

# 1. Quando engravidar

妊娠がわかったら

**Kosodate Concierge (Enfermeira da Saúde Pública)**

**Kenkou Suishin-ka**

**Tel: 0794-65-7751**

O **Kosodate Concierge (Enfermeira da Saúde Pública)** irá tirar suas dúvidas, preocupações com relação à criação dos filhos, parto, gestação, como 「será que o leite materno ou de fórmula é suficiente??」 「a criança ainda não caminha, será que está bem??」 「a criança ainda não fala, será que está bem??」 「estou exausto com a criação dos filhos」, etc.

Em casos de dúvidas, preocupação ou deseja conversar com alguém, etc., não deixem de nos consultar!!

<b>【Data e horário da consulta】</b>	De segunda a sexta-feira das 8h30 às 17h15 (exceto nos feriados nacionais e final e início de ano)
<b>【Como consultar】</b>	Poderá ser consulta presencial ou por telefone, dependendo do conteúdo da consulta e se desejar podemos fazer uma visita.
<b>【Local de consulta】</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kenkou Suishin-ka (Nagahama Well center) Tel : <b>0749-65-7751</b></li><li>• Hokubu Kenkou Suishin center (Subprefeitura de Takatsuki) Tel : <b>0749-85-6420</b></li></ul>

**Emissão do Boshi Kenkou Techou – Fushi Kenkou Techou  
Caderneta de Saúde Materno Infantil – Livroto para Papais**

**Kenkou Suishin-ka**

**Tel: 0794-65-7751**

A caderneta de saúde materno infantil é um registro de saúde da mãe e da criança. Utilize-a para o controle da saúde durante a gravidez e para registrar o crescimento saudável do bebê. O Fushi Techou (livreto para papais) é distribuído aos papais que terão o 1º filho. É um guia de consulta para que os papais possam colaborar mutuamente no parto e nos cuidados com a criança.



<b>【Como receber】</b>	Com a entrega do Ninshin Todoke (notificação de gravidez), emitiremos o Boshi Kenkou Techou (caderneta de saúde materno infantil) e o Bessatsu (caderneta anexa) [com cartões de exame de saúde para a gestante]
<b>【O que levar】</b>	Ninshin Todoke (notificação de gravidez) emitido pelo médico, documento de identificação (como MyNumber, carteira de motorista, etc.) e procuração em casos de terceiros (ou seja, que não seja a própria gestante).
<b>【Local】</b>	Kenkou Suishin-ka (Nagahama Well center), Hokubu Kenkou Suishin center

**Ninpu Kenkou Shinsa Hiyou no Josei – Subsídio p/ Exame de Saúde para gestantes**

**Kenkou Suishin-ka Tel: 0794-65-7751**

Subsidiaremos despesas com exames pré-natais, para o controle da saúde da gestante e do bebê, de acordo com a semana de gravidez e padrão determinado pelo governo. Em casos de gravidez múltiplas, forneceremos subsídios adicionais.

Além disso, Subsidiaremos parte da despesa com teste auditivo para recém-nascidos, com intuito de apoiar e detectar precocemente a deficiência auditiva em recém-nascidos.

※Se o item do exame não for alvo do subsídio, será necessário arcar com a despesa.

<b>【Como solicitar】</b>	No momento da emissão do Boshi Kenkou Techou entregaremos o Bessatsu (caderneta anexa) [com cartões de exame de saúde para a gestante, favor conferir.
<b>【Local】</b>	Kenkou Suishin-ka (Nagahama Well center), Hokubu Kenkou Suishin center

A Cidade de Nagahama oferece Apoio de consulta e acompanhamento para dar suporte e aconselhamento bem como Apoio Financeiro para poder comprar os produtos para o parto e criação dos filhos, serviços para criação dos filhos, etc., a todas as gestantes e famílias com filhos, para que possam ter um parto e criar os filhos com tranquilidade.

Para poder receber o Apoio Financeiro é necessário concordar com o Apoio de Consulta e Acompanhamento.

<b>Consulta de Apoio e Acompanhamento (Bansougata Soudan Shien)</b>	<b>Apoio Financeiro (Keizaiteki Shien)</b>
<p><b>Realizamos uma entrevista relacionada ao parto e criação dos filhos</b></p> <p>①No momento da entrega do Certificado de Gravidez</p> <p>②Cerca de 7 a 8 meses de gestação (Enquete, entrevista para aqueles que desejam)</p> <p>③Após realizar o Registro de Nascimento (Visita ao recém-nascido)</p> <p>●Pessoa alvo da entrevista・・・Gestante, pessoa que deu à luz, etc.</p>	<p><b>Shussan Ouen Gift (Gift (Subsídio) de Apoio ao Parto)</b> <b>50.000 ienes</b> para cada gestante</p> <p>●<b>Kosodate Ouen Gift (Gift (Subsídio) de Apoio à Criação dos Filhos)</b> <b>50.000 ienes</b> para cada recém-nascido</p> <p>※Após realizar a entrevista de Consulta de Apoio e Acompanhamento, o subsídio será depositado na conta bancária registrada no momento da solicitação.</p>

