ប្រសិនបើអ្នកមានជម្ងឺ?តើត្រូវពាក់ពាន់ជាមួយនឹងពេទ្យដោយវិធីណា?តើមានប្រព័ន្ធអ្វីដែរ?

1 .ប្រសិនបើមានជម្ងឺ?តើត្រូវពាក់ពាន់ជាមួយនឹគ្រូពេទ្យដោយវិធីណា?

/ ប្រសិនបើអ្នកធ្លាក់ខ្លួនឈឺភ្លាមមួយរំពេច / មូលដ្ឋានសំខាន់ដែលត្រូវដឹងអំពីមន្ទីរពេទ្យ / ការពិនិត្យជម្ងឺ

/ នៅពេលចូលគេងពេទ្យ / ការប្រុងប្រយ័ត្នដែលគួរតែដឹងនៅក្នុងមន្ទីរពេទ្យ

2 .តើមានប្រព័ន្ធរបៀបណាដែរ?

/ បណ្ណធានារ៉ាប់រងសុខភាពប្រជាជន / បណ្ណធានារ៉ាប់រងសុខភាពសង្គម/ ការក៏រិតដែលមិនអាចប្រើបណ្ណធានារ៉ាប់រងសុខភាពបាន / ការធានាលើការមើលថែទាំមនុស្សចាស់ជរា / ការធានាផ្សេងៗទៀតដែលមានទំនាក់ទំនងនឹងការព្យាបាល /

/ រចនាសម្ព័ន្ធជំនួយព្យាបាលតាមកន្លែងឯកជន / ស្ដីអំពីជំនួយសង្គ្រោះសំរាប់តំលៃព្យាបាល

3 .សុខភាពរបស់មាតា និងទារក

/ ប្រសិនបើអ្នកមានទារកក្នុងផ្ទៃ / ប្រសិនបើទារកនោះកើតមក / ដើម្បីរស់នៅដោយមានសុខភាព និងអារម្មណ៍ល្អ

/ ស្ដីអំពីរោគឆ្លង

4 .តើត្រូវទាក់ទងទៅកន្លែងណាខ្លះ?

/ ពេលត្រូវការពិភាក្សាលើភាសាជាច្រើនផ្សេងពីភាសាជប៉ុន ឬពេលត្រូវការអ្នកបកប្រែ (កន្លែងពិភាក្សាសំរាប់ជនបរទេសជាដើម)

/ ស្ដីអំពីប្រព័ន្ធទំនាក់ទំនង (ផ្នែកសាលាស្រុក,ការិយាល័យធានារ៉ាប់រងសង្គម,នាយផ្នែកទទួលខុសត្រូវការងារមូលដ្ឋាន,ការិយាល័យសុខាភិបាលជាដើម)

/ កន្លែងទទួលព្យាបាលជម្ងឺជាបន្ទាន់នៅថ្ងៃឈប់សំរាក

5 .ជាការងាយស្រួលសំរាប់អ្នក ប្រសិនបើអ្នកមានឯកសារនេះនៅជាប់នឹងខ្លួន

1.ប្រសិនបើមានជម្ងឺ? តើត្រូវពាក់ពាន់ជាមួយនឹងគ្រូពេទ្យដោយវិធីណា ?

1） ប្រសិនបើអ្នកធ្លាក់ខ្លួនឈឺភ្លាមមួយរំពេច

● ពេលឈឺភ្លាមមួយរំពេច ឬមានរបួសជាទម្ងន់

លោកអ្នកអាចទូរស័ព្ទហៅ ឡានពេទ្យជាបន្ទាន់ ។（ទូរស័ព្ទ : ១១៩）ឡានពេទ្យប្រភេទនេះ មិនយកថ្លៃឈ្នួលដឹកទេ

សូមលោកអ្នកនិយាយជាភាសាជប៉ុននូវឈ្មោះរបស់លោកអ្នក,អាស័យដ្ឋាន ,ចំណុចសំគាល់នៅជិតផ្ទះនិងលេខទូរស័ព្ទឱ្យបានច្បាស់

● ពេដែលលោកអ្នកឈឺភ្លាមមួយរំពេច នៅថ្ងៃឈប់សំរាក ឬពេលយប់អាធ្រាត្ត

ថ្ងៃឈប់សំរាក(យប់អាធ្រាត្ត) អាចទទួលការពិនិត្យពីទីកន្លែងទទួលពិនិត្យជាបន្ទាន់(急患診療所)។ ដោយពេលម៉ោងទទួលត្រូវបានគេកំណត់សូមឆែកពិនិត្យតាមតារាងដូចមានខាងក្រោម ។ ខែត្រយ៉ូកូហាម៉ា, ខែត្រកាវ៉ាសាគី, ខែត្រកាម៉ាគូរ៉ា និងខែត្រសាហ្កាមិហារ៉ា អស់លោកអ្នកដែលរស់នៅក្នុងខែត្រដូចដែលបានរៀបរាប់ នៅខាងលើនេះសូមទូរស័ព្ទជាភាសាជប៉ុនទៅមណ្ឌលផ្តល់ពត៌មានសុខាភិបាលជាបន្ទាន់ គេនឹងរងចាំទទួលណែនាំ ជូនលោកអ្នក ក្នុងរយះពេល ២៤ម៉ោង ។

មជ្ឈមណ្ឌលផ្តល់ពតិមានសុខាភិបាល ប្រចាំខែត្រយ៉ូកូហាម៉ា	TEL:045-201-1199
មជ្ឈមណ្ឌលផ្តល់ពតិមានសុខាភិបាល ប្រចាំខែត្រកាវ៉ាសាគី	TEL:044-222-1919
មជ្ឈមណ្ឌលផ្តល់ពតិមានសុខាភិបាល ប្រចាំខែត្រកាម៉ាគូរ៉ា	TEL:0467-24-0099
មជ្ឈមណ្ឌលផ្តល់ពតិមានសុខាភិបាល ច្រាំខែត្រសាហ្កាមិហារ៉ា	TEL:042-756-9000

2） មូលដ្ឋានសំខាន់ដែលត្រូវតែដឹងអំពីមន្ទីរពេទ្យ

ក្នុងពេលបច្ចុបន្សកាលនេះ មន្ទីរពេទ្យធំៗពោរពេញទៅដោយអ្នកជម្ងឺយ៉ាងច្រើនកកកុញ ដូច្នេះដើម្បីការពារនូវវិធានការនេះ ជាដំបូងលោកអ្នកត្រូវទៅមន្ទីរពេទ្យតូចៗគ្លីនីក(CLINIC診療所)ដើម្បីទទួលការពិនិត្យ ហើយប្រសិនបើជាមានការចាំបាច់នោះ គេនឹងបញ្ជូនលោកអ្នកទៅមន្ទីរពេទ្យធំតាមរយះផ្នែកបច្ចេកទេសដែលត្រូវព្យាបាល ។ បើលោកអ្នកមានជម្ងឺជាដំបូងគួរតែទៅមន្ទីរពេទ្យគ្លីនីកដែលមាននៅជិតផ្ទះលោកអ្នក ព្រោះពេលថ្មីៗនេះលោកអ្នកអាចពិភាក្សានូវគ្រប់បញ្ហាជាមួយនឹងគ្រូពេទ្យ ។ ការមានគ្រូពេទ្យផ្ទាល់ជាប្រចាំ គឺជាការចាំបាច់មួយ ។

