

## II स्वास्थ्य र चिकित्सा सेवा

### II-1 चिकित्सा सेवाको प्रयोग

#### 1. जापानको चिकित्सा सेवाको प्रयोग

जापानको चिकित्सा सुबिधा प्राविधिक हिसाबले धेरै उच्च भए पनि स्वास्थ्यकर्मीहरूले उपचार र औषधीका सम्बन्धमा सामान्यतया बिस्तृत रूपमा वर्णन नगर्ने हुँदा आवश्यक परेमा डाक्टरलाई सोधेर अथवा जापानी भाषा जान्ने व्यक्तिलाई साथमा लिएर जानकारी लिनुहोस ।

डेन्टल क्लिनिकमा उपचार गर्दा सामान्यतया बुकिङ गर्नुपर्ने हुन्छ। तर अस्पतालमा उपचार गर्नु परेमा सामान्यतया पहिला जाने व्यक्तिको पहिला उपचार हुने व्यवस्था गरिएको हुन्छ। साथै, जापानको अस्पतालमा दुःखाइ कम गर्ने औषधी (पेनकिलर)बिदेशका अस्पतालहरूमा भन्दा कम प्रयोग गर्ने गरिन्छ।

#### 2. स्वास्थ्य संस्थाहरू

##### किसिम

क्लिनिक, अस्पताल (अस्पतालमै बस्ने र उपचार गर्ने सुबिधा भएको)आदि। अस्पतालको बारेमा थाहा नभएको बेला अथवा सामान्य बिरामी भएको बेलामा क्लिनिकमा गएर स्वास्थ्य परिक्षा गराइ आवश्यक निर्देशन लिनु उपयुक्त हुन्छ।

##### अस्पताल समय

- अस्पतालको हकमा बिहानको समय खुल्ला रहने हुन्छ।  
- क्लिनिकहरू बिहान र दिउसो खुल्ने हुन्छ। तर क्लिनिक हेरेर सोमबार देखी शुक्रबार सम्म बेलुकाको समयमा बन्द रहने क्लिनिकहरू पनि हुने गर्दछ।

##### भाषा

सामान्यतया डाक्टरहरू सामान्य अंग्रेजी भाषा बोल्न जान्ने हुन्छन। तर अस्पतालमा रजिस्टर गर्दा भर्नु पर्ने कागज (मोउसिनह्यो) जापानी भाषामा मात्र लेखिएको हुन्छ। जापानी भाषा नबुझ्दा आफ्नो भाषामा उल्था गरेर बुझ्ने अथवा जापानी भाषा बुझ्ने व्यक्तिलाई साथमा लिएर जानु राम्रो हुन्छ।

अन्य भाषामा अस्पताल रजिस्टर फाराम भर्नको लागि उल्लेखित लिन्क प्रयोग गर्न सक्नुहुनेछ

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

##### अस्पतालमा दर्ताको प्रक्रिया

- रिसेप्सन: आफ्नो स्वास्थ्य बिमा (होकेन) लिएर अस्पताल खुल्ने समयमा रिसेप्सनमा जानुहोस। यहाँले अस्पताल दर्ताको कागज (मोउसिनह्यो) मा आफुलाई भएको स्वास्थ्य समस्याको लक्षणहरू, पहिला भएका स्वास्थ्य समस्याहरू आदि भरेर बुझ्नाए पश्चात आफ्नो नाम बोलाउने बेला सम्म प्रतिक्षा गर्नुहोस।
- स्वास्थ्य चेक-जाच: डाक्टर भएको उपचार कक्षमा स्वास्थ्य चेक-जाच गरे पश्चात आवश्यक परेमा थप परिक्षण र उपचारका लागि जानुहोस।
- भुक्तानी: औषधी प्राप्त गरे पश्चात स्वास्थ्य उपक्षरको भुक्तानी गर्न आफ्नो पालो पर्खनुहोस। औषधीको प्रेस्क्रिपसन प्राप्त गरेर औषधी पसलबाट औषधी किन्न लगाउने अस्पतालहरू पनि हालका दिनहरूमा बढेका छन।

