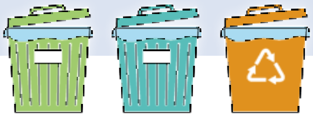
အခန်း ၁၂

# နေထိုင်မှုဘဝတွင်လိုက်နာရမည့်စည်းကမ်းနှင့်ဓလေ့များ

## ၁ နေထိုင်မှုဘဝတွင်လိုက်နာရမည့်စည်းကမ်းများ

### ၁-၁ အမှိုက်



#### (၁) အမှိုက်စွန့်ပစ်ရာတွင်လိုက်နာရမည့်အခြေခံစည်းကမ်း

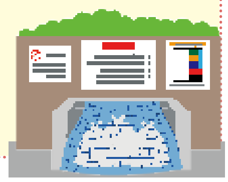
အမှိုက်စွန့်ပစ်ရာတွင် အောက်ပါတို့ကို လိုက်နာရန် လိုအပ်သည်။

- အမှိုက်အမျိုးအစားအလိုက် အမှိုက်ပစ်ရန်နေရာနှင့် နေ့ရက်များကို လိုက်နာရမည်။
- မည်သည့်နေရာတွင် မည်သည့်အမှိုက်ပစ်ရမည်ဖြစ်ကြောင်း မိမိနေထိုင်ရာရှိ မြို့နယ်ရပ်ကွက် ကျေးရွာရုံး၏ စည်းကမ်းများကို လိုက်နာရမည်။

* ယေဘုယျအားဖြင့် အမှိုက်လာသိမ်းမည့်နေ့၏နံနက်တွင် အမှိုက်စွန့်ပစ်ရမည်။

* စည်းကမ်းအရ သတ်မှတ်ထားသည့် အမှိုက်အမျိုးအစားမဟုတ်သော အခြားအမှိုက်များကို စွန့်ပစ်ခြင်း၊ သတ်မှတ် ထားသည့်နေရာတွင်မဟုတ်ဘဲ အခြားနေရာတွင်စွန့်ပစ်ခြင်းများအတွက် လာရောက် အမှိုက် သိမ်းယူမည်မဟုတ်ပါ။

* မိမိနေထိုင်ရာရှိမြို့နယ်ရပ်ကွက်ကျေးရွာရုံးမှထုတ်ပေးသော အခပေးအိတ်များကို အသုံးပြု၍ အမှိုက်စွန့်ပစ်ရသည့်အခါမျိုးလည်းရှိသည်။



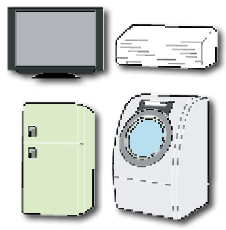
**အမှိုက်အမျိုးအစားဥပမာ (နေထိုင်နေသော မြို့နယ်ကျေးရွာရပ်ကွက်ရုံး၏ စည်းကမ်းများအတိုင်း လိုက်နာရန်)**

| | |
|---|---|
| **လောင်ကျွမ်းနိုင်သောအမှိုက်** | မီးဖိုချောင်မှထွက်သောအမှိုက်စို နှင့်စက္ကူအမှိုက်များ |
| **မလောင်ကျွမ်းနိုင်သောအမှိုက်** | ပန်းကန်ကွဲ၊ခွက်ကွဲ၊သတ္တုနှင့်ဖန်ထည် စသည် |
| **ပြန်လည်သန့်စင်နိုင်သောအမှိုက်** | ပုလင်း၊သံဗူး၊ရေသန့်ဘူး၊သတင်းစာ၊စာအုပ်၊ပလတ်စတစ်နှင့်ပြုလုပ်ထားသည့်ထည့်စရာ၊ကတ်ထူစက္ကူပုံး စသည် |
| **ထုထည်ကြီးမားသောအမှိုက်**<br>စွန့်ပစ်ရန်နှင့်ပြန်လည်အသုံးပြုနိုင်စေရန် အတွက် ငွေကြေးကုန်ကျသည်မျိုးလည်း ရှိသည်။ | စားပွဲ၊ကုလားထိုင်စသည့်အိမ်ထောင်ပရိဘောဂ၊စက်ဘီး၊အိပ်ရာ စသည် |
| **အိမ်သုံးလျှပ်စစ်ပစ္စည်းအမှိုက်**<br>စွန့်ပစ်ရန်နှင့်ပြန်လည်အသုံးပြုနိုင်စေရန် အတွက် ငွေကြေးကုန်ကျသည်မျိုးလည်း ရှိသည်။ | အဲယားကွန်း၊တီဗွီ၊ရေခဲသေတ္တာ/ ဖရီဇာ၊အဝတ်လျှော်စက်၊အဝတ်အခြောက်ခံစက်စသည် |

One Point:
### ချက်ပြုတ်ပြီးနောက်ကြွင်းကျန်ဆီ

အသုံးပြုပြီးသောဆီများကို မီးဖိုချောင်ရှိဘေစင်၌ သွန်မချရ။ အိုးထဲမှဆီများကို လက်သုတ်စက္ကူတွင် ထည့်၍ ဆီကို စုပ်ယူတာမျိုး၊ ပျစ်ခဲဆေးဖြင့် ဆီကို ခဲစေပြီးမှ လွှတ်ပစ်ခြင်းစသည်ဖြင့်၊ နေထိုင်သည့် မြို့နယ်ရပ်ကွက်ရုံးမှ စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများကို လိုက်နာပြီး စွန့်ပစ်ပါ။

One Point:
### အိမ်သုံးလျှပ်စစ်ပစ္စည်းအမှိုက်



အောက်ပါအိမ်သုံးလျှပ်စစ်ပစ္စည်းများကို အစားထိုးဝယ်ယူလိုလျှင် (သို့) စွန့်ပစ်လိုလျှင် အဆိုပါပစ္စည်းများကို ပြန်လည်အသုံးပြုနိုင်စေရန် စရိတ်နှင့် သိမ်းယူပို့ဆောင်စရိတ်ကို ပေးဆောင်ရမည်။

- အဲယားကွန်း
- တီဗွီ
- ရေခဲသေတ္တာနှင့်ဖရီဇာ
- အဝတ်လျှော်စက်နှင့်အဝတ်အခြောက်ခံစက်

တစ်ဖန် စွန့်ပစ်ချိန်တွင် သိမ်းယူ၊ ပို့ဆောင်ရန်ခွင့်ပြုချက်ရထားသော လုပ်ငန်းလုပ်သူထံ တောင်းဆိုရန် လိုအပ်ပါသည်။ မည်သို့သော လုပ်ငန်းလုပ်သူထံ တောင်းဆိုရမလဲ မသိပါက

၊ နေထိုင်နေသော မြို့နယ်ကျေးရွာရပ်ကွက်ရုံးတွင် မေးမြန်းဆောင်ရွက်ပါ။

**ရီဆိုက်ကယ်ကြေးပေးဆောင်ရမည့်နေရာ၊ အဟောင်းပစ္စည်းများ သိမ်းယူပေးမည့်နေရာ**

(၁) ပစ္စည်းအသစ်နှင့်ဝယ်ယူအစားထိုးလိုလျှင်

- ပစ္စည်းအသစ်ဝယ်ယူမည့်ဆိုင်

  ဆိုင်အလိုက် ပစ္စည်းလဲလှယ်စနစ်ကွဲပြားသည်ဖြစ်ရာ အသေးစိတ်ကိုဆိုင်သို့စုံစမ်းမေးမြန်းပါ။

(၂) အစားထိုးဝယ်ယူလိုခြင်းမဟုတ်ဘဲ စွန့်ပစ်လိုလျှင်

- စွန့်ပစ်လိုသောပစ္စည်းကိုဝယ်ယူခဲ့သည့်ဆိုင်

  မည်သည့်ဆိုင်တွင်ဝယ်ယူခဲ့သည်ကို မမှတ်မိ၊ နားမလည်ပါက မိမိနေထိုင်ရာရှိ မြို့နယ် ရပ်ကွက်ကျေးရွာရုံးသို့ ဆက်သွယ်မေးမြန်းပါ။

## (၂) တရားမဝင်စွန့်ပစ်ခြင်းစသည် (တရားမဝင်အမှိုက်ပစ်ခြင်း)

မည်သည့်နေရာတွင်မဆို သတ်မှတ်ထားသည့်နေရာမှအပ လက်လွတ်စပယ် အမှိုက်မပစ်ရ။

သတ်မှတ်ထားသောနေရာတွင်မဟုတ်ဘဲ အခြားနေရာတွင် အမှိုက်စွန့်ပစ်လျှင် ပြစ်မှုဆိုင်ရာ ပြစ်ဒဏ်အရ ဒဏ်ကြေးပေးဆောင်ရမည်ဖြစ်သည်။

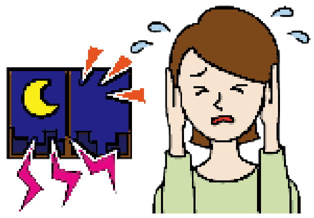
မိမိနေထိုင်ရာမြို့နယ်တွင်ချမှတ်ထားသော စည်းကမ်းများကိုလိုက်နာ၍ အမှိုက်စွန့်ပစ်ရမည်။

