4 Apoio à vida cotidiana

4 – 1 Doenças e acidentes (hospitais e clínicas)

Caso adoeça ou se machuque, dirija-se a um hospital ou clínica, levando o cartão do seguro e dinheiro. De acordo com seus sintomas, verifique se o hospital dispõe da especialidade que busca e o horário de atendimento.
Nem todos os hospitais e clínicas entendem outros idiomas, portanto vá acompanhado de alguém que fale japonês.

Departamento médico	Conteúdo do departamento médico
Medicina Interna	Quando não se sentir bem, por exemplo, estando com febre ou resfriado
Cirurgia	Quando for operar e para tratar de uma doença ou lesão
Pediatria	Quando um bebê ou criança estiver doente
Cirurgia ortopédica	Quando sentir dor nos ossos, nas articulações ou nos músculos
Otorrinolaringologia	Quando tiver uma doença no ouvido, no nariz ou na garganta
Oftalmologia	Quando tiver uma doença nos olhos
Dermatologia	Quando tiver uma doença de pele
Odontologia	Quando tiver dor de dente
Obstetrícia e ginecologia	Quando estiver grávida ou para dar à luz, etc.

Nota 1: Procure ter um(a) médico(a) regular

Um médico(a) regular é aquele(a) com que sempre se faz consultas sobre saúde e que faz o diagnóstico de doenças ou lesões num consultório (hospital ou clínica, etc.) localizado por perto. Como pode ser que atenda em feriados e à noite, procure ter um(a) médico(a) regular (kakaritsuke-i).

Nota 2: NPO AMDA Centro de Informações Médicas

Este centro oferece atendimento em outros idiomas sobre como se consultar num hospital, etc.
https://www.amdamedicalcenter.com/ TEL. 03-6233-9266

Nota 3: Net Hiroshima Atendimento Médico de Emergência

No website de Net Hiroshima encontrará informações em inglês das clínicas de plantão, etc. Poderá buscar hospitais e clínicas que atendem em línguas estrangeiras.
http://www.qq.pref.hiroshima.jp

Nota 4: Medidas básicas de prevenção do novo coronavírus (COVID-19)

Desde 8 de maio de 2023, a COVID-19 passou a ser classificada como tipo 5, igual a gripe influenza, etc. Quanto às medidas básicas de prevenção na vida diária devem ser decididas por cada um.

Exemplo de medidas básicas de prevenção:

Uso de máscara
Decida por si mesmo se irá usar ou não uma máscara. A decisão deve ser tomada por conta própria.
Lavagem das mãos e arejamento
Continua sendo válido como medidas básicas de prevenção, ao considerar as características do novo coronavírus.
Evitar o “san-mitsu” (locais lotados, contato próximo e locais fechados), mantendo a distância uns dos outros
Durante uma epidemia, evitar locais mal ventilados, lotados com muitas pessoas e conversas próximo uns dos outros é uma medida eficaz para prevenir a doença por pessoas com alto risco de agravamento da doença, como idosos, etc. (se não for possível evitar, usar uma máscara é uma medida eficaz)

Atendimento médico de emergência nos fins de semana, feriados e à noite

Sobre as clínicas e hospitais de plantão, consulte a p. 44.
No entanto, estas clínicas e hospitais dão prioridade para os casos de emergência.
Antes de se consultar num plantão médico, reveja se seu estado é realmente urgente, e se pode consultar no horário de atendimento normal.

4 – 2 Saúde e bem-estar

As seções da prefeitura fornece diversos serviços de saúde e bem-estar.

