

Information Fujimino

2011

8

No.168

発行/NPO法人 ふじみの国際交流センター

身を守り、家族も守る
「国民健康保険」

Protege si próprio
e família Seguro
Nacional de Saúde

National Health
Insurance -
Proteksyon para sa inyo
at sa inyong pamilya

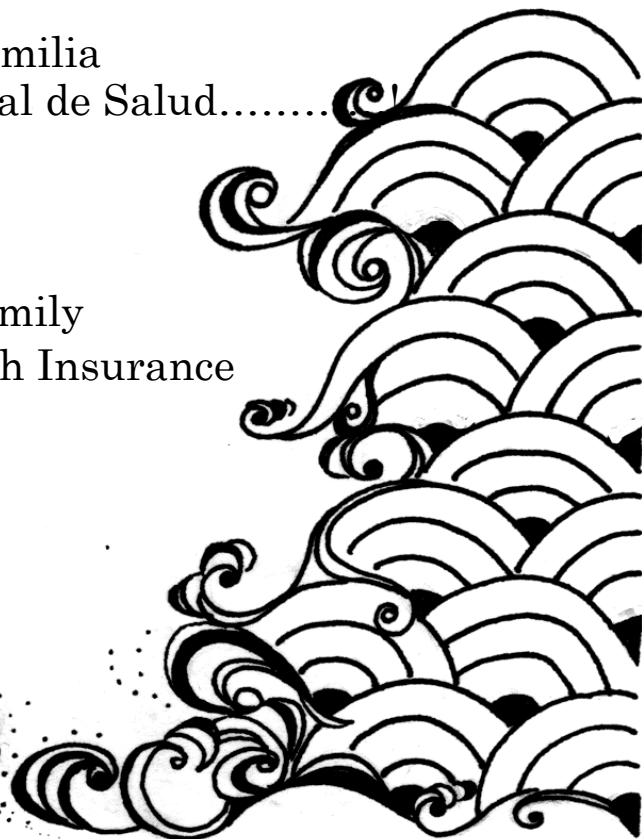
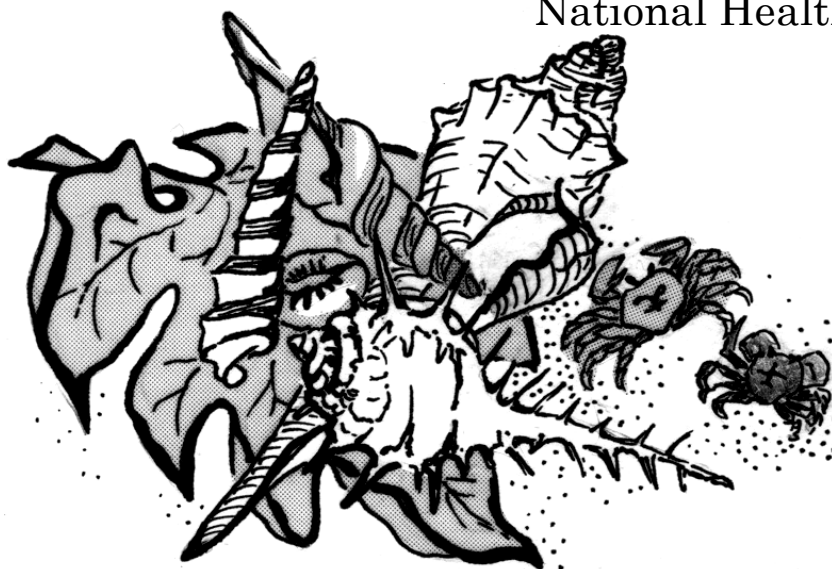
守卫自信 捍卫家庭
「国民健康保険」

몸도 지키고
가족도 지킨다
「국민건강보험」

Protegete!
Protege a tu familia
Seguro Nacional de Salud.....!

Protect you
Protect your family
National Health Insurance

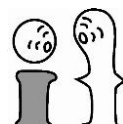
葉
月



表紙カット：林 由紀子

来月のインフォメーション

交通ルール “自転車に乗るとき”



守卫自身 捍卫家庭 「国民健康保险」



国民健康保険 被保険者証	有効期限 平成23年 9月30日
記号	番号
氏名	昭和 年 月 日 性別
生年月日	平成 年 年 月 日 日 性別
資格取得年月日	平成 年 年 月 日 日 性別
交付年月日	平成 年 年 月 日 日 性別
世帯主氏名	負担割合3割 (裏面参照)
住所	
保険者番号	富士見市 富士見市役所

人的一生，没有办法讲说绝对不会住院和看医生，而能够捍卫我们的生活不会因昂贵的治疗费而窘不堪言的是「健康保险」，在此就让我们一起来看看这个可以守卫我们自身，捍卫我们家庭的体系吧！

在医院不需要付很高的费用也可以让你解决问题的「社会保险」和「国民健康保险」

在日本，所有人都要加入健康保险，每月支付保险金，当生病或受伤需要治疗时，本人只需要负担3成的医药费。这个体系是一个要大家在健康时用一点一点支付费用的方式支撑起社会整体医疗架构的体系。如果说是因为每个月都要付保险费太浪费了而不加入保险的话，就算是小感冒，要付给医生的治疗费也可能会是一笔相当高的费用。

保险大致上分为公司职员用社会保险和为了不是在公司工作人员开设的国民健康保险。对于一对夫妻及孩子，只要夫妻两人中有一人加入的是社会保险的话，全家人就都可以享受同样的保险制度。(如果夫妻两人都在工作的话，夫妻两人的保险也可以是分开的)。



保险证是身份证明书的一种。让我们谨慎使用

在此，我们主要针对「国民健康保险」进行说明，而社会保险与国民健康保险大部分都是相同的(社会保险其咨询窗口不是市政府(市役所)，而是工作单位)。国民健康保险的咨询窗口在市政府(市役所)。当有无法支付保险费用等问题时，请立即与咨询窗口联络。如果超过1年不付保险费的话，医疗费用就需由个人全额支付了。另外，当您的生活有发生结婚生子，搬家，加入公司的保险，接受生活保护等变化时，则需要到保险咨询窗口处进行报备。

当因交通事故或因他人的过失而受伤时，原则上是造事者要负担被害者的治疗费用。国民健康保险会暂时垫付治疗费用，然后，与造事者索取。当有事故发生时，请带着警察局开出的事故证明书，印章及保险证到市政府(市役所)进行咨询。需要注意的是，因为关系到造事者和被害者医疗费用支付的规定，所以，也会有国民健康保险不能使用(无效)的状况发生。

当感到这个月要支付的医疗费用会偏高时，可以在事前到咨询窗口进行商谈。因为，有制度规定，根据收入状况，可以不支付高额的医疗费用(如：高额疗养费制度。こうがくりょうようひせいど)。就算已经支付了，也可以成为使用此制度的对象。因此，请慎重保管保险证。

在日本，保险证也可以当作身份证明被使用，因此，请不要轻而易举的请别人帮忙保管。

解説 行政書士 前田 美穂

使用国民健康保险可以享受的待遇...

