

**Vamos receber o Exame de Saúde “TOKUTEI KENKO SHINSA” !!**  
 ~Vamos receber o exame uma vez por ano sem falta, mesmo que não tenha sintomas~  
 特定健康診査を受けましょう！！

Pessoas de 40 a 74 anos de idade inscritas no seguro nacional de saúde [KOKUMIN KENKO HOKEN] poderão receber o exame de saúde. O resultado do exame é o reflexo da sua vida. Vamos receber o exame e levar uma vida alegre.



Prazo: Até 31 de janeiro de 2015 (sab)

※ Dependendo da instituição médica os dias e o horário de atendimento são diferentes. Favor tomar cuidado.

Locais de exame: Nas instituições médicas da cidade de Aisho ou nas instituições médicas da província de Shiga.

※ Pessoa que pretende receber o exame fora da cidade de Aisho, favor confirmar se precisa reservar.

Conteúdo do exame: Tirar as medidas (altura, peso, pressão, barriga), questionário, exame de sangue, exame de urina, exame de clínica geral.

Documentos necessários: Ficha de exame “TOKUTEI KENKO SHINSA JYUSHINKEN” (papel rosa), carteira de seguro nacional de saúde (cor roxa clara), ficha de questionário (papel branco...deixar preenchido) e a taxa de exame de 1.000 ienes.

**【Pessoa que já recebeu o exame no local de trabalho ou similares】** Favor trazer o resultado do exame e a ficha de questionário até o Centro de Saúde.

**【Pessoa que está recebendo tratamento de hipertensão, hiperlipemia, diabete na instituição médica periodicamente】** Existe um sistema que o médico responsável pelo tratamento poderá enviar os dados para a prefeitura. Em relação aos detalhes favor ler o papel amarelo anexo à ficha de exame ou entrar em contato com o centro de saúde.

Informações Setor KENKO SUISHIN-KA (Centro de Saúde) Tel: 0749 – 42 – 4887

**Já deu entrada no Auxílio Temporário de Previdência Social [FUSHI RINJI KYUFUKIN] /Auxílio Especial Temporário para Famílias com Crianças [KOSODATE SETAI RINJI TOKUREI KYUFUKIN]?**  
**O prazo de requerimento foi prorrogado para 15 de dezembro (seg)!**

「臨時福祉給付金」「子育て世帯臨時特例給付金」の申請はお済ですか？

**Auxílio Temporário de Previdência Social**

■ **Pessoa aplicada:** Pessoa que se enquadra nos itens ① e ②.

- ① Pessoa que tem o endereço registrado na cidade de Aisho à data 1º de janeiro de 2014.
- ② Pessoa que não é tributada pelo imposto residencial do ano fiscal 2014 (exceto as seguintes pessoas: pessoa que é dependente da pessoa que é tributada ou pessoa que recebe a ajuda de subsistência “SEIKATSU HOGO”).

■ **Valor da ajuda:** 10.000 ienes/pessoa (somente uma vez)

※ Pessoa que recebe a pensão básica por idade, pensão básica por deficiência, pensão básica para a família do falecido, pessoa que recebe a ajuda de mãe (pai) e filho, ajuda especial por deficiência, etc receberá o acréscimo de 5.000 ienes.

**Auxílio Especial Temporário para Famílias com Crianças**

■ **Pessoa aplicada:** Pessoa que recebeu a ajuda da criança “JIDO TEATE” referente ao mês de janeiro de 2014.

■ **Valor da ajuda:** 10.000 ienes/cada criança aplicada (somente uma vez)

**Requerimento**

■ **Realizar o requerimento em um dos seguintes balcões da prefeitura de Aisho.**

- Balcão do setor KODOMO SHIEN-KA (Sucursal de Echigawa)
- Balcão de Auxílio Temporário de Previdência Social (sucursal de Hatasho)

■ **Prazo de requerimento: Até 15 de dezembro de 2014 (seg)**

※ Horário: 9:00 ~ 16:30 (exceto sábados, domingos e feriados nacionais)

※ **Não aceitaremos o requerimento após o prazo.** Favor realizar o requerimento o quanto antes.

■ **Outros**

O formulário de requerimento se encontra na prefeitura. Caso desejar o envio pela via correio favor entrar em contato.

Informações e requerimentos

Setor FUKUSHI-KA (Sucursal de Hatasho) Tel: 0749-37-8053

Setor KODOMO SHIEN-KA (Sucursal de Echigawa) Tel: 0749-42-7693



**Está tremendo... Terremoto?! Calma, aja com cuidado!****Tremor**

Após 1 a 2 minutos

- Em primeiro lugar deve-se proteger-se. Acolher-se abaixo da mesa ou cama, e se estiver dormindo, proteger sua cabeça com cobertor ou travesseiro.
- Ter costume de apagar o fogo a qualquer pequeno tremor.



Após 3 a 5 minutos

- Assegurar o acesso à saída. Abrir as portas e janelas para poder sair.
- Caso houver fogo, confirmar o foco e apagá-lo na etapa inicial.
- Calçar sapatos mesmo dentro de casa para proteger-se dos cacos de vidro, e poder refugiar-se prontamente.
- Confirmar a segurança da família.



Após 5 a 10 minutos

- Preparar o Kit de Emergência ao seu alcance.
- Confirmar se não há focos de incêndio na vizinhança.
- Obter informações. Estas devem ser precisas: informações pelo rádio, etc. e não ser influenciado com informações errôneas.
- Confirmar a segurança dos vizinhos que necessitam de ajuda (idosos acamados, pessoa com deficiência física, etc.)

Após 10 min. até algumas horas

- Refugiar-se ao sentir risco de desabamento da casa, alastramento de incêndio, devidos aos abalos secundários.
- Buscar as crianças nas escolas, etc.
- Prevenir incêndios. Fechar a chave do gás. Se for afastar-se de casa, desligar a eletricidade geral da casa.
- Ao deixar a casa, colar o aviso nas portas de casa com a indicação de seu rumo.

~ 3º dia

- Retirar os mantimentos reservados.
- Cooperar nos salvamentos e apagar os incêndios. Comunicar ao corpo de bombeiro.
- Quando regugiar-se, ir em grupos. Deve-se refugiar a pé, não aproximar dos muros de blocos, fios elétricos pendentes, janelas de vidro.
- Obter informações. Atenção aos comunicados municipais ou provinciais.

Fonte: Governo da Província de Shiga

**Alguns termos de desastres não são muito comuns no dia-a-dia, mas essas palavras serão usadas na televisão ou no rádio no caso de emergência. Memorize a escrita e a pronúncia dos seguintes termos.**

ことば	Termos	Em português
避難指示 (ひなんしじ)	HINAN SHIJI	Alerta de refúgio
避難解除 (ひなんかいじょ)	HINAN KAIJO	Fim do alerta de refúgio
火事 (かじ)	KAJI	Incêndio
土砂崩れ (どしゃくずれ)	DOSHAKUZURE	Desabamento
危険 (きけん)	KIKEN	Perigoso
応急処置 (おうきゅうしょち)	OUKYU SHOCHI	Primeiros socorros
救護所 (きゅうごしょ)	KYUGOSHO	Posto de primeiros socorros
ペースメーカー	PE-SU ME-KA-	Marca-passo
人工透析 (じんこうとうせき)	JINKOU TOUSEKI	Hemodiálise
炊き出し (たきだし)	TAKIDASHI	Preparação da comida
給水車 (きゅうすいしゃ)	KYUSUISHA	Caminhão de abastecimento de água

