

● **Ang Maternal and Child Health Handbook**

- Makukuha ito sa Medical Insurance Department ng bawat Munisipyo o City Office o kaya sa ward/branch office (maliban sa Tannan branch office), Health Section (Tannan Health and Welfare Center)
- Depende sa doktor, maaaring kakailanganin ang notipikasyon o komunikasyon ukol sa pagbubuntis.

**\* Ang Maternal and Child Health Handbook na may salin na Ingles, Portuguese, Tagalog at Nihongo, at ang Ingles at Portuguese na edisyon ay makukuha lamang sa Health Section (Tannan Health and Welfare Center).**

● **Klase para sa Nagdadalang-tao•Pagdadalaw at Pagpapayo**

	Nilalaman	Iskedyul
Klase ng mga nanay tatay	Para sa nagdadalang-tao at ang kanyang asawa; ukol ito sa kalusugan, nutrisyon at pag-aalaga ng ngipin ng nagdadalang-tao	Para sa detalye tignan lamang ang [Ang Kalendaryo ng Kalusugan ng Lahat]
Pagdalaw sa mga nagdadalang-tao	Ang layunin ng pagdadalaw sa mga bahay ay upang masiguradong maayos ang kalusugan (sa katawan at pag-iisip) ng nagdadalang-tao at ng dinadatang sanggol, upang makapanganak ng ligtas at matiwasay.	Ayon sa kahilingan

**\* Ang mga kinauukulan ay indibidwal na padadalhan ng notipikasyon ukol sa iskedyul at dako.**

**Health Section (Tannan Health and Welfare Center) ☎079-594-1117**

● **Pagsusuri sa Kalusugan ng mga Nagdadalang-tao**

- Sa panahon ng pagbubuntis, kinakailangang magpatingin sa isang medikal na institusyon upang masuri ang kalusugan ng sanggol at ang kalagayan ng kalusugan ng katawan ng ina. Lubhang mahalaga na gawin ito sa isang medikal na institusyon.

● **Pagbigay ng subsidy tiket para sa pagsuri ng kalusugan ng nagdadalang-tao**

- Sa pagtanggap ng Maternal and Child Health Handbook, maaaring makakuha ng subsidy tiket para sa pagsuri ng kalusugan ng nagdadalang-tao kung hihiling. Hindi mabibigyan kapag ang tirahan ay hindi nakarehistro sa loob ng lungsod.

● **Birth Certificate**

- Isumite sa Munisipyo o City office **sa loob ng 14 na araw.**
- Makipag-ugnay sa inyong embahada o konsulado at ipaayos ang bisa ng sanggol sa Immigration Bureau.

● **Pagsusuri sa Kalusugan ng mga Sanggol at Bata**

	Nilalaman	Iskedyul
"Kumusta ka na sanggol" na pagdadalaw	Ang layunin ng pagdadalaw sa mga sanggol na hanggang 4 na buwan ang edad ay upang magpayo ukol sa pag-aalaga ng mga sanggol. Pakipadala sa City Office ang "Birth Postcard" na nakakabit sa Maternal and Child Health Handbook.	Sa loob ng 4 na buwan Pagkapanganak
Pagsusuri sa kalusugan (4 buwan)	Para sa 4 buwan na mga sanggol; pagsusukat, pagtitimbang, medical tsekup, pagtigil ng pagpapasuso, pagprepara ng mga pagkain para sa pagtigil ng pagpapasuso, pag-debelop ng sanggol, at iba pa	Kada ikaapat na Huwebes ng buwan 13:15~15:00
Klase ukol sa pagkain ng sanggol kapag itinigil ang pagpapasuso	Paano itigil ang pagpapasuso	Depende sa aplikante Kada
Pagsusuri sa kalusugan (10 buwan)	Pakikipag-usap at pagtatanong ukol sa paglaki, pagsulong, nutrisyon (pampalusog) at ngipin ng mga batang may sampung buwan ang edad.	Indibidwal na Pagpapayo Kada ikalawang Lunes ng buwan 13:15~15:00
Pagsusuri sa kalusugan (1 taon, 7 buwan)	Medikal na pagsusuri ng katawan at ngipin ng 1 taon at 7 buwan na bata.; pagpapayo ukol sa pagsesepilyo, pag-debelop at nutrisyon, panganalaga sa bata at pagsasanay.	Kada ikalawang Huwebes ng buwan 13:15~15:00
Eksaminasyon ng ngipin (2 taon)	Pagsusuri sa ngipin ng mga batang mula 2 taon at 2 o 3 buwan; pakikipag-usap at pagtatanong ukol sa pagsesepilyo, nutrisyon, pangangalaga ng bata at iba pa.	Kada unang Huwebes 13:15~15:00
Pagsusuri sa kalusugan (3 taon)	Pagsusuring medikal sa katawan at ngipin ng tatlong taon at 2~3 buwan na mga bata; konsultasyon ukol sa pagsesepilyo, pagtuklas sa sakit sa mata at tenga na nagsisimula pa lang, pagkain na hindi tama, nutrisyon, pangangalaga ng bata at iba pa.	Kada ikatlong Huwebes 13:15~15:00