Seção	Descrição	
Seção Regional de Apoio	Balcão de consultas gerais	Sobre saúde, tratamento médico e bem-estar.
	Consultas e exame de saúde para adultos e idosos	Sobre obesidade, hipertensão arterial, odontologia, exame e consulta sobre Aids, exame de tuberculose, exames preventivos de câncer, etc.
	Consultas para mulheres grávidas, bebês e criação de filhos	Caderneta de Saúde Materno-Infantil, exame médico de bebês e crianças, aulas de educação de filhos, etc.
	Consultas sobre crianças	Sobre relacionamento pais e filho, recusa de ir à escola, delinquência, desenvolvimento físico, preocupação de maltratos, etc.
	Consultas sobre vacinas	Vacinação de crianças, vacina contra influenza em idosos, etc.
	Consultas sobre o bem-estar e saúde mental	Sobre saúde mental, etc.
Seção de Bem-Estar	Consultas sobre tratamento médico e bem-estar de pessoas idosas	Tratamento médico de pessoas em idade avançada
	Consultas sobre o Seguro de Cuidados de Longo Prazo	Certificação de cuidados de longo prazo, contribuições do seguro
	Consultas sobre bem-estar das crianças	Matrículas em creches, auxílio nos gastos médicos de crianças, subsídio infantil, apoio à criação de filhos, etc.
	Consultas sobre bem-estar de famílias com apenas um dos pais	Auxílio nos gastos médicos de famílias com apenas um dos pais, subsídio de sustento de filhos, etc.
	Consultas sobre bem-estar de deficientes físicos ou mentais	Caderneta de incapacidade física, caderneta de reabilitação médica, caderneta de bem-estar de saúde de deficientes mentais, tratamentos médicos de apoio à autonomia (tratamento médico ambulatorial psiquiátrico, tratamento médico de reabilitação, cuidados de saúde para crianças deficientes), etc.
Seção de Vida Cotidiana	Consultas de pessoas com problemas no dia-a-dia	Ajuda social, etc.
Seção de Seguro e Pensões	Consultas sobre o Seguro nacional de Saúde e pensões	Sobre o Seguro Nacional de Saúde, gastos médicos, gasto médico de valor elevado, pensão (aposentadoria) nacional, etc.

Se estiver com problemas ou em dificuldades, consulte a seção correspondente. As seções correspondentes estão indicadas na p. 41 e p. 42.
Se não entende japonês, ligue para o Sala de Consultas para Estrangeiros da Cidade de Hiroshima e Região de Aki (TEL. 082-241-5010).

4 – 3 Criação de filhos

(1) Gestação e parto

Se estiver grávida, efetue os procedimentos na Seção de Apoio Regional da prefeitura (p. 41 e p. 42). Passe também pelos pré-natais em um hospital e/ou clínica.
Sobre os procedimentos depois do nascimento, consulte a p. 11.

① Caderneta de saúde materno-infantil

É uma caderneta de controle da saúde da mãe e do filho, onde são registrados os dados sobre a gravidez, parto e criação dos filhos. Está disponível em inglês, chinês, tagalo, tailandês, coreano, português, espanhol, indonesiano e vietnamita.
Na caderneta, estão anexados os cupons com os quais poderá passar por alguns exames e vacinação gratuitamente.

② Auxílio de incentivo ao parto e à criação dos filhos

Mulheres grávidas e as pessoas que criam filhos que notificaram a gravidez ou o nascimento receberão um auxílio para comprar itens no parto ou na criação dos filhos, ou para utilizar serviços de apoio à criação dos filhos. Para obter mais informações, consulte a Seção de Apoio Comunitário da Divisão de Bem-Estar Social da Subprefeitura de onde reside (p. 41 e p. 42).

③ Exames médicos (para verificar se os filhos estão crescendo saudáveis)

Passe pelos exames médicos abaixo para verificar se seu filho está crescendo de maneira saudável.

Exame	Quando	Onde/Como
Exame médico geral para lactantes	2 vezes até a véspera do aniversário de 1 ano	Clínicas Levar a Caderneta de Saúde Materno-Infantil e a brochura dos exames médicos
Exame médico para bebês de 4 meses	Receberá da prefeitura um aviso em sua casa	
Exame médico para bebês de 1 ano e 6 meses		
Exame médico para bebês de 3 anos		

④ Subsídio dos gastos de tratamento de crianças

Subsidiamos os gastos de tratamento de crianças de 0 até a idade equivalente ao 3º. ano do ensino fundamental II (até o primeiro 31 de março depois de completar 15 anos). Em caso de hospitalização, até a idade equivalente ao 3º. ano do ensino fundamental II. As consultas ambulatoriais, até a idade equivalente à 6ª. série da escola fundamental I.
As pessoas que tenham uma alta renda não estão incluídos no público-alvo deste subsídio.

