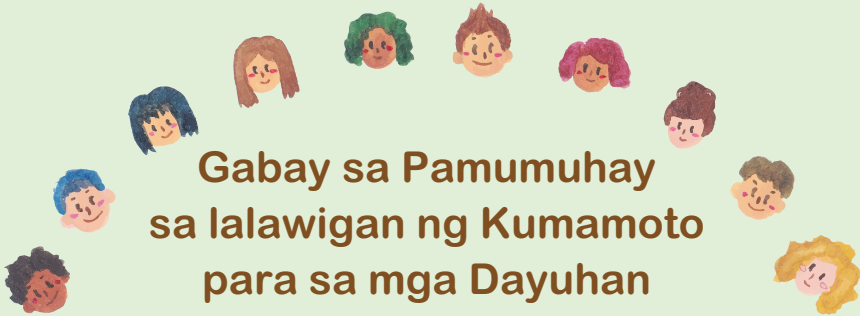


Edisyon ng 2023



**Gabay sa Pamumuhay
sa lalawigan ng Kumamoto
para sa mga Dayuhan**

日本語

English

中文(簡体字)

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

(Sentro ng Suporta para sa mga Dayuhang nasa lalawigan ng Kumamoto)

Maligayang pagdating sa lalawigan ng Kumamoto



Maligayang pagdating
sa lalawigan ng Kumamoto

<https://kumamoto.guide/>



Talaan ng mga nilalaman

Panimula tungkol sa Lalawigan ng Kumamoto	Pagbubuntis • Panganganak
Kapag dumating sa Japan	↳ Kapag nabuntis 16
↳ Residence Card.....2	↳ Pagsusuri sa panahon ng pagbubuntis 16
↳ Magparehistro bilang residente...2	↳ Mga proseso matapos manganak 16
↳ Paggawa ng MY NUMBER card...3	↳ Regular na pagsusuri sa kalusugan • Bakuna 17
↳ Pagpasok ng Pambansang Seguro sa Kalusugan4	↳ Tulong pinansyal 17
↳ Pagpasok ng pensyon4	↳ Tulong sa mga solo na magulang 18
↳ Tungkol sa buwis5	↳ Mga tanggapan para sa konsultasyon 18
Pamumuhay	Edukasyon ng Bata
↳ Pagtitipon ng komunidad6	↳ Daycare Center (Hoikuen) ... 19
↳ Mga babala tungkol sa tirahan...6	↳ Certified Childcare Center ... 19
↳ Paraan ng pagtatapon ng basura...6	↳ Kindergarten (Yochien)..... 19
Transportasyon	↳ Edukasyon sa Paaralan 20
↳ Bisikleta8	↳ Internasyonal na Paaralan ... 21
↳ Sasakyan9	↳ Pang-gabing Jr. High School... 21
↳ Pampublikong transportasyon... 10	Paghahanda para sa Sakuna
Pagtrabaho	↳ Lindol 22
↳ Kwalipikasyon sa pagtatrabaho ... 11	↳ Bagyo 23
↳ Paghahanap ng trabaho 11	↳ Panahon ng Sakuna 24
↳ Kontrata sa trabaho 11	Sa panahon ng emerhensiya
↳ Mga pangunahing patakaran ... 12	↳ Emergency SOS 25
↳ Hotline para sa mga Manggagawang Dayuhan ... 13	↳ Pulisya (Insidente) 25
↳ Pampublikong sistema ng seguro... 13	Kumonsulta
Sakit • Pinsala	↳ Sentro ng Suporta para sa mga Dayuhang nasa lalawigan ng Kumamoto 26
↳ Tungkol sa Segurong Medikal... 14	
↳ Tungkol sa pamilyar na Doktor... 14	
↳ Talaan ng reseta 15	
↳ Sistema ng Matataas na Gastos sa Pangangailangang Medikal... 15	

Kapag dumating sa Japan



Suriin at lagyan ng tsek



Dalhin palagi ang iyong Residence Card.

Ito ay iniisyu kapag nanatili ka sa Japan ng 3 buwan o higit pa.

【Harap】

【Likod】



Kung mayroong anumang mga problema na may kaugnayan sa iyong pananatili, tulad ng pagpapalawig ng iyong visa, pagbabago ng iyong katayuan ng paninirahan, nais na muling mag-apply, o pansamantalang bumalik sa iyong sariling bansa, mangyaring sumangguni sa mga proseso sa Biyuro ng Imigrasyon.



Biyuro ng Imigrasyon sa Fukuoka Tanggapan ng Kumamoto :
096-362-1721



Magrehistro bilang residente sa Munisipyo

Kapag nagtagal sa Japan ng higit sa 3 buwan, kailangang magparehistro bilang isang residente sa pamamagitan ng "Juminhyo" (Residence Certificate).

Kailangan mong iulat ang iyong address sa munisipyo. Mangyaring tapusin ang proseso sa loob ng 14 na araw.

Ito ay kinakailangan kapag tumatanggap ng mga serbisyong administratibo.

【Paglipat ng tirahan】

① Bago lumipat, kailangang tapusin ang proseso ng “Pagpapahayag ng

Paglabas” (Tenshutsu Todoke) sa kasalukuyang munisipyo.

- ② Ikaw ay maiisyuhan ng “Sertipiko ng Paglabas” (Tenshutsu Shomeisho).
- ③ Pagkatapos ng paglipat, kailangan tapusin ang proseso para sa “Pagpapahayag ng Pagpasok” (Tenyu Todoke) sa munisipyo ng iyong bagong lugar ng tinitirhan. Mangyaring tapusin ang proseso sa loob ng 14 na araw. Dalhin ang iyong residence card, Sertipiko ng Paglabas, at My Number Card.

