

# Seksyon 1 Kalusugan, Panggagamot, Welfare

Kasabay ng pag-iwas sa pagkakasakit, isinusulong ang pagbuo ng kalagayang madaling magamit tungkol sa kalusugan, panggagamot at iba pa, upang makapamuhay nang matiwasay ang mga naninirahang dayuhan sa komunidad.

## 1 KALUSUGAN

Kasabay ng pagsisikap sa pagbibigay ng impormasyon para maipaalam sa lahat ng naninirahang dayuhan ang mga pagkakataon para sa pagsusuring pangkalusugan at pagbabakuna, pagkaloob ng libreong pangkalusugan ng ina at anak, at kaalaman ukol sa kalusugan, kalinisan at iba pa, pagsisikapan din ang pagpapalaganap ng kaalaman sa dayuhang wika tungkol sa nakakahawang sakit (pamphlet na nakasulat sa dayuhang wika), at ang pagpapabuti ng sistemang pangkonsultasyon.

### (1) Libreong Pangkalusugan ng Ina at Anak, Pagsusuring Pangkalusugan ng Nagdadalantao/Sanggal

Kapag nalamang nagdadalantao, pakitanggap ang libreong pangkalusugan ng ina at anak kapag nagsumiteng ulat ng pagdadalantao sa tanggapan ng lungsod, ward o bayan ng lugar ng tirahan. Sa libreong pangkalusugan ng ina at anak, maaaring mapangasiwaan ang mahalagang impormasyon kaugnay sa kalusugan ng ina at anak mula sa panahon ng pagdadalantao.

Sa libreong ito, maaaring isulat ang resulta ng pagsusuring pangkalusugan ng nagdadalantao at estado ng panganganak, upang regular na maunawaan ang kalagayan ng kalusugan para sa ligtas na panganganak ng nagdadalantao at ng sanggol. Pagkatapos manganak, maaaring isulat ang estado ng kalusugan ng bata hanggang sa makapasok sa paaralang elementarya, resulta ng pagsusuring pangkalusugan ng sanggol, at impormasyon ukol sa pagbakuna. Bukod dito, may impormasyon ding nakasulat na mapapakinabangan sa panganganak at pagpapalaki ng bata.

Maaaring sumailalim sa pagsusuring pangkalusugan ng nagdadalantao at pagsusuring pangkalusugan ng sanggol nang libre, o sa pampublikong panggugol ang bahagi ng gastusin, kapag ginamit ang tiket na ipinagkaloob sa tanggapan ng lungsod, ward o bayan ng lugar ng tirahan.

Para sa mga detalye, mangyaring magtanong sa tanggapan ng lungsod, ward o bayan ng lugar ng tirahan.

Para sa mga katanungan

Tanggapan ng lungsod, ward o bayan (Tanggapan para sa kalusugan ng ina at anak)  
<https://live-in-hiroshima.jp/boshihokensoudan/>

(2) Pagbabakuna

Sa pagbabakuna, may “Regular na Pagbabakuna” na nakatakda ang sakop na sakit, edad ng pagpapabakuna, kadalasan ng pagpapabakuna ayon sa batas, at “Kusang Pagbabakuna” na pagpapabakuna sa sariling kapasyahan ng indibidwal.

(Impormasyon sa Enero, 2021 (Reiwa 3))

	Regular na Pagbabakuna	Kusang Pagbabakuna
Sakop na sakit	Diphtheria, Pertussis, Poliomyelitis (Polio), Tigdas, Rubella, Japanese encephalitis, Tetanus, Tuberkulosis, Hib infection, Pneumococcal infection (sa bata o matanda), HPV infection, Bulutong tubig, Hepatitis B, Panahunang trangkaso (sa matanda)	Liban sa regular na pagbabakuna * Kahit sakit na sakop sa regular na pagbabakuna, kusang pagbabakuna kung magpapabakuna sa hindi sakop na edad.

