

INFORMATIVO DA CIDADE DE HIKONE

1º DE JULHO DE 2016 広報ひこねポルトガル語版 (N.º1357 / 1358)

Leia nesta edição

- EVENTOS DE VERÃO 2016 EM HIKONE
- OS CUIDADOS COM A INSOLAÇÃO
- OS CUIDADOS AO BRINCAR COM FOGOS DE ARTIFÍCIOS
- EXAMES DE SAÚDE E DESENVOLVIMENTO DA CRIANÇA (JULHO)
- EXAMES DE PREVENÇÃO CONTRA CÂNCER E OSTEOPOROSE

ATENÇÃO, A PARTIR DE JUNHO O ATENDIMENTO EM PORTUGUÊS NAS QUINTAS, DAS 17h15 ATÉ 19h, MUDARÁ PARA:

- SOMENTE 2 VEZES POR MÊS:
- todas 1ª e 3ª quintas do mês, recepção até 18h30m (julho será no dia 07 e dia 21)



INFORMAÇÕES EM PORTUGUÊS

- ◆ Prefeitura.....0749-22-1411 (linha geral)
 - ◆ Jinken seisaku-ka.... 0749-30-6113 (Setor onde estão os intérpretes)
- Dizer “porutogaru-gô de onegaishimasu”

Edição resumida do Koho Hikone em Português: Setor de Política dos Direitos Humanos, Serviços para Convivência Multicultural da prefeitura de Hikone

Tradução: (VOICE) Lucia Okumura
Edição: Prefeitura de Hikone, Setor de Política dos Direitos Humanos, Serviços para Convivência Multicultural.

<http://www.city.hikone.shiga.jp/portugues/index.html>

e-mail portugues@ma.city.hikone.shiga.jp



**K
O
H
O
H
I
K
O
N
E**

Onde pegar o seu Informativo Koho Hikone

- Prefeitura e Sub-prefeituras, Biblioteca Municipal, Hikone Bunka Plaza
- Centro de Assistência Social (Hirata cho)
- Salão de Intercâmbio Internacional (Centro Cívico de Hikone, térreo)
- Viva City Hikone 2º Andar (ao lado do play ground)
- Hospital Shiritsu (municipal) e Clínica Jino
- Beisia (Hikone)
- Supermercado atacadista Gyomu Super (Loja Toga)
- Fábricas (Takata, Bridgestone, Shin Kobe Denki, Bestone)
- Banco Shiga (Agência Oyabu)

ATENÇÃO: NÃO HÁ DISTRIBUIÇÃO DIRETA NOS DOMÍCIOS. CASO TENHA INTERESSE EM AJUDAR A DISTRIBUIR VOLUNTARIAMENTE OS INFORMATIVOS, FAVOR ENTRAR EM CONTATO COM A PREFEITURA.

INTÉRPRETES NA PREFEITURA

Todos os dias das 8h30m às 12:00m e das 13:00m às 17h15m

**Na 1ª e 3ª quinta-feira do mês, até 19h
(recepção até as 18h30m)**

Pedir na recepção "porutogaru-gô onegaishimasu"

Aulas de Japonês

Dia	Horário	Local	Organizador e contatos	Custo
Quarta	19h00 às 20h30	Centro Cívico de Hikone 2º. Andar Shimin kaikan	Associação internacional de Hikone 0749-22-5931	¥100/ aula
Sábado	14h00 às 16h00	Centro comunitário Naka-chiku Kouminkan	VOICE Hikone Kokusai Kouryu-kai 0749-46-1294	¥100/ aula
Domingo	10h00 às 11h30	Centro comunitário Nishi-chiku Kouminkan	Grupo voluntário SMILE 0749-24-7241	¥100/ aula
De segunda as sextas	① 10h00 as 11h30 ② 13h30 as 15h00 ③ 15h30 as 17h00	Inobeishon Ofisu (Innovation Office) Nayashira Hikone shi Shiro machi 1-7-16	SUMAIRU 0749-29-5077	100 ienes por aula



Rádio FM HIKONE em português
Dias: Segundas, quartas e sextas
Horário: 11h30 e 19h00

INFORMAÇÕES GERAIS

Eventos de verão 2016 em Hikone

✚ **Praia Matsubara**

Aberta ao público a partir do dia 16 de julho (sábado) à 16 de agosto (terça)

Pedimos que obedecem às regras para que todos possam usufruir o local com tranquilidade e segurança.

✚ **38° COMPETIÇÃO DO HOMEM PÁSSARO**

Local: Praia Matsubara

Competição de inventos voadores sem utilização de motores pilotados por pessoas

Datas: 30 de julho (sábado)

31 de julho (domingo)

✚ **Festival do Yukata**

Local: Rua do Castelo

Eventos no palco local, barraquinhas, etc. Muitos participantes vestido à caráter.

