

Người Việt Nam

Kenkou Techo

健康手帳

SỔ TAY KHÁM BỆNH



Sổ tay khám bệnh này được làm ra để giúp những người sống tại Nhật dù không biết tiếng Nhật cũng có thể an tâm, sinh sống khỏe mạnh.



TÊN
Name

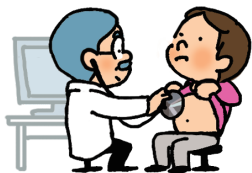
(Giống với tên trên thẻ lưu trú)

Tiếng Nhật

HÃY DÙNG SỔ TAY KHÁM BỆNH

- Hãy viết thông tin và tình trạng sức khỏe của bạn bằng chữ cái ABC hoặc tiếng Nhật.
- Dùng sổ này để thông báo về tình hình của bạn khi đến bệnh viện hoặc nhà thuốc, khi gặp thiên tai hay tai nạn.
- Trong sổ tay này tập hợp những thông tin cần biết để có thể an tâm, sinh sống khỏe mạnh tại Nhật.

Ở bệnh viện



Ở cuộc thảo luận về sức khỏe



Ở nhà thuốc



Khi khẩn cấp



私の情報 THÔNG TIN CÁ NHÂN

	Alphabet または日本語	Chữ cái ABC	Tiếng Nhật
名前 Tên			Nam (男) Nữ (女)
生年月日 Ngày tháng năm sinh			
住所 Địa chỉ			
電話番号 (連絡手段) Số điện thoại			
会社、学校 Công ty - Trường học			
国籍 Quốc tịch			
言語 Ngôn ngữ			
宗教 Tôn giáo			
日本の連絡先 (家族・知人) Địa chỉ liên lạc ở Nhật (Gia đình - Người quen)	Tên なまえ		
	Địa chỉ 住所		
	Số điện thoại 電話		
保険証 Thẻ bảo hiểm	<input type="checkbox"/> 国民健康保険 Bảo hiểm sức khỏe quốc dân <input type="checkbox"/> 健康保険〔社会保険〕 Bảo hiểm sức khỏe (Bảo hiểm xã hội) Số thẻ bảo hiểm 記号番号 Thời hạn hiệu lực 有効期限		

私の健康情報 THÔNG TIN SỨC KHỎE CÁ NHÂN

血液型 Loại nhóm máu	型 (Rh + -) Nhóm máu	
今までかかった 大きな病気 Các loại bệnh nghiêm trọng đã mắc phải cho đến thời điểm hiện tại	<input type="checkbox"/> ない Không	<input type="checkbox"/> ある (病名と年) Có (Tên bệnh, Năm)
今の病気 Bệnh hiện tại đang mắc phải	<input type="checkbox"/> ない Không	<input type="checkbox"/> ある (病名) Có (Tên bệnh)
今飲んでいる薬 Loại thuốc hiện tại đang uống	<input type="checkbox"/> ない Không	<input type="checkbox"/> ある (くすり名) Có (Tên thuốc)
今かかっている 病院 Bệnh viện đang điều trị	Tên 病院名 Khoa điều trị 診療科	Số điện thoại 電話番号
宗教上 食べられないもの Thức ăn không thể ăn vì lý do tôn giáo	<input type="checkbox"/> ない Không	<input type="checkbox"/> ある (具体的に) Có (Chi tiết)
他 (アレルギー) Vấn đề khác (Dị ứng)		

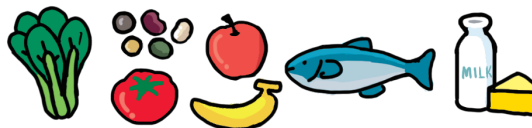
特記事項 Vấn đề đặc biệt



ĐỀ SINH HOẠT KHOẺ MẠNH ①

1. Chú ý sinh hoạt ăn uống.

- Không ăn quá nhiều thức ăn dầu mỡ, mặn, ngọt.
- Ăn uống cân bằng dinh dưỡng và phù hợp thời tiết.



