

4 Apoyos a la vida diaria

4 – 1 Enfermedades y lesiones (Hospitales y clínicas)



Cuando sufra alguna enfermedad o lesión, acuda a un hospital o clínica, llevando consigo dinero en efectivo y su tarjeta del seguro (hokenshou). Verifique cuáles son las clínicas que pueden atender su padecimiento, así como los horarios de atención.

Hay clínicas y hospitales que no podrán dar atención en idiomas extranjeros, por lo que puede ser conveniente que vaya acompañado de alguien que pueda hablar japonés.

Área médica	Detalles del tratamiento
Medicina interna	En caso de fiebre o sentirse mal
Cirugía	Para curar heridas o enfermedades
Pediatría	Enfermedades y heridas de infantes
Cirugía ortopédica	Cuando hay dolor o heridas en huesos, articulaciones y músculos
Otorrinolaringólogo	Enfermedades de oídos, nariz o garganta
Oftalmólogo	Enfermedades de los ojos
Dermatólogo	Enfermedades de la piel
Dentista	Dolores en los dientes
Ginecología	Embarazos, partos, etcétera

Nota 1: Tengamos un médico de confianza

El médico de confianza es un doctor de un hospital o clínica cercana que pueda revisarnos con las inquietudes o problemas del día a día y la primera persona en quien confiamos para que nos vea en caso de heridas o enfermedad. Depende de la persona, pero también es posible que esté abierto a revisarnos en fines de semana o aunque sea muy tarde, por lo que definitivamente es buena idea tener nuestro médico de confianza.

Nota 2: AMDA Centro Internacional de Información Médica (Organización no lucrativa)

El Centro Internacional de Información Médica AMDA (Organización no lucrativa), brinda consultas en diversos idiomas sobre cómo llamar a un hospital, etc.

<https://www.amdamedicalcenter.com/> TEL 03-6233-9266



Nota 3: Urgencias médicas Net Hiroshima

(Network de información sobre urgencias médicas de la Prefectura de Hiroshima)

El sitio web sobre urgencias médicas Net Hiroshima brinda información en inglés sobre los hospitales y clínicas que tienen atención en días festivos u horario nocturno.

También puede buscar los hospitales y clínicas que ofrecen atención en diversos idiomas.

<http://www.qq.pref.hiroshima.jp>



Nota 4: Medidas básicas contra contagios del nuevo coronavirus

A partir del 8 de mayo del 2023, el nuevo coronavirus pasó a ser clasificado en la misma categoría 5 que la influenza.

Respecto a los cuidados del día a día para prevenirlo, favor de definirlos por su cuenta.

Lo siguiente son ejemplos de cuidados básicos.

Usar cubrebocas
Decida si debe utilizar cubrebocas. La decisión de usar cubrebocas o no es de cada persona.
Lavado de manos y circulación de aire
Sigue llevándose a cabo como una medida básica pero que se ha probado efectiva en la reducción de contagios del nuevo coronavirus.
Evitar las [3C] (espacios concurridos, lugares cerrados y contacto cercano) y mantener distancia con otras personas
Especialmente en épocas de alto número de contagios, y particularmente importante para mayores de edad y personas vulnerables, evitar espacios con mala circulación de aire, grandes multitudes de personas o que impliquen estar demasiado cerca de otras personas es muy efectivo para reducir el riesgo de contagio (en caso de no poder evitar estas situaciones, usar cubrebocas en ellas también ayuda a reducir el riesgo).

Urgencias médicas en horario nocturno y días festivos

Por favor consulte en la página 44 las instituciones que pueden atender urgencias médicas en horario nocturno y en días festivos.

Por favor comprenda que este servicio es para atender a pacientes con urgencias graves.

Primero, por favor piense si es estrictamente necesario recibir consulta en horario nocturno o en días festivos, y si esta atención no puede esperar para los días hábiles.

4 – 2 Salud y bienestar social

En cada departamento de los gobiernos municipales, ofrecemos muchos servicios relacionados con salud y bienestar social.

