

Kōho Gotemba

INFORMAÇÕES ~ CONTIDAS NO JORNAL DA CIDADE ~

- 1.Preparação que cada cidadão deve fazer
- 2.Utilize o Centro Regional de Suporte Abrangente
- 3.Realização de exame de câncer do estômago
- 4.Iniciará o pagamento do Seguro Médico dos Idosos



★ Atendimento para a consulta aos estrangeiros latinos nos dias úteis das 9:00 às 17:00

Português: segunda-feira, quarta-feira e sexta-feira

Espanhol: terça-feira e quinta-feira

Local : Prefeitura 1º andar (KURASHI NO ANZENKA) ☎ 82-8400

★ KOHO GOTEMBA em português será distribuído na GIA, prefeitura de Gotemba, nos sucursais, Posto de Saúde e biblioteca. Poderá ver também através do acesso ao home page <https://www.gia-gotemba.com/>

1.Preparação que cada cidadão deve fazer

Check 1 Preparação no local

●Treinamento em prevenção de desastres

A cidade realiza regularmente simulações de área modelo, levantando a hipótese da erupção do Monte Fuji, em cooperação com as organizações relacionadas, como a Associação Voluntária de prevenção de desastres.

Ao trabalharmos juntos como comunidade e realizando treinamentos prático que simule um desastre, podemos confirmar os métodos de evacuação, o fluxo de transmissão de informações e os preparativos necessários.

Também é importante verificar a hora da chegada dos fluxos de lava de cada área e locais de evacuação utilizando um mapa de prevenção de desastres vulcânicos (mapa de perigo).



City Districts map



Wide area map

Check 2 Prepare em casa

●Material circulante

Quando ocorre um grande desastre, o comércio fica paralisada, dificultando a obtenção de alimentos em supermercados e lojas de conveniência.

Levará algum tempo para que as linhas de comunicação e transporte sejam restauradas, por isso é importante estocar alimentos para pelo menos três dias e, de preferência, alimentos para uma semana.

Estoque estimado para 1 semana para 2 adultos	
Produto de necessidades	Água (para beber e cozinhar) 2L x 6 garrafas x 4 caixas Fogão portátil de cassete 12 latas de gás
Alimentos básicos	2 Kg de arroz x 2 sacos, Variedades de Cup men (macarrão instantâneo) x 6, Arroz embalado x 6, massas secas (somen 300gr x 2, pasta 600 gr x 2)
Pratos principais	18 enlatados de carne, verduras, feijão, etc. 18 pacotes de carne cozida temperada (gyudon, curry) 6 pacotes de molho de macarrão
Acompanhamentos e frutas	Vegetais em conserva, umeboshi, tsukemono, vegetais de longa duração, frutas e verduras enlatadas, suco de legumes, frutas de longa duração como maçã, laranjas, caquis.

A ação ideal de evacuação

A princípio “Evacuação à pé”

Quando aparecerem sinais de uma erupção, como um terremoto vulcânico, responda a um chamado da cidade e evacue voluntariamente para um local seguro que não seja um centro de evacuação, como sua casa, a casa de um amigo ou um alojamento.

Se ocorrer uma erupção posteriormente, as pessoas em áreas onde a evacuação é necessária devido ao padrão de fluxo de lava começarão a evacuar para o Centro de Evacuação mais próximo de acordo com as instruções da cidade.

Os fluxos de lavas diminuem em locais com declives suaves, como áreas urbanas, momento em que é possível evacuar à pé.

Para evitar o congestionamento do trânsito causado pelos automóveis, todos os cidadãos, exceto aqueles que necessitam de assistência na evacuação, devem evacuar à pé para o Centro de Evacuação.

2. Utilize o Centro Regional de Suporte Abrangente

O Centro Regional de Apoio Integral é um balcão de consulta abrangente que presta apoio em diversas áreas, incluindo cuidados de enfermagem, bem-estar, saúde e cuidados médicos, para que os idosos possam continuar a viver com tranquilidade nas suas comunidades familiares. São cinco localidades na cidade, onde os profissionais trabalham juntos para apoiar o dia a dia das pessoas.

Se você tiver quaisquer dúvidas ou preocupações sobre cuidados de enfermagem, bem-estar, saúde, cuidados médicos, etc., e não souber a quem recorrer, entre em contato primeiro com o Centro Regional de Apoio Abrangente. Dependendo do conteúdo da sua consulta, entraremos em contato com as organizações apropriadas, forneceremos as informações e os serviços necessários e consultaremos as organizações relacionadas. Faremos uma introdução e tentaremos resolver o problema.

