၂၀၂၁အမျိုးသား
ကျန်းမာရေးအာမခံ လက်ဆွဲ

- အလုပ်အာမခံသို့ ကူးပြောင်းလိုပါက အမျိုးသားကျန်းမာရေး အာမခံ နှုတ်ထွက်လိုကြောင်း အာမခံကောင်တာသို့ လူကိုယ်တိုင်ဖြစ်စေ၊ စာတိုက်မှဖြစ်စေ ဆက်သွယ်ဆောင်ရွက်ရမည်။ (နှုတ်ထွက်အကြောင်း ကြားမှု မရှိပါက အာမခံကြေးများ ဆက်လက်ပေးဆောင်နေရမည်) ▶စာမျက်နှာ7
- ဗီဇာသက်တမ်းနှင့် ဗီဇာအမျိုးအစား ပြောင်းလဲမှုရှိပါက ဆက်သွယ်အကြောင်းကြားရမည်။ ▶စာမျက်နှာ 3၊ 5
- ဝင်ငွေရှိသူများ၊ဝင်ငွေနည်းပါးသူများလည်း ဝင်ငွေ အထောက်အထား တင်ပြပေးရမည်။ ▶စာမျက်နှာ 9၊14
- ဝင်ငွေတိုးပွားပါက ပေးဆောင်ရမည့် အာမခံကြေး ပမာဏလည်း တိုးမြင့်မည်။ ▶စာမျက်နှာ 10-15
- ကျန်းမာရေးအာမခံကြေးကို သတ်မှတ်ရက်အတွင်း ပေးသွင်းပါ။ အာမခံကြေးပေးသွင်းနည်း ▶စာမျက်နှာ 15-17
- အာမခံကြေးပေးသွင်းရန် ပျက်ကွက်ခြင်း ▶စာမျက်နှာ 18-19
- ဆေးရုံဆေးခန်းသွားပါက ကျန်းမာရေးအာမခံကတ် ယူဆောင်သွားရမည်။ ▶စာမျက်နှာ 19၊20

တိုရှိမားရပ်ကွက်

မာတိကာ

၁။ အမျိုးသားကျန်းမာရေးအာမခံစနစ်...1
၂။ အမျိုးသားကျန်းမာရေးအာမခံဖွဲ့စည်းပုံ...2
၃။ အာမခံကတ (**အမျိုးသား ကျန်းမာရေး အာမခံသက်သေခံကတ်**)..........2
၄။ အမျိုးသားကျန်းမာရေးအာမခံဝင်ရောက်သည့်အခါ..........................4
၅။ အမျိုးသားကျန်းမာရေးအာမခံနှုတ်ထွက်ခြင်း...................................7
၆။ အခြားလုပ်ငန်းဆောင်တာများ...9
၇။ သတ်မှတ်ကာလအတွင်း ဝင်ငွေကြေငြာစာ တင် သွင်းပေးကြရန် မေတ္တာရပ်ခံခြင်း...9
၈။ အာမခံကြေး..10
၉။ အခြေခံအာမခံကြေး လျှော့ပေါ့ပေးခြင်း..14
၁၀။ အာမခံကြေးပေးချေသည့် နည်းလမ်း...15
၁၁။ အာမခံကြေး ပေးသွင်းခြင်း ပျက်ကွက်ပါက..................................18
၁၂။ အာမခံကြေး ပေးသွင်းခြင်း...19
၁၃။ အာမခံ အသုံးမပြုနိုင်သော ဆေးဝါးကုသမှု...................................20
၁၄။ ငွေစာရင်း ရှင်းပေးခြင်း..21
၁၅။ တန်ဖိုးကြီး ဆေးကုသစရိတ်..22
၁၆။ ကလေးမီးဖွားစရိတ် ထောက်ပံ့ကြေး...23
၁၇။ ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေး အာမခံစနစ်...25
၁၈။ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုလုပ်ငန်း..25
၁၉။ အထူးကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှုနှင့် အထူးကျန်းမာရေးလမ်းညွှန်.........26
၂၀။ ဆီးချိုရောဂါ ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး ကျန်းမာရေး လမ်းညွှန်............27
၂၁။ အရွယ်လွန်သက်ကြီး ကျန်းမာရေးအာမခံစနစ်..............................28

* လမ်းညွှန်စာအုပ်ပါ အကြောင်းအရာများသည် ၂၀၂၁ခုနှစ် ဧပြီလတွင် နောက်ဆုံး ရရှိထားသော သတင်းအချက် အလက်များ ဖြစ်သည်။

၁။ အမျိုးသားကျန်းမာရေးအာမခံစနစ်

ဂျပန်နိုင်ငံ၏ ကျန်းမာရေးအာမခံစနစ်သည် ဆေးကုသစရိတ်ကို အားလုံး အတူတူ ဝေမျှကျခံပေးသည့် အမျိုးသား ကျန်းမာရေး အာမခံစနစ်ဖြစ်သည်။ နိုင်ငံခြားသားအပါအဝင် ဂျပန်နေသူ ပြည်သူများအားလုံး အစိုးရကျန်းမာရေးအာမခံသို့ ဝင်ရောက်ပြီး၊ အာမခံကြေးများ မဖြစ်မနေ ပေးသွင်းရမည်။ ကုန်ကျငွေအနည်းငယ်ဖြင့် ဆေးကုသမှု ခံယူနိုင်ပြီး၊ ဆေးကုသစရိတ်ထောက်ပံ့ကြေးများလည်း လျှောက်ယူနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ကျန်းမာရေး အာမခံဝင်ရောက်ထားသူအနေဖြင့် နေထိုင် မကောင်း ဖြစ်သည့်အခါ ကျန်းမာရေးအာမခံ သုံး၍ ဆေးကုသမှု ခံယူနိုင်မည့် အခွင့်အရေး ရ ရှိခြင်းနှင့်အတူတစ်ဘက်တွင်လည်း အာမခံကြေး ပေးဆောင်ရမည့် တာဝန်ရှိသည်။**အမျိုးသားကျန်းမာရေးအာမခံ(အတိုကောက် kokuho)** သည် ဖော်ပြပါ ကျန်းမာရေးအာမခံစနစ်၏ တစ်ခုဖြစ်သည်။ အမျိုးသား ကျန်းမာရေး အာမခံဝင်ခြင်းနှင့် နှုတ်ထွက်ခြင်းတို့ကို **၁၄ရက်အတွင်း** ဆောင်ရွက်ရမည်။ (စာမျက် နှာ 4-9 တွင်ကြည့်ရှုပါ)

*နှုတ်ထွက်ရန် လုပ်ဆောင်ချက် နှောင့်နှေးပါက အမျိုးသားကျန်းမာရေးအာမခံကြေးများ ပုံမှန် ဆက်လက် ကျသင့်နေသည့်အတွက် အိမ်ထောင် ဦးစီးအနေဖြင့် အာမခံကြေး ပေးချေရမည့် တာဝန် ဆက်လက် ကျန်ရှိနေပြီး၊ ပိုင်ဆိုင်မှုများစစ်ဆေးခံရခြင်းနှင့် ချိတ်ပိတ်သိမ်းယူခြင်းများ ပြုလုပ်ခံရမည်။ (စာမျက်နှာ18နှင့် 19တွင် ကြည့်ရှုပါ)

၂။ အမျိုးသားကျန်းမာရေးအာမခံဖွဲ့စည်းပုံ

အများပြည်သူ နေထိုင်သည့် တိုင်းနှင့်ပြည်နယ် မြို့နယ်ရပ်ကွက် ဌာနများမှ အမျိုးသား ကျန်းမာရေး အာမခံကို လက်ခံဆောင်ရွက်ပေးသည်။ ဆေးဖိုး တချို့ တဝက်သာ အိတ်စိုက် ပေးချေရုံဖြင့် ဆေးကုသမှု ခံယူနိုင်မည် ဖြစ်သည်။

၃။ အာမခံကတ (အမျိုးသား ကျန်းမာရေး အာမခံသက်သေခံကတ်)

(၁) အာမခံကတ်ကို သေချာထိန်းသိမ်းထားရန်

အာမခံကတ်သည် အမျိုးသားကျန်းမာရေး အာမခံ ဝင်ရောက်ထားသူ ဖြစ်ကြောင်း သက်သေခံ အထောက်အထားဖြစ်ပြီး အာမခံဖြင့် ဆေးကုသမှု ခံယူသည့်အခါတွင်လည်း မရှိမဖြစ် လိုအပ်သည်။

အာမခံ ဝင်ရောက်ထားသူ တဦးလျှင် အာမခံကတ် တစ်ခုစီ ထုတ်ပေးသည်။

***အသက်၇၀ ပြည့်ပြီးသူများအတွက် သက်ကြီး အကျိုးခံစားခွင့် အထောက်အထားကတ် ထုတ်ပေးသည်။**

အသက်၇၀ ပြည့်မြောက်မည့် မွေးလ၏ နောက်တစ်လ (၁ ရက်နေ့တွင် မွေး ဖွားသူများအတွက်မူ မွေးလ)မှစတင်၍ အိတ်ကပ်ထဲမှ စိုက်ထုတ်ရမည့် ဆေးကု သစရိတ် နှုန်းထားများ ရေးသားထားသည့် (သက်ကြီးအမျိုးသားကျန်းမာရေး အာမခံ အရည်အချင်းပြည့်မှီသူ သက်သေခံကတ်) ထုတ်ပေးပြီး ကျန်းမာရေး အာမခံကတ်နှင့်အတူ မပျောက်အောင် သေချာသိမ်းဆည်းထားရမည်။

(၂) ဆေးဘက်ဆိုင်ရာဌာနများ၌ ဆေးကုသမှု ခံယူချိန်တွင် ကျန်းမာရေး အာမခံကတ် ထုတ်ပြပေးပါ

ဆေးရုံဆေးပေးခန်းများတွင် ဆေးကုသမှု ခံယူပါက ကောင်တာသို့ ကျန်းမာရေး အာမခံကတ် မဖြစ်အနေ ထုတ်ပြပေးရမည်။

အမျိုးသားကျန်းမာရေးအာမခံဖြင့် ဆေးကုသမှု ခံယူလိုပါက အမျိုးသား ကျန်းမာရေးအာမခံ အသုံးပြုနိုင်မည့် ဆေးရုံဆေး ပေးခန်းများကိုသာ

ရွေးချယ် အသုံးပြုရမည်။

အမျိုးသား ကျန်းမာရေးအာမခံ အသုံးပြုနိုင်သည့် ဆေးဘက်စောင့်ရှောက် ရေးဌာနများတွင် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ စောင့်ရှောက်မှုကို ခံယူပါက ဆေးကုသ စ ရိတ်အားလုံးကို အိတ်ကပ်ထဲမှ စိုက်ထုတ်ကျခံပေးရမည်။ (အများအားဖြင့် ဆေး ကုသမှုဌာန အားလုံးနီးပါး အမျိုးသား ကျန်းမာရေးအာမခံ အသုံးပြု နိုင်ပါ သည်။)

(၃) အာမခံကတ် သက်တမ်း

ဗီဇာသက်တမ်းအလိုက် ကျန်းမာရေး အာမခံကတ်၏ သက်တမ်းသတ်မှတ် ထားပြီး သက်တမ်းကုန်ဆုံးနေသော ကျန်းမာရေး အာမခံကတ်အား အသုံးပြု၍ မရနိုင်ပါ။ ဗီဇာသက်တမ်း ထပ်မံတိုးမြှင့်ခြင်းကို သက်တမ်းမကုန်ဆုံးခင် ဂျပန်နိုင်ငံလူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးဌာနသို့ သွားရောက်၍ လုပ်ဆောင်ရမည်။

နိုင်ငံခြားသား မှတ်ပုံတင်ကတ် အသစ်မရခင် ကျန်းမာရေး အာမခံကတ် သက်တမ်းကုန်ဆုံးမည့်အချိန် နီးကပ်နေပါက ဗီဇာသက်တမ်း တိုးမြှင့်နေဆဲဖြစ်ကြောင်း အထောက်အထား ယူဆောင်၍ အမျိုးသားကျန်းမာရေး အာမခံဌာနသို့ သွားရောက် လုပ်ဆောင်ပါက ကတ်သက်တမ်း ၂လ တိုးမြှင့်ပေးမည်။

ဗီဇာနေထိုင်ခွင့်ကာဘတိုးမြှင့်ပြီးပါက ပတ်စပို့စာအုပ်၊ နိုင်ငံခြားသား မှတ်ပုံတင် ကတ်၊ ကျန်းမာရေး အာမခံကတ် အဟောင်း တို့ကို တပါတည်း ယူဆောင်လာ ပြီး အမျိုးသားကျန်းမာရေး အာမခံဌာနတွင် အာမခံကတ် အသစ် လဲလှယ်ရယူ ပါ။ အထူးဗီဇာအမျိုးအစား ကိုင်ဆောင်ထားသူ ဖြစ်နေပါက သတ်မှတ်ခွင့်ပြု ထားသော နေထိုင်လုပ်ကိုင်ခွင့် အထောက်အထားစာရွက်ပါ တပါတည်း **ယူဆောင်လာရမည်။ ဗီဇာနေထိုင်ခွင့်ကာလ ထပ်မံ တိုးမြှင့်ထားကြောင်း အထောက်အထား တင်ပြနိုင်ခြင်း မရှိပါက ကျန်းမာရေး အာမခံ အကျိုးခံစားခွင့်များ ဆုံးရှုံးသွားပြီး အာမခံကတ်လည်း ဆက်လက် အသုံး ပြုနိုင်မည် မဟုတ်တော့ပေ။**