**\*Ipapaalam sa bawat kinauukulan ang araw at lugar kung saan isasagawa.**

**Health Section (Tannan Health and Welfare Center) ☎079-594-1117**

● Pagbabakuna sa mga Sanggol at Bata

Uri	Edad ng Sanggol o Bata		Kailan Ginagawa	Iskedyul
Polyo	3-16 buwan (kailangang makumpleto ang pagbabakuna bago mag-24 buwan ang bata) (ang hindi nakumpletong bakuna ay kailangang gawin bago mag-90 buwan ang bata)		2 beses na may pagitang di bababa ng 41 araw	Mayo Nobyembre
B C G	4 buwan- 6 buwan		Isang beses	Buwan-buwan
DPT Dipterya Tuspirina Tetano	Phase 1	3 -12 buwan (Ngunit kapag hindi nakapagpabakuna, maaaring isagawa hanggang 90 buwan)	3 beses na may pagitang 20~56 na araw	Buong taon
	Phase 2	12-18 buwan (Ngunit kapag hindi nakapagpabakuna, maaaring isagawa hanggang 90 buwan)	Isang beses (mula sa edad na 12 hanggang 18 buwan)	
Magkasamang Tigdas at Rubella	Phase 1	Mula unang kaarawan ~ bago dumating ang ikalawang kaarawan	Isang beses	Buong taon
	Phase 2	Sa loob ng isang taon bago pumasok sa mababang paaralan (Abril 1 ~ Marso 31)	Isang beses	Buong taon
Japanese Encephalitis	Phase 1	6~90 buwan (karaniwan ay 3~4 na taong gulang)	2 beses na may pagitang 1-4 linggo	Buong taon
	Phase 2	Mga 1 taon pagkalipas ng unang pagbabakuna (karaniwan ay 4~5 taong gulang)	Isang beses; isang taon pagkatapos ng Phase1	

\* Ang mga kinaukulan ay indibidwal na bibigyan ng notipikasyon ukol sa araw at dako ng pagbabakuna.  
Health Section (Tannan Health and Welfare Center) ☎079-594-1117

● Child Care Communication Center

Ito ay isang study center para sa mga magulang at lolo/lola ng mga batang wala pang 5 taong gulang. Ang layunin ng center ay siguraduhing ang mga bata ay maaalagaang mabuti sa isang masayang kapaligiran. Ito ay sa pamamagitan ng pagpapayo ukol sa pag-aalaga ng bata, suporta ng grupo, at pagpapalitan ng impormasyon ng mga magulang.

- Sasayama Child Care Communication Center Joto Public Hall ☎079-556-2100  
Lunes~Biyernes 9:00~16:00
- Nishiki Child Care Communication Center Nishiki Branch Office ☎079-593-1323  
Martes, Miyerkules, Biyernes 9:30~12:00
- Tannan Child Care Communication Center Tannan Health and Welfare Center ☎079-594-1040  
Lunes~Biyernes 9:00~16:00
- Konda Child Care Communication Center Konda Branch Office ☎079-597-2125  
Martes, Miyerkules, Huwebes 9:30~12:00

Dumalo tayo sa mga aktibidad na may kasamang nakakaintindi ng wikang Hapon at masaya nating palakihin ang ating mga anak.



