



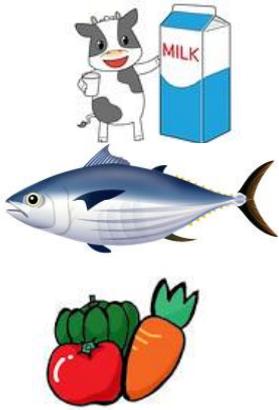








# Educação Alimentar – Nutrientes, fontes de energia (Hidrato de carbono, lipídios e proteínas).



Dentre os nutrientes como os hidratos de carbono, lipídios, proteínas, vitaminas e minerais que compõem os alimentos, as fontes de energias são os hidratos de carbono, lipídios e proteínas.

As quantidades de energias necessárias por dia estão estabelecidas da seguinte forma: 60 ~ 65% de hidratos de carbono, 20 a 25% de lipídios e 10 ~ 15% de proteínas. Quando estas proporções não são cumpridas, ficam vulneráveis às “doenças causadas pelos hábitos do cotidiano”.

O critério de quantidades necessárias de ovos, leite, carnes, peixes, verduras, frutas, algas marinhas e grãos apresentados até agora nas edições anteriores, foram estabelecidas conforme as proporções estabelecidas destes nutrientes.

Maiores informações: Prefeitura de Ueda setor Kenko Suishin Ka, telefone 28-7123

☆. ☆.

## Vacinas contra Varicela e Pneumococo

Com relação às vacinas Pneumocócica para idosos e Varicela para crianças que se tornaram periódicas a partir de 01 de outubro de 2014, o período da vacinação se esgota em 31 de março de 2015 para as pessoas com idades que se enquadram neste ano.

### Pessoas que se enquadram:

Varicela (Suitoo): Crianças a partir de 3 anos e antes de completar 5 anos de idade, que nunca tiveram a doença e nunca tomaram a vacina contra a varicela. A taxa será gratuita.

Pneumococo(Haien Kyukin): Idosos que fazem aniversário de 65 anos ou mais com idades múltiplos de 5 no ano fiscal 2014 (até 31 de março de 2015) e nunca tomaram a vacina Pneumocócica. Taxa de 2.000 ienes.

Maiores informações: Prefeitura de Ueda setor Kenko Suishin Ka, telefone 28-7124



☆. ☆.

## SAÚDE

### VACINAS OBRIGATÓRIAS

Local: Clínicas e hospitais credenciados

#### BCG

Uma dose, antes de completar 1 ano de idade ( ideal entre 5 e 8 meses)



#### Tetralente (Difteria, tétano, coqueluche e pólio inativada) - (Yonshu Kongo)

3 doses e 1 reforço com idade entre 3 meses e antes de completar 90 meses(7 anos e 6 meses).

Tomar 3 doses com intervalo de 20 a 56 dias e o reforço após 06 meses a partir da terceira dose.

#### Sarampo e Rubéola ( Mashin Fuushin)

Tomar primeira dose da vacina ao completar 1 ano e antes de completar 2 anos de idade e a segunda dose no último ano antes de ingressar na escola primária – shougakko , ( após o ingresso na escola primária, o custo da vacina será de responsabilidade dos pais ou responsáveis).

#### Encefalite Japonesa (Nihon Noen)

2 doses e 1 reforço com idade entre 3 meses e antes de completar 90 meses(7 anos e 6 meses).

Tomar 2 doses com intervalo de 6 a 28 dias e o reforço após 1 ano a partir da segunda dose.

#### Pneumocócica Infantil (Shouniyou Haien Kyuukin)

3 doses entre 2 meses e antes de completar 7 meses de idade com intervalo de mais de 27 dias (tomar a terceira dose antes de completar um ano de idade).

Reforço após 60 dias ou mais a partir da terceira dose e com mais de 1 ano de idade.



#### HIB- Haemophilus Influenzae tipo B

3 doses entre 2 meses e antes de completar 7 meses de idade com intervalo de 27 a 56 dias.