ဗီဇာသက်တမ်း ၃လအောက်လျော့နည်းနေသူ (သို့) ဗီဇာသက်တမ်းကုန်ဆုံး သွားသူမှ တခြားဗီဇာအမျိုးအစား တခုခု ထပ်မံရယူပြီး ရပ်ကွက်သန်းခေါင် စာ ရင်း ပြုလုပ်ပါက ပတ်စပို့စာအုပ်၊ နိုင်ငံခြားသား မှတ်ပုံတင်ကတ်တို့ကို တပါ တည်း ယူဆောင်ပြီး ကျန်းမာရေးအာမခံကတ် အသစ် ထုတ်ယူပါ။ အထူးဗီဇာ အမျိုးအစားကိုင်ဆောင်ထားသူ ဖြစ်နေပါက သတ်မှတ်ခွင့်ပြုထားသော နေထိုင် လုပ်ကိုင်ခွင့် အထောက်အထား စာရွက်ပါ တပါတည်း ယူဆောင်လာရ မည်။

(၄) ကျန်းမာရေးအာမခံကတ် ကိုင်တွယ်အသုံးပြုခြင်း

၁) အာမခံကတ် အချက်အလက်များ ပြင်ဆင်လိုပါက အမျိုးသား ကျန်းမာရေး အာမခံဌာနသို့ သွားရောက် တင်ပြပြီး ဆောင်ရွက်နိုင်သည်။

၂) အာမခံကတ် ပျောက်ရှပျက်စီးပြီး အသုံးမပြုနိုင်တော့ပါက အာမခံကတ်သစ် ထပ်မံ လျှောက်ထား ထုတ်ယူပါ။

၃) ဗီဇာသက်တမ်း ကုန်ဆုံးခြင်း၊အထူးဗီဇာ"ဆေးဗီဇာ" ဖြစ်သွားခြင်း(သို့) "ဆေးဗီဇာ ကိုင်ဆောင်ထားသူ၏ ဝေယျာဝစ္စများ လုပ်ဆောင်ပေးခြင်း" (သို့) "အလည်အပတ်နှင့် အနားယူအပန်းဖြေခြင်း၊ အခြားအလားတူ လှုပ်ရှားမှု များ" အတွက် ထုတ်ပေးသည့် ဗီဇာ ဖြစ်သွားခြင်း၊ တခြားမြို့နယ် ရပ်ကွက် သို့ ပြောင်းရွှေ့သွားခြင်း (သို့) အလုပ်အာမခံသို့ ကူးပြောင်း ဝင်ရောက်ခြင်း များ ဖြစ်ပါက အမျိုးသား ကျန်းမာရေး အာမခံ အကျိုးခံစားခွင့်များ ဆုံးရှုံး သွားမည်ဖြစ်ပြီးဆက်လက် အသုံးပြုနိုင်တော့မည် မဟုတ်တော့ဘဲ ချက်ချင်း ပြန်ပေးရမည်။

၄) အာမခံကတ်ကို ကာယကံရှင်မှလွဲ၍ အသုံးမပြုရပါ။ တစုံတယောက်အား အာမခံကတ် ငှားပေးခြင်းနှင့် တစုံတယောက်ထံမှ ငှားယူသုံးစွဲခြင်း ပြုလုပ်ပါက ဥပဒေအရ အရေးယူခြင်း ခံရမည်။

၅) အာမခံကတ် နောက်ကျောဘက်တွင် "ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါ ပေးအပ်လှူဒန်းခြင်း "နှင့်ပတ်သက်၍ ဖြည့်စွက်ရေးသားရန် ကော်လံ ထည့်သွင်း ပေးထားပါသည်။

၄။ အမျိုးသားကျန်းမာရေးအာမခံဝင်ရောက်သည့်အခါ

(၁) အမျိုးသားကျန်းမာရေးအာမခံ မဝင်မနေရ သတ်မှတ်ထား သူများ

သန်ခေါင်စာရင်းမှတ်ပုံတင် ဥပဒေအရ (အမှတ်စဥ်၂ နှင့် ကိုက်ညီ နေသူများ မှအပ) လူတိုင်း အမျိုးသားကျန်းမာရေး အာမခံ မဖြစ်အနေ ဝင်ရောက်ကြရ မည်။ မိမိစိတ်သဘောအလျောက် အာမခံ ဝင်ရောက်ခြင်းနှင့် နှုတ်ထွက်ခြင်း များ ပြုလုပ်၍ မရပါ။ အာမခံ ဝင်ရောက်ခြင်း၊ အချက်အလက်များ ပြုပြင် ပြောင်းလဲခြင်းနှင့် နှုတ်ထွကက်ခြင်းများရှိပါက ၁၄ရက်အတွင်း အကြောင်း ကြားပေးရမည်။

* ပညာတော်သင်အာမခံ၊ ဆေးကုသစရိတ်ပူးတွဲ အသက်အာမခံ၊ ခရီးသွား အာမခံ ဝင်ထားသူများလည်း အမျိုးသား ကျန်းမာရေး အာမခံ မဝင်မနေရ

ဝင်ကြရမည်။ (ဖော်ပြပါ အာမခံများသည် ဂျပန်အစိုးရ အသိအမှတ်ပြု တရားဝင် ကျန်းမာရေး အာမခံစနစ်တွင် အကျုံးမဝင်ပါ။)

(၂) အမျိုးသားကျန်းမရေးအာမခံ ဝင်ရောက်ခွင့်မရှိသူ

တိုကျိုမားမြို့တွင် နေထိုင်ပြီး သန်းခေါင်စာရင်းမှတ်တမ်း ဥပဒေနှင့် ကိုက်ညီသူများအနက် အောက်ပါ အချက်များနှင့် ညီစွန်းနေပါက အာမခံ ဝင်ရောက်ခွင့် မရှိပါ။

၁) အစိုးရ အသိအမှတ်ပြု အခြားကျန်းမာရေးအာမခံ (ကျန်းမာရေး အသင်း အဖွဲ့အာမခံနှင့် လုပ်ငန်းရှင်များ အသင်းအာမခံ) ဝင်ထားသူနှင့် အာမခံ ဝင်ခွင့် ရှိနေသူများ

၂) အစိုးရအသိအမှတ်ပြု အခြားကျန်းမာရေးအာမခံ (ကျန်းမာရေးအသင်း အဖွဲ့ အာမခံနှင့် လုပ်ငန်းရှင်များအသင်း အာမခံ) တွင် မှီခိုမိသားစုဝင်အနေဖြင့် အာမခံ ဝင်ရောက်ထားသူနှင့် အာမခံ ဝင်ခွင့် ရှိနေသူများ

၃) လူမှုဖူလုံရေး ထောက်ခံကြေး ရယူထားသူများ

၄) ဗီဇာသက်တမ်း ၃လအောက် ကိုင်ဆောင်ထားသူများ (*သတိပြုရန်)

* ဗီဇာသက်တမ်း ၃အောက် ကိုင်ဆောင်ထားသူများအနေဖြင့် အလုပ် ခန့်အပ်ခြင်း သဘောတူစာချုပ်အရ ၃လနှင့်အထက် ဂျပန်တွင် အလုပ်လုပ်ခွင့် ရှိကြောင်း အထောက်အထား ခိုင်လုံပါက အာမခံ ဝင်ရောက်ခွင့် ရနိုင်သည့် အတွက် စုံစမ်းမေးမြန်းပါ (ဗီဇာအမျိုးအစား "ကာလတိုဗီဇာ" နှင့်"ဗီဇာ ကိုင်ဆောင်ထားခြင်း မရှိသူ" မှအပ) ။ သို့ရာတွင် အာမခံ ဝင်ရောက်ထားသူ ဖြစ်ပါက ဗီဇာသက်တမ်း ၃လအောက် နည်းနေပါသော်လည်း အာမခံ ဆက်လက် ဝင်ရောက်ခွင့်ရှိသည်။
ပတ်စပို့စာအုပ်နှင့် နိုင်ငံခြားသား မှတ်ပုံတင်ကတ် ယူဆောင်လာပြီး အာမခံကတ် လာရောက် ထုတ်ယူပါ။

၅) "အထူးဗီဇာ" ကိုင်ဆောင်ထားသူများအနက် "ဆေးကုသမှုခံ ယူခြင်း"၊ "ဆေးဗီဇာ ကိုင်ဆောင်ထား၏ ဝေယျာဝစ္စများ လုပ် ဆောင်ပေးခြင်း" (သို့) " အလည်အပတ်နှင့် အနားယူ အပန်းဖြေခြင်း ၊ အလားတူ လှုပ်ရှားမှုများ" အတွက် ထုတ်ပေးသည့် ဗီဇာအမျိုးအစား ကိုင်ဆောင်ထားသူများ

၆) အသက်၇၅နှစ်နှင့်အထက် (အမျိုးသားကျန်းမာရေး အာမခံ မဟုတ်သော "အရွယ်လွန်သက်ကြီး ရွယ်အို ကျန်းမာရေးစနစ်၏ အာမခံ အကျိုးခံစားခွင့် ရှိသူဖြစ်မည်) (စာမျက်နှာ 28တွင် ကြည့်ရှုပါ)

(၃) အာမခံ ဝင်ရောက်ရန် လုပ်ဆောင်ပုံအဆင့်ဆင့်

အောက်ပါ အချက်များနှင့် ကိုက်ညီပါက ၁၄ရက်အတွင်း အမျိုးသားကျန်းမာရေး အာမခံဌာနနှင့် ရပ်ကွက်ရုံးတို့တွင် အာ မခံ ဝင်ရောက်နိုင်သည်။

အမျိုးသားကျန်းမာရေးအာမခံ ဝင်ရောက်သည့်အခါ

၁) တိုရှိမားရပ်ကွက်(ဂျပန်နိုင်ငံ)သို့ ပြောင်းရွှေ့လာသည့် အ ခါ

၂) အစိုးရအသိအမှတ်ပြု အခြားကျန်းမာရေးအာမခံ (ကျန်းမာရေးအသင်းအဖွဲ့ အာမခံနှင့် လုပ်ငန်းရှင်များအသင်း အာမခံ) မှ နှုတ်ထွက်သည့်အခါ

၃) ကလေးမီးဖွားသည့်အခါ

၄) လူမှုဖူလုံရေးထောက်ပံ့ကြေး ရပ်တန့်လိုက်သည့်အခါ

(၄) အာမခံကတ် လက်ခံရယူခြင်း

အာမခံကတ်ကို မှတ်ပုံတင်စာဖြင့် စာတိုက်မှ ပို့ဆောင်ပေးမည်ဖြစ်သည့်အ တွက် စာတိုက်ပုံးတွင် မိမိအမည် ရေးကပ်ထား ရန်လိုပါသည်။အကယ်၍ လိပ် စာ မှား၍ စာရောက် မလာခြင်း၊ အပြင်ထွက်နေချိန် စာလာပို့သွားခြင်းကြောင့် လက်ခံရယူနိုင် ခြင်း မရှိပါက အမျိုးသားကျန်းမာရေး အာမခံဌာန (သို့) ရပ် ကွက်ရုံးသို့ သွားရောက်၍ ကတ်အသစ် ထပ်မံထုတ်ယူပါ။ အာမခံကတ် ချက်ချင်း လိုချင်သူများအနေဖြင့် အာမခံ ဝင်ရောက်ချိန်နှင့် ကတ်အသစ် ထပ်မံ ထုတ်ယူချိန်တွင် အောက် ဖော်ပြပါ သက်သေခံ အထောက်အထားစာရွက်များ ယူဆောင် လာပေးရမည်။

(အာမခံကတ် ချက်ချင်း ထုတ်ယူနိုင်မည့် အထောက်အထား)

* သက်တမ်းရှိ အထောက်အထား မူရင်းများ ဖြစ်ရမည်။

• ပတ်စပို့စာအုပ်

• နိုင်ငံခြားသားမှတ်ပုံတင်(သို့) အထူး ဧည့်နိုင်ငံသားကတ်

• အစိုးရအသိအမှတ်ပြုအဖွဲ့အစည်းမှ ထုတ်ပေးသော လိုင်စင်ကတ် (သို့) သက်သေခံကတ်ပြား (မျက်နှာပုံ၊ အမည်နှင့် မွေးသက္ကရာဇ်များ ပါဝင်ရမည်)

* အာမခံကတ် ချက်ချင်းထုတ်ယူနိုင်မည့်သက်သေခံအထောက် အထားပြည့်စုံ ပါသော်လည်း ကောင်တာတွင် လူကျနေပါက စာတိုက်မှ ပို့ပေးပါသည်။

