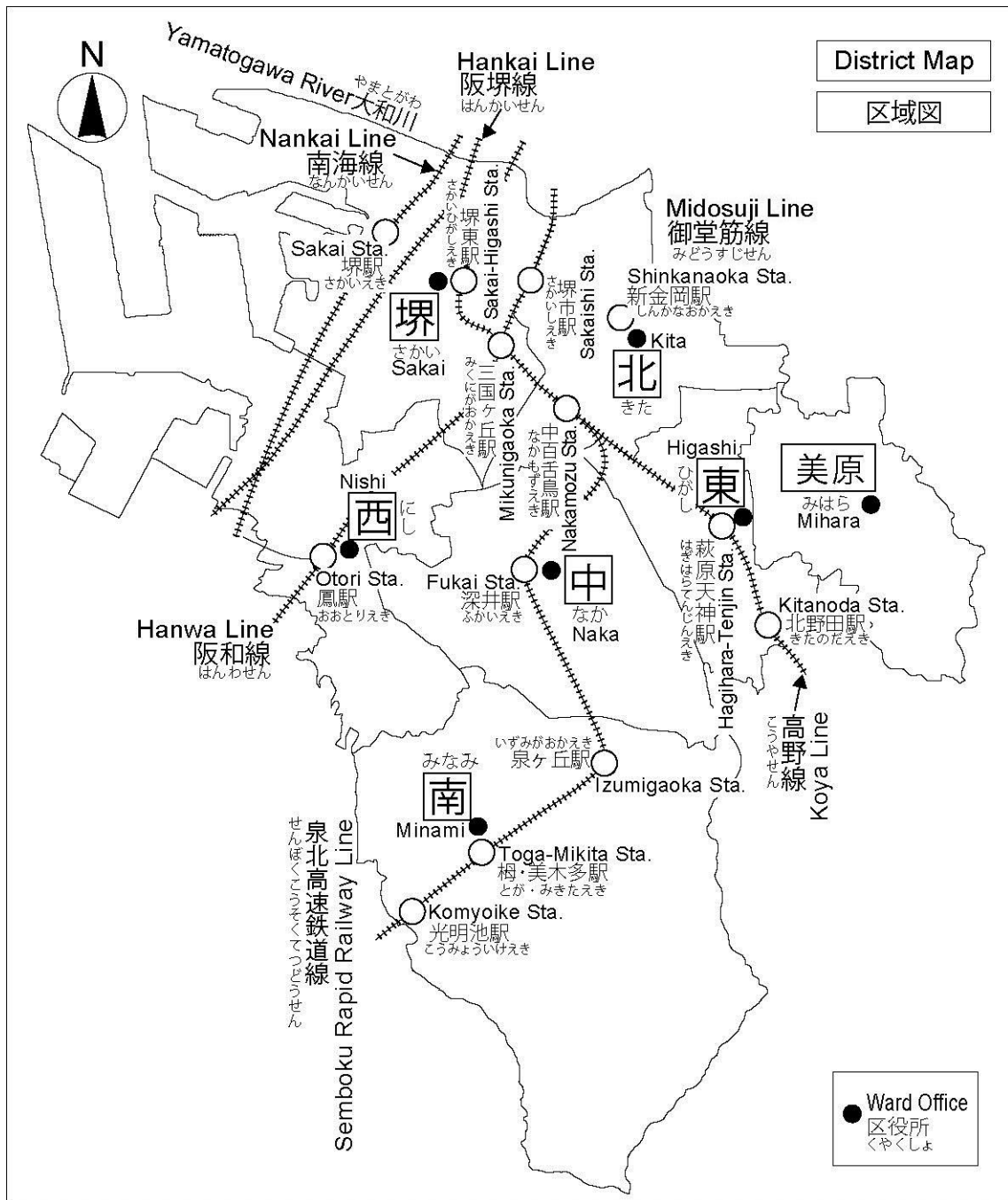


คู่มือการใช้ชีวิตในเมืองสากิ

(ฉบับภาษาไทย)



さかいし
堺市

สารบัญ คู่มือการใช้ชีวิตในเมืองซาไก

I. ชีวิตประจำวัน

1. ชีวิตประจำวัน	1
1-1 เวลาประสบปัญหาต่างๆ (หากต้องการปรึกษาหรือปรึกษาแนะนำ) (หากต้องการใช้บริการล่าม) ◆ พลาซ่าแลกเปลี่ยนวัฒนธรรมที่หลากหลายในเมืองซาไก	
1-2 การเรียนภาษาญี่ปุ่น (คลาสเรียนภาษาญี่ปุ่น / สื่อการเรียนภาษาญี่ปุ่น) (เรียนที่คลาสเรียนภาษาญี่ปุ่น) อื่นๆ	
1-3 ข้อมูลและข่าวสารในภาษาต่างๆ (จดหมายข่าวภาษาอังกฤษ • ภาษาจีน) (โฮมเพจของเมืองซาไก) (Facebook)	
2. เจ็บป่วยและเหตุฉุกเฉิน	5
2-1 เวลาเจ็บป่วย (ในวันธรรมดา) (หากเจ็บป่วยกะทันหันในวันหยุดหรือเวลากลางคืน) (เว็บไซต์ข้อมูลการแพทย์สำหรับชาวต่างชาติ) อื่นๆ	
2-2 เวลาประสบเพลิงไหม้, เจ็บป่วยหรือบาดเจ็บฉุกเฉิน (แจ้ง 119)	
2-3 เวลาประสบอาชญากรรมต่างๆ (แจ้ง 110)	
3. ภัยธรรมชาติ	6
3-1 การเตรียมพร้อมสำหรับภัยธรรมชาติ (คู่มือป้องกันภัยธรรมชาติ และบัตรป้องกันภัยธรรมชาติแบบพกติดตัว) (ลงทะเบียนรับอีเมลแจ้งข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการป้องกันภัยธรรมชาติในโอซาก้า)	
3-2 หากเกิดภัยธรรมชาติ (เพื่อรับทราบข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับภัยธรรมชาติ) (ควรหลบภัยเมื่อไหร่และที่ไหน)	

II. การติดต่อดำเนินการกับรัฐที่เกี่ยวข้องในชีวิตประจำวัน

1. เมื่อเริ่มต้นชีวิตในญี่ปุ่น/โยกย้ายถิ่นที่อยู่มาที่เมืองซาไก	7
1-1 แจ้งย้ายเข้า, ย้ายที่อยู่, ย้ายออก (การแจ้งเปลี่ยนรายละเอียดในทะเบียนบ้านและสถานที่พำนัก) (การติดต่อดำเนินการที่เกี่ยวข้อง)	
1-2 การเก็บและกำจัดขยะ (วิธีทิ้งขยะ)	
1-3 ระบบน้ำประปาและการจัดการน้ำเสีย	
1-4 บ้านที่ทางเมืองเป็นผู้จัดสรร(เชิงอุตสาหกรรม) และบ้านเช่าที่ทางจังหวัดโอซาก้าเป็นผู้จัดสรร (โทคุเทโตะเคียวจิ้นไตจูกุ) (รับสมัครผู้เช่าอาศัย)	
1-5 ภาษีเทศบาล (ภาษีเทศบาลและภาษีจังหวัดรายบุคคล)	
2. การจดทะเบียนสมรส/หย่าร้าง	9
3. การคลอดบุตรและเลี้ยงดูบุตร	9
3-1 หากตั้งครรภ์ (สมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็กและคู่มือส่วนลดค่าตรวจสุขภาพ) (คลาสเตรียมความพร้อมสำหรับว่าที่คุณแม่)	
3-2 หลังจากคลอดบุตรแล้ว (ใบสูติบัตร) (ระบบช่วยเหลือคำปรึกษาพยาบาลของเด็ก) (ระบบเงินช่วยเหลือสำหรับเด็ก) อื่นๆ	
3-3 การเลี้ยงดูบุตร (การฝากเลี้ยงดูบุตร) (ระบบช่วยเหลือการเลี้ยงดูบุตร) (ระบบช่วยเหลือการเรียน)	
4. ครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว (ครอบครัวที่มีแม่หรือพ่อเพียงฝ่ายเดียว)	12
(ระบบช่วยเหลือผู้ปกครองเด็กเล็ก) (ระบบช่วยเหลือการดำรงชีวิตประจำวันสำหรับครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว) (ระบบช่วยเหลือคำปรึกษาพยาบาลสำหรับครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว) อื่นๆ	
5. เมื่อประสบความเดือดร้อนในการดำรงชีพ	13
(เงินสวัสดิการช่วยเหลือเพื่อการดำรงชีพ) (ระบบกู้ยืมเงินเพื่อการดำรงชีพ) (บริการให้คำปรึกษาแก่ประชาชนญี่ปุ่นที่อพยพกลับจากประเทศจีน)	
6. สำหรับผู้สูงอายุ	14
(การขอเข้าระบบประกันเพื่อรับการดูแลและพยาบาล รวมทั้งการขอรับบริการดูแลและพยาบาล) (ศูนย์ให้ความช่วยเหลือท้องถิ่นครบวงจร) (กองทุนช่วยเหลือผู้สูงอายุชาวต่างชาติที่อาศัยในญี่ปุ่น) (ระบบการรักษาพยาบาลผู้สูงอายุระยะปลาย)	
7. สำหรับผู้พิการ	15
(การใช้บริการสวัสดิการสำหรับคนพิการ) (ศูนย์กลางสนับสนุนและให้คำปรึกษาสำหรับคนพิการ) (ระบบช่วยเหลือคำปรึกษาพยาบาลสำหรับผู้พิการขั้นรุนแรง)	

ที่อยู่และเบอร์ติดต่อของหน่วยงานต่างๆประจำที่ว่าการในแต่ละเขต 16, 17

อ้างอิง ข้อมูลต่างๆเหล่านี้สามารถดูได้ที่โฮมเพจของเมืองซาไก ในหน้า "ภาษาญี่ปุ่นอย่างง่าย" เช่นกัน
<http://www.city.sakai.lg.jp/yasashii/index.html>

I. ชีวิตประจำวัน (日常生活)

1. ชีวิตประจำวัน (日常生活)

1-1 เวลาประสบปัญหาต่างๆ (困ったとき)

【หากต้องการปรึกษารับฟังคำแนะนำ】 (相談したい)

• บริการให้คำปรึกษาเรื่องการใช้ชีวิต (ไม่มีค่าใช้จ่าย)

ที่พลซ่าแลกเปลี่ยนวัฒนธรรมที่หลากหลายเมืองซาไก (หน้า 2) เรามีบริการให้คำปรึกษาแก่ผู้ที่อาศัยอยู่ในเมืองซาไก รวมทั้งผู้ที่ทำงานหรือศึกษาในโรงเรียนภายในตัวเมืองซาไก ที่นี้จะให้ข้อมูลรายละเอียดในการติดต่อดำเนินการต่างๆ กับทางรัฐ อีกทั้งรับฟังปัญหาพร้อมให้คำแนะนำในเรื่องการใช้ชีวิตประจำวัน

