

2026

Informativo de

10

Fujinomiya

n° 759

あなただけの
音の物語

ストーリー



Perceber as mudanças através da revisão diária. ~ A importância da conscientização sobre a saúde das mamas para a prevenção do câncer de mama ~

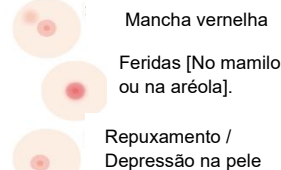
O câncer de mama afeta 1 em cada 9 mulheres japonesas, sendo o tipo de câncer com maior taxa de incidência entre as mulheres. Essa taxa aumenta a partir do final dos 30 anos e se torna muito alta entre os 40 e 60 anos. Como mais de 90% dos casos têm cura quando descobertos precocemente, é fundamental notar qualquer alteração rapidamente para dar início ao tratamento. Esteja atenta no seu dia a dia e verifique regularmente se há mudanças em suas mamas.

Para perceber se algo está fora do normal



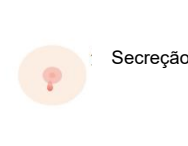
Fique atenta a estes sintomas diferentes do normal

Examine diante do espelho



Alteração na cor ou no formato

Pressione levemente a base do mamilo



Presença de secreção transparente ou avermelhada

Com quatro dedos, faça movimentos circulares



Presença de nódulo ou dor

Deite-se de costas e deslize os dedos da axila em direção ao centro do peito



Presença de nódulo ou outra sensação incomum

Ao adotar a 'Consciência das Mamas' (Breast Awareness) através de 4 hábitos diários para conhecer o estado normal do seu próprio corpo, torna-se possível a detecção precoce e o início imediato do tratamento do câncer de mama.

① Conhecer o estado normal das suas mamas

Conheça as variações rotineiras do seu corpo, como o tamanho e a forma das mamas, a direção e a cor dos mamilos, a textura e a cor da pele, além das dores e do inchaço comuns do ciclo menstrual.

② Ficar atenta às alterações nas mamas

Observe e palpe as mamas e as axilas diante do espelho, aperte levemente os mamilos e faça o exame deitada para verificar se há alguma alteração.

③ Consultar um médico

Se notar qualquer alteração, não espere pelo próximo exame de rotina; procure um atendimento médico imediatamente.

④ Realizar os exames preventivos regularmente

Mesmo que não apresente sintomas, faça o exame preventivo regularmente a cada 2 anos, a partir dos 40 anos de idade. Poderá escolher entre o **exame coletivo**, realizado na unidade móvel de saúde (ônibus), ou o **exame individual**, realizado no Hospital Municipal ou no Hospital Kambara.

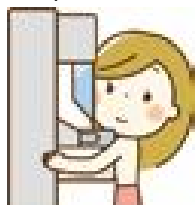
Inscrição: Por telefone ou por solicitação eletrônica (online).

Custo: Taxa de copagamento de 1.020 ienes.

Informações:

- Divisão de Promoção da Saúde (Kenko Zoshin-ka) ☎ 22-2727

- Hospital Kambara ☎ 0545-81-3325



ID 1220

Campanha "Ganhe Vantagens fazendo seus Exames de Câncer"

Ao realizar ou agendar o seu **exame de câncer de mama ou de colo de útero** e enviar a sua inscrição, você concorrerá ao sorteio de catálogos de presentes e vales-presente digitais no valor de 1.000 ienes.

Público-alvo: Mulheres de 20 a 69 anos residentes na província.

Inscrição: Até **31 de janeiro de 2027 (domingo)**, através do formulário disponível no site oficial da campanha.

Informações:

- Secretaria da Campanha "Ganhe Vantagens Fazendo seus Exames" ☎ 054-255-3824



Campanha de Conscientização sobre o Câncer de Mama

Poderá aprender sobre a "Consciência das Mamas" (Breast Awareness), ver exposições relacionadas ao câncer de mama e experimentar o autoexame utilizando um modelo anatómico de simulação (modelo de mama).

