

VIVA ! ひめじ

Xuất bản
Hiệp Hội Giao Lưu Quốc Tế Tp. Himeji
Nhóm biên tập thiện nguyện
URL <http://www.himeji-iec.or.jp>

< Bản tiếng Việt > số 16 tháng 3. 2006

Hokenjo (Sở y tế) ở chỗ nào ?	P1-3
Thái độ khi phỏng vấn	P3
Thông báo từ hiệp hội giao lưu quốc tế Himeji	P4

Sở y tế ở chỗ nào ?

Số 1

Quý vị có từng nghe tiếng Hokenjo hay không ? (Dịch là Sở y tế nhưng xin dùng cho quen tiếng Nhật là Hokenjo). Hokenjo là nơi quản lý sức khỏe của tâm thần và thân thể, ở đó người ta sẽ

chỉ đạo, giúp ý kiến hoặc thực hiện sự kiểm tra sức khỏe hoặc giúp ý kiến để bảo vệ sức khỏe khi mang thai và sau khi sinh và chỉ đạo việc nuôi em bé. Chích ngừa cũng như hoạt động rộng rãi về việc cung cấp tin tức liên quan đến virus (siêu vi trùng) và trùng thực. Trong hoạt động của Hokenjo, chúng tôi sẽ giới thiệu cùng quý vị một loạt bài liên quan mật thiết với đời sống hàng ngày.

Sở y tế TP. Himeji TEL: 079-289-1631 FAX: 079-289-0210

[URL:http://www.city.himeji.hyogo.jp/hokensho/](http://www.city.himeji.hyogo.jp/hokensho/)

Trung tâm y tế phía nam TEL:079-235-0320 FAX: 079-235-5360

Trung tâm y tế phía tây TEL:079-236-1473

1 Khám sức khỏe (Trong trường hợp cần giấy chứng khám sức khỏe -Shindansho-)

Người dân của thành phố Himeji sẽ đi đến Hokenjo để xin shindansho khi cần giấy chứng khám sức khỏe để vào sở làm, vào học hoặc là khám sức khỏe định kỳ ở xí nghiệp, khi xin các loại bằng cấp, vào ở các cơ quan. Nhưng nơi đây không cấp shindansho bằng ngoại ngữ.

○ Địa điểm, thời gian :

○ Sở y tế (hokenjo) dãy phía tây lầu 2 (điện thoại 079-289-1641 xin số nội bộ 209)

Thứ ba, thứ tư mỗi tuần từ 9 giờ đến 10 giờ 30

○ Trung tâm y tế phía tây (điện thoại 079-236-1473) Thứ tư mỗi tuần từ 9 giờ đến 10 giờ 30

Ngày nghỉ, ngày lễ, ngày cuối và đầu năm (từ ngày 28 tháng 12 đến ngày 4 tháng 1) nghỉ việc.

○ Trả phí : Tự mình phải trả tất cả phí tổn (Tùy theo tiết mục kiểm tra mà số tiền sẽ khác nhau.)

○ Kết quả khám sức khỏe : Sẽ đến lấy sau 1 tuần lễ.

○ Cách xin khám sức khỏe : Xin gọi điện thoại trực tiếp để đăng ký với nơi mình muốn đến khám sức khỏe, vì là chế độ hẹn trước nên cần phải đăng ký trước.

2 Kiểm tra sức khỏe

(1) Khám sức khỏe tập thể

○ **Khám sức khỏe các tiết mục định sẵn (1 set) cho dân của thành phố** Khám sức khỏe cho tập thể theo các tiết mục đã định sẵn, thời gian và địa điểm đã định sẵn. Xin xác nhận nơi lịch trình khám sức khỏe và thời gian do thông báo của Shi (trong Shimin set kenshin nittei hyo.)