### 3. अस्पताल भर्ना भएर उपचार गर्नु परेमा

जापानको अस्पतालमा भर्ना भएर उपचार गर्नु परेमा सिङ्गल बेड कोठा (प्राइभेट), डबल बेड कोठा र धेरै जनाले प्रयोग गर्न मिल्ने कोठा (चार देखी छ बेड सम्म) को ब्यबस्था गरिएको हुन्छ। सिङल र डबल बेडको कोठा प्रयोग गर्न चाहेमा स्वास्थ्य बिमा (होकेन) लागु नहुनेभएकोले आफैले थप रकम भुक्तानी गर्नुपर्ने हुन्छ। पूर्ण स्वास्थ्य लाभका निम्ती सामान्यतया अस्पतालमा धेरै दिनसम्म बस्नुपर्ने हुन्छ। आवश्यकता अनुसार ठुला अस्पतालहरूले सम्पूर्ण क्यर सुबिधा उपलब्ध गराउने गर्दछन। यदि अस्पतालहरूले बिरामीको सेवा गर्न कोही व्यक्ती राख्न निर्देशन दिएमा स्वास्थ्य बिमा प्रयोग गर्न सकिन्छ।

### 4. बिदेशी भाषामा सेवा लिन सक्ने अस्पताल

बिदेशी भाषामा सेवा दिन सक्ने अस्पतालको सम्बन्धमा ओसाका प्रिफेक्चर स्वास्थ्य संस्था इन्फर्मेसन सिस्टमबाट जानकारी लिनुहोस। साथै, ओसाका प्रिफेक्चर प्रबाशी इन्फर्मेसन केन्द्र तथा अन्तरराष्ट्रिय स्वास्थ्य सुचना केन्द्रबाट पनि जानकारीहरू लिन सकिन्छ। (अप्पेन्डिक्स वा परिशिष्ट IX-2)

ओसाका फु स्वास्थ्य संस्था सिस्टम

[URL http://www.mfis.pref.osaka.jp/apqq/qq/men/pwtpmenult01.aspx](http://www.mfis.pref.osaka.jp/apqq/qq/men/pwtpmenult01.aspx)

### 5. रात्रीकालिन र बिदाको दिनको उपचार

रातको समयमा र बिदाको दिनमा बिरामी भएमा नजिकैको एमर्जेन्सी स्वास्थ्य केन्द्रमा गएर उपचार गर्न सकिन्छ। जापानी भाषा जानेको व्यक्ती संगै लिएर गएमा सहज तवरले उपचार पाउन सकिन्छ। रात्रीकालिन तथा बिदाको दिनमा थोरै सन्ख्यामा क्लिनिक तथा अस्पतालहरू खुल्ने व्यवस्था गरिएको हुन्छ।

### 6. औषधी

अस्पतालमै उपलब्ध गराउने औषधी र अस्पतालको प्रेस्क्रिप्सन लिएर बाहिरको औषधी पसलबाट किन्न मिल्ने दुई किसिमको औषधी खरिदको व्यवस्था गरिएको हुन्छ। हालका दिनहरूमा जेनेरिक औषधीको प्रयोग पनि बढेको छ। जेनेरिक औषधी पनि सामान्य औषधी जस्तै प्रभावकारी हुने गर्दछ। मुल्यका हिसाबले जेनेरिक औषधी सामान्य औषधी भन्दा सस्तो हुने गर्दछ।

