

နိုင်ငံခြားသားများအတွက်

がいこくじん せいかつがいどぶっく
外国人のための生活ガイドブック



မိတိုးရှိမြို့လူ့အခွင့်အရေးဌာန

みとよしじんけんか
三豊市人権課

2024 年 1 月 改訂

三豊市へようこそ

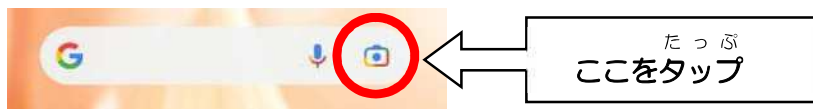
このガイドブックは、三豊市に住んでいる外国人に2021年5月に行ったアンケート調査の結果で、皆さんが生活の中で必要としている、救急・防災情報や暮らしに必要な手続きなどを書いています。

生活の中で、わからないことがあれば、このガイドブックを読んでください。

わからない日本語があったときは、Googleレンズの翻訳機能を使ってください。

Googleレンズの使い方

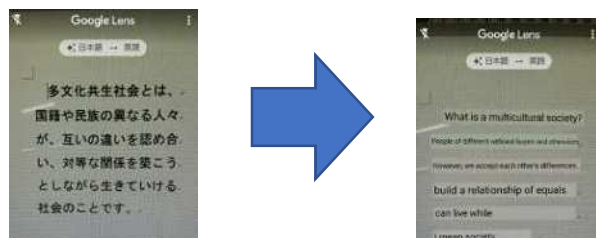
1. スマートフォンのホーム画面にあるGoogle検索の横のカメラマークをタップしてください。Googleレンズが起動して、カメラ画面になります。



2. カメラ画面の下に『検索』を右にスワイプして、『翻訳』を中央にします。



3. 翻訳したい文字にカメラを向けてください。自動で変わります。



မိတိုရိုမြို့သို့ကြိုဆိုပါသည်

ဤလမ်းညွှန်စာအုပ်သည် မိတိုရိုမြို့တွင်နေထိုင်နေသော နိုင်ငံခြားသားများကို ၂၀၂၁ခုနှစ်
မေလတွင်ပြုလုပ်ခဲ့သည့် စစ်တမ်းရလဒ်အရ၊ အားလုံးက နေထိုင်မှုဘဝတွင် လိုအပ်သော
အရေးပေါ်၊ ဘေးအန္တရာယ်ကာကွယ်ရေးသတင်းအချက်အလက်များနှင့် နေထိုင်မှုတွင်လိုအပ်သော
လုပ်ငန်းစဉ်များကို ရေးထားပါသည်။

နေထိုင်မှုဘဝတွင် နားမလည်သောကိစ္စရှိလျှင် ဤလမ်းညွှန်စာအုပ်ကို ဖတ်ပါ။

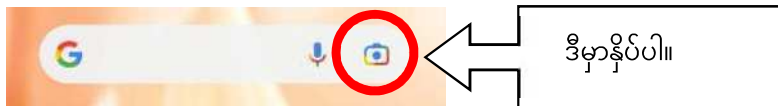
နားမလည်တဲ့ ဂျပန်တွေရှိတဲ့အခါ

Google Lens ၏ ဘာသာပြန်လုပ်ဆောင်ချက်ကို အသုံးပြုပါ။

Google Lens အသုံးပြုနည်း

1. သင့်စမတ်ဖုန်း၏ပင်မစာရင်းတွင် Google ရှာဖွေမှုဘေးရှိ ကင်မရာအမှတ်အသားကို နှိပ်ပါ။

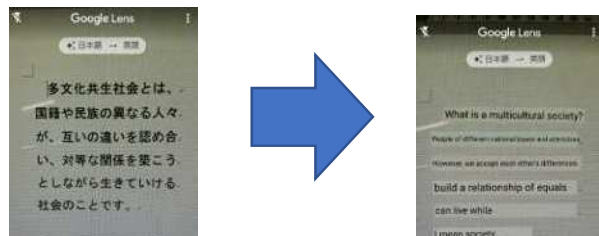
Google Lens စတင်ပြီး ကင်မရာမျက်နှာပြင် ပေါ်လာသည်။



2. ကင်မရာစာရင်း၏အောက်ခြေရှိ "Search" ကို ညာဘက်သို့ ပွတ်ဆွဲပြီး "ဘာသာပြန်ဆိုရန်" ကို ဗဟိုသို့ ရွှေ့ပါ။



3. သင်ဘာသာပြန်လိုသော ဇာတ်ကောင်ကို ကင်မရာကို ညွှန်ပါ။ အလိုအလျောက်ပြောင်းလဲသွားလိမ့်မည်။



目 次

1. 緊急・災害

- 1-1 救急（急な病気やけが・火事・事故・事件）・・・・・・・・・・ 5
- 1-2 災害（台風・大雨や地震・津波）・・・・・・・・・・ 6
- 1-3 災害用伝言ダイヤル・・・・・・・・・・ 15
- 1-4 指定避難所・・・・・・・・・・ 16

2. 健康

- 2-1 国民健康保険・・・・・・・・・・ 20
- 2-2 検診・予防接種・健康相談・・・・・・・・・・ 22
- 2-3 病院・診療所・・・・・・・・・・ 28

3. 子ども

- 3-1 赤ちゃんが欲しい・・・・・・・・・・ 33
- 3-2 妊娠したら・・・・・・・・・・ 33
- 3-3 赤ちゃんが生まれたら・・・・・・・・・・ 34
- 3-4 子どもの予防接種・・・・・・・・・・ 35
- 3-5 子育て支援サービス・・・・・・・・・・ 37
- 3-6 保育・教育・・・・・・・・・・ 40

မာတိကာ

1. အရေးပေါ် ဘေးအန္တရာယ်

- 1-1 အရေးပေါ်(ရုတ်တရက်ရောဂါ ဖြစ်ခြင်းနှင့်ဒဏ်ရာ၊ မီးလောင်မှု၊ မတော်တဆမှု၊ ပြစ်မှု) . . . 5
- 1-2 ဘေးအန္တရာယ်(မုန်တိုင်း၊ မိုးကြီးခြင်းနှင့်ငလျင်၊ ဆူနာမီ) 6
- 1-3 ဘေးအန္တရာယ်သုံးမတ်ဆွေချီခေါ်ခြင်း 15
- 1-4 သတ်မှတ်ဘေးရှောင်နေရာ 16

2. ကျန်းမာရေး

- 2-1 ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးအာမခံ 20
- 2-2 ဆေးစစ်ခြင်း၊ ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း၊
ကျန်းမာရေးဆွေးနွေးခြင်း 22
- 2-3 ဆေးရုံ၊ ကုသခန်း 28

3. ကလေး

- 3-1 ကလေးလိုချင်တယ် 33
- 3-2 ကိုယ်ဝန်ဆောင်လျှင် 33
- 3-3 ကလေးမွေးလျှင် 34
- 3-4 ကလေးကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း 35
- 3-5 ကလေးပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဝန်ဆောင်မှု 37
- 3-6 ပြုစုပျိုးထောင်ခြင်း၊ ပညာရေး 40

4. くらし

4-1	みとよしこうしきほーむぺーじ 三豊市公式ホームページ	44
4-2	ぜいきん 税金	46
4-3	かくしゅとどけ し み ん か 各種届出（市民課）	48
4-4	ごみ	54
4-5	じてんしゃ こうつうるーる 自転車の交通ルール	57
4-6	こ み ゅ に て い ば す コミュニティバス	58
4-7	し え い じ ゅ う た く に ゆ う き よ 市営住宅入居	61

5. 支援し え ん

5-1	がいこくじんそうだんまどぐち 外国人相談窓口	62
5-2	に ほ ん ぐ ぎ ょ う し つ 日本語教室	64
5-3	や か ん ち ゅ う が こ う 夜間中学校	65

6. 公共施設こ う き ょ う し せ つ

あとがき	70
------	----

4.	နေထိုင်မှု	
4-1	မိတိုးရိမ္မိတရားဝင်ပြင်မြစာမကွန်	44
4-2	အခွန်	46
4-3	သတင်းပို့ခြင်းအမျိုးမျိုး(မြို့နေပြည်သူ့ဌာန)	48
4-4	အမှုကံ	54
4-5	စက်ဘီး၏လမ်းစည်းကမ်း	57
4-6	ကွန်မြူနတီဘတ်စ်ကား	58
4-7	မြူနီစီပယ်အိမ်ရာ	61
5.	ထောက်ပံ့ခြင်း	
5-1	နိုင်ငံခြားသားဆွေးနွေးကောင်တာ	62
5-2	ဂျပန်စာသင်တန်း	64
5-3	ညဘက်အလယ်တန်းကျောင်း	65
6.	အများသုံးအဆောက်အဦ	66
	နောက်ဆက်တွဲ	70

《ガイドブックの 内容で 分からないとき》

○各項目の 説明文の 最後に 連絡先を 書いています。

・日本語で 聞くときは、電話か メールで お願いします。

・みなさんの 母国語で 聞くときは、メールで お願いします。

○《・・・》かっこの中は、前のことばの説明です。



«လမ်းညွှန်စာအုပ်၏အကြောင်းအရာတွင် နားမလည်သောအခါ»

- အကြောင်းအရာတိုင်း၏ရှင်းပြချက်စာ၏ နောက်ဆုံးတွင် ဆက်သွယ်ရန်လိပ်စာကို ရေးထားပါသည်။
- ဂျပန်စာဖြင့်မေးလျှင် ဖုန်းသို့မဟုတ် အီးမေးလ်ဖြင့် တောင်းဆိုပါသည်။
- အားလုံး၏ မိခင်ဘာသာစကားဖြင့်မေးလျှင် အီးမေးလ်ဖြင့် တောင်းဆိုပါသည်။
- (. . .) ကွင်းထဲတွင် အရှေ့မှစကားလုံး၏ရှင်းပြချက်ကို ထည့်ထားပါသည်။



1. 緊急・災害



1-1 緊急（急な病気やけが・火事・事故・事件）

（１）病気や けがのとき、火事のとき、消防署【119】に電話をかける

① 急な 病気や けがのとき

・「救急です」と言ってください。

・救急車（急な病気の人や けがをした人を 病院に 運ぶ車）に、来てもら

いたい場所、どこが痛い、あなたの名前、電話番号を 言って ください。

※救急車の 呼び方

https://www.fdma.go.jp/html/life/gaikokujin_kyukyusya_guide/index.html



② 火事のとき

・「火事です」と言ってください。



・火事の場所、あなたの名前、電話番号を 言って ください。

（２）事故のとき、事件のとき、警察署【110】に電話を かける

① 事故のとき





1. အရေးပေါ် ဘေးအန္တရာယ်

1-1 အရေးပေါ်(ရုတ်တရက်ရောဂါ ဖြစ်ခြင်းနှင့်ဒဏ်ရာ၊ မီးလောင်မှု၊ မတော်တဆမှု၊ ပြစ်မှု)

(1) ရောဂါနှင့်ဒဏ်ရာရသောအခါ၊ မီးလောင်သောအခါ၊ မီးသတ်ဌာန 【119】 သို့ဖုန်းဆက်ပါ။

① ရုတ်တရက်ရောဂါနှင့်ဒဏ်ရာရသောအခါ

- “အရေးပေါ် ဖြစ်သည်”ဟုပြောပါ။
- အရေးပေါ်ကား(ရုတ်တရက်ရောဂါနှင့်ဒဏ်ရာရသောသူကို ဆေးရုံသို့ခေါ်သောကား) သို့၊ လာစေချင်သောနေရာ၊ ဘယ်နေရာက နာသလဲဆိုတာ၊ သင့်နာမည်၊ ဖုန်းနံပါတ်ကို ပြောပါ။

※အရေးပေါ်ကားခေါ်နည်း

https://www.fdma.go.jp/html/life/gaikokujin_kyukyusya_guide/index.html



② မီးလောင်သောအခါ

- “မီးလောင်သည်”ဟုပြောပါ။
- မီးလောင်သောနေရာ၊ သင့်နာမည်၊ ဖုန်းနံပါတ်ကို ပြောပါ။



(2) မတော်တဆမှုဖြစ်သောအခါ၊ ပြစ်မှုဖြစ်သောအခါ၊ ရဲစခန်း 【110】 သို့ဖုန်းဆက်ပါ။

① မတော်တဆမှုဖြစ်သောအခါ



・「**事故**です」と言ってください。

・いつ、どこで、何があったか、あなたの名前、電話番号を言ってください。

・けがをしている人がいたら、その人について説明してください。

・男の人か 女の人か、何歳ぐらいか、どんなけがかを言ってください。

②事件（泥棒など）のとき

・「**事件**です」や「**泥棒**です」と言ってください。

・いつ、どこで、何があったか、あなたの名前、電話番号を言ってください。

1-2 災害（台風・大雨や地震・津波）

日本は 台風や 地震が 多い国です。



危ないときに、けがをしたり困ったりしないようにします。

（1）安全の ために 準備する

① 3日から 7日ぐらいの 食べ物や水、電池、懐中電灯を 準備してください。

② 逃げるときに 持って行く物を 入れる 袋 《**非常持ち出し袋**》を 準備してください。

③ どこが 危険な場所か、どこに 逃げたらいいか「**防災マップ・ハザードマップ**」を見て ください。

- “မတော်တဆမှုဖြစ်သည်”ဟုပြောပါ။
- ဘယ်တုန်းက၊ ဘယ်မှာ၊ ဘာဖြစ်ခဲ့သလဲ၊ သင့်နာမည်၊ ဖုန်းနံပါတ်ကို ပြောပါ။
- ဒဏ်ရာရသောသူရှိလျှင် ထိုသူနှင့်ပတ်သက်၍ ရှင်းပြပါ။
- ယောက်ျားလား၊ မိန်းမလား၊ အသက်ဘယ်လောက်လဲဆိုတာ ဘယ်လိုဒဏ်ရာလဲဆိုတာ ပြောပါ။

② ပြစ်မှု(သူခိုးစသည်)ဖြစ်သောအခါ

- “ပြစ်မှုဖြစ်သည်”၊ “သူခိုးဖြစ်သည်” ဟုပြောပါ။
- ဘယ်တုန်းက၊ ဘယ်မှာ၊ ဘာဖြစ်ခဲ့သလဲ၊ သင့်နာမည်၊ ဖုန်းနံပါတ်ကို ပြောပါ။

1-2 ဘေးအန္တရာယ်(မုန်တိုင်း၊ မိုးကြီးခြင်းနှင့် ငလျင်၊ ဆူနာမီ)။

ဂျပန်သည် မုန်တိုင်းနှင့်ငလျင်များသောနိုင်ငံဖြစ်သည်။



အန္တရာယ်များသောအခါတွင်လည်း ဒဏ်ရာရခြင်းဒုက္ခရောက်ခြင်းမရှိအောင် လုပ်ပါ။

(1) ဘေးကင်းရေးအတွက် ပြင်ဆင်ပါ။

- ① ဥရက်မှတုရက်စာ စားစရာ၊ ရေ၊ ဓါတ်ခဲ၊ ဓါတ်မီးတို့ကို ပြင်ဆင်ပါ။
- ② ထွက်ပြေးသောအခါ ယူဆောင်ရမည့်ပစ္စည်းကိုထည့်သောအိတ်(အရေးပေါ်အိတ်) ကိုပြင်ဆင်ပါ။
- ③ ဘယ်နေရာက အန္တရာယ်ရှိသောနေရာလဲ၊ ဘယ်သို့ထွက်ပြေးရင် ကောင်းသလဲ
“ဘေးအန္တရာယ်ကာကွယ်ရေးမြေပုံ၊ ဘေးအန္တရာယ်မြေပုံ” ကိုကြည့်ပါ။

・「**防災マップ・ハザードマップ**」は、台風・大雨や地震・津波によって災害が
起こる危険な場所や避難場所《みんなが逃げるところ》が書いてある地図
です。

・ハザードマップポータルサイト《自分の知りたい場所や避難場所が自由に
見ることができます。》

<https://disaportal.gsi.go.jp/>



④住んでいる町《ところ》で「防災訓練・避難訓練」に参加してください。安全
に逃げる練習や、火を消す練習をしてください。安全や危険について勉強
できます。

⑤家の近くに住んでいる人に、「もし地震などがあったときは、いろいろ教えて
ください」と言って、お願いしてください。



(2) 情報を調べる

①「**Safety tips**」

15言語に対応した台風・大雨や地震・津波の情報がわかるスマートフォンの
アプリです。

- “ဘေးအန္တရာယ်ကာကွယ်ရေးမြေပုံ၊ ဘေးအန္တရာယ်မြေပုံ” သည် မုန်တိုင်း၊ မိုးကြီးခြင်းနှင့် ငလျင်၊ ဆူနာမီတို့ကြောင့် ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ပွားသည့် အန္တရာယ်ရှိသည့်နေရာနှင့် ဘေးရှောင်နေရာ(အားလုံးကထွက်ပြေးသောနေရာ)ကိုရေးထားသော မြေပုံဖြစ်သည်။

- ဘေးအန္တရာယ်မြေပုံလမ်းညွှန်ဝဘ်ဆိုက်(မိမိသိချင်သောနေရာနှင့် ဘေးရှောင်နေရာကို လွတ်လပ်စွာကြည့်နိုင်သည်။)

<https://disaportal.gsi.go.jp/>



- ④ နေထိုင်နေသောမြို့(နေရာ)တွင် “ဘေးကာကွယ်ရေးလေ့ကျင့်ခန်း၊ ရှောင်လေ့ကျင့်ခန်း” တွင်ပါဝင်ပါ။ ဘေးကင်းစွာထွက်ပြေးသည့်လေ့ကျင့်ခန်းနှင့် ငြိမ်းသောလေ့ကျင့်ခန်းများလုပ်ပါ။ ဘေးကင်းမှုနှင့်အန္တရာယ်နှင့်ပတ်သက်ပြီး လေ့လာနိုင်သည်။
- ⑤ အိမ်နားတွင်နေထိုင်နေသူသို့ “အကယ်၍ငလျင်လှုပ်လျှင် အမျိုးမျိုးသင်ပြပေးပါ” ဟု ပြောပြီး အကူအညီတောင်းထားပါ။



(2) အချက်အလက်ကို ရှာဖွေပါ။

- ① “ဘေးကင်းရေးနည်းလမ်းများ”

