

Kenkou Techo

健康手帳

स्वास्थ्य परिक्षण किताब



जापानिज भाषा धेरै नबुझने विदेशी हरु
लाई सजिलो र आत्मबिश्वास सगै
जिवनयापन मा सहयोग पुगोस भन्ने
हेतु ले यो किताब तयार गरिएको हो ।



नाम

Name

(आवास कार्ड को अनुसार)

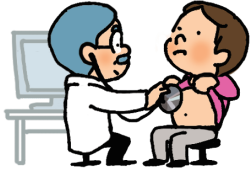
नेपाली भाषा

にほんご

स्वास्थ्य परिक्षण किताब प्रयोग गर्ने गरौं

- आफ्नो व्यक्तिगत तथा स्वास्थ्य अवस्था लाई अल्फाबेट तथा जापानिज मा लेख्नुहोस्।
- अस्पताल तथा औषधी पसल जाने बेला, प्राकृतिक प्रकोप तथा दुर्घटना आदी परेको बेला, आफ्नो कुराहरु व्यक्त गर्न को लागि यो किताब प्रयोग गर्ने गरौं ।
- जापान मा सुरक्षित तवर ले बस्न को लागि थाहा पाउनु पर्ने कुरा हरु जम्मा गर्ने गरौं ।

अस्पतालमा



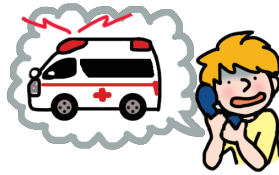
फार्मसीमा



स्वास्थ्य परामर्श बैठकमा



आकस्मिक बेलामा



私の情報 व्यक्तिगत सूचना हरु

	Alphabetまたは日本語	अल्फाबेट तथा जापानिज मा
名前		男 (पुरुष) 女 (महिला)
生年月日 जन्ममिती		
住所 ठेगाना		
電話番号 (連絡手段) फोन नं (सम्पर्कको मतलब)		
会社、学校 कम्पनी र स्कूल		
国籍 राष्ट्रियता		
言語 मातृ भाषा		
宗教 धर्म		
日本の連絡先 (家族・知人) जापानको सम्पर्क जानकारी (परिवार・परीचित)	नाम なまえ ठेगाना 住所 住 所 फोन नं 電話	
保険証 बीमा काडं	<input type="checkbox"/> 国民健康保険 राष्ट्रीय स्वास्थ्य बीमा <input type="checkbox"/> 健康保険〔社会保険〕 स्वास्थ्य बीमा (सामाजिक बीमा) काडं नम्बर 記号番号 काडं समाप्ती मिति 有効期限	

私の健康情報 व्यक्तिगत सूचना हरू

血液型 रगत को गुप	型 (Rh + -) गुप
今までかかった 大きな病気 अहिले सम्म लागेको ठुलो रोग	<input type="checkbox"/> ない छैन <input type="checkbox"/> ある (病名と年) छ (रोगको नाम र लागेको मिति)
今の病気 अहिले लागेको रोग	<input type="checkbox"/> ない छैन <input type="checkbox"/> ある (病名) छ (रोगको नाम)
今飲んでいる薬 अहिले प्रयोग गरेको औषधी	<input type="checkbox"/> ない छैन <input type="checkbox"/> ある (<すり名) छ (औषधीको नाम)
今かかっている 病院 अहिले प्रयोग गरेको अस्पताल	नाम 病院名 विभाग 診療科 फोन न 電話番号 ----- नाम 病院名 विभाग 診療科 फोन न 電話番号
宗教上 食べられないもの धर्म ले गर्दा नखाने कुरा हरू	<input type="checkbox"/> ない छैन <input type="checkbox"/> ある (具体的に) छ (मूलतः)
そのほか (アレルギー) अन्य (एलर्जीहरु)	

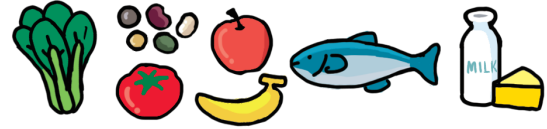
特記事項 विशेष उल्लेख विषय



स्वस्थ रहनको लागि (१)

१) खानामा ध्यान दिने गरौ ।

- चिल्लो, अमिलो पिरो तथा गुलियो खाना हरू धेरै नखानुहोला ।
- सिजन अनुसार, खाना को सन्तुलन मिलाएर खाने गरौ ।



२) व्याबहारिक अभ्यास हरु गर्ने गरौ



३) पर्याप्त मात्रा मा सुत्ने गरौ ।



४) तनाव रहित जिबनयापन गरौ





स्वस्थ रहनको लागि (२)