- 支付给医院的治疗费如果超过一定额度的话，可以得到高额医疗费制度的补助。
- 加入者在分娩时，可以享受到分娩补助金。去世时，家人可以拿到殡葬费。

- 在与国民健康保险签约的公共民宿，旅店，超市，浴池等也有补助。
- 为支付分娩费和高额医疗费贷款
- 为了让疾病能够得到预防及早期发现，会对需要进行全面健康检查，年龄段在30岁以上的人给予补助

增加外国人市民的工作机会

外国人要想以在日本工作的目的进入日本的话，其中的一个条件是学历要在大学毕业以上，但是，最近为了扩宽就业条件，政府对在日本专门学校毕业的学生追加授予了「専門士」的称号。

到目前为止专门学校毕业的留学生，如果毕业后想在日本就职的话，是以留学生支援为目的给予的就职资格。但是，如果是回了一次国，然后，又想再次回到日本工作的话，也会因不是大学以上学历而不能在日本工作。

但最近受3月份东日本发生的大地震的影响，出现了很多专门学校的学生虽有在日本就职，却没有来得及办理再入国手续就回国的状况。

为此，政府有修改法律对从日本离开了的外国人市民放宽条件，且，为达成可以让大家在日本工作的目的，而让「専門士」资格可以和大学毕业资格一样，享受同样的待遇。从而让大家可以安心的在日本工作。

有关「儿童抚养补助」的通知

●富士见市育儿支援课

现在，有在接受儿童抚养补助金支援的朋友，7月下旬已发出正式通知书。请在8月10日，或如果8月10日不方便的话，请在8月中完成相关手续的办理。

●ふじみ野市育儿支援课

①父母离婚②父亲或母亲有一方死亡或者是生死不明③父亲或母亲有一方是严重残疾④被父亲或母亲任何一方遗弃1年以上⑤父亲或母亲有一方被拘留1年以上⑥不能缔结婚姻但孩子却出生了的父亲或者是母亲请申请。

让我们记住“6个中暑的对策”

让我们记住6个预防中暑的秘诀，这样即便是为了节电，需要将空调设定在28度，在炎热的夏天里，也不会受到最大劲敌「中暑」的侵扰。

- ① 不要长时间暴晒在酷热与阳光下...
- ② 闷热、酷暑会使危险度倍增...
- ③ 在炎热的天气里进行运动和劳动时，要注意水分的补给!!...
- ④ 尽管是在室内也要注意补充水分...
- ⑤ 注意进餐要营养均衡...
- ⑥ 最需要注意的是车内...

带着学校的作业来参加吧!

暑假「国际小朋友联谊会(国際子どもクラブ)」暑假的习题・作文・书法・绘画・自由研究・日文的学习

时间：周四 下午1点~3点

周六 上午10点~12点

期间：7月23日(周四)~8月30日(周六)

地点：ふじみの国際交流センター

費用：免费

带翻译的市政咨询窗口!!

- 在市政府的咨询窗口利用手机电话对您要咨询的内容给予翻译，让您能够用母语进行咨询。
- 拥有此功能的市町是 / 東松山市、蕨市、三郷市、滑川町及さいたま市10区
在上记市町居住的朋友请利用试试看。
- 可以对应的语言有 / 中国語・英語・菲律宾語(他加禄语)・葡萄牙語・西班牙語
- 利用是免费的。

www.ficcc.jp/living/

●刊登6国版的生活向导(生活が仆)

Protect you Protect your family National Health Insurance

国民健康保険 被保険者証	有効期限 平成23年 9月30日
記号	番号
氏名	昭和 年 月 日 性別
生年月日	平成 年 月 日 食糧制令3第
資格取得年月日	交付年月日 (裏面参照)
世帯主氏名	
住所	
保険者番号	保険者名 富士見市

No one can say consulting doctor or going to the hospital is not necessary for him in his lifetime. National Health Insurance System is a mutual-aid program designed to reduce the burden of medical expenses

“Social or National insurance” covers most of medical expenses at hospital

Everyone who lives in Japan can enroll in the public health insurance system as a rule and pay the premiums every month. When enrollee receives medical treatment for an injury or illness at a hospital, he only has to pay 30% of charged medical expenses. It is a mutual-aid system to support each other by everyone paying money. There is the danger that an uninsured person might get really ill and not be able to afford medical treatment because of the expensive fees.

There are two medical insurance systems in Japan: “Social Insurance or Employees Insurance system” for those working at a company or office; and “National Insurance system” for those uncovered by Social Insurance System. If head of the household enrolls in public health insurance, all of family members can be covered. (In a two income family, each of them can enroll in different insurance system)



Insurance card is your identification card. Keep it safely

Now we will explain you National Health Insurance system in the main. You can apply National Health Insurance at city hall (For Social Insurance you can apply at your office.) If you have any problem such as payment of the premiums, you should consult officer in charge at city hall. If you fail to pay the premiums for more than one year, you should pay medical expenses one hundred percent at the hospital. If any of the following changes occur, you should inform to city hall; getting married, having a child, moving out to other city, enrolling in social insurance, having public assistance.

If you have been injured by traffic accident which was not your fault, wrongdoer should pay all medical expenses as a rule. You can treat by national health insurance and all medical expenses paid will be reimbursed by wrongdoer. You are advised to consult city hall with a traffic accident certificate issued by police station, *inkan*, and insurance card. You should be careful that you cannot treat with insured card, after settlement out of court for payment of medical expense.

If medical expenses per person per month exceed the ceiling, the amount in excess of the ceiling will be reimbursed later if you report to tax office.

When your payment of the medical expenses (except for the food cost, the room charge, the patient cloth, etc) becomes large amount of money, the amount that exceeds the self-load allowance is reimbursed by application.

In Japan, the health insurance card is also valid as your identification; you should not leave your insurance card in a person's care. (Written by Ms. Miho Maeda)

www.ficec.jp/foreign/

● FICEC's office moved new location. The new address is written on the last page.

The service of National Health Insurance

- We pay a part of the medical expenses if your bill is more than a fixed amount.
- We pay an allowance if you have a baby and you died.
- If you travel in Japan, we pay a subsidy

for public hotels, public inns and super-sentou(public big bath).

- We lend money for a children birth and a big medical bill.
- If you are more than 30 years old, we pay a part of expense for a complete medical checkup for prevention of illness.

The chance is increasing for the foreigners.

The working conditions for the foreigners have changed. Before only someone graduated from a 4 years university was permitted to work in Japan, but anyone who has graduated vocation school is now permitted too. After the big disaster in March, many vocational school students went back to their homeland. All of them didn't apply for a re-entry permit; they can come to work again even if they have just have a vocational school license and apply for a work visa.