Divisão de Bem-Estar de Longevidade (Choju Fukushima) ☎(83)1463

Listas de áreas responsáveis e informações de contato do Centro Regional de Suporte Abrangente

Zona responsável	Nome da instalação	Endereço	Telefone
Gotemba-Chiku (Gotemba, Fukasawa, Higashitanaka, Ayuzawa, Nimaibashi, Kashinoki, Nishitanaka, Hokkubara, Hitosugi)	Gotemba Juji no Sono	Gotemba 184-1	(84)5950
Gotemba Chiku (Higashiyama, Ninooka, Niinashi, Yuzawa, Hagiwara, Nagahara)	Sakura doori	Hagiwara1180-6	(70)3331
Tamaho / Takane Chiku	Nanohana	Hagiwara988-1	(70)6804
Harasato / Inno Chiku	Asunaro	Suginazawa131-1	(89)7929
Fujioka Chiku	Fugaku	Kouyama1925-1193	(87)6873

3. Realização de exame de câncer do estômago

Divisão de Promoção da Saúde (Kenko Suishinka) ☎(70)7765

O veículo de exame grupal (Sawayakagō) irá realizar o exame de câncer de estômago a partir de 20 (ter) de agosto. Para aqueles que fizeram o pedido do exame, no meado de agosto será enviado a programação.

O exame de estômago (através de bário) é demorado, e o tempo de espera pode ser longo.

Dependendo da situação de congestionamento do local, podemos encaminhá-lo para outra data de exame. Caso houver sintomas de febre ou gripe, não comparecer.

★Exame de câncer de estômago (Bário)

Este é um exame para detecção precoce do câncer de estômago, tomando bário por via oral e fazendo uma radiografia do estômago.

Veja o calendário da programação no Koho Gotemba japonês.

Para quem: Cidadões com a idade de acima de 30 anos.

Taxa: ¥ 800 (Será gratuita para pessoas de acima de 70 anos, etc.)

O que levar: Formulário de questionário médico

Forma de vestuário: Camiseta sem estampa, calça com elástico na cintura (Evite roupas com metal ou plástico anexado)

〈Notas〉

- ◆A refeição do dia anterior deve ser feita até às 20:00, não ingerir bebida alcoólica. Pode beber água até meia noite.
- ◆No dia do exame, de manhã ao acordar, não comer, beber, nem fumar cigarro e deixe feito bem as necessidades fisiológicas (excreção)
- ◆Deixe verificado as anotações minuciosas antecipadamente pelo comunicado que será enviado.

★Estamos realizando exame endoscópicos nas instalações médicas da cidade

As pessoas elegíveis, poderá prestar o exame médico endoscópico ou radiográfico através de bário, optando um deles.

Período de realização: Até 28 (sex) de fevereiro de 2025 (Reiwa 7)

Locais de exame: 14 instalações médicas da cidade

Para quem: Para pessoas acima de 50 anos, idade par (Exemplo: 50, 52, 54, 56 anos...)

Despesa própria pessoa: 3.000 ienes (Será gratuita para pessoas de acima de 70 anos, etc.)

Reserva: Até 31 (sex) de janeiro de 2025 (Reiwa 7) nas 14 instalações da cidade

4. Iniciar o pagamento do Seguro Médico dos Idosos

A taxa de seguro deste ano fiscal será notificado no meado de agosto. Favor não esquecer de fazer o pagamento. Maiores detalhes, verifique a notificação que será enviada.

Para quem

① Pessoas com 75 anos ou mais

② Pessoas entre 65 e 75 anos que foram certificadas como portadores de certas deficiências (É necessário o procedimento e ser aprovado pela Associação do Sistema de Seguro Médico dos Idosos da Província)

※ Caso esteja com dificuldade de pagamento da taxa de seguro, faça uma consulta. Caso deixar de pagar e sem fazer consulta, poderá receber um cartão de seguro de curto prazo com período de validade curto, e também pode haver confisco de bens, saldo bancário, etc.

Informações: Divisão de Seguro Nacional de Saúde e Pensão

(Kokuho Nenkin) ☎(82)4188

★A TRADUÇÃO DO KOHO GOTEMBA FOI FEITA PELOS VOLUNTÁRIOS DA GIA, K.R. Y.V.