2. Tập thể dục điều độ.



3. Ngủ đủ giấc.



4. Cố gắng không để bị căng thẳng.





ĐỀ SINH HOẠT KHOẺ MẠNH ②



HÃY KHÁM SỨC KHOẺ.

- Đi khám sức khỏe, bạn sẽ biết tình trạng sức khỏe của bản thân.
- Tại các công ty hoặc thành phố, quận, huyện có tổ chức khám sức khỏe định kỳ.
- Có các kiểm tra về huyết áp, nước tiểu, máu v.v.. và cả các kiểm tra chuyên môn về ung thư hoặc ho lao.
- Cũng có thể được khám sức khỏe miễn phí.

● Nơi liên lạc

Toà thị chính thành phố, quận, huyện hay trung tâm y tế nơi bạn đang sinh sống.

Tên

Số điện thoại



ĐỀ SINH HOẠT KHOẺ MẠNH ③



Hãy chú ý những bệnh truyền nhiễm.

Hãy tiêm chủng để phòng ngừa các bệnh truyền nhiễm.

Người lớn

Cảm cúm, các bệnh do phế cầu khuẩn ở người cao tuổi.

Trẻ sơ sinh

Chủng ngừa lao, mũi tổng hợp bốn loại (bạch hầu, uốn ván, ho gà, bại liệt) v.v..

Trẻ em


Mũi tổng hợp hai loại (bạch hầu, uốn ván) viêm não Nhật Bản v.v...

Hãy nhận giấy xác nhận sau khi được tiêm ngừa.

● Nơi liên lạc


Toà thị chính thành phố, quận, huyện hay trung tâm y tế nơi bạn đang sinh sống.

Tên

Số điện thoại 

Cơ quan y tế tổ chức tiêm phòng gần nơi bạn sinh sống.

Tên

Số điện thoại 

Sinh đẻ và chăm sóc con cái



■ Khi mang thai.

Hãy đến văn phòng hành chính quận huyện tỉnh nơi bạn đang sinh sống để đăng ký và nhận Sổ tay sức khỏe mẹ và bé.

- Bạn sẽ được hướng dẫn, tư vấn và khám sức khỏe thai sản miễn phí.
- Sau khi sinh, bạn vẫn nhận được hướng dẫn, tư vấn, kiểm tra sức khỏe cho trẻ sơ sinh miễn phí.

● Nơi liên lạc

Toà thị chính thành phố, quận, huyện hay trung tâm y tế nơi bạn đang sinh sống.

Tên



■ Chi phí sinh đẻ.

Sinh đẻ không phải là bệnh tật nên không thể dùng bảo hiểm. Nếu tham gia bảo hiểm y tế thì bạn sẽ được nhận một khoản tiền hỗ trợ sinh đẻ.

Bạn hãy hỏi chi tiết cụ thể ở bệnh viện.

● Nơi liên lạc Bệnh viện phụ sản đang theo khám

Tên



■ Điện thoại tư vấn. Tiếp điện thoại bằng tiếng Nhật.

Hãy liên lạc khi gặp khó khăn



Điện thoại tư vấn cấp cứu trẻ em

ngày thường - thứ bảy

18:00 ~ 8:00 ngày hôm sau

Ngày nghỉ 8:00 ~ 8:00 ngày hôm sau

8 0 0 0

Trung tâm hỗ trợ sức khỏe phụ nữ

Thứ hai ~ thứ bảy 13:00 ~ 16:00

(trừ ngày lễ và 29/12 ~ 3/1)

0276-37-5660

KHI BỊ BỆNH



■ Trước tiên hãy đến khám ở phòng khám gần nhà.

Ở Nhật, khi đến bệnh viện lớn khám bệnh, bạn cần giấy giới thiệu của phòng khám. Đầu tiên hãy trao đổi với bác sĩ ở phòng khám gần nhà.

■ Chi phí khám chữa bệnh và bảo hiểm y tế.

Ở Nhật, việc tham gia bảo hiểm y tế công là bắt buộc.

Khi tham gia bảo hiểm y tế công, thông thường bạn sẽ trả 30% chi phí khám chữa bệnh. Khi chưa tham gia bạn sẽ phải trả toàn bộ.