✚ **Fogos de Artíficos- KITA BIWAKO HANABI TAIKAI**

Local: Praia Matsubara

Data: 1 de agosto (sábado) das 19h30min~20h30min

Mais de 10.000 fogos serão lançados durante o evento.

✚ **Festival das Estrelas- HIKONE TANABATA MATSURI**

E Festival das noites de verão SAMA NAITO FESUTIBARU

Local: centro comercial da cidade (Ginza, Chuou, Hashimoto, Nobori machi)

Data: dia 30 de julho (sábado) das 17h30 as 21h

Barracas de vendas diversas, eventos variados

✚ **HIKONE MANTOU NAGASHI-**

Festival de origem budista na qual lanternas são soltas nas águas do Rio Serikawa

Local: Ao longo do Rio Serikawa (da ponte Seri-bashi~Gosanryo-bashi)

Data: 6 de agosto das 18h30 as 20h30

✚ **HIKONE BAYASHI SOU ODORI E FESTIVAL HIKONE YUKATA MATSURI**

Dança típica de Hikone e festival de yukata

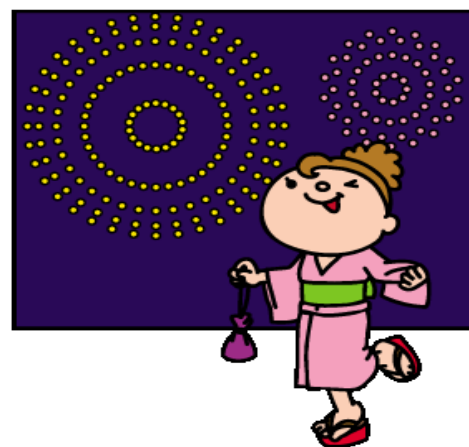
Local: Nas áreas comerciais do centro de Hikone (Chuou, Guinza, hashimoto, Nobori machi)

Data: 8 de agosto (sábado) das 17h30 as 21h

Informações(somente em japonês):

Associação de Turismo de Hikone (Hikone Kankou kyoukai) **Tel:** 23-0001

Divisão de Turismo da prefeitura de Hikone (Kankou Shinkou-ka) **Tel:** 30-6120



SISTEMA DE ISENÇÃO OU REDUÇÃO DA TAXA DO SEGURO DE PENSÃO NACIONAL

Para quem está em dificuldades financeiras e não tem condições de arcar com as taxas do seguro poderá solicitar esse sistema de isenção ou redução da taxa. A solicitação é anual sendo baseado na renda do ano anterior. É importante que realize este trâmite pois dessa forma poderá, numa eventualidade ter o direito de receber o seguro de pensão por invalidez, o seguro de pensão por morte do cônjuge.

- Local de solicitação: prefeitura, setor hoken nenkin ka
- Período de validade da isenção/abatimento: de julho até junho do ano seguinte

Obs. É possível pedir a isenção/abatimento de até 2 anos retroativos.

- Início do atendimento: dia 1 de julho



OS CUIDADOS COM OS DESLIZES DE TERRA

Com a proximidade da época das chuvas, a probabilidade de ocorrerem deslizamentos de terra atingindo casas próximas é grande. No ano passado, em vários locais ocorreram grandes deslizamentos causando muitas vítimas.

As pessoas que moram em casas próximas às montanhas devem tomar o máximo de cuidado.

Na cidade de Hikone, há 116 locais designados como zona de perigo. Estão mapeados no Mapa dos desastres naturais causados por deslizamentos de terra de Hikone. Há também a designação dos locais de refúgio.

Este mapa pode ser visto na homepage de Hikone.

DIMINUIR O LIXO ATRAVÉS DA RECICLAGEM



O município está recolhendo as latas de spray e de bombas de gás em lata para reciclagem. A reciclagem desses materiais, além de fazer muito bem ao meio ambiente são de grande importância para garantir os recursos naturais cada vez mais em queda na natureza

- **Que tipos de latas de spray podem ser recolhidos?**

Latas tipo aerosol de produtos contra insetos, combustíveis, medicações analgésicas, desinfetantes, etc.

- **Como jogar para reciclagem?**

- Usar até o final o seu conteúdo
- Abrir um buraco na lata para que saia todo ar de dentro (cuidado para abrir o buraco num local seguro)
- Jogar na data de recolhimento dos mesmos

Favor não jogar as latas no lixo de aterro. Eles não serão recolhidos!