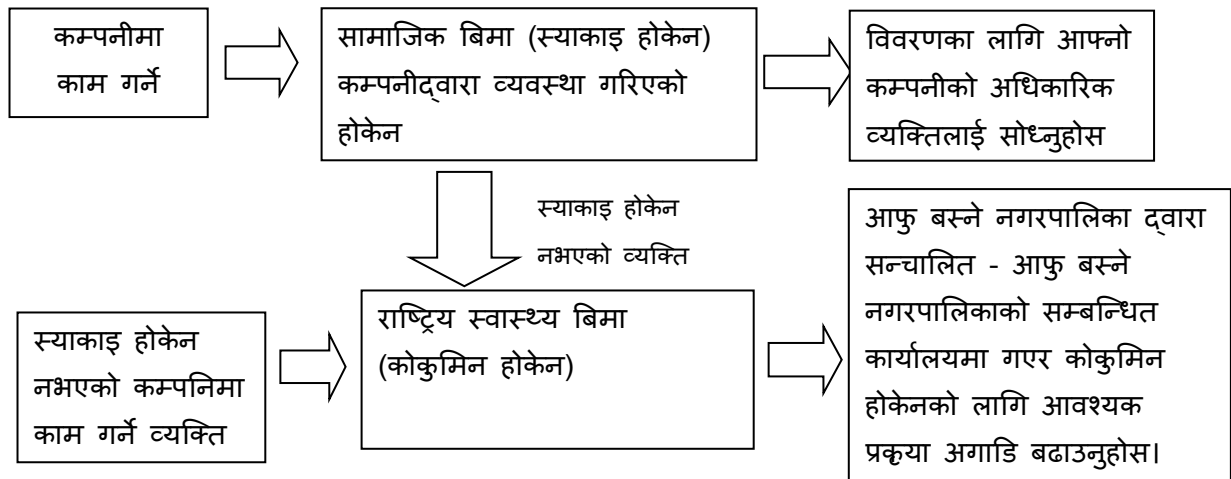
आफ्नो नजिकको क्लिनिकहरू पनि यहाँले इन्टरनेट मार्फत खोज्न सक्नुहुनेछ।

<http://kensaku.okiss.jp/Pc/> अंग्रेजी चिनियाँ कोरियाली र जापानी भाषामा

## II -2 स्वास्थ्य बिमा (राष्ट्रिय स्वास्थ्य बिमा ( क्यर/हेरचाह होकेन)

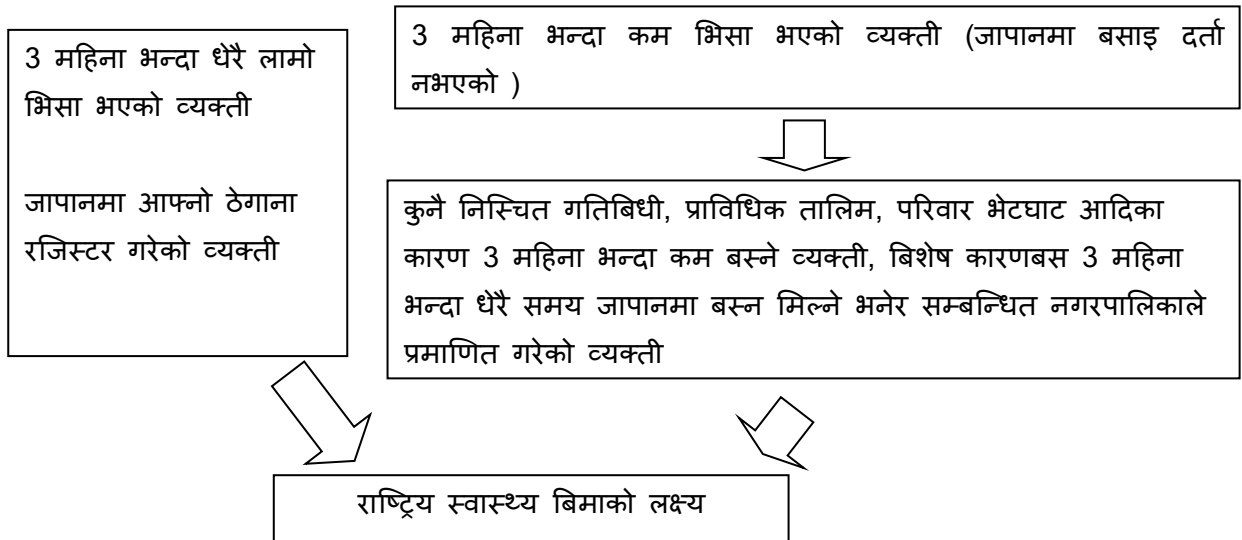
### 1. जापानको स्वास्थ्य बिमा

जापानको स्वास्थ्य बिमा तल उल्लेख गरिए जस्तै दुई किसिमको हुन्छ। कानुनी रूपमा दुई मध्य कुनै एक बिमाको सदस्यता लिनु पर्ने हुन्छ। स्वास्थ्य बिमाको प्रयोगले स्वास्थ्य उपचारमा लाग्ने आर्थिक भारलाई कम गर्न मद्दत पुराउदछ। जापानमा 3 महिना भन्दा बढी बस्ने र जापानमा बसोबास दर्ता गराउने कुनै पनि व्यक्तीले स्वास्थ्य बिमा प्राप्त गर्न सक्ने व्यवस्था हुन्छ।



