

## SINH HOẠT CƠ BẢN / III. QUẢN LÝ SỨC KHỎE / 1. Kiểm tra sức khỏe

Tất cả mọi người sống tại Sendai đều có thể tham gia kiểm tra sức khỏe do thành phố tổ chức.

Thông tin chi tiết vui lòng xem tại : Trang chủ của Bộ phận quốc tế hóa của SenTIA [Trang chủ](#) > Thông tin tiếng nước ngoài > Sức khỏe, y tế > Khám sức khỏe (kiểm tra sức khỏe thị dân) (Nhật • Anh • Trung • Hàn)

## SINH HOẠT CƠ BẢN / III. SỨC KHỎE / 2. Bệnh viện

Tại Nhật có các bệnh viện trung ương lớn với đầy đủ các trang thiết bị và các bệnh viện nhỏ hoặc phòng khám bệnh thân thuộc thường ngày ở gần nơi sinh sống. Khi không khỏe hãy đi đến các bệnh viện nhỏ hoặc phòng khám gần nhà trước tiên.

※Tại bệnh viện tổng hợp nếu không có thư giới thiệu bạn có thể không được khám.

### ●Khi đi đến phòng khám/bệnh viện●

- ① Trước tiên gọi điện trước đến phòng khám/bệnh viện (Nếu cần thiết thì phải đặt trước)
- ② Mang theo thẻ bảo hiểm sức khỏe tới cơ sở y tế, bệnh viện (※). Xuất trình bảo hiểm sức khỏe tại quầy tiếp tân.

※Dù đang đóng bảo hiểm nhưng nếu không mang theo thẻ bảo hiểm sức khỏe thì vẫn phải trả toàn bộ chi phí

※Xuất trình thẻ bảo hiểm sức khỏe ở lần khám đầu tiên hoặc lần khám đầu tiên trong tháng

- ③ Trường hợp lần đầu khám bệnh sẽ phải điền thông tin vào phiếu khám bệnh sau đó nộp cho tiếp tân.

Phiếu khám bệnh...Phiếu gồm các câu hỏi để biết về tình trạng cơ thể và sức khỏe của bạn

### Download phiếu khám bệnh phiên bản đa ngôn ngữ

→ <https://www.kifjp.org/medical/>

(Hội giao lưu quốc tế Kanagawa và Hati Konandai đã dịch sang 23 ngôn ngữ)

- ④ Khi được gọi, vào phòng khám để khám
- ⑤ Trả tiền khám bệnh. Trường hợp cần thuốc sẽ nhận được đơn thuốc.
- ⑥ Nếu nhận đơn thuốc, mang đơn thuốc đến cửa hàng thuốc để nhận thuốc và trả tiền thuốc khi đó. Những người cần sự giúp đỡ để tìm kiếm thông tin về các bệnh viện hoặc nha sĩ có bác sĩ hay nhân viên có thể nói ngoại ngữ, vui lòng liên hệ Trung tâm Đa văn hóa Sendai (TEL: 022-224-1919, E-mail: [tabunka@sentia-sendai.jp](mailto:tabunka@sentia-sendai.jp)).

### ●Bảo hiểm y tế và thẻ bảo hiểm y tế●

Khi sống ở Nhật cần phải tham gia một trong 2 loại bảo hiểm sau. Sau khi tham gia sẽ được nhận thẻ bảo hiểm y tế. Nếu không gia nhập bảo hiểm y tế khi khám bệnh phải trả toàn bộ tiền viện phí. (Nếu tham gia chỉ phải trả 30%)

- ① **Bảo hiểm xã hội (Bảo hiểm lao động)**... Trường hợp đi làm, người thuê sẽ làm thủ

tục. Tiền bảo hiểm của bạn sẽ được trừ từ lương.

- ② **Bảo hiểm sức khỏe quốc dân...** Phải gia nhập nếu chưa gia nhập ①. Mang thẻ lưu trú cùng hộ chiếu và thẻ rút tiền ngân hàng đến đăng ký tại các ủy ban quận. Thông tin chi tiết vui lòng xem tại trang chủ của bộ phận quốc tế hóa của

SenTIA : [Trang chủ](#) > [Thông tin tiếng nước ngoài](#) > [Sinh hoạt](#) > [Sách hướng dẫn về bảo hiểm y tế quốc dân](#) (Nhật • Anh • Trung • Hàn)

## **SINH HOẠT CƠ BẢN / IV. TRẺ EM / 1. Mang thai • Sinh con • Trẻ sơ sinh**

### **●Khi mang thai●**

Xuất trình giấy báo mang thai cho Ban bảo hiểm phúc lợi của các chi nhánh tổng hợp hoặc Trung tâm bảo hiểm phúc lợi tại các quận.v.v.

- ① **Sẽ được phát sổ sức khỏe mẹ và bé.** (Nhật • Anh • Trung • Hàn • Bồ Đào Nha • Tagalog và 5 ngôn ngữ khác)
- Là sổ ghi lại quá trình mang thai và lớn lên của trẻ
- ② **Được phát sách (tập san về phụ nữ có thai, phụ nữ ngay trước và sau sinh) có kèm phiếu trợ giá khám sức khỏe sản phụ**
- Sử dụng phiếu này có thể khám sức khỏe phụ nữ mang thai tại cơ quan y tế có đăng ký đến 14 lần
  - Sau khi sinh, có thể khám sức khỏe sản phụ tại cơ quan y tế có đăng ký đến 2 lần
- ③ **Có các tư vấn về chăm sóc sức khỏe.**
- Tại trung tâm chăm sóc sức khỏe và phúc lợi có các lớp học về làm mẹ/làm cha mẹ dành cho bà bầu và gia đình đó.

### **●Sau khi em bé chào đời●**

Nộp giấy khai báo sinh cho ủy ban quận trong vòng 14 ngày. Sẽ nhận được tiền trợ cấp sinh và nuôi con tạm thời. Nếu đang tham gia bảo hiểm sức khỏe quốc dân thì cùng với việc nộp giấy khai báo sinh, hãy đăng kí tại quầy giao dịch của Ban bảo hiểm và lưu trí Trung tâm bảo hiểm phúc lợi của các quận, Ban bảo hiểm và lưu trí chi nhánh tổng hợp Miyagi hoặc Ban bảo hiểm và phúc lợi chi nhánh tổng hợp Akiu. Nếu là người tham gia bảo hiểm tại chỗ làm (bảo hiểm xã hội) thì hãy yêu cầu với công ty.

Ngoài ra, cần nhanh chóng điền Giấy báo sinh có trong sổ sức khỏe mẹ và bé (tập san về phụ nữ có thai, phụ nữ ngay trước và sau sinh) và gửi đến Trung tâm bảo hiểm và phúc lợi. (Sổ riêng (tập san về trẻ nhỏ) có chứa phiếu khám kiểm tra sức khỏe trẻ nhỏ, phiếu tiêm phòng sẽ được gửi đến nhà).

Ngoài ra, trong trường hợp vợ chồng người nước ngoài (trừ trường hợp vợ hoặc chồng có quốc tịch Nhật Bản) sinh con, cần phải xin giấy chứng nhận tư cách lưu trú. Phải xin giấy chứng nhận này tại Cục quản lý lưu trú và xuất nhập cảnh địa phương trong vòng 30 ngày kể từ ngày sinh. Nếu xuất cảnh từ Nhật Bản trong vòng 60 ngày kể từ ngày sinh, thì không cần phải xin giấy tư cách lưu trú.