မြို့နယ်အများစုတွင် သံဗူးခွံများ၊ ဆေးလိပ်တိုများ စသည် လမ်းပေါ်တွင်စည်းကမ်းမဲ့စွန့်ပစ်ခြင်းကို တားမြစ်ထားသည်။ စီရင်ပြစ်မှု၊ ရာဇဝတ်ပြစ်ဒဏ်ချမှတ်ခံရခြင်းများ ရှိသဖြင့် လမ်းပေါ်တွင် စည်းကမ်းမဲ့ အမှိုက် စွန့်ပစ်ခြင်း မပြုရ။

## ၁-၂ ဆူညံသံ

ဂျပန်လူမျိုးများသည် ကျယ်လောင်သောအသံနှင့် ကျယ်လောင်သောစကားသံများက အခြား သူများကို အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေသည်ဟု ယူဆကြသည်။

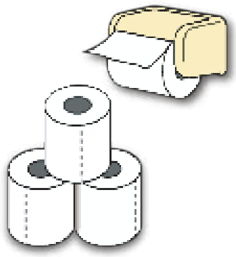
- ကျယ်လောင်သောစကားသံများ၊ ပါတီ၊ တီဗွီနှင့် သီချင်းသံများဖြင့် မိမိ၏အိမ်နီးချင်းများကို အနှောင့်အယှက်စေနိုင်သည်။
- နံနက်စောစောအချိန်တွင် အဝတ်လျှော်စက်အသုံးပြုခြင်း၊ ဖုန်စုပ်စက်အသုံးပြုခြင်း၊ ရေချိုးခြင်း စသည်တို့ကို ပြုလုပ်ရာတွင် အသံကျယ်လောင်မှုမရှိစေရန် သတိပြုရမည်။



- အထူးသဖြင့် တိုက်ခန်းနှင့် ကွန်ဒိုမီနီယံ စသည့် စုပေါင်းအိမ်ရာများတွင် ကျယ်လောင်သော အသံများ၊ စကားသံများမထွက်စေရန် သတိပြုကြရမည်။

## ၁-၃ အိမ်သာ

**ဂျပန်ရေဆွဲအိမ်သာ**



- အိမ်သာအတွင်းရှိ အိမ်သာသုံးစက္ကူကိုသာ အသုံးပြုပါ။
- အသုံးပြုပြီးသောစက္ကူကို အိမ်သာခွက်တွင်းသို့သာ မဖြစ်မနေ စွန့်ပစ်ပါ။
  → အချို့နိုင်ငံများတွင် အသုံးပြုပြီးသောစက္ကူကို အိမ်သာအတွင်းထားရှိ ပေးထားသော အမှိုက်ပုံးထဲ သို့ စွန့်ပစ်သောအလေ့အထရှိသော်လည်း ဂျပန်နိုင်ငံတွင်မူ အိမ်သာအတွင်း ထားရှိပေးထားသော စက္ကူဖြစ်လျှင် ရေဆွဲချလျှင် ရေထဲမြော်ပါနိုင်ပြီး၊ ရေပိုက်တွင် စက္ကူများနှင့် ပိတ်ဆို့ခဲပါသည်။
- ကုန်တိုက်နှင့်ရထားဘူတာရှိအိမ်သာများတွင် ခလုတ်များစွာရှိသော်လည်း ရေဆွဲချရန်ခလုတ်မှာ **流す (FLUSH)** ဟု ရေးသားထားသည်ကများသည်။

## ၁-၄ လက်ကိုင်ဖုန်းအသုံးပြုခြင်း

- လမ်းသွားလမ်းလာများနှင့်တိုက်မိ၍ အခြားသူကိုဒဏ်ရာရစေခြင်း (သို့) မိမိဘာသာကိုယ်တိုင်၌လည်း ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်းများဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သဖြင့် လမ်းလျှောက်လျက် လက်ကိုင်ဖုန်းအသုံး မပြုရပါ။
- မော်တော်ကားနှင့် စက်ဘီး မောင်းနှင်စီးနင်းလျက် လက်ကိုင်ဖုန်းအသုံးပြုခြင်းကို ဥပဒေအရ တားမြစ်ထားသည်။

## ၁-၅ ရထားနှင့်ဘတ်စကားအတွင်း

ရထားနှင့်ဘတ်စကားသည် အများပိုင်နေရာများဖြစ်သဖြင့် အောက်ပါအချက်များကို သတိပြုရမည်။

- အသံကျယ်လောင်စွာစကားပြောခြင်းသည် ဂျပန်နိုင်ငံတွင် လူကျင့်ဝတ်ချိုးဖောက်ခြင်းဟု တွေးပါသည်။
- ရထားနှင့်ဘတ်စကားအတွင်း လက်ကိုင်ဖုန်းပြောခြင်းသည် ဂျပန်နိုင်ငံတွင် ကျင့်ဝတ်ချိုးဖောက် ခြင်းဖြစ်သည်။
- အသံကျယ်လောင်စွာသီချင်းနားထောင်ခြင်းသည် အခြားသူများကိုအနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေသည်။ မိမိ၏နားကြပ်မှ အသံများက ပြင်ပသို့လျှံထွက်ခြင်းမရှိစေရန် သတိပြုရမည်။
- ဘတ်စ်ကား၊သို့မဟုတ် ရထားကျပ်နေစဉ် ကျောပိုးအိတ်ကို နောက်ကျောတွင်လွယ်လျက်ထားခြင်းသည် အခြားသူများနှင့် ထိတိုက်မိ၍ အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေသဖြင့် မပြုလုပ်ပါရန်။

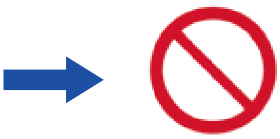
## ၁-၆ ရေပူစမ်းနှင့်အခပေးရေချိုးခန်း

- ရေပူစမ်းနှင့် အခပေးရေချိုးခန်း စသည့်အများသုံးရေချိုးရာနေရာများသည် လူအများ ဝင်ထွက် သွားလာသည့် နေရာဖြစ်သည့် အတွက် အောက်ပါတို့ကိုလိုက်နာရမည်။
- ဦးစွာ ကိုယ်ခန္ဓာကိုဆေးကြောပြီးမှ ရေနွေးကန်ထဲတွင်စိမ်ပါ။
- ရေနွေးကန်အတွင်း မျက်နှာသုတ်ပဝါအသုံးမပြုရပါ။
- ရေနွေးကန်အတွင်း ဆပ်ပြာနှင့်ခေါင်းလျှော်ရည်ကိုအသုံးပြု၍ ကိုယ်ခန္ဓာဆေးကြောခြင်းနှင့် ခေါင်း လျှော်ခြင်း မပြုလုပ်ရပါ။
- တက်တူးထိုးထားသူများကိုဝင်ခွင့်မပြုသည့် အခြေအနေများ ရှိတတ်သည်။

## ၁-၇ တားမြစ်ခြင်းကိုဖော်ပြသည့်သင်္ကေတများ

တစ်စုံတစ်ရာကို "မပြုလုပ်ရ"ဟုဖော်ပြသော သင်္ကေတအမျိုးမျိုးရှိသည်။

အခြေခံတားမြစ်သင်္ကေတ



တားမြစ်သင်္ကေတများရှိသည့်နေရာများတွင် စည်းကမ်းလိုက်နာကြပါစို့။

"ရေမကူးရ"

"ဆေးလိပ်မသောက်ရ"

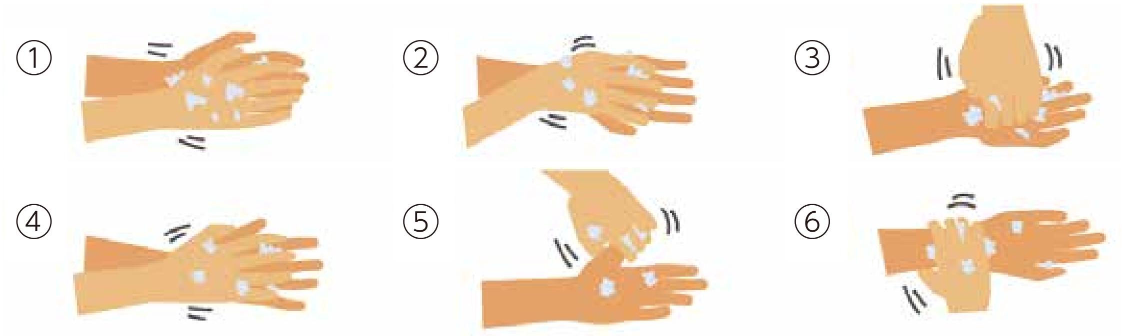
"လက်ကိုင်ဖုန်းမပြောရ"

# ၂ ကူးစက်ရောဂါကာကွယ်တားဆီးရေး

ဂျပန်တွင် အထူးသဖြင့် လေထုခြောက်သွေ့သည့်ဆောင်းရာသီအချိန်အခါတွင် အအေးမိခြင်းနှင့် တုပ်ကွေးဖြစ်ခြင်းစသည့် ကူးစက်ရောဂါများ အဖြစ်များသည့်အပြင် ဗိုင်းရပ်စ်အသစ်များကြောင့် မကြုံဖူးသည့်ကူးစက်ရောဂါများသည်လည်း အဖြစ်များပါသည်။ ဤနေရာတွင် ကူးစက်ရောဂါမပျံ့နှံ့စေရန်အတွက် အခြေခံကျသောကာကွယ်တားဆီးမှုနည်းလမ်းများကို မိတ်ဆက်ပေးထားပါသည်။ ကူးစက်ရောဂါအဖြစ်များသည့်အခါတွင် လူတိုင်းသည် အောက်ပါတို့ကို သတိပြုကြရအောင်။

