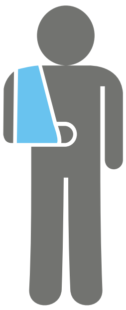
၂၀၂၄ အမျိုးသား ကျန်းမာရေးအာမခံ လက်စွဲ



ကုမ္ပဏီစသည်တို့၏အာမခံသို့ဝင်ရောက်ပါက၊ အမျိုးသားကျန်းမာရေး အာမခံအားနှုတ်ထွက်ကြောင်း အာမခံကောင်တာသို့ မိမိကိုယ်တိုင် စာတိုက် သို့မဟုတ် အီလက်ထရွန်းနစ်လျှောက်လွှာဖြင့်ဖြစ်စေ ဆက်သွယ်ဆောင်ရွက်ရမည်။ (အလိုအလျောက်ပြောင်းလဲသွားခြင်းမရှိပါ) ►စာမျက်နှာ 7

ဗီဇာသက်တမ်းနှင့် ဗီဇာအမျိုးအစား ပြောင်းလဲမှုရှိပါက၊ ပြောင်းလဲကြောင်း ဆက်သွယ်အကြောင်းကြားရပါမည်။ ►စာမျက်နှာ 3၊ 5

ဝင်ငွေမရှိသူများ၊ဝင်ငွေနည်းပါးသူများလည်း ဝင်ငွေအထောက်အထား တင်ပြပေးရမည်။ ►စာမျက်နှာ 9၊14

အလုပ်လုပ်၍ ဝင်ငွေတိုးပွားပါက ပေးဆောင်ရမည့် အာမခံကြေးပမာဏလည်း တိုးမြင့်မည်။ ►စာမျက်နှာ 10-15

ကျန်းမာရေးအာမခံကြေးကို သတ်မှတ်ရက်အတွင်း ပေးသွင်းပါ။ ပေးသွင်းရန်နည်းလမ်းနှင့်ပတ်သက်၍ ►စာမျက်နှာ 16-18

အာမခံကြေးအားပေးသွင်းခြင်းမပြုဘဲ ပျက်ကွက်ပါက ►စာမျက်နှာ 19၊ 20

ဆေးရုံသို့သွားသည့်အချိန်တွင်၊ ကျန်းမာရေးအာမခံကတ်အား ယူဆောင်သွားရပါမည်။ ►စာမျက်နှာ 20၊ 21

တိုရှီမားရပ်ကွက်

မာတိကာ

၁။ အမျိုးသားကျန်းမာရေးအာမခံစနစ် 1
၂။ အမျိုးသားကျန်းမာရေးအာမခံဖွဲ့စည်းပုံ 2
၃။ အာမခံကတ် (အမျိုးသား ကျန်းမာရေး အာမခံသက်သေခံကတ်).......... 2
၄။ အမျိုးသားကျန်းမာရေးအာမခံဝင်ရောက်သည့်အခါ 4
၅။ အမျိုးသားကျန်းမာရေးအာမခံနုတ်ထွက်သည့်အခါ 7
၆။ အခြားလုပ်ငန်းဆောင်တာများ.. 9
၇။ သတ်မှတ်ကာလအတွင်း ဝင်ငွေကြေငြာစာ တင်သွင်းပေးကြရန်
မေတ္တာရပ်ခံခြင်း 9
၈။ အာမခံကြေး 10
၉။ အခြေခံအာမခံကြေး လျှော့ပေါ့ပေးခြင်း 14
၁၀။ အာမခံကြေးပေးချေသည့် နည်းလမ်း 16
၁၁။ အာမခံကြေး ပေးသွင်းခြင်း ပျက်ကွက်ပါက 19
၁၂။ အာမခံကြေး ပေးသွင်းခြင်း.. 20
၁၃။ အာမခံ အသုံးမပြုနိုင်သော ဆေးဝါးကုသမှု 21
၁၄။ ငွေစာရင်း ရှင်းပေးခြင်း.. 22
၁၅။ တန်ဖိုးကြီး ဆေးကုသစရိတ် 24
၁၆။ ကလေးမီးဖွားစရိတ် ထောက်ပံ့ကြေး... 24
၁၇။ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုလုပ်ငန်း 26
၁၈။ အထူးကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှုနှင့် အထူးကျန်းမာရေးလမ်းညွှန် 26
၁၉။ ဆီးချိုရောဂါ ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး ကျန်းမာရေး လမ်းညွှန်........... 27
၂၀။ ကျန်းမာရေးသူနာပြုစု အာမခံစနစ်.. 28
၂၁။ အရွယ်လွန်သက်ကြီး ကျန်းမာရေးအာမခံစနစ် 28
၂၂။ မိုင်နမ်ဘာကတ်ဖြင့် အာမခံအသုံးပြုခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍............. 29

※ လမ်းညွှန်စာအုပ်ပါ အကြောင်းအရာများသည် ၂၀၂၄ ခုနှစ် ဧပြီလ တွင် နောက်ဆုံးရရှိထားသော သတင်းအချက်အလက်များ ဖြစ်သည်။

၁။ အမျိုးသားကျန်းမာရေးအာမခံစနစ်

ဂျပန်နိုင်ငံ၏ ကျန်းမာရေးအာမခံစနစ်သည် မိမိတို့၏ဆေးကုသစရိတ်ကို အားလုံးအတူတူ ဝေမျှကျခံပေးသော (အများပြည်သူ ကျန်းမာရေးအာမခံစနစ်) ဖြစ်ပါသည်။ အမျိုးသားကျန်းမာရေးအာမခံ (အတိုကောက် kokuho) သည် ဖော်ပြပါ ကျန်းမာရေးအာမခံစနစ် တစ်ခုဖြစ်ပါသည်။

နိုင်ငံခြားသားအပါအဝင် ဂျပန်နေသူ ပြည်သူများအားလုံး အစိုးရ၏ ကျန်းမာရေးအာမခံ တစ်မျိုးမျိုးသို့ဝင်ရောက်ပြီး၊ အာမခံကြေးအား မဖြစ်မနေ ပေးသွင်းရပါမည်။

အာမခံဝင်ရောက်ထားသောသူသည် ကုန်ကျငွေအနည်းငယ်ဖြင့် ဆေးကုသမှုခံယူနိုင်ပြီး၊ ဆေးကုသစရိတ်စသည့်တို့၏ ထောက်ပံ့ကြေးများလည်း လျှောက်ယူနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

ကျန်းမာရေး အာမခံ ဝင်ရောက်ထားသူသည်၊ အာမခံအားဖြင့် ဆေးကုသမှုကို ခံယူနိုင်မည့် (အခွင့်အရေး) ရှိသည်နှင့်အတူ၊ တစ်ဘက်တွင် အာမခံကြေးအား ပေးဆောင်ရမည့် (တာဝန်) ရှိပါသည်။

(ဆေးရုံသို့မသွားသည့်အတွက် အာမခံကြေးအား ပေးဆောင်ခြင်းမပြုနိုင်) ဟုပြုမူ၍မရပါ။

အမျိုးသား ကျန်းမာရေး အာမခံဝင်ခြင်းနှင့် နှုတ်ထွက်ခြင်းတို့ကို ၁၄ရက်အတွင်း ဆောင်ရွက်ရမည်။ (စာမျက် နှာ 4-9 တွင်ကြည့်ရှုပါ)

※နှုတ်ထွက်ရန် လုပ်ဆောင်ချက် နှောင့်နှေးပါက အမျိုးသားကျန်းမာရေးအာမခံကြေးများ ဆက်လက်ကျသင့်နေမည်ဖြစ်ပြီး၊ အိမ်ထောင်ဦးစီးတွင် အာမခံကြေးပေးချေရမည့် တာဝန်ကျန်ရှိနေခြင်းကြောင့်၊ ပိုင်ဆိုင်မှုများစစ်ဆေးခံရခြင်းနှင့် ချိတ်ပိတ်သိမ်းယူခြင်းများ ပြုလုပ်ခံရပါမည်။ (စာမျက်နှာ19နှင့် 20တွင် ကြည့်ရှုပါ)

၂။ အမျိုးသားကျန်းမာရေးအာမခံဖွဲ့စည်းပုံ

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

၃။ အာမခံကတ် (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 အထောက် အထားကတ် ထုတ်ပေးသည်။

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

(၂) **ဆေးဘက်ဆိုင်ရာဌာနများ၌ ဆေးကုသမှု ခံယူချိန်တွင် ကျန်းမာရေး အာမခံကတ် ထုတ်ပြပေးပါ**

ဆေးဘက်ဆိုင်ရာဌာနများ၌ ဆေးကုသမှု ခံယူချိန်တွင်၊ ကောင်တာသို့ ကျန်းမာရေး အာမခံကတ်အား ထုတ်ပြပေးရမည်။

အမျိုးသားကျန်းမာရေးအာမခံဖြင့် ဆေးကုသမှု ခံယူလိုပါက အမျိုးသား ကျန်းမာရေးအာမခံ အသုံးပြုနိုင်မည့် ဆေးရုံဆေး ပေးခန်းများကိုသာ ရွေးချယ် အသုံးပြုရမည်။

အမျိုးသား ကျန်းမာရေးအာမခံ အသုံးပြုနိုင်သည့် ဆေးဘက်စောင့်ရှောက်ရေးဌာနများတွင် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ စောင့်ရှောက်မှုကို ခံယူ

ပါက ဆေးကုသစရိတ်အားလုံးကို အိတ်ကပ်ထဲမှ စိုက်ထုတ်ကျခံပေးရမည်။ (အများအားဖြင့် ဆေးကုသမှုဌာန အားလုံးနီးပါး အမျိုးသားကျန်းမာရေးအာမခံ အသုံးပြု နိုင်ပါ သည်။)

(၃) **အာမခံကတ် သက်တမ်း**

ဗီဇာသက်တမ်းအလိုက် ကျန်းမာရေး အာမခံကတ်၏ သက်တမ်းသတ်မှတ် ထားပြီး သက်တမ်းကုန်ဆုံးနေသော ကျန်းမာရေး အာမခံကတ်အား အသုံးပြု၍ မရနိုင်ပါ။ ဗီဇာသက်တမ်း ထပ်မံတိုးမြှင့်မည်ဆိုပါက၊ သက်တမ်းမကုန်ဆုံးခင် ဂျပန်နိုင်ငံလူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးဌာနတွင် ဗီဇာသက်တမ်းတိုးရန် သွားရောက်လုပ်ဆောင်ရပါမည်။

နိုင်ငံခြားသား မှတ်ပုံတင်ကတ် အသစ်မရခင် ကျန်းမာရေး အာမခံကတ်သက်တမ်းကုန်ဆုံးမည့်အချိန် နီးကပ်နေပါက၊ ဗီဇာသက်တမ်း တိုးမြှင့်နေဆဲ ဖြစ်ကြောင်း အထောက်အထား ယူဆောင်၍ အမျိုးသားကျန်းမာရေး အာမခံဌာနကောင်တာသို့ လာရောက်ရပါမည်။ အာမခံကတ်သက်တမ်းအား ၂ လ တိုးမြှင့်ပေးပါမည်။

ဗီဇာသက်တမ်းတိုးမြှင့်ပြီးပါက ပတ်စပို့စာအုပ်၊ နိုင်ငံခြားသားမှတ်ပုံတင်ကတ်၊ ကျန်းမာရေးအာမခံကတ်တို့ကို တပါတည်း ယူဆောင်လာပြီး အမျိုးသားကျန်းမာရေးအာမခံဌာနတွင် အာမခံကတ်အသစ် လဲလှယ်ရယူပါ။ အထူးဗီဇာအမျိုးအစား ကိုင်ဆောင်ထားသူဖြစ်နေပါက သတ်မှတ်ခွင့်ပြုထားသော နေထိုင်လုပ်ကိုင်ခွင့် အထောက်အထားစာရွက်ပါ တပါတည်း ယူဆောင်လာရမည်။ **ဗီဇာသက်တမ်း ထပ်မံ တိုးမြှင့်ထားကြောင်း အထောက်အထား တင်ပြနိုင်ခြင်း မရှိပါက အာမခံကတ်လည်း ဆက်လက်အသုံး ပြုနိုင်မည် မဟုတ်တော့ပေ။**