### ●Tulong ukol sa Kapakanan ng mga Bata

Uri	Mga Puwedeng Tumanggap	Opisinang Tawatagan
Tulong sa Pagpapagamot ng mga sanggol at bata	Ito ay tulong sa pagpapagamot ng mga kaanib sa Pambansang Seguro para sa Kalusugan (National Health Insurance): mga batang hanggang sa ika-6 na baitang ng mababang paaralan, mga batang nag-iisa ang magulang (ama o ina), mga ulila atbp.	Health Insurance Department ☎079-552-7103
Tulong sa Pagpapagamot para sa mga pamilya na nag-iisa ang magulang (ama o ina)		
Tulong para sa pagpapagamot ng mga bata	Ito ay sistema ng pagtulong sa pagbayad ng isang bahagi ng gastos para sa pagpapa-ospital upang magpagamot kapag na-ospital dahil sa sakit atbp, ang isang nasa junior high school na bata.	
Sustento para sa mga bata	Ito ibinibigay na sustento sa mga nagpapalaki sa mga bata hanggang ang mga bata ay makatapos ng junior high school, upang makatulong sa pagiging matatag ng pamumuhay at pagpalaki ng bata ng malusog at mapaganda ang kanyang kalusugan. Ang pagbibigay ay tuwing Hunyo, Oktubre at Pebrero para sa 4 na buwan bago ang naturing na pagbigay na buwan. Kailangan ang panibagong proseso pag-renew ng papeles tuwing Hunyo.	General Affairs and Welfare Department ☎079-552-7101
Sustento para sa pagpapalaki ng mga bata	Ito ay sustento na ibinibigay sa ama o ina ng mga bata na hindi parehong hanapbuhay ang ama at ina, o kaya sa taong nagpapalaki sa bata. Ibinibigay kapag ang ama o ina ay may mabigat na kapansanan.	
Espesyal na sustento para sa pagpapalaki ng mga bata	Ito ay sustentong ibinibigay sa ama, ina o tagapag-alaga ng mga batang may mental o pisikal na kapansanan o kagahulan.	
Sustento para sa mga bata na may kapansanan	Ito ay sustento para sa mga batang wala pang dalawampung taon ang edad na may mental o pisikal na kapansanan at nangangailangan ng espesyal na pag-aaruga sa kanilang pang-araw-araw na kabuhayan.	Regional Welfare Department ☎079-552-7102

- \* Mayroon pong limitasyon sa mga nabanggit na serbisyo at ito ay batay sa sahod o kita ng pamilya.
- \* Humingi ng payo sa Social Welfare Department ukol sa mga tulong at serbisyon nakalaan para sa mga batang may kapansanan.

Pang-araw na Nursery	Ang institusyon na ito ay ukol sa pangangalaga ng mga sanggol o bata, ang mga batang ito ay hindi maalagaan sa araw ng kani-kanilang mga magulang dahil sa trabaho, sakit at iba pa.	Children's Future Department ☎079-552-1115
Children's Club (Day care para sa mga batang nag-aaral)	Ang institusyong ito ay para sa pangangalaga sa mga batang nag-aaral na ang mga magulang ay wala sa kani-kanilang tahanan sa araw dahil sa trabaho, sakit at iba pa. Ito ay ligtas na dako kung saan ang mga bata ay maaaring magkaroon ng mga kaibigan, makatanggap ng pamamatnubay sa kanilang pang-araw-araw na kabuhayan, at mabigyan ng tamang gabay sa kanilang paglaki.	

- \*Ang bayad sa pang-araw na nursery ay depende sa kinikita ng pamilya.
- \*Kinakailangan ang aplikasyon o pormularyo upang makatanggap ng nabanggit na tulong at serbisyo.

●Edukasyon

Kindergarten ng Lunsod	Dalawang taon	Ang mga detalye para sa pagpapatala at pagkatanggap ay maaaring makuha sa City Public Information Office (Tanba Sasayama). Paki-sumite ang inyong aplikasyon sa Kindergarten na gusto ninyong pasukan.
Kindergarten na may kasamang pagbabantay		
Mababang Paaralan ng Lunsod	Anim na taon	Ang paunawa o notipikasyon ukol sa pagpasok sa paaralan na galing sa Lupon Pang-Edukasyon ng Sasayama (Sasayama Board of Education) ay ipinapadala sa mga mababang paaralan at junior high school tuwing Enero.
Junior High School ng Lunsod	Tatlong taon	

Ang paunawa o notipikasyon para sa pagpasok sa paaralan at iba pang dokumento ay makukuha sa mga munisipyo o lunsod na nagtatala ng mga dayuhan. Paki-siguraduhin po ninyo na mag-sumite ng pormularyo para sa bago ninyong address kapag kayo ay lumipat ng tirahan.