ဘာသာစကား15မျိုးဖြင့်တုန့်ပြန်သည့် မုန်တိုင်း၊ မိုးကြီးခြင်းနှင့် ငလျင်၊ ဆူနာမီသတင်းကို နားလည်နိုင်သည့် စမတ်ဖုန်းအပလီကေးရှင်းဖြစ်သည်။

- Android：（ダウンロードURL）

<https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.co.rcsc.safetyTips.android>

- iPhone：（ダウンロードURL）

<https://itunes.apple.com/jp/app/safety-tips/id858357174?mt=8>

For Android



For iPhone



② 気象庁ホームページ

台風・大雨や地震・津波の情報を 見ることができます。

○危険度分布 災害が 起こる 危険が 地図で わかります。

- 土砂災害《山や がけが 崩れます》
- 浸水害《低いところに 水が たまります》
- 洪水《川の 水が 増えて あられます》

（URL）<https://www.jma.go.jp/jma/kokusai/multi.html>

（気象庁ホームページ 言語選択 いろいろな 言葉）



○緊急地震速報 強い地震が 来る 少し前に、テレビや スマートフォンで わかります。「Safety tips」（7-8ページ）にも 書いてあります。

- 地震と 緊急地震速報に ついての ビデオ

（URL）

https://www.jma.go.jp/jma/kishou/books/sokuho_dvd/index.html



- Android : (ဒေါင်းလုတ် URL)

<https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.co.rcsc.safetyTips.android>



- iPhone : (ဒေါင်းလုတ် URL)

<https://itunes.apple.com/jp/app/safety-tips/id858357174?mt=8>

② မိုးလေဝသဌာနပင်မစာမျက်နှာ

မုန်တိုင်း၊ မိုးကြီးခြင်းနှင့် ငလျင်၊ ဆူနာမီသတင်းတို့ကိုကြည့်နိုင်ပါသည်။

- အန္တရာယ်ပမာဏသတ်မှတ်မှု ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ပေါ်မည့်အန္တရာယ်သည် မြေပုံတွင် သိရှိနိုင်ပါသည်။
- မြေပြိုသည့်အန္တရာယ်(တောင်၊ ကမ်းပါး ပြိုကျနိုင်သည်)
- ရေဝပ်ခြင်း(မြေနှိမ့်သောနေရာတွင် ရေဝပ်သည်)
- ရေကြီးခြင်း(မြစ်ရေတိုးလာပြီး ရေလျှံသည်)

<https://www.jma.go.jp/jma/kokusai/multi.html>

(မိုးလေဝသဌာနပင်မစာမျက်နှာဘာသာစကားအမျိုးမျိုးရွေးချယ်ခြင်း)



- အရေးပေါ်ငလျင်အမြန်သတင်း ပြင်းထန်သောငလျင်မလာမီခင်လေးတွင် တီဗီနှင့် စမတ်ဖုန်းတွင် သိရှိနိုင်သည်။ “ဘေးကင်းရေးနည်းလမ်းများ”

(7-8စာမျက်နှာတွင်လည်းရေးထားပါသည်။)

- ငလျင်နှင့်အရေးပေါ်ငလျင်အမြန်သတင်းနှင့်ပတ်သက်သော ဗီဒီယို

(URL)

https://www.jma.go.jp/jma/kishou/books/sokuho_dvd/index.html



(3) 安全な 場所に 避難する (逃げる)

①安全な 場所が わからないとき、日本人に「どこへ 逃げたら いいですか」と聞いて ください。

②いつ 逃げたらいいか わからないとき、日本人に「逃げるとき、教えて ください」と言って ください。

③両 方の手を 使うことが できるように、リュックサックなど(非常持ち出し 袋)に 必要な物を 入れておき 持って 行って ください。

④ガスや ストープの 火を消して 逃げて ください。

(4) いろいろな 災害のとき

①台風・大雨

・台風が 来たら、強い風が 吹いて 危ないですから、外には 出ないで ください。

・波が 高くなったり、川の水が 増えて 危ないですから、海や 川の 近くには 行かないで ください。

・山や がけが 崩れたら 危ないですから、山や がけの 近くへ 行かないで ください。

・洪水や 土砂災害が 起こることが あります。どこが 危ない 場所か、どこへ 逃げたらいいか「防災マップ・ハザードマップ」を見て 確認して ください。

・洪水や 土砂災害が 起こる 危険な場所に いる場合は、安全な 場所へ 逃げて ください。

(3) ဘေးကင်းသောနေရာသို့ရွှေ့ပြောင်းသည်(ထွက်ပြေးသည်)

- ① ဘေးကင်းသောနေရာကိုမသိလျှင် ဂျပန်လူမျိုးကို “ဘယ်ကိုထွက်ပြေးလျှင်ကောင်းမလဲ” ဟုမေးပါ။
- ② ဘယ်ချိန်ထွက်ပြေးလျှင်ကောင်းမလဲဆိုတာမသိလျှင် ဂျပန်လူမျိုးကို “ထွက်ပြေးသည့်အခါ ပြောပြပေးပါ” ဟုပြောပါ။
- ③ လက်နှစ်ဖက်ကို သုံးနိုင်ရန် ကျောပိုးအိတ်အစရှိသည့်(အရေးပေါ်ယူသယ်သည့်အိတ်)တွင် လိုအပ်သောပစ္စည်းကို ထည့်ထားပြီး ယူသွားပါ။
- ④ ဂတ်စ်နှင့် မီးဖိုမှီးကို ငြိမ်းပြီးထွက်ပြေးပါ။

(4) ဘေးအန္တရာယ်အမျိုးမျိုးဖြစ်သည့်အခါ

① မုန်တိုင်း၊ မိုးကြီးခြင်း

- မုန်တိုင်းလာလျှင် ပြင်းထန်သောလေတိုက်ကာ အန္တရာယ်များသောကြောင့် အပြင်မထွက်ရ။
- လှိုင်းကြီးပြီး မြစ်ရေတက်ကာ အန္တရာယ်များသောကြောင့် ပင်လယ်နှင့်မြစ်အနီးသို့ မသွားရ။
- တောင်၊ ကမ်းပါးပြိုလျှင် အန္တရာယ်များသောကြောင့် တောင်၊ ကမ်းပါးအနီးသို့ မသွားရ။
- ရေကြီးခြင်းနှင့် မြေပြိုသည့်အန္တရာယ်ဖြစ်ပေါ် နိုင်ပါသည်။ ဘယ်နေရာက အန္တရာယ်ရှိသောနေရာလား၊ ဘယ်ကိုထွက်ပြေးလျှင်ကောင်းလဲ “ဘေးအန္တရာယ်ကာကွယ်ရေးမြေပုံ၊ ဘေးအန္တရာယ်မြေပုံ” ကိုကြည့်ပြီး အတည်ပြုပါ။
- ရေကြီးခြင်းနှင့် မြေပြိုခြင်းတို့ ဖြစ်နိုင်သည့်အန္တရာယ်ရှိသည့်နေရာတွင် ရှိလျှင် ဘေးကင်းသောနေရာသို့ ထွက်ပြေးပါ။

②地震



○ 地震が来る前

部屋にある 棚や たんすが 倒れないようにして、部屋の中を 安全にして ください。

○ 地震が起きたとき

▼ 家や 建物の 中に いるとき

・ 上から 物が 落ちてきたり、棚が 倒れたりして 危ないので、テーブルの下 に入ってください。

・ 揺れが 止まったら、安全に 逃げられるように ドアや 窓を 開け、ガスや ストープの 火を 消してください。

・ 地震で ストープが 倒れて 部屋の中で 火事になったとき、もし自分で 火を消すことが できたら、消してください。

・ 外へ 逃げる前に、ブレーカーの スイッチを「切 (OFF)」にして 電気を切ってください。

地震で 電気が止まって、また電気が 流れた ときに、電気ストーブなどが 自動について 火事になることが あります。

▼ 外に いるとき

・ 物が 落ちて けがをしないよう、かばんなどで 頭を守り、安全な 場所へ 逃げて ください。

ビルなど 大きな建物の 近くは、割れた ガラスや 壁や 看板が 落ちてくる



② ငလျင်

○ ငလျင်မလာမီ

အခန်းတွင်ရှိသော စင်နှင့်ဗီရိုတို့ မလဲစေရန်လုပ်ကာ အခန်းတွင်းကို ဘေးကင်းအောင်လုပ်ပါ။

○ ငလျင်လှုပ်သောအခါ

▼ အိမ်နှင့် အဆောက်အဦးအတွင်းတွင် ရှိသောအခါ

- အပေါ်မှ ပစ္စည်းကျလာခြင်း ၊ စင်လဲကာအန္တရာယ်များခြင်းတို့ကြောင့် စားပွဲအောက်သို့ဝင်ပါ။
- လှုပ်ခါမှုရပ်သွားလျှင် ဘေးကင်းစွာထွက်ပြေးနိုင်အောင် တံခါးနှင့်ပြတင်းပေါက်များဖွင့်ကာ ဂတ်စ်နှင့်မီးဖိုမီးကို ငြိမ်းပါ။
- ငလျင်ကြောင့် မီးဖိုလဲကာ အခန်းတွင်းမီးလောင်သောအခါ အကယ်၍မိမိဘာသာမီးငြိမ်းနိုင်လျှင် ငြိမ်းပါ။
- အပြင်သို့မထွက်ပြေးမီ ဘရိတ်ကာခလုတ်ကို ပိတ်ကာ မီးဖြတ်ပါ။ ငလျင်ကြောင့် မီးရပ်ကာ ထပ်ပြီး မီးလာချိန်တွင် လျှပ်စစ်မီးဖိုတို့က အလိုအလျောက်ပွင့်ကာ မီးလောင်နိုင်ပါသည်။

▼ အပြင်မှာရှိသောအခါ

- ပစ္စည်းကျကာ ဒဏ်ရာမရအောင် အိတ်စသည်ဖြင့် ခေါင်းကိုကာကွယ်ကာ ဘေးကင်းသောနေရာသို့ထွက်ပြေးပါ။ အဆောက်အဦးစသည့် ကြီးမားသောအဆောက်အဦးအနီးသည် ကွဲနေသောမှန်၊ နံရံ၊

かもしれません。

- 地震のとき、電車やバスが止まることがあります。

急いで帰らないで、安全な場所でしばらく待ってください。たくさん
人が同じ時間に帰るので、駅や道が混んで危ないです。

▼ 車を運転しているとき

- ゆっくり道の左側に車を止めて、エンジンを止めてください。
- ドアにかぎをかけないで、車にかぎをつけたままにして、外へ逃げて
ください。

▼ 海や川の近くに いるとき

- 海で大きな地震があったら、津波（12ページ）がくるかもしれません。

海や川から遠くに離れて、高い場所へ逃げてください。

- テレビやインターネット、「Safety tips」（7-8ページ）で、津波の情報を
調べてください。わからないときは、日本人に「津波は大丈夫ですか」と聞
いてください。

▼ 逃げるとき

- 安全な場所がわからないときは、日本人に「どこへ逃げたらいいですか」
と聞いてください。

- がけの近くへ行かないでください。がけが崩れるかもしれません。

- 津波（12ページ）の危険があるときは、海や川から遠くに離れて高い
場所へ逃げてください。

ဆိုင်းဘုတ်များကျနိုင်ပါသည်။

- ငလျင်လှုပ်ချိန်တွင် ရထား၊ ဘတ်စကားများ ရပ်တန့်ခြင်းများရှိသည်။
အလျင်စလိုမပြန်ပဲ ဘေးကင်းသောနေရာတွင် အတော်ကြာစောင့်ပါ။ လူအများကြီး
တစ်ချိန်တည်းတွင်ပြန်သောကြောင့် ဘူတာ၊ လမ်းတွင် ပြည့်ကျပ်ကာ အန္တရာယ်ရှိသည်။

▼ ကားမောင်းနေသောအခါ

- အေးအေးဆေးဆေးလမ်း၏ ဘယ်ဘက်တွင် ကားရပ်ကာ အင်ဂျင်ကိုရပ်ပါ။
- တံခါးကိုလော့မချပဲ ကားတွင်သော့တပ်ထားသည့်အတိုင်းထားကာ အပြသို့ထွက်ပြေးပါ။

▼ ပင်လယ်နှင့် မြစ်၏အနီးတွင်ရှိသောအခါ

- ပင်လယ်တွင်ငလျင်ကြီးရှိလျှင် ဆူနာမီ(စာမျက်နှာ ၁၂)က လာနိုင်ပါသည်။
ပင်လယ်နှင့်မြစ်၏အဝေးသို့ထွက်ခွာကာ နေရာအမြင့်သို့သွားပါ။
- တီဗီနှင့်အင်တာနက်၊ “ဘေးကင်းရေးနည်းလမ်းများ” (စာမျက်နှာ ၇ နှင့် ၈)တွင်
ဆူနာမီသတင်းကို ရှာဖွေပါ။ နားမလည်သောအခါတွင် ဂျပန်လူမျိုးကို
“ဆူနာမီအဆင်ပြေလား” ဟု မေးပါ။

▼ ထွက်ပြေးသည့်အခါ

- ဘေးကင်းသောနေရာကို မသိလျှင် ဂျပန်လူမျိုးကို “ဘယ်နေရာကို ထွက်ပြေးလျှင်
ကောင်းသလဲ”ဟု မေးပါ။
- ကမ်းပါးအနီးသို့မသွားရ။ ကမ်းပါးပြိုကျနိုင်သည်။
- ဆူနာမီ(စာမျက်နှာ ၁၂)အန္တရာယ်ရှိသည့်အခါ ပင်လယ်နှင့်မြစ်၏အဝေးသို့ထွက်ခွာကာ
နေရာအမြင့်သို့ထွက်ပြေးပါ။

○ 地震のあと

- 火をつけては いけません。ガス管が壊れて、部屋の中に ガスが 漏れている かもしれません。
- 風呂などに 水を たくさん入れて ためておきます。水道管が 壊れて、水が 出 なくなるかもしれません。

③ 津波



海で 大きな地震が あったとき、津波が 来るかもしれません。

- テレビ、インターネット、「Safety tips」(7-8ページ)で、津波の 情報を 調べて ください。

- 津波が 来るか わからないときは、日本人に「津波は大丈夫ですか」と 聞いて ください。

- 津波の 危険を 知らせる「注意報」「警報」が 出たら、すぐ 高い場所へ 逃げて ください。

注意報 (災害が 起こる危険が あるときに 発表されます)

警報 (大きな 災害が 起こる 危険が あるときに 発表されます)

○ 津波の 危険を 知らせる「注意報」「警報」が出たとき

▼ すぐ 高い場所へ 逃げてください

- 津波は とても 大きな力 が あって、速い ですから、津波が 見えてから 逃 げて も 間に合いません。すぐ 逃げて ください。
- 海や 川から 遠くの 高い場所へ すぐに 逃げて ください。

○ ငလျင်လှုပ်ပြီးနောက်

- မီးမမွေးရ။ ဂတ်စ်ပိုက်ပျက်စီးကာ အခန်းတွင်းဂတ်စ်ယိုစိမ့်နိုင်သည်။
- ရေချိုးကန်တို့တွင်ရေအများကြီးထည့်ထားပါ။ ရေပိုက်ပျက်ကာ ရေမထွက်နိုင်သည့်အခါမျိုးရှိသည်။



③ ဆူနာမီ

ပင်လယ်ပြင်မှာ ငလျင်ကြီးလှုပ်တဲ့အခါ ဆူနာမီဖြစ်လာနိုင်တယ်။

- တီဗီ၊ အင်တာနက်၊ “ဘေးကင်းရေးနည်းလမ်းများ” (စာမျက်နှာ ၇ နှင့် ၈) တွင် ဆူနာမီသတင်းကို ရှာဖတ်ပါ။
- ဆူနာမီလာမလားမသိလျှင် ဂျပန်လူမျိုးကို “ဆူနာမီအဆင်ပြေလား” ဟုမေးပါ။
- ဆူနာမီအန္တရာယ်ကို အသိပေးသည့် “သတိပေးသတင်း” “သတိပေးချက်” ထွက်လာလျှင် ချက်ချင်း နေရာအမြင့်ကိုထွက်ပြေးပါ။

သတိပေးသတင်း(ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ပေါ်မည့်အန္တရာယ်ရှိသည့်အခါ ထုတ်ပြန်သည်)

သတိပေးချက်(ကြီးမားသောဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ပေါ်မည့်အန္တရာယ်ရှိသည့်အခါ ထုတ်ပြန်သည်)

○ ဆူနာမီအန္တရာယ်ကိုအသိပေးသည့် “သတိပေးသတင်း” “သတိပေးချက်” ထွက်လာလျှင်

▼ ချက်ချင်း နေရာအမြင့်ကို ထွက်ပြေးပါ

- ဆူနာမီသည်အလွန်ကြီးမားသောအင်အားရှိကာ လျင်မြန်သောကြောင့် ဆူနာမီမြင်ရပြီးနောက် ထွက်ပြေးလည်းအချိန်မမီနိုင်ပါ။ ချက်ချင်းထွက်ပြေးပါ။
- ပင်လယ်နှင့်မြစ်၏အဝေးသို့ထွက်ခွာကာ နေရာအမြင့်သို့ထွက်ပြေးပါ။

- わからないときは、「どこに ^に逃げたら いいですか」と日本人 ^{にほんじん} に聞いて ^きください。

▼ 津波は 1回 ^{かい} だけではない

- 津波は 何回も ^{なんかい} 来ます。津波が ^{つなみ} 終わったように ^お 見えても、海や ^{うみ} 川の ^{かわ} 近く ^{ちか} には ^{ぜったい} 絶対に ^い 行かないで ^い ください。「注意報」^{ちゅういほう} 「警報」^{けいほう} が ^で 出ている ^{あいだ} 間は、
安全な ^{あんぜん} 場所に ^{ばしょ} いてください。

(5) 「避難情報」^{ひなんじょうほう} と「警戒レベル」^{けいかいれべる}

災害のとき、テレビなどで よく見たり、聞いたりする ことば です。

○避難情報 ^{ひなん} 避難 《安全な ^{あんぜん} 場所に ^{ばしょ} 逃げる ^に こと》についての ^{じょうほう} 情報です。

高齢者等避難 ^{こうれいしゃとうひなん}

- 避難する ^{ひなん} 準備を ^{じゅんび} してください。

- お年寄りや ^{おとしよ} 子 ^こ ども、避難する ^{ひなん} のに ^{じかん} 時間が ^{ひと} かかる人などは、
避難 ^{ひなん} して ください。