⑤ Subsídio infantil

As pessoas que criam filhos de 0 até a idade equivalente ao 3º. ano do ensino fundamental II (até o primeiro 31 de março depois de completar 15 anos) podem receber o subsídio infantil. Maiores informações, entre em contato com a Seção de Bem-estar da prefeitura local (p. 41 e p. 42).

(2) Pré-escolas

No Japão, o ensino obrigatório começa aos 6 anos de idade (p. 23).
As pré-escolas são instalações voltadas às crianças antes do ensino fundamental.

① Creches, etc.

As creches são instalações que cuidam de crianças cujos pais trabalham, estão doentes ou não podem cuidar delas por outro motivo durante o dia.
A princípio, deverá efetuar os procedimentos de matrícula até o dia 10 do mês anterior ao mês que deseja ingressá-la à creche. (Exceto às pessoas que desejam ingressar as crianças em março ou abril).
Sobre os procedimentos de matrícula e as mensalidades a pagar, consulte a Seção de Bem-estar (p. 41 e p. 42) da prefeitura onde se localiza a creche desejada.

Nome	Idade da criança	Descrição
Creche (Hoiku-en)	0 até antes de ingressar à escola fundamental	Capacidade: 20 crianças ou mais
Escola maternal certificada (Nintei Kodomo-en)		São instalações que funcionam tanto como escola maternal como creche
Berçários (Shokibo Hoiku Jigyosho)	0 a 2 anos	Capacidade: 6 a 19 bebês
Berçários dentro das empresas		São instalações criadas pelas empresas a seus empregados. Recebem inclusive bebês da região.

② Escola maternal

As escolas maternais são instituições de ensino voltadas para crianças em idade pré-escolar até o ingresso numa escola fundamental. As escolas maternais podem ser municipais ou particulares.
As escolas maternais municipais são voltadas para crianças de 4 e 5 anos (as escolas de Motomachi, Ochiai e Funakoshi aceitam inclusive crianças de 3 anos). A convocação para matrícula das crianças de 3 e 4 anos é realizada em outubro. Porém, as escolas maternais com vagas aceitam o ingresso em qualquer época do ano. Maiores informações sobre as escolas maternais municipais, entre em contato com a 1a. Seção de Orientações do Conselho de Educação. (TEL. 082-504-2784)
A maior parte das escolas maternais particulares é voltada para crianças de 3 a 5 anos. Se deseja inscrever seu filho, consulte diretamente a escola maternal desejada.

4 – 4 Educação

O sistema educacional obrigatório do Japão inclui a escola de ensino fundamental I (6 a 12 anos) e a escola de ensino fundamental II (12 a 15 anos).
Caso queira prosseguir os estudos, poderá ingressar numa escola de ensino médio (3 anos), numa universidade (4 anos ou 2 anos), etc.
O ano letivo de todas as escolas começa em abril e termina em março do ano seguinte.
As escolas do Japão podem ser públicas (nacionais, provinciais e municipais) ou particulares.

(1) Escolas de ensino fundamental I e II, escolas especiais para excepcionais

Todos, independentemente da proficiência do idioma japonês, podem ingressar às escolas municipais de ensino fundamental I e II, e às escolas municipais especiais para excepcionais. As aulas são ministradas em japonês. A escola onde estudará é determinada pelo local onde vive. Não é necessário pagar as mensalidades, porém deverá arcar com as despesas de almoço escolar e parte do material didático.

Se deseja matricular seu filho numa escola municipal, consulte os locais abaixo:

Ensino Fundamental I e II	Seção de Registro Civil da prefeitura local (p. 39) ou a Seção de Assuntos Escolares do Conselho de Educação da Cidade de Hiroshima (TEL. 082-504-2469)
Escolas especiais para excepcionais	Centro de Consultas Gerais sobre Adolescentes (TEL. 082-504-2197)

Nota 1: Pessoas que estão com dificuldades financeiras para enviar seus filhos à escola

A cidade de Hiroshima ajuda as pessoas que estão com dificuldades financeiras de enviar seus filhos à escola, subsidiando os gastos necessários para a educação (Syugaku Enjo). Maiores informações, consulte a escola ou a Seção de Assuntos Escolares do Conselho de Educação da Cidade de Hiroshima (TEL. 082-504-2469).