Mayroon pong tulong na pinansiyal para sa pag-aaral ng mga bata. Magtanong po lamang sa Lupon Pang-Edukasyon, Kagawaran ng Pormal na Edukasyon (Board of Education, Formal Education Department) ☎079-552-5653



●Pamamatnubay at Pagpapayo ukol sa Pag-aaral

☐Ang layunin ng programang ito ay upang alalayan, itaguyod at isaayos ang iba't ibang aktibidad o gawain para sa mga kabataan sa pamamagitan ng pakikipagtulungan ng tahanan, paaralan, lokal na komunidad at iba pang organisasyon. Ang programang ito ay nauukol higit sa lahat sa mga kabataang ayaw pumasok sa paaralan o kaya ay may suliranin sa pang-araw-araw na pamumuhay. Ang layunin nito ay upang itaguyod ang masigla at maayos na pagpapalaki sa mga bata sa pamamagitan ng mga aktibidad pang-edukasyon na may kinalaman sa buhay-eskuwelahan, pag-aaral sa sariling bahay, at iba pa.

**Sasayama City Youth Center**  
**Nishiki Branch Office ☎593-1445 Free Dial ☎0120-711-338**  
 Araw at oras ng konsultasyon: Lunes • Martes • Huwebes  
 (alas-dos hanggang alas-singko ng hapon)

☐ Ang layunin ng programang ito ay upang suportahan ang mga aktibidad na ukol sa pagbawi ng sigla at lakas ng mga batang gustong mag-aral subali't ayaw o kaya ay hindi makapasok sa paaralan o mga batang hindi pa sanay sa buhay-eskuwelahan, at tulungan ang mga ito na ma-plano o maisaayos ang pagkatupad ng kani-kanilang mga pangarap sa kinabukasan.

**Silid-aralan para sa Pamamatnubay at Pagpapayo [House of Dreams/Yume House]**  
**Nishiki Branch Office 2<sup>nd</sup> Floor ☎590-8111**  
 Kinauukulan: mga batang nag-aaral na nakatala sa mga paaralang elementarya ng lunsod ng Sasayama  
 Oras ng Opisina: Lunes hanggang Biyernes (alas-nuwebe hanggang alas-dose ng umaga; ala-una hanggang alas-singko ng hapon)  
 Oras ng Konsultasyon: Biyernes (alas-diyes hanggang alas-dose ng umaga; ala-una hanggang alas-tres ng hapon).  
**Tumawag po muna kayo nang maaga bago pumunta sa opisina.**  
 Para sa mga nagnanais na makatanggap ng mga nasabing serbisyo, makipag-ugnay po kayo sa mga kinauukulang paaralan o kaya sa "Yume House".



**● Karaniwang Pagsusuri sa Kalusugan, Pagsusuring Pambabae, Pagsusuri sa Kanser ng Suso • Kanser ng Matris na Isinasagawa sa mga Institusyong Pang-medikal, Pagsusuri sa Tuberkulosis**

