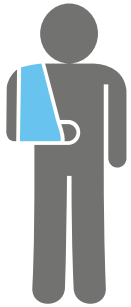


၂၀၂၅ခုနှစ် အမျိုးသား ကျန်းမာရေးလက်စွဲ



အာမခံကြေးပေးသွင်းရန်နည်းလမ်းမှာ ဘဏ်မှငွေလွှဲ၍ ပေးဆောင်ခြင်း ဖြစ်သည်။ ဘဏ်မှငွေလွှဲ၍ ပေးဆောင် ရန် လျှောက်ထားပါ။
►စာမျက်နှာ 15

မိုင်နမ်ဘာကတ်အား ကျန်းမာရေးအာမခံကဒ် အနေဖြင့် အသုံးပြုပါ။
►စာမျက်နှာ 1-2



ဗီဇသက်တမ်းနှင့် ဗီဇအမျိုးအစားပြောင်းလဲမှု ရှိပါက ပြောင်းလဲကြောင်း တင်ပြလျှောက်ထားရန် လာရောက်ပါ။ ►စာမျက်နှာ 3-4

ဝင်ငွေမရှိသူများ၊ ဝင်ငွေနည်းပါးသူများလည်း ဝင်ငွေအထောက်အထား တင်ပြပေးရမည်။ ►စာမျက်နှာ 10



ကျန်းမာရေးအာမခံကြေးကို သတ်မှတ်ရပ်အတွင်း ပေးသွင်းပါ။ ပေးသွင်းရန် နည်းလမ်းနှင့် ပတ်သက်၍ ►စာမျက်နှာ 19-20



အာမခံကြေးအား ပေးသွင်းခြင်းမပြုဘဲ ပျက်ကွက်ပါက
►စာမျက်နှာ 22-23

အမျိုးသားကျန်းမာရေးအာမခံဌာန စုံစမ်းမေးမြန်းရန်နေရာ

• မိုင်နမ်ဘာကတ်အား ကျန်းမာရေး အာမခံကတ် အနေဖြင့် အသုံးပြုခြင်း • ဝင်ရောက်သည့်အခါ၊ နှုတ်ထွက်သည့်အခါ • ဝင်ငွေကြေးငြာစာ တင်သွင်းခြင်း • အာမခံကြေး • အာမခံကြေး သက်သာသွားပါက • အာမခံကြေးပေးချေပုံနည်းလမ်း	အရည်အချင်း၊ အာမခံကြေး အုပ်စု
• အာမခံကြေး ပေးသွင်းနိုင်ခြင်း မရှိပါက	ညှိနှိုင်းပေးသွင်းရေး အုပ်စု
• အာမခံကြေး ပေးသွင်းခြင်း • အာမခံအသုံးမပြုနိုင်သော ဆေးဝါးကုသမှု • ဆေးကုသစရိတ်နှင့် စပ်လျဉ်း၍ • ပြည်ပဆေးကုသစရိတ်၊ တန်ဖိုးကြီးဆေးကုသစရိတ် • ကလေးမီးဖွားစရိတ် ထောက်ပံ့ကြေး	ပေးသွင်းရေးအုပ်စု

အခြားစုံစမ်းမေးမြန်းရန်နေရာ

• အထူးကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှု၊ အထူးကျန်းမာရေးလမ်းညွှန် • ဆီးချိုရောဂါကြိုတင်ကာကွယ်ရေး	ဒေသတွင်းကျန်းမာရေး အာမခံဌာန
• ကျန်းမာရေးသူနာပြုအာမခံစနစ်	သူနာပြုအာမခံဌာန
• အရွယ်လွန်သက်ကြီး ကျန်းမာရေး အာမခံ စနစ်	သက်ကြီးရွယ်အို ဆေးဘက်ဆိုင်ရာနှင့် ပင်စင်ဌာနခွဲ

စုံစမ်းမေးမြန်းနေရာ

တိုရိုမားဖုန်းခေါ်ဆိုမှုစင်တာ

03-3981-1111 (ဟော့လိုင်း)

(မနက် ၈နာရီမှ ညနေ၆နာရီအထိ၊ စနေနှင့်တနင်္ဂနွေပါ ဆောင်ရွက်ပါသည်။)

မာတိကာ

၁။	အမျိုးသားကျန်းမာရေးအမခံစနစ်ဆိုသည်မှာ.....	1
၂။	မိုင်နမ်ဘာကတ်ဖြင့် အမခံအသုံးပြုခြင်းနှင့် စပ်လျဉ်း၍ (မိုင်နာအမခံကတ်)	2
၃။	အမျိုးသားကျန်းမာရေးအမခံဝင်ရောက်သည့် အခါ.....	5
၄။	အမျိုးသားကျန်းမာရေးအမခံ နှုတ်ထွက်သည့် အခါ	8
၅။	အခြားလုပ်ငန်းဆောင်တာများ	9
၆။	သတ်မှတ်ကာလအတွင်း (နှစ်စဉ် ဖေဖော်ဝါရီ ၁၆ရက် မှ မတ်လ ၁၅ရက်) ဝင်ငွေကြေငြာစာ တင်သွင်းပေးကြရန် မေတ္တာရပ်ခံခြင်း ...	10
၇။	အမခံကြေး.....	10
၈။	ကျန်းမာရေးအမခံကြေး သက်သာသွားပါက	13
၉။	အမခံကြေးပေးချေသည့်နည်းလမ်း:	15
၁၀။	အမခံကြေးပေးသွင်းရန် ပျက်ကွက်ပါက.....	17
၁၁။	အမခံကြေးပေးသွင်းခြင်းနှင့် စပ်လျဉ်း၍.....	18
၁၂။	အမခံအသုံးမပြုနိုင်သောဆေးဝါးကုသမှု	19
၁၃။	ဆေးကုသစရိတ် (မိုင်နာအမခံကတ်မပါဘဲ ဆေးရုံသို့ သွားပါက).....	20
၁၄။	တန်ဖိုးကြီးဆေးကုသစရိတ် (ဆေးကုသစရိတ် မြင့်မားပါက)	22
၁၅။	ကလေးမီးဖွားစရိတ်ထောက်ပံ့ကြေး (ကလေး မီးဖွားပါက)	22
၁၆။	အထူးကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှု နှင့် အထူး ကျန်းမာရေးလမ်းညွှန်	24
၁၇။	ဆီးချိုရောဂါ ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး ကျန်းမာ ရေး လမ်းညွှန်	25
၁၈။	ကျန်းမာရေးသူနာပြုစုအမခံစနစ်	25
၁၉။	အရွယ်လွန်သက်ကြီး ကျန်းမာရေးအမခံ စနစ်	26

※ လမ်းညွှန်စာအုပ်ပါ အကြောင်းအရာများသည် ၂၀၂၅ခုနှစ် ဧပြီလတွင် နောက်ဆုံးရရှိထားသော အချက်အလက်များ ဖြစ်သည်။

၁။ အမျိုးသားကျန်းမာရေးအာမခံစနစ် ဆိုသည်မှာ

အမျိုးသားကျန်းမာရေးအာမခံစနစ်သည် မိမိတို့၏ ဆေးကုသ စရိတ်ကို အားလုံးအတူတူ ဝေမျှကျခံပေးသော (အများပြည်သူကျန်းမာရေး အာမခံစနစ်) ဖြစ်ပါသည်။

အမျိုးသားကျန်းမာရေး အာမခံသည် ဖော်ပြပါ ကျန်းမာရေး အာမခံစနစ် တစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။

နိုင်ငံခြားသားများအပါအဝင် ဂျပန်နေသူ ပြည်သူများအားလုံး အစိုးရ၏ ကျန်းမာရေးအာမခံ တစ်မျိုးမျိုးသို့ ဝင်ရောက်ပြီး အာမခံကြေးအား မ ဖြစ်မနေ ပေးသွင်းရပါမည်။

အာမခံဝင်ရောက်ထားသောသူသည် ကုန်ကျငွေအနည်းငယ် ဖြင့် ဆေးကုသမှု ခံယူနိုင်ပြီး ဆေးကုသစရိတ် စသည့် ထောက်ပံ့ကြေး များ လည်း လျှောက်ယူနိုင်မည် ဖြစ်သည်။

အမျိုးသားကျန်းမာရေးအာမခံဝင်ရောက်ထားသူသည် အာမခံ ဖြင့် ဆေးကုသမှုကို ခံယူနိုင်မည့် (အခွင့်အရေး) ရှိသည်နှင့် အတူ တစ်ဖက် တွင်လည်း အာမခံကြေးကို ပေးဆောင်ရမည့် (တာဝန်) ရှိပါသည်။

(ဆေးရုံသို့မသွားသည့်အတွက် အာမခံကြေးအား ပေးဆောင် ခြင်း မပြု နိုင်ဟု ပြုမူ၍မရပါ။

၂။ မိုင်နမ်ဘာကတ်ဖြင့် အာမခံအသုံးပြုခြင်း နှင့် စပ်လျဉ်း၍ (မိုင်နာအာမခံကတ်)

(၁) မိုင်နာအာမခံကတ်

- ၁။ (မိုင်နာအာမခံကတ်) ဆိုသည်မှာ ကျန်းမာရေးအာမခံကတ် အနေဖြင့် အသုံးပြုရန် မှတ်ပုံတင်ထားသည့် မိုင်နမ်ဘာကတ် ကို ဆိုလိုသည်။ မိုင်နမ်ဘာကတ်အား အာမခံကတ်အနေဖြင့် အသုံးပြုရာတွင် ကြိုတင်၍ မှတ်ပုံတင်ထားရန် လိုအပ်သည်။ မှတ်ပုံတင်ရန် နည်းလမ်းအား ဝက်ဘ်ဆိုက်တွင် ကြည့်ပါ။
(https://myna.go.jp/html/hokenshoriyou_top.html)



၂။ (အရည်အချင်းအတည်ပြုလွှာ)၊ (အရည်အချင်း အချက်အလက် အသိပေးလွှာ)

- မိုင်နာအာမခံကတ်အား မကိုင်ဆောင်ထားသူ ... (အရည်အချင်း အတည်ပြုလွှာ) ကို ထုတ်ပေးမည်။

ကျန်းမာရေးအာမခံကတ်အစား ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အဖွဲ့အစည်း များ တွင် ပြသနိုင်သည်။

- မိုင်နာအာမခံကတ် ကိုင်ဆောင်ထားသူ ... (အရည်အချင်း အချက်အလက်အသိပေးလွှာ) ကို ထုတ်ပေးမည်။

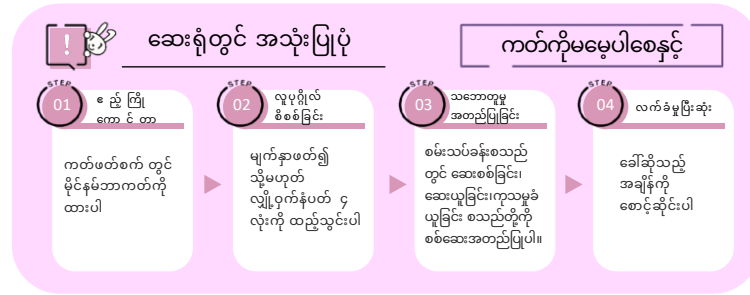
ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အဖွဲ့အစည်းများတွင် ကတ်ဖတ်စက်ကို အသုံးပြု၍ မရပါက မိုင်နာအာမခံကတ်နှင့်အတူ ပြနိုင်သည်။

ထို့အပြင် သင်၏ကျန်းမာရေးအာမခံအချက်အလက်များ အား မိုင်နာပေါ်တယ်တွင်လည်း စစ်ဆေးအတည်ပြုနိုင်သည်။

၃။ အခြား

- အမျိုးသားကျန်းမာရေးအာမခံသို့ ဝင်ရောက်ခြင်း၊ နှုတ်ထွက်ခြင်း၊ ပြောင်းလဲခြင်းအတွက် လုပ်ဆောင်ရန်မှာ ယခု အထိအတိုင်း ပင် လိုအပ်ပါသည်။
- မိုင်နာအာမခံကတ်မှာ အသုံးပြုရန်လျှောက်ထားပြီး ရက် အနည်းငယ်နောက်ပိုင်းမှစ၍ အသုံးပြုနိုင်မည် ဖြစ်သည်။

(၂) မိုင်နာအာမခံကတ်အား ဆေးရုံတွင်အသုံးပြုပုံ



မိုင်နာအာမခံကတ် ကိုင်ဆောင်ထားခြင်းမရှိသူ သည် ကောင်တာတွင် အရည်အချင်းအတည်ပြုလွှာကို ပြသပါ။



