

Saúde em Oda

Exame para Adultos (Divisão de Promoção ao Bem-Estar 0854-83-5153 ou 8151 ou 8152)

HORÁRIO DE ATENDIMENTO DA PREFEITURA DE ODA, SHIMANE

De segunda à sexta-feira das 08:30 – 17:15 (fechada nos feriados e entre os dias 29/dez – 03/jan)

Contato 0854-83-8067 **Dúvidas** o-sosoumu02@city.ohda.lg.jp

Intérprete: de segunda à sexta-feira das 08:30 às 16:30

Site em Português



PREVENÇÃO CONTRA O CÂNCER

Quem pode realizar os exames?

- Todos os moradores com o endereço registrado em Oda e que se encaixem na idade correta para cada exame
- Pessoas que possuem o Seguro Saúde Nacional Kokumin ou Shakai hoken
- As pessoas que realizarem o exame 2 vezes ou mais no mesmo ano, poderão ser cobrados o valor cheio de cada exame, fique atento!
- Para quem recebe o Auxílio Subsistência, é beneficiado pelos tratamentos para pessoas com necessidades especiais, é isento dos impostos municipais ou para quem tem o cupom de desconto, os exames serão gratuitos.

Observação: Trazer o cartão do Seguro Saúde Nacional Kokumin ou Shakai hoken

Para saber as datas e os locais dos exames, verifique o calendário de saúde da Prefeitura disponibilizado na Divisão de Promoção ao Bem-Estar no terreo, lado esquerdo da recepção (**Calendário da Saúde em Oda 大田市健康づくり予定表**) ou o jornal mensal deixado na prateleira na recepção chamado de (**Kouho Oda - 広報おおだ**) os 2 estão somente no idioma Japonês. Ou veja as informações pelo site lendo o QR code ao lado, não esqueça de ativar o Google Tradutor.

Calendário da Saúde



<Exames disponíveis>

Tipo	Condições	Realizado em	Detalhes
Tuberculose e Câncer de pulmão	Acima de 40 anos (receberá uma carta da Prefeitura avisando)	Grupos	Raio X do peito. Pessoas acima de 65 anos terão os 2 exames realizados ao mesmo tempo. Havendo a necessidade, o exame

			de teste de escarro será solicitado na hora
Câncer Colorretal	Acima de 40 anos	Por correio ou individual	O exame de fezes deverá ser coletado em 2 dias diferentes para a avaliação do sangue oculto.
Câncer de Intestino	Acima de 40 anos	Grupo	Após ingerir o contraste de bário será tirado o raio X do intestino
Câncer de Mama (necessário reservar)	Acima de 40 anos	Grupo e individual	Exame de mamografia de cima, de lado e exame do tato
Câncer do Colo do Útero (necessário reservar para atendimento individual)	Acima de 20 anos	Grupo e individual	Papanicolau
HPV	Acima de 20 anos Somente para quem quiser realizar	Grupo e individual	O exame será realizado com o mesmo material do papanicolau para verificar o Vírus do Papicoma Humano
Risco de Câncer de Intestino	Somente com as idades: 40, 45, 50, 55, 60 e 65 anos (receberá uma carta da Prefeitura avisando)	Individual em Instituições designadas	Verificação do Helicobacter Pylori e Teste do Pepisinogênio para saber se o paciente tem tendência ou não ao Câncer de Intestino

Há uma quantidade limite para realizar os exames, assim que souber da próxima data agende o seu horário o mais rápido possível.

OUTROS TIPOS DE EXAMES

EXAME PERIÓDICO DOS DENTES

Pelas pesquisas, ficou claro que as doenças bucais interferem e muito em outras doenças do corpo. Não gostaria de se consultar com um dentista para verificar a situação bucal para ter sempre uma vida confortável e saudável?

Detalhes do exame: Entrevista, exame de gengivite e após o resultado o doutor dará dicas de higiene etc

*Todas as pessoas que estiverem no período de realizar o exame receberão uma carta da Prefeitura

EXAME ODONTOLÓGICO GERAL PARA IDOSOS

Compreensão da situação bucal, forma correta de mastigar, como engolir líquidos, como falar, todas as funções orais e sobre a nutrição na melhor idade. Considere todas as dicas para promover e realizar a manutenção para uma vida saudável.

