

Para sa mga Dayuhan

**Gabay para sa mga Serbisyong  
Pangkalusugan ng Iwate**

# Nilalaman

---

## 1 Gabay sa mga Serbisyong Pangkalusugan sa Inyong Kapaligiran

(Munisipalidad) . . . . . 1

- (1) Kalusugan ng Ina at Anak, Pagpalaki sa Anak  
Pagbubuntis, Panganganak, Pagpalaki ng Anak, Tulong sa Pagpalaki ng Anak
- (2) Kalusugan ng mga Mamamayan  
Mga Sebisyo sa Pamamahala ng Kalusugan ng mga Mamamayan

## 2 Gabay sa mga Serbisyong Pangkalusugan ng mga Pampublikong

Health Center . . . . . 3

- (1) Iba't-ibang Sangguni tungkol sa Kalusugan
- (2) Mga Sistema ng Benepisyong Pang-Medikal para sa mga Bata atbp.

## 3 Mga Serbisyong Pang-Medikal (kapag nagkasakit) . . . . . 4

- (1) Paraan ng Pagpakonsula at Pagpatanggap upang Makapagkonsulta
- (2) Mga Serbisyong Pang-Medikal sa oras ng Emerhensiya
- (3) Pagkonsula sa mga Araw na Walang Trabaho at sa Gabi

## 4 Tungkol sa Health Insurance sa Japan . . . . . 5

- (1) National Health Insurance
- (2) Social Insurance (Health Insurance)

## 5 Gabay sa mga Tanggapang Namamahala sa mga Serbisyong

Pangkalusugan . . . . . 7

- (1) Ang Lugar ng mga Munisipyo sa loob ng Perekatura, Saan Matatawagan
- (2) Ang Lugar ng mga Pampublikong Health Center sa loob ng Perekatura, Saan Matatawagan

Wikang Hapon lamang ang ginagamit sa munisipyo at mga pampublikong health center. Kapag sasangguni, magsama ng isang taong nakakaintindi ng wikang Hapon, at tumawag muna bago pumunta.

# **1 Gabay sa mga Serbisyong Pangkalusugan sa Inyong Kapaligiran (Munisipalidad)**

## **(1) Kalusugan ng Ina at Anak, Pagpalaki ng Anak**

### **Pagbubuntis**

Kapag nalaman ninyo na kayo ay nagdadalantao, pumunta agad sa lokal na munisipyo o sa pampublikong health center at magpasa ng form para sa pagpaparehistro ng pagbubuntis. (Minumungkahi na magpatingin sa isang doktor o midwife para matiyak ang pagbubuntis at malaman ang inyong kabuwanan.) Kayo ay makakatanggap ng Libreta ng Kalusugan ng Ina at Anak o ang Maternal and Child Health Handbook (*Boshi Kenko Techo*) at maaari kayong makatanggap ng gabay para sa inyong kalusugan.

Ang [Libreta ng Kalusugan ng Ina at Anak (*Boshi Kenko Techo*)] ay magsisilbing talaan ng pagbubuntis, panganganak, bakuna na matatanggap ng inyong anak, at ng paglaki ng inyong anak, at magsisilbi ring bilang pasaporte para sa mga serbisyong matatanggap mula sa pamahalaan tulad ng pagpapatingin ng katayuan ng kalusugan, kaya dalhin ito sa lahat ng oras.

Ang lokal na pamahalaan at mga ospital ay palaging nagdadaos ng [Klase para sa mga Magulang (Ina)]upang magbigay gabay para sa mga kailangang bagay sa pamumuhay habang nagbubuntis, sa oras ng panganganak at pagkatapos manganganak, kaya minumungkahing sumali sa mga klaseng ito.

### **Panganganak**

Kapag nanganak sa ospital, ang panahon na itatagal sa ospital ay mga 5~7 araw. Kapag normal ang panganganak, ito ay hindi pagpapa-ospital dahil sa sakit at hindi magagamit ang health insurance, kaya kailangang paghandaan ang gastos sa panganganak. (Kapag nanganak sa ospital, aabot ng mahigit sa 200,000 yen.)

Gayunman, may matatanggap na isang beses na bayad sa panganganak mula sa health insurance at makakuha ng ¥350,000 kapag ipinasa ang kahilingan. Para sa mas detalyadong impormasyon, magtanong lamang sa namamahalang tanggapan sa local na munisipyo.

Ang panganganak sa pamamagitan ng Caesarian, atbp., ay karaniwan na nangangailangan ng mga 2 linggong pagtagal sa ospital, ito ay hindi normal na panganganak kaya magagamit ang health insurance.

### **Pagpalaki ng Anak**

Upang matiyak ang malusog na paglaki ng mga anak, ang mga sumusunod na pagsuri sa kalusugan, mga pagbabakuna at mga pagpayo tungkol sa pagpalaki sa anak ay isinasagawa ng munisipalidad. Para sa mas detalyadong impormasyon tulad ng mga araw ng pagsagawa, magtanong lamang sa pampublikong health center ng inyong munisipalidad.

### **Tulong sa Pagpalaki ng Anak**

Ito ay ang tulad ng tulong sa gastos pang-medikal ng mga sanggol, sustento para sa mga bata, sustento para sa pagsuporta sa mga bata, espesyal na sustento para sa pagsuporta sa mga bata, sustento para sa mga batang may kapansanan, at libreta na katibayan na may kapansanan.

