

Kenkou Techo

健康手帳

Libreta de Salud



Esta libreta se elaboró para que todos los extranjeros que no comprenden/

que tienen problemas con el idioma japonés puedan vivir con salud y tranquilidad.



Nombre
Name

(Como está en el Zairyu card (tarjeta de residencia))

Japonés

Usemos la libreta de salud

- Llenemos nuestros datos y estado de salud en alfabeto o en japonés.
- Comuniquemos nuestra información en hospitales, farmacias o en caso de sufrir algún siniestro/incendio o accidente.
- Resumimos la información necesaria para vivir en Japón con tranquilidad y salud.

Hospitales



Farmacias



Consultas sobre salud



Emergencias



私の情報

Mis datos

	Alphabet または日本語	Alfabeto o Japonés
名前 Nombre		Masculino (男) Femenino (女)
生年月日 Fecha de nacimiento		
住所 Dirección		
電話番号 (連絡手段) Teléfono		
会社、学校 Empresa- Escuela		
国籍 Nacionalidad		
言語 Idioma		
宗教 Religión		
日本の連絡先 (家族・知人) Lugar de contacto en Japón (familiares, conocidos)	名前 なまえ Dirección 住所 Teléfono 電話	
保険証 Carnet de seguro de salud	<input type="checkbox"/> 国民健康保険 Seguro de salud nacional <input type="checkbox"/> 健康保険〔社会保険〕 Seguro de salud〔seguro social〕 Número de carnet 記号番号 Fecha de expiración 有効期限	

私の健康情報 Mis datos de salud

血液型 Grupo sanguíneo	型 (Rh + -) Grupo
今までかかった 大きな病気 Enfermedades graves sufridas hasta la fecha	<input type="checkbox"/> ない No tengo <input type="checkbox"/> ある (病名と年) Si tengo (Nombre de la enfermedad , año)
今の病気 Enfermedades que sufre en la actualidad	<input type="checkbox"/> ない No tengo <input type="checkbox"/> ある (病名) Si tengo (Nombre)
今飲んでいる薬 Medicinas que toma en la actualidad	<input type="checkbox"/> ない No tomo <input type="checkbox"/> ある (くすり名) Si, tomo (Nombre)
今かかっている 病院 Hospital donde lo atienden	Nombre 病院名 Especialidad médica TEL 診療科 電話番号 ----- Nombre 病院名 Especialidad médica TEL 診療科 電話番号
宗教上 食べられないもの Restricciones alimenticias por su religión	<input type="checkbox"/> ない No, no tengo <input type="checkbox"/> ある (具体的に) Si, tengo (En detalle)
他 (アレルギー) Otros (alergias)	

特記事項 Mención especial importate



Para llevar una vida sana ①

1. Cuidemos la alimentación

- Evitemos comer en exceso alimentos grasos, salados y dulces
- Alimentémonos en forma balanceada según la estación



2. Ejercitémonos

de forma moderada



3. Durmamos lo suficiente



4. Tratemos de no acumular estrés





POINT 2

Para llevar una vida sana ②



Hagámonos exámenes de salud

- Si nos hacemos exámenes, podremos saber nuestro estado de salud
- Los exámenes de salud se realizan en los municipios y en las empresas donde trabajan
- Los exámenes son medida de presión sanguínea, examen de orina, sangre, etc., además de estos existen los exámenes especiales como de cáncer, tuberculosis, etc.
- Existen casos que podrán recibir gratuitamente los dichos exámenes

● Información

Municipalidad o Centro de salud del lugar donde reside

Nombre

TEL



POINT 3

Para llevar una vida sana ③



Cuidémonos de las enfermedades infecciosas

Para prevenir estas enfermedades vacunémonos

Adulto

Influenza , Bacteria neumococo que afecta a personas mayores

Lactante

BCG , Cuádruple (Difteria, Tétanos, Tos ferina, Polio) etc.

Escolares

Doble (Difteria, Tétanos), Encefalitis japonesa

Cuando recibamos las vacunas preventivas solicitemos un certificado

● Información

Municipalidad, Centro de salud del lugar donde reside

Nombre

TEL



Institución médica cercana al lugar donde reside en donde se puedan recibir vacunas preventivas

Nombre

TEL



Para la maternidad y crianza



■ Si se llega a embarazar

Registre el embarazo en el municipio donde reside y reciba la libreta de salud materno infantil

- Podrá realizarse exámenes de salud, consultar y recibir orientación pre-natal de forma gratuita
- Después de haber dado a luz, también podrá realizarse exámenes, consultar y recibir orientación sobre el lactante.