ဗီဇာသက်တမ်း ၃လအောက်လျော့နည်းနေသူ (သို့) ဗီဇာသက်တမ်းကုန်ဆုံး သွားသူမှ တခြားဗီဇာအမျိုးအစား တခုခု ထပ်မံရယူပြီး ရပ်ကွက်သန်းခေါင် စာရင်း ပြုလုပ်ပါက ပတ်စပို့စာအုပ်၊ နိုင်ငံခြားသားမှတ်ပုံတင်ကတ်တို့ကို တပါ တည်း ယူဆောင်ပြီး ကျန်းမာရေးအာမခံကတ် အသစ် ထုတ်ယူပါ။ အထူးဗီဇာ အမျိုးအစားကိုင်ဆောင်ထားသူဖြစ်နေပါက သတ်မှတ်ခွင့်ပြုထားသော နေထိုင် လုပ်ကိုင်ခွင့် အထောက်အထား စာရွက်ပါ တပါတည်း ယူဆောင်လာရမည်။

(၄) **ကျန်းမာရေးအာမခံကတ် ကိုင်တွယ်အသုံးပြုခြင်း**

၁) အာမခံကတ် အချက်အလက်များ ပြင်ဆင်လိုပါက အမျိုးသား

ကျန်းမာရေးအာမခံဌာနသို့ သွားရောက်တင်ပြပြီး ဆောင်ရွက်နိုင်သည်။

၂) အာမခံကတ် ပျောက်ရှပျက်စီးပြီး အသုံးမပြုနိုင်တော့ပါက အာမခံကတ်သစ် ထပ်မံ လျှောက်ထား ထုတ်ယူပါ။

၃) ဗီဇာသက်တမ်း ကုန်ဆုံးခြင်း၊ အထူးဗီဇာ "ဆေးဗီဇာ" ဖြစ်သွားခြင်း (သို့) "ဆေးဗီဇာ ကိုင်ဆောင်ထားသူ၏ ဝေယျာဝစ္စများ လုပ်ဆောင်ပေးခြင်း" (သို့) "အလည်အပတ်နှင့် အနားယူအပန်းဖြေခြင်း၊ အခြားအလားတူ လှုပ်ရှားမှုများ" အတွက် ထုတ်ပေးသည့် ဗီဇာ ဖြစ်သွားခြင်း၊ တခြားမြို့နယ် ရပ်ကွက် သို့ ပြောင်းရွှေ့သွားခြင်း (သို့) ကုမ္ပဏီစသည်တို့၏ ကျန်းမာရေးအာမခံသို့ ကူးပြောင်း ဝင်ရောက်ခြင်းများ ဖြစ်ပါက အမျိုးသား ကျန်းမာရေး အာမခံ အကျိုးခံစားခွင့်များ ဆုံးရှုံး သွားမည်ဖြစ်ပြီးဆက်လက် အသုံးပြုနိုင်တော့မည် မဟုတ်တော့ဘဲ ချက်ချင်း ပြန်ပေးရပါမည်။

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

၅) အာမခံကတ် နောက်ကျောဘက်တွင် "ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါ ပေးအပ်လှူဒါန်းခြင်း "နှင့်ပတ်သက်၍ ဖြည့်စွက်ရေးသားရန် ကော်လံ ထည့်သွင်းပေးထားပါသည်။

၄။ အမျိုးသားကျန်းမာရေးအာမခံဝင်ရောက်သည့်အခါ

(၁) အမျိုးသားကျန်းမာရေးအာမခံ မဝင်မနေရ သတ်မှတ်ထား သူများ သန်ခေါင်စာရင်းမှတ်ပုံတင် ဥပဒေအရ (အမှတ်စဉ်၂ နှင့် ကိုက်ညီနေသူများ မှအပ) လူတိုင်း အမျိုးသားကျန်းမာရေး အာမခံ မဖြစ်မနေ ဝင်ရောက်ကြရ မည်။ မိမိစိတ်သဘောအလျောက် အာမခံ ဝင်ရောက်ခြင်းနှင့် နှုတ်ထွက်ခြင်းများ ပြုလုပ်၍ မရပါ။ အာမခံ ဝင်ရောက်ခြင်း၊ အချက်အလက်များ ပြုပြင် ပြောင်းလဲခြင်းနှင့် နှုတ်ထွက်ခြင်းများရှိပါက ၁၄ရက်အတွင်း အကြောင်း ကြားပေးရမည်။

※ ပညာတော်သင်အာမခံ၊ ဆေးကုသစရိတ်ပူးတွဲ အသက်အာမခံ၊ ခရီးသွား အာမခံ ဝင်ထားသူများလည်း အမျိုးသား ကျန်းမာရေး အာမခံ မဝင်မနေရ ဝင်ကြရမည်။ (ဖော်ပြပါ အာမခံများသည် ဂျပန်

အစိုးရ အသိအမှတ်ပြု တရားဝင် ကျန်းမာရေး အာမခံစနစ်တွင် အကျုံးမဝင်ပါ။)

(၂) **အမျိုးသားကျန်းမရေးအာမခံ ဝင်ရောက်ခွင့်မရှိသူ**

တိုရှိမားမြို့တွင် နေထိုင်ပြီး သန်းခေါင်စာရင်းမှတ်တမ်း ဥပဒေနှင့် ကိုက်ညီ သူများအနက် အောက်ပါ အချက်များနှင့် ညီစွန်းနေပါက အာမခံ ဝင်ရောက်ခွင့် မရှိပါ။

၁) အစိုးရ အသိအမှတ်ပြု အခြားကျန်းမာရေးအာမခံ (ကျန်းမာရေး အသင်း အဖွဲ့အာမခံနှင့် လုပ်ငန်းရှင်များ အသင်းအာမခံ) ဝင်ထားသူ နှင့် အာမခံ ဝင် ခွင့် ရှိနေသူများ

၂) အစိုးရအသိအမှတ်ပြု အခြားကျန်းမာရေးအာမခံ (ကျန်းမာရေး အသင်း အဖွဲ့ အာမခံနှင့် လုပ်ငန်းရှင်များအသင်း အာမခံ) တွင် မှီခို မိသားစုဝင်အနေဖြင့် အာမခံ ဝင်ရောက်ထားသူနှင့် အာမခံ ဝင်ခွင့်ရှိ နေသူများ

၃) လူမှုဖူလုံရေး ထောက်ခံကြေး ရယူထားသူများ

၄) ဗီဇာသက်တမ်း ၃လအောက် ကိုင်ဆောင်ထားသူများ(※သတိပြုရန်)

※ ဗီဇာသက်တမ်း ၃ လအောက် ကိုင်ဆောင်ထားသူ ဖြစ်သော်လည်း ၊ အလုပ်ခန့်အပ်ခြင်း သဘောတူစာချုပ်အရ ၃ လနှင့်အထက် ဂျပန်တွင်နေထိုင်ရန် စစ်ဆေးအတည်ပြုနိုင်ပါက၊ အာမခံ ဝင်ရောက်နိုင်ခွင့် ရနိုင်သည့် အတွက် စုံစမ်းမေးမြန်းပါ (ဗီဇာအမျိုးအစား "ကာလတိုဗီဇာ" နှင့်"ဗီဇာ ကိုင် ဆောင်ထားခြင်း မရှိသူ" မှအပ) ။ သို့ရာတွင် အာမခံ ဝင်ရောက်ထားသူ ဖြစ် ပါက ဗီဇာသက်တမ်း ၃လအောက် နည်းနေပါသော်လည်း အာမခံ ဆက်လက် ဝင်ရောက်ခွင့်ရှိသည်။ ပတ်စပို့စာအုပ်နှင့် နိုင်ငံခြားသား မှတ်ပုံတင်ကတ် ယူဆောင်လာပြီး အာမခံ ကတ် လာရောက် ထုတ်ယူပါ။

၅) "အထူးဗီဇာ" ကိုင်ဆောင်ထားသူများအနက် "ဆေးကုသမှု ခံယူခြင်း"၊ "ဆေးဗီဇာ ကိုင်ဆောင်ထားသူ၏ ဝေယျာဝစ္စများ လုပ်ဆောင်ပေးခြင်း" (သို့) "အလည်အပတ်နှင့် အနားယူ အပန်းဖြေခြင်း၊ အလားတူ လှုပ်ရှားမှုများ" အတွက် ထုတ်ပေးသည့် ဗီဇာအမျိုးအစား ကိုင်ဆောင်ထားသူများ

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

(၃) အာမခံ ဝင်ရောက်ရန် လုပ်ဆောင်ပုံအဆင့်ဆင့်

အောက်ပါ အချက်များနှင့် ကိုက်ညီပါက ၁၄ရက်အတွင်း အမျိုးသားကျန်းမာရေး အာမခံဌာနနှင့် ရပ်ကွက်ရုံးတို့တွင် အာမခံ ဝင်ရောက်နိုင်သည်။

※အာမခံကြေး ပေးဆောင်ရာတွင် ဘဏ်မှငွေလွှဲ၍ ပေးဆောင်ရန်စည်းကမ်း သတ်မှတ်ထားပါသည်။ဆောင်ရွက်ချိန်တွင် ငွေလွှဲလိုက်သည့် ငွေကြေးအဖွဲ့အစည်း၏ ငွေထုတ်ကတ်အား ယူဆောင်လာရမည် (စာမျက်နှာ 16 တွင် ကြည့်ရှုပါ)

အမျိုးသားကျန်းမာရေးအာမခံ ဝင်ရောက်သည့်အခါ

၁) တိုရှိုမားရပ်ကွက်(ဂျပန်နိုင်ငံ)သို့ ပြောင်းရွှေ့လာသည့် အခါ

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

၃) ကလေးမီးဖွားသည့်အခါ

၄) လူမှုဖူလုံရေးထောက်ပံ့ကြေး ရပ်တန့်လိုက်သည့်အခါ

(၄) အာမခံကတ် လက်ခံရယူခြင်း

အာမခံကတ်ကို မှတ်ပုံတင်စာဖြင့် စာတိုက်မှ ပို့ဆောင်ပေးမည်ဖြစ်သည့်အတွက် စာတိုက်ပုံးတွင် မိမိအမည် ရေးကပ်ထားရပါမည်။ အကယ်၍ လိပ်စာမှား၍ စာရောက်မလာခြင်း၊ အပြင်ထွက်နေချိန် စာလာပို့သွားခြင်းကြောင့် လက်ခံရယူနိုင်ခြင်း မရှိပါက အမျိုးသားကျန်းမာရေးအာမခံဌာန (သို့) ရပ်ကွက်ရုံးသို့ သွားရောက်၍ ကတ်အသစ် ထပ်မံထုတ်ယူပါ။ အာမခံကတ် ချက်ချင်းလိုချင်သူများ အနေဖြင့် အာမခံဝင်ရောက်ချိန်နှင့် ကတ်အသစ် ထပ်မံထုတ်ယူချိန်တွင် အောက်ဖော်ပြပါ သက်သေခံ အထောက်အထားစာရွက်များ ယူဆောင်လာပေးရမည်။

(အာမခံကတ် ချက်ချင်း ထုတ်ယူနိုင်မည့် အထောက်အထား)

※ သက်တမ်းရှိ အထောက်အထား မူရင်းများ ဖြစ်ရမည်။

- မိုင်နမ်ဘာကတ် (မျက်နှာဓာတ်ပုံနှင့်အတူ)
- ပတ်စပို့စာအုပ်
- နိုင်ငံခြားသားမှတ်ပုံတင်(သို့) အထူး ဧည့်နိုင်ငံသားကတ်
- အစိုးရအသိအမှတ်ပြုအဖွဲ့အစည်းမှ ထုတ်ပေးသော လိုင်စင်ကတ် (သို့) သက်သေခံကတ်ပြား (မျက်နှာပုံ၊ အမည်နှင့် မွေးသက္ကရာဇ်များပါဝင်ရမည်)

※အာမခံကတ် ချက်ချင်းထုတ်ယူနိုင်မည့်သက်သေခံအထောက် အထား ပြည့်စုံ 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 ဆေးကုသစရိတ် အားလုံး အိတ်ကပ်ထဲမှ စိုက် ထုတ် ကျခံရမည်။

ဆက်သွယ်စုံစမ်းရန်

အာမခံဝင်ခွင့်ရှိသူနှင့်အာမခံငွေကြေးဆိုင်ရာအဖွဲ့
03-4566-2377

၅။ အမျိုးသားကျန်းမာရေးအာမခံနှုတ်ထွက်သည့်အခါ

အောက်ပါအချက်များနှင့် ကိုက်ညီပါက ၁၄ ရက်အတွင်း **ဆက်သွယ်အကြောင်းကြားပါ။ အာမခံဝင်ရောက်ထားသူအားလုံး၏ အာမခံကတ်များယူဆောင်လာရပါမည်။ ထို့အပြင် ၂) အချက်နှင့် ကိုက်ညီပါက စာတိုက် သို့မဟုတ် အီလက်ထရွန်းနစ်လျှောက်လွှာဖြင့်လည်း လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။**

