



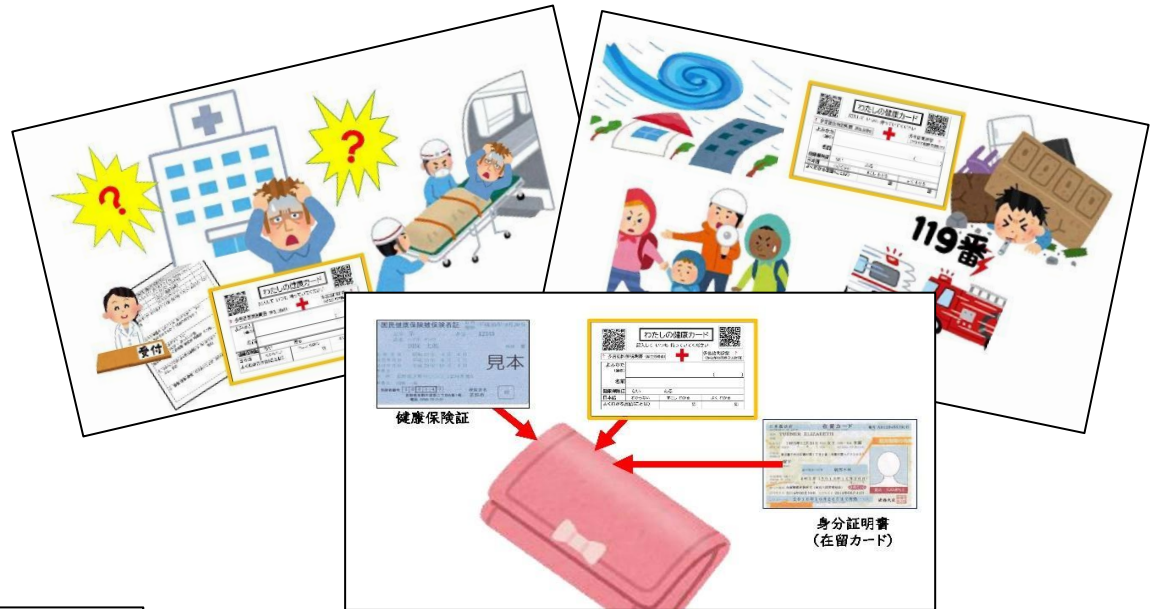
「わたしの健康カード」案内

あなたの健康を守るために大切なカードです
受け取ったらすぐ書いてください

在留カード・健康保険証といっしょに
いつも持っていてください

けがや病気で病院に行ったとき見せてください
災害など緊急のときにも役に立ちます

Google camera : 日本語がむずかしいとき使ってください



“Watashi no Kenko ka-do” 「わたしの健康カード」 thẻ sức khỏe cá nhân -

thẻ này là gì?

thẻ này rất quan trọng trong việc bảo vệ một cuộc sống khỏe mạnh.
Sau khi nhận được thẻ này hãy điền thông tin vào ngay lập tức

Luôn đem theo nó cùng với thẻ lưu trú và thẻ bảo hiểm y tế

Làm sao để dùng thẻ này?

Hãy xuất trình thẻ này tại bệnh viện hoặc phòng khám khi đi khám bệnh
hoặc có chấn thương.

Nó cũng rất có ích trong các trường hợp khẩn cấp hoặc thiên tai.

Hãy sử dụng google camera khi bạn không hiểu những gì được viết bằng
tiếng Nhật.

わたしの健康カード	
記入していつも持ってってください	
↑ 多言語医療説明書 (厚生労働省)	多言語問診票 (かたがわ国際交流協会の)
よみかた (通称)	()
名前	
健康保険証	ない あるいは ある
日本語	わからない すこしわかる よくわかる
よくわかる言語(ことば)	語 語
日本国内の緊急連絡先 (困った時連絡してほしい 所や人の名前を 書いてください)	
会社や学校・教会など	名前 でんわ
家族や友人 (関係)	名前 でんわ
日本の病院に行くとき ◆持って行く物: このカード・現金・健康保険証・身分証明書 ◆診療の流れ: 受付⇒問診票記入⇒診察/検査/治療⇒会計⇒薬	
読むとき Google Camera 話すとき 聞くとき VoiceTra	
2022年10月(公社)上越国際交流協会じょんなび作成	

