

## Chương 1 Bảo vệ sức khỏe - Y tế - Phúc lợi

Nhằm giúp người nước ngoài đang định cư trong địa phương có thể an tâm sinh sống, tỉnh Hiroshima đã và đang xúc tiến xây dựng môi trường thuận lợi giúp mọi người dễ dàng sử dụng các dịch vụ về y tế, bảo vệ sức khỏe cũng như phòng tránh bệnh tật, v.v...

### 1. Bảo vệ sức khỏe

Cùng với những nỗ lực phổ biến thông tin đến người nước ngoài đang định cư trong tỉnh về các vấn đề như thời gian khám sức khỏe, thời gian tiêm phòng hay thời gian cấp Sổ tay sức khỏe bà mẹ và trẻ em, v.v... cũng như các vấn đề về bảo vệ sức khỏe an toàn vệ sinh, v.v..., tỉnh đang cố gắng hoàn thiện hệ thống tư vấn và phổ biến kiến thức về bệnh truyền nhiễm bằng tiếng nước ngoài (từ bướm bằng tiếng nước ngoài).

#### (1) Sổ tay sức khỏe bà mẹ và trẻ em, khám sức khỏe cho phụ nữ mang thai và trẻ nhỏ

Sau khi phát hiện mình có thai, hãy nộp giấy xác nhận đang mang thai lên Tòa thị chính thành phố, quận, thị trấn nơi mà bạn cư trú, và nhận Sổ tay sức khỏe bà mẹ và trẻ em. Chỉ với cuốn sổ tay sức khỏe bà mẹ và trẻ em này, bạn có thể quản lý các thông tin cần thiết liên quan đến sức khỏe của mẹ và bé từ khi mang thai.

Trong sổ tay này sẽ ghi lại kết quả khám sức khỏe định kỳ của thai phụ và tình trạng sinh nở nhằm theo dõi tình hình sức khỏe của mẹ và bé trong suốt thai kỳ cũng như đảm bảo khi sinh nở, mẹ và bé đều được mẹ tròn con vuông. Sổ tay cũng lưu lại tình hình sức khỏe của trẻ từ khi chào đời cho đến khi vào trường tiểu học, kết quả khám sức khỏe kỳ sơ sinh, thông tin tiêm chủng dự phòng, ., . Ngoài ra, sổ tay còn cung cấp thêm các thông tin hữu ích về quá trình sinh nở và nuôi dạy con cái.

Khi đi khám sức khỏe cho thai phụ hoặc cho trẻ sơ sinh, bạn sẽ được miễn phí hoặc sẽ được hỗ trợ một phần theo ngân sách nhà nước nếu sử dụng phiếu do Tòa thị chính thành phố, quận, thị trấn nơi mà bạn cư trú cấp phát.

Để biết thêm thông tin chi tiết, vui lòng liên hệ Quầy tư vấn thuộc Tòa thị chính thành phố, quận, thị trấn nơi mà bạn cư trú.

#### Nơi liên hệ

Tòa thị chính thành phố, quận, thị trấn [Quầy tư vấn sức khỏe bà mẹ và trẻ em]

<https://live-in-hiroshima.jp/boshihokensoudan/>

## (2) Tiêm phòng

Theo luật định, tiêm phòng bao gồm “tiêm phòng định kỳ” là loại tiêm phòng quy định các bệnh cần tiêm, độ tuổi tiêm, số lần tiêm, v.v... và “tiêm phòng theo yêu cầu” là loại tiêm phòng tùy theo lựa chọn cá nhân của người yêu cầu.

(Tính đến thời điểm tháng 1/2021)

	Tiêm phòng định kỳ	Tiêm phòng theo yêu cầu
Các bệnh cần tiêm phòng	Bạch hầu, ho gà, bại liệt (polio), sởi, rubella, viêm não Nhật Bản, uốn ván, lao, bệnh Hib, nhiễm phế cầu khuẩn (trẻ em và người già), nhiễm virus u nhú ở người, thủy đậu, viêm gan B, bệnh cúm mùa (người già)	Các bệnh nằm ngoài danh sách bệnh cần tiêm phòng định kỳ * Đối với cả các bệnh nằm trong danh sách cần tiêm phòng định kỳ nhưng nếu không thuộc độ tuổi cần tiêm phòng thì vẫn tính là tiêm phòng theo yêu cầu.

