

Kenkou Techo

健康手帳

KUWADERNO NG KALUSUGAN



Itong kuwaderno ay para sa lahat ng dayuhan na kahit hindi marunong ng wika ng hapon ay ginawa upang mapanatili ang pagiging masigla at mapanatag ang inyong kalooban na mag patuloy ang inyong pamumuhay sa araw araw.



Pangalan
Name

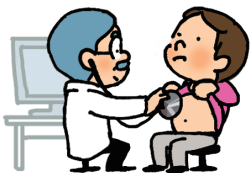
(Katulad sa Zairyu Card)

Nihongo

GAMITIN ANG KUWADERNO NG KALUSUGAN

- Pakisulat ang inyong impormasyon at sitwasyon ng inyong kalusugan sa Alpabet o Nihongo
- Kapag ikaw ay nag punta sa Ospital, Parmasiya, o kaya sa Kalamidad, at kaya ay na aksidente. Ito ang magsisilbi ng inyong impormasyon at ito ay iyong gagamitin.
- Ginawa ito upang gamitin na maging impormasyon ng iyong pamumuhay ukol sa kalusugan dito sa bansang Japan.

Sa Ospital



Sa Parmasiya



Sa Kunsultahan ng Kalusugan



Sa Emerhensiya



私の情報

ANG AKING INPORMASYON

	Alphabet または日本語	Alpabeto o Nihongo
名前 Pangalan		Lalaki (男) Babae (女)
生年月日 Petsa ng Kapanganakan		
住所 Tirahan		
電話番号 (連絡手段) Telepono		
会社・学校 Kompanya・Paaralan		
国籍 Nasyonalidad		
言語 Linguahe		
宗教 Relihiyon		
日本の連絡先 (家族・知人) Kontak dito sa Japan (Pamilya・Kaibigan)	Pangalan なまえ Tirahan 住所 Telepono 電話	
保険証 Seguro ng Kalusugan	<input type="checkbox"/> 国民健康保険 Kokumin Kenko Hoken <input type="checkbox"/> 健康保険〔社会保険〕 Kenko Hoken〔Shakai Hoken〕 Numero 記号番号 Petsa ng pagkabalido 有効期限	

私の健康情報 INPORMASYON UKOL SA AKING KALUSUGAN

血液型 Tipo ng Dugo	型 (Rh + -) Tipo
今までかかった大きな病気 Nagkaroon ba ng mabigat na karamdaman?	<input type="checkbox"/> ない Wala <input type="checkbox"/> ある (病名と年) Meron (Pangalan, Taon)
今の病気 Karamdaman ngayon	<input type="checkbox"/> ない Wala <input type="checkbox"/> ある (病名) Meron (Pangalan)
今飲んでいる薬 Iniinom na gamot ngayon	<input type="checkbox"/> ない Wala <input type="checkbox"/> ある (くすり名) Meron (Pangalan)
今かかっている病院 Ospital na pinupuntahan ngayon	Pangalan 病院名 Pangalan ng pagamutan 診療科 ----- Pangalan 病院名 Pangalan ng pagamutan 診療科 Telepono 電話番号 Telepono 電話番号
宗教上食べられないもの Hindi puedeng kainin dahil sa relihiyon	<input type="checkbox"/> ない Wala <input type="checkbox"/> ある (具体的に) Meron (pakisulat kung ano ang bawal)
他 (アレルギー) At iba pa (Alergy)	

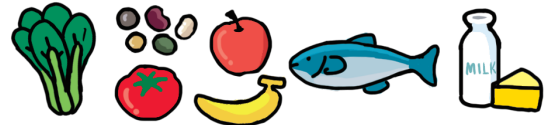
特記事項 Remarks



MAGANDANG KALUSUGAN PARA SA KABUHAYAN ①

1. Pagingatan ang pag araw araw na pagkain

- Iwasan ang kumain ng mamantikang pagkain, maalat, maanghang at ang matatamis.
- Ibalanse ang mga kinakain at kumain ng mga pagkain nababagay sa panahon.



2. Mag ehersisyo ng katamtaman lamang.



3. Matulog ng sapat.

4. Iwasan ang ma stress.





MAGANDANG KALUSUGAN PARA SA KABUHAYAN ②



Mag patingin sa doktor.

- Kung magpapatingin sa doktor ,malalaman mo ang kalagayan ng iyong kalusugan. Sa mga siyudad,bayan o baryo at sa pabrika ay mayroon isinasagawang Medical Check -Up. Mayroon rin pag check -up ng blood pressure,ih,i,dugo upang ma check -up at kanser at espesyalista sa tuberkulosis

- Makipag ugnayan sa lugar _____
Munisipyo • Health Center sa iyong lugar na tinitirhan

Pangalan

Telepono



MAGANDANG KALUSUGAN PARA SA KABUHAYAN ③



Mag ingat sa sakit na nakakahawa.

Upang makaiwas sa sakit na nakakahawa mag pa ineksiyon.

Para sa mga matatanda

flu, pneumonia

Para sa sangol

BCG, 4mixed vaccine(dipteria,tetanus, whooping cough,polio)at iba pa

Estudyante

2mixed vaccine(dipteria,tetanus), Japanese Encephalitis at iba pa.

Kapag nagpa vaccine humingi ng Sertipikasyon.

- Makipag ugnayan sa _____
Munisipyo ng iyong lugar na tinitirhan • Health Center

Pangalan

Telepono



Ang pag papa ineksiyon ay sa iyong lugar na tinitirhan na may mga klinika

Pangalan

Telepono



PARA SA NANGANAK , PAG AALAGA



■ Pag ng dalang tao

labiso sa iyong Munispyo sa lugar na tinitirhan ,at humingi ng Maternity Book.

