

Edição em Português

Kenkou Techo

健康手帳

CADERNETA DE SAÚDE



Esta caderneta foi elaborada para que os estrangeiros possam ter uma estadia saudável, mesmo que não dominem a língua japonesa.



Nome
Name

(igual ao Zairyu Card)

Em japonês

UTILIZANDO A CADERNETA DE SAÚDE

- Preencha os seus dados e o estado de saúde em japones ou letras do alfabeto.
- Será utilizado para fornecer suas informações quando for aos hospitais, farmácias, em casos de acidentes e desastres naturais.
- Elaboramos um conjunto de informações básicas de saúde, para que possam viver de maneira tranquila e saudável no Japão.

No Hospital



Nas consultas sobre saúde



Na Farmácia



Em caso de Emergência



私の情報

DADOS PESSOAIS

	Alphabet または日本語	Alfabeto ou Japones
名前 Nome		Homem (男) Mulher (女)
生年月日 Data de Nascimento	Ano, mês e dia	
住所 Endereço		
電話番号 (連絡手段) Telefone		
会社・学校 Firma・Escola		
国籍 Nacionalidade		
言語 Idioma		
宗教 Religião		
日本の連絡先 (家族・知人) Contatos no Japão (família, amigos, ou parentes)	Nome なまえ	Endereço 住所
	Telefone 電話	
保険証 Seguro de Saúde	<input type="checkbox"/> 国民健康保険 Seguro Nacional de Saúde <input type="checkbox"/> 健康保険〔社会保険〕 Seguro de Saúde Social Número da Inscrição 記号番号 Data de Validade 有効期限	

私の健康情報 INFORMAÇÃO SOBRE MINHA SAÚDE

血液型 Grupo Sanguíneo	型 (Rh + -) Tipo
今までかかった大きな病気 Até hoje já teve alguma doença grave?	<input type="checkbox"/> ない não <input type="checkbox"/> ある (病名と年) sim (nome da doença , ano)
今の病気 Atualmente é portador de alguma doença?	<input type="checkbox"/> ない não <input type="checkbox"/> ある (病名) sim (nome da doença)
今飲んでいる薬 Atualmente está tomando algum medicamento?	<input type="checkbox"/> ない não <input type="checkbox"/> ある (くすり名) sim (nome do remédio)
今かかっている病院 Hospital que frequenta atualmente	Nome da Instituição Médica 病院名 Nome da Especialidade Médica 診療科 tel 電話番号 ----- Nome da Instituição Médica 病院名 Nome da Especialidade Médica 診療科 tel 電話番号
宗教上 食べられないもの Tem algum tipo de alimento que a religião não permite?	<input type="checkbox"/> ない não <input type="checkbox"/> ある (具体的に) sim(qual alimento?)
他 (アレルギー) outros (alergia)	

特記事項 Outras observações



PARA TER UMA VIDA SAUDÁVEL ①

1. Tomar cuidado com a alimentação.

- Evitar comidas gordurosas, salgadas e comer doces em excesso.
- Procurar ter uma alimentação balanceada, conforme as estações do ano.



2. Praticar atividades físicas.



3. Ter sono adequado, dormir suficiente.



4. Evitar acúmulo de estresse.





PARA TER UMA VIDA SAUDÁVEL ②



Faça exames médicos preventivos.

- Fazendo exames preventivos, saberá como está a sua saúde.
- Estes exames podem ser feitos nas Instituições Médicas locais do seu bairro, na sua cidade, ou através da empresa onde trabalha.
- Exame de pressão arterial, urina, sangue e também exames especializados como cancer e tuberculose.
- Alguns exames, são gratuitos.

● **Maiores Informações** _____
 Prefeitura e Centro de Saúde, da cidade onde reside.

Nome _____

Tel _____



PARA TER UMA VIDA SAUDÁVEL ③



Tomar cuidados com doenças infecciosas.

Para evitar doenças infecciosas, não deixe de tomar as vacinas preventivas.

ADULTOS e IDOSOS Influenza, Anti-pneumocócica

BEBÊ BCG Tetravalente (difteria, tétano, coqueluche, poliomielite), etc

CRIANÇA 2 tipos (difteria, tétano), encefalite japonesa, etc

Não esqueça de receber o comprovante de vacinação.

● **Maiores Informações** _____
 Prefeitura e Centro de Saúde, da cidade onde reside.

Nome _____

Tel  _____

Centro de Saúde próximo à sua residência.

Nome _____

Tel  _____

NASCIMENTO E CRIAÇÃO DA CRIANÇA



■ Quando for confirmada a GRAVIDEZ

Deverá comparecer à prefeitura de sua cidade, notificar a gravidez e requerer a Caderneta de Saúde Materno-Infantil, o "BOSHITECHOU".

- Receberá orientação, consulta e exame de gravidez gratuitamente.
- Receberá orientação, consulta e exame do bebê gratuitamente, após o parto.