(၃) သုံးစွဲနိုင်သည့်သက်တမ်း

မိုင်နာအာမခံကတ်၊ အရည်အချင်းအတည်ပြုလွှာတို့အား အသုံးပြု နိုင်သည့် ကာလမှာ နေထိုင်ခွင့်အရည်အချင်း ကာလနှင့် အတူတူ ဖြစ်ပါသည်။

သက်တမ်းကျော်လွန်သွားသော မိုင်နာအာမခံကတ်၊ အရည်အချင်း အတည်ပြုလွှာတို့အား အသုံးပြု၍ရမည် မဟုတ်ပါ။

နေထိုင်ခွင့်အရည်အချင်းသက်တမ်းတိုးပြီးပါက

၁။ မိုင်နာအာမခံကတ်ကိုင်ဆောင်ထားသူ
မိုင်နံဘာကတ်တွင်း သက်တမ်းတိုးခြင်းကို ဆောင်ရွက်ပါ။
အမျိုးသားကျန်းမာရေးအာမခံဌာနတွင် လုပ်ဆောင်ရန် မလိုအပ်ပါ။

၂။ အရည်အချင်းအတည်ပြုလွှာ ကို ကိုင်ဆောင်ထားသူ
နေထိုင်ခွင့်အရည်အချင်း သက်တမ်းတိုးထားခြင်းကို တိုရိုမား မြို့နယ်တွင် အတည်ပြုပြီးပါက အရည်အချင်း အတည်ပြုလွှာ အသစ်ကို ပို့ပေးမည် ဖြစ်ပါသည်။

နေထိုင်ခွင့်အရည်အချင်းသက်တမ်းတိုးလိုပါက သက်တမ်းမကုန်မီတွင် လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးဌာနတွင် သက်တမ်း တိုးခြင်း လျှောက်ထားမှု ကို ပြုလုပ်ရပါမည်။

(၄) မိုင်နာအာမခံကတ်အား အသုံးပြုရာတွင်

- ၁။ ပျောက်ဆုံးခြင်း၊ ပျက်စီးခြင်းတို့ကြောင့် အသုံးပြု၍ မရ တော့ပါက ပြန်လည်ထုတ်ပေးရန် လျှောက်ထားရပါမည်။
- ၂။ အောက်ဖော်ပြပါပုဂ္ဂိုလ်များသည် အမျိုးသားကျန်းမာရေး အာမခံ အရည်အချင်းမရှိတော့ဘဲ မိုင်နာအာမခံကတ်သို့မဟုတ် အရည်အချင်း အတည်ပြုလွှာကို အသုံးပြု၍ မရနိုင်တော့ပါ။ အရည်အချင်း အတည်ပြုလွှာကို ချက်ချင်း ပြန်လည်ပေးအပ်ရပါမည်။
 - (က) နေထိုင်ခွင့်ကာလကျော်လွန်သွားပါက
 - (ခ) (အထူးလှုပ်ရှားနေထိုင်မှု) နေထိုင်ခွင့်အရည်အချင်း ဖြစ်ပြီး လှုပ်ရှားနိုင်သည့်အကြောင်းအရာမှာ အောက်ဖော်ပြပါ အတိုင်း ဖြစ်ပါက
 - (ဆေးကုသမှုခံယူသည့်လှုပ်ရှားမှု)၊ (အဆိုပါပုဂ္ဂိုလ်အား ပြုစု စောင့်ရှောက်သည့် လှုပ်ရှားမှု
 - (အလည်အပတ်၊ အပန်းဖြေမှုနှင့် အခြားသောအလားတူ လှုပ်ရှားမှု)
- ၃။ မိုင်နာအာမခံကတ် နှင့် အရည်အချင်းအတည်ပြုလွှာ၊ အရည်အချင်း အချက်အလက်အကြောင်းကြားလွှာတို့အား ကာယကံရှင်မှအပ အသုံးပြုခွင့်မရှိပါ။

[အမေးများသော မေးခွန်းများ]

- [အမေး ၁]** မိုင်နာအာမခံကတ်အဖြစ် အသုံးပြုရန် မှတ်ပုံတင်ထားခြင်း က မှန်ကန်မှုရှိမရှိ စစ်ဆေးရန် မှာ?
- [အဖြေ ၁]** မိုင်နာပေါ်တယ်သို့ ဝင်ရောက်ပြီး မှတ်ပုံတင်ထားသည့် အခြေ အနေကို စစ်ဆေးအတည်ပြုနိုင်ပါသည်။ မှတ်ပုံတင် မှု အောင်မြင်ပြီးမြောက်နေပါက [မှတ်ပုံတင်မှုပြီးဆုံး] ဟု ဖော်ပြနေမည် ဖြစ်ပါသည်။
- [အမေး ၂]** မိုင်နာအာမခံကတ်မှာ မဖြစ်မနေစနစ် ဖြစ်ပါ သလား။
- [အဖြေ ၂]** မိုင်နာအာမခံကတ်မှာ မဖြစ်မနေစနစ် မဟုတ်ပါ။ မိုင်နာ အာမခံကတ်မရှိသော်လည်း [အရည်အချင်း အတည်ပြု လွှာ] ဖြင့် ယခုလက်ရှိထိအတိုင်း အာမခံ အကျုံးဝင်သည့် ဆေးကုသမှုကို ခံယူနိုင်ပါသည်။
- [အမေး ၃]** မိုင်နာအာမခံကတ်အား အကြိမ်တိုင်း ပြသရန် လိုအပ်ပါ သလား။
- [အဖြေ ၃]** ဆေးရုံဆေးခန်းများတွင် ဆေးကုသမှု ခံယူပါက အကြိမ် တိုင်း ပြသရမည် ဖြစ်ပါသည်။ ထို့အပြင် ဆေးကုသမှု၊ ဆေးဝါးမှတ်တမ်းစသည်တို့အား ပေးပို့ရန်အတွက် ဆေးကု သမှု ခံယူသည့်အကြိမ်တိုင်း သဘောတူညီချက် ရယူရန် လိုအပ် ပါသည်။

[အမေး ၄] မိုင်နာအာမခံကတ်အား အသုံးပြုခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးမှာ

[အဖြေ ၄] အဓိက အကျိုးကျေးဇူးမှာ ၃ ခု ဖြစ်သည်။

၁။ ကုန်ကျစရိတ် ကြီးမြင့်သော ဆေးဝါးခ ပေးဆောင်ခြင်း မှ ကင်းလွတ်ခွင့် ရမည်။

၂။ ထုတ်ပေးခဲ့သော ဆေးဝါးများနှင့် ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှု အချက်အလက်များအား မည်သည့် အချိန်တွင်မဆို စစ်ဆေးနိုင်သည်။

၃။ ဝင်ငွေခွန်ရှင်းတမ်းပြုလုပ်သည့်အခါတွင် ဆေးဝါးစရိတ် လျော့ပေါ့ခြင်းအား အလွယ်တကူ လုပ်ဆောင်နိုင်မည် ဖြစ်သည်။



၃။ အမျိုးသားကျန်းမာရေးအာမခံဝင်ရောက်သည့် အခါ

(၁) အမျိုးသားကျန်းမာရေးအာမခံ မဝင်မနေရ သတ်မှတ်ထားသူ များ တို့ရှိမားမြို့နယ်တွင် သန်းခေါင်စာရင်း မှတ်ပုံတင်ထားသူ (အမှတ်စဉ် ၂ နှင့် ကိုက်ညီနေသူများမှအပ) မည်သူမဆို အမျိုးသားကျန်းမာရေးအာမခံကို ဝင်ရောက်ရမည်ဖြစ်သည်။ မိမိစိတ်သဘောအလျောက် အာမခံဝင်ရောက်ခြင်းနှင့် နှုတ်ထွက်ခြင်းများ ပြုလုပ်၍မရပါ။ အာမခံဝင်ရောက်ခြင်း၊ အချက်အလက်များပြုပြင်ပြောင်းလဲခြင်းနှင့် နှုတ်ထွက်ခြင်းများ ရှိပါက ၁၄ ရက်အတွင်း အကြောင်းကြားပေးရ ပါမည်။

※ ပညာတော်သင်အာမခံနှင့် ဆေးကုသစရိတ်ပူးတွဲ အသက် အာမခံ ဝင်ထားသူများ၊ ခရီးသွားအာမခံဝင်ထားသူများ သည်လည်း အမျိုးသားကျန်းမာရေးအာမခံကို မဖြစ်မနေ ဝင်ထားရမည်ဖြစ်ပါသည်။ (ဖော်ပြပါအာမခံများသည် ဂျပန်အစိုးရ အသိအမှတ်ပြု တရားဝင် ကျန်းမာရေးအာမခံ စနစ် တွင် အကျုံးမဝင်ပါ။)

(၂) အမျိုးသားကျန်းမာရေးအာမခံဝင်ရောက်ခွင့်မရှိသူ

တို့ရှိမားမြို့နယ်တွင် နေထိုင်ပြီး သန်းခေါင်စာရင်း မှတ်ပုံတင် ထားသူ ဖြစ်သော်လည်း အောက်ဖော်ပြပါ အခြေအနေများတွင် ဝင်ရောက်၍မရပါ။

၁။ အစိုးရအသိအမှတ်ပြု အခြားကျန်းမာရေးအာမခံ (ကျန်းမာရေး အသင်းအဖွဲ့အာမခံနှင့် လုပ်ငန်းရှင်များ အသင်း အာမခံ) ဝင်ထားသူ နှင့် မိခိုမိသားစုအနေဖြင့် အာမခံဝင်ထားသူ

၂၊ လူမှုဖူလုံရေး ထောက်ပံ့ကြေး ရယူထားသူများ

၃၊ ဗီဇသက်တမ်း ၃လအောက်သာ ရှိသူ (※)

※ ဗီဇသက်တမ်းမှာ ၃လအောက်သာ ရှိသော်လည်း အလုပ် ခန့်အပ်ခြင်း သဘောတူစာချုပ်အရ ၃လနှင့်အထက် ဂျပန်နိုင်ငံတွင် နေထိုင်ရန် စစ်ဆေးအတည်ပြုနိုင်ပါက အာမခံဝင်ရောက်နိုင်ခြင်းမျိုးလည်း ရှိသည်။ နေထိုင်ခွင့် အရည်အချင်းက (ကာလတို နေထိုင်ခွင့်) နှင့် (နေထိုင်ခွင့် မရှိ) တို့မှ အပ။ ထို့အပြင် အာမခံဝင်ရောက်ထားပြီးသူ ဖြစ်ပြီး နေထိုင်ခွင့်ကာလမှာ ၃လအောက်နည်း နေသော် လည်း အာမခံ ဆက်လက်ဝင်ရောက်ခွင့် ရှိပါသည်။ ပတ်စပို့စာအုပ်နှင့် နိုင်ငံခြားသားမှတ်ပုံတင်ကတ်ကို ယူဆောင်လာပြီး အာမခံကတ်လာရောက်ထုတ်ယူပါ။

၄၊ (အထူးနေထိုင်ခွင့်) ကိုင်ဆောင်ထားသူများအနက် အောက်ဖော်ပြပါ ပုဂ္ဂိုလ်များ

- ဆေးကုသမှုခံယူခြင်းနှင့် အဆိုပါပုဂ္ဂိုလ်၏ ဝေယျာဝစ္စ များ လုပ်ဆောင်ပေးသူ
- အလည်အပတ်နှင့် အနားယူအပန်းဖြေခြင်းနှင့် အလား တူ လှုပ်ရှားမှုများ အတွက် ထုတ်ပေးသည့် နေထိုင်ခွင့် ကိုင်ဆောင်ထားသူများ

၅၊ အသက် ၇၅နှစ်နှင့် အထက် (အမျိုးသားကျန်းမာရေး အာမခံ မဟုတ်ဘဲ [အရွယ်လွန်သက်ကြီးရွယ်အို ကျန်းမာရေး အာမခံ စနစ်] ၏ အကျိုးခံစားခွင့်ရှိသူဖြစ်လာမည်။ (► စာမျက်နှာ 26)

(၃) အာမခံဝင်ရောက်ရန် လုပ်ဆောင်ပုံအဆင့်ဆင့်

အောက်ပါ အချက်များနှင့် ကိုက်ညီပါက ၁၄ ရက်အတွင်း အမျိုးသား ကျန်းမာရေးအာမခံဌာနနှင့် ရပ်ကွက်ရုံးတို့တွင် အာမခံ ဝင်ရောက်နိုင်သည်။

အာမခံကြေးပေးဆောင်ရာတွင် **ဘဏ်မှငွေလွှဲ၍ ပေးဆောင်ရန်** စည်းကမ်းသတ်မှတ်ထားပါသည်။ လျှောက်ထားချိန်တွင် ငွေလွှဲ လိုသည့် ငွေကြေးအဖွဲ့အစည်း၏ ငွေထုတ်ကတ်အား ယူဆောင်လာ ရမည်။ (► စာမျက်နှာ 16)

