

ベトナム人実習生のための
医療機関利用ガイドブック

SỔ TAY HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG CÁC TRUNG TÂM Y TẾ
DÀNH CHO TU NGHIỆP SINH VÀ THỰC TẬP SINH

心構え

皆さんが日本にいる間に、
医療機関を利用することがあ
るかと思えます。皆さんの医
療費は、保険が利きますが、
例外もあります。また、正しい
手続きをしなければ保険が
適用されませんし、慣れない
外国語で医療機関を利用す
ることは、困難が伴います。こ
のガイドブックを参照し、正し
い知識を身につけましょう。

Để tâm

Trong khoảng thời gian các bạn ở bên Nhật này, thì cũng có lúc các bạn sử dụng các bệnh viện. Đi bệnh viện thì các bạn có bảo hiểm nhưng đôi khi cũng có bệnh bảo hiểm không sử dụng được. Thêm nữa nếu làm tù tục không đúng cách thì cũng có khả năng không dùng được bảo hiểm, nên việc sử dụng những bệnh viện không có hỗ trợ tiếng ngoại quốc sẽ có nhiều cái khó khăn.

Vậy hãy cùng nhau tham khảo cuốn sách hỗ trợ này và cùng có sử dụng nó thật đúng cách nhé!

1

体調管理の大切さ

まず、病びょう気きになっらすぐ病びょう院いんといいう考かんえは捨すてまましょう。病びょう院いんに行いくここは色いろ々いろな負ふ担たんが有あります。健けん康こう管かん理りの意い識しをきちしんと持もち、自じ分ぶんで自じ分ぶんの健けん康こうを守まもりまましょう。

Quản lý sức khỏe là rất quan trọng

Đầu tiên, hãy bỏ ngay cái suy nghĩ rằng hề có bệnh là phải đi bệnh viện. Khi đi bệnh viện thì mình sẽ phải trả rất nhiều phí. Nên hãy tự bản thân mình luôn để ý bảo vệ sức khỏe của mình thật là tốt nhé !!

2

日本人の病気・けがに対する考え方

Cách suy nghĩ về thương tích, bệnh tật của người Nhật

◆ 病気にかかる理由

日本にほん人じんは、よよく病びょう気きにななつたり、けけがをすするののは、集しゅう中ちゅう力りきがゆゆるんんででいいたり、かかけていいるたため、恥はずかかしいここととであり、反はん省せいすすべべききここととだだと考かんええまます。

◆ Lý do gây ra bệnh

Người Nhật khi bệnh hay thương tích thường không tập trung vào công việc được, cơ thể khó chịu. Nó là điều xấu hổ nên phải tự phản tỉnh.

◆ 「一に養生、二に薬」～日本のことわざ

体たい調じょうの悪わるいいととききはままずず養よう生じょう（十じゅう分ぶんに栄えい養ようををととり、休いむむここと）ををすするるののが一いち番ばん良よく、体たい調じょうがが悪わるいいかかららとといいっって、すすぐぐに薬くすりにに頼たよっっててははいいけけなないいとといいうう意い味みでです。人にん間げんに本ほん来らい備そわなつつていいるる自じ然ぜん治ち療りょう力りきをを高たかめめて病びょう気きをを治なおおすすここととをを一いち番ばんに考かんええままししょう。そそしして、薬くすりは手て助すけけけににすすぎぎなないいとといいううここととをを自じ覚かくし、日ひごごろろかから十じゅう分ぶんに栄えい養ようををととり、休いむむここととをを心こころががけけままししょう。

◆ “Nhất dưỡng sinh, Nhì thuốc”~Câu ca dao~

Khi cơ thể không tốt (không nghỉ ngơi đảm bảo) thì cái cần thiết nhất là chất dinh dưỡng, không phải cứ cơ thể không tốt là dựa vào thuốc ngay. Cho nên cái quan trọng nhất của việc chữa bệnh cho loài người trong tương lai là cách chữa tự thiên nhiên, không dựa nhiều quá vào thuốc, luôn chú ý nghỉ ngơi đảm bảo, ăn nhiều chất dinh dưỡng.

体調管理をしっかりと、病気・けがを未然に防ふぐここととがが大たい切せつでです。

Điều quan trọng nhất để phòng ngừa bệnh tật là bằng cách quản lý sức khỏe thật tốt.

体調が悪いと感じたら

○ まずは十分に栄養をとり、ゆっくり休みましょう

× すぐに病院や薬に頼らないようにしましょう

Ăn nhiều chất dinh dưỡng, nghỉ ngơi

○ Khi cảm thấy cơ thể không tốt

× Không nên dựa ngay vào thuốc ở bệnh viện.

3

病院に行くことによる負担

Nếu đi bệnh viện...