## ၂-၁ လက်ဆေးကြောခြင်း

ရေ၊ ဆပ်ပြာတို့ဖြင့် လက်ဆေးကြောခြင်းသည် လက်ချောင်းများတွင်ကပ်နေသောဗိုင်းရပ်စ်များကို ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာဖယ်ရှားရန်အတွက် ထိရောက်သည့်နည်းလမ်းဖြစ်ပါသည်။ အပြင်မှပြန်လာသည့်အခါ၊ ဟင်းမချက်မီနှင့်ချက်ပြီး၊ အစာမစားမီစသည့်အခါများတွင် မကြာခဏလက်ဆေးကြောကြရအောင်။ လက်ဆေးကြောခြင်း၏လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများသည် အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်ပါသည်။




(၁) ရေဖြင့် လက်ကိုသေချာစွတ်ပြီးနောက် ဆပ်ပြာကိုလိမ်းပြီး လက်ဖဝါးကိုသေချာစွာပွတ်တိုက်ပါ။

(၂) လက်ဖမိုးကို ဆွဲဆန့်သကဲ့သို့ ပွတ်တိုက်ပါ။

(၃) လက်ချောင်းထိပ်ဖျား၊ လက်သည်းများကြားကို ဂရုတစိုက် ပွတ်တိုက်ပါ။

(၄) လက်ချောင်းများကြားကို ပွတ်တိုက်ပါ။

(၅) လက်မနှင့် လက်ဖဝါးကို လှည့်၍ဆေးကြောပါ။

(၆) လက်ကောက်ဝတ်များလည်း မမေ့ပဲ ဆေးကြောပါ။

* ဆပ်ပြာဖြင့် ဆေးကြောပြီးလျှင် ရေဖြင့်သေချာစွာဆေးချပြီး၊ သန့်ရှင်းသောလက်သုတ်ပုဝါ သို့မဟုတ် စက္ကူပုဝါဖြင့် သေချာစွာသုတ်ပြီး အခြောက်ခံပါ။

## ၂-၂ ချောင်းဆိုးခြင်းကျင့်ဝတ်

ချောင်းဆိုးခြင်းကျင့်ဝတ်ဆိုသည်မှာ ကူးစက်ရောဂါကို အခြားသူသို့မကူးစက်စေရန် ချောင်းဆိုးခြင်း၊ နှာချေခြင်းပြုလုပ်ချိန်တွင် mask၊ တစ်ရှူး၊ အင်္ကျီလက်၊ အင်္ကျီတံတောင်ဆစ်အတွင်းဘက်စသည်ကို အသုံးပြုပြီး ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းကိုထိန်းခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ချောင်းဆိုးခြင်းနှင့် နှာချေခြင်းဖြစ်ပေါ်ချိန်တွင် အောက်ပါတို့ကို လိုက်နာကြရအောင်။

- mask ကိုအုပ်ထားပြီး၊ ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းကို ဖုံးအုပ်ပါ။
- mask မရှိပါက တစ်ရှူး သို့မဟုတ် လက်ကိုင်ပဝါဖြင့် ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းကို ဖုံးအုပ်ပါ။
- ချက်ချင်းဖြစ်ပါက အင်္ကျီလက် သို့မဟုတ် အင်္ကျီတံတောင်ဆစ်အတွင်းဘက်ဖြင့် ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းကို ဖုံးအုပ်ပါ။

တစ်ဖန် mask အုပ်သည့်အခါတွင် မှန်ကန်စွာ အုပ်ရန်အရေးကြီးပါသည်။ mask ကို အောက်ပါအဆင့်အတိုင်း အုပ်ကြရအောင်။

(၁) နှာခေါင်းနှင့်ပါးစပ်ကို နှစ်ခုလုံးကိုသေချာစွာ ဖုံးအုပ်ပါ
(၂) မျှော့ကြိုးကို နားတွင်တပ်ပါ
(၃) ကြားလွတ်နေခြင်းမရှိစေရန် နှာခေါင်းအထိ ဖုံးအုပ်ပါ

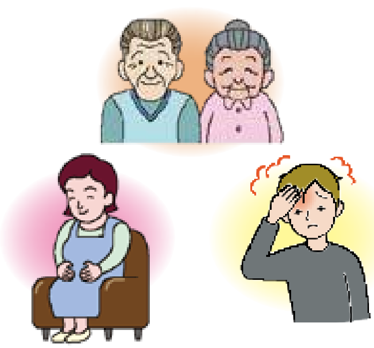
## ၂-၃ စိုထိုင်းဆ

လေထုသည် ခြောက်သွေ့နေပါက လေလမ်းကြောင်းရှိအမြှေးများ၏ ကာကွယ်မှုစွမ်းရည်သည် နိမ့်လာပြီး၊ ကူးစက်ရောဂါအဖြစ်လွယ်ကူလာပါသည်။ အထူးသဖြင့် ခြောက်သွေ့လွယ်သည့်အခန်းတွင်းတွင် စိုထိုင်းမှုထိန်းစက်စသည်တို့ကိုအသုံးပြု၍ သင့်လျော်သော စိုထိုင်းဆ (၅၀-၆၀%) ကို ထိန်းထားပါက ထိရောက်မှုရှိပါသည်။

## ၂-၄ အနားယူခြင်းနှင့် အာဟာရများရယူခြင်း

ခန္ဓာကိုယ်၏ ခုခံနိုင်မှုအားကို မြှင့်တင်ရန်အတွက် လုံလောက်သော အနားယူခြင်းနှင့် မျှတသောအာဟာရဓာတ်များကိုရယူခြင်းကို ပုံမှန်ကတည်းမှ သတိပြုကြရအောင်။

## ၂-၅ အပြင်ထွက်ခြင်း



အမှုန်အမွှားများမှတစ်ဆင့် ကူးစက်နိုင်သော ကူးစက်ရောဂါပျံ့ပွားနေချိန်တွင် ထိရောက်သော ကြိုတင်ကာကွယ်မှုအနေဖြင့် Mask ဝတ်ဆင်ခြင်းကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားသင့်သည်။အထူးသဖြင့် သက်ကြီးရွယ်အိုများ၊ ရောဂါအခံရှိသည့် သက်ကြီးရွယ်အိုများ၊ ကင်ဆာကုသမှုခံယူနေသည့်ပုဂ္ဂိုလ်များ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်များ၊ ကျန်းမာရေးမကောင်းသည့်ပုဂ္ဂိုလ်များအတွက် အမှုန်အမွှားများမှတစ်ဆင့် ကူးစက်ခြင်းကို ကာကွယ်ရန် အရေးကြီးပါသည်။ ကူးစက်ရောဂါများ ပျံ့နှံ့နေချိန်နှင့် လူစည်ကားသောနေရာများသို့ ဝင်ရောက်သည့်အခါ အထူးသတိထားပါ။

# ၃ နေ့စဉ်လူမှုဘဝအတွက်လိုအပ်သည့်အရာများ

## ၃-၁ ဒေသတွင်းနေ့စဉ်လူမှုဘဝ

### (၁) ရပ်ရွာအဖွဲ့အစည်း (ရပ်မိရပ်ဖအဖွဲ့)

ဂျပန်နိုင်ငံတွင် မြို့နယ်၊ ရပ်ကွက် စသည့် ဒေသအတွင်းနေထိုင်သူများအချင်းချင်း အသင်းအဖွဲ့များဖွဲ့ စည်း၍ လူမှုရေးလုပ်ရှားမှုများဆောင်ရွက်လျက်ရှိသည်။ ရည်ရွယ်ချက်မှာ နေထိုင်မှုဘဝပိုမိုလွယ်ကူ စေရန်နှင့် သာယာချမ်းမြေ့သော လူမှုပတ်ဝန်းကျင် ဖြစ်လာစေရေး ဖြစ်သည်။ လူမှုရေးလှုပ်ရှားမှုများ အတွက် ကျသင့်သောစရိတ်စကများကို အဖွဲ့ဝင်များက မျှဝေတာဝန်ယူလျက်ရှိသည်။

**အဓိကလှုပ်ရှားမှုများ**

- ငလျင်နှင့်မီးလောင်ခြင်းများဖြစ်ပေါ်လျှင် အရေးပေါ်ကာကွယ်နိုင်စေရန် လေ့ကျင့်ပေးခြင်း
- ကျောင်းသွားကျောင်းပြန်ချိန်တွင် ကလေးများ၏အသွားအလာကို ကြည့်ရှုပေးခြင်း
- သက်ကြီးရွယ်အိုများ၊ မသန်စွမ်းသူများအတွက် လူမှုဖူလုံရေးလှုပ်ရှားမှုများ
- မြို့နယ်ရုံး စသည်မှ အသိပေးချက်များကို ပြန်လည်မျှဝေပေးခြင်း
- အဖွဲ့ဝင်များကြားရင်းနှီးမှုပိုမိုခိုင်မာလာစေရန် ပွဲတော်များ၊ အားကစားပွဲများ စသည့်အစီအစဉ်များ ကျင်းပ ပေးခြင်း

အသေးစိတ်ကို မိမိ နေထိုင်ရာရှိမြို့နယ်ရပ်ကွက်ကျေးရွာရုံးတို့တွင် မေးမြန်းစုံစမ်းပါ။