- ※ Ang proseso ay libre.
- ※ Kung ang pasaporte ay may nakasaad na “Residence card ay maiisyu sa ibang araw” kailangang dalhin ang pasaporte kapag nagpaproseso. Ang residence card ay ipapadala sa nireport na address sa ibang araw.
- ※ Para sa pagbabago ng address sa lisensya sa pagmamaneho, kailangan pumunta sa Driver's License Center.
- ※ Kailangan mag proseso ng “Pagpapahayag ng Paglabas” kapag aalis ng Japan ng higit sa isang taon o kapag babalik.



Paggawa ng MY NUMBER (Indibidwal na Numero) kard

Ito ay isang 12-digitong numero ng kard na ibinibigay sa lahat ng mga indibidwal na mayroong Residence Certificate. Magagamit ito bilang isang "Kard ng Segurong Pangkalusugan (para sa pagsasakop sa medikal at pinsala)". Ito ay kinakailangan kapag magpapadala ng pera sa ibang bansa, nagtatrabaho sa isang kompanya (proseso ng suweldo), at tumatanggap ng mga serbisyong administratibo.

Ang numero ay hindi dapat ibinabahagi sa ibang tao maliban kung kinakailangan para sa opisyal na proseso.



Ipadadala ang pormularyo ng aplikasyon mula sa munisipalidad kung saan ka naninirahan. Punan ang kinakailangang impormasyon sa pormularyo ng aplikasyon at ipadala muli sa pamamagitan ng koreo o mag-apply para sa paglikha ng kard gamit ang iyong smartphone.

 Tungkol sa My Number Card
<https://www.kojinbango-card.go.jp/>



Pagpasok ng Pambansang Segurong Medikal

Ito ay pampublikong sistema ng seguro sa medikal ng Japan upang tiyakin ang pantay na paggamit sa pampublikong serbisyong medikal para sa lahat. Ang halaga ng seguro na dapat bayaran ay batay sa kinita ng nakaraang taon.

Batay sa mga kondisyon, isang “Pamahalaang-sustento sa panganganak” ang binabayaran bilang pagsasanggalang sa seguro tuwing manganganak.

 Para sa mga detalye → <Sakit/Pinsala> P.14



Pagpasok ng pensyon

Kailangan ito para sa pang-araw-araw na pamumuhay kapag mayroong kapansanan dahil sa aksidente o karamdaman, o kapag hindi na makapagtrabaho dahil sa pagtanda. Ang lahat ng taong naninirahan sa Japan (mula 20 hanggang 59 taong gulang) ay may obligasyon na pumasok dito.

Mga uri	Kwalipikadong Indibidwal (Mula 20 hanggang 60 taong gulang)	Halaga ng bayad
Pambansang Pensyon	Para sa may sariling negosyo Mga hindi nagtatrabaho, mga estudyanteng dayuhan	Binabatay sa bilang ng miyembro ng sambahayan at kita. Magpapadala ng isang abiso sa pagbabayad.
Pensyon ng mga Empleyado	Mga taong nagtatrabaho sa kumpanya	Binabatay sa bilang ng kita. Ang isang bahagi nito ay babayaran ng kumpanya.

- ※ Kung ikaw ay isang estudyante o mayroong kita na mas mababa sa kwalipikasyon, maaari kang magkaroon ng pagpapaliban o pagpapawalang-salang ng mga bayarin sa seguro. Mangyaring kumunsulta sa opisina ng “Pambansang Pension” sa iyong munisipalidad.
- ※ Depende sa mga kondisyon, maaaring maging kwalipikado na mag-apply para sa “Lump-sum Withdrawal Payments” at makatanggap ng bahagyang pagsauli ng perang binayaran ang mga dayuhan na may kontribusyon sa pensyon ng 6 na buwan o higit pa pagkatapos nilang bumalik sa kanilang bansa.

 Website ng Japan Pension Service
<https://www.nenkin.go.jp/international/index.html>



Bayaran maayos ang mga buwis

Mga uri ng buwis

Buwis ng mga Residente	Ito ay kinakalkula batay sa kita ng nakaraang taon at binabayaran sa susunod na taon. Ito ay ginagamit ng upang magbigay ng mga kinakailangang serbisyo para sa kabuhayan ng mga residente, tulad ng edukasyon, kapakanan, emergency services, at pagtatapon ng basura.
Buwis sa Kita	Ito ay binabayaran batay sa kita (suweldo) ng taong iyon.
Buwis sa Konsumo	Ito ay kinakaltas sa bawat pagbili ng mga kalakal o serbisyo. Ito ay nakasaad sa resibo.
Bukod pa rito, mayroon ding taunang buwis sa sasakyan na binabayaran batay sa uri ng kotse o motorsiklo na ginagamit.	

※ Ang buwis ng mga residente at buwis sa kita ay maaaring ma-exempt kapag nag-apply base sa kasunduan sa pagbubuwis (tax treaty) sa pagitan ng bansang pinagmulan at Japan.

Pagdedeklara ng buwis

Sumahin ang lahat ng kinitang kita mula Enero 1 hanggang Disyembre 31 at iulat ito sa gobyerno taun-taon upang magbayad ng buwis. Maaaring gawin ito sa pamamagitan ng ① Pagdala ng mga dokumento sa opisina ng buwis ② Pagpapadala sa pamamagitan ng koreo ③ Magdeklara online. Kung tumatanggap ng sahod, ang kumpanyang pinagtatrabahuan ang magpapatupad ng year-end adjustment (pagsasauli ng buwis at pagbabawas para sa mga pagbabayad).

Sertipiko ng buwis

Ang sumusunod na mga dokumento ay minsan kinakailangan kapag tumatanggap ng mga serbisyong pang-residente (tulong para sa bata, atbp.).

"Nozei Shomeisho" (sertipiko ng pagbabayad ng buwis): maaaring makuha sa mga lokal na tanggapan ng pamahalaan o tanggapan ng lalawigan.