Departamento encargado	Asuntos que atiende	
Departamento de Apoyo a Asuntos Regionales	Ventanilla de información general	Seguros, tratamiento médico, asuntos relacionados con bienestar social, ingreso a casas asilo, etc.
	Consultas y exámenes de salud para adultos y adultos mayores	Consultas médicas sobre presión alta, obesidad, consultas odontológicas, exámenes médicos y consultas sobre VIH, exámenes por tuberculosis y cáncer, etc.
	Consultas sobre embarazos, partos y cuidado/crianza de niños	Libreta de salud materno-infantil, exámenes médicos para bebés y niños, talleres sobre crianza de niños, etc.
	Consultas relacionadas a los niños	Relación entre padres e hijos, rechazo escolar, delincuencia, desarrollo infantil, problemas de abuso, etc.
	Consultas sobre vacunación preventiva	Vacunación preventiva para niños, vacunación preventiva para adultos mayores, etc.
	Consultas sobre bienestar social y cuidado emocional y psicológico	Cuidado emocional y psicológico, etc.
Departamento de Bienestar Social	Tratamiento médico para adultos mayores, consultas sobre bienestar social	Tratamiento médico para adultos mayores.
	Consultas sobre Seguro de cuidados para adultos mayores	Autorización de necesidad de cuidados para adultos mayores, costo a pagar por el seguro, etc.
	Consultas sobre bienestar social de los niños	Ingreso a preescolar, apoyo de gastos médicos infantiles, apoyo económico para la crianza de los hijos, apoyo para la crianza de hijos, etc.
	Consultas sobre bienestar social de hogares con padre soltero o madre soltera	Apoyo para gastos médicos de hogares con padres solteros, apoyo económico para manutención infantil.
	Consultas sobre bienestar social de personas con discapacidad física o psicológica	Libreta para personas con discapacidad física, libreta de rehabilitación, libreta de seguro de bienestar social para personas con discapacidad psicológica, apoyo médico para la autosuficiencia (tratamiento médico psicológico, tratamiento de rehabilitación, tratamiento médico para el desarrollo), etc.
Departamento de Vida Cotidiana	Consultas sobre dificultades de la vida cotidiana.	Apoyo y ayuda en la vida cotidiana, etc.
Departamento de seguro de pensión	Seguro de salud nacional, consultas de pensión	Seguro médico nacional, gastos médicos-altos costos médicos, pensión nacional, etc.

Si tiene alguna preocupación o hay algo que no sea claro, por favor consulte con el departamento encargado. El contacto de cada departamento lo puede ver en la pág. 41, 42.

Las personas que no tengan dominio del idioma japonés, por favor pónganse en contacto con la Ventanilla de Consultas para Extranjeros de la Ciudad de Hiroshima y Distrito de Aki (TEL 082-241-5010).

4 – 3 Cuidado de niños (desde el nacimiento hasta su educación)

(1) Embarazos y partos

Si tiene un embarazo, por favor realice el trámite en el Departamento regional de apoyo a la comunidad de la oficina de gobierno de su municipalidad (pág. 41, 42). También, revise su salud con un examen médico para el embarazo en algún hospital.

Para los trámites necesarios una vez que nazca su hijo, por favor vea la página 11.

1. Libreta de salud materno-infantil (Boshi kenkou techou)

Se le entregará una libreta de salud materno-infantil, para llevar el registro y control de lo relacionado con la salud de la madre y el hijo, el embarazo, parto y crianza de su hijo. Hay libretas en inglés, chino, tagalog, tailandés, coreano, portugués, español, indonesio y vietnamita.

Con esta libreta puede recibir los servicios de consulta médica y vacunación preventiva.

2. Apoyo económico para parto y crianza

Se apoyará con bienes y apoyo económico para el uso de servicios de crianza infantil a las embarazadas/padres e hijos de quienes hayan presentado el debido registro de su embarazo o nacimiento. Para más información, favor de consultar directamente en la oficina de apoyo comunitario del distrito en el que vive (pág. 41, 42).

3. Revisiones de salud (chequeos para confirmar que su hijo esté creciendo sano)

Por favor, realice periódicamente las revisiones de salud para confirmar que su hijo está creciendo sano.

Revisión de salud	Cuándo realizarla	Dónde y qué procedimiento es necesario
Revisión médica infantil general	2 veces hasta el día anterior a que cumpla 1 año de edad.	Instituciones médicas. Mostrar la libreta de salud materno-infantil y el anexo a la libreta de salud materno-infantil.
Chequeo médico a los 4 meses	Le llegará un aviso por parte del Gobierno de la Ciudad de Hiroshima	
Examen médico para niños de 1 año 6 meses		
Examen médico para niños de 3 años		

4. Apoyo para gastos médicos infantiles

Se otorgará un apoyo para gastos médicos infantiles para niños de 0 años de edad hasta el tercer año de secundaria (hasta el 31 de marzo posterior a que cumplan los 15 años de edad). El tratamiento médico regular se ofrecerá para niños hasta el sexto año de primaria, y la hospitalización para niños hasta el tercer año de secundaria.

