Ang **Guidebook Soka** ay nagpapaliwanag tungkol sa buhay sa Japan at tungkol sa kung paano gumagana ang lipunan sa 8 wika. Ang pagpili ng impormasyon na kailangan mo ay madali sapagkat ang bawat paksa ay ipinakilala sa isang hiwalay na pamplet. Ang Guidebook Soka ay makukuha sa Registry Section at sa Intercultural Information Corner sa City Hall pati na rin sa mga Service Centers.
Gamitin mo ito upang lubos na masiyahan sa iyong pamumuhay sa Soka.

ガイドブック草加は日本語や日本での暮らし方や決まりなどを、各国語で説明したものです。テーマごとに 1 シートとなっています。必要なシートを選んで使ってください。市役所（市民課、国際相談コーナー）、各サービスセンターにおいてあります。また、各公共施設窓口に頼んで取り寄せることもできます。
草加が皆さんにとって住みよいまちとなるよう役立てて下さい。

Intercultural Information Corner

Ang Tanggapan ng pang Kulturang Impormasyon ay makakakuha ng mga kailangang impormasyon at mga payo sa tulong ng mga volunteer workers dito.

国際相談コーナーではボランティアスタッフが情報を提供したり、相談にのります。

Oras ng Tanggapan: Mon & Wed & Fri 9:00 AM - 5:00 PM
City Hall main building, 7th floor
Tel: 922-2970 (direct line)
Fax: 927-4955 / Email: soka-kokusai@juno.ocn.ne.jp
月・水・金　午前 9 時～午後 5 時
市役所本庁 7 階
（国際相談コーナーは草加市の事業補助により、市民の立場で「ＮＰＯ法人 Living in Japan」が運営しています。）

作成：草加市　　協力：草加市国際相談コーナー
Ang Kokusai Soudan Corner ay naglilingkod ayon sa layunin ng Soka City na tumulong sa mga mamamayan nito　（令和年 8 度一部改訂）

項目一覧 Mga Gabay na Aklat sa Soka

A-1 Bisa Impormasyon	入国時の手続き
A-2 Rehistro Ng Dayuhang Residente	住民登録
A-3 Rehistro Pampamilya	戸籍制度
A-4 Selyadong Rehistro	印鑑登録について
B-1-1 Pambahay	住宅
B-1-2 Lilipat At Grupo Residente	引越しと町会
B-1-3 Gasolina. Tubig At telepono etc	生活インフラ
B-1-4 Pagtapon Ng Basura	ごみの出し方
B-2-1 Suliraning Pangkalusugan	健康保険について
B-2-2 Pag-aalaga	介護保険制度について
B-3 Magpakasal	結婚するには
B-4-1 Pagdadalangtao At Pagpapanganak	妊娠から出産
B-4-2 Kalusugan Ng Bata	子どもの健康
B-4-3 Pagpapalaki at Pag-linga ng Bata	子育て
B-5-1 Edukasyon	教育
B-5-2 Pag-Aral Ng Salitang Hapon	日本語学習
B-6 Buwis	日本の税金
B-7 Trabaho Sa Bansang Hapon	日本で働く
B-8 Pensyon Programa	国民年金と厚生年金
B-9-1 Lisensia Ng Pagmamaneho	運転免許
B-9-2 Kotse At Motorsiklo	自動車・バイクを所有する
B-9-3 Bisekleta	自転車にのる
B-10 Maglibang At Mag-Aral Aprender	楽しむ・学ぶ
B-11-1 Tumawag Sa Hospital At Pulisya	緊急のときの対応
B-11-2 Trahedya	自然災害に備えて
C-1 Lokal pasilidad	草加市内の文化・運動施設
C-2 Saan Ba Magtanong Para manghingi ng tulong?	困ったときの相談窓口

Gabay Na Aklat Sa Soka

B - 4 - 2
Kalusugan Ng Bata

こどもの健康

＊　このシリーズはやさしい日本語で書かれています。
＊　草加市にお住まいの方の 情 報です。

B-4-2　Ang Kalusugan ng Bata

Kailangang panatilihing maayos ang kalusugan ng inyong anak simula sa kanyang pag silang hanggang sa kanyang pag laki.Mahalaga ang palagiang pag pa medical check up sa doctor .Upang maiwasan ang malubhang karamdaman, nararapat lang na siya ay bigyan ng mga pangunahing bakuna na kinakailangan niya.