Notice about the hot temperature

This summer, we have to save electricity. The very hard summer has come. Set up the air conditioner to 28 degrees. In order not to get sick from the heat, let's learn about it.

- 1 Don't stay long in a hot place and under the sun.
- 2 Be careful about the hot and humid weather. When the temperature suddenly rises, the danger will be doubled.
- 3 Don't forget to drink water while you are exercising or working.
- 4 Drink water a lot even if you stay in a room.
- 5 Pay attentions if you are in a car.

Information The child support allowance

● Kosodate Shienka of Fujimi City

We send the notice reports to people who have received child support allowance in July.

● Kosodate Shienka of Fujimino City

For people whose parents are divorced, whose parent has died or is missing, whose parent is handicapped, whoes parent has been detained, who is unmarried and has a child, or who has been abandoned for more than one year, it would be better to apply for child support at the city office.

Free consultation with an interpreter at city office.

- Consultation service is available in your language through a mobile phone at the city office.
- This service has started through fixed and mobile telephones with an interpreter at Higashimasuyama, Warabi, Misato, Namegawa, and 10 places in SaitamaCity. Please feel free to use this service.
- Languages: Chinese, English, Tagalog, Portuguese and Spanish.
- Free of charge.

Let's study together for Summer Vacation.

In international children club, you can do summer homework, draw pictures, draw calligraphy and study Japanese.

Date: July 23rd to August 30th

Time: Every Thursday 1:00p.m.to 3:00 p.m.

Every Saturday 10:00a.m. to 12:00 at noon

Place: Fujimino International Culture Exchange Center

Price: Free

www.ficcc.jp/living/

● Please refer to "The information booklet for cozy life in Japan in six languages."

몸도 지키고 가족도 지킨다 「국민건강보험」



国民健康保険 被保険者証	有効期限 平成23年 9月30日
記号	番号
氏名 生年月日 資格取得年月日 交付年月日 世帯主氏名 住所	昭和 年 年 月 月 日 日 平成 年 年 月 月 日 日 性別 負担割合3割 (裏面参照)
保険者番号	保険者名 富士見 増子 由紀子

사람은 일평생, 병원이나 의사의 신세를 지지 않는다고는 말할 수 없습니다. 고액의 치료비로부터 우리의 생활을 지켜 주고 있는 것이 「건강 보험」입니다. 가족을 지키고 생활을 지켜주는 이 시스템에 대해 생각해 봅시다.

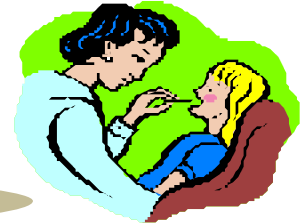
병원에서 많은 돈을 지불하지 않아도 되는 「사회보험」과 「국민건강보험」

일본은 원칙적으로 모든 사람이 건강보험에 가입하고 있어 매월 보험료를 지불하고 병이나 부상을 당해서 치료했을 경우 의료비의 3할만을 자신이 부담하는 시스템으로 되어 있습니다.

이것은 모두 건강할 때 조금이라도 돈을 지불해 사회전체의 의료를 지탱하자는 것입니다. 매월 보험료를 지불하는 것이 아깝다고해서 보험에 가입하지 않으면 조그만 감기라도 병원에 지불해야 할 돈이 많아질지 모릅니다.

보험은 크게 나누어 직장에서 사원으로서 가입하는 「사회보험」과 회사에 근무하지 않는 사람을 위한 「국민건강보험」이 있습니다. 한쌍의 부부와 그 자녀는

부부 중에 누군가가 주된 수입원이 가입하면 가족전원이 같은 보험 제도를 사용하는 것이 가능합니다. (맞벌이일 경우는 부부 각자가 보험에 가입하는 경우도 있습니다.)



보험증은 신분증명서입니다. 소중하게 사용합시다.

여기에서는 주로 「국민건강보험」에 대하여 설명하겠습니다만 사회보험도 대부분은 같다고 생각해도 됩니다. (상담창구가 시야쿠쇼가 아니고 직장이 됩니다). 국민건강보험은 시야쿠쇼가 창구로 되어있습니다. 보험료를 지불하지 못하는 등 문제가 있을 때는 바로 창구에서 상담합시다. 보험료를 1년이상 지불하지 않으면 의료비가 전액자기부담이 됩니다. 결혼하든지 아이가 태어났을 때 다른 곳으로 이사했을 때 회사의 보험에 가입했을 때 생활보호를 받게 되었을 때 등 생활에 변화가 있으면 반드시 보험창구에 알려 주십시오.

교통사고 등 다른 사람 탓으로 부상을 당했을 때는 가해자가 피해자의 치료비를 부담하는 것이 원칙입니다. 국민건강보험이 일시적으로 치료비를 대신 지불하고 나중에 가해자에게 청구할 수 있습니다. 사고가 나버렸으면 경찰의 사고증명서, 인감, 보험증을 가지고 시야쿠쇼에서 상담해 주세요. 가해자와 피해자의 치료비 지불에 대한 결정(시담·합의)이 나 버리고 나서는 국민건강보험을 사용할 수 없을 수도 있으니 주의해 주세요.

일개월의 의료비가 비싸져 버릴 것 같을 때도 사전에 창구에서 상담합시다. 수입에 따라 고액을 지불하지 않아도 되는 구조로 되어 있습니다. (고액요양의료제도·고가쿠료요제도) 일단 지불 한 뒤에도 이 제도를 사용할 수 있습니다. 또한, 보험증은 소중하게 보관해 두십시오.

일본에서는 보험증이 신분증명서에 사용 되어지는 일도 있으니 안이하게 다른 사람에게 맡기는 일이 없도록 합시다. 해설 행정서사 마에다 미호

www.ficec.jp/foreign/

● 후지미노국제교류센터의 사무소가 이전했습니다. 새 주소는 마지막 페이지에 있습니다.

국민건강보험으로 이런 서비스가...

- 병원에서 진료비로 지불한 일부부담금이 일정액을 넘긴 경우에 고액의료비를 지급합니다.
- 가입자가 출산할 때는 출산일시금을 가입자가 사망했을 때는 장례비를 지급합니다.

- 국보가 계약한 공공숙박기관이나 여관, 슈퍼원코인센토 등에도 보조 합니다.
- 출산비나 고액의료비지불을 위한 대부
- 병의 예방이나 조기발견을 목적으로 30 세 이상인 분을 대상으로 인간독수진비용의 일부를 보조합니다.

