

# THỜI SỰ SOJA

総社ベトナムーズ

TIẾNG VIỆT



NO 18

11/2021

## MỤC LỤC

THÔNG TIN LIÊN QUAN ĐẾN VIRUT CORONA CHỦNG MỚI .....	1
LỊCH TRỰC Y TẾ .....	2
PHÒNG BỆNH DO LỐI SỐNG KHÔNG LÀNH MẠNH.....	3
BẠN CÓ NGHĨ MÌNH LUÔN KHỎE MẠNH KHÔNG? .....	4
ĐĂNG KÍ NHẬP HỌC THÁNG 4 NĂM 2022 VÀO TRƯỜNG HOIKUEN- YOCHIEN- NHÀ GIỮ TRẺ .....	4

## THÔNG TIN LIÊN QUAN ĐẾN VIRUT CORONA CHỦNG MỚI

### HOÀN THÀNH TIÊM NGỪA 75% DÂN SỐ THÀNH PHỐ HƯỚNG ĐẾN MIỀM DỊCH CỘNG ĐỒNG

	Hoàn thành mũi tiêm thứ nhất	Hoàn thành mũi tiêm thứ hai
Số người tiêm	53,035 người	50,596 người
Tỉ lệ tiêm	So với dân số 75.9 % So với đối tượng tiêm 85.4%	So với dân số 72.4% So với đối tượng tiêm 81.5%

Dữ liệu ngày 12/10/2021

- Tại hội trường thành phố, chính quyền đang cố gắng tổ chức tiêm ngừa cho toàn dân, tối đa 2000 người/ngày.
- Bởi vì ảnh hưởng của đại dịch Corona nên các trường học trên địa bàn thành phố đã tổ chức lớp học trực tuyến tại nhà cho các em học sinh.
- Vì số người nhiễm bệnh đã giảm trên địa bàn thành phố nên từ ngày 25 tháng 9 các nhà Văn hóa, sinh hoạt cộng đồng sẽ mở cửa trở lại.
- Ngày 29 tháng 9, tại Shiyakusho, các đơn vị liên quan đã tiến hành tổ chức Hội nghị bàn về việc tiến hành tiêm vắc xin Corona lần thứ 3.

Liên hệ しんがた 新型コロナウイルス かんせんしょうたいさくしつ 感染症対策室 ☎92-8278

- Giá gạo bị giảm vì ảnh hưởng dịch Corona, chính quyền thành phố quyết định hỗ trợ cho người nông dân trồng lúa 4000 yên/bao gạo, loại bao 60kg.

Liên hệ のうりんかちなべがかり 農林課地食係 ☎92 - 8273

# LỊCH TRỰC Y TẾ

- Cấp cứu ☎119
- Tổng đài trực y tế (máy hướng dẫn tự động) ☎92-1998
- Hội bác sỹ Kibi ☎93-5976
- Tư vấn 24/24 về cơ quan y tế, cấp cứu, cứu hỏa ☎93-1119

※Trường hợp không có Khoa nhi, Khoa ngoại,... trong phiên trực vì vậy liên lạc trước

※Khi gọi bằng điện thoại di động phải bấm mã vùng 0866

## CHỦ NHẬT, NGÀY NGHỈ - 9:00~17:00

Thời gian	Cơ quan y tế- Địa chỉ-Điện thoại	
03/11- lễ	森下病院 Bv Morishita 駅前一丁目 ☎92-0591	角田医院 Bv Sumida 中央三丁目 ☎93-1288
07/11-cn	泉クリニック Pk Izumi 小寺 (あんず薬局) ☎94-5050	清音クリニック Pk Kiyone 清音三因 ☎94-4111
14/11-cn	平川内科クリニック Pk Nội khoa Hiragawa 久代 ☎96-2002	パーク統合クリニック Pk Tổng hợp Paku 駅前二丁目 ☎92-3661 (トキワ薬局)
21/11-cn	きびじ整形外科・内科リハビリクリニック Pk Phục hồi chức năng/nội khoa/chỉnh hình 岡谷 ☎93-1221 (スマイル薬局きびじ店)	高杉こどもクリニック Pk trẻ em Takasugi 井手 ☎94-8839 (おかやま薬局総社東店)
23/11-lễ	やまもと医院 Pk Yamamoto 三輪 (みわ薬局) ☎93-7773	診療ドクター杉生 Pk Bác sỹ Sugiu 門田 ☎92-5771
28/11-cn	岡ハートクリニック Pk Oka Hato 岡谷 ☎93-3033	昭和医院 Y viện Shouwa 美袋 ☎99-2762
05/12-cn	薬師寺医院 Y viện Yakushiji 中央一丁目 ☎93-6555 (マスカット薬局総社店)	旦医院 Pk Dan 美袋 ☎99-1120
BỆNH VIỆN TIẾP NHẬN CẤP CỨU (đêm muộn, ngoài giờ làm việc) ※Liên lạc bằng điện thoại trước khi đến		TƯ VẤN CẤP CỨU CHO TRẺ EM # 8000 Thứ 2~thứ 6: từ 7h tối đến 8h sáng ngày hôm sau. Cuối tuần từ 6h tối đến 8h sáng ngày hôm sau.
森下病院 Bv Morishita 駅前一丁目 ☎92-0591 薬師寺慈恵病院 Bv Yakushiji jikei 総社一丁目 ☎92-0146		