७५ वर्ष भन्दा माथिको व्यक्तिको बृद्ध स्वास्थ्य बिमाको प्रयोग गर्ने व्यवस्था गरिएको हुन्छ। ३ नम्बर शिर्षकमा बिस्तृत मा हेर्नुहोस।

### 2. राष्ट्रिय स्वास्थ्य बिमा प्राप्त गर्ने सम्बन्धमा



तल उल्लेखित बिदेशीहरुले स्वास्थ्य बिमा प्रक्यामा सहभागी हुन सक्ने छैनन ।

- विशेष गतिबिधी को भिसा लिएर स्वास्थ्य उपचार सेवा उपभोग गर्ने उद्देश्य लिएका व्यक्तिको
- कुटनितिक तथा अन्य छोटो अवधिको भिसा लिएको व्यक्ति

(1) दर्ता प्रकृया:

जापान प्रवेश गर्दा, बसाइ-सराइ गर्दा, बच्चा जन्मिदा, स्याकाइ होकेनको प्रयोग बन्द गर्दा

आवश्यक कागजपत्र: रेसिडेन्स कार्ड (अलियन कार्ड)

(2) दर्ताकर्ताले प्राप्त गर्न सक्ने सुबिधाहरु :

बिस्तृत विवरणका लागि आफु बस्ने नगरपालिकाको सम्बन्धित कार्यालयमा संपर्क गर्नुहोस।

स्वास्थ्य उपचार शुल्कमा दर्ताकर्ताले बेहोर्नुपर्ने आर्थिक भार: दर्ताकर्ताले उपचार शुल्कको 30 प्रतिशत, अनिवार्य शिक्षा (कक्षा 9 सम्म) पढ्ने बच्चाको 20 प्रतिशत, 70 बर्ष भन्दा माथि र 74 बर्ष भन्दा तलको व्यक्तिहरुले 20 प्रतिशत (सोवा 19 बर्षको अप्रिल महिना 1 गतेसम्म जन्म मिति हुने व्यक्तिहरुले 10 प्रतिशत, तोकिएको आम्दानी भन्दा धेरै आयस्रोत हुने व्यक्तिले 30 प्रतिशत) बेहोर्नुपर्ने हुन्छ। खाना तथा सुत्ने बेडको अतिरिक्त शुल्क आफुले बेहोर्नुपर्ने हुन्छ।

महँगो चिकित्सा शुल्क: यदि एक व्यक्तिले एउटै स्वास्थ्य संस्थालाई एक महिनामा भुक्तानी गरेको रकम निश्चित रकम भन्दा धेरै भएमा, धेरै भएको रकम पछिका महिनाहरुमा भुक्तानी गर्न मिल्ने व्यवस्था हुन्छ।

बच्चा जन्मदा पाउने एकमुष्ठ रकम: बच्चा जन्मदा लागेको शुल्कको केही भाग रकम बच्चा जन्मिए पश्चात घरमुलीको खातामा एक मुष्ठ जम्मा गरिदिने व्यवस्था गरिएको हुन्छ।

अन्त्यष्टी खर्च: दर्ताकर्ताको मृत्यु हुँदा अन्त्यष्टी गर्ने व्यक्तिलाई खर्चको केही भाग उपलब्ध गराउने व्यवस्था गरिएको हुन्छ।

बिश्चिस्ट रोगहरु: विशेष रोगका कारण स्वास्थ्य उपचार शुल्क लाग्ने अवस्थामा विशेष आर्थिक सहयोग गर्ने व्यवस्था गरिएको हुन्छ।

(3) बिमा शुल्क

बिमा शुल्क: परिवारको सदस्य सन्ख्या, गत बर्षको आम्दानी आदिको हिसाब गरेर बिमा शुल्क निर्धारण हुन्छ।

