



MHWG

# Sổ Tay SỨC KHỎE

cho người lao động

**VIỆT NAM**

làm việc tại

**NHẬT BẢN**

日本ではたらくベトナム人のための 健康ハンドブック



## MỤC LỤC

Lời nói đầu .....	02
Lời cảm ơn.....	03
Cách sử dụng cuốn sổ tay.....	05
Chương 1: Cách đến phòng khám, bệnh viện và các chính sách của bảo hiểm y tế .....	16
Chương 2: Bệnh truyền nhiễm .....	35
Chương 3: Sức khỏe sinh sản và sức khỏe tình dục .....	44
Chương 4: Sức khỏe nghề nghiệp .....	68
Chương 5: Sức khỏe tâm thần/tinh thần .....	82
Tài liệu bổ sung: Những điều cần biết khi người việt nam làm việc tại Nhật Bản bị tử vong (dành cho thân nhân và gia đình của người đã khuất) .....	97

## もくじ

このハンドブックは.....	02
謝辞 .....	04
このハンドブックの使い方.....	16
第1章: クリニック・病院の使い方や健康保険のしくみ.....	16
第2章: 感染症 .....	35
第3章: セクシャル・リプロダクティブ・ヘルス.....	44
第4章: 産業保健.....	68
第5章: メンタルヘルス.....	82
追加資料: 日本ではたらくベトナム人が死亡したときの対応（周囲のベトナム、 家族等向け） .....	97

# MỤC LỤC CHI TIẾT

もくじ

<b>Lời nói đầu</b> .....	02
このハンドブックは	
<b>Lời cảm ơn</b> .....	03
謝辞	
<b>Cách sử dụng cuốn sổ tay</b> .....	05
このハンドブックの使い方	
<b>Chương 1: Cách đến phòng khám, bệnh viện và các chính sách của bảo hiểm y tế</b> .....	<b>16</b>
クリニック・病院の使い方や健康保険のしくみ	
1.1 Thực tập sinh kỹ năng có được điều trị y tế khi bị ốm không? .....	17
病気になったら医療が受けられますか？	
1.2 Bảo hiểm y tế là gì? .....	16
健康保険とはなんですか？	
1.3 Có những loại bảo hiểm y tế nào? .....	19
健康保険にはどのような種類がありますか？	
1.4 Tôi sẽ tham gia loại bảo hiểm y tế nào? .....	19
誰が健康保険に入りますか？	
1.5 Làm thế nào để tham gia bảo hiểm y tế? .....	20
どうやって健康保険に入りますか？	
1.6 Số tiền bạn phải trả chiếm khoảng bao nhiêu phần trăm so với tổng chi phí điều trị y tế thực tế? .....	20
あなたが支払うお金は医療にかかったお金のどれくらい？	
1.7 Có cách nào để giảm chi phí y tế khi khoản tiền thanh toán quá cao? .....	21
支払うお金がとても高いときに、安くなる方法がありますか？	
1.8 Tôi có thể trả góp chi phí điều trị y tế theo từng đợt hay không? .....	23
お金は分割して支払えますか？	
1.9 Khi bị ốm, tôi nên đi khám ở đâu? .....	23
病気になった時、どこに行ったらよいですか？	
1.10 Tôi cần mang những gì khi đến phòng khám, bệnh viện? .....	26
クリニック・病院に行くときは何が必要ですか？	
1.11 Tôi nên đến khám ở khoa nào? .....	27
何科にいけばいいですか？	
1.12 Tôi lo lắng về vấn đề ngôn ngữ khi đến bệnh viện do khả năng tiếng Nhật của tôi không tốt .....	30
日本語がうまく話せないので、クリニック・病院に行くときに言葉の不安があります。	
1.13 Khi muốn nghỉ phép do bị ốm, tôi phải làm gì? .....	31
病気で仕事を休みたい時はどうしたらよいでしょうか？	
1.14 Tôi có thể mua thuốc ở đâu? .....	32
薬はどこで買えますか？	

1.15 Tôi không biết mình nên mua loại thuốc nào? .....	33
<small>どの薬を買えばいいかわかりません。</small>	
1.16 Sau khi đã bỏ trốn (tự ý nghỉ việc), nếu bị bệnh thì tôi phải làm thế nào? .....	34
<small>技能実習生の場合、黙って仕事をやめたら（失踪）、病気になった時どうなってしまうのでしょうか？</small>	
<b>Chương 2: Bệnh truyền nhiễm .....</b>	<b>35</b>
<b>感染症</b>	
2.1 Tôi bị ho và cảm thấy rất mệt. Tôi có thể mắc bệnh gì? .....	36
<small>咳が出て辛いです。どのような病気が考えられますか？</small>	
2.2 Khi được chẩn đoán mắc bệnh lao, tôi cần phải làm gì? .....	37
<small>結核と診断されたらどうなりますか？</small>	
2.3 Tôi lo lắng không biết bản thân có nhiễm HIV hay không? .....	39
<small>HIVに感染していないか不安です。</small>	
2.4 Nếu bị chẩn đoán nhiễm HIV, tôi nên làm gì? .....	39
<small>HIVと診断された場合はどうしたらいいのでしょうか？</small>	
Đối với người đã được chẩn đoán dương tính với HIV .....	41
<small>HIVの検査が陽性だと診断された方へ</small>	
2.5 Tôi cảm thấy bất an khi nghe nói ở Nhật Bản có nhiều bệnh truyền nhiễm bùng phát. Tôi nên tìm kiếm thông tin ở đâu để có các biện pháp phòng tránh bệnh phù hợp? .....	41
<small>日本で、ある感染症が流行していると聞き行くのが不安です。どこから情報を得て対策を立てたらいいのでしょうか？</small>	
<b>Chương 3: Sức khỏe sinh sản và sức khỏe tình dục .....</b>	<b>44</b>
<b>セクシャル・リプロダクティブ・ヘルス</b>	
3.1 Giấy cam kết có nội dung “Nếu có thai, tôi sẽ nghỉ việc/về nước” có phải là loại giấy cam kết phổ biến tại Nhật Bản không? Điều gì sẽ xảy ra nếu tôi không ký giấy cam kết này? .....	45
<small>「妊娠したら、退職します/帰国します」という約束をしたり、それを紙に残すことは、日本では、よくあることなののでしょうか？ 署名しなかったらどうなりますか？</small>	
3.2 Bộ phận sinh dục của tôi bị ngứa và đau khi đi tiểu. Tôi nên làm gì? .....	46
<small>性器がかゆくて、おしっこをするときに痛いです。どうすればいいのでしょうか？</small>	
3.3 Tôi nên phòng tránh các bệnh lây truyền qua đường tình dục như thế nào? .....	47
<small>性感染症はどのように予防すればいいのでしょうか？</small>	
3.4 Hiện tại tôi chưa muốn có con. Tôi cần làm gì? .....	52
<small>今は子どもがほしくありません。どうしたらよいですか？</small>	
3.5 Có thể tôi đang mang thai. Tôi nên làm gì? .....	55
<small>妊娠したかもしれません。どうすればいいですか？</small>	
3.6 Tôi đã bị tấn công tình dục (hiếp dâm). Tôi nên làm gì? .....	65
<small>性犯罪（レイプ）されました。どうすればよいですか？</small>	
3.7 Tôi bị người yêu bạo hành. Tôi nên làm gì? .....	66
<small>恋人から暴力を受けていてつらいです。どうすればよいですか？</small>	

### Chương 4: Sức khỏe nghề nghiệp .....68

#### 産業保健

4.1 Tôi nghe nói ở Nhật Bản có hoạt động khám sức khỏe. Mục đích của hoạt động này là gì và tôi phải làm gì khi đi khám sức khỏe? ..... 69

健康診断があると聞きました。なんのために、なにをするのですか？

4.2 Mỗi năm tôi được khám sức khỏe mấy lần? Chi phí khám sức khỏe là bao nhiêu? ..... 70

健康診断は1年に何回受けますか？ いくらかかりますか？

4.3 Khi khám sức khỏe, tôi có thể thực hiện thêm các hạng mục xét nghiệm khác không? ..... 70

健康診断の時に自分で検査を追加できますか？

4.4 Nếu mắc bệnh hoặc bị thương trong quá trình làm việc thì tôi nên làm gì? Tôi có thể nghỉ làm không? ..... 71

会社で、こころやからだの病気にかかったり、ケガをしたら、どうしたらいいですか？仕事を休めますか？

4.5 Tôi bị thương do tai nạn giao thông. Tôi nên làm gì? ..... 72

交通事故でけがをしました。どうしたらいいですか？

4.6 Điều gì sẽ xảy ra nếu tôi bị tử vong, hoặc mất ý thức hoặc tàn tật suốt đời tại Nhật Bản? ..... 73

日本で死んだり、意識がなくなったり、一生の障がいを負うなどの状態になった場合、どうなりますか？

4.7 Tôi cảm thấy lo lắng vì đột nhiên được giao một công việc mà tôi chưa quen làm khiến tôi có thể rơi vào tình huống nguy hiểm ..... 74

いきなり慣れない仕事をして、危険な目にあうのではないかと心配です。仕事を休めますか？

4.8 Môi trường làm việc của tôi không tốt (có mùi, tối tăm, chật hẹp, ồn ào, quá nóng, quá lạnh, tư thế gò bó, không an toàn). Tôi nên làm gì? ..... 74

働いている労働環境がきつい（臭い、暗い、狭い、うるさい、暑い、寒い、姿勢がきつい、安全でない）です。

どうしたらよいですか？

4.9 Tôi rất sợ cấp trên ở công ty vì cấp trên thường xuyên nói những lời quá đáng hoặc có hành vi đánh đập nhân viên. Tôi nên làm gì? ..... 76

会社の上司から、たびたびとてもきついことを言われたり暴力をふるわれたりして、とてもこわいです。どうしたらよいでしょうか？

4.10 Mặc dù đã từ chối nhưng tôi vẫn bị đồng nghiệp mời đi ăn hoặc đi chơi riêng hai người nhiều lần và bị sờ soạng cơ thể một cách không cần thiết. Tôi nên làm gì ..... 77

同僚から断っているのに何度も食事に誘われたり、2人ででかけることに誘われたり、体を不必要に触られるなど性的な行動を受けます。どうしたらよいでしょうか。

4.11 Tôi nghe nói ở công ty có công đoàn. Khi đau ốm hoặc bị thương, tôi sẽ được công đoàn hỗ trợ những gì?..... 80

会社には労働組合というものがあるときました。自分が病気やケガをしたとき、労働組合からどんな支援がうけられますか？

**Chương 5: Sức khoẻ tâm thần/tinh thần .....82****メンタルヘルス**

5.1 Tôi không thể quen với cuộc sống ở nhật bản và không thể theo kịp các đồng nghiệp khác tại công ty nên mỗi ngày tôi đều cảm thấy bất an ..... 84

日本の生活になかなか慣れません。会社の人たちの流れについていけず、毎日が不安です。なぜでしょうか？

5.2 Triệu chứng nào sẽ xuất hiện khi thể chất và tinh thần của tôi mệt mỏi? .....85

心やからだが疲れると、どんな症状がでますか？

5.3 Nếu xuất hiện các triệu chứng bệnh do căng thẳng, tôi nên làm gì? ..... 86

ストレスで症状がでたら、どうすればいいですか？

5.4 Khi các triệu chứng như tâm trạng chán nản, không có động lực, không thể thức dậy vào buổi sáng, mất ngủ, chán ăn kéo dài liên tục, tôi nên làm gì? ..... 86

気分の落ち込み、やる気がでない、朝起きられない、眠れない、食欲がないなどの症状が続いています。どうしたらいいでしょうか？

5.5 Tôi có cảm giác muốn tự tử. Tôi nên làm gì? .....87

自殺したいというきもちがあります。どうすればいいですか？

5.6 Đột nhiên, tôi cảm thấy sợ những người xung quanh và có cảm giác mình bị nói xấu. Tôi thường nghe thấy giọng nói lạ vang vọng xung quanh. Tôi nên làm gì? ..... 87

急に周りの人たちがこわくなり、悪口を言われている感じがします。実際に声も聞こえます。どうしたらいいでしょうか？

5.7 Đồng nghiệp của tôi có những hành động và lời nói khác lạ. Tôi đã khuyên đồng nghiệp nên đi khám tại khoa tâm thần nhưng đồng nghiệp phản hồi là không thích đi khám. Tôi nên làm gì? .....88

やることや言うことが前と変わってきて、心配になる同僚がいます。精神科への受診を勧めましたが、嫌だと言われました。どうすればよいですか？

5.8 Tôi muốn xin ý kiến tư vấn của chuyên gia tâm lý. Tôi cần phải đến đâu? ..... 92

こころの専門家に相談したいです。どこにいきますか？

5.9 Chi phí thăm khám với chuyên gia tâm lý là bao nhiêu? ..... 94

こころの専門家にみてもらうのに、お金はどれくらいかりますか？

5.10 Tôi được bạn bè rủ rê dùng ma túy (chất kích thích, cần sa, v.v.). Tôi muốn thử dùng một lần thì liệu có nguy hiểm không? ..... 95

ともだちからドラッグ（覚せい剤やマリファナなど）を勧められています。1回だけやってみたいのですが危険ですか？

5.11 Tôi thích uống rượu. Liệu tôi có thể uống một chút rượu trước khi lái xe hoặc trước khi làm việc nếu không để ai phát hiện ra không? ..... 96

お酒が大好きです。運転や仕事の前に、ちょっと飲んでも誰にもわからないし、大丈夫と思うのですが、よくないでしょうか？

**Tài liệu bổ sung: Những điều cần biết khi người việt nam làm việc tại Nhật Bản bị tử vong (dành cho thân nhân và gia đình của người đã khuất) .....97**

追加資料：日本ではたらくベトナム人が死亡したときの対応（周囲のベトナム人、家族等向け）

Cuốn Sổ tay được soạn thảo và thiết kế dành cho người lao động Việt Nam di cư đang làm việc tại Nhật Bản hoặc những người sẽ đến Nhật Bản làm việc.

Sổ tay cung cấp các thông tin cần thiết về cách tiếp cận dịch vụ y tế, bảo hiểm y tế và các thông tin liên lạc hữu ích trong các trường hợp khẩn cấp khi sinh sống tại Nhật Bản. Ngoài ra sổ tay còn cung cấp các thông tin liên quan đến chăm sóc sức khỏe như cách phòng chống các bệnh truyền nhiễm, chăm sóc sức khỏe tinh thần, sức khỏe nghề nghiệp, sức khỏe sinh sản với nội dung được thiết kế theo hình thức hỏi đáp.

Thông tin trong Sổ tay chỉ được sử dụng với mục đích tham khảo, do đó không nên dựa vào hoặc được hiểu là lời khuyên pháp lý.

Nội dung được cập nhật đến ngày 1 tháng 7 năm 2022.

Các nội dung được trình bày trong cuốn Sổ tay chỉ thể hiện các quan điểm riêng của tác giả, không phản ánh quan điểm của các đơn vị tham gia xây dựng nội dung cuốn Sổ tay. Các địa danh được sử dụng hoặc các tài liệu được nói tới trong cuốn Sổ tay này cũng không thể hiện quan điểm của cơ quan, tổ chức của địa phương hay các cơ quan hữu quan.

Cuốn Sổ tay này được biên soạn và hoàn thành với sự tài trợ của Quỹ phát triển, Tổ chức Di cư Quốc tế (IOM).

Cuốn Sổ tay được biên soạn lần đầu không tránh khỏi những thiếu sót. Chúng tôi rất mong nhận được ý kiến đóng góp từ phía quý vị để cuốn Sổ tay ngày càng hoàn thiện hơn. Mọi ý kiến đóng góp vui lòng gửi đến <https://mhwg.org.vn/vi/lien-he/>.

Bạn có thể xem trực tiếp hoặc tải file PDF nội dung cuốn Sổ tay này tại trang web: <https://mhwg.org.vn/vi/thu-vien/> hoặc quét mã QR bên dưới.



Chân thành cảm ơn.

Nhóm Kỹ thuật Sức khỏe Người di cư Việt Nam (Viet Nam Migrant Health Working Group)



# LỜI NÓI ĐẦU

このハンドブックは

このハンドブックは...

このハンドブックは日本で働いている、またはこれから働く予定のベトナム人労働者のためのものです。このハンドブックは日本で医療を受けるときのガイドライン、健康保険、緊急時の対応を含みます。また、感染症予防、精神保健、産業保健、リプロダクティブヘルスについて、Q&A方式で表しています。このハンドブックの情報は、一般的なもので、日本における法律を助言する書物ではありません。掲載されている相談先などの情報は2022年7月1日時点のものです。

このハンドブックに掲載されている内容は執筆に関わった団体の公式な意見を表すものではありません。またこのハンドブックの情報表記の仕方や内容そのものが政府、自治体などの公式な意見を表現するものではありません。

このハンドブックは国際移住機関の開発基金の資金提供を受け作成されました。

ご意見、ご要望などがありましたら<https://mhwg.org.vn/vi/lien-he/>までお送りください。今後のハンドブック改訂のための資料として利用させていただきます。

2022年7月1日更新、ダウンロード先 (<https://mhwg.org.vn/vi/thu-vien/>)

以下のQRコードからもアクセスできます。



Migrant Health Working Group, Viet Nam

引用する場合: Migrant Health Working Group (MHWG), 2022. 日本で働くベトナム人のためのハンドブック. MHWG, ハノイ.

Cuốn Sổ tay này được soạn thảo với sự hỗ trợ tài chính từ Quỹ phát triển thuộc Tổ chức Di cư Quốc tế và sự hợp tác song phương giữa Nhật Bản và Việt Nam. Văn bản được xây dựng bởi Nhóm Kỹ thuật Sức khỏe người di cư tại Việt Nam, các thành viên đến từ Cục Hợp tác Y tế Quốc tế, Trung tâm Quốc gia về Sức khỏe và Y tế Toàn cầu (NCGM) và Mạng lưới Hành động & Người Di cư (MINNA). Nhóm soạn thảo bao gồm các thành viên sau (sắp xếp theo thứ tự bảng chữ cái):

Tiến sĩ Abe Yu (NCGM), Tiến sĩ Fujita Masami (NCGM), Bác sĩ Ikeda Saki (NCGM), Bác sĩ Iwamoto Azusa (NCGM), Bà Kanda Miwa (NCGM), Bác sĩ Kusaka Keiko (Phòng khám Kusaka), Bà Lee Sangnim (Viện Nghiên cứu bệnh Lao, Hiệp hội Phòng chống Lao Nhật Bản), Tiến sĩ Nagai Mari (NCGM), Bác sĩ Phạm Nguyên Quý (Bệnh viện Trung ương Kyoto Miniren), Tiến sĩ Sudo Kyoko (NCGM), Bác sĩ Sawada Takashi (Phòng khám Minatomachi, SHARE), Bà Takada Yukako (Our Foreign Neighbors We Care), Giáo sư, Tiến sĩ Takeda Yuko (Đại học Juntendo), Bác sĩ Tanaka Hiroshi (Trung tâm Đào tạo bác sĩ Kamisu), Giáo sư, Tiến sĩ Tanaka Masako (Đại học Sophia).

Ngoài ra, trong quá trình xây dựng Sổ tay, chúng tôi đã nhận được rất nhiều ý kiến đóng góp từ các Chuyên gia và các Tổ chức, xin gửi lời cảm ơn trân trọng đến các Chuyên gia và Tổ chức sau (theo thứ tự bảng chữ cái):

#### Tại Việt Nam

Bà Huỳnh Thị Hải Vân (Trung tâm Dân số và Sức khỏe sinh sản, Liên đoàn Lao động Việt Nam), Bà Lê Bảo Thu (Viện Sức khỏe Nghề nghiệp và Môi trường, Bộ Y tế, Việt Nam), Ông Lương Quang Đăng (Tổng cục Dân số - Kế hoạch hóa gia đình, Bộ Y tế, Việt Nam), Bác sĩ Nguyễn Văn Giáp (Bệnh viện Đa khoa Hùng Vương, Việt Nam), Tiến sĩ Phan Hồng Vân (Viện Chiến lược và Chính sách Y tế, Bộ Y tế, Việt Nam), Bà Phí Thị Lệ Dung (Hội Liên Hiệp Phụ Nữ Việt Nam), Bà Phan Thị Minh Giang (Cục Lãnh sự, Bộ Ngoại giao, Việt Nam), Cục Quản lý Lao động ngoài nước, Bộ Lao động Thương binh và Xã hội, Đại sứ quán Nhật Bản và Văn phòng JICA Việt Nam.

#### Tại Nhật Bản

Trung tâm Thiết kế Hướng nghiệp Nguồn nhân lực Châu Á, Ông Kitamura Yoshitaka (Bộ Y tế, Lao động và Phúc lợi), IOM Nhật Bản, Ông Lê Hùng (NIHON MARUKO), Bà Morita Naomi (Hiệp hội Quốc gia cho Phiên dịch viên y tế), Bà Nakano Aiko (Bộ Y tế, Lao động và Phúc lợi), Ông Okuno Kazutoshi (Công ty phúc lợi xã hội HOUONKAI), Ông Sakai Yasuyuki (Tổ chức Hợp tác Nhân lực Quốc tế Nhật Bản), Bác Sĩ Takayanagi Kiyoko (Viện Nghiên cứu bệnh Lao, Hiệp hội Phòng chống Lao Nhật Bản), Ông Takemaru Masashi (MANAGEMENT PROMOTE), Tiến Sĩ Tomita Shigeru (Phòng khám TAKADANOBABA SAKURA), Sư Cô Yoshimizu Jiho (Hiệp hội Tomoiki Nhật Việt).

Đồng thời, cũng xin cảm ơn tất cả những người Việt Nam đang làm việc tại Nhật Bản đã dành thời gian đưa ra ý kiến hỗ trợ chúng tôi.

Bản tiếng Việt của Sổ tay do bà Hồ Nguyễn Kiều Mai hiệu đính, Công ty Cổ phần Tư vấn Sao Khuê dịch thuật và bà Đào Thị Khanh đối chiếu, rà soát bản dịch, cuốn sổ tay được thiết kế bởi Công ty TNHH In Ấn và Quảng Cáo TM Tân Đô.

Cuốn Sổ tay được soạn thảo với sự hướng dẫn của ông Nguyễn Doãn Tú – Tổng Cục trưởng Tổng cục Dân số và Kế hoạch hóa gia đình, Bộ Y tế kiêm Chủ trì Nhóm kỹ thuật Sức khỏe người di cư Việt Nam (Migrant Health Working Group), bà Park Mi Hyung – Trưởng phái đoàn Tổ chức di cư quốc tế Việt Nam kiêm Đồng Chủ trì Nhóm Kỹ thuật Sức khỏe Người di cư Việt Nam. Ngoài ra, Nhóm di cư và sức khỏe thuộc Văn phòng Tổ chức di cư quốc tế Việt Nam (Tiến sĩ Kaji Aiko, Bác sỹ Trần Thị Tuyết Lương, Tiến sỹ Bùi Mạnh Hưng và bà Kang Yeeun) đã dẫn dắt dự án xây dựng cuốn sổ tay này.

本ハンドブックは、国際移住機関の開発基金から財政支援を受け、ベトナム政府のMigrant Health Working Group、国立研究開発法人国立国際医療研究センター国際医療協力局 (NCGM)、みんなの外国人ネットワークMigrants' Neighbor Network & Action (MINNA) を始めとする多くの方々の協力により作成されました。

作成チームのメンバーは以下の通りです(アルファベット順)。

阿部裕氏(四谷ゆいクリニック)、藤田雅美氏(NCGM)、池田早希氏(NCGM)、岩本あづさ氏(NCGM)、神田未和氏(NCGM)、日下慶子氏(医療法人日下医院)、李祥任氏(結核予防会結核研究所)、永井真理氏(NCGM)、Pham Nguyen Quy氏(京都民医連中央病院)、須藤恭子氏(NCGM)、沢田貴志氏(港町診療所)、高田友佳子氏(Our Foreign Neighbors We Care)、武田裕子氏(順天堂大学)、田中完氏(神栖産業医トレーニングセンター)、田中雅子氏(上智大学)。

本ハンドブック作成に当たり、以下の方々、機関からご協力及びご助言をいただきました。心より感謝申し上げます。

在ベトナム:

Huynh Thi Hai Van氏(ベトナム労働総同盟、人口と生殖センター)、Le Bao Thu氏(ベトナム政府保健省、産業及び環境衛生国立研究所)、Luong Quang Dang氏(ベトナム政府保健省、人口と家族計画事務所)、Nguyen Van Giap氏(Hung Vuong 総合病院)、Phan Hong Van氏(ベトナム政府保健省 健康対策及び政策研究所)、Phi Thi Le Dung氏(ベトナム女性連合)、Phan Thi Minh Giang氏(ベトナム政府外務省領事課)、ベトナム政府労働傷病兵社会省海外労働課、在京ベトナム大使館、在ベトナム日本国大使館、JICAベトナム事務所。

在日本(アルファベット順):

アジア人材キャリアデザインセンター、北村吉崇氏(厚生労働省、大臣官房国際課国際保健協力室)、国際移住機関駐日事務所、Le Hung(株式会社日本マルコ)、森田直美氏(一般社団法人全国医療通訳者協会)、中野愛子氏(厚生労働省、大臣官房国際課)、奥野和年(社会福祉法人報恩会)、酒井康之氏(公益財団法人国際人材協力機構)、高柳喜代子氏(結核予防会結核研究所)、竹丸政士(マネージメントプロモート)、富田茂氏(高田馬場さくらクリニック)、吉水慈豊氏(日越ともいき支援会)。

また貴重なお時間をいただきご意見を下さった日本で働くベトナム人の皆様にはこの場を借りて深く御礼申し上げます。

本ハンドブックのベトナム語の編集はHo Nguyen Kieu Mai氏、また日越の翻訳はSao Khue Consultant JSCにより行われ、Dao Thi Khanh氏により翻訳に不備がないか照合されています。またTNHH In An Va Quang Cao TM Tan Do会社によってデザインされています。

本ハンドブックはベトナム政府保健省、人口と家族計画事務所局長及びMigrant Health Working Groupの議長であるNguyen Doan Tu氏また国際移住機関ベトナム事務所所長でありMigrant Health Working Groupの共同議長でもあるPark Mihyungの指導の下に作成されました。また国際移住機関ベトナム事務所の移住と健康事業チーム(梶 藍子氏、Tran Thi Tuyet Luong氏、Bui Manh Hung氏 and Kang Yeeun 氏)が本ハンドブック作成事業を率いました。



## Cách sử dụng quyển sổ tay このハンドブックの使い方

Khi có thắc mắc hoặc khi gặp vấn đề liên quan đến sức khỏe, bạn hãy:  
健康に関する疑問や問題があるとき

①



Xem danh sách câu hỏi tại trang mục lục, sau đó xem phần **[Trả lời]** ở trang tương ứng.

もくじの質問をみて、知りたい質問のページにある【こたえ】を読みます。

②



Nếu muốn biết chi tiết hơn, xem thêm tại **"Tìm hiểu chi tiết hơn!"**. Hãy xem đường dẫn đến trang thông tin bằng tiếng Việt và phần **"Thông tin bổ sung"**.

「こたえ」より詳しい情報は、もっと詳しく調べる!にあります。ベトナム語の情報にぶリンクやコラムをみてください。

③



Nếu có thắc mắc, hãy xem **[Danh sách kênh tư vấn]** để được tư vấn chi tiết.

よくわからない場合は、【相談先リスト】をみて、相談しましょう。

④



**[Thông tin chi tiết bằng tiếng Nhật]** Hãy thử trò chuyện và xin ý kiến từ người Nhật hoặc người biết tiếng Nhật quanh mình.

【日本語の詳しい情報】周囲の日本人または日本語がわかる人にみせて、相談してみよう。

# CÁCH SỬ DỤNG QUYỂN SỔ TAY

## このハンドブックの使い方

### Nhân vật xuất hiện trong sổ tay

#### ハンドブックに登場するキャラクター

Những nhân vật trong cuốn Sổ tay này đều là nhân vật hư cấu. Sổ tay đề cập đến những vấn đề mà người Việt Nam đang làm việc tại Nhật Bản có thể gặp phải dưới dạng câu hỏi của các nhân vật.

これらのキャラクターは架空のものです。このハンドブックでは、日本で働いているベトナム人が疑問に思いそうなことを、各キャラクターの質問として取り上げています。



#### 1. Duy

Tuổi: 35

Nghề nghiệp: Lao động trong ngành sản xuất.  
Ngôn ngữ: Tiếng Việt, hầu như không nói được tiếng Nhật.

年齢: 35

職業: 製造業労働者

言語: ベトナム語、日本語はほとんど話せない



#### 2. Mai

Tuổi: 22

Nghề nghiệp: Lao động trong ngành sản xuất.  
Ngôn ngữ: Tiếng Việt, có thể nói một chút tiếng Nhật.

年齢: 22

職業: 製造業労働者

言語: ベトナム語、日本語はすこし



### 3. Hương

Tuổi: 30

Nghề nghiệp: Lao động trong ngành ẩm thực.

Ngôn ngữ: Tiếng Việt, có thể nói một chút tiếng Nhật.

年齢: 30

職業: 飲食業労働者

言語: ベトナム語、日本語はすこし



### 4. Anh

Tuổi: 22

Nghề nghiệp: Lao động trong ngành nông nghiệp.

Ngôn ngữ: Tiếng Việt, có thể nói một chút tiếng Nhật.

年齢: 22

職業: 農業労働者

言語: ベトナム語、日本語はすこし

# CÁCH SỬ DỤNG QUYỂN SỔ TAY

## このハンドブックの使い方

### [Danh sách kênh tư vấn] Có hỗ trợ tiếng Việt

**[相談先リスト] ベトナム語で相談できます!**

Thông tin cập nhật đến ngày 1 tháng 7 năm 2022

2022年7月1日時点の情報

Dưới đây là thông tin liên hệ của các cơ quan hỗ trợ theo từng lĩnh vực khác nhau do Nhóm biên soạn sưu tầm và lựa chọn để tham khảo.