OS CUIDADOS COM A INSOLAÇÃO



No verão são comuns as doenças causados pelo calor e umidade intensa entre elas a insolação. É muito importante tomar os devidos cuidados tanto fora como dentro de casa, pois a alta temperatura poderá causar um desequilíbrio entre os líquidos e os sais minerais corpóreos. Caso isso ocorra, o organismo não consegue mais equilibrar a temperatura corporal ocasionando os vários sintomas das doenças causados pelo calor.

Entre eles estão a tontura, enjôos, cansaço, etc e em casos mais graves ocorrem a convulsão e a perda da consciência.

Pedimos muito cuidado, pois mesmo estando sem fazer nada dentro de casa, se a temperatura e umidade estiverem altas você poderá estar correndo riscos de pegar insolação.

Atenção redobradas para:

★ Pessoas idosas: a pessoa idosa não consegue controlar adequadamente a sua temperatura corporal apresentando dificuldade para sentir calor. Por isso, sem que ela perceba os sintomas vão piorando rapidamente fazendo com que corra risco de vida.

Quando a pessoa idosa não estiver bem de saúde, a família ou os vizinhos devem ficar por perto prestando atenção. Também, se na sua vizinhança moram pessoas idosas, pedimos que fiquem atentos para qualquer emergência.

Caso a insolação se agrave, a pessoa poderá ficar inconsciente, ter perda das funções motoras e chegar a falecer. Quando perceber a seguinte situação, chame imediatamente a ambulância:

- Não consegue beber água sozinho, sensação de letargia, cansaço extremo, não consegue se movimentar;
- Perda da consciência, não apresenta reação à estímulos, apresenta convulsões.



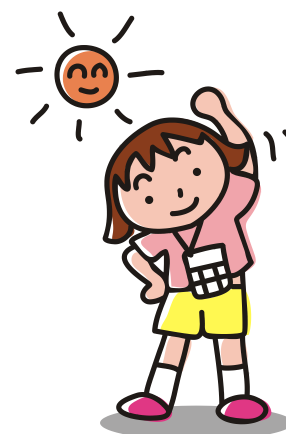
★ INSOLAÇÃO NAS CRIANÇAS

O centro que regula a temperatura corporal nas crianças ainda não está totalmente desenvolvido, por isso igual aos idosos devem ser tomados vários cuidados.

Observar as crianças constantemente assim como oferecer líquidos para hidratá-las e fazer com que tenham um período de descanso durante o dia. Os cuidados como manter em ordem a parte nutricional com refeições balanceadas e exercícios físicos no dia-a-dia para enfrentar as altas temperaturas também são muito importantes. A parte física deve ser desenvolvida através das diversas brincadeiras para que possam enfrentar com saúde o calor do verão.

INSOLAÇÃO NAS PESSOAS ADULTAS

A prática de esportes, o trabalho em locais externos, etc poderá causar insolação mesmo nas pessoas jovens. Quando sentir-se mal, não fazer cerimônia e encerrar as atividades.



OS CUIDADOS QUE DEVEM SER TOMADOS CASO VERIFIQUE SINTOMAS DE INSOLAÇÃO

- Transferir a pessoa para um local fresco, desapertar um pouco as roupas e deixá-lo descansar.
- Ligar o ar condicionado e utilizar o ventilador ou leque para que o vento entre em contato com o corpo esfriando-o.
- Caso tenha condições de beber, oferecer água aos poucos.

OS PONTOS BÁSICOS DE PREVENÇÃO CONTRA A INSOLAÇÃO

- Ingerir líquidos constantemente.
- Manter a temperatura do ambiente interno da casa à 28°C fazendo bom uso do ar condicionado utilizando o ventilador.
- Checar cuidadosamente a temperatura do ambiente interno da casa.
- Ao sair de casa, usar roupas leves e frescas, proteger-se do sol utilizando chapéu e guarda-sol.
- Tomar as devidas precauções através de uma alimentação balanceada.

AOS FILIADOS NO SEGURO DE SAÚDE NACIONAL E DE CUIDADOS MÉDICOS DO IDOSO

Quando os custos mensais de internação ou consultas ambulatoriais ficarem elevados, ao obter o Certificado de Aplicação do valor limite (GENDO GAKU TEKIYOU NINTEI SHO) e apresenta-lo no guichê de pagamento da respectiva instituição de saúde, arcará somente com o valor básico limite do tratamento. Porém, não cobrirá os custos que estão fora do sistema de seguro nacional.

É necessária a solicitação do certificado acima.

As pessoas que recebem este certificado são aquelas de até 70 anos e também aquelas acima desta idade, mas com isenção de impostos municipais.

Quem ainda não solicitou deve comparecer no guichê responsável da prefeitura portando carimbo (inkan) e o cartão do seguro de saúde nacional.