หากมีความจำเป็น ที่นี้ยังสามารถแนะนำผู้เชี่ยวชาญในสาขาต่างๆ ให้อีกด้วย

***ปรึกษาที่หน้าเคาน์เตอร์** โดยใช้เครื่องแปลภาษาเป็นต้น ให้บริการปรึกษาด้วย 11 ภาษา

ภาษาที่ให้บริการ ภาษาญี่ปุ่น, ภาษาอังกฤษ, ภาษาจีน, ภาษาเกาหลี, ภาษาโปรตุเกส, ภาษาสเปน, ภาษาเวียดนาม, ภาษาตากาล็อก, ภาษาไทย, ภาษาอินโดนีเซีย, ภาษาเนปาล

วันเวลา วันจันทร์ถึงวันศุกร์ เวลา 10:00-12:00, 13:00-16:00 (ยกเว้นวันเสาร์ วันอาทิตย์ วันหยุดนักขัตฤกษ์ และวันหยุดช่วงปลายและต้นปี)

***ปรึกษาทางโทรศัพท์** สามารถให้บริการปรึกษาได้ถึง 8 ภาษา โดยใช้ลำและระบบทรีโอโฟน (โทรประชุม 3 สาย)

สายตรง ☎ 072-228-7499

ภาษาที่ให้บริการ ภาษาญี่ปุ่น, ภาษาอังกฤษ, ภาษาจีน, ภาษาเกาหลี, ภาษาโปรตุเกส, ภาษาสเปน, ภาษาเวียดนาม, ภาษาไทย

วันเวลา วันจันทร์ถึงวันศุกร์ เวลา 10:00-12:00, 13:00-16:00 (ยกเว้นวันเสาร์ วันอาทิตย์ วันหยุดนักขัตฤกษ์ และวันหยุดช่วงปลายและต้นปี)

• บริการให้คำปรึกษาเรื่องเปลี่ยนสัญชาติและงานด้านกงสุล (ไม่มีค่าใช้จ่าย)

ท่านสามารถปรึกษาและขอรับคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญด้านกฎหมายในเรื่องต่างๆ เช่น การเปลี่ยนสัญชาติเป็นญี่ปุ่น การขอวีซ่าพำนักในประเทศญี่ปุ่น การขอวีซ่าถาวร การสมรสกับชาวต่างชาติ เป็นต้น

วันเวลา ปกติจะเปิดให้บริการทุกวันพุธที่ 3 ทุกเดือน เวลา 14:00-17:00

สถานที่ พลาซ่าแลกเปลี่ยนวัฒนธรรมที่หลากหลายเมืองซาไก (หน้า 2)

สมัครและติดต่อสอบถาม จองล่วงหน้าได้ทางโทรศัพท์ (กำหนดรับปรึกษาไม่เกิน 3 กลุ่มต่อวัน หากต้องการใช้บริการล่ามโปรดแจ้งล่วงหน้าก่อน 10 วัน) ☎072-228-7499 FAX 072-340-1091

【หากต้องการใช้บริการล่าม】 (通訳がほしい)

บริการล่ามอาสาสมัครนอกสถานที่ (ไม่มีค่าใช้จ่าย)

เรามีบริการส่งล่ามอาสาสมัครไปยังสถานที่ต่างๆ เช่น ที่ว่าการของรัฐ, โรงเรียน หรือโรงพยาบาล ฯลฯ เพื่อช่วยเหลือผู้ที่ไม่สามารถใช้ภาษาญี่ปุ่นในการสื่อสารได้

(ไม่มีบริการแปลเอกสาร)

ผู้ที่อาศัยอยู่ในเมืองซาไก รวมทั้งผู้ที่ทำงานหรือศึกษาในโรงเรียนภายในเมืองซาไก สามารถสมัครเพื่อขอรับบริการนี้ได้

ภาษาที่ให้บริการ ภาษาญี่ปุ่น, ภาษาอังกฤษ, ภาษาจีน, ภาษาเกาหลี, ภาษาโปรตุเกส, ภาษาสเปน, ภาษาเวียดนาม,

ภาษาตากาล็อก, ภาษาไทย, ภาษาอินโดนีเซีย, ภาษาเนปาล, ภาษาฝรั่งเศส, ภาษาอิตาลี, ภาษาอาหรับ, ภาษารัสเซีย เป็นต้น

สมัครและติดต่อสอบถาม กรอก “ใบสมัครขอใช้บริการล่ามอาสาสมัคร” แล้วส่งทางไปรษณีย์หรือ FAX หรือทางอีเมลมาที่ พลาซ่าแลกเปลี่ยนวัฒนธรรมที่หลากหลายเมืองซาไก (หน้า 2) ก่อนวันที่ต้องการใช้บริการล่าม 10 วัน ไม่สามารถสมัครได้ทางโทรศัพท์

หมายเหตุ 1 ล่ามอาสาสมัครไม่ใช่ล่ามมืออาชีพ ดังนั้นจะไม่มีการรับผิดชอบใดๆ ในกรณีแปลผิด หากเป็นเรื่องสำคัญที่ผิดพลาดแล้วอาจก่อให้เกิดปัญหาตามมา โปรดคิดว่าจ้างล่ามมืออาชีพเองโดยตรง

หมายเหตุ 2 อาจมีความจำเป็นต้องขอค่าบริการหากเนื้อหาที่ล่ามต้องแปลยากเกินไปหรือไม่สามารถติดต่อจัดหาล่ามได้ ฯลฯ

◆ **พลาซ่าแลกเปลี่ยนวัฒนธรรมที่หลากหลายเมืองซาคาย (堺市立多文化交流プラザ・さかい)**

[ชื่อเรียก: POME Sakai (พมซาคาย) (ポムさかい)]

ที่นี่มีบริการให้คำปรึกษาเกี่ยวกับเรื่องต่างๆ ในชีวิตประจำวัน หรือการเปลี่ยนสัญชาติและงานด้านกงสุล ฯลฯ
 อีกทั้งยังมีบริการให้ยืมหนังสือ เช่น หนังสือสำหรับการเรียนรู้ภาษาญี่ปุ่น, หนังสือแนะนำประเทศญี่ปุ่น ฯลฯ
 นอกจากนี้ยังมีห้องประชุมให้เช่าสำหรับจัดกิจกรรมต่างๆ เช่น กิจกรรมแลกเปลี่ยนวัฒนธรรมนานาชาติ เป็นต้น

สถานที่

ชั้น 5 อาคารซาคายชิโซโกฟุคซึไคกัน
 สถานีใกล้เคียง: สถานี “ซาคายชิโซโกฟุคซึไคกัน” สายนันโดโคยะ

เปิดบริการ

วันอาทิตย์ถึงวันศุกร์ เวลา 9:00–17:30

ปิดบริการ

วันเสาร์, วันหยุดนักขัตฤกษ์, วันหยุดท้ายปีและปีใหม่

ที่อยู่

2-1 มินะมิกะวะระมะจิ, ซาคาย คู, ซาคาย ชิ, 590-0078

☎ 072-340-1090

FAX 072-340-1091

อีเมล kokusai@city.sakai.lg.jp

<https://www.city.sakai.lg.jp/shisei/kokusai/koryuplaza/>



1-2 การเรียนภาษาญี่ปุ่น (日本語の勉強)

【คลาสเรียนภาษาญี่ปุ่น / สื่อการเรียนภาษาญี่ปุ่น】 (日本語教室・日本語学習教材)

ท่านสามารถหาคลาสเรียนภาษาญี่ปุ่นและสื่อการเรียนสำหรับเรียนภาษาญี่ปุ่นได้

<https://www.city.sakai.lg.jp/yasashii/classroom/index.html>



【เรียนที่คลาสเรียนภาษาญี่ปุ่น】 (日本語教室で勉強する)

- คลาสเรียนภาษาญี่ปุ่นสำหรับคนเรียนครั้งแรก
คลาสเรียนภาษาญี่ปุ่นสำหรับคนที่จะเรียนภาษาญี่ปุ่นเป็นครั้งแรก

<https://www.city.sakai.lg.jp/yasashii/classroom/nyuumon-nihongo.html>



- คลาสเรียนภาษาญี่ปุ่นในแต่ละพื้นที่
คลาสเรียนภาษาญี่ปุ่นที่สอนโดยอาสาสมัครในเมืองซาไก

<https://www.city.sakai.lg.jp/yasashii/classroom/nihongo-kyoshitsu.html>



【เรียนทางอินเทอร์เน็ต】 (インターネットで勉強)

- สร้างสัมพันธ์และเปิดโลกกว้าง ใช้ชีวิตด้วยภาษาญี่ปุ่น (กรมวัฒนธรรม)

<https://tsunagarujp.bunka.go.jp/>



- คอร์สสอนไลน์ภาษาญี่ปุ่น IRODORI (The Japan Foundation)

<https://www.irodori-online.jpf.go.jp/>



- NHK WORLD - JAPAN ภาษาญี่ปุ่นอย่างง่าย (NHK)

<https://www.nhk.or.jp/lesson/>



ข้อมูลและข่าวสารในภาษาต่างๆ (多言語での情報提供)

【จดหมายข่าวภาษาอังกฤษ • ภาษาจีน (ไม่มีค่าใช้จ่าย)】 (英文・中文ニュースレター)

รวบรวมเนื้อหาโดยกองบรรณาธิการของพลาซ่านานาชาติเมืองซาไก ภายในมีเรื่องราวข้อมูลต่างๆที่เป็นประโยชน์ในการใช้ชีวิตประจำวันในเมืองซาไก รวมทั้งกิจกรรมพิธีการต่างๆของเมือง เป็นต้น

ตีพิมพ์ในเดือนที่เป็นเลขคู่ ทุกๆ 2 เดือน

ท่านสามารถรับจดหมายข่าวได้ตามสถานที่ต่างๆ เช่น แผนกกิจการนานาชาติประจำที่ว่าการเมือง, พลาซ่าแลกเปลี่ยนวัฒนธรรมที่หลากหลายเมืองซาไก, ศูนย์ข้อมูลเมืองประจำที่ว่าการเมือง, มุมข้อมูลเมืองประจำที่ว่าการเขต, ห้องสมุดต่างๆในตัวเมือง เป็นต้น

