

# ၂၀၂၂ အမျိုးသား ကျန်းမာရေးအာမခံ လက်စွဲ



အလုပ်အာမခံသို့ ကူးပြောင်းလိုပါက အမျိုးသားကျန်းမာရေး အာမခံ နှုတ်ထွက်လိုကြောင်း အာမခံကောင်တာသို့ လူကိုယ်တိုင်ဖြစ်စေ၊ စာတိုက် သို့မဟုတ် အီလက်ထရွန်းနစ်လျှောက်လွှာဖြင့်ဖြစ်စေ ဆက်သွယ်ဆောင်ရွက်ရမည်။ (နှုတ်ထွက်အကြောင်း ကြားမှု မရှိပါက အာမခံကြေးများ ဆက်လက် ပေးဆောင်နေရမည်) ▶ စာမျက်နှာ 7



ဗီဇသက်တမ်းနှင့် ဗီဇအမျိုးအစား ပြောင်းလဲမှုရှိပါက ဆက်သွယ် အကြောင်းကြားရမည်။ ▶ 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

တိုရိုမားရပ်ကွက်

## မာတိကာ

၁။ အမျိုးသားကျန်းမာရေးအာမခံစနစ် .....	1
၂။ အမျိုးသားကျန်းမာရေးအာမခံဖွဲ့စည်းပုံ .....	2
၃။ အာမခံကတ် (အမျိုးသား ကျန်းမာရေး အာမခံသက်သေခံကတ်) .....	2
၄။ အမျိုးသားကျန်းမာရေးအာမခံဝင်ရောက်သည့်အခါ .....	4
၅။ အမျိုးသားကျန်းမာရေးအာမခံနှုတ်ထွက်သည့်အခါ .....	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။ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုလုပ်ငန်း .....	25
၁၈။ အထူးကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှုနှင့် အထူးကျန်းမာရေးလမ်းညွှန် .....	25
၁၉။ ဆီးချိုရောဂါ ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး ကျန်းမာရေး လမ်းညွှန်.....	26
၂၀။ ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေး အာမခံစနစ်.....	27
၂၁။ အရွယ်လွန်သက်ကြီး ကျန်းမာရေးအာမခံစနစ် .....	27

\* လမ်းညွှန်စာအုပ်ပါ အကြောင်းအရာများသည် ၂၀၂၂ခုနှစ် ဧပြီလတွင် နောက် ဆုံး ရရှိထားသော သတင်းအချက် အလက်များ ဖြစ်သည်။

## ၁။ အမျိုးသားကျန်းမာရေးအာမခံစနစ်

ဂျပန်နိုင်ငံ၏ ကျန်းမာရေးအာမခံစနစ်သည် ဆေးကုသစရိတ်ကို အားလုံး အတူတူ ဝေမျှကျခံပေးသည့် အမျိုးသား ကျန်းမာရေး အာမခံစနစ် ဖြစ်သည်။

နိုင်ငံခြားသားအပါအဝင် ဂျပန်နေသူ ပြည်သူများအားလုံး အစိုးရ ကျန်းမာရေးအာမခံသို့ ဝင်ရောက်ပြီး၊ အာမခံကြေးများ မဖြစ်မနေ ပေးသွင်းရမည်။

ကုန်ကျငွေအနည်းငယ်ဖြင့် ဆေးကုသမှု ခံယူနိုင်ပြီး၊ ဆေးကုသစရိတ် ထောက်ပံ့ကြေးများလည်း လျှောက်ယူနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

ကျန်းမာရေး အာမခံ ဝင်ရောက်ထားသူအနေဖြင့် နေထိုင် မကောင်း ဖြစ်သည့်အခါ ကျန်းမာရေး အာမခံ သုံး၍ ဆေးကုသမှု ခံယူနိုင်မည့် အခွင့်အရေး ရရှိခြင်းနှင့်အတူ တစ်ဘက်တွင်လည်း အာမခံကြေး ပေးဆောင်ရမည့် တာဝန် ရှိသည်။

**အမျိုးသားကျန်းမာရေးအာမခံ(အတိုကောက် kokuho)** သည် ဖော်ပြပါ ကျန်းမာရေးအာမခံစနစ် တစ်ခုဖြစ်သည်။ အမျိုးသား ကျန်းမာရေး အာမခံဝင်ခြင်းနှင့် နှုတ်ထွက်ခြင်းတို့ကို **၁၄ရက်အတွင်း** ဆောင်ရွက်ရမည်။ (စာမျက်နှာ 4-9 တွင်ကြည့်ရှုပါ)

\*နှုတ်ထွက်ရန် လုပ်ဆောင်ချက် နှောင့်နှေးပါက အမျိုးသားကျန်းမာရေး အာမခံကြေးများ ပုံမှန် ဆက်လက် ကျသင့်နေသည့်အတွက် အိမ်ထောင် ဦးစီးအနေဖြင့် အာမခံကြေး ပေးချေရမည့် တာဝန် ဆက်လက် ကျန်ရှိနေပြီး၊ ပိုင်ဆိုင်မှုများစစ်ဆေးခံရခြင်းနှင့် ချိတ်ပိတ်သိမ်းယူခြင်းများ ပြုလုပ်ခံရမည်။ (စာမျက်နှာ 18 နှင့် 19 တွင် ကြည့်ရှုပါ)

## ၂။ အမျိုးသားကျန်းမာရေးအာမခံဖွဲ့စည်းပုံ

အများပြည်သူ နေထိုင်သည့် တိုင်းနှင့်ပြည်နယ် မြို့နယ်ရပ်ကွက် ဌာန များမှ အမျိုးသား ကျန်းမာရေး အာမခံကို လက်ခံဆောင်ရွက်ပေးသည်။ ဆေးဖိုး တချို့ တဝက်သာ အိတ်စိုက် ပေးချေရုံဖြင့် ဆေးကုသမှု ခံယူနိုင် မည် ဖြစ်သည်။

## ၃။ အာမခံကတ် (အမျိုးသား ကျန်းမာရေး အာမခံသက်သေခံကတ်)

### (၁) အာမခံကတ်ကို သေချာထိန်းသိမ်းထားရန်

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

အာမခံ ဝင်ရောက်ထားသူ တဦးလျှင် အာမခံကတ် တစ်ခုစီ ထုတ်ပေး သည်။

### \*အသက်၇၀ ပြည့်ပြီးသူများအတွက် သက်ကြီး အကျိုးခံစားခွင့် အထောက် အထားကတ် ထုတ်ပေးသည်။

အသက်၇၀ ပြည့်မြောက်မည့် မွေးလ၏ နောက်တစ်လ (၁ ရက်နေ့ တွင် မွေးဖွားသူများအတွက်မူ မွေးလ)မှစတင်၍ အိတ်ကပ်ထဲမှ စိုက်ထုတ်ရမည့် ဆေးကု သစရိတ် နှုန်းထားများ ရေးသားထား သည့် (သက်ကြီးအမျိုးသားကျန်းမာရေး အာမခံ အရည်အချင်း ပြည့်မှီသူ သက်သေခံကတ်) ထုတ်ပေးပြီး ကျန်းမာရေး အာမခံကတ် နှင့်အတူ မပျောက်အောင် သေချာသိမ်းဆည်းထားရမည်။

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

ဆေးရုံဆေးပေးခန်းများတွင် ဆေးစစ်မှု ခံယူပါက ကောင်တာသို့ ကျန်းမာရေး အာမခံကတ် မဖြစ်အနေ ထုတ်ပြပေးရမည်။

အမျိုးသားကျန်းမာရေးအာမခံဖြင့် ဆေးကုသမှု ခံယူလိုပါက အမျိုးသား ကျန်းမာရေးအာမခံ အသုံးပြုနိုင်မည့် ဆေးရုံဆေး ပေးခန်းများကိုသာ ရွေးချယ် အသုံးပြုရမည်။

အမျိုးသား ကျန်းမာရေးအာမခံ အသုံးပြုနိုင်သည့် ဆေးဘက် စောင့်ရှောက် ရေးဌာနများတွင် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ စောင့်ရှောက်မှုကို

ခံယူပါက ဆေးကုသ စ ရိတ်အားလုံးကို အိတ်ကပ်ထဲမှ စိုက်ထုတ်ကျခံ ပေးရမည်။ (အများအားဖြင့် ဆေး ကုသမှုဌာန အားလုံးနီးပါး အမျိုးသား ကျန်းမာရေးအာမခံ အသုံးပြု နိုင်ပါ သည်။)

**(၃) အာမခံကတ် သက်တမ်း**

**ဗီဇသက်တမ်းအလိုက် ကျန်းမာရေး အာမခံကတ်၏ သက်တမ်း သတ်မှတ် ထားပြီး သက်တမ်းကုန်ဆုံးနေသော ကျန်းမာရေး အာမခံ ကတ်အား အသုံးပြု၍ မရနိုင်ပါ။ ဗီဇသက်တမ်း ထပ်မံတိုးမြှင့်ခြင်း ကို သက်တမ်းမကုန်ဆုံးခင် ဂျပန်နိုင်ငံလူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးဌာနသို့ သွားရောက်၍ လုပ်ဆောင်ရမည်။**

နိုင်ငံခြားသား မှတ်ပုံတင်ကတ် အသစ်မရခင် ကျန်းမာရေး အာမခံကတ် သက်တမ်းကုန်ဆုံးမည့်အချိန် နီးကပ်နေပါက ဗီဇသက်တမ်း တိုးမြှင့်နေ ဆဲ ဖြစ်ကြောင်း အထောက်အထား ယူဆောင်၍ အမျိုးသားကျန်းမာရေး အာမခံ ဌာနသို့ သွားရောက် လုပ်ဆောင်ပါက ကတ်သက်တမ်း ၂လ တိုး မြှင့်ပေးမည်။