အမျိုးသားကျန်းမာရေးအာမခံဝင်ရောက်သည့်အခါ

၁၊ တိုရိုမားမြို့နယ်သို့ ပြောင်းရွှေ့ (ဂျပန်သို့ရောက်ရှိ) လာသည့် အခါ

၂၊ အစိုးရအသိအမှတ်ပြု အခြားကျန်းမာရေးအာမခံ (ကျန်းမာရေး အသင်းအဖွဲ့ အာမခံ နှင့် လုပ်ငန်းရှင်များ အသင်း အာမခံ) တို့မှ နှုတ်ထွက်သည့်အခါ

၃၊ ကလေးမီးဖွားသည့်အခါ

၄၊ လူမှုဖူလုံရေးထောက်ပံ့ကြေးကို ရပ်တန့်လိုက်သည့်အခါ

(၁ မှ ၄ အထိ ဆောင်ရွက်ရန် လိုအပ်သည့်အရာများ)

	လိုအပ်သည့်အရာ
၁	ဆောင်ရွက်ရန်မလိုပါ။
၂	အခြားကျန်းမာရေးအာမခံအတွက် အရည်အချင်း ပြည့်မီမှု ဆုံးရှုံးသည့်ရက်စွဲကို ပြသသည့် စာရွက်စာတမ်း
၃	ဆောင်ရွက်ရန်မလိုပါ။
၄	ထောက်ပံ့ကြေးရပ်စဲသည့်ဆုံးဖြတ်ချက်အကြောင်းကြားလွှာ

※ ၁၊ ၃...အထွေထွေကောင်တာ သို့မဟုတ် ရပ်ကွက်ရုံးတွင် ၁၊ ပြောင်းရွှေ့လာခြင်း၊ ၃၊ မွေးဖွားမှုအကြောင်းကြားခြင်း ပြုလုပ်ပြီး ပါက အရည်အချင်းအတည်ပြုလွှာ သို့မဟုတ် အရည်အချင်း အချက်အလက် အကြောင်းကြားလွှာ အား နောက်ရက်တွင် စာတိုက် မှ ပေးပို့မည် ဖြစ်သည်။ ချက်ခင်း လိုအပ်ပါက ကာယကံရှင် ဖြစ်ကြောင်း အထောက်အထား (► စာမျက်နှာ ၇) ကို ယူဆောင်၍ အမျိုးသားကျန်းမာရေး အာမခံဌာန သို့မဟုတ် ရပ်ကွက်ရုံးသို့ သွားရောက်ပါ။

(၄) အရည်အချင်းအတည်ပြုလွှာ သို့မဟုတ် အရည်အချင်း အချက်အလက် အကြောင်းကြားလွှာ လက်ခံရယူခြင်း

အရည်အချင်းအတည်ပြုလွှာအား မှတ်ပုံတင်စာ၊ အရည်အချင်း အချက်အလက် အကြောင်းကြားလွှာအား ပုံမှန်စာတိုက်ဖြင့် ပေးပို့မည် ဖြစ်ပါသည်။ လက်ခံရယူရန် အတွက် စာတိုက်ပုံးတွင် မိမိ၏ အမည်ကို ရေးကပ်ထား ရပါမည်။ လိပ်စာမှားခြင်း စသည် ကြောင့် လက်ခံရယူနိုင် ခြင်း မရှိပါက အမျိုးသားကျန်းမာရေး အာမခံဌာန သို့မဟုတ် ရပ်ကွက် ရုံးသို့သွားရောက်၍ ပြန်လည်ထုတ်ယူရပါမည်။ ထို့အပြင် အရည်အချင်း အတည်ပြုလွှာ သို့မဟုတ် အရည်အချင်း အချက်အလက် အကြောင်းကြားလွှာ အား ချက်ချင်းရယူလိုသူများသည် အာမခံဝင် ရောက်ချိန်နှင့် ကတ်အသစ် ထပ်မံထုတ်ယူချိန်တွင် အောက်ဖော်ပြပါ သက်သေခံ အထောက်အထားစာရွက်များ ယူဆောင်လာရ မည် ဖြစ်သည်။

※ သက်တမ်းရှိသောအထောက်အထားမူရင်းများသာ ဖြစ်ရမည်။

- မိုင်နမ်ဘာကတ် (မျက်နှာဓာတ်ပုံနှင့်အတူ)
- ပတ်စပို့
- နိုင်ငံခြားသားမှတ်ပုံတင် (သို့မဟုတ်) အထူးဧည့်နိုင်ငံသား ကတ်
 - အစိုးရအသိအမှတ်ပြု အဖွဲ့အစည်းမှ ထုတ်ပေးသော လိုင်စင် ကတ် (သို့မဟုတ်) သက်သေခံကတ်ပြား (မျက်နှာပုံ၊ အမည် နှင့် မွေးသက္ကရာဇ်များ ပါဝင်ရမည်။)

※ နေထိုင်ခွင့်အရည်အချင်းက အထူးနေထိုင်ခွင့်အမျိုးအစား ဖြစ်ပါက သတ်မှတ်လွှာ လိုအပ်ပါသည်။

• အာမခံကတ်ချက်ချင်းထုတ်ယူနိုင်မည့် သက်သေခံ အထောက်အထား စာရွက်စာတမ်းများ ပြည့်စုံပါသော်လည်း ကောင်တာတွင် လူကျနေပါက စာတိုက်မှသာ ပေးပို့မည် ဖြစ်ပါသည်။

(၅) အာမခံဝင်ရောက်ရန် နောက်ကျခြင်း

အာမခံဝင်ရောက်သည့် လမှစ၍ အာမခံကြေး စတင်ပေးသွင်း ရမည်။ အာမခံဝင်ရန် နောက်ကျပါက ပျက်ကွက်ခဲ့သည့် ကာလအတွက် အများ ဆုံး ၂ နှစ်စာ ပြန်လည် ပေးဆောင်ရမည်။ အာမခံ ဝင်ရောက်မထားသည့် ကာလအတွက် အာမခံ အကျိုးခံစားခွင့် မရရှိတော့ဘဲ ဆေးကုသစရိတ် အားလုံး အိတ်ကပ် ထဲမှ စိုက်ထုတ်ကျခံရမည်။

၄။ အမျိုးသားကျန်းမာရေးအာမခံ နှုတ်ထွက် သည့် အခါ

အောက်ပါ အချက်များနှင့် ကိုက်ညီပါက ၁၄ရက်အတွင်း ဆက်သွယ် အကြောင်းကြားပါ။

၁။ တိုရိုမားမြို့နယ်မှ အခြားသို့ ပြောင်းရွှေ့ (ပြည်ပထွက်ခွာ) ပါက အထွေထွေဌာန သို့မဟုတ် မြို့နယ်ရုံးဌာနသို့ အကြောင်း ကြား ပါ။

※ ပြောင်းရွှေ့သွားသော မြို့နယ်ရပ်ကွက် (လိပ်စာသစ်) တွင် နောက် တစ်ကြိမ် အာမခံ ဝင်ရောက်ရမည်။

※ ပြည်ပထွက်ခွာချိန်တွင်လည်း အကြောင်းကြားပါက သန်းခေါင်စာရင်းကျန်ရှိနေပြီး အာမခံကြေးများ ဆက်လက် ကျသင့်နေမည်။

※ ကာလရှည် ပြည်ပထွက်ခွာမည် ဆိုပါက နိုင်ငံ ရပ်ခြားတွင် ပြောင်းရွှေ့နေထိုင်ကြောင်း အကြောင်းကြား ရမည်။

၂။ အစိုးရအသိအမှတ်ပြု အခြားကျန်းမာရေးအာမခံ (ကျန်းမာရေး သမဝါယမအသင်းနှင့် လုပ်ငန်းရှင်များ အသင်း အာမခံ) ကူးပြောင်း ဝင်ရောက်သည့်အခါ

အောက်ဖော်ပြပါ QR Code မှ တစ်ဆင့် အီလက်ထ ရောနစ် လျှောက်ထားမှုကို သုံး၍ လျှောက်ထားနိုင် ပါသည်။



အမျိုးသားကျန်းမာရေးအာမခံဌာန သို့မဟုတ် မြို့နယ်ရုံး တွင် လည်း ဆောင်ရွက်နိုင်ပါသည်။

အောက်ဖော်ပါပြ အထောက်အထားများအား ယူဆောင်လာ ပါ။

- အမျိုးသားကျန်းမာရေးအာမခံ၏ မိုင်နာအာမခံကတ် သို့မဟုတ် အရည်အချင်းအတည်ပြုလွှာ
- အသစ်ဝင်ရောက်သည့် ကုမ္ပဏီမှ ကျန်းမာရေးအာမခံ၏ [အရည်အချင်းအတည်ပြုလွှာ] သို့မဟုတ် [မိုင်နာဘာ ကတ်နှင့် အရည်အချင်း အချက်အလက် အကြောင်း ကြားလွှာ]
- ※ နှုတ်ထွက်ကြောင်း အကြောင်းကြားခြင်းမရှိပါက အာမခံ နှစ်မျိုး ထပ်နေမည်ဖြစ်ပြီး အမျိုးသားကျန်းမာရေးအာမခံ အား ပေးဆောင် ရမည် ဖြစ်သည့်အတွက် အထူးသတိပြု ရပါမည်။
- တိုရှိမားမြို့နယ်ပြင်ပသို့ ပြောင်းရွှေ့သူ (ပြည်ပ ထွက်ခွာ) များ၊ အစိုးရအသိအမှတ်ပြု အခြားကျန်းမာရေး အာမခံ (ကျန်းမာရေး သမဝါယမအသင်းနှင့် လုပ်ငန်းရှင် များ အသင်း အာမခံ) သို့ ဝင် ရောက်သူများအနေဖြင့် တိုရှိမားမြို့နယ်၏ အမျိုးသားကျန်းမာရေး အာမခံကတ် အား အသုံးပြုခွင့် မရှိပါ။
- [ရောဂါဖြစ်မဖြစ်မသေချာပါ။] [အာမခံကြေး ပေးသွင်း လိုခြင်း မရှိပါ] စသည့် အကြောင်းပြချက်များဖြင့် အမျိုးသား ကျန်းမာရေး အာမခံသို့ မဝင်ရောက် ခြင်း ပြုလုပ်ခွင့်မရှိပါ။

၅။ အခြားလုပ်ငန်းဆောင်တာများ

တိုရှိမားမြို့နယ်အတွင်း နေထိုင်သူဖြစ်ပြီး နေရပ်လိပ်စာ၊ အမည်နာမတို့ ပြောင်းလဲသွားပါက အထွေထွေကောင်တာ သို့မဟုတ် မြို့နယ်ရပ်ကွက် ရုံးဌာနသို့ သွားရောက်ပါ။ သွားရောက်သည့်အခါ ပြောင်းလဲမည့်သူ အားလုံး၏ အရည်အချင်း အတည်ပြုလွှာ သို့မဟုတ် အရည်အချင်း အချက်အလက် အကြောင်းကြားလွှာ ကို ယူဆောင်သွားရမည်။

အထွေထွေကောင်တာတွင် ဆောင်ရွက်ပါက...

အရည်အချင်းအတည်ပြုလွှာအသစ် သို့မဟုတ် အရည်အချင်း အချက်အလက် အကြောင်းကြားလွှာအသစ်ကို နောက်ရက်တွင် စာတိုက် မှတစ်ဆင့် နေအိမ်သို့ ပေးပို့မည်ဖြစ်သည်။ ချက်ချင်း ထုတ်ယူလိုပါက အမျိုးသားကျန်းမာရေးအာမခံဌာနသို့ သွားရောက် ပါ။

မြို့နယ်ရပ်ကွက်ရုံးဌာနတွင် ဆောင်ရွက်ပါက...