बिस्तृत जानकारीका लागि आफु बस्ने नगरपालिकाको सम्बन्धित कार्यालयमा संपर्क गर्नुहोस। (फुरोकु 9-1)।

होकेन शुल्क बर्षको केही पटकमा तिर्ने गरी व्यवस्था गरिएको हुन्छ। नगपालिकाबाट सम्बन्धित व्यक्तिको ठेगानामा बिमा शुल्क भुक्तानी गर्ने कागज पठाए पश्चात सो कागज लिएर नगरपालिकाको सम्बन्धित कार्यालयमा गएर, अथवा कन्बिनी आदि मार्फत रकम भुक्तानी गर्नुहोस। बैन्क खाताबाट रकम आफै भुक्तानी हुने व्यवस्था पनि गर्न सकिन्छ। बिस्तृत जानकारीका लागि सम्बन्धित कार्यालयमा संपर्क गर्नुहोस।

कोकुमिन होकेनमा दर्ता भएको परिवारको सम्पूर्ण सदस्यहरु 65 बर्ष भन्दा माथि भएर, घरमुलिको पेन्सन प्रतिमहिना 15 हजार भन्दा धेरै भइ क्यर/ हेरचाह बिमा सँग जोडीएको जम्मा शुल्क पेन्सन शुल्कको आधा भन्दा कम भएमा पेन्सन बाट भुक्तानी गर्ने व्यवस्था गरिएको हुन्छ।

यदी तपाईं कुनै बिपतका कारण बेरोजगार भएर बिमा शुल्क भुक्तानी गर्न नसकेमा बिमा शुल्क सस्तो गर्ने अथवा मिनाहा गर्ने व्यवस्था पनि हुने हुँदा आवश्यक पर्दा सम्बन्धित कार्यालयमा संपर्क गर्नुहोस।

सडक दुर्घटना हुँदा सामान्यतया गल्ती गर्ने व्यक्तिले क्षतीपुर्ती रकम तिर्नुपर्ने हुन्छ। तर सो रकम पछि सम्बन्धित

व्यक्तिले तिर्ने गरी तुरुन्तको परिस्थितीमा स्वास्थ्य बिमाबाट तिर्ने मिल्ने व्यवस्था पनि गरिएको हुन्छ। आवश्यक पर्दा सुरुमै सम्बन्धित कार्यालयमा संपर्क गर्नुहोस।

हेइसेइ 30 सालको अप्रिल महिनाबाट ओसाका प्रिफेक्चर र र त्यसमा अवस्थित नगरपालिकाहरूले कोकुमिन होकेनको सम्बन्धमा शुल्क लगायतका निती नियमहरूमा एकरूपता ल्याउने प्रयास सुरु गरेका छन। बिस्तृत जानकारीका लागि सम्बन्धित कार्यालयमा संपर्क गर्नुहोस।

### 3 वयोबद्ध उपचार प्रकृया

जापानमा 75 वर्ष कटे पश्चात हाल सम्म प्रयोग गरेको स्वास्थ्य बिमा कटाएर वयोबद्धका निम्ती स्थापना गरिएको स्वास्थ्य उपचार प्रणालिमा स्वतः प्रवेश गर्ने प्रावधान हुन्छ। जापानमा बस्ने बिदेशीहरूको हकमा पनि 3 महिना भन्दा लामो भिसा अवधी भएका र जापानमा ठेगाना दर्ता भएका वयोबद्ध व्यक्तिहरूले यो प्रणालिमा स्वतः प्रवेश पाउन सक्नुहुनेछ। जापानमा ठेगाना दर्ता नभएको खन्डमा पनि आफु बस्ने नगरपालिकामा समन्वय गरेमा वयोबद्ध स्वास्थ्य उपचार प्राणालिमा सन्लग्न हुने व्यवस्था गर्न सकिने हुँदा सम्बन्धित नगरपालिकाको कार्यालयमा आवश्यक समन्वय गर्नुहोस। वयोबद्ध स्वास्थ्य प्राणालीका प्रावधानहरू कोकुमिन होकेनका प्रावधानहरू सँग मिल्ने हुन्छ।