Việc tiêm phòng định kỳ và chi phí dùng cho tiêm phòng sẽ do thành phố, thị trấn thực hiện và hỗ trợ.

Ngoài ra, nếu gặp tổn hại về sức khỏe do tiêm phòng định kỳ gây ra, người bị hại sẽ được hưởng chế độ viện trợ theo pháp luật.

Để biết thêm thông tin chi tiết, vui lòng liên hệ Phòng phụ trách tiêm phòng thuộc Tòa thị chính thành phố, quận, thị trấn nơi mà bạn cư trú.

Nơi liên hệ

Tòa thị chính thành phố, quận, thị trấn [Phòng phụ trách tiêm phòng]

## (3) Phòng ngừa bệnh truyền nhiễm

Trên trang web của tỉnh "Trung tâm kiểm soát bệnh và bệnh truyền nhiễm tỉnh Hiroshima" thường xuyên cung cấp các thông tin mới nhất về những bệnh truyền nhiễm cần lưu ý cũng như tình trạng ban hành công bố cảnh báo - báo động về dịch cảm cúm, v.v...

Nơi liên hệ

Trung tâm kiểm soát bệnh và bệnh truyền nhiễm tỉnh Hiroshima  
(<https://www.pref.hiroshima.lg.jp/site/hcdc/>)  
Trung tâm chăm sóc sức khỏe (chi nhánh), Trung tâm chăm sóc sức khỏe thành phố

(4) Khám sức khỏe

Tổ chức kiểm tra và hướng dẫn cần thiết tại các cơ sở y tế hay hội trường khám sức khỏe cộng đồng của thành phố, thị trấn nhằm mục đích phòng ngừa và phát hiện sớm các bệnh gây ra do thói quen sinh hoạt như bệnh tim, đột quỵ, v.v...

Tùy theo loại bảo hiểm y tế đã đăng ký mà chi phí phải trả sẽ khác nhau.

Để biết thêm thông tin chi tiết, vui lòng liên hệ đơn vị bảo hiểm y tế.

Đối tượng	Kiểm tra sức khỏe đặc biệt	Người tham gia bảo hiểm y tế ở độ tuổi từ 40 ~ 74 tuổi
	Kiểm tra sức khỏe	Người từ 75 tuổi trở lên

\* Những người từ 40 tuổi trở lên không tham gia bảo hiểm y tế, hay người dưới 40 tuổi cũng được hưởng chế độ khám sức khỏe tương tự.

Đối tượng	Nơi liên hệ
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Người tham gia Bảo hiểm sức khỏe quốc dân (ngoại trừ Hiệp hội bảo hiểm sức khỏe quốc dân.)</li> <li>• Người không tham gia bảo hiểm y tế</li> </ul>	Tòa thị chính thành phố, quận, thị trấn
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Người tham gia bảo hiểm y tế không thuộc bảo hiểm sức khỏe quốc dân</li> </ul>	Đơn vị bảo hiểm y tế tham gia (Được ghi trong thẻ bảo hiểm y tế.)

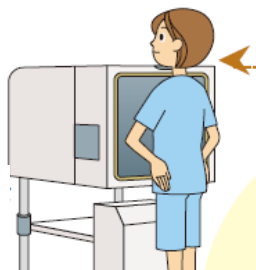
(5) Tầm soát ung thư

◇◇ Các bệnh ung thư mà tỉnh Hiroshima khuyến khích người dân nên đi tầm soát ◇◇

**Tầm soát ung thư phổi**

Tiến hành chiếu tia X lên vùng ngực song song với việc chụp X-quang từ 1 ~ 2 tấm.\*

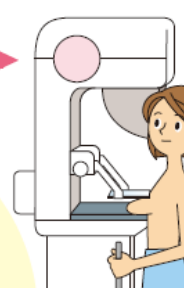
Đối tượng: Nam nữ từ **40 tuổi trở lên** (1 năm/lần)



**Tầm soát ung thư vú**

Tầm soát bằng cách ép tuyến vú chỉ trong vài giây bằng tia phóng xạ để có thể phát hiện ung thư vú sớm một cách an toàn.