あなたの健康について 書いてください	
1. 予防接種をしたことがありますか? (あてはまるところに○)	
B型肝炎(HB)	ヒトパピローマ(HPV)
肺炎球菌(PCV/PPSV)	麻しん・風しん(MR)
結核(BCG)	COVID-19 (コロナ)
2. アレルギーがありますか? (薬・食べ物・アルコールなど) ない あるいは ある	
3. 大きな手術をしたことがありますか? ない あるいは ある: 何の手術ですか? 何歳の時ですか?	
4. 持病がありますか? ない あるいは ある: 病気の名前・使っている薬 脳卒中・高血圧・心筋梗塞・糖尿病・腎臓病 その他	
5. かかりつけ医(よく行く病院)がありますか? ない あるいは ある: 名前 電話	
6. 宗教・食事・習慣 (伝えたいことが あれば 書いてください)	

「わたしの健康カード」書き方説明 (A・C)

「わたしの健康カード」になにを書きますか？説明します
sau đây là hướng dẫn về 「thẻ sức khỏe của tôi」

A

①よみかた	なまえは何と言いますか？ 健康保険証と同じに書きます tên của bạn là gì? Tên bạn ở đây sẽ được viết giống trên thẻ bảo hiểm y tế
② (通称) つうしょう	ともだちは あなたのことを なんとよびますか？ あれば 書きます bạn bè thường gọi bạn là gì? nếu có sẽ được viết ở đây
③名前 なまえ	パスポートや在留カードと同じに書きます được viết giống với tên trên thẻ lưu trú hoặc hộ chiếu
④健康保険証 けんこうほけんしょう	健康保険証を持っていますか？ あります → ある bạn có thẻ bảo hiểm y tế không? nếu có khoanh 「ある」
⑤ 日本語 にほんご	あなたは にほんごが わかりますか？ bạn có hiểu tiếng Nhật không?
⑥よくわかる 言語 (ことば)	あなたが よくわかることばは なんですか？ ngôn ngữ mà bạn thông thạo nhất là gì?

C 困ったとき あなたを 助けてくれる人のことを書きます

thông tin của người có thể giúp đỡ bạn khi bạn gặp khó khăn

① 会社・学校・教会 など công ty/trường học/giáo hội	あなたのことを 話しても よいですか？名前と 電話番号を書きます có thể nói về chuyện của bạn không? tên và số điện thoại của người đó
② 家族や友人 (関係) gia đình hay bạn bè (người có quan hệ)	あなたのことを 話しても よい人の 名前と電話番号 (関係) có thể nói về chuyện của bạn không? tên và số điện thoại (người có quan hệ)
③日本の病院に行くときすること	◆持っていくもの ◆病院ですること

もしも ことばが わからないとき使ってください
hãy sử dụng khi bạn không hiểu tiếng Nhật
(dùng google camera quét mã QR và chọn loại ngôn ngữ mà bạn thông hiểu)

多言語医療説明書： bản hướng dẫn thăm khám

多言語問診票： bản hướng dẫn trả lời phiếu khám bệnh

「わたしの健康カード」書き方説明 (B)

<p>B あなたのことを書いてください</p>	
<p>1. 予防接種 よぼうせっしゅ</p>	<p>今までに 受けた予防接種があれば ○を 書いてください。 cho tới bây giờ bạn đã từng tiêm phòng rồi thì viết ○ vào ô tương ứng</p>
<p>2. アレルギー アレルギー</p>	<p>何かがあれば 「ある」に○を付けてください ない nếu bị dị ứng gì đó hãy khoanh tròn 「ある」 何のアレルギーですか? 書いてください bạn bị dị ứng thứ gì? hãy viết nó ra</p>
<p>3. 手術 しゅじゅつ</p>	<p>今のあなたの健康に影響がある大きな手術をしましたか? いつですか? bạn đã từng làm phẫu thuật có ảnh hưởng lớn tới sức khoẻ hiện tại của bạn chưa? làm khi nào? あれば「ある」に○を付けて、手術の名前を付けてください nếu có hãy khoanh tròn 「ある」 và viết tên loại phẫu thuật đó</p>
<p>4. 持病 じびょう</p>	<p>ずっと医者にかかっている病気はありますか? Bạn có bị bệnh gì cần điều trị lâu dài không? あれば「ある」に○を付けて病気の名前を書いてください nếu có hãy khoanh tròn 「ある」 và viết tên bệnh được nếu có thể, hãy viết tên loại thuốc bạn đang sử dụng</p>
<p>5. かかりつけ医</p>	<p>よく行く 医者 (病院) はありますか? bạn có bệnh viện nào thường xuyên đi khám không? あれば「ある」に○を付けて病院の名前と電話番号を 書いてください nếu có hãy khoanh tròn 「ある」 rồi viết tên bệnh viện và số điện thoại của bệnh viện đó</p>
<p>6. 伝えたいこと</p>	<p>宗教・食事・習慣など 特に あなたが病院 に 知ってほしいことが あれば書いてください bạn có tôn giáo, ăn uống, thói quen đặc biệt gì muốn cho bệnh viện biết không? nếu có hãy viết ra</p>

あなたの健康について 書いてください

1. 予防接種をしたことがありますか? (全てはまるごっこ)

B 虫歯炎(HB) ヒトパピローマ(HPV)

肺炎球菌(PCV/PPSV) 麻しん・風しん(MR)

結核(BCG) COVID-19 (HPV)

2. アレルギーがありますか? (薬・食べ物・アルコールなど) ない
ある

3. 大きな手術をしたことがありますか? ない
ある: 何の手術ですか? 何歳の時ですか?