◆ お金がかかる

皆さんは、実習生保険に入っていますが、内容によっては、自分で全額支払わなければならないときもあります。

◆ 仕事を休むことになる

◆ 会社の人に迷惑をかける

会社の人々は、皆さんを病院に連れて行くために、仕事を休んだり、休みの日をけずることになります。

◆ Tốn tiền

Các bạn có tham gia vào bảo hiểm TNS/TTS, nhưng tùy loại bệnh nên cũng có lúc các bạn phải trả toàn bộ chi phí.

◆ Phải nghỉ làm việc

◆ Gây phiền hà đến mọi người trong công ty

Người công ty phải dẫn các bạn đi bệnh viện, nghỉ làm việc, mất ngày nghỉ.

4

予防方法

Cách phòng tránh

皆さんに多い症状は「風邪」と「腹痛（便秘）」と「にきび」です。しかし、本当に病院に行く必要があるのでしょうか？ それらの症状は以下の方法で予防できます。

◆ 風邪

規則正しい生活

- ・十分な睡眠
- ・栄養のある食事
- ・うがい、マスク

◆ 腹痛（便秘）

適度な運動

◆ にきび

- ・十分な睡眠をとる
- ・ビタミンをたくさんとる
- ・(野菜を多く食べる)

◆ Sốt

cách sinh hoạt đúng

- ngủ đủ giấc.
- ăn đủ dinh dưỡng.
- súc miệng, đeo khẩu trang

◆ Đau bụng

vận động tùy thích.

◆ Mọc mụn

- ngủ đủ giấc.
- lấy nhiều Vitamin.
- (Ăn nhiều rau)

5

技能実習生保険適用範囲について

Phạm vi tương thích bảo hiểm với tu nghiệp sinh-thực tập sinh

◆ 実習期間中のけが

1. 事故日から180日以内に限り適用

※ ただし、自傷行為、故意に起こした事故によるけがは自費。

2. 最初の治療日から180日以内に限り適用

◆ 保険が適用されない主な例

1. 最初の治療日から180日をこえたもの
2. 入国前からしていた病気やけが
3. 近視、遠視、乱視、老眼などの治療費
※ ただし、病気やけがなどによる場合、適用される場合もある
4. 虫歯などによる歯の治療費
※ ただしケガによる歯科治療は除く
5. 他人から見てわからない、鞭打症や腰痛
6. 風邪薬などの市販薬やマスクなどの購入費
7. 妊娠、出産、流産、早産およびこれらに起因する病気
8. 自傷行為や、故意に起こした事故によるけが
9. 医師の指示によらない鍼灸治療・整体等、マッサージ、接骨院
10. 健康診断の費用（初回分）
※ ただし、医師の指示による要精査・要再検査等は適用される

以上は主な例であり、この他にも適用されないケースはある。

◆ Gây thương tích trong lúc tu nghiệp

1. Tương thích giới hạn trong 180 ngày từ ngày tai nạn.
※ Tuy nhiên, những tai nạn do chính bản thân cố tình tạo ra thì phải tự trả toàn bộ chi phí.

2. Tương thích giới hạn trong 180 ngày đầu từ ngày trị liệu.

◆ Ví dụ chủ yếu bảo hiểm không tương thích

1. Vượt qua 180 ngày từ ngày đầu trị liệu
2. Thương tích hay bệnh mà bị từ trước khi qua Nhật
3. Tiền trị bệnh kính lão, loạn thị, viễn thị, cận thị
※Tuy nhiên, cũng có trường hợp sử dụng được tùy theo bệnh đó
4. Tiền trị bệnh răng như sâu răng
※Tuy nhiên, tùy theo bệnh có thể ngoại trừ trị bệnh răng
5. Người ngoài nhìn mà không biết, đau thắt lưng, đau cột sống
6. Tiền mua những thứ như khẩu trang, thuốc cảm bán ở các cửa hàng thuốc
7. Những loại bệnh gây ra việc sinh sớm, sảy thai, sinh sản, có bầu
8. Thương tích của sự cố xảy ra do cố ý, hay tự bản thân tạo nên
9. Không làm theo yêu cầu của bác sĩ về châm cứu, chỉnh hình như trị liệu, bấm bóp,
10. Phí khám tổng quát (Lần đầu tiên)
※Tuy nhiên, nó tương thích khi làm theo lời bác sĩ những điều cần tài kiểm tra, chẩn đoán.

Trên đây là những loại chủ yếu nhưng cũng có những trường hợp ngoại lệ.

