

O que é Centro de Sanidade Pública?	P1-3
Boas Maneiras para uma entrevista	P3
Aviso da Associação de Intercâmbio Internacional de Himeji	P4

Centro de Sanidade Pública

Você já ouviu falar em “Hokensho”?

“Hokensho”- Centro de Sanidade Pública é local onde presta assistência, conselhos e orientações para bem estar físico e mental.

Realiza exame de saúde, orientação infantil, consultas, incluindo a gravidez, antes e pós parto, vacinas, intoxicação alimentar, informações sobre vírus e outras atividades. Dentre essas atividades, vamos apresentando pelo que é mais comum na nossa vida diária.

Centro de Sanidade Pública de Himeji
Tel. 079-289-1631 Fax. 079-289-0210
URL: <http://www.city.himeji.hyogo.jp/hokensho/>
Minami Hoken Center-
Tel. 079-235-0320 Fax 079-235-5360
Nishi Hoken Center – tel 079-236-1473

1. Exame de Saúde (quando precisar de Atestado Médico)

Faz-se o exame de saúde para os residentes em Himeji que precisarem de Atestado Médico ao matricular numa escola, ou ao se empregar, exame médico periódico de empresa, inscrição em alguma entidade ou solicitação para obter algum certificado. Não são expedidos atestados em língua estrangeira.

- Local e Horário Hokensho Nishimune 2º andar todas às 3ª e 4ª feira
(tel.079-289-1641- Ramal 209) das 9:00~10:30 horas
Nishi Hoken Center todas as 4ª feira (tel.079-236-1473) das 9:00~10:30
Folga aos domingos, feriados e final do ano (28/12 a 4/1)
- Taxa Despesa por conta, integral (o valor depende de cada exame)
- Resultado Pegar no local, depois de uma semana
- Reserva Somente com a reserva antecipada, telefonar ao local desejado para exame.

2. Exame de Saúde

(1) Exame de Saúde em Grupo

- Exame geral para público

Exame em grupo de itens específicos realizados no horário, data e local determinado.
Favor confirmar a tabela de horário de exame geral para público.

Tipo	Conteúdo de exame	Idade	taxa	reserva
Exame de Saúde - Básico	Medir (peso e altura), pressão, Exame de urina, sangue Se necessário: exame médico, eletrocardiograma, de vista Acima de 65 anos, acrescidos de observações no resultado	Acima de 40 anos gratuito	Gratuito	Ir diretamente ao local desejado (não é necessário reserva)

Exame câncer do Próstata	Exame Tumor do Câncer do Próstata (PSA). Exame de sangue feito junto com o exame básico	Acima 50 anos (Homem)	1,300 yens	Direto no local desejado (não necessita a reserva)
Exame Câncer do Pulmão	Exame Raio X do peito (indireto) Raio X do peito + exame Kakutan fumantes mais de 20 anos, mais de 30 cigarros, sintoma de Kettantou	Acima 40 anos	200 yens	
			1,500 yens	
Exame Câncer do Intestino	Exame de sangue e fezes		500 yens	

* É gratuito para pessoas acima de 70 anos, família isenta de imposto municipal, família que recebe auxílio financeiro para sustento. (necessita apresentação do comprovante).

Porém, acima de 70 anos pagam-se 1,000 yens para exame de tuberculose (cancer de pulmão)e 1,300 yens para exame de próstata. Fora esses exames, podem fazer o exame do estômago, da mama, e osteoporose

Maiores informações em Minami Hoken Center, fone : 079-235-0320

(2) Exame de Saúde Particular

Em Himeji, àqueles que não podem fazer o exame de saúde em grupo, podem fazer o exame de saúde em clínicas ou hospitais.

○ Exame básico

Conteúdo do exame	idade	taxa
Medir altura, peso, pressão, exame de urina, sangue, médico Acima de 65 anos, acrescidos de observações no resultado	acima de 40	1,000 yens

○ Exame do câncer do estômago

Conteúdo do exame	idade	taxa
Exame de raio X em torno do estômago Tomar bario, raio X do estômago	acima de 40	3,800 yens

○ Exame do câncer da mama

Conteúdo do exame	idade	taxa
Palpar os mamilos	acima de 30 anos(Uma vez a cada 2 anos)	900 yens

○ Exame do câncer do útero

Conteúdo de exame	idade	taxa
Exame internodo útero	acima de 20 anos	2,200 yens
Pela solicitação médica de exame completo interno + <u>a parte externa do útero</u>	Uma vez cada 2 anos	3,200 yens

Fazer esses exames acima, confirmando antes a relação das entidades médico-hospitalar constantes na caderneta de saúde. Além disso, pode-se fazer o exame clinico-dentário.

* Pode haver alteração na taxa sem previsão.

* É gratuito para acima de 70 anos, isento de imposto municipal, pessoas que recebem auxílio financeiro para sustento. (necessita apresentação do comprovante.)

* A caderneta de saúde é entregue no Posto de Sanidade Pública, Centro de Saúde, Centro de

Serviço Sanitário Social, no balcão de Shiminka da Prefeitura Municipal e no sucursal em frente à estação de Himeji.

Procurar levar uma vida controlada no seu dia a dia, deve ter uma alimentação balanceada, fazendo exame médico periódico gratuito, assim estará vivendo uma vida saudável.