## TƯ VẤN VỀ VIRUT CORONA CHỪNG MỚI

- Trường hợp có bác sỹ riêng
- Hãy trao đổi với bác sỹ
- Trường hợp không có bác sỹ riêng
- Tìm thông tin liên lạc với cơ quan y tế hoặc trung tâm trao đổi trên trang chủ của Tỉnh, xác nhận, đặt lịch hẹn để trao đổi

Trang chủ của Tỉnh

<https://www.pref.okayama.jp/kinkyu/645925.html>

Trung tâm tiếp nhận tư vấn

備中保健所 Sở Y tế Bicchu

☎086-434-7072 – ngày thường từ 9h00 đến 17h00

岡山県一般相談窓口 Cổng tư vấn tỉnh Okayama

☎086-226-7877– hoạt động 24h

※Liên lạc trước khi đến

※Khi gọi bằng điện thoại di động phải bấm mã vùng 0866

**BUỔI TỐI –Thứ 4 + Thứ 6 Từ 19:00-21:00**

Thời gian	Cơ quan y tế	Địa chỉ-(Nhà thuốc)	Điện thoại
05/11-T6	<small>ながのびょういん</small> 長野病院 Bv Nagano	<small>そうじゃにちょうめ</small> 総社二丁目	☎92-2361
10/11-T4	<small>おか</small> 岡ハートクリニック Pk Oka Hato	<small>おかだに</small> 岡谷	☎93-3033
12/11-T6	<small>ながのびょういん</small> 長野病院 Bv Nagano	<small>そうじゃにちょうめ</small> 総社二丁目	☎92-2361
17/11-T4	<small>とものないかいいん</small> 友野内科医院 Pk nội khoa Tomono	<small>とみはら</small> 富原 (エスマイル薬局ほ のぼの店)	☎92-8822
19/11-T6	<small>ながのびょういん</small> 長野病院 Bv Nagano	<small>そうじゃにちょうめ</small> 総社二丁目	☎92-2361
24/11-T4	<small>だんいん</small> 旦医院 Pk Dan	<small>みなぎ</small> 美袋	☎99-1120
26/11-T6	<small>ながのびょういん</small> 長野病院 Bv Nagano	<small>そうじゃにちょうめ</small> 総社二丁目	☎92-2361
01/12-T4	<small>ないかいいん</small> みやした内科医院 Pk nội khoa Miyashita	<small>まかべ</small> 真壁 (サカエ薬局真壁店)	☎95-2860

**NHA KHOA – 9 : 00-12 : 00**

Thời gian	Cơ quan y tế	Địa chỉ-(Nhà thuốc)	Điện thoại
07/11-CN	<small>かめやまし か いいん</small> 亀山歯科医院 Y viện nha khoa Kameyama	<small>そうじゃいつちょうめ</small> 総社一丁目	☎92-8020
14/11-CN	<small>し か いいん</small> むらき歯科医院 Y viện nha khoa Muraki	<small>もんで</small> 門田	☎93-9876
21/11-CN	<small>し か</small> あおぞら歯科クリニック Pk Aozora	<small>ひがしあそ</small> 東阿曾	☎99-7118
28/11-CN	<small>こにしし か いいん</small> 小西歯科医院 Bv nha khoa Konishi	<small>ちゅうおうにちょうめ</small> 中央二丁目	☎93-4173
05/12-CN	<small>たかもとし か いいん</small> 高本歯科医院 Bv nha khoa Takamoto	<small>まかべ</small> 真壁	☎93-6710

**Chuyên mục sức khỏe PHÒNG BỆNH DO LỐI SỐNG KHÔNG LÀNH MẠNH**

Các bạn có biết những căn bệnh do lối sinh thiếu khoa học, không lành mạnh gây ra? Các thói quen như là ăn quá no, uống nhiều bia rượu, ăn nhiều thức ăn mặn, sau khi ăn thì nghỉ ngay, lười vận động, thích ở trong phòng bật điều hòa xem màn hình, ... Tôi cũng có những thói quen như vậy. Các căn bệnh do những thói quen trên gây ra gọi chung là bệnh Lối sống.

Biểu hiện của bệnh Lối sống là khi bạn ăn quá nhiều và thiếu vận động thì sẽ dẫn đến bệnh tiểu đường, bệnh rối loạn lipid huyết thanh, bệnh béo phì, ăn nhiều muối dẫn đến bệnh cao huyết áp. Nếu bạn hấp thụ nhiều thức uống có cồn khiến cho gan bị hư tổn, hút thuốc nhiều sẽ dẫn đến bệnh tắc nghẽn phổi mãn tính. Dù thế nào đi nữa, tình trạng bệnh kéo dài thì sẽ dẫn đến các bệnh nặng hơn như là nhồi máu não, đột quỵ, hẹp mạch máu, nhồi máu cơ tim. Vậy nên để phòng những bệnh trên, điều quan trọng nhất là phải xây dựng lối sống lành mạnh. Các thói quen cần thiết là vận động hợp lý, giảm lượng muối, ăn kiêng, hấp thụ chất xơ, giảm thức uống có cồn, không hút thuốc. Nói về vận động, 1 ngày cần vận động 30 phút trở lên, 1 tuần từ 5 ngày trở lên. Bên cạnh các vận động hỗ trợ cho hô hấp như là chạy bộ, đi bộ, bơi,... thì các bài tập trong phòng như là tập cơ bụng, squat cũng là gợi ý dành cho bạn. Hiện tại ở Soja đang có chương trình đi bộ đổi phiếu mua hàng, bạn hãy cùng tham gia nhé.