●មន្ទីរពេទ្យគ្លីនីក(診療所) : មានបន្ទប់ដេកត្រឹមតែ២០បន្ទប់តែប៉ុណ្ណោះ(ភាគច្រើនកន្លែងខ្លះគ្មានបន្ទប់ដេក) ។ ពេលដែលមានសភាពធូរស្រាល អាចទទួលការពិនិត្យនៅទីនោះតែម្តង ។

●មន្ទីរពេទ្យធំ : ការរៀបចំចូលដេកពេទ្យ និងប្រដាប់ប្រដារព្យាបាលជម្ងឺមានគ្រប់គ្រាន់ ។ ប្រសិនបើគ្មានសំបុត្រពេទ្យណែនាំពីមន្ទីរពេទ្យតូចៗទៅទេនោះ ត្រូវមានការចំណាយប្រាក់ច្រើន ។

គ្រុនផ្តាស់សាយ ឬឈឺពោះជាដើម ដែលមានសភាពស្រាល → ពុំមានការចាំបាច់ក្នុងការទាក់ទងទុកជាមុន

របួសធ្ងន់ ឬក្នុងសភាពឈឺធ្ងន់ → ភាគច្រើនជាចាំបាច់ត្រូវមានការទាក់ទងទុកជាមុន

មន្ទីរគ្លីនីក → លិខិតណែនាំ → មន្ទីរពេទ្យធំ

3） ការពិនិត្យជម្ងឺ

ពេលទៅពិនិត្យជាលើកដំបូង ត្រូវធ្វើទៅតាមរបៀបជាទូទៅ（មន្ទីរគ្លីនីក ឬពេទ្យធំ មិនមានលក្ខណៈអ្វីខុសគ្នាប៉ុន្មានទេ）

ពេលឈឺ

●រកមន្ទីរគ្លីនីក－ ពេទ្យធំ ។ បើជាចាំបាច់ត្រូវការអ្នកបកប្រែ ត្រូវនាំទៅជាមួយ

↓

កន្លែងទទួលពាក្យ

●បំពេញលិខិតសុំទទួលការពិនិត្យជម្ងឺ - ដាក់ប័ណ្ណធានារាប់រងសុខភាព និងលិខិតណែនាំជាដើម

（បើពុំមានលិខិតណែនាំយកមកជាមួយទេ អាចនឹងមានការចំណាយលុយច្រើន）

↓

ផ្នែកពិនិត្យជម្ងឺ

●បំពេញលិខិតសំណួរ（ធ្លាប់មានជម្ងឺអ្វីខ្លះ ឬសភាពជម្ងឺពេលបច្ចុបន្សនេះ - អាចមានប្រតិកម្មដែរឬទេ ។ល ។

●ទទួលការពិនិត្យជម្ងឺ（បើមានការចាំបាច់ត្រូវត្រួតពិនិត្យ ឬត្រូវមានការព្យាបាល）

●ការកក់ទុកសំរាប់លើកក្រោយ（ពេលមកព្យាបាល ឬត្រួតពិនិត្យ ឬមកយកថ្នាំ）

↓

គននេយ្យ

●ការគិតតម្លៃសំរាប់ថ្លៃព្យាបាល - បង់ប្រាក់ថ្លៃព្យាបាល（នៅជប៉ុនត្រូវបង់ជាទឹកប្រាក់សុទ្ធ）

●ទទួលបង្កាន់ដៃ ហើយត្រូវរក្សាទុកឱ្យត្រឹមត្រូវ

បើតម្លៃព្យាបាល ក្នុងមួយខែមានតម្លៃខ្ពស់（ធម្មតាហួសពី ៦៣,៦០០យ៉េន）តម្លៃព្យាបាលមួយភាគត្រូវបានគេបញ្ជូនត្រឡប់មកវិញ ហើយបើក្នុងមួយឆ្នាំលើសពី១០ម៉ឺនយ៉េន ពន្ធប្រចាំឆ្នាំនឹងត្រូវគេកាត់បន្ថយទៅតាមករណីនោះដែរ ។ ចំពោះករណីទាំងពីខាងលើនេះ ត្រូវតែមានបង្កាន់ដៃជាចាំបាច់ ដើម្បីឱ្យយល់ច្បាស់ សូមទាក់ទងទៅសាលាស្រុក ។

●ករណីដែលពុំមានប័ណ្ណធានារ៉ាប់រង តម្លៃព្យាបាលត្រូវមានតម្លៃខ្ពស់

ឧទាហរណ៍: ក្នុងករណីដែលតម្លៃព្យាបាល មានតម្លៃ៣000យ៉េន（ភាគរយ% អាចនឹងប្រែប្រួលនៅពេលក្រោយ）

ពេលដែលគ្មានប័ណ្ណធានារ៉ាប់រង	: ពេទ្យនឹងកាត់តម្លៃដោយខ្លួនគេ（ប្រហែលពី៣000 ទៅ៦000យ៉េន）
មានប័ណ្ណធានារ៉ាប់រងសុខភាពរដ្ឋ	: សំរាប់សាមីខ្លួន 30%　900យ៉េន
មានប័ណ្ណធានារ៉ាប់រងសង្គម	: សំរាប់សាមីខ្លួន20%　600យ៉េន
ចូលសាមាគមជំនួយសុខភាព(※)	: សំរាប់សាមីខ្លួន30%　900យ៉េន（សូមមើលទៅ ទំព័រទី 9）

ហាងលក់ថ្នាំពេទ្យ

●ហាងលក់ថ្នាំពេទ្យនៅក្នុងមន្ទីរពេទ្យ（ពេទ្យធំៗ）

បង់រួមគ្នាជាមួយថ្លៃព្យាបាល ហើយបើកយកថ្នាំពេទ្យនៅទីនោះតែម្តង

●ហាងលក់ថ្នាំពេទ្យ នៅក្រៅមន្ទីរពេទ្យ（ពេទ្យតូចៗ）

ទទួលសំបុត្រថ្នាំ(処方箋（しょほうせん）)ពីមន្ទីរពេទ្យ ហើយយកទៅបើកថ្នាំនៅមន្ទីរលក់ថ្នាំ

ត្រូវឱ្យសំបុត្រថ្នាំពេទ្យ និងប័ណ្ណសុខភាពទៅហាងលក់ថ្នាំ（នៅលើកដំបូងបង្អស់ ត្រូវប្រាប់ឈ្មោះ និងថាតើធ្លាប់មានប្រតិកម្មថ្នាំ ឬក៏អត់ និងការមានផ្ទៃពោះជាដើម ។