Reforço com intervalo de 7 a 13 meses a partir da terceira dose.

※Vacinas Tríplice e Pólio para crianças que não puderam tomar a vacina Tetralente.

## EXAMES DE SAÚDE INFANTIL E AULAS

**OBS: Comparecer com horário disponível de 2 a 3 horas.**

Levar: Caderneta materno-infantil (Boshitecho), questionário, fralda, toalha de banho e se necessário mamadeira. **Consulta de 1 ano e 6 meses:** Escova dental. **Consulta de 2 anos:** Escova dental, pratinho, copo, garfo ou ohashi e toalhinha. **Consulta de 3 anos:** Realizar os exames de visão e audição em casa. Os formulários para exames encontram-se dentro do Livro do Bebê (Akachan Techo). Haverá consulta odontológica. Utilize o potinho enviado pelo correio para colher a urina na parte da manhã.

### UEDA CHIKI HOKEN CENTER Tel: 23-8244

| Idade    |                        | Nascidos em  | Data (março) | Local     | Recepção        |                 |
|----------|------------------------|--|--------------|-----------|-----------------|-----------------|
| EXAMES   | 4 meses                | 16 ~ 31/outubro/2014   | 03 (terça)   | Ueda      | 12h30~<br>13h45 |                 |
|          |                        | 01 ~ 15/novembro/2014  | 19 (quinta)  |           |                 |                 |
|          |                        | Outubro/2014<br>Região: Shioda, Kawanishi, Kawabe, Izumida                       | 13 (sexta)   | Kawanishi |                 |                 |
|          | 1 ano e 6 meses        | 16 ~ 31/agosto/2013  | 10 (terça)   | Ueda      |                 |                 |
|          |                        | 01 ~ 15/setembro/2013  | 25 (quarta)  |           |                 |                 |
|          |                        | 16/julho ~ 15/setembro/2013<br>Região: Shioda e Kawanishi                        | 20 (sexta)   | Shioda    |                 |                 |
|          | 2 anos Odontol.        | 01 ~ 15/dezembro/2012  | 06 (sexta)   | Ueda      |                 | 12h30~<br>13h15 |
|          |                        | 16 ~ 31/dezembro/2012  | 17 (terça)   |           |                 |                 |
|          | 3 anos                 | 01 ~ 15/fevereiro/2012   | 05 (quinta)  | Ueda      |                 | 12h30~<br>13h45 |
|          |                        | 16 ~ 29/fevereiro/2012   | 12 (quinta)  |           |                 |                 |
| AULAS    | 7 meses                | 16 ~ 31/julho/2014   | 03 (terça)   | Ueda      | 09h30~<br>09h45 |                 |
|          |                        | 01 ~ 15/agosto/2014  | 26 (quinta)  |           |                 |                 |
|          |                        | Agosto/2014<br>Região: Kawabe, Izumida, Shioda e Kawanishi                       | 18 (quarta)  | Kawanishi |                 |                 |
|          | Aniversário (1 ano)    | 01 ~ 10/março/2014   | 04 (quarta)  | Ueda      |                 |                 |
|          |                        | 11 ~ 20/março/2014   | 11 (quarta)  |           |                 |                 |
|          |                        | 21 ~ 31/março/2014   | 24 (terça)   |           |                 |                 |
|          |                        | <b>Nas Instituições Médicas da cidade de Ueda durante o mês de março de 2015</b> |              |           |                 |                 |
| 10 meses | 16/abril~ 15/maio/2014 | Necessário marcar com antecedência   |              |           |                 |                 |