《 注意 》

技能実習生の

1. 業務中の事故

2. 通勤途上の事故

3. 業務に起因して受傷したけがや病気

は、適用されません。全て、技能実習生保険

ではなく、労災（社会保険）が適用されるた

め、対象外となります。

《 Chú ý 》

Những loại bệnh, tai nạn của Thực tập sinh như 1, sự cố trong lúc làm việc 2, sự cố trong lúc đi lên công ty 3, bị tai nạn do người khác gây ra trong lúc làm việc thì bảo hiểm không tương thích. (Không tương thích với bảo hiểm thực tập sinh nhưng nó tương thích với bảo hiểm lao động (bảo hiểm xã hội))

6

病院への行き方

日本は、医療制度が発達した国です。医者は細かい専門分野に分かれていて、病気やけがの種類や内容によって行くべき医者は違うので注意が必要です。

よくわからないときは、大きな総合病院へ行って案内してもらおうのがいいでしょう。

Cách đi đến bệnh viện

Nhật Bản là nước phát triển mạnh về y học. Từng chuyên môn khác nhau được phân chia rất nhỏ nên tùy theo từng loại bệnh, vết thương khác nhau mà sẽ đi đến nơi khám khác nhau.

Khi không hiểu thì nên đi đến bệnh viện tổng hợp thì sẽ được hướng dẫn cụ thể.

〔 日本の病院の専門分野一覧 〕 〔 Những bệnh viện chuyên môn ở Nhật 〕			
内科	nội khoa	小児科	khoa nhi
呼吸器科	khí quản	眼科	mắt
循環器科	cơ quan tuần hoàn	皮膚科	da
精神科	thần kinh	泌尿器科	đường tiết niệu
外科	ngoại khoa	耳鼻咽喉科	tai mũi họng
脳神経外科	thần kinh não	歯科	răng
整形外科	chính hình	性病科	mắt cảm giác
産婦人科	sản phụ		

びょういん りょう ば あい もんしんひょう か
病院を利用する場合は、まず問診票を書
いてから行きましょう。病院には必ず、受付
がありますので、そこに問診票を出せば診察
を受けられます。

◆ びょういん なが
病院での流れ

1. うけつけ もんしんひょう だ
受付に問診票を出す
(待 ち)
2. しんさつ
診察
(待 ち)
3. うけつけ し はら
受付で支払い

にほん びょういん ま じかん なが ふつう
日本の病院は、待ち時間が長いのが普通で
す。呼ばれるまでおとなしく待ってしまし
ょう。何か本などを持って行ったりするとい
いでしょう。病院での携帯電話の使用はマナー
違反です。理由は二つあります。待合室では静
かに待つことが基本であるためと、病院なの
で医療機器に影響が出るためです。
しんさつ う あと うけつけ よ ま
診察を受けた後は、受付で呼ばれるまで待
っていきましょう。受付でお金の支払いと、次に
びょういん い はなし き
いつ病院へ行くかなどのお話を聞きます。

Cách sử dụng bệnh viện

Trường hợp sử dụng bệnh viện, đầu tiên hãy viết vào
giấy chẩn đoán. Khi đến bệnh viện nhớ phải đưa tờ giấy
chẩn đoán này cho nhân viên hướng dẫn.

◆ Trong bệnh viện

1. Nộp giấy chẩn đoán cho nơi nhận
(Chờ)
2. Chẩn đoán
(Chờ)
3. Trả phí

Ở bệnh viện Nhật thì thời gian chờ rất lâu nên đó là
điều bình thường. Hãy chờ cho đến khi được gọi. Trong
lúc chờ thì đem sách mang theo ra đọc rất hay. Ở bệnh
viện thì tuyệt đối không được sử dụng điện thoại. Có 2
lý do. Một là trong khu chờ ở bệnh viện thì phải yên
lặng là điều dĩ nhiên, lý do thứ 2 là ở bệnh viện có
nhiều máy móc nên sóng điện thoại có thể gây ảnh
hưởng.

Sau khi chẩn đoán xong thì hãy chờ cho đến khi gọi lại.
Sau khi trả tiền xong nhớ hỏi là lần sau khi nào đến
khám lại.

◆ 【重要事項】診察が終わったら

保険手続きのために必要なことがあります。

1. 受付で、支払の際に領収書をもらう

受付でお金を払った後に

「領収書をください」と言います。

2. 会社の方に必要なものを渡して保険の手続きをお願いします

【必要なもの】

領収書、パスポート、病院の診察券、
実習生保険被保険者証

保険の手続きは会社の方でなければできません。手続きはきちんとなさなければ、保険が適用されません。手続きをおろそかにした場合、後で取り返しはできません。きちんと必要な手順をふみましょう。

8

もんしんひょう つか かた 問診票の使い方

問診票を書いて出せば、自分の体の悩みや痛みを正確に伝えることができます。医療の言葉は、また全然違う専門語になってきますので、日本語ができてコミュニケーションは難しいです。何とかなると思わずに、問診票をきちんと書きましょう。

きちんと書かないことは、結局、自分のみならず、医療機関も含め様々な人に迷惑をかけてしまいます。

問診票はコピーして使うようにしましょう。原本を使ってしまうように。コンビニで見開きでコピーすれば10円で作れます。

◆ Điều quan trọng sau khi chẩn đoán xong

Những điều cần thiết để làm thủ tục bảo hiểm.