ဗီဇနေထိုင်ခွင့်ကာလတိုးမြှင့်ပြီးပါက ပတ်စပို့စာအုပ်၊ နိုင်ငံခြားသား မှတ်ပုံတင် ကတ်၊ ကျန်းမာရေး အာမခံကတ် အဟောင်း တို့ကို တပါ တည်း ယူဆောင်လာ ပြီး အမျိုးသားကျန်းမာရေး အာမခံဌာနတွင် အာမခံကတ် အသစ် လဲလှယ်ရယူ ပါ။ အထူးဗီဇအမျိုးအစား ကိုင် ဆောင်ထားသူ ဖြစ်နေပါက သတ်မှတ်ခွင့်ပြု ထားသော နေထိုင်လုပ်ကိုင် ခွင့် အထောက်အထားစာရွက်ပါ တပါတည်း ယူဆောင်လာရမည်။ **ဗီဇ နေထိုင်ခွင့်ကာလ ထပ်မံ တိုးမြှင့်ထားကြောင်း အထောက်အထား တင်ပြ နိုင်ခြင်း မရှိပါက ကျန်းမာရေး အာမခံ အကျိုးခံစားခွင့်များ ဆုံးရှုံး သွားပြီး အာမခံကတ်လည်း ဆက်လက် အသုံး ပြုနိုင်မည် မဟုတ်တော့ ပေ။**

ဗီဇသက်တမ်း ၃လအောက်လျော့နည်းနေသူ (သို့) ဗီဇသက်တမ်း ကုန်ဆုံး သွားသူမှ တခြားဗီဇအမျိုးအစား တခုခု ထပ်မံရယူပြီး ရပ်ကွက်သန်းခေါင် စာရင်း ပြုလုပ်ပါက ပတ်စပို့စာအုပ်၊ နိုင်ငံခြားသား မှတ်ပုံတင်ကတ်တို့ကို တပါ တည်း ယူဆောင်ပြီး ကျန်းမာရေးအာမခံ ကတ် အသစ် ထုတ်ယူပါ။ အထူးဗီဇ အမျိုးအစားကိုင်ဆောင်ထားသူ ဖြစ်နေပါက သတ်မှတ်ခွင့်ပြုထားသော နေထိုင် လုပ်ကိုင်ခွင့် အထောက် အထား စာရွက်ပါ တပါတည်း ယူဆောင်လာရမည်။

**(၄) ကျန်းမာရေးအာမခံကတ် ကိုင်တွယ်အသုံးပြုခြင်း**

- ၁) အာမခံကတ် အချက်အလက်များ ပြင်ဆင်လိုပါက အမျိုးသား ကျန်းမာရေး အာမခံဌာနသို့ သွားရောက် တင်ပြပြီး ဆောင်ရွက် နိုင်သည်။
- ၂) အာမခံကတ် ပျောက်ရှုပျက်စီးပြီး အသုံးမပြုနိုင်တော့ပါက အာမခံ ကတ်သစ် ထပ်မံ လျှောက်ထား ထုတ်ယူပါ။
- ၃) ဗီဇသက်တမ်း ကုန်ဆုံးခြင်း၊ အထူးဗီဇ "ဆေးဗီဇ" ဖြစ်သွား ခြင်း(သို့) "ဆေးဗီဇ ကိုင်ဆောင်ထားသူ၏ ဝေယျာဝစ္စများ လုပ်ဆောင်ပေးခြင်း" (သို့) "အလည်အပတ်နှင့် အနားယူအပန်းဖြေ ခြင်း၊ အခြားအလားတူ လှုပ်ရှားမှုများ" အတွက် ထုတ်ပေးသည့် ဗီဇ ဖြစ်သွားခြင်း၊ တခြားမြို့နယ် ရပ်ကွက် သို့ ပြောင်းရွှေ့သွား ခြင်း (သို့) အလုပ်အာမခံသို့ ကူးပြောင်း ဝင်ရောက်ခြင်းများ ဖြစ် ပါက အမျိုးသား ကျန်းမာရေး အာမခံ အကျိုးခံစားခွင့်များ ဆုံးရှုံး သွားမည်ဖြစ်ပြီးဆက်လက် အသုံးပြုနိုင်တော့မည် မဟုတ်တော့ဘဲ ချက်ချင်း ပြန်ပေးရမည်။
- ၄) အာမခံကတ်ကို ကာယကံရှင်မှလွဲ၍ အသုံးမပြုရပါ။ တစုံတယောက် အား အာမခံကတ် ဌာပေးခြင်းနှင့် တစုံတယောက်ထံမှ ဌာပေးသုံးစွဲ ခြင်း ပြုလုပ် ပါက ဥပဒေအရ အရေးယူခြင်း ခံရမည်။
- ၅) အာမခံကတ် နောက်ကျောဘက်တွင် "ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါ ပေးအပ်လှူ ဒန်းခြင်း" နှင့်ပတ်သက်၍ ဖြည့်စွက်ရေးသားရန် ကော်လံ ထည့်သွင်း ပေးထားပါသည်။

**၄။ အမျိုးသားကျန်းမာရေးအာမခံဝင်ရောက် သည့်အခါ**

(၁) အမျိုးသားကျန်းမာရေးအာမခံ မဝင်မနေရ သတ်မှတ်ထား သူများ သန်ခေါင်စာရင်းမှတ်ပုံတင် ဥပဒေအရ (အမှတ်စဉ်၂ နှင့် ကိုက်ညီနေ သူများ မှအပ) လူတိုင်း အမျိုးသားကျန်းမာရေး အာမခံ မဖြစ်မနေ ဝင် ရောက်ကြရ မည်။ မိမိစိတ်သဘောအလျောက် အာမခံ ဝင်ရောက်ခြင်း နှင့် နှုတ်ထွက်ခြင်းများ ပြုလုပ်၍ မရပါ။ အာမခံ ဝင်ရောက်ခြင်း၊ အချက်အလက်များ ပြုပြင် ပြောင်းလဲခြင်းနှင့် နှုတ်ထွက်ခြင်းများရှိ ပါက ၁၄ရက်အတွင်း အကြောင်း ကြားပေးရမည်။

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

အာမခံ မဝင်မနေရ ဝင်ကြရမည်။ (ဖော်ပြပါ အာမခံများသည် ဂျပန် အစိုးရ အသိအမှတ်ပြု တရားဝင် ကျန်းမာရေး အာမခံစနစ်တွင် အကျိုးမဝင်ပါ။)

**(၂) အမျိုးသားကျန်းမာရေးအာမခံ ဝင်ရောက်ခွင့်မရှိသူ**

တိုရိုမားမြို့တွင် နေထိုင်ပြီး သန်းခေါင်စာရင်းမှတ်တမ်း ဥပဒေနှင့် ကိုက်ညီ သူများအနက် အောက်ပါ အချက်များနှင့် ညှိစွန်းနေပါက 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 ဝင်ခွင့် ရှိ နေသူများ

၃) လူမှုဖူလုံရေး ထောက်ခံကြေး ရယူထားသူများ

၄) ဗီဇသက်တမ်း ၃လအောက် ကိုင်ဆောင်ထားသူများ (\*သတိပြုရန်)

\* ဗီဇသက်တမ်း ၃လအောက် ကိုင်ဆောင်ထားသူများအနေဖြင့် အလုပ် ခန့်အပ် ခြင်း သဘောတူစာချုပ်အရ ၃လနှင့်အထက် ဂျပန် တွင် အလုပ်လုပ်ခွင့် ရှိ ကြောင်း အထောက်အထား ခိုင်လုံပါက အာမခံ ဝင်ရောက်ခွင့် ရနိုင်သည့် အ တွက် စုံစမ်းမေးမြန်းပါ (ဗီဇ အမျိုးအစား "ကာလတိုဗီဇ" နှင့် "ဗီဇ ကိုင် ဆောင်ထားခြင်း မရှိ သူ" မှအပ) ။ သို့ရာတွင် အာမခံ ဝင်ရောက်ထားသူ ဖြစ် ပါက ဗီဇ သက်တမ်း ၃လအောက် နည်းနေပါသော်လည်း အာမခံ ဆက်လက် ဝင်ရောက်ခွင့်ရှိသည်။

ပတ်စပို့စာအုပ်နှင့် နိုင်ငံခြားသား မှတ်ပုံတင်ကတ် ယူဆောင်လာပြီး အာမခံ ကတ် လာရောက် ထုတ်ယူပါ။

၅) "အထူးဗီဇ" ကိုင်ဆောင်ထားသူများအနက် "ဆေးကုသမှုခံ ယူ ခြင်း"၊ "ဆေးဗီဇ ကိုင်ဆောင်ထားသူ၏ ဝေယျာဝစ္စများ လုပ် ဆောင်ပေးခြင်း" (သို့) "အလည်အပတ်နှင့် အနားယူ အပန်းဖြေခြင်း၊ အလားတူ လှုပ်ရှားမှုများ" အတွက် ထုတ်ပေးသည့် ဗီဇအမျိုး အစား ကိုင်ဆောင်ထားသူများ

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

**(၃) အာမခံ ဝင်ရောက်ရန် လုပ်ဆောင်ပုံအဆင့်ဆင့်**

အောက်ပါ အချက်များနှင့် ကိုက်ညီပါက ၁၄ရက်အတွင်း အမျိုးသား ကျန်းမာရေး အာမခံဌာနနှင့် ရပ်ကွက်ရုံးတို့တွင် အာ မခံ ဝင်ရောက် နိုင်သည်။

**အမျိုးသားကျန်းမာရေးအာမခံ ဝင်ရောက်သည့်အခါ**

- ၁) တိုရိုမားရပ်ကွက်(ဂျပန်နိုင်ငံ)သို့ ပြောင်းရွှေ့လာသည့် အ ခါ
- ၂) အစိုးရအသိအမှတ်ပြု အခြားကျန်းမာရေးအာမခံ (ကျန်းမာရေး အသင်းအဖွဲ့ အာမခံနှင့် လုပ်ငန်းရှင်များအသင်း အာမခံ) မှ နှုတ်ထွက်သည့်အခါ
- ၃) ကလေးမီးဖွားသည့်အခါ
- ၄) လူမှုဖူလုံရေးထောက်ပံ့ကြေး ရပ်တန့်လိုက်သည့်အခါ