Đối với cư dân sống ở tỉnh Gunma, nếu tham gia bảo hiểm y tế thì trẻ em được miễn phí khám chữa bệnh cho đến khi tốt nghiệp trung học cơ sở (cấp 2). Vui lòng đến văn phòng hành chính quận, huyện để hỏi chi tiết cụ thể.

QUẦY TƯ VẤN

Hãy nhớ những nơi có thể xin tư vấn

Gunma-ken Kankou Bussan Kokusai Kyokai

Gunma-ken Kankou Bussan Kokusai Kyokai

【Tiếng Anh, tiếng Bồ Đào Nha, tiếng Tây Ban Nha, tiếng Trung Quốc】

 **027-243-7271**

<http://www.gtia.jp> 

NPO AMDA International Medical Information Center

Trung tâm thông tin y tế quốc tế NPO AMDA

(Cung cấp thông tin y tế của Nhật Bản)

 **03-6233-9266**

【Thứ hai ~ thứ sáu 10:00 ~ 15:00】

Theo nguyên tắc sẽ tư vấn bằng tiếng Nhật đơn giản

Yoriso Hotline 外国語専門ライン

Đường dây nóng Yoriso, đường dây điện thoại chuyên tiếng nước ngoài

sau khi bắt đầu nghe thấy hướng dẫn, hãy bấm số 2

 **0120-279-338**

HỘI THẢO ĐỊNH KỲ (có phiên dịch)

Gunma-ken SOS Legal Consultation (法律相談)

Tư vấn pháp luật SOS tỉnh Gunma (tư vấn về pháp luật)

Hiệp hội quốc tế sản vật du lịch tỉnh Gunma  **027-243-7271**

NPO Kitakanto Iryo Sodankai, AMIGOS (健康相談・法律相談)

NPO Kitakanto Iryo Sodankai, AMIGOS

(Tư vấn về sức khỏe - luật pháp)

tư vấn bằng tiếng Nhật  **080-5544-7577**

Khi cần thông dịch về y tế

Hãy gọi điện cho chúng tôi khi cần thông dịch ở bệnh viện hay nhà thuốc.

NPO Medical Interpreters in Gunma

Medical Interpreters in Gunma (MIG)

【Thứ hai ~ thứ sáu. 9:30 ~ 16:00】

 **027-289-2440**

Điều phái người thông dịch y tế

Trong vòng 2 tiếng 2000 Yên

(chi phí cơ bản)

- Tiếng Anh ● Trung quốc ● Bồ Đào Nha
- Tây Ban Nha ● Nepal ● Việt Nam ● Indonesia
- Thái Lan v. v....



NPO

Medical Interpreters in Gunma (MIG)

〒371-0014 Gunma-Ken, Maebashi-Shi, Asahi-Cho 4-23-11

Số điện thoại: 027-289-2440 FAX.: 027-289-2441

E-mail mig.office@iryotsu-gunma.com

<http://iryotsu-gunma.com> 

SOS Những số điện thoại cần biết.

- ◆ Cần gọi xe cấp cứu trong trường hợp cấp cứu hoặc bị thương.



Kyu-kyu desu...

Xe cấp cứu

 **119**

Tư vấn cấp cứu
(trung tâm an tâm cấp cứu)

 **#7119**

- ◆ Cần gọi xe cứu hoả khi xảy ra hoả hoạn.



Kaji desu...

Xe cứu hoả

 **119**

Tai nạn giao thông
Ko-tsu jiko desu...

Khi gặp tội phạm
Hanzai desu...

- ◆ Khi gặp tai nạn giao thông.
Khi gặp tội phạm.



Cảnh sát

 **110**

Khi cần trao đổi với cảnh sát
(phòng tư vấn an toàn cảnh sát)

 **#9110**

Đơn vị chế tác _____ 前橋ロータリークラブ

Rotary  **Maebashi Rotary Club**

Đơn vị cộng tác (Thông tin liên lạc) — 群馬の医療と言語・文化を考える会



Medical Interpreters in Gunma

Medical Interpreters in Gunma

Maebashi-Shi Asahi-Cho 4-23-11 Điện thoại: 027-289-2440