

Sección de Relaciones Públicas del Municipio de Sakura

☎043-484-6103(RRPP)/043-484-1111(recepción) * Fax: (043) 486-8720 * E-mail:koho@city.sakura.lg.jp

“Hola Sakura”, es un resumen en español del periódico quincenal “Koho Sakura” del municipio.

La publicación del boletín es mensual; las personas que deseen se lo podemos remitir sin costo alguno via correo o por e-mail.

La atención en el idioma español son los jueves de 9:00am. a 12:00pm. y de 1:00pm. a 5:00pm.

Municipio de Sakura: <http://www.city.sakura.lg.jp>

(imprimido en el papel reciclado)

PARA EVITAR LA INFECCIÓN DEL SHINGATA CORONAVIRUS (COVID-19) DEBEMOS DE CAMBIAR A UN “NUEVO ESTILO DE VIDA ”

La nueva infección por el coronavirus pueden propagarse a otras personas, incluso ya sea leve o no presentar síntomas.

Para prevenir la infección, es esencial no sólo protegerse de la infección, sino también evitar infectar a otros.

Para este fin, es importante que cada persona tenga en cuenta en su vida diaria “un nuevo estilo de vida”.

Le pedimos que sigan poniendo en práctica, considerando una manera de prevenir la propagación de la pandemia y mantener las actividades socioeconómicas simultáneamente.

Ejemplos practicos para un nuevo estilo de vida



Méridas básicas de infección para cada persona

Medidas contra la infección para la vida diarias:

Al salir de casa, use la mascarilla. Si sale de paseo, elija un lugar al aire libre que un lugar cerrado.

○En lo posible deje un espacio de 2m. o 1m. mínimo de distancia entre una persona.

○Evite en lo posible conversar frente a frente.

○Al regresar a casa, primeramente lávese las manos y la cara. Cambiarse de ropa lo antes posible. Tomarse una ducha.

○Lávese las manos suavemente con agua y jabón aproximadamente 30seg. (también pueden usar desinfectante para manos).

Medidas contra la infección con relación al traslado

○Abstenerse de trasladarse de un lugar infectado o hacia una área infectada.

○Viaje o visite a su pueblo natal con moderación. Los viajes de negocios que sean en casos inevitables.

○En caso de aparecer síntomas, tome nota con quién y en dónde se reunio.

○Tenga cuidado con el estado de infección de las zonas.



Estilo de vida básico para la vida diaria

evitar 3 cosas en donde: haya aglomeración, lugar estrecho y cerrado

○Lávese las manos y desinfectese diligentemente ○seguir íntegramente el protocolo al toser

○ventilar frecuentemente ○Asegúrese de mantener la distancia física

○Todas las mañanas mida la temperatura corporal y controle su salud; si tiene fiebre o síntomas de gripe recupere en casa.

Estilo de vida para cada escena de la vida diaria

Para las compras

○Vaya a la hora de menos congestión ya sea solo o con pocas personas ○Utilice el servicio de pago electrónico

○Al formar fila en la caja registradora, mantenga su espacio antes y después ○Utilicer los servicios de pedido por correo

Para las comidas

○Elja un lugar cómodo en un espacio al aire libre ○Evite los platos de centro, sirvase individual

○Sientese de uno al lado del otro, no cara a cara ○concentrese en cocinar y converse con moderación

○Evite pasar el vaso, copita, etc. para beber por turno

Para el entretenimiento, deportes

○Si va al parque elija el lugar y la hora libre ○Relájese utilizando el sistema de reserva

○Es mejor no permanecer mucho tiempo en una habitación pequeña ○Utilice videos de entrenamiento muscular y yoga en casa

○Hacer footing con pocas personas, mantener la distancia cuando se cruza con otras personas

Durante el uso del transporte público

○Conversacion moderada ○Evitar los horarios de congestión ○Emplee como medio a la vez la bicicleta o caminando

Compromisos familiares como ceremoniales: bodas, funerales, cultos, etc.