1. Programa para sa pag papagamot ng mga sanggol (kodomo iryouhi Shikyuu Seido

Ang programang ito ay para sa mga batang naninirahan sa Soka na may edad mula 0 taong gulang hanggang siya ay pumasok ng 3rd year High school. (pagka18 taong gulang ng bata hanggang sa susunod na Marso 31) ,sasagutin ng programa ang bayad sa pagpapagamot.(pupunta sa doctor para magpagamot o kaya ay pag naka tigil sa pagamutan) .

Ang mga kahustuhang impormasyon ay nasa B-4-1 Pagdadalantao at Panganganak

2. Pagsusuri Ng Kalusugan

・Ika-1 Buwan na Check-up　(27 araw – 5 linggo at 6 na araw pagkatapos ng kapanganakan)
・Ika-4 na buwan na check up　(3 - 4 na buwang sanggol)
・Ika-10 buwan na check up　(9 -10 na buwang sanggol)

※Ang pagsusuri sa kalusugan ay isinasagawa lamang sa mga itinalagang medical facility sa lungsod.

Ang mga form para sa check-up at para sa bakuna ay ibibigay sa loob ng dalawang buwan pagkatapos ipanganak ang sanggol. Dadalhin ito sa inyo o ipapadala sa pamamagitan ng sulat ng mga staff ng “Hello Baby” mula sa Hoken Center.

・Batang may edad na 1 taon at 7 buwan na pagcheck up
・Batang may 3 taon at 3 buwan na　pagcheck up
・Batang may 5 taon　pagcheck up

※Ang pagpapa check-up ay libre sa Hoken Center.(hindi libre kung sa iba mag papa check-up) May naka hiwalay na talaan para pagbasehan ng edad ng pagpapa check up

Kung hindi po kayo makapunta sa nakatakdang araw ng check-up,marapat po lamang na makipag ugnayan sa Hoken Center.Sila po ang mag bibigay sa inyo ng schedule. libre po ang check-up nito hanggang sa 1 araw bago sumapit ang kanyang ika 2 taong kaarawan o kaya ay ika 4 na taong kaarawan.

Kayo ay padadalahan ng notice by postal mail,kung sakaling wala pong dumating sa inyong notice, ipagbigay alam po kaagad sa Hoken Center.

B-4-2　子どもの健康

生まれてすぐの赤ちゃんは、発育状態を知り健康を守る必要があります。そのために、定期的に医師などの健診を受けることが大切です。また、大きな病気にかからないようにするために、予防接種を受ける必要があります。

1.こども医療費支給制度

草加市に住民登録している０歳から高校３年生まで（１８歳の誕生日後の最初の３月３１日まで）の子どもの医療費（通院、入院）を市が支払います。詳しくはB-4-1「妊娠から出産」を見てください。

2.健康診査

・１か月児健康診査　（生後２７日～５週６日まで）
・４か月児健康診査　（生後３か月～５か月未満）
・１０か月児健康診査　（生後９か月～１１か月未満）

※市内指定医療機関での健診となります。受診票と予防接種の予診票は生後２か月までに「こんにちは赤ちゃん訪問員」が訪問して配布または郵送します。

・１歳７か月児健康診査
・３歳３か月児健康診査
・５歳児健康診査

※会場は保健センター（医療機関では実費）です。あてはまる子には対象月の前月末に個別通知されます。日程が合わない場合はそれぞれ２歳、４歳になる前日まで無料で受けることができますので、日程等は問合せてください。また、通知がない場合は事前に問合わせてください

3. Mga Pag-aaral at Mga Pag papayo

・Pagsasanay sa Pagpapakain ng Baby Food
(Kasama ang pagsubok ng solid food para sa sanggol at konsultasyon)
① Simula: 4–6 na buwang sanggol ② Gitna: 6–8 na buwang sanggol
③ Huling Yugto: 8–14 na buwang sanggol
Gaganapin ang mga klase sa Hoken Center, isang beses kada buwan.
Maaaring magparehistro sa pamamagitan ng telepono o online sa pamamagitan ng website ng Lungsod ng Soka.

・Konsultasyon para sa mga sanggol at bata bago pumasok sa paaralan
Lugar: Hoken Center, isang beses kada buwan
Pagsali: Tumawag sa telepono o magparehistro online

・Pagdalaw at Konsultasyon para sa mga Nagdadalantao at Bagong Panganak na Ina (Para sa mga ina na nagdadalantao o sa loob ng tatlong buwan pagkatapos manganak)
Para sa mga may pag-aalala o nais na kumonsulta, dadalawin kayo sa inyong tahanan ng mga staff na may sapat na kaalaman at pagsasanay.
Pagsali: Tumawag sa “Ninshin/Shussan Soudan Shitsu Pokapoka” sa telepono 048-953-9887, o ipadala ang hagaki na nakalakip sa Boshi Techo. Isulat lamang sa hagaki ang “Nais humingi ng pagdalaw” bago ipadala.

