



郡上市生活ガイド

Guia do Cotidiano da Cidade de Gujo

妊娠と出産・子育てと健康

Gravidez e Parto・Crescimento e Saúde

高齢者の介護制度

Sistema de Cuidado ao Idoso

郡上市国際交流推進協議会では、郡上市で暮らす外国人の方と市民のみなさんが、健やかで安心した生活ができるまちづくりを目ざし、お子さんからお年寄りの方の健康に関する情報をまとめたガイドを作成しました。ご自分の、またご家族の方の健康について、ぜひご活用ください。詳しくは、各窓口までお問い合わせください。

O Conselho de Promoção do Intercâmbio Internacional da Cidade de Gujo editou este guia com informações sobre saúde, objetivando a construção de uma cidade onde os cidadãos, assim como os estrangeiros, de crianças a idosos, possam levar uma vida saudável e tranquila. Favor utilizá-lo para saber mais sobre sua saúde ou de seus familiares. Para informações mais detalhadas, favor consultar o balcão de informações.

郡上市国際交流推進協議会

Conselho de Promoção do Intercâmbio Internacional da Cidade de Gujo

協力 / 郡上市役所

Cooperação Prefeitura de Gujo

発行日 / 平成 2 1 年 3 月

編集・発行 / 郡上市国際交流推進協議会 (郡上市役所市長公室秘書広報課内)

住所 / 郡上市八幡町島谷 2 2 8 番地

電話 / 0 5 7 5 - 6 7 - 1 1 2 1 (内線 3 1 3)

URL / <http://www.city.gujo.gifu.jp/>

このガイドは、(財) 岐阜県国際交流センターよりの助成を受けています

Data / março ,2009, edição- publicação

Editando・Publicação março / Cooperação Prefeitura de Gujo

(Secretária das relações pública da cidade de Gujo)

Endereço / Gujo Shi hachiman 228 Banti

Telefone / 0 5 7 5 - 6 7 - 1 1 2 1 (ramal 3 1 3)

URL / <http://www.city.gujo.gifu.jp/>

Este guia foi baseado no material do centro internacional de intercâmbio da prefeitura de Gifu.



目 次

1 妊娠から出産・子育てと子どもの健康について

妊娠したとき（妊婦）・・・・・・・・・・・・・・・・・・	1 ~ 6
妊娠がわかったら（母子手帳の交付）	
妊婦歯科健診	
にんぷ学級教室	
妊娠相談・訪問	
子どもが生まれてから（産婦・新生児・乳幼児）・・・・・・・・	7 ~ 10
赤ちゃん訪問	
乳幼児健康診査・歯科健診	
もぐもぐ教室（離乳食初期）	
かみかみ教室（1歳児教室）	
乳幼児健康相談	
予防接種・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	11 ~ 16
予防接種について	
予防接種の受け方	

2 成人の健康と介護サービス・保険について

健康診断と予防接種・・・・・・・・・・・・・・・・	17 ~ 24
生活習慣病と健康診断	
予防接種	
介護サービスと介護保険・・・・・・・・	25 ~ 28
介護サービスと介護保険	
介護保険料の支払い方	
介護サービスの受け方	
介護サービスの種類	
地域包括支援センター・・・・・・・・	29 ~ 30
地域包括支援センターとは	
自立した生活ができるよう支援をします <介護予防ケアマネジメント業務>	
みなさんの権利を守ります	
相談について	

Índice

1 Da Gravidez ao Nascimento · Sobre o Crescimento e a Saúde da Criança

Quando Engravidar (Gestantes) 1 ~ 6

Ao Descobrir a Gravidez (Recebimento da Caderneta Materno Infantil - Boshi Techo)

Exame Odontológico para Gravidas

Sala de Aula para Gestantes

Consulta e Visita às Gestantes

Após o Nascimento (Parturientes · Recém Nascidos · Bebês) 7 ~ 10

Visita ao Bebê

Exame de Saúde Infantil e Exame Odontológico

Sala Mogu Mogu (Primeira Fase da Alimentação dos Bebês)

Sala Kami Kami (Para Crianças de 1 ano de Idade)

Consulta Sobre a Saúde Infantil

Vacinação 11 ~ 16

Sobre a Vacinação

Como Receber a Vacina

2 Saúde dos Adultos e Serviço de Cuidado e Enfermagem · Sobre o Seguro de Saúde

Exame Médico e Vacina 17 ~ 24

Doenças do Cotidiana e Exame Médico

Vacinação

Serviço de Cuidado e Enfermagem e Seguro de Cuidado e Enfermagem . . . 25 ~ 28

Serviço de Cuidado e Enfermagem e Seguro de Cuidado e Enfermagem

Cofetuar Pagar o Seguro de Cuidado e Enfermagem

Como Solicitar o Seguro de Cuidado e Enfermagem

Tipo de serviços do Seguro de Cuidado e Enfermagem

Centro de Assistência Geral Regional 29 ~ 30

O que é o Centro de Assistência Geral Regional

Auxiliamos a Adquirir uma Vida Independente.

<Assistência na Administração para Prevenção de Cuidados e Enfermagem>

Estaremos Protegendo o Direito de Todos

Sobre Consultas

1

妊娠から出産・子育てと子どもの健康について

妊娠おめでとうございます。せっかく授かった命です、大切にしてください。しかし、妊娠とよるこびが大きい反面、不安も大きいのではないのでしょうか。また、みなさんの生まれ育った国と日本とでは文化や風習、制度など様々な面で違いがあると考えられ、日本での安心安全な出産・育児のために知っておいて欲しいことが数々あります。

日本では、国の制度や、郡上市独自の政策として、妊婦さんやお腹の赤ちゃんの健康確保を目的に、安心して安全な出産を迎えるため、多くの制度などが用意されています。出産後にも、お母さんとお子さんの健康面や精神面も支えています。

また、幼いお子さんをお持ちのお母さんたちが交流を図ることで、子育ての悩みや相談をし、お互いに助け合うことや、近所に住む大人たちが小さなお子さんたちを見守る習慣があり、地域の中での子育てが交流を深め、子どもたちの防犯にも役立ちます。