(※)ពេលទៅពិនិត្យជាថ្មី ត្រូវដាក់ប័ណ្ណពិនិត្យទៅក្នុងម៉ាស៊ីន សំរាប់ទទួលពិនិត្យ ឬយកទៅផ្នែកទទួលពិនិត្យ ដើម្បីឱ្យគេពិនិត្យ ហើយបន្ទាប់មកការអនុវត្តន៍ គឺដូចពេលមកលើកដំបូងបង្អស់ដែរ ។

4） នៅពេលចូលគេងពេទ្យ

ពេលចូលគេងពេទ្យ ជាលក្ខណៈធម្មតា　• របស់ចាំបាច់ដែលត្រូវយកទៅចូលគេងពេទ្យ,ប័ណ្ណធានា,របស់ដែលគេប្រគល់ឱ្យពីមុនមក សំរាប់ជាលក្ខណៈការពារ ។

ការបំពេញពាក្យ

• របស់ចាំបាច់សំរាប់បំពេញលិខិតចូលគេងពេទ្យ（ប័ណ្ណធានារ៉ាប់រងសុខភាព,សំបុត្រចូលពិនិត្យ និងប័ណ្ណធានា）

↓

ការប្រុងប្រយ័ត្នក្នុងពេលគេងពេទ្យ

• បើជាការចាំបាច់ត្រូវយកម្ហូបអាហារសំរាប់ប៉ូវ,ម្ហូបចំណីដែលធ្លាប់តែញ៉ាំជាទម្លាប់ ឬជាលក្ខណៈសាសនា
• បើចង់ប្រាប់អ្វីដល់អ្នកដែលគេងពេទ្យរួមជាមួយ សូមប្រាប់តាមរយៈគិលានុបដ្ឋាយិកាដែលទទួលខុសត្រូវទីនោះ
• ត្រូវគោរពពេលវេលាក្នុងការទៅមើលអ្នកជម្ងឺ ដើម្បីជាសវាងការរំខានដល់ អ្នកជម្ងឺដទៃទៀត
• សំរាប់អាគារដែលក្មេងៗគេង អាចមានការកំរិតក្នុងការចូលទៅមើល
• ពេលវះកាត់ មានការពន្យល់ពីវិជ្ជបណ្ឌិត ហើយបន្ទាប់មកមានការឱ្យចុះហត្ថលេខាលើក្រដាស់យល់ព្រមវះកាត់
• ក្នុងករណីដែលមិនយល់អ្វីៗនោះ ត្រូវតែសួរដោយកុំខ្លាចរអែង រហូតដល់បានយល់ច្បាស់
• បើមានអ្នកស្ម័គ្រចិត្ត（Volunteer）សូមពិភាក្សាជាមួយនឹងគេ

↓

ពេលចេញពីពេទ្យ

• បង់ថ្លៃគេងពេទ្យ ហើយចេញពីមន្ទីរពេទ្យ

5） ការប្រុងប្រយ័ត្នដែលគួរតែដឹងនៅក្នុងមន្ទីរពេទ្យ

① ពេលមានបញ្ហាពិបាកលើភាសា សូមរកអ្នកបកប្រែភាសាមកជួយ ដើម្បីជួយបកប្រែឱ្យ
② បើមិនយល់ត្រង់ណា ត្រូវសួរភ្លាម
③ សុំឱ្យវិជ្ជបណ្ឌិតជួយពន្យល់ឱ្យងាយស្រួលយល់អំពីលទ្ធផលនៃការពិនិត្យ និងអំពីថ្នាំលេប
④ ត្រូវគោរពពេលវេលាណាត់ជួប និងពេលវេលាដែលត្រូវមកជួបនិងគ្រូពេទ្យ
⑤ បំរាមក្នុងការប្រើទូរស័ព្ទដៃ នៅក្នុងមន្ទីរពេទ្យ

⑥ ពេលដែលមិនយល់អំពីរបៀបដោះស្រាយលើការពិបាកក្នុងបញ្ហាបង់ថ្លៃគេងពេទ្យ សូមសួរទៅអ្នកធ្វើការផ្នែកសង្គមសង្គ្រោះ

⑦ នៅប្រទេសជប៉ុនមានរបៀបជាច្រើនដែលអ្នកមិនអាចទទួលបាន ប្រសិនបើអ្នកមិនធ្វើពាក្យសុំក្នុងបញ្ហាណាមួយទេនោះ ។គោលការណ៍នេះ គឺជាការសំខាន់មួយដែលអ្នកត្រូវតែដឹង កាលណាអ្នកមិនយល់អំពីបញ្ហានេះ សូមសួរទៅអ្នកធ្វើការផ្នែកសង្គមសង្គ្រោះ ។

※ការពិភាក្សាដោយមិនគិតថ្លៃ ។ ជួយរក្សាការសម្ងាត់អំពីមូលហេតុនៃការពិភាក្សា ។ ដើម្បីឱ្យមានទំនុកចិត្តលើការព្យាបាល សូមរកអ្នកធ្វើការផ្នែកសង្គមសង្គ្រោះ ឬអ្នកដែលធ្វើការផ្នែកទទួលការពិភាក្សាឱ្យជួយសំរួលឱ្យ ។

2.តើមានប្រព័ន្ធរបៀបណាដែរ?