### (၂) အိမ်နီးနားချင်းဆက်ဆံရေး

- မိမိ၏အိမ်နီးနားချင်းများနှင့် တွေ့တိုင်း အပြန်အလှန်နှုတ်ဆက်ခြင်းများ၊ ပွဲတော်များတွင် ပါဝင် ဆင်နွှဲခြင်းများ၊ အတူတကွရပ်ကွက်အကျိုးသယ်ပိုးဆောင်ရွက်ခြင်းများ ပြုလုပ်ခြင်းအားဖြင့် အိမ်နီးနားချင်းအချင်းချင်း ပဋိပက္ခဖြစ်ပွားမှုများ လျော့နည်းစေ၍ ၎င်းဒေသတွင်း သတိပြုရမည့် သတင်း အချက်အလက်ဖလှယ်ခြင်းများ ပြုလုပ်နိုင်သည်။
- သဘာဝဘေးအန္တရာယ် စသည် ဖြစ်ပွားလျှင် အချင်းချင်းကူညီရိုင်းပင်းနိုင်သည်။

## ၃-၂ ရာဇဝတ်မှုတားဆီးကာကွယ်ရေး

ခိုးမှုထိပါးနှောင့်ယှက်မှုစသည့် အန္တရာယ်များနှင့် မကြုံရစေရန် အောက်ပါတို့ကိုသတိပြုရမည်။

- အပြင်ထွက်သည့်အခါ အိမ်၏ပြတင်းပေါက်များနှင့်တံခါးမကြီးကို မပျက်မကွက်သော့ခတ်ပါ။
- မော်တော်ကား၊ ဆိုင်ကယ်၊ စက်ဘီးတို့ကိုရပ်ထားစဉ် သော့ခတ်ပါ။
- အိတ်နှင့်ပိုက်ဆံအိတ် စသည့် အရေးကြီးပစ္စည်းများကို ယူဆောင်သွားသည့်အခါ မိမိ၏မြင်သာ သော နေရာတွင်ထားပါ။

- ညဘက်တွင် တတ်နိုင်သရွေ့ မှောင်မည်းသောနေရာနှင့် လူပြတ်သောနေရာများသို့ သွားလာခြင်း မပြုရန်။
- ရာဇဝတ်မှုတားဆီးကာကွယ်ရေးအတွက် နားမလည်မှုများ၊ စိုးရိမ်မှုများရှိပါက နီးစပ်ရာရဲစခန်း စသည်တွင် ဆွေးနွေးပါ။

## ၃-၃ နေ့စဉ်လူမှုဘဝအတွက်လိုအပ်သောဝန်ဆောင်မှုများ

### (၁) လျှပ်စစ်ဓာတ်အား

#### လျှပ်စစ်ဓာတ်အားစတင်အသုံးပြုခြင်း

လျှပ်စစ်ကိုစတင်အသုံးပြုတော့မည်ဆိုလျှင် အောက်ပါအတိုင်းလုပ်ဆောင်ရန် လိုအပ်သည်။

(၁) လျှပ်စစ်ဓာတ်အားစတင်သုံးစွဲမည့်နေ့ကို သတ်မှတ်ပါ။

(၂) လျှပ်စစ်ဓာတ်အားဝန်ဆောင်မှုကို စတင်သုံးစွဲမည့်နေ့ကို သတ်မှတ်ပါ။

(၃) လျှပ်စစ်ဓာတ်အားစတင်သုံးစွဲနိုင်သည့်နေ့တွင် Breakerခလုတ်ကိုဖွင့်ပါ။

သို့သော် စာချုပ်ပါအကြောင်းအရာနှင့် နေထိုင်ရာအဆောက်အအုံကိုလိုက်၍ လျှပ်စစ်ဓာတ်အား ကုမ္ပဏီမှဝန်ထမ်းများ လာရောက်ရန်လိုအပ်သည်များလည်းရှိသည်။ ထိုအခါမျိုးတွင် ကုမ္ပဏီမှ စတင် အသုံးပြုပုံ ထားရှိပေးထားမည်ဖြစ်သဖြင့် သတိပြုပါ။

#### လျှပ်စစ်ဓာတ်အားခနှင့်ပေးဆောင်ရန်နည်းလမ်း

- သုံးစွဲသူ၏ လျှပ်စစ်ဓာတ်အားအသုံးပြုပုံပေါ်လိုက်၍ ရွေးချယ်ရန် plan အမျိုးမျိုးရှိသဖြင့် မိမိသုံးစွဲပုံနှင့်ကိုက်ညီသည်ကို ရွေးချယ်ကာ စာချုပ်ချုပ်ဆိုနိုင်သည်။
- အခြေခံအားဖြင့် မိမိအသုံးပြုသောလျှပ်စစ်ဓာတ်အားပမာဏအရ ငွေကျသင့်မည်ဖြစ်သော်လည်း "အခြေခံဝန်ဆောင်ခ" အနေဖြင့် သုံးစွဲသော လျှပ်စစ်ဓာတ်အားပမာဏနှင့် မသက်ဆိုင်ဘဲ လစဉ်သတ်မှတ်ထားသောငွေပမာဏကို ပေးဆောင်ရမည်။
- လျှပ်စစ်ဓာတ်အားခပေးဆောင်ပုံနည်းလမ်းတွင် ဘဏ်အကောင့်မှ အလိုအလျောက်နုတ်ယူခြင်း၊ convenience store နှင့်ဘဏ်တွင်ပေးချေခြင်း၊ ခရက်ဒစ်ကတ်ဖြင့်ပေးချေခြင်း စသည့်နည်းလမ်း များရှိသည်။

* သုံးစွဲသောလျှပ်စစ်ပမာဏနှင့်စပ်လျဉ်း၍ တစ်လလျှင်တစ်ကြိမ် လျှပ်စစ်ကုမ္ပဏီမှဝန်ထမ်းက နေအိမ်တွင်တပ်ဆင်ထားသော လျှပ်စစ်မီတာပုံး၏တန်ဖိုးကို အဝေးမှ သို့မဟုတ် ကွင်းဆင်း၍ လာရောက်စစ်ဆေးမည်ဖြစ်သည်။

* သုံးစွဲသူထံသို့ "လျှပ်စစ်ဓာတ်အားအသုံးပြုမှုပမာဏအကြောင်းကြားစာနှင့် အခကြေးငွေ"ကို ကုမ္ပဏီမှ လစဉ် အသိပေးလျက်ရှိသည်။ (အသုံးပြုမှုသတိပေးချက်ကို တစ်ခါတစ်ရံ ဝဘ်ဆိုဒ်ပေါ်တွင် တင်ပေးပါသည်)။

* မိမိရွေးချယ်ထားသောplanအရ ချုပ်ဆိုထားသောစာချုပ်ပါအကြောင်းအရာသည် စာချုပ်မချုပ် ဆိုမီနှင့် ချုပ်ဆိုပြီးချိန်တွင် လျှပ်စစ်ဓာတ်အား ကုမ္ပဏီမှပေးပို့လာသော စာရွက်စာတမ်းများ(တခါတရံ ဝဘ်ဆိုဒ်ပေါ်တွင် တင်ပေးသည်) ကို ကြည့်၍ အတည်ပြု နိုင်သည်။

### လျှပ်စစ်ဓာတ်အားအသုံးပြုမှုရပ်ဆိုင်းခြင်း

လျှပ်စစ်ဓာတ်အားအသုံးပြုမှုရပ်ဆိုင်းလိုလျှင် အောက်ပါအတိုင်းလုပ်ဆောင်ရန် လိုအပ်သည်။

(၁) လျှပ်စစ်ဓာတ်အားအသုံးပြုမှုရပ်ဆိုင်းမည့်နေ့ကို သတ်မှတ်ပါ။

(၂) လျှပ်စစ်ဓာတ်အားကုမ္ပဏီသို့ အင်တာနက် (သို့) ဖုန်းဖြင့် လျှောက်ထားပါ။

အခြေခံအားဖြင့် လျှပ်စစ်ဓာတ်အားအသုံးပြုမှုရပ်ဆိုင်းသည့်နေ့တွင် သုံးစွဲသူသည် နေအိမ်တွင် ရှိနေရန်မလိုသော်လည်း နေအိမ်၏ပြင်ပမှ လျှပ်စစ်မီတာပုံးကို စစ်ဆေးအတည်ပြု၍မရနိုင်သည့် အခြေအနေမျိုးတွင် နေအိမ်၌ရှိနေပေးရန်လိုအပ်သည်။ ထိုအခါမျိုးတွင် ကုမ္ပဏီမှ စတင်အသုံးပြုပုံ ထားရှိပေးထားမည်ဖြစ်သဖြင့် သတိပြုပါ။

နောက်အိမ်ငှားအတွက် ပြဿနာများရှောင်ရှားနိုင်ရန် သင်၏ပြောင်းရွှေ့ထွက်ခွာမည့်ရက်မတိုင်မီ လိုအပ်သောစာချုပ်ဖျက်သိမ်းရေးလုပ်ငန်းစဉ်များကို သေချာစွာ ပြီးမြောက်စေပါ။

**လျှပ်စစ်ဓာတ်အားကုမ္ပဏီမှ စီမံလုပ်ဆောင်ပုံအမှုအကျင့်နှင့် စာချုပ် စသည်တို့ကြောင့် အခက်တွေ့နေသူများအတွက် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးကောင်တာမှာ ဤနေရာ**

https://www.emsc.meti.go.jp/general/consult.html

*လျှပ်စစ်ဓာတ်အားကုမ္ပဏီနှင့် တစ်ဦးချင်းစာချုပ်များ၏အသေးစိတ်အချက်အလက်များ သို့မဟုတ် ငွေတောင်းခံလွှာရှင်းတမ်းများဆိုင်ရာ အချက်အလက်များကို ၎င်းတို့က မပေးဆောင်ပါ။ စာချုပ်ချုပ်ဆိုထားသည့် လျှပ်စစ်ဓာတ်အားကုမ္ပဏီသို့ ဆက်သွယ်ပါ။