積極的に活用・参加され、郡上市での安心・安全な子育てに役立ててください。

妊娠したとき（妊婦）

妊娠がわかったら（母子手帳の交付）

妊娠がわかった方は、妊娠中の母子の健康を守るため、病院などで定期的な健康診査を受けることが必要です。また、病院などで医師に妊娠と判断されると、「妊娠届出書（証明書）」がもらえます。なお、病院によっては、「妊娠届出書（証明書）」のないところもあります。その場合は、担当課までお問い合わせください。郡上市では、書類を受け取った方は、下記の保健センターへ提出し、「母子健康手帳」を必ず受け取っていただきます。（無料）

また同時に、「妊婦一般健康診査受診票」、「妊婦歯科健診受診票」などもお渡しします。

語句訳

母子健康手帳

妊娠、出産、乳幼児健診、予防接種などの記録を書き込む母と子の大切な帳のこと。

対象者：妊婦

持ち物：妊娠届出書（証明書）

場 所：八幡保健センター 毎週木曜日 午後1時～3時

白鳥保健センター 毎週月曜日 午前9時～11時



1

Da Gravidez ao Nascimento · Sobre o Crescimento e a Saúde da Criança

Parabéns pela gravidez. Dar cuidado especial a nova vida é muito importante. Não só a alegria da gravidez é grande, como também a insegurança. Além disso, em comparação com o país em que nasceu e foi criado, encontrará diferenças de cultura e costumes, de modo que, é preciso conhecer os vários aspectos do sistema japonês para que o parto e o cuidado com o bebê seja seguro e tranquilo.

No sistema japonês, na cidade de Gujo há uma política peculiar, onde muitos sistemas são preparados para garantir a saúde da mulher grávida e do bebê, a fim de que a mãe possa ter um parto seguro e tranquilo. Após o parto também, damos à mãe e ao filho, assistência tanto em sentido físico como mental. Além disso, a mãe que tem criança pequena, pode contar com o apoio de consulta sobre a criação infantil. Além disso, como uma forma de cooperação mútua, os vizinhos têm o costume de tomar conta das crianças. Com isso, o intercâmbio entre os moradores se aprofunda, sendo útil na prevenção do crime contra a criança. Seja útil, participando ativamente nas atividades, a favor da tranquilidade e segurança das crianças da cidade de Gujo.

① Quando Engravidar(Gestantes)

●Ao Descobrir a Gravidez (Recebimento da Caderneta Materno Infantil – Boshi Techo)

Ao descobrir a gravidez, a fim de proteger a saúde da gestante e do bebê, é necessário que faça exames periódicos em um hospital. Ao receber o diagnóstico do médico de gravidez, receberá um atestado médico comprovando a gravidez. Pode haver casos de hospitais que não emitem o certificado da gravidez. Neste caso, peça informações a um responsável do centro médico. Na cidade de Gujo, apresente os documentos necessários, entregue ao Centro de Saúde (Hoken Center) e receberá sem falta a caderneta de materno-infantil. (Gratuito).

Será entregue também o “Diagnóstico de Saúde Geral da Gestante” juntamente com o “Exame Odontológico para Gestante”.

Pessoa Alvo : Gestante

Trazer : Certificado de gravidez (Nishin Todokesho (Shomeisho)

Local : Hachiman Hoken Center – Toda quinta-feira

PM 13:00~15:00horas

Shirotori Hoken Center – Toda segunda-feira

AM 9:00~11:00horas

Cláusula

Caderneta**materno-infantil**

Importante fonte de registro de todo o acompanhamento da mãe de da criança, desde a gestação, o nascimento, o desenvolvimento infantil, até a vacinação.

●妊婦歯科健診

妊娠中は、歯科に関する病気（虫歯や歯肉炎など）になりやすい時期です。「母子健康手帳」の交付時にお渡しした「妊婦歯科健診受診票」をお持ちの上、市内指定歯科医院で、「口腔内歯科健診」、「歯磨きのブラッシング指導」を受けてください。この機会にぜひ受診してください。（無料）

なお治療が必要な方は、個人負担が必要です。

対象者：妊婦（妊娠28週まで）

持ち物：妊婦歯科健診受診票

場 所：市内指定歯科医院（要予約）

にんぶ学級

妊娠中の食事や日常生活について、保健師や栄養士による指導が受けられます。

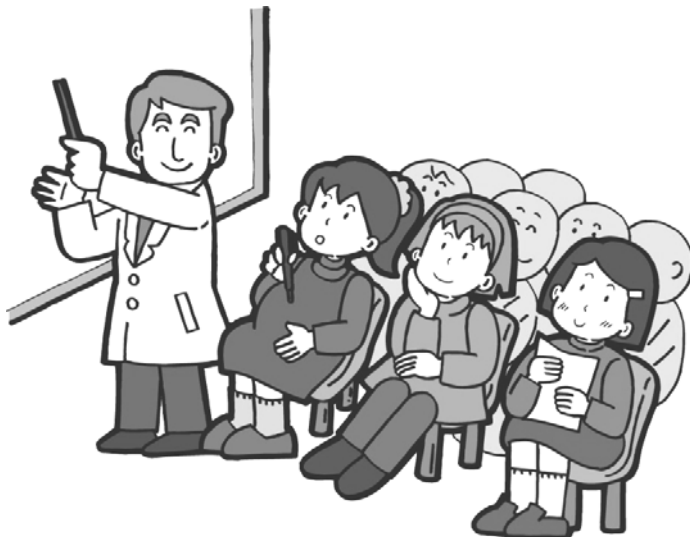
また「マタニティコンサート」や「交流会」なども行います。参加は自由です。積極的に参加して、地域のみなさんとの交流を深めましょう。（無料）

対象者：妊婦

持ち物：母子健康手帳

母子健康手帳交付時にお渡しした資料

開催日時や場所は、母子健康手帳交付時にお知らせします。



語句訳

保健師

地区活動や健康教育・保健指導などを通じて疾病の予防や健康増進など、公衆衛生活動を行う地域看護の専門者。

語句訳

栄養師

乳幼児から高齢者までの健康づくりや食生活改善の支援を行う専門者。

語句訳

助産師

国の助産師免許を持ち、分娩を助け、妊婦、産婦、新生児に対する世話や保健指導を行う女子。

● **Exame Odontológico para Gestantes**

A gravidez é um período em que é muito fácil adquirir doenças odontológicas (cáries, gengivite, etc). Ao receber o Boshi Techo (Caderneta Materno Infantil) será entregue também um formulário que dará direito ao Exame Odontológico para Gestantes, utilize-o nas instituições médicas determinadas pela cidade de Gujo para fazer o exame bucal “Kokunai Shika Kenshin” e receber a orientação sobre a escovação diária “Hamigaki Burashingu Shido”, gratuitamente.