Detalhes do exame: Entrevista, exame de gengivite e avaliação da função bucal

*Todas as pessoas que estiverem no período de realizar o exame receberão uma carta da Prefeitura

HEPATITE (exame gratuito)

*Não esqueça de trazer a caderneta da Saúde (todas as pessoas acima de 40 anos receberão a caderneta da Prefeitura).

Detalhes do exame: Exame de sangue para verificar o anticorpo contra HCV e contra o HBs.

Quem pode realizar os exames?

Somente para pessoas que nunca realizaram os exames e que estão acima de 40 anos.

Local:

- Exames em grupo em um dos espaços designados nos bairros de Nima e Yunotsu
- Instituições especializadas

(os exames deverão ser feitos em ambos os locais)

CONSULTAS E DICAS

ENTREGA DA CADERNETA DA SAÚDE

A Prefeitura providencia uma caderneta da saúde para todas as pessoas acima de 40 anos, para que todos possam controlar a sua saúde com mais facilidade.

*É muito importante
se cuidar viu!*



CONSULTA SOBRE A SAÚDE E A NUTRIÇÃO

Detalhes: O solicitante deverá realizar alguns exames de saúde em uma instituição e trazer para que a nutricionista da Prefeitura possa analisar os resultados e dar dicas de como melhorar o dia-a-dia para uma vida mais saudável.

Reserva: O atendimento é durante o horário de atendimento da Prefeitura, mas com a reserva facilita mais o atendimento.

Atendente: Nutricionista e Enfermeira pública

Como reservar?

Ligue para o número 0854-83-8151 ou venha até a Divisão de Promoção de Bem-Estar

*Os funcionários poderão atender na casa do solicitante ou até mesmo no local de trabalho, para isso entre em contato com a Prefeitura.

PALESTRAS EDUCATIVAS

<Temas disponíveis>

A Prefeitura poderá realizar palestras com os temas abaixo dependendo da solicitação dos moradores / associações de bairro / grupo de pessoas. Por favor entre em contato conosco para avaliar cada situação.

Temas	Assuntos tratados no dia
Exercício Físico	Vamos começar a se exercitar, acostumar a fazer caminhadas e fazer exercícios básicos e fáceis no dia-a-dia
Nutrição e Alimentação	Tome sempre café da manhã, pense sempre no que você está comendo e evite o sal
Cigarro e Bebida alcóolica	Conheça todo o mal que eles causam, Saiba como controlar a quantidade de álcool e tenha como objetivo "parar de fumar"
Psicológico e Descanso	Saiba melhor sobre a saúde mental e aprenda como manter estratégias para desestressar
Boca e Dentes	Evite qualquer doença bucal realizando sempre uma consulta no dentista
Manter a Saúde	Faça sempre os exames necessários, se sentir que deve avaliar a saúde mental, não hesite em procurar um médico

Funcionários que atenderão à palestra: Enfermeira pública, nutricionista, higienista dental, instrutor de exercícios prático etc

CONSULTA SOBRE EXERCÍCIOS FÍSICOS

Reserve até 1 dia antes a sua consulta pelo telefone 0854-82-6408

Detalhes: é uma consulta individual

Local: Ginásio Esportivo de Oda

Atendente: Instrutor de exercícios prático



Quem pode se consultar?

Qualquer pessoa que sente dores na hora de se exercitar, que queira melhorar a postura na hora de sentar, que queira aprender alguns exercícios que não precisa de equipamentos. O Instrutor ficará muito feliz em passar algumas dicas.

EXAME MEDICO ESPECÍFICOS GRATUITOS PARA AS PESSOAS QUE ESTÃO INSCRITAS NO SEGURO DE SAÚDE NACIONAL KOKUMIN HOKEN

Para os que estão inscritos no Seguro de Saúde Nacional Shakai Hoken da empresa, deverão verificar os tipos de exames que a empresa oferece no respectivo escritório / RH.

Detalhes dos exames: Entrevista, consulta, medição de altura, peso, circunferência abdominal, cálculo da massa corpórea, medição da pressão, teste de função hepática, exame de lipídio no sangue e diabetes.