मेडिकल चेकअप गर्ने गरौ ।

- मेडिकल चेकअप गरेमा तपाईंको स्वास्थ्य स्थिती थाहा हुन्छ ।
- नगरपालिका तथा काम गर्ने कम्पनी हरु ले स्वास्थ्य परिक्षण गर्ने गर्दछन ।
- रक्तचाप, मुत्र, रगत तथा क्यान्सर र ट्यू जस्ता रोग हरु को पनि सुक्ष्म परिक्षण गरिन्छ ।
- मेडिकल चेकअप निशुल्क पनि गराउन सकिन्छ ।

सम्पर्क ठेगाना

तपाईं बस्ने ठाउँ को नगरपालिका तथा नजिक को स्वास्थ्य विमा केन्द्र मा संपर्क गर्न सक्नुहुनेछ ।

नाम:

फोन न :



स्वस्थ रहनको लागि (३)



संक्रमणबाट बच्न को लागि साबधान हुने गरौ ।

संक्रमण हुने रोग हरु को रोकथाम को लागि सुइ लगाउने गरौ ।

वयस्क

इन्फ्लूएंजा निमोनिया

शिशु तथा बालबालिका

BCG, चार किसिमको मिश्रण(टन्सिल, टिटानस, लहरे खोकी , पोलियो) आदी

विद्यार्थी

दुई किसिमको मिश्रण (टन्सिल, टिटानस) जापानी इन्सेफेलाइटिस

सुइ लगाएपछी प्रमाण पत्र पाइने हुँदा लिने गरौ ।

सम्पर्क ठेगाना

तपाईं बस्ने ठाउँ को नगरपालिका तथा नजिक को स्वास्थ्य विमा केन्द्र मा संपर्क गर्न सक्नुहुनेछ ।

नाम:

फोन न : 

घर नजिक को अस्पताल

नाम:

फोन न : 

बच्चा जन्माएर हुर्काउन को लागि



■ गर्भवती भएमा

तपाईं बस्ने ठाउँ को नगरपालिका तथा सम्बन्धित कार्यालय मा सुचित गर्नुहोस् र मातृ बाल स्वास्थ्य पुस्तिका प्राप्त गर्नुहोस्।

- निःशुल्क गर्भवती महिला स्वास्थ्य परीक्षा, तथा परामर्श प्राप्त गर्न सकिन्छ ।
- बच्चा जन्मेपछी पनि, बच्चा को स्वास्थ्य परीक्षण तथा सल्लाह प्राप्त गर्न सक्नुहुनेछ।

■ सम्पर्क ठेगाना

तपाईं बस्ने ठाउँ को नगरपालिका तथा नजिक को स्वास्थ्य विमा केन्द्र

नामः



■ बच्चा जन्माउदा लाग्ने लागत

बच्चा जन्माउनु रोग नभएको कारण ले गर्दा, विमा प्रयोग गर्न मिल्दैन । तर तपाईंसँग चिकित्सा विमा छ भने केही मात्रा मा शुल्क पाउन सक्नुहुनेछ । थापा जानकारी को लागि कृपया अस्पताल मा सोध्नु होला।

■ सम्पर्क ठेगाना

चेक अप गरिराखेको स्त्री रोग सम्बन्धी अस्पताल

नामः



■ टेलिफोन परामर्श

जापानिज भाषा(अष्टयारो परेको बेला परामर्श गरौ)

बालबालिकाको आपातकालीन टेलिफोन परामर्श

सामान्य दिन • शनिवार : बेलुका ६ बजे वाट विहान ८ बजे सम्म
विदाको दिन : बेलुका ८ बजे वाट अर्को दिन विहान को ८ बजे सम्म

#८०००

महिला स्वास्थ्य सहयोग केन्द्र

सोमवार वाट शनिवार १३:०० वाट १६:०० सम्म
(राती विदा को दिन र DEC २९ वाट JAN ३ बाहेक)

०२७६ ३७ ५६६०



बिरामी भएको बेला मा

■ सबैभन्दा पहिला घर नजिक को क्लिनिक मा जानु होला।



जापान मा ठुलो अस्पताल मा उपचार गर्न को लागि क्लिनिक वाट रिफर लेटर आवश्यक पर्दछ । त्यसैले सुरु मा नजिकैको क्लिनिक मा सल्लाह गर्ने गरौ ।

