



CÃES - VACINA ANTI-RÁBICA

O proprietário tem a obrigação de aplicar a vacina anti-rábica uma vez por ano em seus cães com mais de 91 dias do seu nascimento, conforme a lei. A hidrofobia é uma doença perigosa e mortal. Aproximadamente 50.000 pessoas morrem por ano em decorrência da doença, principalmente nos países da Ásia.

Cão registrado:

Taxa.....3.500 ienes (só vacina)

Levar: Hagaki, enviados aos proprietários de cães.

Cão sem registro:

Taxa.....6.500 ienes (Registro e vacina)

※ Os cães com problemas de saúde ou que tiveram problemas após tomar a vacina anti-rábica deverão tomar as vacinas nas clínicas veterinárias.

※ Levar os cães com a coleira (não deixar solto) para evitar acidentes.



Período de vacinação será de 06 de abril a 21 de junho em vários locais com horário determinado, segue abaixo apenas as vacinas de domingos:

Dia/horário: 12 e 19 de abril das 8h50 às 9h50 e 21 de junho (domingo) 8h50 às 9h20.

Local: Uenogaoka Kouminkan

Dia/horário: 12 e 19 de abril (domingo) das 10h20 às 11h20 e 21 de junho das 9h50 às 10h40

Local: Estacionamento sul do Ueda Souzoukan.

Uma parte da região de Takeshi no dia 19 de abril, Centro de Atendimento de Maruko nos dias 17 de maio e 21 de junho e Centro de Atendimento de Shioda no dia 21 de junho.

Demais dias, consultar o setor Seikatsu Kankyo Ka da Prefeitura de Ueda: 22-4140

☆. ☆.

Interval Sokuho- Caminhadas Rápidas com Intervalos

Fazendo as caminhadas rápidas com intervalos, poderá conseguir a tenacidade e força muscular em menos tempo do que fazer caminhada normal, além da possibilidade de melhorar a pressão arterial, lipídios no sangue (colesterol e triglicérides) e percentual de gordura corporal.

★ Repetir 5 vezes as caminhadas intercaladas de 3 minutos vagarosamente e 3 minutos rapidamente! 4 vezes por semana!

- Fazer alongamento antes de começar a caminhada.
- Não forçar quando sentir dores nos joelhos e outros.
- Velocidades de caminhada: vagarosa por 3 minutos seguido de rápida por 3 minutos.
- Caminhar rápido: Andar com passos largos e mais rápido que o normal, velocidade a qual poderá ficar levemente suado quando andar continuamente por 5 a 10 minutos.
- As pessoas que não podem fazer a caminhada todos os dias, poderá controlar somando a quantidade de tempo e frequência de caminhada rápida para atingir o total de 60 minutos ou mais por semana.



★ Exemplo de pessoa que fez a “Caminhada Rápida com Intervalos” (Interval Sokuho) em 2014: Mulher na casa dos 50 anos de idade que continuou a “Caminhada Rápida com Intervalos” durante 6 meses obteve os resultados abaixo.



Houve redução da porcentagem de gordura corporal de todos os participantes do curso de 2014 de “Caminhada Rápida com Intervalos” de 3 meses.

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 (abril)	Local	Recepção
EXAMES	4 meses	16 ~ 30/novembro/2014	09 (quinta)	Ueda	12h30~ 13h30
		01 ~ 15 /dezembro/2014	21 (terça)		
		Novembro/2014 Região: Shioda, Kawanishi, Kawabe, Izumida	10 (sexta)	Kawanishi	
	1 ano e 6 meses	16 ~ 30/setembro/2013	08 (quarta)	Ueda	
		01 ~ 15/outubro/2013	22 (quarta)		
	2 anos Odontol.	01 ~ 15/janeiro/2013	16 (quinta)	Ueda	
		16 ~ 31/janeiro/2013	28 (terça)		
		Janeiro e fevereiro/2013 Região: Shioda e Kawanishi	14 (terça)	Shioda	
	3 anos	01 ~ 15/março/2012	17 (sexta)	Ueda	12h30~ 13h30
		16 ~ 31/março/2012	23 (quinta)		
		Fevereiro e março/2012 Região: Shioda e Kawanishi	24 (sexta)	Shioda	
	AULAS	7 meses	16 ~ 31/agosto/2014	09 (quinta)	Ueda
01 ~ 15/setembro/2014			15 (quarta)		
Setembro/2014 Região: Kawabe, Izumida, Shioda e Kawanishi			13 (segunda)	Kawanishi	
Aniversário (1 ano)		01 ~ 15/abril/2014	16 (quinta)	Ueda	
		16 ~ 30/abril/2014	22 (quarta)		
		Abril/2014, Região: Shioda e Kawanishi	27 (segunda)	Shioda	
Nas Instituições Médicas da cidade de Ueda durante o mês de abril de 2015					
10 meses	16/maio~ 15/junho/2014		Necessário marcar com antecedência		