下記は参考として編集チームがまとめた各分野における関連機関についての連絡先情報です。

I

### Hướng dẫn đến phòng khám và bệnh viện, chính sách về bảo hiểm y tế

クリニック・病院の使い方や健康保険のしくみ

#### Thông tin về phòng khám và bệnh viện, hướng dẫn thăm khám

クリニック・病院の情報や受診のための案内



#### Tư vấn qua điện thoại

電話で相談

\* **Trung tâm giải đáp thông tin y tế quốc tế AMDA (Trang chủ tiếng Việt)**

Có thể xin ý kiến tư vấn về y tế thông qua điện thoại. Hỗ trợ tư vấn trên toàn quốc. (Miễn phí chi phí tư vấn, giá cước điện thoại do người dùng trả).

\* **AMDA国際医療情報センター (ベトナム語トップページ)**

#### Các hướng dẫn bằng tiếng Việt

[ベトナム語各種案内](#)



#### Những ngày có thể gọi điện xin ý kiến tư vấn bằng tiếng Việt

[ベトナム語で電話相談ができる曜日を確認する](#)



Trường hợp cần xe cấp cứu do bị bệnh nặng đột ngột hoặc bị thương, vui lòng gọi số "119". Có hỗ trợ cả tiếng Việt.

突然の重い病気、けがなど救急車が必要な場合は「119」に電話をしてください。ベトナム語も対応しています。



#### Cơ quan Quản lý Thiên tai và Hỏa hoạn Hướng dẫn dịch vụ xe cứu thương (tiếng Việt)

[総務省消防庁 救急車利用ガイド \(ベトナム語\)](#)

II

Bệnh truyền nhiễm  
感染症

▶ **Bệnh Lao**  
結核に関すること

\* **TB Action Network/Mạng lưới Hành động Phòng chống Bệnh lao**

Bạn có thể xin ý kiến tư vấn về bệnh lao mọi lúc thông qua Facebook. Đừng ngại trao đổi về các vấn đề sức khỏe mà bạn đang gặp phải, chẳng hạn như các triệu chứng về đường hô hấp (ho, sốt, thở gấp, v.v.). Ngoài ra, bạn cũng có thể tham khảo ý kiến thăm khám của bệnh viện. Đội ngũ chuyên gia về chăm sóc sức khỏe và bệnh truyền nhiễm sẽ hỗ trợ bạn.

Facebook経由でいつでも結核についての質問と相談ができます。呼吸器症状(咳や熱、息切れなど)などあなたが困っている健康問題をお気軽に相談してください。病院の受診相談もできます。保健医療関係者や感染症の専門家チームが対応します。

**F** TB Action Network



\* **Phòng Hỗ trợ chương trình, Viện Nghiên cứu Bệnh lao**

Hỗ trợ tư vấn qua điện thoại cho người nước ngoài:

☎ 03-3292-1219 (Tư vấn bằng tiếng Việt - từ 10:00 - 15:00 thứ Ba hàng tuần).

Tất cả các dịch vụ trên đều miễn phí và bạn sẽ được bảo vệ quyền riêng tư.

\* **公益財団法人 結核研究所対策支援部 外国人電話相談**

ベトナム語相談窓口の電話番号03-3292-1219 (毎週火曜日10時から15時)

いずれも無料のサービスで、あなたのプライバシーは守られます。

▶ **HIV/AIDS**  
HIV/AIDSに関すること

\* **Trang web “Quy trình xét nghiệm và tư vấn HIV”**

Giới thiệu các kênh tư vấn qua điện thoại bằng tiếng Việt và cơ sở xét nghiệm HIV.

\* **ウェブサイト「HIV検査・相談マップ」**

ベトナム語での電話相談窓口とHIV検査施設を紹介しています。





# CÁCH SỬ DỤNG QUYỀN SỔ TAY

## このハンドブックの使い方

### III

## Sức khỏe sinh sản và sức khỏe tình dục

セクシャル・リプロダクティブ・ヘルス

### ▶ Mang thai, sinh sản, v.v.

妊娠・出産、など

#### \* [Hiệp hội sinh sống cùng người nước ngoài Kumustaka \(Kumamoto-ken, Kumamoto-shi\)](#)

Vận hành trang web “Mang thai tại Nhật”, nơi cung cấp thông tin liên quan đến các biện pháp tránh thai, mang thai và sinh con tại Nhật Bản. Hỗ trợ tư vấn cho người nước ngoài sinh sống tại Nhật Bản.

Để được tư vấn bằng tiếng Việt, hãy gửi mail hoặc tin nhắn qua Facebook.

**F** [Hiệp hội sinh sống cùng người nước ngoài Kumustaka \(Kumustaka - Association for Living Together with Migrants\)](#)

✉ Email: [groupkumustaka@yahoo.co.jp](mailto:groupkumustaka@yahoo.co.jp)



コムスタカ 外国人と共に生きる会(熊本県熊本市)

日本での避妊法や妊娠出産に関する情報を提供するウェブサイト「日本でのにんしん」を運営。

日本に暮らす外国人の様々な相談に応じている。

ベトナム語の相談は、まずはメールかFACEBOOKでメッセージしましょう。

Facebook name: [コムスタカ 外国人と共に生きる会 \(Kumustaka - Association for Living Together with Migrants\)](#)

Email: [groupkumustaka@yahoo.co.jp](mailto:groupkumustaka@yahoo.co.jp)

#### \* [Kênh tư vấn SOS khi mang thai tại Nhật \(Tiếng Nhật\)](#)



Chứa danh sách các kênh tư vấn khi mang thai trên toàn Nhật Bản. Nhấn vào kênh tư vấn để xem thông tin liên lạc, thời gian hỗ trợ.

[全国のにんしんSOS相談窓口\(日本語\)](#)

思いがけない妊娠をして悩んでいる方を対象とした全国のにんしんSOS相談窓口を掲載しています。窓口名をクリックすると、連絡先や開設時間が載っています。

### ▶ **Bạo lực, bạo lực gia đình (Domestic Violence - DV)**

暴力、DOMESTIC VIOLENCE (DV)

#### \* [Trung tâm hỗ trợ hòa nhập xã hội DV Soudan Plus +V](#)



Kênh tư vấn liên quan đến bạo lực đến từ đối phương đã từng hoặc đang trong mối quan hệ yêu đương gây ra.

Hỗ trợ Chat 24 giờ (tiếng Việt).

一般社団法人 社会的包摂サポートセンター [DV相談プラス+](#)

恋人関係にある、またはあった人から振られる暴力の相談先  
CHAT OPEN 24 HOURS (ベトナム語)

## IV

### Sức khỏe nghề nghiệp

産業保健 (仕事に関する相談)

\* **Tổ chức đào tạo thực tập sinh kỹ năng người nước ngoài (OTIT)**

**Trung tâm tư vấn bằng ngôn ngữ bản địa (trang tiếng Việt)**

Tư vấn các vấn đề liên quan đến thực tập sinh kỹ năng, cuộc sống tại Nhật, v.v.

\* **外国人技能実習機構 (OTIT) 母国語相談センター (ベトナム語のページ)**

技能実習のこと、日本での生活など



\* **Kênh tư vấn khẩn cấp và SOS cho thực tập sinh kỹ năng**



☎ Tiếng Việt: 0120-250-168

🕒 Thứ Hai đến thứ Sáu: 11:00 - 19:00, thứ Bảy: 9:00 - 17:00

[技能実習SOS・緊急相談専用窓口](#)

ベトナム語: 0120-250-168 月～金 11:00～19:00 土 9:00～17:00

\* **Đường dây tư vấn dành cho người lao động nước ngoài**

Kênh tư vấn về các vấn đề như điều kiện lao động, v.v., có hỗ trợ tiếng Việt.



☎ 0570-001-706

🕒 Từ thứ Hai đến thứ Sáu: 10:00 - 15:00 (nghỉ trưa 12:00 - 13:00)

[外国人労働者向け相談ダイヤル](#)

労働条件等について、ベトナム語で電話相談できる窓口

0570-001-706 月～金 午前10時～午後3時 (正午～午後1時は除く)

\* **Hotline tư vấn điều kiện lao động**

Bộ Y tế, Lao động và Phúc lợi

Đây là kênh tư vấn qua điện thoại do tư vấn viên có kiến thức chuyên môn phụ trách, chuyên tư vấn các vấn đề liên quan đến luật và quy định về tiêu chuẩn lao động, chẳng hạn như làm thêm giờ bất hợp pháp, vấn đề sức khỏe do lao động quá sức, làm thêm giờ không được trả lương, v.v.



[労働条件相談ほっとライン](#)

厚生労働省委託事業違法な時間外労働・過重労働による健康障害・賃金不払残業などの労働基準関係法令に関する問題について、専門知識を持つ相談員行方、電話相談です。

# CÁCH SỬ DỤNG QUYỀN SỔ TAY

## このハンドブックの使い方

V

### Sức khỏe tinh thần

メンタルヘルス

#### Tư vấn qua điện thoại hoặc chat

電話やチャットで相談

\* **Trung tâm hỗ trợ hòa nhập xã hội**

Kênh tư vấn qua điện thoại: [Đường dây nóng Yo-ri-soi](#) (tiếng Việt)

☎ 0120-279-338 ( Miễn phí thông thoại)

Ngày giờ hỗ trợ tiếng Việt xem tại đây:

\* **一般社団法人 社会的包摂サポートセンター**

電話相談窓口: [よりそいホットライン](#) (ベトナム語)

0120-279-338 ※通話料無料

ベトナム語対応可能な曜日・時間帯は[こちら](#)から確認してください。

#### Kênh tư vấn qua chat SNS (hỗ trợ 24 giờ)

[SNSチャット相談窓口 \(24時間対応\)](#)



VI

### Thông tin khác

その他

\* **Trung tâm tư vấn một cửa dành cho người nước ngoài thuộc Cục quản lý xuất nhập cảnh Tokyo**

[Trung tâm hỗ trợ tư vấn tổng hợp cho người nước ngoài](#)

Ngoài vấn đề về tư cách lưu trú, bạn có thể xin ý kiến tư vấn về nhiều vấn đề khác nhau trong cuộc sống. Kênh thông tin dành cho người nước ngoài sinh sống tại Nhật Bản.

🕒 Thời gian hỗ trợ tiếng Việt: 9:00 - 16:00, thứ Hai và thứ Tư (trừ thứ Tư của tuần 2 và tuần 4 trong tháng)

☎ Điện thoại: 03-3202-5535, 03-5155-4039



\* **東京出入国在留管理局主管 外国人のためのワンストップ型相談センター**

[外国人総合相談支援センター](#)

日本で暮らす外国人のいろいろな質問や相談に答えることができます。在留資格の問題はもちろん、生活の中で困ったことを相談できます。

ベトナム語対応時間: 9:00-16:00、月曜日と水曜日 (第2、第4水曜日除く)

TEL: 03-3202-5535, 03-5155-4039

\* **Quầy hỗ trợ FRESC**

Hỗ trợ tư vấn thông qua điện thoại dành cho người nước ngoài khi gặp các vấn đề về đời sống, chẳng hạn như bị mất việc do ảnh hưởng của đại dịch COVID-19. FRESC có thể cung cấp cho bạn thông tin về các chế độ hỗ trợ, những việc bạn cần làm để có thể lưu trú tại Nhật Bản.

\* **FRESCヘルプデスク**

新型コロナウイルスの影響で仕事がなくなったなど、生活に困っている外国人の相談を電話で聞きます。あなたを助けることができる仕組みや、在留のために必要なことなどを教えることができます。



☎ Điện thoại: 0120 - 76 - 2029 (Miễn phí cước)

Ban đầu, nhân viên FRESC sẽ nói chuyện bằng tiếng Nhật. Tuy nhiên, nhân viên sẽ chuyển máy cho người phụ trách nói tiếng Việt khi bạn yêu cầu "ベトナム語をお願いします/Làm ơn hãy nói tiếng Việt".

電話番号: 0120-76-2029 (フリーダイヤル お金はかかりません)

はじめは日本語で出ますが、ベトナム語を話す人に代わりますので、「ベトナム語をお願いします」と言ってください。

\* **Trung tâm hỗ trợ lưu trú cho người nước ngoài (FRESC) - Tư vấn lưu trú**

Tư vấn về các vấn đề như tư cách lưu trú, thủ tục xuất nhập cảnh.

Ví dụ:

- Tôi đã bị công ty sa thải do ảnh hưởng của dịch COVID-19. Tư cách lưu trú của tôi có thay đổi gì trong trường hợp này không?
- Tôi đang nghĩ đến việc ly hôn với chồng, tôi có thể tiếp tục sinh sống tại Nhật không?

Trung tâm hoạt động dưới dạng hệ thống đặt lịch hẹn trước nên bạn có thể tham khảo ý kiến của nhân viên tư vấn mà không cần chờ đợi. Ngoài ra, bạn cũng có thể trao đổi ẩn danh. Nếu không thể sử dụng tiếng Nhật, bạn có thể nhờ thông dịch viên hỗ trợ. Bạn có thể chọn cách tư vấn trực tiếp (trực tiếp đến trụ sở của FRESC) hoặc trực tuyến. Trung tâm FRESCO không hỗ trợ tư vấn qua điện thoại.

\* **外国人在留支援センター(FRESC) 在留相談**

在留資格のこと、入管手続のことなど、分からないことが相談できます。

○新型コロナの影響で解雇されてしまった。在留資格は大丈夫かな？

○夫との離婚を考えていますが、今後も日本で暮らせますか？ など...

事前予約制なので、待ち時間なくスタッフに相談することができます。また、匿名で相談することも可能です。日本語を話せない方には、通訳をつけることもできます。相談方法は、対面 (FRESCに直接来て相談) とオンラインから選ぶことができます。電話相談ではありません。



# CÁCH SỬ DỤNG QUYỀN SỔ TAY

## このハンドブックの使い方

### \* **Danh sách kênh tư vấn đa ngôn ngữ về đời sống (Tiếng Nhật)**

Các kênh tư vấn thường có đội ngũ hỗ trợ người nước ngoài đang sinh sống tại Nhật Bản khi gặp rắc rối. Hãy tìm kênh hỗ trợ đa ngôn ngữ tại nơi bạn sinh sống từ mã QR trên để xin ý kiến tư vấn.

#### \* **多言語生活相談窓口一覧 (日本語)**

日本に住んでいる外国人に問題があったら手伝ってくれる人がいます。  
QRコードから住んでいる場所の多言語相談窓口をみつけて相談しましょう。



### \* **Hội hỗ trợ Nhật Việt Tomoiki**



Trang chủ (tiếng Nhật): <https://nv-tomoiki.or.jp>

Có thể xin ý kiến tư vấn qua Messenger từ Facebook theo mã QR sau

Hỗ trợ các vấn đề như cách đến bệnh viện, mang thai và sinh con, sức khỏe tinh thần, các vấn đề trong công việc, v.v.

Mở đầu bằng tiếng Nhật, nhưng có thể sử dụng tiếng Việt.



#### \* **日越ともいき支援会**

ホームページ (日本語) [HTTPS://NV-TOMOIKI.OR.JP](https://nv-tomoiki.or.jp)

QRコードのFACEBOOKからMESSENGERで相談できます。  
病院の使い方、妊娠・出産、メンタルヘルス、仕事の問題など、  
様々な困りごとに対応してくれます。  
最初は日本語ですがベトナム語も通じます。



**Các tổ chức ở Việt Nam cung cấp dịch vụ tư vấn cho những nạn nhân bị lạm dụng dưới bất cứ hình thức nào**

暴力の被害相談、カウンセリングなどを提供するベトナムの機関

### \* **Văn phòng hỗ trợ Phụ nữ di cư hồi hương (OSSO)**

🕒 Thời gian làm việc: Thứ 2 – Thứ 6: 08:00 – 17:00,  
Thứ 7: 08:00 – 12:00.

☎ Điện thoại: (+84) 1800 599 967

#### \* **One-Stop Service Office (OSSO)**

対応時間: 月曜日 – 金曜日 8:00-17:00 土曜日 8:00-12:00

TEL (+84) 1800 599 967







**Các tổ chức ở Việt Nam cung cấp dịch vụ tư vấn cho những nạn nhân bị lạm dụng dưới bất cứ hình thức nào**

暴力の被害相談、カウンセリングなどを提供するベトナムの機関

\* **Hagar International - Việt Nam - The Whole Journey**

 Mobile/Zalo (24/7): (+84) 943 111 967

 Số điện thoại cơ quan: (+84) 941 409 119

 Facebook: [Hagar Vietnam - Trang chủ | Facebook](#)




\* **Hagar International - Vietnam - The Whole Journey**

24時間対応 TEL (+84) 943 111 967

事務所 TEL (+84) 941 409 119

\* **Trung tâm nghiên cứu và ứng dụng khoa học về  
Giới - Gia đình - Phụ nữ và Vị thành niên**

 Đường dây nóng:

(+84) 024 3333 5599

(+84) 0941 409 119

 Facebook: [CSAGA Vietnam](#)



\* **Center for Studies and Applied Sciences in Gender - Family - Women and Adolescents**

TEL (+84) 024-3333-5599 (+84) 0941-409-119



## CHƯƠNG 1:

# CÁCH ĐẾN PHÒNG KHÁM, BỆNH VIỆN VÀ CÁC CHÍNH SÁCH CỦA BẢO HIỂM Y TẾ

クリニック・病院の使い方や健康保険のしくみ



**Nếu bạn băn khoăn không biết phải làm gì những lúc bị ốm khi đang làm việc tại Nhật Bản. Phần này giải thích về cách đến phòng khám và bệnh viện, các chính sách của bảo hiểm y tế.**

Thực tập sinh kỹ năng cũng có thể đến các phòng khám và bệnh viện của Nhật Bản để thăm khám và điều trị. Mặc dù chi phí điều trị tốn kém nhưng ở Nhật Bản mọi người đều tham gia bảo hiểm y tế, và có hệ thống bảo hiểm y tế giúp giảm gánh nặng chi phí điều trị. Nếu có bảo hiểm y tế, số tiền thanh toán tại phòng khám và bệnh viện sẽ chỉ còn 30% chi phí thực tế. Ở Nhật Bản có hai loại bảo hiểm y tế là **“Bảo hiểm y tế của công ty”** và **“Bảo hiểm y tế quốc gia”**, **thực tập sinh kỹ năng sẽ tham gia một trong hai loại này**. Khi đến phòng khám và bệnh viện, hãy nhớ mang theo thẻ bảo hiểm y tế.

Nếu bạn xuất hiện các triệu chứng của một số bệnh như cảm lạnh, bị chấn thương, đau răng, bạn sẽ phải đến các phòng khám, bệnh viện, chuyên khoa khác nhau tùy theo triệu chứng bệnh.

Ngoài ra, bạn cũng có thể mua thuốc tại hiệu thuốc. Tuy nhiên, có những loại thuốc không thể mua nếu bạn không được bác sĩ kê đơn tại bệnh viện.

日本ではたらく間に病気になってしまったらどうしたらよいのでしょうか。ここでは、クリニック・病院の使い方や、健康保険のしくみなどを、説明します。

技能実習生も日本のクリニックや病院に行って検査や治療を受けることができます。治療にはお金がかかりますが、日本では、すべての人が健康保険に加入していて、治療にかかるお金の負担を減らす健康保険のしくみがあります。健康保険があると、クリニック・病院で支払うお金は、かかったお金の30%だけになります。健康保険には、「会社の健康保険」と「国民健康保険」の二つがあり、技能実習生はこのどちらかに加入します。クリニック・病院に行くときは、かならず健康保険証を持っていきましょう。

日本にはクリニックと病院があり、風邪をひいたとき、けがをしたとき、歯が痛むときなど、症状によって診療科目が決まります。

また、薬局では薬を買うことができます。しかし、クリニックや病院で医師に処方箋を書いてもらわないと買えない薬がたくさんあります。



## 1.1. Thực tập sinh kỹ năng có được điều trị y tế khi bị ốm không?

病気になったら医療が受けられますか？

Đương nhiên bạn sẽ được điều trị y tế cần thiết.  
Nếu muốn đến phòng khám và bệnh viện Hãy xem I. Cách thăm khám.

もちろん必要な医療を受けられます。  
クリニック・病院へ行くときは ⇒ I 受診の方法 をみてください。





# CÁCH ĐẾN PHÒNG KHÁM, BỆNH VIỆN VÀ CÁC CHÍNH SÁCH CỦA BẢO HIỂM Y TẾ

クリニック・病院の使い方や健康保険のしくみ



## 1.2. Bảo hiểm y tế là gì?

健康保険とはなんですか？



- Bảo hiểm y tế là cơ chế được đưa ra nhằm hỗ trợ thanh toán chi phí y tế phát sinh khi bị thương, bị ốm đau.
- Tại Nhật Bản, tất cả mọi người đều tham gia bảo hiểm y tế nào đó. Người nước ngoài cũng tham gia.
- Để tham gia bảo hiểm y tế, bạn phải thanh toán phí bảo hiểm hàng tháng ngay cả khi bạn khỏe mạnh. Phí bảo hiểm của mỗi người khác nhau tùy theo thu nhập của người đó.
- Nếu tham gia bảo hiểm y tế, số tiền bạn phải thanh toán cho phòng khám, bệnh viện sẽ chỉ còn 30% chi phí thực tế (giảm 70%).
- Nếu tổ chức giám sát có tham gia “Bảo hiểm toàn diện dành cho đào tạo người nước ngoài” (thường được gọi là Bảo hiểm JITCO) thì bạn sẽ được thanh toán khoản tiền 30% bạn phải chi trả tại phòng khám, bệnh viện. Tóm lại, số tiền bạn phải chi trả là không. Hãy xác nhận lại với công ty.

Ở Nhật Bản có hai loại bảo hiểm y tế là “Bảo hiểm y tế của công ty” do công ty đăng ký cho người lao động và “Bảo hiểm y tế quốc dân” do cá nhân tự tham gia. Dưới đây là phần so sánh sự khác nhau của hai loại bảo hiểm này:

- 健康保険は、けがや病気になったときにかかる医療費をみんなで出し合うしくみです。
- 日本では、全員が何らかの健康保険に入ります。これは、外国人の方も加入します。
- 健康保険に入るには、健康なときでも、毎月、保険料を払わなくてはなりません。保険料は、あなたが稼ぐお金により異なります。
- 健康保険に入ると、あなたがクリニック・病院で支払うお金は、かかったお金の30%になります（70%ディスカウント）。
- あなたがクリニック・病院で支払う30%のお金についても、「外国人研修総合保険」（通称：JITCO保険）などに監理団体が加入していれば、払ってもらえます。つまり、あなたが自分で払うお金がゼロになります。会社に確認してみましょう。

健康保険には「会社の健康保険」と個人で加入する「国民健康保険」の2つがあります。2つの違いを次で説明します。



### 1.3. Có những loại bảo hiểm y tế nào? 健康保険にはどのような種類がありますか？

Ở Nhật Bản có “Bảo hiểm y tế của công ty” và “Bảo hiểm y tế quốc dân”.  
Thực tập sinh kỹ năng sẽ tham gia một trong hai loại này  
「会社の健康保険」と、「国民健康保険」があります。労働者はこの2つのいずれかに入ります。



### 1.4. Ai sẽ tham gia bảo hiểm y tế? 誰が健康保険に入りますか？



Bạn Duy đang làm việc tại nhà máy, do đó sẽ tham gia Bảo hiểm y tế của công ty.

Duyさんは、工場ではたらくているので会社の健康保険に入ります。

Bạn Anh làm việc tại nông trại cá nhân, do đó sẽ tham gia Bảo hiểm y tế quốc gia.

Anhさんは、個人の農家ではたらくているので国民健康保険に入ります。



#### Bảo hiểm y tế công ty 会社の健康保険

Hãy hỏi công ty để biết bạn có được đăng ký tham gia bảo hiểm y tế của công ty hay không.

健康保険に入ることができるかどうかは、会社に確認してください。



#### Bảo hiểm y tế quốc dân 国民健康保険

**Người tham gia bảo hiểm y tế quốc dân là:**

- Người không tham gia bảo hiểm y tế tại công ty
- Người dưới 75 tuổi
- Người nước ngoài cư trú tại Nhật lâu hơn 3 tháng

\* Những người có tư cách lưu trú đặc biệt như lưu trú với mục đích điều trị y tế trong các hoạt động đặc biệt sẽ không thể tham gia loại bảo hiểm này.

- 会社などの健康保険に入っていない人
- 75歳より若い人ひと
- 3か月より長く日本にいる外国人
- \* 特定活動の医療滞在のための在留資格など特別な資格をもっている人は入ることができません。



# CÁCH ĐẾN PHÒNG KHÁM, BỆNH VIỆN VÀ CÁC CHÍNH SÁCH CỦA BẢO HIỂM Y TẾ

## クリニック・病院の使い方や健康保険のしくみ



### 1.5. Làm thế nào để tham gia bảo hiểm y tế?

どうやって健康保険に入りますか?

<b>Bảo hiểm y tế công ty</b> 会社の健康保険	<b>Bảo hiểm y tế quốc dân</b> 国民健康保険
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Đăng ký tại công ty.</li> <li>• Phí bảo hiểm hàng tháng do công ty và bạn thanh toán mỗi bên một nửa.</li> <li>• Phí bảo hiểm bạn thanh toán sẽ được trừ trước khi trả lương cho bạn.</li> <li>* <i>Khi nghỉ việc tại công ty, bạn sẽ không thể sử dụng thẻ bảo hiểm y tế của công ty đó.</i></li> <li>* <i>Kể cả khi đã nghỉ việc, chỉ cần có giấy đăng ký cư trú là bạn có thể tham gia bảo hiểm y tế quốc gia.</i></li> <li>• 会社などで申し込みます。</li> <li>• 毎月払う保険料は会社とあなたで半ずつ払います。</li> <li>• あなたの払う保険料は給料が支払われる前にひかれます。</li> <li>* 会社を辞めると会社の健康保険証は使えません。</li> <li>* 会社を辞めた場合でも、住民票があれば国民健康保険に入れます。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Đăng ký tại văn phòng thị chính nơi bạn sinh sống.</li> <li>• Cần liên lạc đến văn phòng thị chính khi bạn chuyển nhà, bắt đầu làm việc.</li> <li>• Phí bảo hiểm hàng tháng khác nhau tùy thuộc theo số người trong gia đình và thu nhập.</li> <li>• Nếu muốn giảm phí bảo hiểm vì lý do đặc biệt, hãy trao đổi với văn phòng thị chính.</li> <li>• 自分が住んでいるまちの役所で申し込みます。</li> <li>• 引っ越ししたり、仕事を始めたりしたら、役所に連絡します。</li> <li>• 毎月払う保険料は家族の数や所得などで違います。</li> <li>• 特別な理由があつて保険料を安くしてほしいときは、役所に相談してください。</li> </ul>



### 1.6. Phí bạn phải trả chiếm khoảng bao nhiêu so với khoản chi phí chăm sóc y tế thực tế?

あなたが支払うお金は医療にかかったお金のどれくらい?

<b>Bảo hiểm y tế công ty</b> 会社の健康保険	<b>Bảo hiểm y tế quốc dân</b> 国民健康保険
<p>30% chi phí</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trẻ em và người cao tuổi sẽ khác.</li> <li>• Có thể thay đổi do sửa đổi luật.</li> </ul> <p>かかったお金の30%</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 子どもや高齢者は異なります。</li> <li>• 法改正により変更となる場合があります。</li> </ul>	<p>30% chi phí</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trẻ em và người cao tuổi sẽ khác.</li> <li>• Có thể thay đổi do sửa đổi luật.</li> </ul> <p>かかったお金の30%</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 子どもや高齢者は異なります。</li> <li>• 法改正により変更となる場合があります。</li> </ul>



Tìm hiểu chi tiết hơn  
もっとくわしく調べる!



Hướng dẫn về đời sống và công việc: Trang 60-64 (Tiếng Việt)  
生活・就労ガイドブックP60-64(ベトナム語)



## 1.7. Có cách nào giảm chi phí khi khoản tiền phải thanh toán quá cao không?

支払うお金がとても高いときに、安くなる方法がありますか？

Có thể giảm

- 1 Nếu khoản tiền bạn phải chi trả tại phòng khám và bệnh viện (30%) vượt quá một mức nhất định (hạn mức tự thanh toán), khoản "Điều trị y tế chi phí cao" (vùng xanh lá cây trong sơ đồ) sẽ được hoàn lại trong khoảng 3 tháng sau khi bạn tự thanh toán trước. Số tiền được hoàn lại khác nhau tùy theo thu nhập và tuổi tác của người đó.

はい、あります。

- 1 あなたがクリニック・病院で支払うお金(30%)が一定の金額(自己負担限度額)を超えると、いったん支払ったあと3か月くらいで「高額療養費」(図のみどりのところ)が払い戻されます。戻ってくるお金は、その人の所得や年齢で違います。

### Khoản tiền bạn phải trả tại phòng khám, bệnh viện (30%)

あなたが、クリニック・病院で支払うお金 (30%)

Hạn mức tự thanh toán

自己負担 限度額

Điều trị y tế chi phí cao  
Được hoàn lại sau

高額療養費 \* あとで払い戻し

Bảo hiểm y tế  
chịu (70%)

健康保険でカバー (70%)

Tổng chi phí điều trị y tế

医療費の総額

# CÁCH ĐẾN PHÒNG KHÁM, BỆNH VIỆN VÀ CÁC CHÍNH SÁCH CỦA BẢO HIỂM Y TẾ

## クリニック・病院の使い方や健康保険のしくみ

- ② Nếu biết trước rằng số tiền bạn phải thanh toán tại phòng khám và bệnh viện sẽ quá cao (30%), cũng có thể chỉ thanh toán hạn mức tự trả (vùng màu cam trong sơ đồ) ngay từ đầu. Chỉ cần nộp **"Giấy chứng nhận áp dụng mức đóng tối đa"** tại quầy thủ tục của phòng khám và bệnh viện là có thể giảm khoản tiền ở vùng màu xanh lá cây trong sơ đồ. Giấy chứng nhận áp dụng mức đóng tối đa có thể xin ở công ty nếu bạn tham gia bảo hiểm y tế của công ty, hoặc xin tại văn phòng thị chính nơi sinh sống nếu bạn tham gia bảo hiểm y tế quốc gia.
- ② あなたがクリニック・病院で支払うお金 (30%) がとても高いことが事前にわかっている場合は、はじめから自己負担限度額 (図のオレンジのところ) だけを支払う方法があります。クリニック・病院の窓口に「限度額適用認定証」を出すことで、図のみどり色のところを減らせます。限度額適用認定証は、会社の健康保険を持っている人は会社に、国民健康保険の人は住んでいる役所に、欲しいと言ってください。

### Khoản tiền bạn phải trả tại phòng khám, bệnh viện (30% tổng chi phí)

あなたが、クリニック・病院で支払うお金 (30%)

**Hạn mức tự thanh toán**  
自己負担 限度額

**Điều trị y tế chi phí cao**  
高額療養費  
\*事前に減額

**Bảo hiểm y tế chịu (70%)**  
健康保険でカバー (70%)

**Tổng chi phí điều trị y tế**  
医療費の総額





Tuy nhiên, thủ tục xử lý việc giảm trước khoản điều trị y tế chi phí cao khá phức tạp và bạn khó có thể tự làm, do đó hãy tham khảo ý kiến của nhân viên công tác xã hội tại bệnh viện. Ngoài ra, hãy thử trao đổi và tham khảo ý kiến của người Nhật, người Việt quanh mình.