Uri ng Serbisyo	Nilalaman ng Serbisyo
Libreta ng Kalusugan ng Ina at Anak ( <i>Boshi Kenko Techo</i> )	Ito ay talaan ng kalusugan ng bata, mula ng mabuntis hanggang ang bata ay pumasok sa mababang paaralan, maitatala ang paglaki ng bata tulad ng kalagayan ng pagbubuntis, ang resulta ng pagsuri ng kalusugan ng sanggol at ang mga natanggap na bakuna. Kapag nabuntis, agahan ang pagkuha ng libretang ito.
Klase para sa mga Magulang (Klase para sa mga Ina)	Tinuturuan dito kung paano makapamuhay na hindi nababahala habang buntis. Sa klaseng ito, maaaring matunayan kung paano mamuhay habang buntis, ang paraan ng panganganak, paano paliguan ang sanggol, ang katungkulan ng ama, atbp.
Pagsuri sa Kalusugan habang Buntis	Bilang pamamahala ng kalusugan ng ina, binabantayan ang kalagayan ng pagbubuntis, iniinwan na magkakaroon ng toxemia o alta presyon sa panahon ng pagbubuntis, at binabantayan ang kalusugan ng sanggol sa sinapupunan. Magpatingin lamang sa pagamutan (obstetrics at gynecology o OB/GYN) para sa mga bagay na ito.
Pagsuri sa Kalusugan ng Sanggol	Bilang pamamahala sa kalusugan ng mga bata, sinusuri ang kalusugan ng sanggol, ng 1 at kalahating taong gulang na bata, 3 taong bata, atbp. Maliban dito, ang mga municipalidad ay nagsasagawa rin ng pagsusuri ng kalusugan ng mga bata na iba ang edad. Sinasagawa rin ang pagsukat ng paglaki ng katawan ng bata, pagsuri sa panloob na kalagayan ng katawan, pagsuri ng ngipin, at tumatanggap din ng mga sangguni sa pagpalaki ng bata. Ang pagsuri ng kalusugan ng sanggol ay maaaring isagawa sa mga pagamutan (pedyatria). (Makakatanggap ng kard para sa pagpapatingin)
Mga Karaniwang Bakuna	Sinasagawa ang pagbabakuna upang hindi mahawa ang bata sa mga sakit. Ang mga bakuna na binibigay ng lokal na pamahalaan ay ang bakuna para sa 3 uring sakit (whooping cough, diphtheria, at tetanus), ang BCG (Bacillus Calmette-Guérin), polio, measles, rubella (German measles), at Japanese encephalitis. Ang ibang bakuna tulad ng para sa influenza, bulutong (chicken pox), at biki (mumps) ay boluntaryong pagbabakuna (babayaran ng sarili) at maisasagawa sa mga pagamutan (pedyatria).

Sangguni tungkol sa Kalusugan ng Ina at Anak at Pag-palaki ng Anak	Tumatanggap ng mga sangguni tungkol sa kalusugan ng ina, paglaki ng bata, pagpalaki sa bata, atbp.
Tulong sa Gastos Pang-Medikal ng mga Sanggol	Nagbibigay ng tulong sa gastos pang-medikal kapag pinatignan sa pagamutan ang sanggol
Mga Sustento, atbp.	Mayroong sustento para sa mga bata, sustento para sa pagsuporta sa mga bata, espesyal na sustento para sa pagsuporta sa mga bata, sustento para sa mga batang may kapansanan, at libreng katibayan na may kapansanan.

## (2) Kalusugan ng mga Mamamayan

### Mga Sebisyong Pamamahala ng Kalusugan ng mga Mamamayan

Sa Japan, kapag nakapagparehistro bilang isang dayuhan (alien registration), maaaring makatanggap ng mga serbisyo upang mapamahalaan ang kalusugan tulad ng natatanggap ng mga Hapon.

- Ang mga munisipyo ay nagbibigay ng iba't ibang serbisyo para sa pamamahala ng kalusugan sa kanilang mga mamamayan. Ang bayad sa paggamit ng mga serbisyong ito ay mura lamang o walang bayad. Kung nais gamitin ang mga serbisyong ito, magtanong lamang sa pampublikong health center ng munisipalidad na siyang nagsasagawa ng mga serbisyong ito. (Nakalagay sa mga pahayagan ng lokal na pamamahalaan ang oras at araw ng pagtitingin ng kalusugan.)
- ✕ Ang pagpapasuri para sa pamamahala ng kalusugan ay hindi pagpapagamot ng sakit kaya hindi magagamit ang health insurance. Kapag nagpasuri ng kalusugan sa isang ospital, kailangan bayaran nang buo ang halaga ng pagsusuri.
- Ang pagpamahala ng kalusugan ng mga manggagawa na namamasukan sa mga kompanya, atbp., ay tungkulin ng may-ari ng pinapasukang kompanya, at sila ay may katungkulang na ipasuri ng panayan ang kalusugan ng kanilang mga manggagawa.