MARUKO HOKEN CENTER

Tel: 42-1117

Idade		Nascidos em	Data (abril)	Local	Recepção
Exames	4 meses	Novembro/2014	17 (sexta)	Maruko	12h30 ~13h15
	10 meses	Junho/2014	30 (quinta)		
	1 ano e 6 meses	Setembro/2013	07 (terça)		
	2 anos-odontológico	Março e abril/2013	14 (terça)		
	3 anos	01/mar ~ 15/abr/2012	24 (sexta)		
Aula	7 meses	Setembro/2014	21 (terça)		9h30 ~ 9h45

SANADA HOKEN CENTER

Tel: 72-9007

Idade		Nascidos em	Data (abril)	Local	Recepção
Exames	04 meses	Nov e dez/2014	16 (quinta)	Sanada	12h30 ~12h45
	1 ano e 6 meses	Set ~ out/2013	24 (sexta)		13h15 ~ 13h30
Aulas	7meses	Setembro/2014	08 (quarta)		09h40 ~ 09h50
	Aniversário 1 ano	Janeiro ~ março/2014	15 (quarta)		09h30 ~ 09h50

TAKESHI HOKEN CENTER

Tel: 85-2067

Idade		Nascidos em	Data (abril)	Local	Horário
Exames	04 meses	Novembro/2014	17 (sexta)	Maruko	12h30 ~ 13h15
Aulas	Aniversário 1 ano	Março ~ maio/2014	20 (segunda)	Takeshi	09h30 ~ 09h40

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 Iryo 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
05 abril	Ikeda	Uedahara	22-5041	Tanaka clínica	Tokiiri	23-5757			
	Yoda	Tokiwagui 5	28-1223	Aoyagui-oftalmo	Sumiyoshi	28-6688			
				Hibi	Uedahara	21-0721			
				Sumiyoshi-otorri	Sumiyoshi	22-3387			
12 abril	Yoshida	Tokiiri	24-1222	Research Park cl	Shimonogo	37-1133			
	Kawanishi	Nikota	31-1411	Shimogata	Yoshida	35-5252			
	Seikyo			Seikei-ortoped					
	Harada	Oya	36-0520	Otani-oftalmo	Tokida 3	27-2220			
19 abril	Kouda clínica	Koaso	38-3065	Kouda-otorrino	Koaso	38-3065			
	Iijima	Tsuiji	22-5011	Hanazono	Chuo nishi 1	22-2325			
	Kosato-derm	Kosato	28-4111	Okada	Chuo 6	24-2662			
	Uedahara life	Uedahara	22-0873	Kouda-oftalmo	Tokida 2	27-6111			
26 abril	Okada	Chuo 6	24-2662	Otani-otorrino	Chuo 2	22-0727			
	Shioda	Nakano	38-2221	Shioda-otorrino	Nakano	38-2221			
	Hashimoto	Maita	38-2033	Yamakoshi	Kokubu	26-5800			
	Murakami	Ote 1	22-3740	Sato-oftalmo	Kabatake	38-2011			
29 abril	Yanaguisawa	Chuo nishi1	22-0109	Kouda	Chuo 1	22-0859			
	Ashizawa	Yoshida	35-3330	Watanabe	Komaki	29-1112			
	Hori	Nakanojo	23-5566	Imai-oftalmo	Shimonogo	38-1700			
	Kawanishi	Hoya	38-2811	Iijima-otorrino	Ote 1	22-1270			