Thứ loại	Nội dung kiểm tra	Tuổi	Trả phí	Đăng ký
Khám cơ bản	Đo thân thể (chiều cao, cân nặng), thử nước tiểu, đo huyết áp, thử máu, khám bệnh (cho người cần), kiểm tra điện tâm đồ (cho người cần), kiểm tra đáy của mắt (cho người cần). * Người trên 65 tuổi thì có	Trên 40 tuổi	khởi trả	Nếu muốn thì xin đến trực tiếp nơi địa điểm mình muốn đến. (Không cần phải đăng ký)

	thêm hỏi bệnh để kiểm điểm.			
Khám ung thư zenritsusen (một phần của bộ phận sinh dục nam)	Kiểm tra để phát hiện ung thư bộ phận sinh dục nam. * Vì là kiểm tra huyết dịch (máu) nên khi kiểm tra cơ bản lúc thử máu thì nói luôn.	Trên 50 tuổi	1,300 yen	Muốn khám xin đến trực tiếp nơi địa điểm mình muốn đến. (Không cần phải đăng ký).
Khám ung thư phổi	Kiểm tra phần ngực bằng quang tuyến (Chụp hình gián tiếp)	Trên 40 tuổi	200 yen	Xin gọi điện thoại đăng ký trước ngày khám 3 tuần lễ. 079-235-0320
	Kiểm tra phần ngực bằng quang tuyến + thử đàm * Rất hiệu quả đối với người hút thuốc trên 20 năm, 1 ngày hút trên 30 điếu, người biết được trong đàm có máu.		1,500 yen	
Khám ung thư ruột già	Kiểm tra máu trong phân	Trên 40 tuổi	500 yen	

* Người trên 70 tuổi, gia đình được miễn thuế thị dân, gia đình được trợ cấp thì miễn phí (phải có giấy chứng minh).

Tuy nhiên người trên 70 tuổi phải trả khi kiểm tra đàm (khám ung thư phổi) là 1,000 yen, khám ung thư zenritsusen là 1,300 yen. Ngoài ra còn có thể xin khám ung thư bao tử, ung thư vú, ung thư tử cung, và chẩn đoán chứng loãng xương.

Muốn biết chi tiết xin hỏi nơi : Minami Hoken senta (Trung tâm y tế phía nam) Dt: 079-235-0320.

(2) Khám sức khỏe cá nhân.

Ở thành phố Himeji, để giúp cho người không thể khám sức khỏe tập thể, cá nhân có thể xin khám sức khỏe ở bệnh viện hoặc phòng chẩn bệnh (Shinryosho).

○ Khám cơ bản

Nội dung kiểm tra	Đối tượng tuổi	Trả phí
Đo thân thể (chiều cao, cân nặng) · Đo huyết áp · Thử nước tiểu · Thử máu · Khám bệnh. * Người trên 65 tuổi thì có thêm hỏi bệnh để xác nhận.	Trên 40 tuổi	1,000 yen

○ Khám ung thư bao tử

Nội dung kiểm tra	Đối tượng tuổi	Trả phí
Kiểm tra bằng quang tuyến phần bao tử (chụp hình trực tiếp). * Uống va-li-um để chụp quang tuyến bao tử.	Trên 40 tuổi	3,800 yen

○ Khám ung thư vú

Nội dung kiểm tra	Đối tượng tuổi	Trả phí
Khám vú bằng thị giác và xúc giác .	Trên 30 tuổi 2 năm 1 lần	900 yen

○ Khám ung thư tử cung

Nội dung kiểm tra	Đối tượng tuổi	Trả phí
Khám ung thư cổ tử cung	Trên 20 tuổi 2 năm 1 lần	2,200 yen
Khám ung thư cổ tử cung + <u>khám ung thư bộ phận tử cung</u> (đối với người mà bác sĩ thấy cần thiết).		3,200 yen

Muốn biết cách đi khám sức khỏe các tiết mục ghi trên thì trước tiên nên xem để xác nhận lại cơ quan y tế có ghi trong sổ tay sức khỏe của mình (kenko techo) mà đến thẳng nơi đó để xin khám bệnh. Ngoài ra còn có thể xin khám bệnh chung quanh răng.

* Tiền phải trả có khi thay đổi mà không dự báo trước.

* Người trên 70 tuổi, gia đình được miễn thuế thị dân, gia đình được trợ cấp thì miễn phí (phải có

giấy chứng minh).

* Sổ tay sức khỏe (Kenko techo) có thể xin nơi sở y tế, trung tâm y tế, trung tâm y tế phúc lợi hoặc sở hành chính quận ly ở gần nơi mình ở.