Mga Karaniwang Pagsusuri sa Kalusugan

Pangalan ng Pagsusuri		Mga Kinauukulan		Detalya ng Isinasagawa	Bayad
		Taong Gulang	Katangian		
Karaniwang Pagsusuri	Karaniwang Pagsusuri	20~39	Mga mamamayan na nakarehistro ang tirahan sa Sasayama City	Pagsagot sa medikal na palatanungan, pagsukat ng taas at bigat ng katawan, check-up ng katawan, pagsukat ng alta presyon, pagsuri ng dugo, pagsuri ng ihi *para sa mga taong nangangailangan, isasagawa ang ECG o elektrokardiogram, pagsusuri ng mata, pagsusuri kung may anemya	¥1,300
	Spesipikong Pagsusuri	40~64	Ang mga kasapi sa National Health Insurance ng Sasayama City o kaya ang kasapi sa Social Insurance, atbp, at ang kanilang mga dependente (*Kailangan ng tiket sa pagsusuri ng mga kasapi sa Social Insurance at ang kanilang dependente, kailangan tiyakin ito.)		Libre ang mga kasapi sa National Health Insurance. Ang bayad para sa mga kasapi sa Social Insurance at ng kanilang mga dependente ay nag-iiba batay sa uri ng insurance.
		65~74			
Panlahatang Pagsusuri ng Kanser	Pagsusuri ng Kansaer sa Baga	mula 20~	Mga mamamayan na nakarehistro ang tirahan sa Sasayama City	X-ray ng dibdib	¥500
	Pagsusuri ng Kanser sa Tiyan	mula 35~		Pagsusuri ng plema: para sa mga taong nangangailangan, maaaring isabay ang pagpasuri ng kanser sa baga	¥800
				X-ray ng tiyan Barium test	¥1,200
	Pagsusuri ng Kanser sa Malaking Bituka	mula 20~		Pagsusuri ng dugo sa tae (2 araw na kukuha), kukunin ang tae sa araw na ito ay kinuha.	¥500
	Pagsusuri ng Hepatitis Virus	40 taong gulang na tao, o mula 41 na hindi pa nakapagpasuri		Pagsusuri ng dugo para sa Hepatitis B at C na uri ng virus.	¥800

Uri	Mga Kinauukulan	Bayad
Pagsusuri ng sakit sa giligid (periodontal disease)	Mga taong 40, 50, 60, 70 taong gulang Padadalhan ng tiket para sa pagsusuri ang mga kinauukulan.	¥300

Pagsusuring Pambabae [Pagsusuri ng Suso (Mammography), Pagsusuri ng Sakit sa Buto (Osteoporosis)]

Kailangan ang appointment para sa mga pagsusuring ito kaya tumawag sa Health Department (Tannan Health and Welfare Center ☎079-594-1117) upang humuling ng appointment.

Uri	Mga Kinauukulan	Detalya ng Isinasagawa	Bayad	Oras	Lugar
Mammography	Mga babae mula 40 na taong gulang	X-ray ng suso	¥1,300	[Umaga] 9:00 ~ 12:00 [Hapon] 13:00 ~ 16:00	Tannan Health and Welfare Center
Pagsusuri ng Sakit sa Buto (Osteoporosis)	Mga babae mula 20 taong gulang	Patatamaan ng ultrasonic waves ang sakong (buto ng sakong) ng hubad na paa.	¥1,500		

- Pagsusuri sa Kanser ng Suso (pagsusuri sa pamamagitan ng pagtingin at paghipo) • Kanser ng Matris [Kanser ng Puwerta ng Matris (cervix)] na Isinasagawa sa mga Institusyong Pang-medikal  
Tumawag ng direktso sa institusyong pang-medikal upang humiling ng appointment at dalhin lamang ang medical insurance card sa panahon ng pagsusuri.

Pangalan ng Pagsusuri	Mga Kinauukulan	Pasilidad ng Pagsusuri (ang institusyong pang-medikal na itinakda)	Bayad
Pagsusuri sa Kanser ng Suso (pagsusuri sa pamamagitan ng pagtingin at paghipo)  (Pagsusuri sa pamamagitan ng pagtingin at paghipo at mammography)	Mga babae mula 20 taong gulang	Kawai Clinic (552-0308)	¥700
		Hirano Surgical Clinic (552-0189)	
		Okamoto Hospital (594-1616)	
		Nishii Surgery (595-0221)	
		Hyogo Medical University Sasayama Medical Center (552-1181)	¥2,300
Pagsusuri sa Kanser ng Matris [Puwerta ng Matris (cervix)]	Mga babae mula 20 taong gulang	Maruo Clinic (552-0002)	¥1,200
		Hyogo Medical University Sasayama Medical Center (552-1181)	
		Betesda Clinic (552-6007)	
		Tamaru Obstetrics and Gynecology (590-1188)	

- Pagsusuri ng Tuberkulosis

Uri	Mga Kinauukulan	Detalya ng Isinasagawa	Bayad
Pagsusuri ng Tuberkulosis	Mga mamamayan mula 19 na taong gulang	X-ray ng dibdib	¥200

※Libre ang mga mula 65 taong gulang

\*Libre kung mula 70 taong gulang o kasapi sa National Health Insurance ng Sasayama City.