၁) တိုရှီမားရပ်ကွက်မှ တခြားမြို့နယ် (ဂျပန်ပြည်ပ)သို့ ပြောင်းရွှေ့ချိန် အထွေထွေ ဌာန(သို့)မြို့နယ်ရုံးဌာနသို့ အကြောင်းကြားပါ။
※ ပြောင်းရွှေ့သွားသော မြို့နယ်ရပ်ကွက်(လိပ်စာသစ်) တွင် နောက်တစ်ကြိမ် အာမခံ ဝင်ရောက်ရမည်။
※ ပြည်ပထွက်ခွာချိန်တွင်လည်း အကြောင်းကြားပါက သန်းခေါင်စာရင်း ကျန် ရှိနေပြီး အာမခံကြေးများ ဆက်လက် ကျသင့်နေမည်။
※ ကာလရှည် ပြည်ပထွက်ခွာမည်ဆိုပါက နိုင်ငံရပ်ခြားတွင် ပြောင်းရွှေ့ နေထိုင် ကြောင်း အကြောင်းကြားရမည်။

၂) အစိုးရအသိအမှတ်ပြု တခြားကျန်းမာရေးအာမခံ (ကျန်းမာရေးသမဝါယမ အသင်းနှင့် လုပ်ငန်းရှင်များအသင်း အာမခံ) ကူးပြောင်း ဝင်ရောက်သည့် အခါ
နိုင်ငံခြားသားမှတ်ပုံတင်၊ ဧည့်နိုင်ငံသားကတ်၊ အမျိုးသားကျန်းမာရေးကတ်နှင့် အလုပ်ကျန်းမာရေး အာမခံကတ်များ၊ မျက်နှာပုံပါသော မိုင်နမ်ဘာကတ် (သို့) မိုင်နမ်ဘာအကြောင်းကြားစာတို့နှင့် တကွ အမျိုးသား ကျန်းမာရေးအာမခံဌာန (သို့) မြို့နယ်ရုံးသို့ လာရောက်အကြောင်းကြားပါ။

※ အာမခံ နှုတ်ထွက်ကြောင်း အကြောင်းကြားခြင်းမရှိပါက အာမခံ နှစ်မျိုးထပ်နေမည်ဖြစ်ပြီး အမျိုးသားကျန်းမာရေးအာမခံကြေးအား ပေးဆောင်ရမည် ဖြစ်သည့်အတွက် အထူးသတိပြုရပါမည်။

※ ပညာတော်သင်အာမခံ၊ ဆေးကုသစရိတ်ပူးတွဲ အသက်အာမခံ၊ ခရီးသွား အာမခံ ဝင်ထားသူအနေဖြင့် အမျိုးသား ကျန်းမာရေး အာမခံ နှုတ်ထွက်ခွင့် မရှိပါ။ (ဖော်ပြပါ အာမခံများသည် ဂျပန် အစိုးရ အသိအမှတ်ပြု တရားဝင် ကျန်းမာရေးအာမခံစနစ်တွင် အကျုံးမဝင်ပါ။)

※ စာတိုက် သို့မဟုတ် အီလက်ထရွန်းနစ် လျှောက်လွှာဆိုင်ရာ အသေး စိတ်အချက်အလက်များအတွက်၊ homepage ကို ကြည့်ရှုပါ။

သတိပြုရန်

၁) တိုရှီမားမြို့နယ်ပြင်ပသို့ ပြောင်းရွှေ့နေထိုင်သူများ (ဂျပန်ပြည်ပ) အစိုးရ အသိအမှတ်ပြု တခြားကျန်းမာရေး အာမခံ (ကျန်းမာရေး သမဝါယမအ သင်းနှင့် လုပ်ငန်းရှင်များ အသင်းအာမခံ) သို့ ဝင်ရောက်သူများအနေဖြင့် တိုရှီမားမြို့နယ်၏ အမျိုးသား ကျန်းမာရေး အာမခံကတ်အား အသုံးပြုခွင့် မရှိပါ။ အကယ်၍ အသုံးပြုခဲ့သည်ရှိသော် တိုရှီမားမြို့နယ် အမျိုးသား ကျန်းမာရေးအာမခံမှ တာဝန်ယူ ကျခံပေးထားသော ဆေးကုသစရိတ်များ ပြန်လည်ပေးချေပေးရမည် ဖြစ်သည့်အတွက် အထူးသတိပြုပါ။

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

ဆက်သွယ်စုံစမ်းရန်

အာမခံဝင်ခွင့်ရှိသူနှင့်အာမခံငွေကြေးဆိုင်ရာအဖွဲ့

03-4566-2377

၆။ အခြားလုပ်ငန်းဆောင်တာများ

တိုရှီမားမြို့နယ်အတွင်း နေထိုင်သူဖြစ်ပြီး နေရပ်လိပ်စာ၊ အမည် ပြောင်းလဲ သည့်အခါ ၊ ပြောင်းလဲမည့်သူ အားလုံး၏ အာမခံကတ်များ ယူဆောင်လာပြီး အထွေထွေ စုံစမ်းမေးမြန်းရေးဌာန သို့မဟုတ် မြို့နယ် ရပ်ကွက်ရုံးဌာနသို့ သွားရောက်ပါ။

ဂျပန်နိုင်ငံသားဖြစ် ခံယူသူများသည် အမျိုးသား ကျန်းမာရေး အာမခံ ဌာန သို့လည်း သွားရောက်အကြောင်းကြား ပေးရမည်။

၇။ သတ်မှတ်ကာလအတွင်း (နှစ်စဉ် ဖေဖော်ဝါရီလ ၁၆ရက်နေ့မှ မတ်လ၁၅ရက်နေ့) တွင် ဝင်ငွေ (ယမန်နှစ်မှဝင်ငွေ) ကြေငြာစာတင်သွင်းပေးကြရန် မေတ္တာရပ်ခံခြင်း

အမျိုးသားကျန်းမာရေး အာမခံကြေးကို ဝင်ငွေစုစုပေါင်း ပမာဏပေါ်မူတည် ပြီး တွက်ချက်ရပါသည်။

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

ဝင်ငွေကြေငြာစာ တင်သွင်းရမည့် နေရာမှာ ဝင်ငွေကြေငြာလို သည့် ဘဏ္ဍာရေးနှစ်၏ ဇန်နဝါရီလ၁ရက်နေ့တွင် သန်းခေါင် စာရင်းမှတ်ပုံတင် ဝင်နေသည့် မြို့နယ်ရပ်ကွက်၏ အခွန်တာဝန်ခံဌာန ဖြစ်သည်။

- **၂၀၂၄ ခုနှစ် ဇန်နဝါရီလ ၁ ရက်နေ့ မတိုင်မီ ဂျပန်သို့ ရောက်ရှိလာသူများ**
  ၂၀၂၄ ခုနှစ် ဇန်နဝါရီလ ၁ ရက်နေ့ လက်ရှိအချိန်တွင် သန်းခေါင် စာရင်း မှတ်ပုံတင် တင်သွင်းထားသော မြို့နယ်ရပ်ကွက်ရှိ အခွန် တာဝန်ခံဌာနသို့ ဝင်ငွေ ကြေငြာစာ တင်သွင်းပေးရမည်။

- **၂၀၂၄ ခုနှစ် ဇန်နဝါရီလ ၂ ရက်နေ့နောက်ပိုင်း ဂျပန်သို့ ရောက်ရှိလာသူများ**
  ဂျပန်တွင် စတင်နေထိုင်ကာစဖြစ်ပြီး ယခင်တစ်နှစ်က ဂျပန်တွင် နေထိုင်ခဲ့ခြင်း မရှိသူများအနေဖြင့် "အမျိုးသားကျန်းမာရေး အာမခံ

ကြေးအတွက် သီးသန့်ဝင်ငွေ ကြေငြာစာ" ကို အမျိုးသား ကျန်းမာရေးအာမခံဌာနသို့ တင် သွင်းပါ။

※ အခြေခံအာမခံကြေး လျှော့ပေါ့ပေးငွေနှင့် ပတ်သက်၍ စာမျက်နှာ 14 တွင် ကြည့်ရှုပါ။

ဆက်သွယ်စုံစမ်းရန်

အာမခံဝင်ခွင့်ရှိသူနှင့်အာမခံငွေကြေးဆိုင်ရာအဖွဲ့

03-4566-2377

၈။ အာမခံကြေး

အာမခံ စတင်ဝင်ရောက်သည့် လမှစ၍ အာမခံကြေး ပေးသွင်းရမည်။ တိုကျိုမားမြို့နယ်သို့ ပြောင်းရွှေ့ (ဂျပန် နိုင်ငံသို့) လာချိန်၊ အစိုးရ အသိအမှတ်ပြု အခြားကျန်းမာရေး အာမခံ (ကျန်းမာရေး အသင်းအဖွဲ့ အာမခံနှင့် လုပ်ငန်း ရှင်များ အသင်း အာမခံ)မှ နှုတ်ထွက်ပြီး အမျိုးသား ကျန်းမာရေး အာမခံ သို့ ဝင်ရောက်ချိန်မှစ၍ အမျိုးသား ကျန်းမာရေး အာမခံ အကျိုးခံစားခွင့် ရရှိမည်။

※ ကျောင်းသားများအတွက် အာမခံကြေး လျှော့ပေါ့ပေးခြင်း မရှိ ပါ။

※ ဝင်ငွေ နည်းသူများအား အာမခံကြေး လျှော့ပေါ့ပေးသော်လည်း ဝင်ငွေကြေငြာပေးရန်လိုသည်။ အသေးစိတ်ကို စာမျက်နှာ 9 နှင့် 14 တွင် ကြည့် ရှုပါ။

(၁) အာမခံကြေးတွက်ချက်နည်း

အာမခံ ဝင်ရောက်မည့်သူ၏ အခွန်စည်းကြပ်မည့် ဝင်ငွေပမာဏနှင့် မိသားစု အရေအတွက်ပေါ်မူတည်ပြီး ဘဏ္ဍာရေးနှစ် (ဧပြီလမှ နောက် တစ်နှစ် မတ်လ အထိ)အလိုက် အာမခံကြေး တွက်ချက်ပေးသည်။

အခွန်စည်းကြပ်မည့် ဝင်ငွေပမာဏဆိုသည်မှာ ယခင်နှစ်၏ ဇန်နဝါရီလ မှ ဒီဇင်ဘာလအတွင်း ရရှိထားသော ဂျပန်ပြည် တွင်း ဝင်ငွေစုစုပေါင်းမှ ဝင်ငွေခွန် စည်းကြပ်မှုလျှော့ပေါ့ငွေ (430,000 ယန်း)ကို နှုတ်ထားသော ပမာဏ ဖြစ်သည်။

တစ်နှစ်အတွက် ပေးချေရမည့် အာမခံ ကြေးကို အခွန်စည်းကြပ်မည့် ဝင်ငွေ အလိုက် ကျခံရမည့် အာမခံကြေးနှင့် အာမခံ ဝင်ရောက်မည့် မိသားစုဝင်အလိုက် တပြေးညီ ပေးဆောင်ရမည့် ပုံသေအာမခံကြေးတို့ ကို ပေါင်းစပ်တွက်ယူထား ခြင်း ဖြစ်သည်။

ဥပမာ-၂၀၂၃ ခုနှစ် ဇန်နဝါရီလတွင် ဂျပန်နိုင်ငံ၌ စတင်နေထိုင်သူများ

အတွက် ၂၀၂၃ ခုနှစ် ဇန်နဝါရီလမှ ဒီဇင်ဘာလ အတွင်း ရရှိသော စုစုပေါင်း ဝင်ငွေ ပမာဏအပေါ် အခြေခံ၍ အခွန်စည်းကြပ်မည့် ဝင်ငွေ ပမာဏ တွက်ချက်ယူပြီး ၂၀၂၄ ခုနှစ် ဧပြီလမှ ၂၀၂၅ ခုနှစ် 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 ပေးသွင်းရာတွင် ဇွန်လမှ နောက်တစ်နှစ် မတ်လအတွက် (လစဉ် ပေးချေခြင်းပုံစံ) သို့မဟုတ် လအားလုံးစာအတွက် (တစ်နှစ်စာ တလုံးတခဲတည်း ပေးချေခြင်း) နှစ်သက်ရာ စိတ် ကြိုက်ရွေးချယ်နိုင်သည်။