○Evite las reuniones de almuerzo, cena con una gran cantidad de personas.

○No participe si tiene síntomas de fiebre o resfriado.



Formas del nuevo estilo de trabajo

○Tranquilidad con el método de desplazamiento escalonado

○Oficinas espaciaosas

○Intercambio de tarjeta de presentación en online

○Para las reuniones el uso de mascarilla en un lugar ventilado

○Trabajos de rotación o trabajo en casa (telework)

○Tranquilidad con el método de desplazamiento escalonado

○Los lugares están conectados en online

○Intercambio de tarjeta de presentación en online

INICIO DE LA RECEPCIÓN PARA PRESENTAR LA NOTIFICACIÓN DE SITUACION ACTUAL DEL SUBSIDIO INFANTIL "Genkyo todoke"

A principios del mes junio fueron enviados por correo los documentos de notificación de situación actual a las personas que actualmente están recibiendo el subsidio infantil "jido teate".

A las personas que les correspondan, por favor adjuntar los documentos necesarios y presentarlos.

※En caso de no presentar la notificación, no podrán recibir el subsidio de la cantidad correspondiente al mes de junio y los siguientes meses.

Plazo de presentación: el martes 30 de junio
(válido del matasello)

Presentación de los documentos:

Enviar por correo los documentos de declaración de situación actual del subsidio infantil "jido teate genkyo todoke" (sobre adjunto) en el sobre de respuesta (henshinyo futo) a la sección jidoseishonenka del municipio de Sakura.

※Según la circunstancias se tiene que presentar otros documentos.

※No habrá recepción en las sucursales y puestos públicos.

Sección del niño y el adolescente
☎484-6140(Jido-seishonen-ka)



PAGO DEL MES DE JUNIO último plazo: martes 30 de junio

Impuesto regional y prefectural (shiminzei / kenminzei) 1era fase

Consulta sobre el pago ☎(484)-6118
sección de asistencia social ☎(484)-6187



SUBSIDIO ESPECIAL EXTRAORDINARIO PARA LOS HOGARES DE CRIANZA DE NIÑOS



En base al efecto causado por la pandemia COVID-19 para muchas familias; se les proporcionará a los hogares de crianza de niños el subsidio "kosodate setai rinji tokubetsu kyufukin".

<Beneficiarios e importe de pago>

Para los hogares de niños que están recibiendo el subsidio infantil "jido teate" al mes de abril 2020 (incluye el mes de marzo) y los niños nacidos hasta el 31 de marzo del 2020.

También incluye a los nuevos estudiantes de la preparatoria (kokos 1nensei) quienes al 31 de marzo del 2020 fueron alumnos de la secundaria.

Limitacion de ingresos:

Debido a que se les aplica la limitación de ingresos para el subsidio infantil, no se pagará a aquellos que tengan un beneficio excepcional que exceda el limite de ingresos del subsidio infantil.

Importe del subsidio: 10,000 yenes por niño

<Sobre el trámite>

>Hemos enviado una notificación sobre el pago a las personas que les correspondan.

>No se requiere solicitud para el pago.

Las personas que se rehusan a recibirlo, por favor enviar el formulario "declaración de denegación del pago" hasta la fecha señalada.

※ Los funcionarios públicos deben de presentar una solicitud despues de adjuntar el certificado emitido por el organismo que pertenece.