**(၄) အာမခံကတ် လက်ခံရယူခြင်း**

အာမခံကတ်ကို မှတ်ပုံတင်စာဖြင့် စာတိုက်မှ ပို့ဆောင်ပေးမည်ဖြစ်သည့် အ တွက် စာတိုက်ပုံးတွင် မိမိအမည် ရေးကပ်ထား ရန်လိုပါသည်။ အကယ်၍ လိပ် စာ မှား၍ စာရောက် မလာခြင်း၊ အပြင်ထွက်နေချိန် စာ လာပို့သွားခြင်းကြောင့် လက်ခံရယူနိုင် ခြင်း မရှိပါက အမျိုးသား ကျန်းမာရေး အာမခံဌာန (သို့) ရပ် ကွက်ရုံးသို့ သွားရောက်၍ ကတ် အသစ် ထပ်မံ ထုတ်ယူပါ။ အာမခံကတ် ချက်ချင်း လိုချင်သူများ အနေဖြင့် အာမခံ ဝင်ရောက်ချိန်နှင့် ကတ်အသစ် ထပ်မံ ထုတ်ယူချိန်တွင် အောက် ဖော်ပြပါ သက်သေခံ အထောက်အထားစာရွက်များ ယူဆောင် လာပေးရမည်။

**(အာမခံကတ် ချက်ချင်း ထုတ်ယူနိုင်မည့် အထောက်အထား)**

- \* သက်တမ်းရှိ အထောက်အထား မူရင်းများ ဖြစ်ရမည်။
- မိုင်နမ်ဘာကတ် (မျက်နှာဓာတ်ပုံနှင့်အတူ)
- ပတ်စပို့စာအုပ်
- နိုင်ငံခြားသားမှတ်ပုံတင်(သို့) အထူး ဧည့်နိုင်ငံသားကတ်
- အစိုးရအသိအမှတ်ပြုအဖွဲ့အစည်းမှ ထုတ်ပေးသော လိုင်စင်ကတ် (သို့) သက်သေခံကတ်ပြား (မျက်နှာပုံ၊ အမည်နှင့် မွေးသက္ကရာဇ်များ ပါဝင်ရမည်)
- \* အာမခံကတ် ချက်ချင်းထုတ်ယူနိုင်မည့်သက်သေခံအထောက် အ ထား ပြည့်စုံ ပါသော်လည်း ကောင်တာတွင် လူကျနေပါက စာတိုက်မှ ပို့ပေးပါသည်။



**(၅) အာမခံ ဝင်ရောက်ရန် နောက်ကျခြင်း**

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

**ဆက်သွယ်စုံစမ်းရန်**

**အာမခံဝင်ခွင့်ရှိသူနှင့်အာမခံငွေကြေးဆိုင်ရာအဖွဲ့**

**03-4566-2377**

## **၅။ အမျိုးသားကျန်းမာရေးအာမခံနှုတ်ထွက် သည့်အခါ**

အောက်ပါ အချက်များနှင့် ကိုက်ညီပါက ၁၄ရက်အတွင်း အမျိုးသား ကျန်းမာရေး အာမခံဌာနနှင့် မြို့နယ်ရုံးသို့ အကြောင်းကြားပါ။ အာမခံ ဝင်ရောက် ထားသူအားလုံး၏ အာမခံကတ်များ ယူဆောင်လာရမည်။ ထို့အပြင် ၂) အချက်နှင့် ကိုက်ညီပါက စာတိုက် သို့မဟုတ် အီလက်ထရွန်းနစ်လျှောက်လွှာဖြင့်လည်း လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။

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

\* ပြောင်းရွှေ့သွားသော မြို့နယ်ရပ်ကွက်(လိပ်စာသစ်) တွင် နောက် တစ် ကြိမ် အာမခံ ဝင်ရောက်ရမည်။

\* ပြည်ပထွက်ခွာချိန်တွင်လည်း အကြောင်းကြားပါက သန်းခေါင် စာရင်း ကျန် ရှိနေပြီး အာမခံကြေးများ ဆက်လက် ကျသင့်နေမည်။

\* ကာလရှည် ပြည်ပထွက်ခွာမည်ဆိုပါက နိုင်ငံရပ်ခြားတွင် ပြောင်းရွှေ့ နေထိုင် ကြောင်း အကြောင်းကြားရမည်။

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

နိုင်ငံခြားသားမှတ်ပုံတင်၊ ဧည့်နိုင်ငံသားကတ်၊ အမျိုးသား ကျန်းမာရေး ကတ်နှင့် အလုပ်ကျန်းမာရေး အာမခံကတ်များ၊ မျက်နှာပုံပါသော မိုင်နမ် ဘာ ကတ်(သို့) မိုင်နမ်ဘာ အကြောင်းကြား စာတို့နှင့်တကွ အမျိုးသား ကျန်း မာရေး အာမခံ ဌာန(သို့) မြို့နယ်ရုံး သို့ လာရောက်အကြောင်းကြားပါ။

\* အာမခံ နှုတ်ထွက်ကြောင်း အကြောင်းကြားခြင်း မရှိပါက အာမခံ ထပ်နေပြီး အာမခံကြေး နှစ်ကြိမ် ပေးဆောင်နေရမည် ဖြစ်သည့်အတွက် အထူးသတိ ထားကြပါ။

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

\* စာတိုက် သို့မဟုတ် အီလက်ထရွန်းနစ် လျှောက်လွှာဆိုင်ရာ အသေးစိတ်အချက်အလက်များအတွက်၊ homepage ကို ကြည့်ရှုပါ။

**သတိပြုရန်**

၁) တိုရိုမားမြို့နယ်ပြင်ပသို့ ပြောင်းရွှေ့နေထိုင်သူများ (ဂျပန်ပြည်ပ) ၊ အစိုးရ အသိအမှတ်ပြု တခြားကျန်းမာရေး အာမခံ (ကျန်းမာရေး သမဝါယမအ သင်းနှင့် လုပ်ငန်းရှင်များ အသင်းအာမခံ) သို့ ဝင်ရောက်သူများအနေဖြင့် တိုရိုမားမြို့နယ်၏ အမျိုးသား ကျန်းမာရေး အာမခံကတ်အား အသုံးပြုခွင့် မရှိပါ။ အကယ်၍ အသုံးပြုခဲ့သည်ရှိသော် တိုရိုမားမြို့နယ် အမျိုးသား ကျန်းမာရေးအာမခံမှ တာဝန်ယူ ကျခံပေးထားသော ဆေးကုသစရိတ်များ ပြန်လည် ပေးချေပေးရမည် ဖြစ်သည့်အတွက် အထူးသတိပြုပါ။

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

**ဆက်သွယ်စုံစမ်းရန်**

**အာမခံဝင်ခွင့်ရှိသူနှင့်အာမခံငွေကြေးဆိုင်ရာအဖွဲ့**

**03-4566-2377**

## ၆။ အခြားလုပ်ငန်းဆောင်တာများ

တိုရိုမားမြို့နယ်အတွင်း 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 ဝင်ငွေကြေငြာစာ တင် သွင်းပေးကြရန် မေတ္တာရပ်ခံခြင်း

အမျိုးသားကျန်းမာရေး အာမခံကြေးကို ဝင်ငွေစုစုပေါင်း ပမာဏပေါ် မူတည် ပြီး တွက်ချက်ရပါသည်။

ဝင်ငွေကြေငြာပေးခြင်း မရှိပါက အာမခံကြေးနှင့် တန်ဖိုးမြင့် ဆေးကု သစရိတ်အတွက် ကျခံရမည့်အချိုးနှုန်းများ တိကျ မှန်ကန်စွာ တွက်ချက်ယူနိုင်မည် မဟုတ်ပေ။ ဝင်ငွေမရှိသူနှင့် ဝင်ငွေနည်းသူ အားလုံး သတ်မှတ်ကာလအတွင်း ဝင်ငွေကြေငြာစာ တင်သွင်းပေးကြ ပါရန် မေတ္တာ ရပ်ခံအပ်ပါသည်။

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

### □ ၂၀၂၂ခုနှစ် ဇန်နဝါရီလ ၁ရက်နေ့ မတိုင်မီ ဂျပန်သို့ ရောက် ရှိလာ သူများ

၂၀၂၂ ခုနှစ် ဇန်နဝါရီလ ၁ရက်နေ့ လက်ရှိအချိန်တွင် သန်းခေါင် စာရင်း မှတ်ပုံ တင် တင်သွင်းထားသော မြို့နယ်ရပ်ကွက်ရှိ အခွန် တာဝန်ခံဌာနသို့ ဝင်ငွေ ကြေငြာစာ တင်သွင်းပေးရမည်။

### □ ၂၀၂၂ခုနှစ် ဇန်နဝါရီလ ၂ရက်နေ့နောက်ပိုင်း ဂျပန်သို့ ရောက်ရှိလာ သူများ

ဂျပန်တွင် စတင်နေထိုင်ကာစဖြစ်ပြီး ယခင်တစ်နှစ်က ဂျပန်တွင် နေထိုင်ခဲ့ခြင်း မရှိသူများအနေဖြင့် "အမျိုးသားကျန်းမာရေး

အာမခံကြေးအတွက် သီးသန့်ဝင်ငွေ ကြေငြာစာ" ကို အမျိုးသား ကျန်းမာရေး အာမခံဌာနသို့ တင် သွင်းပါ။

\* အခြေခံအာမခံကြေး လျှော့ပေါ့ပေးငွေနှင့် ပတ်သက်၍ စာမျက်နှာ 14တွင် ကြည့်ရှုပါ။

**ဆက်သွယ်စုံစမ်းရန်**

**အာမခံဝင်ခွင့်ရှိသူနှင့်အာမခံငွေကြေးဆိုင်ရာအဖွဲ့**

**03-4566-2377**

## ၈။ အာမခံကြေး

အာမခံ စတင်ဝင်ရောက်သည့် လမှစ၍ အာမခံကြေး ပေးသွင်းရမည်။ တိုရိုမားမြို့နယ်သို့ 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 ဝင် ငွေကြေငြာပေးရန်လိုသည်။ 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 (430,000ယန်း)ကို နှုတ်ထားသော ပမာဏ ဖြစ်သည်။