(၅) အာမခံ ဝင်ရောက်ရန် နောက်ကျခြင်း

အာမခံ ဝင်ရောက်သည့် လမှစ၍ အာမခံကြေး စတင်ပေး သွင်းရမည်။ အာမခံ ဝင်ရန် နောက်ကျပါက ပျက်ကွက်ခဲ့သည့် ကာလအတွက် အများဆုံး ၂နှစ်စာ ပြန် လည် ပေးဆောင်ရမည်။ အာမခံ ဝင်ရောက်မထားသည့် ကာလအတွက် အာမခံ အကျိုး ခံစားခွင့် မရရှိတော့ဘဲ ဆေးကုသစရိတ်အားလုံး အိတ်ကပ်ထဲမှ စိုက် ထုတ် ကျခံရမည်။

ဆက်သွယ်စုံစမ်းရန်

အာမခံဝင်ခွင့်ရှိသူနှင့်အာမခံငွေကြေးဆိုင်ရာအဖွဲ့

03-4566-2377

၅။ အမျိုးသားကျန်းမာရေးအာမခံနုတ်ထွက်ခြင်း

အောက်ပါ အချက်များနှင့် ကိုက်ညီပါက ၁၄ရက်အတွင်း **အမျိုးသား ကျန်း မာရေး အာမခံဌာနနှင့် မြို့နယ်ရုံးသို့ အကြောင်းကြားပါ။** အာမခံ ဝင်ရောက် ထား သူအားလုံး၏ အာမခံကတ်များ ယူဆောင်လာရမည်။

၁) တိုရှီမားရပ်ကွက်မှတခြားမြို့နယ်(ဂျပန်ပြည်ပ)သို့ ပြောင်း ရွှေ့ချိန် အထွေထွေ ဌာန(သို့)မြို့နယ်ရုံးဌာနသို့ အကြောင်းကြားပါ။

* ပြောင်းရွှေ့သွားသော မြို့နယ်နယ်ရပ်ကွက်(လိပ်စာသစ်) တွင် နောက်တစ် ကြိမ် အာမခံ ဝင်ရောက်ရမည်။

*** ပြည်ပထွက်ခွာချိန်တွင်လည်း အကြောင်းကြားပါက သန်းခေါင်စာရင်း ကျန် ရှိနေပြီး အာမခံကြေးများ ဆက်လက် ကျသင့်နေမည်။**

* ကာလရှည် ပြည်ပထွက်ခွာမည်ဆိုပါက နိုင်ငံရပ်ခြားတွင် ပြောင်းရွှေ့ နေထိုင် ကြောင်း အကြောင်းကြားရမည်။

၂) အစိုးရအသိအမှတ်ပြု တခြားကျန်းမာရေးအာမခံ (ကျန်းမာရေး သမဝါယမ အသင်းနှင့် လုပ်ငန်းရှင်များအသင်း အာမခံ) ကူးပြောင်း ဝင်ရောက်သည့် အခါ

နိုင်ငံခြားသားမှတ်ပုံတင်၊ ညှိနိုင်ငံသားကတ်၊ အမျိုးသား ကျန်းမာရေး ကတ်နှင့် အလုပ်ကျန်းမာရေး အာမခံကတ်များ၊ မျက်နှာပုံပါသော မိုင်နမ် ဘာ

ကတ်(သို့) မိုင်နမ်ဘာ အကြောင်းကြားစာတို့နှင့်တကွ အမျိုးသား ကျန်း မာရေး အာမခံ ဌာန(သို့) မြို့နယ်ရုံးသို့ လာရောက်အကြောင်းကြားပါ။

* အာမခံ နှုတ်ထွက်ကြောင်း အကြောင်းကြားခြင်း မရှိပါက အာမခံထပ်နေပြီး အာမခံကြေး နှစ်ကြိမ် ပေးဆောင်နေရမည် ဖြစ်သည့်အတွက် အထူးသတိထားကြပါ။
* ပညာတော်သင်အာမခံ၊ ဆေးကုသစရိတ်ပူးတွဲ အသက်အာမခံ၊ ခရီးသွား အာမခံ ဝင်ထားသူအနေဖြင့် အမျိုးသား ကျန်းမာရေးအာမခံ နှုတ်ထွက်ခွင့် မ ရှိပါ။ (ဖော်ပြပါ အာမခံများသည် ဂျပန်အစိုးရ အသိအမှတ်ပြု တရားဝင် ကျန်းမာရေးအာမခံစနစ်တွင် အကျုံးမဝင်ပါ။)

သတိပြုရန်

၁) တိုကျိုမားမြို့နယ်ပြင်ပသို့ ပြောင်းရွှေ့နေထိုင်သူများ (ဂျပန်ပြည်ပ) ၊ အစိုးရ အသိအမှတ်ပြု တခြားကျန်းမာရေး အာမခံ (ကျန်းမာရေး သမဝါယမအသင်းနှင့် လုပ်ငန်းရှင်များ အသင်းအာမခံ) သို့ ဝင်ရောက်သူများအနေဖြင့် တိုကျိုမားမြို့နယ်၏ အမျိုးသား ကျန်းမာရေး အာမခံကတ်အား အသုံးပြုခွင့် မရှိပါ။ အကယ်၍ အသုံးပြုခဲ့သည်ရှိသော် တိုကျိုမားမြို့နယ် အမျိုးသား ကျန်း မာရေးအာမခံမှ တာဝန်ယူ ကျခံပေးထားသော ဆေးကုသစရိတ်များ ပြန် လည် ပေးချေပေးရမည် ဖြစ်သည့်အတွက် အထူးသတိပြုပါ။

၂) အာမခံကြေးငွေ မြင့်မားခြင်း သို့တည်းမဟုတ် အာမခံ အသုံးပြုမှုမရှိခြင်း စသည့် အကြောင်းပြချက်ဖြင့် အာမခံမှ နှုတ်ထွက်၍မရပါ။

ဆက်သွယ်စုံစမ်းရန်

အာမခံဝင်ခွင့်ရှိသူနှင့်အာမခံငွေကြေးဆိုင်ရာအဖွဲ့

03-4566-2377

၆။ အခြားလုပ်ငန်းဆောင်တာများ

တိုရှီမားမြို့နယ်အတွင်း နေထိုင်သူဖြစ်ပြီး နေရပ်လိပ်စာ၊ အမည်ပြောင်းလဲ သည့်အခါ ၊ ပြောင်းလဲမည့်သူ အားလုံး၏ အာမခံကတ်များ ယူဆောင်လာပြီး အထွေထွေ စုံစမ်းမေးမြန်းရေးဌာန သို့မဟုတ် မြို့နယ်ရပ်ကွက်ရုံးဌာနသို့ သွားရောက်ပါ။

ဂျပန်နိုင်ငံသားဖြစ် ခံယူသူများသည် အမျိုးသား ကျန်းမာရေး အာမခံဌာနသို့လည်း သွားရောက်အကြောင်းကြား ပေးရမည်။

၇။ သတ်မှတ်ကာလအတွင်း ဝင်ငွေကြေငြာစာ တင် သွင်း ပေးကြရန် မေတ္တာရပ်ခံခြင်း

အမျိုးသားကျန်းမာရေး အာမခံကြေးကို ဝင်ငွေစုစုပေါင်း ပမာဏ ပေါ်မူတည် ပြီး တွက်ချက်ရပါသည်။

ဝင်ငွေကြေငြာပေးခြင်း မရှိပါက အာမခံကြေးနှင့် တန်ဖိုးမြင့် ဆေးကုသ စ ရိတ်အတွက် ကျခံရမည့်အချိုးနှုန်းများ တိကျ မှန်ကန်စွာ တွက်ချက်ယူနိုင်မည် မဟုတ်ပေ။ ဝင်ငွေမရှိသူနှင့် ဝင်ငွေနည်းသူ အားလုံး သတ်မှတ်ကာလအတွင်း ဝင်ငွေကြေငြာစာ တင်သွင်းပေးကြပါရန် မေတ္တာ ရပ်ခံအပ်ပါသည်။

ဝင်ငွေကြောငြာစာ တင်သွင်းရမည့် နေရာမှာ ဝင်ငွေကြေငြာလို သည့် ဘဏ္ဍာ ရေးနှစ်၏ ဇန်နဝါရီလ၁ရက်နေ့တွင် သန်းခေါင် စာရင်းမှတ်ပုံတင် ဝင်နေသည့် မြို့နယ်ရပ်ကွက်၏ အခွန် တာဝန်ခံဌာနဖြစ်သည်။

▫ ၂၀၂၁ခုနှစ် ဇန်နဝါရီလ ၁ရက်နေ့ မတိုင်မီ ဂျပန်သို့ ရောက် ရှိလာသူများ

၂၀၂၁ ခုနှစ် ဇန်နဝါရီလ ၁ရက်နေ့ လက်ရှိအချိန်တွင် သန်ခေါင်စာရင်း မှတ်ပုံ တင် တင်သွင်းထားသော မြို့နယ်ရပ်ကွက်ရှိ အခွန်တာဝန်ခံဌာနသို့ ဝင်ငွေ ကြေငြာစာ တင်သွင်းပေးရမည်။

▫ ၂၀၂၁ ခုနှစ် ဇန်နဝါရီလ ၂ရက်နေ့နောက်ပိုင်း ဂျပန်သို့ ရောက်ရှိလာသူများ

ဂျပန်တွင် စတင်နေထိုင်ကာစဖြစ်ပြီး ယခင်တစ်နှစ်က ဂျပန်တွင် နေထိုင်ခဲ့ခြင်း မရှိသူများအနေဖြင့် "အမျိုးသားကျန်းမာရေး အာမခံကြေးအတွက် သီးသန့်ဝင်ငွေ ကြေငြာစာ" ကို အမျိုးသား ကျန်းမာရေး အာမခံဌာနသို့ တင်သွင်းပါ။
* အခြေခံအာမခံကြေး လျှော့ပေါ့ပေးငွေနှင့် ပတ်သက်၍ စာမျက်နှာ 14တွင် ကြည့်ရှုပါ။

ဆက်သွယ်စုံစမ်းရန်

အာမခံဝင်ခွင့်ရှိသူနှင့်အာမခံငွေကြေးဆိုင်ရာအဖွဲ့

03-4566-2377

၈။ အာမခံကြေး

အာမခံ စတင်ဝင်ရောက်သည့် လမှစ၍ အာမခံကြေး ပေးသွင်းရမည်။ တိုရှီမားမြို့နယ်သို့ ပြောင်းရွှေ့(ဂျပန် နိုင်ငံသို့) လာချိန်၊ အစိုးရအသိအမှတ်ပြု အခြားကျန်းမာရေး အာမခံ (ကျန်းမာရေး အသင်းအဖွဲ့ အာမခံနှင့် လုပ်ငန်းရှင်များ အသင်း အာမခံ)မှ နုတ်ထွက်ပြီး အမျိုးသား ကျန်းမာရေး အာမခံ သို့ ဝင်ရောက်ချိန်မှစ၍ အမျိုးသား ကျန်းမာရေးအာမခံ အ ကျိုးခံစားခွင့် ရရှိမည်။
* ကျောင်းသားများအတွက် အာမခံကြေး လျှော့ပေါ့ပေးခြင်း မရှိ ပါ။
* ဝင်ငွေ နည်းသူများအား အာမခံကြေး လျှော့ပေါ့ပေးသော်လည်း ဝင်ငွေကြေငြာပေးရန်လိုသည်။ အသေးစိတ်ကို စာမျက်နှာ 9 နှင့် 14 တွင် ကြည့်ရှုပါ။

(၁) အာမခံကြေးတွက်ချက်နည်း

အာမခံ ဝင်ရောက်မည့်သူ၏ အခွန်စည်းကြပ်မည့် ဝင်ငွေပမာဏနှင့် မိသားစု အရေအတွက ပေါ်မူတည်ပြီး ဘဏ္ဍာရေးနှစ် (ဧပြီလမှ နောက်တစ်နှစ်မတ်လ အထိ)အလိုက် အာမခံကြေး တွက်ချက်ပေးသည်။

အခွန်စည်းကြပ်မည့် ဝင်ငွေပမာဏဆိုသည်မှာ ယခင်နှစ်၏ ဇန်နဝါရီလမှ ဒီဇင်ဘာလအတွင်း ရရှိထားသော ဂျပန်ပြည် တွင်း ဝင်ငွေစုစုပေါင်းမှ ဝင်ငွေခွန် စည်းကြပ်မှုလျှော့ပေါ့ငွေ (430,000ယန်း)ကို နုတ်ထားသော ပမာဏဖြစ်သည်။

တနှစ်အတွက် ပေးချေရမည့် အာမခံ ကြေးကို အခွန်စည်းကြပ်မည့် ဝင်ငွေအလိုက် ကျခံရမည့် အာမကြေးနှင့် အာမခံ ဝင်ရောက်မည့်