Data e Horário: 27 de outubro (terça-feira), das 14:00 às 16:00

Local: Aeon Mall Fujinomiya, 1º andar – Praça Sakura (Sakura Court)

Inscrição: Não é necessária. Vá diretamente ao local.

Outros: Também será realizado simultaneamente o "Check-up Corporal Itinerante", onde você poderá medir a sua força de preensão manual (força das mãos) e a saúde dos seus ossos.

Informações: Divisão de Promoção da Saúde (Kenko Zoshin-ka) ☎ 22-2727

MYNA KYUKYU" (MYNA EMERGÊNCIA) PERMITE A VERIFICAR AS INFORMAÇÕES MÉDICAS UTILIZANDO O CARTÃO MY NUMBER COMO SEGURO DE SAÚDE "MYNA HOKENSHO"

Informações: Divisão de Prevenção e Atendimento de Emergência
(Keibo Kyukyu-ka) ☎ 22-1200



Qualquer pessoa pode passar por uma situação de risco de vida devido a um acontecimento repentino, como um acidente ou um desastre.

No Myna Emergência "**Myna Kyukyu**", os paramédicos podem verificar informações médicas, como histórico de doenças, histórico de prescrição de medicamentos e histórico de consultas médicas anteriores através do cartão My Number (usado como cartão de seguro de saúde) do paciente ou ferido.

Para utilizar o "**Myna Kyukyu**", é necessário registrar previamente o cartão My Number para uso como cartão de seguro de saúde (Myna Hokencho).

Para utilizá-lo como cartão de seguro de saúde, é necessário realizar o "procedimento de registro através do Myna Portal ou nos caixas eletrônicos (ATM) do Seven Bank ou através do aparelho de leitura de cartões, disponível no balcão de atendimento de instituições médicas e farmácias".



[CRIANÇA ♥ CUIDADOS]

Em caso de doença repentina	É possível que seja maus tratos... Se suspeitar, ligue	Quando a criança está com problemas
Doença repentina	Consulta sobre crianças	Consulta sobre bullying, recusa escolar, estilo de vida e emprego
■ Consulta Infantil de Emergência de Shizuoka por telefone de ☎ #8000 ou 054-247-9910 Atendimento 24 horas Em caso de Emergência ou grave ligue「119」	- Kodomo Miraika Katei Jidou Soudan Gakari ☎ 22-1230 2ª a 6ª feira.....8:30h~17:15h- Centro de Consultoria infantil "Jido Sodanjo" ☎ 0120-189-783 (Atendimento 24 horas) Consulta sobre maus-tratos Centro de Consultoria infantil "Jido Sodanjo" ☎ 189 (Atendimento 24 horas)	"Sei Shonen sodan Center" Alunos do curso fundamental "Shogakko e Chugakko" ☎ 22-0064 Curso fundamental concluído até 39 anos ☎ 22-1252 Consultas por e.mail ✉ e-sodan@city.fujinomiya.lg.jp 9:00h~17:00h 2ª e 4ª quarta-feira do mês- Até às 19:30h



© 富士宮市さくやちゃん

[OFTALMOLOGISTAS PARA ATENDIMENTO DE EMERGÊNCIA]