외국국적 시민이 일할 수 있는 기회가 늘었습니다

외국인이 일본에서 일을 하는 목적으로 입국할 수 있는 조건은 「대졸이상」으로 되어 있습니다만 이번에 취업조건을 폭을 넓혀 정부는 일부의 전문학교졸업생에 부여하는 「전문사」를 추가하기로 했습니다

지금까지 전문학교를 졸업한 유학생은 졸업 후에 일본에서 취직 할 경우 유학생지원의 목적으로 취로자격을 부여해 왔습니다. 그러나 한번 귀국한 사람은 다시 일본에서 일하려고 해도 「대졸이상」의 조건을 충족시키지 않으면 일 할 수 없었습니다. 그러나 3 월의 동일본대진재 후에 일본에서 취직했었던 사람이 재입국수속을 하지 않고 모국에 돌아가버린 전문학교학생도 많은 것 같습니다.

이렇게 일단 일본을 떠난 외국적시민에게도 조건을 완화해서 아직 일본에서 일하기를 바라는 목적으로 「전문사」라는 자격도 대학과 같이 취급한다는 법률을 개정했습니다. 꼭 여러분도 안심하고 일본에서 일해 주십시오.

「아동부양수당」에 대한 안내

- 후지미시육아지원과로부터
현재, 아동부양수당을 받고 있는 분은 7 월 하순에 통지서를 송부하오니 8 월 10 일 혹은, 사정이 되지 않는 분은 8 월 중에 수속을 밝아 주십시오.
- 후지미노시 육아지원과로부터
① 부모가 이혼② 부친이나 모친이 사망 또는 생사불명③ 아버지나 어머니가 심한 중상의 장애④ 아버지나 어머니에 1 년 이상 유기당하고 있을 경우⑤ 아버지나 어머니가 1년 이상 구금⑥ 혼인에 의하지 않은 출생에 해당될 경우 아버지나 어머니는 신청해 주십시오.

기억해 둡시다 “일사병 대책”의 6개조

절전입니다. 에어컨은 28도로 설정합시다. 힘든 여름이 되었습니다. 최대의 적「일사병」에 걸리지 않기 위한 여섯 가지 예방지식을 몸에 익혀 둡시다.

- ① 열과 일광에 오랫동안 노출되지 않도록...
- ② 찌는 듯한 더위 갑작스런 더위는 위험도 배증...
- ③ 운동이나 더운 날씨의 노동은 수분보급을!!...
- ④ 실내에서도 수분보급을...
- ⑤ 균형 잡힌 식사를...

학교의 숙제 가지고 모여라~!

여름방학「국제어린이클럽」
여름방학의 드릴·작문·서도·그림·자유연구·일본어 공부
일시: 목요일 오후 1시~3시
토요일 오전 10시~12시
기간: 7월 23일(목)~8월30일(목)
장소: 후지미노국제교류센터
비용: 돈은 들지 않습니다

통역 붙은 상담이 야쿠쇼 창구에서!!

- 야쿠쇼 상담창구에서 핸드폰을 사용해 당신의 상담을 통역해 드립니다. 모국어로 상담이 가능합니다.
- 이 시스템을 운영하는 시 초 / 히가시마츠야마시, 와라비시, 미사토시, 나메가와쵸 및 사이타마시 10 구 이 지역에 사시는 분들은 꼭 이용해 주십시오.
- 대응언어 / 중국어 · 영어 · 타갈로그어 · 포르투갈어 · 스페인어
- 이용은 무료입니다.

www.ficec.jp/living/

● 6 개 국어판의 생활가이드를 게재하고 있습니다.

Protege si próprio e família Seguro Nacional de Saúde



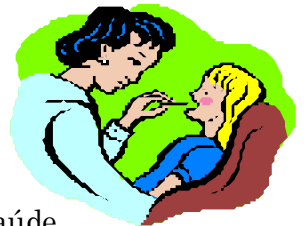
国民健康保険 被保険者証	有効期限 平成23年 9月30日
記号	番号
氏名	昭和 年 月 日 性別
生年月日	平成 年 年 月 日 日 性別
資格取得年月日	平成 年 年 月 日 日 性別
交付年月日	平成 年 年 月 日 日 性別
世帯主氏名	住所
世帯主住所	
保険者番号	保険者名 富士見 裕子

Não pode afirmar que não vai precisar jamais de serviços médicos e clínicas na vida. O Seguro de Saúde protege nossa vida dos gastos médicos elevados. Vamos pensar um pouco nesse sistema que protege a família e vida.

Seguro Social e Seguro N.de Saúde dispensam o pagamento de alto valor no hospital

No Japão, em geral, todas as pessoas estão inscritas no seguro de saúde. Paga mensalmente o seguro de saúde. Despende 30% das despesas médicas em caso de doença ou ferimento. Este sistema sustenta assistência médica do país e todos contribuem mesmo enquanto estão sãos. Achando que é desperdício pagar mensalmente o seguro de saúde, acabará pagando um valor elevado na consulta médica com um simples resfriado.

Pode classificar o seguro em: Seguro Social, inscrito pelos funcionários da empresa e Seguro Nacional de Seguro que não trabalham na empresa. Numa família de casal e filhos, um dos cônjuges inscrevendo, todos podem usar o seguro. (Ambos os cônjuges trabalhando, pode cada um se inscrever)



Neste momento, vamos falar principalmente sobre o seguro nacional de saúde. O seguro social tem teor semelhante, na maioria. (A seção de consulta em vez de prefeitura é empresa) Para tratar do seguro nacional de saúde deve se dirigir à prefeitura. Quando há problema como não poder pagar o seguro, dirija-se à repartição. Ao deixar de pagar o seguro por mais de 1 ano, acaba despendendo o valor global da despesa. Por outro lado, deve notificar à repartição no caso de casamento, de nascimento, de mudança para outra cidade, inscrição no seguro social, recepção de ajuda de custo de vida.

Carteira de Seguro-Saúde é uma carteira de identidade. Trate bem.

No caso de acidente de trânsito, por princípio, o agressor paga a despesa médica da vítima. Poderá o seguro nacional de saúde pagar as despesas primeiro e depois cobrar do agressor. Uma vez acidentado, procure a prefeitura levando o atestado de acidente, carimbo, carteira de seguro. Tome cuidado, porque uma vez fechado o acordo entre agressor e vítima a respeito do pagamento, ficará difícil usar o seguro nacional de saúde.

Quando prevê que vai ter despesa médica elevada, consulte a repartição. Há um sistema que dispensa o pagamento de alto valor, dependendo do nível de renda (sistema de despesa médica elevada) Mesmos já quitado, é possível usar esse sistema. E procure cuidar bem da carteira de saúde. No Japão, a carteira de saúde é usada para identificação da pessoa. Não deixe a carteira com a pessoa alheia.

Redação: Miho Maesa

www.ficec.jp/foreign/

● A sede do FICEC mudou. O novo endereço consta na última página.