တနှစ်အတွက် ပေးချေရမည့် အာမခံ ကြေးကို အခွန်စည်းကြပ်မည့် ဝင် ငွေ အလိုက် ကျခံရမည့် အာမခံကြေးနှင့် အာမခံ ဝင်ရောက်မည့် မိသားစု ဝင်အလိုက် တပြေးညီ ပေးဆောင်ရမည့် ပုံသေအာမခံကြေးတို့ကို ပေါင်းစပ်တွက်ယူထား ခြင်း ဖြစ်သည်။

ဥပမာ- ၂၀၂၁ခုနှစ် ဇန်နဝါရီလတွင် ဂျပန်နိုင်ငံ၌ စတင်နေထိုင်သူများ အ တွက် ၂၀၂၁ခုနှစ် ဇန်နဝါရီလမှ ဒီဇင်ဘာလ အတွင်း ရရှိသော စုစုပေါင်း

ဝင်ငွေ ပမာဏအပေါ် အခြေခံ၍ အခွန်စည်းကြပ်မည့် ဝင်ငွေပမာဏ တွက်ချက်ယူပြီး ၂၀၂၂ခုနှစ် ဧပြီ လမှ ၂၀၂၃ခုနှစ် မတ်လအထိ ပေး သွင်းရမည့် အာမခံကြေးအား တွက်ချက်ပေးသည်။

**(၂) အာမခံကြေးနှင့် ပတ်သက်၍ အကြောင်းကြားစာ ပို့ခြင်း**

**အာမခံကြေးများကို နှစ်စဉ်ငွေလဲလှယ် ဆုံးဖြတ်လေ့ရှိသည်။**

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

အာမခံကြေးကို ငွေလဲလှယ် နောက်တစ်နှစ် မတ်လအတွင်း ဆယ်ကြိမ် ခွဲ၍ ပေးဆောင်ရသည်။ အာမခံကြေးကို အာမခံကြေး တောင်းခံလွှာဖြင့် ပေး သွင်း ရာတွင် ငွေလဲလှယ် သြဂုတ်လအတွက် (လစဉ် ပေးချေခြင်းပုံစံ) သို့မဟုတ် တစ်နှစ် လုံးစာအတွက် (တစ်နှစ်စာ တလုံးတခဲတည်း ပေးချေ ခြင်း) နှစ်သက်ရာ စိတ် ကြိုက် ရွေးချယ်နိုင်သည်။ စက်တင်ဘာမှ နိုဝင်ဘာလအတွက် အာမခံကြေး တောင်းခံလွှာကို စက်တင်ဘာလဆန်း ပိုင်း၌၊ ဒီဇင်ဘာလမှ မတ်လအထိ အာမခံကြေး တောင်းခံလွှာကို ဒီဇင်ဘာလ ဆန်းပိုင်းတို့၌ ပို့ဆောင်ပေးသည်။

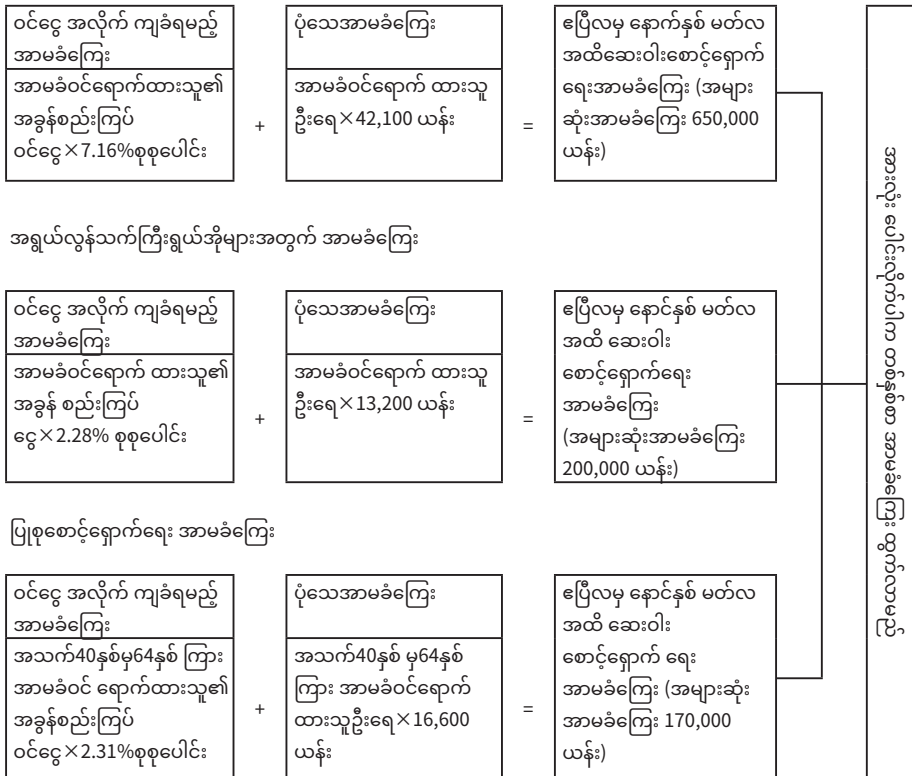
အာမခံကြေး အသိပေးစာရှိ အခွန်စည်းကြပ်မည့် ဝင်ငွေပမာဏ ဖြည့် သွင်း သည့် နေရာတွင် ဝင်ငွေကြေငြာထားခြင်းမရှိ ဟု ဖော်ပြခံထားရ သူများအနေဖြင့် ဝင်ငွေကြေငြာစာ တင်သွင်းပေးရန် လိုအပ်သည်။ စာမျက်နှာ၅ တွင် ကြည့်ရှုပါ။

ဧပြီလနှင့် မေလတွင် အာမခံ ဝင်ရောက်သူ၏ အိမ်ထောင်စု စာရင်း အ ရွေ့ အပြောင်း မြို့နယ်အတွင်း ပြောင်းရွှေ့ခြင်း၊ တခြားမြို့နယ်သို့ ရွှေ့ပြောင်းခြင်း၊ မီးဖွားခြင်း၊ ကွယ်လွန်ခြင်း၊ အလုပ်အာမခံသို့ ကူး ပြောင်းခြင်း စသဖြင့်) ရှိခဲ့ပါကလည်း ငွေလဲ ရောက်မှသာ အကြောင်းကြားစာ ပို့ဆောင်ပေးသည်။

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

အာမခံကြေး ပေးသွင်းရာတွင် နောက်ဆုံး ပေးပို့ထားသော တောင်းခံလွှာ အား အသုံးပြုပါ။

ဆေးဝါးစောင့်ရှောက်ရေးအတွက် အာမခံကြေး



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

နှစ်တစ်ဝက်တွင် အာမခံ ဝင်ရောက်ခြင်း၊ နှုတ်ထွက်ခြင်း	
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 လျှောက်လွှာတင် သော်လည်း မေလမှ စတင်၍ အာမခံကြေး တွက်ချက်သွားမည်။ (အများဆုံး နှစ်နှစ်တာကာလ အတွက် ပြန်လည်တောင်းယူခွင့် ရှိ သည်။)

**၂) မြို့နယ်အတွင်း ပြောင်းရွှေ့လာသူ၏ အာမခံကြေးသည် နောက်ပိုင်း တွင် တိုးမြှင့်လာနိုင်ဖွယ်ရှိသည်။**

တိုရိုမားမြို့နယ်သို့ ပြောင်းရွှေ့လာသူ၏ အာမခံကြေးကို အစပိုင်း တွင် အခြေခံ အာမခံကြေးသာ တွက်ချက်ယူထားသည်။ ယင်း နောက် အဆိုပါ ဘဏ္ဍာ ရေးနှစ်၏ ဇန်နဝါရီလ ၁ရက်နေ့တွင် သန်း ခေါင်စာရင်းမှတ်ပုံ တင်ထားခဲ့ သော မြို့နယ်ရပ်ကွက်အတွင်း ကြေငြာထားသည့် ဝင်ငွေစုစုပေါင်း ပမာဏ ကို တောင်းယူစစ်ဆေး ပြီး၊ အာမခံ စည်းကြပ်မည့် ဝင်ငွေပမာဏအား ပြန် လည်တွက်ချက် ယူပြီးနောက် "အမျိုးသား ကျန်းမာရေး အာမခံကြေး ပြောင်းလဲ ချက်" အား ပို့ဆောင်ပေးလေ့ရှိပါသည်။

**၃) ဘဏ္ဍာရေးနှစ် မကုန်ဆုံးခင် အာမခံမှ နှုတ်ထွက်သွားသူ အတွက် အာမခံကြေး**

- (i) မိသားစုဝင် အားလုံး တပြိုင်နက်တည်း နှုတ်ထွက်ပါက အမျိုးသား ကျန်းမာရေး အာမခံ နှုတ်ထွက်သည့် လ၏ ရှေ့တစ် လအထိ ပေးဆောင်ရမည့် အာမခံကြေးအား အပို အလို ပြန်လည်တွက်ချက်ပေးမည်။ အာမခံကြေး လိုနေပါက နှုတ်ထွက်ပြီး နောက်ပိုင်း ဆက်လက် ပေးချေနိုင်ပြီး၊ ပိုနေပါက ပြန်အမ်းပေးသည်။
- (ii) မိသားစုဝင်ထဲမှ တချို့တဝက် နှုတ်ထွက်ပါက အာမခံကြေး ပြန်လည် တွက်ပေးပြီး ပေးဆောင်ရန် ကျန်ရှိနေသော အာမခံ ကြေးအား မတ်လအ တွက် ပေးသွင်းရမည့် ကာလအထိ နောက်ဆုံးထားပြီး အပိုင်းပိုင်းခွဲ၍ ပေး သွင်းနိုင်သည်။

