



## Cuidado com as intoxicações alimentares!

食中毒に注意！



As pessoas tendem a pensar em intoxicação alimentar como uma estação quente de verão, mas surpreendentemente, muitos casos ocorrem também em setembro e outubro. Em alguns casos, a intoxicação alimentar, especialmente em casa, passa despercebida.

食中毒という暑い夏の時期のことかと思われがちですが、意外にも9月・10月にも多く発生しています。特に家庭における食中毒は認識されないケースがあります。

### Três princípios de prevenção de intoxicações alimentares

#### | Não anexe "bactérias" = lavar / separar

Suas mãos têm germes. Lave bem as mãos antes de começar a cozinhar, quando manusear carne ou peixe crus, e quando for comer.



#### | Não aumentar = armazenar em temperatura baixa

Muitas bactérias aumentam em ambientes quentes e úmidos. O aumento é lento abaixo de 10 °C e pára abaixo de -15 °C. Coloque a carne crua e o peixe na geladeira o mais rápido possível após a compra.

### 食中毒予防の3原則

#### | 「菌」をつけない=洗う・分ける

手には雑菌が付着しています。調理を始める前、生の肉、魚を扱った時、食事をする時などしっかり手洗いをしましょう。



#### | 増やさない = 低温で保存

細菌の多くは高温多湿な環境で増殖します。10°C以下では増殖はゆっくり、マイナス15°C以下では増殖が停止します。生の肉、魚は購入後できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。

#### | Derrotar = tratamento térmico/cozinhar (não comer cru)

A maioria das bactérias e vírus são mortos por superaquecimento. Especialmente para pratos de carne, é importante aquecer ao centro. Tenha cuidado ao manusear utensílios de cozinha, como panos, tábua de cortar! Recomenda-se lavá-lo bem com detergente e tratá-

lo com água fervente. O novo coronavírus pode ter aumentado o uso de take-away. Não deixe sua comida em um carro quente ou deixe-la por longos períodos de tempo e coma-a no dia em que a comprar.



#### | やっつける=加熱処理

ほとんどの細菌やウイルスは過熱によって死滅します。特に肉料理は中心まで加熱することが大事です。布巾やまな板、包丁などの調理器具の取り扱いにも注意をしましょう！洗剤でよく洗い、熱湯処理するとよいでしょう。新型コロナウイルスの影響でテイクアウトを利用する機会も増えているのではないでしょうか？料理を高温になる車内に置いたり、長時間放置せず購入したその日のうちに食べ切りましょう。



| Estamos aceitando inscrições para exames médicos específicos, exames de câncer e exame físico completo!

No final de junho, enviamos um "Guia Kenshin" para aqueles com idades entre 40 e 74 anos que ingressaram no Seguro Nacional de Saúde. São descritas informações sobre as datas de exames médicos específicos deste ano, vários exames de câncer e exame físico completo. O exame médico específico é um exame médico anual definido pelo governo. Existem alguns exames médicos que podem ser feitos por "pessoas com menos de 40 anos inscritas no seguro nacional", "pessoas que não têm oportunidade de fazer exames médicos no trabalho" e "pessoas que têm seguro social". Entre em contato conosco se tiver alguma dúvida. Os maiores de 75 anos podem fazer um exame médico específico gratuitamente.

| Continuando como no ano passado, se você se inscrever com mais de 2 pessoas, terá um desconto!

Se você se inscrever para um exame médico específico com duas ou mais pessoas com idade entre 40 e 74 anos inscritas no Seguro Nacional de Saúde, poderá receber o exame por 500 ienes (geralmente 1.000 ienes) por pessoa. Se desejar, convide sua família,

parentes, amigos, etc. e inscreva-se por telefone.

Solicitação / consulta ■ Ramal 770 da Divisão de Saúde e Longevidade KenkouChojuKa



| Vamos subsidiar aqueles que estão se submetendo a exames médicos no trabalho ou por conta própria, sem se submeter a exames médicos municipais ou exame físico completo.

Para aqueles que estão se submetendo a exames médicos no trabalho ou por conta própria sem passar por exames médicos municipais ou exame físico completo, se você fornecer à cidade os resultados dos exames médicos após os exames, os custos dos exames serão subsidiados de acordo com o tipo de exames médicos recebidos. Parcialmente subsidiado. Para obter detalhes, consulte o "Guia Kenshin ④ Orientação para Fornecimento de Resultados de Exames Médicos" ou entre em contato conosco.