Serviço de Seguro Nacional de Saúde

- Paga despesa médica-hospitalar elevada no caso de ter ultrapassado o limite.
- Paga despesa de parto à inscrita e despesa funeral no caso de falecimento.
- Subsídios pousada pública, supermercado

banho público contratados pelo Seguro Nacional de Saúde. ● Financia despesa de parto e despesa médica elevada. ● Subsídios parcialmente despesa de cheque a pessoas com mais de 30 anos de idade para prevenção e diagnóstico precoce da doença.

Ampliada chance de trabalho p/estrangeiro

O requisito para estrangeiro entrar no Japão e trabalhar era além de graduação. Agora o governo ampliou. Acrescentou formado em curso especializado concedido aos japoneses.

Até hoje, os bolsistas formados pelas escolas especializadas trabalhavam no Japão graças a ajuda aos bolsistas. Mas quem regressou à sua terra natal, para voltar trabalhar no Japão, tinha que preencher a condição de ser graduado. Mas no grande terremoto do Japão leste de março, muitos supõe-se que deixaram o emprego e regressaram ao país materno sem fazer trâmites de reentrada.

Para facilitar o trabalho de estrangeiros que deixaram o Japão, alterou a lei para tratar por igual o requisito de formados em curso especializado e graduação.

Aviso s/subsídio p/sustento de crianças

- Aviso de Fujimi-shi Kosodate Shien-ka No final de julho, enviamos um aviso para quem recebe subsídio para sustento de crianças. Favor cumprir trâmites no dia 10/8 ou até meado de agosto
- Aviso de Fujimino shi Kosodate Shien-ka- Fazer uma petição:
 - ① divórcio dos pais
 - ② falecimento do pai ou mãe ou vida e morte incerta
 - ③ pai ou mãe deficiente grave
 - ④ abandonada p/pai ou mãe p/mais de 1 ano
 - ⑤ encarcerada p/pai ou mãe p/mais de 1 ano
 - ⑥ pai/mãe de filho natural.

Lembre 6 itens de combate à hipertermia

É restrição de energia. Determine a 28°C p/ar condicionado. Chegou o verão rigoroso. Saiba das 6 medidas preventivas para não apanhar hipertermia, o maior inimigo.

- ① Não se expor por longo tempo ao calor e a radiação solar
- ② Perigo se multiplica quando quente e úmido e quentura repentina
- ③ Hidratar-se no exercício físico e trabalho sob um sol ardente!
- ④ Hidratar mesmo no interior do prédio
- ⑤ Tomar refeição balanceada
- ⑥ Tomar maior cuidado no interior do carro.

Venham aqui com dever da escola !

Férias de verão Kokusai Kodomo Kurabu
Exercícios, redação, shodou, pintura, pesquisa livre, estudo de japonês.

Dia: Quinta-feira, 13:00~15:00 h.

Sábado. 10:00~12:00 h.

Período: 23/7 (5a. feira) ~ 30/8 (sábado)

Local: FICEC

Despesa: Gratuita

Consulta c/intérprete na repartição !

- Presta serviço de intérprete na repartição usando celular. Pode fazer consulta em idioma materno.
- Municípios que dispõem desse sistema são: Higashimatsuyama, Warabi, Misato, Namegawa e 10 distritos de Saitama. Favor usarem-no. • Idioma: chinês, inglês, tagalo, português, espanhol.
- Despesa: gratuita.

www.ficec.jp/living/

- Estamos publicando “Informação sobre a vida cotidiana” em 6 idiomas.

Protegete! Protege a tu familia Seguro Nacional de Salud.....!

国民健康保険 被保険者証	有効期限 平成23年 9月30日
記号	番号
氏名	昭和 年 月 日 性別
生年月日	平成 年 月 日 食担割合 3割
資格取得年月日	平成 年 月 日 (裏面参照)
交付年月日	
世帯主氏名	
住所	
保険者番号	保険者名 富士見市

Nadie puede decir que no es necesario ir al doctor o al hospital cuando menos una vez en la vida. El Sistema del Seguro Nacional de Salud es un programa designado para aliviar la carga de los gastos medicos.

El seguro nacional de salud cubre la mayoría de los gastos del hospital.

Para quienes vivan en Japón es posible enrolarse en el sistema nacional de salud y pagar una prima determinada cada mes. Cuando se recibe atención y tratamiento médico en el hospital, solo se paga el 30% del total de la cuenta. Es un sistema de ayuda mutuo en el cual todos se apoyan pagando dinero. Si una persona sin seguro se llegara a enfermar le saldría muy costoso una visita al hospital.

En Japón hay dos sistemas de seguro médico: “seguro social o seguro para empleados” para quienes trabajan en una oficina o compañía; y el “sistema nacional de salud” para aquellos no cubiertos por el sistema del seguro social. Si el jefe de familia se enrola en el sistema público de salud, todos los miembros de la familia estarán cubiertos (en una familia con dos ingresos, cada uno de ellos se pueden enrolar en sistema diferente).



La tarjeta del seguro es una identificación. Cuidala bien!

Ahora trataremos de explicar como funciona el sistema Nacional del Seguro de Salud. Te puedes enrolar a este sistema en la oficina del ayuntamiento local (para el sistema del seguro social lo puedes hacer en tu trabajo). Si tienes problemas para pagar la prima mensual, consultalo en la oficina encargada del ayuntamiento. Si dejas de pagar las primas por un año o mas, tu seras el responsable del 100% de los gastos de hospital. Si hubiera uno de estos cambios, notifica a la oficina del ayuntamiento; casarse, tener un hijo, cambiarse de ciudad, enrolarse en el seguro social, recibir ayuda pública.

Si te lastimaste como resultado de un accidente de tránsito en el cual tu no eres culpable, la otra persona, la que te lastimo, es el responsable por ley, de cubrir todos los gastos incurridos. Puedes usar tu seguro nacional de salud y todos los gastos médicos correrán por cuenta de la persona culpable del accidente de tránsito. Es aconsejable acudir al ayuntamiento a obtener un certificado del accidente expedido por la policía, para obtenerlo necesitaras tu **inkan**, y tu tarjeta del seguro médico. Deberas tener mucho cuidado y no usar tu seguro médico nacional, si llegas a un acuerdo fuera de la corte y te reembolsan todos los gastos médicos.

Si los gastos médicos por mes, por persona, exceden el tope, la cantidad pagada de mas, te será reembolsada cuando declares tus impuestos.

Cuando pagues los gastos médicos (excepto por el costo de la comida, el cuarto, la ropa, etc) y se te hace una gran cantidad de dinero, también se te reembolsará la cantidad pagada por arriba del tope permitido.

En Japón, la tarjeta del seguro de salud también es válida como una identificación; cuidala mucho y nunca se la encargues a otra persona. (Por Ms. Miho Maeda).

www.ficcc.jp/foreign/

FICCC se cambio a otra oficina. Ver la ultima pagina para mas detalles.

