

Vamos participar no Exame de Saúde Específico!! 特定健康診査を受けましょう!!

Mesmo que não tenha nenhum sintoma é melhor passar por este exame médico uma vez por ano.

～症状がなくて元気だからこそ、年に一度は必ず健診を受けましょう～

As pessoas com a idade entre 40 e 74 anos que estão afiliadas no Seguro Nacional de Saúde poderão participar no Exame de Saúde Específico. O resultado do exame estará refletindo a sua vida cotidiana.

Aproveite esta oportunidade para revisar a própria saúde.

国民健康保険に加入されている40歳～74歳の方を対象に特定健康診査を実施しています。健康診査の結果はあなたの生活をうつす鏡です。健康診査を受けて、ご自身の健康を振り返りましょう。

Prazo: Até 31 de janeiro de 2019 (qui).

実施期限

Atenção! Cuidado que o dia e horário de atendimento difere por hospital.

平成31年1月31日(木)まで※医療機関により開院日や診療時間が異なりますのでご注意ください。

Local:

受診先

Hospital dentro da província. (Dependendo do hospital deverá reservar para fazer o exame.

Entrem em contato com antecedência caso for algum hospital fora da cidade que nunca foi)

町内医療機関または県内医療機関※町外の医療機関を希望される場合は、予約制の場合があるので事前にお問い合わせください。

Conteúdo:

健康診査の内容

Medição corporal (Altura, peso, pressão arterial e perímetro abdominal), anamnese, exame de sangue, exame de urina, exame médico pelo clínico geral

計測(身体・体重・血圧・腹囲)・問診・血液検査・尿検査・内科診察

Portar:

持ち物

Ficha do Exame de Saúde Específico (Papel rosa)

Carteira de Segurado do Seguro Nacional de Saúde

Questionário (papel branco). Favor entrega-lo preenchido.

特定健康診査受診券(ピンク色の用紙) 国民健康保険被保険者証 質問票(白紙の用紙)事前に記入して持参してください

Custo:

料金

1,000 ienes

1,000円

●As pessoas que já fizeram o exame de saúde pela empresa que trabalha

Favor trazer o resultado e o questionário até o Dep. Promotor de Saúde [KENKŌSUIISHIN-KA].

Podem mandar pelo correio também.

●すでにお勤め先等で健康診断を受診された方へ

健康結果と質問票を合わせて健康推進課へお持ちください。郵送でも可能です。

●As pessoas que fazem regularmente exames de doenças do estilo de vida (hipertensão, dislipidemia e diabetes)

Existe um sistema que o médico poderá entregar os dados do paciente diretamente ao Centro de Saúde da cidade. Não necessita de nenhum custo para utilizar este sistema. Consulte com o seu médico.

Sobre os detalhes, favor ler o explicativo anexado à "Ficha do

Exame de Saúde Específico" ou consultem diretamente ao

Dep. Promotor de Saúde [KENKŌSUIISHIN-KA].

●生活習慣病(高血圧・脂質異常症・糖尿病)で定期的に医療機関を受診されている方へ

かかりつけ医から町へデータを提供していただける制度があります。制度の利用について自己負担はありません。

詳しくは受診券に同封しました健診の案内をご覧ください。健康推進課までお尋ねください。



Mais informações:

Dep. Promotor de Saúde [KENKŌSUIISHIN-KA]: Tel. 0749-42-7687, FAX 0749-42-7687

問 健康推進課 (0749-42-4887 FAX0749-42-7687)

Programação do Centro de Saúde em dezembro

Exames pediátricos 乳幼児健康診査

12月の保健センター事業

Nome do exame	Data	Horário da recepção	Data de nascimento
Exame pediátrico de 4 meses	7 de dezembro (sex)	13h às 13h20	Julho de 2018
Exame pediátrico de 7 meses	14 de dezembro (sex)	9h às 9h20	Abril de 2018
Exame pediátrico de 10 meses	14 de dezembro (sex)	13h às 13h20	Janeiro de 2018
Exame pediátrico de 1 ano e 6 meses	5 de dezembro (qua)	13h às 13h20	Mai de 2017
Exame pediátrico de 2 anos e 6 meses	5 de dezembro (qua)	9h às 9h20	Mai de 2016
Exame pediátrico de 3 anos e 6 meses	4 de dezembro (ter)	13h às 13h20	Mai de 2015

