

Edisi Tahun 2023



**Buku Panduan Kehidupan
di Prefektur Kumamoto
dalam Berbagai Bahasa
untuk Orang Asing**

日本語

English

中文(简体字)

中文(繁体字)

한국어

Tiếng Việt

Tagalog

Indonesia

नेपाली

熊本県外国人サポートセンター

(Pusat Bantuan untuk Orang Asing Prefektur Kumamoto)

Selamat datang di Prefektur Kumamoto



Situs Wisata Prefektur Kumamoto

<https://kumamoto.guide/>



Daftar Isi

Perkenalan Prefektur Kumamoto		Hamil/Melahirkan	
Saat Anda datang ke Jepang		↳ Jika Anda hamil	16
↳ Residence Card.....	2	↳ Pemeriksaan kehamilan	16
↳ Pendaftaran kependudukan ...	2	↳ Prosedur setelah melahirkan...	16
↳ Permohonan kartu My Number (Nomor Individu)	3	↳ Pemeriksaan kesehatan/vaksinasi secara teratur.....	17
↳ Bergabung dalam asuransi kesehatan nasional	4	↳ Dana bantuan	17
↳ Bergabung dalam program pensiun nasional	4	↳ Bantuan untuk single parent (orang tua tunggal)	18
↳ Terkait pajak	5	↳ Loket konsultasi.....	18
Kehidupan		Pendidikan anak	
↳ Perkumpulan di wilayah	6	↳ Nursery School / Tempat penitipan anak	19
↳ Catatan terkait tempat tinggal ...	6	↳ Tempat penitipan anak / Nintei kodomo en	19
↳ Cara membuang sampah	6	↳ Taman kanak-kanak / TK	19
 		↳ Pendidikan sekolah	20
Lalu lintas		↳ Sekolah internasional	21
↳ Sepeda	8	↳ Sekolah malam untuk tingkat SMP.....	21
↳ Mobil	9	 	
↳ Transportasi Umum	10	 	
Bekerja		Bersiap untuk bencana	
↳ Kualifikasi pekerjaan.....	11	↳ Gempa bumi	22
↳ Pencarian pekerjaan.....	11	↳ Angin topan	23
↳ Kontrak kerja	11	↳ Kebakaran	24
↳ Aturan dasar	12	 	
↳ Layanan konsultasi untuk pekerja asing	13	Saat keadaan darurat	
↳ Sistem asuransi umum.....	13	↳ SOS kecelakaan	25
 		↳ Polisi (Saat terjadi insiden) ...	25
Sakit/Cedera		Konsultasi	
↳ Asuransi kesehatan	14	↳ Pusat bantuan untuk orang asing di Prefektur Kumamoto	26
↳ Dokter keluarga	14		
↳ Buku catatan obat	15		
↳ Sistem tunjangan perawatan medis dengan biaya tinggi ...	15		

Saat Anda ke Jepang

Mari lakukan pengecekan dan beri tanda centang

Mohon untuk selalu membawa Residence Card (Kartu Kependudukan)

Kartu ini diterbitkan jika Anda tinggal di Jepang selama 3 bulan atau lebih.
 【Tampak depan】 【Tampak belakang】



Jika Anda memiliki permohonan terkait masa tinggal Anda, misalnya jika Anda ingin memperpanjang masa tinggal, mengubah status kependudukan, mendapatkan residence card yang hilang, atau kembali ke negara asal Anda sementara waktu, silakan selesaikan prosedur yang diperlukan di Biro Imigrasi.

 **Biro Imigrasi Fukuoka, Kantor Cabang Kumamoto**
 Nomor telepon : 096-362-1721

Pendaftaran sebagai penduduk di kantor wilayah (City Hall/Ward Office)

Jika Anda berencana untuk tinggal di Jepang selama lebih dari 3 bulan, Anda harus mendaftar sebagai penduduk dengan melakukan pencatatan kependudukan menggunakan “juuminhyou” / sertifikat kependudukan. Mohon daftarkan alamat Anda di kantor wilayah dalam waktu 14 hari setelah tiba di Jepang. Hal ini diperlukan untuk dapat menerima layanan administrasi.

【Pindah Rumah】

① Sebelum Anda pindah rumah, mohon lakukan prosedur “pemberitahuan

pindah ke luar kota” / tenshutsu-todoke di kantor wilayah tempat tinggal sekarang.

- ② Anda akan menerima “sertifikat pemberitahuan pindah ke luar kota” / tenshutsu shoumeisho.
- ③ Setelah Anda pindah rumah, mohon lakukan prosedur “pemberitahuan pindah masuk” / ten'nyuu todoke di kantor wilayah tempat tinggal yang baru. Mohon lakukan dalam 14 hari setelah pindahan. Mohon bawa kartu kependudukan, sertifikat pemberitahuan pindah ke luar kota, dan kartu My Number.

- ※ Prosedur ini tidak dipungut biaya
- ※ Jika pada paspor Anda tertulis "kartu kependudukan akan diterbitkan di kemudian hari", harap bawa paspor Anda untuk menyelesaikan prosedur di atas. Kartu kependudukan nantinya akan dikirim ke alamat yang telah Anda daftarkan.
- ※ Untuk mengubah alamat pada surat izin mengemudi Anda, mohon lakukan di pusat surat izin mengemudi.
- ※ Jika Anda pergi ke luar negeri atau pulang ke negara Anda selama lebih dari 1 tahun, mohon lakukan prosedur “pemberitahuan pindah ke luar kota” / tenshutsu-todoke.