Xây dựng lối sống khoa học không dễ dàng nhưng vì mục tiêu sức khỏe lâu dài, cố gắng nào !

Bác sỹ おか 岡 な お き 直樹 đến từ Hiệp hội bác sỹ Kibi

## BẠN CÓ NGHĨ MÌNH LUÔN KHỎE MẠNH KHÔNG?

Hãy kiểm tra thử xem sao!

Cứ 2 người Nhật bản thì lại có 1 người bị ung thư

Hơn nửa số người tử vong ở Nhật do bệnh Lối sống

### Tầm soát ung thư

Hiện nay, ung thư là nguyên nhân hàng đầu dẫn đến chết ở Nhật bản. Phát hiện sớm, chữa trị kịp thời sẽ giúp bạn tránh khỏi tử vong do ung thư gây ra. Mặc dù không có triệu chứng bệnh cụ thể, nhưng kiểm tra sức khỏe, phòng tránh ung thư là điều cần thiết. Hãy duy trì thói quen kiểm tra sức khỏe định kì.

※Nếu bạn muốn giữ bí mật về kết quả kiểm tra thì hãy trao đổi với bác sĩ.

#### Các loại tầm soát ung thư

Ung thư dạ dày

Ung thư phổi

Ung thư vú

Ung thư đại tràng

Ung thư tử cung

### Khám sức khỏe định kì- Đối tượng 40 tuổi trở lên

Nguyên nhân của bệnh Lối sống là do những thói quen sống thiếu khoa học, ăn quá nhiều, thiếu vận động dẫn đến các căn bệnh như ung thư, bệnh tim, bệnh xuất huyết não.

Bệnh thừa cân béo phì do lối sống không lành mạnh gây ra, nếu khám sức khỏe định kì sẽ giúp bạn phát hiện, theo dõi và chữa trị kịp thời.

Sinh hoạt thiếu khoa học	Béo phì	Bệnh lối sống	Chuyển biến nặng
Ăn quá nhiều, lười vận động	Tổn thương mạch máu	Cao huyết áp	Bệnh tim
		Bệnh tiểu đường	Bệnh tắc mạch máu não
		Bệnh rối loạn lipid huyết thanh	Bệnh phổi mãn tính

Ở Soja có tổ chức tầm soát ung thư và kiểm tra sức khỏe định kì cho đối tượng tham gia bảo hiểm quốc dân.

Ngoài ra, tại các cơ quan y tế cũng có thể thực hiện kiểm tra. Liên hệ các đơn vị y tế để có thể hẹn trước, được tư vấn về độ tuổi, chi phí. Bạn có thể kiểm tra trên trang chủ của Shiyakusho.

### Tháng 11 là tháng phòng ngừa bệnh tiểu đường

#### Bệnh tiểu đường là gì?

Khi lượng đường huyết luôn trong tình trạng cao dẫn đến bệnh tiểu đường. Mạch máu bị tổn thương sẽ kéo theo nhiều chứng bệnh khác. Bởi vì thời gian đầu của bệnh tiểu đường không có biểu hiện cụ thể, nên khám sức khỏe định kì để sớm phát hiện bệnh là điều cần thiết. Người không biết tình trạng đường huyết của bản thân nên nhanh chóng đi kiểm tra.

### Từng bước phòng ngừa bệnh Lối sống !

Bật đèn xanh nâng cao nhận thức về bệnh tiểu đường. Chủ nhật ngày 14 tháng 11 là ngày đại tháo đường thế giới, tại Tháp 5 tầng sẽ bật đèn xanh.

Thời gian từ ngày 08/11 đến ngày 14/11, từ 6h tối đến 10h tối.

Địa điểm Tháp 5 tầng Bichu

LIÊN HỆ けんこういりょうかけんこうぞうしんがかり 健康医療課健康増進係 ☎92-8259

## ĐĂNG KÍ NHẬP HỌC THÁNG 4 NĂM 2022 VÀO TRƯỜNG HOIKUEN- YOCHIEN- NHÀ GIỮ TRẺ

Thời gian đăng kí từ thứ 5 ngày 4/11 đến thứ 3 ngày 30/11

Ngày 28/10 bắt đầu phát đơn đăng kí

Trường hợp các bé đang đến trường cũng phải nộp đơn đăng kí lại.

Danh sách trường học được đăng tải trên trang web của Shiyakusho.

Liên hệ こどもゆめづくり課 ☎92-8265