

Kenkou Techo

健康手帳

Buku catatan kesehatan



Buku ini dibuat untuk orang yang tidak memahami bahasa Jepang agar dapat menjalani kehidupan sehari-hari dengan ceria dan aman



Nama
Name

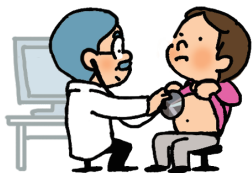
(yang terdaftar dalam Zairyu kado: Kartu penduduk)

.....
Bahasa Jepang

Cobalah memakai buku ini

- Tulislah data diri anda dan keadaan kesehatan anda dengan alfabet dan bahasa Jepang.
- Gunakan buku ini untuk menginformasikan ke pihak rumah sakit atau apotek mengenai keadaan kesehatan anda, dan saat anda mengalami bencana maupun kecelakaan.
- Ditulis informasi yang perlu anda ketahui di buku ini agar anda dapat hidup tenang dan sehat di Jepang.

Di rumah sakit



Saat konsultasi kesehatan



Di apotek



Saat keadaan darurat



私の情報

Data diri

	Alphabet または日本語	Alfabet atau Bahasa Jepang
名前 Nama		Pria (男) Wanita (女)
生年月日 Tanggal lahir		
住所 Alamat		
電話番号 (連絡手段) Nomor telepon		
会社、学校 Tempat kerja ・ Sekolah		
国籍 Kewarganegaraan		
言語 Bahasa		
宗教 Agama		
日本の連絡先 (家族・知人) Kontak di Jepang (Keluarga・teman)	Nama なまえ Alamat 住所 Telepon 電話	
保険証 Kartu asuransi kesehatan	<input type="checkbox"/> 国民健康保険 Asuransi kesehatan negara <input type="checkbox"/> 健康保険〔社会保険〕 Asuransi kesehatan swasta Nomor kode 記号番号 Masa berlaku 有効期限	

私の健康情報 Data kesehatan saya

血液型 Golongan darah	型 (Rh + -) Golongan	
今までかかった 大きな病気 Riwayat medis	<input type="checkbox"/> ない tidak ada <input type="checkbox"/> ある (病名と年) ada (Nama penyakit , Tahun)	
今の病気 Penyakit yang sedang dalam pengobatan	<input type="checkbox"/> ない tidak ada <input type="checkbox"/> ある (病名) ada (Nama penyakit)	
今飲んでいる薬 Obat yang sedang dikonsumsi	<input type="checkbox"/> ない tidak ada <input type="checkbox"/> ある (くすり名) ada (Nama obat)	
今かかっている 病院 Rumah sakit yang sedang dikunjungi untuk perawatan	Nama rumah sakit 病院名 Bagian perawatan 診療科 Nama rumah sakit 病院名 Bagian perawatan 診療科	Nomor telepon 電話番号 Nomor telepon 電話番号
宗教上 食べられないもの Makanan yang tidak bisa dikonsumsi dikarenakan agama	<input type="checkbox"/> ない tidak ada <input type="checkbox"/> ある (具体的に) ada (Secara detail)	
他 (アレルギー) Lainnya (alergi)		

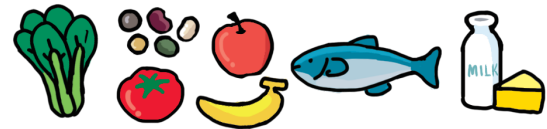
特記事項 Disebutkan secara khusus



Untuk menjalani kehidupan dengan sehat ①

1. Biasakan untuk memakan makanan yang sehat

- Tidak mengonsumsi makanan yang mengandung terlalu banyak minyak, terlalu asin, dan makanan manis.
- Biasakan mengonsumsi makanan bergizi seimbang dan sesuaikan dengan musim.



2. Lakukan olahraga ringan



3. Waktu tidur yang cukup



4. Menghilangkan stres





Untuk menjalani kehidupan dengan sehat ②




Daftarkan diri anda untuk pemeriksaan kesehatan

- Melalui pemeriksaan kesehatan, anda dapat memahami kesehatan tubuh anda.
- Pemeriksaan kesehatan biasanya diselenggarakan oleh kota tempat anda tinggal atau tempat anda bekerja
- Pemeriksaan yang dapat dilakukan berupa pemeriksaan tekanan darah, urine, darah, dll. Juga ada pemeriksaan spesialis seperti kanker, TBC, dll.
- Anda juga bisa mendapatkan kesempatan untuk memeriksa kesehatan anda dengan gratis, tetapi ada juga yang tidak gratis.

● Kontak _____
Kantor prefektur atau puskesmas di daerah anda

Nama _____

Nomor telepon _____




Untuk menjalani kehidupan dengan sehat ③



Waspada terhadap penyakit menular


Daftarkan diri anda untuk imunisasi.

Untuk dewasa	influenza, pneumokokus untuk lansia
Untuk bayi dan balita	BCG, DPT-IPV (difteri, pertusis, tetanus, polio), dll.
Untuk anak-anak (yang sudah sekolah)	DT (difteri, tetanus), ensefalitis Jepang, dll.

Setelah melakukan imunisasi silahkan ambil bukti tanda imunisasi.


● Kontak _____
Kantor prefektur atau puskesmas di daerah anda

Nama _____

Nomor telepon _____


Rumah sakit yang melayani imunisasi di dekat rumah anda

Nama _____

Nomor telepon _____


Untuk melahirkan dan merawat bayi



■ Saat anda tahu anda sudah hamil

Silahkan melaporkan ke kantor kotamadya daerah anda untuk mendapatkan buku ibu-anak.

- Anda dapat menerima pelayanan berupa pemeriksaan kesehatan, konsultasi, dan bimbingan secara gratis.
- Setelah kelahiran bayi, anda dapat menerima pelayanan kesehatan, konsultasi, dan bimbingan untuk anak anda.