Permohonan Kartu My Number (Nomor Individu)

Ini merupakan kartu yang bertuliskan 12-digit nomor individu. Nomor individu tersebut diberikan kepada setiap orang yang melakukan pencatatan kependudukan.

Jika Anda mengajukan permohonan kartu My Number, Anda dapat menggunakan kartu tersebut sebagai kartu asuransi kesehatan (kartu asuransi saat sakit atau cedera).

Kartu ini diperlukan saat ingin mengirim uang ke luar negeri, saat bekerja di perusahaan (untuk prosedur pembayaran gaji), dan saat menerima layanan administrasi.

Mohon untuk tidak memberikan nomor individu Anda kepada siapa pun kecuali saat dibutuhkan untuk prosedur administrasi tertentu.



Formulir aplikasi kartu My Number akan dikirim oleh kantor wilayah tempat Anda tinggal.

Mohon tuliskan informasi yang diperlukan pada formulir aplikasi dan ajukan penerbitan kartu melalui pos atau smartphone.

 Terkait kartu My Number
<https://www.kojinbango-card.go.jp/>



 **Bergabung dalam Asuransi Kesehatan Nasional**

Asuransi kesehatan nasional di Jepang diperlukan agar semua orang dapat menerima layanan medis secara setara.

Biaya asuransi yang harus Anda bayar tergantung pada pendapatan Anda tahun sebelumnya.

Bergantung pada situasi, “tunjangan persalinan yang dibayarkan sekaligus” / childbirth lump-sum allowance akan dibayarkan sebagai biaya asuransi pada saat melahirkan.

 Informasi lebih detail → <Sakit/Cedera> P. 14

 **Bergabung dalam Program Pensiun Nasional**

Hal ini diperlukan ketika Anda memiliki disabilitas karena cedera atau sakit, atau ketika Anda sudah tua dan tidak dapat bekerja lagi.

Semua orang yang tinggal di Jepang (antara usia 20 dan 59 tahun) wajib bergabung dalam program pensiun nasional ini.

Jenis	Target (umur 20 – kurang dari 60 tahun)	Total biaya
Pensiun Nasional / Kokumin Nenkin	Wiraswasta, orang yang tidak bekerja, mahasiswa internasional	Ditentukan oleh jumlah anggota keluarga dan pendapatan. Slip pembayaran akan dikirimkan ke alamat Anda.
Pensiun Kesejahteraan / Kousei Nenkin	Orang yang bekerja di perusahaan	Ditentukan oleh pendapatan. Sebagian dibayarkan oleh perusahaan.

- ※ Jika Anda adalah pelajar atau penghasilan Anda lebih rendah dari standar, Anda dapat dibebaskan dari pembayaran asuransi atau pembayaran yang Anda tangguhkan. Silakan berkonsultasi di bagian “Pensiun Nasional” di kantor wilayah Anda.
- ※ Warga negara asing yang telah membayar pensiun selama 6 bulan atau lebih, dapat menerima pengembalian sebagian biaya asuransi dalam kondisi tertentu jika mengajukan “penarikan uang sekaligus” / lump-sum withdrawal / dattai ichijikin setelah kembali ke negara asal.



Mohon untuk membayar pajak dengan baik

Jenis pajak

Pajak penduduk	Dihitung berdasarkan pendapatan Anda tahun sebelumnya, dan Anda akan membayar pajak ini pada tahun berikutnya. Pajak digunakan oleh prefektur dan kota untuk menyediakan biaya layanan (pendidikan, kesejahteraan, pertolongan pertama, pembuangan sampah) yang diperlukan untuk kehidupan sehari-hari penduduk.
Pajak penghasilan	Anda akan membayar pajak ini sesuai dengan pendapatan (gaji) pada tahun tersebut.
Pajak konsumsi	Anda akan dikenakan biaya saat membeli suatu produk atau layanan. Ini tercantum pada kuitansi saat berbelanja.
Selain itu, terdapat juga pajak kendaraan yang dibayarkan setiap tahun sesuai dengan jenis mobil atau motor yang Anda miliki.	

※ Anda dapat dibebaskan dari pajak penduduk dan pajak penghasilan setelah mengajukan permohonan, bergantung pada perjanjian pajak antara negara asal Anda dan Jepang.

Apa itu Surat Pemberitahuan Tahunan / SPT

Anda harus melakukan penghitungan seluruh pendapatan yang diperoleh sejak 1 Januari hingga 31 Desember, melaporkan dan membayar pajak setiap tahun. Anda dapat menyelesaikan pelaporan SPT dengan salah satu prosedur berikut ini, yaitu :

① membawa dokumen ke kantor pajak, ② mengirim melalui pos, ③ melalui internet.

Bagi Anda yang menerima gaji, dimohon melakukan penyesuaian akhir tahun (penghitungan pajak penghasilan dan penghitungan potongan pembayaran) di perusahaan tempat Anda bekerja.

Sertifikat pajak

Dokumen-dokumen berikut mungkin akan diperlukan saat menerima layanan kependudukan (seperti tunjangan anak).

Sertifikat bukti pembayaran pajak / nouzei shomeisho (sertifikat yang membuktikan bahwa pajak telah dibayar): Dapat diperoleh di Biro Pembangunan Daerah dan kantor prefektur.

Sertifikat total pajak yang harus dibayar / kazei shomeisho (sertifikat yang menunjukkan total pajak yang dikenakan sesuai dengan penghasilan tahun sebelumnya): Dapat diperoleh di kantor wilayah tempat tinggal Anda.