No entanto, quem precisar de tratamento, deverá arcar com os despesas particularmente.

Pessoa Alvo : Gestantes(até a 28ª semana de gestação)

Trazer : Formulário do Exame Ondontológico (Ninpu Shika Kenshin Jushinhyo)

Local : Instiuções Médicas determinadas na Cidade (é preciso fazer reserva antecipamente)

● **Sala de Aula para Gestantes**

Sala onde é possível receber orientação de nutricionistas e de assistentes social sobre a alimentação e os hábitos da vida cotidiana durante a gravidez.

Também promoveremos concertos (Mataniti Consaatu)e evento de intercâmbio entre as gestantes. A participação é livre. Vamos participar ativamente e aprofundar os laços de amizade com a vizinhança.

Explicação

Assistência Social

Hokenshi

Enfermeira especializada que através da educação e promoção da saúde contribui para a prevenção de doenças, além de prestar assistência e orientação sobre o seguro de saúde.

Explicação

Nutricionista

Eiyoshi

Profissional responsável pelas medidas de assistência e saúde alimentar dos cidadãos, das anças aos idosos.

Explicação

Parteira

Josanshi

Profissional que tem habilitação nacional para auxiliar as gestantes, no parto e as parturientes, além de orientar sobre os cuidados no cotidiano do recém nascido.



妊婦相談・訪問

妊婦さんは、妊娠中からだやこころに様々な変化があります。妊娠中の生活について心配ごとなどがありましたら、郡上市が開催する各種教室や相談日で相談して下さい。また指定日以外にも相談を受付けています。お気軽にお問い合わせ下さい。相談の内容により、保健師または栄養士による指導や各ご家庭への個別訪問も行います。(無料)

お問い合わせ先

市役所健康福祉部健康課(大和保健福祉センターやまつじ) 0575-88-4511



●Consulta e Visita às Gestantes

Durante a gravidez a mulher sofre alteração tanto corporal como psicológica. Se caso tiver alguma dúvida ou preocupação sobre a gestação, favor consultar-se em um dos vários tipos de consultas que a cidade de Gujo dispõe em dias determinados. É possível também consultar-se em qualquer dia, que não os determinados. Sinta-se à vontade para informar-se, pois estamos à sua disposição. Conforme a consulta, dispomos de assistentes social e nutricionistas se necessário, como também pode ser feita a visita particular em sua própria casa.

●Informações

Seção do Bem Estar Social da Prefeitura (shiyakusho kenko fukushibu kenkoka)

Centro do Bem Estar Social de Yamato (Yamato Hoken Fukushi Senta- Yamatsutsuji)

Telefone 0 5 7 5 - 8 8 - 4 5 1 1



子どもが生まれてから（産婦・新生児・乳幼児）

赤ちゃん訪問

赤ちゃんが生まれてから生後2ヶ月頃までのご家庭に、保健師または助産師が訪問し、お母さんと一緒に、体重測定や発育状態など、赤ちゃんの成長ぶりを確認します。また日頃の育児生活で、心配なことや、これから受ける健診や予防接種についての説明も行います。

予約制ですので、事前に保健師または助産師から、訪問日時を連絡します。（無料）

対象者：新生児・乳児・産婦

場 所：各ご家庭



乳幼児健康診査・歯科健診

郡上市では、「3～4ヶ月児」「9～10ヶ月児」「1歳6ヶ月児」「3歳児」の月年齢のお子さんのそれぞれに「乳幼児健康診査」を行っています。これは赤ちゃんの身体測定や発育検査、育児に関する個別相談など各月齢に応じて、小児科医、保健師、栄養士などが対応し、保護者の方と一緒に成長を確認することで、お子さんの健康を守ります。

また「1歳6ヶ月児」「2歳児」「3歳児」では、歯科健診を行います。各健診の日時については個人通知にてお知らせしますので、指定の場所へお越しください。（無料）

もぐもぐ教室（離乳食初期）

離乳食初期の赤ちゃんを対象に、身体計測のほか、離乳食のすすめ方や試食、親子遊びの紹介、個別相談などお子さんの発育にあわせた食事について、栄養士による説明が受けられます。（無料）

対象者：5ヶ月児（離乳食の開始時期にあわせた月齢で参加できます）

持ち物：母子健康手帳、赤ちゃん用のすりこぎ・すりばち・スプーン、
バスタオル、タオル

場 所：大和保健福祉センターやまつつじ

語句訳

離乳食

産まれてから母乳やミルクで育ってきた赤ちゃんが、それ以外の食べ物を飲んだり、噛んだりする練習のための食事。



② Após o Nascimento (Parturientes • Recém Nascido • Bebês)

● Visita ao Bebê

Dois meses após o nascimento do bebê, uma assistente social ou uma parteira irá visitá-lo em casa para, ao lado da mãe, verificar as condições de seu desenvolvimento e realizar a medição de peso e altura. Ainda, pode-se tirar alguma dúvida sobre o cuidados no cotidiano infanti e também será feita uma explicação detalhada sobre os exames e as vacinas destinadas ao bebê.

※ Sendo um sistema de reserva, a assistente social ou a parteira entrará em contato para marcar o dia e a hora que seja conveniente à mãe (Gratuito).