Isinasagawa ng lungsod/bayan ang regular na pagbabakuna, at maaaring tumanggap ng tulong sa gastusin para sa bakuna.

At kung napinsala ang kalusugan dahil sa pagkuha ng regular na pagbabakuna, may sistema ng bayad-pinsala ayon sa batas.

Para sa mga detalye, mangyaring magtanong sa dibisyong namamahala sa pagbabakuna ng tanggapan ng lungsod, ward o bayan ng lugar ng tirahan.

Para sa mga katanungan	Tanggapan ng lungsod, ward o bayan <Dibisyong namamahala sa Pagbabakuna>
------------------------	-----------------------------------------------------------------------------

(3) Pag-iwas sa Nakakahawang Sakit

Sa “Hiroshima Center for Disease Control” sa homepage ng prefectural government, nagbibigay ng impormasyon tungkol sa kalagayan ng pagpapahayag ng paunawa at babala, pinakahuling impormasyon tungkol sa dapat pag-ingatang nakakahawang sakit, at iba pa.

Para sa mga katanungan	Hiroshima Center for Disease Control ( <a href="https://www.pref.hiroshima.lg.jp/site/hcdc/">https://www.pref.hiroshima.lg.jp/site/hcdc/</a> ) Health center (o branch), Health center ng lungsod
------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

#### (4) Pagsusuring Pangkalusugan

Nagsasagawa ng kinakailangang pagsusuri at pamamatnubay sa lugar para sa pangkatang pagsusuring pangkalusugan ng lungsod/bayan, sa institusyong medikal at iba pa, upang maiwasan o maagang matuklasan ang mga lifestyle related disease tulad ng sakit sa puso, apoplexy o istrok.

Magkakaiba ang pasanin ng gastusin ayon sa sinasapiang segurong medikal.

Para sa mga detalye, mangyaring magtanong sa kumpanya ng segurong medikal.

Taong sakop	Partikular na pagsusuring pangkalusugan	40 – 74 taong gulang na kasapi sa segurong medikal
	Pagsusuring pangkalusugan	75 taong gulang pataas

\* May sistema kung saan maaaring sumailalim sa katulad na pagsusuring pangkalusugan para sa mga 40 taong gulang pataas na hindi kasapi sa segurong medikal o maging sa mga wala pang 40 taong gulang.

Taong sakop	Para sa mga katanungan
<ul style="list-style-type: none"> <li>Kasapi sa Pambansang Seguro ng Kalusugan (Liban sa Japan Health Insurance Association)</li> <li>Taong hindi kasapi sa segurong medikal</li> </ul>	Tanggapan ng lungsod, ward o bayan
<ul style="list-style-type: none"> <li>Kasapi sa segurong medikal liban sa Pambansang Seguro ng Kalusugan</li> </ul>	Kumpanya ng segurong medikal na sinasapian (Nakasulat sa sertipiko ng segurong pangkalusugan.)

#### (5) Pagsusuring Medikal para sa Kanser

◇◇Pagsusuring medikal para sa kanser na itinatagubilin ng Hiroshima prefecture◇◇

**Pagsusuring medikal para sa kanser sa baa**  
Ie-X-ray ang bahagi ng dibdib, at kukuha ng 1-2 imahe ng X-ray.\*  
Sakop: Babae at lalaking **40 taong gulang** pataas (1 beses/taon)

**Pagsusuring medikal para sa kanser sa sikmura**  
Iinom ng barium na hindi nagpapadaan ng X-ray, at kukuha ng imahe ng X-ray, o gagamit ng gastrofiberscope (gastroscope) at direktang oobserbahan ang sikmura.  
Sakop: Babae at lalaking **50 taong gulang** pataas (1 beses/2 taon)