1. Lấy giấy biên lai khi trả tiền.

Sau khi trả tiền xong thì nói 「りょうしゅうしょをください」 để lấy giấy biên lai.

2. Đưa toàn bộ giấy tờ cần thiết và nhờ người của công ty tiến hành thủ tục bảo hiểm.

Những đồ cần thiết là giấy biên lai, sổ hộ chiếu, thẻ bảo hiểm, phiếu khám bệnh. Việc tiến hành thủ tục bảo hiểm nếu không phải là người công ty thì không được.

Nếu không làm cẩn thận thì không tiến hành thủ tục bảo hiểm được. Trường hợp làm không cẩn thận thì tiền bảo hiểm không trả lại. Nên hãy làm cẩn thận nhé.

Cách sử dụng phiếu chẩn đoán

Việc viết phiếu chẩn đoán là để truyền đạt cả những vết đau, nỗi lo lắng chính xác của bản thân. Từ ngữ y học là rất khó nên nhiều lúc việc trao đổi thông tin cũng rất khó khăn. Đừng nghĩ là rồi đâu cũng sẽ đến mà hãy viết cẩn thận nhé.

Không viết cẩn thận thì kết quả không chỉ bản thân mà còn gây phiền hà đến những nhân viên y tế nữa.

Hãy copy phiếu chẩn đoán và lưu lại sau này dùng. Có thể copy ở cửa hàng 24/24 mất 10 yên.

〔問診票の書き方〕

1. 「医療機関への自己申告表」を記入する
2. 「補助問診票」を記入する
3. 「VII」以降、自分の症状に合わせて、
あてはまるものにチェックをする

〔Cách viết giấy chẩn đoán〕

1. Đầu tiên, viết giấy đăng ký khám bệnh về bản thân
2. Viết giấy hỗ trợ chẩn đoán
3. Nhìn vào mục VII dưới và xem trường hợp của mình hợp với trường hợp nào nh

9

かいわ 会話

〔受付で〕

じっしゅうせい：もんしんひょう だもんしんひょう
実習生：（問診票を出して）これは問診票です。

よろしくお願ひします。

うけつけ：はい。わかりました。お名前は何かですか？

じっしゅうせい：_____と申します。

うけつけ：_____さんですね。わかりました。そちらでお待ちください。

じっしゅうせい：はい、ありがとうございます。（ソファに座る）

— 20分後 —

うけつけ：_____さん、どうぞ。

じっしゅうせい：はい。（診察室へ行く）

〔診察時〕

いし：こんにちは。

じっしゅうせい：こんにちは、よろしくお願ひします。

いし：（問診票を見ながら）_____さんですね。

今日は、お腹が痛いんですね。

じっしゅうせい：そうです。

いし：何か悪いものを食べましたか。

じっしゅうせい：そんな覚えはないんですが…。

いし：わかりました。お腹をみせてください。

（実習生、服をあげてお腹をみせる。医師、聴診器で探る）

いし：特に異常はないと思います。

薬を出しておきますので一週間くらい様子をみてください。

じっしゅうせい：わかりました。ありがとうございます。

Hội thoại

しんさつしつ で まちあいしつ
（診察室を出て、待合室のソファに座る）

〔Ở nơi tiếp nhận〕

実：（Đưa giấy chẩn đoán）Đây là giấy chẩn đoán. Mong nhờ giúp đỡ.

受：Vâng. Hiểu rồi. Tên bạn là gì?

実：Tên là _____.

受：Bạn là _____. Hiểu rồi. Hãy chờ một tý nhé.

実：Vâng. Cảm ơn. (Ngồi chờ)

— Sau 20 phút —

受：Bạn _____. Xin mời.

実：Vâng. (Đi vào phòng khám)

〔Khi chẩn đoán〕

医：Xin chào.

実：Xin chào. Nhờ giúp đỡ.

医：（Vừa xem giấy chẩn đoán）Bạn là _____. Hôm nay, bị đau bụng hả.

実：Vâng.

医：Có ăn cái gì không tốt không?

実：Cái đó thì không nhớ rõ lắm.

医：Hiểu rồi. hãy cho xem bụng.

（TNS kéo áo lên để bác sĩ xem. Bác sĩ chẩn đoán bằng ống nghe）

医：Không có vấn đề gì quan trọng hết. Cho thuốc uống một tuần để xem thử thế nào.

実：Vâng, hiểu rồi. Cảm ơn. (Đi ra khỏi buồng khám, ngồi chờ)