Uri ng Serbisyo	Nilalaman ng Serbisyo
Pagsusuri para sa TB (Tuberculosis)	Kinukunan ng X-ray ang dibdib para maagang malaman kung may TB (Tuberculosis).
Libreta ng Kalusugan	Ito ay binibigay kung hihilingin ng pasyente o para ito sa mga taong nangangailangan ng pangmatagalan na pangangalaga para sa pag-iwas ng sakit na dulot ng kanilang uri ng pamumuhay. Tinatala sa libretang ito ang resulta ng mga pagsusuri, kalagayan ng pagsusuri, at iba pa.
Sangguni sa Kalusugan	Nagbibigay payo sa mga sangguni tungkol sa kalusugan ng katawan at pag-iisip, at sakit na may kinalaman sa uri ng pamumuhay.
Kalusugan ng Ngipin	Sinusuri ang mga ngipin ng mga mamamayan, at may programa para sa pagsuri ng kalusugan ng ngipin ng mga taong inaalaan sa kanilang bahay.
Serbisyong Pamamahala ng Kalusugan ng Pag-iisip	Tumatanggap ng sangguni tungkol sa mga suliranin sa pag-iisip tulad ng nahihirapan matulog at madaling magalit. Tumatanggap din ng mga sangguni tungkol sa pagtanggap ng "Tulong na Pagpapagamot sa mga may Kapansanan sa Pag-iisip upang Makatayo ng Sarili" (pagpunta ng regular sa pagamutan ng pag-iisip) at pagkuha ng "Libreta ng Sustento para sa Kalusugan ng Pag-iisip", at sangguni tungkol sa paggamit ng mga serbisyong tumutulong sa may mga kapansanan.
Pagsusuri para sa Kanser ng Baga	Lalo na para sa maagang pagtuklas ng kanser sa baga, kinukuhaan ng X-ray sa dibdib at sinisiyasat ang plema.
Pagsusuri para sa Kanser ng Tiyan	Para sa maagang pagtuklas ng sakit sa tiyan tulad ng kanser o ulcer, pina-iinom ng Barium at tinitignan ang kalagayan ng loob ng tiyan.
Pagsusuri para sa Kanser ng Matris	Para sa maagang pagtuklas ng mga sakit ng babae, sinusuri ng manggagamot ang panloob na bahagi ng babae at ang mga selula na bumubuo nito.
Pagsusuri para sa Kanser ng Suso	Para sa maagang pagtuklas ng sakit sa suso, sinisiyasat ng manggagamot ang suso sa pamamagitan ng pagtingin at pagkapa nito, at pagsagawa ng pagsusuring mammography (pagkuha ng X-ray ng suso).
Pagsusuri para sa Kanser ng Malaking Bituka	Para sa maagang pagtuklas ng kanser sa malaking bituka, sinusuri kung may dugo ang tae.
Pagiging Malusog	Nagbibigay ng gabay para sa paghehersisiyo, pagsusuri sa bahagi ng babae, at pagsusuri sa pagninipis at paghina ng buto (osteoporosis), nagbibigay din ng gabay para sa kalusugan.

Tala: Maaaring hindi lahat ng serbisyo na nakasulat sa itaas ay ibinibigay sa bawat munisipalidad kaya tiyakin muna.

## **2 Gabay sa mga Serbisyong Pangkalusugan ng mga Pampublikong Health Center**

### **(1) Iba't-ibang Sangguni tungkol sa Kalusugan**

Uri ng Serbisyo	Nilalaman ng Serbisyo
Sangguni Tungkol sa Kalusugan ng Pag-iisip	Tumatanggap ng sangguni ang mga dalubhasa sa pag-iisip na mga manggagamot, tungkol sa mga suliranin sa pag-iisip tulad ng nahihirapan matulog at madaling magalit.
Sangguni Tungkol sa AIDS Pagsusuri ng HIV	Maaaring sumangguni tungkol sa AIDS at maaari din na magpasuri ng HIV, na hindi sinasabi ang pangalan Ipapaalam ang resulta ng pagsusuri sa taong nauukol lamang kapag pumunta sa center, hindi tatawag sa telepono o ipapadala sa koreo.
Pagsusuri ng Genital Chlamydia Antibody	Tumatanggap ng sangguni tungkol sa pagsusuri ng impeksyon ng genital Chlamydia.
Sangguni at Pagsusuri sa Hepatitis C at Hepatitis B	Tumatanggap ng sangguni at nagsusuri ng antibody para sa hepatitis C at hepatitis B.
Sangguni Tungkol sa Pagiging Donor ng Utak sa Buto	Tumatanggap ng sangguni tungkol sa pagparehistro upang maging isang donor ng utak sa buto (bone marrow) kapag nais maging donor.
Sangguni Tungkol sa mga Sakit na Walang Paggaling	Palaging tumatanggap ng sangguni tungkol sa mga sakit na walang paggaling.
Sangguni Tungkol sa Pagkain	Tumatanggap ng sangguni ang dalubhasa sa pagkain tungkol sa tamang pagkain at mga sakit na may kaugnayan sa uri ng pamumuhay.
Senter na Sumusuporta sa Kalusugan ng mga Babae	Palaging tumatanggap ng sangguni tungkol sa mga pangatawan at pangkaisipang suliranin ng mga babae tulad ng pagbubuntis, panganganak at menopos.
Sangguni Tungkol sa mga Nakakahawang Sakit at TB	Tumatanggap ng sangguni tungkol sa mga nakakahawang sakit at TB (tuberculosis).
Sangguni Tungkol sa Pabibinata at Pagdadalaga	Tumatanggap ng sangguni tungkol sa mga pangkaisipan at pangatawang suliranin na may kaugnayan sa pagbibinata at pagdadalaga.

Tala 1 Naiiba ang araw, oras at uri ng sangguni sa bawat health center kaya tiyakin muna bago pumunta upang sumangguni.

Tala 2 Karaniwan ang sangguni ay walang bayad.