မိသားစုဝင်အလိုက် တပြေးညီ ပေးဆောင်ရမည့် ပုံသေအာမခံကြေးတို့ကို ပေါင်းစပ်တွက်ယူထား ခြင်း ဖြစ်သည်။

ဥပမာ-၂၀၂၀ခုနှစ် ဇန်နဝါရီလတွင် ဂျပန်နိုင်ငံ၌ စတင်နေထိုင်သူများ အတွက် ၂၀၂၀ခုနှစ် ဇန်နဝါရီလမှ ဒီဇင်ဘာလ အတွင်း ရရှိသော စုစုပေါင်း ဝင်ငွေပမာဏအပေါ် အခြေခံ၍ အခွန်စည်းကြပ်မည့် ဝင်ငွေပမာဏ တွက်ချက်ယူပြီး ၂၀၂၁ခုနှစ် ဧပြီ လမှ ၂၀၂၂ခုနှစ် မတ်လအထိ ပေးသွင်းရမည့် အာမခံကြေးအား တွက်ချက်ပေးသည်။

(၂) အာမခံကြေးနှင့် ပတ်သက်၍ အကြောင်းကြားစာ ပို့ခြင်း

အာမခံကြေးများကို နှစ်စဉ်ဇွန်လတွင် ဆုံးဖြတ်လေ့ရှိသည်။

နေထိုင်ခွန် စည်းကြပ်ငွေပမာဏ အတည်ပြုသတ်မှတ်သည့် ဇွန်လတွင် အာမခံကြေးများ အတည်ပြု ဆုံးဖြတ်ပြီး၊ ဇွန်လ လယ်အရောက်တွင် ပေးဆောင် ရမည့်" အာမခံကြေးနှင့် ပတ်သက်သော အကြောင်းကြားစာ "ကို ပို့ဆောင် ပေးသည်။

အာမခံကြေးကို ဇွန်လမှ နောက်တစ်နှစ် မတ်လအတွင်း ဆယ်ကြိမ် ခွဲ၍ ပေးဆောင်ရသည်။ အာမခံကြေးကို အာမခံကြေး တောင်းခံလွှာဖြင့် ပေးသွင်း ရာတွင် ဇွန်လမှ ဩဂုတ်လအတွက် (လစဉ် ပေးချေခြင်းပုံစံ) သို့မဟုတ် တစ်နှစ် လုံးစာအတွက် (တစ်နှစ်စာ တလုံးတခဲတည်း ပေးချေခြင်း) နှစ်သက်ရာ စိတ် ကြိုက် ရွေးချယ်နိုင်သည်။စက်တင်ဘာမှ နိုဝင်ဘာလအတွက် အာမခံကြေး တောင်းခံလွှာကို စက်တင်ဘာလဆန်းပိုင်း၌၊ ဒီဇင်ဘာလမှ မတ်လအထိ အာမခံ ကြေး တောင်းခံလွှာကို ဒီဇင်ဘာလ ဆန်းပိုင်းတို့၌ ပို့ဆောင်ပေးသည်။

အာမခံကြေး အသိပေးစာရှိ အခွန်စည်းကြပ်မည့် ဝင်ငွေပမာဏ ဖြည့်သွင်း သည့် နေရာတွင် ဝင်ငွေကြေငြာထားခြင်းမရှိ ဟု ဖော်ပြခံထားရသူများအ နေဖြင့် ဝင်ငွေကြေငြာစာ တင်သွင်းပေးရန် လိုအပ်သည်။ စာမျက်နှာ၅ တွင် ကြည့်ရှုပါ။

ဧပြီလနှင့် မေလတွင် အာမခံ ဝင်ရောက်သူ၏ အိမ်ထောင်စု စာရင်း အရွေ့ အပြောင်း မြို့နယ်အတွင်း ပြောင်းရွှေ့ခြင်း၊ တခြားမြို့နယ်သို့ ရွှေ့ပြောင်းခြင်း၊ မီးဖွားခြင်း၊ ကွယ်လွန်ခြင်း၊ အလုပ်အာမခံသို့ ကူးပြောင်းခြင်း စသဖြင့်) ရှိခဲ့ပါ ကလည်း ဇွန်လ ရောက်မှသာ အကြောင်းကြားစာ ပို့ဆောင်ပေးသည်။

သို့ရာတွင် စုစုပေါင်းဝင်ငွေပမာဏ အပြောင်းအလဲနှင့် ဇွန်လ နောက်ပိုင်း အာမခံ ဝင်ရောက်သူ၏ အိမ်ထောင်စုစာရင်း အပြောင်းအလဲ ရှိခဲ့ပါက "အမျိုး သား ကျန်းမာရေးအာမခံကြေး ပြင်ဆင်ချက်" ကို ချက်ချင်း ပို့ ဆောင်ပေးသည်။

အာမခံကြေး ပေးသွင်းရာတွင် နောက်ဆုံး ပေးပို့ထားသော တောင်းခံလွှာ အား အသုံးပြုပါ။

ဆေးဝါးစောင့်ရှောက်ရေးအတွက် အာမံကြေး

ဝင်ငွေ အလိုက် ကျခံရမည့် အာမခံကြေး		ပုံသေအာမခံကြေး		ဧပြီလမှ နောက်နှစ် မတ်လအထိဆေးဝါး စောင့်ရှောက်ရေးအာမခံကြေး
အာမခံဝင်ရောက်ထား သူ၏အခွန်စည်းကြပ် ဝင်ငွေ×7.13%စုစုပေါင်း	+	အာမခံဝင်ရောက် ထားသူဦးရေ ×38,800 ယန်း	=	(အများဆုံးအာမခံကြေး 630,000 ယန်း)

အရွယ်လွန်သက်ကြီးရွယ်အိုများအတွက် အာမခံကြေး

ဝင်ငွေ အလိုက် ကျခံရမည့် အာမခံကြေး		ပုံသေအာမခံကြေး		ဧပြီလမှ နောင်နှစ် မတ်လအထိ ဆေးဝါး စောင့်ရှောက်ရေးအာမခံကြေး
အာမခံဝင်ရောက် ထားသူ၏ အခွန် စည်းကြပ် ငွေ×2.41% စုစုပေါင်း	+	အာမခံဝင်ရောက် ထားသူဦးရေ ×13,200 ယန်း	=	(အများဆုံးအာမခံကြေး 190,000 ယန်း)

ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေး အာမခံကြေး

ဝင်ငွေ အလိုက် ကျခံရမည့် အာမခံကြေး		ပုံသေအာမခံကြေး		ဧပြီလမှ နောင်နှစ် မတ်လအထိ ဆေးဝါးစောင့်ရှောက် ရေးအာမခံကြေး
အသက်40နှစ်မှ64နှစ် ကြား အာမခံဝင် ရောက်ထားသူ၏ အခွန်စည်းကြပ်ဝင်ငွေ×2.45%စုစုပေါင်း	+	အသက်40နှစ် မှ64 နှစ် ကြား အာမခံဝင် ရောက်ထားသူဦးရေ×17,000 ယန်း	=	(အများဆုံးအာမခံကြေး 170,000 ယန်း)

အားလုံး ပေါင်းလိုက်ပါက တစ်နှစ်စာ အာမခံကြေး ထွက်လာမည်

*အခွန်စည်းကြပ်ဝင်ငွေ = ယခင်တစ်နှစ်ဝင်ငွေစုစုပေါင်း-ဝင်ငွေခွန်စည်းကြပ်မှု လျှော့ပေါ့ပေးငွေ (330,000 ယန်း)

နှစ်တစ်ဝက်တွင် အာမခံ ဝင်ရောက်ခြင်း၊နှုတ်ထွက်ခြင်း
တစ်နှစ်စာ အာမခံကြေး × $\frac{\text{အာမခံဝင်ရောက်သည့် လအရေအတွက်}}{12}$

အာမခံကြေးအကြောင်း သတိပြုစရာ

၁) အမျိုးသား ကျန်းမာရေးအာမခံ အကျိုးခံစားခွင့် ရှိသည့်လမှ စတင်၍ အာမခံကြေး တွက်ချက်မည်။

ဥပမာ မေလတွင် အလုပ်အာမခံမှ နှုတ်ထွက်ပြီး ဩဂုတ်လတွင် အမျိုးသား ကျန်းမာရေး အာမခံသို့ ဝင်လိုကြောင်း လျှောက်လွှာတင်သော်လည်း မေလမှ စတင်၍ အာမခံကြေး

တွက်ချက်သွားမည်။ (အများဆုံး နှစ်နှစ်တာကာလ အတွက် ပြန်လည်တောင်းယူခွင့် ရှိသည်။)

၂) မြို့နယ်အတွင်း ပြောင်းရွှေ့လာသူ၏ အာမခံကြေးသည် နောက်ပိုင်းတွင် တိုးမြင့်လာနိုင်ဖွယ်ရှိသည်။

တိုရှီမားမြို့နယ်သို့ ပြောင်းရွှေ့လာသူ၏ အာမခံကြေးကို အစပိုင်းတွင် အခြေ ခံ အာမခံကြေးသာ တွက်ချက်ယူထားသည် ယင်းနောက် အဆိုပါ ဘဏ္ဍာရေးနှစ်၏ ဇန်နဝါရီလ ၁ရက်နေ့တွင် သန်းခေါင်စာရင်းမှတ်ပုံ တင်ထားခဲ့ သော မြို့နယ်ရပ်ကွက်အတွင်း ကြေငြာထားသည့် ဝင်ငွေစုစုပေါင်း ပမာဏ ကို တောင်းယူစစ်ဆေးပြီး၊ အာမခံ စည်းကြပ်မည့် ဝင်ငွေပမာဏအား ပြန်လည်တွက်ချက်ယူပြီးနောက် "အမျိုးသား ကျန်းမာရေး အာမခံကြေး ပြောင်းလဲချက်" အား ပို့ဆောင်ပေးလေ့ရှိပါသည်။

၃) ဘဏ္ဍာရေးနှစ် မကုန်ဆုံးခင် အာမခံမှ နှုတ်ထွက်သွားသူ အတွက် အာမခံကြေး

(i) မိသားစုဝင် အားလုံး တပြိုင်နက်တည်း နှုတ်ထွက်ပါက အာမခံ နှုတ်ထွက်သည့် လ၏ ရှေ့တစ်လအထိ ပေးဆောင်ရမည့် အာမခံကြေးအား အပိုအလို ပြန်လည်တွက်ချက်ပေးမည်။ အာမခံကြေး လိုနေပါက နှုတ်ထွက်ပြီး နောက်ပိုင်း ဆက်လက် ပေးချေနိုင်ပြီး၊ ပိုနေပါက ပြန်အမ်းပေးသည်။

(ii) မိသားစုဝင်ထဲမှ တချို့တဝက် နှုတ်ထွက်ပါက အာမခံကြေး ပြန်လည်တွက်ပေးပြီး ပေးဆောင်ရန် ကျန်ရှိနေသော အာမခံကြေးအား မတ်လအတွက် ပေးသွင်းရမည့် ကာလအထိ နောက်ဆုံးထားပြီး အပိုင်းပိုင်းခွဲ၍ ပေးသွင်းနိုင်သည်။

၄) ယခင်ဘဏ္ဍာရေးနှစ်အတွက် အာမခံကြေး

အာမခံကြေးကို ဘဏ္ဍာရေးနှစ် (ဧပြီလမှ နောင်တစ်နှစ် မတ် လအထိ) အလိုက် တွက်ချက်သည်။ ယခင်ဘဏ္ဍာရေးနှစ် အတွက် အာမခံကြေးဆိုသည်မှာ ယခင်ဘဏ္ဍာရေးနှစ်(မတ်လ၃၁ရက်နေ့ မတိုင်ခင်အထိ) အတွက် နောက်ကြောင်း ပြန်လှည့်၍ အာမခံ ဝင်ရောက်ခြင်း ၊ ယခင်ဘဏ္ဍာရေးနှစ်အတွက် ဝင်ငွေရရှိမှု အခြေအနေ စစ်ဆေးတွေ့ရှိပြီး ထပ်မံတိုးတောင်းသည့် အာမခံကြေး ဖြစ်သည်။

ဆက်သွယ်စုံစမ်းရန်

အာမခံဝင်ခွင့်ရှိသူနှင့်အာမခံငွေကြေးဆိုင်ရာအဖွဲ့

03-4566-2377

၉။ အခြေခံအာမခံကြေး လျှော့ပေါ့ပေးခြင်း

အာမခံကြေး ကင်းလွတ်ခွင့်နှင့် ကျောင်းသားများအတွက် အာမခံကြေး လျှော့ပေါ့ပေးသည့် စနစ်များ မရှိပါ။

ခြွင်းချက်အနေဖြင့် အမျိုးသားကျန်းမာရေးအာမခံ ဝင်ရောက်ထားသော အိမ်ထောင်ဦးစီး (**အာမခံ ဝင်ရောက်ထားခြင်းမရှိသည့် အိမ်ထောင်ဦးစီးများလည်း အကျုံးဝင်သည်**) ယခင် ဘဏ္ဍာရေးနှစ်၏ စုစုပေါင်းဝင်ငွေသည် စံသတ် မှတ်ထားသော အခြေခံဝင်ငွေထက် နိမ့်ကျနေပါက. အခြေခံအာမခံကြေး လျှော့ ပေါ့ပေးမည်။