အာမခံကြေး အသိပေးစာရှိ အခွန်စည်းကြပ်မည့် ဝင်ငွေပမာဏ ဖြည့်သွင်း သည့် နေရာတွင် ဝင်ငွေကြေငြာထားခြင်းမရှိသောသူသည် ဝင်ငွေကြေငြာစာ တင်သွင်းရန် လိုအပ်ပါသည်။ စာမျက်နှာ 9 တွင်ကြည့်ရှုပါ။

ဧပြီလနှင့် မေလတွင် အာမခံ ဝင်ရောက်သူ၏ အိမ်ထောင်စု စာရင်း အရွှေ့အပြောင်း မြို့နယ်အတွင်း ပြောင်းရွှေ့ခြင်း၊ တခြားမြို့နယ်သို့ ရွှေ့ပြောင်းခြင်း၊ မီးဖွားခြင်း၊ ကွယ်လွန်ခြင်း၊ အလုပ်အာမခံသို့ ကူးပြောင်းခြင်း စသဖြင့်) ရှိခဲ့ပါကလည်း ဇွန်လ ရောက်မှသာ အကြောင်းကြားစာ ပို့ဆောင်ပေးသည်။

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

အာမခံကြေး ပေးသွင်းရာတွင် နောက်ဆုံး ပေးပို့ထားသော တောင်းခံလွှာအား အသုံးပြုပါ။

ဆေးဝါးစောင့်ရှောက်ရေးအတွက် အာမခံကြေး

ဝင်ငွေ အလိုက် ကျခံရမည့် အာမခံကြေး		ပုံသေအာမခံကြေး		ဧပြီလမှ နောက်နှစ် မတ်လ အထိဆေးဝါးစောင့်ရှောက်ရေးအာမခံကြေး (အများဆုံးအာမခံကြေး 650,000 ယန်း)
အာမခံဝင်ရောက်ထားသူ၏ အခွန်စည်းကြပ် ဝင်ငွေ×8.69%စုစုပေါင်း	+	အာမခံဝင်ရောက် ထားသူ ဦးရေ×49,100 ယန်း	=	

အရွယ်လွန်သက်ကြီးရွယ်အိုများအတွက် အာမခံကြေး

ဝင်ငွေ အလိုက် ကျခံရမည့် အာမခံကြေး		ပုံသေအာမခံကြေး		ဧပြီလမှ နောင်နှစ် မတ်လ အထိ ဆေးဝါး စောင့်ရှောက်ရေး အာမခံကြေး (အများဆုံးအာမခံကြေး 240,000 ယန်း)
အာမခံဝင်ရောက် ထားသူ၏ အခွန်စည်းကြပ်ငွေ×2.80% စုစုပေါင်း	+	အာမခံဝင်ရောက် ထားသူ ဦးရေ×16,500 ယန်း	=	

ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေး အာမခံကြေး

ဝင်ငွေ အလိုက် ကျခံရမည့် အာမခံကြေး		ပုံသေအာမခံကြေး		ဧပြီလမှ နောင်နှစ် မတ်လ အထိ ဆေးဝါး စောင့်ရှောက် ရေး အာမခံကြေး (အများဆုံး အာမခံကြေး 170,000 ယန်း)
အသက်40နှစ်မှ64နှစ် ကြား အာမခံဝင် ရောက်ထားသူ၏ အခွန်စည်းကြပ် ဝင်ငွေ×2.36%စုစုပေါင်း	+	အသက်40နှစ် မှ64နှစ် ကြား အာမခံဝင်ရောက် ထားသူဦးရေ×16,500 ယန်း	=	

အားလုံး ပေါင်းလိုက်ပါက တစ်နှစ်စာ အာမခံကြေး ထွက်လာမည်

*အခွန်စည်းကြပ်ဝင်ငွေ = ယခင်တစ်နှစ်ဝင်ငွေစုစုပေါင်း-ဝင်ငွေခွန်စည်းကြပ်မှု လျှော့ပေါ့ပေးငွေ (430,000 ယန်း)

နှစ်တစ်ဝက်တွင် အာမခံ ဝင်ရောက်ခြင်း၊နှုတ်ထွက်ခြင်း

$$\text{တစ်နှစ်စာ အာမခံကြေး} \times \frac{\text{အာမခံဝင်ရောက်သည့် လအရေအတွက်}}{12}$$

အာမခံကြေးအကြောင်း သတိပြုစရာ

၁) အမျိုးသား ကျန်းမာရေးအာမခံ အကျိုးခံစားခွင့် ရှိသည့်လမှ စတင်၍ အာမခံကြေး တွက်ချက်မည်။

ဥပမာ မေလတွင် အလုပ်အာမခံမှ နုတ်ထွက်ပြီး သြဂုတ်လတွင် အမျိုးသား ကျန်းမာရေး အာမခံသို့ ဝင်လိုကြောင်း လျှောက်လွှာတင်သော်လည်း မေလမှ စတင်၍ အာမခံကြေး တွက်ချက်သွားမည်။ (အများဆုံး နှစ်နှစ်တာကာလအတွက် ပြန်လည်တောင်းယူခွင့် ရှိသည်။)

၂) မြို့နယ်အတွင်း ပြောင်းရွှေ့လာသူ၏ အာမခံကြေးသည် နောက်ပိုင်းတွင် တိုးမြင့်လာနိုင်ဖွယ်ရှိသည်။

တိုရှီမားမြို့နယ်သို့ ပြောင်းရွှေ့လာသူ၏ အာမခံကြေးကို အစပိုင်းတွင် အခြေခံ အာမခံကြေးသာ တွက်ချက်ယူထားသည်။ ယင်းနောက် အဆိုပါ ဘဏ္ဍာ ရေးနှစ်၏ ဇန်နဝါရီလ ၁ ရက်နေ့တွင် သန်းခေါင်စာရင်းမှတ်ပုံ တင်ထားခဲ့ သော မြို့နယ်ရပ်ကွက်အတွင်း ကြေငြာထားသည့် ဝင်ငွေစုစုပေါင်း ပမာဏ ကို တောင်းယူစစ်ဆေးပြီး၊ ထိုပမာဏပေါ်မူတည်၍ အာမခံစည်းကြပ်မည့် ဝင်ငွေပမာဏအား ပြန်လည်တွက်ချက်ယူပြီး "အမျိုးသား ကျန်းမာရေး အာမခံကြေး ပြောင်းလဲမှုအသိပေးစာ" အားပို့ပေးသောအခါများရှိတတ်ပါသည်။

၃) ဘဏ္ဍာရေးနှစ် မကုန်ဆုံးခင် အာမခံမှ နှုတ်ထွက်သွားသူ အတွက် အာမခံကြေး

(i) မိသားစုဝင်အားလုံး တပြိုင်နက်တည်းနှုတ်ထွက်ပါက အမျိုးသား ကျန်းမာရေးအာမခံ နှုတ်ထွက်သည့်လ၏ ရှေ့တစ်လအထိ ပေးဆောင်ရမည့် အာမခံကြေးအား အပို အလို ပြန်လည်တွက်ချက်ပေးမည်။ အာမခံကြေး လိုနေပါက နှုတ်ထွက်ပြီးနောက်ပိုင်း ဆက်လက်ပေးချေနိုင်ပြီး၊ ပိုနေပါက ပြန်အမ်းပေးသည်။

(ii) မိသားစုဝင်ထဲမှ တချို့တဝက် နှုတ်ထွက်ပါက အာမခံကြေး ပြန်လည် တွက်ပေးပြီး ပေးဆောင်ရန် ကျန်ရှိနေသော အာမခံကြေးအား မတ်လအ တွက် ပေးသွင်းရမည့် ကာလအထိ နောက်ဆုံးထားပြီး အပိုင်းပိုင်းခွဲ၍ ပေး သွင်းနိုင်သည်။

၄) ယခင်ဘဏ္ဍာရေးနှစ်အတွက် အာမခံကြေး

အာမခံကြေးကို ဘဏ္ဍာရေးနှစ် (ဧပြီလမှ နောက်တစ်နှစ် မတ် လအထိ) အလိုက် တွက်ချက်သည်။ ယခင်ဘဏ္ဍာရေးနှစ် အတွက် အာမခံကြေးဆိုသည်မှာ ယခင်ဘဏ္ဍာရေးနှစ်(မတ်လ၃၁ရက်နေ့မတိုင်ခင်အထိ) အတွက် နောက်ကြောင်း ပြန်လှည့်၍ အာမခံ ဝင်ရောက်ခြင်း ၊ ယခင်ဘဏ္ဍာရေးနှစ်အတွက် ဝင်ငွေရရှိမှု အခြေအနေစစ်ဆေးတွေ့ရှိပြီး ထပ်မံတိုးတောင်းသည့် အာမခံကြေး ဖြစ်သည်။

ဆက်သွယ်စုံစမ်းရန်

အာမခံဝင်ခွင့်ရှိသူနှင့်အာမခံငွေကြေးဆိုင်ရာအဖွဲ့

03-4566-2377

၉။ အခြေခံအာမခံကြေး လျှော့ပေါ့ပေးခြင်း

အမျိုးသား ကျန်းမာရေး အာမခံတွင် ကျောင်းသားများ အတွက် အာမခံကြေး လျှော့ပေါ့ပေးသည့်စနစ် မရှိပါ။

ခွင်းချက်အနေဖြင့် အမျိုးသားကျန်းမာရေးအာမခံ ဝင်ရောက်ထားသော သူ၏ **(အာမခံ ဝင်ရောက်ထားခြင်းမရှိသည့် အိမ်ထောင်ဦးစီးများ လည်း အကျုံးဝင်သည်)** ယခင် ဘဏ္ဍာရေးနှစ်၏ စုစုပေါင်းဝင်ငွေသည် လျှော့ချမှုစံသတ်မှတ်ပမာဏထက် နိမ့်ကျသည့်အိမ်ထောင်စုဖြစ်ပါက၊ အခြေခံအာမခံကြေးမှာ လျှော့နည်းသွားပါမည်။

အာမခံကြေး လျှော့ပေါ့ခံစားခွင့်ရရန် ယခင်နှစ်၏ ဝင်ငွေပမာဏအား ကြေ ငြာ ပေးထားရမည်။

ဝင်ငွေ လုံးဝမရှိသူများနှင့် ဝင်ငွေ လျော့နည်းသူများလည်း မဖြစ်မနေ ဝင်ငွေ ကြေငြာစာ တင်သွင်းရမည်။

ဝင်ငွေကြေငြာမှုကို ၂၀၂၄ ခုနှစ် ဇန်နဝါရီလ ၁ ရက်နေ့တွင် သန်းခေါင် စာရင်း မှတ်ပုံတင် တင်သွင်းထားသော မြို့နယ် ရပ်ကွက်အတွင်းရှိ အခွန် တာဝန်ခံဌာနသို့ (၂၀၂၄ ခုနှစ် ဇန်နဝါရီလ ၂ ရက်နေ့ နောက်ပိုင်း ဂျပန်သို့ လာရောက်နေ ထိုင်သူများအတွက် တိုရှီမားမြို့နယ်၏ အမျိုးသား ကျန်းမာရေး အာမခံဌာန အာမခံဌာန) တွင် လာရောက်လုပ်ဆောင်ရ မည်။

၂၀၂၄ ခုနှစ် ဧပြီလ ၁ ရက်နေ့အား ဗဟိုထား၍ အာမခံကြေး လျှော့ပေါ့ ခံစား ခွင့် တွက်ချက်ပေးသည်။

မြို့နယ်အတွင်း အသစ်ပြောင်းရွှေ့လာသော အိမ်ထောင်စုဝင်များ အတွက် အမျိုးသား ကျန်းမာရေးအာမခံ အကျိုးခံစားခွင့် စတင်ရရှိ သည့်နေ့အား ဗဟိုပြု တွက်ချက်သည်။

ထို့အပြင် ဝင်ငွေအခြေအနေမခွဲခြားဘဲ၊ ကျောင်းမနေသေးသော ကလေး များအတွက် အခြေခံအာမခံကြေးကို ထက်ဝက်လျှော့ချမည်ဖြစ်သည်။

လျှော့ချမှုစံသတ်မှတ်ပမာဏ	လျှော့ချနှုန်း	တစ်ဦးလျှင်ပေးဆောင်ရမည့် အခြေခံအာမခံကြေး (တစ်နှစ်စာ)		
		အခြေခံကြေး (ဆေးကုသမှု)	အရွယ်လွန် ဘိုးဘွားများအတွက် ထောက်ပံ့ကြေး	ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေး ထောက်ပံ့ကြေး
430,000 ယန်း+100,000 ယန်း × (လစာစသည့်ဝင်ငွေရရှိသူဦးရေ-1)	70 ရာနှုန်း	14,730 ယန်း	4,950 ယန်း	4,950 ယန်း
430,000 ယန်း+295,000 ယန်း×အာမခံဝင်ရောက်သူ+ 100,000 ယန်း× (လစာစသည့်ဝင်ငွေရရှိသူဦးရေ-1)	50 ရာနှုန်း	24,550 ယန်း	8,250 ယန်း	8,250 ယန်း
430,000 ယန်း+545,000ယန်း× အာမခံဝင်ရောက်သူ+ 100,000 ယန်း× (လစာစသည့်ဝင်ငွေရရှိသူဦးရေ-1)	20 ရာနှုန်း	39,280 ယန်း	13,200 ယန်း	13,200 ယန်း