\*Ipinagbibigay-alam ang araw, oras at lugar ng pagsusuri sa kalendaryo ng kalusugan at mga leaflet.

Health Section (Tannan Health and Welfare Center Annex) ☎079-594-1117

● **Sistemang Pang-Medikal para sa mga May-Edad • Sistema ng Pagtulong sa Pang-Medikal na Gastos • Nursing Care Insurance**

Sistemang pang-medikal para sa mga may-edad, medikal na serbisyo para sa matatanda, medikal na serbisyo para sa may mabigat na kapansanan sa katawan at pag-iisp, medikal na serbisyo para sa mga sanggol at maliliit na bata, medikal na serbisyo para sa kalusugan atbp ng ina at bata (ama at bata), medikal na serbisyo para sa mga matatanda na may mabigat na kapansanan sa katawan at pag-iisp, ang pagbigay at pagkabit ng mga prostetik na gamit at sistema ng tulong pang-medikal sa pagsusuring isasagawa sa labas ng probinsiya (prefecture)

} Medical Insurance Department  
☎079-552-7103

Sangguni tungkol sa pag-aalaga

Sasayama City Nursing Care Insurance: Medical Insurance Department ☎079-552-6928

● Konsultasyon Ukol sa Karapatang Pantao (para sa mga dayuhan, may kapansanan, may edad, mga bata, mga babae at iba pa)

Konsultasyong Panlahat

- Ang dakong ito kung saan puwedeng humingi ng payo ang kahit sino ay binuksan sa layuning maingatan ang karapatang pantao ng bawat mamayan at maitaguyod ang ligtas at mapayapang pamumuhay.
- Kami po ay makikipagtulungan upang malayang makahingi ng payo at makakuha ng karapatang suporta ang sinuman.

Araw ng Konsultasyon: araw-araw maliban sa Miyerkules, mula alas-9 ng umaga ~ alas-5 ng hapon, ngunit bukas sa umaga lamang tuwing una at ikatlong Miyerkules

- Ang pagpapayo ay puwedeng gawin sa diretsong pakikipag-usap o kaya sa telepono
- Ang konsultasyon ay walang bayad. [Lahat ng mapag-uusapan ay kompidensiyal](#)

**Sasayama City Human Rights Promotion Department**

Address: 〒669-2397 Sasayama-shi, Kita Shin-machi 41 Banchi

Sasayama City Human Rights Promotion Department

• ☎079-552-6926 Fax : 079-554-2332 E-mail : jinken\_div@city.sasayama.hyogo.jp

● Konsultasyon para sa mga Babae

Magbibigay ng pagpapayo at tulong sa mga babae na may mga suliranin kagaya ng mga sumusunod:

- Suliranin ukol sa relasyon at pakikisama sa asawa, magulang, anak, ka-trabaho at kapitbahay.
- Karahasan, kalupitan o panlalait ng sariling asawa, kasintahan o mga kaibigang lalaki (domestic violence).
- Pagkakaroon ng hindi magandang pag-iisip at damdamin sa trabaho, tirahan at paaralan. Sexual harassment.
- Pagkapagod sa trabahong pambahay at pag-aalaga ng bata.
- Pagkabalisa dahilan sa pagbubuntis, kontrasepsiyon, pagtanda at iba pang problema

Araw ng Konsultasyon: Tuwing Lunes~Biyernes alas-9 ng umaga ~ alas-4 ng hapon

- Ang pagpapayo ay puwedeng gawin sa diretsong pakikipag-usap o kaya sa telepono
- Ang konsultasyon ay walang bayad. [Lahat ng mapag-uusapan ay kompidensiyal](#)

**Sentro ng Pagtutulongan ng mga Lalake at Babae sa Sasayama “Fifty”**

- Address: 〒669-2397 Sasayama-shi, Kita Shin-machi 41 Sasayama City Hall 2<sup>nd</sup> Building 3<sup>rd</sup> Floor  
Sasayama City Human Rights Promotion Department, Cooperation Center for Men and Women
- Bukas lingu-linggo mula Lunes hanggang Biyernes, 8:30 ng umaga hanggang 5:15 ng hapon
- ☎079-593-6926 Fax : 079-554-2332 E-mail : jinken\_div@city.sasayama.hyogo.jp