Hàng ngày nên dùng thức ăn có quân bình, cố gắng sinh hoạt đúng qui tắc, lợi dụng kiểm tra sức khỏe định kỳ miễn phí để khám sức khỏe, đó chẳng phải là một cách quản lý sức khỏe hay sao ?

Nơi hỏi thăm : Minami Hoken senta (Trung tâm y tế phía nam) DT. 079-235-0320

Thái độ khi phỏng vấn

Ở Nhật Bản, trong trường hợp dự thi vấn đáp cho công việc hoặc dự thi để vào trường, chúng ta cần nên chú ý những việc như thế nào? Để có được một ấn tượng tốt, xin hãy tham khảo một vài ý kiến để thành công.

Trường hợp phỏng có cửa Hãy gõ cửa rõ ràng 2 đến 3 tiếng.

Chào hỏi Mở cửa và ngừng lại không di động, sau khi nói 「Shitsurei shimasu.」 (Thất lễ.) hoặc 「Shitsurei itashimasu.」 (Xin thất lễ.) rồi hãy vào phòng.
× Không được kéo dài 「Shitsurei shima～su.」 .



Động tác Sau khi nói 「Yoroshiku onegai shimasu.」 (Xin làm phiền.), hãy cúi đầu xuống.

Khi ngồi xuống ghế Hãy ngồi xuống sau khi được nghe nói 「Okake kudasai.」 「Osuwari kudasai.」 (Xin mời ngồi.). Không được dựa vào thành ghế. Hãy ngồi thẳng xương sống. Hai chân đặt xuống sàn, và không được bắt chéo nhau.

Vị trí của tay thì đối với nam đặt hai tay trên hai đầu gối, đối với nữ thì hai tay chồng lên nhau và đặt trên đầu gối.

Khi nói chuyện Hãy nhìn vào mắt đối phương để nói chuyện. Không phải với vẻ giận dữ mà bằng vẻ mặt tươi cười. Khi việc nhìn thẳng vào mắt gặp khó khăn thì nên nhìn vào miệng hoặc chỗ thắt cà vạt của đối phương.

Sự cúi đầu chào

① Vị trí của tay

Với nam giới thì đặt tay dọc theo đường may của quần tây. Với nữ giới thì ở trạng thái duỗi thẳng cánh tay, hai tay chồng lên nhau để phía trước.

② Thẳng xương sống và cúi lưng xuống

× Chỉ cúi cổ thôi thì không được.

③ Đầu đã cúi xuống rồi thì dừng lại một lần và từ từ ngược lên.

Cách dùng ngôn ngữ

Tốt nhất nên sử dụng kính ngữ.

※ Kính ngữ dùng để chỉ cảm giác tôn trọng đối phương (người lớn tuổi, người giã lý, giáo viên hoặc người phỏng vấn.) Có ba loại biểu hiện kính ngữ.

① Sonkeigo: Tôn kính ngữ (Biểu hiện hành động của đối phương.)

ví dụ: Shacyoo ga iu. → Shacyoo ga ossharu. (Giảm đốc nói.)

② Kenjyoo: Khiêm nhượng ngữ (Biểu hiện hành động của mình.)

ví dụ: Watashi wa senseino otaku e iku. → Watashi wa senseino otaku e ukagau(mairu). (Tôi đến nhà cô giáo.)

③ Teineigo: Từ lễ phép (Dùng ngôn ngữ thể lễ phép 「Desu」, 「Masu」.)

ví dụ: Watashi wa ○○ da. → Watashi wa ○○ desu. (Tôi là ○○.)

Watashi wa Kobe e iku. → Watashi wa Kobe e ikimasu. (Tôi đi Kobe.)



☆ Trước tiên thì sử dụng từ lễ phép 「Desu」 「Masu」, tôn kính ngữ và khiêm nhượng ngữ thì nhớ từ từ. Việc

quan trọng là việc quan tâm đến đối phương, giữ cảm giác thông cảm và nói chuyện một cách lịch sự.

☆☆☆ Thông báo từ hiệp hội giao lưu quốc tế Himeji ☆☆☆

Mời gọi làm từ thiện để sáng tác tạp chí VIVA! Himeji !!