၂၀၂၄ခုနှစ် ဇန်နဝါရီလမှစ၍ မီးမဖွားမီနှင့်မီးဖွားပြီးနောက် ကာလများအတွက် အမျိုးသားကျန်းမာရေး အာမခံကြေး လျှော့ပေါ့ပေးမည်။

မီးမဖွားမီနှင့် မီးဖွားပြီးနောက်ကာလတွင် တိုရှီမားမြို့နယ်မှ အမျိုးသားကျန်းမာရေးအာမခံဝင်ထားသူသည် ကျန်းမာရေးအာမခံကြေး လျော့မည်။လျှောက်ထားရန်နည်းလမ်းစသည်တို့အား တိုရှီမားမြို့နယ်ဝက်ဘ်ဆိုက်တွင်ကြည့်ပါ။

[အာမခံကြေးလျော့မည့်ကာလ]

ကလေးမီးဖွားမည့် ခန့်မှန်းလ၏ ရှေ့တစ်လမှစ၍ ၄လကြာကာလအတွက် အမြွှာဆိုလျှင် ကလေးမီးဖွားမည့် ခန့်မှန်းလ၏ ၃လအလိုမှစ၍ ၆လကြာကာလအတွက်

[အာမခံကြေးလျော့ခွင့်ရမည့်သူ]

မီးဖွားမည့်သူ သို့မဟုတ် မီးဖွားပြီးသူ

※ ကိုယ်ဝန် ၄၈ရက်နှင့် အထက်ရှိသော ကိုယ်ဝန်ဖြစ်ပြီး ကလေးအသေမွေးခြင်း၊ ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျခြင်း၊ ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်းတို့ပါပါဝင်သည်။

※ တိုရှီမားမြို့နယ်ရှိ ကလေးမီးဖွားစရိတ် ထောက်ပံ့ကြေး စနစ်ကိုအသုံးပြုပါက အာမခံကြေးမှာ အလိုအလျှောက် လျော့မည် ဖြစ်သည်။

(လျှောက်ထားရန်မလို)

ဆက်သွယ်စုံစမ်းရန်

အာမခံဝင်ခွင့်ရှိသူနှင့်အာမခံငွေကြေးဆိုင်ရာအဖွဲ့

03-4566-2377

၁၀။ အာမခံကြေးပေးချေသည့် နည်းလမ်း

(၁) ဘဏ်မှငွေလွှဲခြင်း (စည်းကမ်းသတ်မှတ်ချက်)

အာမခံကြေးပေးဆောင်ခြင်းအား၊ ဘဏ်မှငွေလွှဲ၍ ပေးဆောင်ရန် စည်းကမ်းသတ်မှတ်ထားပါသည်။

လစဉ် လကုန်ရက် (လကုန်ရက်က ဘဏ်ပိတ်ရက်နှင့် တိုက်ဆိုင်နေပါက နောက်တစ်နေ့ ဘဏ်ဖွင့်ရက်) ရောက် တိုင်း ဘဏ်အပ် ငွေစာရင်းမှ အာမခံကြေး ပေးချေရမည်ဖြစ်သည့်အတွက် တစ် ရက်အလို နောက်ဆုံး ထားပြီး ငွေသွင်းထားပါ။

[လျှောက်ထားရန် နည်းလမ်း]

- ကောင်တာတွင်ပေးချေခြင်း
  အောက်ပါ ငွေကြေးအဖွဲ့အစည်းတွင်၊ ငွေထုတ်ကတ်ဖြင့် ဘဏ် စာရင်းမှတဆင့် အလိုအလျောက် ပေးချေရန် စာရင်းသွင်းနိုင်သည်။ ငွေထုတ်ကတ်ပြပြီး စာရင်းသွင်းငွေချေနိုင်ရန်အတွက် အမျိုးသား ကျန်းမာရေး အာမခံဌာနနှင့် မြို့နယ် ရပ်ကွက်ရုံးများတွင် လက်ခံ ဆောင်ရွက်ပေးလျက်ရှိပါသည်။

  ငွေထုတ်ကတ်ဖြင့်ပေးချေနိုင်သော ငွေကြေးအဖွဲ့အစည်းများ

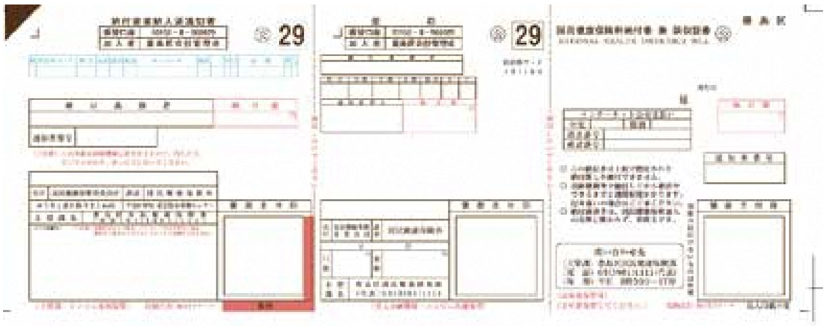
  Mizuho ဘဏ်၊ Mitsubishi UFJ ဘဏ်၊ Mitsui Sumitomo ဘဏ်၊ Risona ဘဏ်၊ Saitama Risona ဘဏ်၊ Yucho ဘဏ်၊ Kiraboshi ဘဏ်၊ Sugamo သမဝါယမဘဏ်၊ Tokyo သမဝါယမဘဏ်၊ Johoku သမဝါယမဘဏ်၊ Kosan သမဝါယမဘဏ်၊ Asahi သမဝါယမဘဏ်၊ Tokyo City သမဝါယမဘဏ်၊ Saikyo သမဝါယမ ဘဏ်၊

- စာတိုက်မှတဆင့် လျှောက်ထားခြင်း
  ဘဏ်စာရင်းမှတဆင့် ပေးချေရန်အတွက် လျှောက်လွှာတွင် လိုအပ် သည်များ ဖြည့်စွက်ပြီး ဘဏ်တွင် မှတ်ပုံတင်ထားသော တံဆိပ်တုံး ထုနှိပ်၍ အမျိုးသား ကျန်းမာရေးအာမခံဌာန ဘဏ်စာရင်း တာဝန်ခံ ထံ ပေးပို့ပါ။ လျှောက်လွှာ တင်ပြီး ခန့်မှန်းချေ နှစ်လခန့်အကြာတွင် ဘဏ်စာရင်းမှတဆင့် အာမခံကြေးများ စတင်ပေးသွင်းနိုင်တော့ မည်ဖြစ်သည်။

  ဘဏ်စာရင်းမှတဆင့် ငွေပေးချေရန် ဖြည့်စွက်သည့်လျှောက်လွှာ များကို အမျိုးသားကျန်းမာရေး အာမခံဌာနနှင့် မြို့နယ်ရပ်ကွက်ရုံး များတွင် တောင်းယူနိုင်ပါသည်။ ထို့အပြင် အမျိုးသား ကျန်းမာရေး

အာမခံဌာန ဘဏ်စာရင်း တာဝန်ခံထံ ဆက်သွယ် အကြောင်းကြား ပါက ဘဏ်စာရင်းမှ ငွေသွင်း လျှောက်လွှာများ စာတိုက်မှတဆင့် ပို့ဆောင်ပေးပါမည်။

ဆက်သွယ်စုံစမ်းရန် ဘဏ်စာရင်းတာဝန်ခံ 03-3981-1468



ဘဏ်စာရင်းမှ တစ်ဆင့်ငွေပေးချေရန် အဆင်မပြေပါက ဤပေးသွင်း လွှာကိုအသုံးပြု၍ အောက်ပါနည်းလမ်းများအနက် နှစ်သက်ရာနည်း လမ်းတစ်ခုခုဖြင့် ပေးချေနိုင်မည်။

(၂) အာမခံကြေး တောင်းခံလွှာဖြင့် ပေးသွင်းခြင်း

အာမခံကြေး ပြောင်းလဲမှု မရှိပါက ဇွန်လတွင် တစ်နှစ်လျှင်တစ်ကြိမ်သာ အာမခံကြေး တောင်းခံလွှာအား ပေးပို့ပေးပါသည်။ ဇွန်လ နောက်ပိုင်း တွင် အာမခံဝင်သူထံသို့ သတ်မှတ်ချက်အရ ဆောင်ရွက်ပြီး နောက်တစ် လတွင်ပေးပို့ပါမည်။ လစဉ် လကုန်ရက် (လကုန်ရက်က ဘဏ်ပိတ်ရက် နှင့် တိုက်ဆိုင်နေပါက နောက်နေ့ဘဏ်ဖွင့်ရက်) နောက်ဆုံးထားပြီး စတိုး ဆိုင်နှင့် ဘဏ်များ၊ တိုရှိမား မြို့နယ်ရုံး ၃ ထပ်ရှိ ငွေလက်ခံကောင်တာ နှင့် မြို့နယ်ရပ်ကွက်ရုံးများ၌ သွားရောက်ပေးချေရပါမည်။ ချွင်းချက်အ နေဖြင့် ဘဏ်စာရင်းမှတဆင့် အလိုအလျောက်နည်းဖြင့် အာမခံကြေး ပေးသွင်းမည့် အိမ်ထောင်စုဝင်များအတွက်မူ အာမခံကြေး တောင်းခံ လွှာ ပို့ပေးမည် မဟုတ်ပါ။

အာမခံကြေး တောင်းခံလွှာ ပျောက်ဆုံးသွားပါက အာမခံကတ် နံပါတ် အတည်ပြုနိုင်မည့် အထောက်အထား (အာမခံကတ်၊ ငွေပေးချေပြီး ကြောင်း ပြေစာ) တို့ကို ကျန်းမာရေး အာမခံဌာန သို့မဟုတ် မြို့နယ် ရပ်ကွက်ရုံးသို့ ယူဆောင်လာပါက သို့မဟုတ် အာမခံဌာနသို့ ဆက်သွယ် အကြောင်းကြားပါက အာမခံကြေး တောင်းခံလွှာအသစ် ထပ်မံပို့ဆောင် ပေးမည်။

(၃) Mobile အပလီကေးရှင်းဖြင့် ပေးချေသည့် (အကြွေးဝယ်ကတ် ဖြင့်ပေးချေသည့်) နည်းလမ်း

လက်ကိုင်မိုဘိုင်းဖုန်းအတွင်းသို့ အပလီကေးရှင်းအား ကြိုတင်ဒေါင်း လုတ် ဆွဲထားရန် လိုအပ်ပါသည်။ လက်ကိုင်ဖုန်း ကင်မရာမှတဆင့် အာမခံကြေးတောင်းခံလွှာ၏ ဘားကုတ်နံပါတ်အား ဖတ်ယူပြီးနောက်၊ အကြွေးဝယ်ကတ်၏ အချက်အလက်များ ဖြည့်စွက်ပေးရမည်။

(၄) မိုဘိုင်းဘဏ်ဖြင့် ပေးချေသည့် (အင်တာနက်ဘဏ်စနစ်ဖြင့် ပေးချေသည့်) နည်းလမ်း

မိမိ အသုံးပြုလိုသည့် ဘဏ်တွင် မိုဘိုင်းဘဏ်အကောင့် ကြိုတင် ဖွင့် လှစ်ထားရန်နှင့် ဖုန်းထဲသို့ မိုဘိုင်းဘဏ် အပလီကေးရှင်းကို ဒေါင်းလုတ် ဆွဲထားရန် လိုအပ်ပါသည်။ မိုဘိုင်းဖုန်း ကင်မရာဖြင့် အာမခံကြေး တောင်းခံလွှာ၏ ဘားကုတ်နံပတ်အားဖတ်ယူပြီး မိုဘိုင်းဘဏ်စနစ် အတွင်းနှင့်ဆက်သွယ်၍ ငွေပေးချေသည့် ဝန်ဆောင်မှုဖြစ်ပါသည်။