Pessoa Alvo : Recém Nascidos, Bebês e Parturientes

Local : Sua própria moradia

● Exame de Saúde Infantil e Exame Odontológico

Na cidade de Gujo, executamos os exames da saúde (*Nyuyoji Kenko Kensa*) de acordo com a idade de seu filho「Crianças de 3 a 4 meses」,「Criança de 9 a 10 meses」,「Crianças de 1 ano e 6 meses」e「Criança de 3 anos」. De acordo com cada idade, através destes exames, feitos com o auxílio do pediatra, da assistente social, da nutricionista etc. juntamente com os pais ou responsáveis, é feita a averiguação do desenvolvimento, medição de peso e altura do bebê, além da consulta individual com o objetivo de proteger a criança.

Ainda, são realizadas exames odontológico nas crianças de “1 ano e 6 meses” “2 anos” e “3 anos”. A respeito dos exames, será enviada uma notificação confidencial do dia e hora, dessa forma favor comparecer ao lugar especificado. (Gratuito)

● Sala Mogu Mogu (Primeira Fase da Alimentação do Bebê)

Destinada as crianças que estão na fase inicial de comer papinha, além da medição de peso e altura, haverá orientação da nutricionista sobre a introdução à papinha e comida pronta para o bebê experimentar, apresentação de brincadeira que podem ser feitas entre pais e filhos, assim como consultas individuais sobre a alimentação adequada ao crescimento da criança.

Pessoa Alvo : Crianças acima de 5 meses de idade
(Todos os bebês com idade adequada à fase inicial da papinha podem participar)

Trazer : Caderneta Materno Infantil (boshi techo),
pratinho de amassar (suribachi) e amassador de comida (surikogi),
colher, toalhinha e toalha de banho.

Local : Centro do Bem Estar Social de Yamato
(Yamato Hoken Fukushi Senta- Yamatsutsuji)

Explicação

Papinha *Rinyushoku*

Alimentação destinada aos bebês que irão começar a comer outra comida, além do leite materno ou do leite em pó.



かみかみ教室（1歳児教室）

離乳食後期の赤ちゃんを対象に、身体計測のほか、離乳食完了時のポイントや試食、個別相談など、お子さんの発育にあわせた食生活について、栄養士による説明が受けられます。また親子と一緒に遊べる「かかわり遊び」の紹介も行います。（無料）

対象者：1歳～1歳3ヶ月児（離乳食完了の時期にあわせた月齢で参加できます）

持ち物：母子健康手帳、タオル

場 所：大和保健福祉センターやまつつじ

乳幼児健康相談

お子さんの成長について、保護者の方と保健師、栄養士と一緒に確認を行います。身体計測のほか、育児についての相談や栄養、離乳食、予防接種など子育て全般に関する相談を受付けます。相談は、毎月各地で行われています。お気軽にご相談ください。（無料）

対象者：乳幼児とその保護者の方

持ち物：母子健康手帳

お問い合わせ先

市役所健康福祉部健康課（大和保健福祉センターやまつつじ）

0575 - 88 - 4511



●Sala Kami kami(Para Crianças de 1 ano de idade)

Destinada as crianças que estão na fase final da papinha, além da medição de peso e altura, haverá consultas individuais, orientação da nutricionista sobre a preparação da alimentação adequada ao crescimento da criança, comida pronta para o bebê experimentar, e apresentação de brincadeira que podem ser feitas entre pais e filhos.

Pessoa Alvo : Crianças a partir de 1 a 1 ano e 3 meses

(Todos os bebês com idade adequada à fase final da papinha podem participar)

Trazer : Caderneta Materno Infantil, Toalha

Local : Centro do Bem Estar Social de Yamato

(Yamato Hoken Fukushi Senta- Yamatsutsuji)

●Consulta Sobre a Saúde Infantil

A assistente social e a nutricionista irão acompanhar o crescimento da criança junto com os pais. Além da medição de peso e altura, poderá ser tirada qualquer dúvida sobre a criação de filhos, alimentação, vacinação, etc., tudo que se refere às crianças. As consultas são realizadas mensalmente em cada região. Sinta-se à vontade para consultar-se.

Pessoa alvo : Pais e Filhos

Trazer : Caderneta Materno Infantil

●Informações

Seção do Bem-Estar Social da Prefeitura (shiyakusho kenko fukushibu kenkoka)

Centro do Bem-Estar social de Yamato (Yamato Hoken Fukushi Senta- Yamatsutsuji)

Telefone 0575-88-4511



予防接種

予防接種

予防接種とは、ワクチン（病原体や毒素の力を弱めて作った薬液）を接種することで免疫力をつけ、病気に対する抵抗力をつけて発病を予防したり、症状を軽くしたりする方法のことです。

ご自分やご家族の健康のため、また他人に移さないことで感染症の流行を押さえ、社会全体の感染症予防にも役立ちます。予防接種には、法律により対象疾病、対象者および接種期間などの決められた「定期予防接種」があります。郡上市では、これらの「定期予防接種」を実施しています。接種する時期などに合わせて、お子さんの予防接種計画を立て、市が指定する医療機関で予防接種を受けるようにしましょう。

対象者：郡上市に住民票または外国人登録のある方

種 類	回 数	標 準 的 な 年 齢	料 金
BCG (結核)	1回	生後3ヶ月～6ヶ月未満	無料
ポリオ (急性灰白髄炎)	1回目	生後3ヶ月～1歳6ヶ月	
	2回目	1回目終了後から41日以上	
ジフテリア	1期(初回1回目)	生後3ヵ月～1歳	
	1期(初回2回目)	初回1回目終了後から20～56日後	
百日せき	1期(初回3回目)	初回2回目終了後から20～56日後	
破傷風	1期(追加)	初回3回目終了後から1年～1年6ヶ月後	
	2期	小学校6年生に相当する年齢	

③ Vacinação

● Sobre as Vacinação

A vacina é uma medicação líquida que enfraquece o poder do agente patogênico e da toxina, na qual adquire-se resistência e imunidade para a doença, impedindo seu aparecimento ou enfraquecendo seus sintomas.