#### (1) वयोबद्ध स्वास्थ्य उप चार प्रणालीमा प्रवेशको प्रक्रिया

- सम्बन्धित व्यक्ति 75 वर्ष पुग्नुभन्दा एक महिना पहिले वयोबद्ध स्वास्थ्य बिमा कार्ड व्यक्तिको सम्बन्धित ठेगानामा प्रेषित गर्ने व्यवस्था गरिएको हुन्छ।
- 65 वर्ष देखी 74 वर्षसम्मका व्यक्तिहरूमा यदि कुनै अपाङ्गता भएमा सोको उपचार 75 वर्ष पछिको नयाँ स्वास्थ्य उपचार प्रणालिमा पनि यथावत रूपमा गर्न मिल्छ। सोका लागि सम्बन्धित कार्यालयमा निवेदन पेश गर्नु पर्दछ।

#### (2) वयोबद्ध उपचार प्रणालिमा सन्लग्न हुने व्यक्तिले पाउने सुबिधा

- उपचार शुल्कमा आफुले बेहोर्नुपर्ने भारः उपचार शुल्कको 10 प्रतिशत मात्र सम्बन्धित व्यक्तिले तिर्नु पर्ने हुन्छ (निश्चित रकम भन्दा धेरै आम्दानी भएमा 30 प्रतिशत शुल्क तिर्नु पर्ने हुन्छ)। अस्पतालमा बस्दा लाग्ने अन्य शुल्कहरू बिमा मार्फत भुक्तानी गर्न नमिल्ने प्रवधान हुन्छ।
- एक महिनामा तिर्ने स्वास्थ्य उपचार शुल्क धेरै भएमा पछिका महिनाहरूमा तिर्ने मिल्ने व्यवस्था गर्न सकिन्छ।
- यदि व्यक्तिको मृत्यु भएमा अन्त्यष्टी शुल्क बिमा मार्फत भुक्तानी गर्ने प्रवधान हुन्छ।
- सव्िसडी (बिशेष आर्थिक सहयोगका) प्रावधानः विशेष रोगका कारण उपचार शुल्क लागेमा बिमा मार्फत आर्थिक सहयोग प्राप्त गर्ने व्यवस्था गर्न सकिन्छ। सोका लागि सम्बन्धित नगरपालिकाको कार्यालयमा निवेदन पेश गर्नुपर्ने हुन्छ।

#### (3) बिमा शुल्क (प्रिमियम)

बिमा शुल्क हरेक प्रिफेक्चरमा फरक हुन्छ। बिमा शुल्क तपाईंको परिवारको सदस्य सन्ख्या र बितेको वर्षको आम्दानीको हिसाब गरेर तय गरिन्छ। यदि यहाँको पेन्सन रकम प्रतिमहिना 15000 यन अथवा सो भन्दा बढि भएमा र बिमा शुल्क क्यर/ हेरचाह शुल्क सँग जोड्दा वार्षिक शुल्कको आधा भन्दा धेरै नभएमा बिमा शुल्क पेन्सनबाट काट्ने व्यवस्था गरिएको हुन्छ। शुल्क भुक्तानी स्लिप घरमै हुलाक मार्फत पठाइने हुँदा, सम्बन्धित कार्यालयमा अथवा पायक पर्ने ठाउको बैन्कबाट रकम भुक्तानी गर्नुहोस। यदि तपाईं कुनै बिपतका कारण अथवा बेरोजगार भएर बिमा शुल्क भुक्तानी गर्न नसकेमा बिमा शुल्क सस्तो गर्ने अथवा मिनाहा गर्ने व्यवस्था पनि हुने

हुँदा आवश्यक पर्दा सम्बन्धित कार्यालयमा संपर्क गर्नुहोस।

#### 4. नर्सिङ कयर बिमा

यदि बिरामी भएर यहाँलाई नर्सिङ कयर आवश्यक परेमा आफु बस्ने नगरपालिकाले व्यवस्थापन गरेको बिमाको प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ।