สำหรับชาวต่างชาติที่อาศัยอยู่ในเมืองซาไก รวมทั้งชาวต่างชาติที่ทำงานหรือศึกษาในโรงเรียนภายในตัวเมืองซาไก สามารถสมัครเพื่อรับจดหมายข่าวทุกฉบับทางไปรษณีย์โดยไม่มีค่าใช้จ่ายได้ โดยส่งอีเมลมาที่แผนกกิจการนานาชาติประจำที่ว่าการเมืองดังต่อไปนี้

อีเมล kokusai@city.sakai.lg.jp

City Life (จดหมายข่าวภาษาอังกฤษ) เมลแมกกาซีน

<https://www.city.sakai.lg.jp/foreign-language/english/visitors/newsletter/index.html>

我們的堺市(จดหมายข่าวภาษาจีน) เมลแมกกาซีน

<https://www.city.sakai.lg.jp/foreign-language/chinese/visitors/top/index.html>

หากท่านลงทะเบียนเมลแมกกาซีนไว้ ทางเราจะส่ง link ของจดหมายข่าวให้ท่านเมื่อจดหมายข่าวได้รับการตีพิมพ์ City Life (จดหมายข่าวภาษาอังกฤษ) เมลแมกกาซีน

<http://www.city.sakai.lg.jp/shisei/koho/koho/merumaga/citylife/index.html>

我們的堺市(จดหมายข่าวภาษาจีน) เมลแมกกาซีน

https://www.city.sakai.lg.jp/foreign-language/chinese/visitors/top/ch_newsletter/index.html



ภาษาอังกฤษ



ภาษาจีน



ภาษาอังกฤษ



ภาษาจีน

ติดต่อสอบถาม

สำนักกิจการนานาชาติแผนกกิจการนานาชาติ

☎072-222-7343

FAX 072-228-7900

【โฮมเพจของเมืองซาไก】

(堺市ホームページ)

ภาษาอังกฤษ

<https://www.city.sakai.lg.jp/foreign-language/english/visitors/index.html>

ภาษาจีน

<https://www.city.sakai.lg.jp/foreign-language/chinese/visitors/index.html>

ภาษาเกาหลี

<https://www.city.sakai.lg.jp/foreign-language/korean/visitors/index.html>

ภาษาโปรตุเกส

https://www.city.sakai.lg.jp/foreign-language/other_languages/portuguese/index.html

ภาษาสเปน

https://www.city.sakai.lg.jp/foreign-language/other_languages/spanish/index.html

ภาษาเวียดนาม

https://www.city.sakai.lg.jp/foreign-language/other_languages/vietnam/index.html

ภาษาญี่ปุ่นอย่างง่าย

<https://www.city.sakai.lg.jp/yasashii/index.html>



HP หลายภาษาเมืองซาไก



ภาษาญี่ปุ่นอย่างง่าย

【Facebook】

• Facebook ภาษาญี่ปุ่นอย่างง่าย : โพสต์ข้อมูลข่าวสารที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตของผู้อยู่อาศัยชาวต่างชาติทุกท่าน เช่น ข่าวสารเกี่ยวกับการจัดงานต่างๆ ของที่ว่าการเมือง, ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับกิจกรรมชาติ เช่น ไต้ฝุ่น, แผ่นดินไหว เป็นต้น

• Facebook ภาษาอังกฤษ : เจ้าหน้าที่ของพลาซ่านานาชาติเมืองซาไกจะเป็นคนโพสต์ด้วยภาษาอังกฤษ เพื่อแจ้งข้อมูลข่าวเกี่ยวกับการจัดงานต่างๆ ในพื้นที่ และแจ้งข้อมูลที่เป็นประโยชน์ เป็นต้น แก่ผู้อยู่อาศัยชาวต่างชาติที่อยู่ในเมืองซาไก และบริเวณใกล้เคียง ด้วยมุมมองของผู้ที่ใช้ภาษาอังกฤษเป็นภาษาแม่



ภาษาอังกฤษ

2. เจ็บป่วยและเหตุฉุกเฉิน (病気・緊急)

2-1 เวลาเจ็บป่วย (病気のとき)

【ในวันธรรมดา】 (平日)

ศูนย์การแพทย์เมืองซาไก (1-1-1 เอบาระจิโจ เขตนิชิ เมืองซาไก ☎072-272-1199 FAX072-272-9911)

หมายเหตุ ที่นี้เป็นโรงพยาบาลที่ผู้ป่วยที่จำเป็นต้องได้รับการรักษาโดยแพทย์เฉพาะทาง จะต้องนำจดหมายแนะนำ (โชไก โนะ) จากสถานพยาบาลอื่นมาแสดงด้วย ผู้ที่ไม่มีจดหมายแนะนำมาแสดง จะต้องเสียค่าใช้จ่ายพิเศษเพิ่มเติมจากค่าตรวจปกติ

【หากเจ็บป่วยกะทันหันในวันหยุดหรือเวลากลางคืน】 (休日・夜間に急病になったとき)

แผนก	ชื่อสถานพยาบาล	ที่อยู่	เวลาให้บริการ		
			เวลาบริการ ช่วงกลางคืน	เวลาบริการ วันเสาร์	เวลาบริการวันอาทิตย์และวันหยุด นักชัตฤกษ์
กุมารเวช ※1	ศูนย์ตรวจรักษาโรคเด็กฉุกเฉิน เมืองซาไก	1-1-2 เอบาระจิโจ เขตนิชิ ☎072-272-0909 FAX072-272-5959	20:30- 4:30 ของวันถัดไป	17:30-4:30 ของวัน ถัดไป	9:30-11:30 / 12:45-16:30 17:30-4:30 ของวันถัดไป
โรครภายใน ※2	ศูนย์ตรวจรักษาโรคฉุกเฉิน เซมโบคุเมืองซาไก	1-8-1 ทาเคชิโรโด เขตมินามิ ☎072-292-0099 FAX072-292-0629	×	17:30- 20:30	9:30-11:30 12:45-16:30 17:30-20:30
ทันตกรรม	ศูนย์สุขภาพ ช่องปากเมืองซาไก	18-3 ไคเซนนาคามางิ เขตซาไก ☎072-243-0099 FAX072-243-3088	×	17:30- 20:30	9:30-11:30 12:45-16:30

※1 เฉพาะเด็กที่ต่ำกว่าระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ※2 เด็กที่ต่ำกว่าระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ติดต่อศูนย์การแพทย์เด็กฉุกเฉินเมืองซาไก

【เว็บไซต์ข้อมูลการแพทย์สำหรับชาวต่างชาติ】 Osaka Medical net for Foreigners (外国人のための医療情報サイト)

ท่านสามารถสืบค้นข้อมูลได้ในภาษาญี่ปุ่น ภาษาอังกฤษ ภาษาจีน ภาษาเกาหลี ภาษาสเปน ภาษาโปรตุเกส ภาษาเวียดนาม และภาษาตากาล็อก เช่น ข้อมูลเกี่ยวกับการรักษาพยาบาลเบื้องต้น หรือค้นหาโรงพยาบาลที่สามารถใช้ภาษาต่างประเทศในการสื่อสารได้

<http://www.mfis.pref.osaka.jp/omfo/> (จัดทำโดย : แผนกวางแผนอนามัยและการพยาบาล สำนักอนามัยและการพยาบาล หน่วยสุขภาพและการพยาบาล ประจำจังหวัดโอซาก้า)

【แบบสำรวจสุขภาพหลายภาษา】 (多言語医療問診票)

ท่านสามารถดูแบบสำรวจสุขภาพที่เขียนด้วยภาษาต่างๆรวม 21 ภาษาได้ทางอินเทอร์เน็ต (ภาษาอังกฤษ, ภาษาจีน, ภาษาเกาหลี, ภาษาโปรตุเกส, ภาษาสเปน, ภาษาเวียดนาม, ภาษาตากาล็อก, ภาษาไทย, ภาษาอินโดนีเซีย, ภาษานีปาล, ภาษาฝรั่งเศส, ภาษาอาหรับ, ภาษารัสเซีย, ภาษาเปอร์เซีย, ภาษาเขมร, ภาษาลาว, ภาษาเยอรมัน, ภาษาโครเอเชีย, ภาษาทมิฬ, ภาษาสิงหล, ภาษายูเครน)

หากท่านกรอกแบบสอบถามนี้แล้วนำไปแสดงที่โรงพยาบาล จะช่วยให้การสื่อสารระหว่างท่านและแพทย์ราบรื่นขึ้น

<http://www.kifjp.org/medical/>

หมายเหตุ อาจมีการเปลี่ยนแปลงเนื้อหาของ “แบบสำรวจสุขภาพหลายภาษา” กรุณาตรวจสอบให้แน่ชัดทุกครั้งก่อนนำไปใช้ (จัดทำโดย : องค์กรไม่แสวงหาผลกำไร(NPO) กลุ่มแลกเปลี่ยนนานาชาติฮาร์ตตี้โคโนันได และมูลนิธินานาชาติลานากาว่า)

2-2 เวลาประสบเพลิงไหม้, เจ็บป่วยหรือบาดเจ็บฉุกเฉิน (火事のとき、急病や大けがのとき)

【แจ้ง 119】 (119番通報)

ท่านสามารถแจ้งผ่านล่าม 5 ภาษา (ภาษาอังกฤษ, ภาษาจีน, ภาษาเกาหลี, ภาษาโปรตุเกส, ภาษาสเปน) ของคอลล์ เซ็นเตอร์ได้ 24 ชั่วโมง 365 วัน ตลอดปี

หมายเหตุ อาจจะต้องรอสักกระยะเพื่อเชื่อมต่อกับคอลล์ เซ็นเตอร์

2-3 เวลาประสบอาชญากรรมต่างๆ (犯罪被害などにあったとき)

【แจ้ง110】 (110番通報)

ดูรายละเอียดได้ที่หน้า “1.การเตรียมพร้อมรับมือเหตุฉุกเฉิน” ของ OFI X (มูลนิธิแลกเปลี่ยนระหว่างประเทศจังหวัด โอซาก้า)

3. ภัยธรรมชาติ (災害)

3-1 การเตรียมพร้อมสำหรับภัยธรรมชาติ (災害に備える)

【คู่มือป้องกันภัยธรรมชาติและบัตรป้องกันภัยธรรมชาติแบบพกติดตัว】 (防災ハンドブック・携帯用防災カード)

โปรดอ่านคู่มือเพื่อเตรียมพร้อมรับมือ ว่าควรปฏิบัติตนในยามประสบภัยธรรมชาติอย่างไร

ภาษาที่จัดทำ ภาษาอังกฤษ, ภาษาจีน, ภาษาเกาหลี, ภาษาสเปน, ภาษาโปรตุเกส, ภาษาเวียดนาม, ภาษาญี่ปุ่นอย่างง่าย