Nota 2: Pessoas que não têm ninguém que possa cuidar das crianças depois das aulas

Depois das aulas nas escolas de ensino fundamental I, o clube de contraturno escolar (Jido Club) acolhe crianças de famílias de pais que trabalham e não há ninguém em casa que possa cuidá-las durante o dia. Maiores informações, consulte a Seção de Clube de Contraturno do Conselho de Educação da Cidade de Hiroshima (TEL. 082-242-2014) ou a Seção de Promoção e Revitalização da prefeitura local (p. 39) .

Nota 3: Pessoas que desejam refazer os estudos das escolas de ensino fundamental I e II

O ensino noturno é um ensino voltado para as pessoas que não concluiram as escolas de ensino fundamental I e/ou II, ou que, apesar de concluí-las, não puderam estudar suficientemente.

Este ensino é disponibilizado pelas Escola Municipal de Ensino Fundamental II de Futaba e de Kan-on, onde poderá estudar as matérias do ensino fundamental.

Se deseja ingressar numa escola noturna, consulte a Seção de Assuntos Escolares do Conselho de Educação da Cidade de Hiroshima (TEL. 082-504-2469).

(2) Escolas de ensino médio (Koukou)

No Japão, mais de 98% das pessoas seguem seus estudos numa escola de ensino médio. Para ingressar, é necessário passar por um exame. Algumas escolas dispõem de programas de ingresso por recomendação. (Mesmo que não tenha concluído os estudos do ensino fundamental no Japão, caso seja reconhecido que tenha o mesmo nível acadêmico, poderá se inscrever nos exames de admissão do ensino médio).

As escolas de ensino médio podem ser públicas (nacionais, provinciais ou municipais), ou particulares. De acordo com o conteúdo das aulas, dividem-se em normais, especializadas (industrial, comercial, agrícola, etc.) e geral, e dependendo do horário das aulas, podem ser de período integral, período parcial (noturno ou vespertino), por correspondência, etc.

Maiores informações sobre as escolas municipais de ensino médio, consulte a 1ª. Seção de Orientações do Conselho de Educação da Cidade de Hiroshima
TEL. 082-504-2704

Maiores informações sobre outras escolas, consulte os locais indicados a seguir:

- Escolas Públicas Nacionais	Escola de Ensino Médio Associada à Universidade de Hiroshima	TEL. 082-251-0192
- Escolas Públicas Estaduais	Seção de Promoção do Sistema de Seleção do Ensino Médio do Conselho de Educação da Província de Hiroshima	TEL. 082-513-4992
- Escolas Particulares	Associação de Escolas de Ensino Fundamental II e Escolas de Ensino Médio Particulares da Província de Hiroshima	TEL. 082-241-2805

(3) Faculdades de curta duração, universidades e escolas profissionalizantes

Para ingressar em faculdades de curta duração (Tandai), universidades e escolas profissionalizantes (Senmon Gakko), é necessário prestar um exame de admissão (mesmo que não tenha concluído os estudos da escola de ensino fundamental e/ou médio no Japão, sendo reconhecido o mesmo nível acadêmico, poderá se inscrever no exame de admissão). Se estiver interessado em ingressar numa dessas escolas, entre em contato diretamente com a escola desejada.

(4) Escolas estrangeiras

Na cidade de Hiroshima, está localizada a Escola Internacional de Hiroshima, onde as aulas são ministradas em inglês, e também a Escola Coreana de Hiroshima de ensino fundamental e médio que ministra em coreano.

As escolas estrangeiras são escolas especiais, mas o curriculum escolar destas escolas são equivalentes à escola maternal, escola de ensino fundamental e médio, sendo possível, depois da conclusão, ingressar numa universidade do Japão. Maiores informações, entre em contato diretamente com a escola desejada.