Informasi lebih lengkap

 Badan Pajak Nasional
<https://www.nta.go.jp/> (Bahasa Jepang)
<https://www.nta.go.jp/english/index.htm>
(Bahasa Inggris)



(Bahasa Jepang)



(Bahasa Inggris)

Kehidupan sehari-hari

Perkumpulan di wilayah

Terdapat perkumpulan di wilayah tempat tinggal Anda, seperti perkumpulan untuk berpartisipasi dalam kegiatan bersih-bersih, mengadakan acara tertentu, dan membayar iuran lingkungan. Perkumpulan ini disebut "jichikai" atau "chonaikai".

Anda dapat menambah relasi secara langsung dengan tatap muka di daerah tempat tinggal Anda. Untuk itu, mari berpartisipasi secara aktif dalam kegiatan lokal.

Jika Anda memiliki pertanyaan, silakan tanyakan kepada pemimpin perkumpulan.

Mohon patuhi "isi dokumen kontrak" saat menyewa tempat tinggal

Saat menyewa tempat tinggal, Anda mungkin perlu membayar uang jaminan, uang kunci, perlu menyiapkan guarantor/penjamin, dan juga perlu membayar biaya untuk membersihkan kamar.

Jangan sampai menimbulkan suara keras dengan teman Anda saat larut malam di kamar apartemen Anda.

Jangan meletakkan benda di koridor atau tangga.

Jangan menyewakan kamar yang Anda sewa kepada orang lain.

Anda harus membuat kontrak untuk listrik, gas, air, dan internet sendiri.

Saat pindahan, Anda juga harus membatalkan semua kontrak tersebut sendiri.

Sepeda, sepeda motor, dan mobil harus dikunci dan diparkir di area yang telah ditentukan.

Buanglah sampah pada waktu dan tempat yang telah ditentukan

Pada "kalender jadwal pembuangan sampah" tertulis jadwal kapan dan jenis sampah apa yang akan diambil.

Anda bisa mendapatkan kalender tersebut secara gratis di kantor wilayah.

Pemisahan jenis sampah perlu dilakukan untuk keperluan daur ulang. Dimohon untuk mematuhi metode pemisahan sampah di wilayah tempat Anda tinggal.

Contoh) Sampah yang dapat dibakar



Kertas



Sampah daur ulang



Plastik



Botol



Barang tertentu

Kaleng semprot, korek api, baterai, dan lain-lain.



- ※ Anda mungkin perlu menggunakan kantong sampah berbayar.
- ※ Jangan membuang minyak yang digunakan untuk memasak langsung ke saluran pembuangan limbah di dapur. Serap dengan koran atau kertas, atau padatkan dengan bubuk, dan buang sebagai sampah yang dapat dibakar.
- ※ Sampah yang tidak bisa dimuat di kantong sampah dianggap sebagai "sampah berukuran besar" / "sodai gomi". Saat Anda ingin membuangnya, Anda dapat membawanya sendiri ke tempat pembuangan sampah (dapat dikenakan biaya tergantung pada jenis sampah), atau dengan menghubungi nomor telepon yang tercantum di situs web kantor wilayah tempat Anda tinggal. Anda akan diminta untuk membeli "stiker untuk pengumpulan sampah berukuran besar" di swalayan / convenience store, tempelkan stiker tersebut pada bagian yang ditentukan, dan buanglah di tempat yang ditentukan.
- ※ Saat membuang mesin cuci, kulkas, TV, dan sebagainya, mohon hubungi layanan pengambilan sampah. (berbayar)

Lalu lintas

Aturan mengendarai sepeda

① Bersepeda di sisi kiri jalan



② Patuhi lampu lalu lintas dan berhenti sebentar di persimpangan jalan.



③ Nyalakan lampu di malam hari



④ Tidak bersepeda saat minum alkohol



⑤ Gunakan helm



- Dilarang bersepeda dengan dinaiki dua orang.
 - Dilarang bersepeda sambil memegang payung atau menggunakan smartphone.
 - Dimohon untuk parkir di tempat parkir yang ditentukan.
Tempat parkir sepeda di wilayah kota Kumamoto memerlukan biaya parkir.
 - Dimohon untuk tidak meninggalkan sepeda sembarangan.
 - Mendaftarlah untuk asuransi sepeda. (Ini adalah aturan di Prefektur Kumamoto)
Asuransi ini digunakan jika Anda mengalami kecelakaan saat mengendarai sepeda.
 - Mari lakukan "Pendaftaran untuk pencegahan kejahatan (biaya pendaftaran 660 yen)".
Daftarkan sepeda Anda di toko sepeda untuk membuktikan bahwa Anda merupakan pemilik sepeda.
- ※ Layanan penyewaan sepeda berbayar juga tersedia di berbagai tempat di dalam prefektur.

Surat Izin Mengemudi untuk Mobil

Untuk mengemudi di Jepang, diperlukan salah satu surat izin mengemudi / SIM berikut ini.

- ① SIM Jepang
- ② SIM Internasional
- ③ SIM dari negara atau wilayah tertentu

Jika Anda memiliki SIM luar negeri, Anda perlu menggantinya dengan SIM yang dapat digunakan di Jepang di pusat SIM.

Diperlukan reservasi terlebih dahulu.