É necessária para proteger sua saúde e de seus familiares e também para evitar a transmissão a outras pessoas, sendo útil à sociedade na prevenção de doenças contagiosas.

A vacinação tem leis que determinam os tipos de doenças e o período de aplicação. Na cidade de Gujo o Período Determinado de Vacinação “Teiki Yoboseshu” deve ser verificado e através deste, deve ser feito o planejamento de vacinação da criança obedecendo ao período adequado. A vacinação só pode ser aplicada nas instituições médicas determinadas pela Cidade.

Pessoa Alvo: Todo cidadão ou estrangeiro registrado na cidade de Gujo

Tipo	Doses	Idade padrão	Taxa
BCG (tuberculose)	1ª vez	De 3 a 6 meses	Grátis
Pólio (Poliomielite)	1ª vez	De 3 a 6 meses	
	2ª vez	Depois da 1ª dose, após 41 dias	
Difteria	1ª Fase (1ª vez)	3 meses ~ 1 ano	
	1ª Fase (2ª vez)	Depois da 1ª dose, após 20 a 56 dias	
Coqueluche	1ª Fase (3ª vez)	Depois da 2ª dose, após 20 a 56 dias	
Tétano	1ª Fase (Reforço)	De 1 a 1ano e 6 meses após a 3ª dose	
	2ª Fase	6ª série do ensino fundamental	

種 類	回 数	標 準 的 な 年 齢	料 金
麻しん 風しん	1期	生後1歳～2歳未満	無料
	2期	5歳～7歳に達するまでで就学前1年間 (年長児)	
	3期 (平成20～24年度に限る)	中学校1年生に相当する年齢	
	4期 (平成20～24年度に限る)	高校3年生に相当する年齢	
日本脳炎	1期(初回1回目)	3歳	
	1期(初回2回目)	初回1回目終了後から6～28日後	
	1期(追加)	初回2回目終了から1年後	
	2期	小学校4年生に相当する年齢	



Tipo	Doses	Idade padrão	Taxa
Sarampo	1ª dose	De 1 ano até completar 2 anos	Grátis
	2ª dose	De 5 anos até completar 7 anos (antes de ingressar na escola primária)	
Rubéola	3ª dose (2008 ~ 2011)	1º ano escolar do ginásio	
	4ª dose (2008 ~ 2011)	3º ano escolar do ginásio	
Encefalite japonesa	1ª Fase (1ª dose)	3 anos	
	1ª Fase (2ª dose)	De 6 a 28 dias após a 1ª dose	
	1ª Fase (Reforço)	1 ano após a 2ª dose	
	2ª Fase	4ª série ensino fundamental	



予防接種の受け方

接種計画を立てる

毎年郡上市から配布される予定表をもとに、年齢と予防接種の種類を確認して、接種する計画を立てます。

医療機関に予約の連絡をする

郡上市が指定する医療機関に予防接種の予約を連絡します。

予診票の記入

予診票は安全に予防接種を受けるための大切な情報です。責任を持って記入をしてください。

医療機関で予防接種をする

予約した日時に医療機関で受診してください。お子さんの健康について、よく知っている保護者が連れていきましょう。

持ち物：母子健康手帳、予診票、健康保険証

お問い合わせ先

市役所健康福祉部健康課（大和保健福祉センターやまつつじ）

0575-88-4511



● Como receber a vacina

① Planejar a vacinação

O planejamento deve ser feito tomando como base a Programação de Vacina distribuída anualmente pela cidade de Gujo, é preciso verificar a idade e o tipo de vacina aplicável.

② Fazer reserva na instituição médica indicada pela cidade

O interessado deve fazer a reserva na instituição médica indicada pela cidade de Gujo.

③ Preencher o questionário de vacinação

O preenchimento é importante para receber a vacina com segurança.

Favor preencher os dados com responsabilidade.

④ Tomar a vacina na Instituição Médica

Tomar a vacina na instituição médica no dia reservado. O responsável deve acompanhar a criança, por ser a melhor pessoa a saber do seu estado de saúde.

Trazer : Caderneta Materno-infantil (boshi techo),

Questionário preenchido, carteira do seguro de saúde (hoken)

● Informações

Seção do Bem-Estar Social da Prefeitura (shiyakusho kenko fukushibu kenkoka)

Centro do Bem-Estar social de Yamato

(Yamato Hoken Fukushi Senta- Yamatsutsuji) Telefone 0 5 7 5 - 8 8 - 4 5 1 1



2

成人の健康と介護サービス・保険について

郡上市に外国人登録をされている方は、ご自分の健康状態を知ることができる診断を受けることができます。みなさんが健やかで、元気に暮らせるよう受診することをおすすめします。

なお満年齢によって、内容が変わるため、受診方法やお申し込みの内容が異なります。

また、あなたやあなたのご家族の方で、体の不自由な方やお年寄りの方がいる場合、金銭的・精神的・肉体的に重くのしかかってくる介護をサポートする「介護サービス」があります。詳しくは、担当課窓口までお問い合わせください。

健康診断と予防接種

生活習慣病と健康診断

生活習慣病とは、高血圧症・糖尿病・脂質異常症など、日頃の生活習慣が大きく関わっている病気の総称です。また、バランスの偏った食事や運動不足、喫煙、飲酒、ストレスなどが病気の要因とも言われています。初期の段階ではほとんど自覚症状がありません。生活習慣を改善することが発症予防や病状の悪化を防ぐ第一歩です。

健診・検診名	検査内容	対象者	料金
30代基本健診	問診、身体測定、血圧測定、血液検査 (肝機能検査、血中脂質検査、糖代謝検査、貧血検査) 医師診察	30歳～39歳	集団(700円) 医療機関(1,000円)
特定健康診査 (医療保険者健診)	医療保険者により異なります。 なお「郡上市国民健康保険」が行う健診は、「30代基本健診」と同じです	40歳～74歳 郡上市国民健康保険に加入している方、医療保険者が発行する受診券をお持ちの方	集団(700円) 医療機関(1,000円)

Para saber de sua condição física, os estrangeiros registrados na cidade de Gujo podem fazer os exames de saúde. Para que todos levem uma vida saudável recomendamos que o façam.