Las personas con ingresos altos no podrán obtener este apoyo.

5. Apoyo económico infantil

Las personas que tengan hijos desde los 0 años de edad hasta el tercer año de secundaria (hasta el 31 de marzo posterior a que cumplan los 15 años de edad), podrán recibir un apoyo económico para la crianza de sus hijos. Para información detallada consulte con el Departamento de Bienestar Social del Área de Bienestar de la oficina de gobierno de su municipalidad (pág. 41, 42).

(2) Guardería y jardín de niños

En Japón, la educación obligatoria (pág. 23) inicia a los 6 años de edad.

Para niños menores de 6 años, existe el servicio de guardería y de jardín de niños.

1. Guardería y otro servicios.

Si por alguna razón como que ambos padres trabajen, o que estén enfermos, etc., no pueden cuidar a sus hijos por la mañana, hay instituciones que prestan el servicio de guardería.

Por regla general, debe realizar la solicitud de ingreso a la guardería hasta el día 10 del mes anterior al que desea que su hijo sea recibido (excepto para quienes deseen que ingresen en marzo o abril).

Sobre la solicitud de ingreso, así como el costo, por favor consulte al Departamento de Bienestar Social del Área de Bienestar de la oficina de gobierno de la municipalidad donde se encuentra la guardería a donde desea inscribirlo (pág. 41, 42).

Institución	Edad del niño	Tipo de institución
Guardería (hoikuen)	De los 0 años de edad hasta antes de entrar a la primaria	Capacidad de más de 20 alumnos
Centro certificado para la educación infantil (nintei kodomoen) (tiene también servicio de guardería)		Opción tanto de guardería como de jardín de niños.
Guardería pequeña	De 0 a 2 años de edad	Capacidad de 6 a 19 alumnos.
Guardería dentro de empresas u oficinas		Instituciones creadas por las empresas para sus trabajadores. Aceptan niños de la región.

2. Jardín de niños

El jardín de niños es una institución educativa para niños antes de que ingresen a primaria. Hay jardines de niños públicos y privados.

Los jardines de niños públicos reciben niños de 4 a 5 años (los de Motomachi, Ochiai y Funakoshi reciben a niños desde los 3 años).

La convocatoria para niños de 3 y 4 años se publica en octubre. Hay jardines de niños con pocos alumnos que pueden recibir niños en cualquier momento del año. Para información detallada sobre los jardines de niños públicos del gobierno de la Ciudad de Hiroshima, consulte al Departamento de Instrucción del Comité de Educación (Kyouiku iinkai shidou daiichika) (TEL 082-504-2784).

Los jardines de niños privados generalmente aceptan niños de 3 a 5 años de edad. Para más información, consulte directamente con cada jardín de niños.

4 – 4 Educación

La educación obligatoria en Japón se divide en Primaria (de los 6 a los 12 años de edad), y Secundaria (de los 12 a los 15 años de edad).

Cuando deseen continuar los estudios, deben de presentar un examen para cursar el Bachillerato durante 3 años, y posteriormente la Educación Superior durante 4 años (hay universidades con cursos de 2 años).

Todas las instituciones educativas inician las clases en abril, y terminan el año escolar en marzo del año siguiente.

Existen instituciones nacionales, públicas (del gobierno prefectural o municipal), y privadas.

(1) Primaria, secundaria, escuelas de educación especial

Para las primarias, secundarias y escuelas de educación especial públicas, no se toma en cuenta el nivel de idioma japonés, sin embargo todas las clases son en idioma japonés.

Dependiendo de su lugar de residencia, es la escuela en la que puede entrar su hijo.

No tienen costo, sin embargo es necesario cubrir el costo de la comida dentro de la escuela (kyuushoku) y una parte del material escolar.