Bạn có thể tham khảo ý kiến tư vấn bằng tiếng Việt qua các kênh có trong [Danh sách kênh tư vấn]

手続きは、ひとりでは難しいので、病院のソーシャルワーカーなどに相談しましょう。また、近くにいる日本人やベトナム人に相談してみましょう。重い病気が見つかったとき、手術、入院が必要なとき【相談先リスト】にある窓口からベトナム語で相談できます。



## 1.8. Tôi có thể trả góp chi phí điều trị y tế theo từng đợt hay không?

お金は分割して支払えますか？

Về cơ bản là không thể. Tuy nhiên, có một số trường hợp bạn có thể trả góp (ví dụ khi chỉ có ít tiền mặt, bạn có thể thanh toán trước một phần và thanh toán phần còn lại vào hôm sau, v.v.), vì vậy hãy thử hỏi nhân viên ở phòng khám và bệnh viện khi bạn thanh toán chi phí điều trị y tế.

基本的にできません。できる場合（現金が少ししかないとき、一部だけを支払って、後日残金を支払うなど）があるので、クリニック・病院の支払いの時に聞いてみましょう。



## 1.9. Khi bị ốm, tôi nên đi khám ở đâu?

病気になった時、どこに行ったらよいですか？

Khi có các triệu chứng bệnh nhẹ như cảm lạnh hoặc đau bụng, hãy đến các phòng khám gần nơi bạn sinh sống. Nếu có triệu chứng bệnh nặng hoặc bị thương nặng, hãy đến bệnh viện để được thăm khám.

風邪をひいたりお腹をこわしたりなど軽い症状の時は、近くのクリニックに行ってください。重い症状や大きなけがの時は、病院に行ってください。



# CÁCH ĐẾN PHÒNG KHÁM, BỆNH VIỆN VÀ CÁC CHÍNH SÁCH CỦA BẢO HIỂM Y TẾ

## クリニック・病院の使い方や健康保険のしくみ

### Phòng khám gần nơi sinh sống

近くのクリニック

Triệu chứng nhẹ như cảm lạnh, đau bụng  
かぜやおなかの痛いなど、軽い症状



Bệnh viện nhỏ, phòng khám  
病院、診療所

Giấy giới thiệu/  
giấy chuyển tuyến  
紹介状

**Khi bệnh trở nặng  
Khi cần phẫu thuật, nhập viện**  
重い病気が見つかったとき、手術、入院が必要なとき

### Bệnh viện

病院

Triệu chứng nặng, bệnh nặng, bị thương nặng  
重い病気や症状、大けが



Bệnh viện lớn  
(Bệnh viện đa khoa)  
大きな病院(総合病院)

### Phòng khám và bệnh viện khác nhau như nào?

クリニックと病院は何が違うのですか？



Bệnh viện: Có từ 20 giường trở lên phục vụ bệnh nhân nhập viện

病院: 入院のためのベッドが20床以上



Phòng khám: Có từ 19 giường trở xuống để phục vụ bệnh nhân nhập viện

クリニック: 入院のためのベッドが19床以下

Nếu đến bệnh viện lớn có quy mô từ 200 giường bệnh trở lên mà không có giấy giới thiệu/giấy chuyển tuyến, ngoài chi phí thăm khám, bạn sẽ mất thêm mức phí khoảng 1.000 - 8.000 yên.

入院のためのベッドが200以上ある大きな病院に行くときに、「紹介状」を持たないで行くと、医療費以外に1000円～8000円くらいのお金がかかります。

### Cách đến khám bệnh tại phòng khám và bệnh viện

受診の方法

Tại Nhật Bản, tất cả mọi người dân đều có thể đến khám ở mọi phòng khám và bệnh viện.

- 1 Xác nhận triệu chứng.
- 2 Tìm phòng khám, bệnh viện gần nơi sinh sống có dịch vụ thăm khám phù hợp với các triệu chứng của bạn.

- Có những phòng khám, bệnh viện không có một số hạng mục thăm khám nhất định (Nhãn khoa (bệnh viện mắt), Khoa tai mũi họng (bệnh viện tai mũi), Nha khoa (bệnh viện nha khoa), Chấn hình (chấn thương), v.v.).
- Khi đến bệnh viện có quy mô lớn từ 200 giường bệnh trở lên, nên có “giấy giới thiệu/giấy chuyển tuyến”.
- Nếu đến bệnh viện lớn mà không có “giấy giới thiệu/giấy chuyển tuyến”, ngoài chi phí thăm khám, bạn sẽ mất thêm khoảng 1.000 yên - 8.000 yên.
- Khi cần “giấy giới thiệu/giấy chuyển tuyến”, bạn có thể xin tại phòng khám.
- ③ Hãy mang theo thẻ bảo hiểm y tế, tiền mặt (khoảng 10.000 yên), và thuốc đang uống nếu có khi đến phòng khám, bệnh viện.
- ④ Kể lại triệu chứng tại quầy lễ tân. Hãy xuất trình khi bạn được yêu cầu “Hãy cho xem thẻ bảo hiểm y tế của bạn”.
- Có thể bạn sẽ được yêu cầu xuất trình giấy tờ tùy thân (thẻ cư trú, hộ chiếu, v.v.).
- ⑤ Bạn sẽ được thăm khám sau khi được gọi khi đến lượt.
- Có một số phòng khám, bệnh viện có thể đặt lịch trước. Đặt lịch trước sẽ giúp bạn giảm thời gian chờ tại phòng khám, bệnh viện.
- Đừng vứt bỏ hoá đơn và các giấy tờ liên quan sau khi được thăm khám. Bạn sẽ cần chúng vào lần khám tiếp theo.

日本では、だれでもどこのクリニック・病院でも受診することができます。

- ① 症状を確認します。
- ② 症状にあった診療科目のある近くのクリニック・病院を探します。
  - 特定の診療科目ないクリニック・病院があります (眼科 (目の病気)、耳鼻科 (耳や鼻の病気)、歯科 (歯の病気)、整形外科 (けが) など)
  - 入院のためのベッドが200以上ある大きな病院に行くときは、「紹介状」があったほうがよいです。
  - 「紹介状」を持たないで大きな病院に行くと、医療費以外に1000円～8000円くらいのお金がかかります。
  - 「紹介状」が必要な時は、クリニックでもらうことができます。
- ③ 健康保険証、現金 (1万円くらい)、あれば飲んでいる薬をもってクリニック・病院に行きます。
- ④ 受付で症状を伝えます。「健康保険証をみせてください」といわれますので、みせます。
  - 身分証明書 (在留カード等カパスポート) を見せてくださいと言われることがあります。
- ⑤ 順番が来たら呼ばれますので、診察を受けます。
  - 予約できるクリニックや病院もあります。予約をするとクリニック・病院での待ち時間が少なくなります。
  - 受診後は請求書や診断書などは捨てずに保管しておきましょう。次の受診時に必要です。





# CÁCH ĐẾN PHÒNG KHÁM, BỆNH VIỆN VÀ CÁC CHÍNH SÁCH CỦA BẢO HIỂM Y TẾ

## クリニック・病院の使い方や健康保険のしくみ



### Tìm hiểu chi tiết hơn!

もっとくわしく調べる!

#### \* Tham khảo trang có chứa thông tin cần thiết khi thăm khám sau đây.



Bảng tự khai báo cho cơ quan y tế - [Phiếu hỏi khám bổ sung form\\_Vietnam.pdf](#)

\* 受診に必要な情報が含まれていますので参考にしてください

医療機関自己申告票・補助票 [FORM\\_VIETNAM.PDF](#)

#### \* [Trang web của Cơ quan du lịch quốc gia Nhật Bản \(JNTO\)](#)



Bạn có thể tìm kiếm phòng khám và bệnh viện để tiếp nhận điều trị y tế tại Nhật Bản (tiếng Nhật). Nhấp vào 「医療機関検索/ tìm kiếm cơ quan y tế」, sau đó chọn 都道府県/ tỉnh thành, 言語/ ngôn ngữ chọn 「その他 / khác」, 「診療科目/ hạng mục thăm khám」 (⇒ 1-10), các hạng mục khác có thể bỏ trống. Mã VI trong hạng mục 「診療科および言語/ khoa và ngôn ngữ」 trong danh sách kết quả có nghĩa là tiếng Việt.

#### \* [日本政府観光局 \(JNTO\) ウェブサイト](#)

日本で医療を受けやすいクリニック・病院が検索できます (日本語)。「医療機関検索」をクリックし、都道府県、言語「その他」、「診療科目」(⇒ 1-10)を選択してください(ほかの項目は選択しなくてよい)。リスト内の「診療科および言語」のVIがベトナム語です。



### 1.10. Cần mang theo gì khi đến phòng khám, bệnh viện?

クリニック・病院に行くときは何が必要ですか?

Bắt buộc phải mang theo: Thẻ bảo hiểm y tế, tiền (tiền mặt)

Nên mang (nếu có): Thuốc đã uống gần đây, kết quả xét nghiệm trước đây, giấy chẩn đoán, v.v.

- Nhiều trường hợp cần xuất trình giấy tờ chứng minh danh tính (thẻ lưu trú, hộ chiếu, v.v.) nên hãy mang theo.
- Nếu không mang theo thẻ bảo hiểm y tế, hoặc không tham gia bảo hiểm y tế, bạn sẽ phải thanh toán toàn bộ chi phí.

必ずもって行くもの: 健康保険証、お金 (現金)

あればもって行くもの: 今まで飲んでた薬、過去の検査結果、診断書など

- 身分を証明するもの (在留カード等やパスポート) を見せる必要があることも多いので、もって行きましょう。
- 健康保険証をもって行かなかったり、健康保険に加入していなかったりすると、全額を支払うことになります。



## 1. Thẻ bảo hiểm y tế 健康保険証



## 2. Thẻ lưu trú hoặc hộ chiếu 在留カード等かパスポート



## 3. Các loại thuốc đã sử dụng từ trước đến nay 今まで服用していた薬など



### 1.11. Tôi nên đến khám ở khoa nào? 何科にいけばいいですか？

Chuyên khoa bạn cần đến khám sẽ khác nhau tùy thuộc vào loại bệnh và tình trạng vết thương của bạn.

病気やけがによって診療科目が異なります。



# CÁCH ĐẾN PHÒNG KHÁM, BỆNH VIỆN VÀ CÁC CHÍNH SÁCH CỦA BẢO HIỂM Y TẾ

## クリニック・病院の使い方や健康保険のしくみ

<b>Khoa thăm khám</b> 診療科目 (しんりょうかもく)	
<b>Khoa nội</b> 内科	Khi đau bụng hoặc bị cảm lạnh, v.v. おなかがいたいときやかぜのときなど
<b>Khoa nhi</b> 小児科	Khi trẻ em bị bệnh こどもが病気のとき
<b>Khoa phụ sản</b> 産婦人科	Khi mắc bệnh phụ khoa (vùng kín), hoặc khi sinh con 女の人のからだに関すること。病気や赤ちゃんを産うむとき
<b>Khoa tim mạch</b> 循環器科	Khi mắc bệnh liên quan đến tim, mạch máu, v.v. 心臓の病気や血管の病気など
<b>Khoa hô hấp</b> 呼吸器科	Khi mắc bệnh liên quan đến đường thở, phổi. Khi bị ho, có đờm 気道や肺などの病気。咳や痰がでるとき
<b>Khoa ngoại</b> 外科	Khi bị thương, khi cần phẫu thuật けがや手術が必要な病気
<b>Khoa chỉnh hình</b> 整形外科	Khi bị chấn thương chẳng hạn như gãy xương. Khi đau chân, tay, lưng 骨折などのけがをしたとき。手足や腰がいたいとき
<b>Khoa mắt</b> 眼科	Khi mắc bệnh liên quan đến mắt 目の病気のとき
<b>Khoa tai mũi họng</b> 耳鼻咽喉科	Khi mắc bệnh liên quan đến tai, mũi, họng 耳や鼻や喉の病気のとき
<b>Khoa da liễu</b> 皮膚科	Khi mắc bệnh liên quan đến da 皮膚の病気のとき
<b>Nha khoa</b> 歯科	Khi bị đau răng 歯が痛いとき
<b>Khoa tiết niệu</b> 泌尿器科	Khi mắc bệnh liên quan đến cơ quan sinh dục nam. Khi mắc bệnh liên quan đến thận, bàng quang 男の人のからだに関すること。腎臓や膀胱に関係する病気のとき
<b>Khoa tâm thần</b> 精神科	Khi có các triệu chứng như lo lắng, trầm cảm, cáu kỉnh, mất ngủ, v.v. 不安やおちこみ、いらいら、眠れないなど、こころの症状があるとき



## Tìm hiểu chi tiết hơn!

もっとくわしく調べる!



[Hướng dẫn về đời sống và công việc: Trang 60-61 \(Tiếng Việt\)](#)  
[生活・就労ガイドブックP60-61\(ベトナム語\)](#)

### Khi cảm thấy không khỏe, hãy làm theo 3 bước sau!!

Khi cảm thấy không khỏe, hãy thăm khám tại phòng khám, bệnh viện gần nơi sinh sống trước khi triệu chứng bệnh nặng hơn.

**具合が悪くなった時はこうしよう! 3つのステップ!!**

具合が悪くなった時は、症状がひどくなる前に近くのクリニック・病院で診察を受けましょう。

#### Bước 1

##### ステップ1

### Trước hết, hãy tham khảo ý kiến của người thân quen, không nên tự lo lắng một mình!

Đầu tiên, hãy xin ý kiến từ những người Việt Nam quanh mình, chủ sở hữu lao động về việc đến phòng khám, bệnh viện.

**とにかく身近な人に相談、ひとりで悩まない!**

まず、近くのベトナム人や雇用主に、クリニック・病院に行くことについて相談しましょう。



#### Bước 2

##### ステップ2

### Tư vấn qua điện thoại bằng tiếng Việt!

Nếu gặp khó khăn ở Bước 1, hãy thử tìm kiếm kênh tư vấn có hỗ trợ hướng dẫn đến phòng khám, bệnh viện để gọi điện tham khảo ý kiến.

**ベトナム語で電話!**

STEP1が難しいときは、クリニック・病院の案内ができる相談先を見つけて電話しましょう。



#### Bước 3

##### ステップ3

### Cần đến thăm khám tại phòng khám, bệnh viện gần nơi sinh sống!

Hãy thử tìm kiếm phòng khám, bệnh viện gần nơi sinh sống bằng điện thoại thông minh (dùng Google Map, v.v.). Nếu có can đảm thử đi tìm kiếm, chắc chắn sẽ tìm được nơi thăm khám tốt nhất.

**とにかく近くのクリニック・病院を受診してみよう!**

スマホで (Googleマップなど) 近くのクリニック・病院を探しましょう。勇気を出して行ってみると一番よい受診先を教えてください。

# CÁCH ĐẾN PHÒNG KHÁM, BỆNH VIỆN VÀ CÁC CHÍNH SÁCH CỦA BẢO HIỂM Y TẾ

クリニック・病院の使い方や健康保険のしくみ



## 1.12. Tôi lo lắng về từ ngữ khi đến bệnh viện do khả năng sử dụng tiếng Nhật không tốt.

日本語がうまく話せないので、クリニック・病院に行くときに言葉の不安があります。

- 1 Khi bạn có thể sử dụng một chút tiếng Nhật, hãy nói “もっと簡単な日本語でゆっくりお願いします”/Xin hãy nói chậm bằng ngôn từ dễ hiểu hơn.”
  - 2 Trước khi đến viện, hãy hỏi trước bệnh viện xem có bố trí thông dịch viên y tế hay không, có bị mất chi phí hay không. Tại các bệnh viện lớn có thể sẽ có “Thông dịch viên y tế” nói tiếng Việt, tuy nhiên số lượng các bệnh viên như vậy còn ít và cũng có thể sẽ mất thêm chi phí.
  - 3 Có thể các tổ chức như Hiệp hội giao lưu quốc tế, Trung tâm tư vấn dành cho người nước ngoài, NPO, v.v. sẽ bố trí thông dịch qua điện thoại hoặc bố trí người cùng đến phòng khám, bệnh viện với bạn.
- 1 日本語が少しわかるときは、「もっと簡単な日本語でゆっくりお願いします」と言ってください。
  - 2 医療通訳を手配してくれるかどうか、お金がかかるかなど病院に行く前に聞いてみてください。大きな病院にはベトナム語を話す「医療通訳」がいます。しかし、そのような病院はまだ少なく、多くの場合、お願いするにはお金がかかります。
  - 3 国際交流協会や外国人相談センター、NPOなどが、電話で通訳してくれたり、クリニック・病院に同行してくれることがあります。



### [Danh sách kênh tư vấn]

Bạn có thể tham khảo ý kiến tư vấn bằng tiếng Việt qua các kênh trong

【相談先リスト】

【相談先リスト】にある窓口からベトナム語で相談できます



Tìm hiểu chi tiết hơn!

もっとくわしく調べる!




Ngoài ra, có thể xem thêm “[Số tay hội thoại Yubisashi \(tiếng Việt\)](#)”.

また、「[指差し会話帳 \(ベトナム語\)](#)」も使ってください。



## 1.13. Khi muốn nghỉ phép do bị ốm, tôi phải làm gì

病気で仕事を休みたい時はどうしたらよいでしょうか？

- 
- 1 Hãy liên hệ đến người phụ trách của công ty
    - Bạn có thể nghỉ làm cho mục đích thăm khám, nghỉ dưỡng. Nghỉ phép có lương là quyền lợi của người lao động.
    - Việc cho người lao động nghỉ làm trong khoảng thời gian nhất định khi họ bị ốm là trách nhiệm của công ty. Đây gọi là nghỉ ốm. Bạn cần phải có Giấy chẩn đoán để được hưởng quyền lợi nghỉ ốm, hãy tham khảo ý kiến người phụ trách của công ty.
    - Nếu nghỉ việc mà chưa xin phép thì sẽ bị coi là “vắng mặt không báo trước”, có thể sẽ gặp khó khăn để được tiếp tục làm việc. Khi nghỉ việc do bị ốm, hãy nói chuyện thật với người phụ trách của công ty.
  - 2 Đến phòng khám, bệnh viện → I-9 “Cách thăm khám”
  - 3 Để chứng minh cho việc nghỉ làm do bị ốm, có thể sẽ phải xuất trình “Giấy chẩn đoán”, “Giấy chứng nhận” từ phòng khám, bệnh viện
    - Khi xin giấy tờ, mất khoảng 3.000 yên đến 5.000 yên.
- 1 会社のひとに連絡してください。
    - 受診や休養などのために仕事を休むことができます。有給休暇をとることははたらく人の権利です。
    - はたらく人が病気になった時、一定期間仕事を休ませることは会社の責任です。これを病気休暇といいます。病気休暇をとるには診断書などが必要ですので会社の人に相談してください。
    - 連絡をせずに休むと「無断欠勤」となり、働き続けることが難しくなる場合があります。病気で仕事を休む時は会社のひとに正直に話してください。
  - 2 クリニック・病院に行きます → I-8「受診の方法」
  - 3 病気で仕事を休んだことの証明として、クリニック・病院から「診断書」や「証明書」という書類をもらう必要がある場合があります。
    - 書類をもらう場合には3,000円から5,000円くらいかかります。



# CÁCH ĐẾN PHÒNG KHÁM, BỆNH VIỆN VÀ CÁC CHÍNH SÁCH CỦA BẢO HIỂM Y TẾ

## クリニック・病院の使い方や健康保険のしくみ



### 1.14. Tôi có thể mua thuốc ở đâu?

薬はどこで買えますか？

Có thể mua thuốc tại hiệu thuốc. Nếu bác sĩ thăm khám và kê đơn các loại thuốc cần thiết, bạn có thể mang đơn thuốc đó đến hiệu thuốc để mua.

薬は薬局で買えます。医師が診察してから必要な薬を処方する場合は、その処方せんを薬局にもって行くと薬を買うことができます。



### Sự khác nhau giữa hiệu thuốc ở Nhật Bản và Việt Nam

日本とベトナムの薬局の違い



Ở Nhật Bản, có một số loại thuốc cần kê đơn (“Thuốc kê đơn”) và một số loại thuốc không cần đơn (“Thuốc mua tự do”).

**1 Thuốc cần kê đơn:** Thuốc kháng sinh, thuốc liều nặng, v.v.

\* Mặc dù ở Việt Nam có thể mua được tại hiệu thuốc nhưng ở Nhật thì không thể mua nếu không có đơn của bác sĩ.

**2 Thuốc không cần kê đơn:** Thuốc cảm lạnh, thuốc đau bụng, v.v.

\* Có kèm tờ hướng dẫn sử dụng mô tả để hiểu về liều lượng và cách dùng. Hãy nhờ người biết tiếng Nhật đọc hộ hướng dẫn sử dụng.

Khi có một số triệu chứng không thuyên giảm, hãy thăm khám tại cơ sở y tế, không tự chịu đựng một mình. ⇒I. Cách thăm khám [I-9 ではないでしょう]

日本には、処方せんが必要な薬（「医療用医薬品」）とそうでない薬（「一般用医薬品など」）があります。

**1 処方せんが必要な薬:** 抗菌薬、効果の強い薬など

\*ベトナムでは薬局で自由に入る薬でも、日本では医師の処方せんがないと買えません。

**2 処方せんがいらぬ薬:** かぜぐすり、おなかの薬など

\*使用量や使用方法などをわかりやすく記載した説明書がついています。説明書は日本語がわかる人に必ず読んでもらいましょう。

なかなか治らない症状がある時は、自分の判断でがまんしないで、受診しましょう！⇒I 受診の方法



## 1.15. Không biết nên mua loại thuốc nào?

どの薬を買えばいいかわかりません。

Tại hiệu thuốc có chuyên gia về thuốc, được gọi là dược sĩ. Họ sẽ giải đáp giúp bạn có thể mua các loại thuốc cần thiết hay không, nên mua các loại thuốc nào, cách uống thuốc, cách thăm khám tại bệnh viện. Do đó hãy hỏi dược sĩ nếu có vấn đề thắc mắc.

薬局の中には、薬剤師という薬の専門家があります。必要な薬をえるかどうかやどんな薬を買ったらいいの、薬の飲み方や病院の受診方法を教えてくれるので、分からないことがあたら、薬剤師にきいてみましょう。



### [Thông tin chi tiết bằng tiếng Nhật]

Khi mang thuốc sử dụng từ một (1) tháng trở lên vào Nhật Bản, hoặc khi gửi thuốc từ Việt Nam sang Nhật Bản thì cần phải làm thủ tục (xác nhận nhập khẩu). Ngoài ra, luật pháp Nhật Bản không cho phép bạn bán hoặc tặng, mua hoặc nhận thuốc tự mình mang vào Nhật Bản cho bạn bè, người quen. Tuyệt đối không được thực hiện hành vi này.

1ヶ月以上の薬を日本に持ちこんだり、ベトナムから送ってもらうときは、手続き（輸入確認証）が必要です。また、自分で持ちこんだ薬を、友人や知人に売ったりあげたり、買ったたりもらったりすることは、日本の法律でみとめられません。絶対にやめましょう。



[Về việc nhập khẩu cá nhân các sản phẩm dược phẩm \(tiếng Nhật\)](#)  
[医薬品等の個人輸入について \(日本語\)](#)



# CÁCH ĐẾN PHÒNG KHÁM, BỆNH VIỆN VÀ CÁC CHÍNH SÁCH CỦA BẢO HIỂM Y TẾ

## クリニック・病院の使い方や健康保険のしくみ



### 1.16. Trường hợp là thực tập sinh kỹ năng, sau khi đã bỏ trốn (tự ý nghỉ việc), nếu bị bệnh thì tôi phải làm thế nào?

技能実習生の場合、黙って仕事をやめたら(失踪)、病気になった時どうになってしまうのでしょうか?

Khi này bạn không còn đủ điều kiện tham gia bảo hiểm y tế, do đó khi đến thăm khám tại bệnh viện bạn sẽ phải tự chi trả toàn bộ chi phí nên sẽ rất tốn kém.

- Việc thăm khám và nhận thuốc khi bị ốm là hành động quan trọng để giữ mạng sống của bạn, kể cả khi bạn đang bỏ trốn.
- Nếu vì lý do đặc biệt khiến bạn bắt buộc phải bỏ trốn, hoặc nếu bị ốm sau khi đã nghỉ việc, hãy xin ý kiến tư vấn từ các tổ chức hỗ trợ.
- Trường hợp bị ốm mà không có bảo hiểm y tế, có một số bệnh viện sẽ giảm chi phí điều trị cho bạn. Tuy nhiên, số lượng bệnh viện như vậy không nhiều và thủ tục cũng phức tạp, hãy tham khảo ý kiến từ các tổ chức hỗ trợ.
- Thủ tục trong những trường hợp như này rất phức tạp, do đó hãy tham khảo ý kiến bằng tiếng Việt từ những kênh tư vấn trong [Danh sách kênh tư vấn].

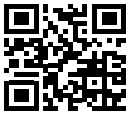
健康保険に入る資格がなくなってしまうので、日本で病院に行った場合に費用を全て自分で負担することになってしまい、大変お金がかかります。

- 失踪中でも病気のときに受診したり薬をもらったりすることはあなたの命を守る大切な行動です。
- 失踪しなければならぬ事情がある場合や仕事をやめてから病気になったときは、支援団体に相談しましょう。
- 健康保険がない状態で病気になった場合に、自分で払う金額を少なくしてくれる病院もあります。しかし、そのような病院は少なく、手続きも複雑なため、支援団体に相談しましょう。
- この場合の手続きはとてむずかしいため、【相談先リスト】にある窓口からベトナム語で相談しましょう。



### [Danh sách kênh tư vấn]

【相談先リスト】



#### Hội hỗ trợ Nhật Việt Tomoiki

Có thể xin ý kiến tư vấn qua Messenger từ Facebook theo mã QR sau

(Mở đầu bằng tiếng Nhật, nhưng có thể sử dụng tiếng Việt)

日越ともいき支援会 [ホームページ\(日本語\)](#) QRコードのFACEBOOKからMESSENGERで相談(最初は日本語ですがベトナム語も通じます)。



CHƯƠNG 2:

# BỆNH TRUYỀN NHIỄM

感染症



**Bệnh truyền nhiễm** là bệnh có thể lây từ người này sang người khác mà người bệnh có thể không biết mình lây bệnh cho người khác. Chương 2 này sẽ giải thích các bệnh truyền nhiễm mà bạn có thể mắc phải khi sinh sống, làm việc tại Nhật Bản bao gồm bệnh lao và HIV. Ngoài ra, phần này cũng giải thích thêm về “Các tình huống y tế công cộng khẩn cấp” như COVID-19.

病気には、自分では気がつかないうちに、人からうつったり、人にうつしてしまう「感染症」があります。ここでは、結核、HIVという感染症について説明します。また、COVID-19などの「公衆衛生危機」についても、説明します。



**Bệnh lao** là bệnh có thể chữa khỏi nếu được điều trị đúng cách. **HIV** là bệnh có thể phục hồi sức khỏe bằng thuốc. Trong trường hợp mắc bệnh, bạn có thể yêu cầu người sử dụng lao động hỗ trợ và cho phép bạn nghỉ làm trong khoảng thời gian cần thiết để phục hồi sức khỏe.

Nếu lo lắng về tình trạng sức khỏe của mình, hãy đi khám và làm xét nghiệm càng sớm càng tốt để bệnh không trở nặng và bạn có thể tiếp tục làm việc bình thường.

Khi đến khám tại bệnh viện, quyền riêng tư và bảo mật thông tin của bạn sẽ được bảo vệ.

結核は正しい治療によって治る病気です。HIVは薬によって健康を回復できる病気です。回復のために必要な休暇と支援を雇用主に求めることができます。

重症化することがなく、仕事が続けられるように、心配なことがあれば早く受診して検査を受けましょう。病院でのプライバシーは守られます。



### 2.1. Tôi bị ho và cảm thấy rất mệt. Tôi có thể mắc bệnh gì?

咳が出て辛いです。どのような病気が考えられますか？

- Triệu chứng ho có thể xuất hiện do nhiều nguyên nhân khác nhau.
- Các triệu chứng như ho kéo dài, khạc ra máu, sốt nhẹ, sụt cân hoặc uể oải có thể là dấu hiệu của bệnh lao. **Trong trường hợp này, hãy nhanh chóng đến gặp bác sĩ để được thăm khám.**
- Trong giai đoạn dịch bệnh COVID-19 đang diễn biến phức tạp, hãy cân nhắc thực hiện các kiểm tra về sức khỏe trong thời gian sớm nhất có thể, ví dụ như đi khám tại bệnh viện.
- 咳はいろいろな原因で起こります。
- 長引く咳や、血の混じった痰、微熱、体重の減少、だるさ等の症状があるときは結核かもしれません。そのときは、早めに医師の診察をうけましょう。
- 新型コロナウイルス感染症がはやっている時は病院を受診するなど、早めに検査を考えてください。



Triệu chứng của COVID-19 và bệnh lao đều là **ho, thở gấp, sốt và uể oải**. Điểm khác biệt nhất của hai căn bệnh này là tốc độ tiến triển của bệnh. **Thông thường, người mắc bệnh lao sẽ xuất hiện triệu chứng sau vài tháng đến 2 năm nhiễm bệnh**, và cứ 10 người nhiễm bệnh thì chỉ khoảng 1-2 người xuất hiện triệu chứng. Tuy nhiên, khi nhiễm COVID-19 thì triệu chứng sẽ xuất hiện sau khi lây nhiễm vài ngày. Với cả hai loại bệnh này, bạn đều nên làm xét nghiệm và đi khám tại bệnh viện càng sớm càng tốt.