・Para sa mga batang kulang sa buwan o pre mature baby (Houmon Soudan)
Pagbisita para sa Serbisyo Medikal at Pangangalaga ng Premature na Sanggol
Kung nag-apply kayo para sa serbisyo medikal at pangangalaga ng premature na sanggol (Mijukujiyouikuiryou), kokontakin kayo ng Hoken Center at dadalawin sa inyong bahay.

・Mga telepono na dapat tawagan sa paghingi ng payo：
048-927-1929 (Ikuji Soudan) (pag sangguni para sa pag aalaga)
048-922-0200 (panglahat na sangguni)
Kosodate Shien Center 048-944-0621 (Kosodate nandemo dial)

*Tingnan sa Guide Book Soka C-2 para sa mga iba pang lugar na maaaring humingi ng pag konsulta.

4. Pagdalaw ng「 Konichiwa Akachan 」

Dadalaw ang mga staff ng Konichiwa Akachan sa mga pamilyang may bagong panganak na baby hanggang sa mag 2 buwan ito.

【Layunin ng Pagdalaw】
・Makinig at tulungan sa mga alalahanin o katanungan tungkol sa pag-aalaga ng bata
・Sagutin ang mga questionnaires tungkol sa pagpapalaki ng bata
・Ibigay ang mga form para sa ika-4 at ika-10 na buwang check-up ng bata, pati na rin ang mga form para sa bakuna
・Ibigay ang ikalawang aplikasyon para sa support allowance para sa nagdadalang-tao

3.教室・相談

・離乳食講習（離乳食の試食、相談）
①初期（4～6か月児）②中期（6～8か月児）③後期（8～1才2か月児）
会場は保健センター　それぞれ毎月１回
電話申し込みまたは電子申請（草加市ホームページから申込）

・乳幼児相談（就学前の乳幼児）
会場は保健センター　毎月１回　電話申し込みまたは電子申請制

・妊産婦・新生児訪問相談
(妊娠中または産後まもない母親、生後３か月ごろまで)
不安や悩みのある方には専門の知識を持ったスタッフが自宅に来てくれます。
「にんしん出産相談室ぽかぽか」に電話（048-953-9887）するか、母子手帳に付いていたハガキに訪問希望と書いて送ります。

・未熟児に関する相談（訪問相談）
未熟児養育医療を申請した人には保健センターから連絡して訪問します。
・育児電話相談　保健センター　電話　048-927-1929　（育児相談）
048-922-0200　（一般）
子育て支援センター　電話　048-944-0621（子育てなんでもダイヤル）
※他にも相談できるところがあります。Ｃ－２を見てください。

４.「こんにちは赤ちゃん訪問」

生後２か月までの乳児がいる家庭に、市の委嘱を受けた「こんにちは赤ちゃん訪問員」が直接訪問します。

【訪問内容】
・子育ての不安や悩みの聴取
・子育てに関するアンケート
・４か月児１０か月児健康診査の受診票、予防接種の予診票つづり、予防接種の予診票も配布
・妊婦のための支援給付2回目の申請書を配布

5 .Mga Bakuna

①Pabakunahan ang inyong anak ayon sa talaan o chart na nakalakip dito.

②(Tingnan ang mga nakalaang araw sa talaan o chart)kung saan ang dapat puntahang doktor .(Ito ay libre)

③ Makipag-ugnayan sa inyong doktor para sa petsa ng pagbabakuna.
Makikita ang mapa ng mga clinic sa “Health Center Navi”, na makukuha sa City Hall Information Corner, Hoken Center, at sa mga Service Center ng Soka.

④Sa araw ng pag papabakuna,may susulatang Yoshinhyou para sabihin sa doktor ang kalagayan ng kalusugan ng bata.Makipag ugnayan sa Kokusai Sodan Corner kung kailangan ng Youshin hyou.

⑤Sa unang pagtanggap ng vaccination notice,nakalakip ditto ang isang booklet 「Yobou Sesshu to Kodomo no kenko」nakapaliwanag dito ang tungkol sa Bakuna at mga sakit.Kung gusting basahin sa aba pang salita,kumunsulta sa Kokusai Sodan Corner.