ពេលណាដែលលោកអ្នកមានជម្ងឺ ឬរបួស គឺមានប្រព័ន្ធជំនួយផ្នែកធានារ៉ាប់រងសុខភាពសង្គម ឬផ្នែកធានារ៉ាប់រងសុខភាពប្រជាជនដែលជាអ្នកជួយចេញថវិការជូនលោកអ្នក ដូច្នេះជាការចាំបាច់សូមលោកអ្នកអញ្ជើញចុះឈ្មោះជាបន្ទាន់ ។

1）បណ្ណធានារ៉ាប់រងសុខភាពប្រជាជន（国民健康保険）សរសេរកាត់ ：国保

●កាលណាលោកអ្នកចុះឈ្មោះចូលជាសមាជិកប័ណ្ណធានារ៉ាប់រងសុខភាពប្រជាជន គឺ :

① ពេលដែលលោកអ្នកទៅព្យាបាលជម្ងឺ ប្រាក់បង់ថ្លៃពេទ្យចុះថោក ３０%（បើមិនបានចូលជាសមាជិកទេនោះត្រូវបង់１００%）

② ចំពោះសមាជិក ពេលដែលសំរាលកូនរួច នឹងបានទទួលប្រាក់ចំនួន ៣០ម៉ឺនយ៉េនសំរាប់ជាតំលៃសំរាលកូន

③ ចំពោះសមាជិក ពេលដែលទទួលអនិច្ចកម្ម នឹងបានទទួលប្រាក់ចំនួន ៧ម៉ឺនយ៉េនសំរាប់ជាតំលៃបុណ្យទទួលអនិច្ចកម្ម

※លោកអ្នកអាចទទួលប្រាក់បានជាលក្ខណៈផ្សេងៗទៀត ដើម្បីជាពត៌មានបន្ថែម សូមអញ្ជើញទៅទាក់ទងសួរនៅតាមការិយាល័យភូមិ ឬស្រុកខាងផ្នែកធានារ៉ាប់រងសុខភាពប្រជាជន ។

●តើត្រូវធ្វើយ៉ាងណាដើម្បីចុះឈ្មោះចូលជាសមាជិកប័ណ្ណធានារ៉ាប់រងសុខភាពប្រជាជន?

លោកអ្នកត្រូវទៅបំពេញពាក្យនៅតាមភូមិ ឬស្រុកដែលលោកអ្នកកំពុងរស់នៅ ខាងផ្នែកធានារ៉ាប់រងសុខភាពប្រជាជន ។ ចំពោះលោកអ្នកណាដែលត្រូវការជាបន្ទាន់នូវប័ណ្ណនេះ ត្រូវប្រញាប់បំពេញពាក្យ ហើយចាំធ្វើលិខិតសំគាល់ជាជនជាតិបរទេសជាក្រោយក៏បានដែរ ។ ពេលដែលលោកអ្នកឈប់ពីសមាជិកកាន់ប័ណ្ណធានារ៉ាប់រងសង្គមរួចហើយ លោកអ្នកអាចចុះឈ្មោះចូលជាសមាជិកកាន់ប័ណ្ណធានារ៉ាប់រងប្រជាជនបាន ។

របស់ដែលចាំបាច់ • លិខិតសំគាល់ជាជនជាតិបរទេស • ត្រា（បើគ្មានត្រា អាចប្រើហត្ថលេខាជំនួសបាន） • លិខិតដែលអាចបញ្ជាក់ថា លោកអ្នកអាចស្នាក់នៅបានលើសពី១ឆ្នាំ（លិខិតឆ្លងដែន ឬលិខិតបញ្ជាក់ជាសិស្សសាលាជាដើម）

●ប័ណ្ណធានារ៉ាប់រងសុខភាពប្រជាជន

បន្ទាប់ពីចុះឈ្មោះរួច លោកនឹងបានទទួលប័ណ្ណមួយច្បាប់ សំរាប់មួយគ្រួសារ ។ ពេលទៅពេទ្យដាច់ខាតត្រូវតែយកប័ណ្ណនោះទៅតាម ។

●របៀបបង់ថ្លៃប័ណ្ណធានារ៉ាប់រងសុខភាពប្រជាជន

តំលៃបង់ប័ណ្ណធានារ៉ាប់រងសុខភាព នឹងត្រូវផ្ញើមកពីការិយាល័យភូមិ ឬស្រុក ។ លោកអ្នកត្រូវយកទៅបង់នៅតាមធនាគារ ឬតាមប៉ុស្តិ៍

●អ្នកដែលមិនអាចចុះឈ្មោះចូលជាសមាជិកកាន់ប័ណ្ណធានារ៉ាប់រងសុខភាពប្រជាជន

①អ្នកដែលមិនទាន់បានចុះឈ្មោះកាន់លិខិតសំគាល់ជាជនជាតិបរទេស ②អ្នកដែលគ្មានទិដ្ឋិការរស់នៅ ③អ្នកដែលស្នាក់នៅក្នុងរយះពេលខ្លី ④អ្នកដែលមានកាន់ប័ណ្ណធានារ៉ាប់រងសុខភាពផ្សេងរួចហើយ ⑤អ្នកដែលកំពុងតែទទួលប្រាក់ជំនួយជីវភាពជាដើម

ជាពត៌មានបន្ថែម : សូមទាក់ទងទៅសាលាស្រុកក្នុងតំបន់ដែលលោកអ្នកកំពុងរស់នៅ（មើលទៅទំព័រ 12）ជាភាសាជប៉ុន ។

２）បណ្ណធានារ៉ាប់រងសុខភាពសង្គម （社会保険（しゃかいほけん））សរសេរកាត់ ： 社保（しゃほ）

ចំពោះអ្នកធ្វើការនៅក្នុងរោងចក្រដែលមានប័ណ្ណធានារ៉ាប់រងសុខភាពសង្គម គឺរោងចក្រជាអ្នករៀបចំឱ្យ (មានរោងចក្រខ្លះក៏គ្មានប្រព័ន្ធសំរាប់កាន់ប័ណ្ណធានារ៉ាប់រងសុខភាពសង្គមដែរ ក្នុងករណីនេះគេអាចកាន់ប័ណ្ណធានារ៉ាប់រងសុខភាពប្រជាជនបាន) ។ ប័ណ្ណធានារ៉ាប់រងសុខភាពសង្គមមានលក្ខណៈប្រហាក់ប្រហែលនឹងប័ណ្ណធានារ៉ាប់រងសុខភាពប្រជាជនដែរ គឺអាចទទួលបាននូវផលប្រយោជន៍ផ្សេងៗជាច្រើន ។ រួមជាមួយនឹងការបង់ថ្លៃប័ណ្ណធានារ៉ាប់រងសុខភាពសង្គម គឺគេត្រូវបង់នូវថ្លៃប្រព័ន្ធសំរាប់ពេលចូលនិវត្តន៍ (厚生年金（こうせいねんきん）) ជារាងរាល់ខែតាមរយះប្រាក់ខែ ។