### **(2) Mga Sistema ng Benepisyong Pang-Medikal para sa mga Bata atbp.**

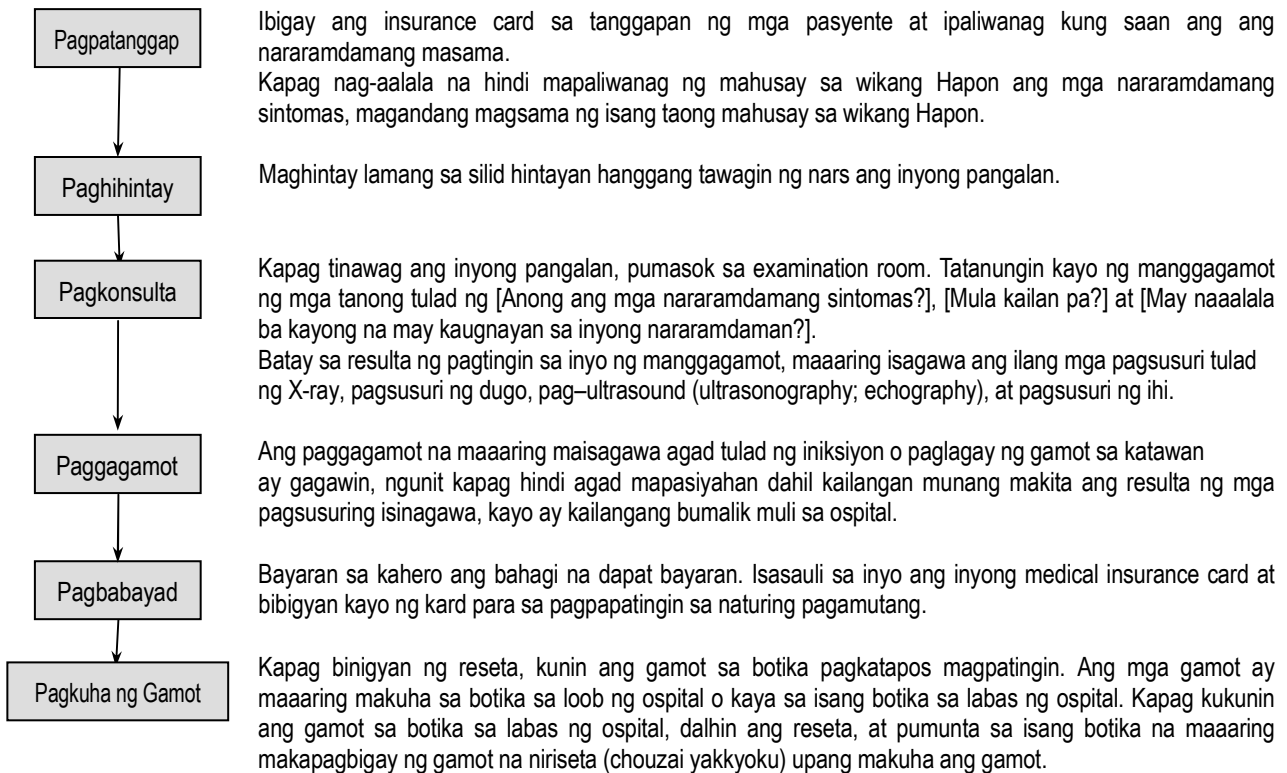
Uri ng Serbisyo	Nilalaman ng Serbisyo
Tulong na Pagpapagamot sa mga may Kapasanan upang Makatayo ng Sarili (Pagpapalaki sa bata na may medikal na suporta)	May sistema na nagbibigay ng medikal na tulong para sa mga bata na may kapansanan o sakit na maaaring magdulot ng kapansanan.
Medikal na Tulong para sa mga Bata na may Talamak na Sakit	May sistema na nagbibigay ng tulong sa pagbayad sa malaking gastos ng pangmatagalan na pagpapagamot sa mga batang may kanser o hindi gumagaling na sakit sa puso.
Medikal na Tulong para sa mga Bata na Kulang Sa Buwan	May sistema na nagbibigay ng medikal na tulong para sa kalusugan at paglaki ng mga bata na isinilang na kulang sa buwan, upang mabigyan na nararapat na mga hakbang para maiwasan ang kapansanan na maaaring maging dulot ng pagkapanganak na hindi sapat ang pagkatubo ng katawan.
Medikal na Tulong para sa mga Nakatakdang Pabalik-balik na Sakit	May sistema na nagbibigay ng tulong sa pagbayad sa pagpapagamot ng mga tinakdang sakit na hindi gumagaling dahil sa kahirapan ng paggamot at malaki ang gastos ng pagpapagamot.

Tala Upang matanggap ang mga serbisyong ito, mag-aplay lamang sa pampublikong health center sa inyong lugar.

### 3 Mga Serbisyong Pang-Medikal (kapaq nagkasakit)

#### (1) Paraan ng Pagpakonsula at Pagpatanggap upang Makapagkonsulta

Ang pagharap sa manggagamot upang masuri ay batay sa pagkakasunud-sunod sa pagtanggap ng pasyente sa tanggapan sa naturing na araw. Ang oras ng konsultasyon ay nag-iiba ayon sa manggagamot at pagamutan, ngunit karamihan sa mga ospital ay tumatanggap ng konsultasyon sa umaga lamang, samantalang ang mga klinika ay tumatanggap ng konsultasyon sa umaga at sa hapon. Hindi tumatanggap ng pasyente sa araw ng Linggo at pista opisyal. Tumawag muna para tiyakin ang oras ng konsultasyon kung nais pumunta.