และยังมีบัตรป้องกันภัยธรรมชาติที่สามารถใส่ในกระเป๋าตังค์ ฯลฯ เพื่อพกติดตัวได้

ภาษาที่จัดทำ ภาษาอังกฤษ, ภาษาจีน, ภาษาเกาหลี, ภาษาสเปน, ภาษาโปรตุเกส, ภาษาเวียดนาม, ภาษาตากาล็อก, ภาษาญี่ปุ่นอย่างง่าย

ท่านสามารถรับทั้งคู่มือและบัตรนี้ได้ที่แผนกกิจการชาวเมืองประจำที่ว่าการเขต (หน้า 16,17) หรือที่แผนกกิจการนานาชาติประจำ

ที่ว่าการเมือง (☎072-222-7343) หรือที่พลาซ่าแลกเปลี่ยนวัฒนธรรมที่หลากหลายเมืองซาไก (หน้า 2)

【ลงทะเบียนรับอีเมลแจ้งข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการป้องกันภัยธรรมชาติในโอซาก้า】 (おおさか防災情報メールの登録)

หากท่านลงทะเบียนแอดเดรสอีเมลมือถือของท่าน ท่านจะได้รับข้อมูลข่าวสารต่างๆทางอีเมล เช่น ข้อมูลเกี่ยวกับดินฟ้าอากาศอย่างฝนตกหนักหรือน้ำท่วม รวมทั้งข้อมูลเกี่ยวกับแผ่นดินไหว และข้อมูลเกี่ยวกับการหลบภัย เป็นต้น

※ หากท่านตั้งค่าปฏิเสธรับข้อความอยู่ โปรดเปลี่ยนการตั้งค่าให้สามารถรับข้อความได้

ภาษาญี่ปุ่น

<https://www.osaka-bousai.net/pref/PreventInfoMail.html>

ภาษาอังกฤษ

<https://www.osaka-bousai.net.e.add.hp.transer.com/preventinfomail.html>

ภาษาจีน(ตัวย่อ)

<https://www.osaka-bousai.net.c.add.hpcn.transer-cn.com/preventinfomail.html>

ภาษาจีน(ตัวเต็ม)

<https://www.osaka-bousai.net.t.add.hp.transer.com/preventinfomail.html>

ภาษาเกาหลี

<https://www.osaka-bousai.net.k.add.hp.transer.com/preventinfomail.html>

3-2 หากเกิดภัยธรรมชาติ (災害がおこったら)

【เพื่อรับทราบข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับภัยธรรมชาติ】 (災害の情報を知るには)

- **เครือข่ายป้องกันภัยธรรมชาติโอซาก้า (ฉบับเมืองซาไก)** :ท่านสามารถดูข้อมูลต่างๆ เช่น ข้อมูลเกี่ยวกับแผ่นดินไหว, สึนามิ, ใต้ฝุ่น ฯลฯ รวมทั้งการประกาศเตือนภัยและประกาศเฝ้าระวังภัยต่างๆ

ภาษาญี่ปุ่น

<https://www.osaka-bousai.net/27140/index.html>

ภาษาอังกฤษ

<https://www.osaka-bousai.net.e.add.hp.transer.com/27140/index.html>

ภาษาจีน(ตัวย่อ)

<https://www.osaka-bousai.net.c.add.hpcn.transer-cn.com/27140/index.html>

ภาษาจีน(ตัวเต็ม)

<https://www.osaka-bousai.net.t.add.hp.transer.com/27140/index.html>

ภาษาเกาหลี

<https://www.osaka-bousai.net.k.add.hp.transer.com/27140/index.html>

- **การกระจายเสียงเพื่อป้องกันภัยธรรมชาติ**: ขณะเกิดภัยธรรมชาติจะมีการกระจายเสียงด้วยลำโพงที่ติดตั้งอยู่ภายนอกอาคารต่างๆ เพื่อรายงานสถานการณ์และข้อมูลเกี่ยวกับการหลบภัย หากท่านรับฟังไม่เข้าใจ โปรดสอบถามจากบุคคลอื่นที่อยู่ใกล้เคียง หรือตรวจสอบทางอินเทอร์เน็ตหรือทางโทรทัศน์

【ควรหลบภัยเมื่อไหร่และที่ไหน】 (いつ、どこへ逃げるか)

หากมีประกาศแจ้งข้อมูลหลบภัยจากทางเมืองซาไก ขอให้ท่านรีบเดินทางไปยังสถานที่หลบภัยทันที สถานที่ที่ถูกระบุให้เป็นสถานที่หลบภัยมักเป็นอาคารของโรงเรียนต่างๆและอาคารของเมือง

โปรดสำรวจสถานที่หลบภัยใกล้บ้านท่านไว้ล่วงหน้าตั้งแต่ในยามปกติ



สถานที่ที่มีป้ายนี้อยู่
คือสถานที่หลบภัย



ป้ายแสดงความสูง (ความสูง
จากระดับน้ำทะเล)

II. การติดต่อดำเนินการกับรัฐที่เกี่ยวข้องในชีวิตประจำวัน (くらしの手続き)

1. เมื่อเริ่มต้นชีวิตในญี่ปุ่น/โยกย้ายถิ่นที่อยู่มาที่เมืองซาไก (堺市で新しい生活を始めるとき/引越すとき)

1-1 แจ้งย้ายเข้า, ย้ายที่อยู่, ย้ายออก (転入、転居、転出)

【การแจ้งเปลี่ยนรายละเอียดในทะเบียนบ้านและสถานที่พำนัก】 (住民登録・住居地の変更)

สถานการณ์	สถานที่ติดต่อดำเนินการ	สิ่งที่ต้องเตรียมไป
<แจ้งย้ายเข้า> เวลาย้ายจากนอกเมืองซาไกมาอาศัย ภายในเมืองซาไก	แจ้งที่แผนกกิจการชาวเมืองประจำที่ว่าการเขต (หน้า 16, 17) ที่ท่านอาศัยอยู่ ภายใน 14 วันหลังย้ายมาอาศัย ※หากท่านกำลังตั้งครกหรือมีทารก ในวัยที่ยังต้องให้นม ต้องไปติดต่อที่ศูนย์ อนามัย(หน้า 16,17) ด้วย	① บัตรพำนัก (ไชรวิการ์ด) หรือบัตรพำนักของผู้ถือสถานภาพ พำนักถาวรพิเศษ (โทคุเบ็ตสึเอ็จจะ โชม โจะ) ของผู้ที่ย้าย เข้ามาอาศัยทุกคน ② ใบรับรองการย้ายออกที่ออกโดยที่ว่าการเทศบาลประจำที่ อยู่เดิม ③ สมุดบันทึกเงินบำนาญ, ใบแจ้งหมายเลขเงินบำนาญพื้นฐาน , ใบชำระเบี้ยเงินบำนาญ เป็นต้น สำหรับผู้ที่เข้าระบบเงิน บำนาญแห่งชาติ ④ บัตรหมายเลขส่วนบุคคล (มายน์มเบอร์การ์ด) (สำหรับผู้ที่มิ บัตรนี้แล้วทุกคน)
<แจ้งย้ายที่อยู่> เวลาย้ายภายในเมืองซาไก ทั้งในกรณี ที่เปลี่ยนเขตหรือภายในเขตเดิม	เหมือนด้านบน	• ①, ③, ④ ตามหัวข้อด้านบน • ⑤ บัตรประกันสุขภาพพลเมืองของผู้ที่เข้าระบบประกัน สุขภาพพลเมือง
<แจ้งย้ายออก> เวลาย้ายออกจากเมืองซาไก	แจ้งที่แผนกกิจการชาวเมืองประจำที่ว่าการเขต ของที่อยู่เดิมภายในวันที่ย้ายออก (ในกรณีที่ย้ายออกไปแล้ว ให้แจ้งภายใน 14 วันหลังย้าย)	• เอกสารแสดงตัวผู้ยื่นเรื่อง (ใบขับขีรถยนต์ บัตรพำนัก ฯลฯ) พร้อมกับ เอกสารข้อ ⑤ ตามหัวข้อด้านบนด้วย • ในกรณีย้ายไปต่างประเทศ จำเป็นต้องนำ ③, ④ ตามหัวข้อ ด้านบนมาด้วย

【การติดต่อดำเนินการที่เกี่ยวข้อง】 (関連する手続き)

บางกรณีจำเป็นต้องติดต่อดำเนินการเรื่องต่างๆเพิ่มเติม เช่น ประกันสุขภาพพลเมือง, ระบบเงินบำนาญแห่งชาติ, ประกันเพื่อรับการดูแล
และพยาบาล, ระบบเงินช่วยเหลือสำหรับเด็ก, การรักษาพยาบาลเด็ก, การเข้าโรงเรียนและย้ายโรงเรียนของเด็ก เป็นต้น โปรดสอบถาม
รายละเอียดเพิ่มเติมขณะที่ติดต่อดำเนินการแจ้งย้ายเข้า, ย้ายที่อยู่, ย้ายออก

ในกรณีเลี้ยงสุนัข (มีสัตว์เลี้ยง) จำเป็นต้องดำเนินการแจ้งลงทะเบียน โปรดสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมที่ศูนย์ควบคุมและป้องกันสัตว์ (☎
072-228-0168) หรือ ศูนย์อนามัยของแต่ละประจำที่ว่าการเขต (หน้า 16,17)

※ เกี่ยวกับ “หมายเลขส่วนบุคคล (มายน์มเบอร์)” (マイナンバー (個人番号) について)

หมายเลขส่วนบุคคล เป็นหมายเลขประจำตัวที่จำเป็นต้องใช้ในการติดต่อดำเนินการต่างๆกับรัฐ เช่น ระบบสวัสดิการสังคมต่างๆอย่าง
เงินบำนาญและประกันสุขภาพหรือประกันการจ้างงาน รวมทั้งการยื่นภาษีต่างๆ เป็นต้น ซึ่งรัฐจะแจ้งหมายเลขประจำตัวที่ไม่ซ้ำกันให้
ประชากรแต่ละคน ในกรณีที่ท่านลงทะเบียนบ้านในญี่ปุ่นครั้งแรก หลังจากลงทะเบียนแล้ว 2-3 สัปดาห์จะมีใบแจ้งหมายเลขส่วนบุคคลที่มี
เขียนหมายเลขส่วนบุคคลของท่านส่งมา

ในกรณีที่ออกจากประเทศญี่ปุ่นแล้วเดินทางกลับเข้าประเทศใหม่ เช่น กรณีที่กลับประเทศเป็นการชั่วคราว หมายเลขส่วนบุคคลก็จะยังมีผลบังคับใช้ตามเดิม

โดยหลักการแล้วหมายเลขส่วนบุคคลเป็นหมายเลขที่ใช้ตลอดชีวิตโดยไม่มีการเปลี่ยนแปลง จึงไม่ควรบอกให้บุคคลอื่นรับรู้ยกเว้น
กรณีที่ต้องใช้ในการติดต่อดำเนินการต่างๆที่จำเป็น