Para os idosos, como as condições diferem, o conteúdo dos exames e a forma de solicitação também podem diferir.

Ainda, no caso de você ou alguém de sua família ter alguma deficiência ou ter chegado à idade que necessite de cuidados especiais, aumentando a preocupação financeira ou o desgaste físico e mental, dispomos do serviço de cuidado aos idosos. Para maiores detalhes, favor entrar em contato com o balcão de informações.

① Exame Médico e Vacina

● Doenças do Cotidiano e Exame Médico

As doenças advindas do cotidiano têm relação com os hábitos adquiridos na vida diária e podem apresentar-se como hipertensão, diabetes, lipídios anormais, etc. Além disso, diz-se que a má alimentação, o sedentarismo, o cigarro, o álcool, o stress, etc, são fatores que causam estas doenças. No estágio inicial é comum não perceber os sintomas. Melhorar os hábitos do cotidiano é o primeiro passo para prevenir-se contra o aparecimento de doenças, assim como também, para evitar que, já estando doente, piore.

Exame • Nome da Consulta	Conteúdo	Idade ※①	Taxa ※②
Exame de Check up para pessoas de 30 anos (30dai kihon kenshin)	Questionário, Exame Biométrico, Pressão Arterial, Exame de Sangue (função do fígado, natureza sanguínea, metabolismo, anemia) Exame Médico	30 a 39 anos	Em grupo (¥700) Hospitais (¥1.000)
Exame de Saúde Específico (tokutei kenko shinsa) (Para quem tem seguro de saúde)	O Conteúdo difere de acordo com o seguro de saúde. Ainda, o Exame de Chec up do Kokumin Kenko Hoken da Cidade de Gujo é o mesmo conteúdo do “Exame de Ceck up para pessoas de 30 anos”	40 ~ 74 anos ※ Pessoas inscritas no Kokumin Kenko Hoken da Cidade de Gujo e pessoas que possuem o Cartão de Exame do Seguro de Saúde da qual são segurados.	Em grupo (¥700) Hospitais (¥1.000)

健診・検診名	検査内容	対象者	料金
ぎふすこやか健診	30代基本健診と同じ	75歳以上	集団(420円) 医療機関(1,000円)
胃ガン検診	問診、胃部レントゲン検査 (バリウム造影)	40歳以上	集団(500円) 医療機関(1,000円)
大腸ガン検診	問診、便潜血検査(2日間)	40歳以上	集団(500円) 医療機関(1,000円)
結核・肺がん検診 (胸部レントゲン)	問診、胸部レントゲン検診、 結核検診(65歳以上)	40歳以上	無料
喀痰細胞診検査 (肺ガン検診)	問診、喀痰細胞診検査(喫煙指数 600以上、血痰のある方)	40歳以上	集団(500円) 医療機関(500円)
子宮(頸部)ガン 検診	問診、内診、頸部細胞診	20歳以上 の女性	集団(500円) 医療機関(800円)
乳ガン検診	問診、視触診、 マンモグラフィー(乳房レントゲ ン検査)	40歳以上 の女性	集団(500円) 医療機関(500円)



Exame • Nome da Consulta	Conteúdo	Idade ※①	Taxa ※②
Exame “Gifu Sukoyaka Kenshin”	Mesmo conteúdo do “Exame de Check up para pessoas de 30 anos”	Acima de 75 anos	Grupo (¥420) Instituição Médica (¥1.000)
Câncer de Estômago	Questionário, Exame de raio-X do estômago (contraste do bário)	Acima de 40 anos	Grupo (¥500) Instituição Médica (¥1.000)
Câncer de intestino	Questionário, Teste de reação hemorrágica das fezes (por 2 dias)	Acima de 40 anos	Grupo (¥500) Instituição Médica (¥1.000)
Tuberculose Câncer de Pulmão ((Raios-X)	Questionário, Raio- X da região torácica, Exame de tuberculose (Acima de 65 anos)	Acima de 40 anos	Grátis
Exame de Expectoração (Câncer de Pulmão)	Questionário, Exame de Expectoração, (Fumantes acima de 600 tragadas, Pessoas que tenham tosse com sangue)	Acima de 40 anos	Em Grupo (¥500) Instituição Médica (¥500)
Câncer de Útero (cervical)	Questionário, Exame Médico, Papanicolau	Mulheres acima de 20 anos	Em Grupo (¥500) Instituição Médica (¥800)
Câncer de Mama	Questionário, Exame de Palpação, Mamografia (Raio - X da Mama)	Mulheres acima de 40 anos	Em Grupo (¥500) Instituição Médica (¥800)

健診・検診名	検査内容	対象者	料金
骨粗しょう症検診	問診、骨密度測定	40・45歳、 50・55歳、 60・65歳、 70歳の女性	集団(500円)
歯周病検診	問診、 歯及び歯周組織の口腔内検査	40・50・ 60・70歳	医療機関(500円)
肝炎ウイルス検診	B型肝炎ウイルス、 C型肝炎ウイルス	40歳の方のみ 対象	無料
生活機能評価	問診、 心電図(必要な方のみ行います)	65歳以上	無料

年齢は、受診する日の3月31日現在のものです。(年度末年齢)

料金は、平成20年度を参考にしています。(変更する場合があります)



Exame • Nome da Consulta	Conteúdo	Idade ※①	Taxa ※②
Osteoporose	Questionário e Medição da Densidade Óssea	Mulheres de 40, 45, 50, 55, 60, 65 e 70 anos	Em grupo (¥500)
Exame Periodontal	Questionário e Inspeção da cavidade bucal	Pessoas de 40, 50, 60 e 70 anos	Instituição Médica (¥500)
Exame de Hepatite	Vírus Tipo B, Vírus tipo C	Somente pessoas com 40 anos	Grátis
Avaliação funcional do Cotidiano	Questionário e Eletrocardiograma (somente para quem necessitar)	Acima de 65 anos	Grátis