Horário de atendimento: 09:00h ~ 17:00h

	Data	Nome do Hospital (Clínica)	Local	Telefone
Outubro	04	Clinica Oftalmológica Saito (Saito-Ganka-lin)	Fujinomiya-shi Nishi Koizumi Cho 30-3	(0544) 28-5615
	11	Clinica Oftalmológica Toda (Toda Ganka-lin)	Fujinomiya-shi Miyahara 128-1	(0544) 21-9666
	12	Clinica Wataanabe (Watanabe Clinic)	Fuji-shi Harada 2248	(0545) 22-1500
	18	Clínica Ashikawa (Ashikawa Byoin)	Fuji-shi Chuo Cho 2-13-20	(0545) 52-2480
	25	Oftalmologista Nakanishi (Nakanishi Ganka Clinic)	Fuji Shi Nakano 429-8	(0545) 36-1800
Novembro	01	Oftalmologista Hanazaki (Hanazaki Ganka-lin)	Fuji-shi Aoba-cho 38	(0545) 66-0100
	03	Oftalmologista Sugiura (Sugiura Ganka)	Fuji Shi Kawanari Shinmachi 22	(0545) 65-8500
	08	Oftalmologista Fujinomiya Goto (Fujinomiya Goto Ganka)	Fujinomiya shi Nishi Machi 28-16	(0544) 21-3100



© 富士宮市さくやちゃん

[CLINICAS DE GINECOLÓGIA E OBSTETRÍCIA DE EMERGÊNCIA]

	Data	Clínicas	Endereço	Telefone
Outubro	04	Hospital Municipal de Fujinomiya Fujinomiya Shiritsu Byoin	Fujinomiya Shi Nishiki Cho 3-1	(0544) 37-3151
	11	Clinica Ginecologia e Obstetrícia Otabe Otabe San-Fujinka lin	Fujinomiya Shi Hibarigaoka 166	(0544) 23-1182
	18	Clinica de Ginecologia e Obstetrícia Tenjin Tenjin San-Fujinka lin	Fujinomiya Shi Wakanomiya Cho,398	(0544) 24-1322
	25	Bando Ladys Clinic	Fujinomiya Shi Sugita, 1016-7	(0544) 28-5800
Novembro	01	Hospital Municipal de Fujinomiya Fujinomiya Shiritsu Byoin	Fujinomiya Shi Nishiki Cho, 3-1	(0544) 27-3151
	08	Clinica Ginecologia e Obstetrícia Otabe Otabe San-Fujinka lin	Fujinomiya Shi Hibarigaoka 166	(0544) 23-1182



EMERGÊNCIA URGÊNCIA



© 富士宮市さくやちゃん

[CENTRO MÉDICO PARA ATENDIMENTO DE EMERGÊNCIA]

Endereço: Miyahara 12-1 ☎ 24-9999 🖨 24-9995

Setor Médico	Dias de Atendimento	Horário de Atendimento
Clínico Geral, Pediatria e Cirurgia	Dia de semana	das 19:00 h às 8:00h do dia seguinte
	Sábado e Domingo	Sábado das 14:00h às 8:00h. de 2ª feira)
	Feriados, final de ano e início do ano	das 8:00 h às 8:00h do dia seguinte
Dentista	Feriados, final de ano e início do ano	das 9 :00 h às 17:00h

- Pode-se solicitar a ambulância em caso grave. Levar a carteirinha do Seguro de Saúde , sem falta .(Kokumin-Hoken ou Shakai Hoken)



[DOAÇÃO DE SANGUE]



Mês		Horário	Local
Outubro	04	09:00h ~ 16:00h	Templo Shintoísta Sengen "Sengen Taisha"
	06	09:30h ~ 12:00h e 13:15h ~ 16:00h	Estacionamento Norte da Prefeitura
	18 e 25	09:30h ~ 12:00h e 13:15h ~ 16:00h	Shopping Center "AEON"
Novembro	07		



FAÇA O SEU EXAME DE SAÚDE (KENKO SHINSA)

Para prevenir e detectar precocemente as doenças crônicas associadas ao estilo de vida, estamos realizando exames de saúde que incluem a medida corporal, exame de urina, consulta médica, exame de sangue, eletrocardiograma, entre outros.