● Maiores Informações

Prefeitura e Centro de Saúde, da cidade onde reside.

Nome



■ CUSTO DO PARTO

O parto não é considerado como doença, portanto os gastos não são cobertos pelo seguro de saúde.

Os inscritos receberão Subsidio Maternidade.

Consulte o hospital ou à clínica .

● Maiores informações

Consulte a clínica ginecológica onde está credenciada.

Nome



■ CONSULTA TELEFÔNICA

※ Atendimento em japonês (consultar quando tiver dificuldades)



Telefone de Emergência para Consulta Infantil

dias úteis e sábado, à partir das 18:00 até 8:00hr do dia seguinte.

 # 8 0 0 0

Centro de Apoio à Saúde da Mulher

de segunda à sábado 13:00 até 16:00
Exceto feriados e nos dias(29 de dezembro à 3 de Janeiro)

 0276-37-5660

EM CASO DE DOENÇA

- **Faça uma consulta prévia em um hospital de pequeno porte, ou em uma clínica mais próxima da sua residencia.**

No Japão, para ir à um hospital de grande porte, é necessário a apresentação da Carta de Recomendação de uma clínica.



- **Despesas Médicas e Seguro de Saúde**

No Japão, é obrigatório a inscrição no Seguro de Saúde.

Os inscritos no Seguro de Saúde, pagarão 30% das despesas médicas.

Caso não estejam inscrito no Seguro de Saúde, será obrigatório pagar a despesa na sua totalidade.

Na Provincia de Gunma, a inscrição no Seguro de Saúde, garante a criança o atendimento médico gratuito, até concluir o ensino fundamental.

Maiores detalhes consulte a prefeitura local.

Balção de Informações e Consulta

Confira a lista de telefone úteis

Gunma-ken Kankou Bussan Kokusai Kyokai

Gunma-ken Kankou Bussan Kokusai Kyokai

[Atendimento em Inglês, Português, Espanhol, Chinês]

 **027-243-7271**

<http://www.gtia.jp> 

NPO AMDA International Medical Information Center

NPO AMDA Centro Internacional de Informação Médica (Informações Médicas aos Estrangeiros)

[De segunda à sexta-feira, à partir das 10:00 às 15:00hr]  **03-6233-9266**

※Atendimento em japonês de fácil compreensão.

Yoriso Hotline 外国語専門ライン

Yoriso Hotline (Linha de Apoio para Estrangeiros)

ligue e após a orientação digite a tecla **2**

 **0120-279-338**

Outros Consultas (com intérpretes)

Gunma-ken SOS Legal Consultation (法律相談)

Gunma-Ken SOS Legal Consultation (Consulta Jurídica)

Associação Internacional de Turismo e Produtos Locais de Gunma

 **027-243-7271**

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

NPO Kitakanto Iryo Sodankai, Amigos

(Consultas sobre a Saúde e Consultas Jurídicas)

(Atendimento somente em japonês)  **080-5544-7577**

QUANDO NECESSITAR DE AUXÍLIO DE TRADUTORES PARA UMA CONSULTA MÉDICA!

Hospitais, farmácias, etc

NPO Medical Interpreters in Gunma

Medical Interpreters in Gunma (MIG)

[Atendimento nos dias úteis,
horário das 9:30 às 16:00 hrs.]

 **027-289-2440**

AUXÍLIO DE TRADUTORES

custo de 2000 ienes, até 2 horas
(valor básico)

Tradutores nos seguintes idiomas

- Inglês, ● Chinês, ● Português, ● Espanhol, ● Nepalês,
- Vietnamita, ● Indonésia, ● Tailandês, e outros.



Medical Interpreters in Gunma

NPO

Medical Interpreters in Gunma (MIG)

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

Telephone: 027-289-2440 FAX: 027-289-2441

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

<http://iryotsu-gunma.com> 

EM CASOS DE EMERGÊNCIAS!!

Saiba para onde ligar.

- ◆ Ambulância em caso de doença e machucados



É urgente, ...
Kyu-kyu desu...

Ambulância  **119**

Consulta de Emergência  **#7119**

- ◆ Bombeiro em Caso de Incêndio



Está pegando fogo, ...
Kaji desu...

Bombeiro  **119**

É um acidente de trânsito ...
Ko-tsu jiko desu...

Caso de crime
Hanzai desu...

- ◆ Em caso de Acidente de Trânsito
Caso de crime



Polícia  **110**

Quero fazer uma consulta policial
(Departamento de Consulta Segurança)  **#9110**

Elaboração

前橋ロータリークラブ

Rotary



MAEBASHI ROTARY CLUB

Elaboração e Apoio(Maiores Informações) — 群馬の医療と言語・文化を考える会



NPO Medical Interpreters in Gunma

Medical Interpreters in Gunma

Gunma-Ken Maebashi-Shi Asahi-Cho 4-23-11 TEL 027-289-2440