

★Faça o checkup de saúde!!

As pessoas inscritas no Seguro Nacional de Saúde, com idade entre 40 e 74 anos poderão fazer o exame médico gratuito. Faça a consulta em qualquer instituição médica levando consigo a ficha de consulta, que foi enviada no mês de maio. Para maiores informações, entre em contato com: Departamento de Seguro Nacional de Saúde e Pensão (KOKUHO NENKIN KA): Telefone 0561-88-2640 Centro Internacional da Cidade de Seto: Telefone 0561-88-2790



CUIDADOS NOS DIAS QUENTES DE VERÃO

Ter hábitos de higiene ajuda a manter a boa saúde.

Intoxicação Alimentar (Shokuchūdoku)

A intoxicação alimentar geralmente ocorre ao ingerir alimentos contaminados por bactérias ou vírus, gerando dor de cabeça, diarreias, vômitos e cólicas intestinais.

- 1) Lavar bem as mãos, ao preparar os alimentos.
- 2) Não ingerir alimentos fora do prazo de consumo (data de validade vencida).
- 3) Conserve os alimentos na geladeira.
- 4) Cozinhar bem os alimentos, principalmente carnes e peixes.



"Informações sobre aulas em japonês"

Vamos aprender japonês!! ~

Ao aprender palavras, você pode conversar com muitas pessoas e aprender a trabalhar.

Isso tornará sua vida no Japão mais agradável.

Existem grupos que ensinam japonês.

Vamos estudar juntos e aprender japonês.

Para mais informações, consulte

HP. URL: <http://www.gc-net.jp/scic/>