Período:	Até o final de dezembro (último dia de atendimento de cada instituição médica) ※Nas instituições médicas da cidade de Fuji, o prazo é até 10 de dezembro (quinta-feira) .
Local:	Instituições médicas designadas, Centro de Saúde (Hoken Center), etc
Público-alvo	① Segurados do Seguro Nacional de Saúde de Fujinomiya (Kokumin Kenko Hoken) nascidos até 31 de março de 1987 (entre 40 e 74 anos de idade). ② Segurados do Sistema de Seguro de Saúde para Idosos de Idade Avançada (Koki Koresha Iryo Hoken).
Taxa	500 ienes (O exame é gratuito para pessoas que completam 41, 46, 51, 56 ou 61 anos de idade no ano fiscal de Reiwa 8 (2026), e para famílias isentas do imposto residencial que solicitarem a isenção antes de realizar o exame).
Inscrição	Diretamente em cada instituição médica (verifique o seu cupom de exame - Jushinken).
Outros	O cupom de exame (Jushinken) foi enviado aos elegíveis no início de maio. Não é permitido realizar este exame em duplicidade com o Ningen Dock (check-up completo) ou No Dock (check-up cerebral).
Informações	Divisão de Seguros e Pensões (Hoken Nenkin-ka) Para o Seguro Nacional - Kokuho) Setor de Benefícios de Seguros (Hoken Kyufu-katari) ☎ 22-1138 Para o Idosos de Idade Avançada - Koki) Setor de Seguro para Idosos de Idade Avançada (Koki Koresha Hoken-katari) ☎ 22-1482

Aos inscritos no Seguro Nacional (Kokuho):

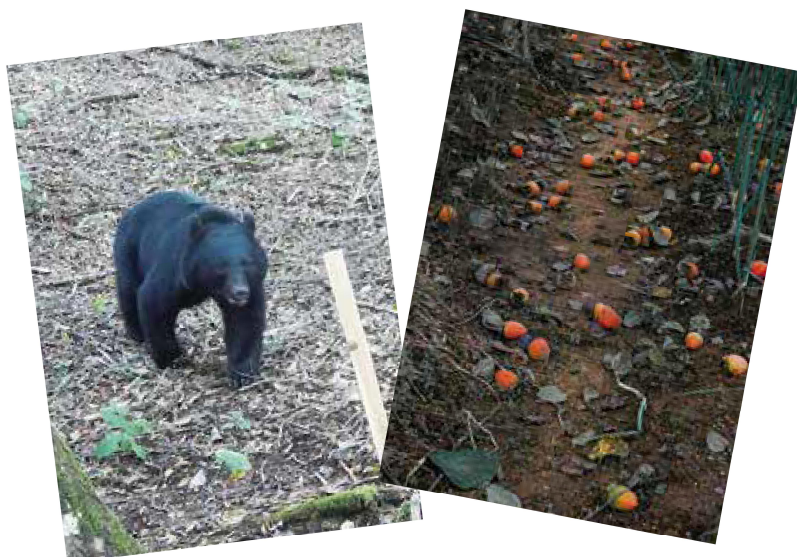


ID 1226

Aos inscritos no Seguro para Idosos (Koki Koresha):



ID 1324



ID 2010

ATENÇÃO REDOBRADA COM A CHEGADA DESTA ESTAÇÃO! MEDIDAS PARA NÃO ATRAIR URSOS!

Nos últimos anos, o número de aparições de ursos tem apresentado uma tendência de aumento em todo o país, com muitos casos de ataques e ferimentos a pessoas ocorrendo principalmente por volta do outono.

Na nossa cidade também, recebemos muitos relatos de avistamentos de ursos entre os meses de outubro e novembro.

O lixo orgânico, plantações desnecessárias, frutas não colhidas e frutas caídas no chão são fatores que atraem animais selvagens, como os ursos. Não deixe as frutas abandonadas; descarte-as de forma adequada, jogando-as no lixo incinerável.



INSCRIÇÃO PARA OS APARTAMENTOS MUNICIPAIS “SHIEI-JUTAKU”



ID 488

Inscrições para os apartamentos municipais, para ingresso a partir de 1º de janeiro.

