

Ang Guide Book ng SOKA ay tungkol sa wika ng bansang Hapon at mga patakaran sa paninirahan sa Japan.

Ito ay nakasalin sa wika ng ibat-ibang mga bansa at isinulat sa magkakahiwalay na pahina ayon sa bawat TEMA .

Piliin ang Tema na kailangan at isagawa ito.

Matatagpuan ang Guide Book ng SOKA sa loob ng City Hall ( SHIMIN KA at Kokusai Soudan Corner) at sa mga service centers at community centers ng Soka.

Ang Bayan Ng Soka ay umaasa na makatutulong para sa maayos na paninirahan dito.

**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

窓口で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。

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 2<sup>nd</sup> floor (by the elevator)

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2階エレベーター前

(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3年度改訂)

## 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	<b>Kalusugan Ng Bata</b>	<b>子どもの健康</b>
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

ガイドブック草加  
タガログ語版

B-4-2 Kalusugan Ng Bata

# 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は。

## B-4-2 Ang Kalusugan ng Bata

Kailangang panatilihin 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 3<sup>rd</sup> year Jr. High school. (pagka15 taong gulang ng bata hanggang sa susunod na Marso 31) ,sasagutin ng programa ang bayad sa pagpapagamot.(pupunta sa doctor para magpapagamot 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 4 na buwan na check up (3 - 4 na buwang sanggol)
- ika 10 buwan na check up (9 -10 na buwang sanggol)

※3 buwan pagkapanganak ng bata,dapat ay may regular check up ito na ginaganap sa mga medical facilities sa bayan ng Soka

Ang mga forms para sa check up ay ibibigay ng mga“Hello Baby ”staffs ,mga tauhan galing sa Hoken Center na dadalaw sa inyo.

- Batang may edad na 1 taon at 7 buwan na pagcheck up
- Batang may 3 taon at 3 buwan na 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 nakatakandang 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. 子どもの医療費支給制度

草加市に住 民登録している0歳から中学校3年生まで（15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

- 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」が訪問して配布します。

- 1歳7か月児健康診査

- 3歳3か月児健康診査

※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せてください

### 3. Mga Pag aaral at Mga Pag papayo

- Baby Food Class (sample ng mga solid foods para sa mga baby at mga pagpapayo)

① 5 - 6 na buwan na baby ② 7-8 buwan na baby ③ 9-11 buwan na baby

Ang mga pag aaral ay ginagawa sa Hoken Center 1 beses sa 1 buwan, tumawag sa telepono para sa pagsali.

- Payo para sa mga sanggol

Lugar: Hoken Center 1 beses 1 buwan , tumawag sa telepono para sa pagsali.

- Pagdalaw para sa mga nagdadalantaong mga nanay at mga bago pa lang na magiging nanay

ang mga nanay na nagdadalantao at mga nanay na bagong panganak ay dinanalaw ng mga staff na may pagsasanay at kaaalaman,

sa loob ng unang 3 buwan ng pagbubuntis o panganganak .Humingi po ng payo kung kayo po ay may mga nais ikonsulta.

Kung nais humingi ng pagbisita,ipadala lamang po sa Hoken Center ang hagaki na nakalakup sa Boshi Techo ,sulatan ang hagaki ng “nais humingi ng pagdalaw”

- Para sa mga batang kulang sa buwan o pre mature baby(Houmon Soudan) Mag apply para sa premature baby medical and infant care services.(Mijukujiyouikuiryou)

- 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.

#### 【 Mga pakay sa pagdalaw 】

- Mga katanungan ng nanay tungkol sa pag aalaga ng baby
- Pasagutan ang questionnaires tungkol sa pag aalaga ng bata
- Para magbigay ng forms para sa ika 4 na buwan na edad at 10 buwan edad na bata,ipaalam ang tungkol sa pag papacheck up at bakuna nito.