Seccion del niño y el adolescente
☎(484)-6140 (jido seishonenka)

INFORMACIÓN SOBRE SALUD PARA LA MADRE Y EL NIÑO

CONSULTAS	LUGAR	HORARIO	JUNIO
Clases para las madres, nacimiento previsto entre los meses de agosto a octubre (es necesario inscribirse)	Seibu K.C.	9:00 a 14:30	martes 9
Consulta para lactantes de 4 meses, nacidos en enero del 2020	Kenko K.C.	9:30 a 10:30/	viernes 19
	Seibu H.C.	13:30 a 14:30	viernes 12
	Nambu H.C.	13:30 a 14:30	lunes 29
Clases mogu mogu para los bebé de 8 meses, nacidos en septiembre del 2019 y también para octubre del 2019 (en Nambu H.C.)	Kenko K.C.	13:30 a 13:45	miércoles 10
	Seibu H.C.		viernes 5
	Nambu H.C.	9:30 a 9:45	lunes 29
Revisión para los niños de 1 año 6 meses, nacidos en diciembre del 2018 y también para enero del 2019 (en Nambu H.C.)	Kenko K.C.		miércoles 24
	Seibu H.C.	13:15 a 14:15	martes 16
	Nambu H.C.		jueves 16 de julio
Revisión para los niños de 3 año, nacidos en e diciembre del 2016	Kenko K.C.		jueves 25
	Seibu H.C.	13:15 a 14:15	miércoles 17
	Nambu H.C.		viernes 17 de julio
Revisión dental para los infantes, nacidos en junio y diciembre del 2017 y junio del 2018 ※○Las personas que deseen consultar sobre el desarrollo de las palabras	Kenko K.C.		○ jueves 11 martes 23
	Seibu H.C.	13:15 a 14:15	○ viernes 19 lunes 22
	Nambu H.C.		○ lunes 8
Suku suku, consultas sobre el desarrollo del niño. (es necesario inscribirse)	Kenko K.C.	9:00 a 12:00	jueves 18
Consultas sobre salud para adultos (es necesario inscribirse)	Kenko K.C.	13:30 a 15:30	viernes 26
	Seibu H.C.	9:30 a 11:30	martes 2

INFORMACIÓN SOBRE LA SUSPENSIÓN DEL EXAMEN DE DESCARTE DEL CÁNCER Y DE LA REVISIÓN ESPECÍFICA

Para evitar la propagación de la nueva infección por coronavirus se suspenderán algunos exámenes médicos programados para comenzar en junio. Tenga en cuenta que el examen programado actual también podrá ser suspendido según el estado de infección en lo sucesivo.

Para más detalles, tales como el estado de vigor más reciente, consulte a la página web del municipio o contáctese con la sección de promoción de la Salud.

Para evitar el contagio de esta pandemia les pedimos su colaboración y comprensión.

Sobre el examen individual:

Todos los exámenes médicos serán suspendidos durante el período de estado de emergencia.

Dependiendo de la institución médica, existe la posibilidad de que el examen médico no se realice incluso después de que se haya levantado el estado de emergencia.

Esto incluye a las revisiones siguientes: examen específico (chequeo médico), prueba de cáncer estomacal, prueba de cáncer de pulmón, prueba de cáncer al colon, examen de hepatitis, chequeo dental para adultos, prueba de cáncer al útero, prueba de cáncer de mama.

Sobre el examen grupal:

En cuanto al examen grupal complejo, desde el mes de junio hasta agosto se suspenderán toda la programación y la revisión en las escuelas de primaria. Se está considerando la implementación de otros lugares aparte de las escuelas primarias a partir del mes de septiembre.

※Si tiene algún síntoma subjetivo, vaya a una institución médica lo antes posible, no espere en hacerse la revisión médica o chequeo médico en campaña.

※Los pases de revisión fueron enviados a fines de mayo para los destinatarios, por favor consulte en el cuadro de la página 4 del boletín.