ထို့အပြင် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးခြင်းများနှင့် စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများကြားတွင် ဖျန်ဖြေရေး သို့မဟုတ် စီရင်ဆုံးဖြတ်ခြင်း ဝန်ဆောင်မှုများကို မပေးဆောင်ပါ။

## (၂) ဂက်စ်

### ဂက်စ်အမျိုးအစား

- သာမန်လူနေအိမ်များတွင်အသုံးပြုနိုင်သောဂက်စ်သည် 13A (City Gas) နှင့် LP (Liquid Petroleum) စသည်ဖြင့် ပါဝင်ပစ္စည်းနှင့် လောင်ကျွမ်းနိုင်စွမ်းအပေါ်မူတည်၍ အမျိုးအစားများစွာ သည်။
- နေအိမ်တွင်အသုံးပြုမည့်ဂက်စ်ကိရိယာများသည် ဂက်စ်အမျိုးအစားနှင့်ကိုက်ညီသည့် ပစ္စည်းများ ဖြစ်ရန် ရွေးချယ်ရမည်။

* ဂက်စ်အမျိုးအစားနှင့်မကိုက်ညီသည့် ဂက်စ်ကိရိယာများကို အသုံးပြုလျှင် မီးလောင်မှုများ၊ အပြည့်အဝမလောင်ကျွမ်းနိုင်ခြင်းများ ဖြစ်ပွားနိုင်သဖြင့် အန္တရာယ်ရှိသည်။
ဂက်စ်အသုံးပြုသည့်အခါ လေဝင်လေထွက်ရှိရန် ပြတင်းပေါက်များဖွင့်ပါ။ ဂတ်စ်သုံးပစ္စည်းများ အသုံးပြုနေစဉ် ဂက်စ်အနံ့ရပါက အသုံးပြုခြင်းကို ချက်ချင်းရပ်ပြီး လေဝင်လေထွက်ရှိရန် ပြတင်းပေါက်များဖွင့်ပါ။ မီးခြစ်များ သို့မဟုတ် အခြားမီးလောင်ကျွမ်းရာနေရာများကို မသုံးပါနှင့်။ လျှပ်စစ်ခလုတ်များကို မထိပါနှင့်။ ဂက်စ်ကုမ္ပဏီကို ချက်ချင်းဆက်သွယ်ပါ။

### ဂက်စ်စတင်သုံးစွဲခြင်း

- ဂက်စ်စတင်အသုံးပြုတော့မည်ဆိုလျှင် အောက်ပါအတိုင်းလုပ်ဆောင်ရန် လိုအပ်သည်။

(၁) ဂက်စ်ဝန်ဆောင်မှု စတင်သုံးစွဲမည့်နေ့ကို သတ်မှတ်ပါ။

(၂) မိမိနေထိုင်ရာဝန်းကျင်ရှိ ဂက်စ်ကုမ္ပဏီသို့ အင်တာနက်(သို့)ဖုန်းဖြင့်လျှောက်ထားပါ။

* ဂက်စ်စတင်သုံးစွဲမည့်နေ့တွင် ဂက်စ်ကုမ္ပဏီမှဝန်ထမ်းက အိမ်သို့လာရောက်၍ အိမ်တွင်းဖွဲ့စည်းပုံ စနစ်ကိုစစ်ဆေးခြင်း၊ ဂက်စ်ထုတ်လွှတ်မှုစတင်ခြင်း ၊ ဂက်စ်ပစ္စည်းကိရိယာအသုံးပြုပုံကို ရှင်းပြ ပေးခြင်းတို့ ပြုလုပ်မည်။

## ဂက်စ်ဖိုးနှင့်ပေးဆောင်ရန်နည်းလမ်း

- မိမိနေထိုင်ရာဝန်းကျင်ရှိ ဂက်စ်ကုမ္ပဏီမှ မိမိအသုံးပြုသော plan အရ ဂက်စ်ဖိုး ကောက်ခံမည်။
- အခြေခံအားဖြင့် ဂက်စ်ဖိုးသည် ဂက်စ်အသုံးပြုမှုပမာဏ ပေါ်မူတည်၍ အတိုးအလျှော့ရှိနိုင်သော ဂက်စ်အသုံးပြုခ နှင့် သတ်မှတ်ထားသောအခြေခံကြေးကိုပေါင်း၍ လစဉ်တွက်ချက်ကောက်ခံ ခြင်းဖြစ်သည်။
- ဂက်စ်ဖိုး ပေးဆောင်ရာတွင် ဘဏ်အကောင့်မှ အလိုအလျောက် နုတ်ယူခြင်း၊ convenience store နှင့်ဘဏ်တွင် ပေးချေခြင်း၊ ခရက်ဒစ်ကတ်ဖြင့်ပေးချေခြင်းစသည့် နည်းလမ်း များရှိသည်။

* ဂက်စ်အသုံးပြုမှုနှင့်ပတ်သတ်သည့် စာချုပ်ပါအကြောင်းအရာသည် စာချုပ်မချုပ်ဆိုမီနှင့် ချုပ်ဆို ပြီးချိန်တွင်ဂက်စ်ကုမ္ပဏီမှပေးပို့လာသော စာရွက်စာတမ်းများ(တခါတရံ ဝဘ်ဆိုဒ်ပေါ်တွင် တင်ပေးသည်)ကို ကြည့်၍ အတည်ပြုနိုင်သည်။

## ဂက်စ်အသုံးပြုမှုရပ်ဆိုင်းခြင်း

- ဂက်စ်အသုံးပြုမှုရပ်ဆိုင်းလိုလျှင် အောက်ပါအတိုင်းလုပ်ဆောင်ရန် လိုအပ်သည်။

(၁) ဂက်စ်အသုံးပြုမှုရပ်ဆိုင်းမည့်နေ့ကို သတ်မှတ်ပါ။

(၂) ဂက်စ်ကုမ္ပဏီသို့ အင်တာနက် (သို့) ဖုန်းဖြင့် လျှောက်ထားပါ။

* လစဉ်ပေးပို့လာသော ဂက်စ်မီတာခဖြတ်ပိုင်းများ(တခါတရံ ဝဘ်ဆိုဒ်ပေါ်တွင် တင်ပေးသည်)ကို ပြင်ဆင်၍ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ အလွယ်တကူ ဆောင်ရွက်နိုင်စေရန် မိမိ၏ customer number ကို ကုမ္ပဏီထံသို့ အကြောင်းကြားရမည်။

ဂက်စ်အသုံးပြုမှုရပ်ဆိုင်းသည့်နေ့တွင် ကုမ္ပဏီမှ ဂက်စ်မီတာကို လာရောက်ရပ်ဆိုင်းမည် ဖြစ် သည်။ သို့သော် နေအိမ်၏ပြင်ပမှ ဂက်စ်မီတာကို ရပ်ဆိုင်း၍မရနိုင်သည့် အခြေအနေမျိုးတွင် သုံးစွဲသူ (သို့) ကိုယ်စားတစ်ယောက်ယောက် နေအိမ်၌ရှိနေပေးရန် လိုအပ်သည်။

နောက်အိမ်ငှားအတွက် ပြဿနာများရှောင်ရှားနိုင်ရန် သင်၏ပြောင်းရွှေ့ထွက်ခွာမည့်ရက်မတိုင်မီ လိုအပ်သော စာချုပ်ဖျက်သိမ်းရေးလုပ်ငန်းစဉ်များကို သေချာစွာ ပြီးမြောက်စေပါ။

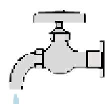
**ဂက်စ်ကုမ္ပဏီဝန်ထမ်း၏စီမံလုပ်ဆောင်ပုံအမှုအကျင့်နှင့် စာချုပ် စသည်တို့ကြောင့် အခက်တွေ့နေသူများအတွက် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးကောင်တာမှာ၌နေရာ**

https://www.emsc.meti.go.jp/general/consult.html

* ဂက်စ်ကုမ္ပဏီနှင့် တစ်ဦးချင်းစာချုပ်များ၏အသေးစိတ်အချက်အလက်များ သို့မဟုတ် ငွေတောင်းခံလွှာရှင်းတမ်းများ ဆိုင်ရာ အချက်အလက်များကို ၎င်းတို့က မပေးဆောင်ပါ။ စာချုပ်ချုပ်ဆိုထားသည့် ဂက်စ်ကုမ္ပဏီသို့ ဆက်သွယ်ပါ။
ထို့အပြင် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးခြင်းများနှင့် စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများကြားတွင် ဖျန်ဖြေရေး သို့မဟုတ် စီရင်ဆုံးဖြတ်ခြင်း ဝန်ဆောင်မှုများကို မပေး ဆောင်ပါ။

# (၃) ရေပေးဝေခြင်း

## ရေသုံးစွဲခြင်း



အိမ်ပြောင်းရွှေ့ခြင်းကြောင့် ရေသုံးစွဲမှုစတင်ရမည့်အခြေအနေမျိုးတွင် ရေသုံးစွဲသူသည် မိမိ နေထိုင်ရာမြို့နယ်ရှိ ရေပေးဝေရေးဌာနနှင့် ရေပေးဝေရေးကုမ္ပဏီထံသို့ ရေသုံးစွဲမှုစတင်ရန် ကြိုတင် လျှောက်ထားရမည်။