El servicio del Seguro Nacional de Salud

- Pagaremos parte de los gastos cuando el costo sea mayor a la cantidad fijada.
- Pagaremos una ayuda si tienes un bebe y tu falleces.
- Si viajas en Japón, daremos un subsidio

Para hoteles publicos, mesones y super *sentou* (baño publico).

- Te prestamos dinero para cubrir el nacimiento de un hijo y cuentas medicas.
- Si eres mayor de 30 años, pagaremos una parte del costo del examen medico para la prevencion de enfermedades.

Las oportunidades estan aumentando.....

Las condiciones de trabajo para extranjeros han cambiado. Antes, solo aquellos graduados de una universidad de cuatro años podian trabajar pero ahora, se les permite a egresados de una escuela vocacional. Despues del desastre de marzo, muchos estudiantes de escuela vocacional regresaron a su pais. Casi ninguno de ellos sacó su permiso de re-entry; lo bueno es que pueden regresar y solicitar una visa de trabajo aunque no hayan sacado re-entry y que sean graduados de escuela vocacional.

Cuidado con las altas temperaturas

Este verano tenemos que ahorrar energia . Lo mas duro del verano ya esta aqui. Ajuste su AC en una temperature de 28 grados.

Para no “insolarse” siga estos consejos:

- 1 No permanezca mucho tiempo bajo el sol directo.
- 2 Tenga cuidado con el calor y la humedad. Cuando la temperature aumenta, el riesgo de enfermarse se duplica.
- 3 No olvide tomar agua mientras trabaja o hace ejercicio fisico.
- 4 Tome mucha agua aunque este en un cuarto.
- 5 Sea mas cuidadoso si usted esta en un vehiculo automotor.

Informacion de la ayuda al niño.....

● Kosodate Shienka de Fujimi-shi

Ya les enviamos un reporte a las personas que recibieron esta ayuda en julio.

● Kosodate Shienka de Fujimino-shi

Para quienes sus padres estan divorciados, que han fallecido o desaparecido, que esta incapacitado, que ha sido detenido (arrestado), que es soltero y tiene un hijo, o que ha sido abandonado por mas de un año, necesitan solicitar esta ayuda en las oficinas del ayuntamiento correspondiente.

Consulta gratis con interprete ya esta disponible en varias ciudades

- Servicio de consulta gratuito con interprete via celular desde el ayuntamiento
 - Este servicio inició con telefono fijo y celular e interprete en: Higashimasuyama, Warabi, Misato, Namegawa, y 10 lugares mas en Saitama-shi.
- Por favor usen este servicio.
- Idiomas: chino, ingles, Tagalog, portuges y español.
 - El servicio es GRATIS!

Estudiemos en las vacaciones de verano.

En el Club Internacional de Niños, puedes hacer tu tares de verano, hacer dibujos, practicar caligrafia y estudiar japonés.

Fecha: del 23 de julio al 30 de agosto

Hora: cada jueves de 1:00 p.m. a 3:00 p.m.

cada sabado de 10:00a.m. a 12:00 al mediodia

Donde: FICEC

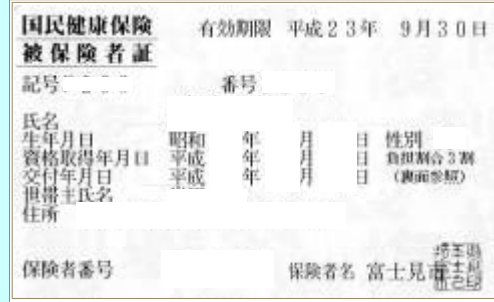
Costo: Gratis

Acudan con su familia y amigos!

www.ficec.jp/living/

● Por favor busque la guia “Para Una Vida Confortable en Japon” en seis idiomas.

National Health Insurance - Proteksyon para sa inyo at sa inyong pamilya



Walang makapagsasabi na sa tanang buhay natin ay hindi tayo magkakasakit o magpapagamot sa ospital. Para sa gastusing medikal ang National Health Insurance ay malaki ang maitutulong sa ating pamumuhay.

“Social or National insurance” covers most of medical expenses at hospital

Lahat ng naninirahan sa Japan ay maaring mag-enroll sa public health insurance system, bayaran lamang ang buwanang premiums. At kung kayo ay naka-enroll at nagpagamot sa ospital ang babayaran ninyo ay 30% lamang ng buong kabayaran. Ang sistemang ito ay para masuportahan ang bawat isa na nagbabayad sa Public Health Insurance. Kung hindi naka-enroll sa health insurance at nagkasakit ng malubha ay maaring hindi ninyo mabayaran ang buong halaga ng medikal na gastusin.

May dalawang uri ng sistema ng insurance dito sa Japan: “Social Insurance o Employees Insurance system” para sa mga empleado ng mga kompanya; at “National Insurance system” para sa mga hindi pwedeng mag-enroll sa Social Insurance System. Kung ang head ng pamilya ay naka-enroll sa public health insurance, ang iba pang miyembro ng pamilya ay kasali. (Subalit kung parehong nagtatrabaho, maaring silang sumapi sa magkaibang uri ng insurance)



Ingatan ang inyong Insurance card, ito ay magsisilbing ID

Maari kayong mag-apply para sa National Health Insurance sa city hall (Para sa Social Insurance mag-apply sa inyong upisina.) Kung may problema kayo kagaya ng pagbayad ng premiums, magkunsulta lamang sa personnel in charge sa city hall. Kung hindi ninyo nabayaran ang premiums ng mahigit isang taon, babayaran ninyo ang buong halaga o 100% sa ospital. At kung may pagbabago kagaya ng pag-aasawa, pagkakaroon ng anak, o paglilipat sa ibang bayan, pag-enroll sa social insurance, o pagtanggap ng sustento sa gobierno, dapat i-report sa city hall.

Kung kayo ay naaksidente at hindi kayo ang may kasalanan, ang kalimitan ay ang may sala ang aako sa kabayaran sa inyong pagpapagamot. Maari kayong magpagamot gamit ang inyong health insurance at ang inyong nagastos ay babayaran ng naka-aksidente. Ipinapayo din na magkunsulta sa city hall at dalahin ang kasulatan tungkol sa aksidente galing sa polisya, *inkan*, at insurance card. Subalit kung naayos sa pag-uusap at tumanggap ng kabayaran, kung magpagamot man gamit ang insurance card hind na ito babayaran pa ng naka-aksidente.

Kung ang buwanang medikal na gastusin (maliban sa gastos sa pagkain, bayad ng kwarto sa ospital, damit at kagamitan ng pasyente) ng isang kasapi sa insurance ay sumobra sa nakatakdang halaga, i-report sa tax office at mag-apply para ang sobrang binayaran ay maibalik.