ជាពតិមានបន្ថែម : សូមទាក់ទងទៅការិយាល័យធានារ៉ាប់រងសង្គម(នៅទំព័រ 13)ជាភាសាជប៉ុន ។

３）ការកំរិតដែលមិនអាចប្រើបានសំរាប់ប័ណ្ណធានារ៉ាប់រងសុខភាព

ប័ណ្ណធានារ៉ាប់រងសុខភាពបានត្រូវកំរិតមិនឱ្យប្រើ ពេលមានផ្ទៃពោះ ពេលកើតកូន ការពន្លូតកូនដោយសារមានបញ្ហាក្នុងជិវភាពរស់នៅ ការពិនិត្យសុខភាព ,ការចាក់ថ្នាំការពារ ,ការវះកាត់កែសម្ផស្ស ,មានរបួស ឬមានគ្រោះថ្នាក់ពេលធ្វើការ ,ការដេរ ,រលាក ,ការធ្វើសសៃ (ការធ្វើសសៃខ្លះអាចប្រើប័ណ្ណធានាសុខភាពបានតាមការយល់ព្រមពីវិជ្ជបណ្ឌិត) ,តំលៃគ្រែ ,ថ្លៃបាយពេលគេងពេទ្យ ,ការពិនិត្យជម្ងឺដែលនៅក្រៅផ្លូវការរបស់ប័ណ្ណធានាសុខភាព ,ការវះកាត់ និងការព្យាបាល ឬថ្នាំផ្សេងៗ ។

４）ការធានាលើការមើលថែទាំមនុស្សចាស់ជរា （介護保険（かいごほけん））

ប្រព័ន្ធនៃការធានាលើការមើលថែទាំមនុស្សចាស់ជរា គឺអាចប្រើបានក្នុងករណីដែលចាំបាច់ក្នុងការមើលថែទាំមនុស្សជរាដែលមានជម្ងឺ ។ មនុស្សដែលមានវ័យលើសពី៤០ឆ្នាំ ហើយដែលមានកាន់ប័ណ្ណធានាសុខភាព អាចបង់បញ្ចូលរួមជាមួយនឹងថ្លៃប័ណ្ណធានារ៉ាប់រងសុខភាព ។

●ការធានានេះ គឺអាចប្រើបានទៅលើមនុស្ស :

-ដែលមានអាយុលើសពី៤០ឆ្នាំ ហើយដែលមានជម្ងឺប្រចាំកាយដូចតទៅ

ជម្ងឺដាច់សសៃឈាមខួរក្បាល(រលាកខួរ) ,រោគទឹកនោមផ្អែម,រោគសន្លាក់ឆ្អឹងឃឹរ៉ាំរ៉ៃជាដើម មុខជម្ងឺដែលអាចទទួលការធានានេះមានទាំងអស់១៥មុខ ។

-មនុស្សចាស់ដែលមានអាយុលើសពី៦៥ឆ្នាំដែលត្រូវការចាំបាច់នូវសេវាមើលថែទាំ

●តម្លៃនៃសេវា និងការសំរេច

ដើម្បីទទួលបាននូវសេវាមើលថែទាំមនុស្សចាស់ជរា គឺការសំរេចបានត្រូវកំណត់ទៅតាមកំរិតនៃប្រព័ន្ធសំខាន់របស់សេវាមើលថែទាំមនុស្សចាស់ជរា ។ ដូច្នេះដោយយោលទៅតាមប្រព័ន្ធនៃការធានាក្រៅពីនេះ គឺយើងត្រូវបង់ប្រាក់សេវានេះថែមទៀត ។

ជាពតិមានបន្ថែម : សូមទាក់ទងទៅសាលាស្រុកតាមតំបន់ដែលលោកអ្នកកំពុងរស់នៅ(នៅទំព័រ 12)ជាភាសាជប៉ុន ។

５）ការធានាផ្សេងៗទៀតដែលមានទំនាក់ទំនងទៅនឹងការព្យាបាល

●ប្រាក់និវត្តន៍

ប្រាក់និវត្តន៍ប្រជាជន និងប្រាក់និវត្តន៍សង្គម ធានានូវជីវភាពរបស់លោកអ្នក ពេលដែលអ្នកមានវ័យចាស់ជរា ឬមានជម្ងឺ,ពេលមានរបួសមិនអាចធ្វើការបាន ។

ជាពតិមានបន្ថែម : ប្រាក់និវត្តន៍ប្រជាជន : សូមទាក់ទងទៅតាមការិយាល័យស្រុក(នៅទំព័រ 12)ជាភាសាជប៉ុន ។

: ប្រាក់និវត្តន៍សង្គម : សូមទាក់ទងទៅការិយាល័យធានារ៉ាប់រងសង្គម(នៅទំព័រ 13)ជាភាសាជប៉ុន ។

●ការធានាពេលមានគ្រោះថ្នាក់

ការធានានេះ គឺអាចទទួលបាននៅពេលដែលអ្នកមានជម្ងឺ, របួស ឬក៏ទទួលអនិច្ចកម្មដោយសារការងារ ដើម្បីបង់ថ្លៃព្យាបាល ឬដើម្បីធានានូវជីវភាពរស់នៅ ។អ្នកដែលធ្វើការនៅតាមរោងចក្របានត្រូវកំណត់យ៉ាងដាច់ខាតឱ្យចូល និងបង់ប្រាក់សំរាប់ការធានានេះ ។ ការដាក់ពាក្យចូលជាសមាជិកក្នុងការធានាពេលមានគ្រោះថ្នាក់នេះ ធ្វើឡើងនៅតាមរោងចក្រ ឬដោយសាមីខ្លួនផ្ទាល់ ។ ការបង់ថ្លៃព្យាបាល ត្រូវបង់ផ្ទាល់នៅមន្ទីរពេទ្យ ហើយប្រាក់ធានាក្នុងពេលឈប់សំរាក គឺត្រូវធ្វើពាក្យសុំ ។ ២ខែក្រោយមកទើបអ្នកអាចទទួលបាននូវប្រាក់ធានា នោះ ។

ជាពតិមានបន្ថែម : ទាក់ទងទៅការិយាល័យទទួលខុសត្រូវផ្នែកការងារមូលដ្ឋាន(労働基準監督署（ろうどうきじゅんかんとくしょ）) (នៅទំព័រ 13)ជាភាសាជប៉ុន

６） **រចនាសម្ព័ន្ធជំនួយព្យាបាលតាមកន្លែងឯកជន (ពេលដែលគ្មានប័ណ្ណធានារ៉ាប់រងសុខភាព)**

●ក្រុមជំនួយសុខភាពម៉ីណាតូម៉ាជី(みなとまち健康互助会　･ＭＦ－ＭＡＳＨ)

ចំពោះអ្នកដែលមិនអាចចុះឈ្មោះកាន់ប័ណ្ណធានាសុខភាពប្រជាជន ឬកាន់ប័ណ្ណធានាសុខភាពសង្គមបាន អាចចូលជាសមាជិកក្រុមនេះបាន ដោយគ្រាន់តែបង់ក្នុងមួយខែ២000យ៉េនតែប៉ុណ្ណោះ(ពេលចុះឈ្មោះចូលដំបូងបង់៣ខែមុន) ។ នៅពេលដែលបានចូលជាសមាជិករួចហើយ ប្រសិនបើលោកអ្នកទៅមន្ទីរពេទ្យ តំលៃព្យាបាលនឹងត្រូវបានចុះថោក៣0ភាគរយ ។ការបង់ថ្លៃសមាជិកនេះ មានរបៀបដូចគ្នានិងការបង់ថ្លៃធានាសុខភាពផ្សេងៗដែរ គឺត្រូវបង់ជាប្រចាំខែ ។