避難指示 ^{ひなんしじ}

- みんな ^{あんぜん} 安全な ^{ばしょ} 場所へ ^{ひなん} すぐ避難して ください。

- မသိလျှင် ဂျပန်လူမျိုးကို “ဘယ်နေရာကို ထွက်ပြေးလျှင် ကောင်းသလဲ”ဟု မေးပါ။

▼ ဆူနာမီသည် တစ်ကြိမ်တည်းမလာပါ

- ဆူနာမီသည် အကြိမ်ကြိမ်လာသည်။ ဆူနာမီပြီးသလိုမျိုး မြင်ရသော်လည်း ပင်လယ်၊

မြစ်အနီး လုံးဝမသွားရ။ “သတိပေးသတင်း” “သတိပေးချက်” ထွက်လာသည့်အချိန်တွင်

ဘေးကင်းသောနေရာတွင်နေပါ။

(5) “ဘေးရှောင်သတင်း”နှင့်“သတိပေးအဆင့်”

ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်သည့်အခါ တီဗီတို့တွင် မကြာခဏမြင်ရ၊

ကြားရသောစကားလုံးဖြစ်သည်။

○ ဘေးရှောင်သတင်း

ဘေးရှောင်ခြင်း(ဘေးကင်းသောနေရာတွင်ထွက်ပြေးခြင်း)နှင့်ပတ်သက်သောသတင်းဖြစ်သည်။

သက်ကြီးရွယ်အိုဘေးရှောင်ခြင်း

- ဘေးရှောင်သည့်ပြင်ဆင်မှုကိုလုပ်ပါ။
- သက်ကြီးရွယ်အိုနှင့်ကလေးများ၊ ဘေးရှောင်ရန် အချိန်ကြာသည့်သူများ ဘေးရှောင်ပါ။

ဘေးရှောင်အမိန့်

- အားလုံး ဘေးကင်းသောနေရာသို့ချက်ချင်း ဘေးရှောင်ပါ။

○ **警戒レベル** 津波以外の 水の災害や 土砂災害が 起こる 危険の
レベル（１～５）と、避難《安全な 場所へ 逃げること》についての 情報
です。

警戒レベル	気をつけること、避難についての 情報
1	雨や 川の 情報を テレビや インターネットで 調べて ください。
2	どこに どうやって 避難するか 調べて ください。
3	お年寄りや 子ども、避難するのに 時間がかかる 人は 避難して ください。 高齢者避難
4	みんな、安全な 場所へ すぐ避難して ください。 避難指示
5	災害が 起こって います。 大切な 命を 守って ください！

- သတိပေးအဆင့် ဆူနာမီအပြင် ရေဘေးနှင့်မြေပြိုသည့်ဘေးများဖြစ်ပေါ်မည့် အန္တရာယ်အဆင့်(၁-၅)နှင့် ဘေးရှောင်ခြင်း(ဘေးကင်းသောနေရာသို့ထွက်ပြေးခြင်း)နှင့် ပတ်သက်သောသတင်းဖြစ်သည်။

သတိပေးအဆင့်	သတိထားခြင်း၊ ဘေးရှောင်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်သော သတင်း
1	မိုးနှင့် မြစ်သတင်းကို တိမီနှင့်အင်တာနက်တွင် ရှာဖွေပါ။
2	ဘယ်နေရာတွင် ဘယ်လိုဘေးရှောင်ရမလဲကို ရှာဖွေပါ။
3	သက်ကြီးရွယ်အိုနှင့်ကလေးများလည်း၊ ဘေးရှောင်ရန် ချိန်ကြာသည့်သူများ ဘေးရှောင်ပါ။ သက်ကြီးရွယ်အိုဘေးရှောင်ခြင်း
4	အားလုံး ဘေးကင်းသောနေရာသို့ချက်ချင်း ဘေးရှောင်ပါ။ ဘေးရှောင်အမိန့်
5	ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်နေသည်။ တန်ဖိုးရှိသောအသက်ကို ကာကွယ်ပါ။

1-3 災害用伝言ダイヤル

災害（台風・大雨・地震・津波）で電話が繋がらないときに、家族や友達に連絡したいときは、電話の会社のサービスを利用してください。

わからないときは、日本人に「伝言ダイヤルのかけ方を教えてください」と言ってください。

○ 災害用伝言ダイヤル（NTT）

「171」に電話をかけて、メッセージを入れたり聞いたりすることができます。

NTT西日本：（URL）<https://www.ntt-west.co.jp/dengon/web171/>



○ 災害用伝言板（Web171）

パソコンやスマートフォンで、文字のメッセージを入れることができます。

（URL）<https://www.web171.jp/web171app/topRedirect.do>



○ 災害用伝言板 サービス（携帯電話）

携帯電話の会社にもメッセージのサービスがあります。

NTTドコモ：（URL）<http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi>



KDDI（au）：（URL）<http://dengon.ezweb.ne.jp/>



ソフトバンク/ワイモバイル：（URL）<http://dengon.softbank.ne.jp/>



1-3 ဘေးအန္တရာယ်သုံးမတ်ဆွေချခေါ်ခြင်း

ဘေးအန္တရာယ်(မုန်တိုင်း၊ မိုးကြီးခြင်းနှင့် ငလျင်၊ ဆူနာမီ)တို့ကြောင့် ဖုန်းဆက်မရလျှင် မိသားစုနှင့်သူငယ်ချင်းကို ဆက်သွယ်ချင်လျှင် ဖုန်းကုမ္ပဏီဝန်ဆောင်မှုကို အသုံးပြုပါ။
မသိလျှင် ဂျပန်လူမျိုးကို“မတ်ဆွေချခေါ်ဆိုခြင်းနည်းလမ်းကို ပြောပြပေးပါ” ဟုမေးပါ။

○ ဘေးအန္တရာယ်မတ်ဆွေချခေါ်ဆိုခြင်း(NTT)

“၁၇၁”ကို ဖုန်းခေါ် ပြီး မတ်ဆွေချပို့ခြင်းနားထောင်ခြင်းများလုပ်နိုင်သည်။

NTT ဂျပန်အနောက်ပိုင်း:

(URL)<https://www.ntt-west.co.jp/dengon/web171/>



○ ဘေးအန္တရာယ်သုံးမတ်ဆွေချ သင်ပုန်း(Web171)

ကွန်ပျူတာနှင့်စမတ်ဖုန်းတို့တွင် စာလုံးမတ်ဆွေချကို ပို့နိုင်သည်။

(URL)<https://www.web171.jp/web171app/topRedirect.do>



○ ဘေးအန္တရာယ်သုံးမတ်ဆွေချသင်ပုန်းဝန်ဆောင်မှု(လက်ကိုင်ဖုန်း)

လက်ကိုင်ဖုန်းကုမ္ပဏီတွင်လည်း မတ်ဆွေချဝန်ဆောင်မှုရှိသည်။

NTT ဒိုကိုမို:(URL)<http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi>



KDDI(au): (URL)<http://dengon.ezweb.ne.jp/>



ဆော့ဖ်ဘန်ခ်/ဝိုင်မိုဘိုင်း:(URL)<http://dengon.softbank.ne.jp/>



1-4 していひなんじょ 指定避難所



さいがいの とき、いえ いると きげん 危険が ある場合や いえ 家に す 住めなくなった人が ひと ひなん 避難する

《安全な 場所に 逃げる》場所です。

していひなんじよめい 指定避難所名		じゅう 住	しょ 所	でんわばんごう 電話番号
1	高瀬町 たかせ ちやう	かみた かせしょうがっこう 上高瀬小学校	たかせちやうかみた かせ 高瀬町上高瀬783-2	0875-72-5309
2		みとよしそうごうだいいくかん 三豊市総合体育館	たかせちやうかみた かせ 高瀬町上高瀬751-24	0875-72-1500
3		たかせちやうがっこう 高瀬中学校	たかせちやうしもかつま 高瀬町下勝間2725-1	0875-72-3161
4		かつましやうがっこう 勝間小学校	たかせちやうしもかつま 高瀬町下勝間803-1	0875-72-5329
5		たかせちやうこうみんかんかつまぶんかん 高瀬町公民館勝間分館	たかせちやうしもかつま 高瀬町下勝間350-2	0875-72-0503
6		みらいそうぞうかん みとよ未来創造館	たかせちやうしもかつま 高瀬町下勝間2347-1	0875-73-3051
7		たかせちやうだいいくかん 高瀬町体育館	たかせちやうしもかつま 高瀬町下勝間2687-1	—
8		たかせこうとうがっこう 高瀬高等学校	たかせちやうしもかつま 高瀬町下勝間2093	0875-72-5100
9		ひじしょうがっこう 比地小学校	たかせちやうひじ 高瀬町比地93-1	0875-72-5213
10		たかせ かいやうせんたー 高瀬B＆G海洋センター	たかせちやうひじなか 高瀬町比地中2986-2	0875-73-4700
11		たかせちやうこうみんかんひじふたぶんかん 高瀬町公民館比地二分館	たかせちやうひじ 高瀬町比地186	0875-72-0504
12		にのみやしやうがっこう 二ノ宮小学校	たかせちやうさまたこう 高瀬町佐股甲1497-1	0875-74-6302
13		にのみやちくのうぎやうこうぞうかいぜん 二ノ宮地区農業構造改善 せんたー センター	たかせちやうさまたこう 高瀬町佐股甲3343-4	0875-74-7690
14		あさしやうがっこう 麻小学校	たかせちやうかみあさ 高瀬町上麻3868	0875-74-6237
15		あさちくのうぎやうこうぞうかいぜんせんたー 麻地区農業構造改善センター	たかせちやうしもあさ 高瀬町下麻1210-5	0875-74-7693
16	山本町 やま もと ちやう	きやうつじしやうがっこう (旧)辻小学校	やまもとちやうつじ 山本町辻1375	—
17		やまもとちやうこうみんかんつじぶんかん 山本町公民館辻分館	やまもとちやうつじ 山本町辻1374-1	0875-63-4691
18		みとよちやうがっこう 三豊中学校	やまもとちやうつじ 山本町辻876	0875-63-3028
19		きやうこうちしやうがっこう (旧)河内小学校	やまもとちやうこうち 山本町河内714	—

1-4 သတ်မှတ်ဘေးရှောင်နေရာ



ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ချိန်တွင် အိမ်တွင်ရှိလျှင် ဘေးအန္တရာယ်ရှိသည့်အခါနှင့် အိမ်တွင်မနေနိုင်တော့သောသူများ ဘေးရှောင်သည့်(ဘေးကင်းသောနေရာသို့ထွက်ပြေးသည့်) နေရာဖြစ်သည်။

သတ်မှတ်ဘေးရှောင်နေရာ			လိပ်စာ	ဖုန်းနံပါတ်
1	တက္ကသိုလ်	ကမိဒကဆဲမူလတန်းကျောင်း	တကဆဲမြို့ကမိဒကဆဲ ၇၈၃-၂	0875-72-5309
2		မိတိုရိုအထွေထွေအားကစားရုံ	တကဆဲမြို့ကမိဒကဆဲ ၇၅၁-၂၄	0875-72-1500
3		တကဆဲအလယ်တန်းကျောင်း	တကဆဲမြို့ရှိမိုခဆုမ ၂၇၅-၁	0875-72-3161
4		ခဆုမမူလတန်းကျောင်း	တကဆဲမြို့ရှိမိုခဆုမ ၈၀၃-၁	0875-72-5329
5		တကဆဲမြို့ပြည်သူ့ခန်းမခဆုမ	တကဆဲမြို့ရှိမိုခဆုမ ၃၅၀-၂	0875-72-0503
6		မိတိုရိုမိရအိဖန်တီးရုံ	တကဆဲမြို့ရှိမိုခဆုမ ၂၃၄၇-၁	0875-73-3051
7		တကဆဲမြို့အားကစားရုံ	တကဆဲမြို့ရှိမိုခဆုမ ၂၆၈၇-၁	—
8		တကဆဲအထက်တန်းကျောင်း	တကဆဲမြို့ရှိမိုခဆုမ ၂၀၉၃	0875-72-5100
9		ဟိုဂျီမူလတန်းကျောင်း	တကဆဲမြို့ဟိုဂျီ ၉၃-၁	0875-72-5213
10		တကဆဲ B & G သမုဒ္ဒရာစင်တာ	တကဆဲမြို့ဟိုဂျီချူး ၂၉၈၆-၂	0875-73-4700
11		တကဆဲမြို့ပြည်သူ့ခန်းမဟိုဂျီ ၂	တကဆဲမြို့ဟိုဂျီ ၁၈၆	0875-72-0504
12		နီနိုမိယမူလတန်းကျောင်း	တကဆဲမြို့စမတကိုး ၁၄၉၇-၁	0875-74-6302
13		နီနိုမိယမြို့လယ်ယာဖန်တီးပြုပြင်စင်တာ	တကဆဲမြို့စမတကိုး ၃၃၄၃-၄	0875-74-7690
14		အစမူလတန်းကျောင်း	တကဆဲမြို့ကမိအစ ၃၈၆၈	0875-74-6237
15		အစမြို့လယ်ယာဖန်တီးပြုပြင်စင်တာ	တကဆဲမြို့ရှိမိုအစ ၁၂၁၀-၅	0875-74-7693
16	ယမိတိုမြို့	(ယခင်) ဆုဂျီမူလတန်းကျောင်း	ယမိတိုမြို့ဆုဂျီ ၁၃၇၅	—
17		ယမိတိုမြို့ပြည်သူ့ခန်းမဆုဂျီ	ယမိတိုမြို့ဆုဂျီ ၁၃၇၄-၁	0875-63-4691
18		မိတိုယိုအလယ်တန်းကျောင်း	ယမိတိုမြို့ဆုဂျီ ၈၇၆	0875-63-3028
19		(ယခင်) ခိုအုချိုမူလတန်းကျောင်း	ယမိတိုမြို့ခိုအုချို ၇၁၄	—

20		こうちのうそんらじん いえ 河内農村婦人の家	やまもとちょうこうち 山本町河内1080-1	0875-63-4690
21		やまもとしょうがっこう 山本小学校	やまもとちょうおおの 山本町大野6-1	0875-63-8100
22		さいた おおののうきょうこうぞうかいぜん 財田大野農業構造改善 せんたー センター	やまもとちょうおおの 山本町大野266-1	0875-63-4692
23		やまもとちょうほけん せんたー 山本町保健センター	やまもとちょうさいたにし 山本町財田西375	—
24		やまもとちょうのうそんかんきょうかいぜん 山本町農村環境改善 せんたー センター	やまもとちょうさいたにし 山本町財田西375	—
25		きゅう こうだしょうがっこう (旧)神田小学校	やまもとちょうこうだ 山本町神田1259	—
26		こうだていじゅうそくしん せんたー 神田定住促進センター	やまもとちょうこうだ 山本町神田1250-3	0875-63-4693
27	三 野 の 町 ちやう	おおみしょうがっこう 大見小学校	みのちょうおおみこう 三野町大見甲3034-4	0875-72-5402
28		みのちょうこうみんかんおおみぶんかん 三野町公民館大見分館	みのちょうおおみこう 三野町大見甲3047-3	0875-73-5773
29		みのちょう 三野町はつらつせんたー センター	みのちょうおおみこう 三野町大見甲3034-1	0875-73-3211
30		ふれあいパークみの ほこく	みのちょうおおみおつ 三野町大見乙74	0875-72-2601
31		したたかせしょうがっこう 下高瀬小学校	みのちょうしもたかせ 三野町下高瀬760-1	0875-72-5401
32		みの うちゅうがっこう 三野津中学校	みのちょうしもたかせ 三野町下高瀬720	0875-72-5209
33		みのちょうしょうがいがくしゅう せんたー 三野町生涯学習センター	みのちょうしもたかせ 三野町下高瀬568-1	0875-72-2800
34		みのちょうたいいく せんたー 三野町体育センター	みのちょうしもたかせ 三野町下高瀬752-2	—
35		よしづしょうがっこう 吉津小学校	みのちょうよしづおつ 三野町吉津乙1485-1	0875-72-5676
36		みのちょうほけん せんたー 三野町保健センター	みのちょうよしづおつ 三野町吉津乙2030-1	—
37		みのちょうこうみんかんよしづぶんかん 三野町公民館吉津分館	みのちょうよしづこう 三野町吉津甲1073-1	0875-72-4774
38	豊 中 の 町 ちやう	くわやましょうがっこう 桑山小学校	とよなかちょうおかもと 豊中町岡本188-1	0875-62-2103
39		ひ じ だいしょうがっこう 比地大小学校	とよなかちょうひじだい 豊中町比地大2514-1	0875-62-2124
40		かさだしょうがっこう 笠田小学校	豊中町笠田笠岡 2192-1	0875-62-2004
41		かさだこうとうがっこう 笠田高等学校	とよなかちょうかさだ たけだ 豊中町笠田竹田251	0875-62-3345
42		かみだかのしょうがっこう 上高野小学校	とよなかちょうかみだかの 豊中町上高野2384	0875-62-2064