#### (2) Mga Serbisyong Pang-Medikal sa oras ng Emerhensiya

Kapag dahil sa biglaang mabigat na pagkakasakit o pagkakasugat kailang dalhin kaagad sa pagamutan, tumawag sa Istasyon ng Bombero sa numero 119 upang makahiling ng ambulansya. Ang paggamit ng ambulansya ay walang bayad.

#### (3) Pagkonsula sa mga Araw na Walang Trabaho at sa Gabi

Kung kailangang-kailangang pumunta sa isang pagamutan, maaaring magpatingin sa [manggagamot na nakatalaga sa araw na walang trabaho at sa gabi] o sa mga [pagamutang pang-emerhensiya]. Matatagpuan ang listahan ng mga manggagamot na nakatalaga sa araw na walang trabaho at sa gabi sa mga magasin at pahayagan ng munisipyo at maaari din itong makita sa homepage ng lalawigan ng Iwate (tignan ang nakasulat sa ibaba).

#### ■ Mga pagamutan sa mga Araw na Walang Trabaho at sa Gabi

##### Morioka City Night Emergency Medical Center (Panloob, Pambata)

3-29 Sinmei-machi, Morioka Tel: 019-654-1080 Araw-araw 19:00-23:00

##### Isawa-Esashi Area Holiday Medical Center (Panloob, Panlabas)

21-1 Taga, Mizusawa-ku, Oshu Tel: 0197-25-3935 Araw na walang trabaho 10:00-16:00

#### Website na makakakuha ng mga Medical Questionnaire sa iba't-ikang wika

**Kanazawa International Association** <http://www.k-i-a.or.jp/medical/index.html>

**Iwate Medical Information Network** <http://www.med-info.pref.iwate.jp>

**Iwate International Association** <http://iwate-ia.or.jp/>

**AMDA International Medical Information Center** <http://homepage3.nifty.com/amdack/>

## **4 Tungkol sa Health Insurance sa Japan**

---

May 2 uri ng medical insurance sa Japan, ang [Social Insurance (Health Insurance)] at ang [National Health Insurance].

Ang mga taong namamasukan sa mga kompanya at ang kanilang pamilya ay sumasali sa Social Insurance, at ang ibang pang mga tao ay sumasapi sa National Health Insurance. Ang binabayaran ng mga kasaping tao na bahagi ng halaga ng bayad sa pagpapagamot ay 30%.

Ang mga taong nakatira sa Japan ng mahigit isang taon ay kailangang sumapi sa mga pampublikong medical insurance ng Japan. Kapag walang medical insurance, kailangan bayaran ang buong halaga ng bayad sa pagpapagamot.

### **(1) National Health Insurance**

#### **○ Ang kailangang mga katangian upang makasapi**

Ang mga taong nakapagparehistro bilang isang dayuhan (alien registration), na siguradong maninirahan sa Japan ng mahigit 1 taon ay kailangan sumapi sa National Health Insurance mula sa araw na nagparehistro bilang isang dayuhan. (Ang mga hindi kasapi sa Social Insurance ang tinutukoy.)

Ang pag-aplay ay sa munisipyo ng tinitirahang lugar. Kapag lumipat, ipaalam sa munisipyo ng nilipatang lugar. Kahit na may panahon nang lumipas pagkatapos makapagrehistro bilang isang dayuhan, kapag ang panahon ng pananatili sa Japan ay higit sa nakatakdang panahon, maaaring sumapi sa insurance.

Ngunit kailangan pa rin bayaran ang bayad sa insurance mula sa araw na nagparehistro bilang isang dayuhan hanggang sa araw na sumapi sa insurance. Kapag mahigit 2 taon na ang lumipas mula magparehistro bilang isang dayuhan, ang babayaran na bayad sa insurance ay 2 taon lamang.

Kapag sumapi sa medical insurance, bibigyan kayo ng kard ng National Health Insurance. Kapag pumunta sa pagamutan, kailangang dalhin ang kard na ito.

#### **○ Ang bahagi halaga ng bayad sa pagpapagamot na kailangang babayaran**

Ang babayaran sa pagpapagamot ng isang kasapi sa National Health Insurance at ng kanyang pamilya ay 30% ng halaga ng pagpapagamot na babayaran tuwing pagkatapos magpagamot. Ang balanse ay babayaran ng pamahalaan ng munisipalidad.

Kapag nagpatinging sa ospital na hindi dala ang kard ng insurance, ipaliwanag na nalimutan dalhin ang kard ng insurance at bayaran muna ang buong halaga. Kapag dinala ang kard ng insurance at ipinakita, ibabalik sa inyo ang isang bahagi ng halaga ng inyong binayad.

#### **○ Ang bayad sa insurance**

Ang halaga ng bayad sa insurance ay kinakalkula taun-taon batay sa halaga ng kita sa nakalipas na taon, binabayaran ang halaga ng bayad sa insurance na ipinaalam sa inyo sa munisipyo.

Ang halaga ng bayad sa insurance ay hindi magbabago kahit ilang beses kayong magpatingin sa ospital.

Kapag nahirapan sa pagbayad sa halaga ng bayad sa insurance, maaaring mabigyan ng diskuwento sa halaga o mapalibre sa bayarin. Magtanong lamang sa tanggapan ng insurance sa munisipyo.

#### **○ Kapag ipapahinto ang insurance**

Kapag umuwi sa sariling bansa, lumipat sa ibang munisipalidad, sumapi sa Social Insurance ng pinapasukan, o namatay, ilakad lamang ang pagpahinto ng insurance sa munisipyo.