4. 持病がありますか? ない
ある: 病気の名前・使っている薬
脳卒中・高血圧・心臓病・糖尿病・腎臓病 その他

5. かかりつけ医(よく行く病院)がありますか? ない
ある: 名前 電話

6. 宗教・食事・習慣 (伝えたいことが あれば 書いてください)

あなたのことは (ベトナム語) で書いても良いです。
Có thể viết bằng ngôn ngữ của bạn

B	ことば よみかた	English えいご	Tiếng Việt ベトナム語
1.	予防 接種 よぼう せっしゅ	vaccines	tiêm chủng
	B 型 肝炎 (HB) ビーがた かんえん	hepatitis B (HBV)	Bệnh viêm gan B
	肺炎 球菌 (PCV/PPSV) はいえん きゅうきん	pneumococcal (PCV/PPSV)	viêm phổi (PCV/PPSV)
	結核 (BCG) けっかく	TB(tuberculosis)(BCG)	bệnh lao
	ヒトパピローマ (HPV) 子宮頸がん しきゅうけいがん	human papillomavirus (HPV) cervical cancer	u nhú ở người (HPV)
	麻疹 (M) はしか	measles (M)	bệnh sởi (M)
	風疹 (R) ふうしん	rubella (R)/ German measles	rubella (R)
	COVID-19 コロナ ころな	COVID-19	corona
2.	アレルギー あれるぎー	allergy	dị ứng
3.	手術 しゅじゅつ	surgical operation	phẫu thuật
4.	持病 じびょう	chronic disease and medical history	tình trạng mãn tính
	脳卒中 のうそっちゅう	brain stroke	tai biến mạch máu não
	高 血 圧 こう けつあつ	hypertension	huyết áp cao
	心筋 梗塞 しんきん こうそく	heart infarction	nhồi máu cơ tim
	糖 尿 病 とうにょうびょう	diabetes	Bệnh tiểu đường
	腎臓 病 じんぞうびょう	kidney disease	bệnh thận
5.	かかりつけ医 かかりつけい	family doctor	Bác sĩ chăm sóc chính
	病院 びょういん	hospital clinic	bệnh viện
6.	宗教 しゅうきょう	religion	tôn giáo
	食事 しょくじ	food	bữa ăn
	習慣 しゅうかん	customs	thói quen

A	ことば よみかた	English えいご	Tiếng Việt ベトナム語
	名前 <small>の</small> よみかた なまえ	Your name in カタカナ (follow your health insurance card)	Cách đọc Tên của bạn trong カタカナ (theo thẻ bảo hiểm y tế của bạn)
	通称 つうしょう	Your name commonly called (if any)	tên thường gọi của bạn
	名前 なまえ	Your name in alphabet (follow your passport or Residence Card)	Tên của bạn (theo hộ chiếu hoặc thẻ đăng ký cư trú của bạn)
	わかる	understand	Tôi đã hiểu
	言語 (ことば) げんご	language	ngôn ngữ
C	緊急 連絡先 きんきゅう れんらくさき	emergency contact	liên lạc khẩn cấp
	現金 げんきん	cash	tiền mặt
	健康保険証 けんこうほけんしょう	health insurance card	Thẻ bảo hiểm sức khỏe
	身分 証明書 みぶんしょうめいしょ	ID identification card	ID Thẻ chứng minh thư
	診療 しんりょう	medical care	khám bệnh
	受付 うけつけ	reception desk	tiếp nhận
	総合案内 そうごうあんない	general information desk	Trung tâm thông tin tổng hợp
	問診 票 もんしんひょう	medical questionnaire	phiếu thông tin
	診察 しんさつ	medical consultation	khám bệnh
	検査 けんさ	medical examinations	kiểm tra
	治療 ちりょう	treatments	điều trị
	会計 かいけい	payment	thanh toán
	薬 くすり	medicine	thuốc
	処方箋 しょほうせん	prescription	đơn thuốc
	お薬手帳 おくすりてちょう	medicine notebook	sổ tay thuốc