အာမခံကြေး လျှော့ပေါ့ခံစားခွင့်ရရန် ယခင်နှစ်၏ ဝင်ငွေပမာဏအား ကြေငြာ ပေးထားရမည်။

ဝင်ငွေ လုံးဝမရှိသူများနှင့် ဝင်ငွေ လျော့နည်းသူများလည်း မဖြစ်မနေ ဝင်ငွေ ကြေငြာစာ တင်သွင်းရမည်။

ဝင်ငွေကြေငြာခြင်းကို ၂၀၂၁ခုနှစ် ဇန်နဝါရီလ ၁ရက်နေ့တွင် သန်းခေါင်စာရင်း မှတ်ပုံတင် တင်သွင်းထားသော မြို့နယ် ရပ်ကွက်အတွင်းရှိ အခွန်တာဝန်ခံ ဌာနသို့ (၂၀၂၁ခုနှစ် ဇန်နဝါ ရီလ ၂ရက်နေ့ နောက်ပိုင်း ဂျပန်သို့ လာရောက်နေ ထိုင်သူများအတွက် တိုရှီမားမြို့နယ်၏ အမျိုးသားကျန်းမာရေးအာမခံဌာန သို့) သွားရောက် တင်သွင်းရမည်။

၂၀၂၁ခုနှစ် ဧပြီလ ၁ရက်နေ့အား ဗဟိုထား၍ အာမခံကြေး လျှော့ပေါ့ခံစားခွင့် တွက်ချက်ပေးသည်။

မြို့နယ်အတွင်း အသစ်ပြောင်းရွှေ့လာသော အိမ်ထောင်စုဝင်များအတွက် အမျိုးသား ကျန်းမာရေးအာမခံ အကျိုးခံစားခွင့် စတင်ရရှိသည့်နေ့အား ဗဟိုပြု တွက်ချက်သည်။

ယခင်နှစ်အတွက် အိမ်ထောင်စု တခုလုံး၏ စုစုပေါင်းဝင်ငွေပမာဏ	လျှော့ချနှုန်း	တစ်ဦးလျှင်ပေးဆောင်ရမည့် အခြေခံအာမခံကြေး (တစ်နှစ်စာ)		
		အခြေခံကြေး (ဆေးကုသမှု)	အရွယ်လွန် ဘိုးဘွားများအတွက် ထောက်ပံ့ကြေး	ပြုစုစောင့် ရှောက်ရေး ထောက် ပံ့ကြေး
430,000 ယန်း+100,000 ယန်း ×(လစာဝင်ငွေရရှိသူဦးရေ-1)	70 ရာနှုန်း	11,640 ယန်း	3,960 ယန်း	5,100 ယန်း
430,000 ယန်း+285,000 ယန်း× အာမခံဝင်ရောက်သူ+ 100,000 ယန်း× (လစာဝင်ငွေရရှိသူဦးရေ-1)	50 ရာနှုန်း	19,400 ယန်း	6,600 ယန်း	8,500 ယန်း
430,000 ယန်း+520,000ယန်း× အာမခံဝင်ရောက်သူ+ 100,000 ယန်း× (လစာဝင်ငွေရရှိသူဦးရေ-1)	20 ရာနှုန်း	31,040 ယန်း	10,560 ယန်း	13,600 ယန်း

ဆက်သွယ်စုံစမ်းရန်

အာမခံဝင်ခွင့်ရှိသူနှင့်အာမခံငွေကြေးဆိုင်ရာအဖွဲ့

03-4566-2377

၁၀။ အာမခံကြေးပေးချေသည့် နည်းလမ်း

အာမခံကြေးများကို ဘဏ်အပ်ငွေစာရင်းမှတဆင့် ကြိုတင် စာရင်းသွင်းသည့် ပုံစံဖြင့် လုပ်ဆောင်သွားမည်။ လစဉ် လကုန်ရက် (လကုန်ရက်က ဘဏ်ပိတ်ရက်နှင့် တိုက်ဆိုင်နေပါက နောက်တစ်နေ့ ဘဏ်ဖွင့်ရက်) ရောက်တိုင်း ဘဏ်အပ် ငွေစာရင်းမှ အာမခံကြေး ပေးချေရမည်ဖြစ်သည့်အတွက် တစ် ရက်အလို နောက်ဆုံးထားပြီး ငွေသွင်းထားပါ။

(လျှောက်ထားရန် နည်းလမ်း)

- ကောင်တာတွင်လျှောက်ထားခြင်း

အောက်ပါ ဘဏ်များအတွက် ငွေထုတ်ကတ် ပြရုံဖြင့် ဘဏ်စာရင်းမှတဆင့် အလိုအလျောက် ပေးချေရန် စာရင်းသွင်းနိုင်သည်။ သို့ရာတွင် ငွေထုတ်ကတ် ပြ ပြီး စာရင်းသွင်း ငွေချေ ခြင်းကို အမျိုးသား ကျန်းမာရေး အာမခံဌာနနှင့် မြို့နယ် ရပ်ကွက်ရုံးများတွင်သာ လက်ခံ ဆောင်ရွက်ပေးသည်။

ချိတ်ဆက်ထားသည့် ဘဏ်များ

Mizuho ဘဏ်၊ Mitsubishi UFJ ဘဏ်၊ Mitsui Sumitomo ဘဏ်၊ Risonaဘဏ်၊ Saitama Risona ဘဏ်၊ Yucho ဘဏ်၊ Kiraboshi ဘဏ်၊ Sugamoသမဝါယမဘဏ်၊ Tokyo သမဝါယမဘဏ်၊ Johoku

သမဝါယမဘဏ်၊ Kosan သမဝါယမဘဏ်၊ Asahi သမဝါယမဘဏ်၊ Tokyo City သမဝါယမဘဏ်၊ Saikyo သမဝါယမဘဏ်၊

- စာတိုက်မှတဆင့် လျှောက်ထားခြင်း

ဘဏ်စာရင်းမှတဆင့် ပေးချေရန်အတွက် လျှောက်လွှာတွင် လိုအပ်သည်များ ဖြည့်စွက်ပြီး ဘဏ်တွင် မှတ်ပုံတင်ထားသော တံဆိပ်တုံးထုနှိပ်၍ အမျိုးသား ကျန်းမာရေးအာမခံဌာန ဘဏ်စာရင်း တာဝန်ခံထံ ပေးပို့ပါ။ လျှောက်လွှာတင်ပြီး ခန့်မှန်းချေ နှစ်လခန့်အကြာတွင် ဘဏ်စာရင်းမှတဆင့် အာမခံကြေးများ စတင် ပေးသွင်းနိုင်တော့မည်ဖြစ်သည်။

ဘဏ်စာရင်းမှတဆင့် ငွေပေးချေရန် ဖြည့်စွက်သည့်လျှောက် လွှာများကို အ မျိုးသား ကျန်းမာရေး အာမခံဌာနနှင့် မြို့နယ် ရပ်ကွက်ရုံးများတွင် တောင်းယူ နိုင်ပါသည်။ ထို့အပြင် အမျိုးသား ကျန်းမာရေး အာမခံဌာန ဘဏ်စာရင်း တာ ဝန်ခံထံ ဆက်သွယ် အကြောင်းကြားပါက ဘဏ်စာရင်းမှ ငွေသွင်း လျှောက် လွှာများ စာတိုက်မှတဆင့် ပို့ဆောင်ပေးပါမည်။

ဆက်သွယ်စုံစမ်းရန် ဘဏ်စာရင်းတာဝန်ခံ 03-3981-1468

ဘဏ်စာရင်းမှတဆင့် ငွေပေးချေရန် အဆင်မပြေသူများအတွက်သာ အောက်ပါ နည်းလမ်း များအနက် နှစ်သက်ရာနည်းလမ်း တခုခု ဖြင့် ပေးချေနိုင်မည််။

(၁) အာမခံကြေး တောင်းခံလွှာဖြင့် ပေးသွင်းေခြင်း

အာမခံကြေး ပြောင်းလဲမှု မရှိပါက တစ်နှစ်လျှင် သုံးကြိမ် ဇွန်လ၊ စက်တင်ဘာလနှင့် ဒီဇင်ဘာလတို့တွင် အာမခံကြေး တောင်းခံလွှာများ ပေးပို့ပေးသည်။ လစဉ် လကုန်ရက် (လကုန်ရက်က ဘဏ်ပိတ်ရက်နှင့် တိုက်ဆိုင်နေပါက နောက် နေ့ ဘဏ်ဖွင့်ရက်) နောက်ဆုံးထားပြီး စတိုးဆိုင်နှင့် ဘဏ်များ၊ တိုရှီမား မြို့နယ်ရုံး ၃ထပ်ရှိ ငွေလက်ခံကောင်တာ မြို့နယ်ရပ်ကွက်ရုံးများ၌ သွားရောက်ပေးချေပါ။ ချွင်းချက်အနေဖြင့် ဘဏ်စာရင်းမှတဆင့် အလိုအလျောက်နည်းဖြင့် အာမခံကြေး ပေးသွင်းမည့် အိမ်ထောင်စုဝင်များအတွက်မူ အာမခံကြေး တောင်းခံလွှာ ပို့ပေးမည် မဟုတ်ပါ။

အာမခံကြေး တောင်းခံလွှာ ပျောက်ဆုံးသွားပါက အာမခံကတ်နံပါတ် အတည်ပြုနိုင်မည့် အထောက်အထား (အာမခံကတ်၊ ငွေပေးချေပြီးကြောင်း ပြေစာ) တို့ကို ကျန်းမာရေး အာမခံဌာန သို့မဟုတ် မြို့နယ်ရပ်ကွက်ရုံးသို့ ယူဆောင်လာပါက သို့မဟုတ် အာမခံဌာနသို့ ဆက်သွယ်အကြောင်းကြားပါက အာ မခံကြေး တောင်းခံလွှာအသစ် ထပ်မံပို့ဆောင်ပေးမည်။

(၂) အကြွေးဝယ်ကတ်ဖြင့် အာမခံကြေး ပေးသွင်းခြင်း

(က) "Yahoo!JAPAN" နိုင်ငံတော်အခွန်အခများ ပေးချေသည့် ဝပ်စာမျက်နှာ

အိမ်ရှိ ကွန်ပြူတာ၊ လက်ကိုင်မိုဘိုင်းဖုန်းမှတဆင့် အကြွေးဝယ်ကတ်ဖြင့် အာမခံ ကြေး ပေးသွင်းနိုင်ပါသည်။

* ၂၀၂၂ခုနှစ် မတ်လကုန်တွင် ဖော်ပြပါ ဝပ်စာမျက်နှာ ပိတ်သိမ်းရန် အစီအစဉ် ရှိပါသည်။

(ခ) မိုဘိုင်းဖုန်းမှတဆင့် ပေးချေခြင်း (အကြွေးဝယ်ကတ်ဖြင့် ပေးချေခြင်း)

လက်ကိုင်မိုဘိုင်းဖုန်းအတွင်းသို့ အပလီကေးရှင်းအား ကြိုတင်ဒေါင်းလုတ်ဆွဲထားရန် လိုအပ်ပါသည်။ လက်ကိုင်ဖုန်း ကင်မရာမှတဆင့် အာမခံကြေးတောင်းခံလွှာ ကျူအာရ်ကုတ် နံပါတ်အား ဖတ်ယူပြီးနောက်၊ အကြွေးဝယ်ကတ်၏ အချက်အလက်များ ဖြည့်စွက်ပေးရမည်။

(၃) မိုဘိုင်းဖုန်းမှတဆင့် ပေးချေခြင်း(မိုဘိုင်းဘဏ် စနစ်သုံး၍ ငွေပေးချေခြင်း) မိုဘိုင်းဖုန်း ကျူအာရ်ကုတ်စနစ်သုံး၍ ငွေပေးချေခြင်း

မိမိ အသုံးပြုလိုသည့် ဘဏ်တွင် မိုဘိုင်းဘဏ်အကောင့် ကြိုတင်ဖွင့်လှစ်ထားရန်နှင့် ဖုန်းထဲသို့ မိုဘိုင်းဘဏ် အပလီကေးရှင်း ကို ဒေါင်းလုတ်ဆွဲထားရန် လိုအပ်ပါသည်။ မိုဘိုင်းဖုန်း ကင်မရာဖြင့် အာမခံကြေးတောင်းခံလွှာကျူအာကုတ်အား ဖတ်ယူပြီး မိုဘိုင်းဘဏ်စနစ်အတွင်းသို့ ဝင်ရောက်ပြီး ငွေကြေးပေးဆောင်သည့် ဝန်ဆောင်မှုဖြစ်သည်။