新型コロナウイルス感染症も結核も、咳や息切れ、発熱やだるさを起こします。一番の違いは病気の進み具合のスピードです。結核は感染してから症状が出るのは10人に1-2人程度で、症状が出るまでに数ヶ月から2年ぐらいかかることが多いです。しかし、新型コロナウイルス感染症では数日以内に症状が始まります。いずれの場合も、症状が出たら早めの検査や病院受診を考えてください。



## 2.2. Khi được chẩn đoán mắc bệnh lao, tôi cần phải làm gì? 結核と診断されたらどうなりますか?

- Bệnh lao là bệnh có thể chữa khỏi bằng thuốc. Quỹ công có hỗ trợ 95% chi phí y tế. Chi phí y tế tự thanh toán là 5%.
  - Hãy tuân theo hướng dẫn của bác sĩ tại bệnh viện.
- Nếu triệu chứng bệnh nhẹ, sau khi đến bệnh viện và bắt đầu điều trị, bạn có thể vừa điều trị vừa làm việc bình thường. Không cần phải về nước.

Khi có triệu chứng bệnh nặng, có thể cần phải tạm thời nhập viện. Thời gian điều trị thông thường khoảng 6 tháng, tuy nhiên có một số trường hợp kéo dài hơn bình thường.

- 結核は薬で治る病気です。公費から95%の医療費の支援があります。自己負担は5%の医療費です。
  - 病院の医師の指示に従いましょう。
- 症状が軽い場合は、治療をはじめたら通院をしながら、通常通り仕事をすることができます。帰国をする必要はありません。
- 症状が重い場合は、一時的に入院が必要になることもあります。ふつうの治療の期間は6か月ですが、長引くこともあります



Bệnh lao phổi có thể lây truyền từ người này sang người khác qua đường hô hấp, nhưng thông thường bệnh nhân sẽ không còn nguy cơ lây nhiễm sau khoảng 2 tuần bắt đầu dùng thuốc.

Ngoài ra, có những loại bệnh lao không xuất hiện triệu chứng, không lây nhiễm cho người khác (gọi là bệnh lao tiềm ẩn). Trong trường hợp này, bạn có thể dùng thuốc để ngăn ngừa các triệu chứng bệnh xuất hiện.

Bệnh lao là bệnh có thể chữa khỏi nếu điều trị đúng cách. Chỉ cần vi khuẩn không bắn ra khỏi cơ thể và được điều trị đúng cách thì sẽ không lây nhiễm cho người khác, và trong đa số các trường hợp người bệnh vẫn có thể duy trì công việc bình thường. Ngoài ra, những người có tiếp xúc với người được chẩn đoán mắc bệnh lao cũng cần được kiểm tra tại trung tâm y tế, vì vậy hãy kiểm tra sức khỏe để giảm nguy cơ lây truyền bệnh.

肺の結核だと、他の人に感染させることがあります。通常は薬を開始してから2週間くらいすると感染しなくなります。症状が出ない、他の人に感染させる可能性がない種類の結核（潜在性結核と言います）もあります。その場合は薬を飲むことで、症状がでることを防ぐことができます。

結核は正しい治療で治せる病気です。菌を体の外にはき出していない場合、かつ正しい治療を受けている場合は他の人に感染させることはなく、多くの場合は仕事を続けられます。

### Danh sách tư vấn

相談先リスト

#### ▶ **Bệnh Lao** 結核に関すること

##### \* **TB Action Network**

Bạn có thể trao đổi, đặt câu hỏi và tham khảo ý kiến của TB Action Network về bệnh lao mọi lúc thông qua Facebook. Đừng ngại trao đổi về các vấn đề sức khỏe mà bạn đang gặp phải, chẳng hạn như các triệu chứng về đường hô hấp. Ngoài ra, bạn cũng có thể tham khảo ý kiến thăm khám từ bệnh viện. Đội ngũ chuyên gia về chăm sóc sức khỏe và bệnh truyền nhiễm sẽ hỗ trợ bạn.

FACEBOOK経由でいつでも相談できます。結核についての質問と相談ができます。呼吸器症状などあなたが困っている健康問題をお気軽に相談してください。病院の受診相談もできます。保健医療関係者や感染症の専門家チームが対応します。

#### **F** **TB Action Network**



##### \* **Phòng Hỗ trợ chương trình, Viện Nghiên cứu Bệnh lao**

Hỗ trợ tư vấn qua điện thoại cho người nước ngoài.

☎ 03-3292-1219 ( tư vấn bằng tiếng Việt)

🕒 10:00 - 15:00 thứ Ba hàng tuần)

*Tất cả các dịch vụ trên đều miễn phí và bạn sẽ được bảo vệ quyền riêng tư.*

公益財団法人 結核研究所対策支援部 外国人電話相談

ベトナム語相談窓口の電話番号03-3292-1219(毎週火曜日10時から15時)

いずれも無料のサービスで、あなたのプライバシーは守られます。



## Tìm hiểu chi tiết hơn!

もっとくわしく調べる!



**Osaka / Bệnh lao (Tiếng Việt)**  
大阪府 / 結核 ベトナム語



**CDC (Tiếng Việt)**  
CDC ベトナム語



### 2.3. Tôi lo lắng không biết bản thân có nhiễm HIV hay không?

HIVに感染していないか不安です?

Khi nghi ngờ bản thân có nguy cơ nhiễm HIV, hãy nhanh chóng làm xét nghiệm. Bạn được làm xét nghiệm HIV miễn phí tại trung tâm y tế. HIVに感染しているか不安な場合は早めに検査をしましょう。保健所で、無料で検査することができます。



### 2.4. Nếu bị chẩn đoán nhiễm HIV, tôi nên làm gì?

HIVと診断された場合はどうしたらいいでしょうか?

Hiện nay, nếu điều trị sớm thì bệnh nhân nhiễm HIV hoàn toàn có thể sống cuộc sống bình thường giống như trước khi nhiễm bệnh.

**Khi có kết quả xét nghiệm dương tính với HIV, bạn vẫn có thể duy trì tình trạng sức khỏe bình thường và không bị mất việc làm nếu duy trì điều trị, và việc này cũng không ảnh hưởng đến tư cách lưu trú của bạn.**

現在では、HIVは早めに治療をはじめれば、感染する前とほぼ同じように生活することができます。

HIVの検査が陽性になってもきちんと治療を続けて健康を維持していれば仕事を失うことはありませんし、在留資格に影響することはありません。





Tìm hiểu chi tiết hơn! もっとくわしく調べる!



**Tư vấn qua điện thoại (Tiếng Việt)**

[電話相談\(ベトナム語\)](#)



**Trang web “Quy trình xét nghiệm và tư vấn HIV”**

**Giới thiệu kênh tư vấn bằng tiếng Việt qua điện thoại và địa điểm làm xét nghiệm HIV.**

[ウェブサイト「HIV検査・相談マップ」](#)

ベトナム語での電話相談窓口とHIV検査施設を紹介しています。



**H.POT HIV multilingual info Japan (Đa ngôn ngữ, có tiếng Việt).**

[H.POT ~HIV MULTILINGUAL INFO JAPAN~](#) (多言語、ベトナム語あり)

HIV là căn bệnh khó lây nhiễm cho người khác trừ khi bạn có quan hệ tình dục với người khác. Vì vậy, bạn không cần đột ngột thay đổi cuộc sống cũng như mối quan hệ của mình với mọi người xung quanh khi biết mình mắc bệnh HIV.

Ngoài ra, bạn cũng không cần phải thông báo kết quả xét nghiệm của mình với mọi người xung quanh. Tuy nhiên, bạn cần thông báo cho vợ, chồng hoặc người có quan hệ tình dục với bạn.

HIVは、セックス以外では感染しにくい病気です。感染が分かったからといって、昨日までの生活や周りの人たちとのかわりを急に変えなくてもよいのです。周囲の人に検査の結果を伝える必要はありません。ただし、セックスパートナーには伝えましょう。



### [Đối với người được chẩn đoán dương tính với HIV]

HIVの検査が陽性だと診断された方へ

Nếu điều trị bệnh HIV tại Nhật Bản, số tiền bạn phải chi trả cho thuốc điều trị HIV sẽ rất cao. Đối với khoản chi phí điều trị mà bảo hiểm y tế không chi trả, bạn có thể làm đơn xin hỗ trợ chi phí đó.

Để được hỗ trợ, bạn có thể sẽ cần xuất trình kết quả xét nghiệm chi tiết và làm thủ tục phức tạp, do đó hãy tham khảo ý kiến của bệnh viện chuyên khoa HIV và các tổ chức phi lợi nhuận (NGO) khi có thắc mắc về vấn đề này.

Bệnh viện nơi bạn được chẩn đoán sẽ giải thích chi tiết về tình trạng bệnh cho bạn, hãy nắm rõ nội dung được giải thích và bắt đầu quá trình điều trị tại bệnh viện.

日本でHIVの治療をする場合は、HIVのくすりがとても高いです。健康保険ではカバーされない費用について医療費の補助を申請することができます。

補助を申請するには詳しい検査のデータや複雑な手続きが必要なので、よくわからない時は、HIVの専門病院やNPOに相談してください。診断された病院で説明があるので、必ずよく理解して治療してください。



### Thông tin chi tiết bằng tiếng Nhật 日本語の詳しい情報



**Bệnh viện chuyên khoa  
(Tiếng Nhật)**  
専門病院(日本語)



**HIV/AIDS (Tiếng Nhật)**  
HIV/エイズ(日本語)



**2.5. Tôi cảm thấy bất an khi nghe nói ở Nhật Bản có nhiều bệnh truyền nhiễm bùng phát. Tôi nên tìm kiếm thông tin ở đâu để có các biện pháp phòng tránh bệnh phù hợp?**

日本で、ある感染症が流行していると聞き行くのが不安です。どこから情報を得て対策を立てたらいいでしょうか？



# BỆNH TRUYỀN NHIỄM

## 感染症

Hãy tìm kiếm thông tin của Bộ Y tế và Bộ Ngoại giao Việt Nam, Đại sứ quán Nhật Bản tại Việt Nam, Đại sứ quán Việt Nam tại Nhật Bản. Điều quan trọng là bạn phải luôn quan tâm và tìm kiếm thông tin, tin tức mới nhất về Nhật Bản. Tuy nhiên, một số thông tin có thể không chính xác, do đó trước tiên hãy tham khảo thông tin được cung cấp bởi các tổ chức chính thống.

Bệnh sởi, rubella, cúm mùa, v.v. là các bệnh truyền nhiễm dễ bùng phát ở Nhật Bản. Bạn có thể phòng tránh các căn bệnh này bằng cách tiêm vắc-xin phòng bệnh.

Nếu bạn xuất hiện các triệu chứng khiến bạn lo lắng, hãy đến khám tại phòng khám, bệnh viện gần nơi sinh sống → Tham khảo Chương 1 - Cách đến phòng khám và bệnh viện, các chính sách của bảo hiểm y tế.

ベトナム保健省・外務省、在ベトナム日本大使館、駐日ベトナム大使館の情報を確認してください。  
普段から日本についてのニュースに関心を持ち、こうした新しい情報を集めることは大切です。しかし、正しくない情報などもあるため、まずは、公的機関の情報を参考にしてください。  
日本でアウトブレイクになりやすい感染症には麻疹、風疹、インフルエンザ等があり、ワクチンで予防することができます。

心配な症状があったら近くのクリニック・病院に行きましょう → I 受診の方法



### Thông tin tham khảo 参考情報



**Đại sứ quán Nhật Bản tại Việt Nam**  
在ベトナム日本大使館



**Đại sứ quán Việt Nam tại Nhật Bản**  
駐日ベトナム社会主義共和国大使館



**Tổng cục Quản lý xuất nhập cảnh và lưu trú Nhật Bản**  
出入国在留管理庁



### Tìm hiểu chi tiết hơn!

もっとくわしく調べる!

#### “Tình huống y tế công cộng khẩn cấp” là gì?

Cùng với sự phát triển của toàn cầu hoá, tình trạng khẩn cấp về sức khỏe cộng đồng đã trở thành vấn đề mang tính quốc gia và toàn cầu, chẳng hạn như đại dịch COVID-19 mà chúng ta đã trải qua. Tình trạng khẩn cấp về sức khỏe cộng đồng có thể dẫn đến bệnh tật, thương tích nghiêm trọng cho con người hoặc thậm chí thiệt mạng. Một tình huống sẽ trở thành tình trạng khẩn cấp về sức khỏe cộng đồng khi xã hội không thể giải quyết được những ảnh hưởng của nó đối với sức khỏe con người.

#### Một số ví dụ về tình huống y tế công cộng khẩn cấp:

- Sự bùng phát của các bệnh truyền nhiễm: đại dịch cúm, sởi, cúm gia cầm, COVID-19.
- Sự xuất hiện của thiên tai ảnh hưởng đến sức khỏe con người: động đất, sóng thần, lũ lụt, bão tố, v.v.
- Hành vi khủng bố: khủng bố bằng bom, khủng bố bằng súng, khủng bố bằng vũ khí sinh học, v.v.
- Tai nạn gây thương vong cho nhiều người: máy bay rơi, tàu trật đường ray.

Ở Nhật Bản đã có báo cáo về các đợt bùng phát dịch sởi, rubella, cúm (số người mắc bệnh đang tăng lên). Ngoài các biện pháp phòng tránh lây nhiễm như rửa tay, đeo khẩu trang, v.v. thì bạn có thể tiêm vắc-xin để phòng bệnh. Khi xuất hiện tình trạng khẩn cấp về sức khỏe cộng đồng, điều quan trọng là bạn phải thu thập thông tin từ Chính phủ Nhật Bản, chính quyền địa phương, bản tin thời sự, v.v.

#### 「公衆衛生緊急事態」とは？

みなさんがCOVID-19のパンデミックを経験したように、グローバル化が進む中で、公衆衛生上の緊急事態が国家的、世界的に大切な問題となっています。公衆衛生上の緊急事態には、病気の発生、自然災害、人に大きな被害が出たり、命が失われるようなことが起こります。ある状況が緊急事態となるのは、その健康への影響に対策をするために、社会が上手くまわらなくなってしまったときです。

例としては以下のようなものがあります。

- 感染性疾患の発生：インフルエンザ・パンデミック、麻疹、鳥インフルエンザ、COVID-19など
- 自然災害による健康への影響：地震、津波、洪水、台風など
- テロ行為：爆弾テロ、銃撃によるテロ、生物兵器によるテロなど
- たくさんの死傷者が出る事故：飛行機の墜落事故や列車の脱線事故など

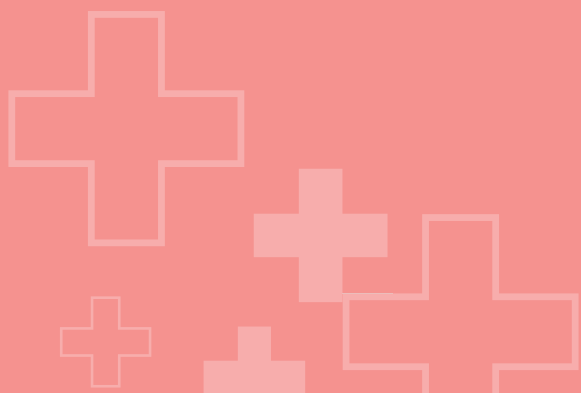
日本では、麻疹、風疹、インフルエンザの流行（感染する人が増えること）が報告されており、流行ったときは感染しないようにするための対策（手洗い、マスクなど）や、予防としてワクチンが役に立ちます。インフルエンザは、日本では毎年冬に感染の流行があるので、インフルエンザワクチン接種に係る費用を会社が補助してくれる場合もあります。公衆衛生上の緊急事態が発生した場合には、日本政府、地方自治体、ニュースなどからの情報を集めることが大切です。



CHƯƠNG 3:

# SỨC KHỎE TÌNH DỤC VÀ SỨC KHỎE SINH SẢN

セクシャル・リプロダクティブ・ヘルス



## Bạn phải làm gì nếu mắc bệnh lây truyền qua đường tình dục hoặc mang thai khi đang làm việc tại Nhật Bản?

Chương 3 này sẽ hướng dẫn bạn về bệnh lây nhiễm qua đường tình dục, các khoa bạn cần đến khám trong trường hợp mắc bệnh, thông tin về Khoa Phụ sản và Khoa Tiết niệu.

Phần này cũng cung cấp các thông tin liên quan đến sức khỏe sinh sản dành cho sản phụ, chẳng hạn như những điều cần làm khi không muốn mang thai tại Nhật Bản, cách để sinh con hoặc dừng thai kỳ tại Nhật Bản khi mang thai ngoài ý muốn.

Ngoài ra, phần này còn đề cập đến tình dục - thứ không thể tách rời khỏi cuộc sống của chúng ta. Nếu bạn đang sinh sống tại Nhật Bản, hãy đọc phần này để biết thêm thông tin của các kênh tư vấn về các vấn đề liên quan đến tình dục, những điều bạn cần làm nếu bị quấy rối tình dục hoặc bạo hành tình dục.

日本ではたらく間に病気や妊娠したらどうしたらよいのでしょうか。

この章では、セックスで移る病気のことや病気になったら何科にいけばいいか、産婦人科や泌尿器科ってどんなところなのか説明しています。

日本で妊娠したくないときにどうするか、予定してなかったけれど妊娠したときに、日本でどうやって出産したり中絶したりするかなど、私たちの人生と切り離すことができない性に関することを書いています。日本で生活する中で、性に関することでこまったときにどこに相談すればいいか、セクハラや暴力にあったときにはどうすればいいかも、ここを読むとわかります。



### 3.1. Giấy cam kết có nội dung “Nếu có thai, tôi sẽ nghỉ việc/ về nước” có phải là loại giấy cam kết phổ biến tại Nhật Bản không? Điều gì sẽ xảy ra nếu tôi không ký giấy cam kết này?

「妊娠したら、退職します/帰国します」という約束をしたり、それを紙に残すことは、日本では、よくあることなのでしょうか？署名しなかったらどうなりますか？

- Những giấy cam kết có nội dung như vậy bị nghiêm cấm tại Nhật Bản. Khi bị yêu cầu ký tên vào các loại giấy cam kết có các yêu cầu như **“Nếu mang thai tôi sẽ nghỉ việc” hoặc “Nếu mang thai tôi sẽ về nước” trước hoặc sau khi đến Nhật Bản, hãy thẳng thắn từ chối rằng: “Tôi không muốn ký. Chắc chắn tôi không cần phải ký loại giấy tờ này”**.
- Luật pháp Nhật Bản có chế độ bảo vệ phụ nữ mang thai. Thực tập sinh kỹ năng cũng được chế độ này bảo vệ.
- Bạn được phép nghỉ làm để đi khám sản phụ khoa hoặc khi cảm thấy không khỏe do mang thai.
- Nếu tình hình không thay đổi sau khi đã nói chuyện với công ty, hãy liên hệ đến “Văn phòng bình đẳng và môi trường làm việc thuộc Sở lao động của tỉnh”.



# SỨC KHỎE TÌNH DỤC VÀ SỨC KHỎE SINH SẢN

## セクシャル・リプロダクティブ・ヘルス

- そのような約束ごとは、日本ではやってはいけないことになっています。日本にくる前、日本にきた後でも「妊娠したら退職します」、「妊娠したら帰国します」という約束をしたり、そのような紙にサインするように言われても、「サインしたくありません。しなくていいはずです」と言ってください。
- 日本の法律には、妊婦をまもる制度があります。技能実習生も、その制度にまもられています。
- 産婦人科への通院や、妊娠による体調不良のために、仕事を休むことも認められます。
- 会社で相談しても変わらない場合は、「都道府県労働局雇用環境・均等部（室）」に相談することもできます。

### [Câu chuyện về các bệnh lây truyền qua đường tình dục (STDs)]

【性感染症 (STDs) のおはなし】



#### 3.2. Bộ phận sinh dục của tôi bị ngứa và đau khi đi tiểu. Tôi nên làm gì?

性器がかゆくて、おしっこをするときに痛いです。どうすればいいでしょうか？

• Đó có thể là triệu chứng của bệnh lây truyền qua đường tình dục (Sexually Transmitted Diseases - STD). Các bệnh lây truyền qua đường tình dục phổ biến ở người trẻ tuổi gồm có nhiễm HIV, sùi mào gà sinh dục, herpes sinh dục, chlamydia và bệnh lậu. Nếu bạn cảm thấy bộ phận sinh dục của mình có điều khác thường, hãy liên hệ đến phòng khám, bệnh viện gần nơi sinh sống để tham khảo ý kiến tư vấn.

• Nếu là nam giới, hãy đến phòng khám, bệnh viện chuyên Khoa Tiết niệu, Nam Khoa, hoặc Khoa Truyền nhiễm. Nếu là nữ giới, hãy đến phòng khám, bệnh viện chuyên Khoa Phụ sản.

• 性感染症 (Sexually Transmitted Diseases: STD) といって、セックスでうつる病気があります。若者のなかでよくある性感染症には、HIV、HPV、ヘルペス、クラミジア、淋病などがあります。おかしいな、と思ったら、近くのクリニック・病院で相談してみましょう。

• 男性は泌尿器科、または性感染症内科、感染症科、と書いてあるクリニック・病院に行きましょう。女性は産婦人科のクリニック・病院に行きましょう。





### 3.3. Tôi nên phòng tránh các bệnh lây truyền qua đường tình dục như thế nào?

性感染症はどのように予防すればいいでしょうか？

- Có thể bạn không muốn nghĩ rằng người yêu của mình mắc bệnh lây truyền qua đường tình dục, nhưng khi quan hệ tình dục, hãy luôn đeo bao cao su để không bị lây nhiễm hoặc truyền bệnh cho đối phương.
  - Ngoài biện pháp sử dụng bao cao su, bạn có thể ngăn ngừa các bệnh lây truyền qua đường tình dục bằng cách không quan hệ tình dục với bất kỳ ai ngoài người bạn tình duy nhất, hoặc không quan hệ tình dục trực tiếp bằng miệng.
  - Bạn có thể mắc bệnh lây truyền qua đường tình dục mà không hay biết. Vì vậy, trước khi quan hệ tình dục lần đầu, cả hai nên làm xét nghiệm các bệnh lây truyền qua đường tình dục để tránh lây bệnh cho đối phương, đồng thời cũng kịp thời điều trị bệnh nếu phát hiện bản thân mắc bệnh.
  - Thuốc tránh thai chỉ có tác dụng tránh thai, do đó kể cả khi bạn uống thuốc tránh thai, bạn vẫn không thể phòng tránh các bệnh lây truyền qua đường tình dục.
- 好きな人が病気を持っていると考えたくないかもしれないけれど、もらわない、相手にうつさないためにもセックスをする時は必ずコンドームはつけましょう。
- コンドームにくわえて、この人、と決めた一人の人以外とセックスをしない、直接のオーラルセックスは行わないようにするなど、性感染症をもっと予防できます。
- 知らないうちに、性感染症にかかっていることもあります。はじめてセックスをする前に、お互いに性病等の検査をすれば、知らずに大切な人に性感染症をうつさないですみますし、自分の性感染症も治せるので、おすすめです。
- なお、ピルは避妊のためのものなので、飲んでいても性感染症の予防はできません。





Thông tin chi tiết bằng tiếng Việt  
もっと詳しく調べる

### Thông tin bổ sung: Ung thư cổ tử cung và kiểm tra ung thư cổ tử cung tại Nhật Bản

コラム: 子宮頸がんと日本の子宮頸がん検診について

- Ung thư cổ tử cung là bệnh ung thư hay gặp ở phụ nữ, phát sinh quanh vùng cửa vào tử cung (cổ tử cung).
- Nguyên nhân gây ra ung thư cổ tử cung là do vi rút Human Papilloma Virus (HPV).
- Ung thư cổ tử cung là bệnh có thể gặp ở mọi phụ nữ. Virus gây ra loại ung thư này lây truyền chủ yếu qua đường tình dục. HPV là loại virus rất phổ biến, người ta cho rằng nếu đã từng quan hệ tình dục thì ai cũng đã từng lây truyền/nhiễm virus này ít nhất một lần.
- Phải mất một thời gian dài để bạn mắc ung thư cổ tử cung sau khi nhiễm virus HPV. Virus sẽ tồn tại ở một khu vực trong cổ tử cung của bạn và dần biến khu vực đó thành ung thư. Thông thường, bạn sẽ không nhận ra sự khác biệt trước hoặc ngay sau khi bị ung thư.
- Ung thư cổ tử cung là bệnh có thể phòng ngừa được. Bạn có thể tiêm vắc-xin để ngăn ngừa virus HPV trú ngụ tại cổ tử cung. Vắc-xin này cần tiêm trước khi bạn phát sinh quan hệ tình dục lần đầu, nghĩa là phải tiêm trước khi virus xâm nhập vào cơ thể bạn. Tuy nhiên, vắc-xin không thể ngăn ngừa ung thư cổ tử cung 100%. Vì vậy, sau khi tiêm phòng, bạn vẫn cần làm xét nghiệm tầm soát ung thư cổ tử cung định kỳ.
- Ngay cả khi bạn đã quan hệ tình dục trước khi tiêm vắc-xin, nếu thực hiện kiểm tra cổ tử cung định kỳ và phát hiện ung thư cổ tử cung từ giai đoạn sớm và điều trị đúng cách, tỉ lệ điều trị bệnh thành công (bệnh nhân sống khỏe mạnh trên 5 năm) gần như là 100%.
- Việc thực hiện kiểm tra cổ tử cung định kỳ được gọi là “tầm soát ung thư cổ tử cung”. Tại Nhật Bản, thành phố nơi bạn sinh sống sẽ thực hiện tầm soát ung thư cổ tử cung. Bạn được thăm khám miễn phí hoặc chỉ cần chi trả chi phí tầm soát rất rẻ (khoảng 500 yên). Đối tượng được thực hiện tầm soát ung thư cổ tử cung là phụ nữ từ 20 tuổi trở lên.





## Thông tin chi tiết bằng tiếng Việt

もっと詳しく調べる

### Thông tin bổ sung: Ung thư cổ tử cung và kiểm tra ung thư cổ tử cung tại Nhật Bản

コラム: 子宮頸がんと日本の子宮頸がん検診について

- 子宮頸がんは、子宮の入り口(子宮頸部) 近くに見える女性のがんです。
- ヒトパピローマウイルス(HPV)というウイルスの感染が原因です。
- 子宮頸がんは、すべての女性に起こりうる病気です。このウイルスは、主にセックスにより感染します。ごくありふれたウイルスで、セックスの経験がある女性なら、誰でも1度はこのウイルスに感染すると言われています。
- ウィルスに感染した子宮の入り口のがんになるまでには、長い年月がかかります。ウイルスはそこにずっといて、ゆっくりとその場所をがんに変えていくのですが、そこががんになる前や、がんになってすぐのときは、自分でもわかりません。
- 子宮頸がんは予防できる病気です。このウイルスが子宮の入り口に住み着かないようにするワクチンがあります。このワクチンは、はじめてのセックスをする前、つまりウイルスがあなたの体に入る前に打ちます。ただし、ワクチンで100%予防できるわけではありません。ワクチンを接種した後も、定期的に検査してみてくださいが大切です。
- ワクチンを打つ前にセックスをすでに経験していても、定期的に検査に行き子宮の入り口を見てもらい、がんやがんのなりかけを早く見つけて、ちゃんと治療すれば、ほぼ100%助かります。
- 定期的に子宮の入り口を医者に見てもらい、定期的に検査してみてください。日本では、「子宮頸がん検診」といいます。日本では、住んでいる市町村で、子宮頸がん検診を実施しています。無料または、とても安い値段(500円くらい)です。20歳以上の女性対象(2年に1回)です。

Thời gian và cách thức đăng ký khám tầm soát ung thư cổ tử cung sẽ do thành phố nơi bạn sinh sống quy định. Hãy liên hệ với văn phòng của chính quyền thành phố, phòng y tế, trung tâm y tế tại thành phố nơi bạn đang sinh sống để biết thêm thông tin chi tiết.



子宮頸がん検診をいつやるか、どうやって申し込むかなどは、住んでいる市町村で決めています。住んでいる市町村の役所や、保健所や保健センターにきいてみましょう。







**Tìm hiểu chi tiết hơn!**  
もっとくわしく調べる!

**Giới thiệu về Khoa Phụ sản, Khoa Tiết niệu**  
**Khoa Tiết niệu là nơi bạn có thể xin ý kiến tư vấn về mọi vấn đề liên quan đến cơ thể nam giới**

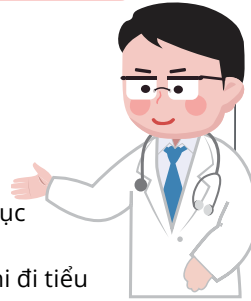
産婦人科や泌尿器科ってどんなところ？  
泌尿器科は、男性の身体について、なんでも相談できるところです。



**Khi nào tôi nên đi khám tại Khoa Tiết niệu?**  
どんなときに泌尿器科に受診したらいいの？

**Khi có triệu chứng sau:**

- Bộ phận sinh dục bị sưng tấy
- Bộ phận sinh dục bị ngứa ran
- Xuất hiện u cục trên bộ phận sinh dục
- Chất nhờn giống như mủ chảy ra từ bộ phận sinh dục
- Quần lót thường dính vết bẩn lạ
- Bị đau hoặc có cảm giác bất thường (buốt, nóng) khi đi tiểu
- Bị ngứa xung quanh bộ phận sinh dục v.v.



Tại Khoa Tiết niệu, bạn sẽ được xét nghiệm nước tiểu. Ngoài ra, bạn sẽ phải trả lời các câu hỏi về việc có quan hệ tình dục qua dịch vụ mại dâm hay không, có quan hệ tình dục với ai khác ngoài bạn tình của bạn hay không và ngày giờ cụ thể. Thông tin bạn cung cấp sẽ được bác sĩ giữ bí mật. Đây là thông tin quan trọng giúp bác sĩ có thể chẩn đoán bệnh cho bạn, do đó, hãy trả lời thành thật, đừng giấu giếm thông tin. Bên cạnh đó, bác sĩ có thể sẽ kiểm tra bộ phận sinh dục của bạn. Tuy nhiên, bạn không cần phải xấu hổ mà hãy đi khám bệnh đầy đủ.