●　មន្ទីរពេទ្យដែលមានការរួមចំណែកជាមួយនឹងអង្គារំ ＭＦ－ＭＡＳＨ

ឈ្មោះមន្ទីរពេទ្យ	**អាស័យដ្ឋាន**	**ភាសាដែលអាចប្រើបាន**
មន្ទីពេទ្យម៉ីណាតូម៉ាជ 港町診療所	横浜市神奈川区金港町７－６ TEL :045-453-3673	ភាសាអង់គ្លេស : ថ្ងៃច័ន្ទ ដល់ថ្ងៃសៅរ៍ ភាសាស្ពេញ : ថ្ងៃច័ន្ទ-អង្គារ (14:00-17:00) ភាសាព័រទុយហ្កាល់ : ថ្ងៃច័ន្ទ (14:00-17:00) ភាសាពៃលស្យា : ថ្ងៃពុធ-សៅរ៍ ភាសាបារាំងៈព្រឹកថ្ងៃអង្គារ អាទិត្យទី២-ទី៤ ភាសាតាហ្កាឡុក : ថ្ងៃច័ន្ទ-អង្គារ និងសុក្រ
伊勢佐木クリニック	横浜市中区伊勢佐木町3-107kﾋﾞﾙ 伊勢佐木2F TEL:045-251-8622	ភាសាអង់គ្លេស និងភាសាចិន
横須賀中央診療所	横須賀市若松町1-16鈴萬ﾋﾞﾙ TEL : 0468-23-8691	៣ធ　　ភាសាអង់គ្លេស និងស្ពេញ
十条通り医院	大和市南林間8-23-8 TEL : 0462-74-5884	ភាសាអង់គ្លេស និងអាឡឺម៉ង

ស្តីអំពីកិច្ចការទូទៅរបស់អង្គារ MF-MASH សូមទាក់ទងទៅតាមមន្ទីរពេទ្យម៉ីណាតូម៉ាជី

７） **ស្តីអំពីជំនួយសង្គ្រោះសំរាប់តំលៃព្យាបាល**

ក្នុងករណីដែលអ្នកបានចុះឈ្មោះចូលក្នុងការធានារ៉ាប់រងសុខភាពសង្គម ឬការធានារ៉ាប់រងសុខភាពប្រជាជន តំលៃនៃការព្យាបាលមានរចនាសម្ព័ន្ធប្លែកៗដែលអាចជួយលោកអ្នក ដូច្នេះលោកអ្នកត្រូវតែយល់ដឹងឱ្យបានច្បាស់លាស់ អំពីរចនាសម្ព័ន្ធនេះ ហើយប្រើប្រាស់វាក្នុងការចាំបាច់ផ្សេងៗដើម្បីសុខភាពរបស់លោកអ្នក ជាពិសេសស្តីអំពីការឆែកឆេរពិនិត្យសុខភាពនៃជម្ងឺរបេង ឬជម្ងឺអេដស៍ គឺលោកអ្នកអាចទទួលការពិនិត្យបានជាប្រចាំឆ្នាំ ។

ជាពតិមានបន្ថែម : សូមទាក់ទងទៅការិយាល័យសុខាភិបាល(នៅទំព័រ 14) ឬទៅតាមផ្នែកទទួលខុសត្រូវភូមិស្រុក(នៅទំព័រ 12)ជាភា　　សាជប៉ុន ។

3.**សុខភាពរបស់មាតា និងទារក ?**

１） **ប្រសិនបើអ្នកមានទារកក្នុងផ្ទៃ**

●សៀវភៅសុខភាពរបស់មាតា និងទារក　(母子健康手帳) សរសេរកាត់ :　母子手帳

លោកអ្នកអាចទទួលបាន នូវសៀវភៅសុខភាពរបស់មាតា និងទារកនៅតាមការិយាល័យសុខាភិបាលក្នុងខេត្ត,ស្រុក និងភូមិដែលអ្នកកំពុងរស់នៅ(មានជាភាសាអង់គ្លេស,កូរេ,ស្ពេញ និងព័រទុយហ្កាលជាដើម) ។ សៀវភៅនេះមានសារៈសំខាន់សំរាប់មាតា និងទារកក្នុងការសរសេរកំណត់សំគាល់ អំពីស្ថានភាពនៃសុខភាពរបស់មាតា និងទារក ឬអំពីការចាក់ថ្នាំការពារជាដើម ។នៅក្នុងសៀវភៅនេះមានភ្ជាប់ជាមួយនូវប័ណ្ណ ២សន្លឹកដែលសំរាប់ពិនិត្យសុខភាព និងសំរាប់ចាក់ថ្នាំការពារដល់ទារក និងមាតាដែលកំពុងមានផ្ទៃពោះដោយមិនគិតថ្លៃ ។ ចំពោះទារកដែលកើតនៅឯប្រទេសក្រៅ ក៏អាចទទួលសៀវភៅនេះបានពីសាលាស្រុក ឬពីការិយាល័យសុខាភិបាលបានដែរ ។

●ពេលគេងពេទ្យដើម្បីសំរាលកូន

នៅជប៉ុន ពេលចូលគេងពេទ្យសំរាលកូនមានរយះពេលប្រហែលជាមួយអាទិត្យ ។ ការចំណាយចាំបាច់ត្រូវអស់ពី៣0ម៉ឺនទៅ៥0ម៉ឺនយ៉េន ហើយក្រោយពេលសំរាលកូនរួច លោកអ្នកត្រូវដាក់ពាក្យសុំទៅការិយាល័យសុខាភិបាលប្រចាំស្រុក គេនិងបង្វិលប្រាក់ចំនួន៣0ម៉ឺនយ៉េនមកឱ្យលោកអ្នកវិញ ក្នុងរយះពេល១ខែទៅ២ខែក្រោយ ។

●រចនាសម្ព័នជំនួយពេលសំរាលកូន

ដោយសារមានប្រាក់ចំណូលតិច ជាហេតុធ្វើឱ្យមានការពិបាកក្នុងការបង់ថ្លៃសំរាលកូន មានទីកន្លែងមួយដែលអាចឱ្យអ្នកសំរាលកូនបានដោយក្តីទុកចិត្ត សូមអ្នកទៅពិភាក្សាជាមួយនឹងការិយាល័យផ្នែកសង្គមសង្គ្រោះសុខាភិបាល ។