အရည်အချင်းအတည်ပြုလွှာအသစ် သို့မဟုတ် အရည်အချင်း အချက်အလက် အကြောင်းကြားလွှာအသစ်ကို ချက်ချင်း ထုတ်ပေးမည် ဖြစ်သည်။

※ ချက်ချင်းထုတ်ပေးရာတွင် သတ်မှတ်ထားသော ကာယကံ ရှင် ဖြစ်ကြောင်း အထောက်အထား စာရွက်စာတမ်း များ လိုအပ်သည်။

(► စာမျက်နှာ 8)

၆။ သတ်မှတ်ကာလအတွင်း (နှစ်စဉ် ဖေဖော်ဝါရီ ၁၆ရက် မှ မတ်လ ၁၅ရက်) ဝင်ငွေကြေငြာစာ တင်သွင်းပေးကြရန် မေတ္တာရပ်ခံခြင်း

အမျိုးသားကျန်းမာရေးအာမခံကို ဝင်ငွေစုစုပေါင်းပေါ် မူတည်၍
တွက်ချက်ရပါသည်။

ဝင်ငွေကြေငြာပေးခြင်းဖြင့် ကျန်းမာရေးအာမခံကြေးနှင့် တန်ဖိုးဖြင့်
ဆေးကုသစရိတ်အတွက် ကျခံရမည့် အချိုးနှုန်း များ တိကျမှန်ကန်စွာ
တွက်ယူနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

ဝင်ငွေမရှိသူများနှင့် ဝင်ငွေနည်းသူများသည်လည်း ဝင်ငွေ ကြေငြာစာ
တင်သွင်းပေးကြ ပါရန် မေတ္တာရပ်ခံပါသည်။

ဝင်ငွေကြေငြာစာ တင်သွင်းရမည့်နေရာမှာ အဆိုပါနှစ်၏ ဇန်နဝါရီလ ၁
ရက်နေ့တွင် သန်းခေါင်စာရင်း မှတ်ပုံတင်ထား သည့် မြို့နယ်ရပ်ကွက်၏
အခွန်ဌာနဖြစ်သည်။

○ ၂၀၂၅ခုနှစ် ဇန်နဝါရီလ ၁ရက်နေ့ မတိုင်မီ ဂျပန်သို့ လာရောက်သူ

၂၀၂၅ခုနှစ် ဇန်နဝါရီလ ၁ရက်နေ့ လက်ရှိအချိန်တွင် သန်းခေါင်စာရင်း
မှတ်ပုံတင် တင်သွင်းထားသော မြို့နယ်ရပ်ကွက်ရှိ အခွန်တာဝန်ခံဌာန
သို့ ဝင်ငွေကြေငြာစာ တင်သွင်းပေးရပါမည်။

○ ၂၀၂၅ခုနှစ် ဇန်နဝါရီလ ၂ရက်နေ့ နောက်ပိုင်း ဂျပန်သို့ လာရောက်သူ

ဂျပန်နိုင်ငံတွင် စတင်နေထိုင်စ ကာလဖြစ်ပြီး ယခင် တစ်နှစ်က ဂျပန်
နိုင်ငံတွင် နေထိုင်ခဲ့ခြင်းမရှိသူများ အနေဖြင့် [အမျိုးသား ကျန်းမာရေး
အာမခံကြေးအတွက် သီးသန့်ဝင်ငွေကြေငြာစာ] ကို အမျိုးသား
ကျန်းမာရေး အာမခံဌာနသို့ တင်သွင်းပါ။



၇။ အာမခံကြေး

(၁) အာမခံကြေးတွက်ချက်ပုံ

- အာမခံကြေးအား ဘဏ္ဍာရေးနှစ် (ဧပြီလ မှ နောက်တစ်နှစ် မတ်လ
အထိ) အလိုက် တွက်ချက်သည်။

- အခွန်စည်းကြပ်မည့် ဝင်ငွေပမာဏအား ယခင်နှစ်၏ ဇန်နဝါရီလ မှ ဒီဇင်ဘာလအတွင်း ရရှိထားသော ဂျပန် ပြည်တွင်း ဝင်ငွေစုစုပေါင်း ပေါ်မူတည်၍ ဆုံးဖြတ်သည်။
- အာမခံကြေးမှာ လစဉ်အလိုက် တွက်ချက်ပါသည်။ ဝင်ရောက် သည့် လမှစ၍ နှုတ်ထွက်သည့် လမတိုင်မီအထိ အာမခံကြေး ပေးဆောင်ရ မည် ဖြစ်သည်။

တွက်ချက်မှုအခြေခံပမာဏ = ၂၀၂၄ ခုနှစ်အတွက် စုစုပေါင်းဝင်ငွေ စသည် - ယန်း ၄၃ သောင်း

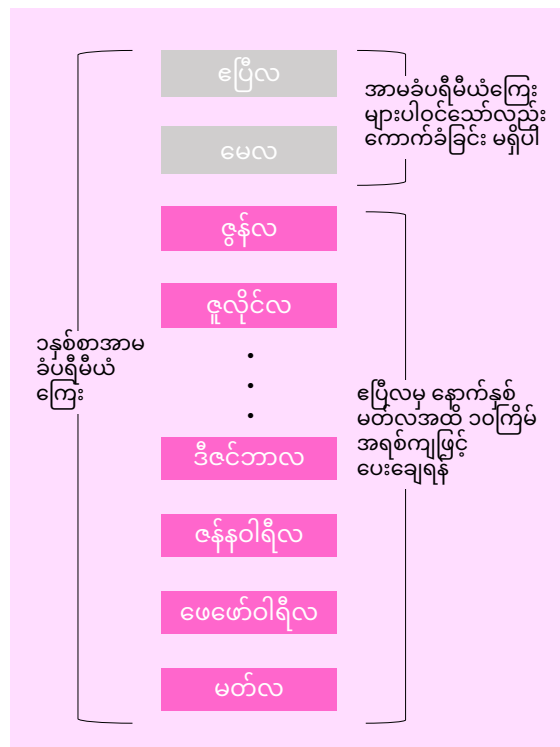
I ဆေးဝါးရိတ်အပိုင်း	ဝင်ငွေနုန်း	တန်းတူနုန်းထား
ဧပြီလ - နောက်နှစ် မတ်လ (ကန့်သတ်ပမာဏ ယန်း ၆၆ သောင်း)	$\text{စာရင်းသွင်းသူ တိုင်းအတွက် အခြေခံ တွက်ချက်မှု ပမာဏ} \times ၇.၇၁\%$	$၄၇,၃၀၀ \text{ ယန်း} \times \text{စာရင်းသွင်းသူအရေအတွက်}$
II အလယ်အလတ်သက်ကြီးရွယ်အို ထောက်ပံ့ကြေးအပိုင်း	ဝင်ငွေနုန်း	တန်းတူနုန်းထား
ဧပြီလ - နောက်နှစ် မတ်လ (ကန့်သတ်ပမာဏ ယန်း ၂၆ သောင်း)	$\text{စာရင်းသွင်းသူ တိုင်းအတွက် အခြေခံ တွက်ချက်မှု ပမာဏ} \times ၂.၆၉\%$	$၁၆,၈၀၀ \text{ ယန်း} \times \text{စာရင်းသွင်းသူအရေအတွက်}$
III သူနာပြုစောင့်ရှောက်မှုအပိုင်း	ဝင်ငွေနုန်း	တန်းတူနုန်းထား
ဧပြီလ - နောက်နှစ် မတ်လ (ကန့်သတ်ပမာဏ ယန်း ၁၇ သောင်း)	$\text{အသက် ၄၀-၆၀ နှစ်ရှိ စာရင်းသွင်းသူတိုင်း အတွက် အခြေခံ တွက်ချက်မှု ပမာဏ} \times ၂.၂၅\%$	$၁၆,၆၀၀ \text{ ယန်း} \times \text{အသက် ၄၀-၆၀ နှစ်ရှိ စာရင်းသွင်းသူအရေအတွက်}$

(၂) အာမခံကြေးအကြောင်းကြားခြင်း

အာမခံကြေးအား ဇွန်လတွင် ဆုံးဖြတ်သည်။

ဇွန်လအတွင်း [အမျိုးသားကျန်းမာရေးအာမခံကြေးဆိုင်ရာအကြောင်းကြား လွှာ] ကို ပေးပို့သည်။

(ပေးဆောင်ပုံ)



- ပေးချေမှုသည် ဇွန်လမှ နောက်တစ်နှစ် မတ်လအထိ ၁၀ကြိမ် ဖြစ်သည်။
- ဘဏ်မှငွေလွှဲခြင်းဖြင့် ပေးဆောင်ရမည်။
- အာမခံကြေးအသိပေးစာရှိ အခွန်စည်းကြပ်မည့် ဝင်ငွေ ပမာဏ ဖြည့်သွင်းထားခြင်းမရှိသူသည် ဝင်ငွေကြေငြာစာ တင်သွင်းရန် လိုအပ်ပါသည်။ (► စာမျက်နှာ 10)
- ဇွန်လနောက်ပိုင်းတွင် ဝင်ငွေပမာဏ အပြောင်းအလဲရှိခြင်း၊ အာမခံ ဝင်ရောက်ထားသူ၏ အိမ်ထောင်စုတွင် အပြောင်းအလဲ ရှိခြင်းတို့ ဖြစ်ပေါ်ပါက ချက်ချင်းဆိုသလို [အမျိုးသား ကျန်းမာရေး အာမခံကြေး ပြောင်းလဲမှု အသိပေးစာ] ကို ပေးပို့မည် ဖြစ်သည်။

အာမခံကြေးအကြောင်း သတိပြုစရာ

၁။ အမျိုးသားကျန်းမာရေးအာမခံ အကျိုးခံစားခွင့် ရှိသည့်လမှစ၍ အာမခံကြေး တွက်ချက်မည်။

ဥပမာ မေလတွင် အလုပ်အာမခံမှ နှုတ်ထွက်ပြီး ဩဂုတ်လတွင် အမျိုးသားကျန်းမာရေးအာမခံသို့ ဝင်လို ကြောင်း လျှောက်လွှာတင်သော်လည်း မေလမှစတင်၍ အာမခံကြေး တွက်ချက်သွားမည်။ (အများဆုံး နှစ်နှစ်တာ ကာလအတွက် ပြန်လည်တောင်းယူခွင့်ရှိသည်။)

၂။ မြို့နယ်အတွင်း ပြောင်းရွှေ့လာသူ၏ အာမခံကြေးသည် နောက်ပိုင်းတွင် တိုးမြှင့်လာနိုင်ဖွယ် ရှိပါသည်။

တိုရိုမားမြို့နယ်သို့ ပြောင်းရွှေ့လာသူ၏ အာမခံကြေးကို အစပိုင်းတွင် အခြေခံအာမခံကြေးသာ တွက်ယူထားသည်။ ယင်းနောက် အဆိုပါဘဏ္ဍာရေးနှစ်၏ ဇန်နဝါရီလ ၁ ရက်နေ့တွင် သန်းခေါင်စာရင်းမှတ်ပုံတင်ထားခဲ့သော မြို့နယ် ရပ်ကွက်အတွင်း ကြေငြာထားသည့် ဝင်ငွေစုစုပေါင်း ပမာဏကို တောင်းယူစစ်ဆေးပြီး ထိုပမာဏပေါ်မူတည်၍ အာမခံစည်းကြပ်မည့် ဝင်ငွေပမာဏအား ပြန်လည်တွက်ချက်ယူပြီး “အမျိုးသားကျန်းမာရေးအာမခံကြေး ပြောင်းလဲမှု အသိပေးစာ” အား ပေးပို့သောအခါများ ရှိတတ်ပါသည်။

၃။ ဘဏ္ဍာရေးနှစ် မကုန်ဆုံးခင် အာမခံမှ နှုတ်ထွက်သွားသူ အတွက် အာမခံကြေး

- (က) မိသားစုဝင်အားလုံး တစ်ပြိုင်တည်းနှုတ်ထွက်ခြင်း
- အမျိုးသားကျန်းမာရေးအာမခံ နှုတ်ထွက်သည့်လ၏ ရှေ့တစ်လအထိ ပေးဆောင်ရမည့် အာမခံကြေးအား အပိုအလို ပြန်လည်တွက်ချက်ပေးမည်။
 - အာမခံကြေးလိုနေပါက နှုတ်ထွက်ပြီးနောက်ပိုင်း ဆက်လက် ပေးချေနိုင်သည်။

• ပို၍ဆောင်ထားပါက နောက်ပိုင်းတွင် ပြန်အမ်းပေးမည် ဖြစ်သည်။

(ခ) မိသားစုဝင်ထဲက တစ်ချို့တစ်ဝက်သာ နှုတ်ထွက်ပါက ပြန်လည်တွက်ချက်ပြီး ကျန်ရှိငွေကို မတ်လအထိ နောက်ဆုံးထားပြီး အပိုင်းပိုင်း ခွဲ၍ ပေးသွင်းနိုင်သည်။

၈။ ကျန်းမာရေးအာမခံကြေး သက်သာသွားပါက

အမျိုးသားကျန်းမာရေးအာမခံကြေးတွင် ကျောင်းသားများ အတွက် လျော့ပေါ့ပေးခြင်း မရှိပါ။ သို့ရာတွင် အောက်ဖော်ပြပါ အခြေအနေ များတွင်မူ အာမခံကြေး သက်သာသွားခြင်းမျိုးလည်း ရှိသည်။