● Kontak **Kantor prefektur atau puskesmas di daerah anda**

Nama



■ Biaya untuk melahirkan bayi

Anda tidak dapat menggunakan asuransi karena persalinan tidak termasuk penyakit.

Kalau anda sudah diasuransikan, anda dapat menerima uang untuk persalinan.

Untuk informasi selengkapnya silahkan bertanya ke rumah sakit yang ingin anda tuju.

● Kontak **Nama rumah sakit yang anda tuju**

Nama



■ Konsultasi melalui telepon

(saat anda menghadapi kesulitan)※ bahasa Jepang

■ **Kodomo kyu-kyu denwa sodan konsultasi darurat untuk anak-anak**

Hari Senin-Sabtu 18:00-

(hari berikutnya) 08:00

Hari libur 08:00-(hari berikutnya)08:00

8 0 0 0

■ **Jyosei kenko shien center**

Pusat pendukung kesehatan untuk wanita

Hari Senin-Sabtu 13:00-

(hari berikutnya) 16:00

(Hari libur dan Desember 29-Januari 3 tutup)

0276-37-5660



Saat anda terkena penyakit

■ Pertama-tama pergilah ke klinik terdekat dan mendapat pemeriksaan.



Di Jepang, agar dapat pergi ke rumah sakit besar, anda harus menerima surat tujuan dari klinik.

Maka dari itu, pertama-tama pergilah ke klinik terdekat.

■ Biaya dan Asuransi

Di Jepang anda harus terdaftar dalam asuransi negara atau tempat kerja.

Jika anda terdaftar di asuransi negara atau tempat kerja, biaya pengobatan anda akan mendapatkan potongan 30%.

Jika anda tidak terdaftar, maka anda diharuskan membayar biaya pengobatan sepenuhnya.

Jika anda tinggal di prefektur Gunma, untuk sampai lulus sekolah menengah, anak-anak tidak dikenakan biaya pengobatan.

Untuk informasi lebih lanjut silahkan hubungi kantor kodamadya daerah anda.

Tempat untuk Konsultasi

Mari ingat tempat untuk berkonsultasi

Gunma-ken Kankou Bussan Kokusai Kyokai

Gunma-ken kankou bussan kokusai kyokai

[bahasa Inggris, bahasa Portugal,
bahasa Spanyol, bahasa China]


 **027-243-7271**

<http://www.gtia.jp> 

NPO AMDA International Medical Information Center

NPO AMDA International Medical Information Center

Informasi medis Jepang

[Hari Senin-Jumat 10 : 00 ~ 15 : 00]  **03-6233-9266**

※akan diusahakan berbicara dengan bahasa Jepang yang mudah dimengerti

Yoriso Hotline 外国語専門ライン

Yoriso Hotline (spesialis bahasa asing)

untuk petunjuk setelah memulai,
tekan tombol²

 **0120-279-338**

Pertemuan untuk Konsultasi (dilakukan pada waktu yang sudah ditetapkan) (ada penerjemah)

Gunma-ken SOS Legal Consultation (法律相談)

Gunma-ken SOS Legal consultation (konsultasi hukum)

Asosiasi pariwisata dan perdagangan prefektur Gunma  **027-243-7271**

NPO Kitakanto Iryo Sodankai, AMIGOS (健康相談 ・ 法律相談)

NPO Kitakanto Iryo Sodankai, AMIGOS

(konsultasi kesehatan ・ konsultasi hukum)

bahasa Jepang  **080-5544-7577**

Saat membutuhkan penerjemah medis

Di rumah sakit atau apotek
Saat membutuhkan penerjemah,
silahkan telepon.

NPO Medical Interpreters in Gunma

Penerjemah medis Gunma (MIG)

[Hari Senin~Jumat 9:30~16:00]  **027-289-2440**

Agen penerjemah medis

lama penggunaan 2jam 2000yen
(biaya standar)

- bahasa Inggris, ● bahasa China, ● bahasa Portugal,
- bahasa Spanyol, ● bahasa Nepal, ● bahasa Vietnam,
- bahasa Indonesia, ● bahasa Thailand, dll.



Medical Interpreters in Gunma

NPO

Medical Interpreters in Gunma (MIG)

<Penerjemah medis Gunma>

〒371-0014 4-23-11 Asahi-cho, Maebashi-shi, Gunma-ken
TEL 027-289-2440 FAX 027-289-2441
E-mail mig.office@iryotsu-gunma.com

<http://iryotsu-gunma.com> 

SOS Nomor telepon yang harus anda ketahui



- ◆ Saat tiba-tiba sakit atau terluka dan membutuhkan ambulans

Kyu-kyu desu...

Ambulans  **119**

Konsultasi kesehatan darurat ...  **#7119**

(Pusat kesehatan dan keamanan saat darurat)

- ◆ Saat terjadi kebakaran dan membutuhkan mobil pemadam kebakaran



Kaji desu...

Mobil pemadam kebakaran ...  **119**

kecelakaan lalu lintas
Ko-tsu jiko desu...

kejahatan
Hanzai desu...

- ◆ Saat terlibat kecelakaan lalu lintas
Saat menjadi korban kejahatan



Kantor polisi  **110**

Saat ingin konsultasi dengan polisi  **#9110**

(konsultasi keamanan polisi)

Diproduksi ————— 前橋ロータリークラブ

Rotary  **MAEBASHI ROTARY CLUB**

Dibantu oleh (kontak) ————— 群馬の医療と言語・文化を考える会



NPO Medical Interpreters in Gunma

Medical Interpreters in Gunma

4-23-11 Asahi-cho, Maebashi-shi, Gunma-ken TEL 027-289-2440