Dito sa Japan, ang health insurance card ay isang balidong ID card; kaya huwag ipagkatiwala sa iba pang tao. (Ulat ni Ms. Miho Maeda)

www.ficec.jp/foreign/

●I-check ang bagong adress ng upisina ng FICEC sa huling pahina ng newsletter.

Mga serbisyo ng National Health Insurance

- Babayaran ang sobrang halaga pag humigit sa inyong nakatakdang binabayaranang halaga.
- Makakatanggap kayo ng alowans kapag kayo ay nagkaroon ng anak o di kaya pumanaw.
- Kung kayo ay bibiyahe, makakakuha kayo ng diskwento sa public hotels, public inns at

super-sentou(public big bath).

- Makakahiram kayo para sa gastusin sa panganaganak o kaya sa pagpapagamot.
- Kung kayo ay mahigit 30 anyos, makaka-diskwento sa kumpletong medical checkup para sa prebensyons sa pagkakasakit.

Trabaho para sa mga dayuhan dumarami na.

May malaking pagbabago sa mga trabaho ng mga dayuhang residente. Dati, ang mga nagtapos sa 4 na taong kurso sa universidad lamang ang maaaring magtrabaho sa Japan, ngayon, sinumang nagtapos sa vocational school ay tinatanggap na. Matapos ang kalamidad noong Marso, maraming mag-aaral ng vocational school ay bumalik sa kanilang bansa. Marami ay hindi nakapag-aply ng re-entry permit. Subalit maaaring magtrabaho na muli kahit mayroon lang silang vocational school license at magaply para sa work visa.

Mga paalala ngayong tag-init

Ngayong bakasyon, dapat magtipid sa kuryente. Nandito na ang mainit na tag-araw. Ilagay ang air conditioner sa 28 degrees. Para maiwasan ang heatstroke, heto ang ilang paalala.

- 1 Iwasan ang matagal na pagbibilad sa araw.
- 2 Maging maingat sa mainit at maalinsangang panaho. Sa pagtaas ng temperature, mas doble ang panganib.
- 3 Uminom ng maraming tubig kung kayo ay nag-ehersisyo o nagtatrabaho.
- 4 Uminom ng maraming tubig kahit nagpapahinga lang sa kuwarto.
- 5 Mag-ingat din kung kayo ay nasa loob ng sasakyan.

Impormasyon sa child support allowance

- Kosodate Shienka of Fujimino City

Nagpapadala ng abiso sa mga taong tumatanggap ng child support allowans sa Hulyo.

- Kosodate Shienka of Fujimino City

Para sa sinumang hiwalay ang magulang, namatayan ng magulang o kaya'y nawawala, may kapansanan ang magulang, ang magulang ay nakakulong, sinumang walang asawa pero may anak, o sinumang inabandona ng mahigit isang taon na, mas magandang mag-aply para sa suporta sa bata sa munisipyo.

Libreng konsultasyon na may interpreter sa city office.

- Ang pagkonsulta sa sariling wika na may taga-interpret sa pamamagitan ng cell phone ay sinimulan na sa ibang mga city halls.
- Ang serbisyong ito gamit ang fixed at mobile phones na may tagasalin ay sinimulan na sa mga city halls ng Higashi-matsuyama, Warabi, Misato, Namegawa, at 10 lugar sa Saitama City Magtanong at gamitin ang serbisyong ito.
- Lengguahe : Chinese, English, Tagalog, Portuguese, at Espanyol.
- Ito ay libre

Mag-aral tayo ngayong bakasyon

Sa **international children club**, ngayong bakasyon, maaaring mag-aral, mag-drawing, mag-aral ng calligraphy at mag-aral ng Nihonggo.

Kailan: Hulyo 23 - Agosto 30

Oras: Tuwing Huwebes 1:00n.h.- 3:00 n.h.

Tuwing Sabado 10:00n.u. - 12:00 ng tanghali

Saan: Fujimino International Culture Exchange Center

Bayad: Libre

www.ficcc.jp/living/

● Tingnan din ang “Libreta para sa mapayapang pamumuhay sa Japan nakasalin sa 6 na wika.”

身を守り、 家族も守る 「国民健康保険」



国民健康保険 被保険者証	有効期限 平成23年 9月30日
記号	番号
氏名	昭和 年 月 日 性別
生年月日	平成 年 年 月 日 性別
資格取得年月日	平成 年 年 月 日 性別
交付年月日	平成 年 年 月 日 性別
世帯主氏名	住所
世帯主住所	
保険者番号	保険者名 富士見

人は一生涯、病院や医師の世話にならないとは言えません。高額な治療費から私たちの生活を守ってくれているのが「健康保険」です。家族を守り、生活を守るこのシステムについて考えてみましょう。

病院で高いお金を払わなくて済む「社会保険」と「国民健康保険」

日本は原則として、すべての人が健康保険に加入していて、毎月保険料を払い、病気やけがで治療した場合に医療費の3割だけを自分で負担するシステムになっています。これは、皆が健康なときも少しずつお金を払うことで、社会全体の医療を支えるしくみです。毎月保険料を払うのがもったいないからといって保険に入っていないと、ちょっとした風邪でもお医者さんへの支払いがとて高くなってしまいかもしれません。

保険には、大きく分けて職場で社員として入る「社会保険」と、会社勤めをしていない人のための「国民健康保険」があります。一組の夫婦とその子どもは、夫婦のうちどちらか主な稼ぎ手が加入すると、家族全員が同じ保険制度を使うことができます（共稼ぎの場合は、夫婦で別々の保険に入る場合もあります）。



保険証は身分証明書です。大切に使いましょう

ここでは、主に「国民健康保険」についてお話しますが、社会保険も大部分は同じと考えていいでしょう（相談窓口が市役所ではなく職場になります）。国民健康保険は市役所が窓口になっています。保険料の支払いができないなど、問題があるときにはすぐに窓口で相談しましょう。保険料を1年以上支払わないでいると、医療費が全額自己負担になってしまいます。また、結婚したり子どもが生まれたりしたとき、他の町に引っ越すとき、会社の保険に加入したとき、生活保護を受けるようになったときなど、生活に変化があったら必ず保険の窓口に知らせてください。

交通事故など他の人のせいでけがをしたときは、加害者が被害者の治療費を負担するのが原則です。国民健康保険が一時的に治療費をたてかえ、後で加害者に請求することができます。事故にあっってしまったら、警察の事故証明書、印鑑、保険証を持って市役所で相談してください。加害者と被害者の治療費支払いについての取り決め（示談・じだん）が結ばれてしまってからでは、国民健康保険が使えないこともあるので注意してください。

一か月の医療費が高くなってしまいそうなときも事前に窓口で相談しましょう。収入に応じて、高額な支払いをしなくてよいしくみがあります（高額療養費制度・こうがくりょうようひせいど）。一旦支払いをした後でも、この制度を使うことができます。なお、保険証は大事に保管してください。