**၄) ယခင်ဘဏ္ဍာရေးနှစ်အတွက် အာမခံကြေး**

အာမခံကြေးကို ဘဏ္ဍာရေးနှစ် (ဧပြီလမှ နောက်တစ်နှစ် မတ် လ အထိ) အလိုက် တွက်ချက်သည်။ ယခင်ဘဏ္ဍာရေးနှစ် အတွက် အာမခံကြေးဆိုသည်မှာ ယခင်ဘဏ္ဍာရေးနှစ်(မတ်လ၃၁ရက်နေ့ မတိုင်ခင်အထိ) အတွက် နောက်ကြောင်း ပြန်လှည့်၍ အာမခံ ဝင် ရောက်ခြင်း ၊ 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 အိမ်ထောင်ဦးစီး များ လည်း အကျုံးဝင်သည်) ယခင် ဘဏ္ဍာရေးနှစ်၏ စုစုပေါင်းဝင်ငွေ သည် လျှော့ချမှုစံသတ်မှတ်ပမာဏထက် နိမ့်ကျသည့်အိမ်ထောင်စုဖြစ် ပါက အခြေခံအာမခံကြေး လျှော့ ပေါ့ပေးမည်။

အာမခံကြေး လျှော့ပေါ့ခံစားခွင့်ရရန် ယခင်နှစ်၏ ဝင်ငွေပမာဏအား ကြေ ငြာ ပေးထားရမည်။

ဝင်ငွေ လုံးဝမရှိသူများနှင့် ဝင်ငွေ လျော့နည်းသူများလည်း မဖြစ်မနေ ဝင်ငွေ ကြေငြာစာ တင်သွင်းရမည်။

ဝင်ငွေကြေငြာမှုကို ၂၀၂၂ခုနှစ် ဇန်နဝါရီလ ၁ရက်နေ့တွင် သန်းခေါင်စာ ရင်း မှတ်ပုံတင် တင်သွင်းထားသော မြို့နယ် ရပ်ကွက်အတွင်းရှိ အခွန် တာဝန်ခံ ဌာနသို့ (၂၀၂၂ခုနှစ် ဇန်နဝါရီလ ၂ရက်နေ့ နောက်ပိုင်း ဂျပန်သို့ လာရောက်နေ ထိုင်သူများအတွက် တိုရှိမားမြို့နယ်၏ အမျိုးသား ကျန်းမာရေး အာမခံဌာန အာမခံဌာန) တွင် လာရောက်လုပ်ဆောင်ရ မည်။

၂၀၂၂ခုနှစ် ဧပြီလ ၁ရက်နေ့အား ဗဟိုထား၍ အာမခံကြေး လျှော့ပေါ့ ခံစား ခွင့် တွက်ချက်ပေးသည်။

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

ထို့အပြင် ၂၀၂၂ ဘဏ္ဍာနှစ်တွင် ဝင်ငွေအခြေအနေမခွဲခြားဘဲ၊ ကျောင်း မနေသေးသော ကလေးများအတွက် အခြေခံအာမခံကြေးကို ထက်ဝက် လျှော့ချမည်ဖြစ်သည်။



လျှော့ချမှုစံသတ်မှတ်ပမာဏ	လျှော့ချနှုန်း	တစ်ဦးလျှင်ပေးဆောင်ရမည့် အခြေခံအာမခံကြေး (တစ်နှစ်စာ)		
		အခြေခံကြေး (ဆေးကုသမှု)	အရွယ်လွန် ဘိုးဘွားများအတွက် ထောက်ပံ့ကြေး	ပြုစုစောင့်ရှောက် ရေး ထောက်ပံ့ကြေး
430,000 ယန်း+100,000 ယန်း × (လစာဝင်ငွေရရှိသူဦးရေ-1)	70 ရာနှုန်း	12,630 ယန်း	3,960 ယန်း	4,980 ယန်း
430,000 ယန်း+285,000 ယန်း× အာမခံဝင်ရောက်သူ+ 100,000 ယန်း × (လစာဝင်ငွေရရှိသူဦးရေ-1)	50 ရာနှုန်း	21,050 ယန်း	6,600 ယန်း	8,300 ယန်း
430,000 ယန်း+520,000ယန်း × အာမခံဝင်ရောက်သူ+ 100,000 ယန်း × (လစာဝင်ငွေရရှိသူဦးရေ-1)	20 ရာနှုန်း	33,680 ယန်း	10,560 ယန်း	13,280 ယန်း

**ဆက်သွယ်စုံစမ်းရန်**

**အာမခံဝင်ခွင့်ရှိသူနှင့်အာမခံငွေကြေးဆိုင်ရာအဖွဲ့**  
03-4566-2377

**၁၀။ အာမခံကြေးပေးချေသည့် နည်းလမ်း**

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

**(လျှောက်ထားရန် နည်းလမ်း)**

- ကောင်တာတွင်လျှောက်ထားခြင်း  
အောက်ပါ ဘဏ်များအတွက် ငွေထုတ်ကတ် ပြုရုံဖြင့် ဘဏ် စာရင်းမှတစ်ဆင့် အလိုအလျောက် ပေးချေရန် စာရင်းသွင်းနိုင်သည်။ သို့ရာတွင် ငွေထုတ်ကတ်ပြ ပြီး စာရင်းသွင်း ငွေချေ ခြင်းကို အမျိုးသား ကျန်းမာရေး အာမခံဌာနနှင့် မြို့နယ် ရပ်ကွက်ရုံးများတွင်သာ လက်ခံ ဆောင်ရွက်ပေးသည်။

**ချိတ်ဆက်ထားသည့် ဘဏ်များ**

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 သမဝါယမဘဏ်၊

• စာတိုက်မှတစ်ဆင့် လျှောက်ထားခြင်း

ဘဏ်စာရင်းမှတစ်ဆင့် ပေးချေရန်အတွက် လျှောက်လွှာတွင် လိုအပ်သည်များ ဖြည့်စွက်ပြီး ဘဏ်တွင် မှတ်ပုံတင်ထားသော တံဆိပ်တုံး ထုနှိပ်၍ အမျိုးသား ကျန်းမာရေးအာမခံဌာန ဘဏ်စာရင်း တာဝန်ခံထံ ပေးပို့ပါ။ လျှောက်လွှာ တင်ပြီး ခန့်မှန်းချေ နှစ်လခန့်အကြာတွင် ဘဏ်စာရင်းမှတစ်ဆင့် အာမခံကြေး များ စတင် ပေးသွင်းနိုင်တော့မည်ဖြစ်သည်။

ဘဏ်စာရင်းမှတစ်ဆင့် ငွေပေးချေရန် ဖြည့်စွက်သည့်လျှောက် လွှာများကို အ မျိုးသား ကျန်းမာရေး အာမခံဌာနနှင့် မြို့နယ် ရပ်ကွက်ရုံးများတွင် တောင်းယူနိုင်ပါသည်။ ထို့အပြင် အမျိုးသား ကျန်းမာရေး အာမခံဌာန ဘဏ်စာရင်း တာဝန်ခံထံ ဆက်သွယ် အကြောင်းကြားပါက ဘဏ်စာရင်းမှ ငွေသွင်း လျှောက်လွှာများ စာတိုက်မှတစ်ဆင့် ပို့ဆောင်ပေးပါမည်။

**ဆက်သွယ်စုံစမ်းရန် ဘဏ်စာရင်းတာဝန်ခံ 03-3981-1468**

ဘဏ်စာရင်းမှတစ်ဆင့် ငွေပေးချေရန် အဆင်မပြေသူများအတွက်သာ အောက်ပါ နည်းလမ်းများအနက် နှစ်သက်ရာနည်းလမ်း တခုခု ဖြင့် ပေးချေနိုင်မည်။

(၁) အာမခံကြေး တောင်းခံလွှာဖြင့် ပေးသွင်းခြင်း

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

အာမခံကြေး တောင်းခံလွှာ ပျောက်ဆုံးသွားပါက အာမခံကတ်နံပါတ် အတည်ပြုနိုင်မည့် အထောက်အထား (အာမခံကတ်၊ ငွေပေးချေပြီး

ကြောင်း ပြေ စာ ) တို့ကို ကျန်းမာရေး အာမခံဌာန သို့မဟုတ် မြို့နယ် ရပ်ကွက်ရုံးသို့ ယူ ဆောင်လာပါက သို့မဟုတ် အာမခံဌာနသို့ ဆက်သွယ် အကြောင်းကြားပါက အာမခံကြေး တောင်းခံလွှာအသစ် ထပ်မံပို့ဆောင် ပေးမည်။

**(၂) Mobile cash register (အကြွေးဝယ်ကတ်ဖြင့် အာမခံကြေး) ပေးသွင်းခြင်း**

လက်ကိုင်မိုဘိုင်းဖုန်းအတွင်းသို့ အပလီကေးရှင်းအား ကြိုတင်ဒေါင်း လုတ် ဆွဲထားရန် လိုအပ်ပါသည်။ လက်ကိုင်ဖုန်း ကင်မရာမှတစ်ဆင့် အာမခံကြေးတောင်းခံလွှာ ကျူအာရ်ကုတ် နံပါတ်အား ဖတ်ယူပြီး နောက်၊ အကြွေးဝယ်ကတ်၏ အချက်အလက်များ ဖြည့်စွက်ပေးရမည်။

**(၃) မိုဘိုင်းဖုန်းမှတစ်ဆင့် ပေးချေခြင်း(မိုဘိုင်းဘဏ် စနစ်သုံး၍ ငွေ ပေးချေခြင်း) မိုဘိုင်းဖုန်း ကျူအာရ်ကုတ်စနစ်သုံး၍ ငွေပေးချေ ခြင်း**