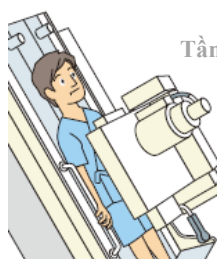
Đối tượng: Nữ giới từ **40 tuổi trở lên** (2 năm/lần)



**Tầm soát ung thư dạ dày**

Uống Barium để tia X không chiếu xuyên qua và tiến hành chụp X-quang. Hoặc sử dụng ống nội soi dạ dày (camera soi dạ dày) để quan sát trực tiếp.

Đối tượng: Nam nữ từ **50 tuổi trở lên** (2 năm/lần)



**Tầm soát ung thư đại tràng**

Kiểm tra xem máu có lẫn trong phân hay không. Kiểm tra đơn giản bằng cách lấy phân cho vào dụng cụ kiểm tra (提出するだけの簡単な検査です).

Đối tượng: Nam nữ từ **40 tuổi trở lên** (1 năm/lần)



**Tầm soát ung thư cổ tử cung**

Lấy tế bào từ cổ tử cung, tiến hành chẩn đoán dưới kính hiển vi.

Đối tượng: Nữ giới từ **20 tuổi trở lên** (2 năm/lần)

\* Trong kiểm tra sức khỏe toàn diện, v.v..., sẽ có một số trường hợp được thực hiện chụp CT phổi.

- Hãy tầm soát ung thư định kỳ (1 ~ 2 năm/lần) trong các đợt kiểm tra do nơi làm việc hay thành phố, thị trấn nơi mà bạn cư trú tổ chức.
  - Ung thư là bệnh có thể chữa trị khi được phát hiện sớm và điều trị kịp thời.
  - Nếu bạn có nguyện vọng tầm soát ung thư, vui lòng xác nhận tại nơi làm việc hay thành phố, thị trấn nơi mà bạn cư trú.
- (Nếu không thực hiện tầm soát ung thư tại nơi làm việc, bạn có thể tham gia tầm soát ung thư trong đợt kiểm tra do thành phố, thị trấn tổ chức.)

Nơi liên hệ

Tòa thị chính thành phố, quận, thị trấn  
[Quầy liên hệ về tầm soát ung thư]

(6) Kiểm tra rối loạn chuyển hóa bẩm sinh, v.v... (xét nghiệm sàng lọc trẻ sơ sinh)

Trẻ em khi sinh ra thường tiềm ẩn những căn bệnh bẩm sinh có khả năng gây ảnh hưởng đến sự phát triển khỏe mạnh như chứng rối loạn tiết hormon hay chứng rối loạn chuyển hóa bẩm sinh làm thiếu hụt một loại enzym nào đó, v.v...

Nếu không có những biện pháp thích hợp đối với căn bệnh này, trẻ sẽ bị chậm tăng trưởng và chậm phát triển về thể chất và tinh thần, thậm chí có nguy cơ nguy hiểm đến tính mạng, tuy nhiên nếu phát hiện bệnh sớm và có phương pháp điều trị thích hợp sẽ ngăn ngừa trước việc xảy ra tổn thương.

Tại cơ sở y tế nơi sinh, người ta sẽ lấy một ít máu ở lòng bàn chân của trẻ trong thời gian 5 ~ 7 ngày sau khi sinh, và thực hiện xét nghiệm tại phòng xét nghiệm chuyên môn. Việc xét nghiệm là miễn phí. Tuy nhiên, bạn phải tự trả phí lấy mẫu máu (khoảng 3.000 ~ 4.000 yên).

..

Nếu sau khi kiểm tra nhận thấy cần phải kiểm tra và điều trị chuyên sâu, thì cơ sở y tế nơi đã thực hiện xét nghiệm sẽ liên hệ với bạn, vì vậy vui lòng nhanh chóng đi kiểm tra chuyên sâu.

Để biết thêm thông tin chi tiết, vui lòng liên hệ Quầy tư vấn sức khỏe bà mẹ và trẻ em thuộc Trung tâm chăm sóc sức khỏe (chi nhánh) nơi mà bạn cư trú.

Nơi liên hệ

Trung tâm chăm sóc sức khỏe (chi nhánh)  
Những người ở thành phố Hiroshima, thành phố Kure, thành phố Fukuyama: Tòa thị chính [Quầy tư vấn sức khỏe bà mẹ và trẻ em]  
<https://live-in-hiroshima.jp/boshihokensoudan/>