日本では、保険証が身分証明に使われることもあるので、安易に他の人に預けたりしないようにしましょう。

解説 行政書士 前田 美穂

国民健康保険でこんなサービスが・・・

- 病院で診療費として支払った一部負担金の額が、一定額を超えた場合に高額医療費を支給します
- 加入者が出産した時は出産一時金を、加入者がなくなられた時は葬祭費を支給します

- 国保が契約した公共の宿や旅館、スーパー銭湯などにも補助をします
- 出産費や高額医療費支払いのための貸付
- 病気の予防や早期発見を目的に、30歳以上の方を対象に、人間ドック受診費用の一部を補助します

外国籍市民が働ける機会が増えました

外国人が日本で仕事をする目的で入国できる条件は「大卒以上」ということになっていましたが、このほど就業条件の幅を広げ、政府は日本の専門学校卒業生に与えられる「専門士」を追加することになりました。

これまで専門学校を卒業した留学生は、卒業後に日本で就職する場合、留学生支援の目的で就労資格を与えてきました。しかし一度帰国した人は再び日本で働こうとしても「大卒以上」の条件を満たさなければ働けませんでしたが、しかし3月の東日本大震災後は、日本で就職していたものの再入国手続きをしないまま母国に帰ってしまった専門学校学生も多いとみられます。

こうした一度日本を離れた外国籍市民にも条件をやわらかくして、また日本で働いてもらおうとの目的で「専門士」の資格も大学と同様に扱うよう法律を改正しました。是非皆さんも安心して日本で働いてください。

「児童扶養手当」についてのお知らせ

- 富士見市子育て支援課より
現在、児童扶養手当を受けている方は、7月下旬に通知書を送付しましたので、8月10日、あるいは都合のつかない方は8月中に手続きを済ませてください。
- ふじみ野市子育て支援課より
① 父母が離婚 ② 父親か母親が死亡または生死不明 ③ 父か母が重い障害 ④ 父か母に1年以上遺棄されている ⑤ 父か母が1年以上拘禁 ⑥ 婚姻によらない出生にあたる父親か母親は、申請をしてください。

おぼえておこう“熱中症対策”の6カ条

節電です。エアコンは28度に設定しましょう。厳しい夏になりました。最大の敵「熱中症」にかからない、予防六つの知識を身につけておきましょう。

- ① 熱と日光に長い間さらされないように・・・
- ② 蒸し暑さ、急な暑さは危険度倍増・・・
- ③ 運動や炎天下の労働では、水分補給を！！・・・
- ④ 屋内でも水分補給を・・・
- ⑤ バランスの良い食事を・・・
- ⑥ 車内は最も注意・・・

学校の宿題持って集まれ～！

夏休み「国際子どもクラブ」

夏休みのドリル・作文・書道・絵画・自由研究・日本語の勉強

日時：木曜日 午後1時～3時

土曜日 午前10時～12時

期間：7月23日（木）～8月30日（土）

場所：ふじみの国際交流センター

費用：お金はかかりません

通訳付き相談が役所の窓口で！！

- 役所の相談窓口で携帯電話を使ってあなたの相談を通訳します。母国語で相談できます。
- このシステムを持っている市町／**東松山市、藤市、三郷市、滑川町及びさいたま市10区** この市町にお住まいの方はぜひご利用ください。
- 対応言語／中国語・英語・タガログ語・ポルトガル語・スペイン語
- 利用は無料です。

www.ficcc.jp/living/

● 6カ国版の生活が「ト」を掲載しています

こま 困ったことがあったら電話 (専用) してください
でんわ せんよう

がいこくじんせいかつそうだん 外国人生活相談

049-269-6450

げつようび きんようび
月曜日～金曜日 10:00～16:00

むりょう
無料

にほんごきょうしつ まいしゅうもくようび

日本語教室 毎週木曜日 10:00～12:00



携帯電話を利用した無料通訳がスタート!

母国語で市職員と話ができます!

さいたま市10区・蕨市・東松山市・三郷市・滑川町

Free translation service
through mobile phone starts!

You can talk to the City Hall personnel
in your own language!

10 wards in Saitama city, Warabi, Higashimatsuyama, Misato
city and Namegawa town

利用携帯電話免费通译业务已经开始了!!

可以使用母国語和市職員商量!

さいたま市10区・蕨市・東松山市・三郷市・滑川町

Serviço de tradução gratuita p/ celular

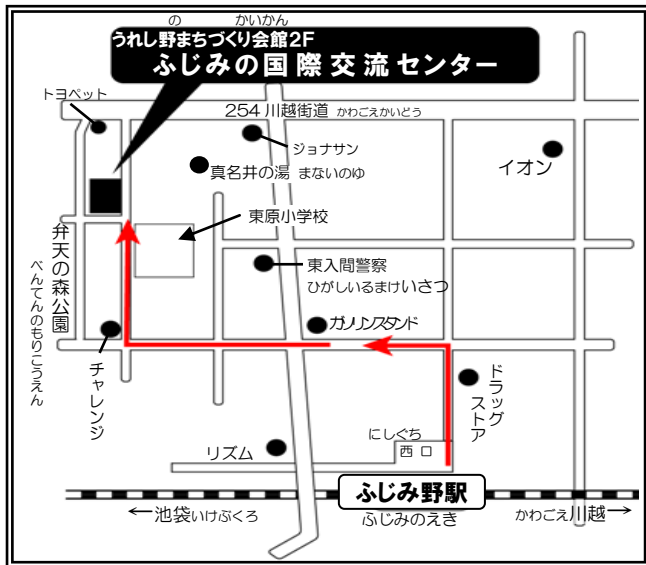
Dá para conversar com funcionários em
idioma materno!

Saitama-shi/10 distritos, Warabi-shi,
Higashimatsuyama-shi, Misato-shi,
Namegawa-machi

Empezo el servicio de traduccion
por telefono celular, es gratuito!

Puede hablar con el personal de la
Municipalidad en su propio idioma!.

10 lugares en Saitama-shi, Warabi,
Higashimatsuyama, Misato-shi y
Namegawa-machi



Libreng serbisyon "translation" sa pamamagitan
ng "mobile phone" meron na.

Maari kayong magkunsulta gamit ang inyong
sariling wika!.

10 lugar sa Saitama city, Warabi city, Higashimatsuyama city,
Misato city and Namegawa town

特定非営利活動法人

ふじみの国際交流センター

(FUJIMINO INTERNATIONAL CULTURAL EXCHANGE CENTER)

理事長 石井ナナエ

〒356-0053 埼玉県ふじみ野市大井 2-15-10 うれし野まちづくり会館2F

TEL: 049-256-4290・049-269-6450 FAX: 049-256-4291 URL://www.ficcc.jp/