Kontak: Divisi Pemeriksaan Surat Izin Mengemudi, Markas Besar Polisi Prefektur Kumamoto 096-233-0116

Untuk Anda yang ingin mendapat SIM

Tes tertulis tersedia dalam bahasa asing (Cina, Inggris, Vietnam). (Mulai dari Juli 2022)

Transportasi umum

Saat menggunakan transportasi umum, akan lebih mudah dan praktis jika Anda memiliki kartu IC untuk pembayaran transportasi, dan menggunakan aplikasi transfer transportasi saat naik kereta atau bus.

Aturan saat naik kereta api dan bus di Jepang

- Sebelum naik transportasi umum, mohon antre secara berurutan dan menunggu di tempat yang telah ditentukan.
- Atur ponsel Anda ke mode senyap dan jangan berbicara dengan telepon saat berada di dalam kereta.
- Dilarang berbicara dengan suara yang keras.
- Dilarang makan atau minum di dalam transportasi umum.
- Dilarang membuang sampah sembarangan di stasiun, tempat perhentian bus, dan di dalam kendaraan.

Bekerja

Saat bekerja di Jepang, Anda harus bekerja dengan isi pekerjaan yang sesuai dengan status kependudukan Anda.

Dilarang oleh hukum untuk melakukan pekerjaan yang bertentangan dengan status izin tinggal.

Jika Anda tidak diizinkan untuk bekerja karena status kependudukan, Anda dapat diizinkan bekerja jika memiliki "izin untuk terlibat dalam aktivitas selain yang diizinkan berdasarkan status kependudukan" dari Badan Layanan Imigrasi. Ada batasan jumlah jam Anda dapat bekerja.

Saat mencari pekerjaan, mendaftarkan pada "Hello Work".

"Hello Work (Layanan Ketenagakerjaan)" adalah lembaga nasional yang dapat membantu Anda untuk melamar pekerjaan dan mengajukan asuransi kerja secara gratis.

Saat berganti pekerjaan, tanyakan kepada Biro Imigrasi untuk mengetahui apakah Anda dapat melakukan pekerjaan baru dengan status kependudukan Anda saat ini.

Anda sebaiknya mengajukan permohonan "sertifikat kualifikasi kerja" / shuurou shikaku shoumeisho.

Dalam 14 hari setelah berganti pekerjaan, serahkan "pemberitahuan mengenai lembaga kontrak (kesimpulan kontrak dengan lembaga yang baru)" / keiyaku kikan ni kansuru teishutsu (arata na keiyaku no teiketsu) ke Biro Imigrasi.

Periksalah kontrak Anda sebelum mulai bekerja.

Setelah mendapat pekerjaan, Anda akan menandatangani kontrak dengan perusahaan tempat Anda bekerja.

Nama dokumen tersebut adalah "kontrak kerja untuk tenaga kerja" / koyou roudou keiyakusho atau "pemberitahuan kondisi kerja" / roudou jouken tsuuchisho.

Pastikan apakah isi pekerjaan, hari kerja, hari libur, dan gaji tertulis atau tidak.

Pastikan Anda sepenuhnya memahami dan menyetujui isi kontrak sebelum menandatangani.

Upah minimum per jam ditetapkan oleh undang-undang, dan upah per jam minimal harus merupakan "upah minimum".

"Upah minimum" bervariasi tergantung pada prefektur dan pekerjaan.



Jika ingin tahu lebih detail

Silakan telusuri "upah minimum prefektur Kumamoto"

Aturan dasar untuk orang yang bekerja di Jepang

- Pada prinsipnya, jam kerja adalah tetap. Anda tidak dapat bekerja lebih dari 8 jam sehari dan lebih dari 40 jam seminggu.
 - Waktu istirahat yang dibutuhkan per hari 45 menit atau lebih (bila bekerja 6 jam atau lebih), 1 jam atau lebih (bila bekerja 8 jam atau lebih).
 - Hari libur 4 hari atau lebih dalam 4 minggu.
 - Upah tambahan dibayarkan untuk kerja lembur (tergantung pada pekerjaan dan status izin tinggal).
 - Perusahaan harus memberikan pemberitahuan 30 hari sebelumnya ketika memberhentikan karyawan. Jika perusahaan tidak melakukannya, perusahaan harus membayar pesangon / tunjangan pemberitahuan pemberhentian kepada pekerja.
 - Karyawan berhak atas 10 hari cuti berbayar jika mereka telah bekerja selama 6 bulan atau lebih dan memiliki tingkat kehadiran 80% atau lebih. Satu tahun kemudian, akan diberikan selama 11 hari. Cuti berbayar dapat dialihkan ke tahun berikutnya, tetapi berakhir setelah 2 tahun.
- ※ Anda perlu menyimpan slip gaji Anda (rincian gaji) sendiri.
 - ※ Manajemen kehadiran (jam berapa Anda mulai bekerja dan jam berapa Anda selesai bekerja) perlu dicatat dengan baik.
 - ※ Anda perlu menyimpan paspor dan residence card Anda sendiri. Jangan

tinggalkan dokumen identitas tersebut di perusahaan dalam jangka waktu yang lama.