### 3. 教室・相談

- 離乳食講習 (離乳食の試食、相談)

①初期 (5～6 か月児) ②中期 (7～8 か月児) ③後期 (9～11 か月児)

会場は保健センター それぞれ毎月1回 電話申し込み制

- 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。

保健センターに電話するか、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)

※他にも相談できる場所があります。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

## 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)
- ③Makipag ugnayan sa kaikaniyang doctor para sa araw ng pag babakuna.  
Ang mapa ng mga klinika na dapat puntahan ay makikita sa 「Kenko Calendar」  
Ang Kenko calendar ay makukuha sa City hall Joho Corner,  
Hoken Centers at mga Service Centers 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 ng Soka galling sa ibang bansa at hindi alam kung ano ang dapat na tanggaping bakuna,sumangguni sa Hoken Center o kaya ay sa Kokusai Sodan Corner,marapat na dalahin ang record ng mga natanggap na bakuna.

\* **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 (Health Center)  
Address : 1-5-22 Chuo ,Soka Shi Tel. : 084-922-0200  
May bus papuntang Yatsuka sa Soka Higashi Guchi , 15 minuto lakad naman simula sa Soka Eki .
- 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、保健センターまたは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「健康カレンダー」にあります。「健康カレンダー」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ります。
- 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。

\* 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》

- 健康づくり課 (保健センター) 電話 048-922-0200 草加市 中央 1-5-22  
草加駅 東口ー谷塚駅 東口間のバス利用または草加駅から徒歩12分
- 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	Abis o
Rotavirus	*isa sa 2 sa kanan	Rotarix	Sa pagitan ng 2 buwan gulang at 14 na linggo at 6 na araw ang edad sa pagitan ng 27 araw	2	Ang staff ng "Hello Baby Visit" ay nagpapadala ng paunawa at mga palatanungan para sa pagbabakuna sa
		Rota Teq		3	
Hib (Haemophilus influenza type b)	Unang beses	Sa pagitan ng edad 2 at 6 na buwan (3 beses sa pagitan ng 4 hanggang 8 linggo) *Nota: Ang bilang ng beses ng pagbabakuna ay nag-iiba ayon sa edad kung kailan nagsimula ang pagbabakuna makalipas ang 7 buwan.	3		
	karagdag an	(Isang beses: 7 hanggang 13 buwan pagkatapos ng paunang 3-oras na pagbabakuna)	1		
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		
	karagdag an	(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		
DPT-IPV (four-type combination :Diphtheria, Tetanus, Pertussis&p olio	Unang beses	Sa pagitan ng 3 at 11 buwan ng edad (Tatlong beses na nabakunahan sa agwat ng 20 hanggang 56 araw)	3		
	karagdag an	(Isang beses: 12 hanggang 18 buwan pagkatapos ng paunang 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: pagkatapos ng 3 buwan o higit pa mula sa 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		
	karagdag an	Isang beses mga 1 taon pagkatapos ng paunang 2-oras na pagbabakuna	1		