(၁) ၂၀၂၄ခုနှစ်အတွင်း ဝင်ငွေသည် သတ်မှတ်ပမာဏတစ်ခု အောက် လျော့ကျသွားသည့် အိမ်ထောင်စု

အမျိုးသားကျန်းမာရေးအာမခံတွင်ဝင်ရောက်ထားသူ (ဝင်ရောက် ထားခြင်း မရှိသည့်အိမ်ထောင်စုများ အပါအဝင်) ၏ ယခင် ဘဏ္ဍာရေးနှစ်၏ စုစုပေါင်းဝင်ငွေ သည် လျော့ချမှု စံသတ်မှတ် ပမာဏထက် နိမ့်ကျသည့် အိမ်ထောင်စု ဖြစ်ပါက အခြေခံအာမခံကြေးမှာ လျော့နည်းသွားပါမည်။ အမျိုးသား ကျန်းမာရေး အာမခံဌာနသို့ လျှောက်ထားရန် မလိုအပ်ပါ။

လျော့ချသည့် စံပမာဏ	လျော့ချနှုန်း	တစ်ဦးချင်း၏ ပျမ်းမျှပမာဏ (နှစ်စဉ်ပမာဏ)		
		အခြေခံ (ဆေးကုသမှု)	သက်ကြီးရွယ်အို ပြုစုစောင့်ရှောက် ရေး ထောက်ပံ့မှု	သူနာပြု စောင့်ရှောက်မှု
၄၃သောင်းယန်း + ၁၀သောင်းယန်း X (လစာရရှိသူ အရေအတွက် -၁)	၇၀%	၁၄,၁၉၀ ယန်း	၅,၀၄၀ ယန်း	၄,၉၈၀ ယန်း
၄၃သောင်းယန်း + ၃၀.၅သောင်းယန်း X အာမခံဝင်ထားသူအရေအတွက် + ၁၀သောင်းယန်း X (လစာရရှိသူ အရေအတွက် -၁)	၅၀%	၂၃,၆၅၀ ယန်း	၈,၄၀၀ ယန်း	၈,၃၀၀ ယန်း
၄၃သောင်းယန်း + ၅၆သောင်းယန်း X အာမခံဝင်ထားသူအရေအတွက် + ၁၀သောင်းယန်း X (လစာရရှိသူ အရေအတွက် -၁)	၂၀%	၃၇,၈၄၀ ယန်း	၁၃,၄၄၀ ယန်း	၁၃,၂၈၀ ယန်း

(၂) ကျောင်းနေအရွယ်မတိုင်မီ ကလေးငယ်

အိမ်ထောင်စုအားလုံးရှိ မူကြိုကလေးများအတွက် နှုန်းထား ပမာဏ ကို ထက်ဝက်လျှော့ပေးမည်ဖြစ်သည်။

လျှောက်ထားရန် မလိုအပ်ပါ။

(၃) မွေးဖွားမည့်သူများ သို့မဟုတ် မွေးဖွားပြီးသူများ

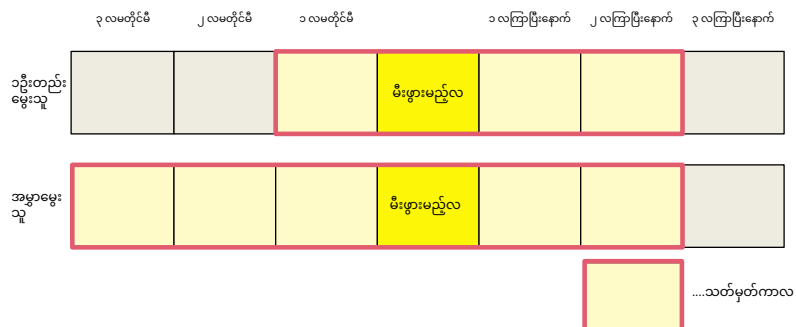
ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်နှင့် မီးဖွားပြီးနောက်ပိုင်းတွင် တိုရှိမား မြို့နယ်၏ အမျိုးသားကျန်းမာရေးအာမခံဝင်ထားသူများ သည် အာမခံ ကြေး လျော့ပေါ့ခွင့် ခံစားရမည်ဖြစ်သည်။

လျှောက်ထားရန် နည်းလမ်းများအား တိုရှိမားမြို့နယ် ဝ က်ဘ်ဆိုက် တွင် ကြည့်ရှုပါ။



[အာမခံကြေးလျော့မည့်ကာလ]

မီးဖွားမည့် ခန့်မှန်းလ၏ ရှေ့တစ်လမှစ၍ ၄လကြာကာလ အတွက် အမြှာ ဖြစ်ပါက မီးဖွားမည့် ခန့်မှန်းလ၏ ၃လ အလိုမှစ၍ ၆လ ကြာ ကာလ အတွက်



[အကျုံးဝင်မည့်သူ]

မီးဖွားမည့်သူ သို့မဟုတ် မီးဖွားပြီးသူ

※ ကိုယ်ဝန် ၄၈ ရက် နှင့်အထက်ရှိသော ကိုယ်ဝန်ဖြစ်ပြီး ကလေးအသေ မွေးခြင်း၊ ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျခြင်း၊ ကိုယ်ဝန် ဖျက်ချခြင်း တို့ပါ ပါဝင် သည်။

တိုရှိမားမြို့နယ်၏ ကလေးမီးဖွားစရိတ်ထောက်ပံ့ကြေးစနစ် (► စာမျက်နှာ ၂၂) ကို အသုံးပြုပါက အာမခံကြေးမှာ အလိုအလျောက် လျော့မည် ဖြစ်သည့်အတွက် လျှောက်ထား ရန် မလိုအပ်ပါ။

(၄) အလုပ်လက်မဲ့ဖြစ်သွားသောသူ

ဒေါ်ဝါလီခံရခြင်း၊ အလုပ်ပြုတ်ခြင်း စသည့် အလုပ်လက်မဲ့ ဖြစ်သွားသူ တို့အတွက် လစာဝင်ငွေအား ၁၀၀ ပုံ၏ ၃၀ ပုံ အနေဖြင့် အာမခံကြေးကို တွက်ချက်မည်ဖြစ်ပါသည်။

[အကျုံးဝင်မည့်သူ]

အောက်ဖော်ပြပါအချက်များနှင့်ကိုက်ညီသူ

• အသက် ၆၅နှစ် မပြည့်သေးသူ

• အလုပ်အကိုင်အာမခံအရည်အချင်းပြည့်မီမှုလက်မှတ် သို့မဟုတ် အလုပ်အာမခံအရည်အချင်းပြည့်မီမှု အသိပေးလွှာ တွင် အလုပ်မှ ထွက်ခွာခြင်းအတွက် အောက်ပါ အကြောင်းပြချက် ကုဒ်များ အနက်မှ တစ်ခုခု - "11၊ 12၊ 21၊ 22၊ 23၊ 31၊ 32၊ 33၊ 34"

[လျှောက်ထားပုံ]

ညာဘက်တွင် ဖော်ပြထားသည့် QR Code မှတစ်ဆင့် အီလက်ထရောနစ် စနစ်ဖြင့် လျှောက်ထားနိုင်ပါသည်။

အမျိုးသားကျန်းမာရေးအာမခံဌာန လက်ခံကောင်တာ တွင်လည်း လျှောက်ထားနိုင်ပါသည်။



၉။ အာမခံကြေးပေးချေသည့်နည်းလမ်း

(၁) ဘဏ်မှငွေလွှဲခြင်း

အာမခံကြေးပေးဆောင်ခြင်းအား ဘဏ်မှငွေလွှဲ၍ ပေးဆောင်ရန် စည်းကမ်းသတ်မှတ်ထားပါသည်။

အမျိုးသားကျန်းမာရေးအာမခံသို့ ဝင်ရောက်သည့်အခါ ဘဏ်မှ ငွေလွှဲခြင်းပြုလုပ်ရန် စာရင်းသွင်းမှတ်ပုံတင်ပါ။

လစဉ်လကုန်ရက် (လကုန်ရက်က ဘဏ်ပိတ်ရက်နှင့် တိုက်ဆိုင် နေပါက နောက်တစ်နေ့ ဘဏ်ဖွင့်ရက်) ရောက်တိုင်း ဘဏ်အပ်ငွေ စာရင်းမှ အာမခံကြေး ပေးချေရမည် ဖြစ်သည့်အတွက် တစ်ရက် အလို နောက်ဆုံး ထားပြီး ငွေသွင်းထားပါ။

[လျှောက်ထားရန်နည်းလမ်း]

• ကောင်တာတွင်လျှောက်ထားခြင်း

ငွေထုတ်ကတ်ကို ယူဆောင်လာပါ။

အမျိုးသားကျန်းမာရေးအာမခံဌာနနှင့် မြို့နယ်ရပ်ကွက်ရုံးများတွင် လက်ခံဆောင်ရွက်ပေးနေပါ သည်။

အကျုံးဝင်သော ငွေကြေးဆိုင်ရာအဖွဲ့အစည်းများမှာ အောက်ပါ QR Code မှတစ်ဆင့် စစ်ဆေးအတည်ပြု နိုင်သည်။



- စာတိုက်မှတစ်ဆင့် လျှောက်ထားခြင်း
လိုအပ်သည်များဖြည့်စွက်ခြင်း၊ တံဆိပ်တုံးထုတ်ခြင်း၊ စာတိုက်မှပေးပို့ခြင်း စသည့် အဆင့်အတန်းဖြင့် လျှောက်ထား နိုင်သည်။
လျှောက်လွှာတင်ထားပြီး ခန့်မှန်း ၂လခန့်အကြာတွင် ဘဏ်စာရင်းမှ တစ်ဆင့် အာမခံကြေး များ စတင်ပေးသွင်းနိုင် တော့မည် ဖြစ်သည်။
ဘဏ်စာရင်းမှတစ်ဆင့် ပေးချေရန် လျှောက်လွှာရယူပုံ
- အမျိုးသားကျန်းမာရေးအာမခံဌာန၊ မြို့နယ်ရပ်ကွက်ရုံး လက်ခံကောင်တာ
- အီလက်ထရောနစ်စနစ်ဖြင့် လျှောက်ထားခြင်း
(အောက်ဖော်ပြပါ QR Code မှတစ်ဆင့် လျှောက်ထားနိုင်သည်။)



(၂) ဘဏ်စာရင်းမရှိပါက

အာမခံကြေး ပြောင်းလဲမှုမရှိပါက တစ်နှစ်လျှင်တစ်ကြိမ် သာ ဇွန်လတွင် ငွေတောင်းခံလွှာအား ပေးပို့ပါသည်။ လစဉ် လကုန်ရက် (လကုန်ရက်က ပိတ်ရက်ဖြစ်ပါက နောက်နေ့ ဘဏ်ဖွင့်ရက်) နောက်ဆုံးထားပြီး အောက်ဖော်ပြပါ နေရာများ တွင် ပေးချေပါ။

- အနီးအနားရှိ စတိုးဆိုင်များ
- ငွေကြေးဆိုင်ရာအဖွဲ့အစည်းများ
- တိုရိုမားမြို့နယ်ရုံး ၃ထပ်ရှိ ငွေပေးချေမှုလက်ခံကောင်တာ
- ရပ်ကွက်ရုံးများ

အာမခံကြေးတောင်းခံလွှာ ပျောက်ဆုံးသွားပါက အာမခံကတ် နံပါတ်အတည်ပြုနိုင်မည့် အထောက်အထား (အရည်အချင်း အတည်ပြုလွှာ၊ အရည်အချင်းအချက်အလက် အကြောင်းကြားစာ) တို့ကို ကိုင်ဆောင်ပြီး အမျိုးသား ကျန်းမာရေး အာမခံဌာနသို့ ဆက်သွယ်အကြောင်းကြားပါ။ ငွေတောင်းခံလွှာကို အသစ်တစ်ဖန် ပြန်လည်ပေးပို့ပါမည်။

(၃) လက်ကိုင်ဖုန်းဖြင့်ပေးချေခြင်း (အကြွေးဝယ်ကတ်ဖြင့် ပေးချေခြင်း) နည်းလမ်း

လက်ကိုင်ဖုန်းအတွင်းသို့ အပလီကေးရှင်းအား ကြိုတင်၍ ဒေါင်းလုတ်ဆွဲထားရန် လိုအပ်ပါသည်။ လက်ကိုင်ဖုန်း ကင်မရာမှတစ်ဆင့် အာမခံကြေးတောင်းခံလွှာ၏ ဘားကုတ် နံပါတ်အား ဖတ်ယူပြီးနောက် အကြွေးဝယ်ကတ်၏ အချက်အလက် များ ဖြည့်စွက်ပေးရမည်။