● Información

Municipalidad, Centro de salud del lugar donde reside

Nombre



■ Gastos del parto

La maternidad no es una enfermedad por lo tanto no se podrá utilizar el seguro.

Si esta afiliado al seguro de salud podrá recibir un subsidio por maternidad. Para mayor información, consultar en el hospital.

● Información

Obstetricia y ginecología consulta ambulatoria

Nombre



■ Consulta telefónica

※Atención en japonés (consultemos en caso de problemas/dificultades)



Teléfono para consultas sobre emergencia infantil

Lunes ~ Sábado 18:00 ~8:00
del día siguiente
Feriados 8:00 ~8:00 del día siguiente

 # 8 0 0 0

Centro de asistencia para la salud femenina

Lunes ~ Sábado 13:00 ~ 16:00
(Excepto feriados y del 29 de diciembre hasta el 3 de enero)

 0276-37-5660

En caso de enfermedad

■ En primer lugar acudir a una clínica o consultorio cercano

En Japón, para hacerse ver en un hospital general necesitará una carta de recomendación de una clínica o consultorio.

Primero consultemos en una clínica o consultorio cercano.



■ Gastos médicos y seguros médicos

Aquí en Japón todos debemos estar afiliados al seguro de salud público.

Si nos afiliamos al seguro de salud público, el gasto médico a pagar será normalmente el 30 por ciento del total.

Si no estamos afiliados, tendremos que cubrir la suma total de los gastos médicos.

Si residimos en Gunma-ken y estamos afiliados al seguro de salud, los gastos médicos de los menores desde 0 años hasta menores que estudian en secundaria básica son gratuitos.

Para mayor información, consultar en los municipios.

Ventanas de consultas

Conozcamos los lugares de consultas

Gunma-ken Kankou Bussan Kokusai Kyokai

Gunma-ken Kankou Bussan Kokusai Kyokai

[Inglés, Portugués, Español, Chino]

 [027-243-7271](tel:027-243-7271)

<http://www.gtia.jp> 

NPO AMDA International Medical Information Center

NPO AMDA International Medical Information Center

(Información sobre el sistema de asistencia social y asistencia médica en Japón)

[Lunes ~ Viernes 10:00 ~ 15:00]

 [03-6233-9266](tel:03-6233-9266)

※Básicamente la atención será en japonés simple

Yoriso Hotline 外国語専門ライン

Yoriso Hotline (Línea exclusiva de los idiomas extranjeros)

al empezar el audio, presionar el  [0120-279-338](tel:0120-279-338)

Consulta periódica (con intérprete)

Gunma-ken SOS Legal Consultation (法律相談)

Gunma-ken SOS Legal Consultation (Consultas legales)

Gunma-ken Kankou Bussan Kokusai Kyokai  [027-243-7271](tel:027-243-7271)

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

NPO Kitakanto Iryo Soudankai, AMIGOS

(Consultas sobre la salud, consultas legales)

Atención en japonés  [080-5544-7577](tel:080-5544-7577)

¡Cuando necesite de un intérprete médico!

Cuando necesite un intérprete médico en el hospital o en la farmacia, llámenos al siguiente número.

NPO Medical Interpreters in Gunma

Medical Interpreters en Gunma (MIG)

[Lunes ~ Viernes 9:30 ~ 16:00]  [027-289-2440](tel:027-289-2440)

Servicio de Intérprete médico

2000 Yenes (tarifa básica) hasta 2 horas

- Inglés, ● chino, ● portugués, ● español, ● nepali,
- viennamita, ● indonesio, ● tailandés, etc.



Medical Interpreters in Gunma

NPO

Medical Interpreters en Gunma (MIG)

〒371-0014 Guma-ken Maebashi-shi Asahi-cho 4-23-11

TEL 027-289-2440 FAX 027-289-2441

E-mail mig.office@iryotsu-gunma.com

<http://iryotsu-gunma.com> 

SOS

Números Telefónicos Útiles



- ◆ Cuando necesite de una ambulancia por emergencia médica o lesiones *Kyu-kyu desu...*

Ambulancia  **119**

Consulta sobre emergencia  **#7119**
(Centro de emergencia)

- ◆ Cuando necesite llamar a un bombero por incendio *Kaji desu...*

Bombero  **119**

accidente de tránsito
Ko-tsu jiko desu...

Un crimen
Hanzai desu...

- ◆ En caso de accidente de tránsito
Cuando sea víctima de algún delito

Policía  **110**

Consultas a la policía  **#9110**
(Sala de consulta, seguridad policial)



Editor ————— 前橋ロータリークラブ

Rotary  **MAEBASHI ROTARY CLUB**

Cooperación y edición (información) — 群馬の医療と言語・文化を考える会



NPO Medical Interpreters en Gunma

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