Quem já tem o certificado deverá realizar os seguintes trâmites de renovação:

- Quem é filiado no seguro de saúde nacional deverá renovar o certificado na prefeitura
- Quem está filiado no seguro de assistência médica do idoso (kouki kourei sha iryou): não é necessário renovar o certificado. No caso da pessoa cujo todos os membros familiares permanecem isentos do imposto municipal será enviado o certificado em meados de julho.
- Para quem os custos médicos ultrapassaram o limite básico e fez o pagamento integral Fazer os trâmites para o reembolso do valor que ultrapassou o limite básico utilizando o sistema de reembolso dos custos médicos elevados. Será necessário apresentar os recibos médicos originais.

SEGURO DE CUIDADOS PARA IDOSOS: UTILIZE O SISTEMA DE REDUÇÃO DOS CUSTOS PESSOAIS

Este sistema é voltado para auxiliar as pessoas de renda baixa.

Poderá utilizar o sistema nos casos de internações em instituições, nos custos de alimentação e moradia nas internações de curto período.

Também poderá utilizar quando utilizar serviços sociais diversos. Maiores informações no setor do bem estar e de cuidados do idoso (Kaigo fufukushi ka)

OS CUIDADOS AO BRINCAR COM FOGOS DE ARTIFÍCIOS

Com a chegada do verão é muito comum ver as pessoas brincando com fogos de artifícios nos parques, na beirada do lago Biwako, etc. Mas, é muito importante saber que a matéria prima dos mesmos é a pólvora, ou seja ele é perigoso e precisa ser manuseado com muito cuidado para que não aconteçam acidentes fatais. No ano passado, os bombeiros tiveram que socorrer uma criança que teve sua pele grudada com pólvora.

Seguir as regras de segurança para que não aconteçam acidentes fatais.

1. Não deixar que as crianças brinquem sozinhas com os fogos de artifícios, ter sempre adultos acompanhando.
2. Ler com atenção as instruções de uso escritas no pacote, brincar num local seguro onde não haja materiais inflamáveis por perto, não soltar os fogos nas pessoas ou casas. Também, tomar cuidado para que a pólvora não grude na pele.
3. Deixar providenciado um balde com água, quando acabar de brincar por os fogos de artifícios dentro e certificar se os mesmos estão totalmente apagados.
4. Verifique antes como está o tempo, se não está ventando forte, se o ar está muito seco. Caso sim, cancelar a brincadeira.
5. Muita atenção em como vai acender os fogos de artifícios e onde. Não utilize isqueiro, fósforos. Acenda primeiro uma vela, por exemplo e utilize-a para acender os fogos. Também, não deve acender todos os fogos de uma vez só.
6. Quando for utilizar fogos de artifício de tipo tubulares que são atirados para o céu, mesmo que o fogo se apague ainda no ar nunca deverá olhar dentro dos tubos pois isso poderá causar grandes ferimentos.
7. É muito perigoso andar com fogos de artifícios nos bolsos ou desfarelar e ficar brincando com ele.

EVENTOS

Eventos	Dia/mês	Horário	Local	Observações
Feira livre (HIKONE DE ASA ICHI)	17 de julho	8h às 12h	Dentro da área do templo Gokoku Jinjya (Perto do Castelo de Hikone)	Vendas de Verduras frescas da estação, ovos, conservas, etc. Tel.: 24-4461 (em japonês) e-mail: hikonedesaichi55@gmail.com
Mercado livre da Universidade de Shiga	08 de julho	11h30 as 13h30	Universidade de Shiga Baba cho 1	Verduras da primavera produtos de Shiga Verduras, frutas, peixes, etc.
Concurso de Oratória	10 de julho (dom)	13h às 15h	Daigaku sateraito plaza All Plaza Hikone 6° andar	Concurso de oratória para crianças estrangeiras que estudam nas escolas primárias e ginásiais japonesas
Hikone Eco Market Yume Batake	10 de julho (Dom)	10h as 14h	Parque Outemae (perto do Castelo de Hikone)	Vendas de produtos reciclados Obs.: no caso de chuva será cancelado. Informações: Prefeitura 1° andar setor seikatsu kankyau ka tel. 30-6116 fax 27-0395