Período de inscrição	4 a 11 de novembro. Entregue o formulário de inscrição (disponível no site oficial da cidade) diretamente no balcão de Kenchiku Jutaku-ka.
Outros	A lista das habitações disponíveis para inscrição será divulgada no site oficial da cidade no dia 4 de novembro (quarta-feira) ..



Maiores informações: “Kenchiku Jutaku Ka” ☎ 22-1163



ID 24

PARA PODER EVACUAR TRANQUILAMENTE EM CASO DE DESASTRE, ETC.

Pessoas que têm dificuldade de evacuar apenas com as próprias forças ou com a ajuda de suas famílias em caso de desastre como famílias de idosos, pessoas que necessitam de cuidados de enfermagem (kaigo) ou pessoas com deficiência estão registradas na Lista de Pessoas que Necessitam de Apoio para Evacuação.

Essa lista é compartilhada e acompanhada antecipadamente pelas associações voluntárias de prevenção de desastres (Jishu Bosai Kai), assistentes sociais comunitários (Minsei lin) e assistentes da infância (Jido lin), o que ajuda a prestar um apoio tranquilo, prevenindo o risco de atrasos na fuga durante uma evacuação.

O compartilhamento da lista exige o consentimento da própria pessoa ou de sua família. Para as pessoas que se tornarem elegíveis a partir deste ano fiscal, os documentos necessários para o consentimento serão enviados durante o mês de outubro.

Para quem necessita de apoio no momento da evacuação:

Inscrição: Envie o termo de consentimento (disponível na Divisão de Planejamento de Bem-Estar - Fukushima Kikaku-ka, no 1º andar da prefeitura, ou no site oficial da cidade) por correio, por aplicação eletrônica ou diretamente no balcão de atendimento.



[VENCIMENTOS DOS IMPOSTOS]



Vencimento	Impostos
05 de outubro	• Seguro de Assistência Social “Kaigo Hoken Ryo • Imposto do Seguro de Saúde “Kokumin-Kenko-Hoken-Zei”
28 de outubro	• Taxa de consumo de água e esgoto
02 de novembro	• Seguro de Saúde para Idosos “Koki Koreisha Iryo Hoken Ryo” • Mensalidade da creche do mês de outubro • Aluguel e estacionamento dos apartamentos municipais
04 de novembro	• Imposto residencial “Shi-kenmin Zei” • Imposto do Seguro de Saúde “Kokumin-Kenko-Hoken-Zei” • Seguro de Assistência Social “Kaigo Hoken Ryo”



■ Atendimento da Prefeitura no Final de Semana (Plantão)

Data: 25 de outubro (domingo)

Horário: das 9:00 às 12:00

Procedimentos disponíveis (durante o plantão de fim de semana)		Setores
• Registro Civil (Nascimento, Casamento, Óbito, etc.) • Notificação de Mudança de Residência (Mudança para esta cidade, Saída da cidade, Mudança de endereço, etc.) • Registro de Carimbo Pessoal e Cancelamento • Emissão de Vários Certificados (Atestado de Residência "Juminhyo", Certidão de Registro Familiar "Koseki", Certificado de Registro de Carimbo Pessoal "Inkan Shomeisho", etc.) • Retirada de Passaporte • Procedimentos como a solicitação do Cartão My Number	※ O conteúdo dos serviços disponíveis pode ser diferente do atendimento normal. Para mais detalhes, favor confirmar por telefone ou através do site oficial da prefeitura.  ID 154	Divisão do Cidadão (Shimin-ka): • (Certificados e Cartão My Number ☎ 22-1134 • (Registro Civil e Endereço) ☎ 22-1135
• Notificação de Aquisição ou Perda de Elegibilidade do Seguro Nacional de Saúde (Kokumin Kenko Hoken)		Divisão de Seguro e Pensão (Hoken Nenkin-ka) – ☎ 22-1138
• Solicitação de Auxílio Infantil (Jido Teate) e Cartão de Beneficiário de Despesas Médicas Infantis		Divisão do Futuro das Crianças (Kodomo Mirai-ka) – ☎ 22-1146
• Consulta e Pagamento de Impostos Municipais e outras taxas • Emissão de Certificados Fiscais (Zeimu Shomeisho)	※ Em caso de consulta sobre o pagamento de impostos, entre em contato conosco antecipadamente. ※ Certificados de isenção de impostos que exigem uma declaração prévia não podem ser emitidos neste dia	Divisão de Arrecadação (Shuno-ka): • (Para Pagamentos): ☎ 22-1129 • (Para Certificados): ☎ 22-1128