"Kazei Shomeisho" (sertipiko ng halaga ng buwis ng residente na ipinataw batay sa nakaraang taon na kita): maaaring makuha sa munisipalidad ng iyong lugar ng tinitirhan.

Para sa karagdagang impormasyon

 Pambansang Tanggapan ng Buwis
<https://www.nta.go.jp/> (JAPANESE)
<https://www.nta.go.jp/english/index.htm>
 (ENGLISH)



(JAPANESE)



(ENGLISH)

Pamumuhay

Pagtitipon ng komunidad

May mga lokal na pagtitipon tulad ng pagsali sa mga aktibidad sa paglilinis, pag-organisa ng mga kaganapan, pagbabayad sa *Chonai-kai*, at iba pa sa komunidad kung saan naninirahan. Sila ay tinatawag na “*Jichika*” o “*Chonai-kai*” (asosasyon ng mga kapitbahay).

Aktibong makilahok sa mga lokal na aktibidad dahil magkakaroon ng pagkakataon na makipag-ugnayan nang personal sa komunidad kung saan ka naninirahan. Magtanong sa “*Kaicho* (Punong Tagapamahala)” kung mayroong mga katanungan.

Sundin ang “Kontrata” kapag uupa ng bahay

Kapag magrerenta ng bahay, maaaring kailanganin mong magbayad ng depositong panseguridad, key money at iba pang mga bayarin, kasama na ang guarantor at bayad para sa paglilinis ng kuwarto kapag lumipat ka. Huwag mag-ingay nang malakas mula umaga hanggang gabi kasama ang mga kaibigan sa loob ng isang apartment.

Huwag maglagay ng mga bagay sa koridor o hagdan.

Huwag iparenta sa ibang tao ang kwartong inuupahan.

Ang mga serbisyong tulad ng kuryente, gas, tubig, at internet ay dapat ikaw mismo ang magkontrata. Ikaw rin ang responsable sa pagtanggali ng mga ito kapag mag-aalis na.

Ang mga bisikleta, motorsiklo, at sasakyan ay dapat nakapark at nakakandado sa itinakdang lugar.

Ang basura ay dapat itapon sa itinakdang oras at lugar.

Ang “Kalendaryo ng Basura” ay naglalaman ng iskedyul kung kailan at anong uri ng basura ang kukolektahin. Maaaring makakuha nito nang libre sa tanggapan ng munisipyo.

Para sa recycling, kailangan hiwalayin ang uri ng basura. Sundin ang pamamaraan ng paghihiwalay ng basura ng iyong bayan o lungsod.

Halimbawa) Basurang nasusunog Papel



Basurang mapapakinabangan



Plastik



PET bottles



Mga partikular na gamit

Lata ng spray • Lighter • Baterya atbp.



- ※ Maaaring kailanganin ding gumamit ng bayarang supot para sa basura.
- ※ Huwag itapon ang langis na ginamit sa pagluluto sa lababo ng kusina. Pasipsipin ito sa pamamagitan ng paggamit ng dyaryo/papel o pagtigasin gamit ang harina, at itapon ito sa basurang nasusunog.
- ※ Ang mga gamit na hindi kasya sa supot ng basura ay tinatawag na “Sodai Gomi”(malalaking basura). Kapag magtatapon ng mga ito, maaaring dalhin sa isang site para sa pagtatapon ng basura (may bayad depende sa uri ng basura) o tumawag sa telepono na nakalista sa website ng munisipalidad kung saan nakatira. Bumili ng “Sodai Gomi Kaishu Seal” (collection sticker) sa convenience store, ilagay ang sticker sa itinakdang lugar, at itapon ang mga ito.
- ※ Kapag magtatapon ng mga washing machine, refrigerator, telebisyon, atbp., humiling sa serbisyo ng pagkokolekta. (May bayad)

Transportasyon

Mga patakaran kapag nagbibisikleta

1 Pumadyak sa kaliwa ng kalsada



2 Sumunod sa mga senyas sa krus o intersection at tumigil sa stop sign



3 Siguraduhing naka-ilaw ang bisikleta paggabi,



4 Huwag magbisikleta kapag nakainom ng alak



5 Magsuot ng helmet



- Huwag sumakay nang dalawa tao sa isang bisikleta
 - Bawal magbitbit ng payong o gumamit ng smartphone habang nagbibisikleta
 - Iparada ang bisikleta sa itinakdang lugar o paradahan
Kinakailangan ang bayad para sa pagpaparada sa loob ng syudad ng Kumamoto.
 - Huwag itambak o iwanan ang bisikleta
 - Pumasok sa seguro para sa bisikleta (Ito ay patakaran sa lalawigan ng Kumamoto)
Ito ay isang seguro na nagbibigay proteksyon kapag naaksidente sa pagbibisikleta.
 - Iparehistro ang bisikleta “*Bohan Toroku*” (para maiwasang manakaw) (May bayad sa pagrehistro na 660Yen)
Ito ay ginagawa sa mga tindahan ng bisikleta upang patunayang pag-aari mo ang bisikleta
- ※ Mayroong serbisyong rentang may bayad na bisikleta sa iba't ibang lugar sa loob ng lalawigan.

Lisensya sa pagmamaneho ng sasakyan

Kailangan ang isa sa mga sumusunod na uri ng lisensya upang makapagmamaneho sa Japan:

- ① Lisensya sa Pagmamaneho ng Japan
- ② International na Lisensya sa Pagmamaneho
- ③ Lisensya sa Pagmamaneho mula sa Partikular na Bansa o Rehiyon

Kung may banyagang lisensya ng pagmamaneho, kailangang pumunta sa isang Sentro ng Lisensya upang palitan ito ng lisensya na maaaring gamitin sa Japan. Kailangang gumawa ng pangungusap o reserba bago pumunta.