(၄) Line Pay စနစ်ဖြင့် ပေးချေခြင်း

မိုဘိုင်းဖုန်းအတွင်းသို့ အပလီကေးရှင်းအား ကြိုတင်ဒေါင်းလုတ်ဆွဲထားရန် လိုအပ်ပါသည်။ လက်ကိုင်ဖုန်း ကင်မရာမှတဆင့် အာမခံကြေးတောင်းခံလွှာ ကျူအာရ်ကုတ် နံပါတ်အား ဖတ်ယူပြီးနောက်၊ Line Pay အပလီကေးရှင်းမှတဆင့် အီလက်ထရောနစ်ငွေကြေးဖြင့် ပေးချေရမည်။

(၅) ပင်စင်ငွေဖြင့် အာမခံပေးချေခြင်း

တချို့သော အိမ်ထောင်စုများအတွက် သတ်မှတ်ချက်များရှိပြီး အသေးစိတ် သိရှိလိုပါက ဆက်သွယ်စုံစမ်း မေးမြန်းပါ။

ဆက်သွယ်စုံစမ်းရန်

အာမခံဝင်ခွင့်ရှိသူနှင့်အာမခံငွေကြေးဆိုင်ရာအဖွဲ့

03-4566-2377

၁၁။ အာမခံကြေး ပေးသွင်းခြင်း ပျက်ကွက်ပါက

ဂျပန်နိုင်ငံတွင် နေထိုင်သူအားလုံး အစိုးရ အသိအမှတ်ပြု ဆေးကုသမှုကျန်းမာရေး အာမခံ တစ်မျိုးမဟုတ် တစ်မျိုး မဖြစ်မနေ ဝင်ရောက်ကြရသည် (တစ်နိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာ ဆေးဘက် အာမခံ)။ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ စောင့်ရှောက်မှုကို အသုံးပြုခြင်းမရှိလည်း အာမခံကြေး ပေးဆောင်ရမည်။ သတ်မှတ်ရက်အတွင်း အာမခံကြေးများ ပေးဆောင်ပေးကြ ပါ။ အာမခံကြေးပေးသွင်းရန် အခက်အခဲ တစုံတရာ ရှိနေပါက အမြန်ဆုံး ဆွေးနွေး တိုင်ပင်ပါ။

ဂျပန်သို့ ရောက်ကာစအချိန်တွင် အာမခံကြေး သက်သာနေမည် ဖြစ်သော်လည်း အချိန်ပိုင်းအလုပ်မှ ဝင်ငွေရရှိလာပါက နောက်နှစ်အတွက် ပေးဆောင်ရ မည့် အာမံကြေးမှာ အကြမ်းဖျင်းအားဖြင့် မြင့်မားလာမည်။ ဝင်ငွေတချို့တဝက်ကို နောင်နှစ်တွင် ပေးဆောင်ရမည့် အာမခံကြေးအတွက် သပ်သပ် ဖယ်စုထားပါက စိတ်ချရ မည်။

ကျောင်းသားအတွက် အာမခံကြေး လျှော့ပေါ့ပေးသည့်စနစ် မရှိပါ

(၁) သတ်မှတ်ရက်အတွင်း အာမခံကြေး ပေးသွင်းခြင်း မရှိပါက သတိပေးငွေတောင်းခံလွှာ ပေးပို့လာမည်ဖြစ်ပြီး၊ အကြောင်းကြားစာပို့ခြင်း၊ ဖုန်းဖြင့် သတိပေး အကြောင်းကြားခြင်း ၊အိမ်တိုင်ရာရောက် လာရောက် သတိပေးခြင်းများ ပြု လုပ်ခံရနိုင်ပါသည်။

(၂) သတိပေး ငွေတောင်းခံလွှာ ပေးပို့ပြီးနောက်ပိုင်းလည်း ပေးသွင်းခြင်း မရှိဘဲ တိမ်းရှောင်နေပါက တည်စဲဥပဒေအရ ပိုင်ဆိုင်မှုစစ်ဆေးပြီး၊ ချိတ်ပိတ် သိမ်းယူခြင်းခံရမည်။ ပိုင်ဆိုင်မှု စစ်ဆေးရာတွင် လစာဝင်ငွေနှင့်ပတ်သက်၍ ပုံမှန်အလုပ်ခွင်နှင့် အချိန်ပိုင်းအလုပ်ခွင်းများမှ ပေးချေသည့် လစာငွေပမာဏနှင့် လစာငွေ လက်ခံရယူသည့် ဘဏ်စာရင်းများအား စစ်ဆေးသွားမည်။ (၃) အာမခံကြေး

ပေးသွင်းခြင်း မရှိပါက သက်တမ်းတို တောင်းသော အာမခံ ကတ်ကိုသာ ထုတ်ပေးသည်။

(၄) ကာလတခု ကြာမြင့်သည်အထိ အာမခံကြေး ပေးသွင်း ထားခြင်း မရှိပါက အာမခံကတ် ပြန်လည်အပ်နှံရမည် ဖြစ်ပြီး၊ "အာမခံ အကျိုးခံစားခွင့်အထောက်အထား" ကိုသာ ထုတ်ပေးမည်။ ယင်းကတ်ပြားဖြင့် ဆက်လက်ဆေးကုသမှု ခံယူနိုင်သော်လည်း ကျသင့်ငွေအားလုံး ကာယကံရှင်ဘက်မှ ယာယီ စိုက်ထုတ်ကျခံ ထားပေးရမည်။ မိမိ ကျခံထားသော ဆေးကုသစရိတ်အတွက် အာမခံထောက်ပံ့ကြေး ပြန်လည်လျှောက်ယူနိုင်သော်လည်းပြန်လည်ရရှိမည့် အာမခံ ထောက်ပံ့ကြေးမှ ပေးရန်ကျန်ရှိနေသည့် အာမခံကြေးကို နှုတ်ယူသွားမည်။

* အာမခံအကျိုးခံစားခွင့် အထောက်အထားကို ဆေးဘက်ဌာနသို့ တင်ပြပေးရမည်။

(၅) ပြည်ထဲရေးဌာနအနေဖြင့် အမျိုးသားကျန်းမာရေး အာမခံနှင့် အမျိုးသား ပင်စင်ကြေး၊ ဝင်ငွေခွန်တို့ကို ကာလတခုအထိ ပေးသွင်းခြင်းမရှိသော ကျွမ်းကျင်လုပ်သားများအား ဗီဇာ ထုတ်မပေးခြင်း၊ ဗီဇာသက်တမ်း ထပ်မံ တိုး မပေးခြင်းများ လုပ်ဆောင်ပြီး၊ တခြား ဗီဇာအမျိုးအစား ကိုင်ဆောင်ထား သော နိုင်ငံခြားသားများနှင့် ပတ်သက်၍လည်း အလားတူ ပုံစံမျိုး လုပ် ဆောင်သွားရန် အစီအစဉ်ရှိသည်။

ဆက်သွယ်စုံစမ်းရန်

ငွေကောက်ခံရေးအဖွဲ့ 03-3981-1294

အထူးစီမံချက်အဖွဲ့ 03-3981-1295

၁၂။ အာမခံကြေး ပေးသွင်းခြင်း

ရောဂါဝေဒနာဖြစ်ချိန်နှင့် ထိခိုက်အနာတရဖြစ်ပါက ဆေးဘက်ဆိုင်ရာဌာန များ တွင် အာမခံကတ် ထုတ်ပြပြီး ဆေးကုသမှု ခံယူနိုင်ပြီး၊ ဆေးကုသစရိတ်၏ ၃၀ရာခိုင်နှုန်း (အသက် ၆နှစ်ပြည့်ပြီး က လေးငယ်များအတွက် ပထမဆုံး အ ကြိမ် ကျရောက်မည့် မတ်လ ၃၁ရက် နေ့အထိ ၂၀ရာနှုန်း၊ အသက်၇၀နှစ်နှင့် အ ထက် သက်ကြီးရွယ်အိုများအတွက်

၂၀ သို့မဟုတ် ၃၀ရာ နှုန်း)သာ ပေးချေရ မည်။ ကျန်ရှိသော ဆေးကုသစရိတ်ကို တိုရှီမားမြို့နယ်မှ ကျခံပေးမည်။

အကယ်၍ အာမခံကတ် ထုတ်မပြဘဲ ဆေးကုသမှု ခံယူပါက ကျသင့်သည့် ဆေးကုသစရိတ် အားလုံး အိတ်စိုက် ကျခံရမည်။

သို့ရာတွင် တိုရှီမားမြို့နယ်မှ တခြားမြို့နယ်သို့ ပြောင်းရွှေ့သွားသူများ၊ နေထိုင်ခွင့် ဗီဇာသက်တမ်း ကုန်ဆုံးသွားသူများ၊ တိုရှီမားမြို့နယ်၏ ကျန်းမာရေး အာမခံ ဝင်ရောက်ခွင့် ပျက်ပြယ်သွားသူများအနေဖြင့် တိုရှီမားမြို့နယ် ကျန်းမာရေး အာမခံကတ်အား အသုံးပြုပါက တိုရှီမားမြို့နယ်မှ ကျခံပေးထားသော ဆေးဝါးကုသစရိတ်များ ပြန်ပေးရမည်။

ထို့အပြင် တစုံတယောက်၏ အာမခံကတ်အား ဌားရမ်း အသုံးပြုပါက ဥပဒေအရ အရေးယူခြင်း ခံရမည်။

* အသက်၇၀နှင့်အထက် (အသက် ၇၅နှစ်နှင့်အထက်များ အကျုံးမဝင်ပါ) သက် ကြီးရွယ်အိုများမှ ကျခံရမည့် ဆေးကုသစရိတ်မှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်သည်။

- ပုံမှန် ဝင်ငွေ ရှိသူများအတွက် ၃၀ရာနှုန်း
- အထက်ပါအချက်နှင့် မကိုက်ညီပါသူများအတွက်၂၀ရာနှုန်း

ဆက်သွယ်စုံစမ်းရန် အာမခံ ပေးချေသည့်ဌာန 03-3981-1296

၁၃။ အာမခံ အသုံးမပြုနိုင်သော ဆေးဝါးကုသမှု

အောက်ဖော်ပြပါ ဆေးဝါးကုသမှုများအတွက် အမျိုးသား ကျန်းမာရေး အာ မခံ အသုံးမပြုနိုင်ဘဲ ဆေးကုသစရိတ် အားလုံး ကာယကံရှင်မှ အလုံးစုံ ကျခံပေးရမည်။

၁) ပုံမှန်နှင့် အသေးစိတ် ကျန်းမာရေး ဆေးစစ်မှုများ၊ ကာ ကွယ်ဆေး ထိုးခြင်း

၂) ပုံမှန်ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း၊ သမရိုးကျနည်းဖြင့် မီးဖွားခြင်း၊ အလှအပဆိုင်ရာ ခွဲစိတ်ပြုပြင်ခြင်း၊ သွားအလှ ပြုပြင်ခြင်း

၃) အလုပ်ခွင်ဆိုင်ရာ ထိခိုက်ဒဏ်ရာနှင့် ရောဂါဝေဒနာ ရရှိခြင်း (လုပ်ငန်းခွင် အာမခံမှ ဖြေရှင်းမည်)

၄) လူနာ၏ စိတ်သဘောထားဆန္ဒအလျောက် အာမခံ အကျုံးမဝင်သည့် ဆေး ကုသမှု ခံယူခြင်း

၅) ထပ်မံကုန်ကျသော တန်ဖိုးမြင့် ဆေးရုံ အခန်းဌားခ (ထပ်မံ ကုန်ကျသော တန်ဖိုးမြင့် ခုတင်ဖိုး)

၆) သွားဘက်ဆိုင်ရာ ကုသမှုအတွက် အထူးကုန်ကြမ်းများ အသုံးပြုမှုကြောင့် "ထပ်မံကုန်ကျသော ဆေးကုသစရိတ်"

၇) ပြစ်မှုကျူးလွန်စဉ်နှင့် ရည်ရွယ်ချက်ရှိရှိဖြင့် လုပ်ဆောင်မှုကြောင့် ရရှိသော ဒဏ်ရာအနာတရများ

၈) ခိုက်ရန်ဖြစ်ပွားခြင်းနှင့် အရက် အလွန်အကျွံ သောက်သုံးမှုကြောင့် နေမကောင်းခြင်းနှင့် ဒဏ်ရာအနာတရ ဖြစ်ခြင်း

ဆက်သွယ်စုံစမ်းရန် အာမခံ ပေးချေသည့်ဌာန 03-3981-1296

၁၄။ ငွေစာရင်း ရှင်းပေးခြင်း

အရေးပေါ်အခြေအနေတွင် အာမခံကတ် မသုံးဘဲ ဆေးကုသမှု ခံယူပါက ဆေးကုသစရိတ် အားလုံးကို ယာယီ စိုက်ထုတ် ကျခံထားပြီး၊ စစ်ဆေးရေးအဖွဲ့၏ ခွင့်ပြုချက်ဖြင့်ငွေစာရင်း ရှင်းပေးရန် ပြန်လည်လျှောက် ယူနိုင်သည်။