#### **○ Ang iba pang mga benepisyong matatanggap mula sa insurance**

Kapag lumampas sa nakatakdang halaga ang binayarang halaga ng bayad sa pagpapagamot, may sistema ng pagbalik sa inyo ng halagang ito. Itago lamang ang mga natanggap na resibo mula sa mga pagamutan.

Kapag nanganak ang isang kasapi sa National Health Insurance, makakatanggap ng halagang 420,000 yen (may mga munisipalidad na nagbibigay ng mahigit pa sa halagang ito) sa bawat ipinanaganak na sanggol bilang [isang bayarang tulong sa panganganak at pagpapalaki ng anak].

#### **○ Mga bayarin na hindi maaaring gamitin ang insurance (ganoon din sa Social Insurance)**

Pagpasuri ng kalusugan, pagpapabakuna, pagpapaayos ng anumang bahagi ng katawan para sa pagpapaganda, normal na panganganak, pagpapaayos ng ngipin para sa pagpapaganda, at ang magpalaglag o magpa-opera para hindi magkaanak dahil sa pinansyan na dahilan.

## (2) Social Insurance (Health Insurance)

### ○ Ang kailangang mga katangian upang makasapi

Ang Social Insurance ay ang insurance ng mga taong namamasukan sa mga kompanya at ng kanilang pamilya. Ang nabibilang na pamilya ay ang mga magulang, lolo at lola, asawa, anak, apo, at kapatid na sinusupporta ang pamumuhay ng taong kasapi sa insurance.

### ○ Ang bahagi halaga ng bayad sa pagpapagamot na kailangang babayaran

Ang babayaran sa pagpapagamot ng isang kasapi sa Social Insurance (Health Insurance) at ng kanyang pamilya ay 30% ng kabuuang halaga ng pagpapagamot na babayaran tuwing pagkatapos magpapagamot. Ang balanse ay babayaran ng kanyang sinapiang insurance.

### ○ Ang bayad sa insurance

Ang halaga ng bayad sa insurance ay batay sa halaga ng kinikita (kabuuang kita) ng taong kasapi. Ang bayad sa insurance ay tinatanggal sa sahod o kaya sa bonus na natatanggap. Ang halaga ng bayad sa insurance ay hindi nagbabago kahit ilan man ang miyembro ng pamilya na kasapi.

### ○ Ang iba pang mga benepisyonang matatanggap mula sa insurance

#### ▪ Sustento sa Panahon ng Pagkakasakit at Pagkakatapusan

Kapag dahil sa pagkakasakit o pagkakatapusan, ang pangunahing kasapi sa insurance ay hindi nakapagtrabaho ng mahigit sa 4 na araw, at sa panahong ito ay hindi nabigyan ng sahod ng kompanya, makakatanggap siya ng sustentong katumbas sa 60% ng sahod sa isang araw mula sa ika-4 na araw hanggang sa 1 taon at 6 na buwan.

#### ▪ Isang bayarang tulong sa panganganak at pagpapalaki sa anak

Makakatanggap ng halagang 420,000 yen bilang isang bayarang tulong sa panganganak at pagpapalaki ng anak ang pangunahing kasapi sa insurance, at gayon din kapag ang kanyang asawa ang nanganak.

#### ▪ Sustento sa Panganganak

Kapag dahil sa panganganak, ang isang pangunahing kasapi ng insurance ay hindi nakapasok sa kompanya at sa panahong ito ay hindi nabigyan ng sahod, mula 42 na araw bago manganak (kapag nahuli ang panganganak kaysa itinakda na araw na manganganak, mula sa itinakdang araw na manganganak) hanggang 56 na araw pagkatapos manganak (98 na araw kapag mahigit sa isa ang naging anak), makakatanggap siya ng sustentong katumbas ng kanyang buong sahod sa panahong ito.

※ Para sa mas detalyadong impormasyon, magtanong lamang sa tanggapan ng Social Health Insurance na malapit sa inyo.

Tanggapan	Lugar	Telepono
Morioka	17-13 Matsuocho, Morioka City	019-623-6211
Hanamaki	8-8 Zaimokucho, Hanamaki City	0198-23-3351
Ichinoseki	8-23 Godaicho, Ichinoseki City	0191-23-4246
Miyako	1-7-12 Ota, Miyako City	0193-62-1963
Ninohe	18-16 Kawamata, Fukuoka, Ninohe City	0195-23-4111