အသေးစိတ်ကို မိမိ နေထိုင်ရာရှိမြို့နယ်ရပ်ကွက်ကျေးရွာရုံးတို့တွင် မေးမြန်းစုံစမ်းပါ။

**ရေသုံးစွဲခ(ရေဖိုး)**

ရေဖိုးကို အောက်ပါအတိုင်း ပေးဆောင်ရမည်။

(၁) ရေဖိုးသည် မိမိနေထိုင်ရာမြို့နယ်ရှိ ရေပေးဝေရေးကုမ္ပဏီအလိုက် အသီးသီးသတ်မှတ်ထားသည်။ ရေပေးဝေရေးကုမ္ပဏီများသည် ရေပိုက်လိုင်းရေပမာဏကို မီတာဖြင့် တွက်ချက်အတည်ပြု၍ သုံးစွဲသူ အသုံးပြုထားသော ရေပမာဏပေါ်မူတည်ကာ ပေးဆောင်ရမည့် အဖိုးအခကို သုံးစွဲသူထံ တောင်းခံ မည်။

(၂) ရေဖိုးပေးဆောင်ရာတွင် အခြေခံကြေးနှင့် သုံးစွဲကြေးကို ပေါင်း၍ပေးဆောင်ရမည်။ အခြေခံ ကြေးသည် ရေပိုက်လိုင်း၏အချင်းအရွယ်အစားပေါ်မူတည်သဖြင့် အရွယ်အစားကြီးလျှင် ပေးဆောင်ရ မည့်ငွေပမာဏလည်းများမည်ဖြစ်သည်။ တစ်ဖက်တွင်လည်း "သုံးစွဲကြေး" သည် သုံးစွဲမှုပမာဏ ပေါ်မူတည်သဖြင့် ရေသုံးစွဲသောပမာဏများလျှင် ကျသင့်ငွေပမာဏလည်းများမည်ဖြစ်သည်။

(၃) ရေဖိုးပေးဆောင်ရန်နည်းလမ်းသည် ရေပေးဝေရေးကုမ္ပဏီပေါ်မူတည်၍ ကွဲပြားမှုရှိသည်။ အခြေခံ အားဖြင့် ဘဏ်အကောင့်မှ အလိုအလျောက်နုတ်ယူခြင်း၊ convenience store သို့မဟုတ် ဘဏ်တွင် ပေးချေခြင်း စသည့်နည်းလမ်းများရှိသည်။

## ၃-၄ လက်ကိုင်ဖုန်း

### (၁) လက်ကိုင်ဖုန်းစာချုပ်

- လက်ကိုင်ဖုန်းစာချုပ်ချုပ်ဆိုရာတွင် ဦးစွာ လျှောက်ထားသူ ကာယကံရှင်အမှန် ဖြစ်ကြောင်း အတည်ပြုမည်။
- အတည်ပြုရာတွင် ဖော်ပြပါနည်းလမ်းများရှိသည်။

နာမည်၊ မွေးသက္ကရာဇ်၊ နေရပ်လိပ်စာ တို့ကို ရေးသားထားသည့် သတ်မှတ်ထားသောစာရွက်စာတမ်း အထောက်အထား (ကာယကံရှင်ဖြစ်ကြောင်းအတည်ပြုထား သည့်စာရွက်စာတမ်း)ကို

① လက်ကိုင်ဖုန်းကုမ္ပဏီထံသို့ တင်ပြခြင်း

② လက်ကိုင်ဖုန်းကုမ္ပဏီထံသို့စာတိုက် သို့မဟုတ် ဝပ်ဆိုက်မှ တစ်ဆင့်လည်း မိတ္တူကိုပေးပို့ခြင်း

- ဥပမာ အောက်ပါစာရွက်စာတမ်းများသည် ကာယကံရှင်ဖြစ်ကြောင်း အတည်ပြုထားသည့်စာ ရွက်စာတမ်း အဖြစ်အသုံးပြုနိုင်သည်။

(၁) နေထိုင်ခွင့်ကတ်ပြား

(၂) ယာဉ်မောင်းလိုင်စင်

(၃) တစ်ဦးချင်းနံပါတ်ကတ်

(၄) နိုင်ငံကူးလက်မှတ် (လက်ရှိနေထိုင်ရာနေရပ်လိပ်စာရေးမှတ်ပါရှိမှသာ)

- အရွယ်မရောက်သေးသူဖြစ်လျှင် အောက်ပါအချက်အလက်အားလုံး တင်ပြရန်လိုအပ်သည်။

(၁) ကာယကံရှင်ဖြစ်ကြောင်းအတည်ပြုထားသည့်စာရွက်စာတမ်း

(၂) မိဘအုပ်ထိန်းသူ၏သဘောတူညီချက်

- ငွေပေးချေရန်အောက်ပါအနက်မှတစ်ခုရှိရန်လိုအပ်သည်။

(၁) ခရက်ဒစ်ကတ်

(၂) ဂျပန်နိုင်ငံရှိဘဏ်အကောင့်မှ ငွေလက်ငင်းကတ်(Cash Card)

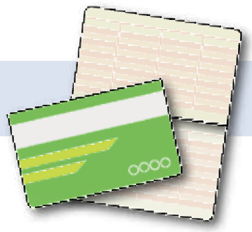
(၃) ဂျပန်နိုင်ငံရှိဘဏ်အကောင့်မှငွေစုစာအုပ် (ဘဏ်စာအုပ်)

- အချို့လက်ကိုင်ဖုန်းကုမ္ပဏီ၏ အင်တာနက်စာမျက်နှာနှင့် အရောင်းဆိုင် စသည်တို့တွင် နိုင်ငံခြား ဘာသာစကားအမျိုးမျိုးဖြင့် ဖတ်ရှုနိုင်သည်။
- စာချုပ်အတွက်လိုအပ်သောစာရွက်စာတမ်းများကို ကြိုတင်စစ်ဆေးအတည်ပြုခြင်း၊ လက်ကိုင် ဖုန်းဝန်ဆောင်မှုနှင့်စပ်လျဉ်း၍ မေးမြန်းစုံစမ်းခြင်းများ ပြုနိုင်သည်။

## (၂) လက်ကိုင်ဖုန်းစာချုပ်ချုပ်ဆိုစဉ်နှင့် အသုံးပြုစဉ် သတိပြုရမည့်အရာများ

- "လက်ကိုင်ဖုန်းစာချုပ်ကိုကိုယ်စားချုပ်ဆိုပေးမည်" ဟုဆို၍ချဉ်းကပ်လာကာ သင့်၏ ကာယကံရှင် ဖြစ်ကြောင်းအတည်ပြုထားသည့်စာရွက်စာတမ်းများကို ခွင့်ပြုချက်မရှိဘဲ ယူ၍အသုံးပြုခြင်း စသည့် မသမာသူပွဲစားများလည်းရှိသည်။
- စာချုပ်ချုပ်ဆိုရန် အခြားသူ၏အကူအညီကို ရယူသည့်အခါတွင် မိမိကိုယ်တိုင်လည်း စာချုပ်ပါ အကြောင်းအရာများကို သေချာစစ်ဆေးပါ။
- စာချုပ်ချုပ်ဆိုပြီးသားလက်ကိုင်ဖုန်းကို ကုမ္ပဏီ၏ သဘောတူညီချက်မပါဘဲ အခြားသူထံသို့ လွှဲပြောင်းခြင်းသည် ဥပဒေကိုချိုးဖောက်ရာရောက်သဖြင့် အရေးယူခြင်းခံရမည်။
သင့်မွေးရပ်မြေသို့ ပြန်ခြင်း အပါအဝင် အကြောင်းရင်းများကြောင့် သင့်မိုဘိုင်းဖုန်းကို ဆက်မသုံးတော့မည့် အခြေအနေတွင် ဝန်ဆောင်မှုကို ပယ်ဖျက် သို့မဟုတ် လွှဲပြောင်းရန် သင်၏ မိုဘိုင်းဖုန်း ပံ့ပိုးရေး ကုမ္ပဏီကို ဆက်သွယ်ပါ။

# ၄-၅ ဘဏ်အကောင့်



## (၁) ဘဏ်အကောင့်ဖွင့်ခြင်း

- ဘဏ်တွင် ဘဏ်အကောင့်ဖွင့်ခြင်းလုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ ဆောင်ရွက်နိုင်သည်။ ဘဏ်ပေါ် မူတည် ၍ စာတိုက်ဖြင့်၊ စမတ်ဖုန်းအက်ပလီကေးရှင်းဖြင့်၊ ကွန်ပျူတာဖြင့်လည်း လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ ဆောင်ရွက်နိုင်သည်။ ပုံမှန်အားဖြင့် အဆိုပါလုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ ပြီးစီး၍ နောက်တစ်နေ့တွင် Cash Cardကို စာတိုက်မှတစ်ဆင့် အိမ်တိုင်ရာရောက် ပို့ဆောင်ပေးသည်။
- ဘဏ်တွင်ဘဏ်အကောင့်ဖွင့်ရန် အောက်ပါစာရွက်စာတမ်းများကို ယူဆောင်သွားရမည်။

(၁) ကာယကံရှင်ဖြစ်ကြောင်းအတည်ပြုထားသည့် စာရွက်စာတမ်း (ဥပမာ-နေထိုင်ခွင့်ကတ်ပြား)

(၂) တံဆိပ်တုံး (လက်မှတ်ထိုးခြင်းကိုခွင့်ပြုထားသည့်ဘဏ်လည်းရှိသည်။)

