आधारभूत जीवनयापन / Ⅲ. स्वास्थ्य व्यवस्थापन/ 1. स्वास्थ्य जाँच

सेन्दाईमा बसोवास गर्ने व्यक्तिहरूले, सेन्दाई सिटी द्वारा गराइने स्वास्थ्य जाँचको सुविधा लिन सक्नु हुनेछ । विस्तृत रुपमा : SenTIA (सेन्टिया) अन्तर्राष्ट्रिय सम्बन्ध विभागको HP शीर्ष＞विदेशी भाषामा जानकारी ＞स्वास्थ्य・उपचार＞स्वास्थ्य जाँच(नागरिकहरूको लागि स्वास्थ्य जाँच) (जा, अं, चा, को)

आधारभूत जीवनयापन / Ⅲ. स्वास्थ्य व्यवस्थापन/ 2. अस्पताल

जापानमा सुविधा सम्पन्न ठूला अस्पताल (जनरल अस्पताल) र नजिकको क्लिनिक तथा अस्पतालहरु छन् । बिसन्चो भएमा सुरुमा नजिकको क्लिनिक तथा अस्पतालमा जानुहोला ।

※ जनरल अस्पतालमा भने स्योउकाई ज्योउ बिना मेडिकल परीक्षण प्राप्त गर्न असक्षम पनि हुन सक्नुहुन्छ ।

●चिकित्सा कार्यालय तथा अस्पताल जाने ●

① सुरुमा चिकित्सा सस्थान वा क्लिनिक तथा अस्पतालमा फोन गर्नु पर्दछ । (अग्रिम रूपमा समय लिनु पर्ने अवस्था पनि हुन सक्दछ)

② स्वास्थ्य बिमा कार्ड (※) लिएर क्लिनिक तथा अस्पताल जानु पर्दछ । स्वास्थ्य बिमा कार्ड काउन्टरमा बुझाउनुहोस ।

※ तपाईंले बिमा गराउनु भएको छ तर स्वास्थ्य बिमा कार्ड साथमा लिएर जानु भएको छैन भने तपाईंले पूरा रकम तिर्नुपर्ने हुन्छ ।

※ पहिलो पटक जचाउन जाँदा वा महिनाको सुरुमा जाँच गराउँदा, काउन्टरमा स्वास्थ्य बिमा कार्ड बुझाउनुपर्ने हुन्छ ।

③ पहिलोपटक क्लिनिक तथा अस्पतालमा जँचाउन जाँदा,एउटा चिकित्सा प्रश्नावली भर्नु पर्ने हुन्छ । भरिसकेपछि त्यसलाई काउन्टरमा बुझाउनु होला । चिकित्सा प्रश्नावली चाहिँ तपाईंको शारीरिक अवस्था बुझ्नको लागिको प्रश्न फारम हो ।

तपाईंले बहुभाषिक चिकित्सा प्रश्नावली फारम यो साइटबाट डाउनलोड गर्न सक्नुहुनेछ

→ **https://www.kifjp.org/medical/**

(खानागावा इन्टरनेसनल फाउन्डेसन र कोकुसाइ कोउरिउ हाआती कोउनान्दाईमा चाहिँ 23 भाषाका फारमहरु पाउन सकिन्छ ।)

④ तपाईंको नाम बोलाएपछि जाँच गर्ने कोठामा गएर जाँच गराउने ।

⑤ बिरामी जाँच शुल्क तिर्ने । यदी औषधी खानुपर्ने भएमा, औषधी को कागज दिइनेछ ।

⑥ यदि औषधी खानु पर्ने भएमा, औषधी पसलमा गएर कागज दिएर औषधी लिने, औषधी को पैसा त्यो बेलामा तिर्नु पर्दछ ।

बिदेशी भाषा बोल्न सक्ने डाक्टर वा कर्मचारीहरु भएको अस्पताल वा क्लिनिक र दन्त चिकित्सकहरूको बारेको जानकारी पत्ता लगाउन मद्दत गर्ने वा, अस्पतालमा बुकिंग गर्नुपरेको खण्डमा मद्दत चाहिन्छ भने, सेन्दाई अन्तर्राष्ट्रिय बहुसांस्कृतिक समाज केन्द्र (TEL : 022-224-1919 इमेल : tabunka@sentia-sendai.jp) मा सम्पर्क गर्नुहोस ।

●स्वास्थ्य बिमा कार्ड तथा स्वास्थ्य बिमाको बारेमा ●

जापानमा बसोवास गर्दा, तलका मध्ये कुनै एक बिमामा सामेल हुनु पर्दछ । सामेल भएपछि तपाईंले बिमा कार्ड प्राप्त गर्नु हुनेछ । यदि सामेल हुनु भएन भने, अस्पताल जानु पर्दा सम्पूर्ण रकम तपाईं आफैले तिर्नुपर्ने हुन्छ । (बिमामा सामेल भएमा तपाईंले 30% मात्र तिरे पुग्दछ)

① **सामाजिक बिमा (कर्मचारी बिमा)**... यदि तपाईंले काम गरिरहनु भएको छ भने, यसको प्रक्रिया तपाईंको रोजगारदाताले गर्नेछ।तपाईंको स्वास्थ्य बिमा तलबबाट कटाउने छ ।