Para sa mga katanungan, maaaring makipag-ugnayan sa tanggapan ng Pulisya ng Lalawigan ng Kumamoto Kawanihan ng Pagsusulit ng Lisensya sa Pagmamaneho sa numero 096-233-0116.

Sa mga kukuha ng Lisensya

Mayroong pagsusulit sa departamento na isinasagawa sa banyagang wika (Tsino, Ingles, Biyetnam). (Mula noong Hulyo 2022)

Pampublikong transportasyon

Ang paggamit ng IC card at app para sa paglipat ay kombenyenteng gamitin kapag sumasakay ng mga tren at bus

Mga patakaran sa pag-sakay ng Tren at Bus sa Japan

- Maghintay nang maayos at pumila sa itinakdang lugar bago sumakay
- I-set ang cellphone sa silent mode at huwag makipag-usap sa telepono habang nasa loob
- Huwag magsalita nang malakas
- Huwag kumain o uminom sa loob
- Huwag magtapon ng basura sa loob, mga estasyon o bus stop

Pagtrabaho

Ang pagtatrabaho sa Japan ay batay sa nilalaman ng trabaho na tumutugma sa kalagayan ng paninirahan.

Ipinagbabawal sa batas ang pagtatrabaho na labag sa kalagayan ng paninirahan.

Ang hindi pinahihintulatang magtrabaho ay maaaring payagan kung may "pahintulot na makilahok sa iba pang mga gawain bukod sa mga pinahihintulatang sa kalagayan ng paninirahan" mula sa Biyuro ng Immigrasyon. Mayroong limitasyon sa bilang ng mga oras na maaaring magtrabaho.

Magrehistro sa “Hello Work” kapag maghahanap ng trabaho

Ang “Hello Work”(Kagawaran ng Seguridad sa Pagtatrabaho) ay isang ahensya ng gobyerno na nagbibigay ng libreng serbisyo para sa paghahanap ng trabaho at mga proseso ng seguro sa pagtatrabaho.

Kapag magbabago ng trabaho, tignan sa Biyuro ng Immigrasyon kung posible na tanggapin ang bagong trabaho sa iyong kasalukuyang kalagayan ng paninirahan.

Maaaring kailanganing mag-apply para sa “Sertipikasyon ng Kwalipikasyon para sa Trabaho”.

Isumite ang "Abiso Tungkol sa Organisasyon ng Kontrata" (pagpasok ng bagong kontrata) sa Biyuro ng Immigrasyon sa loob ng 14 araw mula sa pagbago ng trabaho.

Tiyakin na mayroong “Kontrata” kapag magsisimula ng magtrabaho.

Kailangan magkaroon ng kontrata sa kompanyang pagtatrabahuhan kapag nakapagdesisyon ng magtrabaho.

Ang pangalan ng dokumento ay “Koyorodo Keiyakusho (Kontrata ng trabaho)” o “Rodojoken Tsuchisho (Abiso ng kundisyon sa pagtrabaho)”. Kumpirmahin kung nakasulat ang detalye ng trabaho, araw ng trabaho, pahinga at bakasyon, at ang sahod.

Siguraduhing naunawaang mabuti ang nilalaman nito bago pumirma.

Itinatakda ng batas ang pinakamababang orasang sahod, at ang orasang sahod ay dapat hindi bababa sa “Pinakamababang sahod”.

Ang “Pinakamababang sahod” ay nag-iiba depende sa lalawigan at uri ng trabaho.



Para sa mas maraming impormasyon

Magsearch ng “Pinakamababang sahod ng lalawigan ng Kumamoto”

Mga pangunahing alituntunin para sa mga taong nagtatrabaho sa Japan

- Sa pangkalahatan, may itinakdang oras ang pagtatrabaho.
Hindi maaaring magtrabaho ng higit sa 8 oras sa isang araw at 40 oras sa isang linggo.
- Pahinga sa loob ng isang araw
Mahigit 45 minuto (Kapag nagtrabaho ng 6 na oras mahigit), Mahigit 1 oras (Kapag nagtrabaho ng 8 na oras mahigit)
- Araw na walang pasok
Hindi bababa sa 4 na araw sa loob ng 4 na linggo
- Ang oras sa labas ng nakatakdang oras ng pagtatrabaho ay dapat bayaran ng mas mataas na halaga (nakadepende sa uri ng trabaho o katayuan ng paninirahan)
- Kapag ang kumpanya ay nagpasyang tanggalin ang empleyado, kailangang magbigay ito ng 30-araw na paunang abiso. Kung hindi naitaguyod ng kumpanya ang nasabing abiso, dapat nilang bayaran ang empleyado ng kagantihan para sa abisong tanggalan(Kaiko Yokoku Teate).
- Kung nagtrabaho nang hindi bababa sa 6 na buwan at mayroong porsyento ng pagpasok na hindi bababa sa 80% ay bibigyan ng 10 araw na pahinga na may suweldo. Dadagdagan ito ng 11 araw pagkatapos

ng isang taon.

Ang pahinga na may suweldo ay maaaring dalhin sa susunod na taon, ngunit ito ay mapapaso pagkatapos ng dalawang taon.

- ※ Pamahalaan ang sarili mong mga resibo ng sahod (detalye ng iyong sahod).
- ※ Magtala nang maayos ng ipinasok sa trabaho (kung anong oras nagsimula at natapos magtrabaho).
- ※ Dapat hawakan mo mismo ang iyong pasaporte at resident card. Huwag itong iwan sa kumpanya ng matagal na panahon.

Hotline para sa mga Manggagawang Dayuhan

May mga batas na naglalayong protektahan ang mga taong nagtatrabaho sa Japan.