**Connaoaki**

- 性器が腫れている
- 性器がヒリヒリする
- 性器にブツブツができた
- 性器から膿のような粘液が出る
- 下着に見慣れない汚れが付着するようになった
- おしっこをする時に痛みや変な感じ(しみる、熱く感じる)がある
- 性器周辺に痒みがある など。



泌尿器科では、おしっこの検査があります。また、お金を払ってセックスを楽しむお店に行ったか、パートナー以外とセックスをしたか、それはいつだったかを聞かれます。あなたが打ち明けたことを、医者は誰にも言いません。医者が、あなたの病気が何なのかを考えるのに大事な情報なので、秘密にせず、正直にこたえましょう。また、性器の診療があるかもしれません。恥ずかしがらずに診察をうけましょう。



## Tìm hiểu chi tiết hơn! もっとくわしく調べる!

### Khoa Phụ sản là nơi bạn có thể xin ý kiến tư vấn về mọi vấn đề liên quan đến cơ thể nữ giới

産婦人科は、女性の身体について、なんでも相談できるところです。



#### Khi nào tôi nên đi khám tại Khoa Phụ sản?

どんなときに産婦人科を受診したらいいの?

#### Khi có triệu chứng sau:

- **Kinh nguyệt:** Bị mất kinh, chu kỳ không đều, đau bụng kinh dữ dội.
- **Dịch tiết âm đạo:** Tăng dịch tiết âm đạo, dịch có mùi lạ, có màu.
- **Chảy máu bất thường:** Chảy máu ngoài chu kỳ kinh nguyệt, chảy máu khi quan hệ tình dục.
- **Đau:** Đau vùng bụng dưới ngoài chu kỳ kinh nguyệt, đau khi đi tiểu và đại tiện, đau khi quan hệ tình dục, đau lưng, cảm thấy râm ran vùng bụng dưới.
- **Sưng tấy:** Chướng bụng, khó đi tiểu hoặc đại tiện, đi tiểu nhiều lần, cảm thấy cơ thể phù nề.
- **Âm hộ:** Xuất hiện vật lạ, ngứa, đau quanh khu vực tiểu tiện, kinh nguyệt thất thường.



Ở lần thăm khám đầu tiên, có thể bạn sẽ phải trình bày thông tin về việc quan hệ tình dục của bản thân. Bạn không cần phải xấu hổ. Hãy trả lời đúng sự thật. Nếu bạn chưa từng quan hệ tình dục thì bác sĩ sẽ có biện pháp thăm khám bộ phận sinh dục nữ phù hợp với bạn.

Chi phí khám lần đầu tại Khoa Phụ sản là khoảng 5000 yên. Thay vì từ chối đi khám sản phụ khoa vì không có tiền, hãy đề nghị phòng khám, bệnh viện khám cho bạn với khoản tiền bạn mang theo ngày hôm đó.

#### こんなとき:

- **月経:** 月経がとまった、周期がバラバラ、月経のときにとても痛い。
- **帯下(おりもの):** おりものが増えた、においが気になる、色がついている。
- **不正出血:** 月経以外の時期に血がでる、セックスをする時に血が出る。
- **痛み:** 月経以外にも、お腹の下の方が痛い、おしっこをするときや便をするときにいたい、セックスをする時に痛い、ちょっとしたことで腰が痛い、いつもお腹の下の方がジクジクと痛い。
- **腫れ物:** おなかが張る、おしっこや便がでにくい、おしっこに何度も行く、太ったと感じる。
- **外陰部(がいいんぶ):** おしっこや月経血がでてくるあたりに、何かできている、かゆい、痛い。

最初の問診で、セックスの経験を聞かれることがあります。恥ずかしいことはありません。正直に伝えてください。セックスの経験がない場合は、性器の診察に工夫をしてもらえます。

初めてみてもらうときは5000円くらいかかります。「お金がないから産婦人科に行かない」ではなく、「今日持っているお金でみてください」と言ってください。

# SỨC KHỎE TÌNH DỤC VÀ SỨC KHỎE SINH SẢN

セクシャル・リプロダクティブ・ヘルス



## Những điều sẽ được hỏi khi khám sản phụ khoa tại Nhật (Tiếng Việt)

日本の産婦人科でできること (ベトナム語編)

### Trước khi đến khám tại Khoa Phụ sản, hãy tìm hiểu những điều bạn sẽ được hỏi theo mã QR bên dưới

日本の産婦人科でできること (ベトナム語編)



Cách tìm kiếm Khoa Tiết niệu, Khoa Phụ sản gần nơi bạn sinh sống →  
Hãy xem [Thông tin bổ sung]; Khi cảm thấy không khỏe, hãy làm theo  
3 bước ở *Chương 1 trang 29*.

泌尿器科・産婦人科の見つけ方 → 1 の【コラム】具合が悪くなった時はこうしよう! 3つのステップ!  
をみてください。



Nếu mắc bệnh lây truyền qua đường tình dục, bạn bắt buộc phải thực hiện kiểm tra cùng bạn tình để cùng điều trị bệnh trong trường hợp cần thiết.

STDの場合は、必ずパートナーと一緒に検査を行い、必要があれば治療を受けましょう。




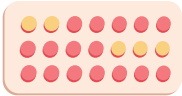
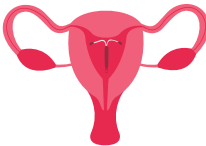
### 3.4. Hiện tại tôi chưa muốn có con. Tôi cần làm gì?

今は子どもがほしくありません。どうしたらよいですか?

- Nếu hiện tại bạn chưa muốn có con, hãy tránh thai bằng các biện pháp tránh thai.
- Ở Nhật có rất ít biện pháp tránh thai dành cho phụ nữ. Vì vậy, sự hợp tác của nam giới trong vấn đề này là vô cùng quan trọng. Cả hai người hãy cùng suy nghĩ cho đối phương một cách có trách nhiệm.
- Bạn không nên tin vào khái niệm “Ngày an toàn” (ngày không thụ thai kể cả khi không dùng biện pháp tránh thai). Phụ nữ còn kinh nguyệt đều có thể mang thai bất cứ lúc nào.

- いまはまだ子どもはほしくない、と思うなら、避妊をすることで妊娠をさけましょう。
- 日本では、女性だけでできる避妊法が少ないです。男性の協力がとても大切です。男性は責任をもって一緒に考えましょう。
- いわゆる「安全日」（避妊しなくても妊娠しない日）はありません。月経のある女性は、いつでも妊娠する可能性があります。



<b>Biện pháp tránh nào tại Nhật?</b> <small>日本で使える避妊法は?</small>	<b>Mua ở đâu?</b> <small>どこで手に入るの?</small>	<b>Chi phí bao nhiêu?</b> <small>いくらかかるの?</small>
<b>Bao cao su nam</b> <small>男性用コンドーム</small> 	<p>Cửa hàng 100 yên, cửa hàng tiện lợi, cửa hàng thuốc.</p> <p>Bạn có thể mua bao cao su nam mà không cần xuất trình thẻ lưu trú, giấy tờ tùy thân.</p> <p>100円ショップやコンビニ、ドラッグストア。在留カードなどIDを見せなくても買える。</p>	<p>50 - 100 yên/chiếc.</p> <p>Bạn có thể mua trực tuyến với giá 1.500 yên/100 chiếc (15 yên/chiếc).</p> <p>1個50円～100円。                      通販では100個入り1,500円 (1個15円台)のものもある。</p>
<b>Thuốc tránh thai đường uống (OC)</b> <small>経口避妊(OC)</small> 	<p>Khoa Phụ sản.</p> <p>Hãy đến Khoa Phụ sản để được bác sĩ thăm khám và kê đơn thuốc.</p> <p>産婦人科。医師に診察してもらい、そのあと処方箋をだしてもらう。</p>	<p>Lần đầu tiên mua thuốc tránh thai đường uống, bạn sẽ mất khoảng 10.000 yên, bao gồm cả phí thăm khám bác sĩ, xét nghiệm máu, kê đơn thuốc.</p> <p>Từ lần 2 trở đi, tiền thuốc mỗi tháng sẽ khoảng 2.000 - 3.000 yên. Bảo hiểm y tế sẽ không chi trả cho chi phí này.</p> <p>1回目は、医師の診察と血液検査、処方箋などで約1万円かかる。2回目以降は、1ヶ月ぶんの薬が約2,000円～3,000円。健康保険は使えません。</p>
<b>Dụng cụ tử cung (IUS/IUD)</b> <small>子宮内避妊器具 (IUS/IUD)</small> 	<p>Khoa Phụ sản.</p> <p>Hãy đến Khoa Phụ sản để được bác sĩ thăm khám và đặt dụng cụ tử cung. Bạn cần phải làm kiểm tra trước khi đặt dụng cụ. Ngoài ra, sau khi đặt xong, bạn vẫn cần thực hiện kiểm tra định kỳ.</p> <p>産婦人科。                      医師に診察してもらい、そこで入れてもらいます。入れる前に検査が必要です。入れた後も定期的に診察があります。</p>	<p>Khoảng 40.000 yên.</p> <p>Một lần đặt dụng cụ tử cung có hiệu quả trong vòng 3 - 5 năm. Bảo hiểm y tế sẽ không chi trả chi phí này. Tuy nhiên, nếu bạn bị đau bụng kinh dữ dội, bạn có thể đặt dụng cụ tử cung như một phương pháp giảm đau. Trong trường hợp này, bảo hiểm y tế sẽ hỗ trợ khoảng 12.000 yên trong tổng chi phí đặt dụng cụ tử cung của bạn.</p> <p>約4万円。1回入れたら、3～5年間、効果が続きます。健康保険は使えません。ただし、月経の痛みがひどい人は、それを軽くするために、治療として入れることができます。そのときは、健康保険が使える、約1万2,000円程度と安くなります。</p>

# SỨC KHỎE TÌNH DỤC VÀ SỨC KHỎE SINH SẢN

## セクシャル・リプロダクティブ・ヘルス

<b>Thuốc tránh thai khẩn cấp (72 giờ)</b> 緊急避妊薬 (モーニングアフターピル)	Khoa Phụ sản. Hãy đến Khoa Phụ sản để được bác sĩ thăm khám và kê đơn thuốc. 婦人科での診察と処方箋が必要。	Từ 10.000 yên trở lên. Bảo hiểm y tế sẽ không chi trả chi phí này. 1万円以上。 健康保険は使えません。
--	--	--

Tham khảo: Hướng dẫn khám, chữa bệnh tại Sản phụ khoa của Hiệp hội Sản phụ khoa Nhật Bản - Bản điều trị sản phụ khoa ngoại trú 2020  
 参考: 日本産科婦人科学会, 産婦人科診療ガイドライン婦人科外来編2020

### Các biện pháp tránh thai bị cấm tại Nhật Bản

日本で使えない避妊方法

 Bao cao su nữ 女性用コンドーム	 Vòng âm đạo 膈リング	 Cây que インプラント
 Tiêm hormone ホルモン注射	 Miếng dán 避妊パッチ	



### Tìm hiểu chi tiết hơn

もっとくわしく調べる



\* [Video “Những điều cần lưu ý khi mang thai tại Nhật Bản” \(Tiếng Việt\)](#)  
[日本での妊娠について気をつけること\(動画\) ベトナム語](#)

\* [Trang thông tin về mang thai tại Nhật Bản - Hiệp hội sinh sống cùng người nước ngoài “Về việc tránh thai”](#)  
[日本でのにんしん WEBサイトコムスタカ-外国人と共に生きる会『避妊について』](#)



[\(Tiếng Việt\)](#)  
[\(ベトナム語\)](#)



[\(Tiếng Nhật\)](#)  
[\(日本語\)](#)



## Tìm hiểu chi tiết hơn!

もっとくわしく調べる!

### VỀ VIỆC MANG THUỐC VÀO NHẬT BẢN

- Khi mang thuốc đã sử dụng từ 1 tháng trở lên hoặc khi gửi thuốc từ nước ngoài vào Nhật Bản, bạn cần làm thủ tục xác nhận nhập khẩu. Việc mua bán thuốc xách tay trên mạng hoặc tặng cho bạn bè và người quen là bất hợp pháp. Vì vậy, bạn tuyệt đối không được thực hiện hành vi này.
- Thủ tục xác nhận nhập khẩu: Bạn sẽ mất khoảng 2 tuần để hoàn thành thủ tục hải quan về việc nhập khẩu dược phẩm vào Nhật Bản. Về việc nhập khẩu cá nhân các sản phẩm dược phẩm (Tiếng Nhật).

コラム: 日本への薬の持ちこみについて

- 日本へ1ヶ月以上の薬を持ちこんだり、海外から送ってもらうときは、輸入確認証の手続きが必要です。持ちこんだ薬をFACEBOOKなどで売買したり、友人や知人にあげたりすることは違法です。絶対にやめましょう。
- 輸入確認証の手続き: 税関での手続きに2週間くらいかかります。

[Tìm hiểu đưa thuốc vào Nhật Bản 医薬品等の個人輸入について\(日本語\)](#)



### 3.5. Có thể tôi đang mang thai. Tôi nên làm gì?

妊娠したかもしれません。どうすればいいですか？



- Khi bạn bị “chậm kinh”, có thể bạn đang mang thai. Khi đó, hãy nhanh chóng thử thai và đến khám tại Khoa Phụ sản.
- Tại Nhật Bản, bạn có thể mua que thử thai tại hiệu thuốc (cửa hàng thuốc) (giá khoảng 500 - 1.000 yên). Thông thường, bạn nên tự thử bằng que thử thai trước, nếu kết quả thử thai là dương tính thì bạn nên đi khám sản phụ khoa.
- 「月経が遅れている」、「妊娠したかもしれない」と思ったら、はやいうちに妊娠検査や産婦人科の受診をしましょう。
- 日本では薬局(ドラッグストア)で妊娠検査薬を買うことができます(値段: 500~1,000円)。自分で、妊娠検査薬を買ってチェックして、陽性なら産婦人科という手順が多いです。





- Thời điểm bạn nhận ra mình mang thai thường rơi vào khoảng 5 - 6 tuần sau khi mang thai. Nếu muốn sinh con, bạn nên tìm hiểu sớm những thông tin cần lưu ý khi mang thai. Ngoài ra, hãy khai báo về việc bạn đang mang thai cho chính quyền địa phương để được hỗ trợ (*Chi tiết xem tại trang 60, phần "Hộp/Thông tin chi tiết", Mục 3.3 - Nếu sinh con tại Nhật Bản, tôi nên làm gì?*).
- Nếu không thể sinh con, bạn có thể chấm dứt thai kỳ trước khi thai nhi đủ 22 tuần tuổi (21 tuần 6 ngày). Ở Nhật Bản, không có hình phạt nào dành cho phụ nữ hoặc bác sĩ thực hiện phá thai. Bạn có thể đến Khoa Phụ sản để thực hiện phá thai một cách an toàn (*Chi tiết xem tại trang 61, phần "Thông tin bổ sung", Mục 3.5 - Khi không muốn sinh con, tôi nên làm gì?*).
- Khi nghi ngờ mình đang mang thai, hoặc khi có thai nhưng không biết nên làm gì, hãy xin ý kiến tư vấn ngay lập tức, không nên tự lo lắng một mình.
- だいたい、妊娠に気づいた頃には5～6週になっています。産みたいときは、妊娠中に何を気を付けたらいいか、早め知っておきたいですし、妊娠の届を出せば、いろいろな助けが受けられます（詳しくはP60のコラム3.3）日本で出産するときめたら、何をすればよいですか？参照）。
- また、産むことができないときは、妊娠22週未満（21週6日）まで人工妊娠中絶ができます。日本では、中絶する女性や医者罰することはありません。産婦人科で、安全に中絶できます（詳しくはP61のコラム3.5）産みたくないときは、どうすればいいですか？参照）。
- 妊娠をしたかもしれない、妊娠をしたけどどうすればいいかわからないときは一人で悩まないで、すぐに相談をしてください。



## Tư vấn bằng tiếng Việt

ベトナム語で相談する

### \* Trang chủ của Hội hỗ trợ Nhật Việt Tomoiki (Tiếng Nhật)



Bạn có thể xin ý kiến tư vấn qua Messenger từ Facebook theo mã QR sau (Mở đầu bằng tiếng Nhật, nhưng có thể hỗ trợ tiếng Việt).

\* [日越ともいき支援会 ホームページ\(日本語\)](#)

QRコードのFACEBOOKからMESSENGERで相談(最初は日本語ですがベトナム語も通じます).

### \* Hiệp hội sinh sống cùng người nước ngoài Kumustaka (Kumamoto-ken, Kumamoto-shi)



✉ [groupkumustaka@yahoo.co.jp](mailto:groupkumustaka@yahoo.co.jp)

**F** Hiệp hội sinh sống cùng người nước ngoài Kumustaka (Kumustaka - Association for Living Together with Migrants)

\* [コムスタカー-外国人と共に生きる会\(熊本県熊本市\)](#)

コムスタカー-外国人と共に生きる会

KUMUSTAKA - ASSOCIATION FOR LIVING TOGETHER WITH MIGRANTS



## Tư vấn bằng tiếng Nhật

日本語で相談する

### \* **Kênh tư vấn SOS về mang thai trên toàn quốc**



Danh sách kênh tư vấn SOS về mang thai trên toàn quốc dành cho người đang mang thai ngoài ý muốn

• [全国のにんしんSOS相談窓口](#)

思いがけない妊娠をして悩んでいる方を対象とした全国のにんしんSOS相談窓口を掲載しています。



## Tìm hiểu chi tiết hơn!

もっとくわしく調べる!



### **Loạt sách hướng dẫn dành cho mẹ và bé – Bản tiếng Việt**

[ママとあかちゃんのサポートシリーズ-ベトナム語編 – BẢN TIẾNG VIỆT](#)



## Tìm hiểu chi tiết hơn!

もっとくわしく調べる!

### **Về việc mang thai và sinh con tại Nhật Bản**

日本での妊娠・出産について

Bạn vẫn có thể tiếp tục làm việc khi đang mang thai và có thể sinh con tại Nhật Bản. Luật pháp Nhật Bản nghiêm cấm hành vi buộc nữ lao động thôi việc vì lý do mang thai và sinh con. Phụ nữ làm việc trong khi mang thai và sinh con sẽ được pháp luật bảo vệ. Thực tập sinh kỹ năng người nước ngoài khi mang thai cũng được bảo vệ bởi pháp luật (Xem thêm tại trang 28-29, Sổ tay thực tập sinh kỹ năng). Hãy tham khảo ý kiến tư vấn khi gặp rắc rối về vấn đề này.

妊娠をしてもはたらくことができますし、日本で出産することもできます。日本では、妊娠・出産を理由に会社をやめさせてはいけない、という法律があります。妊娠や出産をしながら働く女性を、法律で守っているのです。外国人技能実習生が妊娠してもこの法律で守られます（技能実習手帳P29にも書いてあります）。困ったときは、相談してください。



### \* **Tổ chức đào tạo thực tập sinh kỹ năng người nước ngoài (OTIT) [Sổ tay thực tập sinh kỹ năng \(Bản tiếng Việt\)](#)**

[外国人技能実習機構 \(ORGANIZATION FOR TECHNICAL INTERN TRAINING: OTIT\) 技能実習生手帳 \(ベトナム語版\)](#)



### \* **Danh sách Phòng môi trường lao động và Bình đẳng của các tỉnh thành trên toàn quốc (tiếng Nhật)**

[全国の都道府県労働局雇用環境・均等部\(室\)があるところ \(日本語\)](#)







## Tìm hiểu chi tiết hơn! もっとくわしく調べる!

### 1) Tôi có thể sử dụng bảo hiểm y tế khi sinh con ở Nhật Bản không?

Về cơ bản, bạn không thể sử dụng bảo hiểm y tế khi mang thai và sinh con, tuy nhiên bạn có thể nhận tiền hỗ trợ từ chính quyền địa phương (thành phố). Sau khi biết mình mang thai, hãy nhanh chóng thông báo với văn phòng của chính quyền địa phương nơi bạn sinh sống để được nhận tiền hỗ trợ.

#### 1) 日本で出産するときは保険がつかえますか?

妊娠・出産では基本的に健康保険は使えませんが、自治体(市区町村)がある程度のお金をだしてくれます。妊娠がわかったら、住んでいる区市町村の窓口にてできるだけ早く妊娠の届出をして、お金をもらえるようにしましょう。

### \* Trang thông tin về mang thai tại Nhật Bản - Hiệp hội sinh sống cùng người nước ngoài “Chi phí khi mang thai, sinh con tại Nhật Bản”

日本でのにんしん WEBサイト。コムスタカー外国人と共に生きる会「日本での妊娠・出産にかかるお金」



(Tiếng Việt)  
(ベトナム語)



(Tiếng Nhật)  
(日本語)

### 2) Tư cách lưu trú của tôi sẽ thay đổi như thế nào khi tôi mang thai và sinh con tại Nhật Bản?

Khi thực tập sinh kỹ năng sinh con tại Nhật Bản hoặc Việt Nam, chương trình thực tập kỹ năng sẽ bị tạm dừng. Tuy nhiên, bạn vẫn có thể quay trở lại Nhật Bản sau khi về Việt Nam nghỉ sinh. Thực tập sinh kỹ năng đã làm mẹ vẫn có thể gia hạn hoặc thay đổi tư cách lưu trú.

#### 2) 日本で妊娠や出産をする時の在留資格はどうなりますか?

技能実習生が日本やベトナムで出産するとき、技能実習はいったん中止となりますが、産休を取った後に再開できます。母親である技能実習生の在留資格も更新や変更ができます。

### \* Trang thông tin về mang thai tại Nhật Bản - Hiệp hội sinh sống cùng người nước ngoài - Khi tư cách lưu trú là ‘Thực tập sinh kỹ năng’ hoặc ‘Kỹ năng đặc định’

日本でのにんしん WEBサイト。コムスタカー外国人と共に生きる会「在留資格が「技能実習」や「特定技能」の場合」



(Tiếng Việt)  
(ベトナム語)



(Tiếng Nhật)  
(日本語)



## Tìm hiểu chi tiết hơn!

もっとくわしく調べる!

### \* Ngoài ra, ở Nhật Bản còn có chính sách y tế dành cho người mang thai là người không có tư cách lưu trú.

- 1 Ở Nhật Bản có chính sách hỗ trợ chi trả chi phí sinh con (toàn bộ hoặc một phần) từ chính quyền địa phương nếu bạn không có khả năng thanh toán chi phí này. Để được hỗ trợ, bạn cần nộp đơn đăng ký cho văn phòng của chính quyền thành phố nơi bạn sinh sống.
- 2 Bạn sẽ được nhận Sổ tay sức khỏe bà mẹ và trẻ em.
- 3 Bạn có thể được thăm khám định kỳ để kiểm tra tình trạng sức khỏe của bản thân khi đang mang thai và tình trạng sức khỏe của đứa trẻ sau khi đứa bé được sinh ra.
- 4 Bạn có thể tiêm vắc-xin để phòng ngừa các bệnh truyền nhiễm theo khuyến cáo của Chính phủ. Hãy thực hiện tiêm chủng tại địa phương nơi bạn sinh sống.

\* 在留資格がない人が妊娠した場合もつかえる医療制度があります。

- 1 どうしても出産費用が払えないとき、出産にかかるお金を自治体が払ってくれる制度があります（金額または一部）。住んでいる市町村の役場へ申請します。
- 2 母子健康手帳をもらうことができます。
- 3 妊娠中の女性や、うまれた赤ちゃんの健康状態を確認する、定期検診をうけることができます。
- 4 国がみんなに必要なと推奨する、感染症をふせぐワクチンを接種することができます。住んでいる自治体で接種します。



### Dành cho những người Nhật ở xung quanh sản phụ:

Áp dụng chính sách chăm sóc y tế dành cho sản phụ không có tư cách lưu trú.

- 1 Áp dụng các biện pháp tiếp nhận phụ nữ mang thai, chính sách hộ sinh nội trú (Điều 22, Luật Phúc lợi trẻ em).
- 2, 3 Phát hành Sổ tay sức khỏe bà mẹ và trẻ em, thực hiện khám định kỳ cho sản phụ trong khi mang thai và sau khi sinh (Điều 16, Luật Sức khỏe bà mẹ và trẻ em).
- 4 Thực hiện tiêm chủng định kỳ cho sản phụ (Điều 5, Luật tiêm chủng).

周りの日本人の方へ

在留資格がない人が妊娠した場合もつかえる医療制度があります。

- 1 妊産婦の入所措置、入院助産制度の利用（児童福祉法22条）
- 2, 3 母子健康手帳の交付、妊娠中・出生後の定期検診（母子健康法16条）
- 4 定期の予防接種（予防接種法5条）



**Tìm hiểu chi tiết hơn!**  
もっとくわしく調べる!

### 3) Nếu sinh con tại Nhật Bản, tôi nên làm gì?

Trước tiên, hãy đến văn phòng của chính quyền thành phố nơi bạn sinh sống để khai báo về việc mang thai. Tại đây, bạn sẽ được hướng dẫn về cách thức khai báo. Sau khi khai báo, bạn sẽ nhận được Sổ tay sức khỏe bà mẹ và trẻ em. Nhân viên chăm sóc sức khỏe của văn phòng sẽ hỗ trợ bạn cho đến lúc bạn sinh thông qua cuốn sổ tay này.

#### 3) 日本で出産するときめたら、何をすればよいですか？

まずは市町村の役場に行って、妊娠したので妊娠届を出したいです、と言いましょ。届の出し方を教えてもらえます。届を出すと、母子手帳がもらえます。それを使って、役場の保健師さんが出産までのサポートをしてくれます。

#### \* Trang thông tin về mang thai tại Nhật Bản - Hiệp hội sinh sống cùng người nước ngoài

日本でのにんしん WEBサイト。コムスタカー外国人と共に生きる会



(Tiếng Việt)  
(ベトナム語)



(Tiếng Nhật)  
(日本語)

#### \* Quy trình sinh con và nuôi con tại Nhật Bản - Sổ tay sức khỏe bà mẹ và trẻ em - Quỹ quốc tế Kanagawa

日本での出産や子育てをする場合の流れや母子手帳についてかながわ国際交流財団



(Tiếng Việt)  
(ベトナム語)



(Tiếng Nhật)  
(日本語)



## Tìm hiểu chi tiết hơn!

もっとくわしく調べる!

### 4) Khi trở về nước để sinh con, tôi phải làm gì?

Nếu thực tập sinh kỹ năng muốn về nước để sinh con, Nghiệp đoàn Quản lý sẽ làm thủ tục với Tổ chức đào tạo thực tập sinh kỹ năng người nước ngoài trước khi thực tập sinh kỹ năng về nước. Để tiếp tục quay lại chương trình thực tập sinh kỹ năng, bạn cần được Tổ chức đào tạo thực tập sinh kỹ năng người nước ngoài phê duyệt Kế hoạch thực tập kỹ năng mới, sau đó nộp đơn lên Cục Quản lý xuất nhập cảnh để xin visa “Thực tập kỹ năng” để có thể quay trở lại Nhật Bản.

#### 4) 帰国して出産するときには、何をすればよいですか？

技能実習生が帰国して出産するときは、帰国前に監理団体から外国人技能実習機構に手続きをしてもらって帰国します。技能実習を再開する時には、外国人技能実習機構から新しい技能実習計画の認定をもらった後、入国管理局に申請をして、「技能実習」のビザでもう一度来日します。

### • Trang thông tin về mang thai tại Nhật Bản - Hiệp hội sinh sống cùng người nước ngoài

日本でのにんしん WEBサイト。コムスタカー外国人と共に生きる会



(Tiếng Việt)  
(ベトナム語)



(Tiếng Nhật)  
(日本語)

### 5) Khi không muốn sinh con, tôi nên làm gì?

- Theo luật pháp Nhật Bản, sản phụ có thể phá thai **dưới 22 tuần tuổi (21 tuần 6 ngày)**.
- Phương pháp phá thai được luật pháp Nhật Bản cho phép là phẫu thuật. Hầu hết các trường hợp phá thai đều không cần nhập viện. Phương pháp phẫu thuật phá thai sẽ khác nhau tùy theo giai đoạn của thai kỳ (được chia ra thành giai đoạn đầu thai kỳ (dưới 12 tuần) và các giai đoạn sau đó), mức độ ảnh hưởng của phương pháp này đến cơ thể người phụ nữ cũng khác nhau. Nếu có ý định phá thai, bạn hãy đưa ra quyết định càng sớm càng tốt để giảm bớt gánh nặng cho cơ thể.
- Bảo hiểm y tế sẽ không chi trả chi phí phẫu thuật phá thai. Chi phí phẫu thuật sẽ khác nhau tùy theo mỗi phòng khám và bệnh viện. Nếu phá thai ở giai đoạn đầu thai kỳ, bạn sẽ mất khoảng 100.000 yên. Nếu phá thai ở giai đoạn giữa thai kỳ và cần nhập viện, bạn cần liên hệ với bệnh viện trước để biết chi phí nhập viện.



## Tìm hiểu chi tiết hơn! もっとくわしく調べる!

- Sau khi phá thai, thể chất và tinh thần của bạn có thể xuất hiện nhiều sự thay đổi.
  - \***Thể chất:** Sau khi phá thai, tình trạng chảy máu âm đạo có thể diễn ra trong một khoảng thời gian dài, chu kỳ kinh nguyệt tiếp theo có thể đến sớm hoặc muộn hơn bình thường.
  - \***Tinh thần:** Bạn có thể có cảm giác mình đã làm một việc xấu khiến bạn bị chán nản trong một thời gian dài. Ngoài ra, một số phụ nữ còn mất niềm tin vào bạn đời trong khoảng thời gian từ khi biết mình mang thai đến khi quyết định phá thai.
- Những thay đổi này là điều bình thường và có thể xảy ra với bất kỳ ai. Nếu bạn cảm thấy lo lắng, hãy tham khảo ý kiến của bác sĩ tại Khoa Sản phụ hoặc những nơi chuyên tư vấn tâm lý.
- Việc uống thuốc phá thai được gửi từ quê nhà sang Nhật, hoặc thuốc tự xách tay qua Nhật sẽ bị xử phạt theo quy định của pháp luật Nhật Bản. Ngoài ra, việc dùng thuốc phá thai khi chưa được bác sĩ thăm khám và kê đơn là vô cùng nguy hiểm.
- Nếu gặp bất kỳ vấn đề hay khó khăn nào, hãy xin ý kiến tư vấn ngay lập tức.