<https://www.digital.go.jp/policies/mynumber/>

1-2

การเก็บและกำจัดขยะ (ごみの収集)

【วิธีทิ้งขยะ】 (ごみの出し方)

กรุณาตรวจสอบประเภทของขยะรวมทั้งวันที่สามารถนำขยะประเภทนั้นๆ มาทิ้งได้ และนำขยะมาทิ้งในจุดที่กำหนด มีแจกคู่มือการรีไซเคิลและทิ้งขยะที่อธิบายวิธีทิ้งขยะ (ภาษาญี่ปุ่น) ที่ศูนย์ข้อมูลเมืองประจำที่ว่าการเมือง, มุมข้อมูลเมืองประจำที่ว่าการเขต หรือขอรับขณะแจ้งย้ายเข้าเมืองหรือแจ้งย้ายที่อยู่ภายในเมืองที่แผนกกิจการชาวเมืองประจำที่ว่าการเขต (หน้า 16, 17) [ติดต่อสอบถาม](#) แผนกงานสิ่งแวดล้อม (☎072-228-7429 FAX072-229-4454)

ภาษาญี่ปุ่น

https://www.city.sakai.lg.jp/kurashi/gomi/gomi_recy/bunbetsu/shigen/

ภาษาญี่ปุ่นอย่างง่าย

https://www.city.sakai.lg.jp/yasashii/yasa_gomi/

ภาษาอังกฤษ

<https://www.city.sakai.lg.jp/foreign-language/english/visitors/living/dailylife/handbook/index.html>

ภาษาจีน

<https://www.city.sakai.lg.jp/foreign-language/chinese/visitors/living/livinginsakai/handbook/index.html>

ภาษาเกาหลี

<https://www.city.sakai.lg.jp/foreign-language/korean/visitors/handbook/index.html>

ภาษาโปรตุเกส

https://www.city.sakai.lg.jp/foreign-language/other_languages/portuguese/portuguese/index.html

ภาษาสเปน

https://www.city.sakai.lg.jp/foreign-language/other_languages/spanish/spain/index.html

หนังสือเล่มเล็กเกี่ยวกับวิธีทิ้งขยะที่อธิบายด้วยภาษาต่างประเทศที่ไม่ใช่ภาษาญี่ปุ่น มี 2 ชนิด

https://www.city.sakai.lg.jp/kurashi/gomi/gomi_recy/bunbetsu/shigen_gomi_pamph/index.html

[ภาษาที่จัดทำ](#) ภาษาอังกฤษ, ภาษาจีน, ภาษาเกาหลี, ภาษาโปรตุเกส, ภาษาสเปน, ภาษาเวียดนาม

1-3

ระบบน้ำประปาและการจัดการน้ำเสีย (水道・下水道)

ท่านสามารถแจ้งและติดต่อสอบถามเรื่องต่างๆด้านล่างได้ที่ศูนย์บริการลูกค้าของสำนักงานการประปาและน้ำเสีย

- แจ้งเริ่มการใช้หรือยกเลิกการใช้น้ำประปา (กรุณาแจ้งก่อน 4 – 5 วัน)

- สอบถามเกี่ยวกับปริมาณน้ำที่ใช้ และค่าน้ำประปา เป็นต้น

※มีแอปพลิเคชันในสมาร์ตโฟน “ซูยริน (Suirin)” ที่สะดวกในการใช้งาน

ท่านสามารถทำเรื่องเพื่อชำระเงินโดยไม่ต้องใช้กระดาษเอกสาร หรือสามารถชำระได้ด้วยบัตรเครดิต

- กรณีที่น้ำประปามีสีออกแดง

※บางครั้งในท่อน้ำประปาอาจมีสนิมเหล็กปะปนอยู่เนื่องจากการก่อสร้างซ่อมแซมท่อประปา ขอให้ท่านเปิดให้น้ำที่มีสีปะปนนั้นไหลทิ้งซักพักจนน้ำสะอาดดีก่อนใช้งาน อนึ่ง หากเปิดทิ้งซักพักแล้วแต่น้ำยังไม่สะอาด โปรดติดต่อศูนย์บริการลูกค้า

- พบท่อประปารั่วบนท้องถนนหรือพบท่อระบายน้ำเสียอุดตัน เป็นต้น



เพลงของ “ซูยริน” ในโฮมเพจสำนักงานการประปาและน้ำเสียเมืองซาไก

ศูนย์บริการลูกค้าของสำนักงานการประปาและน้ำเสีย (上下水道局お客様センター)	
ติดต่อสอบถาม	☎ 0570-02-1132 (บริการรับสายระบบอัตโนมัติ) ※ ไม่สามารถโทรได้จากผู้ให้บริการโทรศัพท์ IP บางเจ้า ☎ 072-251-1132 FAX 072-252-4132
เวลาให้บริการ	วันธรรมดา 8:45-19:00 วันเสาร์อาทิตย์และวันหยุดนักขัตฤกษ์ 9:00-17:00 (ยกเว้นในกรณีเป็นการติดต่อสอบถามเกี่ยวกับน้ำประปาที่มีสีออกแดง ท่อประปารั่ว หรือท่อระบายน้ำเสียอุดตัน สามารถติดต่อได้ตลอด 24 ชั่วโมง)

1-4

บ้านที่ทางเมืองเป็นผู้จัดสรร(ซิเอจูกาคู) และบ้านเช่าที่ทางจังหวัดโอซาก้าเป็นผู้จัดสรร (โทกุเทโคเกียวจินไตจูกาคู)
(市営住宅、特定公共賃貸住宅)

【รับสมัครผู้เช่าอาศัย】 (入居者募集)

จะมีการเปิดรับสมัครผู้เช่าอาศัยในเดือนพฤษภาคม ตุลาคม และพฤศจิกายนของทุกปี ท่านสามารถอ่านรายละเอียดได้ที่จดหมายข่าวซาไก (โคโซซาไก)

ติดต่อสอบถาม

ศูนย์ดูแลสังหาริมทรัพย์ของเมืองซาไก ☎072-228-8225 FAX072-228-8223

เปิดรับสมัครผู้เช่าอาศัยในเดือนพฤษภาคมและตุลาคม กรุณาติดต่อ

เปิดรับสมัครผู้เช่าอาศัยในเดือนพฤศจิกายน กรุณาติดต่อแผนกการปรับปรุงที่อยู่อาศัยประจำที่ว่าการเขต

☎072-228-8113 FAX072-228-8034

สำหรับบ้านที่ทางจังหวัดเป็นผู้จัดสรร ท่านสามารถดูรายละเอียดได้ที่หน้า “III. การใช้ชีวิตและที่อยู่อาศัย” ของ OFIX (มูลนิธิแลกเปลี่ยนระหว่างประเทศจังหวัด โอซาก้า)

1-5

ภาษีเทศบาล (市税)

【ภาษีเทศบาลและภาษีจังหวัดรายบุคคล (ภาษีผู้อยู่อาศัย)】 (個人市・府民税 (住民税))

ผู้ที่อาศัยอยู่ในเขตหรือมีสำนักงานอยู่ในเขตนั้นๆ ในวันที่ 1 มกราคมของปีปัจจุบันจะต้องทำการชำระภาษี

- ภาษีเรียกเก็บธรรมดา : ผู้ที่มีรายได้ในปีก่อนจะต้องยื่นแบบแสดงความจางชำระภาษีเมืองภายในวันที่ 15 เดือนมีนาคม หลังจากนั้นทางเมืองจะส่งใบเรียกเก็บภาษีที่ต้องชำระ หลังจากได้รับแล้วโปรดนำใบแจ้งนั้นไปชำระภาษีให้เรียบร้อย

ติดต่อสอบถาม

แผนกภาษีชาวเมือง สำนักงานตรวจสอบภาษีเมือง (กรุณาโทรศัพท์ไปยังเบอร์ของเขตที่ท่านอาศัยอยู่)

สำนักงานตรวจสอบภาษีเมือง 1-3-1 โมซูกาฮาซาโท เขตคิตะ 591-8037		
แผนกภาษีชาวเมือง	เขตซาไก / เขตนิชิ	☎072-231-9751 FAX072-251-5632
	เขตนากะ / เขตมินามิ	☎072-231-9752 FAX072-251-5632
	เขตคิตะ / เขตฮิงาชิ / เขตมิฮาระ	☎072-231-9753 FAX072-251-5632

- ภาษีเรียกเก็บพิเศษ: ผู้ที่มีเงินเดือนประจำจะถูกหักภาษีจากเงินเดือนในแต่ละเดือน โดยอัตโนมัติ

2. การจดทะเบียนสมรส/หย่าร้าง (結婚するとき/離婚するとき)

ดูรายละเอียดได้ที่หน้า “IV. ระบบสถานภาพการพำนัก, ระบบทะเบียนบ้านชาวต่างชาติ, การสมรส • การหย่า” ของ OFIX (มูลนิธิแลกเปลี่ยนระหว่างประเทศจังหวัด โอซาก้า)

3. การคลอดบุตรและเลี้ยงดูบุตร (子どもを産んで育てるとき)

3-1 หากตั้งครรภ์ (妊娠したら)

【สมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก และคู่มือส่วนลดค่าตรวจสุขภาพ】 (母子健康手帳と健診受診票つづり)

โปรดไปติดต่อที่ศูนย์อนามัย (หน้า 16,17) ของเขตที่ท่านอาศัยอยู่ และยื่น “ใบแจ้งการตั้งครรภ์” จากนั้นรับสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็กรวมทั้งคู่มือส่วนลดค่าตรวจสุขภาพ (เมืองซาไกจะให้ความช่วยเหลือค่าตรวจสุขภาพของแม่ตามรายการที่กำหนดไว้รวม 14 ครั้ง) กรุณานำสมุดบันทึกและคู่มือติดตัวไปโรงพยาบาลหรือศูนย์อนามัยทุกครั้งเพื่อบันทึกข้อมูลสุขภาพของแม่และเด็กลงในสมุด

สมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็กมีทั้งหมด 10 ภาษา (ภาษาอังกฤษ, ภาษาเกาหลี, ภาษาสเปน, ภาษาโปรตุเกส, ภาษาเวียดนาม, ภาษาไทย, ภาษาตากาล็อก, ภาษาอินโดนีเซีย, ภาษาเนปาล)

【คลาสเตรียมความพร้อมสำหรับว่าที่คุณแม่】 (妊婦教室)