② **राष्ट्रिय स्वास्थ्य बिमा…** यदि तपाई ① मा सामेल हुनु भएको छैन भने यो सामेल गर्नुपर्ने हुन्छ । आफु बसेको वडा कार्यालयमा आवासीय कार्ड र पासपोर्ट र बैंकको क्यास कार्ड लिएर गई यस बिमा सामेलको लागि प्रक्रिया पुरा गर्नु पर्दछ ।

विस्तृत रुपमा SenTIA (सेन्टिया) अन्तर्राष्ट्रिय सम्बन्ध विभागको HP होम＞विदेशी भाषामा जानकारी＞जीवनयापन＞राष्ट्रिय स्वास्थ्य बिमा (जा, अं, चा, को)

आधारभूत जीवनयापन / Ⅳ. बालबालिका/ 1. गर्भवती तथा सुत्केरी・शिशु

●गर्भवती भएको बेला ●

आफ्नो वडा कार्यालयको जनस्वास्थ्य तथा कल्याण केन्द्र वा स्वास्थ्य कल्याण विभागको सामान्य शाखा कार्यालयमा गर्भवती भएको रिपोर्ट बुझाउनुहोस् ।

① **तपाईंले मातृशिशु बालस्वास्थ्य पुस्तिका पाउनु हुनेछ ।** (जा, अं, चा, को, भियतनामी, नेपाली र अन्य 5 भाषाहरूमा)

・यस पुस्तिकामा गर्भावस्थाको स्थिति तथा शिशुको विकासको बारेमा रेकर्ड राख्ने गरिन्छ ।

② **गर्भवतीको स्वास्थ्य जाँच गर्ने निशुल्क टिकट आदि भएको छुट्टै कागजात (गर्भवती महिला संस्करण) दिइनेछ ।**

・यो टिकटले, दर्ता भएको स्वास्थ्य संस्थामा बढीमा 14 पटक गर्भावस्थाको जाँच गराउन सकिन्छ ।

・सुत्केरी पछी भने, दर्ता भएको स्वास्थ्य संस्थामा बढीमा २ पटक मातृत्वको जाँच गराउन सकिन्छ ।

③ **स्वास्थ्य शिक्षा पनि दिइने ।**

・जनस्वास्थ्य तथा कल्याण केन्द्र बाट गर्भवती वा उक्त परिवारलाई अभिभावकिय शिक्षाको कक्षा दिइने कार्य पनि गरिन्छ ।

●सुडिनी प्रणाली ●

यो चाँही, यदि आफ्नो आम्दानी कम भएको कारण बच्चा जन्माउँदा लाग्ने खर्च जुटाउन नसक्ने अवस्था नभएमा, आफ्नो आम्दानी अनुसार कम लागतमा सुरक्षित सँग बच्चा जन्माउन सकिने प्रणाली हो । यो प्रणालीको उपयोग गर्ने व्यक्तिहरुका लागि चाँही, परिवारले तिरेको करको स्थितिको आधारमा केही सर्तहरू छन । यसको बारेमा प्रत्येक वडा कार्यालयमा परामर्श गर्न सक्नुहुन्छ ।

बिस्तृत रुपमा : सेन्दाई सिटिको HP ホーム होम＞くらしの情報 बसोबास सम्बन्धी जानकारी＞健康と福祉 स्वास्थ्य तथा कल्याण＞子育て・若者 बच्चा पालनपोषण, युवाबर्ग＞子育て施策 बच्चा पालनपोषणको उपाय＞各種支援・助成・給付 विभिन्न प्रकारको सहयोग, अनुदान, सहायता＞妊娠・出産に関するサポート गर्भवती, बच्चा जन्माउँदा सँग सम्बन्धित सहयोग＞助産制度 सुडिनी प्रणाली (जा)

●बच्चा जन्मेको बेला ●

बच्चा जन्मेको 14 दिन भित्रमा आफ्नो वडा कार्यालयमा बच्चा जन्मेको सूचना दर्ता गराउनु पर्दछ । त्यसपछि तपाईंले सुत्केरी तथा बाल हेरचाहको लागि एक पटक एकमुष्ट रकम पाउनु सक्नुहुनेछ । यदि तपाईंसँग राष्ट्रिय स्वास्थ्य बिमा छ भने तपाईंले बच्चा जन्मेको सूचना सँगै आफ्नो वडाको जनस्वास्थ्य तथा कल्याण केन्द्र बिमा पेन्सन विभाग, मियागी बिमा पेन्सन विभाग सामान्य शाखा तथा आकियु जनस्वास्थ्य कल्याण विभाग सामान्य शाखा मध्यको आफूलाई पाएक पर्ने ठाउँ मा आवेदन दर्ता गर्नुहोस् । यदि तपाईंको सामाजिक बिमा (कर्मचारी बिमा) हो भने, काम गर्ने ठाउँ मा आवेदन दर्ता गराउनुहोस् । त्यसैगरी, जति सक्दो चाँडो मातृशिशु स्वास्थ्य पुस्तिका (गर्भवती महिला संस्करण) सँगै रहेको जन्म सूचना फारम भरेर जनस्वास्थ्य तथा कल्याण केन्द्रमा पठाउनु होला । (शिशु स्वास्थ्य जाँच टिकट र खोपको टिकट साथमा भएको अर्को पुस्तिका (शिशुहरुको लागि) पठाइनेछ ।) त्यसबाहेक, विदेशी जोडी (बुवा कि आमा मध्ये एकजना जापानी नागरिक भएको अवस्था