Kontak konsultasi untuk pekerja asing

Di Jepang terdapat undang-undang untuk melindungi pekerja. Jika Anda diperlakukan tidak adil oleh perusahaan tempat Anda bekerja (dipaksa keluar dari perusahaan, gaji yang lebih rendah, intimidasi, pelecehan kekuasaan, dan sebagainya), atau jika Anda memiliki masalah, Anda dapat berkonsultasi secara gratis melalui telepon. (Biaya panggilan ditanggung pribadi)
<https://www.startup-roudou.mhlw.go.jp/foreigner.html>



Sistem asuransi publik ketika tidak dapat bekerja

Jenis	Keterangan (Terdapat syarat untuk setiap tunjangan)
Tunjangan pokok (bagi yang kehilangan pekerjaan)	Diberikan selama jangka waktu tertentu setelah berhenti bekerja sampai Anda mendapat pekerjaan baru.
Tunjangan cuti untuk mengasuh anak	Diberikan saat Anda mengambil cuti panjang dari pekerjaan untuk membesarkan anak.
Tunjangan cuti untuk merawat keluarga	Diberikan ketika Anda mengambil cuti panjang dari pekerjaan untuk merawat keluarga Anda.
Tunjangan cuti karena sakit atau cedera	Dibayar saat Anda tidak masuk kerja karena sakit atau cedera.

Sakit / Cedera

Semua orang yang tinggal di Jepang dapat mendaftarkan diri dalam asuransi kesehatan publik dan menerima layanan medis. Ketika sakit, silakan datang ke rumah sakit terdekat terlebih dahulu.

Ada dua jenis asuransi kesehatan publik yang diperlukan saat menerima pemeriksaan di rumah sakit.

	Asuransi Kesehatan Nasional	Asuransi Sosial
Rincian	30% biaya pengobatan ditanggung sendiri	
Target	Wiraswasta, orang yang tidak bekerja	Orang yang bekerja di perusahaan
Biaya asuransi	Ditentukan oleh pendapatan	
Tunjangan melahirkan sekaligus	Tersedia	
Tunjangan persalinan Tunjangan sakit/ cedera	Tidak tersedia	Tersedia
Kontak layanan	Bagian yang bertanggung jawab atas "Asuransi Kesehatan Nasional" di kantor wilayah	Asosiasi Asuransi Kesehatan Nasional

- ※ Penduduk dari negara yang memiliki perjanjian jaminan sosial dengan Jepang mungkin tidak diwajibkan untuk mendaftar asuransi seperti di atas.
- ※ Pekerja paruh waktu dapat mendaftar pada Asuransi Kesehatan Nasional, tidak pada Asuransi Sosial.

Apa itu dokter keluarga?

Ini adalah lembaga medis yang berlokasi di dekat rumah Anda, dan Anda dapat berkonsultasi tentang kondisi kesehatan Anda sehari-hari di sana. Khususnya jika Anda memiliki penyakit kronis, silakan cari tahu dokter

keluarga terdekat.

Rumah sakit besar seperti rumah sakit universitas memiliki banyak departemen medis. Akan tetapi, jika Anda tidak memiliki surat pengantar, ada kemungkinan Anda tidak dapat menemui dokter, dan kemungkinan biaya yang dikenakan kepada Anda juga tinggi.

Biasanya, setelah berkonsultasi dengan dokter keluarga dan jika menurut dokter Anda perlu menemui dokter di rumah sakit yang lebih besar, dokter keluarga akan menuliskan surat pengantar.

Konsultasi di institusi medis

- Bisa atau tidaknya Anda melakukan reservasi untuk kunjungan pertama akan bergantung pada rumah sakit yang akan Anda kunjungi. Silakan hubungi melalui telepon.
- Saat mengunjungi rumah sakit, mohon tunjukkan kartu asuransi kesehatan atau kartu My Number.
- Jika melakukan cek kesehatan, biasanya Anda akan diminta untuk menandatangani formulir persetujuan.
Jika Anda tidak terlalu memahami bahasa Jepang, dimohon untuk mengunjungi rumah sakit dengan seseorang yang mengerti bahasa Jepang.
- Perawatan medis darurat tersedia pada hari Minggu, hari libur, dan pada malam hari. Biaya pengobatan akan lebih tinggi.

Buku catatan obat

Anda bisa mendapatkannya di apotek manapun. Ini tidak dipungut biaya. Buku catatan obat ini digunakan untuk mencatat riwayat pengobatan Anda. Informasi yang tertulis adalah alergi obat yang Anda miliki dan terkait obat yang Anda minum.

Anda membutuhkannya saat pergi ke rumah sakit atau apotek.

Sistem bantuan perawatan medis berbiaya tinggi

Ini adalah sistem pengembalian kelebihan biaya, jika biaya pengobatan bulanan yang dibayarkan oleh pasien melebihi batas jumlah tertentu. Batas biaya bervariasi tergantung pada usia dan pendapatan tahunan Anda.

Permohonan diperlukan. Informasi tempat permohonan tertulis di kartu asuransi kesehatan.

Merawat anak

Jika Anda merasa kemungkinan hamil, pertama silakan berkunjung ke rumah sakit dan menemui spesialis kandungan (Spesialis Obstetri dan Ginekologi)

Anda dapat melakukan pemeriksaan apakah Anda hamil atau tidak. Anda juga dapat berkonsultasi jika Anda memiliki kekhawatiran atau kecemasan tentang kehamilan dan persalinan.

Mohon serahkan pemberitahuan kehamilan ke kantor wilayah

Anda akan mendapatkan Buku Kesehatan Ibu dan Anak (tidak dipungut biaya). Dokumen ini digunakan untuk mencatat tentang kehamilan, persalinan, kesehatan anak dan vaksinasi. Hal ini diperlukan pada saat pemeriksaan kesehatan ibu hamil dan persalinan.

Anda akan menerima formulir pemeriksaan kehamilan yang disubsidi oleh pemerintah.

- ※ Jika Anda pindah ke wilayah lain, maka Anda perlu menukar formulir pemeriksaan kehamilan Anda dengan yang ada di wilayah tempat tinggal Anda yang baru.
- ※ Ada juga yang dilengkapi dengan formulir pemeriksaan gigi untuk wanita hamil.