⑥ Kung kayo ay lumipat sa Soka mula sa ibang bansa at hindi alam kung ano ang mga bakuna na kailangan, pumunta o tumawag sa Hoken Center o sa International Consultation Corner (Kokusai Sodan Corner). Dalhin ang record ng mga natanggap na bakuna.
Dito rin makakakuha ng Boshi Techo (Japanese Maternal and Child Health Handbook).

*** Ang electronic Boshi Kenko Techo (Mother and Child Book) na mga mobile na serbisyo ay maaaring panatilihin ang tala ng paglago at ng pagsusuri sa kalusugan, at maaari rin nitong ipaalam ang schedule ng pagbabakuna at pagsasaayos ng schedule. Magagamit ang impormasyon sa 12 mga wika.**
Bisitahin ang website sa ibaba upang mapili ang wika (Tagalog, English, Korean at Chinese). https://soka.city-hc.jp/registering

《Para sa mga katanungan》
・Hoken Center　Te. 048-922-0200 (Second City Hall Bldg.)
Chuo 1-1-8, Soka-shi

・Tanggapan ng Ugnayang Pangkultura
(Kokusai Sodan Corner) Tel.: 048-922-2970 (Lunes, Martes, at Biyernes)

５．予防接種

①下の表の通りの予防接種を受けることになっています。

②表の中の「標準接種時期」に該当する予診票を持って、決められた医院で受けられます。（無料　＊住民登録がある場合）

③いつ接種を受けられるかは各医院に問い合わせてください。
医院の地図は市役所情報コーナー、保健センター、各サービスセンターなどにある「保健センターなび」に載っています。

④接種を受けるとき、子どもの健康状態を医師に知らせるために「予診票」を書きます。保健センター、国際相談コーナーには各国語の予診票があります。必要な人は連絡してください。

⑤初めての通知と一緒に、冊子「予防接種と子どもの健康」が配布されます。予防接種や病気の詳しい説明が書いてあります。各国語で読みたい場合は、国際相談コーナーに連絡してください。訳があります。

⑥外国から引越してきて何の接種が必要かわからない場合は保健センターか国際相談コーナーに相談してください。今までの接種の記録を持ってきてください。
保健センターで日本の母子健康手帳がもらえます。

＊電子母子健康手帳モバイルサービスでは成長記録や健診記録のほかに予防接種のスケジュール管理・通知ができます。12言語に対応しています。
次のアドレスのページから言語（タガログ語、英語、韓国語、中国語）を選択できます。　https://soka.city-hc.jp/registering

《問い合わせ先》
・保健センター　電話048-922-0200 草加市 中央 1-1-8（市役所第２庁舎）
・国際相談コーナー　電話　048-922-2970　（月曜、水曜、金曜日）

Pangalan ng Imunisasyon		Karaniwang Edad para sa pagbabakuna		Beses	Abiso
Rotavirus	*isa sa 2 sa kanan	(1) Rotarix	**Edad ng Sanggol:** 2 buwan – 14 linggo 6 araw **Agwat ng Bakuna: Hindi bababa sa 27 araw** ① Hanggang 24 linggo 0 araw ② Hanggang 32 linggo 0 araw	2	Ang staff ng "Hello Baby Visit" ay nagpapadala ng paunawa at mga palatanungan para sa pagbabakuna sa
		(1) Rota Teq		3	
Streptococcus Pneumoniae	Unang beses	Sa pagitan ng 2 at 6 na buwan (3 beses sa pagitan ng 27 araw o higit pa) * Nota: Ang bilang ng mga oras ng pagbabakuna ay nag-iiba ayon sa edad kung kailan nagsimula ang pagbabakuna makalipas ang 7 buwan.		3	
	karagdagan	(Isang beses pagkatapos ng 60 araw o higit pa mula sa unang 3 beses na pagbabakuna para sa sanggol na umabot na sa 12 buwan)		1	
Limang Uri ng Bakuna (DPT-IPV) (Diphtheria, Tetanus, Pertussis, Polio, Hib)	Unang beses	Sa pagitan ng 2 at 7 buwan ng edad (Tatlong beses na nabakunahan sa agwat ng 20 hanggang 56 araw)		3	
	karagdagan	(**Isang beses:** 6–18 buwan pagkatapos ng unang 3 beses na pagbabakuna)		1	
Hepatitis B	Ika-2 beses: 27 araw o higit pa mula sa unang pagbaril; Ika-3 beses: 139 araw o higit pa pagkatapos ng una			3	
BCG	Sa pagitan ng 5 at 8 buwan ng edad			1	
MR (Measles/ Rubella)	Una	Sa pagitan ng 12 at 23 buwan ng edad		1	
	Ikalawa	Isang taon bago ang edad kung saan ang bata ay pumapasok sa unang baitang ng elementarya (Abril hanggang sa susunod na Marso)		1	
Varicella (chicken pox)	Una	Sa pagitan ng 12 at 15 buwan ng edad		1	
	Ikalawa	Isang beses: 6–12 buwan pagkatapos ng unang pagbabakuna		1	
First term of Japanese encephalitis	Unang beses	Sa pagitan ng 3 at 4 na taong gulang (2 beses na nabakunahan sa agwat ng 6 hanggang 28 araw)		2	
	karagdagan	Isang beses mga 1 taon pagkatapos ng paunang 2-oras na pagbabakuna		1	