<b>Sobre a solicitação</b>	<p>●Shussan Ouen Gift: Poderá solicitar no momento da entrega do Boshi Kenkou Techou. Trazer os seguintes documentos; Cópia do Documento de Identificação (apenas 1 item) (Carteira de motorista, MyNamber card, Zairyu card, Passaporte ou Kenkou Hokencho, etc.) Cópia de algum documento que comprove a conta bancária(apenas 1 item) (Caderneta do Banco ou cartão do banco, etc., deve estar registrado o número da conta e o nome do titular.).</p> <p>●Kosodate Ouen Gift: Poderá solicitar após a visita ao recém-nascido. Para mais detalhes, favor ler a explicação que será entregue no momento da visita ao recém-nascido.</p>
<b>Local de entrega</b>	Kenkou Suishinka (Nagahama Well center), Hokubu Kenkou Suishin center

## Guia sobre trâmites do cotidiano (Kurashi no Tetsuzuki Guide)

**É possível conferir o balcão e o que deve levar com antecedência**

Só de responder as perguntas simples, é possível verificar imediatamente os trâmites necessários quando engravidar ou o bebê nascer, etc. Favor acessar o código QR ou pesquisar por



**Happy Kosodate Jigyō –  
Serviço para criar os filhos com alegria**

**Kenkou Suishin-ka  
Tel: 0794-65-7751**

Realizamos serviços de intercâmbio, consultas em encontros (Saron) realizados por profissionais da área médica como, parteiras, enfermeiras da saúde pública, fisioterapeutas, etc., para que os pais possam criar os filhos com tranquilidade durante o período mais inseguro que é desde a gestação e pós parto.

<b>【Alvo】</b>	Gestantes, crianças menores de 1 ano de idade, papais e mães residentes em Nagahama.
<b>【 Como utilizar o serviço】</b>	No momento da emissão do Boshi Kenkou Techou distribuiremos os 「cupons para criar os filhos com alegria (Happy Kosodate ticket)」, e apresente nos locais determinados pela cidade.
<b>【Local】</b>	Kenkou Suishin-ka (Nagahama Well center), Hokubu Kenkou Suishin center



O que é 「Cupom para criar os filhos com alegria (Happy Kosodate ticket)」 ??

São cupons que podem ser utilizados nos encontros (Saron) realizados nos locais determinados pela cidade. Serão distribuídos dois cupons no valor de 1.000 ienes/cada.

**Ta-Taiji Ikuji Shien – Suporte para Criação de Nascimentos Múltiplos**

**Kenkou Suishin-ka  
Tel: 0794-65-7751**

Oferecemos suporte para as famílias que criam filhos múltiplos para que possam ter uma gestação, parto, criação dos filhos com tranquilidade.

<b>【Conteúdo】</b>	<p>① <b>Emissão de Futago Techou (Livreto para gêmeos ou mais)</b></p> <p>② <b>Subsídio adicional para exames pré-natais</b> Além dos subsídios básicos para exames pré-natais, serão adicionados 3 cupons para exames básicos e 2 cupons para ultrassonografia.</p> <p>③ <b>Ta-Taiji Peer Support</b> Para as gestantes ou em fase de criação de nascimentos múltiplos, criaremos um local para compartilhar as preocupações, trocar informações e experiências com pessoas que passaram por nascimentos múltiplos.</p> <p>④ <b>Kenshin Tsukisoi Support (Suporte para acompanhamento nos exames de saúde)</b> Quando o pai ou a mãe for sozinho nos exames pediátricos de nascimentos múltiplos (exame de saúde de 4 meses ou 10 meses de idade), a pessoa do Ta-Taiji Peer Support poderá acompanhá-los nos exames pediátricos e ajudar nos cuidados da criança.</p>
<b>【 Como utilizar o serviço】</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ① e ② Informaremos no momento da emissão do Boshi Kenkou Techou.</li> <li>▪ ③ e ④ Favor entrar em contato com Kosodate Concierge</li> </ul>
<b>【Local】</b>	Kenkou Suishin-ka (Nagahama Well center), Hokubu Kenkou Suishin center

**Ninsanpu · Nyuyouji-ki Online Soudan - Consultas Online  
na fase infantil, gestação, parto**

Além das consultas presenciais ou por telefone, oferecemos também consultas on-line. Fique a vontade para entrar em contato conosco.