Kehamilan dan persalinan bagi wanita yang bekerja (asuransi kesehatan dari perusahaan dan uang pensiun)

Setelah Anda mengetahui bahwa Anda hamil, konsultasikan dengan perusahaan Anda sesegera mungkin.

Undang-undang Jepang melarang perusahaan memberhentikan karyawan karena hamil atau melahirkan.

Konsultasikan dengan perusahaan tentang waktu pemeriksaan kehamilan. Anda bisa mendapatkan cuti berbayar atau tidak, tergantung pada perusahaan.

Anda dapat meminta untuk tidak bekerja lembur atau bekerja larut malam selama Anda hamil, atau meminta untuk beralih ke pekerjaan yang lebih

ringan.

Anda dapat mengambil cuti (tergantung pada ketentuan perusahaan) selama 6 minggu sebelum tanggal rencana melahirkan dan 8 minggu setelah melahirkan. Anda perlu menyampaikannya kepada perusahaan. Anda dapat mengajukan permohonan cuti ke perusahaan untuk merawat anak hingga anak mencapai usia 1 tahun 6 bulan.

Ketika anak Anda lahir

Anda akan menerima “surat keterangan kelahiran” / shushshou shoumeisho dari spesialis kandungan rumah sakit (Spesialis Obstetri dan Ginekologi). Anda perlu melakukan pelaporan kelahiran / shushshou todoke ke kantor wilayah tempat tinggal Anda dalam waktu 14 hari setelah melahirkan. Nama anak Anda akan tertulis pada shushshou todoke, sehingga mohon tentukan nama anak sampai tanggal Anda melakukan pelaporan tersebut. Saat Anda melakukan pelaporan kelahiran, sebaiknya Anda juga meminta dokumen seperti “surat keterangan tanda terima dokumen pelaporan kelahiran” / shushshou todoke juri shoumeisho dan “surat keterangan kependudukan untuk anak yang mencantumkan nomor individu anak”. (berbayar)
Silakan daftarkan asuransi kesehatan untuk anak Anda.



Terlepas dari kewarganegaraan orang tua, pemberitahuan di atas diperlukan saat melahirkan di Jepang.

Jika kedua orang tua adalah warga negara asing, perlu untuk memberitahukannya juga di kedutaan yang berlokasi di Jepang dan Biro Imigrasi.

Pemeriksaan kesehatan secara berkala

Anda dapat menerima pemeriksaan kesehatan gratis untuk anak Anda pada usia 1 bulan, 3-4 bulan, 6-7 bulan, 9-10 bulan, 1 tahun 6 bulan, dan 3 tahun.

Anda juga dapat mengukur tinggi dan berat badan untuk anak Anda, serta melakukan pemeriksaan kesehatan dan konsultasi dengan dokter.

Bergantung pada wilayah, tersedia juga layanan kunjungan oleh perawat kesehatan masyarakat.



Vaksinasi

Imunisasi harus dimulai pada usia 2 bulan untuk membangun kekebalan

daya tahan tubuh anak. Dimohon untuk mengatur waktu vaksinasi pada Buku Kesehatan Ibu dan Anak. Beberapa vaksinasi perlu ditanggung sendiri, tetapi vaksinasi reguler gratis (biaya publik).

Jika Anda memiliki kekhawatiran tentang membesarkan anak, Anda dapat berkonsultasi dengan layanan kesehatan ibu dan anak di wilayah Anda.

Tunjangan tersedia untuk membesarkan anak

Tunjangan Persalinan dan Pengasuhan Anak: Sekitar 500.000 yen per anak untuk Anda yang melahirkan dan mengandung selama 4 bulan atau lebih

Tunjangan Anak: untuk Anda yang membesarkan anak hingga anak berusia 15 tahun

Anda perlu mengajukan permohonan secara terpisah untuk bisa mendapatkan keduanya.

Bantuan untuk orang tua tunggal (single parent)

Tunjangan merawat anak : diberikan kepada orang tua yang membesarkan anak hingga usia 18 tahun

Pinjaman dana kesejahteraan untuk ibu tunggal dan anak, ayah tunggal dan anak, serta janda: merupakan sistem pinjaman untuk mendukung ekonomi

Tunjangan biaya medis untuk keluarga dengan orang tua tunggal : merupakan sistem tunjangan biaya medis

Q Jika Anda ingin tahu lebih banyak
Loket "pendidikan dan kesehatan" di kantor wilayah
Asosiasi Asuransi Kesehatan Jepang "Kyokai Kenpo"

Q Layanan konsultasi terkait masalah rumah tangga
Pusat Konseling Wanita Prefektur Kumamoto (Konseling wanita) 096-381-4454
Pusat Konseling Wanita Prefektur Kumamoto (Konseling DV) 096-381-7110
Konsultasi telepon terkait kehamilan dan emosional (kekhawatiran wanita tentang kehamilan, persalinan, dan seksualitas remaja) 096-381-4340
Kekhawatiran yang berkaitan dengan anak, seperti tumbuh kembang anak, kedisiplinan, konsultasi keperawatan (termasuk kekerasan), kejahatan, penolakan pergi ke sekolah, dan sebagainya.
Pusat Bimbingan Anak Pusat Prefektur Kumamoto 096-381-4451

Pendidikan anak

Umur 0 tahun sampai sebelum masuk sekolah dasar

Tempat penitipan anak / Nursery school (Hoikusho / Hoikuen)

Menerima penitipan anak-anak dari usia 0 tahun hingga sebelum masuk sekolah dasar, ketika orang tua sedang bekerja.