20		ခဝချီလယ်ရွာအိမ်ထောင်ရှင်အိမ်	ယမမိတုံမြို့ခဝချီ ၁၀၈၀-၁	0875-63-4690
21		ယမမိတုံမူလတန်းကျောင်း	ယမမိတုံမြို့အိုနီ ၆-၁	0875-63-8100
22		စိုင်းတအိုနီလယ်ယာဖန်တီးပြုပြင်စင်တာ	ယမမိတုံမြို့အိုနီ ၂၆၆-၁	0875-63-4692
23		ယမမိတုံမြို့ကျန်းမာရေးစင်တာ	ယမမိတုံမြို့စိုင်းတအနောက် ၃၇၅	—
24		ယမမိတုံမြို့လယ်ရွာပတ်ဝန်းကျင်ပြုပြင်စင်တာ	ယမမိတုံမြို့စိုင်းတအနောက် ၃၇၅	—
25		(ယခင်)ခန်းဒမူလတန်းကျောင်း	ယမမိတုံမြို့ခန်းဒ ၁၂၅၉	—
26		ခန်းဒအမြဲနေထိုင်တိုးမြှင့်စင်တာ	ယမမိတုံမြို့ခန်းဒ ၁၂၅၀-၃	0875-63-4693
27	မြို့နယ်	အိုးမိမူလတန်းကျောင်း	မိနီမြို့အိုးမကိုး ၃၀၃၄-၄	0875-72-5402
28		မိနီမြို့ပြည်သူခန်းမအိုးမိ	မိနီမြို့အိုးမကိုး ၃၀၄၇-၃	0875-73-5773
29		မိနီမြို့ဟဆုရဆုစင်တာ	မိနီမြို့အိုးမကိုး ၃၀၃၄-၁	0875-73-3211
30		ဖူရဲအအိပန်းခြံမိနီ	မိနီမြို့အိုးမအိုဆု ၇၄	0875-72-2601
31		ရှိမိဒကဆဲမူလတန်းကျောင်း	မိနီမြို့ရှိမိဒကဆဲ ၇၆၀-၁	0875-72-5401
32		မိနီဇုအလယ်တန်းကျောင်း	မိနီဇုမြို့ရှိမိဒကဆဲ ၇၂၀	0875-72-5209
33		မိနီမြို့ထာဝရလေ့လာစင်တာ	မိနီမြို့ရှိမိဒကဆဲ ၅၆၈-၁	0875-72-2800
34		မိနီမြို့အားကစားစင်တာ	မိနီမြို့ရှိမိဒကဆဲ ၇၂၂-၂	—
35		ယိုရှိဇုမူလတန်းကျောင်း	မိနီမြို့ယိုရှိဇုအိုဆု ၁၄၈၅-၁	0875-72-5676
36		မိနီမြို့ကျန်းမာရေးစင်တာ	မိနီမြို့ယိုရှိဇုအိုဆု ၂၀၃၀-၁	—
37		မိနီမြို့ပြည်သူခန်းမယိုရှိဇု	မိနီမြို့ယိုရှိဇုကိုး၁၀၇၃-၁	0875-72-4774
38	မြို့နယ်	ခဝယမမူလတန်းကျောင်း	တိုယိုနကမြို့အိုကမိတို ၁၈၈-၁	0875-62-2103
39		ဟိဂျိုဒိုင်းမူလတန်းကျောင်း	တိုယိုနကမြို့ဟိဂျိုဒိုင်း ၂၅၁၄-၁	0875-62-2124
40		ခစဒမူလတန်းကျောင်း	တိုယိုနကမြို့ခစဒကစအိုက ၂၁၉၂-၁	0875-62-2004
41		ခစဒအထက်တန်းကျောင်း	တိုယိုနကမြို့ခစဒတကဲဒ ၂၅၁	0875-62-3345
42		ခမိဒကနီမူလတန်းကျောင်း	တိုယိုနကမြို့ခမိဒကနီ ၂၃၈၄	0875-62-2064

43		もとやましょうがっこう 本山小学校	とよなかちょうもとやまこう 豊中町本山甲1893-1	0875-62-2125
44		とよなかちゅうがっこう 豊中中学校	とよなかちょうもとやまこう 豊中町本山甲148-1	0875-62-2071
45		とよなかちょうのうそんかんきょうかいげん 豊中町農村環境改善 センター	とよなかちょうもとやまこう 豊中町本山甲160-1	0875-62-1156
46		みとよししみんこうりゅうせんだー 三豊市市民交流センター	とよなかちょうもとやまこう 豊中町本山甲160-1	—
47	詫間町	まつさきこみゆにていせんだー 松崎コミュニティセンター	たくまちょうまつさき 詫間町松崎717-1	0875-83-6696
48		まつさきしょうがっこう 松崎小学校	たくまちょうまつさき 詫間町松崎722	0875-83-2856
49		たくまししょうがっこう 詫間小学校	たくまちょうたくま 詫間町詫間2158	0875-83-2858
50		たくまちゅうがっこう 詫間中学校	たくまちょうたくま 詫間町詫間5796-1	0875-83-2108
51		かがわこうせんせんもんがっこうたくま 香川高専専門学校詫間 キャンパス	たくまちょうこうだ 詫間町香田551	0875-83-3141
52		しょうないしぜんきゅうようむらせんだー 荘内自然休養村センター	たくまちょうおおはまこう 詫間町大浜甲1891-1	0875-83-6115
53		ていさーびすせんだーみさき ティサービスセンター美崎	たくまちょうつむ 詫間町積695	—
54		きゅうはこうしょうがっこう (旧)箱浦小学校	たくまちょうはこ 詫間町箱551-1	—
55		きゅうあわしましょうがっこう (旧)粟島小学校	たくまちょうあわしま 詫間町粟島1506-2	—
56		あわしまいはつそうごうせんだー 粟島開発総合センター	たくまちょうあわしま 詫間町粟島861-17	0875-84-7001
57		しじまろうじんいえ 志々島老人いこいの家	たくまちょうしじしま 詫間町志々島394-2	0875-83-5650
58	仁尾町	そおしょうがっこう 曾保小学校	におちょうにおこう 仁尾町仁尾甲1082	0875-82-2135
59		はちまんじんじゃ 八幡神社	におちょうにおおつ 仁尾町仁尾乙47-1	—
60		におしょうがっこう 仁尾小学校	におちょうにおへい 仁尾町仁尾丙1736	0875-82-2049
61		じょうとくじ 常徳寺	におちょうにおてい 仁尾町仁尾丁930	—
62		におちょうぶんかいかん 仁尾町文化会館	におちょうにおてい 仁尾町仁尾丁296-1	0875-56-9565
63		におちゅうがっこう 仁尾中学校	におちょうにおしん 仁尾町仁尾辛38-2	0875-82-2119
64		におちょうたいいくせんだー 仁尾町体育センター	におちょうにおしん 仁尾町仁尾辛34-1	—
65		えんみょういん 円明院	におちょういえうら 仁尾町家の浦5	—

43		မိုတိုယမမူလတန်းကျောင်း	တိုယိုနကမြို့မိုတိုယမကိုး ၁၈၉၃-၁	0875-62-2125
44		တိုယိုနကအလယ်တန်းကျောင်း	တိုယိုနကမြို့မိုတိုယမကိုး ၁၄၈-၁	0875-62-2071
45		တိုယိုနကမြို့လယ်ရွာပတ်ဝန်းကျင်တိုးတက်ပြုပြင်စင်တာ	တိုယိုနကမြို့မိုတိုယမကိုး ၁၆၀-၁	0875-62-1156
46		မတိုရိုမြို့ပြည်သူ့ဖလှယ်စင်တာ	တိုယိုနကမြို့မိုတိုယမကိုး ၁၆၀-၁	—
47	မြို့မယ	မဆုဇေဒိကွန်မြူနတီစင်တာ	တကုမမြို့မဆုဇေဒိ ၇၁၇-၁	0875-83-6696
48		မဆုဇေဒိမူလတန်းကျောင်း	တကုမမြို့မဆုဇေဒိ ၇၂၂	0875-83-2856
49		တကုမမူလတန်းကျောင်း	တကုမမြို့တကုမ ၂၁၅၈	0875-83-2858
50		တကုမမြို့အလယ်တန်းကျောင်း	တကုမမြို့တကုမ ၅၇၉၆-၁	0875-83-2108
51		ကဂဝဒကသက်မွေးပညာကျောင်းတကုမကျောင်းဝန်း	တကုမမြို့ကဂဝဒက ၅၅၁	0875-83-3141
52		ရှိုနိုင်းသဘာဝအနားယူရွာစင်တာ	တကုမမြို့အိုဟမကိုး ၁၈၉၁-၁	0875-83-6115
53		နွေဝန်ဆောင်မှုစင်တာမိစခို	တကုမမြို့ဆုမု ၆၉၅	—
54		(ယခင်)ဟကိုအူရမူလတန်းကျောင်း	တကုမမြို့ဟကို ၅၅၁-၁	—
55		(ယခင်) အဝရှိမမူလတန်းကျောင်း	တကုမမြို့အဝရှိမ ၁၅၀၆-၂	—
56		အဝရှိမတိုးတက်ရေးအထွေထွေစင်တာ	တကုမမြို့အဝရှိမ ၈၆၁-၁၇	0875-84-7001
57		ရှိရှိဂျိမလူအိုဂေဟာ	တကုမမြို့ရှိရှိဂျိမ ၃၉၄-၂	0875-83-5650
58	နိအိုမြို့	ဆိုဟိုမူလတန်းကျောင်း	နိအိုမြို့နိအိုကိုး ၁၀၈၂	0875-82-2135
59		ယဟတနတ်ကွန်း	နိအိုမြို့နိအိုအိုဆု ၄၇-၁	—
60		နိအိုမူလတန်းကျောင်း	နိအိုမြို့နိအိုအိုချိ ၁၇၃၆	0875-82-2049
61		ဂျိုတိုကုဘုံကျောင်း	နိအိုမြို့နိအိုရပ်ကွက် ၉၃၀	—
62		နိအိုမြို့ယဉ်ကျေးမှုခန်းမ	နိအိုမြို့နိအိုရပ်ကွက် ၂၉၆-၁	0875-56-9565
63		နိအိုအလယ်တန်းကျောင်း	နိအိုမြို့နိအိုရှင်း ၃၈-၂	0875-82-2119
64		နိအိုမြို့အားကစားစင်တာ	နိအိုမြို့နိအိုရှင်း ၃၄-၁	—
65		အန်းမေးအင်း	နိအိုမြို့အိအဲနိအူရ ၅	—

66	財田町	ほうこうじ 宝光寺	さいたちょうさいたかみ 財田町財田上6986	—
67		きゅう さいたかみしょうがっこう (旧)財田上小学	さいたちょうさいたかみ 財田町財田上726	—
68		とくへつようごろうじん ほーむ じんのしょう 特別養護老人ホーム諷之丞の おか 丘	さいたちょうさいたかみ 財田町財田上1112-1	—
69		わこうちゅうがっこう 和光中学校	さいたちょうさいたかみ 財田町財田上2790	0875-67-2012
70		さいたちょうこうみんかん 財田町公民館	さいたちょうさいたかみ 財田町財田上2171	0875-67-0108
71		さいたちょうそうごうんどうこうえん 財田町総合運動公園	さいたちょうさいたかみ 財田町財田上2350	0875-67-3721
72		さいたしょうがっこう 財田小学校	さいたちょうさいたなか 財田町財田中5325-1	0875-67-0200
73		さいたちょうぼうさい せんだー 財田町防災センター	さいたちょうさいたなか 財田町財田中598	—
74		きゅう さいたなかしょうがっこう (旧)財田中小学校	さいたちょうさいたなか 財田町財田中570	—
75		おおの じこうみんかん 大野地公民館	さいたちょうさいたなか 財田町財田中4026-4	—

【問い合わせ】 とあ 市役所危機管理課 (TEL 0875-73-3119)

E-mail : kikikanri@city.mitoyo.lg.jp



66	စိုင်းလမြို့	တကရဟိကရိဘုံကျောင်း	စိုင်းတမြို့စိုင်းတဂမိ ၆၉၈၆	—
67		(ယခင်) စိုင်းတဂမိမူလတန်းကျောင်း	စိုင်းတမြို့စိုင်းတဂမိ ၇၂၆	—
68		အထူးစောင့်ရှောက်သက်ကြီးဝေဟာဂျင်းနီ ဂျန်းနီအိုကာ	စိုင်းတမြို့စိုင်းတဂမိ ၁၁၁၂-၁	—
69		ဝကိုးအလယ်တန်းကျောင်း	စိုင်းတမြို့စိုင်းတဂမိ ၂၇၉၀	0875-67-2012
70		စိုင်းတမြို့ပြည်သူ့ခန်းမ	စိုင်းတမြို့စိုင်းတဂမိ ၂၁၇၁	0875-67-0108
71		စိုင်းတမြို့အထွေထွေအားကစားပန်းခြံ	စိုင်းတမြို့စိုင်းတဂမိ ၂၃၅၀	0875-67-3721
72		စိုင်းတမြို့မူလတန်းကျောင်း	စိုင်းတမြို့စိုင်းတနက ၅၃၂၅-၁	0875-67-0200
73		စိုင်းတမြို့ဘေးအန္တရာယ်ကာကွယ်ရေးစင် တာ	စိုင်းတမြို့စိုင်းတနက ၅၉၈	—
74		(ယခင်) စိုင်းတမူလတန်းကျောင်း	စိုင်းတမြို့စိုင်းတနက ၅၇၀	—
75		အိုနိုချိုအများပြည်သူခန်းမ	စိုင်းတမြို့စိုင်းတနက ၄၀၂၆-၄	—

(မေးမြန်းစုံစမ်းရန်) မြို့နယ်ရုံးအန္တရာယ်စီမံခန့်ခွဲဌာန

(TEL 0875-73-3119)

E-mail:kikikanri@city.mitoyo.lg.jp





2. 健康^{けんこう}

2-1 国民健康保険^{こくみんけんこうほけん}【略^{りゃく}して「国保^{こくほ}」とも言います】

(1) 国民皆保険制度^{こくみんかいほけんせいど}とは、国民^{こくみん}すべてが 公的医療保険^{こうてきいりょうほけん}に 入^{はい}入るとい^いう 医療保険^{いりょうほけん}制度^{せいど}の こと^{こと}です。

① 国民健康保険^{こくみんけんこうほけん}に 入^{はい}入るとき

会社^{かいしゃ}の保険^{ほけん}や 後期高齢者医療制度^{こうきこうれいしやいりょうせいど}《75歳以上^{さいいじょう}の^{ひと}人^{ひと}が 入^{はい}入る^{ほけん}保険^{はい}》に 入^{はい}入って いる^{ひと}人^{ひと}と 生活保護^{せいかつほご}を 受^う受けている^い人^い 以外^{いがい}は、す^{ひと}べての^{ひと}人^{ひと}が 国民健康保険^{こくみんけんこうほけん}に 入^{はい}入ってください。

② 国民健康保険^{こくみんけんこうほけん}に 入^{はい}入る資格^{しかく}

3 か月^{げつ}を超^こえて 日本^{にほん}に滞在^{たいざい}する 外国籍^{がいこくせき}の^{ひと}人^{ひと}で、上^{うえ}の①（国民健康保険^{こくみんけんこうほけん}に 入^{はい}入るとき）に該当^{がいとう}する^{ひと}人^{ひと}。

ただし、医療滞在ビザ^{いりょうたいざいひざ}で 入^{にゅうこく}国^{こく}した^{ひと}人^{ひと}と その付^つき添^そいの^{ひと}人^{ひと}や 観光^{かんこう}・保^ほ養^{よう}目^{もく}的^{てき}の 在^{ざい}留^{りゅう}資格^{しかく}を 持^も持つ^{ひと}人^{ひと}は 入^{はい}入れません

(2) 国民健康保険^{こくみんけんこうほけん}の 届^{とど}け出^でに つい^せては、世帯主^{せたいぬし}は、必^{かなら}ず 14日以内^{か い ない}に 在^{ざい}留^{りゅう}力^かード^かを 持^もって 届^{とど}けてください。

① 国民健康保険^{こくみんけんこうほけん}に 入^{はい}入るとき

- ・ 転^{てん}入^{にゅうこく}（入^{にゅうこく}国^{こく}）したとき、（職^{しょくば}場^ばの 健^{けん}康^{こう}保^ほ険^{けん}など^んに 入^{はい}入っていない^{ばあい}場合^{ばあい}）
- ・ 会^{かい}社^{しゃ}の 健^{けん}康^{こう}保^ほ険^{けん}など^んを やめ^{やめ}たとき



2. ကျန်းမာရေး

2-1 ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးအာမခံ (အတိုချုံးကာ “ပြည်သူ့အာမခံ” ဟုလည်းပြောသည်)

- ① ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးအာမခံစနစ်ဆိုသည်မှာ ပြည်သူ့အားလုံးက
အများပြည်သူဆေးကုသရေးအာမခံသို့ဝင်ရောက်ခြင်းဟူသော
ဆေးကုသရေးအာမခံစနစ်ဖြစ်သည်။
 - ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးအာမခံဝင်ရောက်လျှင်
လူမှုအာမခံနှင့် သက်ကြီးရွယ်အိုဆေးကုသရေးစနစ်သို့ ဝင်ရောက်ထားသူနှင့်
နေထိုင်မှုဘဝအကာအကွယ်ရရှိထားသူမှလွဲ၍ လူအားလုံး
ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးအာမခံသို့ဝင်ပါ။
 - ဝင်ရောက်နိုင်သည့်အရည်အချင်း
၃လကျော်ပြီး ဂျပန်တွင်နေထိုင်မည့်နိုင်ငံခြားသားဖြစ်ပြီး အထက်ပါ
《ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးအာမခံဝင်ရောက်လျှင်》 တွင်ကိုက်ညီသောသူ (သို့သော်
ဆေးကုသသည့်ဗီဇာဖြင့် ပြည်ဝင်သူနှင့် ထိုသူ၏အဖော်၊ ခရီးသွား၊
ကျန်းမာရေးထိန်းသိမ်းရန်ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် နေထိုင်ခွင့်ရသူများ မဝင်ရောက်နိုင်ပါ။)
- ② ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးအာမခံသတင်းပို့မှုနှင့်ပတ်သက်၍ အိမ်ထောင်ဦးစီးသည် မပျက်မကွက်
၁၄ရက်အတွင်း နေထိုင်ခွင့်ကတ်ပြားကို ကိုင်ကာ သတင်းပို့ပါ။
 - ① ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးအာမခံဝင်ရောက်လျှင်
 - ပြောင်းရွှေ့(ပြည်ဝင်)ခဲ့လျှင် (အလုပ်ခွင်မှ ကျန်းမာရေးအာမခံတို့တွင် မဝင်ထားလျှင်)
 - အလုပ်ခွင်မှ ကျန်းမာရေးအာမခံတို့ကို ရပ်နားထားလျှင်

- ・ 子^こどもが 生^うまれたとき
- ・ 生^{せい}活^{かつ}保^ほ護^ごを 受^うけなくな^なったとき

② 国^{こく}民^{みん}健^{けん}康^{こう}保^ほ険^{けん}を やめるとき

- ・ 出^{しゅつ}国^{こく}する^ことき
- ・ 転^{てん}出^{しゅつ}したとき
- ・ 会^{かい}社^{しゃ}の 健^{けん}康^{こう}保^ほ険^{けん}など^に 入^{はい}ったとき
- ・ 死^し亡^{ぼう}したとき
- ・ 生^{せい}活^{かつ}保^ほ護^ごを 受^うけ始^{はじ}めたとき

(3) 保^ほ険^{けん}証^{しょう}は 大^{たい}切^{せつ}に

国^{こく}民^{みん}健^{けん}康^{こう}保^ほ険^{けん}証^{しょう}は 国^{こく}保^ほに 入^{はい}っていることを 証^{しょう}明^{めい}する^もの^です。病^{びょう}院^{いん}へ 行^いく時^{とき}、必^{ひつ}要^{よう}になる^ので、大^{たい}切^{せつ}に して^くだ^さい。