Para consultas en cuanto al ingreso a escuelas públicas, estos son los contactos:

Primarias y secundarias	Departamento de Asuntos Ciudadanos (Shiminka) de la oficina de gobierno de su municipalidad (pág. 39). O bien, el Departamento de Asuntos Educativos del Comité de Educación del Gobierno de la Ciudad de Hiroshima (Hiroshima-shi Kyouiku iinkai Gakujika) (TEL 082-504-2469)
Escuelas de educación especial	Centro General de Consultas Juvenil (Seishounen sougou soudan center) (TEL 082-504-2197)

Nota 1: Para quienes tengan dificultades con los costos escolares

El Gobierno de la Ciudad de Hiroshima proporciona un apoyo económico (Shuugaku enjo) para solventar la educación en casos de que existan dificultades económicas para enviarlos a la escuela. Para información detallada, consulte con la institución educativa a la que entrará su hijo, o bien con el Departamento de Asuntos Educativos del Comité de Educación del Gobierno de la Ciudad de Hiroshima (TEL 082-504-2469).

Nota 2: Para las personas que no puedan cuidar a sus hijos por las tardes después de la escuela

Existe un servicio llamado Club infantil para después de las clases (Houkago jidou kurabu) a través del cual puede dejar encargados a sus hijos, en casos de que su trabajo no le permita cuidarlos. Consultas: Oficina del comité de educación de Hiroshima, Departamento de estrategias para después de clases, TEL 082-242-2014. Igualmente al Departamento de activación regional de la municipalidad donde vive (pág. 39).

Nota 3: Para quienes quieren repetir estudios de primaria o secundaria

La escuela nocturna es una institución que permite a personas de 15 años en adelante, estudiar la primaria o la secundaria, ya sea porque no se han graduado, o porque se graduaron pero no llevaron a cabo sus estudios adecuadamente.

En las Secundarias Públicas de la Ciudad de Hiroshima en Futaba y en Kan'on, puede realizar estudios de secundaria.

Quienes deseen cursar la escuela nocturna, favor de comunicarse al Departamento Educativo del Comité de Educación del Gobierno de la Ciudad de Hiroshima (TEL 082-504-2469).

(2) Bachillerato o Preparatoria

En Japón, el 98% de las personas continúan la educación hacia el bachillerato.

Para ingresar es necesario aprobar un examen. Hay también escuelas que tienen el sistema de ingreso por recomendación (aunque no haya egresado de alguna secundaria en Japón, si cuenta con un documento que certifique que tiene el equivalente académico, podrá presentar el examen de admisión).

Existen preparatorias públicas del gobierno nacional, prefectural y local, así como preparatorias privadas. Dependiendo de las materias, hay cursos normales y cursos de especialidad (industrial, comercio, agricultura, etc.), y cursos generales. Los horarios pueden variar, siendo de todo el día, matutinos, vespertinos, o virtuales.

Para información sobre las preparatorias del gobierno de la Ciudad, consulte al Segundo Departamento de Instrucción del Comité de Educación del Gobierno de la Ciudad de Hiroshima (Hiroshima-shi Kyouikuiinkai shidou dainika). (TEL 082-504-2704)

Para las demás preparatorias, consulte a través de los siguientes contactos:

- Del gobierno nacional: Preparatoria de la Universidad de Hiroshima TEL 082-251-0192
- Del gobierno prefectural: Departamento de Instrucción Educativa del Comité de Educación de la Prefectura de Hiroshima, división de promoción del sistema de selección de entrada al bachillerato
TEL 082-513-4992
- Privadas: Asociación de escuelas Secundarias y Preparatorias Privadas de la Prefectura de Hiroshima TEL 082-241-2805

(3) Universidades de período corto (tanki daigaku), universidades y escuelas de especialidades

Para ingresar a una universidad de período corto, universidad o escuela de especialidades, al igual que para el bachillerato, es necesario aprobar un examen (aunque no haya egresado de la secundaria o la preparatoria en Japón, si tiene un certificado que compruebe que tiene conocimientos académicos equivalentes, puede presentar el examen). Los aspirantes favor de comunicarse directamente con la institución a la que desean ingresar.

(4) Escuelas internacionales

En la Ciudad de Hiroshima se encuentra la Escuela Internacional de Hiroshima, que ofrece las clases en inglés, y la Escuela Primaria, Secundaria y Preparatoria Coreana, que ofrece las clases en coreano.

Las escuelas internacionales se consideran “escuelas vocacionales”, y ofrecen materias equivalentes a las que se ofrecen en la educación japonesa, desde jardín de niños, primaria y secundaria, hasta preparatoria, por lo que al egresar de ellas es posible continuar hacia la universidad en Japón. Para más información consulte a la escuela respectiva.