### MARUKO HOKEN CENTER

Tel: 42-1117

| Idade  |                   | Nascidos em                | Data (março) | Local  | Recepção     |
|--------|-------------------|----------------------------|--------------|--------|--------------|
| Exames | 4 meses           | Outubro/2014               | 05 (quinta)  | Maruko | 12h30 ~13h15 |
|        | 10 meses          | Maio/2014                  | 20 (sexta)   |        |              |
|        | 1 ano e 6 meses   | Agosto/2013                | 03 (terça)   |        |              |
|        | 3 anos            | 16/Jan a 29/fevereiro/2012 | 13 (sexta)   |        |              |
| Aula   | Aniversário 1 ano | Fevereiro e março/2014     | 10 (terça)   |        | 09h45 ~ 10h  |

### SANADA HOKEN CENTER

Tel: 72-9007

| Idade  |          | Nascidos em          | Data (março) | Local  | Recepção      |
|--------|----------|----------------------|--------------|--------|---------------|
| Exames | 10 meses | Abril e maio/2014    | 12 (quinta)  | Sanada | 13h15 ~ 13h40 |
|        | 3 anos   | Janeiro ~ março/2012 | 24 (terça)   |        |               |
| Aulas  | 7meses   | Agosto/2014          | 11 (quarta)  |        | 09h50 ~ 10h   |

### TAKESHI HOKEN CENTER

Tel: 85-2067

| Idade  |                 | Nascidos em        | Data (março) | Local   | Horário       |
|--------|-----------------|--------------------|--------------|---------|---------------|
| Exames | 04 meses        | Outubro/2014       | 05 (quinta)  | Maruko  | 12h30 ~ 13h15 |
|        | 10 meses        | Abril e maio/2014  | 12 (quinta)  | Takeshi | 13h ~ 13h10   |
|        | 1 ano e 6 meses | Ago e set/2013     |              |         | 13h10 ~ 13h20 |
|        | 3 anos          | Dez/2011 ~mar/2012 |              |         | 12h50 ~ 13h   |

## Centro de Atendimento Emergencial

### **Machucados que necessitem de ortopedistas ou de atendimento emergencial**

**após 23h ou feriados** → Ligue para corpo de bombeiros 0268-26-0119, 38-0119, 36-0119 ou 31-0119 (em japonês)

**Convulsões** → Chame a ambulância – ligue para 119



## Clínica geral e pediatria

**Febre alta repentina, vômitos e diarréias incontroláveis, etc.**

**Antes de dirigir-se ao local deverá telefonar** para 0268 21-2233 (pediatria) ou 21-2280 (clínica geral).

**Horário:** De segunda a domingo e feriados das 20h às 23h. Consulta por telefone das 19h às 23h.

**Fechado :** 14 a 16 de agosto e 30 de dezembro a 03 de janeiro.

**Local:** Prédio do lado esquerdo da entrada do pátio do Hospital Shinshu Ueda Iryu Center (antigo Nagano Byouin em Ueda) Ueda Shi Midorigaoka 1-27-21.

**Levar:** Cartão de Saúde (Hokensho), Carteira de subsídio dos custos de tratamento (Fukushi Iryou Jikyuusha Sho) caso possua, remédio que estiver tomando, dinheiro, etc.



**Bronquite asmática em tratamento** → Ligue para o seu médico

**ODONTOLÓGICO** → Atendimento aos domingos, feriados em geral, finados e feriados de final e início de ano no horário de 9h às 15 horas no Centro

Odontológico de emergência (Shika Kinkyu Center). Telefone 24-8020

Endereço: Zaimoku cho 1-3-6 (Próximo à entrada da escola Higashi Shougakko)