(4) 国^{こく}民^{みん}健^{けん}康^{こう}保^ほ険^{けん}で 受^うけら^れる^こと

病^{びょう}気^きや けが^を した^ことき、病^{びょう}院^{いん}など^の 窓^{まど}口^{ぐち}で 保^ほ険^{けん}証^{しょう}を 見^みせ^れば、医^い療^{りょう}費^ひの 一^{いち}部^ぶを 支^し払^はう^だけ^で、診^{しん}察^{さつ}、治^{ちり}療^{りょう}、薬^{くすり}や 注^{ちゅう}射^{しや}など^の 医^い療^{りょう}を 受^うける^ことが^で 可^かい^ます。

【問^とい^あひ^あわせ】 市^し役^{やく}所^{しょ}健^{けん}康^{こう}課^か (TEL 0875-73-3014)

E-mail : kenkou@city.mitoyo.lg.jp

- ကလေးမွေးဖွားလျှင်
- နေထိုင်မှုဘဝအကာအကွယ်ကို မရနိုင်တော့လျှင်

② ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးအာမခံကို ရပ်နားလျှင်

- နိုင်ငံမှထွက်လျှင်
- ပြောင်းရွှေ့လျှင်
- အလုပ်ခွင်မှ ကျန်းမာရေးအာမခံတို့တွင် ဝင်ထားလျှင်
- သေဆုံးလျှင်
- နေထိုင်မှုဘဝအကာအကွယ်ကို စတင်လက်ခံလျှင်

(3) အာမခံကတ်ပြားကို တန်ဖိုးထားပါ

ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးအာမခံကတ်ပြားသည် ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးအာမခံဝင်ရောက်မှုကို သက်သေပြသောအရာဖြစ်သည်။ ဆေးရုံတွင် ပြသလျှင် လိုအပ်သောကြောင့် တန်ဖိုးထားကာထိန်းသိမ်းကြရအောင်။

(4) ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးအာမခံတွင်ရရှိမည့်ထောက်ပံ့ငွေ

ရောဂါနှင့်ဒဏ်ရာရလျှင် ဆေးရုံစသည့် ကောင်တာတွင် အာမခံကတ်ပြားကို ပြသလျှင် ဆေးကုသစရိတ်၏တစ်ပိုင်းကို ပေးချေရုံသာဖြစ်ကာ ပြသမှု၊ ကုသမှု၊ ဆေး၊ ထိုးဆေး စသည့် ဆေးကုသမှုကို ရရှိနိုင်သည်။

(မေးမြန်းစုံစမ်းရန်) မြို့နယ်ရုံးကျန်းမာရေးဌာန (TEL 0875-73-3014)

E-mail:kenkou@city.mitoyo.lg.jp

2-2 検診、予防接種、健康相談



(1) 検診

①がん検診

けんしんこうもく 検診項目	たいしやうしや 対象者	ないよう 内容
けっかく はい 結核・肺がん けんしん 検診	さいいじやう 40歳以上	きやうぶ せんけんさ 胸部X線検査
		かくたんけんさ 喀痰検査 ※対象：50歳以上で喫煙指数が一定 いじやう ひと 以上の人
	さい きぼう 20歳から 39歳の 希望す ひと る人	きやうぶ せんけんさ 胸部X線検査
い けんしん 胃がん検診	さいいじやう ぜんねんど いな 40歳以上（前年度に 胃内 し きやうけんしん う 視 鏡 検診を 受けていない ひと 人）	ばりう むけんさ バリウム検査
	50.52.54.56.58. 60.62.64.66.68歳の ひと 人	ないし きやうけんさ 内視 鏡 検査
だいちやう けんしん 大 腸がん検診	さいいじやう さい 40歳以上または 20歳から さい きぼう ひと 39歳の 希望する人	にちかん べんせんけつけんさ 2日間の便潜血検査
しきゅうけい けんしん 子宮頸がん検診	さいいじやう じよせい ぜんねんど 20歳以上の女性（前年度に けんしん う ひと 検診を 受けていない人）	しきゅうけいぶさいぼうしん 子宮頸部細胞診
にゅう けんしん 乳 がん検診	さいいじやう じよせい ぜんねんど 40歳以上の女性（前年度に けんしん う ひと 検診を 受けていない人）	まんもぐらふいけんさ マンモグラフィ検査

2-2 ဆေးစစ်ခြင်း၊ ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း၊ ကျန်းမာရေးဆွေးနွေးခြင်း

(1) ဆေးစစ်ခြင်း



① ကင်ဆာစစ်ခြင်း

ဆေးစစ်ခြင်းအကြောင်းအရာ	ရည်ရွယ်သူ	အကြောင်းအရာ
တီဘီ၊ အဆုတ်ကင်ဆာစစ်ခြင်း	အသက်၄၀နှင့်အထက်	ရင်ဘတ်ဓါတ်မှန်ရှိခြင်း သလိပ်စစ်ခြင်း ※ရည်ရွယ်သူ : အသက်၅၀နှင့်အထက် ဆေးလိပ်သောက်သည့်ပမာဏ ပုံမှန်ထက်ရှိသူ
	၂၀-၃၉နှစ် ဆန္ဒရှိသူ	ရင်ဘတ်ဓါတ်မှန်ရှိခြင်း
အစာအိမ်ကင်ဆာစစ်ခြင်း	အသက်၄၀နှင့်အထက်(ယခင်နှစ် ၏ အစာအိမ်တွင်းကြည့်မှန်ပြောင်း စစ်ဆေးမှုလူနာမှလွဲ၍)	ဘာရီယမ်စစ်ခြင်း
	အသက် ၅၀.၅၂.၅၄.၅၆.၅၈.၆၀.၆၂.၆၄.၆၆.၆၈ နှစ်ရှိသူ	ကိုယ်တွင်းကြည့်မှန်ပြောင်းစစ်ဆေးမှု
အူမကြီးကင်ဆာစစ်မှု	အသက်၄၀နှင့်အထက် သို့မဟုတ် အသက်၂၀-၃၉နှစ် ဆန္ဒရှိသူ	၂ရက်ကြာသွေးဝမ်းစစ်ခြင်း
သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာစစ်ခြင်း	အသက်၂၀နှင့်အထက်အမျိုးသမီး (ယခင်နှစ်တွင်မစစ်ရသေးသူ)	သားအိမ်ခေါင်းဆဲလ်စစ်ခြင်း
ရင်သားကင်ဆာစစ်ခြင်း	အသက်၄၀အထက်အမျိုးသမီး(ယခင်နှစ်မစစ်ရသေးသူ)	ရင်သားကင်ဆာဓါတ်မှန်

② 肝炎ウイルス検診

けんしんこうちく 検診項目	たいしやうしや 対象者	ないよう 内容
かんえん う い る す 肝炎ウイルス 節目検診	し が じっし した かんえん ウイルス検診を 受けたこ とのない 40. 45. 50. 55. 60. 65. 70歳の人	けつえきけんさ 血液検査 ・ B型肝炎ウイルス検査 ・ C型肝炎ウイルス検査
かんえん う い る す 肝炎ウイルス けんしん 検診	41 さいいじよう か こ し 歳以上で 過去に 市 が じっし した かんえん う い る す けんしん 検診を 受けたことのない ひと 人	

③ 歯周病検診

けんしんこうちく 検診項目	たいしやうしや 対象者	ないよう 内容
し しゅうびやうけんしん 歯周病検診	40. 50. 60. 70歳	・ むし歯および歯周病などのけんしん 検診 ・ けんしんご は そうじ 検診後に 歯の掃除

② အသည်းယောင်ပိုးစစ်ခြင်း

ဆေးစစ်ခြင်းအကြောင်းအရာ	ရည်ရွယ်သူ	အကြောင်းအရာ
အသည်းယောင်ပိုးပြောင်းစစ်ခြင်း	မြို့ကကျင်းပသော အသည်းယောင်ပိုးစစ်ခြင်းကို မလုပ်ဖူးသော အသက် ၄၀.၄၅.၅၀.၅၅.၆၀.၆၅.၇၀ နှစ်ရှိသူ	သွေးစစ်ခြင်း • B အသည်းယောင်ပိုးစစ်ခြင်း • C အသည်းယောင်ပိုးစစ်ခြင်း
အသည်းယောင်ပိုးစစ်ခြင်း	အသက်၄၁နှင့်အထက်ရှိပြီး ယခင်က မြို့ကကျင်းပသော အသည်းယောင်ပိုးစစ်ခြင်းကို မလုပ်ဖူးသောသူ	

③ သွားဖုံးရောဂါစစ်ခြင်း

ဆေးစစ်ခြင်းအကြောင်းအရာ	ရည်ရွယ်သူ	အကြောင်းအရာ
သွားဖုံးရောဂါစစ်ခြင်း	အသက် ၄၀.၅၀.၆၀.၇၀ နှစ်	• သွားပိုးနှင့် သွားဖုံးအစရှိသောစစ်ခြင်း • ဆေးစစ်ပြီးနောက် သွားသန့်ရှင်းရေး

けんこうしんさ
④健康診査

けんしんこうちく 検診項目	たいしょうしゃ 対象者	ないよう 内容
とくていけんこうしんさ 特定健康診査	40さいから74さい (みとよしこくみんけんこうほけん に はい 入っている人)	• しんたいけいそく 身体計測 • けつあつそくてい 血圧測定 • にようけんさ 尿検査 • けつえきけんさ 血液検査
こうきこうれいしゃ 後期高齢者 けんこうしんさ 健康診査	こうきこうれいしゃいりょうほけん 後期高齢者医療保険 に はい 入っている人	• しんでんず とう 心電図 等
じゃくねんけんこうしんさ 若年健康診査	20さいから39さい (みとよしこくみんけんこうほけん に はい 入っている人)	

④ ကျန်းမာရေးဆေးစစ်ခြင်း

ဆေးစစ်ခြင်းအကြောင်းအရာ	ရည်ရွယ်သူ	အကြောင်းအရာ
အထူးကျန်းမာရေးဆေးစစ်ခြင်း	အသက်၄၀-၇၄နှစ် (မိတိုရိုမြို့ပြည်သူ့ကျန်းမာ ရေးအာမခံဝင်ထားသူ)	• အရပ်အလေးချိန်စစ်ခြင်း • သွေးဖိအားတိုင်းခြင်း • ဆီးစစ်ခြင်း
သက်ကြီးရွယ်အို ကျန်းမာရေးဆေးစစ်ခြင်း	သက်ကြီးရွယ်အိုဆေးကုသ ရေးအာမခံဝင်ထားသူ	• သွေးစစ်ခြင်း • အီးစီဂျီရိုက်ခြင်း စသည်
လူငယ်ကျန်းမာရေးဆေးစစ်ခြင်း	အသက်၂၀-၃၉နှစ် (မိတိုရိုမြို့ပြည်သူ့ကျန်းမာ ရေးအာမခံဝင်ထားသူ)	

⑤ 国民健康保険人間ドック



実施医療機関	対象者	検査内容
みとよ市民病院 予防医学協会 まらがめ医療センター 三豊総合病院 成人医学研究所	40歳から74歳 (三豊市国民健康保険に入っている人) ※年度中に75歳になる人は受けることができません	(特定健康診査) ・身体計測・血圧測定・尿検査・血液検査・心電図等
		(がん検診) ・肺がん・胃がん・大腸がん・乳がん・子宮頸がん検診

(2) 予防接種

種類	対象者	接種方法
子宮頸がん 予防接種	小学6年生から高校1年生程度の年齢の女子	3回 (ワクチンの種類により接種間隔が違います)
高齢者 インフルエンザ予防接種	① 65歳以上 ② 60歳以上65歳未満で、心臓、じん臓、などの障害で「身体障害者手帳1級の人」	1回



⑤ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးအာမခံဆေးစစ်ခြင်း

လက်တွေ့ဆောင်ရွက်ဆေးကုသအဖွဲ့အစည်း	ရည်ရွယ်သူ	ဆေးစစ်ခြင်းအကြောင်းအရာ
မိတိုရီမြို့ဆေးရုံ ကာကွယ်ဆေးပညာအဖွဲ့အစည်း မာရဂမဲဆေးကုသရေးစင်တာ -မိတိုရီအထွေထွေဆေးရုံ အရွယ်ရောက်သူဆေးပညာ သုတေသနခန်း	အသက်၄၀-၇၄နှစ် (မိတိုရီမြို့ပြည်သူ့ကျန်းမာရေး အာမခံဝင်ထားသူ) ※ဤနှစ်အတွင်း အသက်၇၅ပြည့်မည့်သူမှလွဲ၍	(အထူးကျန်းမာရေးဆေးစစ်ခြင်း) • အရပ်အလေးချိန်စစ်ခြင်း၊ သွေးဖိအားတိုင်းခြင်း၊ ဆီးစစ်ခြင်း၊ သွေးစစ်ခြင်း၊ အီးစီဂျီရိုက်ခြင်း စသည် (ကင်ဆာစစ်ခြင်း) • အဆုတ်ကင်ဆာ၊ အစာအိမ်ကင်ဆာ၊ အူမကြီးကင်ဆာ၊ ရင်သားကင်ဆာ၊ သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာ စစ်ခြင်း

(2) ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း

အမျိုးအစား	ရည်ရွယ်သူ	ကာကွယ်ဆေးနည်းလမ်း
သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာကာကွယ် ဆေးထိုးခြင်း	မူလတန်းဆင့်မှအထက်တန်းကျောင်း ပထမနှစ်အသက်အရွယ်ရှိ မိန်းကလေး	၃ကြိမ် (ကာကွယ်ဆေးအမျိုးအစားပေါ်လိုက်ပြီး ကာကွယ်ဆေးကြားကာလက ကွဲပြားသည်)
သက်ကြီးရွယ်အိုတုတ်ကွေးကာကွယ် ဆေးထိုးခြင်း	① အသက်၆၅နှစ်အထက် ② အသက်၆၀နှစ်အထက် ၆၅မပြည့်ပဲ နှလုံး၊ ကျောက်ကပ် စသည့် ချို့ယွင်းမှုရှိပြီး ခန္ဓာကိုယ်ချို့ယွင်းသူမှတ်စုစာအုပ်အဆင့်၁ ရှိသူ	၁ကြိမ်

こうれいしやはいえんきゅうきん 高齢者肺炎球菌 よほうせつしゅ 予防接種	① 65・70・75・80・85・90・ 95・100歳 ② 60歳以上65歳未満で、心臓、じん 臓、などの障 害で「身体障 害者 てちょう きゅう ひと 手帳1 級 の人」	かい 1 回 (過去に 23 価肺炎球菌ワ クチンを 接種した人は たいしょう 対 象に なりません)
だい き 第5期 ふう よほうせつしゅ 風しん予防接種	1962年4月2日から 1979年4月1日生 まれの男性で、ふうしん抗体検査の結果、 じゅうぶん りょう こうたい ひと 十分な量 の抗体がない人	かい 1 回

(3) けんこうそうだん けんこうこうざ
健康相談・健康講座

じぎょうめい 事業名	たいしょうしゃ 対象者	ないよう 内容	ばしょ 場所
けんこうそうだん 健康相談	どなたでも	かくかいじょう まいつき かい 各会場で毎月1回 ほけんし こべつそうだん 保健師による個別相談・ けつあつそくてい にょうけんさ 血圧測定・尿 検査など	さいたちょうこくほこうれいしゃ ・財田町国保高齢者 ほけんふくししえんせんだー 保健福祉支援センター やまもとちょうほけんせんだー ・山本町保健センター しみんせんだーにお ・市民センター仁尾
けんしんけつ か 健診結果 そうだんかい 相談会	どなたでも	けんしんけつ か せいかつしゅうかん 健診結果と 生活習慣に ついて保健師、管理栄養士、 しかえいせいし こべつ 歯科衛生士 による 個別 そうだん 相談	みのちょうほけんせんだー ・三野町保健センター みとよしぶんかかいかん ・三豊市文化会館 まりんうゑーぶ (マリンウエーブ) みらいそうぞうかん ・みとよ未来創造館 とよなかちょうほけんせんだー ・豊中町保健センター
とくていほけんしどう 特定保健指導	とくていけんしんけつ か 特定健診結果に おいて たいしょう 対象と なった人 ひと	とうにょうびょう こうけつあつしょう 糖尿病・高血圧症・ しじつ いじょうしょうよぼう ほうほう 脂質異常 症 予防 の 方法 まな を学ぶ	しやくしょ めんせつ ・市役所で面接 かてい ほうもん めんせつ ・家庭を訪問して面接

သက်ကြီးရွယ်အိုအဆုတ်ယောင်ပိုး ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း	①အသက်၆၅၊ ၇၀၊ ၇၅၊ ၈၀၊ ၈၅၊ ၉၀၊ ၉၅၊ ၁၀၀ နှစ် ② အသက်၆၀နှစ်အထက် ၆၅မပြည့်ပဲ နှလုံး၊ ကျောက်ကပ် စသည့် ချို့ယွင်းမှုရှိပြီး ခန္ဓာကိုယ်ချို့ယွင်းသူမှတ်စုစာအုပ်အဆင့်၁ ရှိသူ	၁ကြိမ် (အတိတ်တွင် အဆင့် ၂၃ အဆုတ်ယောင်ပိုးကာကွယ်ဆေးကို ထိုးခဲ့သူသည် အကျိုးမဝင်ပါ)
အချိန်ကာလ အမှတ်၅ ဂျိုက်သိုးရောဂါကာကွယ်ဆေးထိုး ခြင်း	၁၉၆၂ခုနှစ် ဧပြီလ၂ရက်နေ့မှစ၍ ၁၉၇၉ခုနှစ် ဧပြီလ၁ရက်နေ့မွေးသော အမျိုးသားဖြစ်ပြီး၊ ဂျိုက်သိုးရောဂါခုခံနိုင်စွမ်းစစ်ခြင်း၏ ရလဒ်အရ လုံလောက်သောပမာဏခုခံနိုင်စွမ်း မရှိသောသူ	၁ကြိမ်

