













## Campanha de Segurança no Trânsito de final de ano ~ período de 01 a 31 de dezembro ~

Prevenção de acidentes de trânsito de crianças e idosos

Nesta época do ano, além de acidentes com pedestres ao atravessar ruas e semáforos por escurecer mais cedo, podem ocorrer acidentes graves devido ao aumento de motoristas alcoolizados, más condições das ruas em decorrência do acúmulo de neve e congelamento. Vamos prevenir acidentes de trânsito obedecendo as normas e seguir as boas maneiras.

### Cuidados para evitar acidentes de trânsito:

- ① Ao pôr do sol, dirigir com cuidado acendendo a lanterna com antecedência e diminuindo a velocidade. O pedestre deverá usar material com reflexo para que o motorista perceba a sua presença.
- ② Ao dirigir alcoolizado, além de arruinar a sua vida, poderá arruinar a vida da sua família. Não dirigir e não deixar dirigir alcoolizado cooperando com os colegas de serviço, familiares e vizinhos
- ③ Próximo aos cruzamentos e semáforos, o motorista deverá diminuir a velocidade e parar quando avistar pessoa com intenções de atravessar a rua. O pedestre deverá confirmar a ausência de carros antes de atravessar a rua.
- ④ Utilizar o cinto de segurança em todos os assentos e assento de criança adequadamente.

Maiores informações: Prefeitura de Ueda setor Seikatsu Kankyō Ka, telefone 22-4140

☆. ☆.



### Vigilância especial de Final de Ano

Voluntários da região farão patrulhamentos no período de 01 a 31 de dezembro para prevenção de crimes no final de ano.

Solicitamos a colaboração dos cidadãos para ficarem atentos às crianças nos horários de trajeto escolar, verificarem se as portas dos carros e residências estão trancadas e dar conselhos, principalmente aos idosos para que não sejam enganados pelos vigaristas do golpe específico (Tokushu Sagui).

Tema: “Final de Ano, vamos construir Ueda, uma cidade tranquila” .

Objetivo:

- ① Prevenção contra assaltos às instituições financeiras e lojas.
- ② Prevenção contra vigaristas do golpe específico.
- ③ Prevenção de crimes contra crianças e mulheres.
- ④ Prevenção contra ladrões de residências com donos ausentes .

Maiores informações: Prefeitura de Ueda setor Seikatsu Kankyō Ka, telefone 22-4140

☆. ☆.



## Projeto “Construindo a saúde e a felicidade”

Apoiando a sua saúde!

Doenças Degenerativas e Reumáticas do sistema locomotor “Locomotive Syndrome” é uma das principais causas da necessidade de cuidados (Kaigo) de idosos. É a debilitação ou início de enfraquecimento dos músculos, ossos, articulação, cartilagem e discos intervertebrais necessários para movimentar o corpo, ficando em pé e caminhar .

Vamos conferir e conhecer o estado do próprio corpo:

- ① Não consegue calçar a meia equilibrando-se com um pé.
- ② Escorrega e tropeça dentro de casa
- ③ Precisa do corrimão para subir escadas
- ④ Não consegue terminar de atravessar a rua enquanto o farol está verde para pedestres
- ⑤ Não consegue caminhar por mais de 15 minutos.
- ⑥ Tem dificuldade em carregar sacolas de compras com 2 kg.
- ⑦ Tem dificuldade com serviços domésticos um pouco pesados, como erguer cobertores.

Se respondeu sim a uma das questões acima, poderá estar com Locomotive Syndrome.

### Exercícios físicos são eficientes para a prevenção do Locomotive Syndrome .

Exercícios de agachamentos (squats) e equilíbrio com um dos pés são fáceis de fazer e podem ser incluídos na rotina diária.

Maiores informações: prefeitura de Ueda, setor Kenko Suishinka, pelo telefone 28-7123.



## Exame médico para estrangeiros

**Exames:** altura/peso/pressão arterial, sangue, urina, Raio X para verificar anemia, tuberculose, pressão alta e diabetes.

**Consultas:** Clínica geral, Pediatria e Dentista

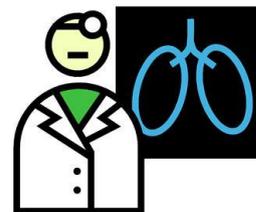
**Taxa:** 1.500 ienes para adultos e gratuita para menores de 15 anos de idade

**Data:** 06 de dezembro (domingo)

**Recepção:** 12h ~ 13h30

**Local:** Nagano Chuo Byouin - Nagano-Shi Nishi Tsuruga-machi 1570

Maiores informações: Hokushin International Health Information, tel. 090-4912-7936 (9h ~ 17h) ou Anpi, tel. 026-235-7186 (9h ~ 17h)



☆. ☆.

## SAÚDE

### VACINAS OBRIGATÓRIAS EM CLÍNICAS E HOSTIPAIS CREDENCIADOS

#### BCG

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

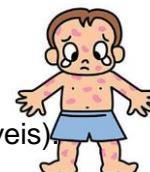


#### Tetralente (Difteria, tétano, coqueluche e pólio inativada) - (Yonshu Kongo)

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 6 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 6 meses 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 dois anos 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.

