

## Palavras do mês

### Os seus esforços não o traem!

Departamento geral.

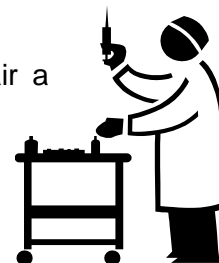


#### Pedido de apresentação da declaração de dedução

Enviamos os documentos da declaração de dedução junto com o holerite do mês passado. Pedimos que apresente dentro do prazo. Como escrito na folha de instruções em anexo, são considerados dependentes, apenas as famílias que, em 2017 a renda anual foi menor que 1,030,000yenes. Caso declare alguém que não está sujeito a dependente, no ano seguinte, o escritório de impostos indicará "Reavaliação de dependentes" e será recalculado. Verifique a renda dos dependentes. Caso a renda dos dependentes atuais ultrapassar de 1,030,000yenes, anule os dados desta pessoa riscando com duas linhas.

#### Prevenção da Influenza ••

- ① **Vacina contra influenza...** Tomar a vacina atenua os sintomas, caso venha contrair a doença.
- ② **Lavar as mãos...** Método eficiente para que o vírus seja eliminado. Independente de ser ou não influenza, esta medida é uma prevenção básica de evitar o contágio.
- ③ **Manter o grau de umidade adequada...** Quando o ar está seco, é mais fácil o vírus da influenza se alastrar. Isto ocorre porque a resseca a membrana da garganta e diminui o mecanismo de defesa, portanto vamos manter a umidade entre 50%~60% !!!
- ④ **Descansar bastante e alimentar-se bem...** Tomar cuidado para manter uma alimentação saudável e descansar bastante diariamente para fortalecer o sistema imunológico.
- ⑤ **Evitar a sair à lugares movimentados ou onde há aglomeração de pessoas...** Quando ocorre uma epidemia de influenza, são alvos principalmente as pessoas idosas, cansadas ou que tenham dormido pouco, evitar sair à lugares movimentados ou com aglomeração de pessoas. Caso tenha que sair para esses lugares, utilizar máscara e procure ficar menos tempo possível nestes lugares.



Como mencionado acima, ao receber a vacinação, isso evitará a gravidade mesmo se você estiver com influenza. Aconselhamos que consulte um hospital do bairro ou seu médico para receber a vacinação.

#### Exame Médico Periódico

Nos dias 14, 21, 28/10 foi realizado o exame médico periódico. Para aqueles que não receberam um bom resultado, vamos fazer uma nova consulta o mais rápido possível(exame de precisão). Para um novo exame é necessário o cartão de saúde, pois terá um custo. Para aqueles que receberam um bom resultado, tomar cuidado diariamente para não adoecer.

#### Serviço de interprete no Escritório de Pensões de Hamamatsu.

O Escritório de Pensões de Hamamatsu está realizando consultas com interprete desde o mês 10 de 2017. Se você tiver dúvidas sobre o sistema de pensão do Japão ou sua qualificação de benefício de pensão, consulte o balcão de atendimento. Devido a grande procura, recomendamos a reserva por telefone para a consulta. Numero de telefone para a reserva é **0570-05-1165**.

Item	Conteúdo
Horário de atendimento	9 : 00 ~ 17 : 00 (segunda a sexta-feira)
Idiomas disponível	Inglês , Chinês , Koreano , Português , Espanhol
Tipo de consulta	Dúvidas gerais sobre pensão
Observação	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mesmo ligando diretamente no Escritório de Pensões, os serviço de interpretação não está disponível para consultas por telefone.</li><li>• Caso utilize o serviço de interpretação, nenhuma taxa será cobrada.</li></ul>