※ यदि तपाईंले बिमारकम भुक्तानी गर्नुभएन भने, बसोबास योग्यता (जाइरियो सिकाकु) नवीकरण गर्ने बेलामा समस्या आउँन सक्छ ।

※ **एकमुष्ट रकम फिर्ता**

यदि तपाईंले 6 महिना वा सो भन्दा बढी बिमारकम भुक्तानी गर्नुभएको छ र पेन्सन प्राप्त नगरी आफ्नो देशमा फर्कनुभयो भने, तपाइँले पेन्सन प्राप्त गर्न सक्नुहुनेछ । यसको लागि तपाईंले चलानी कागज जापान बाट फर्किनु अघि स्थानीय पेन्सन कार्यालयमा वा जापान पेन्सन सेवाको वेबसाईटबाट प्राप्त गर्न सकिन्छ र जापानबाट फर्केको 2 वर्ष भित्रमा हुलाकबाट यसलाई पठाउनु पर्नेछ । कृपया चाहिने कागजातहरू तथा सावधानी अपनाउनुपर्ने कुराहरूको बारेमा विस्तृत रूपमा बुझ्नको लागि जापान पेन्सन सेवाको HP मा हेर्नुहोला ।

छोटो बसोवास अवधिका विदेशी बासिन्दाहरूको लागिको एकमुस्ट रकम फिर्ता सम्बन्धी

(जा, अं, चा, को, भियतनामी, पोर्तुगाली, स्पेनी र अन्य 8 भाषाहरू)

https://www.nenkin.go.jp/international/japanese-system/withdrawalpayment/payment.html

(यो पेज बाट भाषा छनोट गर्न सकिन्छ)

●कल्याणकारी सेवा●

शारीरिक रूपमा अशक्त व्यक्ति,बौद्धिक अशक्तता भएका व्यक्तिहरू, मानसिक अशक्तता भएका व्यक्तिहरू, दीर्घरोग भएका व्यक्तिहरू का लागि अशक्तता तथा कल्याण सेवाहरू वा वृद्ध वृद्धाहरूको लागि वृद्धवृद्धा स्वास्थ्य र कल्याणकारी सेवाहरूको उपलब्ध छन् । विस्तृत रूपमा बुझ्न, आफ्नो पायक पर्ने वडाको अशक्तता तथा वृद्धवृद्धा विभागमा सम्पर्क गर्नुहोला ।

＊सेन्दाई बहुसाँस्कृतिक समाज केन्द्र, दोभाषे सहायता फोन (TEL : 022-224-1919)＊

आधारभूत जीवनयापन / Ⅲ. स्वास्थ्य व्यवस्थापन/ 1. स्वास्थ्य जाँच

सेन्दाईमा बसोवास गर्ने व्यक्तिहरूले, सेन्दाई सिटी द्वारा गराइने स्वास्थ्य जाँचको सुविधा लिन सक्नु हुनेछ । विस्तृत रुपमा : SenTIA (सेन्टिया) अन्तर्राष्ट्रिय सम्बन्ध विभागको HP

आधारभूत जीवनयापन / Ⅲ. स्वास्थ्य व्यवस्थापन/ 2. अस्पताल

जापानमा सुविधा सम्पन्न ठूला अस्पताल (जनरल अस्पताल) र नजिकको क्लिनिक तथा अस्पतालहरु छन् । बिसन्चो भएमा सुरुमा नजिकको क्लिनिक तथा अस्पतालमा जानुहोला ।

※ जनरल अस्पतालमा भने स्योउकाई ज्योउ बिना मेडिकल परीक्षण प्राप्त गर्न असक्षम पनि हुन सक्नुहुन्छ ।

●चिकित्सा कार्यालय तथा अस्पताल जाने ●

① सुरुमा चिकित्सा सस्थान वा क्लिनिक तथा अस्पतालमा फोन गर्नु पर्दछ । (अग्रिम रूपमा समय लिनु पर्ने अवस्था पनि हुन सक्दछ)

② स्वास्थ्य बिमा कार्ड (※) लिएर क्लिनिक तथा अस्पताल जानु पर्दछ । स्वास्थ्य बिमा कार्ड काउन्टरमा बुझाउनुहोस ।

※ तपाईंले बिमा गराउनु भएको छ तर स्वास्थ्य बिमा कार्ड साथमा लिएर जानु भएको छैन भने तपाईंले पूरा रकम तिर्नुपर्ने हुन्छ ।

※ पहिलो पटक जचाउन जाँदा वा महिनाको सुरुमा जाँच गराउँदा, काउन्टरमा स्वास्थ्य बिमा कार्ड बुझाउनुपर्ने हुन्छ।