２）ប្រសិនបើទារកនោះកើតមក

●សំបុត្រកំណើត

នៅប្រទេសជប៉ុន ក្រោយពេលកំណើតក្នុងរយះពេល១៤ថ្ងៃ សំបុត្រកំណើត,សៀវភៅសុខភាពរបស់មាតានិងទារកនិងប័ណ្ណសំរាប់ពិនិត្យសុខភាព នឹងត្រូវផ្ញើមកព្រមគ្នាដល់លោកអ្នក ពីសាលាស្រុក។

●ជំនួយឧបត្ថមសំរាប់សុខភាពរបស់ទារក

នៅប្រទេសជប៉ុន ការពិនិត្យសុខភាព និងការផ្តល់នូវតម្បូរមានុសុខភាពសំរាប់ការលូតលាស់របស់ទារក ត្រូវបានប្រព្រឹត្តឡើងដោយពុំមានការយកប្រាក់ទេ។ ចំពោះការពិនិត្យសុខភាពសំរាប់ទារក សូមទាក់ទងទៅការិយាល័យទទួលខុសត្រូវផ្នែកមាតា និងទារក។ ចំណែកឯការពិភាក្សាខាងផ្នែកកើតកូនមិនគ្រប់ខែ ឬការពិភាក្សាខាងផ្នែកព្យាបាល និងចិញ្ចឹមបីបាច់ សូមទាក់ទងទៅការិយាល័យសុខាភិបាលនិមួយៗនៃផ្នែកទទួលខុសត្រូវសុខភាពរបស់មាតា និងទារក។ សូមធ្វើការទាក់ទងទៅជាភាសាជប៉ុន។

●ការចាក់ថ្នាំការពារ

ដើម្បីការពារជម្ងឺផ្សេងៗដែលអាចកើតមានឡើងទៅលើកូនក្មេង យើងត្រូវចាក់ថ្នាំការពារ។ នៅក្នុងសៀវភៅសុខភាពរបស់មាតា និង ទារក មានប័ណ្ណដែលអាចចាក់ថ្នាំការពារដោយមិនចាំបាច់បង់ប្រាក់ ដូច្នេះយើងអាចទៅការិយាល័យសុខាភិបាល ឬមន្ទីរពេទ្យសហករ ដើម្បីទទួលការចាក់ ថ្នាំការពារនេះបាន។ ការចាក់ថ្នាំការពារដែលត្រូវចំណាយប្រាក់ក៏មានដែរ។

មិនយកលុយ	ការចាក់ថ្នាំការពារដោយឡែក（នៅតាមមន្ទីរពេទ្យសហករណ៍）	ការចាក់ថ្នាំការពារបីប្រភេទ（ជម្ងឺខាន់ស្លាក់-ជម្ងឺក្អកមាន់-តេតានុស（រោគប្រកាច់） ការចាក់ញ្ញាំការពារពីរប្រភេទ（ជម្ងឺខាន់ស្លាក់-រោគប្រកាច់）,កញ្ជ្រិល,ស្វូច,រលាកខួរ
	ការចាក់ថ្នាំការពារជាក្រុម（នៅតាមមន្ទីរសុខភិបាល）	ចាក់ការពាររោគស្វិត ,ការពិនិត្យស្រាវជ្រាវរោគរបេងស្បែក និងចាក់ថ្នាំការពារ BCG
យកលុយ	ក្រុនក្តៅចេញកូនកណ្តុរគុម្ពត្រចៀក（ក្រឡទែន）,ពងចេញទឹក（អ៊ុតស្វាយ,អ៊ុតធំ）,ការចាក់ថ្នាំការពារជម្ងឺគ្រុនផ្តាសាយធំជាដើម គឺត្រូវទៅមន្ទីរពេទ្យដើម្បីចាក់ការពារ។ តំលៃប្រហែលពី ៥០០០ ទៅ៨០០០យ៉េន។	

２）ដើម្បីរស់នៅដោយមានសុខភាពនិងអារម្មណ៍ល្អ

នៅប្រទេសជប៉ុន អ្នកណាក៏ដោយ ដើម្បីរស់នៅដោយមានសុខភាពល្អជារាងរាល់ថ្ងៃនោះ គឺគេតែងតែទៅការិយាល័យសុខាភិបាល ដើម្បីពិភាក្សាអំពីសុខភាព ឬធ្វើការពិនិត្យសុខភាព-សិក្សាអំពីសុខភាពជាដើម។

●ស្តីអំពីសុខភាព

ការពិភាក្សាដោយមិនយកប្រាក់ អំពីការការពារជម្ងឺ ឬការពង្រឹងសុខភាពជាភាសាជប៉ុន។ ចាប់ពីអាយុ៤០ឆ្នាំឡើងទៅពិនិត្យសុខភាពទូទៅ ដោយមិនយកលុយ។ ការឆែកពិនិត្យសុខភាពដោយយកលុយ ដែលមានក៏រិតពី២០០០ ទៅ៣០០០យ៉េន

-ការពិនិត្យសុខភាពសំរាប់មនុស្សដែលមានអាយុលើសពី ៤០ឆ្នាំឡើងទៅ

ការពិនិត្យសុខភាពទូទៅ	ការពិនិត្យដោយសំណួរ និងចំលើយ,ការវាស់ទម្ងន់ខ្លួននិងកំពស់,ការវាស់សម្ពាធឈាម,ពិនិត្យទឹកនោម,ពិនិត្យចរន្តចលនាបេះដូង,ការពិនិត្យភ្នែក,ពិនិត្យការកង្វះឈាម និងពិនិត្យទឹកនោមផ្អែមជាដើម។
ការពិនិត្យជម្ងឺមហារីក（យកលុយ）	ពិនិត្យមហារីកក្រពះ, ពិនិត្យមហារីកសួត, ពិនិត្យមហារីកពោះវៀនធំ, ពិនិត្យមហារីកស្បូន និងពិនិត្យមហារីកសុដន ជាដើម។

●ស្តីអំពីការពិភាក្សាខាងផ្នែកសុខភាពផ្លូវចិត្ត

ការពិភាក្សាខាងផ្នែកសុខភាពផ្លូវចិត្ត មានទទួលពិភាក្សាជាភាសាអង់គ្លេស, ភាសាស្បេញ, ភាសាព័រទុយហ្កាល់ជាដើម។