ဆေးကုသမှုခံယူသည့်နေ့ နောက်တစ်ရက်မှ စတင်ရေတွက် ပြီး ၂နှစ်အတွင်း ငွေစာရင်းရှင်းပေးပါရန် လျှောက်ယူနိုင်သည်။ လျှောက်လွှာတင်ချိန်မှ ငွေစာရင်း ရှင်းပေးခြင်းအား လက်ခံရရှိသည်အထိ အချိန်ကာလ ၃လခန့် ကြာမြင့်မည် ဖြစ် သည်။

(လျှောက်လွှာတင်ရန် လိုအပ်ချက်များ)

၁) ဆေးကုသစရိတ် တောင်းခံလွှာ

၂) ငွေရှင်းပြေစာ

၃) အာမခံကတ်

၄) ဘဏ်စာရင်းနံပါတ်

၅) အိမ်ထောင်ဦးစီးတံဆိပ်တုံး (နိုင်ငံခြားသားလူမျိုး အိမ်ထောင်ဦးစီး လက်မှတ်)

* အရေးပေါ်အခြေအနေကြောင့် အာမခံဝင်ရန် နောက်ကျရခြင်းမှလွဲပြီး အာမခံ အကျိုးခံစားခွင့်ရှိသည့် နေ့ရက်မှ ၁၄ရက်ကို ကျော်လွန်ပြီးချိန်မှ အာမခံ ဝင် ရောက်ခဲ့ပါက အာမခံ ဝင်မထားသည့်ကာလအတွင်း ကျသင့်သော ဆေးကု သစရိတ်ငွေအားလုံး ကျခံပေးရမည်ဖြစ်ပြီး အာမခံထောက်ပံ့ကြေးကိုလည်း ပြန်လည်လျှောက်ယူ၍ မရနိုင်ပါ။

ပြည်ပဆေးကုသစရိတ် အာမခံထောက်ပံ့ကြေး

ပြည်ပတွင် ရောဂါဝေဒနာနှင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာ ရမှုအတွက် ဆေးကုသမှု ခံယူသောအခါတွင် ဂျပန်တွင် အာမခံဖြင့် ဆေး ကုသမှု ခံယူနိုင်သည့် သတ်မှတ်ချက် ပမာဏအတိုင်းသာ ထောက်ပံ့ကြေး ထုတ်ပေးမည်။ အတိအကျ ပြောရမည် ဆို လျှင် ဂျပန်တွင် အာမခံဖြင့် ဆေးကုသမှု ခံယူခြင်းအတွက် သတ်မှတ်ထားရှိ သော ထောက်ပံ့ကြေး (စံပမာဏ)နှင့် အမှန်ကုန်ကျ ငွေတို့ကို နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ပြီး ပိုနည်းသည့် ငွေပမာဏမှ ကာယကံရှင် ကျခံပေးရမည့် အချိုးပမာဏအား နှုတ် ယူပြီး ကျန်ရှိငွေကိုသာ ပြန်ထုတ်ပေးခြင်းဖြစ်သည်။ ဆေးကုသစရိတ် အားလုံး ယာယီစိုက်ထုတ်ပြီး ဂျပန်သို့ ပြန်လာချိန်တွင် ပြန်လည် လျှောက်ယူနိုင်သည်။ **(ဆေးကုသရန် ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် ပြည်ပသို့ ထွက်ခွာခြင်းအတွက် အကျုံး မဝင်ပါ။)**

(လျှောက်လွှာတင်ရန် လိုအပ်ချက်များ)

၁) ငွေရှင်းလွှာအသေးစိတ် (နိုင်ငံခြားဘာသာစကားဖြင့် ရေးသားထားပါက ဂျပန်ဘာသာသို့ ပြန်ဆိုပေးရမည်)

၂) ဆေးကုသမှုမှတ်တမ်းအသေးစိတ် (နိုင်ငံခြားဘာသာစကား ဖြင့် ရေးသား ထားပါက ဂျပန် ဘာသာသို့ ပြန်ဆိုပေးရမည်)

၃) ငွေရှင်းပြေစာ (နိုင်ငံခြားဘာသာစကားဖြင့် ရေးသားထားပါက ဂျပန် ဘာသာသို့ ပြန်ဆိုပေးရမည်)

၄) အာမခံကတ်

၅) ဘဏ်စာရင်းနံပါတ်

၆) အိမ်ထောင်ဦးစီး တံဆိပ်တုံး (နိုင်ငံခြားသားလူမျိုး အိမ်ထောင်ဦးစီး လက်မှတ်)

၇) နိုင်ငံကူးလက်မှတ်

၁)နှင့်၂) စာရွက်စာတမ်းအား အာမခထောက်ပံ့ကြေး ထုတ်ပေးသည့် အဖွဲ့ ထံသို့ တင်သွင်းပါ။(ဝပ်ဆိုက်မှလည်း ဒေါင်းလုတ်ဆွဲနိုင်ပါသည်)

* ဆေးကုသမှုခံယူသည့်နေ့ နောက်တစ်ရက်မှ စတင်ရေတွက်ပြီး နှစ်နှစ်အတွင်း အာမခံ ထောက်ပံ့ကြေးအား ပြန်လည် လျှောက်ယူနိုင်သည်။

ဆက်သွယ်စုံစမ်းရန် အာမခံ ပေးချေသည့်ဌာန 03-3981-1296

၁၅။ တန်ဖိုးကြီး ဆေးကုသစရိတ်

ဆေးဘက်ဆိုင်ရာဌာနများတွင် တန်ဖိုးကြီး ဆေးကုသစရိတ် အချိုးအစား တစ်ခု ကျခံထားရသူများအနဖြင့် အများဆုံး သတ်မှတ်ထားသည့် ပမာဏကို ကျော်လွန်သွားပါက အာမခံထောက်ပံ့ကြေး ပြန်လည်လျှောက်ယူနိုင်သည်။ ဆေးကုသမှု ခံယူပြီး ၃လအကြာတွင် အိမ်ထောင်ဦးစီးထံ လိပ်မူ၍"တန်ဖိုးကြီး ဆေးကုသစရိတ် ထောက်ပံ့ကြေး တောင်းခံလွှာ" ပေးပို့လာမည်ဖြစ်ပြီး၊ အဆိုပါ အကြောင်းကြားစာ ရောက်လာပါက ထောက်ပံ့ကြေး ပြန်လည်လျှောက်ယူပါ။

* ဆေးဘက်ဆိုင်ရာဌာနသို့ အများဆုံးကျခံရမည့် ကုသစရိတ် ခွင့်ပြုလွှာအား တင်ပြပါက ခွင့်ပြုလွှာပါ ငွေပမာဏအထိသာ ပေးချေရမည်။ ကျန်းမာရေး အာမခံကတ်ပြ၍ အများဆုံး ကျခံရမည့် ကုသစရိတ် ခွင့်ပြုလွှာအား လျှောက် ယူပါ (အာမခံကြေး အကြွေးကျန်ရှိနေပါက အများဆုံး ကျခံရမည့် ကုသစရိတ် ခွင့်ပြုလွှာအား ထုတ်ပေး၍ မရသည့်အခါမျိုးလည်း ရှိနိုင်ပါသည်။)

ဆက်သွယ်စုံစမ်းရန် အာမခံ ပေးချေသည့်ဌာန 03-3981-1296

၁၆။ ကလေးမီးဖွားစရိတ် ထောက်ပံ့ကြေး

တိုရှိမားမြို့နယ်၏ ကျန်းမာရေးအာမံ ဝင်ရောက်ထားသူများသည် ကလေး မီးဖွားသည့်အခါ ထောက်ပံ့ကြေး ရရှိမည် ဖြစ်သည်။

တိုရှိမားမြို့နယ်အာမခံမှ အများဆုံးထုတ်ပေးမည့် ကလေး မီးဖွားစရိတ် 420,000 ယန်းထက် မများသော ထောက်ပံ့ကြေးကို ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ဌာန များသို့ တိုက်ရိုက်ပေးချေသည့် "တိုက်ရိုက်ပေးချေစနစ် " သို့မဟုတ် "ကိုယ်စားလက်ခံယူ ပေးချေစနစ် "ဖြင့် လက်ခံရယူနိုင်သည်။ အချို့သော ဆေးဘက်ဆိုင်ရာဌာနများတွင် ထောက်ပံ့ကြေးဖြင့် မီးဖွားစရိတ် ပေးချေသည့် စနစ်ကို လက်ခံကျင့်သုံးခြင်း မရှိသည့်အတွက် ကြိုတင် ဆက်သွယ်မေးမြန်းထားပါ။

ထိုအပြင် "တိုက်ရိုက်ပေးချေစနစ်" ဖြင့် မီးဖွားစရိတ် ပေးချေရာတွင် 420,000 ယန်း အကုန်အစင် မသုံးခြင်း၊ ထောက်ပံ့ကြေးဖြင့် မီးဖွားစရိတ် ပေးချေသည့်စနစ်ကို အသုံးမပြုခြင်းများ ရှိပါက ကလေးမီးဖွားပြီး နောက်ပိုင်း အမျိုးသားကျန်းမာရေး အာမခံဌာနသို့ လျှောက်ထားရယူပါ။

အမျိုးအစား	ထောက်ပံ့ငွေ	ထောက်ပံ့ကြေးရယူရန် လိုအပ်ချက်များ
ကလေးမီးဖွား စရိတ်ထောက်ပံ့ငွေ	420,000ယန်း	၁) ကလေးမီးဖွားသူ မိခင်၏အာမခံကတ် ၂) မိခင်နှင့် ကလေးကျန်းမာရေးမှတ်တမ်း ၃)အိမ်ထောင်ဦးစီးတံဆိပ်တုံး ၄) ဘဏ်စာရင်းနံပါတ် ၅) ကုန်ကျစရိတ်အသေးစိတ်(မူရင်း) ၆) ဆေးဘက်ဆိုင်ရာဌာနနှင့် ချုပ်ဆိုထားသော သဘောတူစာချုပ် (မူရင်း) *"ကိုယ်စားလက်ခံယူ ပေးချေစနစ် " သုံးမည် ဆိုပါက အထက်ပါ ၅)၆) မလိုပါ။ (ကလေးမီးမဖွားခင် တိုရှိမားမြို့နယ်သို့ လျှောက်ထားရမည်။ ကလေးမီးဖွားမည့်ခန့်မှန်းရက်(ဂျူးဒိတ်)မရောက်ခင် ၂လ အလိုမှစ၍ လျှောက်လွှာများ လက်ခံဆောင်ရွက် ပေးလျက်ရှိပါသည်) *ပြည်ပတွင် ကလေးမီးဖွားသူများအတွက် အထက်ပါ ၁)မှ၄)အပြင်၊ မွေးစာ ရင်း(မူရင်း)နှင့် ဂျပန်ဘာသာပြန်၊ ဂျပန်ပြည်ဝင်ရောက်သည့်နေ့အထောက်အထားအထားအတွက် မီးဖွားသူ၏ ပတ်စပိုစာအုပ်မူရင်းအားတွဲဖက် တင်ပြပေးရမည်။
	ကိုယ်ဝန်85ရက်နှင့်အထက် နောက်ပိုင်း ကိုယ်ဝန်ပျက် ကျခြင်း၊ကလေးအသေမွေးခြင်းများအ တွက်လည်း အကျုံး ဝင်သည်	အထက်ပါ ၁) မှ ၆) အပြင် အခြားသော ဆရာဝန်၏ ဆေးအထောက်အထားလက်မှတ်

*** ပြည်ပတွင် ကလေးမီးဖွားသူများသည် ဂျပန်သို့ပြန်ရောက်သည့်အခါ၌သာ လျှောက်လွှာတင်ခွင့် ရှိသည်။**

* အစိုးရအသိအမှတ်ပြု တခြားကျန်းမာရေးအာမခံ (ကျန်းမာရေး သမဝါယမအသင်းနှင့် လုပ်ငန်းရှင်များ အသင်းအာမခံ) မှ ထောက်ပံ့ကြေး ရရှိထားသူများအတွက် အမျိုးသား ကျန်းမာရေးအာမခံမှ ထောက်ပံ့ကြေး ထုတ်မပေးပါ။

ဉပမာ- အစိုးရအသိအမှတ်ပြု အခြားသော ကျန်းမာရေးအာမခံသို့ မိမိ အမည်ဖြင့် တနှစ်ကျော် ဝင်ရောက်ခဲ့ပြီး ယင်းအာမခံမှ နှုတ်ထွက်ပြီးနောက် ၆လအတွင်း ကလေးမီးဖွားခြင်း

* ကလေးမီးဖွားပြီး နောက်တစ်ရက်မှ စတင်ရေတွက်ပြီး ၂နှစ်အတွင်းသာ ထောက်ပံ့ကြေး လျှောက်ထားနိုင်မည်။

* **ကလေးမီးဖွားသည့်နေ့တွင် အာမခံ အကျိုးခံစားခွင့် ပျက်ပြယ်ပါကလည်း ထောက်ပံ့ကြေး ရရှိနိုင်မည် မဟုတ်ပါ။**