Chúng tôi cứ 3 tháng một lần đăng sáng tác "VIVA!Himeji". Đây là tạp chí tin tức cuộc sống của những người nước ngoài đang cư trú tại thành phố Himeji. "VIVA!Himeji" đang được tác thành với 6 ngôn ngữ (tiếng Nhật, tiếng Anh, tiếng Trung quốc, tiếng Tây ban nha, tiếng Bồ đào và tiếng Việt). Chúng tôi viết báo sau khi tập trung tài liệu của tin tức cuộc sống như là cách vứt rác, cách xin đăng ký người ngoại quốc, điều khác của chế độ trường học v.v... Các bạn làm từ thiện phiên dịch đăng phiên dịch ra các thứ tiếng. Chúng tôi làm hội học tập và tập hợp những tin tức của Himeji. Thêm nữa, để làm sâu thêm tính giao lưu, cứ mỗi năm một lần chúng tôi tổ chức mở hội giao lưu của tất cả các bạn trên khắp thế giới. Chúng tôi cũng đang tiếp nhận các bạn tham gia chỉ để làm việc gửi đi. Thêm nữa, các bạn cư trú người nước ngoài, nếu gặp những khó khăn hoặc muốn biết tin tức về cuộc sống ở Nhật Bản, xin hãy chỉ cho chúng tôi. Các bạn có quan tâm nhất định cùng nhau hoạt động thử. Chúng tôi đang đợi sự tham gia của các bạn. Không biết nói tiếng nước ngoài cũng không sao. Hiệp hội giao lưu quốc tế thành phố Himeji Nhóm biên tập tạp chí tình nguyện

TEL:079-287-0820 FAX:079-287-0824



※※※Thư ngỏ ban biên tập※※※

Mùa đông này mức độ lạnh có tính ghi nhận tiếp tục, ở khắp nơi vùng của Nhật Bản thiệt hại bởi tuyết lớn đã phát sinh. Ở đây Himeji cũng vậy, tuyết đã rơi đầy một cách lạ lùng. Trẻ con thì đã rất vui mừng nhưng... có lẽ đây là những ngày vất vả cho các bạn có việc làm phải không?

Nay trên lịch thì đã sắp mùa xuân rồi. Nếu nói về mùa xuân thì đó là mùa ngắm hoa. Hướng về mùa du ngoạn, việc dựng kế hoạch đi chơi của các bạn thì như thế nào?

「VIVA!Himeji」 số 17 thì dự định phát hành vào khoảng tháng 6. Xin mời các bạn thường thức. Chúng tôi đang đợi những ý kiến và cảm tưởng từ các bạn. Nhất định hãy gửi cho chúng tôi đến địa chỉ liên lạc được viết dưới đây.

※※※※※

Nhờ sự phiên dịch và kiểm bản thảo của quý vị

Anh ngữ : Mie Kurosaki, Megumi Tsuji, Mariko Goto, Kayoko Fujihata, Fukuda Ayumi,
Kathy Wakamatsu, Susanne Chu

Hoa ngữ : Li Jilin, Chen Jie, Li Haiyan, Sun Chuanxi

Tây Ban Ngữ : Kozue Higashimura

Việt Ngữ : Ken Ishida, Bùi Quang Thái, Hiroko Kajiwara

Bồ Đào Ngữ : Aki Saito, Saori Horii, Chizuru Katayama, Gary Kayo

Chúng tôi chỉ đăng tên quý vị đã cho phép. Cảm ơn sự hợp tác của quý vị.

「VIVA!Himeji」 đang cần sự giúp đỡ thiện chí của quý vị trong việc phiên dịch và kiểm bản thảo, nếu thấy thích công việc này xin hãy liên lạc theo địa chỉ dưới đây, chúng tôi mong chờ quý vị.

Địa chỉ liên lạc
Himeji kokusai koryu kyokai Himeji International Association
Egret Himeji 3F,68-290 Honmachi Himeji Shi 〒670-0012
TEL: 0792-87-0820 FAX: 0792-87-0824
Mailto: kokusai@city.himeji.hyogo.jp