คลาสเตรียมความพร้อมสำหรับว่าที่คุณแม่จะจัดขึ้นที่ศูนย์อนามัย

ท่านสามารถเรียนรู้และรับฟังเรื่องราวต่างๆ เช่น การใช้ชีวิตประจำวัน ในขณะที่ตั้งครรภ์, การเตรียมคลอด, การเลี้ยงเด็กอ่อน, สารอาหาร, และการฟันเด็ก โดยเจ้าหน้าที่เฉพาะทางด้านสาธารณสุขจากศูนย์อนามัย ว่าที่คุณแม่ก็สามารถเข้าร่วมได้เช่นกัน

ติดต่อสอบถาม

ศูนย์อนามัย (หน้า 16,17)

3-2 หลังจากคลอดบุตรแล้ว (子どもが生まれたら)

【ใบสูติบัตร】 (出生届)

ดูรายละเอียดได้ที่หน้า “VI. การตั้งครุฑ • การคลอดบุตร • การเลี้ยงดูบุตรและการให้การศึกษา” ของ OFIX (มูลนิธิแลกเปลี่ยนระหว่างประเทศจังหวัดโอซาก้า) สำหรับใบสูติบัตร กรุณาขึ้นเรื่องที่แผนกกิจการชาวเมืองประจำที่ว่าการเขต (หน้า 16,17)

【ระบบช่วยเหลือค่ารักษาพยาบาลของเด็ก】 (子ども医療費助成制度)

รัฐจะช่วยเหลือส่วนหนึ่งของค่ารักษาพยาบาลเด็กในวัยตั้งแต่ 0 ขวบจนถึง 18 ปี (จนถึงวันที่ 31 มีนาคมในปีแรกหลังอายุครบ 18 ปีเต็ม) และช่วยเหลือค่าอาหารขณะเข้ารักษาตัวในโรงพยาบาล (มูลค่าตามเกณฑ์มาตรฐาน) (เฉพาะค่ารักษาพยาบาลที่เข้าข่ายเบิกจากประกันสุขภาพได้)

ทว่าบางกรณีผู้ที่ได้รับเงินสวัสดิการช่วยเหลือเพื่อการดำรงชีพอยู่แล้วอาจไม่ได้รับเงินช่วยเหลือในส่วนนี้

ติดต่อสอบถาม แผนกประกันสุขภาพและเงินบำนาญประจำที่ว่าการเขต (หน้า 16,17)

【ระบบเงินช่วยเหลือสำหรับเด็ก】 (児童手当)

ผู้ปกครองที่เลี้ยงดูเด็กในวัยตั้งแต่ 0 ขวบจนจบการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น (จนถึงวันที่ 31 มีนาคมของปีที่อายุครบ 15 ปีบริบูรณ์) จะได้รับเงินช่วยเหลือ

ติดต่อสอบถาม แผนกช่วยเหลือการเลี้ยงดูบุตรประจำที่ว่าการเขต (หน้า 16,17)

【การตรวจเยี่ยมเด็กทารกตามบ้าน】 (乳幼児家庭全戸訪問)

หลังจากที่ทารกเกิดมาได้ 4 เดือน จะมีผู้เชี่ยวชาญด้านการเลี้ยงเด็ก หรือพยาบาลผดุงครรภ์, นักวิชาการสาธารณสุขไปเยี่ยมเยือนท่านที่บ้านเพื่อให้ความรู้และข้อมูลเกี่ยวกับการเลี้ยงดูบุตร

หากท่านมีข้อสงสัยใดๆ กรุณาปรึกษาได้ที่แผนกช่วยเหลือการเลี้ยงดูบุตรประจำที่ว่าการเขตหรือศูนย์อนามัย (หน้า 16,17)

【การตรวจสุขภาพเด็กและทารก, การฉีดวัคซีน ฯลฯ】 (乳幼児健診、予防接種他)

ท่านสามารถรับบริการต่างๆ เช่น การตรวจสุขภาพ, คลาสอบรมทำอาหารสำหรับหย่านมแม่, วัคซีนBCG ป้องกันวัณโรค ฯลฯ ได้ที่ศูนย์อนามัย (หน้า 16,17)

ท่านสามารถพาบุตรไปรับการฉีดวัคซีนป้องกันโรคอื่นๆได้ที่สถานพยาบาลภายในเมือง โปรดตรวจสอบชนิดของวัคซีนและช่วงเวลาที่ต้องรับการฉีดได้จากสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก

3-3 การเลี้ยงดูบุตร (子育て)

【การฝากเลี้ยงดูบุตร】 (保育)

ประเภทการฝากเลี้ยง	สถานการณ์ที่สามารถขอใช้บริการได้	ติดต่อสอบถาม, สมัครได้ที่
สถานดูแลเด็ก (โฮอิคุ โอะ)	กรณีที่ผู้ปกครองต้องทำงานหรือเจ็บป่วยและจำเป็นต้องฝากเลี้ยงเด็ก	แผนกช่วยเหลือการเลี้ยงดูบุตรประจำที่ว่าการเขต (หน้า 16,17)
ฝากเลี้ยงชั่วคราว, ฝากเลี้ยงเฉพาะวันหยุด	กรณีที่ผู้ปกครองต้องทำงานพิเศษหรือมีความจำเป็นชั่วคราวที่ทำให้สมาชิกในครอบครัวไม่สามารถเลี้ยงเด็กได้เอง	แผนกส่งเสริมการดูแลจัดการการรับเลี้ยงดูแลเด็กวัยก่อนเข้าเรียน ที่ว่าการเมือง ☎072-228-7173 FAX072-222-6997
ฝากเลี้ยงเด็กกำลังป่วยหรือหลังป่วย	กรณีที่มีความลำบากที่จะไปฝากสถานดูแลเด็กและสมาชิกในครอบครัวไม่สามารถเลี้ยงเด็กได้เอง เพราะเด็กเจ็บป่วยและผู้ปกครองต้องทำงานซึ่งทำให้ ※จำเป็นลงทะเบียนล่วงหน้า	แผนกส่งเสริมเลี้ยงดูบุตรประจำที่ว่าการเมือง ☎072-228-7612 FAX072-228-8341

【ระบบช่วยเหลือการเลี้ยงดูบุตร】 (子育て支援)

ประเภทของการช่วยเหลือ	สถานการณ์ที่สามารถขอใช้บริการได้	ติดต่อสอบถาม, สมัครได้ที่
บริการส่งผู้ช่วยเลี้ยงเด็กนอกสถานที่ (ผู้ใช้บริการต้องรับผิดชอบค่าใช้จ่ายส่วนหนึ่งเอง)	กรณีที่มีมารดาสุขภาพร่างกายอ่อนหรือหลังคลอดไม่แข็งแรงจนอาจเป็นอุปสรรคในการเลี้ยงดู จึงไม่สามารถทำงานบ้านหรือเลี้ยงดูบุตรเองได้	แผนกช่วยเหลือการเลี้ยงดูบุตรประจำที่ว่าการเขต (หน้า 16,17)
ช่วยเหลือสนับสนุนหลังคลอด	เมื่อเกิดความลำบากในการเลี้ยงดูที่บ้าน เพราะไม่มีใครรอบข้างคอยช่วยเหลือในการเลี้ยงดู หรือเกิดความวิตกกังวลหรือรู้สึกเหนื่อยในการเลี้ยงดู เป็นต้น	
บริการให้คำแนะนำเกี่ยวกับการเลี้ยงบุตรนอกสถานที่ (ไม่มีค่าใช้จ่าย)	เวลาที่มีเรื่องกังวลใจหรือข้อสงสัยเกี่ยวกับการเลี้ยงดูบุตรและต้องการคำปรึกษา	
ชมรมเลี้ยงดูบุตรประจำที่ว่าการเขต (ยกเว้นประจำที่ว่าการเขตซาไก)	ในกรณีที่ต้องการคำปรึกษาและรวบรวมพูดคุยแลกเปลี่ยนกันกับผู้ปกครองและเด็กก่อนเข้าโรงเรียนประถมศึกษา	
ลานเด็กซาไก (ชะโยโคอิโรยะ) (ไม่มีค่าใช้จ่าย) (ชั้น 3 จอร์โน (Giorno))	เวลาที่ต้องการได้รับคำปรึกษาและพูดคุยแลกเปลี่ยนกับผู้ปกครองของเด็กวัยต่ำกว่า 12 ปีท่านอื่นๆ ※ไม่ต้องสมัครล่วงหน้า	ทุกวัน เวลา 10:00-17:00 (ยกเว้นวันที่ 30 ธันวาคมถึงวันที่ 3 มกราคม และวันหยุดของจอร์โน (Giorno)) ☎072-275-7601 FAX072-275-7609
ชมรมเลี้ยงดูบุตรสำหรับทุกคน (ไม่มีค่าใช้จ่าย)	เวลาที่ต้องการได้รับคำปรึกษาและรวบรวมพูดคุยแลกเปลี่ยนกันกับผู้ปกครองและเด็กก่อนเข้าโรงเรียนประถมศึกษาที่ใกล้ชุมชนที่อาศัย (เช่น ร้านว่างเปล่าและห้องประชุมของชุมชน เป็นต้น) ※ไม่ต้องสมัครล่วงหน้า	แผนกส่งเสริมเลี้ยงดูบุตรประจำที่ว่าการเมือง ☎072-228-7612 FAX072-228-8341
บิกแบง (Bigbang) 1-9-1 Chayamadai, Minami-ku, Sakai	เป็นสถานที่ที่เด็กเล็กอายุประมาณ 3-9 ขวบมาเล่นสนุก โดยสามารถเล่นด้วยการขยับเขยื้อนไหวร่างกาย, เล่นประดิษฐ์สิ่งของ, เล่นของเล่นสมัยอดีตได้ อีกทั้งยังมีการจัดเวิร์คชอปในวันเสาร์ อาทิตย์ด้วย ※มีค่าใช้จ่ายค่าเข้าสำหรับชั้น 2 - ชั้น 4	เวลา 10:00-17:00 (วันหยุด : วันจันทร์) ☎072-294-0999 FAX072-294-0998
ศูนย์สนับสนุนครอบครัว (Family Support Center) ※เป็นหน่วยงานที่ดำเนินกิจกรรมช่วยเหลือซึ่งกันและกันระหว่างสมาชิกที่ต้องการให้ความช่วยเหลือ(สมาชิกผู้ให้ความช่วยเหลือ) กับสมาชิกที่ต้องการได้รับความช่วยเหลือในการเลี้ยงดูบุตร (สมาชิกผู้ยื่นความประสงค์) (¥700 / 1 ชั่วโมง)	<ul style="list-style-type: none"> • เวลาต้องการให้มีคนรับส่งบุตรไปกลับอนุบาลหรือโรงเรียน • เวลาต้องการฝากเลี้ยงดูบุตรในช่วงเวลาก่อนหรือหลังสถานดูแลเด็กเปิดบริการ • เวลาต้องการฝากเลี้ยงดูบุตรหลังโรงเรียนประถมศึกษาเลิก • เวลาต้องการฝากเลี้ยงดูบุตรเนื่องจากคิด虑ต่างๆ เช่น ไปซื้อของ ฯลฯ ※จำเป็นลงทะเบียนสมาชิก	ศูนย์สนับสนุนครอบครัว (Family Support Center) ☎/FAX 072-222-8066