Silakan berkonsultasi dengan hoikusho / hoikuen di wilayah Anda mengenai permohonan untuk pendaftaran.

Tempat penitipan anak (Nintei kodomo en)

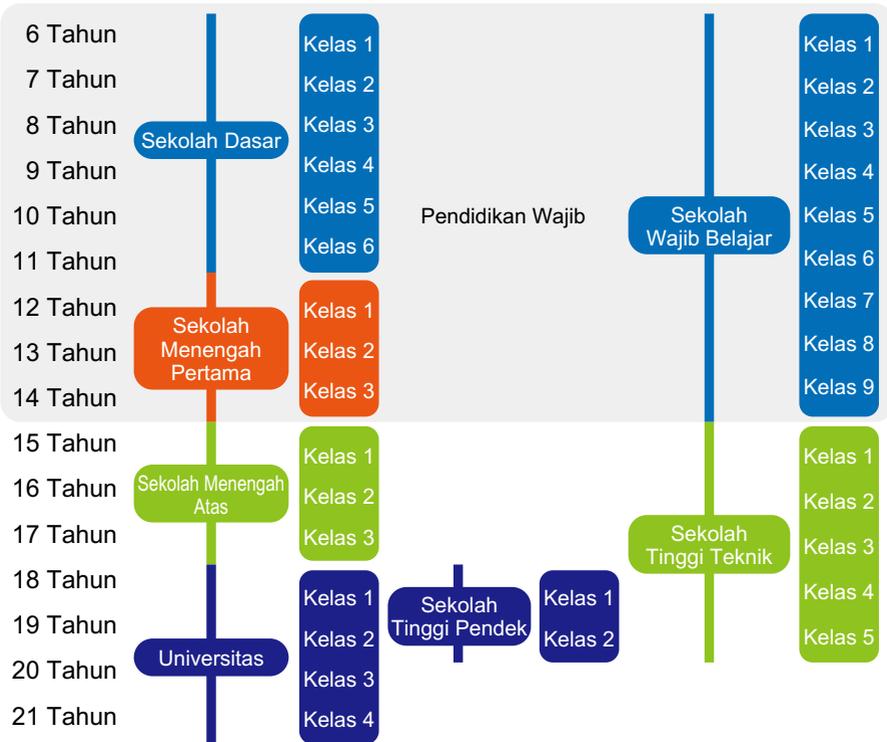
Menerima penitipan anak-anak dari usia 0 tahun hingga sebelum masuk sekolah dasar, terlepas dari apakah orang tua bekerja atau tidak.

Taman kanak-kanak / TK (Youchien)

Merupakan sekolah untuk anak-anak dari usia 3 tahun hingga sebelum memasuki sekolah dasar.

Pendidikan sekolah

Di Jepang, orang tua wajib menyekolahkan anaknya yang berusia 6 hingga 15 tahun.



※ Terdapat “Sekolah pendukung khusus” (Tokubetsu Shien Gakkou) yang mendukung kemandirian anak penyandang disabilitas.

Jika Anda ingin mendaftarkan anak Anda di taman kanak-kanak atau tempat penitipan anak silakan berkonsultasi dengan kantor wilayah Anda. Untuk mendaftarkan anak masuk ke SD dan SMP, silakan berkonsultasi dengan komite pendidikan di masing-masing kota.

Silakan tanyakan langsung ke sekolah tentang cara masuk ke sekolah nasional atau swasta.

Untuk masuk ke sekolah menengah atas (SMA), anak Anda perlu lulus ujian.

Ada juga tempat yang mengajarkan bahasa Jepang untuk anak-anak yang

belum bisa berbahasa Jepang dengan baik.
Silakan berkonsultasi dengan komite pendidikan di wilayah Anda terlebih dahulu.

Sekolah internasional

Ini adalah fasilitas pendidikan untuk anak-anak dengan kewarganegaraan asing.

Bahasa dan kurikulum yang digunakan di sekolah berbeda tergantung pada setiap sekolah.

Untuk informasi lebih lengkap, silakan tanyakan langsung ke sekolah.

Sekolah malam untuk tingkat SMP

Merupakan sekolah dengan waktu kelas di malam hari.

Orang asing yang belum lulus SMP di Jepang juga bisa mengikuti sekolah tersebut.

Setelah lulus, Anda dapat mengikuti ujian masuk SMA.

Untuk informasi lebih lengkap, silakan tanyakan ke Divisi Pendidikan Wajib di Prefektur Kumamoto. (096-333-2689)

Persiapan menghadapi bencana

Pamflet pencegahan bencana untuk penduduk asing

<https://www.pref.kumamoto.jp/soshiki/4/5195.html>



Gempa bumi

Gempa bumi bisa terjadi secara tiba-tiba, sehingga penting untuk bersiap menghadapinya.

- Perbaikilah posisi perabotan di rumah Anda.
- Lakukanlah pengujian seismik pada rumah Anda dan siapkan bantuan yang diperlukan.
- Periksa lokasi sekolah dasar/pusat komunitas terdekat (pusat evakuasi darurat yang telah ditentukan), rumah kerabat/kenalan, hotel, atau tempat aman lainnya, dan jalur evakuasi.
- Berpartisipasilah dalam latihan bencana.