■ Extensão do Horário de Atendimento Todas as quartas-feiras até às 19:00.

※ Caso a quarta-feira seja um feriado, a extensão não será realizada.

Procedimentos disponíveis (durante o plantão de fim de semana)		Setores
• Cadastro e Cancelamento de Registro de Carimbo Pessoal • Emissão de Vários Certificados (Atestado de Residência, Certidão de Registro Familiar, Certificado de Registro de Carimbo Pessoal, etc.) • Procedimentos como a Aplicação do Cartão My Number	※ O conteúdo dos serviços disponíveis pode ser diferente do atendimento normal. Para mais detalhes, favor confirmar por telefone ou através do site oficial da prefeitura.  ID 161	Divisão do Cidadão (Shimin-ka): ☎ 22-1134
• Consulta e pagamento de impostos municipais e outras taxas • Emissão de certificados fiscais	※ Caso deseje fazer uma consulta sobre o pagamento de impostos, por favor, entre em contato antecipadamente. ※ Certificados de isenção de impostos que exigem uma declaração prévia não podem ser emitidos.	Divisão de Arrecadação (Shuno-ka): ☎ 22-1129

CONSULTA
GRATUITA

[HORÁRIO DE CONSULTAS]



Tipos de consultas	Horário	Data
Para Estrangeiros	8:30h às 17:00h	2 ^a ~ 6 ^a (exceto nos feriados)
Geral		Recepção até às 16:30h
Defesa ao Consumidor	9:00h às 16:00h	2 ^a ~ 6 ^a (exceto nos feriados)
Trabalho em casa "Naishoku"	9:00h às 16:00h	2 ^a e 5 ^a (exceto nos feriados)
Aposentadoria	10:00h às 15:00h	22 de outubro
Com advogado	A partir das 13:30h	Todas as quartas-feiras

* Reservas até 12:00h do dia anterior



Maiores informações: Setor de Vida Cotidiana (*Shimin-seikatsu ka*), ☎ 22-1295 e 22-1385
 Consultoria para Estrangeiros ☎ 22-1246

[FERIADO DA COLETA DE LIXOS E RECEPÇÃO NO
CENTRO MUNICIPAL DE LIMPEZA]

Data	3 ~ 5 de novembro
Informações	Setor de Meio ambiente ☎ 22-1137 Centro Municipal de Limpeza ☎ 58-2667

[FERIADO NA COLETA DE FOSSA SÉPTICA]

Data	3 ~ 5 de novembro
Informações	Setor de Meio ambiente ☎ 22-1137



[POPULAÇÃO DA CIDADE DE FUJINOMIYA EM 1º DE SETEMBRO DE 2026]

※ () Em comparação com os dados do mês anterior

Homens 62,241 (-12) Mulheres 62,656 (-68) 124,897 (-80) Famílias 60,313 (+38)

Tradução: Divisão de Intercâmbio dos Cidadãos “*Shimin Koryu Ka*”

Publicação : FAIR- Associação de Intercâmbio Internacional de Fujinomiya

Endereço : Fujinomiya-shi, Chuo-cho 5-7

TEL : 22-8111/ FAX : 22-8112

URL: <http://www.fair-fujinomiya.com>E-mail : info@fair-fujinomiya.com

© 富士宮市さくやちゃん