Ang anumang hindi makatarungang pagtrato ng kumpanya kung saan nagtatrabaho (pinilit mag-resign, binawasan ang sahod, pang-aapi o pananakit sa trabaho, abp.) o anumang problema na kinakaharap ay maaaring pag-usapan sa telepono ng libre.

(may bayad ang tawag)

<https://www.startup-roudou.mhlw.go.jp/foreigner.html>



Pagtrabaho

Pampublikong sistema ng seguro para sa mga hindi makapagtrabaho

Mga Uri	Mga Detalye (may mga kondisyon ang benepisyo)
Basikong tulong (Tulong sa pagkawala ng trabaho)	Ito ay ibinibigay sa loob ng isang tiyak na panahon matapos ang pagalis sa trabaho hanggang sa makahanap ng susunod na trabaho
Tulong sa pagkalinga sa mga anak	Ito ay ibinibigay kapag nagkaroon ng mahabang panahon ng pag-absent sa trabaho upang alagaan ang anak
Tulong sa pagkalinga sa nangangailangan	Ibinibigay ito kapag nagkaroon ng mahabang panahon ng pag-absent sa trabaho upang mag-alaga ng miyembro ng pamilya
Tulong sa pagkakasakit	Ito ay ibinibigay kapag hindi makapasok sa trabaho dahil sa sakit o pinsala

Sakit • Pinsala

Ang lahat ng taong naninirahan sa Japan ay sakop ng pampublikong segurong medikal at maaaring tumanggap ng serbisyong medikal. Puntahan ang pinakamalapit na ospital kapag nagkasakit.

May dalawang uri ng pampublikong segurong medikal na kailangan para sa pagpapatingin sa ospital

	Pambansang Seguro sa Kalusugan	Social Insurance
Detalye	Magbabayad ng 30% ng gastos sa medikal	
Kwalipikadong Indibidwal	Para sa may sariling negosyo Mga hindi nagtatrabaho	Mga taong nagtatrabaho sa kumpanya
Halaga ng bayad	Binabatay sa bilang ng kita	
Pamahalaang-sustento sa panganganak	Meron	
Maternity Allow-ance Tulong-pinansyal para sa sakit	Wala	Meron
Makipag-ugnayan	Tanggapan para sa Pambansang Seguro sa Kalusugan ng Munisipyo	Nasyonal na Asosasyon ng Seguro sa Kalusugan

- ※ Ang mga taong mula sa bansang may kasunduan sa seguridad ng lipunan sa Japan ay maaaring hindi kinakailangang sumali.
- ※ Ang ilang mga part-time na manggagawa ay maaaring sakop ng Pambansang Seguro sa Kalusugan sa halip na Social Insurance

Ang pamilyar na Doktor

Ito ay institusyon sa medisina na matatagpuan malapit sa bahay at kung saan maaari kang magkonsulta tungkol sa pang-araw-araw na kalagayan sa kalusugan.

Lalo na't inirerekomenda sa mga taong may mga dati nang karamdaman o kondisyon na magkaroon ng isang pamilyar na doktor.

Ang malalaking ospital tulad ng unibersidad ay may maraming departamento, ngunit maaaring hindi makakita ng doktor nang walang sulat ng rekomendasyon, at ang mga bayarin ay maaaring mataas.

Karaniwan na kumunsulta muna sa pamilyar na doktor at hingin na magsulat ng sulat rekomendasyon.

Pagkonsulta sa institusyon sa medisina

- Depende sa ospital kung maaaring gumawa ng takdang oras ng pagkonsulta o hindi. Kailangan tumawag at magtanong.
- Ipakita ng "Kard ng Segurong Pangkalusugan" o "My Number Card" kapag magpapatingin sa ospital.
- Kailangan ang lagda sa pormularyo ng pagsang-ayon kung mayroong mga pagsusuri na gagawin.
Magsama ng isang taong marunong mag-Japanese kung hindi kumpanya sa pagsasalita ng wikang ito.
- Maaari pa rin magkaroon ng emergensiyang pang-medikal na paggamot sa mga araw ng Linggo, pista opisyal, at gabi. Subalit, magiging mas mataas ang bayad sa medikal.

Talaan ng reseta

Maaari itong makuha sa mga botika. Ito ay libre.

Ito ay isang talaan ng mga "alergiya sa gamot" at mga "nainom nang mga gamot" at talaan ng medikal na kasaysayan.

Ito ay kinakailangan kapag pupunta sa ospital o botika.

Sistema ng Matataas na Gastos sa Pangangailangang Medikal

Ito ay isang sistemang ibabalik ang sobra na halaga, kung ang mga gastusin sa pagpapagamot na binayaran sa loob ng isang buwan ay lumampas sa isang tiyak na halaga.

Ang pinakamataas na takdang halaga ay nagkakaiba depende sa edad at taunang kita.

Kailangan itong i-apply. Ang impormasyon para sa aplikasyon ay makikita sa Kard ng Segurong Pangkalusugan.

Pagpapalaki ng bata

Kapag may posibilidad ng pagbubuntis, unang pumunta sa ospital ng OB-GYN

Isagawa ang pagsuri upang malaman kung buntis o hindi. Maaaring makipag-ugnayan kung may mga alalahanin o mga pag-aalinlangan tungkol sa pagbubuntis at panganganak.

Magsumite ng ulat ng pagbubuntis sa munisipalidad.

Tanggapin ang “Talaan ng Pangkalusugan ng Ina at Anak” (libre). Ito ay upang mairekord ang impormasyon tungkol sa pagbubuntis, panganganak, kalusugan ng bata at mga bakuna. Kailangan ito sa pagsusuri sa kalusugan ng buntis at panganganak.

Tanggapin ang tiket para sa pagsusuri ng buntis na may pampublikong subsidiya.

- ※ Kung lilipat sa ibang lugar, kailangan palitan ang tiket para sa pagsusuri ng buntis ng bagong bayan o lungsod.
- ※ Ang ilan ay may kasamang tiket ng pagsusuri sa ngipin para sa buntis.