ភាសា	ឈ្មោះទីកន្លែង	លេខទូរស័ព្ទ	ពេលម៉ោងដែលត្រូវទទួលជាដើម
ភាសាអង់គ្លេស	TELL (Tokyo English Life Line)	03-3498-0246	ទទួលទូរស័ព្ទគ្រប់ ២៤ម៉ោង
ភាសាស្បេញ	LAL (Linea de Apoyo al Latino)	045-336-2477 0120-66-2477	ទទួលថ្ងៃពុធ（10:00-14:00, 19:00-21:00） ទទួលថ្ងៃព្រហស្បរិ៍-សុក្រ（19:00-21:00） ទទួលថ្ងៃសៅរ៍（12:00-21:00）
ភាសាព័រទុយហ្កាល	LAL(Linha de Apoio aos Latinos)	045-336-2488 0120-66-2488	ទទួលថ្ងៃពុធ（10:00-21:00） ទទួលថ្ងៃសៅរ៍（12:00-21:00）

ឬមួយក៏ជាភាសាជប៉ុន នៅមជ្ឈមណ្ឌលសុខាភិបាលសង្គមកិច្ចចិត្តសាស្ត្រ ទូរស័ព្ទលេខ ០៤៥-៨២១-៨៨២២ ឬមួយនៅតាមការិយាល័យសុខាភិបាលទទួលពិភាក្សាតាមតំបន់ដែលលោកអ្នករស់នៅ។

●ការញៀនសុរា : ពិភាក្សាដោយមិនគិតប្រាក់ ។ ពីភាក្សាតាមការិយាល័យសុខាភិបាលសង្គមកិច្ចតាមតំបន់ ឬតាមមន្ទីរពេទ្យចិត្តរោគ ។

３）ស្តីអំពីរោគឆ្លង

នៅប្រទេសជប៉ុន យោលទៅតាមប្រភេទនៃរោគឆ្លង គឺត្រូវបានកំរិតដោយច្បាប់ ក្នុងលក្ខណៈធ្វើការងារ ឬក្នុងការចូលសំរាកពេទ្យដែលជាពេទ្យព្យាបាលរោគឆ្លង និងការការពារនៅតាមផ្ទះជាការចាំបាច់ ។

●ការឆែកពិនិត្យ និងការការពារចំពោះជម្ងឺរបេង

ពេលដែលអ្នកមានស្លេះមិនឈប់ឈរ ក្អកជាប់ ហើយចេះតែក្តៅខ្លួនជាប់ជានិច្ច ខាកស្តោះចេញឈាម ហើយក្នុងរយះពេល២អាទិត្យមានកើតជម្ងឺគ្រុនផ្តាសសាយដដែល១ជាប់១គ្នានោះ ជាចាំបាច់អ្នកត្រូវតែទៅឱ្យគេពិនិត្យមើលខាងផែករបេង ។ ចំពោះជនជាតិបរទេសដែលកំពុងរស់នៅក្នុងទីក្រុងកាណាហ្កាវ៉ា គឺអាចទទួលការពិនិត្យរោគរបេងនេះដោយមិនគិតថ្លៃ ។ ជាពត៌មានបន្ថែម សូមទាក់ទងទៅតាមការិយាល័យសុខាភិបាលប្រចាំតំបន់ដែលលោកអ្នកកំពុងរស់នៅ ។

●ការឆែកពិនិត្យ និងការការពារចំពោះរោគអេដស៍

រោគអេដស៍ គឺជាជម្ងឺដែលឆ្លងក្រោយពីការរួមភេទគ្នា លោកអ្នកអាចទទួលការពិនិត្យដោយមិនបាច់បង់លុយ នៅតាមការិយាល័យសុខាភិបាល ឬតាមមន្ទីរពេទ្យ(តាមមន្ទីរពេទ្យគេយកលុយ) ។ អ្នកអាចទទួលការពិនិត្យជាពិសេសដោយមិនចេញឈ្មោះ ហើយអាចស្តាប់នូវការចេញលទ្ធផលដោយខ្លួនឯងផ្ទាល់ ដោយធានាក្នុងការរក្សាការសម្ងាត់ជូន ។

មជ្ឈមណ្ឌលសុខាភិបាលដែលអាចទទួលពិនិត្យរោគអេដស៍នៅពេលយប់

ឈ្មោះមណ្ឌលសុខាភិបាល	ថ្ងៃទទួលពិនិត្យ	ម៉ោង	ទំនាក់ទំនងទុកមុន	របៀបធ្វើដំណើរ	លេខទូរស័ព្ទ
មណ្ឌលសុខាភិបាលយូកូហាម៉ាហូដូហ្កាយា	ថ្ងៃព្រហស្បត	18:00-19:30	មិនចាំបាច	ពិស្ថានីយហូស៊ីហ្កាវ៉ា២នាទ	045-334-6344
មណ្ឌលសុខាភិបាលយូកូហាម៉ាណាកាគ	ថ្ងៃពុធ	18:00-19:00	មិនចាំបាច	ពិស្ថានីយអ៊ីស៊ីកាវ៉ាចូ ៧នាទ	045-224-8332
សមាគមការពាររោគរបេង	ថ្ងៃសៅរ៍	14:00-16:00	មិនចាំបាច	ពិស្ថានីយហាងតូបាស៊ី៧នាទ	045-251-2374
ការិយាល័យសង្គមកិច្ចយ៉ាម៉ាតូ	ថ្ងៃអង្គារ	17:00-20:00	មិនចាំបាច	ពិស្ថានីយយ៉ាម៉ាទុ	046-261-2948
មណ្ឌលសុខាភិបាលស្រុកយូកូស៊ុកា	ថ្ងៃពុធអាទិត្យទី២	16:00-19:30	មិនចាំបាច	ពិស្ថានីយយូកូសឹកា ៥នាទ	0468-22-4300

※អាចធ្វើទំនាក់ទំនងទុកជាមុនបាន តាមទូរស័ព្ទជាភាសាជប៉ុន ។ ឈប់សំរាកនៅពេលចូលឆ្នាំ ។

ការពិភាក្សាលើការទ្រទ្រង់ផ្នែកចិត្តសាស្រ្តដល់ក្រុមគ្រួសារ ឬអ្នកដែលមានជម្ងឺឆ្លងអេដស៍

ភាសា	**ឈ្មោះទីកន្លែង**	**លេខទូរស័ព្ទ**	**ពេលម៉ោងដែលទទួល**
អង់គ្លេស	TELL(Tokyo English Life Line)	03-3498-0246	ទទួលពិភាក្សា ២៤ម៉ោង
ស្បេញ ព័រទុយហ្កាល	CRIATIVOS	045-360-2094	ទទួលថ្ងៃច័ន្ទរហូតដល់ថ្ងៃសៅរ៍（10:00－17:00）
ជប៉ុន	អេដស៍ណេតវូកយ៉ូកូហាម៉ា	045-262-8811	ទទួលថ្ងៃពុធ(18:00-21:00)/សៅរ៍(15:00-18:00)