(၅) အီလက်ထရွန်းနစ်ငွေကြေးဖြင့် ပေးချေသည့်နည်းလမ်း

LINE Pay, Pay Pay, au Pay, Rakuten Pay, J-coin, d-barai ဖြင့် ပေးချေနိုင်သည်။ ပေးချေနိုင်သော အီလက်ထရွန်းနစ် ငွေကြေးအမျိုး အစားအားထပ်တိုးခြင်း ရှိနိုင်သည့်အတွက် အသေးစိတ်အသိရှိလိုပါက ဆက်သွယ်စုံစမ်းပါ။

မိုဘိုင်းဖုန်းအတွင်းသို့ အပလီကေးရှင်းအား ကြိုတင်ဒေါင်းလုတ် ဆွဲထား ရန်လိုအပ်ပါသည်။ လက်ကိုင်ဖုန်း ကင်မရာမှတဆင့် အာမခံကြေး တောင်းခံလွှာ၏ ဘားကုတ်နံပါတ်အား ဖတ်ယူပြီးနောက်၊ အပလီကေး ရှင်းမှတဆင့် အီလက်ထရောနစ်ငွေကြေးဖြင့် ပေးချေရမည်။

(၆) ပင်စင်ငွေဖြင့် အာမခံပေးချေခြင်း

တချို့သော အိမ်ထောင်စုများအတွက် သတ်မှတ်ချက်များရှိပြီး အသေး စိတ် သိရှိလိုပါက ဆက်သွယ်စုံစမ်း မေးမြန်းပါ။

ဆက်သွယ်စုံစမ်းရန်

အာမခံဝင်ခွင့်ရှိသူနှင့်အာမခံငွေကြေးဆိုင်ရာအဖွဲ့

03-4566-2377

၁၁။ အာမခံကြေး ပေးသွင်းခြင်း ပျက်ကွက်ပါက

ဂျပန်နိုင်ငံတွင် နေထိုင်သူအားလုံး အစိုးရ အသိအမှတ်ပြု ဆေးကုသမှု ကျန်းမာရေး အာမခံ တစ်မျိုးမဟုတ် တစ်မျိုး မဖြစ်မနေ ဝင်ရောက်ကြရသည် (တစ်နိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာ ဆေးဘက် အာမခံ)။ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာအဖွဲ့အစည်းများသို့ သွားရောက်ခြင်းမရှိသည့်တိုင် အာမခံကြေးအား ပေးဆောင်ရပါမည်။ သတ်မှတ်ရက်အတွင်း အာမခံကြေးအား မပျက်မကွက် ပေးဆောင်ရပါမည်။ အာမခံကြေးပေးဆောင်ခြင်းမပြုနိုင်သော သီးခြားအကြောင်းရင်းတစ်စုံတရာရှိနေပါက၊ ထိုအတိုင်းမပေးဆောင်ဘဲနေခြင်း မပြုဘဲ၊ ထိုအကြောင်းရင်းနှင့် ငွေပေးချေမှုအစီအစဉ်နှင့်ပတ်သက်၍ မပျက်မကွက် ဆက်သွယ်အကြောင်းကြားရပါမည်။

ဂျပန်သို့ ရောက်ကာစအချိန်တွင် အာမခံကြေး သက်သာနေမည် ဖြစ်သော်လည်း၊ အချိန်ပိုင်းအလုပ်စသည်တို့မှ ဝင်ငွေရှိသောသူများသည်၊ နောက်နှစ်အတွက်ပေးဆောင်ရမည့် အာမခံကြေးမှာ အကြမ်းဖျင်းအား ဖြင့်မြင့်မားလာပါမည်။ ဝင်ငွေတချို့တဝက်ကို နောင်နှစ်တွင် ပေးဆောင်ရမည့် အာမခံကြေးအတွက် သပ်သပ် ဖယ်စုထားပါက စိတ်ချရမည်။ **ကျောင်းသားအတွက် အာမခံကြေး လျှော့ပေါ့ပေးသည့်စနစ် မရှိပါ။**

(၁) သတ်မှတ်ရက်အတွင်း အာမခံကြေး ပေးသွင်းခြင်း မရှိပါက သတိပေးငွေ တောင်းခံလွှာ ထပ်မံပေးပို့လာမည်ဖြစ်ပြီး၊ အကြောင်းကြားစာပို့ခြင်း၊ ဖုန်းဖြင့် သတိပေး အကြောင်းကြားခြင်း၊ အိမ်တိုင်ရာရောက် လာရောက် သတိပေးခြင်း၊ SMS (Short Message Service) ပေးပို့ခြင်းများ ပြုလုပ်ခံရနိုင်ပါသည်။

(၂) သတိပေးငွေတောင်းခံလွှာ ထပ်မံပေးပို့ပြီးသည့်တိုင် အာမခံကြေးအားပေးသွင်းခြင်းမရှိဘဲ တိမ်းရှောင်နေပါက တည်ဆဲဥပဒေအရ ပိုင်ဆိုင်မှု (လစာ၊ အိမ်ခြံမြေ၊ ဘဏ်စုငွေ စသည်) များကိုစစ်ဆေးပြီး၊ ချိတ်ပိတ်သိမ်းယူခြင်းခံရပါမည်။ ဥပမာ ပုံမှန်အလုပ်ခွင်နှင့် အချိန်ပိုင်းအလုပ်ခွင်များမှ ပေးချေသည့် လစာငွေပမာဏနှင့် လစာငွေလက်ခံရယူသည့် ဘဏ်စာရင်းများအားစုံစမ်းစစ်ဆေးပြီး၊ သိမ်းဆည်းအရေးယူနိုင်သော လစာဝင်ငွေစသည်တို့ကို တွေ့ရှိပါက ချိတ်ပိတ်သိမ်းယူပါမည်။

(၃) အာမခံကြေး ပေးသွင်းခြင်းမရှိပါက သက်တမ်းတိုတောင်းသော “ကာလတိုအာမခံကတ်” အားပို့ပေးခြင်းများ ရှိတတ်ပါသည်။

တဖန် ပေးသွင်းခြင်းမရှိသည့် အခြေအနေအလိုက် အာမခံကတ်အစား "အာမခံဝင်ထားသူ အရည်အချင်းသက်သေခံလက်မှတ်" အားပို့ခြင်းများရှိတတ်ပါသည်။ထိုအခြေအနေမျိုးတွင် ဆေးရုံစသည်တို့တွင် ပေးဆောင်ရသော ဆေးရုံကုသစရိတ်အားလုံးကို ယာယီစိုက်ထုတ်ကျခံထားရမည်။နောက်ပိုင်းတွင် တချို့တဝက်ပေးဆောင်ရန်လိုသည်မှ လွဲသော ကုန်ကျစရိတ်များကို ပြန်လည်လျှောက်ထားနိုင်သော်လည်း ပေးဆောင်ရန်ကျန်ရှိသော အာမခံကြေးအဖြစ် သတ်မှတ်လိုက်ခြင်းများလည်း ရှိတတ်ပါသည်။တဖန် ဆေးကုသစရိတ်၊ တန်ဖိုးကြီးဆေးကုသစရိတ် စသည့် အကျိုးခံစားခွင့်တို့မှာလည်း အလားတူပင်ဖြစ်သည်။

(၄) **တရားရေးဝန်ကြီးဌာနတွင်မူ၊ နိုင်ငံခြားသားကျွမ်းကျင်လုပ်သားများအား အမျိုးသားကျန်းမာရေး အာမခံနှင့် အမျိုးသားပင်စင်ကြေးတို့၏ အာမခံကြေးအား အချိန်အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ ပေးဆောင်မှုမရှိသော၊ ဝင်ငွေခွန်စသည်တို့အား မိမိတာဝန်ယူ လုပ်ဆောင်ရမည့်အကြောင်းရင်းကြောင့် အချိန်အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ ပေးဆောင်မှုမရှိသော အချိန်တို့တွင်၊ နေထိုင်ခွင့်အမျိုးအစားပြောင်းလဲမှုလျှောက်ထားခြင်း၊ နေထိုင်ခွင့်ကာလ ပြောင်းလဲလျှောက်ထားခြင်းများအား ခွင့်မပြုခြင်း၊ တခြားနေထိုင်ခွင့်အမျိုးအစား ကိုင်ဆောင်ထားသော နိုင်ငံခြား သားများနှင့် ပတ်သက်၍လည်း အလားတူပုံစံမျိုး လုပ်ဆောင်သွားရန် သုံးသပ်လျက်ရှိပါသည်။**

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 ကလေးငယ်များအတွက် ပထမဆုံး အကြိမ် ကျရောက်မည့် မတ်လ ၃၁ရက်နေ့အထိ ၂၀ရာနှုန်း၊ အသက်၇၀နှစ်နှင့် အထက် သက်ကြီးရွယ်အိုများအတွက် ၂၀ သို့မဟုတ် ၃၀ရာ နှုန်း)သာ ပေးချေရ မည်။ ကျန်ရှိသော ဆေးကုသစရိတ်ကို တိုရှီမားမြို့နယ်မှ ကျခံပေးမည်။

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

ထို့အပြင် တိုကျိုမားမြို့နယ်မှ တခြားမြို့နယ်သို့ ပြောင်းရွှေ့သွားသော အချိန်၊ နေထိုင်ခွင့် ဗီဇာသက်တမ်း ကုန်ဆုံးပြီးနောက်အချိန်၊ အလုပ်အကိုင်ပြောင်းရွှေ့ပြီး အခြားသော ကျန်းမာရေးအာမခံသို့ ဝင်ရောက်လိုက်သောအချိန်စသည့်၊ တိုကျိုမားမြို့နယ်၏ အမျိုးသားကျန်းမာရေး အာမခံ အသုံးပြုနိုင်ခွင့် မရှိတော့သည့်တိုင်၊ တိုကျိုမားမြို့နယ်၏ ကျန်းမာရေး အာမခံကတ်အား အသုံးပြုပါက တိုကျိုမားမြို့နယ်မှ ကျခံပေးထားသော ဆေးဝါးကုသစရိတ်များ ပြန်ပေးရပါမည်။

ထို့အပြင် တစုံတယောက်၏ အာမခံကတ်အား ငှားရမ်း အသုံးပြုပါက ဥပဒေအရ အရေးယူခြင်း ခံရမည်။

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

- ပုံမှန် ဝင်ငွေ ရှိသူများအတွက် ၃၀ရာနှုန်း
- အထက်ပါအချက်နှင့် မကိုက်ညီသူများအတွက် ၂၀ရာနှုန်း

ဆက်သွယ်စုံစမ်းရန်　အာမခံ ပေးချေသည့်ဌာန 03-3981-1296

၁၃။ အာမခံ အသုံးမပြုနိုင်သော ဆေးဝါးကုသမှု

အောက်ဖော်ပြပါ ဆေးဝါးကုသမှုများအတွက် အမျိုးသား ကျန်းမာရေး အာမခံ အသုံးမပြုနိုင်ဘဲ ဆေးကုသစရိတ် အားလုံး ကာယကံရှင်မှ အလုံးစုံ ကျခံပေးရမည်။

၁) ပုံမှန်နှင့် အသေးစိတ် ကျန်းမာရေး ဆေးစစ်မှုများ၊ ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း

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 တန်ဖိုးခြင့် 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၊ စစ်ဆေးရေး အဖွဲ့၏ ခွင့်ပြုချက်ဖြင့်ငွေစာရင်း ရှင်းပေးရန် ပြန်လည် လျှောက်ယူနိုင်သည်။

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

(လျှောက်လွှာတင်ရန် လိုအပ်ချက်များ)

၁) ဆေးကုသစရိတ် တောင်းခံလွှာ

၂) ငွေရှင်းပြေစာ

၃) အာမခံကတ်

၄) ဘဏ်စာရင်းနံပါတ်သိနိုင်သည့်အရာ(ငွေထုတ်ကတ်စသည်)

၅) အိမ်ထောင်ဦးစီးတံဆိပ်တုံး (နိုင်ငံခြားသားလူမျိုး အိမ်ထောင်ဦးစီး လက်မှတ်)

※ အာမခံဝင်ရောက်သော အကြောင်းရင်းဖြစ်ပေါ်သည့် နေ့ရက်မှ ၁၄ ရက်ကိုကျော်လွန်ပြီးချိန်မှ အာမခံဝင်ရောက်ခဲ့ပါက၊ ဝင်ရောက်လျင် နောက်ကျရသည့် အကြောင်းအရင်းမှာ "ရှောင်လွှဲ၍ မရသော အခြေအနေ" ကြောင့် နောက်ကျရခြင်းမှလွဲ၍၊ အာမခံ ဝင်မထားသည့်ကာလအတွင်း ကျသင့်သော ဆေးကုသစရိတ်ငွေအားလုံး မိမိကိုယ်တိုင်ပေးချေရမည်ဖြစ်ပြီး၊ အာမခံထောက်ပံ့ကြေးကိုလည်း ပြန်လည်လျှောက်ယူ၍ မရနိုင်ပါ။