မိမိ အသုံးပြုလိုသည့် ဘဏ်တွင် မိုဘိုင်းဘဏ်အကောင့် ကြိုတင် ဖွင့် လှစ်ထားရန်နှင့် ဖုန်းထဲသို့ မိုဘိုင်းဘဏ် အပလီကေးရှင်းကို ဒေါင်းလုတ် ဆွဲထားရန် လိုအပ်ပါသည်။ မိုဘိုင်းဖုန်း ကင်မရာဖြင့် အာမခံကြေး တောင်းခံလွှာကျူအာရ်ကုတ်အား ဖတ်ယူပြီး မိုဘိုင်းဘဏ်စနစ်အတွင်းသို့ ဝင်ရောက်ပြီး ငွေကြေးပေးဆောင်သည့် ဝန်ဆောင်မှုဖြစ်သည်။

**(၄) အီလက်ထရွန်းနစ်ငွေကြေးဖြင့် အာမခံကြေးပေးသွင်းခြင်း**

LINE Pay, Pay Pay, au Pay, J-coin, d harai စသည်တို့ဖြင့် ပေးသွင်း နိုင်သည်။

မိုဘိုင်းဖုန်းအတွင်းသို့ အပလီကေးရှင်းအား ကြိုတင်ဒေါင်းလုတ် ဆွဲထား ရန် လိုအပ်ပါသည်။ လက်ကိုင်ဖုန်း ကင်မရာမှတစ်ဆင့် အာမခံကြေး တောင်းခံလွှာ ကျူအာရ်ကုတ် နံပါတ်အား ဖတ်ယူပြီးနောက်၊ အပလီ ကေးရှင်းမှတစ်ဆင့် အီလက်ထရောနစ်ငွေကြေးဖြင့် ပေးချေရမည်။

**(၅) ပင်စင်ငွေဖြင့် အာမခံပေးချေခြင်း**

တချို့သော အိမ်ထောင်စုများအတွက် သတ်မှတ်ချက်များရှိပြီး အသေး စိတ် သိရှိလိုပါက ဆက်သွယ်စုံစမ်း မေးမြန်းပါ။

**ဆက်သွယ်စုံစမ်းရန်**

**အာမခံဝင်ခွင့်ရှိသူနှင့်အာမခံငွေကြေးဆိုင်ရာအဖွဲ့**

**03-4566-2377**

## ၁၁။ အာမခံကြေး ပေးသွင်းခြင်း ပျက်ကွက် ပါက

ဂျပန်နိုင်ငံတွင် နေထိုင်သူအားလုံး အစိုးရ အသိအမှတ်ပြု ဆေးကုသမှု ကျန်းမာရေး အာမခံ တစ်မျိုးမဟုတ် တစ်မျိုး မဖြစ်မနေ ဝင်ရောက်ကြရ သည် (တစ်နိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာ ဆေးဘက် အာမခံ)။ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ စောင့်ရှောက်မှုကို အသုံးပြုခြင်းမရှိလည်း အာမခံကြေး ပေးဆောင်ရ မည်။ သတ်မှတ်ရက်အတွင်း အာမခံကြေးများ ပေးဆောင်ပေးကြ ပါ။ အာမခံကြေးပေးသွင်းရန် အခက်အခဲ တစ်ခုတရာ ရှိနေပါက အမြန်ဆုံး ဆွေးနွေး တိုင်ပင်ပါ။

ဂျပန်သို့ ရောက်ကာစအချိန်တွင် အာမခံကြေး သက်သာနေမည် ဖြစ် သော် လည်း အချိန်ပိုင်းအလုပ်မှ ဝင်ငွေရရှိလာပါက နောက်နှစ်အတွက် ပေးဆောင်ရ မည့် အာမခံကြေးမှာ အကြမ်းဖျင်းအားဖြင့် မြင့်မားလာ မည်။ ဝင်ငွေတချို့တဝက်ကို နောင်နှစ်တွင် ပေးဆောင်ရမည့် အာမခံ ကြေးအတွက် သပ်သပ် ဖယ်စုထားပါက စိတ်ချရ မည်။

### ကျောင်းသားအတွက် အာမခံကြေး လျှော့ပေါ့ပေးသည့်စနစ် မရှိပါ

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

(၂) သတိပေး ငွေတောင်းခံလွှာ ပေးပို့ပြီးနောက်ပိုင်းလည်း ပေးသွင်း ခြင်း မရှိဘဲ တိမ်းရှောင်နေပါက တည်စဲဥပဒေအရ ပိုင်ဆိုင်မှုစစ်ဆေး ပြီး၊ ချိတ်ပိတ် သိမ်းယူခြင်းခံရမည်။ ပိုင်ဆိုင်မှု စစ်ဆေးရာတွင် လစာဝင် ငွေနှင့်ပတ်သက်၍ ပုံမှန်အလုပ်ခွင်နှင့် အချိန်ပိုင်းအလုပ်ခွင်များမှ ပေးချေသည့် လစာငွေပမာဏနှင့် လစာငွေ လက်ခံရယူသည့် ဘဏ် စာရင်းများအား စစ်ဆေးသွားမည်။ လစာဝင်ငွေနှင့် ပိုင်ဆိုင်မှုများကို တွေ့ရှိပါက ချိတ်ပိတ်သိမ်းယူပါမည်။

(၃) အာမခံကြေး ပေးသွင်းခြင်း မရှိပါက သက်တမ်းတိုတောင်းသော “ကာလတို အာမခံကတ်”ကိုသာ ထုတ်ပေးသည်။ ပေးသွင်းခြင်းမရှိ သည့် အခြေအနေအလိုက် အာမခံကတ်အစား “အာမခံဝင်ထားသူ အရည်အချင်း သက်သေခံလက်မှတ်” ကိုထုတ်ပေးသည်။ ထိုအခါတွင် ဆေးရုံစသည်တို့တွင် ပေးဆောင်ရသော ဆေးကုသစရိတ် အားလုံးကို

ယာယီ စိုက်ထုတ် ကျခံထားပြီး၊ အာမခံအကျိုးခံစားခွင့်များကို နောက်ပိုင်းတွင် လျှောက်ထားနိုင်သော်လည်း၊ အခြား အာမခံ အကျိုးခံစားခွင့်များ (ဆေးကုသစရိတ်၊ တန်ဖိုးကြီး ဆေးကုသစရိတ် စသည်) တို့အပါအဝင်သည်၊ ပေးသွင်းမှုမရှိသည့် အာမခံကြေးအဖြစ် သက်ရောက်သွားခြင်းရှိသည်။

(၄) ပြည်ထဲရေးဌာနအနေဖြင့် အမျိုးသားကျန်းမာရေး အာမခံနှင့် အမျိုးသား ပင်စင်ကြေး၊ ဝင်ငွေခွန်တို့ကို ကာလတခုအထိ ပေးသွင်း ခြင်းမရှိသော ကျွမ်းကျင်လုပ်သားများအား ဗီဇ ထုတ်မပေးခြင်း၊ ဗီဇ သက်တမ်း ထပ်မံ တိုး မပေးခြင်းများ လုပ်ဆောင်ပြီး၊ တခြား ဗီဇ အမျိုးအစား ကိုင်ဆောင်ထား သော နိုင်ငံခြားသားများနှင့် ပတ်သက်၍လည်း အလားတူ ပုံစံမျိုး လုပ်ဆောင်သွားရန် အစီအစဉ်ရှိ သည်။

ဆက်သွယ်စုံစမ်းရန်

ငွေကောက်ခံရေးအဖွဲ့ 03-3981-1294

အထူးစီမံချက်အဖွဲ့ 03-3981-1295

## ၁၂။ အာမခံကြေး ပေးသွင်းခြင်း

ရောဂါဝေဒနာဖြစ်ချိန်နှင့် ထိခိုက်အနာတရဖြစ်ပါက ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ဌာန များ တွင် အာမခံကတ် ထုတ်ပြပီး ဆေးကုသမှု ခံယူနိုင်ပြီး၊ ဆေးကု သစရိတ်၏ ၃၀ရာခိုင်နှုန်း (အသက် ၆၅နှစ်ပြည့်ပြီး ကလေးငယ်များ အတွက် ပထမဆုံး အ ကြိမ် ကျရောက်မည့် မတ်လ ၃၁ရက်နေ့အထိ ၂၀ရာနှုန်း၊ အသက်၇၀နှစ်နှင့် အထက် သက်ကြီးရွယ်အိုများအတွက် ၂၀ သို့မဟုတ် ၃၀ရာ နှုန်း)သာ ပေးချေရ မည်။ ကျန်ရှိသော ဆေးကုသ စရိတ်ကို တိုရိုမားမြို့နယ်မှ ကျခံပေးမည်။

အကယ်၍ အာမခံကတ် ထုတ်မပြဘဲ ဆေးကုသမှု ခံယူပါက ကျသင့် သည့် ဆေးကုသစရိတ် အားလုံး အိတ်စိုက် ကျခံရမည်။

သို့ရာတွင် တိုရိုမားမြို့နယ်မှ တခြားမြို့နယ်သို့ ပြောင်းရွှေ့သွားသည့် အခါ၊ နေထိုင်ခွင့် ဗီဇသက်တမ်း ကုန်ဆုံးသွားသည့်နောက်၊ အလုပ်လုပ် ပြီး အခြားသော ကျန်းမာရေးအာမခံတို့ကို ဝင်ရောက်လိုက်ခြင်းစသည်၊ တိုရိုမားမြို့နယ်၏ ကျန်းမာရေး အာမခံ ဝင်ရောက်ခွင့် ပျက်ပြယ်သွား သူများအနေဖြင့် တိုရိုမားမြို့နယ် ကျန်းမာရေး အာမခံကတ်အား အသုံးပြုပါက တိုရိုမားမြို့နယ်မှ ကျခံပေးထားသော ဆေးဝါးကုသ

စရိတ်များ ပြန်ပေးရမည်။

ထို့အပြင် တစ်စုံတစ်ယောက်၏ အာမခံကတ်အား ငှားရမ်း အသုံးပြုပါက ဥပဒေအရ အရေးယူခြင်း ခံရမည်။