(3) ကျန်းမာရေးဆွေးနွေးခြင်း၊ ကျန်းမာရေးသင်တန်း

လုပ်ငန်းအမည်	ရည်ရွယ်သူ	အကြောင်းအရာ	နေရာ
ကျန်းမာရေးဆွေးနွေးခြင်း	မည်သူမဆို	နေရာအသီးသီးတွင် လစဉ်၁ကြိမ် ကျန်းမာရေးမှူးမှ တစ်ဦးချင်းဆွေးနွေးခြင်း၊ သွေးပေါင်တိုင်းခြင်း၊ ဆီးစစ်ခြင်း စသည်	• စိုင်းတမြို့ နိုင်ငံပိုင်သက်ကြီးရွယ်အို ကျန်းမာရေးနှင့်ဖူလုံရေးအထောက် အပံ့စင်တာ • ယာမမိုတိုကျန်းမာရေးစင်တာ
ဆေးစစ်ရလဒ်ဆွေးနွေးပွဲ	မည်သူမဆို	ဆေးစစ်ရလဒ်နှင့် ကျန်းမာရေးအလေ့အကျင့်နှင့်ပတ် သက်၍ ကျန်းမာရေးမှူး၊ စီမံအာဟာရပညာရှင်၊ သွားကျန်းမာရေးမှ တစ်ဦးချင်းဆွေးနွေးခြင်း	• မြို့နေပြည်သူစင်တာနီအို • မိနိုမြို့ကျန်းမာရေးစင်တာ • မိတိုရိုမြို့ယဉ်ကျေးမှုခန်းမ (မာရင်အေဘု) • မိတိုရိုအနာဂါတ်တီထွင်ရေးရုံ • တိုယိုနုကမြို့ကျန်းမာရေးစင်တာ
သတ်မှတ်ကျန်းမာရေးလမ်းညွှန်ခြင်း	သတ်မှတ်ဆေးစစ်ရလဒ်တွင်အကျိုးဝင်သူ	ဆီးချိုရောဂါ၊ သွေးတိုးရောဂါ၊ အဆီဓါတ်မူမှန်ရောဂါကာကွယ် ရေးနည်းလမ်းကို သင်ကြားသည်	• နေရာသို့လာကာဆွေးနွေးခြင်း • သွားရောက်လည်ပတ်ခြင်း

せいかつしゅうかんびょう 生活習慣病 よぼうきょうしつ 予防教室	とくていけんしんけつか 特定健診結果 において えいちびーえわんしー HbA1c、 けつあつ ししつとう 血圧、脂質等 の値が高く、 あたい たか 薬を飲んで くすりの いない人	せいかつしゅうかんびょうよぼう ほうほう 生活習慣病予防の方法を まな 学ぶ	みのちょうほけんせんたー 三野町保健センター
けんこううんどうこうざ 健康運動講座 しぼう 「脂肪とれとれ」 きょうしつ 教室	およそ 40歳 から 74歳の ひと 人	ぜん かいこーす 全12回コース せいかつしゅうかんよぼう 生活習慣予防のために こうかてき うんどう まな 効果的な運動を学ぶ	しみんこうりゅうせんたー 市民交流センター
まんせいじんぞうびょう 慢性腎臓病 こべつそうだん 個別相談	とくていけんしんけつか 特定健診結果 じんきのうけんさ の腎機能検査 けつえきけんさ （血液検査、 にょうけんさ 尿検査）で けいどいじょう 軽度異常があ った人	ほけんし かんりえいようし 保健師・管理栄養士による こべつそうだん まんせいじんぞうびょうよぼう 個別相談で慢性腎臓病予防の ための ほうほう まな 方法を学ぶ	みとよし 三豊市 ききかんりせんたー 危機管理センター

【問い合わせ】 と あ し やくしょけんこうか 市役所健康課 (TEL 0875-73-3014)

E-mail : kenkou@city.mitoyo.lg.jp



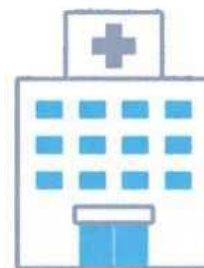
နေထိုင်မှုအလေ့အထ ကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါကာကွယ်ရေးသင် တန်း	သတ်မှတ်ဆေးစစ်ရ လဒ်တွင် HbA1c၊ သွေးပေါင်၊ အဆီဓါတ်စသည် ပမာဏမြင့်တက်ပြီး ဆေးသောက်ခြင်းမရှိ သူ	နေထိုင်မှုအလေ့အထကြောင့်ဖြစ် သောရောဂါကာကွယ်ရေးနည်းလမ်း ကို လေ့လာသည်	မိနိုမြို့ကျန်းမာရေးစင်တာ
ကျန်းမာရေးအားကစား သင်တန်း “အဆီဓါတ်ဖယ်ရှားသည့် စာသင်ခန်း”	ယေဘုယျအားဖြင့် အသက်၄၀-၇၄နှစ် ရှိသူ	စုစုပေါင်း၁၂ကြိမ် သင်တန်း နေထိုင်မှုအလေ့အထကြောင့်ဖြစ် သောရောဂါကာကွယ်ရေးအတွက် ထိရောက်မှုရှိသောအားကစားကို လေ့လာသည်	မြို့နေပြည်သူ့လှယ်စင်တာ
နာတာရှည်ကျောက်ကပ် ရောဂါတစ်ဦးချင်းဆွေး နွေးခြင်း	သတ်မှတ်ဆေးစစ်ရ လဒ်၏ ကျောက်ကပ်စွမ်းရ ည်စစ်ဆေးခြင်း (သွေးစစ်ခြင်း၊ ဆီးစစ်ခြင်း) ဖြင့် အနည်းငယ်မူမမှန်ရှိ သူ	ကျန်းမာရေးမှူး၊ စီမံအာဟာရပညာရှင်မှ တစ်ဦးချင်းဆွေးနွေးခြင်းဖြင့် နာတာရှည်ကျောက်ကပ်ရောဂါကာ ကွယ်ရေးအတွက် နည်းလမ်းကို လေ့လာသည်	မိတိုရိုမြို့ အန္တရာယ်စီမံစင်တာ

(မေးမြန်းစုံစမ်းရန်) မြို့နယ်ရုံးကျန်းမာရေးဌာန (TEL 0875-73-3014)

E-mail:kenkou@city.mitoyo.lg.jp



2-3 病院・診療所

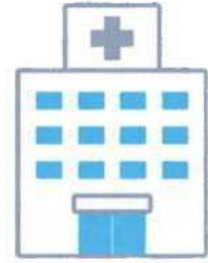


(1) 三豊市の病院・診療所

① 三豊市立病院・診療所

病院・診療所	住所	連絡先	診療科目
三豊市立市民病院 三豊市立市民病院	三豊市 詫間町 6784-206 三豊市 詫間町 6784-206	0875-83-3001	診療科が多いので、ホームページを見てください。 https://mitoyo-hosp.sun-age.or.jp/ 
西香川病院 西香川病院	高瀬町 比地中 2986 -3 高瀬町 比地中 2986 -3	0875-72-5121	診療科が多いので、ホームページを見てください。 http://www.nishikagawa.jp/ 
財田診療所 財田診療所	財田町 財田上 2141 財田町 財田上 2141	0875-67-3800	内科 内科
栗島診療所 栗島診療所	三豊市 詫間町 913-2 三豊市 詫間町 913-2	0875-84-7009	内科 内科
志々島診療所 志々島診療所	三豊市 詫間町 志々島 381 三豊市 詫間町 志々島 381	0875-83-5708	内科 内科

2-3 ဆေးရုံ၊ ကုသခန်း



(1) မိတိုရိုမြို့ဆေးရုံ၊ ကုသခန်း

① မိတိုရိုမြို့ပိုင်ဆေးရုံ၊ ကုသခန်း

ဆေးရုံ၊ ကုသခန်း	လိပ်စာ	ဆက်သွယ်ရန်လိပ်စာ	ကုသသည့်အကြောင်းအရာ
မိတိုရိုမြို့ဆေးရုံ	တကုမမြို့တကုမ ၆၇၈၄-၂၀၆	0875-83-3001	ကုသဌာနမှာ အမျိုးမျိုးရှိသည့်အတွက် အသေးစိတ်ကို ဒီမှာကြည့်ပါ။ https://mitoyo-hosp.sun-age.or.jp 
နီရှီခါဂဝဆေးရုံ	တကဆဲမြို့ဟိဂိုနက ၂၉၈၆-၃	0875-72-5121	ကုသဌာနမှာ အမျိုးမျိုးရှိသည့်အတွက် အသေးစိတ်ကို ဒီမှာကြည့်ပါ။ http://www.nishikagawa.jp 
စိုင်းတမြို့ကုသခန်း	စိုင်းတမြို့စိုင်းတဂမိ ၂၁၄၁	0875-67-3800	ကုသရေး
အဝရှိမကုသခန်း	တကုမမြို့အဝရှိမ ၉၁၃-၂	0875-84-7009	ကုသရေး
ရှိရှိဂျိမကုသခန်း	တကုမမြို့ရှိရှိဂျိမ ၃၈၁	0875-83-5708	ကုသရေး

② 三豊市立病院・診療所以外の病院等を調べる時はこちらへ

〇三豊・観音寺市医師会（三豊市・観音寺市内検索）

URL : <https://www.kanonji-mitoyo-med.or.jp/>

〇医療ネットさぬき（香川県内検索）

URL : <https://www.qq.pref.kagawa.lg.jp/ir37/qqport/kenmintop/>



(2) 病院・診療所での診察の受け方

① 病院・診療所の種類

種類	どんなときに 行きますか？
内科	風邪を ひきました。 熱があります。 気持ちが 悪いです。
外科・整形外科	ケガを しました。 骨を 折りました。 腰やひざが 痛いです。
眼科	目が 痛いです。 目が よく見えません。

② မိတိုရိုမြို့ပိုင်ဆေးရုံ၊ ကုသခန်းအပြင် ဆေးကုသရေးအဖွဲ့အစည်းကို အတည်ပြုမည့်အခါ
ဒီနေရာသို့

○ မိတိုရိုမြို့၊ ခန်းအွန်းဂျိမြို့ဆရာဝန်အသင်း (မိတိုရိုမြို့၊ ခန်းအွန်းဂျိမြို့တွင်းရှာဖွေ)	
URL: https://www.kanonji-mitoyo-med.or.jp/	
○ ဆေးကုသရေးအင်တာနက် စနစ် (ခဂဝခရိုင်တွင်းရှာဖွေ)	
URL : http://www.qq.oref.kagawa.lg.jp/ir37/qqport/kenmintop/	

(2) ဆေးရုံ၊ ကုသခန်းတွင် ကုသမှုခံယူပုံ

① ဆေးရုံ၊ ကုသခန်းအမျိုးအစား

အမျိုးအစား	ဘယ်လိုအချိန်သွားမလဲ
ကုသရေး	အအေးမိခဲ့ပါတယ်။ အဖျားရှိပါတယ်။ နေလိုထိုင်လို့မကောင်းပါ။
ခွဲစိတ်၊ အရိုးခွဲစိတ်ဌာန	ဒဏ်ရာရခဲ့ပါတယ်။ အရိုးကျိုးခဲ့ပါတယ်။ ခါးနဲ့ဒူးခေါင်းနာပါတယ်။
မျက်စိဌာန	မျက်လုံးနာပါတယ်။ မျက်လုံးကောင်းကောင်းမမြင်ရပါဘူး။

じ び か 耳鼻科	みみ いた 耳が 痛いです。 みみ き 耳が よく聞こえません。 はな ちょうし わる 鼻の 調子が悪いです。
ひ ふ か 皮膚科	はだ 肌が かゆいです。 しっしん 湿疹が できました。 つめ ちょうし わる 爪の 調子が悪いです。
し か 歯科	は いた 歯が 痛いです。 むしば 虫歯が できました。
せいしんか しんりょうないか 精神科・心療内科	き も お こ とても気持ちが 落ち込みます。 げんき で 元気が 出ません。
しょうにか 小児科	あか こ びょうき 赤ちゃん、子どもが 病気です。
ふ じん か 婦人科	おんな ひと びょうき 女 の人 の 病気をなおします。 せいり ちょうし わる 生理の 調子が悪いです。
さんか 産科	にんしん 妊娠しました。 あか う 赤ちゃんを 産みます。

နားနှာခေါင်းဌာန	နားနာပါတယ်။ နားကောင်းကောင်းမကြားရပါဘူး။ နှာခေါင်းအခြေအနေဆိုးပါတယ်။
အရေပြားဌာန	အရေပြားယားပါတယ်။ အဖုအပိန့်ဖြစ်ပါတယ်။ လက်သည်းအခြေအနေဆိုးပါတယ်။
သွားဌာန	သွားနာပါတယ်။ သွားပိုးဖြစ်လာပါတယ်။
စိတ်ပညာဌာန၊ စိတ်ကျန်းမာရေးကုသရေးဌာန	အရမ်းစိတ်ဓါတ်ကျပါတယ်။ ရွှင်ရွှင်လန်းလန်းမရှိပါဘူး။
ကလေးဌာန	ကလေးလေး၊ ကလေးက ကျန်းမာပါတယ်။
မီးယပ်ဌာန	အမျိုးသမီးရောဂါကို ကုသပါမယ်။ ရာသီအခြေအနေကဆိုးပါတယ်။
သားဖွားဌာန	ကိုယ်ဝန်ရသွားပါတယ်။ ကလေးမွေးပါမယ်။

②病院・診療所へ行くとき

も
○持って いくもの

けんこうほけんしょう
・健康保険証

・**お金**（クレジットカードや 電子マネーが 使えないところも あります）

しんさつ
○診察して もらう方法

予約 病院や 診療所へ 行くときは、予約を しなければ ならない ところもあり
ます。

うけつけじかん 病院や診療所によって 違いますので 注意して ください。



受付 病院や診療所へ 行ったら、受付で「健康保険証」を出して ください。

うけつけ 受付した後は 自分の順番が 来るまで「待合室」で待って ください。



診察 名前を 呼ばれたら「診察室」に入って 診察をして もらいます。



会計 診察が 終わったら、お金を 払って ください。

②ဆေးရုံ၊ ကုသခန်းသို့သွားသည်

○ ယူသွားမည့်ပစ္စည်း

- ကျန်းမာရေးအာမခံကတ်
- ငွေသား(ခရက်ဒစ်ကတ်နှင့် ဒစ်ဂျစ်တယ်ပိုက်ဆံ မသုံးနိုင်သောနေရာလည်းရှိပါတယ်)

○ ကုသမည့်နည်းလမ်း

ဘွတ်ကင် ဆေးရုံနှင့်ကုသခန်းသို့သွားသည့်အခါ ဘွတ်ကင်မတင်လို့မရတဲ့နေရာလည်းရှိပါတယ်။

ကောင်တာလက်ခံချိန်မှာလည်း ဆေးရုံနှင့်ကုသခန်းပေါ်လိုက်၍ မတူသောကြောင့် သတိထားပါ။



လက်ခံ ဆေးရုံနှင့်ကုသခန်းသို့သွားလျှင် ကောင်တာတွင် “ကျန်းမာရေးအာမခံကတ်” ကိုပြပါ။

ကောင်တာတွင်လက်ခံပြီးသည့်နောက်တွင် မိမိအလှည့်ရောက်သည်အထိ “စောင့်ဆိုင်းအခန်း” တွင်စောင့်ပါ။



ကုသရေး နာမည်ကိုခေါ်ခံရလျှင် “ကုသခန်း” သို့ဝင်ကာ ကုသပါ။



ငွေရှင်းခြင်း ကုသမှုပြီးဆုံးလျှင် ပိုက်ဆံရှင်းပါ။

くすり ひつよう
○ 薬 が 必要なとき



- どくたーが「処方箋（薬の 説明が 書いてある 書類）」を 出して くれます。
- ちか やっきょく い 近くの薬局へ行って「処方箋」を渡して 薬 をもらって ください。
- やっきょく けんこうほけんしょう み 薬局でも「健康保険証」を見せてください。くすり かね やっきょく はら 薬のお金は薬局で払って ください。

【問い合わせ】 しやくしょけんこうか (TEL 0875-73-3014)

E-mail : kenkou@city.mitoyo.lg.jp



○ ဆေးလိုအပ်သောအချိန်



- ဆရာဝန်က “ဆေးအညွှန်း(ဆေးရှင်းပြချက်ကိုရေးထားသောစာရွက်စာတမ်း)”
ကိုထုတ်ပေးပါမည်။
- အနီးအနားမှဆေးဆိုင်သို့သွားကာ “ဆေးအညွှန်း” ကိုပေးပြီး ဆေးယူပါ။
- ဆေးဆိုင်တွင်လည်း “ကျန်းမာရေးအာမခံကတ်” ကိုပြပါ။ ဆေးဖိုးကို ဆေးဆိုင်တွင် ရှင်းပါ။

(မေးမြန်းစုံစမ်းရန်) မြို့နယ်ရုံးကျန်းမာရေးဌာန (TEL 0875-73-3014)

E-mail:kenkou@city.mitoyo.lg.jp



3. 子^こども



3-1 赤^{あか}ちゃんが 欲^ほしい

子どもが 欲^ほしくて 不妊治療^{ふにんちりょう}《なかなか 妊^{にんしん}娠^{しん}しない人の ための 治療^{ちりょう}》を し
ている夫婦^{ふうふ}に、不妊治療費^{ふにんちりょうひ}の 助成^{じょせい}を しています。

【問^とい^あひ^あわせ】 市役所^{しやくしょ}子育^こて支^し援^{えん}課^か（TEL 0875-73-3016）

E-mail : kosodate@city.mitoyo.lg.jp

3-2 妊^{にんしん}したら

市役所^{しやくしょ}3階^{かい}の 子育^こて支^し援^{えん}課^かに、妊^{にんしん}娠^{しん}の 届^とけ^けでを してください。母子健康手帳^{ぼ しけんこうてちょう}を
お渡^{わた}しします。

母子健康手帳^{ぼ しけんこうてちょう}は お母^{かあ}さんと 赤^{あか}ちゃんの 健康^{けんこう}や 予防接種^{よほうせっしゅ}の 記録^{きろく}を 残^{のこ}すため
の手帳^{てちょう}です。

届^とけ^けの 時^{とき}に、妊^{にんしん}娠^{しん}中^{ちゅう}に、健康^{けんこう}か どうか調^{しら}べる 健康診査票^{けんこうしんさひょう}も お渡^{わた}し します。