(၃) ဝန်ထမ်းID (သို့) ကျောင်းသားID (မိမိတွင်မရှိလျှင်ကုမ္ပဏီမှလုပ်ဖော်ကိုင်ဖက် သို့မဟုတ် ကျောင်းမှ အတန်းဖော်ကို အတူခေါ်ဆောင်လာပါ။)

- ဂျပန်ဘာသာစကားဖြင့်ပြောဆိုဆက်ဆံရာ၌ အဆင်မပြေမှုများရှိလျှင် သင့်အားဆက်တိုက် ကူညီပေးနိုင်သော သူ (သင့်၏လုပ်ငန်းခွင် သို့မဟုတ် ကျောင်းမှရင်းနှီးသောသူ)အား စကားပြန်အဖြစ် ကူညီ ဆောင်ရွက်ပေးရန် တောင်းဆိုပါ။

## (၂) လိပ်စာနှင့် နေထိုင်ခွင့်ကာလ ပြောင်းလဲသွားပါက ချက်ချင်း ဘဏ်သို့အသိပေးခြင်း

- လိပ်စာနှင့် နေထိုင်ခွင့်ကာလ၊ နေထိုင်ခွင့်အရည်အချင်း၊ အလုပ်စသည့် အချက်အလက်များ အပြောင်းအလဲရှိပါက၊ အကောင့်ဖွင့်ထားသော ဘဏ်သို့ချက်ချင်းဆက်သွယ်ပါ။ တစ်ဖန် သင့်အချက်အလက်များတွင် အပြောင်းအလဲရှိမရှိ စစ်ဆေးရန်၊ ဘဏ်မှဆက်သွယ်လာခြင်းလည်းရှိသည်။
- လိပ်စာနှင့် နေထိုင်ခွင့်ကာလ၊ နေထိုင်ခွင့်အရည်အချင်း၊ အလုပ်စသည်တို့ ပြောင်းလဲသွားချိန်တွင် မဆက်သွယ်ခြင်း၊ ဘဏ်မှတောင်းဆိုသည့်အချက်များကို လုပ်ဆောင်မပေးခဲ့ပါက၊ အကောင့်ကို အသုံးမပြုနိုင်တော့ခြင်းများ ရှိသည်။

## (၃) အသုံးမပြုသောဘဏ်အကောင့်ကိုပိတ်ခြင်း

- မိခင်နိုင်ငံသို့ပြန်ခြင်း စသည့် အခြေအနေများကြောင့် ဘဏ်အကောင့်ကိုအသုံးမပြုတော့သည့် အခါ ဘဏ်အကောင့်ကို ပိတ်သွားပါ။ နီးစပ်ရာဘဏ်ခွဲများတွင် ဘဏ်အကောင့်ပိတ်ခြင်းလုပ်ထုံး လုပ်နည်းများ ပြုလုပ်နိုင်သည်။

* ဘဏ်အကောင့်(ဘဏ်ကတ်၊ ့်ငွေစုစာအုပ်၊ Login IDနှင့် လျှို့ဝှက်နံပါတ်စသည်တို့)ကို ရောင်းဝယ်ခြင်း၊ အခြားသူထံ လွှဲပြောင်းးပေးခြင်း၊ လွှဲပြောင်းရယူခြင်းတို့ သည် ရာဇဝတ်မှုမြောက်သဖြင့် လုံးဝမပြုလုပ်ရ။ ချိုးဖောက်လျှင် ၁နှစ်နှင့်အထက်အလုပ်နှင့် ထောင်ဒဏ် သို့မဟုတ် ၁,၀၀၀,၀၀၀ယန်းထက်မကျော်သော ငွေဒဏ်ဖြင့် အရေးယူခြင်းခံ ရမည်။

## (၄) တရားမဝင်သောဘဏ်များကို မသုံးမပြုပါနှင့်

- ဘဏ်လုပ်ငန်းအတွက် အမျိုးသားလိုင်စင် လိုအပ်ပါသည်။
  တရားမဝင်သောဘဏ်များနှင့် ဂျပန်အစိုးရထံမှလိုင်စင်မရှိသူများသို့ ငွေကြေးပေးချေပြီး၊ နိုင်ငံခြားသို့ ငွေပို့ခြင်းစသည့်တို့ကို တောင်းဆိုခြင်း မပြုနိုင်ပါ။
- တရားမဝင်သောဘဏ်ဟုတ်မဟုတ် မသေချာပါက လုပ်ငန်းခွင် သို့မဟုတ် ကျောင်းစသည်တို့မှ တစ်ယောက်ယောက်ဖြင့် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ပါ။

## (၅) အခြား

- ငွေကြေးဝန်ဆောင်မှုအေဂျင်စီသည် ဂျပန်နိုင်ငံတွင်နေထိုင်ရန်အတွက် "ဘဏ်အကောင့်များနှင့် ငွေလွှဲနည်းများကို အသုံးပြုနည်း" (အင်္ဂလိပ်နှင့် တရုတ်အပါအဝင် ဘာသာစကား 15 မျိုးဖြင့် ဘာသာပြန်ဆိုထားသည်)ဟု ခေါင်းစဉ်တပ်ထားသော လက်ကမ်းစာစောင်ကို ဂျပန်နိုင်ငံတွင် ရေရှည်နေထိုင်ရန် စီစဉ်နေသော နိုင်ငံခြားနေထိုင်သူများအတွက် ငွေစုအကောင့်များနှင့် ငွေလွှဲခြင်းဆိုင်ရာ အရေးကြီးသောအချက်အလက်များကို အကျဉ်းချုပ်ဖန်တီးထားပါသည်။ ကျေးဇူးပြု၍ ဤအရင်းအမြစ်ကို အသုံးပြုပါ။

**အသေးစိတ်အချက်အလက်များအတွက် အောက်ပါဝဘ်ဆိုဒ်သို့ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ။**

https://www.fsa.go.jp/news/30/20190411/20190411.html (Japanese)

https://www.fsa.go.jp/news/r1/20191004/20190411.html (English)

## ၁-၆ စာတိုက်

- ဂျပန်နိုင်ငံရှိစာတိုက်နှင့်စာတိုက်ပုံး၏သင်္ကေတမှာ "〒" ဖြစ်၍ အရောင်မှာအနီရောင်ဖြစ်သည်။
- စာတိုက်တွင် အောက်ပါဝန်ဆောင်မှုများရရှိနိုင်သည်။

(၁) ပြည်တွင်းပြည်ပသို့ ပေးစာ၊ ပို့စကတ်များနှင့် ပါဆယ်ထုပ်များ ပေးပို့နိုင်သည်။ (*၁);

(၂) ငွေစုခြင်း (*၂);၊ ငွေပို့ခြင်းနှင့် အထွေထွေစရိတ်များပေးဆောင်ခြင်း စသည်တို့ကိုပြုလုပ်နိုင်သည်။

(၃) အသက်အာမခံဝင်ရောက်နိုင်သည်။

*၁ စာများ၊ ပို့စကတ်များနှင့် ပါဆယ်ထုပ်များ ပေးပို့ခြင်းဆိုင်ရာ စုံစမ်းမေးမြန်းရန်အတွက် ဂျပန်စာတိုက်သည် ဧည့်သည်ဝန်ဆောင်မှု ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ရေးစင်တာ(အင်္ဂလိပ်) ကို တည်ထောင်ထားပါသည်။ဂျပန်စာတိုက် ဝက်ဆိုဒ်(အင်္ဂလိပ်)
https://www.post.japanpost.jp/index_en.html

*၂ အကောင့်ဖွင့်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ စုံစမ်းမေးမြန်းရန်အတွက် ဂျပန်စာတိုက်သည် ဘာသာစကားမျိုးစုံ Call Center ကို တည်ထောင်ထားပါသည်။ (ဖုန်း- ၀၅၇၀-၀၂၃၁၇၀)
ပံ့ပိုးထားသောဘာသာစကားများ- အင်္ဂလိပ်၊ တရုတ်၊ ကိုရီးယား၊ ဗီယက်နမ်၊ အင်ဒိုနီးရှား
Call Center သတင်းအချက်အလက် ဝဘ်ဆိုဒ်
https://www.post.japanpost.jp/bank/account/multilanguage-callcenter.html

# ၄ အများပြည်သူသယ်ယူပို့ဆောင်ရေး

## ၄-၁ IC Card

### (၁) အခြေခံကျသောလုပ်ဆောင်ချက်

သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးအတွက်ပြုလုပ်ထားသော IC Card သည် ကုမ္ပဏီအမျိုးမျိုး၏ ရထားနှင့် ဘတ်စကားတို့၏ ယာဉ်စီးခကို ပေးဆောင်ရာတွင် အသုံးပြုသည်။

- ရထားမစီးမီ IC Card တွင် ပိုက်ဆံဖြည့်ထားခြင်းဖြင့် လက်မှတ်ရောင်းစက်တွင် လက်မှတ်ဝယ်ယူ ရန်အချိန်ကို သက်သာစေသည်။
- ရထားဘူတာရှိ လက်မှတ်ရောင်းစက်နှင့်ကောင်တာ၊ ဘတ်စကားလက်မှတ်အရောင်းရုံး စသည်တို့ တွင် ဝယ်ယူနိုင်သည်။
- ငွေသားဖြင့်ပေးချေခြင်းထက် ယာဉ်စီးခသက်သာသည်။