※① Da idade atual até 31 de março do ano seguinte. (Fechamento anual)

※② A taxa é referente ao ano de 2008 (pode haver alteração)



予防接種

予防接種とは、感染予防、発病防止、症状の軽減、病気のまん延防止などを目的としています。
郡上市に外国人登録されている方が受けることができる予防接種は次のとおりです。

対象疾病	対象者	料金
インフルエンザ	60～64歳で一定の障がい（心臓、腎臓、呼吸器系など）及び免疫不全ウイルスでの免疫機能の障がいがある方 65歳以上の方	1,500円

料金は、平成20年度を参考にしています。（変更する場合があります）

1回目の予防接種分のみ、市が負担する金額です。

お問い合わせ先

市役所健康福祉部健康課（大和保健福祉センターやまつじ）

0575 - 88 - 4511



● Vacinação

A vacinação tem como objetivo a prevenção de infecções e doenças contagiosas e redução do surgimento de enfermidades. Todo estrangeiro registrado na cidade de Gujo pode receber a vacina, conforme abaixo.

Doença	Pessoa Alvo	Taxa ※①
Influenza	<ul style="list-style-type: none"> ● De 60 a 64 anos – pessoas que tenham certas deficiências (do coração, rins, aparelho respiratório, etc.) e também, pessoas que tenham deficiência imunológica provocada pelo Vírus da Síndrome da Imunodeficiência Adquirida. ● Todas as pessoas acima de 65 anos 	1.500 yens ※②

※① Taxa é referente ao ano de 2008

(pode haver alteração conforme a época)

※② Taxa paga pela Cidade, referente apenas à 1ª dose da vacina.

● Informações

Seção do Bem-Estar Social da Prefeitura (shiyakusho kenko fukushibu kenkoka)

Centro do Bem-Estar social de Yamato

(Yamato Hoken Fukushi Senta- Yamatsutsuji) Telefone 0 5 7 5 - 8 8 - 4 5 1 1



介護サービスと介護保険

介護サービスと介護保険

65歳以上または40歳以上の特定疾病対象者の方が利用できる制度です。何らかの障がいにより一人では生活できない方や障がいを持つ家族を介護している方の負担を軽くするため、様々な「介護サービス」があり、認定を受ければ、原則自己負担10%で受けることができます。

ただし、これらのサービスを受けるためには、40歳から「介護保険料」を支払う必要があります。

介護保険料の支払い方

第1号被保険者（65歳以上の方） 市役所健康福祉部高齢福祉課に支払います。

第2号被保険者（40～64歳の方） 加入している医療保険に併せて支払います。

詳しくは、担当課までお問い合わせください。

介護サービスの受け方

「介護サービス」を受けるには、市役所健康福祉部高齢福祉課、または、お近くの振興事務所地域市民課で申請手続きを行ってください。

申請後は、いくつかの調査が行われ「非該当」「要支援1・2」「要介護1～5」の3つに分けられます。

非該当者：介護保険の対象にはなりません。介護予防事業の支援やサービスが利用できます。

要支援1・2：介護保険の対象者ですが、要介護状態が軽く、生活機能が改善する可能性が高い方で、介護予防サービスを利用することができます。

要介護1～5：日常生活で介助を必要とする度合いの高い方で、生活の維持、改善を図るためのさまざまな介護サービスを利用できます。



② Serviço e Seguro de Assistência ao Idoso pública e domiciliar

● Serviço e Seguro de Assistência ao Idoso (pública e domiciliar)

É o sistema que pode ser utilizado por pessoas acima de 65 anos ou aquelas acima de 40 anos que tenham determinadas doenças. Com o objetivo de diminuir o trabalho daquelas pessoas que cuidam de familiares deficientes ou para auxiliar aqueles que, de acordo com a deficiência, não conseguem realizar as tarefas da vida diária sozinhos, há vários “serviços de assistência ao idos” que podem ser solicitados, se caso aprovada a solicitação, ficando os encargos financeiros reduzidos à 10% do pagamento. No entanto, para receber esses benefícios é necessário pagar a parte do Seguro de Assistência ao Idoso a partir dos 40 anos de idade.

● Como pagar o Seguro de Cuidado e Enfermagem

① Dai Ichi Hihokensha – Primeiro Segurado (pessoas acima de 65 anos)

Pagar ao Setor de Assistência ao Idoso da Seção do Bem-Estar Social da Prefeitura (Shiyakusho Kenko Fukushibu Koreisha Fukushika)

② Dai Ni Hihokensha – Segundo Segurado (pessoas de 40 a 64 anos)

A taxa está inclusa no valor pago ao seguro de saúde da qual seja segurado.

● Como solicitar o Serviço de Assistência ao Idoso

Para solicitar os serviços, os trâmites devem ser feitos junto ao Setor de Assistência ao Idoso da Seção do Bem-Estar Social da Prefeitura ou também na Seção do Cidadão (shiminka) dos Escritórios Regionais. Após a solicitação, são feitas diversas investigações, dividida em 3 partes, onde se faz a classificação enquadrada à situação do requerente. “Os não-enquadrados”, “Assistência ao Idoso nível 1 e 2” e “Assistência ao Idoso nível 1~5”.

“Os não-enquadrados” :

Não é enquadrado no Seguro de Assistência ao Idoso, mas pode utilizar os serviços de auxílio da “Assistência ao Idoso”.

“Assistência ao Idoso nível 1 e 2” :

Não é enquadrado no Seguro de Assistência ao Idoso, pois seu estado é leve, mas poderá utilizar os serviços do Seguro para auxiliar na vida diária a fim de prevenir contra estado mais grave de saúde.