(၄) လက်ကိုင်ဖုန်းဖြင့်ပေးချေခြင်း (မိုဘိုင်းဘဏ်ဖြင့် ပေးချေခြင်း)

မိမိအသုံးပြုလိုသည့် ဘဏ်တွင် မိုဘိုင်းဘဏ်အကောင့် ကြိုတင် ဖွင့်လှစ်ထားရန်နှင့် ဖုန်းထဲသို့ မိုဘိုင်းဘဏ် အပလီကေးရှင်းကို ဒေါင်းလုတ်

ဆွဲထားရန် လိုအပ်ပါသည်။ မိုဘိုင်းဖုန်း ကင်မရာဖြင့် အာမခံကြေး တောင်းခံလွှာ၏ ဘားကုတ်နံပါတ်အား ဖတ်ယူပြီး မိုဘိုင်းဘဏ်စနစ် အတွင်းနှင့် ဆက်သွယ်ပြီး ငွေပေးချေသည့် ဝန်ဆောင်မှု ဖြစ်ပါသည်။

(၅) အီလက်ထရောနစ်ငွေကြေးဖြင့် ပေးချေသည့်နည်းလမ်း

Pay Pay, au Pay, Rakuten Pay, J-coinPay, d-barai တို့ဖြင့် ပေးချေ နိုင်ပါသည်။ ပေးချေနိုင်သော အီလက်ထရော နစ် ငွေကြေးအမျိုးအစား အား ထပ်တိုးခြင်း ရှိနိုင်သည့် အတွက် အသေးစိတ်ကို စုံစမ်းမေးမြန်းနိုင် ပါသည်။

လက်ကိုင်ဖုန်းထဲသို့ အပလီကေးရှင်းအား ကြိုတင် ဒေါင်း လုတ် ဆွဲထားရန် လိုအပ်ပါသည်။ လက်ကိုင်ဖုန်း ကင်မရာ မှတစ်ဆင့် အာမခံကြေး တောင်းခံလွှာ၏ ဘားကုတ် နံပါတ် အား ဖတ်ယူပြီး နောက် အပလီကေးရှင်းမှတစ်ဆင့် အီ လက်ထရောနစ်ငွေကြေး ဖြင့် ပေးချေရမည်။



(၆) ပင်စင်ငွေဖြင့် အာမခံပေးချေခြင်း

အကျုံးဝင်သော အိမ်ထောင်စုများအတွက် သတ်မှတ်ချက် များ ရှိသည်။ အသေးစိတ်သိရှိလိုပါက ဆက်သွယ်စုံစမ်း မေးမြန်းပါ။

၁၀။ အာမခံကြေးပေးသွင်းရန် ပျက်ကွက်ပါက

အာမခံကြေး မပေးသွင်းနိုင်သော အထူးအကြောင်းအရင်း တစ်စုံ တစ် ရာ ရှိနေပါက ထိုအတိုင်း မပေးဆောင်ဘဲ နေခြင်း မပြု ဘဲ အဆိုပါ အခြေအနေနှင့် ငွေပေးချေမှု အစီအစဉ်နှင့် ပတ်သက်၍ မပျက်မကွက် ဆက်သွယ်အကြောင်းကြားရပါ မည်။

ဂျပန်နိုင်ငံသို့ရောက်ရှိသည့် ပထမဆုံးနှစ်တွင် အာမခံကြေး က သက်သာ ဘော်လည်း အချိန်ပိုင်းအလုပ်စသည်တို့မှ ဝင်ငွေရရှိသူ သည် နောင်နှစ် အတွက် ပေးဆောင်ရမည့် အာမခံကြေးမှာ အကြမ်းဖျင်းအားဖြင့် မြင့် မားလာပါမည်။ ဝင်ငွေအချို့တဝက်ကို နောင်နှစ်တွင် ပေးဆောင်ရမည့် အာမခံကြေးအတွက် သက်သက် ဖယ်၍ စုဆောင်းထားပါက စိတ်ချရ မည်ဖြစ်သည်။

(၁) သတ်မှတ်ရက်အတွင်း အာမခံကြေးပေးသွင်းမှု မရှိပါက သတိပေး ငွေ တောင်းခံလွှာ ထပ်မံပေးပို့လာမည်ဖြစ်ပြီး အကြောင်းကြားစာပို့ ခြင်း၊ ဖုန်းဖြင့် သတိပေး အကြောင်းကြား ခြင်း၊ အိမ်တိုင်ရာရောက် လာရောက် သတိပေးခြင်း၊ SMS (Short Message Service) ပေးပို့ ခြင်းများ ပြုလုပ်ခံရနိုင်ပါ သည်။

- (၂) သတိပေးငွေတောင်းခံလွှာ ထပ်မံပေးပို့ပေးပြီးသည့်တိုင် အာမခံကြေး အား ပေးသွင်းခြင်းမရှိဘဲ တိမ်းရှောင်နေပါက တည်ဆဲဥပဒေအရ ပိုင်ဆိုင်မှု (လစာ၊ အိမ်ခြံမြေ၊ ဘဏ်စုငွေ စသည်) များကို စစ်ဆေးပြီး ချိတ်ပိတ်သိမ်းယူခြင်း ခံရပါ မည်။ ဥပမာ ပုံမှန်အလုပ်ခွင်နှင့် အချိန်ပိုင်းအလုပ်ခွင် များမှ ပေးချေ သည့် လစာငွေပမာဏနှင့် လစာ ငွေလက်ခံယူသည့် ဘဏ်စာရင်း များအား စုံစမ်းစစ်ဆေးပြီး သိမ်းဆည်းအရေးယူ နိုင်သော လစာဝင်ငွေကို တွေ့ရှိပါက ချိတ်ပိတ် သိမ်းယူပါမည်။
- (၃) အာမခံကြေး ပေးသွင်းခြင်းနောက်ကျနေပါက ပေးသွင်း ထားသည့် အခြေအနေပေါ်မူတည်၍ အထူးဆေးကုသစရိတ် များမှာ ခံစားခွင့်ရှိ နိုင်သည်။ အဆိုပါအခြေအနေတွင် ဆေးရုံဆေးခန်းများတွင် ပေး ဆောင်ရသော ဆေးကုသ စရိတ်အားလုံးကို ယာယီ စိုက်ထုတ်ထားရ မည်ဖြစ်သည်။ နောက်ပိုင်းတွင် အချို့တဝက် ပေးဆောင်ရန် လို သည်မှ လွဲ၍ ကုန်ကျခဲ့သော စရိတ်များကို ပြန်လည် လျှောက်ထား နိုင်သော်လည်း ပေးဆောင်ရန်ကျန်ရှိသော အာမခံကြေး အဖြစ် သတ်မှတ်လိုက်ခြင်းများလည်း ရှိပါ သည်။
- (၄) တရားရေးဝန်ကြီးဌာနတွင်မူ နိုင်ငံခြားသား ကျွမ်းကျင် လုပ်သားများအား အမျိုးသားကျန်းမာရေးအာမခံနှင့် အမျိုးသား ပင်စင်ကြေးတို့၏ အာမခံကြေးအား အချိန် အတိုင်းအတာတစ်ခု အထိ ပေးဆောင်မှု မရှိသော အချိန်တို့ တွင် နေထိုင်ခွင့်အမျိုးအစား ပြောင်းလဲမှု လျှောက်ထား ခြင်း၊ နေထိုင်ခွင့်ကာလ ပြောင်းလဲ လျှောက်ထားခြင်းများ ခွင့်မပြုခြင်း၊ တခြားနေထိုင်ခွင့်အမျိုး အစား ကိုင်ဆောင် ထားသော နိုင်ငံခြားသားများနှင့် ပတ်သက်၍လည်း အလားတူ ပုံစံမျိုး လုပ်ဆောင်သွားရန် သုံးသပ် လျှက် ရှိပါသည်။

၁၁။ အာမခံကြေးပေးသွင်းခြင်းနှင့် စပ်လျဉ်း၍

ရောဂါဝေဒနာဖြစ်ချိန်နှင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရချိန်တို့တွင် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ဌာနများတွင် မိုင်နာအာမခံကတ်ထုတ်ပြ၍ ဆေးကုသမှု ခံယူနိုင်သည်။ ဆေးကုသမှု ခံယူသည့်အခါ ဆေးကုသမှုစရိတ်၏ ၃၀ရာခိုင်နှုန်း (၆နှစ် ပြည့်ပြီးသည့် နောက် ပထမဆုံး မတ်လ ၃၁ရက်နေ့အထိ ၂၀ ရာခိုင်နှုန်း၊ အသက်၇၀ ပြည့်ပြီး အသက် ၇၄နှစ် မတိုင်မီအထိ ဝင်ငွေပေါ်မူတည်၍ ၂၀ရာခိုင်နှုန်းမှ ၃၀ ရာခိုင်နှုန်း) ကို ပေးချေပါ။ ကျန်ရှိသော ကုန်ကျစရိတ် အား တိုရှိမား မြို့နယ်မှ ပေးချေမည်ဖြစ်သည်။

အကယ်၍ မိုင်နာအာမခံကတ်ထုတ်မပြဘဲ ဆေးကုသမှု ခံယူပါက ဆေးကုသစရိတ်အလုံးစုံကို ဆေးဘက်ဆိုင်ရာဌာန တွင် ပေးချေရ မည် ဖြစ်သည်။

ထို့အပြင် တိုရိုမားမြို့နယ်မှ အခြားသို့ ပြောင်းရွှေ့သွားသည့် အခါ နှင့် နေထိုင်ခွင့်ဗီဇာသက်တမ်း ကုန်ဆုံးသွားပြီး နောက်ပိုင်း၊ သို့တည်းမဟုတ် လုပ်ငန်းခွင်ဝင်ပြီး အခြားသော ကျန်းမာရေး အာမခံသို့ ဝင်ရောက်လိုက် သည့်အခါ စသည့် တိုရိုမားမြို့နယ်၏ အမျိုးသားကျန်းမာရေးအာမခံ အသုံးပြု နိုင်ခွင့် မရှိတော့သည့် နောက်ပိုင်း မိုင်နာကျန်းမာရေးအာမခံကို အသုံးပြုပါက တိုရိုမား မြို့နယ်မှ ကျခံပေးခဲ့သော ဆေးကုသ စရိတ် အလုံးစုံကို ပြန်လည် ပေးချေရမည်ဖြစ်သည်။

ထို့အပြင် အခြားသူ၏ မိုင်နာအာမခံကတ်စသည်ကို အသုံးပြု ပါ က ဥပဒေအရအရေးယူခြင်း ခံရမည်ဖြစ်သည်။

၁၂။ အာမခံအသုံးမပြုနိုင်သောဆေးဝါးကုသမှု

အောက်ဖော်ပြပါ ဆေးဝါးကုသမှုများအတွက် အမျိုးသား ကျန်းမာရေး အာမခံ အသုံးမပြုနိုင်ဘဲ ဆေးကုသစရိတ် အားလုံး ကာယကံရှင်မှ ကျခံ ရမည်။

- ၁) ပုံမှန်နှင့် အသေးစိတ် ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးခြင်း၊ ကာကွယ်ဆေး ထိုး ခြင်း
- ၂) ပုံမှန်ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း၊ သမားရိုးကျနည်းဖြင့် မီးဖွားခြင်း၊ အလှူအပဆိုင်ရာ ခွဲစိတ်ပြုပြင်ခြင်း၊ သွားအလှပြုပြင်ခြင်း
- ၃) အလုပ်ခွင်ဆိုင်ရာ ထိခိုက်ဒဏ်ရာနှင့် ရောဂါဝေဒနာ ရရှိခြင်း (လုပ်ငန်းခွင် အာမခံမှ ဖြေရှင်းမည်။)
- ၄) လူနာ၏ စိတ်သဘောထား ဆန္ဒအလျောက် အာမခံ အကျုံးမဝင် သည့် ဆေးကုသမှု ခံယူခြင်း
- ၅) ထပ်မံကုန်ကျသော တန်ဖိုးမြင့် ဆေးရုံအခန်းငှားခ (ထပ်မံ ကုန်ကျ သော တန်ဖိုးမြင့် ကုတင်ဖိုး)
- ၆) သွားဘက်ဆိုင်ရာ ကုသမှုအတွက် အထူးကုန်ကြမ်းများ အသုံး ပြုမှု ကြောင့် “ထပ်မံကုန်ကျသော ဆေးကုသစရိတ်”
- ၇) ပြစ်မှုကျူးလွန်စဉ်နှင့် ရည်ရွယ်ချက်ရှိရှိဖြင့် လုပ်ဆောင်မှု ကြောင့် ရရှိသော ဒဏ်ရာအနာတရများ
- ၈) ခိုက်ရန်ဖြစ်ပွားခြင်း နှင့် အရက် အလွန်အကျွံသောက်သုံးမှု ကြောင့် နေမကောင်းဖြစ်ခြင်း နှင့် ဒဏ်ရာအနာတရ -ဖြစ်ခြင်း