#### Varicela (Catapora) (Suitou )

2 doses entre 1 ano completo e 3 anos incompletos de idade com intervalo de mais 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 CHIIKI HOKEN CENTER      Tel: 23-8244**

Idade		Nascidos em	Data (dezembro)	Local	Recepção
EXAMES	4 meses	16 ~ 31/julho/2015	03 (quinta)	Ueda	12h30~ 13h30
		01 ~ 15 /agosto/2015	15 (terça)		
		Julho/2015 Região: Shioda, Kawanishi, Kawabe, Izumida	08 (terça)	Kawanishi	
	1 ano e 6 meses	16 ~ 31/maio/2014	02 (quarta)	Ueda	
		01 ~ 15/junho/2014	16 (quarta)		
	2 anos Odontol.	01 ~ 15/setembro/2013	01 (terça)	Ueda	
		16 ~ 30/setembro/2013	25 (sexta)		
		Setembro e outubro/2013 Região: Shioda e Kawanishi	22 (terça)	Shioda	
	3 anos	01 ~ 15/novembro/2012	04 (sexta)	Ueda	12h30~ 13h30
		16 ~ 30/novembro/2012	18 (sexta)		
Outubro e novembro/2012 Região: Shioda e Kawanishi		11 (sexta)	Shioda		
AULAS	7 meses	16 ~ 30/abril/2015	03 (quinta)	Ueda	09h30~ 09h45
		01 ~ 15/maio/2015	24 (quinta)		
		Maio/2015 Região: Kawabe, Izumida, Shioda e Kawanishi	17 (quinta)	Kawanishi	
	Aniversário (1 ano)	01 ~ 15/dezembro/2014	10 (quinta)	Ueda	
		16 ~ 31/dezembro/2014	16 (quarta)		
Dezembro/2014, Região: Shioda e Kawanishi	14 (segunda)	Shioda			
<b>Nas Instituições Médicas da cidade de Ueda durante o mês de dezembro de 2015</b>					
10 meses	16/janeiro~ 15/fevereiro/2015		Necessário marcar com antecedência		

**MARUKO HOKEN CENTER**

Tel: 42-1117

Idade		Nascidos em	Data(dezembro)	Local	Recepção
Exames	4 meses	Juho/2015	04 (sexta)	Maruko	12h30 ~13h15
	10 meses	Fevereiro/2015	18 (sexta)		
	1 ano e 6 meses	Maio/2014	01 (terça)		
	2 anos	Novembro e dezembro/2013	08 (terça)		
	3 anos	16/out ~ 30/nov/2012	11 (sexta)		
Aula	7 meses	Maio/2015	15 (terça)		9h30 ~ 9h45

**SANADA HOKEN CENTER**

Tel: 72-9007

Idade		Nascidos em	Data (dezembro)	Local	Recepção
Exames	4 meses	Julho e agosto/2015	10 (quinta)	Sanada	12h30 ~ 12h45
	1 ano e 6 meses	Maio e junho/2014	18 (sexta)		13h15 ~ 13h30
	3 anos	Out. ~ dez./2012	17 (quinta)		
Aulas	7meses	Maio/2015	15 (terça)		09h40 ~ 09h50

**TAKESHI HOKEN CENTER**

Tel: 85-2067

Idade		Nascidos em	Data (dezembro)	Local	Recepção
Exames	04 meses	Julho/2015	04 (sexta)	Maruko	12h30 ~ 13h15

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 22h30.

**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
06 dez.	Shioda	Nakano	38-2221	Shioda-otorrino	Nakano	38-2221			
	Handa	Nakanojo	28-0888	Yamakoshi	Kokubu	26-5800			
	Koizumi	Koizumi	81-0088	Sato-oftalm	Kabatake	38-2011			
	Nisshindo	Chuo 3	22-0558						
	Chikumasopsiquiata	Chuo higashi	22-6611						
13 dez.	Yanaguisawa	Chuo nishi 1	22-0109	Kouda	Chuo 1	22-0859			
	Suguiyama	Chuo kita	26-8200	Watanabe	Komaki	29-1112			
	Suwagata	Suwagata	25-5556	Matsutaka-oftalm	Tokida 2	22-0809			
	Miyashita	Chuo nishi 1	22-4328	Iijima-otorrino	Ote 1	22-1270			
20 dez.	Yamaguiwa	Beshoosen	38-7388	Ueda Jinzou	Sumiyoshi	27-2737	Ueda hara clinic	Ueda hara	26-3511
	Houden	Tonoshiro	29-1220	Ueda seikei-ortop	Tokida 2	75-7518			
	Ueda Jinzou	Sumiyoshi	27-2737	Izumi-oftalm	Ario 2ºand	75-8641			
23 dez.				Kanai-otorrino	Kokubu	22-9716			
	Tsuji	Tsuji	29-8686	Saito	Aokubo	35-0887	Tsu noda	Ueda	27-7760
	Heart	Fumiiri	23-0386	Asaji seikei-ortop	Shimonogo	38-1313			
				Imai - oftalm	Shimonogo	38-1700			
			Nagashima-otorr	Nakanojo	23-8734				
27 dez.	Ueda	Chuo 1	22-3580	Ueda	Chuo 1	22-3580			
	Ikeda	Uedahara	22-5041	Kangawa	Aokubo	34-5151			
	Yoda	Tokiwagui 5	28-1223	Akiwa-dermatol	Akiwa	28-5177			
30 dez.	Yoshida	Tokiiri	24-1222	Kobayashi	Tokida 3	22-6885	Shi San Fujin	Mido riga oka	22-1573
	Harada	Oya	36-0520	Kouda-oftalm	Tokida 2	27-6111			
	Ueda Seikyo	Kamishiojiri	23-0199	lida seikei-ortop	Uedahara	28-1211			
31 dez.				Ikuta - otorrino	Ikuta	41-1187			
	Iijima	Tsuji	22-5011	Tanaka clínica	Tokiiri	23-5757			
	Kosato-derm	Kosato	28-4111	Aoyagui-oftalm	Sumiyoshi	28-6688			
	Uedahara life	Uedahara	22-0873	Hibi	Uedahara	21-0721			
			Sumiyoshi-otorrin	Sumiyoshi	22-3387				