## 5 Gabay sa mga Tanggapang Namamahala sa mga Serbisyong Pangkalusugan

### (1) Ang Lugar ng mga Munisipyo sa loob ng Perekatura, Saan Matatawagan

Pangalan ng Health Center	Munisipalidad	Pangalan	Lugar	Telepono
Morioka City Public Health Center	Morioka City	Morioka City Public Health Center	3-29 Shinmei-cho	019-603-8301
Ken'o Public Health Center	Shizukuishi-cho	Shizukuishi-cho Health Center	74-19 Mandawatari	019-692-2227
	Kuzumaki-machi	Kuzumaki-machi Health Center	16-1-1 Kuzumaki	0195-66-2111
	Iwate-machi	Iwate-machi Health Center	9-48-1 Itsukaichi	0195-62-2111
	Hachimantai City	Matsuo Health Center Ashiro Health Center	19-47-1 Noda 70 Kamasuda	0195-76-2111 0195-72-2111
	Takizawa-mura	Takizawa-mura Health Promotion Division	55 Nakaukai, Ukai	019-684-2111
	Shinwa-cho	Shiwa-cho Health Center	85-1 Higashi Ura, Hizume	019-672-4522
	Yahaba-cho	Yahaba-cho QOL Promotion Division	14-78 Minami Yahaba	019-611-2825
Central Public Health Center	Hanamaki City	Hanamaki Health Center Ohasama Health and Welfare Center Ishidoriya Health Center Towa Health Center	970-5 Minami Manchome 13-23-1 Ohasama, Ohasama machi 5-13-5 Hachiman, Ishidoriya 6-75-1 Ahyo, Towa	0198-23-3121 0198-48-2124 0198-45-3012 0198-42-4811
	Tono City	Tono Kenko Fukushi no Sato	4-1 Yagenbuchi, Shiraiwa, Matsuzakicho	0198-62-5111
	Kitakami City	Kitakami City Health Management Center Kitakami City Ezuriko Health Mgmt Center Kitakami City Waga Health Mgmt Center	1-1 Yoshicho 17-201-2 Kamiezuriko 6-146 Naganuma, Waga-cho	0197-64-2111 0197-64-2111 0197-73-5202
	Nishiwaga-machi	Nisiwaga-machi Health and Welfare Division	2-81-1 Ota, Sawauchi	0197-85-3412
Oshu Public Health Center	Oshu City	Oshu City Mizusawa Health Center Oshu City Esashi Health Center Oshu City Maesawa Comprehensive Health Mgmt Center Oshu City Koromogawa Health and Welfare Center	3-2 Otemachi, Mizusawa 4-11-3 Nishiodori, Esashi 180-1 Tateishi, Maesawa 53-1 Furudo, Koromogawa	0197-23-4511 0197-35-2111 0197-41-3501 0197-52-3800
	Kanegasaki-cho	Kanegasaki-cho Health and Medical Center	98 Nishine-Yarimizu	0197-44-4560
Ichinoseki Public Health Center	Ichinoseki City	Ichinoseki Health Center Hanaizumi Health and Welfare Office Daito Health and Welfare Office Senmaya Health and Welfare Office Higashiyama Health and Welfare Office	1-46 Jonai 29 Ichinomachi, Wakutu, Hanaizumi-cho 55-8 Odoji, Shibutami, Daitou-cho 174 Kitakata, Senmaya, Senmaya-cho 139-1 Nishimotomachi, Nagasaka, Higashiyama-cho	0191-21-2160 0191-82-2216 0191-71-1211 0191-53-3952 0191-47-4530
		Murone Health and Welfare Office Kawasaki Health and Welfare Office	116 Hachiman'oki, Oriabe, Murone-cho 137 Suwamae, Usuginu, Kawasaki-cho	0191-64-3805 0191-43-4022
	Hiraizumi-cho	Hiraizumi-cho Health Center	45-2, Shirayama, Hiraizumi	0191-46-5571
	Fujisawa-cho	Fujisawa-cho Health Center	54 Machiura, Fujisawa	0191-63-5304
Ofunato Public Health Center	Ofunato City	Ofunato City Health and Nursing Center Ofunato City Sanriku Health and Welfare Center	14-1 Shimotate-Shita, Sakari-cho 26-1 Tokorogayoi, Okirai, Sanriku-cho	0192-27-1581 0192-44-1030
	Rikuzentakata City	Rikuzentakata City Health Promotion Division	110 Tateno'oki, Takatacho	0192-54-2111
	Sumita-cho	Sumita-cho Health and Welfare Division	96-1 Kawamukai, Setamai	0192-46-3862
Kamaishi Public Health Center	Kamaishi City	Kamaishi City Health Promotion Division	3-15-26 Owatari-cho	0193-22-0179
	Otsuchi-cho	Otsuchi-cho Welfare Division	1-1 Shinmachi	0193-42-8748
Miyako Public Health Center	Miyako City	Miyako City Health Center Taro Health and Center Niisato Health Center Kawai Health Center	4-12 Mukai-machi 3 Tategamori, Taro 1-115-4 Moichi 2-165 Kawai	0193-64-0111 0193-87-2975 0193-72-3500 0193-76-2036
		Yamada-machi	Yamada-machi Health and Welfare Division	3-20 Hachiman-cho
	Iwaizumi-cho	Iwaizumi-cho Health Promotion Room	59-5 Sohata, Iwaizumi	0194-22-2111
	Tanohata-mura	Tanohata-mura Health and Medical Center	120-3 Tanohata	0194-33-3102
Kuji Public Health Center	Kuji City	Kuji City Health Promotion Division	8-100-1 Asahi-cho	0194-61-3315
	Fudai-mura	Fudai-mura Health Center	9-13-2 Doya	0194-35-2211
	Hirono-cho	Taneichi Health Center Ono Health Center	22-1-1 Taneichi 8-47-2 Ono	0194-65-3950 0194-77-3576
	Noda-mura	Noda-mura Residential Health and Welfare Division	20-14 Noda	0194-78-2111
Ninohe Public Health Center	Ninohe City	Ninohe City Health Promotion Division Hohoemi Center	47 Kawamata, Fukuoka 3 Koike, Joboji-machi	0195-23-3111 0195-38-2034
	Karumai-machi	Karumai-machi Health Fureai Center	2-54-5 Karumai	0195-46-4111
	Kunohe-mura	Kunohe-mura Health Center	10-11-6 Ibonai	0195-42-2111
	Ichinohe-machi	Ichinohe-machi General Health and Welfare Center	93-2 Sunamori, Ichinohe	0195-32-3700