SERVIÇOS DE CONSULTAS DIVERSAS

Tipo de consulta	Data e horário	Local	Observações
<p>Consultas sobre legislação</p> <p>(Associação de Advogados de Shiga)</p>	<p>22 de julho</p> <p>Das 13h às 16h</p> <p>Necessário reserva</p>	<p>Prefeitura 1º andar</p> <p><i>Machizukuri suishin shitsu</i></p> <p>Tel. ☎ 30-6117</p> <p>Fax: 22-1398</p>	<p>Reserva: 13 de julho a partir das 8h30 da manhã.</p> <p>As vagas são para 6 pessoas (cada dia de consulta) por 30min</p> <p>Custo: 5,400 ienes pagos no dia.</p> <p>* As consultas são apenas para quem mora ou trabalha em Hikone</p> <p>* Dependendo do caso e das pessoas envolvidas, o advogado responsável no dia poderá não ser capaz de atendê-lo.</p>
<p>Consultas sobre saúde mental</p> <p>(Kokoro no Kenkou Soudan)</p>	<p>21 de julho</p> <p>Das 13h30 às 15h30</p> <p>Necessário reservar</p>	<p>Centro de Saúde Público de Hikone</p> <p><i>(Hikone Hokenjo)</i></p> <p>Wada cho</p> <p>Tel. ☎ 22-1770</p> <p>Fax: 26-7540</p>	<p>Para pessoas ou familiares com problemas emocionais. De acordo com a necessidade, poderá ter orientação médica e ser encaminhado a uma instituição médica correspondente.</p>
<p>Consultas sobre isolamento social</p> <p>hikikomori soudan</p>	<p>28 de julho</p> <p>Das 15h às 17h</p> <p>Necessário reserva</p>		<p>Atendimento médico (psiquiatra), de saúde pública, para maiores de 16 anos e que estejam passando por essas dificuldades.</p>
<p>Sobre alcoolismo</p> <p>(Arukooru soudan)</p>	<p>1 de julho</p> <p>Das 14h as 16h30</p>		<p>Para a própria pessoa se consultar ou seus familiares: consultas sobre alcoolismo com médico especialista, agente de saúde.</p>
<p>Consultas sobre Direitos Humanos</p>	<p>Dia 6 e 20 de julho</p> <p>Das 13h as 15h</p>	<p>Prefeitura 1º andar</p> <p>Sala de consultas</p>	<p>Sobre preconceitos, discriminações, ijime e todas as formas de violações dos direitos humanos.</p> <p>Gabinete Regional dos Assuntos de Justiça de Otsu – Filial Hikone</p> <p>Tel. ☎ 22-0242</p>
<p>Consultas sobre criação de filhos e família</p>	<p>Toda semana</p> <p>De segunda à sexta</p> <p>Das 8h30 às 17h15</p> <p>(Exceto feriados)</p>	<p>Fukushi Centa</p> <p>– <i>Katei Jidou Soudan Shintsu</i></p> <p>Tel. ☎ 23-7838</p> <p>Fax: 26-1768</p>	<p>Consultas sobre assuntos ligados à crianças e família (criação de filhos, abuso infantil, violência doméstica).</p>

<p>Consultas sobre direitos do consumidor</p>	<p>Toda semana De segunda à sexta Das 9h às 12h e 13h às 16h15</p>	<p>Prefeitura 1º andar Setor <i>Seikatsu Kankyo Ka</i> Tel. ☎ 30-6144</p>	<p>Consultas sobre defesa do consumidor (problemas com compras, dívidas, contratos, etc).</p>
<p>Consultas sobre ijime (Ijime hotline)</p>	<p>De segunda a sexta (exceto feriados) Das 9h as 17h</p>	<p>Comitê de Educação de Hikone Secretaria de Apoio escolar (Gakkou kyouiku ka gakkou shien shitsu)</p>	<p>Telefone exclusivo 0749-24-7977 A própria pessoa, a família, amigos...qualquer pessoa poderá se consultar! Será atendido por especialista no assunto.</p>
<p>Consultas sobre acidentes de trânsito</p>	<p>Terças e quintas Das 9h às 12h e 13h às 16h</p>	<p>Kotou goudou tyousha 2º andar (Predio ao lado da prefeitura) Motomachi</p>	<p>Consultas sobre acidentes de trânsitos para vítima ou infrator. Também é possível se consultar por telefone (de segunda à sexta, exceto feriados). Escritório de assuntos relacionados a acidentes de trânsitos da província – Filial Hikone Tel. ☎ 27-2230</p>

**As consultas acima são em japonês.
Se você não domina a língua precisará levar um intérprete**



SAÚDE DA CRIANÇA

EXAMES DE SAÚDE E DESENVOLVIMENTO DA CRIANÇA

Local: As consultas são realizados no *Kusu no ki Senta* (no novo Complexo de Saúde Pública e Assistência Médica ao lado do Hospital Municipal)

Hassaka cho Tel 24-0816 Fax 24-5870

Horário: das 13h ~ 14h

O que levar:

- Caderneta Materna Infantil (*Boshi techo*).
- Leve escova dental para crianças de 1 ano e meio.
- Leve escova dental, copo e o teste de audição para crianças de 2 anos e meio.
- Para crianças de 3 anos e meio haverá exame de vista e de urina (colher a primeira urina na manhã, colocar num vidrinho limpo e levar).