၁၃။ ဆေးကုသစရိတ် (မိုင်နာအာမခံကတ်မပါ ဘဲ ဆေးရုံသို့ သွားပါက)

အရေးပေါ်အခြေအနေ စသည့် မလွဲမရှောင်သာသော အကြောင်းပြချက်ဖြင့် မိုင်နာအာမခံကတ်ကို မပြနိုင်ဘဲ ဆေးကုသမှုခံယူသည့် အခါ ဆေးကုသစရိတ်အားလုံးကို ယာယီစိုက်ထုတ်ကုန်ကျထား ရမည်။ နောက်ပိုင်းတွင် ပြန်လည်လျှောက်ထားရယူခြင်းဖြင့် အချို့ တစ်ဝက်သော ကုန်ကျစရိတ်အား ပြန်လည်နှုတ်ယူထားပြီး ငွေစာရင်း ရှင်းပေးမည်ဖြစ်သည်။ စစ်ဆေးရေးအဖွဲ့၏ ခွင့်ပြုချက်ဖြင့်သင့်လျော်သည်ဟု သတ်မှတ်သော ပမာဏသာ ပြန်လည် ပေးချေမည်ဖြစ်သည်။

လျှောက်ထားရန်ကာလမှာ ဆေးကုသမှုခံယူသည့် နောက်ရက်မှ စ၍ ၂နှစ်တာကာလ ဖြစ်သည်။ လျှောက်ထားသည့်နေ့မှစ၍ ပေးချေသည်အထိ ၃လခန့်ကြာမြင့်သည်။

[လျှောက်လွှာတင်ရန် လိုအပ်ချက်များ]

- ၁) ဆေးကုသစရိတ် တောင်းခံလွှာ
- ၂) ငွေရှင်းပြစာ
- ၃) ကာယကံရှင်ဖြစ်ကြောင်း အတည်ပြုလွှာ
- ၄) ဘဏ်စာရင်းနံပါတ်သိနိုင်သည့်အရာ (ငွေထုတ်ကတ် စသည်)
- ၅) အိမ်ထောင်ဦးစီး တံဆိပ်တုံး (နိုင်ငံခြားသားလူမျိုး အိမ်ထောင် ဦးစီးလက်မှတ်)
- ※ အာမခံဝင်ရောက်ရမည့် နေ့ရက်မှ ၁၄ရက်ကို ကျော်လွန်ပြီး ချိန်မှ အာမခံဝင်ရောက်ခဲ့ပါက နောက်ကျရသည့် အကြောင်းရင်းမှာ “ရှောင်လွှဲ၍မရသော အခြေအနေ” ကြောင့် နောက်ကျရခြင်းမှလွဲ၍ အာမခံ ဝင်မထားသည့် ကာလအတွင်း ကျသင့်သော ဆေးကုသစရိတ် အားလုံး မိမိကိုယ်တိုင် ပေးချေရမည်ဖြစ်ပြီး ဆေးကုသစရိတ် ပြန်လည်လျှောက်ထား ခွင့် မရှိပါ။

ပြည်ပဆေးကုသစရိတ်

ပြည်ပတွင် ရောဂါဝေဒနာများနှင့် ဒဏ်ရာများကို ကုသမှု ခံယူသည့် အခါ ဂျပန်နိုင်ငံတွင် အာမခံဖြင့် ဆေးကုသမှု ခံယူနိုင်သည့် သတ်မှတ်ချက်ပမာဏအတိုင်းသာ ထောက်ပံ့ ကြေး ထုတ်ပေးမည်။ (ပြည်ပရှိ ဆေးကုသမှုများအားလုံး အကျုံးဝင်သည်ဟု မဆိုလိုပါ။) အတိအကျ ပြောရမည်ဆိုလျှင် ဂျပန်တွင် အာမခံဖြင့် ဆေးကုသမှု ခံယူခြင်းအတွက် သတ်မှတ်ထားရှိသော ထောက်ပံ့ကြေး (စံပမာဏ) နှင့် အမှန် ကုန်ကျငွေ

တို့ကို နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ပြီး ပိုနည်းသည့် ငွေပမာဏမှ ကာယကံရှင် ပေးချေရမည့် အချိုးပမာဏ (၂၀% သို့မဟုတ် ၃၀%) အား နှုတ်ယူပြီး ကျန်ရှိငွေကိုသာ ပြန်ထုတ်ပေးခြင်း ဖြစ်သည်။ ဆေးကုသစရိတ်အားလုံး ယာယီ စိုက်ထုတ်ပြီး ဂျပန်သို့ ပြန်လာချိန်တွင် ပြန်လည်လျှောက်ထား ရယူနိုင်သည်။ (ဆေးကုသရန် ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် ပြည်ပသို့ ထွက်ခွာခြင်း အတွက် အကျုံးမဝင်ပါ။)။

[လျှောက်လွှာတင်ရန် လိုအပ်ချက်များ]

- ၁) ငွေရှင်းလွှာအသေးစိတ် (နိုင်ငံခြားဘဏ္ဍာစကားဖြင့် ရေးသား ထားပါက ဂျပန်ဘဏ္ဍာသို့ ပြန်ဆိုရမည်။)
- ၂) ဆေးကုသမှု မှတ်တမ်းအသေးစိတ် (နိုင်ငံခြားဘဏ္ဍာ စကားဖြင့် ရေးသားထားပါက ဂျပန်ဘဏ္ဍာသို့ ပြန်ဆိုရ မည်။)
- ၃) ငွေရှင်းပြေစာ (နိုင်ငံခြားဘဏ္ဍာစကားဖြင့် ရေးသားထား ပါက ဂျပန်ဘဏ္ဍာသို့ ပြန်ဆိုပေးရမည်။)
- ၄) ကာယကံရှင်ဖြစ်ကြောင်း အထောက်အထား စာရွက်စာတမ်း
- ၅) ဘဏ်စာရင်းနံပါတ် သိနိုင်သည့်အရာ (ငွေထုတ်ကတ် စသည်)
- ၆) အိမ်ထောင်ဦးစီး တံဆိပ်တုံး (နိုင်ငံခြားသားလူမျိုး အိမ်ထောင် ဦးစီး လက်မှတ်)
- ၇) ဆေးကုသမှုခံယူသူ၏ နိုင်ငံကူးလက်မှတ်
- ※ ၁) နှင့် ၂) စာရွက်စာတမ်းအား အာမခံထောက်ပံ့ကြေး ထုတ်ပေးသည့် အဖွဲ့ထံသို့ တင်သွင်းပါ။ (ဝက်ဘ်ဆိုက်မှ လည်း ဒေါင်းလုတ်ဆွဲနိုင်ပါသည်။) တစ်ဖန် ၁) နှင့် ၂) အား ဆရာဝန် အား ရေးခိုင်းပါ။
- ※ လျှောက်ထားရမည့်ကာလမှာ ဆေးကုသမှုခံယူပြီး နောက်ရက်မှ စ၍ ၂နှစ်တာ ကာလဖြစ်သည်။

၁၄။ တန်ဖိုးကြီးဆေးကုသစရိတ် (ဆေးကုသ စရိတ် မြင့်မားပါက)

ဆေးဘက်ဆိုင်ရာဌာနများတွင် တန်ဖိုးကြီး ဆေးကုသစရိတ် အချိုး အစားတစ်ခု ကျခံထားရသူများအနေဖြင့် အများဆုံး သတ်မှတ်ထား သည့် ပမာဏကို ကျော်လွန်သွားပါက အာမခံ ထောက်ပံ့ကြေး ပြန်လည် လျှောက်ယူနိုင်သည်။ ဆေးကုသမှု ခံယူပြီး ၃လအကြာတွင် အိမ်ထောင်ဦးစီးထံ လိပ်မူ၍ “တန်ဖိုးကြီး ဆေးကုသစရိတ် တောင်းခံ လွှာ” ပေးပို့လာမည် ဖြစ်ပြီး၊ အဆိုပါ အကြောင်းကြားစာ ရောက်လာ ပါက ထောက်ပံ့ကြေး ပြန်လည်လျှောက်ယူပါ။

※ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာဌာနသို့ အများဆုံး ကျခံရမည့် ကုသ စရိတ် ခွင့်ပြု လွှာအား တင်ပြပါက ခွင့်ပြုလွှာပါ ငွေပမာဏ အထိသာ ပေးချေရ မည်။ ကျန်းမာရေးအာမခံကတ်ပြ၍ အများဆုံး ကျခံရမည့် ကုသ စရိတ် ခွင့်ပြုလွှာအား လျှောက်ယူပါ။ (အာမခံအကြွေးကျန်ရှိပါက အများဆုံး ကျခံရမည့် ကုသစရိတ် ခွင့်ပြုလွှာအား ထုတ်ပေး၍မရ သည့် အခါမျိုးလည်း ရှိပါသည်။)။

၁၅။ ကလေးမီးဖွားစရိတ်ထောက်ပံ့ကြေး (ကလေး မီးဖွားပါက)

တိုရိုမားမြို့နယ်၏ အမျိုးသားကျန်းမာရေးအာမခံသို့ ဝင်ရောက်ထား သူက ကလေးမီးဖွားသည့်အခါ ကလေးတစ်ဦး လျှင် 500,000 ယန်း ရရှိ မည်ဖြစ်သည်။

ကလေးမီးဖွားစရိတ်ထောက်ပံ့ကြေးကို ဆေး ဘက်ဆိုင်ရာဌာန သို့ တိုက်ရိုက်ပေးချေနိုင်သည့် [တိုက်ရိုက်ပေးချေစနစ်] သို့မဟုတ် [ကိုယ်စားလက်ခံယူပေးချေစနစ်] ဖြင့် လက်ခံရယူ နိုင်သည်။ သို့ရာတွင် အချို့သော ဆေးဘက်ဆိုင်ရာဌာနများ တွင် ထောက်ပံ့ကြေးဖြင့် မီးဖွား စရိတ်ပေးချေသည့်စနစ်ကို လက်ခံကျင့်သုံးခြင်း မရှိသည့်အတွက် ကြိုတင်ဆက်သွယ် မေးမြန်းထားပါ။

ထို့အပြင် “တိုက်ရိုက်ပေးချေစနစ်”ဖြင့် မီးဖွားစရိတ် ပေးချေ ရာတွင် 500,000 ယန်း အကုန်အစင်မသုံးခြင်း၊ ထောက်ပံ့ကြေး ဖြင့် မီးဖွားစရိတ် ပေးချေသည့်စနစ်ကို အသုံး မပြုခြင်းများရှိပါက ကလေးမီးဖွားပြီး နောက်ပိုင်း အမျိုးသား ကျန်းမာရေးဌာနသို့ လျှောက်ထားရယူပါ။

※ မီးမဖွားမီနှင့် မီးဖွားပြီးနောက်ပိုင်း အမျိုးသားကျန်းမာရေး အာမခံကြေး ကင်းလွတ်ခွင့်နှင့် စပ်လျဉ်း၍ စာမျက်နှာ 14 ကို ကြည့်ပါ။

အမျိုးအစား	ထောက်ပံ့ငွေ	ထောက်ပံ့ကြေးယူရန် လိုအပ်ချက်များ
ကလေး မီးဖွား စရိတ် ထောက်ပံ့ ငွေ	500,000 ယန်း	၁) ကလေးမီးဖွားသူ မိခင်၏ အာမခံကတ် ၂) မိခင်နှင့်ကလေးကျန်းမာရေးမှတ်တမ်း ၃) အိမ်ထောင်ဦးစီးဌာနမှထုတ် ၄) ဘဏ်စာရင်းနံပါတ် ၅) ကုန်ကျစရိတ် (အသေးစိတ် မူရင်း) ၆) ဆေးဘက်ဆိုင်ရာဌာနနှင့် ချုပ်ဆိုထား သော သဘောတူစာချုပ် (မူရင်း) ※ ပြည်ပတွင် ကလေးမီးဖွားသောသူသည် အထက် ဖော်ပြပါ ၁ မှ ၄ အထိအပြင်၊ မွေးစာရင်း(မူရင်း) နှင့် ဂျပန်ဘာသာပြန် ထားသော စာရွက်စာတမ်း၊ ဂျပန်သို့ အဝင်အထွက် လုပ် ထားသည့်နေ့အား စစ်ဆေး နိုင်ရန်အတွက် ကလေးမီးဖွားသူ၏ ပတ်စပို့စာအုပ်(မူရင်း)များ လိုအပ်ပါသည်။ ※ “ကိုယ်စားလက်ခံယူပေးချေစနစ်” ကို ကျင့်သုံး မည်ဆိုပါက အထက်ပါ ၅နှင့်၆ မှာ မလိုအပ်ပါ။ (ကလေးမီးဖွားမီတွင် တိုရိုမားမြို့နယ်သို့ လျှောက်ထားရန် လိုအပ်ပါသည်။ ကလေး မီးဖွား မည့် ခန့်မှန်းရက် မရောက်ခင် ၂လ အလိုမှစ၍ လျှောက်ထားနိုင်သည်။)
	ကိုယ်ဝန် ၅၅ရက်နှင့် အထက် နောက်ပိုင်း ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျ ခြင်း၊ ကလေးအသေမွေးခြင်း များအတွက်လည်း အကျိုးဝင် သည်။	အထက်မှ ၁ မှ ၆ အထိ အပြင် အခြားသော ဆရာဝန်၏ ဆေးအထောက်အထားလက်မှတ်