Ang pagbubuntis at panganganak ng mga nagtatrabaho (Seguro sa Kalusugan at Pensyon ng mga Empleyado)

Kumunsulta agad sa kumpanya kapag nalaman na nabuntis. Ipinagbabawal na tanggalin ng kumpanya ang isang empleyado dahil sa pagbubuntis o panganganak sa batas ng Japan. Kumunsulta sa kumpanya ukol sa oras para sa pagsusuri para sa pagbubuntis. Depende sa kumpanya kung ito ba ay may bayad o wala. Maaaring humiling na hindi magtatrabaho ng labis na oras o gabi, o palitan ng magaan gawain sa panahon ng pagbubuntis. Maaaring magpahinga ng 6 na linggo bago ang inaasahang petsa ng panganganak, at ng 8 na linggo pagkatapos nito (depende sa kondisyon). Kailangan magsumite ng aplikasyon sa kumpanya.

Maaaring mag-apply sa kumpanya ng childcare leave hanggang ang bata ay magiging isang taon at anim na buwan gulang.

Pagkapanganak ng bata

Tanggapin ang “Sertipikasyon ng Kapanganakan” sa OB-GYN. Kailangan magsumite ng ulat ng kapanganakan sa munisipalidad sa loob ng 14 na araw.

Sa pagsumite ng ulat ng kapanganakan, kinakailangan isulat ang pangalan ng bata kaya’t kailangan itong desisyunan bago ang petsa ng pagsumite. Inirerekomenda na kumuha ng “Sanggunian ng pagtanggap ng ulat ng kapanganakan” at “Sertipikadong talaan ng residenteng may My Number ng bata” kapag isinumite ang ulat ng kapanganakan. (May bayad) Ipasok din ang bata sa Seguro sa Kalusugan.



Kahit ano pa ang nasyonalidad ng mga magulang, ang nabanggit na abiso ay kinakailangan kapag nanganak sa Japan. Kung parehong dayuhan ang mga magulang, kinakailangan din mag abiso sa Embahada o Konsulado sa Japan at sa Biyuro ng Immigrasyon.

Peryodikong pagsusuri sa kalusugan

Libreng pagsusuri sa kalusugan para sa mga bata sa edad na 1 buwan, 3-4 na buwan, 6-7 na buwan, 9-10 na buwan, 1 taon at 6 na buwan, at 3 taon ng edad.

Pagsukat ng taas at bigat, at maaaring magpagsuri ng medikal at pagkonsulta sa doktor.

Nagbibigay din ang mga pampublikong nars ng serbisyong pagdalaw sa ilang mga munisipalidad.



Pagbabakuna

Nagsisimula ang mga pagbabakuna sa edad na 2 buwan upang magkaroon ng immunisasyon. Pangasiwaan ang panahon ng mga pagbabakuna gamit ang Talaan ng Pangkalusugan ng Ina at Anak. May ilang mga bakuna na kailangan magbayad, ngunit ang mga regular na bakuna ay libre (publikong gastos).

Kumonsulta sa opisina ng Kalusugan ng ina at bata ng munisipalidad kung may mga alalahanin tungkol sa pag-papalaki sa bata.

May mga tulong-pinansiyal na ibinibigay sa mga nagpapalaki ng bata

Pamahalaang-sustento sa panganganak ay ibinibigay sa nanganak pagkatapos ng apat na buwan o higit pa pang panahon ng pagbubuntis. Ang halaga ay umaabot ng 500,000JPY o higit pa sa bawat bata. Tulong para sa bata ay ibinibigay sa mga nag-aalaga ng bata hanggang sa edad na 15 taon.

Parehong ito ay nangangailangan ng aplikasyon.

Suporta para sa mga nag-iisa na magulang

Tulong-pinansiyal para sa pag-aalaga ng bata ay ibinibigay sa magulang na nag-aalaga ng anak hanggang sa edad na 18 taon.

Pautang na pondo para sa kapakanan ng mga ina, ama, o balo ay isang sistema ng pautang para sa tulong sa ekonomikong independensiya.

Tulong-pinansiyal para sa medikal na gastusin ng mga magulang na nag-iisa o ng mga pamilyang may kakulangan sa kita ay isang sistema ng tulong-pinansiyal para sa mga gastos sa medikal.



Para sa mas maraming impormasyon

Tanggapan para sa “Edukasyon at Kalusugan” ng munisipalidad

Nasyonal na Asosasyon ng Seguro sa Kalusugan Asosasyon ng Kenpo



Mga tanggapan para sa konsultasyon

Sentro ng Konsultasyon para sa Kababaihan ng Kumamoto

(Konsultasyon para sa mga Kababaihan) 096-381-4454

Sentro ng Konsultasyon para sa Kababaihan ng Kumamoto (Konsultasyon para sa karahasan sa Domestikong Pang-aabuso) 096-381-7110

Konsultasyon para sa Pagbubuntis at Kalusugan ng Isip (Konsultasyon para sa mga Suliranin sa Pagbubuntis at Emosyonal na Kalusugan) 096-381-4340

Konsultasyon para sa pag-unlad ng bata, pagdidisiplina, pangangalaga (kabilang ang pang-aabuso), paglabag sa batas, hindi pagpasok sa eskwela, at iba pang suliranin kaugnay ng mga bata

Kumamoto Sentral na Tanggapan para sa Konsultasyon ng mga Bata 096-381-4451

Edukasyon ng bata

Mula 0 hanggang bago pumasok sa Elementaryang Paaralan

Daycare Center (Hoikuen)

Nag-aalaga ng mga bata mula 0 taong gulang hanggang bago pumasok sa elementarya habang ang magulang ay nagtatrabaho.