“Assistência ao Idoso nível 1~5” :

Para pessoas que necessitam de vários serviços para a vida diária,



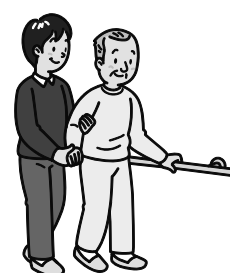
介護サービスの種類

介護（予防）サービスの種類		要介護1～5	要支援1・2
在宅サービス	通所介護（デイサービス） 通所リハビリテーション（デイケア）		（介護予防サービス）
	訪問介護（ホームヘルプ） 訪問入浴介護、訪問リハビリテーション 訪問看護、居宅療養管理指導 ・医師、歯科医師、薬剤師、管理栄養士などが訪問し、療養の管理や指導を行います		（介護予防サービス）
	福祉用具の貸し出し（介護予防福祉用具） 福祉用具購入費の支給 住宅改修費の支給		（介護予防サービス）
	短期入所生活（ショートステイ）		（介護予防サービス）
	特定施設入居者生活介護 ・有料老人ホームなど		（介護予防サービス）
地域密着型サービス	小規模多機能型居住介護 ・通所を中心に利用者の選択に応じて、訪問や泊まりのサービスを提供します 認知症対応型共同生活介護（グループホーム） ・認知症高齢者がスタッフの介護を受けながら共同生活する住宅です		（介護予防サービス） グループホームの場合は、要支援2の方のみ
施設サービス	介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム） 介護老人保健施設（老人保健施設） 介護療養型医療施設（療養病床など）		

お問い合わせ先

市役所健康福祉部高齢福祉課

0575-67-1807



● Tipo de serviços do Seguro de Cuidado e Enfermagem

Tipo (Prevenção) de serviço dos cuidados		Assistência ao Idoso nível 1~5"	Assistência ao Idoso nível 1 e 2
Home Serviço	Autoridade de serviço de lugar (serviço do dia) Autoridade de reabilitação de lugar (CUIDADO do dia)		(Serviço de prevenção de cuidado)
	Visita e cuidados (ajuda em casa) Visita e cuidados na hora do banho, Reabilitação, Os cuidados da visita e a orientação em casa do gerenciamento do tratamento médico • guia de controle e tratamento médico, visitação do médico,		(Serviço de prevenção de cuidado)
	Empréstimo do equipamento do bem-estar • equipamento preventivo do bem-estar dos cuidados O aluguel de ferramenta de bem-estar, Provisão de custos de conserto de casa		(Serviço de prevenção de cuidado)
	Entrada curto prazo do cotidiano (curta estadia)		(Serviço de prevenção de cuidado)
	Enfermeiro especializado e equipamento de proteção • cobrança de taxa		(Serviço de prevenção de cuidado)
Serviço regional da adesão	Múltiplas função e dimensão do enfermeiro em casa • centro de focalização ,opção usuário, visita, serviço de intervenção Cooperação e participação na vida cotidiana (Home grupo) • Cooperação e colaboração de um ajudante para cuidados dentro de casa		(Serviço de prevenção de cuidado) Caso solicite o grupo assistência em casa, poderão contar com ajuda de 2.
Serviço da facilidade	Tratamento médico nutrição hygiene (cuidados de repouso e proteção de cuidados e bem estar) Um as saúdes de cuidado centram para o ancião (facilidade higiênica da pessoa idosa) Relatar o tratamento médico com facilidade (tratamento médico entre outros)		

● Informações

A prefeitura saúde bem-estar parte avançou seção de bem-estar de idade Telefone 0 5 7 5 - 8 8 - 1807

地域包括支援センター

地域包括支援センター

「地域包括支援センター」では、地域で暮らす高齢のみなさんが、健やかな生活ができるよう介護や福祉、健康、医療などさまざまな支援をしています。

自立した生活ができるよう支援をします < 介護予防ケアマネジメント業務 >

- ・ 要支援1・2と認定された方に対し、「介護保険の介護予防サービス」がご利用できるよう支援をしています。
- ・ 今後、支援や介護が必要となるおそれの高い方に対し、「介護予防事業（特定高齢者事業）」が利用できるよう支援をしています。
- ・ 自立した生活をされている方にも、「介護予防事業（一般高齢者事業）」が利用できるよう支援をしています。

みなさんの権利を守ります

高齢のみなさんが、安心していきいきと暮らしていけるために、みなさんが持つさまざまな権利を守ります。例えば、成年後見制度（判断能力が不自由な方を保護、支援する代理人を定める公的制度）の紹介や、虐待の早期発見、消費者被害などに対応しています。

相談について

高齢のみなさんやそのご家族、近隣に暮らす方の介護に関する悩みや問題に応じます。また、介護の相談以外にも、健康や福祉、医療や生活に関することについて、お気軽にご相談ください。

お問い合わせ先

郡上市地域包括支援センター（市役所健康福祉部高齢福祉課内） 0575-67-1807



③ Centro de Assistência Geral Regional

● O que é o Centro de Assistência Geral Regional

“Centro de sustentação inclusivo regional”, somente para pessoas com idade avançada que vive na área, para que tenham uma vida saudável, nutrição e bem-estar, saúde, tal como cuidado médico.

● Auxiliamos a Adquirir uma Vida Independente.

< Assistência na Administração para Prevenção de Cuidados e Enfermagem >

- 1-Sujeito a taxa /2- Autorização aprovada do seguro de serviço da prevenção dos cuidados especiais.
- Muitos a partir de agora necessitam de suporte e assistência “prevenção cuidados” (serviço de identificação avançado) utilize com todo apoio, visando um futuro melhor.
- Those who can maintain an independent daily life routine will also receive help so that they can take advantage of “Nursing Care Prevention Work” (Services for General Elderly persons).

● Estaremos Protegendo o Direito de Todos

Pessoas de idade avançada levar uma vida com tranqüilidade, todos tem privilégio e proteção a uma vida saudável. Por exemplo, no sistema majoritário (proteção e assistência do representante do sistema público) detenção adiantada de abuso e danos ao consumidor etc.

● Sobre Consultas

Famílias de pessoas com idade avançada, sobre resposta e problemas da convivência com vizinhança. Além disso, consulta sobre assistência, saúde, bem estar, tratamento médico e cotidiano, venham nos consultar.

● Informações

Centro de Assistência Geral Regional (Seção da Saúde e bem estar e seção bem estar do idoso da cidade)
 Telefone 0 5 7 5 - 8 8 - 1807