保^ほ健^{けん}師^しから 妊^{にんしん}娠^{しん}中^{ちゅう}の 過^すごし方^{かた}など アドバ^あイス^ども 受^うけることが できます。

・子育^こて世^ほ代^{かつしえん}包^せ括^ん支^た援^ーセンタ^ー「なないろ」について

妊^{にんしん}娠^{しん}してから、出^{しゅ}産^{っさん}、子育^こて期^き（18歳^{さい}ぐらいまで）の不安^{ふあん}や 困^{こま}っていることな

どの 様^{さま}々^{ざま}な 相^{そう}談^{だん}を 受^うけ 一^{いっ}緒^{しょ}に 考^{かん}え^がてい^く ところ^{です}です。

3. ကလေး



3-1 ကလေးလိုချင်တယ်

ကလေး လိုချင်ပြီး ကိုယ်ဝန်မရတာကိုကုသလျက်ရှိသည့်လင်မယားထံ ကိုယ်ဝန်ရရန် ကုသစရိတ် အကူအညီပေးပါတယ်။

(မေးမြန်းစုံစမ်းရန်) မြို့နယ်ရုံးကလေးစောင့်ရှောက်ရေးထောက်ပံ့ဌာန (TEL0875-73-3016)

E-mail:kosodate@city.mitoyo.lg.jp

3-2 ကိုယ်ဝန်ဆောင်လျှင်

မြို့နယ်ရုံး၌လွှာ၏ကလေးစောင့်ရှောက်ရေးထောက်ပံ့ဌာနတွင် ကိုယ်ဝန်ရှိကြောင်း သတင်းပို့ပါ။ မိခင်ကလေးကျန်းမာရေးမှတ်စုစာအုပ်ကို ပေးပါမည်။

မိခင်ကလေးကျန်းမာရေးမှတ်စုစာအုပ်သည် မိခင်နှင့်ကလေး၏ကျန်းမာရေးနှင့် ကာကွယ်ဆေးအမျိုးအစားမှတ်တမ်းကို ချန်ထားရန်အတွက် မှတ်စုစာအုပ်ဖြစ်သည်။

သတင်းပို့ချိန်တွင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်အတွင်း ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှုခံယူရန်အတွက် ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးကတ်တို့ကိုလည်း ပေးပါမည်။ ကျန်းမာရေးမှူးမှ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်အတွင်း နေထိုင်ပုံစသည့် အကြံဉာဏ်များလည်း ပေးပါမည်။

- ကလေးစောင့်ရှောက်ရေးမျိုးဆက်ထိန်းသိမ်းရေးထောက်ပံ့စင်တာ “နန်အိရို” နှင့်ပတ်သက်၍

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်မှ မွေးဖွားခြင်း၊ ကလေးစောင့်ရှောက်ကာလ

(များသောအားဖြင့်၁၈နှစ်အထိ) စိတ်မအေးမှုများ အခက်တွေ့ခြင်းများ စသည့်

担当の 保健師、社会福祉士がいます。市役所3階の 子育て支援課内に あります。

【問い合わせ】 市役所子育て支援課 (TEL 0875-73-3016)

E-mail : kosodate@city.mitoyo.lg.jp

3-3 赤ちゃんが生まれたら



(1) 出生届

赤ちゃんが 生まれたら 14日以内に 市役所へ 届けてください。

【問い合わせ】 市役所市民課 (TEL 0875-73-3005)

E-mail : shimin@city.mitoyo.lg.jp

(2) 健康保険証

国民健康保険の方は、下に行っている ところへ 問い合わせ てください。

会社の保険に入っている人は会社で聞いてください。

【問い合わせ】 市役所健康課 (TEL 0875-73-3014)

E-mail : kenkou@city.mitoyo.lg.jp

ဆွေးနွေးမှုအမျိုးမျိုးကို လက်ခံပြီးအတူတူစဉ်းစားသွားမည့်နေရ ဖြစ် သည်။ တာဝန်ရှိ

ကျန်းမာရေးမှူး၊ လူမှုဖူလုံရေးပညာရှင်ရှိသည်။

မြို့နယ်ရုံး၌လွှာ၏ကလေးစောင့်ရှောက်ထောက်ပံ့စင်တာအတွင်းတွင်ရှိသည်။

(မေးမြန်းစုံစမ်းရန်) မြို့နယ်ရုံးကလေးစောင့်ရှောက်ရေးထောက်ပံ့ဌာန (TEL0875-73-3016)

E-mail:kosodate@city.mitoyo.lg.jp

3-3 ကလေးမွေးလျှင်



(1) မွေးဖွားသတင်းပို့ခြင်း

ကလေးမွေးပြီးနောက် ၁၄ရက်အတွင်း မြို့နယ်ရုံးသို့ သတင်းပို့ရန်လိုအပ်သည်။

(မေးမြန်းစုံစမ်းရန်) မြို့နယ်ရုံးမြို့နေပြည်သူဌာန (TEL 0875-73-3005)

E-mail:shimin@city.mitoyo.lg.jp

(2) ကျန်းမာရေးအာမခံကတ်

ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးအာမခံဝင်သူသည် အောက်ပါတို့တွင် မေးမြန်းစုံစမ်းပါ။

ကုမ္ပဏီအာမခံဝင်သူသည် ကုမ္ပဏီတွင် မေးပါ။

(မေးမြန်းစုံစမ်းရန်) မြို့နယ်ရုံးကျန်းမာရေးဌာန(TEL 0875-73-3014)

E-mail:kenkou@city.mitoyo.lg.jp

(3) 出産育児一時金

国民健康保険に入っている人が赤ちゃんが生まれたときに給付を受けられます。(出産費用を国民健康保険から直接、医療機関へ払います。)

会社の保険に入っている人は、会社で聞いてください。

【問い合わせ】 市役所健康課 (TEL 0875-73-3014)

E-mail : kenkou@city.mitoyo.lg.jp

(4) 子ども医療費助成事業

医療保険に入っている0歳児から15歳になった日以降の3月31日まで(中学校を卒業する3月末まで)の子どもは医療費が無料です。

【問い合わせ】 市役所健康課 (TEL 0875-73-3014)

E-mail : kenkou@city.mitoyo.lg.jp

3-4 子どもの予防接種

予防接種とは、病気に対する免疫(病気になりにくいこと)をつけたり、免疫を強くしたりするために、ワクチンを接種することをいいます。

(3) မွေးဖွားပျိုးထောင်ယာယီငွေ

ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးအာမခံဝင်သူသည် မွေးဖွားပြီးချိန်တွင် ထောက်ပံ့ငွေရယူနိုင်သည်။

(မွေးဖွားစရိတ်ကို ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးအာမခံမှ တိုက်ရိုက်၊ ဆေးကုသရေးအဖွဲ့အစည်းသို့ ပေးချေပါမည်။)

ကုမ္ပဏီအာမခံဝင်သူသည် ကုမ္ပဏီတွင် မေးပါ။

(မေးမြန်းစုံစမ်းရန်) မြို့နယ်ရုံးကျန်းမာရေးဌာန(TEL 0875-73-3014)

E-mail:kenkou@city.mitoyo.lg.jp

(4) ကလေးဆေးကုသစရိတ်ထောက်ပံ့လုပ်ငန်း

ဆေးကုသရေးအာမခံဝင်ထားသော အသက် ၀ နှစ်မှ ၁၅နှစ်ပြည့်သည့်နေ့မှ မတ်လ၃၁ရက်နေ့အထိ(အလယ်တန်းကျောင်းအောင်သည့်မတ်လကုန်အထိ) ကလေးအကျုံးဝင်ပြီး ဆေးကုသစရိတ်အလကားဖြစ်သည်။

(မေးမြန်းစုံစမ်းရန်) မြို့နယ်ရုံးကျန်းမာရေးဌာန(TEL 0875-73-3014)

E-mail:kenkou@city.mitoyo.lg.jp

3-4 ကလေးကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း

ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းဆိုသည်မှာ ရောဂါအပေါ်ခုခံနိုင်စွမ်းကို ထည့်ကာ ခုခံနိုင်စွမ်းကို အားကောင်းအောင်လုပ်ရန် ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းဖြစ်သည်။

おも もくてき せっしゅ ほんにん びょうき
 主な目的は、接種した本人が 病気に かからないようにすること、また、感染

により しゃかい びょうき ひろ
 により 社会に病気が 広がら ないようにします。

よほうせっしゅめい 予防接種名	よほう びょうき 予防する病気
びーがたかんえん B型肝炎	びーがたかんえん B型肝炎
ひ ぶ ヒブ	へ も ぶ い る す い ん ぶ る え ん ざ き ん が た す い ま く え ん ヘモフィルスインフルエンザ菌b型による髄膜炎や はいえん 肺炎など
しょうにようはいえんきゅうきん 小児用肺炎球 菌	はいえんきゅうきん 肺炎球 菌 による肺炎や中耳炎、髄膜炎など
びーしー BCG	けっかく 結核
よんしゅこんごう 四種混合	- ひやくにちげき ・百日咳 - じ ぶ て り あ ・ジフテリア - はしょうふう ・破傷風 - ほ り お ・ポリオ
えむあーる ま ふう こんごう MR (麻しん風しん混合)	- ま ・麻しん(はしか) - ふう ・風しん
すいとう 水痘	すいとう 水痘
に ほ ん の う え ん 日本脳炎	に ほ ん の う え ん 日本脳炎

အဓိကရည်ရွယ်ချက်မှာ ကာကွယ်ဆေးထိုးသည့်ကာယကံရှင်က ရောဂါမဖြစ်အောင်လုပ်ခြင်း၊ တဖန် ကူးစက်ခြင်းကြောင့် ပတ်ဝန်းကျင်တွင် ရောဂါမပြန့်အောင် လုပ်ရန်ဖြစ်သည်။

ကာကွယ်ဆေးအမျိုးအစား	ကာကွယ်သည့်ရောဂါ
အသည်းရောင်အသားဝါ ဘီ	အသည်းရောင်အသားဝါ ဘီ
ဦးနှောက်အမှေးပါးရောင်ခြင်း	ဟယ်မိုဖီရူဆူတုပ်ကွေးပိုး ဘီအမျိုးအစားကြောင့်ဖြစ်သည့် ဦးနှောက်အမှေးပါးရောင်ခြင်းနှင့် အဆုတ်ရောင်ခြင်းများ
ကလေးအဆုတ်ရောင်ပိုး	အဆုတ်ရောင်ပိုးကြောင့်ဖြစ်သော အဆုတ်ရောင်ခြင်းနှင့် နားရောင်ခြင်း၊ ဦးနှောက်အမှေးပါးရောင်ခြင်းများ
BCG	တီဘီရောဂါ
လေးမျိုးပေါင်းစပ်	• ပြင်းထန်စွာချောင်းဆိုးခြင်း • ရင်ကျပ်ခြင်း • မေးခိုင်ရောဂါ • ပိုလီယိုရောဂါ
MR(ဝက်သက် ဂျိုက်သိုးရောဂါပေါင်းစပ်)	• ဝက်သက် • ဂျိုက်သိုး
ရေယုံ	ရေယုံ
ဂျပန်ဦးနှောက်ရောင်ရောဂါ	ဂျပန်ဦးနှောက်ရောင်ရောဂါ

ろ た ロタ	ろ た う い る す い ち ょ う え ん ロタウイルス胃腸炎
おたふく(接種することを 自分で 決める) ※お金は 半分くらい 市が 払います。	おたふくかぜ

※おたふく以外は 無料です。(市から 送ってきた 接種を 受ける 券が 要ります。)

※子宮頸がん予防接種については(25 ページ)

三豊市に 転入したら、今後、受ける予防接種に 必要なので、転入前に 受けた
予防接種の 種類や 受けた時期が 分かる書類を 見せてください。

【問い合わせ】 市役所子育て支援課 (TEL 0875-73-3016)

E-mail : kosodate@city.mitoyo.lg.jp

3-5 子育て支援サービス

(1) 子育て応援 サービス券 給付事業

子育て支援に 関する事業の 利用料を 助成します。

子どもを 育てている親の 申請により、対象の子ども 1人に 3万円相当の
子育て応援サービス券を 1回 発行します。

・支給対象 : 生まれてから 3歳までの 子どもを 育てている親

(ただし、3歳になった最初の3月31日まで)

ရိတ်	ရိတ်ပိုင်းရပ်စ်အစာအိမ်အူမကြီးရောင်ခြင်း
ပါးချိတ်ရောင်(မထိုးလဲရ) ※ပမာဏတဝက်ထောက်ပံ့မည်	ပါးချိတ်ရောင်အဖျား

※ပါးချိတ်ရောင်မှလွဲ၍ အလကားဖြစ်သည်။ (သို့သော် မြို့မှထုတ်ပေးသောကုသလက်မှတ်မှာ လိုအပ်သည်။)

※သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာကာကွယ်ဆေးနှင့်ပတ်သက်၍(စာမျက်နှာ ၂၅)

မိတုရိမြို့သို့ ပြောင်းလာလျှင် နောက်ပိုင်း ထိုးမည့်ကာကွယ်ဆေးအတွက် လိုအပ်သောကြောင့် မပြောင်းခင် ထိုးခဲ့သော ကာကွယ်ဆေးအမျိုးအစားနှင့် ထိုးသည့်ကာလကို သိနိုင်မည့် စာရွက်စာတမ်းတင်ပေးရန်လိုအပ်သည်။

အသေးစိတ်ကို အောက်ပါအထိ မေးမြန်းစုံစမ်းပါ။

(မေးမြန်းစုံစမ်းရန်) မြို့နယ်ရုံးကလေးစောင့်ရှောက်ရေးထောက်ပံ့ဌာန (TEL 0875-73-3016)

E-mail:kosodate@city.mitoyo.lg.jp

3-5 ကလေးပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဝန်ဆောင်မှု

(1) ကလေးစောင့်ရှောက်ထောက်ပံ့ဝန်ဆောင်မှုလက်မှတ်ပေးသည့်လုပ်ငန်း

ကလေးစောင့်ရှောက်ထောက်ပံ့ရေးနှင့်သက်ဆိုင်သည့် လုပ်ငန်း၏ အသုံးပြုခကို ထောက်ပံ့ပေးရန်ဖြစ်ပြီး အုပ်ထိန်းသူ၏ လျှောက်ထားမှုဖြင့် သက်ဆိုင်သူကလေးယောက်စီကို ယန်း၃သောင်းခန့် ကလေးစောင့်ရှောက်ထောက်ပံ့ဝန်ဆောင်လက်မှတ်ကို ခကြိမ်သာ ထုတ်ပေးမည်။

- ထောက်ပံ့သက်ဆိုင်သူ: မွေးပြီးနောက် ၃နှစ်အထိကလေးကို ငွေရှောက်သောအုပ်ထိန်းသူ (သို့သော် ၃နှစ်ပြည့်ပြီးပထမဥလဒုရက်အထိ)

・利用できる事業：子育てホームヘルプ事業、みとよファミリー・サポート・センター事業、乳幼児一時預かり事業

・申請手順：子育て支援課 窓口で 申請して、その場で 発行します。

【問い合わせ】 市役所子育て支援課（TEL 0875-73-3016）

E-mail：kosodate@city.mitoyo.lg.jp

(2) 子育て ホームヘルプ事業

昼に 家で 食事の準備や 掃除、子育てを 助けてくれる人が いない人を 対象に、子育てホームヘルパーを 派遣します。

事前に 利用者登録が 必要です。

・対象：〈妊娠期〉 母子健康手帳発行から 出産までの 妊婦

〈子育て期〉 生まれてから 3歳までの 子どもを 育てている
親（ただし、3歳になった 最初の 3月31日まで）

・支援内容：子育て・家で 食事の準備や 掃除の 手伝い

【問い合わせ】 みとよ・ファミリー・サポート・センター

（TEL 0875-62-1192）

E-mail:mitoyo-fsc@mitoyoshakyo.ne.jp



- အသုံးပြုနိုင်သောလုပ်ငန်း: ကလေးစောင့်ရှောက်အကူအညီလုပ်ငန်း၊
မိတိုရိုမိသားစုထောက်ပံ့စင်တာလုပ်ငန်း၊
နို့ဖို့ကလေးယာယီအပ်နှံလုပ်ငန်း
- လျှောက်ထားလုပ်ငန်းစဉ်: ကလေးစောင့်ရှောက်ထောက်ပံ့ဌာနကောင်တာတွင်
လျှောက်ထားခြင်း ထိုနေရာတွင်ထုတ်ပေးမည်။

(မေးမြန်းစုံစမ်းရန်) မြို့နယ်ရုံးကလေးစောင့်ရှောက်ရေးထောက်ပံ့ဌာန (TEL 0875-73-3016)

E-mail:kosodate@city.mitoyo.lg.jp

(2) ကလေးစောင့်ရှောက်ထောက်ပံ့အကူအညီလုပ်ငန်း

နေ့လည်ဘက်အိမ်အလုပ်နှင့် ကလေးစောင့်ရှောက်ပေးနေသည့်လူမရှိသူများကို ရည်ရွယ်ပြီး
ကလေးစောင့်ရှောက်ထောက်ပံ့အကူအညီပေးသူကို စေလွှတ်ပါမည်။ ကြိုတင်၍
အသုံးပြုသူစာရင်းသွင်းခြင်း လိုအပ်သည်။

- ရည်ရွယ်သူ: <ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလ> မိခင်ကလေးကျန်းမာရေးမှတ်စုထုတ်ပေးခြင်းမှ
မွေးဖွားချိန်အထိ ကိုယ်ဝန်သည်များ

<ကလေးစောင့်ရှောက်ကာလ> မွေးပြီးနောက် ၃နှစ်အထိကလေးကို
စောင့်ရှောက်နေသည့်

အုပ်ထိန်းသူ
(သို့သော် ၃နှစ်ပြည့်ပြီးပထမဥလဒုရက်အထိ)

- ထောက်ပံ့အကြောင်းအရာ ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေး၊ အိမ်အလုပ်နှင့်ပတ်သက်သည့် ထောက်ပံ့ခြင်း
(မေးမြန်းစုံစမ်းရန်) မိတိုရိုမိသားစုထောက်ပံ့ရေးစင်တာ

(TEL 0875-62-1192)