Favor trazer o copo e escova de dente para os exames pediátrico de 1 ano e 6 meses, 2 anos e 6 meses e 3 anos e 6 meses. No exame pediátrico de 2 anos e 6 meses será feito o exame de audição por sussurro, e em 3 anos e 6 meses o exame de vista. Favor treinar em casa, conforme a explicação no papel que foi distribuído anteriormente para facilitar o exame no dia. No exame pediátrico de 3 anos e 6 meses haverá o exame de urina. Favor coletar a primeira urina no dia do exame e colocar no copo de papel ou similares para trazer ao exame. (Quem não tem o copo pode buscar no Centro de Saúde até um dia antes do exame)

※1歳6か月児健診・2歳6か月児相談・3歳6か月児健診は歯ブラシとコップを持ってきてください。※2歳6か月児相談では「ささやき声検査」を、3歳6か月児健診では「視力検査」を行います。先にお配りしてあるプリントに検査の方法が書いてあります。健診当日、スムーズに検査ができるよう、ご家庭で練習してきてください。※3歳6か月児健診では尿検査を行います。朝一番に採った尿を紙コップなどに入れて、健診当日に持って来てください。(容器がない方は、保健センター窓口でお渡ししますので、健診前日までに取りに来てください。)

Consulta sobre a saúde ☆健康相談

Consulta individual com agente comunitária de saúde sobre a saúde, psicologia e cuidado dos filhos. (Precisa reservar)

●保健師による「健康・こころ・子育て全般」に関する個別相談(予約制)

Data 実施日	Horário (recepção) 受付時間
3 de dezembro (seg)	9h30 às 16h30
10 de dezembro (seg)	
17 de dezembro (seg)	

Consultas odontológicas ☆歯科相談

Consulta individual sobre os dentes com a higienista dental. (Necessário reservar) ●歯科衛生士による「歯」に関する個別相談(予約制)

Data 実施日	Horário (recepção) 受付時間
3 de dezembro (seg)	9h30 às 15h30
10 de dezembro (seg)	9h30 às 11h30
17 de dezembro (seg)	9h30 às 11h30

Consulta nutricional ☆栄養相談

Consulta individual sobre a refeição e nutrição com a nutricionista. (Necessário reservar)

●管理栄養士による「食事・栄養」に関する個別相談(予約制)

Data 実施日	Horário (recepção) 受付時間
20 de dezembro (qui)	9h às 14h30
27 de dezembro (qui)	13h30 às 14h30

Consulta de saúde para mulheres ☆女性のための健康相談

Consulta sobre a gestação e climatério com a parteira.

●助産師による妊娠・更年期等についての相談

Data 実施日	Horário (recepção) 受付時間
Não determinado	Necessário reservar
随時予約制	

Consulta sobre amamentação ☆おっぱい相談

Consulta sobre amamentação com a parteira.

(Necessário reservar) ●助産師による母乳育児等についての相談。(予約制)

Data 実施日	Horário (recepção) 受付時間
10 de dezembro (seg)	13h às 16h

Curso de papinha para o desmame ☆離乳食教室(もぐもぐレッスン)

Salinha de papinha para o desmame pela nutricionista.

Poderão provar o sabor da papinha. (Necessário reservar) ●管理栄養士による離乳食教室。実際に試食もできます。(予約制)

Data 実施日	Horário (recepção) 受付時間
27 de dezembro (qui)	10h às 11h30

Salinha para pré-mamães ☆ぶれママ教室

(Local: Centro de Saúde de Hatasho) (会場: 秦荘保健センター)

Salinha de gestantes realizado pela parteira e agente comunitária de saúde. (Necessário reservar)

●助産師・保健師による妊婦教室(予約制)

Conteúdo: Conversa sobre o parto e gravidez. 内容: 妊娠・出産のお話

1. O que fazer quando começar a dor de contração do parto. ①出産の流れ・陣痛が着てからの過ごし方など

2. Vacinação de bebês. ②赤ちゃんの予防接種

Data 実施日	Horário (recepção) 受付時間
8 de dezembro (sáb)	10h às 11h30

Pátio das mães novatas ☆わかばママひろば

Lugar para as gestantes ou mães e seus filhos reunirem para conversarem. (Pode-se sair da sala a vontade)

●おむね24歳以下の妊婦もしくは母とその子どもが集える場です(途中退出可能)

Data 実施日	Horário (recepção) 受付時間
11 de dezembro (ter)	10h às 11h30