予防接種名		標準接種年齢		回数	通知時期
ロタウィルス	＊右のどちらか	(1) ロタリックス	生後2か月から14週6日後までに27日以上の間隔をあける	2回	※こんにちは赤ちゃん訪問にて配布 訪問できなかった人には郵送されます。
		(2) ロタテック	(1)24週0日まで (2)32週0日まで	3回	
小児用肺炎球菌	初回	生後2か月~生後7か月になる前日まで（27日以上あけて3回接種） ※初回接種が生後7か月を過ぎた場合、接種回数が少なくなります。		3回	
	追加	（初回3回接種後60日以上おいて生後12か月を過ぎてから1回接種）		1回	
五種混合（ジフテリア/破傷風/百日咳/ポリオ/ヒブ）	初回	生後2か月~7か月になる前日まで（20日~56日の間隔をおいて3回接種）		3回	
	追加	（初回3回接種後、6~18か月の間に1回接種）		1回	
B型肝炎	初回接種後27日以上あけて2回目初回接種後139日以上あけて3回目			3回	
ＢＣＧ	生後5か月~8か月の間			1回	
MR（麻しん・風しん混合）	1期	生後12か月~24か月になる前日まで		1回	
	2期	小学校に入る前の年度中に（4月から3月末）		1回	
水痘	初回	生後12か月~15か月の間		1回	
	2回目	初回接種後、6か月から12か月の間隔をあけて1回接種		1回	
日本脳炎１期	初回	3歳～4歳（6日~28日の間隔をおいて2回接種）		2回	
	追加	初回2回接種後、概ね1年後に接種		1回	

Pagbabakuna (para sa mga batang may edad na 9 o higit pa)

*Bago ang petsa ng bakuna, ipapadala sa inyo ng **Hoken Center** ang pre-check form sa pamamagitan ng sulat.

○ Ang pangalawang term ng Japanese encephalitis: Edad 9 hanggang 12, isang beses

○ Two-type combination (Diphtheria at Tetanus): Edad 11 hanggang 12, isang beses

○Bakuna laban sa cervix cancer Para sa mga batang babae mula grade 6 hanggang 1st year ng high school

Cervarix: Tatlong beses; ang pangalawang beses ay isang buwan pagkatapos ng unang beses, at ang pangatlong beses ay anim na buwan pagkatapos ng unang bakuna.

Gardasil: Tatlong beses; ang pangalawang bakuna ay dalawang buwan pagkatapos ng unang bakuna, at ang pangatlong beses na anim na buwan pagkatapos ng unang pagbakuna.

Silgard 9*: Tatlong beses; ang pangalawang bakuna ay dalawang buwan pagkatapos ng unang bakuna, at ang pangatlong beses ay anim na buwan pagkatapos ng unang bakuna.
(Kung ang unang bakuna ay bago mag-14 na taon, matatapos ang bakuna sa dalawang beses na may anim na buwang pagitan.)

予防接種（9歳以上の子ども）

＊接種対象時期に保健センターから予診票が郵送されます。

○日本脳炎２期　　9歳から 13歳未満　１回

○二種混合（ジフテリア・破傷風）　　11歳から 13歳未満　１回

○子宮頸がん予防ワクチン　小学６年～高校1年の女子

・サーバリックス：3回　1回目接種から１か月後に 2回目、1回目から６か月後に3回目を接種

・ガーダシル：3回　1回目接種から２か月後に 2回目、1回目から６か月後に3回目を接種

・シルガード９*：3回　1回目接種から２か月後に 2回目、1回目から６か月後に3回目を接種
（*14才までに 1回目を接種した場合、６か月の間隔で、2回で完了となります。）