- ※ ပြည်ပတွင် ကလေးမီးဖွားသူများသည် ဂျပန်သို့ ပြန်ရောက်သည့် အခါမှသာ လျှောက်လွှာတင်ခွင့်ရှိသည်။
- ※ အစိုးရအသိအမှတ်ပြု အခြားကျန်းမာရေးအာမခံ (ကျန်းမာရေး သမဝါယမအသင်းနှင့် လုပ်ငန်းရှင်များ အသင်း အာမခံ)မှ ထောက်ပံ့ကြေးရရှိထားသူများအတွက် အမျိုးသားကျန်းမာရေး အာမခံမှ ထောက်ပံ့ကြေး ထုတ်မပေးပါ။
- ※ လျှောက်ထားနိုင်သည့်ကာလမှာ မွေးရက် (အမှန်တကယ် မီးဖွား သောရက်) ၏ နောက်တစ်ရက်မှစ၍ ၂နှစ်အတွင်း ဖြစ်ပါသည်။
- ※ ကလေးမီးဖွားသည့်နေ့တွင် အာမခံအကျိုးခံစားခွင့် ပျက်ပြယ်ပါက လည်း ထောက်ပံ့ကြေးရရှိနိုင်မည် မဟုတ် ပါ။

၁၆။ အထူးကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှု နှင့် အထူး ကျန်းမာရေးလမ်းညွှန်

နေ့စဉ်နေထိုင်စားသောက်မှု အလေ့အထနှင့် သက်ဆိုင်သော ရောဂါ မ
ဖြစ်အောင် ကြိုတင်ကာကွယ်ရန်အတွက် ကိုယ်တွင်း ဇီဝ ဖြစ်ပျက်မှု
ရောဂါလက္ခဏာများကို အာရုံစိုက်သတိမူသည့် အထူးကျန်းမာရေး
စစ်ဆေးမှုနှင့် အထူးကျန်းမာရေးလမ်းညွှန် များ အကောင်အထည်ဖော်
ဆောင်ရွက်ပေးလျက်ရှိပါသည်။

(၁) အထူးကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှု

တိုရိုမားမြို့နယ် ကျန်းမာရေးအာမခံသို့ ဝင်ရောက်ထားသူ အသက်၄၀မှ
၇၄နှစ်ရှိ လူများအတွက် အထူးကျန်းမာရေး စစ်ဆေးမှုများ ပြုလုပ်ပေး
လျက်ရှိသည်။ အဝလွန်သည့် ရောဂါလက္ခဏာများ ပေါ်ပေါက်စေသော
အကြောင်းရင်း ဖြစ်သည့် ကိုယ်တွင်းအဆီဓာတ်လွန်ကဲသူများသည် နေ့
စဉ် နေထိုင်စားသောက်မှု အလေ့အထနှင့် သက်ဆိုင်သော ရောဂါ ဖြစ်ပွား
နိုင်မှု အလားအလာ မြင့်မားနိုင်ကြောင်း ရှာဖွေတွေ့ရှိရ သည်။ အထူး
ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှု ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် အဝလွန် သည့် ရောဂါလက္ခဏာ
ရှိနေသူများနှင့် ရောဂါဖြစ်ရန် အလား အလာရှိနေသူများကို စောစီးစွာ
ရှာဖွေတွေ့ရှိနိုင်ရေးအတွက် အလေးထား ဆောင်ရွက်လျက်ရှိသည်။

(၂) အထူးကျန်းမာရေးလမ်းညွှန်

အထူးကျန်းမာရေးလမ်းညွှန်ဆိုသည်မှာ အထူးကျန်းမာရေး စစ်ဆေးမှု
ရလဒ်များမှ တစ်ဆင့် နေ့စဉ် နေထိုင်စားသောက်မှု အလေ့အထအား
ပြုပြင်ပြောင်းလဲရန် လိုအပ်သူများအတွက် အထူးကျွမ်းကျင်ဝန်ထမ်း
(ကျန်းမာရေးမှူး၊ အာဟာရဗေဒ ကျန်းမာရေးမှူး) တို့မှ အဝလွန်သည့်
ရောဂါလက္ခဏာများအား ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်းနှင့် ကုသခြင်းတို့
အတွက် အထောက်အကူ ဖြစ်စေမည့် သတင်းအချက်အလက်နှင့် အကြံ
ဉာဏ်များ ပေးပြီး နေ့စဉ်နေထိုင် စားသောက်မှု အလေ့အထအား ပြုပြင်
ပြောင်းလဲရန် ထောက်ပံ့ပေးပါမည်။

အစဉ်အမြဲ ကျန်းမာပျော်ရွှင်ရန် ရောဂါမဖြစ်ခင် ကြိုတင် ကာကွယ်ခြင်း
သည် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ နေ့စဉ် နေထိုင် စားသောက်မှု အလေ့အထ
ပုံစံကို ပြန်လည်ဆန်းစစ်ပြီး မိမိနှင့် ကိုက်ညီမည့် ကျန်းမာအောင် နေထိုင်
နည်းကို အကျိုးရှိစွာ လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။ (ကျန်းမာရေးနှင့် ပတ်သက်
သော အထူးအခွင့်အရေးများ ရနိုင်ပါသည်။)

ဆက်သွယ်စုံစမ်းရန်
ဒေသန္တရကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုဌာန ကျန်းမာရေးအဖွဲ့
03-3987-4660

၁၇။ ဆီးချိုရောဂါ ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး ကျန်းမာရေး လမ်းညွှန်

ဆီးချိုရောဂါဖြစ်နိုင်ချေ အလားအလာရှိသူများ အတွက် အထူး ကျွမ်းကျင်ဝန်ထမ်း (ကျန်းမာရေးမှူး၊ အာဟာရဗေဒ ကျန်းမာရေးမှူး) မှ ဆီးချိုရောဂါနှင့် သက်ဆိုင်သော သတင်း အချက်အလက်နှင့် သွေးတွင်း ရှိ သကြားဓာတ်အား တည်ငြိမ် အောင် ထိန်းနိုင်ရန် အကြံပေးမှုများ ပြုလုပ်ပေးပါမည်။ နေ့စဉ် နေထိုင်စားသောက်မှု အလေ့အထပုံစံကို ကောင်းမွန် အောင် ပြင်ဆင်နေထိုင်ခြင်းဖြင့် ဆီးချိုရောဂါမဖြစ်အောင် ကြိုတင်ကာကွယ်ရာရောက်ပြီး ကျန်းမာပျော်ရွှင်သော လူနေမှု ဘဝ ရရှိ အောင် ကူညီပံ့ပိုးပေးလျက် ရှိပါသည်။

အထူးကျန်းမာရေး စစ်ဆေးချက်အရ HbA1c (ဟေမိုဂလိုဘင် A1C) 6.0 မှ 6.4% ရှိနေပြီး ဆီးချိုဆေး သောက်သုံးနေခြင်း မရှိသူများနှင့် သက်ဆိုင်ပါသည်။ သို့သော် အထူးကျန်းမာရေး လမ်းညွှန်နှင့် သက်ဆိုင် သူများ မပါဝင်ပါ။

စုံစမ်းမေးမြန်းရန်

ဒေသန္တရကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုဌာန ကျန်းမာရေးအဖွဲ့

03-3987-4660

၁၈။ ကျန်းမာရေးသူနာပြုစုအာမခံစနစ်

ကျန်းမာရေးသူနာပြုအာမခံသည် [ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုနှင့် ပံ့ပိုးမှု လိုအပ် နေသည့်အချိန်] တွင် အစောင့်အရှောက်ခံ လူသားနှင့် သူ၏ မိသားစုဝင် များအား လူမှုအဖွဲ့အစည်းတစ်ခုလုံးမှ ဝိုင်းဝန်း ကူညီ ထောက်ပံ့ပေး သည့် စနစ်ဖြစ်သည်။

အမျိုးသားကျန်းမာရေးအာမခံဝင်ရောက်ထားသူများအနက် အသက် ၆၅နှစ်ကျော် လူကြီးများသည် ကျန်းမာရေးအာမခံ ကြေး အပြင် ကျန်းမာရေးသူနာပြုအာမခံကြေးကိုပါ သီးသန့် ထပ်မံ ပေးဆောင် ရ မည်ဖြစ်သည်။

ထို့အပြင် အသက် ၄၀နှစ်မှ ၆၄နှစ်အတွင်း ပုဂ္ဂိုလ်များသည် ကျန်းမာရေး အာမခံကြေးအပြင် ကျန်းမာရေးသူနာပြု အာမခံ ကြေး ပါ ပူးတွဲပေး ဆောင်ရမည်။

ဆက်သွယ်စုံစမ်းရန်

ကျန်းမာရေးသူနာပြုအာမခံဌာန အာမခံဝင်ခွင့်နှင့်

အာမခံစည်းကြပ်ရေးအဖွဲ့

03-3981-6376

ကျန်းမာရေးသူနာပြု အာမခံ ဝန်ဆောင်မှုကို ရယူလိုပါက ဝန်ဆောင်မှု
လျှောက်ထားပြီး မြို့နယ်၏ သူနာပြုစောင့်ရှောက်မှု လိုအပ်ကြောင်း
(ပံ့ပိုးကူညီမှု လိုအပ်ကြောင်း) အသိအမှတ် ပြုမှုအား ရယူရန် လိုအပ်
ပါသည်။ သူနာပြုစောင့်ရှောက်မှု လိုအပ်ကြောင်း အသိအမှတ်ပြုရန်
လိုအပ်ချက်များနှင့် ပတ်သက်၍ အသေးစိတ်အချက်အလက်များ
အတွက် ကျန်းမာရေး သူနာပြုအာမခံဌာနသို့ ဆက်သွယ်စုံစမ်းပါ။

ဆက်သွယ်စုံစမ်းရန်
ကျန်းမာရေးသူနာပြုအာမခံဌာန
အသိအမှတ်ပြုရေးနှင့် စစ်ဆေးရေးအဖွဲ့
03-3981-1368

၁၉။ အရွယ်လွန်သက်ကြီး ကျန်းမာရေးအာမခံ စနစ်

အသက် ၇၅နှစ်နှင့် အထက် ပုဂ္ဂိုလ်များသည် အရွယ်လွန် သက်ကြီး
အာမခံသို့ ဝင်ရောက်ကြရသည်။

အရွယ်လွန်သက်ကြီး အသိအမှတ်ပြုလက်မှတ်အတွက် လိုအပ်ချက်
များ၊ အာမခံဝင်ရောက်ရန် လုပ်ဆောင်ပုံ အဆင့်ဆင့်၊ အာမခံကြေး စ
သည့် အသေးစိတ် အချက်အလက်များအား သက်ကြီးရွယ်အို
ကျန်းမာရေးနှင့် ပင်စင်အာမခံဌာနသို့ ဆက်သွယ် မေးမြန်းပါ။

ဆက်သွယ်စုံစမ်းရန်
သက်ကြီးရွယ်အိုကျန်းမာရေးနှင့် ပင်စင်အာမခံဌာန
အရွယ်လွန်သက်ကြီး ကျန်းမာရေးနှင့် စောင့်ရှောက်ရေးအဖွဲ့
03-3981-1332

တိုရှိမားမြို့နယ်ရုံး အမျိုးသားကျန်းမာရေးအာမခံဌာန
Minami Ikebukuro, Toshima-ku, Tokyo 2-45-1
ဆက်သွယ်စုံစမ်းရန် - တိုရှိမားမြို့နယ်ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုစင်တာ
03 (3981) 1111 (ဟော့လိုင်း)