- Escola Internacional de Hiroshima TEL. 082-843-4111
- Escola Coreana de Hiroshima TEL. 082-261-0028

4 – 5 Trabalho

Abaixo, indicamos os balcões de consulta sobre trabalho. (Exceto nos feriados e no período de 29/Dez a 3/Jan)

Quando estiver buscando um emprego
Balcão de consultas sobre empregos aos estrangeiros de Hiroshima (Dentro do Hello Work de Hiroshima) 8:30 às 12:00, 13:00 às 17:15 (TEL. 082-511-1181) Espanhol e Português (Segunda e quarta-feira) Chinês (Segunda à Sexta-feiras) Inglês (Sextas-feiras) ❖ Intérprete: Espanhol, português, chinês e inglês: 10:00 às 16:00 **Hello Work Hiroshima Higashi** 8:30 ás 12:00, 13:00 às 17:15 (TEL. 082-264-8609) Espanhol (Segundas, Quartas e Quintas-feiras) Português (Segunda à Sexta-feira) Inglês (Segundas, Quartas e Quintas-feiras) ❖ Intérprete: Espanhol, português e inglês: 9:00 às 17:00
Emprego e problemas de condições de trabalho, etc.
Balcão de consultas sobre condições de trabalho aos trabalhadores estrangeiros de Hiroshima (dentro do Setor de Inspeção da Secretaria de Trabalho de Hiroshima) Horário de atendimento: 9:00 às 12:00, 13:00 às 16:30 (TEL. 082-221-9242) ❖ Intérpretes: Português e espanhol (Segundas, Terças, Quintas, Sextas-feiras) Chinês (Sextas-feiras) **Balcão de consultas sobre condições de trabalho aos trabalhadores estrangeiros da Central de Hiroshima** (Dentro da Delegacia Central de Inspeção de Normas Trabalhistas de Hiroshima) Horário de atendimento: 9:30 às12:00, 13:00 às 17:00 (TEL. 082-221-2460) ❖ Intérpretes: Vietnamita (Terças-feiras)

4 – 6 Dificuldades financeiras

(1) Ajuda social (oferecer proteção através de ajuda social baseado em notificações do governo nacional)

Para as famílias que estão com dificuldades financeiras é oferecida uma ajuda social para garantir um nível mínimo de vida e promover a independência. Para se beneficiar da ajuda social, existem vários requisitos, portanto consulte a Seção de Vida da prefeitura ou da subprefeitura da jurisdição (p. 41 e p. 42) que consta no seu cartão de residente ou no certificado de residente permanente especial.

(2) Apoio à vida cotidiana

Se está com problemas financeiros (exceto as consultas sobre ajuda social), entre em contato com o Centro de Apoio à Vida Cotidiana da prefeitura local.

Centro de Apoio à Vida Cotidiana (Kurashi Support Center)

Segunda à sexta-feira, das 8:30 às 17:15 (exceto feriados, 6 de agosto e de 29 de dezembro a 3 de janeiro.)

Distrito	Telefone	Local
Naka-ku	082-545-8388	4-1-1, Otemachi Naka-ku (Edifício Otemachi Heiwa Blg, 5º. Andar)
Higashi-ku	082-568-6887	9-34, Higashi Kaniya-cho Higashi-ku (Centro Geral de Bem-estar, 4º. Andar)
Minami-ku	082-250-5677	1-4-46, Minamimachi Minami-ku (Prédio Anexo da Prefeitura de Minami-ku, 3º. Andar)
Nishi-ku	082-235-3566	24-1, Fukushima-cho Nishi-ku (Centro Regional de Bem-estar, 4º. Andar)
Asaminami-ku	082-831-1209	1-38-13, Nakasu, Asaminami-ku (Centro Geral de Bem-estar, 5º. Andar)
Asakita-ku	082-815-1124	3-19-22, Kabe Asakita-ku (Centro Geral de Bem-estar, 4º. Andar)
Aki-ku	082-821-5662	3-2-16, Funakoshi Minami, Aki-ku (Centro Geral de Bem-estar, 3º. Andar)
Saeki-ku	082-943-8797	1-4-5, Kairoen Saeki-ku (Prédio Anexo da Prefeitura de Saeki-ku, 5º. Andar)