【ระบบช่วยเหลือการเรียน】 (就学援助)

ครอบครัวที่มีบุตรหลานที่กำลังศึกษาอยู่ระดับชั้นประถมศึกษาและมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนรัฐ (ยกเว้นโรงเรียนผู้พิการ) และมีปัญหาทางเศรษฐกิจจนเป็นอุปสรรคทำให้ไม่สามารถส่งบุตรหลานเข้าเรียนได้ จะได้รับเงินสนับสนุนค่าใช้จ่ายต่างๆส่วนหนึ่ง เช่น ค่าอุปกรณ์การเรียน, ค่าอาหารกลางวันของโรงเรียนประถมศึกษา เป็นต้น อนึ่ง จะมีการตรวจสอบรายได้ของครอบครัวก่อนอนุมัติ

ท่านสามารถสมัครขอรับความช่วยเหลือได้ที่โรงเรียนของบุตรหลานหรือแผนกวางแผนกิจการทั่วไปประจำที่ว่าการเขตแต่ละเขต (แผนกวางแผนบริหารงานเขต สำหรับที่ว่าการเขตมินามิ) (หน้า 16,17)

ติดต่อสอบถาม แผนกกิจการการศึกษา ฝ่ายกิจการทั่วไป สำนักดูแลจัดการกิจการ โรงเรียน คณะกรรมการการศึกษาประจำที่ว่าการเมือง ☎072-228-7485 FAX072-228-7256

4. ครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว (ครอบครัวที่มีแม่หรือพ่อเพียงฝ่ายเดียว) (ひとり親家庭になったとき)

【ระบบช่วยเหลือผู้ปกครองเด็กเล็ก】 (児童扶養手当)

พ่อเดี่ยวหรือแม่เดี่ยวที่เลี้ยงบุตรคนเดียวหรือผู้ปกครองที่เลี้ยงดูเด็กแทนพ่อแม่ของเด็กจะมีสิทธิได้รับ ความช่วยเหลือนี้ (รายได้ต้องไม่เกินที่เกณฑ์กำหนด) โดยเด็กจะต้องมีอายุไม่เกินวันที่ 31 มีนาคมในปีแรกหลังอายุครบ 18 ปีเต็ม

ติดต่อสอบถาม แผนกช่วยเหลือการเลี้ยงดูบุตรประจำที่ว่าการเขต (หน้า 16,17)

【ระบบช่วยเหลือการดำรงชีวิตประจำวันสำหรับครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว ฯลฯ】 (ひとり親家庭などへの日常生活支援)

จะมีการส่งผู้ช่วยทำงานบ้านต่างๆทั่วไปเพื่อช่วยในการใช้ชีวิตของครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว รวมทั้งครอบครัวที่ภรรยาใช้ชีวิตคนเดียวเนื่องจากสามีเสียชีวิตหรือหย่าร้างแล้วมีเหตุให้ไม่สามารถทำงานบ้านได้เป็นการชั่วคราว เช่น เจ็บป่วยหรือต้องเตรียมตัวสมัครงาน เป็นต้น ไม่มีค่าใช้จ่ายเพิ่มเติมสำหรับครอบครัวที่ได้รับเงินสวัสดิการช่วยเหลือเพื่อการดำรงชีพหรือครอบครัวที่ได้รับการยกเว้นภาษีเทศบาล ฯลฯ

ติดต่อสอบถาม แผนกช่วยเหลือการเลี้ยงดูบุตรประจำที่ว่าการเขต (หน้า 16, 17)

【ระบบช่วยเหลือค่ารักษาพยาบาลสำหรับครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว】 (ひとり親家庭医療費助成制度)

รัฐจะช่วยเหลือส่วนหนึ่งของค่ารักษาพยาบาลของสมาชิกในครอบครัวเดี่ยว ได้แก่ เด็กที่มีอายุไม่เกิน 18 ปี (ไม่เกินวันที่ 31 มีนาคมในปีแรกหลังอายุครบ 18 ปีเต็ม) และพ่อหรือแม่ รวมทั้งผู้ปกครอง (รายได้ต้องไม่เกินที่เกณฑ์กำหนด) (เฉพาะค่ารักษาพยาบาลที่เข้าข่ายเบิกจากประกันสุขภาพได้)

ทว่าบางกรณีผู้ที่ได้รับเงินสวัสดิการช่วยเหลือเพื่อการดำรงชีพอยู่แล้วอาจไม่ได้รับเงินช่วยเหลือในส่วนนี้

ติดต่อสอบถาม แผนกประกันสุขภาพและเงินบำนาญประจำที่ว่าการเขต (หน้า 16,17)

【อื่นๆ】 (その他)

มีโควต้าพิเศษในการเปิดรับสมัครสำหรับผู้ที่ต้องการเช่าที่อยู่อาศัยที่ทางเมืองเป็นผู้จัดสรร โปรดสอบถามเงื่อนไขในการรับสิทธิ

ติดต่อสอบถาม ศูนย์ดูแลสังหาริมทรัพย์ของเมืองซาไก ☎072-228-8225 FAX 072-228-8223

5. เมื่อประสบความเดือดร้อนในการดำรงชีพ (生活に困ったとき)

【เงินสวัสดิการช่วยเหลือเพื่อการดำรงชีพ (เซคัตสึโฮโกะ)】 (生活保護)

รัฐจะให้ความช่วยเหลือเงินค่าครองชีพและค่ารักษาพยาบาล ในกรณีที่เจ็บป่วยหรือบาดเจ็บเป็นเหตุให้ไม่สามารถทำงานเลี้ยงชีพจนทำให้ประสบความเดือดร้อนในการดำรงชีวิต ไม่สามารถชำระค่ารักษาพยาบาล แม้จะได้รับความช่วยเหลือจากญาติมิตรตลอดจนระบบสวัสดิการอื่นๆก็ยังไม่เพียงพอที่จะใช้ชีวิตเป็นปกติได้

ติดต่อสอบถาม แผนกกิจการช่วยเหลือการดำรงชีพประจำที่ว่าการเขต (หน้า 16,17)

【ระบบกู้ยืมเงินทุนเพื่อการดำรงชีพ】 (生活資金などの貸付)

ครอบครัวที่มีรายได้ต่ำจนเป็นเหตุให้ต้องประสบความเดือดร้อนในการดำรงชีพเป็นการชั่วคราว สามารถกู้ยืมเงินทุนเพื่อใช้ในการฟื้นฟูให้กลับมาใช้ชีวิตอย่างปกติได้อีกครั้ง แต่มีเงื่อนไขและขั้นตอนการตรวจสอบเพื่อกู้ยืมเงินทุน

ติดต่อสอบถาม สภาสวัสดิการสังคม ☎072-222-7666 FAX072-221-7409

【บริการให้คำปรึกษาแก่ประชาชนญี่ปุ่นที่อพยพกลับจากประเทศจีน】 (中国帰国者相談)

เพื่อให้ประชาชนญี่ปุ่นที่อพยพกลับจากประเทศจีนเคยชินกับการใช้ชีวิตในญี่ปุ่นและสร้างความมั่นคงในชีวิตให้ได้เร็วที่สุด หน่วยให้คำปรึกษาแก่ประชาชนญี่ปุ่นที่อพยพกลับจากประเทศจีนจึงมีบริการให้คำปรึกษาเรื่องต่างๆ เช่น เรื่องกลุ่มใจ, ปัญหาในการใช้ชีวิต, ปัญหาทางภาษา เป็นต้น

ติดต่อสอบถาม แผนกจัดการดูแลกิจการช่วยเหลือการดำรงชีพประจำที่ว่าการเมือง ☎072-228-7412 FAX072-228-7853

6. สำหรับผู้สูงอายุ (高齢の人)

【การขอเข้ารับประกันเพื่อรับการดูแลและพยาบาล รวมทั้งการขอรับบริการดูแลและพยาบาล】

(介護保険と介護サービスの利用)

ดูรายละเอียดได้ที่หน้า “II-2. การประกันการรักษาพยาบาล” ของ OFIX (มูลนิธิแลกเปลี่ยนระหว่างประเทศจังหวัด โอซาก้า)

ติดต่อสอบถาม แผนกสวัสดิการท้องถิ่นประจำที่ว่าการเขต (หน้า 16,17)

【ศูนย์ให้ความช่วยเหลือท้องถิ่นครบวงจร】 (หน่วยให้คำปรึกษาทั่วไป) (地域包括支援センター) (総合相談窓口)

ท่านสามารถเข้ารับบริการต่างๆที่จำเป็นทั่วไป เช่น เกี่ยวกับการดูแลและพยาบาล, สุขภาพ, สวัสดิการ, การรักษาทางการแพทย์ เป็นต้น อนึ่ง ผู้สูงอายุและครอบครัวยังสามารถขอรับคำปรึกษาได้ในเรื่องต่อไปนี้

- บริการดูแลและพยาบาล
- การจัดการตนเองไม่ให้อยู่ในสภาพที่ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้จนต้องรับการดูแลและพยาบาล (เช่น การวางแผนจัดการเพื่อให้ไม่จำเป็นต้องรับการดูแลและพยาบาล เป็นต้น)
- การขอรับความช่วยเหลือจัดการของหน่วยงานท้องถิ่นต่างๆ (โดยผู้เชี่ยวชาญเรื่องการช่วยเหลือดูแลพยาบาล)
- การรับมอบอำนาจแทน
- การป้องกันไม่ให้เกิดสภาพกักขังทารุณและมาตรการรับมือ

ศูนย์ที่รับผิดชอบให้คำปรึกษาจะแตกต่างกันไปตามเขตที่อยู่อาศัย โปรดติดต่อสอบถามที่ศูนย์ประสานงานให้ความช่วยเหลือครบวงจรดังต่อไปนี้

ติดต่อสอบถาม	เขตซาไก	☎072-228-7052	FAX072-228-7058
	เขตนากะ	☎072-270-8268	FAX072-270-8288
	เขตฮิงาชิ	☎072-287-8730	FAX072-287-8740
	เขตนิชิ	☎072-275-0009	FAX072-275-0140
	เขตมินามิ	☎072-290-1866	FAX072-290-1886
	เขตคิตะ	☎072-258-6886	FAX072-258-8010
	เขตมิฮาระ	☎072-361-1950	FAX072-361-1960