よぼうせつしゅめい 予防接種名		ひょうじゅんせつしゅねんれい 標準接種年齢		かいすう回数	つうち通知時期
ロタウィルス	* 右のどちらか	ロタリックス	生後2 か月から 14 週 6 日後まで	2 回	
		ロタテック	に 27 日以上の間隔をあける	3 回	
ヒブ (インフルエンザ b 型)	しよかい初回	せいご 生後2 か月~せいご 生後7 か月になる前日まで (4 週 ~8 週の間隔をおいて 3 回接種) ※初回接種が 7 か月を過ぎた場合、接種回数が少なくなる	せいご 生後2 か月~せいご 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	※ こん にちは あか ちゃん 訪問 にて はいふ 配布
	ついか追加	しよかい3かいせつしゅご (初回3回接種後、7~13 か月の間に1回接種)	せいご 生後2 か月~せいご 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。	1 回	
しょうよう小児用肺炎球菌	しよかい初回	せいご 生後2 か月~せいご 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。	せいご 生後3 か月~12 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	ほうもん 訪問 で きな か った ひと に は ゆうそう 郵送 され ま す。
	ついか追加	しよかい3かいせつしゅご (初回3回接種後、7~13 か月の間に1回接種)	せいご 生後3 か月~12 か月になる前日まで (20 日~56 日の間隔をおいて 3 回接種)	1 回	
がたかんえん B型肝炎		にちいじょう 27 日以上あけて 2 回目、139 日以上あけて 3 回目	にちいじょう 27 日以上あけて 2 回目、139 日以上あけて 3 回目	3 回	
BCG		せいご 生後5 か月~8 か月の間	せいご 生後5 か月~8 か月の間	1 回	
MR (麻疹・風しん 混合)	1 期	せいご 生後12 か月~24 か月になる前日まで	せいご 生後12 か月~24 か月になる前日まで	1 回	
	2 期	しょうがっこう 小学校に入る前の年度中に (4 月から 3 月末)	しょうがっこう 小学校に入る前の年度中に (4 月から 3 月末)	1 回	
すいとう 水痘	しよかい初回	せいご 生後12 か月~15 か月の間	せいご 生後12 か月~15 か月の間	1 回	
	かいめ 2 回目	しよかいせつしゅご 初回接種後、3 か月以上あけて 1 回接種	しよかいせつしゅご 初回接種後、3 か月以上あけて 1 回接種	1 回	
にほんのうえん 日本脳炎	しよかい初回	さい 3 歳~4 歳 (6 日~28 日の間隔をおいて 2 回接種)	さい 3 歳~4 歳 (6 日~28 日の間隔をおいて 2 回接種)	2 回	
	ついか追加	しよかい 3 歳~4 歳 (6 日~28 日の間隔をおいて 2 回接種)	しよかい 3 歳~4 歳 (6 日~28 日の間隔をおいて 2 回接種)	1 回	

Inactivated Polio vaccine (IPV)	Hindi pa nabakuhanan	4 na beses ng bakunang Inactivated Polio		Mula 3 buwan hanggang 7 taon at 5 buwan	4	mga sambahayan ng mga sanggol O ipinapadala sa koreo.
		Unang beses	3 beses sa agwat ng 56 araw			
		karagda gan	Isang beses na pagbakuna humigit-kumulang sa isang taon o isang taon at kalahati pagkatapos ng inisyal na bakuna			
	Nabakuhanan ng isang beses	3 beses ng bakunang Inactivated Polio				
		Unang beses	2 beses na pagbabakuna sa agwat ng 56 araw			
	Addi-tional	Isang beses na pagbabakuna mga isang taon o isang taon at kalahati pagkatapos ng inisyal na bakuna				
Nakatang gap ng IPV ng 1 hanggang 3 beses	Apat na beses ng pagbabakuna sa kabuuan		4 na beses			
Nakatanggap na ng bakuna para sa polio nang 2 beses		Hindi na kailangang tumanggap muli ng bakuna				

不活化ポリオ	生ポリオワクチンを1回も接種していない	不活化ワクチンを4回接種		せいご生後3か月から7歳6か月になる前日まで	ゆうそう郵送されます
		初回	56日の間隔をあけて3回		
		追加	初回終了後1年から1年半後に1回		
	生ポリオワクチンを1回接種した	不活化ワクチンを3回接種			
		初回	56日の間隔をあけて2回		
	追加	初回終了後1年から1年半後に1回			
不活化ポリオワクチンを1から3回接種した	不活化ワクチンを合計4回になるように受ける		に	ごうけい合計で4回	
生ポリオワクチンを2回接種した		受ける必要はありません			

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

- 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 sa pag-iwas sa kanser sa cervix: Mga batang babae sa ika-1 baitang ng junior high school hanggang sa ika-1 baitang ng senior high school

\* Basahin ang leaflet ng Ministry of Health, Labor at Welfare ukol sa pagiging epektibo at sa kaligtasan bago magpabakuna. Kung nais magpagbabakuna, tumawag sa Kenko-zukuri-ka (Seksyon sa Kalusugan ng Publiko) at matatanggap ang palatanungan at ang karagdagang mga impormasyon.

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.

予防接種 (9歳以上の子ども)

○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 1回

○子宮頸がん予防ワクチン 中学1年~高校1年の女子

\* 予防接種の有効性、安全性について厚生労働省のリーフレットなどで理解して、受けてください。希望する場合は健康づくり課まで電話をすると、予診票と案内が送られてきます。

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