### 5) 産みたくないときは、どうすればいいですか？

- 日本の法律では、妊娠22週未満（21週6日）まで人工妊娠中絶できます。
- 日本の法律で認められている中絶の方法は、手術です。入院しなくてもいい場合も多いです。中絶手術は、妊娠初期（12週未満）と、それ以降とは手術方法がちがいで、女性のからだに与える影響にもちががあります。もし中絶をするなら、はやく決めるほうがからだへの負担は少なくなります。
- 中絶手術には保険がつかえません。クリニック・病院によって違いますが、妊娠初期の場合で10万円前後となります。妊娠中期で入院が必要となる場合は、入院費について事前に病院に確認してください。
- 中絶をしたあとに、からだやこころにいろいろな変化が出ることがあります。
  - \* からだ...中絶のあと、出血が長く続いたり、つぎの月経がくるのがはやくなったり、遅れたりすることがあります。
  - \* こころ...悪いことをしてしまった、という気持ちから、気分が長いこと落ち込むことがあります。また、妊娠がわかって中絶を決めるまでのあいだに、パートナーが信じられなくなってしまう女性もいます。
- これらの変化は、誰に起きてても不思議はないことです。心配なときは、産婦人科や、こころの相談ができるところに、まよわず相談しましょう。
- 出身国から中絶の薬を送ってもらったり、自分で持ちこんだ薬を飲んで中絶すると、日本の法律で罰せられます。また、医師の診察をうけずに薬を飲んで中絶するのは危険です。
- 困ったときは、すぐに相談をしましょう。



**Tìm hiểu chi tiết hơn!**  
もっとくわしく調べる!



**Lời nhắn nhủ đến các bạn nam giới**  
**Nếu bạn nói chuyện với người yêu/vợ mình và cả hai bạn lựa chọn phá thai, hãy cùng cô ấy vượt qua việc này**

<男性へのメッセージ>

もし、彼女と話し合って中絶を選択したら、彼女を支え、一緒に乗り越えましょう。

**\* Trang thông tin về mang thai tại Nhật Bản - Hiệp hội sinh sống cùng người nước ngoài**

日本でのにんしんWEBサイト。コムスタカ―外国人と共に生きる会



[\(Tiếng Việt\)](#)  
[\(ベトナム語\)](#)



[\(Tiếng Nhật\)](#)  
[\(日本語\)](#)

**6) Tôi buộc phải sinh con do đã bỏ lỡ giai đoạn cho phép phá thai. Nhưng tôi không có khả năng nuôi dạy con sau khi sinh. Tôi nên làm gì?**

Hãy tham khảo ý kiến tư vấn ngay lập tức. Nếu bạn không xin ý kiến tư vấn của bác sĩ mà tự mình sinh con và con bị mất sau sinh, bạn có thể sẽ bị xử phạt theo quy định của pháp luật Nhật Bản. Khi biết mình có thai, hãy xin ý kiến tư vấn của bác sĩ trong mọi trường hợp.

6) 中絶のタイミングをのがして産むしかない状況です。でも産んでも育てられません。もうすぐ出産なのですがどうすればいいでしょうか？

すぐに相談をしてください。医師に相談をせずにあなたひとりで出産をした後に子どもが亡くなったら、日本の法律で罰せられる場合があります。妊娠が分かったらどんな場合でも医師に相談しましょう。



# SỨC KHỎE TÌNH DỤC VÀ SỨC KHỎE SINH SẢN

セクシャル・リプロダクティブ・ヘルス



**Tìm hiểu chi tiết hơn!**  
もっとくわしく調べる!

**\* Trang thông tin về mang thai tại Nhật Bản - Hiệp hội sinh sống cùng người nước ngoài**

日本でのにんしん WEBサイト。コムスタカー-外国人と共に生きる会



(Tiếng Việt)  
[\(ベトナム語\)](#)



(Tiếng Nhật)  
[\(日本語\)](#)



**Tư vấn bằng tiếng Việt**  
ベトナム語で相談する



**\* Trang chủ của Hội hỗ trợ Nhật Việt Tomoiki  
(Tiếng Nhật)**

Có thể xin ý kiến tư vấn qua Messenger từ Facebook theo mã QR sau.

*(Mở đầu bằng tiếng Nhật, nhưng có thể hỗ trợ tiếng Việt)*

**\* [日越ともいき支援会 ホームページ\(日本語\)](#)**

QRコードのFACEBOOKからMESSENGERで相談(最初は日本語ですがベトナム語も通じます)



## 3.6. Tôi đã bị tấn công tình dục (hiếp dâm). Tôi nên làm gì?

性犯罪 (レイプ) されました。どうすればよいですか？

- “Hiếp dâm” và “Quấy rối tình dục” là hành vi phạm tội theo quy định của luật pháp Nhật Bản.
- Bạn có quyền quyết định mình sẽ quan hệ tình dục với ai, khi nào, ở đâu và như thế nào. Hành vi ép buộc đối phương quan hệ tình dục khi họ không mong muốn là bạo lực tình dục.
- Bất kỳ ai cũng có thể là nạn nhân của bạo lực tình dục, không phân biệt tuổi tác, giới tính.
- Chủ thể thực hiện hành vi này cũng có thể là những người thân thiết với bạn như vợ chồng, người yêu (Xem Câu hỏi 3.7 ở trang 66).
- Tội phạm tình dục và bạo lực tình dục là hành vi không thể dung thứ.
- Khi gặp phải vấn đề này, đừng lo lắng và bất an một mình, trước tiên hãy tham khảo ý kiến tư vấn từ người khác.



- 「レイプ」や「ちかん」は日本の法律では性犯罪です。
- いつ、どこで、だれと、どのような性的な関係を持つかは、あなたが決めることができます。望まない性的な行為は、性的な暴力になります。
- 性的な暴力は、年齢、性別にかかわらず起こります。
- 身近な人や夫婦・恋人の間でも起こります (3.7へ)。
- 性犯罪・性暴力は決して許されるものではありません。つらいこと、不安なことについて一人で抱え込まず、まずは相談してみましょう。



### Tư vấn bằng tiếng Việt

ベトナム語で相談する



#### \* Kênh tư vấn về bạo lực tình dục qua mạng xã hội (SNS)

##### “Cure time”

🕒 Thời gian hỗ trợ tư vấn bằng tiếng Việt:  
17:00 - 21:00 thứ Hai, thứ Tư, thứ Bảy

#### \* SNSによる性暴力の相談窓口「CURE TIME (キュアタイム)」

ベトナム語対応日時:月・水・土曜日の17時～21時。





### Thông tin chi tiết bằng tiếng Nhật

日本語の詳しい情報



#### [Danh sách trung tâm hỗ trợ một cửa hỗ trợ các vấn đề liên quan đến tội phạm tình dục và bạo lực tình dục](#)

- Dưới đây là danh sách các kênh tư vấn liên quan đến tội phạm tình dục và bạo lực tình dục trên toàn quốc.
- Ngoài ra, danh sách này còn cung cấp thông tin điều trị y tế tại Khoa Phụ sản, tư vấn tâm lý, tư vấn pháp luật.

#### [性犯罪・性暴力被害者のためのワンストップ支援センター一覧](#)

- 全国の性犯罪・性暴力に関する相談窓口の一覧です。
- 産婦人科医療やカウンセリング、法律相談なども連携しています。



### 3.7. Tôi bị người yêu bạo hành. Tôi nên làm gì?

恋人から暴力を受けていてつらいです。どうすればよいですか？

- DV\* (bạo lực từ người có quan hệ yêu đương hoặc đã từng có quan hệ yêu đương), là hành vi không thể dung thứ.
- Ở Nhật Bản có luật bảo vệ người bị bạn tình bạo hành, được gọi là “Luật phòng chống DV”\*\*. Luật này được áp dụng cho cả người nước ngoài đang sinh sống tại Nhật Bản.
- Hầu hết trong các trường hợp bị bạo hành, nạn nhân khó có thể tự mình giải quyết vấn đề, do đó hãy nhanh chóng xin ý kiến tư vấn từ người khác.

\*Domestic Violence (DV): Bạo lực gia đình

\*\*Luật phòng chống DV: Luật liên quan đến việc ngăn chặn bạo lực từ vợ hoặc chồng và bảo vệ nạn nhân

- DV\* (パートナー関係にある、またはあった人から振るわれる暴力) は犯罪で、決して許されるものではありません。
- 日本には、「DV 防止法」\*\*とあって、パートナーからの暴力をうけている人を守るための法律があります。この法律は日本にいるすべての外国人にも適用されます。
- ひとりで解決することは難しい場合が多いので、相談してください

\* Domestic Violence (DV)

\*\* DV防止法: 配偶者からの暴力の防止及び被害者の保護に関する法律



## Tư vấn bằng tiếng Việt

ベトナム語で相談する



- \* [DV Soudan Plus+](#)  
DV相談プラス+



- \* Kênh tư vấn và tiếp nhận thông tin về nạn nhân trong giao dịch buôn bán người, dịch vụ tình dục, tổng tiền người lao động, v.v. Có hỗ trợ tiếng Việt. [Trang web của Cơ quan cảnh sát quốc gia \(npa.go.jp\)](#)

人身取引(性的サービスや労働の強要等)被害者の通報、相談窓口ベトナム語あり。警察庁 [WEBサイト \(NPA.GO.JP\)](#)



## Thông tin chi tiết bằng tiếng Nhật

日本語の詳しい情報



**Thông tin tham khảo dành cho những người Nhật ở xung quanh nạn nhân**

[Văn phòng Nội các Văn phòng bình đẳng giới. Bạo lực gia đình \(DV\) là gì? \(Tiếng Nhật\)](#)

Nạn nhân bạo lực gia đình được bảo vệ trong mọi trường hợp bất kể có hay không có tư cách lưu trú (Cục Quản lý lưu trú và xuất nhập cảnh số 26)

[内閣府 男女共同参画局 ドメスティックバイオレンス \(DV\)とは \(日本語\)](#)

[DV被害者は、在留資格の有無を問わず、保護される \(入管庁審第26号\)](#)



## CHƯƠNG 4: SỨC KHOẺ NGHỀ NGHIỆP

産業保健



**Pháp luật Nhật Bản quy định các công ty phải tổ chức khám sức khỏe định kỳ để người lao động có thể an tâm làm việc.** Ngoài ra, nhiều hoạt động khác nhau sẽ được công ty thực hiện nhằm cải thiện môi trường và điều kiện làm việc cho nhân viên. Chương 4 này sẽ hướng dẫn về những việc bạn cần làm để phòng ngừa bệnh tật hoặc thương tật khi làm việc tại công ty, những điều bạn cần làm khi bị bệnh tật hoặc thương tật liên quan đến công việc, chính sách bảo hiểm tai nạn lao động, v.v.

Ngoài ra, phần này còn cung cấp thông tin về hành vi **“lạm dụng quyền lực”**, **“quấy rối tình dục”** bị nghiêm cấm tại công ty và thông tin của các kênh tư vấn mà bạn có thể liên hệ khi gặp phải vấn đề liên quan.

日本の会社は、従業員が元気に安心して働けるよう、健康診断が法律で決められています。はたらく場所の環境やはたらく条件をよくするためにいろいろな取り組みをおこなっています。ここでは、会社で仕事をしているときに、病気やケガをしないためにどうすればいいか、仕事に関して病気やケガをしたときにどうなるのか、労災保険のしくみなどを説明します。

また、会社でやってはいけないと決められている「パワーハラスメント」や「セクシャルハラスメント」とはなにか、受けてしまったときの相談先について書いています。



## 4.1. Tôi nghe nói ở Nhật Bản có hoạt động khám sức khỏe. Mục đích của hoạt động này là gì và tôi phải làm gì khi đi khám sức khỏe?

健康診断があると聞きました。なんのために、なにをするのですか？

• Đây là hoạt động được thực hiện với mục đích giúp bạn duy trì sức khỏe tốt để tiếp tục làm việc tại công ty. Khi khám sức khỏe, bạn sẽ được lấy máu để kiểm tra xem bạn có mắc chứng bệnh nào mà bản thân còn chưa nhận biết được hay không. Nếu phát hiện bệnh sớm và điều trị kịp thời, bạn vẫn có thể làm việc bình thường tại Nhật Bản cho đến khi kết thúc hợp đồng. Hoạt động khám sức khỏe đã được quy định bởi pháp luật, do đó bạn bắt buộc phải tham gia.

• Nếu không muốn tham gia khám sức khỏe, trước tiên hãy liên hệ với công ty của bạn. Nếu sau khi hỏi công ty mà bạn vẫn chưa rõ về vấn đề này, hãy xin ý kiến tư vấn bằng tiếng Việt từ Nghiệp đoàn Quản lý, hoặc ý kiến tư vấn bằng ngôn ngữ bản địa từ các kênh tư vấn của Tổ chức đào tạo thực tập sinh kỹ năng người nước ngoài (Organization for Technical Intern Training - OTIT) trong [Danh sách kênh tư vấn].

• あなたが会社で元気に働き続けられるように行うものです。自分でも気が付かないような病気のはじまりがないか、血をとったりして調べます。病気のはじまりを早く見つければ、早く治療もはじめられ、日本での仕事をさいごまで元気に続けることができます。法律で決められているので、必ず受けましょう。

• 健康診断がうけられない時は、まずは会社に聞いてみましょう。会社にきいてもよくわからない場合は、監理団体や【相談先リスト】にある外国人技能実習機構 (OTI) の母国語相談からベトナム語で相談しましょう。





## Tư vấn bằng Tiếng Việt

ベトナム語で相談する



\* **Tổ chức đào tạo thực tập sinh kỹ năng người nước ngoài (OTIT)**  
[Trung tâm tư vấn bằng ngôn ngữ bản địa](#) (Trang tiếng Việt). Tư vấn các vấn đề mà thực tập kỹ năng có thể gặp phải trong quá trình sinh sống tại Nhật.

\* 外国人技能実習機構 (OTIT)

[母国語相談センター\(ベトナム語のページ\)](#) 技能実習のこと、日本での生活など



### 4.2. Mỗi năm tôi được khám sức khỏe mấy lần? Chi phí khám sức khỏe là bao nhiêu?

健康診断は1年に何回受けますか?

- Mỗi năm, bạn được khám sức khỏe một lần. Tuy nhiên, với những người có tiếp xúc với các vật chất dễ gây bệnh trong quá trình làm việc hoặc thường làm ca đêm thì có thể được khám sức khỏe 6 tháng 1 lần.
- Tại Nhật Bản, bạn sẽ được khám sức khỏe miễn phí.

- 年1回です。ただ、病気を起こしやすい物質をあつかう仕事をしている人や、夜中も仕事をしている人は、6か月に1回の場合もあります。
- 健康診断は、無料で受けられます。



### 4.3. Khi khám sức khỏe, tôi có thể thực hiện thêm các hạng mục xét nghiệm khác không?

健康診断の時に自分で検査を追加できますか?

- Các hạng mục kiểm tra khi khám sức khỏe được quy định bởi pháp luật, vì vậy bạn không thể tự kiểm tra thêm các hạng mục khác.
- Nếu là nữ trên 20 tuổi, bạn có thể thực hiện xét nghiệm tầm soát Ung thư cổ tử cung 2 năm 1 lần tại thành phố nơi bạn sinh sống chứ không phải tại công ty. Chi phí tầm soát ung thư cổ tử cung là miễn phí hoặc chỉ mất phí khoảng 500 yên. Để biết thêm thông tin chi tiết về tầm soát ung thư cổ tử cung, hãy đọc phần "*Thông tin bổ sung*" ở Mục 3, trang 10 - *Sức khỏe giới tính và sức khỏe sinh sản*.

- 健康診断で調べる項目は、法律で決まっています。自分でやりたい検査を追加することはできません。
- 20才より年上の女性なら、会社ではなく、住んでいる市町村で、子宮頸がんの検査を、2年に1回、受けられます。無料か、500円くらいのお金を払うだけです。子宮頸がんの検査をもっと知りたければ、V.セクシャル・リプロダクティブヘルスのコラムを読んでください。



## 4.4. Nếu mắc bệnh hoặc bị thương trong quá trình làm việc thì tôi nên làm gì? Tôi có thể nghỉ làm không?

会社で、こころやからだの病気にかかったり、ケガをしたら、どうしたらいいですか？仕事を休めますか？

- Trước tiên, bạn hãy trao đổi với công ty về vấn đề này. **Tại Nhật Bản, các công ty đều tham gia “Bảo hiểm bồi thường tai nạn cho người lao động” để phòng trường hợp nhân viên mắc bệnh hoặc bị thương vì nguyên nhân có liên quan đến công việc.** Với chế độ bảo hiểm này, bạn không cần lo lắng về chi phí điều trị tại bệnh viện vì bảo hiểm sẽ thanh toán chi phí này. Ngoài ra, bạn cũng có thể nghỉ làm trong trường hợp này. Kể cả khi bạn không có khả năng lao động do bệnh nặng hoặc bị thương nặng, bạn cũng không bị buộc thôi việc ngay lập tức.
- Khi mắc bệnh, bị thương vì lý do không liên quan đến công việc, bạn vẫn có quyền được nghỉ làm. Số ngày được nghỉ sẽ khác nhau tùy vào mỗi công ty, vì vậy hãy liên hệ với công ty của bạn để biết thêm chi tiết. Trong những ngày nghỉ làm, bạn sẽ không bị buộc phải thôi việc.
- Nếu công ty đăng ký cho bạn tham gia **“Bảo hiểm y tế”**, bạn sẽ được hỗ trợ chi phí điều trị và nhận một phần lương trong khoảng thời gian không thể làm việc trong vòng một năm rưỡi. Hãy xác nhận lại với chủ sở hữu lao động xem mình có được tham gia bảo hiểm bồi thường tai nạn cho người lao động, bảo hiểm y tế hay không. Nếu sau khi hỏi công ty bạn vẫn chưa hiểu rõ về vấn đề này, hãy xin ý kiến tư vấn bằng tiếng Việt từ Nghiệp đoàn Quản lý, hoặc ý kiến tư vấn bằng ngôn ngữ bản địa từ các kênh tư vấn của Tổ chức đào tạo thực tập sinh kỹ năng người nước ngoài (OTIT) trong [Danh sách kênh tư vấn].

- まず会社に相談しましょう。あなたが仕事に関係して病気やけがをしたときのために、会社は、「労働者災害補償保険（ろうさいほけん）」というものに入っているはずです。この仕組みをつかって、あなたが病院にかかるためのお金などが支払われますので、あなたはお金の心配をしなくてよいのです。会社を休むこともできます。重い病気やケガで働けなくなっても、すぐに会社をやめさせられることはありません。
- 仕事以外でケガや病気になったときも、仕事を休むことができます。会社によって休むことができる日数はちがいますので、会社に聞いてみましょう。その日数のあいだは、会社をやめさせられることはありません。
- 会社が、あなたを「健康保険」に入れていれば、治療のためのお金や、働けないあいだのお給料の一部を、一年半のあいだ、もらうことができます。労災保険・健康保険に入っているか雇用主に確認しましょう。会社にきいてもよくわからない場合は、監理団体や【相談先リスト】にある外国人技能実習機構（OTIT）の母国語相談からベトナム語で相談しましょう。





## 4.5. Tôi bị thương do tai nạn giao thông. Tôi nên làm gì? 交通事故でけがをしました。どうしたらいいですか？

- Nếu bạn gặp tai nạn giao thông trong khi đang làm việc hoặc trên đường đi làm, bạn có thể sử dụng **“Bảo hiểm bồi thường tai nạn cho người lao động”** đã được đề cập ở câu hỏi 4.4. Vì vậy, trong trường hợp này, hãy liên lạc với công ty ngay lập tức.
- Nếu bạn gặp tai nạn giao thông tại nơi không liên quan đến công việc, người gây thương tích cho bạn sẽ chi trả chi phí điều trị vết thương. Trong trường hợp này, hãy yêu cầu họ cung cấp thông tin liên lạc cho bạn.
- Sau đó, hãy liên hệ với cảnh sát (**số điện thoại: 110**).
- 仕事中や、会社に行く途中に起こった交通事故であれば、IV-4.で説明した「ろうさいほけん（労災保険）」を使用することができます。すぐ会社に相談しましょう。
- 仕事と関係ないところでの交通事故では、あなたにけがをさせた人が、けがの治療のお金を払います。相手の人の連絡先を教えてください。
- それから警察にも連絡しましょう。交通事故にあったら、警察（電話番号110）に連絡することになっています。





## 4.6. Điều gì sẽ xảy ra nếu tôi bị tử vong, hoặc mất ý thức hoặc tàn tật suốt đời tại Nhật Bản?

日本で死んだり、意識がなくなったり、一生の障がいを負うなどの状態になった場合、どうなりますか？

• Nếu mắc bệnh hoặc bị thương vì lý do có liên quan đến công việc thì bạn sẽ được **“Bảo hiểm bồi thường tai nạn cho người lao động”** hỗ trợ chi phí điều trị như đã đề cập ở câu hỏi 4.4. Ngoài ra, nếu bị tàn tật thì bạn sẽ được nhận một khoản tiền bồi thường, còn nếu bị tử vong thì khoản tiền bồi thường sẽ được gửi cho người thân của bạn.

• Tùy thuộc vào loại bảo hiểm mà công ty, Nghiệp đoàn Quản lý của bạn chọn tham gia mà số tiền bảo hiểm bạn có thể được nhận, hoặc số tiền bồi thường gửi cho người thân của bạn nếu bạn bị tử vong sẽ khác nhau. Vì vậy, hãy xác nhận lại với Công ty, Nghiệp đoàn Quản lý về vấn đề này.

• Nếu sau khi hỏi công ty bạn vẫn chưa rõ về vấn đề này, hãy xin ý kiến tư vấn bằng tiếng Việt từ Nghiệp đoàn Quản lý, hoặc ý kiến tư vấn bằng ngôn ngữ bản địa từ các kênh tư vấn của Tổ chức đào tạo thực tập sinh kỹ năng người nước ngoài (OTIT) trong [Danh sách kênh tư vấn].

• 仕事に関係した病気やけがでそういうことになった場合は、IV-4の「労災保険」で、治療にかかるお金を支払ってもらえます。また、障がいが残った場合にまとまったお金をもらえたり、亡くなった場合は遺族にお金が支払われたりします。

• 会社や監理団体が、あなたにかけている保険の種類によっては、そこからお金がもらえたり、亡くなった場合に遺族にお金が支払われたりします。会社や監理団体に確認してみましょう。

• 会社にきいてもよくわからない場合は、監理団体や【相談先リスト】にある外国人技能実習機構 (OTIT) の母国語相談からベトナム語で相談しましょう。



### Thông tin chi tiết bằng tiếng Nhật

日本語の詳しい情報



\* **Dành cho chủ sở hữu lao động, người Nhật ở xung quanh người lao động**

**Khi xảy ra tai nạn lao động (Tiếng Nhật)**

労働災害が発生したとき (日本語)







## 4.7. Tôi cảm thấy lo lắng vì đột nhiên được giao một công việc mà tôi chưa quen làm khiến tôi có thể rơi vào tình huống nguy hiểm.

いきなり慣れない仕事をして、危険な目にあうのではないかと心配です。

- Luật pháp quy định người lao động sẽ được đào tạo trước khi thực hiện các công việc có tính chất gây nguy hiểm, chẳng hạn như công việc hàn, lái xe nâng, vận hành cần trục, v.v. Vì vậy, hãy yêu cầu công ty đào tạo cho bạn trước khi bắt đầu làm việc chính thức. Khi cảm thấy sợ hãi về công việc mới, đừng ngại trao đổi với cấp trên của bạn.
- Nếu sau khi hỏi công ty bạn vẫn chưa hiểu rõ về vấn đề này, hãy xin ý kiến tư vấn bằng tiếng Việt từ Nghiệp đoàn Quản lý, hoặc ý kiến tư vấn bằng ngôn ngữ bản địa từ các kênh tư vấn của Tổ chức đào tạo thực tập sinh kỹ năng người nước ngoài (OTIT) trong [Danh sách kênh tư vấn].

- 慣れないと危険な目にあうかもしれない仕事は、仕事をする前に、訓練を受けることが、法律で決められています。たとえば、溶接、フォークリフト、クレーン運転などです。仕事を本格的には始める前にトレーニングを受けたい、と会社聞いてみましょう。怖いと思うことは遠慮なく上司に相談しましょう。
- 会社にきいてもよくわからないときは、監理団体や【相談先リスト】にある外国人技能実習機構（OTIT）の母国語相談からベトナム語で相談しましょう。



## 4.8. Môi trường làm việc của tôi không tốt (có mùi, tối tăm, chật hẹp, ồn ào, quá nóng, quá lạnh, tư thế gò bó, không an toàn). Tôi nên làm gì?

働いている労働環境がきつい（臭い、暗い、狭い、うるさい、暑い、寒い、姿勢がきつい、安全でない）です。どうしたらよいですか？

- Hãy trao đổi với cấp trên, “người phụ trách an toàn vệ sinh lao động” hoặc “người xúc tiến an toàn vệ sinh lao động” tại công ty. “Người phụ trách an toàn vệ sinh lao động” hoặc “người xúc tiến an toàn vệ sinh lao động” là người có trách nhiệm cải thiện môi trường làm việc tại công ty.

- 会社の上司や、「衛生管理者」または「安全衛生推進者」などに相談しましょう。「衛生管理者」または「安全衛生推進者」は、はたらく環境をよくするために会社にいる人です。





- Khi đã trao đổi với người chịu trách nhiệm về vấn đề này nhưng môi trường làm việc của bạn vẫn không được cải thiện, hoặc sau khi hỏi công ty bạn vẫn chưa hiểu rõ về vấn đề này, hãy xin ý kiến tư vấn bằng tiếng Việt từ Nghiệp đoàn Quản lý, hoặc ý kiến tư vấn bằng ngôn ngữ bản địa từ các kênh tư vấn của Tổ chức đào tạo thực tập sinh kỹ năng người nước ngoài (OTIT) trong [Danh sách kênh tư vấn]. Ngoài ra, hãy nhờ người biết tiếng Nhật mà bạn có thể tin tưởng trao đổi trực tiếp với “**Văn phòng giám sát tiêu chuẩn lao động**”.
- Văn phòng giám sát tiêu chuẩn lao động: Là văn phòng chính phủ có nhiệm vụ giám sát việc tuân thủ quy định của pháp luật của các doanh nghiệp nhằm đảm bảo người lao động có thể an tâm làm việc với một thể trạng và tinh thần khỏe mạnh. Bạn có thể tìm kiếm địa chỉ của Văn phòng giám sát tiêu chuẩn lao động tại khu vực bạn sinh sống thông qua mã QR dưới đây. Hãy trao đổi với người biết tiếng Nhật hoặc người Nhật xung quanh bạn để được hỗ trợ tìm kiếm Văn phòng này.
- 相談しても変わらないときや、会社にきいてもよくわからないときは、監理団体や【相談先リスト】にある外国人技能実習機構（OTIT）の母国語相談からベトナム語で相談しましょう。また、日本語ができる信頼できる人におねがいして「労働基準監督署」\*1に相談しましょう。
- \*1労働基準監督署：従業員が元気に安心して働けるよう、企業がきちんと法律を守っているかを見張る役所です。下のQRコードから、住んでいる地域の労働基準監督署が調べられます。日本語がわかる人や周りの日本人に聞いてみましょう。



### Thông tin chi tiết bằng tiếng Nhật

日本語の詳しい情報



**Địa chỉ của Văn phòng giám sát tiêu chuẩn  
lao động trên toàn quốc (Tiếng Nhật)**  
全国の労働基準監督署があるところ(日本語)





## 4.9. Tôi rất sợ cấp trên ở công ty vì cấp trên thường xuyên nói những lời quá đáng hoặc có hành vi đánh đập nhân viên. Tôi nên làm gì?

会社の上司から、たびたびとてもきついことを言われたり暴力をふるわれたりして、とてもこわいです。どうしたらよいでしょうか？

- Trong trường hợp này, hãy liên hệ với bộ phận tư vấn của công ty bạn. Các hành vi kể trên là hành vi “Lạm dụng quyền lực” bị luật pháp nghiêm cấm. “Lạm dụng quyền lực” là hành vi bạo lực bằng lời nói hoặc hành động quá mức cần thiết của người có vị trí công việc cao hơn đối với người có vị trí công việc thấp hơn, khiến cho người đó cảm thấy sợ hãi và không muốn đi làm.
- Nếu cấp trên của bạn thực hiện hành vi lạm dụng quyền lực đối với bạn tại công ty, hãy ghi lại chính xác thời gian, địa điểm, người thực hiện hành vi, những thiệt hại bạn phải gánh chịu, suy nghĩ của bạn trong hoàn cảnh đó. Việc phân xử hành vi bạo hành bằng lời nói thường nảy sinh tranh cãi “đã nói hay không nói”, do đó nếu có thể, hãy ghi âm hoặc quay video lại. Ngoài ra, hãy lưu lại những e-mail, thư từ có chứa từ ngữ bạo lực. Nếu bị bạo hành về thể chất, hãy chụp lại ảnh vết thương, vết bầm, v.v. trên cơ thể và gặp bác sĩ để lấy giấy chẩn đoán.
- Nếu bạn đã trao đổi với công ty nhưng tình hình vẫn không thay đổi, hãy xin ý kiến tư vấn bằng tiếng Việt từ Nghiệp đoàn Quản Lý, hoặc ý kiến tư vấn bằng ngôn ngữ bản địa từ các kênh tư vấn của Tổ chức đào tạo thực tập sinh kỹ năng người nước ngoài (OTIT) trong [Danh sách kênh tư vấn].
- Nếu bị bạo hành thể xác, bạn cũng có thể liên hệ với cảnh sát để được hỗ trợ.
- Hãy nhờ người biết tiếng Nhật mà bạn có thể tin tưởng liên hệ trực tiếp với “Quầy tư vấn lao động dành cho người nước ngoài” thuộc Sở Lao động tại các tỉnh thành trên toàn quốc.