Maiores informações: Ueda Chiisagata Shika Ishi kai Tel. 22-2160

**Médicos e Hospitais de Plantão (Domingos e Feriados)** Horário: 9h ~ 18h

Informações sobre médicos e hospitais de plantão podem ser obtidas através de telefone ou FAX 0120-890-421



| Ano 2015      | Clínico Geral |               |                  | Cirurgião           |             |         | Ginecol./Obstet. |               |         |
|---------------|---------------|---------------|------------------|---------------------|-------------|---------|------------------|---------------|---------|
|               | Médico        | Endereço      | Tel              | Médico              | Endereço    | Tel     | Méd              | End           | Tel     |
| 01 mar        | Shioda        | Nakano        | 38-2221          | Shioda-otorrino     | Nakano      | 38-2221 |                  |               |         |
|               | Wakata        | Shinmachi     | 38-2540          | Yamakoshi           | Kokubu      | 26-5800 |                  |               |         |
|               | Miyasaka      | Tokida 2      | 22-0759          | Sato-oftalmo        | Kabatake    | 38-2011 |                  |               |         |
| 08 mar        | Yanaguisawa   | Chuo nishi 1  | 22-0109          | Kouda               | Chuo 1      | 22-0859 |                  |               |         |
|               | Komatsu       | Ueda          | 27-2200          | Watanabe            | Komaki      | 29-1112 |                  |               |         |
|               | Ueda Seikyo   | Kami Shiojiri | 23-0199          | Sumiyoshi- otorri   | Sumiyoshi   | 22-3387 |                  |               |         |
|               | Jonan         | Gosho         | 22-3481          |                     |             |         |                  |               |         |
| 15 mar        | Handa         | Nakanojo      | 28-0888          | Ueda Jinzou         | Sumiyoshi   | 27-2737 | Ueda hara clinic | Ueda hara     | 26-3511 |
|               | Koizumi       | Koizumi       | 81-0088          | Ueda Seikei - orto  | Tokida 2    | 75-7518 |                  |               |         |
|               | Nisshindo     | Chuo 3        | 22-0558          | Izumi-oftalmo       | Ario 2º.and | 75-8641 |                  |               |         |
|               | Chikumaso     | Chuo          | 22-6611          | Kouda-otorrino      | Koaso       | 38-3065 |                  |               |         |
|               | Psiquiatria   | Higashi       |                  |                     |             |         |                  |               |         |
|               | Ueda Jinzou   | Sumiyoshi     | 27-2737          |                     |             |         |                  |               |         |
| Kouda clínica | Koaso         | 38-3065       |                  |                     |             |         |                  |               |         |
| 21 mar        | Suguiyama     | Chuo kita     | 26-8200          | Saito               | Aokubo      | 35-0887 | Tsu noda         | Ueda          | 27-7760 |
|               | Suwagata      | Suwagata      | 25-5556          | Asaji Seikei - orto | Shimonogo   | 38-1313 |                  |               |         |
|               | Miyashita     | Chuo nishi 1  | 22-4328          | Imai-oftalmo        | Shimonogo   | 38-1700 |                  |               |         |
|               |               |               |                  | Iijima-otorrino     | Ote 1       | 22-1270 |                  |               |         |
| 22 mar        | Yamaguiwa     | Beshoosen     | 38-7388          | Matsutaka-oftalm    | Tokida 2    | 22-0809 |                  |               |         |
|               | Houden        | Tonoshiro     | 29-1220          | Kangawa             | Aokubo      | 34-5151 |                  |               |         |
|               | Ueda          | Chuo 1        | 22-3580          | Akiwa-dermatol      | Akiwa       | 28-5177 |                  |               |         |
|               |               |               |                  | Kanai-otorrino      | Kokubu      | 22-9716 |                  |               |         |
|               |               |               |                  | Ueda                | Chuo 1      | 22-3580 |                  |               |         |
| 29 mar        | Tsuji         | Tsuji         | 29-8686          | Kobayashi           | Tokida 3    | 22-6885 | Shi San Fujin    | Mido rigao ka | 22-1573 |
|               | Heart         | Fumiiri       | 23-0386          | Kouda-oftalmo       | Tokida 2    | 27-6111 |                  |               |         |
|               |               |               |                  | Iida Seikei – ortop | Uedahara    | 28-1211 |                  |               |         |
|               |               |               | Nagashima-otorri | Nakanojo            | 23-8734     |         |                  |               |         |