**Pagsusuring medikal para sa kanser sa malaking bituka**  
Susuriin kung mayroon o walang dugong kahalo sa dumi. Madaling pagsusuri ito kung saan isa-submit lamang ang kinuhang dumi sa lalagyan para sa pagsusuri.  
Sakop: Babae at lalaking **40 taong gulang** pataas (1 beses/taon)

**Pagsusuring medikal para sa kanser sa cervix**  
Kukuha ng cells mula sa cervix, at sa pamamagitan ng mikroskopyo isasagawa ang diagnosis.  
Sakop: Babaeng **20 taong gulang** pataas (1 beses/2 taon)

**Pagsusuring medikal para sa kanser sa suso**  
Pagsusuri ito kung saan iipitin nang ilang segundo ang suso, ngunit sa kaunting radiation, maaaring ligtas at maagang matuklasan ang kanser sa suso.  
Sakop: Babaeng **40 taong gulang** pataas (1 beses/2 taon)

\*Maaaring isagawa ang CT scan ng baga sa masinsinang pagsusuring medikal (ningen dok) at iba pa.

- Sumailalim sa pagsusuring medikal para sa kanser na regular na isinasagawa (1 beses sa 1 – 2 taon) ng pinagtatrabahuhan o ng lungsod/bayan ng lugar ng tirahan.
  - Nagiging sakit na napapagaling na ang kanser sa pamamagitan ng maagang pagtuklas at maagang paggamot ng sakit.
  - Mangyaring tiyakin sa pinagtatrabahuhan o sa lungsod/bayan ng lugar ng tirahan kung nais ng pagsusuring medikal para sa kanser.
- (Kung hindi nagsasagawa ng pagsusuring medikal para sa kanser sa pinagtatrabahuhan, maaaring sumailalim sa pagsusuring medikal para sa kanser na isinasagawa ng lungsod/bayan.)

Para sa mga katanungan

Tanggapan ng lungsod, ward o bayan  
<Tanggapan para sa mga katanungan tungkol sa pagsusuring medikal para sa kanser>

(6) Pagsusuring Medikal para sa Congenital Dysbolism at iba pa  
(Mass screening ng bagong silang)

Maaaring may nakatagong sakit mula sa pagkapanganak tulad ng congenital dysbolism kung saan may kulang na enzyme, o diperensya sa hormone secretion, na makakaapekto sa maayos na paglaki ng bagong silang na sanggol.

Kapag hindi ginawan ng naaangkop na paraan ang mga sakit na ito, maaaring magdulot ng antala sa mental at pisikal na paglaki at pag-unlad, at may sakit ding maaaring may kasamang panganib sa buhay, ngunit kung maagang matuklasan at masimulan ang naaangkop na paggamot sa sakit, maaaring maiwasan sa simula pa ang paglitaw ng kapansanan o iba pa.

Sa pagamutan kung saan ginawa ang panganganak, kukuha ng kaunting dami ng dugo mula sa talampakan ng sanggol na nasa edad na 5 hanggang 7 araw, na ipapasuri sa isang laboratoryong may espesyalidad sa pagsusuri nito. Libre ang gastusin para sa pagsusuri. Subalit sariling pasanin ang bayad para sa pagkuha ng dugo (mga 3,000-4,000 yen).

Pagkatapos ng pagsusuri, kung kailangan ang masinop na pagsusuri o paggamot ng sakit, makakatanggap ng abiso mula sa pagamutang gumawa ng pagsusuri, kung kaya mangyaring gawin ang masinop na pagsusuri sa lalong madaling panahon.

Para sa mga detalye, mangyaring magtanong sa tanggapan para sa kalusugan ng ina at anak sa health center (o branch) sa lugar ng tirahan.

Para sa mga katanungan

Health center (o branch)  
Para sa mga taong nasa mga lungsod ng Hiroshima, Kure, at Fukuyama: City Hall  
<Tanggapan para sa kalusugan ng ina at anak>  
<https://live-in-hiroshima.jp/boshihokensoudan/>