【กองทุนช่วยเหลือผู้สูงอายุชาวต่างชาติที่อาศัยในญี่ปุ่น】 (在日外国人高齢者給付金)

ผู้ที่เกิดก่อนวันที่ 1 เมษายน ปีไทโชที่ 15 (ค.ศ. 1926) หากมีคุณสมบัติตรงตามเงื่อนไขครบถ้วนจะได้รับเงินช่วยเหลือเป็นจำนวน 10,000 เยนทุกเดือน กรุณาสอบถามเกี่ยวกับคุณสมบัติเพิ่มเติม

ติดต่อสอบถาม แผนกสนับสนุนอายุยืนประจำที่ว่าการเมือง ☎072-228-8347 FAX072-228-8918

【ระบบการรักษาพยาบาลผู้สูงอายุระยะปลาย】 (後期高齢者医療制度)

ดูรายละเอียดได้ที่หน้า “II-2. การประกันการรักษาพยาบาล” ของ OFIX (มูลนิธิแลกเปลี่ยนระหว่างประเทศจังหวัด โอซาก้า)

ติดต่อสอบถาม แผนกประกันสุขภาพและเงินบำนาญประจำที่ว่าการเขต (หน้า 16,17)

7. สำหรับผู้พิการ (障害のある人)

【การใช้บริการสวัสดิการสำหรับคนพิการ】 (障害福祉サービスの利用)

โปรดปรึกษาที่แผนกสวัสดิการท้องถิ่นประจำที่ว่าการเขต สำหรับผู้พิการทางร่างกายและผู้พิการทางปัญญาเป็นต้น
โปรดปรึกษาที่ศูนย์อนามัยสำหรับผู้ที่ผิดปกติทางจิต

- การส่งมอบสมุดบันทึก
- การจ่ายเบี้ยเลี้ยง
- การสมัครเพื่อรับสวัสดิการสำหรับผู้พิการ
- ติดต่อสอบถาม / ปรึกษาเรื่องระบบสวัสดิการต่างๆ

ติดต่อสอบถาม แผนกสวัสดิการท้องถิ่นประจำที่ว่าการเขตหรือศูนย์อนามัย (หน้า 16,17)

【ศูนย์กลางสนับสนุนและให้คำปรึกษาสำหรับคนพิการ】 (障害者基幹相談支援センター)

ทั้งผู้พิการและครอบครัวของผู้พิการสามารถรับคำปรึกษาได้ ศูนย์ฯ สนับสนุนร่วมมือกับผู้เชี่ยวชาญจากหน่วยอื่น

ติดต่อสอบถามศูนย์การสนับสนุนปรึกษาสำคัญสำหรับคนพิการในที่ว่าการเขต ที่มีอยู่ในแต่ละเขต

ติดต่อสอบถาม	เขตชาไก	☎072-224-8166	FAX072-224-4400
	เขตนากะ	☎072-278-8166	FAX072-278-4400
	เขตฮิงาชิ	☎072-285-6666	FAX072-287-6767
	เขตนิชิ	☎072-271-6677	FAX072-274-7700
	เขตมินามิ	☎072-295-8166	FAX072-298-0044
	เขตคิตะ	☎072-251-8166	FAX072-250-8800
	เขตมิฮาระ	☎072-361-1883	FAX072-361-4444

【ระบบช่วยเหลือค่ารักษาพยาบาลสำหรับผู้พิการขั้นรุนแรง】 (重度障害者医療費助成制度)

ผู้พิการขั้นรุนแรงจะได้รับการช่วยเหลือค่ารักษาพยาบาลส่วนหนึ่ง (มีเกณฑ์กำหนดเรื่องรายรับของผู้ทำเรื่องขอความช่วยเหลือ และจะช่วยเหลือแค่ค่ารักษาพยาบาลที่อยู่ในระบบประกันสุขภาพเท่านั้น) ทั้งนี้ สำหรับผู้ที่ได้รับเงินสวัสดิการช่วยเหลือเพื่อการดำรงชีพ (เซคัตสึโฮโกะ) อาจไม่สามารถขอใช้ระบบช่วยเหลือนี้ได้

ติดต่อสอบถาม แผนกประกันสุขภาพและเงินบำนาญประจำที่ว่าการเขต (หน้า 16,17)

ที่อยู่และเบอร์ติดต่อของหน่วยงานต่างๆประจำที่ว่าการในแต่ละเขต (各区役所問合せ先)

ที่ว่าการเขตชาโค 3-1 มินามิดาวาระมาจิ เขตชาโค 590-0078			
แผนกแผนงานทั่วไป	ภายในที่ว่าการเขตชาโค	☎072-228-7403	FAX 072-228-7844
แผนกกิจการชาวเมือง		☎072-228-6934	FAX 072-221-1471
แผนกประกันสุขภาพและเงินบำนาญ		☎072-228-7413	FAX 072-228-7539
แผนกกิจการช่วยเหลือการดำรงชีพ		☎072-228-7498	FAX 072-228-7870
แผนกสวัสดิการท้องถิ่น		☎072-228-7477	FAX 072-228-7870
แผนกช่วยเหลือการเลี้ยงดูบุตร		☎072-222-4800	FAX 072-222-4801
ศูนย์อนามัยชาโค		☎072-238-0123	FAX 072-227-1593

ที่ว่าการเขตนาคะ 2470-7 ฟุโตะซาวามาจิ เขตนาคะ 599-8236			
แผนกแผนงานทั่วไป	ภายในที่ว่าการเขตนาคะ	☎072-270-8181	FAX072-270-8101
แผนกกิจการชาวเมือง		☎072-270-8183	FAX072-281-0653
แผนกประกันสุขภาพและเงินบำนาญ		☎072-270-8189	FAX072-270-8171
แผนกกิจการช่วยเหลือการดำรงชีพ		☎072-270-8191	FAX072-270-8103
แผนกสวัสดิการท้องถิ่น งานสวัสดิการท้องถิ่น		☎072-270-8195	FAX072-270-8103
แผนกสวัสดิการท้องถิ่น งานประกันการดูแลระยะยาว		☎072-270-8197	
แผนกช่วยเหลือการเลี้ยงดูบุตร		☎072-270-0550	FAX072-270-8196
ศูนย์อนามัยนาคะ		☎072-270-8100	FAX072-270-8104

ที่ว่าการเขตอิงาชิ 195-1 อิชิโซฮาระมาจิ เขตอิงาชิ			
แผนกแผนงานทั่วไป	ภายในที่ว่าการเขตอิงาชิ	☎072-287-8100	FAX 072-287-8113
แผนกกิจการชาวเมือง		☎072-287-8102	FAX 072-288-2150
แผนกประกันสุขภาพและเงินบำนาญ		☎072-287-8108	FAX 072-287-8621
แผนกกิจการช่วยเหลือการดำรงชีพ		☎072-287-8110	FAX 072-287-8117
แผนกสวัสดิการท้องถิ่น		☎072-287-8112	FAX 072-287-8117
แผนกช่วยเหลือการเลี้ยงดูบุตร		☎072-287-8198	FAX 072-286-6500
ศูนย์อนามัยอิงาชิ		☎072-287-8120	FAX 072-287-8130

ที่ว่าการเขตนิชิตะ 6-600 โอโทธิอิงาซิม่าจิ เขตนิชิตะ 593-8324			
แผนกแผนงานทั่วไป	ภายในที่ว่าการเขตนิชิตะ	☎072-275-1901	FAX 072-275-1915
แผนกกิจการชาวเมือง		☎072-275-1903	FAX 072-260-2070
แผนกประกันสุขภาพและเงินบำนาญ		☎072-275-1909	FAX 072-275-1908
แผนกกิจการช่วยเหลือการค้ารังชีพ		☎072-275-1911	FAX 072-343-5050
แผนกสวัสดิการท้องถิ่น		☎072-275-1918	FAX 072-275-1919
แผนกช่วยเหลือการเลี้ยงดูบุตร		☎072-343-5020	FAX 072-343-5025
ศูนย์อนามัยนิชิตะ		☎072-271-2012	FAX 072-273-3646

ที่ว่าการเขตมินามิ 1-1-1 โมโทยามะไต เขตมินามิ 590-0141			
แผนกธุรการทั่วไป	ภายในที่ว่าการเขตมินามิ	☎072-290-1800	FAX 072-290-1814
แผนกวางแผนบริหารงานเขต		☎072-290-1805	
แผนกกิจการชาวเมือง		☎072-290-1802	FAX 072-290-2030
แผนกประกันสุขภาพและเงินบำนาญ		☎072-290-1808	FAX 072-290-1813
แผนกกิจการช่วยเหลือการค้ารังชีพ		☎072-290-1810	FAX 072-290-1818
แผนกสวัสดิการท้องถิ่น		☎072-290-1811	
แผนกช่วยเหลือการเลี้ยงดูบุตร		☎072-290-1744	FAX 072-296-2822
ศูนย์อนามัยมินามิ		☎072-293-1222	

ที่ว่าการเขตคิตะ 5-1-4 ซินคานาโอกาม่าจิ เขตคิตะ 591-8021			
แผนกแผนงานทั่วไป	ภายในที่ว่าการเขตคิตะ	☎072-258-6706	FAX 072-258-6817
แผนกกิจการชาวเมือง		☎072-258-6713	FAX 072-258-6905
แผนกประกันสุขภาพและเงินบำนาญ		☎072-258-6743	FAX 072-258-6894
แผนกกิจการช่วยเหลือการค้ารังชีพ		☎072-258-6751	FAX 072-258-6678
แผนกสวัสดิการท้องถิ่น		☎072-258-6771	FAX 072-258-6836
แผนกช่วยเหลือการเลี้ยงดูบุตร		☎072-258-6621	FAX 072-258-6883
ศูนย์อนามัยคิตะ		☎072-258-6600	FAX 072-258-6614

ที่ว่าการเขตมิฮาระ 167-1 คูโรยามะ เขตมิฮาระ 587-8585			
แผนกแผนงานทั่วไป	ภายในที่ว่าการเขตมิฮาระ	☎072-363-9311	FAX 072-362-7532
แผนกกิจการชาวเมือง		☎072-363-9313	FAX 072-363-1586
แผนกประกันสุขภาพและเงินบำนาญ		☎072-363-9314	FAX 072-363-0020
แผนกกิจการช่วยเหลือการค้ารังชีพ		☎072-363-9315	FAX 072-362-0767
แผนกสวัสดิการท้องถิ่น		☎072-363-9316	FAX 072-362-0767
แผนกช่วยเหลือการเลี้ยงดูบุตร		☎072-341-6411	FAX 072-341-0611
ศูนย์อนามัยมิฮาระ	782-11 คูโรยามะ เขตมิฮาระ 587-0002	☎072-362-8681	FAX 072-362-8676