\* အသက်၇၀နှင့်အထက် (အသက် ၇၅နှစ်နှင့်အထက်များ အကျိုးမဝင် ပါ) သက် ကြီးရွယ်အိုများမှ ကျခံရမည့် ဆေးကုသစရိတ်မှာ အောက်ပါ အတိုင်း 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၊ ကာကွယ်ဆေး ထိုးခြင်း
- ၂) ပုံမှန်ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း၊ သမရိုးကျနည်းဖြင့် မီးဖွားခြင်း၊ အလှအပ ဆိုင်ရာ ခွဲစိတ်ပြုပြင်ခြင်း၊ သွားအလှ ပြုပြင်ခြင်း
- ၃) အလုပ်ခွင်ဆိုင်ရာ ထိခိုက်ဒဏ်ရာနှင့် ရောဂါဝေဒနာ ရရှိခြင်း (လုပ်ငန်းခွင် အာမခံမှ ဖြေရှင်းမည်)
- ၄) လူနာ၏ စိတ်သဘောထားဆန္ဒအလျောက် အာမခံ အကျိုးမဝင် သည့် ဆေး ကုသမှု ခံယူခြင်း
- ၅) ထပ်မံကုန်ကျသော တန်ဖိုးမြင့် ဆေးရုံ အခန်းဌာန (ထပ်မံ ကုန်ကျ သော တန်ဖိုးမြင့် ခုတင်ဖိုး)
- ၆) သွားဘက်ဆိုင်ရာ ကုသမှုအတွက် အထူးကုန်ကြမ်းများ အသုံးပြုမှု ကြောင့် "ထပ်မံကုန်ကျသော ဆေးကုသစရိတ်"
- ၇) ပြစ်မှုကျူးလွန်စဉ်နှင့် ရည်ရွယ်ချက်ရှိရှိဖြင့် လုပ်ဆောင်မှုကြောင့် ရရှိသော ဒဏ်ရာအနာတရများ
- ၈) ခိုက်ရန်ဖြစ်ပွားခြင်းနှင့် အရက် အလွန်အကျွံ သောက်သုံးမှုကြောင့် နေမ ကောင်းခြင်းနှင့် 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 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 အိမ်ထောင်ဦးစီးလက် မှတ်)

\* အရေးပေါ်အခြေအနေကြောင့် အာမခံဝင်ရန် နောက်ကျရခြင်းမှလွဲပြီး အာမခံ အကျိုးခံစားခွင့်ရှိသည့် နေ့ရက်မှ ၁၄ရက်ကို ကျော်လွန်ပြီးချိန်မှ အာမခံ ဝင်ရောက်ခဲ့ပါက အာမခံ ဝင်မထားသည့်ကာလအတွင်း ကျသင့်သော ဆေးကု သစရိတ်ငွေအားလုံး ကျခံပေးရမည် ဖြစ်ပြီး 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 သတ်မှတ်ထားရှိသော ထောက်ပံ့ကြေး (စံပမာဏ)နှင့် အမှန်ကုန်ကျ ငွေတို့ကို နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ပြီး ပိုနည်းသည့် ငွေပမာဏမှ ကာယကံရှင် ကျခံပေးရမည့် အချိုးပမာဏအား နှုတ် ယူပြီး ကျန်ရှိငွေကိုသာ ပြန်ထုတ်ပေးခြင်းဖြစ်သည်။ ဆေးကုသစရိတ် အားလုံး ယာယီ စိုက်ထုတ်ပြီး ဂျပန်သို့ ပြန်လာချိန်တွင် ပြန်လည် လျှောက်ယူနိုင်သည်။ (ဆေးကုသရန် ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် ပြည်ပသို့ ထွက်ခွာခြင်းအတွက် အ

**ကျုံး မဝင်ပါ။)**

**(လျှောက်လွှာတင်ရန် လိုအပ်ချက်များ)**

- ၁) ငွေရှင်းလွှာအသေးစိတ် (နိုင်ငံခြားဘဏ္ဍာရေးဖြင့် ရေးသားထားပါက ဂျပန်ဘဏ္ဍာသို့ ပြန်ဆိုပေးရမည်)
- ၂) ဆေးကုသမှုမှတ်တမ်းအသေးစိတ် (နိုင်ငံခြားဘဏ္ဍာရေးဖြင့် ရေးသားထားပါက ဂျပန် ဘဏ္ဍာသို့ ပြန်ဆိုပေးရမည်)
- ၃) ငွေရှင်းပြေစာ (နိုင်ငံခြားဘဏ္ဍာရေးဖြင့် ရေးသားထားပါက ဂျပန် ဘဏ္ဍာသို့ ပြန်ဆိုပေးရမည်)
- ၄) အာမခံကတ်
- ၅) ဘဏ်စာရင်းနံပါတ်
- ၆) အိမ်ထောင်ဦးစီး တံဆိပ်တုံး (နိုင်ငံခြားသားလူမျိုး အိမ်ထောင်ဦးစီးလက်မှတ်)
- ၇) နိုင်ငံကူးလက်မှတ်
  - ၁)နှင့် ၂) စာရွက်စာတမ်းအား အာမခံထောက်ပံ့ကြေး ထုတ်ပေးသည့် အဖွဲ့ ထံသို့ တင်သွင်းပါ။(ဝက်ဘ်ဆိုက်မှလည်း ဒေါင်းလုတ်ဆွဲနိုင်ပါသည်)

\* ဆေးကုသမှုခံယူသည့်နေ့ နောက်တစ်ရက်မှ စတင်ရေတွက်ပြီး နှစ်နှစ်အတွင်း အာမခံ ထောက်ပံ့ကြေးအား ပြန်လည် လျှောက်ယူနိုင်သည်။

**ဆက်သွယ်စုံစမ်းရန် အာမခံ ပေးချေသည့်ဌာန 03-3981-1296**

**၁၅။ တန်ဖိုးကြီး ဆေးကုသစရိတ်**

ဆေးဘက်ဆိုင်ရာဌာနများတွင် 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 အာမခံကတ်ပြု၍ အများဆုံး ကျခံရမည့် ကုသ



စရိတ် ခွင့်ပြုလွှာအား လျှောက် ယူပါ (အာမခံကြေး အကြွေးကျန်ရှိ  
နေပါက အများဆုံး ကျခံရမည့် ကုသစရိတ် ခွင့်ပြုလွှာအား ထုတ်  
ပေး၍ မရသည့်အခါမျိုးလည်း ရှိနိုင်ပါသည်။)

**ဆက်သွယ်စုံစမ်းရန် အာမခံ ပေးချေသည့်ဌာန 03-3981-1296**

## **၁၆။ ကလေးမီးဖွားစရိတ် ထောက်ပံ့ကြေး**

တိုရိုမားမြို့နယ်၏ ကျန်းမာရေးအာမခံ ဝင်ရောက်ထားသူများသည် က  
လေး မီးဖွားသည့်အခါ ထောက်ပံ့ကြေး ရရှိမည် ဖြစ်သည်။

တိုရိုမားမြို့နယ်အာမခံမှ အများဆုံးထုတ်ပေးမည့် ကလေး မီးဖွားစရိတ်  
420,000 ယန်းထက် မများသော ထောက်ပံ့ကြေးကို ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ  
ဌာနများသို့ တိုက်ရိုက်ပေးချေသည့် "တိုက်ရိုက်ပေးချေစနစ်" သို့မဟုတ်  
"ကိုယ် စားလက်ခံယူ ပေးချေစနစ်" ဖြင့် လက်ခံရယူနိုင်ပါသည်။ အချို့  
သော ဆေးဘက် ဆိုင်ရာဌာနများတွင် 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 လျှောက်ထားရယူ  
ပါ။

အမျိုးအစား	ထောက်ပံ့ငွေ	ထောက်ပံ့ကြေးရယူရန် လိုအပ်ချက်များ
ကလေးမီးဖွားစရိတ်ထောက်ပံ့ငွေ	420,000ယန်း	၁) ကလေးမီးဖွားသူ မိခင်၏အာမခံကတ် ၂) မိခင်နှင့် ကလေးကျန်းမာရေးမှတ်တမ်း ၃) အိမ်ထောင်ဦးစီးဌာနမှထုတ်ပေး ၄) ဘဏ်စာရင်းနံပါတ် ၅) ကုန်ကျစရိတ်အသေးစိတ်(မူရင်း) ၆) ဆေးဘက်ဆိုင်ရာဌာနနှင့် ချုပ်ဆိုထားသော သဘောတူစာချုပ် (မူရင်း) * "ကိုယ်စားလက်ခံယူ ပေးချေစနစ်" သုံးမည် ဆိုပါက အထက်ပါ ၅)၆) မလိုပါ။ (ကလေးမီးဖွားခင် တိုရိုမားမြို့နယ်သို့ လျှောက်ထားရမည်။ ကလေးမီးဖွားမည့်ခန့်မှန်းရက်(ဂျူဒီတီ)မရောက်ခင် ၂လ အလိုမှစ၍ လျှောက်လွှာများ လက်ခံဆောင်ရွက် ပေးလျက်ရှိပါသည်) * ပြည်ပတွင် ကလေးမီးဖွားသူများအတွက် အထက်ပါ ၁)မှ၄) အပြင်၊ မွေးစာ ရင်း(မူရင်း)နှင့် ဂျပန်ဘာသာပြန်၊ ဂျပန်ပြည် ဝင်ရောက်သည့်နေ့အထောက်အထားအတွက် မီးဖွားသူ၏ ပတ်စပို့စာအုပ်မူရင်းအားတွဲဖက် တင်ပြပေးရမည်။
	ကိုယ်ဝန်၈၅ရက်နှင့် အထက်နောက်ပိုင်း ကိုယ်ဝန်ပျက် ကျခြင်း၊ ကလေးအသေမွေးခြင်းများအ တွက်လည်း အကျိုး ဝင်သည်	အထက်ပါ ၁) မှ ၆) အပြင် အခြားသော ဆရာဝန်၏ ဆေးအထောက်အထားလက်မှတ်

