vez.

TIPO DE EXAME	DATA	RECEPÇÃO	LOCAL	O QUE LEVAR
1) Exame pediátrico de 4 meses (nascidos em JULHO de 2024)	12 de Dezembro (quinta-feira)	Os exames são realizados com horário marcado. Às crianças alvo do exame, enviaremos individualmente o aviso.	MAIBARASHI HOKEN CENTER (LUCCI PLAZA)	<ul style="list-style-type: none"> ◇ “Caderneta da Mãe e da Criança” ◇ “Suku-suku Fairu” ◇ Questionário médico ◇ Estojo (lápis, borracha, etc) ◇ Toalha de banho * Os itens acima (são necessário para todos os exames de ① à ⑤) ◇ Amostra da primeira urina colhida NO DIA DO EXAME e questionário de exame auditivo (Somente no Exame ⑤) ◇ Escova de dente (Somente nos Exames ③ e ④)
2) Exame pediátrico de 10 meses (nascidos em FEVEREIRO de 2024)	19 de Dezembro (quinta-feira)			
3) Exame pediátrico de 1 ano e 8 meses (nascidos em ABRIL de 2023)	10 de Dezembro (terça-feira)			
4) Exame odontológico de 2 anos 6 meses (nascidos em MAIO de 2022)	12 de Dezembro (quinta-feira)			
5) Exame pediátrico de 3 anos e 6 meses (nascidos em MAIO de 2021)	5 de Dezembro (quinta-feira)			

6) Aula sobre Alimentação Infantil para os pais, cujo(a) filho(a) tem 7 meses 7か月児もぐもぐ教室

IDADE	DATA	RECEPÇÃO	LOCAL	O QUE LEVAR
Crianças nascidas em MAIO de 2024 (requer reserva)	20 de Dezembro (sexta-feira)	à partir das 10:00	MAIBARASHI HOKEN CENTER (LUCCI PLAZA)	<ul style="list-style-type: none"> ◇ “Caderneta da Mãe e da Criança” ◇ “Suku-suku Fairu” ◇ Toalha de banho. ◇ Estojo (lápis, borracha)

7) Consulta sobre criação dos filhos (Suku-Suku soudan) 育児相談 *(Por reserva)

Das 9:30 às 11:00 Porém no momento da reserva, iremos notificar o horário.

DATA	LOCAL	DETALHES
10 de Dezembro (terça-feira)	MAIBARASHI HOKEN CENTER (LUCCI PLAZA)	<ul style="list-style-type: none"> ◇ Dúvidas com a criação... estress, ansiedade e outros, como: o crescimento e desenvolvimento da criança. ◇ Tirar medida do corpo ◇ Trazer: “Caderneta da Mãe e da Criança” “Suku-suku Fairu”, ou caderno da Criança e Toalha de banho. (Os itens acima, são necessários para os exames ⑥ e ⑦) ◇ Estojo (lápis, borracha, etc) somente no exame ⑥
19 de Dezembro (quinta-feira)		



◆ Como medida de prevenção de infecções, pedimos que caso não esteja bem, deixem de vir 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 no Centro de apoio abrangente à Educação infantil (Interior do Lucci Plaza) ☎ 55-4551 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.



健康 Information

Informações sobre Saúde



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

糖尿病を予防しましょう！ Vamos prevenir a Diabetes !



14 de novembro é o Dia Mundial do Diabetes.

A diabetes está aumentando em todo o mundo e, no Japão, diz-se que um em cada cinco homens e uma em cada dez mulheres com mais de 20 anos tem diabetes. Portanto, incentivamos a prevenção da doença por meio de esforços diários.

7 dicas para evitar a diabetes

(site da Associação Japonesa de Diabetes)

- ① Manter uma dieta balanceada (atente-se a ingestão diária de calorias)
- ② Evite comer lanches durante o dia e lanches noturnos
- ③ Consumo de álcool com moderação
- ④ Manter um peso adequado
- ⑤ Caminhar todos os dias após as refeições (cerca de 30 minutos)
- ⑥ Reduzir o estresse
- ⑦ Não fumar ou reduzir o tabagismo

INFORMAÇÕES SOBRE CONSULTA DE SAUDE

A cidade oferece consultas individuais com enfermeiras de saúde pública e gestores de nutrição.