##### (1) नर्सिङ कयर बिमामा दर्ता हुने व्यक्ती

जापानमा बस्ने 65 वर्ष भन्दा माथि उमेर भएको व्यक्ती (बिमा दर्ता भएको पहिलो व्यक्ती) र राष्ट्रिय स्वास्थ्य बिमामा दर्ता भएको 40 वर्षबाट 64 वर्षसम्मको व्यक्ति (दोश्रो व्यक्ती) नर्सिङ कयर बिमाको सदस्य बन्न सक्छन। जापानमा 3 महिना भन्दा लामो समयको भिसा भएको र जापानमा ठेगाना दर्ता भएको व्यक्ती पनि दिर्घकालिन नर्सिङ कयर बिमाको सदस्य बन्न सक्छन (भिसाको अवधी 3 महिना भन्दा कम भए पनि जापानमा 3 महिना भन्दा लामो बस्ने भनेर प्रमाणित भएमा कयर बिमाको सदस्यता लिन मिल्ने व्यवस्था हुन्छ।

##### (2) नर्सिङ कयर सेवा प्रयोग गर्न सक्नेहरु

65 वर्ष भन्दा माथिको व्यक्तिको हकमा (प्रथम बिमा व्यक्तिको)

- जो बिछ्यानमा परेको छ अथवा जसलाई डिमेन्सिया नामक रोग लागेको छ। नगरपालिकाको अधिकारिक निकायले प्रमाणित गरेको हुनु पर्छ।

- जसलाई नियमित नर्सिङ कयर आवश्यक पर्ने तर दैनिक जीवनको लागि विविध सेवाहरु, जस्तै कपडा लगाउने आवश्यक पर्दछ भनेर नगरपालिकाले प्रमाणित गरेको छ।

- 40 वर्ष देखि 64 वर्ष सम्मको डिमेन्सिया रोगले प्रभावित भएको व्यक्ती (द्वितीय बिमा व्यक्ती) जसलाई नर्सिङ कयर सुबिधा आवश्यक छ भनेर नगरपालिकाले प्रमाणित गरेको छ।

##### (3) उपलब्ध सुविधाहरु

घरमै सेवा चाहिनेहरुका लागि

- दैनिक रुपमा सहयोगीहरु घरमै आएर शाररिक सेवा र जीवन यापनमा सहयोग गर्दछन।

- घरमै स्वास्थ्य स्थितिको चेकजाच , चिकित्सा सहायता र निर्देशनको व्यवस्था

- डे -सर्बिस: डे सर्बिस केन्द्रमा जाने व्यक्तिहरुलाई नुहाउन, खाना खान र घर फर्किदा सहायता

- छोटो समयको नर्सिङ कयर

- बिशिष्ट स्थानमा बस्नेका लागि बिशिष्ट कयर

नर्सिङ होम सुबिधा आवश्यक पर्नेहरुको लागि

- जसलाई दैनिक नर्सिङ कयरको आवश्यकता छ र घरमा बस्न गाह्रो हुन्छ।

- वयोबृद्धहरुका लागि स्वास्थ्य उपचार र नर्सिङ कयर: जहाँ कार्यगत तालिम र नर्सिङ सेवा पश्चात सम्बन्धित व्यक्तिहरु आफ्नो घर फर्किन सक्छन।

- दिर्घकालिन स्वास्थ्य उपचारका लागि स्वास्थ्य संस्था: लामो समय सम्म उपचार आवश्यक पर्ने व्यक्तिलाई नर्सिङ सुबिधा र बिशेष कार्यगत तालिमहरु उपलब्ध

- नर्सिङ क्लिनिक: दिर्घकालिन स्वास्थ्य उपचार र नर्सिङ सेवा आवश्यक पर्ने वयोबृद्धको दैनिक उपचार र दैनिक जीवनयापनमा सहयोग गर्ने ठाउँ

समुदायमा आधारित सेवाहरु (सहायता आवश्यक पर्नेहरुका लागि हेरचाह सेवा सहित)

(4) बिमा शुल्क कसरी तिर्ने

65 बर्ष भन्दा माथिको व्यक्ती (प्रथम बिमा व्यक्ति)

- पेनसन रकम प्रतिमहिना १५००० यन भन्दा माथि हुने व्यक्तिको हकमा पेनसनबाट बिमा शुल्क कटौती गरिन्छ। त्यो भन्दा बाहेकको व्यक्तिको हकमा बैन्क खाताबाट स्थानन्तरण गरिन्छ।