**(2) Ang Lugar ng mga Pamublikong Health Center sa loob ng Perekaptura, Saan Matatawagan**

<b>Pangalan ng Health Center</b>	<b>Lugar URL</b>	<b>Telepono Fax</b>	<b>Sakop na Lugar</b>
<b>Morioka City Public Health Center</b>	3-29 Shinmeicho, Morioka City <a href="http://www.city.morioka.iwate.jp/19hokenjo/kikaku/portal/index.html">http://www.city.morioka.iwate.jp/19hokenjo/kikaku/portal/index.html</a>	019-603-8301 019-603-8302	Morioka City
<b>Ken'o Public Health Center</b>	11-1 Uchimar, Morioka City <a href="http://www.pref.iwate.jp/info.rbz?nd=968&amp;ik=3&amp;pnp=17&amp;pnp=70&amp;pnp=968">http://www.pref.iwate.jp/info.rbz?nd=968&amp;ik=3&amp;pnp=17&amp;pnp=70&amp;pnp=968</a>	019-629-6565 019-629-6594	Hachimantai City, Shizukuishi-cho, Kuzumaki-machi, Iwate-machi, Takizawa-mura, Shiwa-cho, Yahaba-cho
<b>Central Public Health Center</b>	1-41 Kajomachi, Hanamaki City <a href="http://www.pref.iwate.jp/info.rbz?nd=1132&amp;ik=3&amp;pnp=17&amp;pnp=72&amp;pnp=1132">http://www.pref.iwate.jp/info.rbz?nd=1132&amp;ik=3&amp;pnp=17&amp;pnp=72&amp;pnp=1132</a>	0198-22-2331 0198-24-9240	Hanamaki City, Kitakami City, Tono City, Nishiwaga-machi
<b>Oshu Public Health Center</b>	5-5 Otemachi, Mizusawa, Oshu City <a href="http://www.pref.iwate.jp/info.rbz?nd=1035&amp;ik=3&amp;pnp=17&amp;pnp=71&amp;pnp=1035">http://www.pref.iwate.jp/info.rbz?nd=1035&amp;ik=3&amp;pnp=17&amp;pnp=71&amp;pnp=1035</a>	0197-22-2861 0197-25-4106	Oshu City, Kanegasaki-cho
<b>Ichinoseki Public Health Center</b>	7-5 Takeyamacho, Ichinoseki City <a href="http://www.pref.iwate.jp/info.rbz?nd=1288&amp;ik=3&amp;pnp=17&amp;pnp=75&amp;pnp=1288">http://www.pref.iwate.jp/info.rbz?nd=1288&amp;ik=3&amp;pnp=17&amp;pnp=75&amp;pnp=1288</a>	0191-26-1415 0191-26-3565	Ichinoseki City, Hiraizumi-cho, Fujisawa-cho
<b>Ofunato Public Health Center</b>	6-1 Maeda, Ikawacho, Ofunato City <a href="http://www.pref.iwate.jp/info.rbz?nd=1392&amp;ik=3&amp;pnp=17&amp;pnp=77&amp;pnp=1392">http://www.pref.iwate.jp/info.rbz?nd=1392&amp;ik=3&amp;pnp=17&amp;pnp=77&amp;pnp=1392</a>	0192-27-9913 0192-27-4197	Ofunato City, Rikuzentakata City, Sumita-cho
<b>Kamaishi Public Health Center</b>	6-50 Shinmachi, Kamaishi City <a href="http://www.pref.iwate.jp/info.rbz?nd=1444&amp;ik=3&amp;pnp=17&amp;pnp=78&amp;pnp=1444">http://www.pref.iwate.jp/info.rbz?nd=1444&amp;ik=3&amp;pnp=17&amp;pnp=78&amp;pnp=1444</a>	0193-25-2702 0193-25-2294	Kamaishi City, Otsuchi-cho
<b>Miyako Public Health Center</b>	1-20 Satsuki-cho, Miyako City <a href="http://www.pref.iwate.jp/info.rbz?nd=1472&amp;ik=3&amp;pnp=17&amp;pnp=79&amp;pnp=1472">http://www.pref.iwate.jp/info.rbz?nd=1472&amp;ik=3&amp;pnp=17&amp;pnp=79&amp;pnp=1472</a>	0193-64-2218 0193-64-7014	Miyako City, Yamada-machi, Kawai-mura, Iwaizumi-cho, Tanohata-mura
<b>Kuji Public Health Center</b>	6-3 Yoka-cho, Kuji City <a href="http://www.pref.iwate.jp/info.rbz?nd=1566&amp;ik=3&amp;pnp=17&amp;pnp=80&amp;pnp=1566">http://www.pref.iwate.jp/info.rbz?nd=1566&amp;ik=3&amp;pnp=17&amp;pnp=80&amp;pnp=1566</a>	0194-53-4987 0194-52-3919	Kuji City, Fudai-mura, Hirono-cho, Noda-mura
<b>Ninohe Public Health Center</b>	11-1 Niwatari, Ishikiridokoro, Ninohe City <a href="http://www.pref.iwate.jp/info.rbz?nd=1659&amp;ik=3&amp;pnp=17&amp;pnp=81&amp;pnp=1659">http://www.pref.iwate.jp/info.rbz?nd=1659&amp;ik=3&amp;pnp=17&amp;pnp=81&amp;pnp=1659</a>	0195-23-9206 0195-23-6432	Ninohe City, Karumai-machi, Kunohe-mura, Ichinohe-machi

Bukas ang tanggapan tuwing Lunes hanggang Biyernes mula 8:30 ng umaga hanggang 5:30 ng hapon.