- 会社の相談窓口にご相談しましょう。「パワハラ（パワーハラスメント）」かもしれません。「パワハラ」とは、あなたより立場が上の方が、仕事をする上で必要ないほど強く、あなたを言葉で責めたり、暴力をふるったりしてきて、あなたが仕事に行きたくなるくらい、こわい思いをさせることです。
- 会社でパワハラを受けた場合、いつ・どこで・誰から・どんな被害を受けたか・どう思ったのかをしっかりと書いておきましょう。言葉の暴力は、「言った・言わない」の争いになることが多いので、音声や動画を録音しておきましょう。暴言が書かれたメールや手紙は、しっかりとっておきましょう。身体的な暴力があった場合には、写真を撮ったり医師の診察を受け診断書をとったりします。
- 会社で相談しても変わらない場合は、監理団体や、【相談先リスト】にある外国人技能実習機構（OTIT）の母国語相談からベトナム語で相談しましょう。
- からだの暴力を受けたら、警察に相談することもできます。
- 都道府県労働局の外国人労働相談窓口にご相談することもできます。



## Thông tin chi tiết bằng tiếng Nhật

日本語の詳しい情報



\* [Văn phòng giám sát tiêu chuẩn lao động và Quyề tư vấn lao động tổng hợp thuộc Sở Lao động tại các tỉnh thành \(dành cho người lao động nước ngoài\)](#)

都道府県労働局・労働基準監督署及び総合労働相談コーナー(外国人労働者向け)



\* [Danh sách kênh tư vấn lao động tổng hợp trên toàn quốc \(tiếng Nhật\)](#)

全国の総合労働相談コーナーがあるところ(日本語)



**4.10. Mặc dù đã từ chối nhưng tôi vẫn bị đồng nghiệp mời đi ăn hoặc đi chơi riêng hai người nhiều lần và bị sờ soạng cơ thể một cách không cần thiết khiến tôi cảm thấy rất khó chịu. Tôi nên làm gì?**

同僚から断っているのに何度も食事に誘われたり、2人でかけることに誘われたり、体を不必要に触られるなど性的な行動を受けます。どうしたら良いでしょうか?

- Những hành vi kể trên là hành vi “Quấy rối tình dục” bị pháp luật nghiêm cấm.
- Quấy rối tình dục là hành vi sử dụng lời nói hoặc hành động liên quan đến tình dục khiến bạn cảm thấy khó chịu. Các cá nhân thuộc giới tính nào cũng có thể là mục tiêu của quấy rối tình dục. Ngoài ra, hành vi hắt hủi một người tại nơi làm việc sau khi người đó yêu cầu dừng thực hiện những lời nói và hành động liên quan đến tình dục cũng được coi là quấy rối tình dục.
- Nếu tình hình không thay đổi sau khi đã nói chuyện với công ty, hãy liên hệ đến “Văn phòng bình đẳng và môi trường làm việc thuộc Sở lao động của tỉnh.
- Có thể bạn đang bị ai đó quấy rối tình dục mà không hề hay biết. Vì vậy, hãy đề cao cảnh giác với hành vi này.

- 「セクシャルハラスメント (セクハラ)」 かもしれません。
- セクハラとは、男か女かに関係なく、あなたが嫌だと感じる性的なことを、言ってきたり、してきたりすることです。性的なことを言ってきたり、してきたりすることに対し「やめて」と言うと、今度は仕事で嫌がらせをしてくることもセクハラです。
- 会社で相談しても変わらない場合は、「都道府県労働局雇用環境・均等部(室)」に相談することもできます。
- あなた自身が、気づかずに「セクハラ」を誰かにしているかもしれません。気を付けましょう。



## Tư vấn bằng tiếng Việt

ベトナム語で相談する

### \* Tổ chức đào tạo thực tập sinh kỹ năng người nước ngoài (OTIT)

[Trung tâm tư vấn bằng ngôn ngữ bản địa \(Trang tiếng Việt\)](#)

Tư vấn về các vấn đề mà thực tập kỹ năng có thể gặp phải khi sinh sống tại Nhật



\* 外国人技能実習機構 (OTIT)  
[母国語相談センター \(ベトナム語のページ\)](#)  
技能実習のこと、日本での生活など

### \* Tổ chức đào tạo thực tập sinh kỹ năng người nước ngoài (OTIT)



[Kênh tư vấn khẩn cấp và SOS cho thực tập sinh kỹ năng](#)

☎ 0120-250-168 (hỗ trợ tư vấn bằng tiếng Việt)

🕒 Thứ Hai đến thứ Sáu: 11:00 - 19:00, thứ Bảy: 9:00 - 17:00

\* 外国人技能実習機構 (OTIT)  
[技能実習SOS・緊急相談専用窓口](#)  
ベトナム語: 0120-250-168 月～金 11:00～19:00 土 9:00～17:00

### \* Kênh tư vấn về bạo lực tình dục qua mạng xã hội (SNS) “Cure time”



🕒 Thời gian hỗ trợ tư vấn bằng tiếng Việt: 17:00 - 21:00 thứ Hai, thứ Tư, thứ Bảy

\* SNSによる性暴力の相談窓口「CURE TIME (キュアタイム)」  
ベトナム語対応日時: 月・水・土 曜日の17時～21時。

## Thông tin chi tiết bằng tiếng Nhật

日本語の詳しい情報

### \* Danh sách Phòng môi trường lao động và Bình đẳng của các tỉnh thành trên toàn quốc (tiếng Nhật)



[全国の都道府県労働局雇用環境・均等部\(室\)があるところ \(日本語\)](#)

### \* Danh sách trung tâm hỗ trợ một cửa hỗ trợ các vấn đề liên quan đến tội phạm tình dục và bạo lực tình dục



Dưới đây là danh sách các kênh tư vấn liên quan đến tội phạm tình dục và bạo lực tình dục trên toàn quốc.

Ngoài ra, danh sách này còn cung cấp thông tin về việc điều trị y tế tại Khoa Phụ sản, tư vấn tâm lý, tư vấn pháp luật.

\* 性犯罪・性暴力被害者のためのワンストップ支援センター一覧  
全国の性犯罪・性暴力に関する相談窓口の一覧です。  
産婦人科医療やカウンセリング、法律相談などとも連携しています。



## 4.11. Tôi nghe nói ở công ty có công đoàn. Khi đau ốm hoặc bị thương, tôi sẽ được công đoàn hỗ trợ những gì?

会社には労働組合というものがあるとききました。自分が病気やケガをしたとき、労働組合からどんな支援がうけられますか？

- Khi bạn mắc bệnh hoặc bị thương tật và nhận yêu cầu **“buộc thôi việc vì không làm được việc” từ công ty, hãy liên hệ đến công đoàn**. Họ sẽ làm việc với công ty để giải quyết vấn đề này. Ngoài ra, bộ phận này còn hỗ trợ xử lý các vấn đề về thanh toán tiền lương, người lao động có nguy cơ bị cho thôi việc hoặc là nạn nhân của hành vi lạm dụng quyền lực, quấy rối tình dục.



- Tất cả mọi người đều có thể tham gia vào công đoàn, không phân biệt quốc tịch, tôn giáo, giới tính, sự khác biệt, v.v. ho người nước ngoài” thuộc Sở Lao động tại các tỉnh thành trên toàn quốc.

• 労働組合は、たとえば、病気やけがをして、「仕事ができないのなら、会社をやめてもらう」と言われたときなどに、会社と話し合ってくれます。そのほか、給料の支払いで問題があったり、やめさせられそうになったりしたときや、パワハラ、セクハラなどの相談にも対応してくれます。

• 労働組合には、どこの国の人でも、どんな宗教を信じていても、男でも女でも、そのほか何かが他の人と違っていても、誰でも入れます。



### Thông tin chi tiết bằng tiếng Nhật

日本語の詳しい情報!

#### \* Mạng lưới quyền lợi của thực tập sinh kỹ năng người nước ngoài (Tiếng Nhật)



Đây là mạng lưới gồm các cá nhân và tổ chức trên toàn quốc chuyên tiếp nhận tư vấn hàng ngày và giải quyết các vấn đề mà thực tập sinh kỹ năng thường gặp phải.

[外国人技能実習生権利ネットワーク\(日本語\)](#)

技能実習生から日常的に相談を受け、問題解決に当たっている全国の個人・団体から構成されるネットワーク。



## Tìm hiểu chi tiết hơn

日本語の詳しい情報!



[Trang chủ JITCO “Bảng kiểm tra phòng chống tử vong do bệnh não, bệnh tim \(tử vong vì làm việc quá sức\)” \(bản tiếng Việt\)](#)  
JITCOホームページ「脳・心臓疾患による死亡(過労死等)防止対策チェックシート」  
(ベトナム語版)



## Thông tin bổ sung

コラム

### ▶ Lưu ý khi chuyển mùa

季節の変わり目に気をつけること

Nhật Bản có bốn mùa gồm “mùa xuân”, “mùa hè”, “mùa thu”, “mùa đông”. Lưu ý rằng vào thời điểm chuyển mùa, nhiệt độ và độ ẩm có thể tăng hoặc giảm đột ngột, cơ thể bạn sẽ rất dễ bị ốm.

**Mùa xuân ở Nhật Bản là mùa ấm áp và thoải mái.** Là mùa nhập học, bắt đầu cuộc sống mới, nên mọi người thường nói “Mùa xuân là mùa của gặp gỡ”. Mùa này có hoạt động “Hanami”, tại đây mọi người vừa ngắm hoa anh đào vừa ăn và thưởng thức rượu.

**Mùa hè ở Nhật Bản là mùa nóng nhất trong năm.** Từ tháng 6 đến giữa tháng 7 là mùa mưa. Khi vào mùa mưa, những ngày mưa kéo dài liên tục, hầu như không có ngày nắng. Sau mùa mưa, nhiệt độ tăng đột ngột và mùa hè đến thật sự. Ở nhiều vùng khác nhau ở Nhật Bản có tổ chức lễ hội mùa hè và lễ hội pháo hoa. Khi nắng nóng gay gắt, cần điều chỉnh nhiệt độ phòng bằng điều hòa, quạt gió và bù nước hợp lý.





## Thông tin bổ sung コラム

### Mùa thu ở Nhật Bản là một mùa thoải mái.

Lá bạch quả, lá cây phong được nhuộm bởi màu đỏ, màu vàng chính là điểm nổi bật của mùa này. Còn có lễ hội ngắm trăng, mọi người trang trí cỗ lau, bày bánh dango và cùng nhau ngắm trăng.

**Mùa đông ở Nhật Bản là mùa lạnh giá.** Từ tháng 1 đến tháng 2, có những khu vực bị đóng băng, tại các khu vực phía biển của Nhật Bản như Hokkaido, Tohoku sẽ có những ngày tuyết bao phủ. Khi trời lạnh, cần đi tất chân, mặc áo khoác, điều chỉnh trang phục phù hợp. Hãy sử dụng máy sưởi để điều hòa nhiệt độ phòng. Ngày Tết của năm sẽ rơi vào mùa đông, do vậy mọi người sẽ chúc mừng năm mới bằng một bữa ăn sang trọng, được gọi là Osechi.

Hãy chú ý giữ gìn sức khỏe vào những lúc giao mùa và bảo đảm số giờ ngủ cần thiết để duy trì sức khỏe làm việc tốt.

日本には「春」「夏」「秋」「冬」の4つの季節があります。

季節の分かれ目は、気温や湿度が急に上がったり下がったりして、体調を崩しやすくなるので注意してください。

**日本の春は、暖か過ぎやすい季節です。**入学・新生活がはじまるので、「春は出会いの季節」といわれています。

桜を見ながら食事やお酒を楽しむ「花見」が行われます。

**日本の夏は、1年で最も暑い季節です。**6月～7月中旬は梅雨といわれる時期に入ります。梅雨になると雨が降りじめじめとした日が続き、晴れの日はあまりありません。梅雨が明けると気温が一気に高くなり、本格的な夏が訪れます。日本各地では夏祭りや花火大会が行われます。暑さが厳しいときはエアコンや扇風機などで室内温度を調整し、適宜水分補給をすることがとても大切です。

**日本の秋は、過ごしやすい季節です。**イチョウやカエデの葉が赤や黄色に染まる紅葉が名物です。ススキと団子を飾って月を鑑賞するお月見が行われます。

**日本の冬は、寒くなる季節です。**1月～2月にかけて氷点下になる地域もあり、北海道や東北、日本海側の地域では雪が積もる日もあります。寒いときには靴下をはいたり、上着を着たり、服装を調整する必要があります。ヒーターなど使い室内温度を調整しましょう。1年の初めの正月は冬にあり、おせち料理といわれる豪華な食事で新年を祝う姿が見られます。

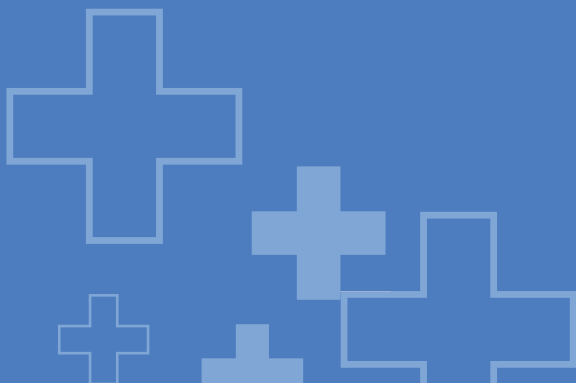
季節の変わり目で体調不良になりやすいため、健康管理に気を配りながら、十分な睡眠を確保しましょう。







CHƯƠNG 5:  
SỨC KHOẺ TÂM THẦN/  
TINH THẦN  
メンタルヘルス



**Khi rời khỏi Việt Nam và bắt đầu cuộc sống mới tại Nhật Bản**, sự thay đổi về ngôn ngữ, văn hóa, phong tục tập quán và con người xung quanh có thể khiến bạn dễ mệt mỏi về tinh thần và thể chất.

Nếu trình độ tiếng Nhật của bạn chưa được tốt, hoặc bạn cảm thấy cô đơn khi xa gia đình và bạn bè, hoặc nếu bạn luôn cảm thấy công việc quá vất vả, thì tinh thần của bạn sẽ trở nên xuống dốc và bạn sẽ dễ mắc bệnh.

Ai cũng có thể mắc phải các vấn đề về sức khỏe tinh thần. Giống như bệnh thể chất, nếu bạn cảm thấy sức khỏe tinh thần của mình “có điều bất thường”, hãy nhanh chóng tham khảo ý kiến tư vấn của chuyên gia.

Phần 5 này sẽ cung cấp thông tin về những điều bạn nên làm để đảm bảo sức khỏe tinh thần và thể chất cho bản thân, những triệu chứng bạn có thể gặp phải và những nơi bạn có thể tham khảo ý kiến khi mắc bệnh về tinh thần.

これまで住んでいたベトナムを離れ、日本での生活が始まると、ことば、文化・習慣、周りにいる人などが変わり、心やからだがつかれやすくなります。

日本語がうまく話せなかったり、家族や友だちと離れてさみしい思いをしたり、しごとでつらいと思うことが続くと、心が疲れて病気になることがあります。

こころの病気は、誰でもかかる病気です。からだの病気と同じように、「おかしいな」と思ったら、早めに相談しましょう。ここでは、こころとからだを元気に保つためにどうしたらいいか、こころの病気にはどんな症状があるのか、こころの病気になったときどこに相談すればいいか、について説明します。

# SỨC KHỎE TÂM THẦN/TINH THẦN

## メンタルヘルス



### 5.1. Tôi không thể quen với cuộc sống ở Nhật Bản và không thể theo kịp các đồng nghiệp khác tại công ty nên mỗi ngày tôi đều cảm thấy bất an.

日本の生活になかなか慣れません。会社の人たちの流れについていけず、毎日が不安です。なぜでしょうか？

- Khi di cư sang nước ngoài thì ngôn ngữ, văn hóa, phong tục tập quán và những người xung quanh bạn sẽ thay đổi, khiến bạn dễ dàng bị mệt mỏi về tinh thần. Hiện tượng này được gọi là “sốc văn hóa” và nó có thể xảy ra với tất cả mọi người.
- Nếu bạn nói tiếng Nhật không tốt, hoặc cảm thấy cô đơn khi phải xa gia đình và bạn bè, hoặc luôn cảm thấy công việc quá vất vả, tinh thần của bạn sẽ bị mệt mỏi, từ đó sinh ra bệnh tật.
- Trong trường hợp này, hãy chia sẻ những chuyện buồn phiền, mệt mỏi với những người bạn đồng hương ở quanh mình. Ngoài ra, hãy kết bạn với đồng nghiệp cùng công ty và người Nhật ở xung quanh bạn. Việc tiếp xúc với văn hóa Nhật Bản có thể giúp bạn làm quen với cuộc sống tại đất nước này nhanh hơn.
- これまで住んでいたところを離れると、ことば、文化・習慣、周りにいる人などが変わり、心やからだがつかれやすくなります。これは、カルチャーショックといって誰にでも起こることです。
- 日本語がうまく話せなかったり、家族や友だちと離れてさみしい思いをしたり、仕事でつらいと思うことが続くと、心やからだが疲れて、病気になることがあります。
- 同じ国から来た人とつらいことや悲しいと思う気持ちを共有してみましょう。会社の同僚や日本人の友達をつくったり、日本の文化にふれることで、日本の生活に慣れるきっかけができるかもしれません



**Tìm hiểu chi tiết hơn! もっとくわしく調べる!**



**Trang chủ JITCO “Sức khỏe tâm thần - Mọi người vui cười” (Bản tiếng Việt)**

JITCOホームページ「こころの健康・みんなの笑顔」(ベトナム語版)



## 5.2. Triệu chứng nào sẽ xuất hiện khi thể chất và tinh thần/ tinh thần của tôi mệt mỏi?

心やからだが疲れると、どんな症状がでますか？

Khi bị mệt mỏi về tinh thần và thể chất, bạn có thể sẽ gặp phải những triệu chứng được gọi là “phản ứng căng thẳng” sau đây:

**Thể chất:** Đau đầu, đau bụng, chán ăn, táo bón hoặc tiêu chảy, mất ngủ.

**Tinh thần:** Cảm thấy chán nản, không có động lực, dễ cáu gắt

**Hành vi:** Ăn quá nhiều, uống rượu quá nhiều, mua sắm quá nhiều, trễ giờ

**Nhận thức:** Chỉ nghĩ đến những điều tồi tệ, coi mọi người xung quanh như kẻ thù, cảm thấy bị quấy rối.

Nếu tình trạng này kéo dài thì bạn có thể sẽ đổ bệnh. Vì vậy, bạn cần nhận biết sớm các phản ứng căng thẳng, để cơ thể nghỉ ngơi, ngủ đủ giấc và trò chuyện cùng ai đó để giảm thiểu nguy cơ mắc bệnh.

心やからだがつつかれると、ストレス反応と呼ばれる次のような症状が出る場合があります。

**からだ:** 頭が痛い、お腹が痛い、食欲がなくなる、便秘や下痢、ねむれない

**こころ:** 気分が沈む、やる気が出ない、イライラしやすい

**行動:** 食べ過ぎる、お酒を飲みすぎる、買い物をしすぎる、遅刻をする

**認知:** 悪いことばかり考える、周りの人が敵に見える、嫌がらせを受けていると感じる

この状態が続くと、病気になる場合もあります。ストレス反応に早めに気づいて、からだを休める、よく眠る、誰かに相談することで、病気になりにくくします。



**Tìm hiểu chi tiết hơn!** もっとくわしく調べる!



**Trang chủ JITCO “Bảng tự đánh giá sức khoẻ thể chất và tinh thần” (Bản tiếng Việt)**

JITCOホームページ「こころと身体の自己診断表」(ベトナム語版)



### 5.3. Nếu xuất hiện các triệu chứng bệnh do căng thẳng, tôi nên làm gì?

ストレスで症状がでたら、どうすればいいですか？

Các triệu chứng mệt mỏi có thể giảm bớt khi bạn dùng thuốc. Ví dụ, khi bị mất ngủ, cơ thể không được nghỉ ngơi, làm việc không tập trung, bạn có thể dùng thuốc ngủ để cải thiện chất lượng giấc ngủ, thể trạng và khả năng tập trung. Tuy nhiên trước tiên, hãy đến khám tại Khoa Tâm thần, Khoa Điều trị tâm lý để được tư vấn bởi chuyên gia (Xem câu hỏi 5.8).

つらい症状は薬で減らせることがあります。例えば、眠れなくて疲れがとれず、仕事中にぼーっとしてしまうときは、眠れる薬を使うことで、体調や集中力も回復します。まずは精神科/心療内科を受診してみましょう (⇒ 5.8をみてください)。



### 5.4. Khi các triệu chứng như tâm trạng chán nản, không có động lực, không thể thức dậy vào buổi sáng, mất ngủ, chán ăn kéo dài liên tục, tôi nên làm gì?

気分の落ち込み、やる気がでない、朝起きられない、眠れない、食欲がないなどの症状が続いています。どうしたらいいでしょうか？

- Nếu không thể kiểm soát được cảm xúc và hành vi của bản thân, có thể bạn đã mắc bệnh trầm cảm. Hãy đến khám tại Khoa Điều trị tâm lý, Khoa Tâm thần để được tư vấn bởi chuyên gia (Xem câu hỏi 5.8).
- Nếu bị trầm cảm, bạn có thể xuất hiện các triệu chứng như đau đầu, khó chịu, buồn nôn, đau ngực, tê bì chân tay. Lúc này, bạn cần uống thuốc và nghỉ ngơi.
- 自分のきもちや行動をコントロールできなくなっているので、うつ病かもしれません。心療内科が精神科を受診してみましょう (⇒III-8をみてください)。
- うつ病の場合は、からだの症状、例えば、頭の痛み、吐きそうなくらい気持ちが悪い、胸の痛み、手足のしびれが現れることもあります。薬をのんでゆっくり休むことが必要です。





## 5.5. Tôi có cảm giác muốn tự tử. Tôi nên làm gì?

自殺したいというきもちがあります。どうすればいいですか？

- Cảm giác muốn tự tử dễ xuất hiện khi bạn rơi vào trạng thái trầm cảm (bệnh trầm cảm). Trước tiên, hãy tâm sự với người mà bạn có thể tin tưởng và cùng nhau tới khám tại Khoa Điều trị tâm lý, Khoa Tâm thần (Xem câu hỏi 5.8).
- Nếu ý muốn tự tử của bạn quá lớn, bạn có thể cần nhập viện. Khi bạn không có ai để tâm sự, hãy tham khảo ý kiến tư vấn bằng tiếng Việt tại các kênh tư vấn trong [Danh sách kênh tư vấn].
- 自殺したいというきもちは、うつ状態(うつ病)の時にしやすいです。まず、そのきもちを信頼できる人に話し、一緒に心療内科や精神科を受診しましょう(⇒5.8をみてください)。
- 自殺したいというきもちが強い場合には、入院することがあります。相談できる人が近くにいないときは、【相談先リスト】にある窓口からベトナム語で相談してみましょう。



## 5.6. Đột nhiên, tôi cảm thấy sợ những người xung quanh và có cảm giác mình bị nói xấu. Tôi thường nghe thấy giọng nói lạ vang vọng xung quanh. Tôi nên làm gì?

急に周りの人たちがこわくなり、悪口を言われている感じがします。実際に声も聞こえます。どうしたらいいでしょうか？


- Nếu bạn cảm thấy có ai đó đang nói xấu mình, hay nghe thấy tiếng nói chuyện hoặc âm thanh lạ mặc dù không có ai ở quanh bạn, đó có thể là triệu chứng của chứng “hoang tưởng bị hại”. Triệu chứng này thường xuất hiện khi tinh thần và thể chất của bạn mệt mỏi.
- Nếu các triệu chứng này lặp đi lặp lại liên tục, bạn có thể đã mắc tâm bệnh. Hãy đến khám tại Khoa Điều trị tâm lý, Khoa Tâm thần để được chuyên gia tư vấn (Xem câu hỏi 5.8).
- 誰かに悪口を言われている感じがするのは「被害妄想」、周りに誰もいないのに話し声や変な音が聞こえるのは「幻聴」という症状の可能性があります。こころやからだが疲れているときにもみられる症状です。
- 症状がくりかえし起こる場合、こころの病気かもしれません。心療内科や精神科を受診してみましょう(⇒ 5.8をみてください)。





**5.7. Đồng nghiệp của tôi có những hành động và lời nói khác lạ. Tôi đã khuyên đồng nghiệp nên đi khám tại Khoa Tâm thần nhưng đồng nghiệp phản hồi là không thích đi khám. Tôi nên làm gì?**

やることや言うことが前と変わってきて、心配になる同僚がいます。精神科への受診を勧めましたが、嫌だと言われました。どうすればよいですか？

- 
- Trước tiên, hãy trò chuyện với người mà bạn có thể tin tưởng ở xung quanh, chẳng hạn như người phụ trách tư vấn ở công ty. Ngoài ra, hãy thử nhờ người biết tiếng Nhật xem phần [Thông tin chi tiết] bằng tiếng Nhật để tìm kiếm kênh tư vấn gần nơi bạn sinh sống. Khi chưa biết phải xử lý như thế nào, hãy xin ý kiến tư vấn bằng tiếng Việt từ các kênh tư vấn tại [Danh sách kênh tư vấn].
  - Ngoài ra, hãy gọi cảnh sát nếu đồng nghiệp của bạn có khả năng tự tử, bị kích động, phá hủy đồ đạc hoặc làm người khác bị thương. Về việc thăm khám tại Khoa Điều trị tâm lý, Khoa Tâm thần (*Xem câu hỏi 5.8*).
  - まずは会社の相談窓口の人など、近くに頼れる人がいれば頼りましょう。日本語がわかる人に、以下の【日本語の詳しい情報】をみてもらい、近くの相談窓口を調べてみましょう。どうしてもわからないときは、【相談先リスト】にある窓口からベトナム語で相談しましょう。
  - 自殺につながるようなことをする、興奮する、物を壊す、人を傷つける、などがある場合は、警察を呼びましょう。心療内科や精神科の受診は ⇒ 5.8をみてください。



**Tìm hiểu chi tiết hơn! もっとくわしく調べる!**



**Danh sách Trung tâm phúc lợi và sức khỏe tâm thần trên toàn quốc**

**全国精神保健福祉センター一覧**



## Thông tin bổ sung

コラムのつづき

### Sức khỏe tinh thần của bạn hiện tại như thế nào?

Hãy thử trả lời 15 câu hỏi dưới đây tính xem bạn có bao nhiêu câu trả lời là **"Có"**?

あなたの心は、いま、どんな状態でしょうか？

次の15の質問に答えてみましょう。いくつ「はい」がつきますか？

		<b>Có</b> はい
1	Bạn có bị khó vào giấc ngủ, dễ bị tỉnh giấc khi ngủ, hoặc cảm thấy khó thức dậy sau khi ngủ một giấc dài không? 寝ようとしても寝つけなかったり、寝ていてもすぐ目がさめてしまったり、長い時間寝たのに起きるのがつらかったりすることはありますか？	
2	Bạn có từng cảm thấy thất vọng, chán nản, hoặc không có bất kỳ mong muốn gì, muốn buông bỏ mọi thứ không? 気分が落ち込んだり、ゆううつになったり、なんの希望も持てずにしてすべてをあきらめた気持ちになったりしたことはありますか？	
3	Bạn có cảm thấy mệt mỏi, không có tinh thần mà không có lý do nào không? 理由もなく疲れたり、元気がなかったりしますか？	
4	Bạn có cảm thấy không muốn ăn gì, hoặc không thể ngừng ăn, hoặc uống quá nhiều rượu không? なにも食べる気がしなかったり、食べだしたらやめられなかったり、お酒を飲みすぎたりしますか？	
5	Bạn có cảm thấy đau đầu, buồn nôn hoặc chóng mặt không? 頭がいたかったり、吐き気がしたり、めまいがしたりしますか？	
6	Bạn có cảm thấy khó tập trung, không thể tập trung vào những thứ trước mắt, hoặc thấy mình đang suy nghĩ về điều khác lúc nào không hay không? なかなか集中できず、目の前のことに身が入らなかったり、気づいたら違うことを考えていたりしますか？	
7	Bạn có bị mất kiên nhẫn hoặc dễ cáu kỉnh không? あせったり、イライラしたりしやすいですか？	





### Thông tin bổ sung

コラムのつづき

8	<p>Bạn có cảm thấy như mình đang đứng một mình và tách biệt khỏi mọi người tại nơi làm việc và những người xung quanh, cảm thấy cô đơn vì không có bạn bè, hoặc cảm thấy không có ai giúp đỡ mình không?</p> <p>職場のなかや、まわりの人たから離れて、自分ひとりだけで立っているような気持ちがあったり、仲間がいなくて一人ぼっちと感じたり、助けがなくてただ一人であるような気持ちがありますか？</p>	
9	<p>Bạn có cảm thấy căng thẳng, bất an, lo lắng, hoặc tự cảm thấy khó khăn với chính bản thân mình không?</p> <p>緊張したり、不安な気持ちがあったり、ハラハラする気持ちがあったりして、自分で自分に困ることはありますか？</p>	
10	<p>Bạn có thấy tim đập nhanh hoặc khó thở không?</p> <p>心臓がどきどきしたり、息が苦しくなったりしますか？</p>	
11	<p>Bạn có muốn chết hoặc có ý định tự tử không?</p> <p>死にたいと思ったり、自殺を考えたりしますか？</p>	
12	<p>Bạn có từng tự trách mình, cho rằng “Mình là người không có giá trị”, “Mình đã làm gia đình thất vọng” không?</p> <p>「自分はダメな人間だ」「家族をがっかりさせてしまった」と、自分を責めることはありますか？</p>	
13	<p>Bạn có thấy cảm thấy sợ người xung quanh hơn trước đây, cảm giác như họ có thể làm gì đó với mình không?</p> <p>以前と違って周りが怖く思えたり、周りから何かされそうな感じがありますか？</p>	
14	<p>Bạn có bị giật mình vì một tiếng động rất nhỏ, hoặc nghe thấy có giọng nói từ đâu đó không?</p> <p>ちょっとした物音にびくっとしたり、どこかから声が聞こえることがありますか？</p>	
15	<p>Bạn có thấy bản thân hoạt bát hơn, nói nhiều hơn hoặc mua sắm nhiều hơn trước không?</p> <p>以前と違って、やたらに元気になり、よくしゃべるようになったり、買い物が増えたりしていますか？</p>	

Số câu trả lời “**Có**”: ...../15

「はい」の数



## Thông tin bổ sung

コラムのつづき

**Chỉ cần có một câu trả lời “Có”... Bạn bắt đầu cảm thấy mệt mỏi về tinh thần và thể chất. Hãy thử các cách sau để giúp bạn cảm thấy dễ chịu hơn, ngủ ngon hơn, tinh thần và thể chất thoải mái hơn:**

- Vận động nhẹ nhàng giữa giờ làm việc.
- Vận động ở mức vừa đủ với bản thân.
- Chia sẻ cảm xúc hiện tại với những người bạn đồng hương, những người khiến bạn cảm thấy bình tâm khi ở cùng.
- Trò chuyện trực tuyến với gia đình và bạn bè tại Việt Nam.
- Nghe những bài hát, đọc những cuốn sách mà bạn yêu thích.
- Đến những nơi giúp bạn có thể hòa mình vào thiên nhiên. Thử cảm nhận sự thay đổi của thiên nhiên qua các mùa xuân, hạ, thu, đông.
- Kết thúc bữa tối khoảng 2 giờ trước khi đi ngủ.
- Không lướt điện thoại thông minh khoảng 1 giờ trước khi đi ngủ.
- Thư giãn bằng bồn tắm muộn nhất 1 giờ trước khi đi ngủ.
- Cố gắng thức dậy cùng một thời điểm mỗi sáng.
- Khi thức dậy vào buổi sáng, trước tiên hãy mở rèm và cửa sổ. Nếu phòng thiếu sáng thì hãy bật điện. Nếu có thể, hãy ra ngoài tắm nắng.
- Uống rượu bia sẽ khiến bạn ngủ không sâu giấc và mệt mỏi hơn. Hãy cố gắng tránh phụ thuộc vào rượu bia và thuốc lá.