Para sa pag-aapply para sa pagpasok sa daycare, mangyaring kumonsulta sa tanggapan ng daycare sa munisipalidad.

Certified Childcare Center

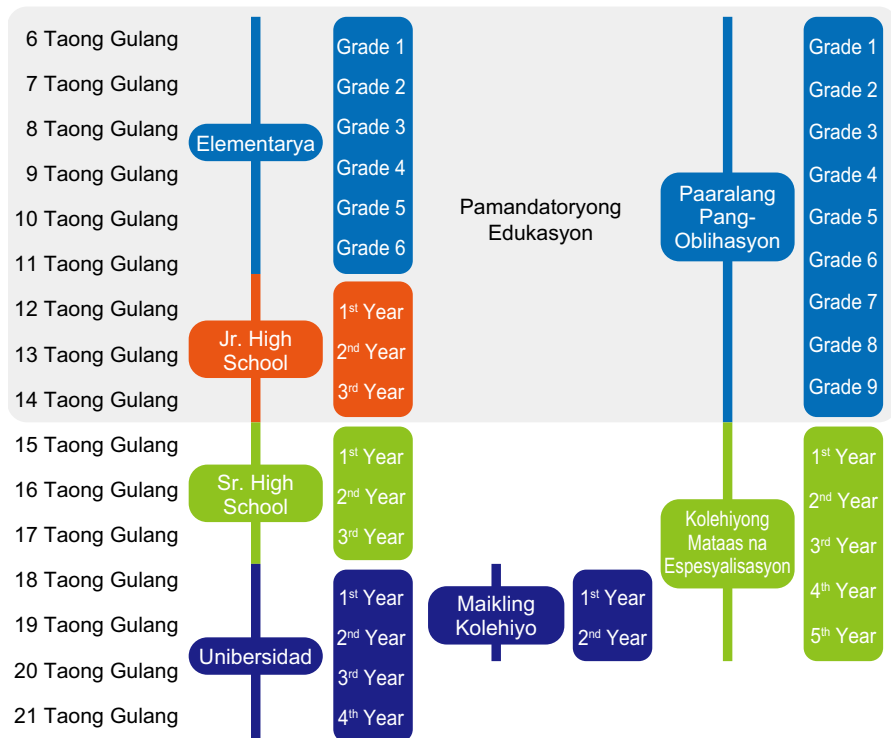
Nag-aalaga ng bata mula 0 taong gulang hanggang sa edad bago mag-elementarya, kahit na hindi nagtatrabaho ang magulang.

Kindergarten (Yochien)

Isang paaralan kung saan ang mga bata mula 3 taong gulang hanggang bago mag-elementarya ay mag-aaral.

Edukasyon sa Paaralan

May tungkulin ang magulang na magbigay ng edukasyon sa kanilang anak na may edad na 6 hanggang 15 taon sa Japan.



※ May “Espesyal na pangangailangan sa edukasyon na paaralan” na sumusuporta sa pagiging independiyente ng mga bata na may kapansanan.

Mangyaring magkonsulta sa mga tanggapan ng bawat munisipalidad kung nais mag-enroll sa pampublikong Kindergarten o mag-apply sa Daycare center atbp.

Ang pag-eeenroll sa elementarya o Jr. High School ay kailangang kumunsulta sa bawat Komite ng Edukasyon ng bawat munisipalidad.

Mangyaring magtanong direkta sa mismong paaralan para sa pag-eeenroll sa mga nasyonal o pribadong paaralan.

Kinakailangan na pumasa sa pagsusulit para makapasok sa Sr. High School.

May mga nagtuturo ng wikang Hapones para sa mga bata na hindi gaanong marunong nito.

Maaaring makipag-ugnayan sa Komite ng Edukasyon ng bawat munisipalidad bago mag-enroll.

Internasyonal na Paaralan

Ito ay pasilidad sa edukasyon na tumutukoy sa mga bata na may ibang nasyonalidad.

Ang mga wika at kurikulum na ginagamit sa loob ng paaralan ay iba-iba depende sa paaralan.

Para sa mas detalyadong impormasyon, mangyaring magtanong nang direkta sa paaralan.

Pang-gabing Jr. High School

Ito ay mga paaralan na may mga klase sa gabi.

Maaari itong pasukan ng mga dayuhan na hindi pa nakapagtapos ng Jr. High School sa Japan.

Kapag nakapagtapos, maaari kang sumailalim sa entrance exam para sa Sr. High School.

Magtanong sa Kawanihan ng Obligadong Edukasyon ng Lalawigan ng Kumamoto Para sa mas detalyadong impormasyon. (096-333-2689)

Paghahanda para sa Sakuna

Pamphlet tungkol sa Paghahanda sa Sakuna para sa mga Dayuhang Residente

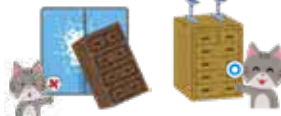
<https://www.pref.kumamoto.jp/soshiki/4/5195.html>



Lindol

Ang lindol ay biglaang dumadating, kaya mahalaga ang laging nakahanda.

- Kailangan tibayan ang pagkalagay ng mga kagamitan sa bahay para hindi tumumba.
- Magpa-konsulta ng pagsusuri sa tibay ng iyong tahanan at gawin ang kinakailangang pagpapapatibay.
- Suriin at tiyakin ang lokasyon ng malapit na paaralan o barangay hall (tinukoy na lugar para sa paglikas sa mga emergency), mga ligtas na tahanan ng kamag-anak o kaibigan, pati na rin ang mga hotel na maaaring maging ligtas na lugar, at mga ruta para sa paglikas.
- Sumali sa pagsasanay sa pagtugon sa sakuna.