Sección de promoción de la Salud ☎(485)6711 (kenko zoushinka)

EXAMEN MÉDICO PARA ADULTOS DEL PRESENTE AÑO 2020

“Minna no hoken del año fiscal reiwa 2” ※horario de atención: de 8:30 hasta las 17:15 (días laborales)

Kenkoh Kanri Center
☎485-6711

Seibu Hoken Center
☎463-4181

Nambu Hoken Center
☎483-2812

◎A finales del mes de mayo fueron enviados los pases para la revisión médica a las siguientes personas:

- ▶ Las personas mayores de 40 años afiliadas al seguro de salud nacional de la ciudad de Sakura.
- ▶ Las personas con edades de: 40, 45, 50, 55, 60, 65 y 70 años (cumplidos al 31 de marzo del 2021).
- ▶ Una parte de la revisión, estarán sujetos los hombres y mujeres con edades: 19, 25 y 30 años; mujeres de edades: 20, 35 años (cumplidos al 31 de marzo del 2021).
- ▶ Personas que se examinarán en la revisión municipal del año pasado (2019).
- ▶ Las personas sujetas al cupón gratuito de revisión de cáncer designadas por el estado.

※Las personas que se revisaron el año pasado (2019) en la revisión grupal de cáncer al colon, se les envió adjunto los recipientes de prueba (uso para la revisión grupal).

※Las personas que no les llegaron los pases médico a principios de junio y desean revisarse, favor de comunicarse al centro de salud.

«Tomar cuidado!» Para la revisión es necesario:

» los cupones de revisión de la ciudad de Sakura.

» el cuestionario clínico (monshinhyo).

» el costo de la revisión.

Al momento del examen específico llevar la tarjeta de seguro.

※Estarán sujetos los ciudadanos de Sakura a la fecha de revisión (están excluidos las personas que se mudarán a otras ciudades).

※En caso de revisarse 2 veces el mismo examen, todos los gastos de la segunda revisión correrá por cuenta propia.

Asimismo pasada el período de revisión, tendrá que pagar el importe prescrito por las instituciones médicas.

■ Pueden revisarse en un día el examen médico específico y el examen de descarte de cáncer.

El mismo día de la revisión grupal se llevará a cabo la revisión médica compleja, examen médico específico, radiografía pulmonar, descarte de cáncer estomacal, descarte de cáncer al colon y el examen del virus de la hepatitis.

■ Las personas mayores de 70 años (cumplidos hasta el 31 de marzo del 2021) estarán exentos a todos los gastos de revisión médica.

※Para mayores detalles sobre los otros gastos exentos, contactarse con el centro de salud.

■ sobre los lugares para la revisión, este año no se llevará a cabo la revisión grupal en el centro comunitario de Shizu debido a las obras de arreglo en el techo del salón grande. (Sin embargo a excepción del examen de mama y la revisión médica grupal compleja).

■ Sobre la ayuda para el control médico (ningen dock) Las personas que se revisaron en el examen médico específico ① y ② ver cuadro de abajo; no pueden usar la ayuda de control médico (ningen dock josei). En caso de haber usado ambos tienen que devolver el dinero del ningen dock joseikin.


«Contáctos referente a la ayuda de control médico»

Sección de seguro de salud (contacto)

Equipo de control de beneficios

Kyufu kanrihan (kokumin kenko hoken) ☎(484)6604
Asistencia médica para personas de la tercera edad
Koreisha iryouhan (goki koreisha iryo) ☎(484)6136