*Nguồn: Cải biên từ Sức khỏe tinh thần - Mẹo nâng cao nhận thức*

ひとつでも「はい」があったら・・・こころや体が疲れはじめています。次の方法を、いろいろと試してみましょ。気分がすっきりし、

よく眠れるようになり、こころや体が元気になってくるでしょう。

- 仕事の合間に軽いストレッチをしてみましょう。
- 気持ちいいと感じるくらいの量の、運動をしてみましょう。
- ベトナムから一緒にきた人や、一緒にいて気持ちが落ち着く人に、今の気持ちを聞いてもらいましょう。
- オンラインで、ベトナムにいる家族や友人とおしゃべりするのもいいでしょう。
- 好きな音楽を聞いたり、好きな本を読んだりしましょう。
- 自然がたくさんあるところに出かけてみましょう。春・夏・秋・冬で、自然がかわっていく様子を感じてみましょう。
- 夕食は、寝る2時間前くらいまでには済ませましょう。
- スマートフォンは、寝る1時間前くらいまえに見終えましょう。
- 寝る1時間前くらいまでに、ゆっくりとお風呂につかってみましょう。
- 朝は、できるだけ同じ時間に起きましょう。
- 朝おきたらまず、カーテンと窓を開けましょう。部屋が薄暗いところでしたら、電気をつけましょう。できれば外に出たりして、おひさまの光を浴びましょう。
- お酒をのむと、眠りが浅くなり、もっと疲れやすくなります。お酒やたばこに頼るのは、できるだけ避けましょう。

Nếu đã thử các phương pháp trên mà bạn vẫn không thể làm giảm số lượng câu trả lời “Có”, hãy đến gặp chuyên gia tâm lý để được khám, chữa bệnh (Xem câu hỏi 5.8).

### **Nếu bạn có từ 3 câu trả lời “Có” trở lên...**

Nghĩa là tinh thần của bạn đang rất mệt mỏi.

Hãy đến phòng khám, bệnh viện để được các chuyên gia tâm lý, bác sĩ tại Khoa Điều trị tâm lý, Khoa Tâm thần thăm khám.

Có thể bác sĩ sẽ kê đơn thuốc cho bạn.

もし、これらを試しても「はい」が減らないときは、こころの専門家に見てもらいましょう。➡ 5.8をみてください

「はい」が3つ以上あったら・・・

あなたのこころは、とても疲れているようです。

クリニック・病院で、こころの専門家。つまり心療内科や精神科の先生にみてください。

お薬を出してもらえば、よくなります。



### **5.8. Tôi muốn xin ý kiến tư vấn của chuyên gia tâm lý. Tôi cần phải đến đâu?**

こころの専門家に相談したいです。どこにいますか？

- Trước tiên, hãy hỏi bộ phận tư vấn của công ty bạn xem gần công ty có Khoa Tâm thần/Khoa Điều trị tâm lý nào uy tín không. Sau đó, hãy nhờ họ đặt lịch hẹn khám giúp. Ngoài ra, bạn cũng có thể liên lạc với các kênh tư vấn ở Việt Nam.
- Nếu gần công ty bạn không có Khoa Tâm thần/Khoa Điều trị tâm lý, hoặc có nhưng công ty hoặc bạn không thể đặt lịch hẹn, hãy đến phòng khám hoặc bệnh viện mà bạn đã từng đến để xin ý kiến tư vấn của bác sĩ tại đó. Phòng khám, bệnh viện sẽ giới thiệu chuyên gia tư vấn tâm lý cho bạn.
- まずは、会社の近くで評判のよい精神科/心療内科があるかどうか、会社の相談窓口聞いてみましょう。そして、予約をとるのを手伝ってもらいましょう。ベトナム国内の相談窓口にも連絡することもできます。
- 精神科/心療内科が近くになかったり、あっても予約が取れないときは、これまでにかかったことのあるクリニック・病院に行って相談してみましょう。専門家を紹介してくれます。



- Ngoài ra, mỗi tỉnh thành đều có **“Trung tâm phúc lợi và sức khỏe tâm thần”**. Tại đây có bộ phận tư vấn về sức khỏe tinh thần do nhân viên chuyên nghiệp phục vụ (**miễn phí**). Hãy nhờ người biết tiếng Nhật giúp bạn tìm hiểu thêm thông tin tại [Thông tin chi tiết bằng tiếng Nhật]
- Nếu xung quanh bạn không có người biết tiếng Nhật để giúp đỡ bạn, hãy xin ý kiến tư vấn bằng tiếng Việt từ các kênh tư vấn tại [Danh sách kênh tư vấn]
- また、各県には「精神保健福祉センター」があり、専門スタッフによるこころの相談窓口があります（無料）。日本語がわかる人に、下の【日本語の詳しい情報】をみてもらいましょう。
- たずねてくれる日本語のわかる人がまわりにいないときは、【相談先リスト】にある窓口からベトナム語で相談しましょう。



## Thông tin chi tiết bằng tiếng Việt

ベトナム語での詳しい情報しく調べる!



 **Healthy Mind (Website)**  
HEALTHY MIND (ホームページ)



 **Healthy Mind (Facebook)**

## Thông tin chi tiết bằng tiếng Nhật

日本語の詳しい情報!



**Danh sách Trung tâm phúc lợi và sức khỏe tâm thần trên toàn quốc**

全国精神保健福祉センター一覧



**Đầu mối thông tin về Cơ sở y tế cấp cứu chuyên khoa tâm thần làm việc 24/7**

Trên đây là danh sách đầu mối liên lạc hỗ trợ cung cấp thông tin về các Cơ sở y tế cấp cứu chuyên khoa tâm thần có thể thăm khám 24/7.

夜間休日精神科救急医療機関案内窓口

夜や休日に受診できる精神科の救急医療機関を案内する窓口の一覧表です。



### 5.9. Chi phí thăm khám với chuyên gia tâm lý là bao nhiêu?

こころの専門家にみてもらうのに、お金はどれくらいかかりますか？



- Chi phí thăm khám với chuyên gia tâm lý cũng tương đương với chi phí khi bạn đến khám tại bệnh viện khi bị đau ốm (*Xem câu hỏi 1.1*).
- Khi đến gặp chuyên gia tâm lý, nếu được yêu cầu phải thăm khám trong thời gian dài, bạn có thể làm thủ tục giảm chi phí cho mỗi lần thăm khám. Chế độ này được gọi là **“Chăm sóc y tế hỗ trợ độc lập (Chăm sóc y tế tâm thần ngoại trú)”**. Hãy đến văn phòng của chính quyền địa phương để được người phụ trách hướng dẫn về thủ tục xin giảm chi phí điều trị.
- かかるお金は、からだの具合が悪いときに医者に見てもらうときと同じです (⇒ 1.1をみてください)。
- こころの専門家のところに行って、しばらく通うようにと言われたら、一回に払うお金がもっと安くなる制度があります。「自立支援医療 (精神通院医療)」とよばれます。市町村の役所に行って、担当の窓口で、安くする手続きのやりかたを教えてください。





## 5.10. Tôi được bạn bè rủ rê dùng ma túy (chất kích thích, cần sa, v.v.). Tôi muốn thử dùng một lần thì liệu có nguy hiểm không?

ともだちからドラッグ（覚せい剤やマリファナなど）を勧められています。1回だけやってみたいのですが危険ですか？

- Các loại ma túy như chất kích thích và cần sa sẽ gây ảnh hưởng xấu đến cả tinh thần và thể chất của bạn. Ngoài ra, bạn sẽ khiến những người xung quanh lo lắng cho mình. Có rất nhiều người thử sử dụng ma túy chỉ vì một chút tò mò nhưng sau đó lại bị nghiện và không thể dừng lại. Khi được rủ rê dùng ma túy, chỉ cần bạn có một chút lương lý thì sau này bạn sẽ lại bị gạ gẫm. Vì vậy, khi người khác rủ rê bạn sử dụng ma túy, hãy từ chối thẳng thừng. Nếu bạn gặp khó khăn trong việc từ chối, hãy rời khỏi nơi đó. Việc rời/bỏ đi trong trường hợp này cũng là một hành động bản lĩnh.
- Hành vi sử dụng các loại ma túy như chất kích thích và cần sa sẽ bị xử phạt nghiêm khắc theo quy định của pháp luật Nhật Bản. Hầu hết những người sử dụng ma túy đều bị buộc thôi việc. Bản thân bạn sẽ rất khó có thể từ chối sử dụng ma túy thẳng thừng cũng như cố gắng ngừng sử dụng nó. Vì vậy, nếu bạn do dự khi bị mời rủ, hoặc đã trót sử dụng ma túy, hãy xin ý kiến tư vấn ngay lập tức.



- 覚せい剤やマリファナなどのドラッグを使うと、こころとからだの両方に悪い影響がおきます。周りの人たちも心配するでしょう。ほんのちょっとした好奇心から使い始めて、依存症という病気になり、やめられなくなる人がたくさんいます。誘われたとき、少しでも迷っている様子を見せてしまうと、また誘われてしまいます。誘われたときは、「きっぱり」断ることが大切です。断りにくいときは、その場から逃げましょう。逃げることも勇気です。
- 覚せい剤やマリファナなどのドラッグを使うと、日本の法律では、厳しい罰を受けます。罰として、会社を辞めさせられることも多いです。ドラッグをきっぱり断ることも、これまで使っていたのをやめることも、一人では難しいでしょう。勧められて迷ったら、または使ってしまったあとでも、すぐに相談しましょう。



### Thông tin chi tiết bằng tiếng Nhật

日本語の詳しい情報!



### Danh sách quầy tư vấn và nhóm hỗ trợ liên quan đến chứng nghiện ma túy

薬物依存に関する相談窓口、支援グループの一覧



## 5.11. Tôi thích uống rượu. Liệu tôi có thể uống một chút rượu trước khi lái xe hoặc trước khi làm việc nếu không để ai phát hiện ra không?

お酒が大好きです。運転や仕事の前に、ちょっと飲んでも誰にもわからないし、大丈夫と思うのですが、よくないでしょうか？

- Bạn không được uống rượu trước hoặc trong khi làm việc vì điều này rất nguy hiểm cho bản thân bạn và những người xung quanh, chẳng hạn như bạn có thể vận hành máy móc sai vì đầu óc không tỉnh táo. Ngoài ra, khi say rượu bạn có thể sẽ nói ra những lời mà bình thường bạn không dám nói khiến cho những người xung quanh bạn cảm thấy khó chịu và bản thân bạn cũng gặp rắc rối về sau.
- Ở Nhật Bản, luật pháp nghiêm cấm người dưới 20 tuổi uống mọi đồ uống có chứa cồn. Ngoài ra, nếu bạn uống thức uống có một chút cồn, bạn cũng không được phép vận hành bất kỳ một loại máy móc nào. Ngay cả việc lái xe đạp khi đã uống đồ uống có cồn cũng là hành vi vi phạm pháp luật tại đây.
- Luật pháp cũng nghiêm cấm hành vi cho người đã uống đồ uống chứa cồn mượn ô tô, ép người khác uống đồ uống có cồn mặc dù biết họ lái xe, ngồi lên xe được lái bởi người đã uống đồ uống có cồn. Nếu lái xe sau khi đã uống đồ uống có cồn, bạn có thể bị thu hồi bằng lái và bị buộc thôi việc.
- Ngoài ra, uống quá nhiều rượu có ảnh hưởng xấu đến cả thể chất và tinh thần của bạn. Vì vậy, hãy sử dụng rượu bia đúng cách.
- 仕事前や、仕事にお酒を飲むのは、とても危険なのでやめましょう。機械の操作ミスなど、自分とまわりの人を危険な目にあわせやすいです。また、お酒が入って気が大きくなって普段はいわないようなことを言ったりなど、まわりの人を嫌な気持ちにさせたり、自分もあとから困ったりします。
- 日本では、どのようなアルコールでも、20歳になる前に飲むことは、法律で禁止されています。また、少しでもアルコールを飲んだら、何かを運転することはできません。自転車に乗るのさえ、法律違反です。
- アルコールを飲んだ人に車を貸したり、運転するとわかっている人にアルコールを飲ませること、アルコールを飲んだ人が運転する車に乗ることも、法律で禁止されています。アルコールを飲んで運転すると、運転免許の取り消しや会社を辞めさせられることもあります。
- お酒の飲み過ぎは、からだところどころの両方に悪い影響がおきます。お酒とは上手につきあいましょう。



## Thông tin chi tiết bằng tiếng Nhật

日本語の詳しい情報!



**Danh sách kênh tư vấn liên quan đến chứng nghiện đồ uống chứa cồn**

[アルコール依存症に関する相談先一覧](#)





## CHƯƠNG 6:

# TÀI LIỆU BỔ SUNG

Những điều cần biết khi người Việt Nam làm việc tại Nhật Bản bị tử vong (dành cho thân nhân và gia đình của người đã khuất)

追加資料:日本ではたらくベトナム人が死亡したときの対応  
(周囲のベトナム人、家族等向け)







## Trường hợp người lao động di cư tử vong trong quá trình làm việc tại Nhật Bản

日本で働くベトナム人が死亡したときの対応



### Câu hỏi 1: Tôi có người thân đang làm việc tại Nhật Bản và bị tử vong trong quá trình làm việc, tôi nên liên lạc với ai?

日本で働くベトナム人が日本で死亡したとき、誰に連絡すればよいですか？

Nếu bạn có người thân làm việc tại Nhật Bản và tử vong trong thời gian đang làm việc theo hợp đồng, người sử dụng lao động sẽ thông báo cho Cơ quan cảnh sát Nhật Bản. Sau đó Cơ quan cảnh sát sẽ thông báo tới Đại sứ quán Việt Nam tại Nhật Bản.

Nếu người thân của bạn đang làm việc tại Nhật Bản theo diện thực tập sinh, thông thường cảnh sát sẽ thông báo cho Đại sứ quán Việt Nam tại Nhật Bản và nghiệp đoàn. Sau đó nghiệp đoàn sẽ thông báo cho cơ quan phái cử lao động để tiến hành các thủ tục theo quy định.

Nếu người thân của bạn đang làm việc tại Nhật Bản theo diện lao động, ví dụ kỹ sư, cảnh sát sẽ thông báo cho Đại sứ quán Việt Nam tại Nhật Bản. Trên cơ sở thông tin từ Cơ quan cảnh sát Nhật Bản, Ban Quản lý lao động thuộc Đại sứ quán Việt Nam tại Nhật Bản cơ quan phái cử lao động để tiến hành các thủ tục theo quy định.

契約中に亡くなった場合、雇用主は日本の警察庁に通知します。その後、警察庁は在日ベトナム大使館に通知します。

死亡者が技能実習生の場合、通常警察庁は在日ベトナム大使館と労働組合に通知します。その後、労働組合は契約に基づいた手続きを進めるため、技能実習生の送り出し機関に知らせます。

死亡者がエンジニアなど就職ビザで働く場合、警察庁は在日ベトナム大使館に通知します。在日ベトナム大使館労務管理部は、警察庁からの情報に基づいて所定の手続きを進めるため、送り出し機関に通知します。



### Nếu bạn đang cư trú tại Việt Nam, hãy liên hệ đến:

ベトナムでお住まいの方は、下記にお問い合わせください。

#### **Phòng Bảo hộ công dân, Cục Lãnh sự, Bộ Ngoại giao**

Địa chỉ: Số 40, phố Trần Phú, quận Ba Đình, Hà Nội, Việt Nam

Hotline: (+84) 981.84.84.84

E-mail: baohocongdan@gmail.com

[Unit for the Protection of Citizens and Legal Entities of Viet Nam,](#)

[Counselor Department, Ministry of Foreign Affairs](#)

住所: 40 Tran Phu, Ba Dinh District, Hanoi, Viet Nam

Hotline: (+84)981.84.84

Email: baohocongdan@gmail.com

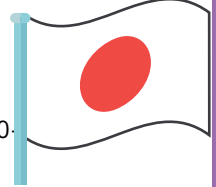
Website:





## Nếu bạn đang sinh sống tại Nhật Bản, hãy liên hệ đến:

日本でお住まいの方は、こちらにお問合せください。



### 1. Đại sứ quán Việt Nam tại Nhật Bản

📍 Địa chỉ: Tokyo, 151-0062, Shibuya-ku, Motoyoyogi-cho, 50-

✉ E-mail:

- Thông tin chung: vietnamembassy-japan@vnembassy.jp
- Thủ tục lãnh sự: vnconsular@vnembassy.jp
- Bảo hộ công dân: baohocongdan@vnembassy.jp

☎ Điện thoại: (813) 3466-3311; 3466-3313; 3466-3314

#### Hotline:

- Bộ phận lao động (dành cho thực tập sinh và người lao động): (+81) 70-1479-6888
- Bảo hộ công dân: (+81) 80-3590-9136

### 1. 在日ベトナム大使館・領事館

住所: 151-0062 東京都渋谷区元代々木町50-11

✉ Email:

- 一般情報: vietnamembassy-japan@vnembassy.jp
- 領事手続き: vnconsular@vnembassy.jp
- 国民保護: baohocongdan@vnembassy.jp または vnconsular@vnembassy.jp

電話番号(+81) 80-3590-9136

#### Hotline:

- 労働窓口 (技能実習生及び労働者): (+81) 70-1479-6888
- 国民保護: (+81) 80-3590-9136



### 2. Tổng Lãnh sự quán Việt Nam tại Osaka - Nhật Bản

📍 Địa chỉ: 4-2-15 Ichinocho Higashi, Sakai-ku, Sakai-shi, Osaka, Japan 590-0952

☎ Tổng đài: (+81) 72-221-6666

**Hotline Bảo hộ công dân: (+81) 90-4769-6789**

✉ Email:

- Thông tin chung: vnconsulate-info@vnconsulate-osaka.org
- Các vấn đề về lãnh sự: vnconsular@vnconsulate-osaka.org
- Bảo hộ công dân: baohocongdan.osaka@gmail.com

### 2. 在大阪ベトナム総領事館

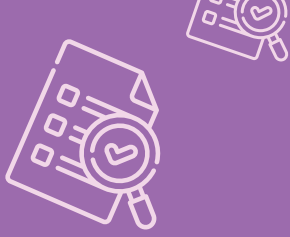
住所: 〒590-0952 大阪府堺市堺区市之町東4丁2-15

電話番号: (+81) 72-221-6666/ 国民保護: (+81) 90-4769-6789

✉ Email:

- 一般情報: vnconsulate-info@vnconsulate-osaka.org
- 領事手続き: vnconsular@vnconsulate-osaka.org
- 国民保護: baohocongdan.osaka@gmail.com





## Nếu bạn đang sinh sống tại Nhật Bản, hãy liên hệ đến:

日本でお住まいの方は、こちらにお問合せください。

### 3. Tổng Lãnh sự quán Việt Nam tại Fukuoka – Nhật Bản

Địa chỉ: Tầng 4, tòa nhà Aqua Hakata, 5-3-8 Nakasu, Hakata-ku, Fukuoka-shi, Japan 810-0801

Tổng đài: (+81) 92-263-7668

**Hotline Tổng Lãnh sự:** (+81) (0)80-4279-7302 hoặc (+81) (0)80-3984-6668

Email: [tlsqvn-fukuoka@mofa.gov.vn](mailto:tlsqvn-fukuoka@mofa.gov.vn)

### 3. 在福岡ベトナム総領事館

住所: 〒810-0801 福岡県福岡市博多区中洲5-3-8 アクア博多4階

電話番号: (+81) 92-263-7668

領事館Hotline (+81) (0)80-4279-7302 又は (+81) (0)80-3984-6668

Email: [tlsqvn-fukuoka@mofa.gov.v](mailto:tlsqvn-fukuoka@mofa.gov.v)



### 4. Ban Quản lý lao động tại Nhật Bản

Đại Sứ Quán Việt Nam tại Nhật Bản

Địa chỉ: 2F Wact Yogoyi Uehara-Bldg. 10-4, Motoyogoyi-cho Shibuya-ku, Tokyo 151-0062

Tổng đài: (+81) 3 3466-4324

Fax: (+81) 3 3466 4314

### 4. 在日ベトナム大使館労務管理部

住所: 〒151-0062 東京都渋谷区元代々木町10-4 WACT代々木上原ビル2階

電話番号: (+81) 33-466-4323

Fax: (+81) 33-466-4314



## Câu hỏi 2: Nếu tôi có người thân là lao động di cư tại Nhật Bản và không may bị tử vong, tôi cần biết những gì?

日本で働くベトナム人が亡くなった場合は、なにを知る必要がありますか？

Nếu người thân của bạn không may qua đời khi đang lao động tại Nhật Bản, bạn cần phải biết một số vấn đề được trình bày dưới đây. Tuy nhiên, để được hướng dẫn cụ thể, bạn vui lòng liên hệ với Đại sứ quán Việt Nam/Tổng Lãnh sự quán Việt Nam tại Nhật Bản.

日本で働くベトナム人の親族が日本で亡くなった場合は、以下のことを知る必要があります。詳細の案内は在日ベトナム大使館/領事館に問い合わせてください。

## 1. Giấy chứng tử:

Giấy chứng tử hay giấy xác nhận tử vong được cấp bởi Cơ quan có thẩm quyền của Nhật Bản như bệnh viện.

## 2. Nếu bạn muốn đưa thi hài, hài cốt, tro cốt người thân về Việt Nam:

Bạn cần cung cấp các giấy tờ do cơ quan nhà nước có thẩm quyền cấp. Những giấy tờ cần chuẩn bị gồm:

- Đơn xin mang thi hài, hài cốt, tro cốt về nước (theo mẫu)
- Giấy chứng tử do bệnh viện cấp
- Giấy phép nhập cảnh thi hài, hài cốt, tro cốt vào Việt Nam (do Đại sứ quán Việt Nam tại Nhật Bản cấp)
- Giấy chứng nhận kiểm dịch y tế đối với thi hài (xác nhận nguyên nhân tử vong không phải do bệnh truyền nhiễm) do Cơ quan có thẩm quyền của Nhật Bản cấp trong trường hợp mang thi hài về nước
- Giấy chứng nhận hỏa thiêu thi hài do Cơ quan có thẩm quyền của Nhật Bản cấp trong trường hợp mang hài cốt, tro cốt về nước
- Hộ chiếu/bản sao hộ chiếu của người đưa di hài về nước
- Hộ chiếu/bản sao của người đã chết
- Giấy đồng thuận chôn cất của chính quyền Việt Nam
- Bản gốc giấy ủy quyền của gia đình người quá cố trong trường hợp bạn là người được ủy quyền.

1. 死亡証明書：死亡証明書又は死亡診断書は病院など日本の司法機関によって発行される

2. 遺体、遺骨、遺灰をベトナムに送る場合：日本から提供される以下の書類を提出する必要があります。

- 遺体、遺骨、遺灰を持ち帰るための申請書（所定様式）
- 病院によって発行された死亡証明書
- ベトナムへの遺体搬送許可証（在日ベトナム大使館発行）
- 遺体を持ち帰る場合、日本の司法機関によって発行された検疫証明書（感染症による死亡でないこと）
- 遺骨、遺灰を持ち帰る場合、日本の司法機関によって発行された火葬証明書
- 遺体、遺骨、遺灰を持ち帰る人のパスポート/パスポートの写し
- 故人のパスポート/パスポートの写し
- ベトナムの自治体による埋葬の同意書
- 貴方が故人の家族に委任された場合は、当該の委任状の原本、あるいは
- 貴方は送り出し機関の代表者である場合は、送り出し機関の要請書



### Câu hỏi 3: Tôi có người thân đang làm việc tại Nhật Bản, tôi muốn biết Đại sứ quán Việt Nam có thể hỗ trợ gì nếu người thân của tôi qua đời khi đang làm việc tại Nhật Bản?

日本ではたらくベトナム人が死亡した場合、ベトナム大使館はどのような対応をしてくれますか？

#### Trong trường hợp người thân của bạn qua đời khi đang làm việc tại Nhật Bản, Đại sứ quán Việt Nam tại Nhật Bản có thể hỗ trợ các thủ tục sau đây:

- Cấp giấy phép vận chuyển thi hài, hài cốt, tro cốt về Việt Nam
- Cấp giấy chứng tử cho người tử vong
- Cung cấp Trích lục khai tử đối với các trường hợp tử vong đã được đăng ký khai tử tại các cơ quan có thẩm quyền của Nhật Bản nếu được yêu cầu
- Hợp thức hóa Giấy chứng tử do cơ quan có thẩm quyền tại địa phương cấp nếu được yêu cầu
- Tư vấn về dịch vụ hỏa táng và vận chuyển
- Cung cấp dịch vụ phiên dịch nếu được yêu cầu
- Xem xét việc xin chấp thuận của Bộ Ngoại giao về việc hỗ trợ chi phí nếu gia đình người quá cố không có đủ khả năng tài chính đối với từng trường hợp cụ thể

日本で働くベトナム人が日本で亡くなった場合は、在日ベトナム大使館は以下の手続きを支援することができます。

- ベトナムへの遺体搬送許可証の発行
- 故人の死亡証明書を発行する
- 必要に応じて地元当局に登録された死亡者の死亡記録を提供する
- 必要に応じて地方自治体発行の死亡診断書を合法化する
- 火葬やベトナムへの遺体搬送のためのサービスに関するアドバイス
- 通訳サービス（希望者のみ）
- 具体的な事例に基づき、ベトナムの親族がお金を支払いできない場合に対して、外務省の費用支援申請を検討する





### Ghi chú:

Đại sứ quán Việt Nam tại Nhật Bản sẽ cung cấp đăng ký khai tử nếu thi hài không được đăng ký bởi các cơ quan có thẩm quyền tại Nhật Bản. Trong trường hợp này, các giấy tờ cần thiết bao gồm:

- Đơn đăng ký khai tử
- Giấy báo tử/ giấy tờ thay thế giấy báo tử do cơ quan có thẩm quyền của Nhật Bản cấp
- Thư ủy quyền được công chứng (nếu người được ủy quyền là ông, bà, mẹ, cha, vợ, chồng, chị/em gái, anh/em trai của người quá cố thì văn bản ủy quyền không cần chứng thực)

留意: 日本における司法機関によって死亡登録を行われなかった場合は、在日ベトナム大使館は死亡証明書を提供することができます。その場合は次の書類を準備する必要があります。

- 死亡登録書
- 死亡通知書または日本で働くベトナム人の死亡通知書のかわりになる書類
- 委任状の公証 (委任者が故人の祖父母、母、父、配偶者、兄弟の場合は委任状の公証は不要)



### Ghi chú:

Đại sứ quán Việt Nam không thể hỗ trợ các vấn đề nêu dưới đây trong trường hợp người lao động tử vong ở nước ngoài:

- Thanh toán chi phí mai táng hoặc hỏa táng
- Thanh toán chi phí cho việc chuyển hài cốt hoặc thi thể về Việt Nam
- Điều tra nguyên nhân cái chết (nhưng có thể đề nghị cơ quan có thẩm quyền tại Nhật Bản tiến hành điều tra về cái chết)

留意: ベトナム人が外国で死亡したとき、在日ベトナム大使館は以下のことを支援することができません。

- 埋葬または火葬の費用を支払うこと
- 遺体または遺骨をベトナムへ送るための費用を支払うこと
- 死因を調査すること (一方で死因の調査を日本の権限がある機関に依頼することができます)



## Câu hỏi 4: Tôi có người thân tử vong khi đang làm việc tại Nhật Bản, tôi cần làm gì để đưa thi thể hay hài cốt của người thân về Việt Nam?

日本で働くベトナム人が死亡した場合、遺体、遺骨、遺灰をベトナムに送る方法を教えてください。

Để đưa thi thể hoặc hài cốt của người thân về Việt Nam, bạn cần thực hiện theo hướng dẫn trong [Thông tư số 01/2011/TT-BNG](#) ngày 20 tháng 6 năm 2011 của Bộ Ngoại giao quy định thủ tục cấp giấy phép nhập cảnh, thi hài, hài cốt, tro cốt về Việt Nam. Bạn vui lòng quét mã QR code để đến đường link để tìm hiểu kỹ hơn về Thông tư này. 遺体、遺骨、遺灰をベトナムに送るため、ベトナム外務省の2011年6月20日付CIRCULAR [NO.01/2011/TT-BNG](#)に記載されているガイドラインに従ってください。