- 40 बर्षबाट 64 बर्ष सम्म सार्वजनिक स्वास्थ्य बिमामा दर्ता भएको व्यक्तिको हकमा (दोश्रो बिमा व्यक्ति) स्वास्थ्य बिमाको रकम एक मुष्ठ भुक्तानी गर्नुपर्ने ।

(5) बिमा प्रयोग बापत आफुले बहन गर्नुपर्ने शुल्क

नर्सिङ बिमाको सुबिधा उपभोग गरेमा 10 प्रतिशत देखी 20 प्रतिशत (अयश्रोत को आधारमा प्रतिशत निक्क्याल हुने) शुल्क सम्बन्धित व्यक्तिले बहन गर्नुपर्ने हुन्छ। कयर सेन्टरहरुमा भर्ना हुँदा खाना र अन्य खर्चाहरु पनि आफैलाई बहन गर्नुपर्ने हुन्छ।

मासिक रुपमा भुक्तानी गर्नु पर्ने शुल्कको माथिल्लो सिमा मासिक भार कम हुने गरी तय गरिएको हुन्छ। बिशेष गरी कम आय भएका व्यक्ति लागि कम माथिल्लो सिमा तोकिएको हुन्छ। साथै, कयर संस्थामा सुबिधा लिदा कम भाडा र खाना शुल्क लाग्ने गरी व्यवस्था गरिएको हुन्छ।

(6) नर्सिङ् बिमा सम्बन्धी जानकारी

नर्सिङ् बिमा सम्बन्धी निवेदन, उपभोग गर्न मिल्ने सुबिधा आदिको बारेमा बिस्तृत रुपमा बुझ्नको लागि आफ्नु बस्ने नगरपालिकाको सम्बन्धित कार्यालयमा जानकारी लिनुहोस

## II-3 स्वास्थ्य व्यवस्थापन

जापानमा सरकारी प्रशासन, कम्पनीहरूले रोगहरू रोकथाम गर्न र तिनीहरूलाई छिटो छरितो पत्ता लगाउन विभिन्न स्वास्थ्य परीक्षणहरू सञ्चालन गर्दै आएका छन्।

धरैजसो निःशुल्क वा कम लागतमा उपलब्ध छन्। रोकथाम प्रारम्भिक पहिचान लागतको हिसाबले पनि फाइदाजनक छ, त्यसैले कृपया सकारात्मक भई समयमै परामर्श गर्नुहोस्।

### 1. स्वास्थ्य केन्द्र

स्वास्थ्यलाई चुस्त राख्न र राख्न अनि स्वस्थ समाज निर्माण को लागि अनेक गतिविधि हरू गरिन्छ । स्वास्थ्य केन्द्रको आधारमा परीक्षा तालिका फरक-फरक हुन्छ, कृपया परीक्षण तालिकाको बारेमा सोधपुछ गर्नुहोस्।

(अप्पेन्डिक्स वा परिशिष्ट IX—3)

- संक्रामक रोगहरू (HIV, यौन संचारित रोग, क्षयरोग, भाइरल हेपेटाइटिस आदि) परीक्षण गरिन्छ ।  
मातृ र बाल स्वास्थ्यको सहयोग लागि परामर्श  
इन्टेरेटेबल वा दुर्लभ रोगको परामर्श
- मानसिक स्वास्थ्य परामर्श

### 2. नगरपालिका /गाउँपालिकाको बीमा सम्बन्धी (चिकित्सा, स्वास्थ्यकेन्द्र)

हामी स्थानीय बासिन्दाहरूको लागि सेवाहरू प्रदान गर्दछौं, साथै शिशुको स्वास्थ्य परीक्षण, खोपहरू, विभिन्न क्यान्सरको स्क्रीनिहरू र वयस्कहरूको अगुम स्वास्थ्य परीक्षण आदि सेवा प्रधान गर्दछौं। चिकित्सा जाँच बीमा केन्द्र वा संबन्धित चिकित्सा संस्थामा गरिन्छ। शहर अनुसार बिस्तृत विवरणहरू फरक पर्ने हुनाले, स्वास्थ्य केन्द्रमा सम्पर्क गर्नु उचित हुन्छ । (अप्पेन्डिक्स वा परिशिष्ट IX—3)