EXAMEN	POSTULANTES (edad correspondiente al 31 de marzo del 2021)	CONTENIDO DE LA REVISIÓN Y OTROS	CLASIFICACIÓN	COSTO	RESERVA CIÓN	
Revisión médica específica (examen de salud) 	① Mayores de 40 años afiliados al seguro municipal. ② Para las personas afiliadas al sistema de asistencia medica de Sakura para los adultos mayores. ③ Mayores de 40 años que reciben la ayuda social (seikatsuhogo). ※No están sujetas las personas en caso de haberse afiliado al seguro social el día de la revisión	Medición corporal: estatura, peso, medida del abdomen(sólo las personas de 40 a 74 años), presión, historial, consulta, examen de orina(azucar, proteína), análisis de sangre (funcionamiento del hígado, lípidos en la sangre, glucemia, función renal), ※Sólo para las personas que requiera: electrocardiograma, oftalmoscopia prueba de anemia.	Grupal	¥1,000	No	
			Particular	¥2,000	Si	
Prueba de cáncer de pulmón	Mayores de 40 años	Radiografía del tórax y presentar el cuestionario de preguntas (monshin).	Grupal	¥300	No	
			Particular	¥1,300	Si	
Prueba de cáncer estomacal	Mayores de 40 años	Radiografía del estómago (examen de bario) y presentar el cuestionario de preguntas. Sobre las personas que no pueden revisarse ó son alérgicas al bario, pueden hacerse la gastroscopia en las instituciones médicas particulares.	Grupal	¥900	No	
			Particular	¥3,000	Si	
Prueba de cáncer al colon	Mayores de 40 años.	Examen de heces (es necesario obtener previamente el recipiente). examen grupal: las personas que no tiene el recipiente(youki) , está distribuido en cada centro de salud o lo pueden enviar por correo. examen particular: solicitar el recipiente en el mismo hospital, y/ó clínica que se atiende y presentarlo.	Grupal	¥400	No	
			Particular	¥1,000	Si	
Examen de hepatitis	Mayores de 40 años ※Este año es gratuito para los que cumplen 40, 45, 50, 55, 60 y 65 años.	Cuestionario de preguntas y análisis de sangre. hepatitis B: prueba de antígenos y hepatitis C: prueba anti-cuerpo. ▶ Las personas que en el pasado no se han revisado en grupal ni particular. ▶ Las personas que no han tenido tratamiento de la hepatitis B y C, están en tratamiento y no están en observación.	Grupal	¥500	No	
			Particular	¥1,000	Si	
Prueba de cáncer de mama	mamografía	Cuestionario de preguntas y radiografía del pecho. Los exámenes de mamografía y ecografía no pueden hacerlo el mismo año. *Las inscripciones están abiertas a partir del 1 de octubre (revisión grupal).	Grupal	¥1,000	Si	
			Particular	¥2,000	Si	
	ecografía		Mujeres entre 30 a 39 años. El año pasado no se revisaron (grupal).	Grupal	¥1,000	Si
			Mayores de 30 años	Particular	¥2,000	Si
Prueba de cáncer al útero	Mayores de 20 años.	Presentación del cuestionario y citología cervical. Las que el año pasado no se han sometido al mismo examen en la ciudad.	Grupal	¥1,000	No	
			Particular	¥2,000	Si	
Exámen de osteoporosis	Mujeres que éste año cumplen: 20,25,30,35,40,45,50,55,60,65 y 70 años.	*Las inscripciones están abiertas a partir del 1 de junio. Radiografía de los huesos del brazo. ※Las personas que necesiten orientación habrá consejos sobre salud por nutricionistas.	Grupal	¥500	Si	
Chequeo dental para adultos	Mayores de 19 años	*Presentación del cuestionario y revisión de caries médica, chequeo médico de enfermedad periodontal. Para el resultado del examen, curación o limpieza, el trato es con el uso del seguro de salud.	Particular	¥300	Si	

RECEPCIÓN PARA LA SOLICITUD DEL BENEFICIO ESPECIAL DE IMPORTE FIJO

Se han enviado entre el lunes 18 al miércoles 20 de mayo el formulario para la solicitar el subsidio especial de importe para todas las familias de la ciudad. El importe a pagar es de 100,000 yenes por persona.

Una vez llenado el formulario con los datos requeridos, adjuntar los documentos de verificación y enviarlos al municipio hasta el jueves 20 de agosto (válido del matasello) ⇒ verificación del contenido de la solicitud, determinación del beneficio

⇒ envío del aviso de decisión del beneficio ⇒ depósito a la cuenta de banca (alrededor de una semana después de haberle llegado el aviso). Para mayores detalles también pueden ver en la página web del municipio en japonés →

Oficina encargada del subsidio ☎(484)6181 (kyufukin tanto)