Exames que podem ser adicionados:

Ácido úrico e creatina

Exames extras que talvez sejam solicitados na hora:

Anemia, eletrocardiograma e exame do fundo do olho

Condições	Idade	Como realizar	Valor
Todos aqueles que estão inscrito no Seguro de Saúde Nacional Kokumin Hoken de Oda	Entre 40 e 74 anos	<ul style="list-style-type: none">Será enviado uma carta notificando que a pessoa deverá realizar os examesAs pessoas que se inscreveram depois da metade do ano letivo no Kokumin Hoken, não receberão a ficha de inscrição	Gratuito

		por correio, por favor entre em contato com a Prefeitura	
Todos aqueles que estão inscritos no Seguro Saúde para Idosos em Oda	Acima de 75 anos	<ul style="list-style-type: none"> ● Será enviado uma carta notificando que a pessoa deverá realizar os exames ● As pessoas que se inscreveram depois da metade do ano letivo no Kokumin Hoken, não receberão a ficha de inscrição por correio, por favor entre em contato com a Prefeitura 	Gratuito
Pessoas inscritas no Auxílio Subsistência	-	<ul style="list-style-type: none"> ● Será enviado uma carta notificando que a pessoa deverá realizar os exames 	Gratuito

Local:

- Pode ser realizado em grupo em um dos espaços designados nos bairros de Nima e Yunotsu
- Pode ser realizado também em uma Instituição especializada, neste caso o paciente deve realizar antes do mês de Dezembro

O que levar?

- A carta recebida com a ficha de inscrição (sem essa ficha, os exames não serão realizados)
- Cartão do Seguro de Saúde Nacional Kokumin Hoken
- Caderneta da Saúde
- A folha de perguntas recebida juntamente com a ficha de inscrição, levar respondida

Cuidados:

- O paciente não deve ingerir nada 10 horas antes dos exames
- Grávidas não poderão realizar os exames
- Mesmo os pacientes que estão fazendo consultas e exames periodicamente podem fazer os exames oferecidos pela Prefeitura

CHECK-UP CORPORAL E RESSONÂNCIA MAGNÉTICA CEREBRAL

Quem pode realizar os exames?

Todos aqueles que estão inscrito no Seguro de Saúde Nacional Kokumin Hoken ou no Seguro Saúde para Idosos de Oda

Como agendar?

Entre em contato com a Prefeitura no período de inscrição dos exames. O período de inscrição será publicado no jornal mensal deixado na prateleira na recepção chamado de (Kouho Oda - 広報おおだ) e será distribuído em panfletos também. Para as pessoas que se inscreverem, em seguida a Prefeitura enviará uma carta com as instruções.

O que levar no dia do exame?

Cartão do Seguro de Saúde Nacional Kokumin Hoken e outros documentos que foram solicitados pelos médicos (somente para quem tem)

Onde realizar os exames?

Hospital Municipal de Oda



Centro Médico de Hamana da Organização Nacional Hospitalar



Detalhes:

Serão realizados todos os exames básicos de um check-up. O exame de Câncer do Colo do Útero (papanicolau) pode ser realizado para quem tiver interesse

IMPORTANTE

- O exame de ressonância magnética é realizado somente no **Centro Médico de Hamana da Organização Nacional Hospitalar**
- O paciente pode solicitar outros exames adicionais
- Os pacientes que tem pinos ou equipamentos no corpo, talvez não possam realizar os exames
- Grávidas não poderão realizar os exames
- Uma única pessoa não pode realizar o check-up ou a ressonância magnética mais de 2 vezes no mesmo ano



Contato / Dúvidas: Prefeitura de Oda Shimane
TEL: 0854-83-8013 **FAX:** 0854-82-6667 **E-MAIL:** o-sosoumu02@city.ohda.lg.jp
Horário de atendimento: de segunda à sexta-feira das 08:30 às 17:15
Intérprete em Português e Inglês: de segunda à sexta-feira das 08:30 às 16:30
Endereço: 1111 Oda, Oda-cho, Oda-shi, Shimane-ken 〒694-0064