- May libreng check-up sa buntis o kunsulta,at maaari rin tumanggap ng gabay.
- Pag kapanganak ay may medical check-up at kunsulta para sa sangol • at maaari rin tumanggap ng gabay.

● Makipag ugnayan sa _____
Munispyo ng iyong lugar na tinitirhan • Health Center
Pangalan



■ Ang Halaga sa panganganak

Ang pag dadalang tao ay hindi sakit kaya't hindi maaaring gamitin ang Seguro ng Kalusugan.

Subali't kung ikaw ay naka pasok sa Seguro ng Kalusugan ,at kapag ikaw ay nanganak mayroon benepisyo na matatangap . Para sa mga katanungan ,makipag ugnayan sa Ospital.

● Magkukunsulta sa Telepono * Sa wikang hapon
Makipag ugnayan sa klinika na iyong pinag papa check up pan.
Pangalan



■ Kunsulta sa Telepono

※Makikipag usap kami sa wikang hapon (Kung nag karoon ng problema mag kunsulta lamang)



Sa emerhensiyang kunsulta para sa mga bata kunsulta sa telepono

Sa Holiday , Ordinaryong Araw • Sabado
18:00- hanggang sa kinabukasan 8:00
Holiday : 8:00~ hanggang sa kinabukasan 8:00

 # 8 0 0 0

Kunsulta sa Kalusugan para sa Kababaihan

Lunes~Sabado 13:00 ~ 16:00
(Maliban sa National Holiday
Disyembre 29~ Enero 3)

 0276-37-5660

KUNG NAG KAROON NG KARAMDAMAN

■ Ang unang gawin ay pumunta sa pagamutan na malapit sa iyong tirahan.



Dito sa Japan kung mag papatingin sa malaking ospital kinakailangan ang rekomendasyon na galing sa pagamutan.

Kaya ang unang gawin ay magpunta at mag kunsulta muna sa pagamutan.

■ Ang gastos sa pag papagamot at ang Medical Insurance

Dito sa Japan nararapat at patakaran na pumasok ng medical insurance.

Kung papasok sa medical insurance ,ang babayaran lang ng pag papagamot ay 30% at kung walang medical insurance lahat ng halaga ay babayaran mo.

Maninirahan sa Gunma , at kung papasok sa medical insurance ,ang bata ay libre ang pagpapagamot hanggang Junior High School. Para sa mga katanungan makipag ugnayan sa Munispyo.

LUGAR NG KUNSULTAHAN

Kailangan natin alamin ang mga lugar ng kunsultahan

Gunma-ken Kankou Bussan Kokusai Kyokai

Gunma Ken Kankou Bussan Kokusai Kyokai

[Ingles ,Portuguese,Espanol,Chinese]

 **027-243-7271**

<http://www.gtia.jp> 

NPO AMDA International Medical Information Center

NPO AMDA International Medical Information Center

(Mga inpormasyon ukol sa pagpapagamot dito sa Japan)

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

 **03-6233-9266**

※Para sa madaling salita sa wika ng hapon ang gagamitin.

Yoriso Hotline 外国語専門ライン

Yoriso Hotline Mga ibat ibang wika

Mayroon giudance

pagkatapos,pindutin ang numero ②

 **0120-279-338**

REGULARLY NA KUNSULTA (Available ang interpreter)

Gunma-ken SOS Legal Consultation (法律相談)

Gunma -Ken SOS Legal Consultation


(Para sa mga Kunsulta sa mga payo na ukol sa batas)

Gunma Ken Kankou Bussan Kokusai Kyoukai  **027-243-7271**

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

NPO Kitakanto Iryo Sodan Kai,AMIGOS

(Kunsulta para sa Kalusugan ・ at payo ukol sa batas)

Tumawag lamang para sa wika ng hapon  **080-5544-7577**

KUNG MANGANGAILANGAN NG MEDICAL INTERPRETER !

Sa Ospital ,Parmasiya Tumawag lamang kung kailangan ng Medical Interpreter.

NPO Medical Interpreters in Gunma

Medical Interpreters in Gunma (MIG)

[Lunes ~ Biyernes 9:30~16:00]

 **027-289-2440**

Magbibigay ng Medical Interpreter

Sa 2 oras ¥2,000 (Ang halaga ng babayaran)

- Ingles, ● Chinese, ● Portuguese, ● Espanol,
- Nepal, ● Vietnam, ● Indonesia, ● Thai at iba pag wika



Medical Interpreters in Gunma

NPO

Medical Interpreters in Gunma (MIG)

〒371-0014 Gunma Ken Maebashi Shi Asahi Cho 4-23-11

Telepono:027-289-2440 FAX:027-289-2441

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

<http://iryotsu-gunma.com> 

SOS TELEPONO NA DAPAT TANDAAN

- ◆ Biglaan sakit o nasugatan at kailangan ng ambulansiya



Kyu-kyu desu...

Ambulansiya  **119**

Kunsulta Emerhensiya  **#7119**
(Emerhensiya Center)

- ◆ Kung mayroon sunog tawagan ang bombero



Kaji desu...

Bombero  **119**

Aksidente trapiko
Ko-tsu jiko desu...

Krimen
Hanzai desu...

- ◆ Kung nagkaroon ng aksidente • Krimen



Polisya  **110**

Kung magkukunsulta sa polisya
(Kwarto para sa kunsultahan ng katahimikan sa polisya.)  **#9110**

Produksiyon ————— 前橋ロータリークラブ

Rotary  **MAEBASHI ROTARY CLUB**

Produksiyon nag Kooperasyon (Tumawag lamang) — 群馬の医療と言語・文化を考える会



NPO Medical Interpreter in Gunma

Maebashi Shi Asahi Cho 4-23-11 Telephone 027-289-2440