- Escuela Internacional de Hiroshima TEL 082-843-4111
- Escuela Primaria, Secundaria y Preparatoria Coreana TEL 082-261-0028

4 – 5 Empleo

Existen las siguientes ventanillas de información laboral (excepto festivos y del 29/12-3/1)

Búsqueda de empleo

Centro de servicios de reclutamiento para extranjeros en Hiroshima (Al interior de Hello Work Hiroshima)

8:30-12:00, 13:00-17:15 (TEL 082-511-1181)

Español, Portugués (lunes y miércoles), Chino (lunes a viernes), Inglés (viernes)

Intérpretes: Español, Portugués, Chino e Inglés de 10:00 – 16:00.

Hello Work Hiroshima Higashi

8:00-12:00, 13:00-17:15 (TEL 082-264-8609)

Español (lunes, miércoles, jueves) / Portugués (de lunes a viernes) /

Inglés (lunes, miércoles, jueves)

Intérpretes: Español, Portugués, Inglés de 9:00-17:00.

Problemas de contratación o laborales

Ventanilla de consultas sobre asuntos laborales para trabajadores extranjeros en Hiroshima (Hiroshima gaikokujin roudousha roudou jouken soudan corner) (Al interior del Departamento de Dirección de la Oficina Laboral de Hiroshima)

9:00-12:00, 13:00-16:30 (TEL 082-221-9242)

Intérpretes: Español, Portugués (lunes, martes, jueves, viernes), Chino (viernes)

Ventanilla Central de consultas sobre asuntos laborales para trabajadores extranjeros en Hiroshima (al interior del Departamento de Dirección de Normas Laborales de la Oficina Laboral Central de Hiroshima)

9:30-12:00, 13:00-17:00 (TEL 082-221-2460) Intérpretes: Vietnamita (martes)

4 – 6 Dificultades económicas

(1) Asistencia pública (Seikatsu hogo) (Asistencia conforme a la disposición emitida por el gobierno nacional)

Para los hogares que tengan dificultades económicas y de necesidades básicas, se proporcionará una asistencia para garantizar que puedan cubrir las necesidades básicas para la vida diaria. Existen diversos requisitos para solicitar este subsidio, por lo que si lo requiere, por favor consulte con el Departamento de Vivienda (pág. 41, 42) de la oficina de gobierno que está especificada en su tarjeta de residencia o en su certificado de residencia especial permanente.

(2) Apoyo para la vida diaria

Para quienes tengan dificultades económicas (excepto dificultades concernientes a necesidades básicas o que reciban la asistencia pública seikatsu hogo), favor de comunicarse al Centro de Apoyo para la Vida (Kurashi support center) de la municipalidad donde reside.

Centros de Apoyo para la Vida (Kurashi support center)

De lunes a viernes 8:30-17:15 (excepto días festivos, el 6 de agosto, y del 29 de diciembre al 3 de enero)

Zona (Ku)	Teléfono	Dirección
Nakaku	082-545-8388	Nakaku Ootemachi 4-1-1 (5to piso del edificio de la paz de Ootemachi)
Higashiku	082-568-6887	Higashiku Higashi Kaniyacho 9-34 (4to piso del Centro General para el Bienestar en Higashiku (Higashiku Sougou fukushi center))
Minamiku	082-250-5677	Minamiku Minamimachi 1-4-46 (3er piso del Anexo de la oficina de Gobierno de Minamiku)
Nishiku	082-235-3566	Nishiku Fukushimacho 2-24-1 (4to piso del Centro para el Bienestar de la región de Nishiku (Nishiku chiiki fukushi center))
Asaminamiku	082-831-1209	Asaminamiku Nakasu 1-38-13 (5to piso del Centro General para el Bienestar en Asaminamiku (Asaminamiku Sougou fukushi center))
Asakitaku	082-815-1124	Asakitaku Kabe 3-19-22 (4to piso del Centro General para el Bienestar en Asakitaku (Asakitaku Sougou fukushi center))
Akiku	082-821-5662	Akiku Funakoshi minami 3-2-16 (3er piso del Centro General para el Bienestar en Akiku (Akiku Sougou fukushi center))
Saekiku	082-943-8797	Saekiku Kairouen 1-4-5 (5to piso del Anexo de la oficina de Gobierno de Saekiku)