E-mail:mitoyo-fsc@mitoyoshakyo.ne.jp



(3) みとよファミリー・サポート・センター事業

ちいき なか、こそだを てつだ ひと（まかせてかいいん）と こそだを たす ほしい人（おねがいかいいん）が かいいん 会員です。

かいいんどうし、こそだを たす あ そしき、じぜん、かいいん 会員同士が 子育てを 助け合う組織で、事前に 会員になることが 必要です。

・ たい しょう 象 : しな い す ひと または しな い かいしゃ はたら ひと
で う 生まれて6か月から しょうがっこう ねんせい こ
る人 ひと

【問い合わせ】 みとよ・ファミリー・サポート・センター（とよなかちょうしやない）

（TEL 0875-62-1192）

E-mail: mitoyo-fsc@mitoyoshakyo.ne.jp

(4) 地域子育て支援拠点事業（地域子育て支援センター・つどいの広場）

およそ さいみまん こ こそだを しているおや きがる あつ こうりゅう
ばを ていきょう じぎょう 提供 する 事業です。

【問い合わせ】 しやくしょこそだ しえんか 市役所子育て支援課（TEL 0875-73-3016）

E-mail : kosodate@city.mitoyo.lg.jp

(5) 児童館（とよなかちょうじどうかん、におちょうじどうかん、まえだじどうかん、かみだかのじどうかん）

こ どもに けんこう そだ あそ おし こ けんこう そうしん じぎょう
子どもに 健康に育つ 遊びを教え、その子どもの 健康を 増進させる 事業です。

【問い合わせ】 とよなかちょうじどうかん、におちょうじどうかん
市役所子育て支援課（TEL 0875-73-3016）

しやくしょこそだ しえんか
市役所子育て支援課（TEL 0875-73-3016）

(3) မိတိုရိုမိသားစုထောက်ပံ့ရေးစင်တာလုပ်ငန်း

ဒေသတွင်း ကလေးစောင့်ရှောက်ရေးကို ကူညီချင်သူ(တာဝန်အပ်နှံအဖွဲ့ဝင်)နှင့်
ကလေးစောင့်ရှောက်ရေးကို ကူညီပေးချင်သူ(အကူညီတောင်းထားသည့်အဖွဲ့ဝင်)မှာ
အဖွဲ့ဝင်ဖြစ်သည်။

အဖွဲ့ဝင်အချင်းချင်း ကလေးစောင့်ရှောက်ရေးကို ကူညီသောစနစ်ဖြစ်ပြီး
ကြိုတင်၍အဖွဲ့ဝင်စာရင်းသွင်းရန်လိုအပ်သည်။

- ရည်ရွယ်သူ: မြို့အတွင်းနေထိုင်သူ သို့မဟုတ်မြို့တွင်းအလုပ်လုပ်နေသူဖြစ်ပြီး
မွေးဖွားပြီး၆လကြာမှ မူလတန်းခြောက်တန်းအထိကလေးရှိသူ

(မေးမြန်းစုံစမ်းရန်) မိတိုရိုမိသားစုထောက်ပံ့ရေးစင်တာ

(TEL 0875-62-1192)

E-mail:mitoyo-fsc@mitoyoshakyo.ne.jp

(4) ဒေသကလေးစောင့်ရှောက်ရေးထောက်ပံ့လုပ်ငန်းခွဲ(ကလေးစောင့်ရှောက်ထောက်ပံ့စင်တာ၊
ဆုဒိုးအိကွင်း)

များသောအားဖြင့်၃နှစ်မပြည့်သေးသောကလေး နှင့် အုပ်ထိန်းသူက စိတ်ပေါ့ပါးစွာစုဝေးကာ
ချစ်ကြည်ဖလှယ်သောနေရာကို ပေးသောလုပ်ငန်းဖြစ်သည်။

(မေးမြန်းစုံစမ်းရန်)

မြို့နယ်ရုံးကလေးစောင့်ရှောက်ရေးထောက်ပံ့ဌာန (TEL 0875-73-3016)

E-mail:kosodate@city.mitoyo.lg.jp

(5) ကလေးဂေဟာ(တိုယိုနုကမြို့ကလေးဂေဟာ နိချိအိုမြို့ကလေးဂေဟာ မအဲဒမြို့
ကလေးဂေဟာ ခမိတကနိုကလေးဂေဟာ)

ကလေးကိုကျန်းမာစွာကစားစေကာ ထိုကလေးကျန်းမာရေးကို မြှင့်တင်ခြင်း သို့မဟုတ်
စိတ်ပျော်ရွှင်စေရန်ရည်ရွယ်သည်။

(မေးမြန်းစုံစမ်းရန်) • မိတိုရိုမြို့ကလေးဂေဟာ နိချိအိုမြို့ကလေးဂေဟာ

မြို့နယ်ရုံးကလေးစောင့်ရှောက်ထောက်ပံ့ဌာန (TEL 0875-73-3016)

E-mail : kosodate@city.mitoyo.lg.jp

まへだじどうかん かみだかのじどうかん
・前田児童館・上高野児童館

しやくしよじんけんか
市役所人権課

(TEL 0875-73-3008)

E-mail : jinken@city.mitoyo.lg.jp

(6) ほうかごじどうかんくらぶ 放課後児童クラブ

しょうがっこう かよ しょうがっこう かよ
小学校に通っている 子どもの親が 仕事や病気などにより、子どもの 見守りが
できない、家庭が対象です。

じゅぎょう お あと がっこう やす ひ かてい か せいかつ ば つく こ
授業の終わった後や 学校の 休みの日に 家庭に代わる 生活の場を 作り、子
どもに合った 遊びや 支援を行 う 事業です。

と あ しやくしよこそだ しえんか
【問い合わせ】 市役所子育て支援課 (TEL 0875-73-3016)

E-mail : kosodate@city.mitoyo.lg.jp

(7) じどうかんてあて 児童手当

ちゅうがっこうしゅうりょう こ そだ ひと じどうかんてあて がつ がつ がつ
中学校 終了までの 子どもを 育てている人に 児童手当を 6月・10月・2月に
子どものための お金を 支給します。

と あ しやくしよこそだ しえんか
【問い合わせ】 市役所子育て支援課 (TEL 0875-73-3016)

E-mail : kosodate@city.mitoyo.lg.jp

3-6 ほいく きょういく 保育・教育

にほん こ おお しょうがっこう にゅうがく まえ ほいくしよ ようちえん かよ
・日本の 子どもの多くは 小学校に 入学する前に 保育所や 幼稚園などに通い、

たくさんの人 と 一緒に 過ごすことで、いろいろなことを 学びます。

E-mail:kosodate@city.mitoyo.lg.jp

• မအဲဒကလေးဂေဟာ ခမိတကနီကလေးဂေဟာ

မြို့နယ်ရုံးလူ့အခွင့်အရေးဌာန (TEL 0875-73-3008)

E-mail:jinken@city.mitoyo.lg.jp

(6) ကျောင်းပြီးချိန်ကလေးကလပ်

မူလတန်းကျောင်းတွင်တက်နေသောကလေးအုပ်ထိန်းသူက အလုပ်နှင့်ရောဂါတို့ကြောင့် ကလေးမစောင့်ရှောက်နိုင်သောမိသားစုကိုရည်ရွယ်သည်။

အတန်းပြီးသည့်ကျောင်းပြီးချိန်နှင့်ထိုကျောင်းနားရက်တွင် မိသားစုအစားနေထိုင်မှုဘဝကိုစိတ်ချစေကာ သင့်တော်သောကစားခြင်းနှင့်ထောက်ပံ့မှုပေးသောလုပ်ငန်းဖြစ်သည်။

(မေးမြန်းစုံစမ်းရန်) မြို့နယ်ရုံးကလေးစောင့်ရှောက်ရေးထောက်ပံ့ဌာန (TEL 0875-73-3016)

E-mail:kosodate@city.mitoyo.lg.jp

(7) ကလေးထောက်ပံ့ကြေး

အလယ်တန်းပြီးသည့်အထိကလေးစောင့်ရှောက်သူကို ကလေးထောက်ပံ့ကြေးကို ဇွန် အောက်တိုဘာ ဖေဖော်ဝါရီလတွင် ကလေးအတွက် ငွေသားကို ထောက်ပံ့သည်။

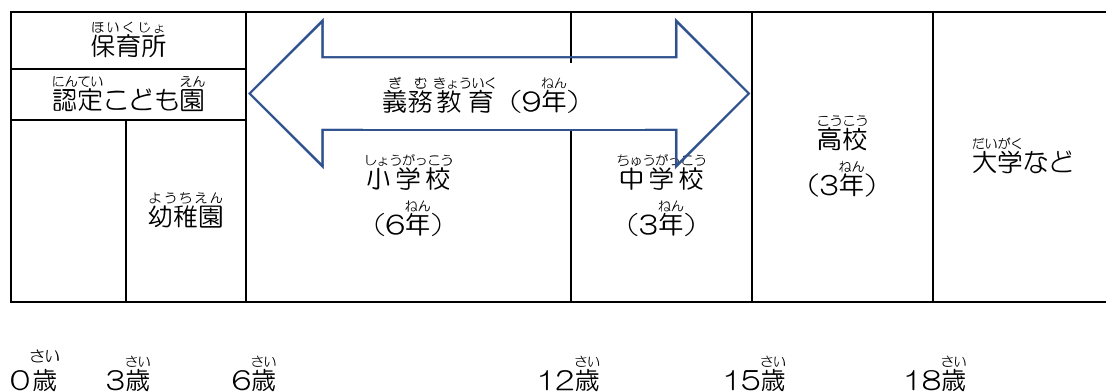
(မေးမြန်းစုံစမ်းရန်) မြို့နယ်ရုံးကလေးစောင့်ရှောက်ရေးထောက်ပံ့ဌာန (TEL 0875-73-3016)

E-mail:kosodate@city.mitoyo.lg.jp

3-6 ပြုစုပျိုးထောင်ခြင်း၊ ပညာရေး

- ဂျပန်ကလေးအများစုသည် မူလတန်းကျောင်းမဝင်ခင် မူကြို ကလေးထိန်းကျောင်းတို့ကို သွားပြီး လူအများကြီးနှင့်အတူတူ နေထိုင်ပြီး အမျိုးမျိုးသင်ယူကြသည်။

- その年の 4月1日時点で 満6歳になる 子どもは 小学校へ 入学します。
- 小学校で 6年間、中学校で 3年間 学びます。
- 日本人の 子どもは、小学校と 中学校には 全員が行きます。
- 日本の 学校は、4月から 始まって、3月で 終わります。



(1) 保育施設

市内には、公立保育所8カ所、私立保育所1カ所、私立小規模保育施設5カ所あります。

- ① 0歳児から 小学校に 入学する前の 子どもで、仕事・病気 または その他の理由で 家庭保育が できない場合に 入所できます。
- ② 施設により、入所できる年齢が ちがいます。

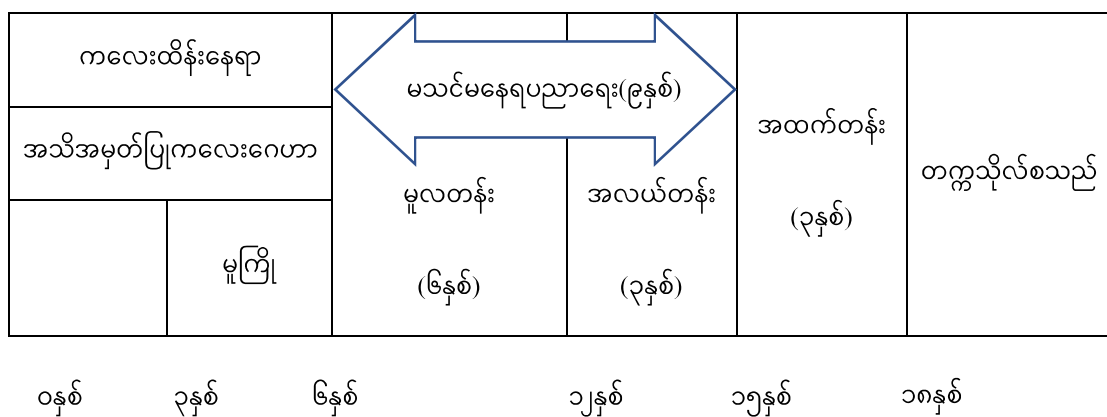
(2) 幼稚園

市内には、公立幼稚園12園あります。

- ① 4月1日現在で、満3歳から 5歳までの 子どもが 通園できます。
- ② 住んでいる ところによって 入園できる 幼稚園が 決まっています。



- ထိုနှစ်ဧပြီရက်နေ့တွင် ဖြစ်ပြည့်မည့်ကလေးသည် မူလတန်းကျောင်းဝင်မည်။
- မူလတန်းတွင် ဖြစ်ကြာ အလယ်တန်းတွင် ခုနှစ်ကြာသင်ယူမည်။
- ဂျပန်ကလေးများသည် မူလတန်းနှင့်အလယ်တန်းကျောင်းကို အားလုံးသွားသည်။
- ဂျပန်ကျောင်းသည် ဧပြီလမှ စပြီး မတ်လတွင်ပြီးသည်။



(1) ကလေးစောင့်ရှောက်အဆောက်အဦး

မြို့တွင်းတွင် အများပိုင်ကလေးဂေဟာစနေရာ ပုဂ္ဂလိကပိုင်ကလေးဂေဟာ၁နေရာ ပုဂ္ဂလိကပိုင်အသေးစားကလေးဂေဟာ၅နေရာရှိသည်။

- ① ၀နှစ်ကလေးမှ မူလတန်းမတက်မီကလေးဖြစ်ပြီး အလုပ် ရောဂါ သို့မဟုတ် အခြားအကြောင်းရင်းကြောင့် မိသားစုစောင့်ရှောက်မပေးနိုင်လျှင် တက်နိုင်သည်။
- ② အဆောက်အဦးအလိုက် တက်နိုင်သောအသက် မတူပါ။

(2) မူကြို

မြို့တွင်း အများ ပုဂ္ဂလိကပိုင်မူကြို၂၂ခုရှိသည်။

- ① ဧပြီရက်နေ့တွင် ခုနှစ်ပြည့် မှ ၅နှစ်အထိကလေးများ တက်နိုင်သည်။
- ② နေထိုင်နေသောရပ်ကွက်ပေါ်လိုက်၍ တက်နိုင်သောမူကြိုကိုသတ်မှတ်ထားသည်။



(3) 認定こども園

市内には、公立こども園3園、私立こども園2園あります。

①保育施設と幼稚園の両方のよさをあわせもった施設で、0歳児から小学校に入学する前の子どもが入園できます。

②園により、入園できる年齢がちがいます。

(4) 小学校・中学校

市内には、公立小学校19校、公立中学校7校あります。

①日本では、4月1日現在で、満6歳になった子どもは小学校へ入学し、満12歳になった子どもは中学校へ入学します。

②住んでいるところによって、学校が決まっています。

③小学校6年間、中学校3年間は義務教育です。

④外国籍の子どもについては法律で決まっていますが、希望すれば入学することができます。

(5) 高校・大学

試験を受けて、合格したら入学できます。試験を受けるときも、入学してからもお金がかかります。

詳しいことは、高校・大学に聞いてください。

(3) အသိအမှတ်ပြုကလေးဂေဟာ

မြို့တွင်း အများ ပုဂ္ဂလိကပိုင်ကလေးဂေဟာ ၃ခု ပုဂ္ဂလိကပိုင်ကလေးဂေဟာ ၂ခုရှိသည်။

- ① ကလေးစောင့်ရှောက်အဆောက်အဦးနှင့်မူကြို၂ခုလုံးကောင်းမွန်မှုကိုပေါင်းစပ်ထားသော အဆောက်အဦးဖြစ်ပြီး ဝအသက်အရွယ်ကလေးမှ မူလတန်းမတက်မီကလေးအထိ တက်နိုင်သည်။
- ② ဂေဟာပေါ်လိုက်၍ တက်နိုင်သောအသက် မတူပါ။

(4) မူလတန်း အလယ်တန်း

မြို့တွင်းတွင် အများပိုင်မူလတန်းကျောင်း၁၉ကျောင်း အများပိုင်အလယ်တန်းကျောင်း ၇ကျောင်းရှိသည်။

- ① ဂျပန်တွင် ပြောရက်နေ့လက်ရှိတွင် ဖြန့်ပြည့်မည့်ကလေးသည် မူလတန်းကျောင်းတက်ပြီး ၁၂နှစ်ပြည့်မည့်ကလေးသည် အလယ်တန်းတက်သည်။
- ② နေထိုင်နေသောနေရာပေါ်လိုက်၍ ကျောင်းကိုသတ်မှတ်ထားပါသည်။
- ③ မူလတန်းဖြန့်ကြာ အလယ်တန်း၃နှစ်ကြာသည် မသင်မနေရပညာရေးဖြစ်သည်။
- ④ နိုင်ငံခြားသားကလေးနှင့်ပတ်သက်၍ ဥပဒေအရတာဝန်မရှိသော်လည်း ဆန္ဒရှိလျှင်တက်နိုင်သည်။

(5) အထက်တန်းကျောင်း တက္ကသိုလ်

စာမေးပွဲဖြေပြီး အောင်လျှင် တက်နိုင်သည်။ စာမေးပွဲဖြေလျှင်လည်း တက်ပြီးနောက်လည်း ငွေကုန်သည်။ အသေးစိတ်ကို အထက်တန်းကျောင်း တက္ကသိုလ်သို့မေးပါ။

【とあ
問い合わせ】

(1) ほいくしせつ 保育施設 (2) ようちえん 幼稚園 (3) にんてい 認定こども園のえん にゅうしょ 入所・にゅうえん 入園・

ほいくりょう 保育料などに ついては

しやくしよほいくようちえんか 市役所保育幼稚園課 (TEL 0875-73-3036)

E-mail : hoiku@city.mitoyo.lg.jp

(4) しょうがっこう 小学校・ちゅうがっこう 中学校の にゅうがく 入学などに ついては

しやくしよきょういく いんかい し む きよくがっこうきょういく か 市役所 教育委員会事務局 学校教育課

(TEL 0875-73-3131)

E-mail : gakkoukyoiku@city.mitoyo.lg.jp



(မေးမြန်းစုံစမ်းရန်) (1) ကလေးစောင့်ရှောက်အဆောက်အဦး(2) မူကြို
(3)အသိအမှတ်ပြုကလေးဂေဟာဝင်ခြင်း တက်ခြင်း
စောင့်ရှောက်ခန့်ပတ်သက်၍ မြို့နယ်ရုံးကလေးစောင့်ရှောက်မူကြိုဌာန
(TEL 0875-73-3036)

E-mail:hoiku@city.mitoyo.lg.jp

(4) မူလတန်း အလယ်တန်း ကျောင်းဝင်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍

မြို့ပညာရေးကော်မတီရုံးကျောင်းပညာရေးဌာန (TEL 0875-73-3131)

E-mail:gakkoukyoiku@city.mitoyo.lg.jp