Atenção!!

- Com exceção do exame dos 4 meses, não enviaremos avisos sobre os demais exames, portanto, verifique as datas abaixo.
- Para crianças acima de 10 meses: verificar na Caderneta do Desenvolvimento Saudável (*Sukusuku Techo*) sobre o conteúdo dos exames e o que deverá levar.

CONSULTA DO MÊS DE JULHO DE 2016

As consultas serão realizadas no Kusu no ki Senta 1º andar (ao lado do Hospital Municipal) das 13h às 14h		
Tipos de exame	Data	O exame é para as crianças nascidas nas datas abaixo
Saúde e desenvolvimento do bebê de 4 meses	12	De 1 a 15 de março de 2016
	26	De 16 a 31 de março de 2016
Saúde e desenvolvimento do bebê de 10 meses	13	De 1 a 15 de setembro de 2015
	20	De 16 a 30 de setembro de 2015
Saúde e desenvolvimento da criança de 1 ano e 6 meses	8	De 1 a 15 de dezembro de 2014
	15	De 16 a 31 de dezembro de 2014
Saúde e desenvolvimento da criança de 2 anos e 6 meses	14	De 1 a 15 de dezembro de 2013
	21	De 16 a 31 de dezembro de 2013
Saúde e desenvolvimento da criança de 3 anos e 6 meses	4	De 1 a 15 de dezembro de 2012
	25	De 16 a 31 de dezembro de 2012

CONSULTAS INDIVIDUAIS DA CRIANÇA **(NYUYOUJI KOBETSU SOUDAN)**

Tire suas dúvidas sobre o desenvolvimento, os cuidados, a alimentação, etc. A agente de saúde e a nutricionista estarão à disposição para darem todas as orientações necessárias.



Data	Local	Horário	O que levar
14 e 28 de julho	Centro Kusunoki, 1º andar (Complexo de saúde pública e assistência médica de Hikone) ao lado do hospital municipal (<i>shiritsu byouin</i>)	9h30 às 11h	<i>Boshi Techou</i> (Caderneta de Saúde Materno Infantil)
Obs. A nutricionista estará disponível no dia 28 de julho			

AULAS SOBRE PAPINHAS DO BEBÊ

Data: 8 de julho

Horário: 9h45m às 11h30m

(recepção das 9h30m às 9h45m)

Local: Centro Kusunoki, 2º andar

Para bebês com idade entre 7 a 8 meses e seus pais.

- Levar a Caderneta de Saúde Materno Infantil (*Boshi Techou*).
- Orientações realizadas pela nutricionista.

Obs.: Só poderá participar uma única vez.



AKATYAN SARON **(Salão do bebê)**

Data: 5 de julho

Horário: das 9h45m às 11h30m

(recepção das 9h30m às 9h45m)

Local Kodomo senta (Centro da Criança)

➤ Para pais de bebês com idade de 2 a 6 meses.

- Tema: Troca de informações sobre criação dos filhos e intercâmbio.
- Levar a Caderneta Materna infantil (*Boshi Techou*) e toalha de banho.

EXAMES DE SAÚDE PARA ADULTOS

EXAMES PARA QUEM QUER PARAR DE FUMAR

Aconselhamento para quem quer parar de fumar.

Local: Kusu no ki senta 2º andar

(Localizado ao lado do Hospital Municipal em Hassaka cho)

Data: 13 de julho

Horário: das 9h, das 10h, das 11h.

Total de vagas: 3 pessoas (Fazer reserva TEL 24-0816)

Conteúdo:

- Exames para verificar o grau de dependência do cigarro
 - Checar o comprometimento dos pulmões pela fumaça do cigarro (nível do dióxido de carbono)
 - Checar o grau de dependência do cigarro (nível de nicotina na urina)
- Aconselhamento particular de métodos para parar de fumar.