Kapag may lindol

Kapag nasa loob ng bahay o gusali

- Magtago sa ilalim ng mesa o lamesa kung nararamdaman ang pagyanig.
- Huwag magmadaling lumabas hangga't hindi pa humuhupa ang pagyanig.
- Unahin munang patayin ang apoy kapag humupa na ang pagyanig.
- Magsuot ng tsinelas o sapatos habang naglilipat upang hindi masaktan sa pag-apak sa mga nabasag na salamin o iba pang bagay.



Kapag nasa labas

- Takpan ang ulo gamit ang bag o mga gamit, at lumikas patungo sa ligtas na lugar tulad ng parke o bakanteng lugar na walang panganib mula sa pagbagsak ng mga bagay.

Kapag nasa tren o bus

- Protektahan ang ulo at ibaba ang katawan kapag nakaupo sa upuan.
- Mahigpit na humawak sa mga hawakan upang hindi matumba kapag nakatayo.

Maaaring mangyaring hindi makagalaw ang katawan at magiging blanko ang isipan, na nagdudulot ng kahirapan sa tamang pagpapasya kapag nagkaroon ng lindol. Mahalaga na mag-isip nang maaga ng mga hakbang na dapat gawin para sa sarili.

Pangunahin isalba ang sariling buhay

- Habang tinitingnan ang paligid, isagawa nang maingat ang tatlong hakbang para sa kaligtasan (ibaba ang katawan, protektahan ang ulo, huwag kumilos), at unahing isipin ang pagprotekta sa sarili at sa pamilya bilang pangunahing layunin.

Bagyo

Nagkakaroon ng pinsala dulot ng bagyo at malakas na pag-ulan sa lalawigan ng Kumamoto. Ito ay maaring maagapan sa pamamagitan ng pagkuha ng impormasyon at agarang paglikas.

Pagkuha ng impormasyon para sa pag-iwas sa sakuna

- Mga babala tungkol sa ulan at baha at mga gabay sa pag-iingat mula sa pangasiwaan ng panahon
<https://www.jma-net.go.jp/kumamoto/>
- Mga pahayag ng paglikas na inilalabas ng munisipalidad.

Pagsusuri ng mga panganib na lugar at pagtukoy ng mga ruta sa paglikas

- Suriin at tukuyin ang mga ruta sa paglikas nang maaga gamit Hazard Map (Mapa ng Panganib) na inihanda ng munisipalidad.

Kapag tila magkakaroon ng malakas na ulan, mag-ingat at lumikas nang maaga!

- Kung inaasahan ang malakas na ulan, subukang lumikas nang maaga bago magsimulang umulan!
- Gumawa ng “My Timeline (Plano ng aksyon sa panahon ng sakuna para sa sarili)” na naglalaman ng mga hakbang sa pag-e-eskedyul at mga hakbang sa paglikas na naaayon sa antas ng babala.

Pagkilos sa panahon ng Sakuna

Mga bagay na kailangang tandaan sa paglilikas

- Patayin ang mga kagamitan tulad ng kalan, gas, at iba pang gamit na may apoy.
- Patayin ang disyuntor ng kuryente
- Isara ang pambukas ng gas
- Mag-iwan ng mga nota o marka sa pagsusuri ng iyong kaligtasan at ng iyong pamilya, isara ang pintuan bago lumikas
- Dahil maaring hindi magamit ang telepono, gamitin ang mga hotline para sa Mensahe sa Panahon ng Sakuna o mga Social Media para sa komunikasyon.



Lugar ng paglikas

Ito ay tirahan sa panahon ng sakuna na pansamantalang tinatanggap ang mga biktima ng sakuna na hindi na maaaring manatili sa kanilang tahanan. Ang mga tulong na kagamitan ay dadalhin sa mga itinakdang tirahan sa panahon ng sakuna na itinukoy ng munisipalidad.

Ang impormasyon na “Ang lugar na ito ay binuksan bilang tirahan sa panahon ng sakuna ng lungsod/bayan” ay ibabahagi sa pamamagitan ng Social Media o mga pahina sa web, telebisyon, at radyo.

Pumunta ng maaga sa malapit na tirahan sa panahon ng sakuna kung mayroong kutob na maaring mapahamak ang sariling tahanan.

Maaaring lumikas hindi lamang sa mga tirahan sa panahon ng sakuna, kundi pati na rin sa bahay ng mga kamag-anak o kaibigan, o sa mga gusali ng kumpanya kung ito ay ligtas.

Nagbibigay din ng impormasyon sa mga tinutukoy na itinakdang tirahan sa panahon ng sakuna ng lungsod/bayan.

Mangyaring magtanong kapag may mga tao na hindi makontak.

Sa panahon ng emerhensiya

Aksidente

Tumawag sa 119 kapag may sunog, pinsala, biglang sakit, aksidente sa trapiko (kapag may nasaktan).

- 1 Sabihin kung ito ba ay sunog o pang-ekstensiyong medikal.
- 2 Ano ang kalagayan (walang malay, may pinsala, atbp.)
- 3 Ibigay ang address at telepono (malapit na landmark o kilalang gusali)

Pulisya

Tumawag sa 110

Kapag may mga sumusunod na pangyayari at kinakailangan agad ang tulong ng pulisya

Kapag may insidenteng panghoholdap, pagnanakaw sa bahay, pang-aagaw ng gamit

Kapag nakakita ng aksidente sa trapiko

Kapag ang kalsada ay nabarikada dahil sa pagguho ng lupa o bato

- 1 Sabihin kung ito ba ay krimen o aksidente
- 2 Kailan ito nangyari
- 3 Ibigay ang address at telepono (malapit na landmark o kilalang gusali)

Kumonsulta

**Sentro ng Suporta para sa mga Dayuhang
nasa lalawigan ng Kumamoto**

 **080-4275-4489**

 **@KumamotoSupportCenterforForeignResidents**



編集・発行 熊本県国際協会