■ चिकित्सा खर्च र मेडिकल बीमा

जापानमा, तपाईंले सार्वजनिक मेडिकल विमामा प्रवेश गर्नु पर्दछ । सार्वजनिक चिकित्सा बीमामा प्रवेश गर्दा, सामान्य खर्च मा ७०% छुट हुनेछ । यदी प्रवेश गर्नु भएको छैन भने सबै खर्च आफै गर्नु पर्ने हुन्छ ।

गुन्मा प्रिफेक्चरमा बस्दा र चिकित्सा बीमामा प्रवेश गर्दा, बच्चाहरु को लागि जूनियर हाई स्कूल स्नातक सम्मको लागी उपचार निःशुल्क हुन्छ। थप जानकारीको लागि, कृपया नगरपालिकामा सम्पर्क गर्नुहोस्।

परामर्श डेस्क

परामर्श लिन सकिने ठाउँ हरु को बारेमा थाहा पाइराखौ ।

Gunma-ken Kankou Bussan Kokusai Kyokai

गुन्मा केन, खान्कोउ बुस्सान कोकुसाइ क्योउखाइ

【अङ्ग्रेजी, स्पेन, चाइनिज, पोर्तुगल भाषा】

☎ ०२७ २४३ ७२७१

<http://www.gtia.jp>

gtia



NPO AMDA International Medical Information Center

NPO AMDA अन्तराष्ट्रिय मेडिकल केन्द्र

(जापान को मेडिकल सुचना प्राबधान)

☎ ०३ ६२३३ ९२६६

【सोम ~ शुक्र:१०:०० ~ १५:०० सजिलो जापानिज भाषा मा बुज्न सकिने छ।】

Yorisoi Hotline 外国語専門ライン

योरिसोइ हट्लाइन सेवा (विदेशी भाषा विशेष लाइन)

निर्देशन सुरु भएपछि ② थिच्नु होला

☎ ०१२० २७९ ३३८

नयिमति परामर्श (अनुवादक हुने)

Gunma-ken SOS Legal Consultation (法律相談)

गुन्मा केन क्विक कानुनी परामर्श समूह

गुन्मा केन, खान्कोउ बुस्सान कोकुसाइ क्योउखाइ

☎ ०२७ २४३ ७२७१

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

कित्ता कान्तो मेडिकल परामर्श समिती AMIGOS

(स्वास्थ्य परामर्श . कानुनी परामर्श)

जापानिज भाषा

☎ ०८० ५५४४ ७५७७

मेडिकल अनुवादक आवश्यक परेको बेला मा

अस्पताल तथा औषधी पसल मा जादा अनुवादक आवश्यक परेमा कृपया फोन गर्नु होला

NPO Medical Interpreters in Gunma

चिकित्सा भाषा अनुवाद समिती, गुन्मा (MIG)

【सोम ~ शुक्र : ९:३० ~ १६:००】

☎ ०२७ २८९ २४४०

मेडिकल अनुवादक प्रतिनिधि

२ घण्टा सम्म ' २०००यन (सामान्य मुल्य)

- अङ्ग्रेजी
- चाइनिज
- पोर्तुगल
- स्पेन, नेपाली
- भियतनामी
- इन्डोनेशियन
- तथा थाई आदी भाषा



Medical Interpreters in Gunma

NPO

चिकित्सा भाषा अनुवाद समिती, गुन्मा (MIG)

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

Phone:027-289-2440 FAX.:027-289-2441

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

<http://iryotsu-gunma.com>

gunma mig





SOS

थाहा पाइराख्नु पर्ने फोन नम्बर हरु

- ◆ अकस्मात विरामी तथा दुर्घटना को बेला एम्बुलेन्स चाहिएको बेला



एम्बुलेन्स फोन न  ११९

आकस्मिक परामर्श फोन न  #७११९
(आपतकालीन राहत केन्द्र)

- ◆ आगलागी भएर दम्कल बोलाउनु परेमा



खाजी देस

.....  ११९

- ◆ सडक दुर्घटना भएमा
कोचु जिको देस

अपराधीक घटना भएमा
हान्जाइ देस



प्रहरी फोन न  ११०

प्रहरी सँग परामर्स लिनु परेमा फोन न
(प्रहरी सुरक्षा परामर्श कक्ष)

 #९११०

सिर्जनाकर्ता

前橋ロータリークラブ

Rotary



माएबासी रोटरी क्लब

सहयोगकर्ता

(सम्पर्क ठेगाना)

群馬の医療と言語・文化を考える会

NPO, चिकित्सा भाषा अनुवाद

तथा संस्कृति रेखदेख समिती, गुन्मा

Gunmaken Maebasi Shi, Asahichyo 4-23-11

फोन न ०२७ २८९ २४४०



Medical Interpreters in Gunma