Informações: Setor *Kenkou Suishin ka* (Setor de Promoção à Saúde), tel.24-0816




EXAMES DE SAÚDE PARA OS CIDADÃOS (shimin kenkou shinsa)

Checkup médico para os cidadãos

Publico alvo: cidadãos com endereço registrados em Hikone e de acordo com os critérios abaixo

※ Reservas e informações: setor kenkou suishin ka (Kusunoki senta, 2º andar , ao lado do hospital municipal de Hikone)) **tel 0749-24-0816**

<p>Exames gerais</p> 	<p>Exame biométrico, medição da circunferência abdominal, pressão arterial, urina, sangue, consulta com clínico geral.</p> <p>① Nascidos entre 1 de abril de 1977 a 1 de abril de 1998 ② Nascidos entre 2 de junho de 1941 a 31 de março de 1977 e que estão recebendo Amparo Social (<i>seikatsu hogo</i>). Inclusive pessoas que não tem registro de endereço, mas moram em Hikone.</p>
<p>Exame contra câncer de pulmão</p>	<p>Pessoas nascidas entre 1 de abril de 1952 a 31 de março de 1977</p>
<p>Exame de pesquisa da tuberculose</p>	<p>Pessoas que nasceram antes de 31 de março de 2015</p>
<p>Exame para pesquisar o vírus da hepatite</p>	<p>① Está com 40, 45, 50, 55, 60 anos de idade e que não prestou este tipo de exame em Hikone no passado (O publico alvo receberá um aviso até o fim de maio). ② Excetuando as idades acima, pessoa acima de 41 anos que não prestou esse exame em Hikone no passado. (Fazer a inscrição no Setor <i>Kenkou suishin ka</i> por TEL: 24-0816 ou FAX uma semana antes da data que pretende prestar o exame.)</p>

Datas, locais e horários dos exames realizados pelas caravanas

	Datas	Locais	Horário de recepção
Julho	Dia 6	Centro comunitário de Hida cho	9h30 as 11h
	Dia 7	Centro comunitário Torimoto	
	Dia 8	Centro comunitário Torimoto	9h as 11h
	Dia 14	Mizuho Bunka Senta	9h30 as 11h
	Dia 15	Mizuho Bunka Senta	9h as 11h
	Dia 21	Centro comunitário Higashi chiku	9h30 as 11h
	Dia 22	Centro comunitário Tatsuke	
	Dia 25	Gurin pia Hikone	9h30 as 11h
	Dia 27	Hikone San Paresu	9h as 11h
Dia 28	Hikone San Paresu		
Agosto	Dia 2	Escola primária Sawayama	9h30 as 11h
	Dia 3	Centro comunitário Kawase	

EXAMES DE PREVENÇÃO CONTRA CÂNCER E OSTEOPOROSE

Você poderá prestar esses exames por apenas 500 ienes! Não deixe de fazê-los.

- ◆ Estômago, cólon, pulmão (pessoas acima de 40 anos).
- ◆ Mama (uma vez a cada dois anos) (mulheres acima de 40 anos)
- ◆ Colo uterino (uma vez a cada dois anos) (mulheres acima de 20 anos)
- ◆ Osteoporose (mulheres com idade de 40, 45, 50, 55, 60, 65 e 70 anos).

Custos

- ◆ Estômago, cólon, mama e colo uterino (500 ienes).
- ◆ Exame de RX de tórax (200 ienes)
- ◆ Osteoporose (600 ienes)

Período de inscrição

A partir de 1 de julho terá início as inscrições para o mês de agosto e setembro

- Faça a inscrição até uma semana antes da data de exame desejada.
- Necessário fazer reserva (nos primeiros dias a linha poderá estar muito congestionada, caso puder utilize também os serviços de Fax ou compareça diretamente no guichê do setor (Kusunoki senta, 2º andar, ao lado do hospital municipal de Hikone)).
- O preenchimento das datas será por ordem de inscrição

TELEFONE ESPECIAL PARA RESERVA DE EXAMES CONTRA CÂNCER
TEL 0749-24-3719 Fax 0749-24-5870

Programação dos exames contra câncer

Exames para pessoas do sexo masculino

Data		horário	local	estômago	intestino	pulmão	Checkup médico
Mês	Dia						
8	5	Manhã	Kusunoki senta (ao lado do Hospital Municipal)	●	●	●	
9	12			●	●	●	
	17			●	●	●	●
	23			●	●	●	
	30		Danjo Kyodo sanko senta (Uizu) em Hirata cho	●	●	●	●

Exames para pessoas do sexo feminino

Data		horário	local	estômago	intestino	pulmão	mama	Colo uterino	Osteoporose	Checkup médico
Mês	Dia									
Agosto	20	MANHÃ	KUSUNOKI SENTA	●	●	●	●	●	●	●
	31			●	●	●	●	●		
Setembro	5			●	●	●				
	9			●	●	●	●	●		
	14				●	●	●	●		
	17			●	●	●	●	●		●
	28			●	●	●	●	●		

EXAMES DE PREVENÇÃO CONTRA CÂNCER NAS INSTITUIÇÕES MÉDICAS

Por apenas 500 ienes você poderá fazer esses exames.