### (၂) နာမည်ပါကတ် (မှတ်ပုံတင်ပြီး)

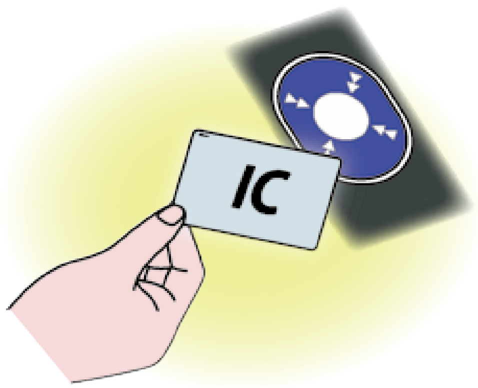
- အသုံးပြုသောသူ၏နာမည်ကိုရေးသားထားသည့် ကတ်ဖြစ်သည်။
- နာမည်၊ ဖုန်းနံပါတ်၊ မွေးသက္ကရာဇ်၊ ကျားမ စသည်တို့ကိုမှတ်ပုံတင်ရန်လိုအပ်သည်။
- ကတ်ပြားပျောက်ဆုံးသော်လည်း အသစ်ထပ်မံပြုလုပ်နိုင်သည်။

### (၃) နာမည်မပါကတ် (မှတ်ပုံမတင်ရသေးသော)

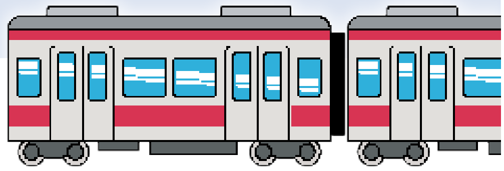
- အသုံးပြုသောသူ၏နာမည်ကို ရေးသားမထားပါ။
- ကတ်ပြားပျောက်ဆုံးသော် အသစ်ထပ်မံမပြုလုပ်နိုင်ပါ။

### (၄) အာမခံစပေါ်ငွေ

- IC Card စတင်ပြုလုပ်သည့်အခါ အာမခံစပေါ်ငွေ ပေးချေရမည်။
- IC Card ကိုပြန်လည်အပ်နှံသည့်အခါ ပြန်ရမည့်ငွေဖြစ်သည်။



## ၄-၂ ရထား



ဂျပန်နိုင်ငံတွင် ရထားအသုံးပြုမှုသည် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လျက်ရှိပြီး အလုပ်သွား အလုပ်ပြန်၊ ကျောင်း သွား ကျောင်းပြန်ကိစ္စများမှအစ အသုံးများသောသွားလာရေးနည်းလမ်းတစ်ခုအဖြစ် တွင်တွင်ကျယ် ကျယ် အသုံးပြုလျက်ရှိသည်။

### (၁) ရထားကိုအသုံးပြုခြင်း

ရထားကိုအသုံးပြုသည့်အခါ အခြေခံကျသောအဆင့်များမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်သည်။

(၁) ရထားလမ်းကြောင်းပြမြေပုံဖြင့် သွားရောက်လိုသည့်နေရာကို သတ်မှတ်အတည်ပြုမည်။

(၂) ဘူတာတွင် သွားရောက်လိုသည့်နေရာအထိအတွက် လက်မှတ်ကိုဝယ်ယူ၍ ထိုလက်မှတ်ဖြင့် လက်မှတ်ဖြတ်ပေါက်ဂိတ်ကို ဖြတ်မည်။ (ပို့ဆောင်ရေးသုံး IC Card အသုံးပြုနိုင်ပါက အလို အလျောက် လက်မှတ်ဖြတ်စက်၌ ကတ်ကိုထိ၍ လက်မှတ်ဖြတ်ပေါက်ကို ဖြတ်သန်းနိုင်သည်။)

(၃) ဘူတာရုံအတွင်းရှိ လမ်းညွှန်ဆိုင်းဘုတ်များအတိုင်း မိမိသွားလိုသောနေရာကို ဦးတည်သည့် ရထားပလက်ဖောင်းသို့သွားမည်။

(၄) ပလက်ဖောင်းတွင် အဖြူရောင် သို့မဟုတ် အဝါရောင်အကွက်များဖြင့် သတ်မှတ်ထားသော လိုင်း၏ အတွင်းဘက်မှ ရထားကိုစောင့်မည်။

(၅) မိမိသွားလိုသည့်နေရာ(ဂိတ်)သို့ ရောက်လျှင် အဝင်ဂိတ်ဖြတ်ထားသည့် ရထားလက်မှတ်ကို အသုံးပြု၍ အထွက်ဂိတ်ကိုဖြတ်မည်။ (ပို့ဆောင်ရေးသုံး IC Card အသုံးပြုပါက အလိုအလျောက် လက်မှတ်ဖြတ်ပေါက်ဂိတ်ရှိ ကတ်ဖတ်စက်၌ ကတ်ကိုထိခြင်းအားဖြင့် ကတ်ထဲသို့ထည့်သွင်း ထားသော ငွေပမာဏမှ ကျသင့်သောရထားခကို ဖြတ်မည်။)

### (၂) လက်မှတ်အမျိုးအစား

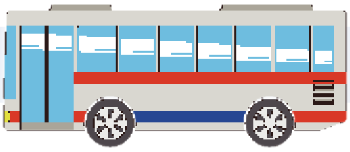
| | |
|---|---|
| **(၁)သာမန်လက်မှတ်** | ရထားစီးလျက်အတွက် လိုအပ်သော လက်မှတ်ဖြစ်သည်။ |
| **(၂) လပေးလက်မှတ်** | သည် အလုပ်သွားအလုပ်ပြန် သို့မဟုတ် ကျောင်းသွားကျောင်းပြန် ကဲ့သို့ အတည်ပြုထားသော လမ်းကြောင်းတစ်ခုကို လစဉ် ပြန်လည်အသုံးပြုရာတွင် သုံးသည်။ တစ်ကြိမ်စီဝယ်ယူသည့် သာမန်လက်မှတ်နှင့် နှိုင်းယှဉ်လျှင် လျှော့ဈေးဖြစ်ပြီး ၁ လ၊ ၃ လ၊ ၆ လ စသည့် ကာလများအလိုက် ရွေးချယ်ဝယ်ယူနိုင်သည်။ |

### (၃) အခြားလက်မှတ်များ

အထူးအမြန်ရထားကိုအသုံးပြုခြင်းနှင့် ရထားပါအထူးဝန်ဆောင်မှုကိုရယူလိုလျှင် ရထားစီးလက် မှတ်အပြင် အောက်ပါလက်မှတ်များပါဝယ်ယူရန် လိုအပ်သည်။

| | |
|---|---|
| **(၁) အထူးအမြန် ရထားလက်မှတ်** | ကျည်ဆန်ရထား(Shinkansen)နှင့် အထူးအမြန်ရထားစီးရန် လိုအပ် သောလက်မှတ် ဖြစ်သည်။ |
| **(၂) သတ်မှတ်ထိုင်ခုံ လက်မှတ်** | ထိုင်ခုံနေရာရလိုလျှင် ဝယ်ယူရမည့် လက်မှတ် ဖြစ်သည်။ အထူးအမြန် ရထား လက်မှတ်နှင့်အတူ တွဲ၍ဝယ်ယူရမည့်လက်မှတ်မျိုးလည်း ရှိသည်။ |
| **(၃) Green Car Ticket** | ပုံမှန်ရထားထက်အဆင့်မြင့်သော Green Carအတွဲစီးရာတွင် လိုအပ်သည့် လက်မှတ် ဖြစ်သည်။ |

## ၄-၃ ဘတ်စကား



### (၁) အကွာအဝေးရှည်လျားသောလမ်းကြောင်းကိုသွားလိုလျှင်(ခရီးဝေးဘတ်စ်)

- အခြေခံအားဖြင့် ယာဉ်ပေါ်သို့မတက်မီတွင် လက်မှတ်ကြိုတင်ဝယ်ထားရန်လိုအပ်သည်။

### (၂) မိမိနေထိုင်ရာဒေသတွင်းရှိသတ်မှတ်ထားသောလမ်းကြောင်းအတိုင်းသွားလိုလျှင် (လမ်းကြောင်းဘတ်စ်)

**(၁) မည်သည့်နေရာအထိဖြစ်စေ ယာဉ်စီးခတူညီရာတွင်**

- ယာဉ်ပေါ်သို့တက်လျှင် ကားခပုံးထဲသို့ ပိုက်ဆံထည့်ရမည်။
- IC Card ဖြစ်လျှင် ကားခပုံးရှိကတ်ဖတ်စက်၌ ကတ်ကိုထိ၍ပေးရမည်။

**(၂) အကွာအဝေးအလိုက် ယာဉ်စီးခကွာခြားရာတွင်**

- ယာဉ်ပေါ်သို့တက်လျှင် နံပါတ်ရေးထားသည့်လက်မှတ်ကိုရယူပြီး ယာဉ်ပေါ်မှဆင်းလျှင် ယင်းလက်မှတ်ရှိနံပါတ်ကို ယာဉ်မောင်း၏အထက်ရှိဘုတ်မှ ဖတ်ရှုအတည်ပြုပြီး နံပါတ် အောက်တွင် ဖော်ပြထားသောယာဉ်စီးခကို ပေးချေရမည်။
- IC Card အသုံးပြုပါက ယာဉ်ပေါ်သို့အတက်တစ်ကြိမ်၊ အဆင်းတစ်ကြိမ် ကတ်ကို နှစ်ကြိမ် ထိပေးရမည်။