Informações, Minami Hoken Center – fone 079-235-0320

BOAS MANEIRAS NUMA ENTREVISTA

Que cuidados devemos tomar ao ser entrevistado no exame de seleção numa escola ou numa empresa, aqui no Japão ?

Quando há porta na sala Bater firmemente 2 ou 3 vezes na porta.

Cumprimentar Abrir a porta, parar em silêncio, dizer “shitsureishimasu” (com licença) ou “shitsureitashimasu e entrar na sala. E prolongar > “shitsureishimasu.



Ação Depois que disser “yoroshiku onegaishimasu” faz reverência abaixando a cabeça.

Ao sentar na cadeira Sente-se depois que receber ordem “okakekudasai” (osuarikudasai); sente-se encostando bem a coluna no encosto da cadeira e na posição firme, com os pés no chão, sem cruzar. Os homens devem colocar as mãos em cima de cada perna, e as mulheres, colocar as duas mãos juntas em cima do colo.

Quando for falar sorridente. Falar olhando os olhos do entrevistador, com olhar

Quando for difícil fixar os olhos, olhar para a boca ou nó da gravata do entrevistador.



Cumprimentos
Abaixando a cabeça

- ① – posição das mãos
Os homens, as mãos caídas do lado, na costura da calça.
As mulheres, com os braços esticados na frente, uma mão sobreposta a outra.
- ②- Esticar a coluna, dobrar pelo quadril > dobrar só o pescoço
- ③- parar um vez a cabeça abaixada, levantar levemente.

Uso da palavra

É aconselhável o uso de forma polida (keigo).

* Há 3 tipos de forma polida (keigo) para expressar o sentimento de respeito, com quem fala (mais velha ou superior, professor, entrevistador)

- ① Sonkeigo (expressa o comportamento do outrém)
Ex. Shachyo ga iu. Shachyo ga osshyaru.
- ② Kenjyougo (Expressa sua ação) Ex. Watashi wa sensei no otaku e iku. Watashi wa sensei no otaku e ukagau (mairu)
- ③ Teineigo terminações em “desu” “masu”
Ex. Watashi wa OO da. Watashi wa OO desu.
Watashi wa Kobe e iku . Watashi wa Kobe e ikimasu.

De princípio, usar a forma polida “desu” e “masu” e vai se aprendendo outras formas “sonkeigo” e “kenjyougo”. O importante é ter consideração ao outrém, demonstrando o sentimento correto e falar com delicadeza.

☆☆☆AVISO DA ASSOCIAÇÃO DE INTERCÂMBIO INTERNACIONAL ☆☆☆

Necessita-se de voluntários para confecção de Boletim Informativo “VIVA! ひめじ” ! !

Confeccionamos o informativo sobre o dia o dia para os estrangeiros residentes, a cada 3 meses.

“VIVA! ひめじ” é publicado em 5 línguas (japonês, inglês, chinês, espanhol, português, vietnamita). Redigimos as matérias informativas sobre o dia o dia, como a diferença do sistema escolar, obtenção de carteira de registro de estrangeiro, classificação e recolhimento de lixos. Há tradutores voluntários para cada idioma. Fazemos pesquisas para obter informações de Himeji. E também, para aprofundar o intercâmbio, há encontro com pessoas de vários países. A sua ajuda é valiosa, pode ser somente para o serviço de remessa.

Pediríamos aos estrangeiros que tiveram alguma dificuldade aqui no Japão, nos comunicar assuntos que queiram saber. Se tiver interesse, não quer participar juntas nesta atividade ? Contamos com a sua participação. Não é necessariamente o conhecimento de língua estrangeira!!!

Associação de Intercâmbio Internacional de Himeji –
Voluntários para confecção do Boletim Informativo
Tel. 0792(87)0820 Fax 0792(87)0824



※※※Nota da Redação※※※

Continuam os dias frios neste inverno. Está nevando em várias regiões do Japão causando muitos prejuízos. Aqui em Himeji também nevou muito, depois de muitos anos. Acredito que tenha causado transtorno a muitas pessoas nesses dias de neve.

Pelo calendário, a primavera está se aproximando. A primavera lembra “hanami”. Que tal, planejar algum passeio para essa época.

A próxima edição de “VIVA! ひめじ” será de número 17 , prevista para junho.. Aguardem !

As pessoas que colaboraram na tradução:

Inglês: Mie Kurosaki, Megumi Tsuji, Mariko Goto, Kayoko Fujihata, Ayumi Fukuda,
Kathy Wakamatsu, Susanne Chu

Chinês: Li Jilin, Chen Jie, Li Haiyan, Sun Chuanxi

Português: Kozue Higashimura

Vietnamita: Ken Ishida, Bui QuangThái, Hiroko Kajiwara

Espanhol: Aki Saito, Saori Horii, Chizuru Katayama, Gary Kayo

Só constam os nomes das pessoas que autorizaram.

Obrigada pela colaboração.

Mandem nos a sua sugestão no endereço abaixo.

「VIVA ! ひめじ」 está necessitando de voluntários e nativos que possam ajudar na tradução e correção de textos. As pessoas interessadas, pedimos para contatar o endereço abaixo.

Contatos:

Associação de Intercâmbio Internacional de Himeji
670-0012 Himeji-shi, Honmachi 68-290 Egret Himeji, 3º andar
Tel. 0792-87-0820 Fax 0792-87-0824
Mailto: kokusai@city.himeji.hyogo.jp