| 特定健診・がん検診・人間ドックの申込受付中です！

6月下旬に、満40歳から74歳までの国保加入の方へ、「けんしんガイド」をお送りしました。本年度の特定健診の実施日や各種がん検診、人間ドックのお知らせが記載されています。特定健診は国が定めた年に1度の健康診断です。「40歳未満の国保加入の方」、「勤務先で健診を受ける機会がない方」、「社会保険に加入している方」でも一部受けられる検診がありますので、受診を希望される方はお問い合わせください。75歳以上の方は特定健診が無料で受診できます。

| 昨年度に引き続き2人以上で申し込むと割引になります！

特定健診を国保加入の満40歳から74歳までの方2人以上で申し込むと、1人500円（通常1,000円）で受診できます。希望する方は家族、親戚、友達などを誘いの上、電話でお申し込みください。

申し込み・問合せ ■ 健康長寿課 内線 770



| 市の健診や人間ドックを受けずに職場や自費で健診を受けている方に助成します

市の健診や人間ドックを受けずに、職場や自費で健診を受けている方は受診後の健診結果を市へ提供していただくと、受診した健診の種類に応じて受診費用の一部を助成します。詳しくは、お送りした「けんしんガイドの④健診結果提供のご案内」をご覧いただか、お問い合わせください。



- ① subsídio é limitado a pessoas com idade entre 40 e 74 anos inscritas no Seguro Nacional de Saúde.
- ② Aqueles que passam por um exame médico municipal (incluindo uma exame fisico completo) não têm direito ao subsídio.

- ① 助成対象は国保加入の満 40 歳から 74 歳までの方に限ります。
- ② 市の健診（人間ドックを含む）を受ける方は助成対象外です。

## O exame de câncer uterino mudará no próximo ano.

来年度から子宮がん検診が変わります

A partir de 1º de abril do próximo ano, o método de exame de câncer uterino mudará em toda a província. Esta é uma mudança para garantir um controle de qualidade completo e reduzir a taxa de mortalidade.

- ① intervalo de consulta é uma vez a cada dois anos.
- ② Você não poderá fazer o exame médico sem um tíquete de exame médico. O ticket de consulta será enviado para as pessoas-alvo em torno de maio de cada ano. Consulte o médico até o final de março do ano seguinte.
- ③ Se o exame de câncer do corpo uterino terminar e o médico considerar necessário, fazer um exame ou exame médico ser realizado.

来年 4 月 1 日から県内一斉に、子宮がん検診の受 診の仕方が変わります。精度管理を徹底し、死亡率を減少させるための変更です。

- ① 2 年に 1 回の受診間隔になります。
- ② 受診券がないと検診が受けられません。毎年 5 月ごろに対象の方へ受診券を送ります。翌年 3 月末までに受診してください。
- ③ 子宮体部のがん検診がなくなり、医師が必要と判断した場合は医療行為として検査または診察を行います。

**【Atenção】** Como o intervalo de consulta é uma vez a cada dois anos, nenhum tíquete de consulta será emitido no ano seguinte ao da consulta, e o exame de câncer uterino não pode ser realizado com despesas públicas. O exame de câncer uterino não está disponível com despesas públicas em abril de cada ano, portanto, consulte de maio a março do ano seguinte. Aqueles que se submeteram a exames de câncer uterino este ano serão examinados na próxima vez no 4º ano de Reiwa. Nenhum bilhete de consulta será emitido no 3º ano de Reiwa. Se você tiver qualquer outra dúvida, entre em contato conosco.

**【注意】** 2 年に 1 回の受診間隔となるため、受診した年度の翌年度は受診券の発行はなく、公費での子宮がん検診の受診はできません。毎年 4 月は公費での子宮がん検診ができませんので、5 月～翌年 3 月に受診してください。本年度に子宮がん検診を受けた方は次回は令和 4 年度に検診が受けられます。令和 3 年度は受診券を発行しません。その他、心配なことなどがありましたら、お問い合わせください。



## AULA DE JAPONES DE FUJIYOSHIDA

Iniciamos aulas de japones, toda semana nas quartas e sextas, à noite. Aulas de quarta são de falar e ouvir. Aulas de sexta são de leitura e escrita.



⌚ Segunda · Quarta · Sexta | 19:30 ~ 21:00

@ Furatto | 4-2-15 Shimoyoshida, Fujiyoshida



⌚ Quinta | 19:30 ~ 21:00

@ Asumi Community Centre | Osumi 6-16-19, Fujiyoshida

## BIBLIOTECA MUNICIPAL

Na biblioteca estamos providenciando novos dados continuamente. Pedimos para que a população venham utilizá-los. Venham com a família utilizar a biblioteca. E, na biblioteca temos a leitura para crianças.



### Na biblioteca temos a leitura para crianças

Para 0~3 anos de idade 10:30 ~ 11:00

Para 4~9 anos de idade 14:00 ~ 14:30

### Horário de municipal

Segunda feira

Quarta · Sexta · Sábado · Domingo 9:30 ~ 18:00

Terça · Quinta 9:30 ~ 19:00

ZURA ZURA 9/2020 #189

Tradução: Toyomi Emilia Watanabe

Produzir: Prefeitura de Fujiyoshida