※आर्थिक बर्ष 2025 डिसेम्बर 2 तारिक देखि, स्वास्थ्य बीमा कार्ड चाँही माईना बिमा कार्ड (माइनम्बर कार्ड र स्वास्थ्य बीमा कार्ड एउटै भएको, माइना होकेनस्यो) वा योग्यता पुष्टि पत्रमा परिणत भएको छ। माईना बिमा कार्ड / योग्यता पुष्टि पत्रको बारेमा थप जानकारीको लागि, अर्को पृष्ठमा हेर्नुहोस।

③ पहिलोपटक क्लिनिक तथा अस्पतालमा जँचाउन जाँदा,एउटा चिकित्सा प्रश्नावली भर्नु पर्ने हुन्छ । भरिसकेपछि त्यसलाई काउन्टरमा बुझाउनु होला । चिकित्सा प्रश्नावली चाहिँ तपाईंको शारीरिक अवस्था बुझ्नको लागिको प्रश्न फारम हो ।

तपाईंले बहुभाषिक चिकित्सा प्रश्नावली फारम यो साइटबाट डाउनलोड गर्न सक्नुहुनेछ

→ https://www.kifjp.org/medical/

(खानागावा इन्टरनेसनल फाउन्डेसन र कोकुसाइ कोउरिउ हाआती कोउनान्दाईमा चाहिँ 23 भाषाका फारमहरु पाउन सकिन्छ ।)

④ तपाईंको नाम बोलाएपछि जाँच गर्ने कोठामा गएर जाँच गराउने ।

⑤ बिरामी जाँच शुल्क तिर्ने । यदी औषधी खानुपर्ने भएमा, औषधी को कागज दिइनेछ ।

⑥ यदि औषधी खानु पर्ने भएमा, औषधी पसलमा गएर कागज दिएर औषधी लिने, औषधी को पैसा त्यो बेलामा तिर्नु पर्दछ ।

बिदेशी भाषा बोल्न सक्ने डाक्टर वा कर्मचारीहरु भएको अस्पताल वा क्लिनिक र दन्त चिकित्सकहरूको बारेको जानकारी पत्ता लगाउन मद्दत गर्ने वा, अस्पतालमा बुकिंग गर्नुपरेको खण्डमा मद्दत चाहिन्छ भने, **सेन्दाई अन्तर्राष्ट्रिय बहुसांस्कृतिक समाज केन्द्र (TEL : 022-224-1919 इमेल : tabunka@sentia-sendai.jp)** मा सम्पर्क गर्नुहोस ।

सेन्दाई बहुसांस्कृतिक समाज केन्द्रले स्वास्थ्य छेत्रको दोभाषे सहायता कार्य गर्दैन ।

मियागी प्रान्त अन्तर्राष्ट्रिय संघले भने, स्वास्थ्य छेत्रको अनुरोधमा「स्वास्थ्य, चिकित्सा दोभाषे सहायता」गर्ने व्यक्ति खोजिगरि पठाउनेछौं । बिस्तृत जानकारीको लागि त्यहाँ सम्पर्क गर्नुहोस।

पब्लिक इन्टरेस्ट फाउन्डेशन मियागी प्रान्त अन्तर्राष्ट्रिय संघ (MIA)

टेलिफोन ：022-275-3796 इमेल ：mail@mia-miyagi.jp

●माईना बीमा कार्ड वा योग्यता पुष्टि पत्र, स्वास्थ्य बीमाको बारेमा●

जापानमा बसोवास गर्दा, तलका मध्ये कुनै एक बिमामा सामेल हुनु पर्नेछ । बिमा दर्ता गरि माई नम्बर कार्डको स्वास्थ्य बिमा कार्ड दर्ता गरेमा माईना स्वास्थ्य बिमा कार्ड प्रयोग गर्न सकिन्छ । माई नम्बर कार्डको स्वास्थ्य बिमा कार्ड दर्ता नगरेको खण्डमा भने प्रयोग योग्यताको पुष्टि प्राप्त गर्नुहुनेछ।

यदि सामेल हुनु भएन भने, अस्पताल जानु पर्दा सम्पूर्ण रकम तपाईं आफैले तिर्नुपर्ने हुन्छ । (बिमामा सामेल भएमा तपाईंले 30% मात्र तिरे पुग्दछ)

① **सामाजिक बिमा (कर्मचारी बिमा)...** यदि तपाईंले काम गरिरहनु भएको छ भने, यसको प्रक्रिया तपाईंको रोजगारदाताले गर्नेछ।तपाईंको स्वास्थ्य बिमा तलबबाट कटाउने छ ।

② **राष्ट्रिय स्वास्थ्य बिमा...** यदि तपाईं ① मा सामेल हुनु भएको छैन भने यो सामेल गर्नुपर्ने हुन्छ । आफु बसेको वडा कार्यालयमा आवासीय कार्ड र पासपोर्ट र बैंकको क्यास कार्ड लिएर गई यस बिमा सामेलको लागि प्रक्रिया पुरा गर्नु पर्दछ ।

विस्तृत रुपमा SenTIA (सेन्टिया) अन्तर्राष्ट्रिय सम्बन्ध विभागको HP