ပြည်ပဆေးကုသစရိတ် အာမခံထောက်ပံ့ကြေး

ပြည်ပတွင် ရောဂါဝေဒနာနှင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာ ရမှုအတွက် ဆေးကုသမှု ခံယူသောအခါတွင် ဂျပန်တွင် အာမခံဖြင့် ဆေးကုသမှု ခံယူနိုင်သည့်

သတ်မှတ်ချက် ပမာဏအတိုင်းသာ ထောက်ပံ့ကြေး ထုတ်ပေးမည်။ (ပြည်ပရှိ ဆေးကုသမှုများအားလုံး အကျုံးဝင်သည်ဟု မဆိုလိုပါ) အတိအကျ ပြောရမည် ဆို လျှင် ဂျပန်တွင် အာမခံဖြင့် ဆေးကုသမှု ခံယူခြင်းအတွက် သတ်မှတ်ထားရှိသော ထောက်ပံ့ကြေး (စံပမာဏ)နှင့် အမှန်ကုန်ကျ ငွေတို့ကို နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ပြီး ပိုနည်းသည့် ငွေပမာဏမှ ကာယကံရှင် ကျခံပေးရမည့် အချိုးပမာဏ (၂၀% သို့မဟုတ် ၃၀%) အားနှုတ်ယူပြီး ကျန်ရှိငွေကိုသာ ပြန်ထုတ်ပေးခြင်းဖြစ်သည်။ ဆေးကုသစရိတ် အားလုံး ယာယီစိုက်ထုတ်ပြီး ဂျပန်သို့ ပြန်လာချိန်တွင် ပြန်လည်လျှောက်ထား ရယူနိုင်သည်။

(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 ဂျပန်ဘာသာသို့ ပြန်ဆိုပေးရမည်)

၄) အာမခံကတ်

၅) ဘဏ်စာရင်းနံပါတ်သိနိုင်သည့်အရာ (ငွေထုတ်ကတ်စသည်)

၆) အိမ်ထောင်ဦးစီး တံဆိပ်တုံး (နိုင်ငံခြားသားလူမျိုး အိမ်ထောင်ဦးစီး လက်မှတ်)

၇) နိုင်ငံကူးလက်မှတ်

※ ၁)နှင့် ၂) စာရွက်စာတမ်းအား အာမခံထောက်ပံ့ကြေး ထုတ်ပေးသည့် အဖွဲ့ ထံသို့ တင်သွင်းပါ။(ဝက်ဘ်ဆိုက်မှလည်း ဒေါင်းလုတ်ဆွဲနိုင်ပါသည်)။ တဖန် (၁) နှင့် (၂) အား ဆရာဝန်အားရေးခိုင်းပါ။

※ ဆေးကုသမှုခံယူသည့်နေ့ နောက်တစ်ရက်မှ စတင်ရေတွက်ပြီး နှစ်နှစ်အတွင်း အာမခံ ထောက်ပံ့ကြေးအား ပြန်လည် လျှောက်ယူနိုင်သည်။

※ ဆေးကုသမှု ခံယူသူသည် ဂျပန်သို့ ပြန်ရောက်လာပြီးမှ လျှောက်ထားပါ။

ဆက်သွယ်စုံစမ်းရန် အာမခံ ပေးချေသည့်ဌာန 03-3981-1296

၁၅။ တန်ဖိုးကြီး ဆေးကုသစရိတ်

ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ဌာနများတွင် တန်ဖိုးကြီး ဆေးကုသစရိတ် အချိုးအစား တစ်ခု ကျခံထားရသူများအနေဖြင့် 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၏ ကျန်းမာရေးအာမခံ ဝင်ရောက်ထားသူများသည် ကလေး မီးဖွားသည့်အခါ ထောက်ပံ့ကြေး ရရှိမည် ဖြစ်သည်။

တိုရှိမားမြို့နယ်အာမခံမှ အများဆုံးထုတ်ပေးမည့် ကလေး မီးဖွားစရိတ် 500,000 ယန်းထက် မများသော ထောက်ပံ့ကြေးကို ဆေးဘက်ဆိုင်ရာဌာန များသို့ တိုက်ရိုက်ပေးချေသည့် "တိုက်ရိုက်ပေးချေစနစ်" သို့မဟုတ် "ကိုယ်စားလက်ခံယူ ပေးချေစနစ်" ဖြင့် လက်ခံရယူနိုင်သည်။ အချို့သော ဆေးဘက် ဆိုင်ရာဌာနများတွင် ထောက်ပံ့ကြေးဖြင့် မီးဖွားစရိတ် ပေးချေသည့် စနစ်ကို လက်ခံကျင့်သုံးခြင်း မရှိသည့်အတွက် ကြိုတင်ဆက်သွယ်မေးမြန်းထားပါ။

ထိုအပြင် "တိုက်ရိုက်ပေးချေစနစ်" ဖြင့် မီးဖွားစရိတ် ပေးချေရာတွင် 500,000 ယန်း အကုန်အစင် မသုံးခြင်း၊ ထောက်ပံ့ကြေးဖြင့် မီးဖွားစရိတ် ပေးချေသည့်စနစ်ကို အသုံးမပြုခြင်းများ ရှိပါက ကလေးမီးဖွားပြီးနောက်ပိုင်း အမျိုးသားကျန်းမာရေး အာမခံဌာနသို့ လျှောက်ထားရယူပါ။

※မီးမဖွားခင်နှင့် မီးဖွားပြီးနောက်ရှိ အမျိုးသား ကျန်းမာရေး အာမခံကြေး ကင်းလွတ်ခွင့်နှင့် စပ်လျဉ်း၍ စာမျက်နှာ 15ကို ကြည့်ပါ။

အမျိုးအစား	ထောက်ပံ့ငွေ	ထောက်ပံ့ကြေးရယူရန် လိုအပ်ချက်များ
ကလေးမီးဖွား စရိတ်ထောက်ပံ့ငွေ	500,000 ယန်း	၁) ကလေးမီးဖွားသူ မိခင်၏အာမခံကတ် ၂) မိခင်နှင့် ကလေးကျန်းမာရေးမှတ်တမ်း ၃) အိမ်ထောင်ဦးစီးတံဆိပ်တုံး ၄) ဘဏ်စာရင်းနံပါတ် ၅) ကုန်ကျစရိတ်အသေးစိတ်(မူရင်း) ၆) ဆေးဘက်ဆိုင်ရာဌာနနှင့် ချုပ်ဆိုထားသော သဘောတူစာချုပ် (မူရင်း) ※ ပြည်ပတွင် ကလေးမီးဖွားသောသူသည်၊ အထက်ပါ ၁)မှ၄) အပြင်၊ မွေးစာရင်း (မူရင်း) နှင့် ဂျပန်ဘာသာပြန်ထားသော စာရွက်စာတမ်း၊ ဂျပန်သို့အဝင်အထွက်လုပ်ထားသည့်နေ့အား စစ်ဆေးနိုင်ရန်အတွက် ကလေးမီးဖွားသူ၏ ပတ်စပို စာအုပ် (မူရင်း) များလိုအပ်ပါသည်။ ※ "ကိုယ်စားလက်ခံယူပေးချေစနစ်"ကိုသုံးမည်ဆိုပါက အထက်ပါ၅) ၆) မလိုပါ။(ကလေးမီးမဖွားမီတိုရှီမားမြို့နယ်သို့လျှောက်ထားရမည်။ကလေးမီးဖွားမည့်ခန့်မှန်းရက်(ဂျူးဒိတ်) မရောက်ခင်၂လအလိုမှစ၍ လျှောက်ထားနိုင်သည်။
	ကိုယ်ဝန်85ရက်နှင့် အထက်နောက်ပိုင်း ကိုယ်ဝန်ပျက် ကျခြင်း၊ ကလေးအသေမွေး ခြင်းများအ တွက်လည်း အကျုံး ဝင်သည်	အထက်ပါ ၁) မှ ၆) အပြင် အခြားသော ဆရာဝန်၏ ဆေးအထောက်အထားလက်မှတ်

※ ပြည်ပတွင် ကလေးမီးဖွားသူများသည် ဂျပန်သို့ ပြန်ရောက်သည့်အခါ၌သာ လျှောက်လွှာတင်ခွင့် ရှိသည်။

※အစိုးရအသိအမှတ်ပြု တခြားကျန်းမာရေးအာမခံ (ကျန်းမာရေး သမဝါယမ အသင်းနှင့် လုပ်ငန်းရှင်များ အသင်းအာမခံ) မှ ထောက်ပံ့ကြေး ရရှိထားသူ များအတွက် အမျိုးသား ကျန်းမာရေး အာမခံမှ ထောက်ပံ့ကြေး ထုတ်မပေး ပါ။

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

※လျှောက်ထားနိုင်သည့်ကာလမှာ၊ မွေးရက် (အမှန်တကယ်မီးဖွားသောရက်) ၏နောက်တစ်ရက်မှစ၍ ၂ နှစ်အတွင်းဖြစ်ပါသည်။

※ကလေးမီးဖွားသည့်နေ့တွင် အာမခံ အကျိုးခံစားခွင့် ပျက်ပြယ်ပါကလည်း ထောက်ပံ့ကြေး ရရှိနိုင်မည် မဟုတ်ပါ။

ဆက်သွယ်စုံစမ်းရန်

ထောက်ပံ့ကြေးထုတ်ပေးသည့်ဌာန 03-3981-1296

၁၇။ 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 ဂျပန်ရိုးရာတည်းခိုခန်းများ

ရေပူစမ်းတည်ရှိရာ ဂျပန်ရိုးရာတည်းခိုခန်းများတွင် ဈေးနှုန်းသက်တောင့်သက်သာဖြင့် တည်းခိုနိုင်ရန် စာချုပ်ချုပ်ဆိုထားသည်။

ဆက်သွယ်စုံစမ်းရန် အုပ်ချုပ်ရေးအဖွဲ့ 03-3981-1923

၁၈။ အထူးကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှုနှင့် အထူး ကျန်းမာရေးလမ်းညွှန်

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

(၁) အထူးကျန်းမာရေး စစ်ဆေးမှု

တိုရှီမားမြို့နယ် ကျန်းမာရေးအာမခံသို့ ဝင်ရောက်ထားသူ အသက် ၄၀မှ ၇၄ နှစ်ရှိ လူများအတွက် အထူးကျန်းမာရေး စစ်ဆေးမှုများ ပြုလုပ်ပေးလျက်ရှိ သည်။ အဝလွန်သည့်ရောဂါလက္ခဏာများ ပေါ်ပေါက်စေသော အကြောင်းရင်းဖြစ်သည့် ကိုယ်တွင်းအဆီဓာတ်လွန်ကဲသူများသည်၊ နေ့စဉ်နေထိုင်စားသောက်မှု အလေ့အထနှင့် သက်ဆိုင်သော ရောဂါဖြစ်ပွားနိုင်မှု အလားအလာ မြင့်မားနိုင်ကြောင်း ရှာဖွေတွေ့ရှိရသည်။ အထူး ကျန်း မာရေး စစ်ဆေးမှု ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် အဝလွန်သည့်ရောဂါလက္ခဏာ ရှိနေသူများနှင့် ရောဂါဖြစ်ရန် အလားအလာရှိ နေသူများကို စောစီးစွာ ရှာဖွေတွေ့ရှိနိုင်ရေး အတွက် အလေးထား ဆောင်ရွက်လျက်ရှိသည်။

(၂) **အထူးကျန်းမာရေးလမ်းညွှန်**

အထူးကျန်းမာရေးလမ်းညွှန်ဆိုသည်မှာ အထူးကျန်းမာရေး စစ်ဆေးမှုရ လာဒ်များမှ တဆင့် နေ့စဉ်နေထိုင်စားသောက်မှု အလေ့အထအား ပြုပြင်ပြောင်းလဲရန် လိုအပ်သူများအတွက်၊ အထူးကျွမ်းကျင်ဝန်ထမ်း (ကျန်းမာရေးမှူး၊ အာဟာရ ဗေဒကျန်းမာရေးမှူး) တို့မှ အဝလွန်သည့် ရောဂါလက္ခဏာများအား ကြိုတင်ကာကွယ်ဖြင်းနှင့် ကုသခြင်းတို့ အတွက် အထောက်အကူ ဖြစ်စေမည့် သတင်း အချက်အလက်နှင့် အကြံ ဉာဏ်များပေးပြီး နေ့စဉ်နေထိုင်စားသောက်မှု အလေ့အထအား ပြုပြင် ပြောင်းလဲရန် ထောက်ပံ့ပေးပါမည်။