Saat terjadi gempa bumi

Ketika berada di dalam ruangan

- Jika Anda merasakan guncangan, lindungi diri Anda di bawah meja.
- Jangan terburu-buru keluar dari ruangan sampai guncangan berhenti.
- Saat guncangan berhenti, padamkan api terlebih dahulu.
- Gunakan sandal atau sepatu untuk mencegah cedera karena menginjak pecahan kaca.



Ketika berada di luar ruangan

- Lindungi kepala Anda dengan tas, dan evakuasi diri ke tempat yang aman

seperti ke taman atau lahan kosong agar terhindar dari bahaya kejatuhan benda.

Saat naik kereta atau bus

- Saat duduk di kursi, lindungi kepala Anda dan pertahankan postur tubuh membungkuk.
- Saat berdiri, pegang tali atau pegangan yang ada dengan kuat agar Anda tidak terjatuh.

Ketika terjadi gempa, tubuh menjadi kaku dan pikiran menjadi kosong, sehingga mungkin sulit untuk mengambil keputusan yang tepat. Penting untuk menyiapkan tindakan yang harus Anda lakukan.

Prioritas utama adalah untuk menyelamatkan diri Anda sendiri

- Sambil mengamati situasi di sekitar Anda, terapkan tiga tindakan keselamatan secara menyeluruh (bungkukkan badan, lindungi kepala Anda, dan tidak bergerak), dan bertindaklah dengan prioritas utama untuk melindungi diri dan keluarga Anda.

Angin topan

Prefektur Kumamoto sering dilanda angin topan dan hujan lebat. Bencana dapat diprediksi sebelumnya, jadi silakan kumpulkan informasi dan evakuasi diri lebih awal.

Pengumpulan informasi pencegahan bencana

- Informasi peringatan tanah longsor dan informasi risiko banjir yang diumumkan oleh Observatorium Meteorologi
<https://www.jma-net.go.jp/kumamoto/>
- Informasi evakuasi yang dikeluarkan oleh pemerintah kota

Periksa titik-titik lokasi yang berbahaya dan rute evakuasi

- Mari pahami dan konfirmasi jalur evakuasi terlebih dahulu dengan hazard map (peta pencegahan bencana) yang dibuat oleh pemerintah kota.

Jika kemungkinan akan terjadi hujan lebat, lakukanlah evakuasi lebih awal sebagai tindakan pencegahan!

- Jika diperkirakan akan terjadi hujan lebat, silakan mengungsi pada siang

hari sebelum hujan mulai turun.

- Mari siapkan "My Timeline (rencana tindakan bencana untuk diri sendiri)" untuk merangkum waktu evakuasi dan tindakan evakuasi sesuai dengan tingkat peringatan bencana.

Tindakan pada saat terjadi bencana

Hal yang perlu diperhatikan saat evakuasi

- Padamkan api di sekitar kompor dan gas.
- Matikan sambungan listrik / breaker.
- Matikan sambungan gas.
- Saat melakukan evakuasi, tinggalkan kertas dengan informasi tentang keselamatan diri Anda dan keluarga (anpi jouhou), kunci pintu rumah, dan pergi ke lokasi evakuasi.
- Karena diperkirakan bahwa telepon tidak berfungsi, dimohon untuk menghubungi melalui nomor telepon darurat bencana atau melihat informasi media sosial.



Apa itu tempat evakuasi

Tempat evakuasi merupakan tempat sementara untuk menerima korban yang tidak bisa tinggal di rumahnya sendiri ketika terjadi bencana. Pasokan bantuan akan dikirimkan ke pusat-pusat evakuasi yang ditunjuk oleh pemerintah kota.

Pemerintah kota akan memberikan informasi terkait tempat evakuasi melalui media sosial, halaman web resmi, televisi, dan radio, dengan menyatakan bahwa "○○ dibuka sebagai pusat evakuasi".

Jika Anda merasa bahwa rumah Anda akan rusak karena bencana, pergilah ke pusat evakuasi terdekat sesegera mungkin.

Anda dapat mengunjungi tidak hanya ke pusat evakuasi, tetapi juga ke rumah kerabat atau kenalan atau gedung perusahaan, selama tempat tersebut adalah tempat yang aman.

Informasi juga tersedia di pusat-pusat evakuasi yang ditunjuk oleh pemerintah kota.

Jika Anda tidak dapat menghubungi seseorang, tanyakan kepada tempat tersebut.

Dalam keadaan darurat

Kecelakaan

Saat terjadi kebakaran, cedera, penyakit mendadak, kecelakaan lalu lintas (ketika ada korban yang terluka)
Hubungi nomor telepon 119.

- ① Sampaikan apakah terjadi kebakaran atau memerlukan ambulans.
- ② Bagaimana situasinya? (Apakah tidak sadarkan diri, terluka, dan sebagainya.)
- ③ Beri tahu alamat dan informasi kontak (seperti bangunan atau *landmark* terdekat)

Polisi

Hubungi telepon 110.

Ketika Anda ingin polisi segera datang karena hal-hal berikut:

Ketika terjadi perampokan atau penjahbretan

Ketika Anda melihat kecelakaan lalu lintas

Ketika jalan terhalang oleh tanah longsor

- ① Jelaskan situasinya, apakah merupakan insiden atau kecelakaan.
- ② Kapan kejadiannya.
- ③ Beri tahu alamat dan informasi kontak (seperti bangunan atau *landmark* terdekat)

Konsultasi

Pusat Bantuan untuk Orang Asing Prefektur Kumamoto

☎ 080-4275-4489

📘 @KumamotoSupportCenterforForeignResidents



編集・発行 熊本県国際協会