Se você tiver alguma dúvida sobre os resultados do seu exame de saúde, sinta-se à vontade para entrar em contato com a Secretaria de Saúde (Kenko Zukuri Ka)



EM CASO DE EMERGÊNCIA MÉDICA... MÊS DE NOVEMBRO

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) no caso de crianças.

※Como prevenção a propagação de viroses, favor ligar no ☎ **65-1525** antes de comparecer e utilizar máscara ao se consultar.

Prioridade/hospital		3/NOV DOM	4/NOV FER	10/NOV DOM	17/NOV DOM	23/NOV FER	24/NOV 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	○	○	○	○	○	○
		CV	CV	CV	CV	CV	CV
Graves	crianças	CV	CV	CV	CV	CV	CV
	adultos	CV	HM	CV	HM	CV	HM



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

Impostos a serem pagos neste Mês de Novembro 11月の税・料金等の納付

Utilize o pagamento conveniente pelo débito automático! 2 de Dezembro (segunda-feira)

- ▶ Taxa do Seguro Nacional de Saúde (Kokumin Kenkou Hokenzei) Sexta parcela
- ▶ Mensalidade da Creche (Hoikuryou) Mês de Novembro
- ▶ Taxa do Seguro de Cuidados e Assistência (Kaigo Hokenryou) Sexta parcela
- ▶ Taxas de Seguro para pessoas acima de 75 anos (Kouki Koureisha Iryou Hokenryou) Quinta parcela



Informações:

Depto de Assuntos Fiscais (Zeimu Ka) ☎ 53-5116

- ▶ Conta de água (Suidou ryoukin) Mês de Novembro ▶ Conta de esgoto (Guesuidou shiyouryou) Mês de Novembro
- Depto de Saneamento e esgoto (Joguesuidou Ka) Sucursal de Santo ☎ 53-5173

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

PRORROGAÇÃO DOS HORÁRIOS DE ATENDIMENTO DAS PREFEITURAS 11月の時間外窓口

※A Sede da Prefeitura de Maibara e a filial Santo, estarão atendendo até às 19h00, nos dias 7 (qui), 14 (qui), 21 (qui) e 28 (qui),

※Não haverá prorrogação do horário de atendimento das sucursais de Ibuki e Ohmi.

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

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.

Atendemos até às 19h00 !!
Nesses horários, não oferecemos os serviços de intérpretes.

INF Depto Shimin Hoken Ka ☎ 53-5113

中学生部活動用具等購入補助金を交付します

DEPTO.KYOIKU SOUMU KA 関市 教育総務課 ☎ 53-5151 ㊚ 53-5129

OFERECEMOS SUBSÍDIO PARA A COMPRA DE EQUIPAMENTOS PARA ATIVIDADES DE CLUBES DO ENSINO GINASIAL

Pessoas alvo do benefício

※Pessoas que se enquadram em **todas** as seguintes

- ◇ Pais/responsáveis de alunos da 1ª série do ensino ginásial, beneficiários de assistência escolar com filhos (as) estudantes do ensino ginásial ou beneficiários de taxas de incentivo a educação de necessidades especiais
- ◇ Não há inadimplência nos impostos municipais e nas despesas com merenda escolar
- ◇ Não recebe o Auxílio a Subsistência (Seikatsuhogo)

Valor do subsídio

- ◇ 15.000 ienes para cada aluno elegível / por ano (Taxa de subsídio dentro de 1/2) ※Para Beneficiários do auxílio escolar, até 30.000 ienes / por ano (Custo real)

Local de inscrição

- ◇ Cada Escola de Ensino Ginásial
- ◇ Divisão de Assuntos Gerais de Educação

Prazo de solicitação, 23 de Dezembro (seg)



Pode ser baixado no site oficial. ▶



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 8:30 às 17:15

☎ 0749-56-0577 (Escritório do Tabunka Kyousei Kyoukai), das 9:00 às 17:15

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



MAIBARATABUNKA