- \* ပြည်ပတွင် ကလေးမီးဖွားသူများသည် ဂျပန်သို့ ပြန်ရောက်သည့် အခါ၌သာ လျှောက်လွှာတင်ခွင့် ရှိသည်။
- \* အစိုးရအသိအမှတ်ပြု တခြားကျန်းမာရေးအာမခံ (ကျန်းမာရေး သမဝါယမ အသင်းနှင့် လုပ်ငန်းရှင်များ အသင်းအာမခံ) မှ ထောက်ပံ့ကြေး ရရှိထားသူ များအတွက် အမျိုးသား ကျန်းမာရေး အာမခံမှ ထောက်ပံ့ကြေး ထုတ်ပေး ပါ။  
ဥပမာ- အစိုးရအသိအမှတ်ပြု အခြားသော ကျန်းမာရေးအာမခံသို့ မိမိ အမည်ဖြင့် တနှစ်ကျော် ဝင်ရောက်ခဲ့ပြီး ယင်းအာမခံမှ နှုတ်ထွက်ပြီးနောက် ၆လအတွင်း ကလေးမီးဖွားခြင်း
- \* မွေးရက် (ကလေးမီးဖွားသည့်ရက်) ၏နောက်တစ်ရက်မှ စတင် ရေတွက်ပြီး ၂နှစ်အတွင်းသာ ထောက်ပံ့ကြေး လျှောက်ထားနိုင် မည်။
- \* ကလေးမီးဖွားသည့်နေ့တွင် အာမခံ အကျိုးခံစားခွင့် ပျက်ပြယ်ပါ ကလည်း 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 ဂျပန်ရိုးရာ တည်း ခိုခန်းများ

ရေပူစမ်းတည်ရှိရာ ဂျပန်ရိုးရာတည်းခိုခန်းများတွင် ဈေးနှုန်း သက်တောင့် သက်သာဖြင့် တည်းခိုနိုင်ရန် စာချုပ်ချုပ်ဆို ထားသည်။

ဆက်သွယ်စုံစမ်းရန် အုပ်ချုပ်ရေးအဖွဲ့ 03-3981-1923

## ၁၈။ အထူးကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှုနှင့် အထူးကျန်းမာရေးလမ်းညွှန်

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

### (၁) အထူးကျန်းမာရေး စစ်ဆေးမှု

တိုရိုမားမြို့နယ် 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 အတွက် အလေးထား ဆောင်ရွက်လျက်ရှိပါသည်။

**(၂) အထူးကျန်းမာရေးလမ်းညွှန်**

အထူးကျန်းမာရေးလမ်းညွှန်ဆိုသည်မှာ အထူးကျန်းမာရေး စစ်ဆေးမှု ရ လာဒ်များမှ တဆင့် နေ့စဉ်နေထိုင်စားသောက်မှု အလေ့အထနှင့် သက်ဆိုင်သော ရောဂါဝေဒနာများ ကုသရန် လို အပ်သူများအတွက် အထူးဝန်ထမ်း (ကျန်းမာ ရေးမှူး၊ အာ ဟာရ ဗေဒကျန်းမာရေးမှူး)တို့မှ ကိုယ်တွင်း ဇီဝဖြစ်ပျက်မှု ရောဂါ ကြိုတင်ကာကွယ်ဖြင်းနှင့် ကုသခြင်း တို့အတွက် အထောက်အကူ ဖြစ်စေမည့် သတင်း အချက်အလက်နှင့် အကြံဉာဏ်များပေးပြီး နေထိုင်စားသောက်မှု ပြုပြင် ပြောင်းလဲ ပေးသည်။

အစဉ်အမြဲ ကျန်းမာပျော်ရွှင်ရန် ရောဂါမဖြစ်ခင် ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း သည် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ နေ့စဉ်နေထိုင် စားသောက်မှု အလေ့အထ ပုံစံကို ပြန်လည်ဆန်းစစ်ပြီး မိမိနှင့် ကိုက်ညီမည့် ကျန်းမာအောင်နေထိုင် နည်းကို ကျင့်သုံးပါ။ (ကျန်းမာရေးနှင့် ပတ်သက်သော အထူးအခွင့်အ ရေးများ ရနိုင်သည်)

**ဆက်သွယ်စုံစမ်းရန်**

**ဒေသန္တရကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ရေး ဌာန ကျန်းမာရေးအဖွဲ့**  
**03-3987-4660**

**၁၉။ ဆီးချိုရောဂါ ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး ကျန်းမာရေး လမ်းညွှန်**

ဆီးချိုရောဂါ ဖြစ်နိုင်ချေအလားအလာ ရှိနေသူများအတွက် အထူး ဝန်ထမ်း (ကျန်းမာရေးမှူး၊ အာဟာရဗေဒ ကျန်းမာရေးမှူး)မှ ဆီးချို ရောဂါနှင့် သက်ဆိုင် သော သတင်းအချက် အလက်နှင့် သွေးထဲ အချို့ ဓာတ် အတက်အကျ မဖြစ် အောင် ပညာပေးဖြန့်ဝေပေးသည်။ နေ့စဉ် နေထိုင်စားသောက်မှု အလေ့အထပုံစံ ကောင်းမွန်အောင် ပြင်ဆင်နေထိုင် ခြင်းသည် ဆီးချိုရောဂါ မဖြစ်အောင် ကြိုတင် ကာကွယ်ရာရောက်ပြီး၊ ကျန်းမာပျော်ရွှင်သော လူနေမှုဘဝ ရရှိအောင် ကူညီပံ့ ပိုးပေးလျက် ရှိ ပါသည်။

အထူးကျန်းမာရေး ဆေးစစ်ချက်အရ HbA1c (ဟေမာရို လာဘိုင် A1c) 6.0 မှ 6.4% ရှိနေပြီး ဆီးချိုဆေး သောက်သုံးခြင်း မရှိသူများအတွက် ပညာ ပေး လမ်းညွှန်ပေးသည်။ ချွင်းချက်အနေဖြင့် အထူးကျန်းမာရေးလမ်း ညွှန် လုပ်ပေး ရမည့် သူများအတွက် ယင်းပညာပေးအစီအစဉ်တွင် ပါဝင် ခွင့် မရှိပါ။

**စုံစမ်းမေးမြန်းရန်**

**ဒေသန္တရကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ရေး ဌာန ကျန်းမာရေးအဖွဲ့**  
**03-3987-4660**

## ၂၀။ ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေး အာမခံစနစ်

ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးအာမခံသည် "ပြုစုစောင့်ရှောက်မှု လိုအပ်နေသည့် အချိန်" တွင် အစောင့်ရှောက်ခံ လူသားနှင့် သူ၏ မိသားစုဝင်များအား လူမှုအဖွဲ့ အစည်း တခုလုံးမှ ဝိုင်းဝန်းကူညီ ထောက်ပံ့ပေးသည့် စနစ် ဖြစ်သည်။

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

ထိုအပြင် အသက်၄၀မှ ၆၄နှစ်အတွင်း ပုဂ္ဂိုလ်များသည် ကျန်းမာရေး အာမခံ ကြေးအပြင် ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေး အာမခံကြေးပါ ပူးတွဲပေး ဆောင်ရမည်။

**ဆက်သွယ်စုံစမ်းရန်**

**ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေး အာမခံဌာန အာမခံဝင်ခွင့်နှင့်**

**အာမခံ စည်းကြပ်ရေးအဖွဲ့**

**03-3981-6376**

အရွယ်လွန်သက်ကြီး ကျန်းမာရေးအာမခံဝန်ဆောင်မှုကို အသုံးပြုလို ပါက၊ လျှောက်ထားပြီး မြို့နယ် သူနာပြုစောင့်ရှောက်မှု လိုအပ်ခြင်း (ပံ့ပိုးကူညီမှု လိုအပ်သည်) အဖြစ် အသိအမှတ်ပြုခံရန်

လိုအပ်ပါသည်။ သူနာပြုစောင့်ရှောက်မှု လိုအပ်ခြင်းဆိုင်ရာ အသိအမှတ်ပြုမှုအတွက် လိုအပ်ချက်များနှင့်ပတ်သက်၍ အသေးစိတ် အချက်အလက်များအတွက် ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေး အာမခံဌာနသို့ ဆက် သွယ်စုံစမ်းပါ။

**ဆက်သွယ်စုံစမ်းရန်**

**ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးအာမခံဌာန အာမခံသုံးစွဲဆိုင်ရာ စစ်ဆေးရေး အဖွဲ့**

**03-3981-1368**

## ၂၁။ အရွယ်လွန်သက်ကြီး ကျန်းမာရေး အာမခံစနစ်

အသက်၇၅နှစ်နှင့်အထက် ပုဂ္ဂိုလ်များသည် အရွယ်လွန် သက်ကြီး ကျန်းမာရေးအာမခံသို့ ဝင်ရောက်ကြရသည်။

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

**ဆက်သွယ်စုံစမ်းရန်**

**သက်ကြီးရွယ်အိုကျန်းမာရေးနှင့် ပင်စင်အာမခံဌာန အရွယ်လွန်  
သက်ကြီး ကျန်းမာရေးနှင့် တောင့်ရှောက်ရေးအဖွဲ့  
03-3981-1332**

**ငွေတောင်းခံလွှာဖြင့်အမျိုးသားကျန်းမာရေး အာမခံကြေး ပေးချေခြင်း**

The image displays three official Japanese forms related to National Health Insurance (NHI) payments. The first form on the left is a '納付書納入済通知書' (Payment Received Notice) with a '29' stamp, indicating the payment has been received. The middle form is an '原符' (Original Receipt) with a '29' stamp, used for recording the payment. The third form on the right is a '国民健康保険料納付書 兼 領収証書' (National Health Insurance Bill and Receipt), which includes fields for the payer's name, amount, and date, along with a '29' stamp. The forms are presented in a grid-like layout with red boxes highlighting specific areas.

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

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