★ **Intestino (há locais que pedem para fazer reserva)**

Para pessoas acima de 40 anos

Período: de 1 de junho até 30 de novembro

Modo: ir diretamente à instituição médica para se inscrever e prestar o exame

★ **Mama (necessário reservar)**

Para pessoas acima de 40 anos

Data limite de prestação do exame: 20 de fevereiro de 2017

Modo:

(1) Telefonar para o telefone especial para reserva de exames **Tel. 24-3719**

(2) Assim que o cupom do exame chegar fazer a reserva na instituição médica autorizada

(3) No dia do exame leve o cupom e o valor de 500 ienes

★ **Colo de útero (há locais que pedem para fazer reserva)**

Para pessoas acima de 20 anos

Data limite de prestação do exame: 31 de março de 2017

Modo: Fazer o exame diretamente na instituição médica autorizada. Se for necessário reserva, marcar antecipadamente.

Cuidado com a intoxicação alimentar!

O verão quente e úmido do Japão favorece o aumento das bactérias que causam a intoxicação alimentar. Muitas vezes não há como saber se o alimento está apto ao consumo apenas olhando a cor e notando o cheiro. Observe os seguintes 3 pontos e vamos prevenir a intoxicação!

Evitar que as bactérias entrem em contato com os alimentos

- Lavar bem as mãos antes de cozinhar;
- Lavar as mãos sempre que tocar em carnes, peixes e ovos;
- Desinfetar bem a faca e a tábua onde cortou as carnes e peixes. Utilize outra tábua para cortar os vegetais.
- Lavar bem as mãos depois de usar a toalete, assoar o nariz, ter tido contato com animais de estimação, etc

2. Evitar a proliferação das bactérias

- Adquirir produtos frescos e sempre guardar na geladeira
- As bactérias se proliferam nas comidas preparada, mesmo quando guardada na geladeira. Portanto consuma-as rapidamente!

3. Matar as bactérias

- Cozinhar bem os alimentos até o seu interior(acima de 75 graus C por mais de 1 minuto)
- Ao requeimar caldos, deixar ferver bem;
- Ao consumir vegetais crus, procure lavar bem em água corrente;
- Desinfetar bem as tábuas e panos utilizando produtos como água sanitária (Hyouhakuzai) ou com água quente. E secar bem, onde pegue Sol.



CARTA AO PREFEITO



Duas vezes ao ano, a Prefeitura de Hikone através deste informativo pede aos seus moradores para que enviem suas sugestões, reivindicações diretamente ao prefeito. Utilize o modelo abaixo para escrever, recorte, cole e envie via correio. Não há necessidade de selar. O envelope é válido até dia 30 de junho de 2017.

As sugestões recebidas serão lidas pessoalmente pelo prefeito e depois repassadas aos setores responsáveis para que sejam respondidas por carta ou telefonema. Pedimos a compreensão de todos, pois poderá levar aproximadamente 1 mês para que sejam respondidas.

Portanto, aqueles que quiserem obter resposta, não se esquecer de preencher o nome, endereço e telefone.

Preencha seguindo o modelo abaixo

Poderá fazer as sugestões, reivindicações também através da Homepage de Hikone

Maiores informações

Setor *Machizukuri suishin ka*
(Setor responsável pelo planejamento urbano)
Tel 30-6117
Fax 22-1398

E-mail

Machizukuri@ma.city.hikone.shiga.jp

のりしろ



5 2 2 8 7 9 0

彦根市元町4番2号

彦根市役所

差出有効期限
平成29年6月
30日まで

企画振興部 まちづくり推進室

「市政への意見・提言」

係 行



のりしろ

のりしろ

やまおり

次のとおり封筒を作ってください

- ①キリトリ線(破線)に沿って切り、中央をやまおりにしてください。
- ②のりしろにのりをつけて貼り合わせてください。
- ③切手は貼らずにそのままポストへ投かんしてください。

個人情報の取り扱いについて

個人情報については適正に管理し、連絡や回答の場合を除き、他の目的に利用することはありません。

について

たにおり

住所						
フリガナ						
氏名						
電話番号	性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女				
年齢	<input type="checkbox"/> 20歳未満	<input type="checkbox"/> 20歳代	<input type="checkbox"/> 30歳代	<input type="checkbox"/> 40歳代	<input type="checkbox"/> 50歳代	<input type="checkbox"/> 60歳以上

Modelo de preenchimento

Endereço		
住所		
Nome		
氏名		
TEL	genero	M F
	性別	男 女
Idade		
<input type="checkbox"/> até 20	<input type="checkbox"/> 20~29	<input type="checkbox"/> 30~39
<input type="checkbox"/> 40~49	<input type="checkbox"/> 50~59	<input type="checkbox"/> acima de 60