အစဉ်အမြဲ ကျန်းမာပျော်ရွှင်ရန် ရောဂါမဖြစ်ခင် ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း သည် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ နေ့စဉ်နေထိုင် စားသောက်မှု အလေ့အထ ပုံစံကို ပြန်လည်ဆန်းစစ်ပြီး မိမိနှင့် ကိုက်ညီမည့် ကျန်းမာအောင်နေထိုင် နည်းကို အကျိုးရှိစွာလုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။ (ကျန်းမာရေးနှင့် ပတ်သက် သော အထူးအခွင့်အရေးများ ရနိုင်သည်)

ဆက်သွယ်စုံစမ်းရန်

ဒေသန္တရကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ရေး ဌာန ကျန်းမာရေးအဖွဲ့

03-3987-4660

၁၉။ ဆီးချိုရောဂါ ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး ကျန်းမာရေး လမ်းညွှန်

ဆီးချိုရောဂါ ဖြစ်နိုင်ချေအလားအလာ ရှိနေသူများအတွက် အထူး ကျွမ်းကျင်ဝန်ထမ်း (ကျန်းမာရေးမှူး၊ အာဟာရဗေဒ ကျန်းမာရေးမှူး) မှ ဆီးချိုရောဂါနှင့် သက်ဆိုင်သော သတင်းအချက်အလက်နှင့် သွေးတွင်း ရှိ သကြားဓာတ်အား တည်ငြိမ်အောင်ထိမ်းနိုင်ရန် အကြံပေးမှုများ ပြုလုပ်ပေးပါမည်။ နေ့စဉ်နေထိုင်စားသောက်မှု အလေ့အထပုံစံ ကောင်းမွန်အောင် ပြင်ဆင်နေထိုင်ခြင်းဖြင့် ဆီးချိုရောဂါ မဖြစ်အောင် ကြိုတင် ကာကွယ်ရာရောက်ပြီး၊ ကျန်းမာပျော်ရွှင်သော လူနေမှုဘဝ ရရှိ အောင် ကူညီပံ့ ပိုးပေးလျက် ရှိပါသည်။

အထူးကျန်းမာရေး ဆေးစစ်ချက်အရ HbA1c (ဟေမိုဂလိုဘင် A1C) 6.0 မှ 6.4% ရှိနေပြီး ဆီးချိုဆေး သောက်သုံးခြင်း မရှိသူများနှင့် သက်ဆိုင် ပါသည်။ သို့သော် အထူးကျန်းမာရေးလမ်းညွှန်နှင့် သက်ဆိုင်သူများ မပါဝင်ပါ။

စုံစမ်းမေးမြန်းရန်

ဒေသန္တရကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ရေး ဌာန ကျန်းမာရေးအဖွဲ့

03-3987-4660

၂၀။ ကျန်းမာရေးသူနာပြု အာမခံစနစ်

ကျန်းမာရေးသူနာပြုအာမခံသည် "ပြုစုစောင့်ရှောက်မှု လိုအပ်နေသည့် အချိန်" တွင် အစောင့်ရှောက်ခံ လူသားနှင့် သူ၏ မိသားစုဝင်များအား လူမှုအဖွဲ့အစည်း တစ်ခုလုံးမှ ဝိုင်းဝန်းကူညီ ထောက်ပံ့ပေးသည့် စနစ် ဖြစ်သည်။

အမျိုးသားကျန်းမာရေးအာမခံ ဝင်ရောက်ထားသူများအနက် အသက် ၆၅ နှစ် ကျော် လူကြီးများသည် ကျန်းမာရေး အာမခံကြေးအပြင် ကျန်းမာရေးသူနာပြုအာမခံကြေးကို သီးသန့်ထပ်မံ ပေးဆောင်ရမည်။

ထိုအပြင် အသက် ၄၀ မှ ၆၄ နှစ်အတွင်း ပုဂ္ဂိုလ်များသည် ကျန်းမာရေး အာမခံ ကြေးအပြင် ကျန်းမာရေးသူနာပြုအာမခံကြေးပါ ပူးတွဲပေး ဆောင်ရမည်။

ဆက်သွယ်စုံစမ်းရန်

ကျန်းမာရေးသူနာပြုအာမခံဌာန အာမခံဝင်ခွင့်နှင့်
အာမခံစည်းကြပ်ရေးအဖွဲ့
03-3981-6376

ကျန်းမာရေးသူနာပြုအာမခံဝန်ဆောင်မှုကို ရယူလိုပါက၊ ဝန်ဆောင်မှု လျှောက်ထားပြီး၊ မြို့နယ်၏ သူနာပြုစောင့်ရှောက်မှု လိုအပ်ကြောင်း (ပံ့ပိုးကူညီမှု လိုအပ်ကြောင်း) အသိအမှတ်ပြုမှုအား ရယူရန် လိုအပ် ပါသည်။ သူနာပြုစောင့်ရှောက်မှု လိုအပ်ကြောင်း အသိအမှတ်ပြုရန် လိုအပ်ချက်များနှင့် ပတ်သက်၍ အသေးစိတ်အချက်အလက်များ အတွက် ကျန်းမာရေးသူနာပြုအာမခံဌာနသို့ ဆက်သွယ်စုံစမ်းပါ။

ဆက်သွယ်စုံစမ်းရန်

ကျန်းမာရေးသူနာပြုအာမခံဌာန အသိအမှတ်ပြုရေးနှင့်
စစ်ဆေးရေးအဖွဲ့
03-3981-1368

၂၁။ အရွယ်လွန်သက်ကြီး ကျန်းမာရေး အာမခံစနစ်

အသက်၇၅နှစ်နှင့်အထက် ပုဂ္ဂိုလ်များသည် အရွယ်လွန် သက်ကြီး ကျန်းမာရေးအာမခံသို့ ဝင်ရောက်ကြရသည်။

အရှယ်လွန်သက်ကြီး အသိအမှတ်ပြု လက်မှတ်အတွက် လိုအပ်ချက်များ၊ အာမခံ ဝင်ရောက်ရန် လုပ်ဆောင်ပုံအဆင့်ဆင့်၊ အာမခံကြေး စသည့်အသေးစိတ် အချက်အလက်များကို သက်ကြီးရွယ်အို ကျန်းမာရေးနှင့် ပင်စင်အာမခံဌာနသို့ ဆက်သွယ်မေးမြန်းကြပါ။

ဆက်သွယ်စုံစမ်းရန်

သက်ကြီးရွယ်အိုကျန်းမာရေးနှင့် ပင်စင်အာမခံဌာန အရှယ်လွန်
သက်ကြီး ကျန်းမာရေးနှင့် စောင့်ရှောက်ရေးအဖွဲ့
03-3981-1332

၂၂။ မိုင်နမ်ဘာကတ်ဖြင့်အာမခံအသုံးပြုခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ (၂၀၂၃ခုနှစ် ဒီဇင်ဘာလ ၁၂ရက်နေ့လက်ရှိ)

○ မိုင်နမ်ဘာကတ်ဖြင့် အာမခံအသုံးပြုရာတွင် ကြိုတင်၍မှတ်ပုံတင်ထားရန်လိုအပ်သည်။
မှတ်ပုံတင်ရန် နည်းလမ်းအား ဝက်ဘ်ဆိုက် (မိုင်နာပေါ်တယ် https://myna.go.jp/html/hokenshoriyou_top.html) တွင် ကြည့်ပါ။

○ မိုင်နမ်ဘာကတ်အား အာမခံကတ်အဖြစ်အသုံးပြုနိုင်သည်။ အလုပ်ဝင်ခြင်းနှင့်အလုပ်ပြောင်းခြင်း၊ အိမ်ပြောင်းသော်လည်း မိုင်နမ်ဘာကတ်ဖြင့်ဆေးခန်းပြနိုင်သည်။အမျိုးသားကျန်းမာရေးအာမခံသို့ ဝင်ရောက်ခြင်း၊နှုတ်ထွက်ခြင်းနှင့်အချက်အလက်များပြောင်းလဲခြင်းတို့အတွက် ယခင်အတိုင်း အကြောင်းကြားရန် လိုအပ်သည်။

※ မိုင်နမ်ဘာကတ် မရှိသူအား ယခုအချိန်အထိ အသုံးပြုခဲ့သော အာမခံကတ်အစား အရည်အချင်း အတည်ပြုစာ စသည်တို့ကို ထုတ်ပေးရန်စီစဉ်ထားသည်။အသေးစိတ်အားဆက်သွယ်စုံစမ်းပါ။

[အမေးများသော မေးခွန်းများ]

[**အမေး ၁**] မိုင်နမ်ဘာကတ် ကိုင်ဆောင်ထားလျှင် အာမခံကတ်မရှိလည်းဆေးခန်းပြနိုင်ပါသလား။

[**အဖြေ ၁**] မိုင်နာပေါ်တယ်တွင် အာမခံကတ်အဖြစ် အသုံးပြုရန်

မှတ်ပုံတင်ရန် လိုအပ်သည်။အွန်လိုင်းဖြင့် အရည်အချင်း အတည်ပြု

ခြင်းမရနိုင်သော ဆေးဘက်ဆိုင်ရာအဖွဲ့အစည်းများနှင့် ဆေးဆိုင်တို့တွင်ယခင်အတိုင်း အာမခံကတ်နှင့် အာမခံဝင်ထားသူ အရည်အချင်းသက်သေခံလက်မှတ် စသည်တို့အား ပြသရန်လိုသည်။ တဖန်အလုပ်ဝင်ခြင်း၊ အလုပ်ပြောင်းခြင်း၊ အိမ်ပြောင်းခြင်းတို့ လုပ်ပြီးနောက် ချက်ချင်းဆိုလျှင်"အွန်လိုင်းအရည်အချင်း အတည်ပြုစနစ်"တွင် အချက်အလက်များ ချိတ်ဆက်မနေသောကြောင့် မိုင်နမ်ဘာကတ် တစ်ခုတည်းဖြင့်ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အဖွဲ့အစည်းများနှင့် ဆေးဆိုင်တို့တွင် အရည်အချင်းအတည်ပြုခြင်း မရနိုင်ခြေရှိသည်။ ထိုအခါမျိုးတွင် ယခုထိတိုင် အသုံးပြုခဲ့သောအာမခံကတ်နှင့် အာမခံဝင်ထားသူ အရည်အချင်း သက်သေခံလက်မှတ်တို့ကို ပြသလျှင် ဆေးကုသနိုင်သည်။

[**အမေး ၂**] မည်သည့် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အဖွဲ့အစည်းတွင်မဆို မိုင်နမ်ဘာကတ်အားအာမခံကတ်အနေဖြင့်အသုံးပြုနိုင်ပါသလား။

[**အဖြေ ၂**] ဆေးဘက်ဆိုင်ရာအဖွဲ့အစည်း အားလုံးတွင် အသုံးပြုနိုင်မည်ဟုမဆိုလိုပါ။ အသုံးမပြုနိုင်သော ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အဖွဲ့အစည်းတွင်အာမခံကတ်ကို ပြသရန်လိုအပ်သည်။

ဆက်သွယ်စုံစမ်းရန်

- အရည်အချင်းနှင့်သက်ဆိုင်သည့်ကိစ္စ
  အာမခံဝင်ခွင့်ရှိသူနှင့်အာမခံငွေကြေးဆိုင်ရာအဖွဲ့ 03-4566-2377
- မိုင်နမ်ဘာကတ်ထုတ်ပေးခြင်းစသည်တို့နှင့်သက်ဆိုင်သည့်ကိစ္စ
  တိုရှိမားမြို့နယ်မိုင်နမ်ဘာ Call Center 03-3981-1122
- နိုင်ငံခြားဘာသာစကားဖြင့်အခမဲ့ဖုန်းခေါ်ဆိုရန် (ဒီဂျစ်တယ်ဌာန)
  မိုင်နမ်ဘာကတ်စသည်တို့နှင့်စပ်လျဉ်း၍ 0120-0178-27
  မိုင်နမ်ဘာစနစ်နှင့်စပ်လျဉ်း၍ 0120-0178-26

တိုရှိမားမြို့နယ်ရုံး အမျိုးသားကျန်းမာရေးအာမခံဌာန

Minami Ikebukuro,Toshima-ku,Tokyo 2-45-1

ဖုန်းနံပါတ်: 03 (3981) 1111 (ဟော့လိုင်း)