ဆက်သွယ်စုံစမ်းရန်

ထောက်ပံ့ကြေးထုတ်ပေးသည့်ဌာန 03-3981-1296

၁၇။ ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေး အာမခံစနစ်

ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးအာမခံသည် "ပြုစုစောင့်ရှောက်မှု လိုအပ်နေသည့် အ ချိန်" တွင် အစောင့်ရှောက်ခံ လူသားနှင့် သူ၏ မိသားစုဝင်များအား လူမှုအဖွဲ့ အ စည်း တခုလုံးမှ ဝိုင်းဝန်းကူညီ ထောက်ပံ့ပေးသည့် စနစ်ဖြစ်သည်။

အမျိုးသားကျန်းမာရေးအာမခံ ဝင်ရောက်ထားသူများအနက် အသက်၆၅နှစ် ကျော် လူကြီးများသည် ကျန်းမာရေး အာမခံကြေးအပြင် ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေး အာမခံကြေးကို သီးသန့် ထပ်မံ ပေးဆောင်ရမည်။

ထိုအပြင် အသက်၄၀မှ ၆၄နှစ်အတွင်း ပုဂ္ဂိုလ်များသည် ကျန်းမာရေး အာမခံ ကြေးအပြင် ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေး အာမခံကြေးပါ ပူးတွဲပေးဆောင်ရမည်။

ဆက်သွယ်စုံစမ်းရန်

ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေး အာမခံဌာန အာမခံဝင်ခွင့်နှင့်
အာမခံ စည်းကြပ်ရေးအဖွဲ့
03-3981-6376

ပြုစုစောင့်ရှောက်ရန် လိုအပ်လာပါက မြို့နယ်ရပ်ကွက်၏ ခွင့်ပြုချက်ဖြင့် ပြု စုစောင့်ရှောက်ရေး အာမခံ အသုံးပြုခွင့် ရှိမည်။ ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေး အာမခံ သုံးစွဲခွင့်အတွက် လိုအပ်ချက်နှင့် ဝန်ဆောင်မှုအကြောင်းအရာနှင့် ပတ်သက်၍ သိရှိလိုပါက ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေး အာမခံဌာနသို့ ဆက်သွယ် စုံစမ်း မေးမြန်းနိုင် ပါသည်။

ဆက်သွယ်စုံစမ်းရန်

ပြုစုစောင့်ရေးအာမခံဌာန အာမခံသုံးစွဲဆိုင်ရာ စစ်ဆေးရေး အဖွဲ့
03-3981-1368

၁၈။ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုလုပ်ငန်း

ကိုယ်စိတ်နှလုံးကျန်းမာစွာဖြင့် နေ့စဉ်ဘဝ ဖြတ်သန်းနိုင်ရန်အတွက် အောက် ပါ ဝန်ဆောင်မှုများ ဆောင်ရွက်ပေးလျက် ရှိပါသည်။ အသေးစိတ် သိရှိလိုပါက ဆက်သွယ်စုံစမ်း မေးမြန်းနိုင်ပါသည်။

(၁) နေ့ချင်းပြန် ရေပူစမ်း အပန်းဖြေ လျှော့ဈေးလက်မှတ်

နေ့ချင်းပြန် ရေပူစမ်း အပန်းဖြေလျှော့ဈေးလက်မှတ်များ ဖြန့်ဝေပေးပါသည်။

(၂) အာမခံကုမ္ပဏီနှင့် ချိတ်ဆက်ထားသော ဂျပန်ရိုးရာ တည်း ခိုခန် များ

ရေပူစမ်းတည်ရှိရာ ဂျပန်ရိုးရာတည်းခိုခန်းများတွင် ဈေးနှုန်း သက်တောင့်သက်သာဖြင့် တည်းခိုနိုင်ရန် စာချုပ်ချုပ် ဆို ထားသည်။

ဆက်သွယ်စုံစမ်းရန် အုပ်ချုပ်ရေးအဖွဲ့ 03-3981-1923

၁၉။ အထူးကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှုနှင့် အထူးကျန်းမာရေးလမ်းညွှန်

နေ့စဉ်နေထိုင်စားသောက်မှု အလေ့အထနှင့် သက်ဆိုင်သောရောဂါ မဖြစ်အောင် ကြိုတင်ကာကွယ်ရန်အတွက် ကိုယ်တွင်းဇီဝ ဖြစ်ပျက်မှု ရောဂါ လက္ခဏာများကို အာရုံစိုက် သတိမူသည့် အထူးကျန်းမာရေး စစ်ဆေးမှုနှင့် အထူးကျန်းမာရေး လမ်းညွှန်များ အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်ပေးလျက် ရှိပါသည်။

(၁) အထူးကျန်းမာရေး စစ်ဆေးမှု

တိုရှိမားမြို့နယ် ကျန်းမာရေးအာမခံသို့ ဝင်ရောက်ထားသူ အသက် ၄၀မှ ၇၄ နှစ်ရှိ လူများအတွက် အထူးကျန်းမာရေး စစ်ဆေးမှုများ ပြုလုပ်ပေးလျက်ရှိ သည်။ ကိုယ်တွင်းဇီဝ ဖြစ်ပျက်မှု ရောဂါလက္ခဏာများ ပေါ်ပေါက်စေသော အ ကြောင်းရင်းခံ ဖြစ်သည့် ကိုယ်တွင်းကလီစာများ အဆီဖုံးပြီး အဝလွန်သူများ သည် နေ့စဉ်နေထိုင်စားသောက်မှု အလေ့အထနှင့် သက်ဆိုင်သော ရောဂါဖြစ် ပွားနိုင်မှု အလားအလာ မြင့်မားနိုင်ကြောင်း ရှာဖွေတွေ့ရှိရသည်။ အထူး ကျန်း မာရေး စစ်ဆေးမှု ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ကိုယ်တွင်းဇီဝ ဖြစ်ပျက်မှု ရောဂါလက္ခဏာ ရှိနေသူများနှင့် ရောဂါဖြစ်ရန် အလားအလာရှိ နေသူများကို စောစီးစွာ ရှာဖွေတွေ့ရှိနိုင်ရေး အ တွက် အလေးထား ဆောင်ရွက်လျက်ရှိသည်။

(၂) အထူးကျန်းမာရေးလမ်းညွှန်

အထူးကျန်းမာရေးလမ်းညွှန်ဆိုသည်မှာ အထူးကျန်းမာရေး စစ်ဆေးမှု ရလာဒ်များမှ တဆင့် နေ့စဉ်နေထိုင်စားသောက်မှု အလေ့အထနှင့် သက်ဆိုင်သော ရောဂါဝေဒနာများ ကုသရန် လို အပ်သူများအတွက် အထူးဝန်ထမ်း (ကျန်းမာ ရေးမှူး၊ အာ ဟာရ ဗေဒကျန်းမာရေးမှူး)တို့မှ ကိုယ်တွင်း ဇီဝဖြစ်ပျက်မှု ရောဂါ ကြိုတင်ကာကွယဖြင်းနှင့် ကုသခြင်းတို့အတွက် အထောက်အကူ ဖြစ်စေမည့် သ တင်း အချက်အလက်နှင့် အကြံဉာဏ်များပေးပြီး နေထိုင်စားသောက်မှု ပြုပြင်ပြောင်းလဲပေးသည်။

အစဉ်အမြဲ ကျန်းမာပျော်ရွှင်ရန် ရောဂါမဖြစ်ခင် ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်းသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ နေ့စဉ်နေထိုင် စားသောက်မှု အလေ့အထပုံစံကို ပြန်လည်ဆန်းစစ်ပြီး မိမိနှင့် ကိုက်ညီမည့် ကျန်းမာအောင်နေထိုင်နည်းကို ကျင့် သုံးပါ။ (ကျန်းမာရေးနှင့် ပတ်သက်သော အထူးအခွင့်အရေးများ ရနိုင် သည်)

ဆက်သွယ်စုံစမ်းရန်

ဒေသန္တရကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ရေး ဌာန ကျန်းမာရေးအဖွဲ့
03-3987-4660

၂၀။ ဆီးချိုရောဂါ ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး ကျန်းမာရေး လမ်းညွှန်

ဆီးချိုရောဂါ ဖြစ်နိုင်ချေအလားအလာ ရှိနေသူများအတွက် အထူးဝန်ထမ်း (ကျန်းမာရေးမှူး၊ အာဟာရဗေဒ ကျန်းမာရေးမှူး)မှ ဆီးချိုရောဂါနှင့် သက်ဆိုင်သော သတင်းအချက် အလက်နှင့် သွေးထဲ အချိုဓာတ် အတက်အကျ မဖြစ်အောင် ပညာပေးဖြန့်ဝေပေးသည်။ နေ့စဉ်နေထိုင်စားသောက်မှု အလေ့အထပုံစံ ကောင်းမွန်အောင် ပြင်ဆင်နေထိုင်ခြင်းသည် ဆီးချိုရောဂါမဖြစ်အောင် ကြိုတင် ကာကွယ်ရာရောက်ပြီး၊ ကျန်းမာပျော်ရွှင်သော လူနေမှုဘဝ ရရှိအောင် ကူညီပံ့ ပိုးပေးလျက် ရှိပါသည်။

အထူးကျန်းမာရေး ဆေးစစ်ချက်အရ HbA1c (ဟေမာရို လဘိုင် A1c)6.0 မှ 6.4% ရှိနေပြီး ဆီးချိုဆေး သောက်သုံးခြင်း မရှိသူများအတွက် ပညာပေးလမ်းညွှန်ပေးသည်။ ချွင်းချက်အနေဖြင့် အထူးကျန်းမာရေးလမ်းညွှန် လုပ်ပေးရမည့် သူများအတွက် ယင်းပညာပေးအစီအစဉ်တွင် ပါဝင်ခွင့် မရှိပါ။

စုံစမ်းမေးမြန်းရန်

ဒေသန္တရကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ရေး ဌာန ကျန်းမာရေးအဖွဲ့

03-3987-4660

၂၁။ အရွယ်လွန်သက်ကြီး ကျန်းမာရေးအာမခံစနစ်

အသက်၇၅နှစ်နှင့်အထက် ပုဂ္ဂိုလ်များသည် အရွယ်လွန် သက်ကြီး ကျန်းမာရေးအာမခံသို့ ဝင်ရောက်ကြရသည်။

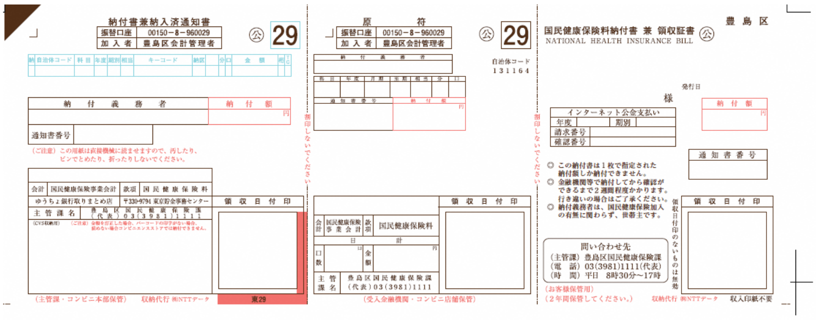
အရွယ်လွန်သက်ကြီး အသိအမှတ်ပြု လက်မှတ်အတွက် လိုအပ်ချက်များ၊ အာမခံ ဝင်ရောက်ရန် လုပ်ဆောင်ပုံအဆင့်ဆင့်၊ အာမခံကြေး စသည့်အသေးစိတ် အချက်အလက်များကို သက်ကြီးရွယ်အို ကျန်းမာရေးနှင့် ပင်စင်အာမ ခံဌာနသို့ ဆက်သွယ်မေးမြန်းကြပါ။

ဆက်သွယ်စုံစမ်းရန်

သက်ကြီးရွယ်အိုကျန်းမာရေးနှင့် ပင်စင်အာမခံဌာန အရွယ်လွန် သက်ကြီး ကျန်းမာရေးနှင့် စောင့်ရှောက်ရေးအဖွဲ့

03-3981-1332

ငွေတောင်းခံလွှာဖြင့်အမျိုးသားကျန်းမာရေး အာမခံကြေး ပေးချေခြင်း



ဘဏ်အပ်ငွေစာရင်းမှ အလိုအလျောက် ထုတ်ယူသောစနစ်ဖြင့် ငွေပေးချေ ရန် အခက်အခဲ ရှိနေပါက အနီးရှိ စတိုးဆိုင် (သို့)ဘဏ်သို့ ဖော်ပြပါ ငွေ တောင်းခံလွှာ ယူဆောင်သွားပြီး သတ်မှတ်ရက်အတွင်း အာမခံကြေး ပေးချေ ကြပါ။

တိုရှိမားနယ်ရုံး အမျိုးသားကျန်းမာရေးအာမခံဌာန
Minami Ikebukuro,Toshima-ku,Tokyo 2-45-1
ဖုန်းနံပါတ်: 03 (3981) 1111 (ဟော့လိုင်း)