<b>[Conteúdo ]</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• São serviços terceirizados, onde as parteiras, enfermeira da saúde pública, etc., fornecem consultas on-line.</li> <li>• O Depto. Kenkou Suishinka também oferecem consultas individuais on-line. (Necessário reserva)</li> </ul>
<b>[Custo]</b>	<p>Gratuito (taxa de consulta será custeado pela cidade)          ※ Porém, a taxa de recebimento de mensagens e transmissão é de responsabilidade do usuário.</p>
<b>[Alvo]</b>	<p>Para gestante e seu cônjuge, para os pais e/ou responsáveis de bebês e crianças residentes em Nagahama. (※ A entidade solicitará o nome, endereço e data de nascimento.).</p>
<b>[Local (Entidade)]</b>	<p>① Iiryou Houjin Machi no Hoken Shitsu (Tel: 0749-68-3271)</p> <p>◆ Consulta Individual</p>  <p>▲LINE Machi no Hokenshitsu</p> <hr/> <p>② Obstetrícia 「Mama no Te」 (090-1678-0859)</p> <p>◆ Consulta Individual</p>   <p>▲Repres. Mama no Te LINE Código QR ▲Blog - Mama no Te</p> <hr/> <p>③ Obstetrícia - 「Ippo」 (090-4560-8061)</p> <p>◆ Consulta Individual</p>  <div data-bbox="863 1525 1501 1693" style="background-color: #0070C0; color: white; padding: 10px; border-radius: 15px; text-align: center;"> <p>※Favor entrar em contato por via LINE, posteriormente entraremos em contato.</p> </div> <p>▲Obstetrícia Ippo LINE Código QR</p>
Depto. Kenkou Suishinka	<p>◆Consulta Individual On-line (0749-65-7751)</p> <p>As programações e o horário são os mesmos da consulta individual para criação dos filhos. (Será realizado apenas nas datas realizadas no Nagahama-shi Hoken center)</p> <p>Para mais detalhes, favor consultar a home page (código QR) da cidade. A reserva é realizada a qualquer momento.</p> 

**Kokumin Nenkin Hokenryou no Sanzen Sango Kikan no Menjo Seido – Hoken Nenkinika**  
**Sistema de isenção da mensalidade da aposentadoria durante a gestação e pós parto**      Tel: 0749-65-6516

<b>【Alvo】</b>	Pessoas seguradas na Categoria 1 da Pensão Nacional (Kokumin Nenkin) e cujo parto é após 1º de fevereiro de 2019 ※ Pessoas segurados no Nii-Keizoku não são elegíveis.
<b>【Conteúdo】</b>	A mensalidade do Kokumin Nenkin poderão ser isentos por 4 meses a partir do mês anterior a data prevista para nascimento ou data de nascimento. Em casos de nascimentos múltiplos, a mensalidade do Kokumin Nenkin poderão por isentos por 6 meses a partir de 3 mês antes da data prevista para nascimento ou data de nascimento. ※Parto refere-se ao parto com 85 dias ou mais (4 meses) de gestação. (Inclui natimorto, aborto espontâneo, parto prematuro). ※O sistema de isenção durante a gestação e pós o parto, mesmo o período de isenção da mensalidade serão contados no valor de recebimento da Pensão Vitalícia (Rourei Kiso Nenkin) como fossem pagos. ※Sobre o período de solicitação, mesmo que já tenha sido aprovado na isenção da mensalidade do Kokumin Nenkin, adiantamento do pagamento ( <i>Noufu Yuuyo</i> ), pagamento especial para estudantes ( <i>Gakusei Noufu Tokurei</i> ), é possível apresentar a solicitação.
<b>【Documentos Necessários】</b>	Boshi Kenkou Techou, etc. ※Após o nascimento, se for possível conferir o nascimento na prefeitura, não será necessário apresentar o Boshi Kenkou Techou. ※Se a criança não estiver na mesma unidade familiar, deve apresentar algum documento que comprove a data de nascimento e relação familiar, como certidão de nascimento, etc. ※Também poderá solicitar no Escritório de Pensão (Nenkin Jimusho) mais próximo.

# A saúde dos dentes durante a gestação – Ninshin chu no Ha no kenkou

São mais propensas a desenvolver periodontite, cáries dentárias, etc., durante a gestação. Além disso, a má higiene bucal da mãe poderá afetar o bebê que está para nascer. Além da higiene bucal diária, procure fazer consulta odontológica regularmente para a saúde tanto da mãe como do bebê que está para nascer.

## Escovar os dentes

É eficaz na prevenção da periodontite e da cárie dentária.

O ideal é escovar os dentes após as refeições, mas, se não puder, procure fazer gargarejos ou beba chá para retirar os restos de comida da boca.



Produzimos uma pequena canção sobre Prevenção de Cárie Dentária.

～♪Ocha de Soyonara, Mushi Baikin♪～

Depois ouvi-lo, não deixará de cantarolar.

Não deixem de conferir!!



Vídeo 【Canção sobre prevenção da cárie】  
3 minutos



vídeo 【Segredo do Pikarin e a cárie】 5 minutos

## Exame Odontológico

Procure consultar um dentista quando entrar no período estável da gestação (geralmente de 4 a 8 meses), e faça tratamento se for necessário.

【Campanha: Vamos criar dentes fortes tanto a mãe como a criança- Oya to Ko no tsuyoi Ha wo tsukurou Undou】

A Associação Odontológica (Kohoku Shika Ishikai), oferece exame odontológico gratuitamente p/ gestantes, crianças de 1 ano a 6 anos de idade e seus pais. Os cidadãos de Nagahama não percam essa oportunidade. Para obter mais detalhes, favor consultar a Home Page da Associação Kohoku Shika Ishikai!!



Código QR da  
Associação  
Odontológica

