

目から鱗! これがニッポンの当たり前?

Mở mang tầm mắt! Đó là điều đương nhiên ở Nhật?

健康こそ最大の財産! 世界一の長寿大国ニッポン

Sức khỏe là tài sản quý giá nhất!

Nhật Bản- quốc gia dẫn đầu về tuổi thọ trên thế giới!!

皆さん、新年明けましておめでとうございます! 今年目標や抱負は、もう決まりましたか? 皆さんの実現したいことを叶えるために、最も大切なことがあります。それは「健康に気を付ける」ことです。いつもは問題なく出来ていることが、体調が優れないことと思うように出来なかった、という苦い経験は誰にでもあるのではないのでしょうか?

日本は世界の長寿国ランキングで例年1位を獲得するくらい、健康に対して関心が高い人々が多い国といえます。今月は、そんな日本人の知恵や意識から健康の秘訣を学び、今年1年を健やかに過ごしましょう。

Chúc mừng năm mới tới các bạn! Các bạn đã có mục tiêu và điều mong ước cho năm nay chưa? Để thực hiện những điều mà các bạn mong muốn thì có một điều rất quan trọng. Đó là “chăm sóc sức khỏe”. Bất cứ ai cũng từng có kinh nghiệm khi không thể làm được những điều mình thường làm được một cách dễ dàng chỉ vì sức khỏe không tốt.

Nhật Bản thường được biết đến là một trong những quốc gia dẫn đầu thế giới về sống lâu, có thể nói ở đây có rất nhiều người quan tâm tới sức khỏe. Trong bản tin tháng này, chúng ta cùng học hỏi bí quyết giữ sức khỏe từ tri thức và ý thức của người Nhật để có được 1 năm khỏe mạnh nhé.

日本はなぜここまでの長寿国になったのか?

Vì sao Nhật Bản đã trở thành quốc gia có tuổi thọ cao như vậy?

日本で暮らしていると、元気なお年寄りをよく見かけると思ったことはないでしょうか？ WHOが発表した2023年度版の世界保健統計によると、日本は男女の平均寿命が84.3歳と世界で最も長く、男性は81.5歳、女性はなんと86.9歳にもなります。

更に、「日常生活が制限されず、健康的に生活できる期間」といわれる健康寿命においては男女の平均が74.1歳と、こちらも世界一となっております。

それでは、なぜ日本はここまでの長寿国になったのでしょうか？理由は様々ありますが、その中の一つに「食文化の影響」があります。日本人は昔から魚介や大豆を好んで食べてきました。これらはあらゆる食材の中でも脂肪分が少なく、身体に良い栄養素が豊富に含まれています。また、栄養バランスの整った日本食は種類や調理法（生、焼く、蒸すなど）が多彩で飽きにくい、その点も日本人の健康維持に役立っていると言われてしています。

Khi sống ở Nhật, có phải bạn hay gặp người tuổi cao mà khỏe mạnh không ạ? Theo thống kê sức khỏe thế giới năm 2023 được công bố bởi WHO, tuổi thọ trung bình ở Nhật là 84,3 tuổi cao nhất thế giới, với nam giới là 81,5 tuổi và thậm chí nữ giới lên tới 86,9 tuổi.

Hơn nữa, sống lâu khỏe mạnh được coi là “thời gian sinh sống không bị hạn chế trong các hoạt động của cuộc sống thường nhật và duy trì một lối sống lành mạnh” ở Nhật có tuổi thọ trung bình cả nam và nữ là 74,1 tuổi cũng cao nhất thế giới.

Vậy tại sao Nhật Bản lại trở thành quốc gia có tuổi thọ cao đến như vậy? Mặc dù có nhiều lý do, nhưng “ảnh hưởng của văn hóa ẩm thực” là một trong những yếu tố quan trọng. Người Nhật từ xưa đã ưa thích ăn hải sản và đậu nành. Những loại thực phẩm này ít chứa chất béo hơn so với các loại thực phẩm khác và chứa nhiều dưỡng chất tốt cho cơ thể. Ngoài ra, ẩm thực Nhật Bản cân đối về dinh dưỡng, đa dạng về loại và cách chế biến (ăn sống, nướng, hấp...) không gây chán, nên không chỉ giúp duy trì sức khỏe mà còn giúp người Nhật duy trì được lối sống lành mạnh.

日本人の健康意識がもたらした影響

Ảnh hưởng từ nhận thức về khỏe của người Nhật

しかし、現代は昔に比べて日本食を好んで食べる人が少なくなりました。それにも関わらず、いまだ日本は長寿国世界一をキープし続けています。その秘訣のひとつに、日本人の健康意識があると言えます。

近年日本では、健康食品や健康器具にお金をかけたり、早朝や休日にトレーニングやジョギングをするという、いわゆる「健康オタク」と言われる人が世代を問わず増えてきました。

特に成分に拘って作られた日本の健康食品というものは、国内だけではなく世界的に見ても評価が高く、海外からわざわざ買いに日本を訪れる人もいます。「日本製＝からだに良さそう」というイメージが、既に海外にも浸透しているのです。

日本人は真面目で勤勉、そして心配性という特徴を持つ人が多い傾向にあります。だからこそ、将来の自分の身に起こることに対して何となく不安になり、それが健康に対する意識の高さに繋がっているとも考えられています。

毎日の忙しい生活の中で、何とか時間と方法を見つけて健康に良いことをしようとするのは、まさに日本人の真面目で心配性な国民性を象徴していますね。

Tuy nhiên, ngày này số người ưa thích ẩm thực Nhật Bản đã giảm so với trước đây. Nhưng Nhật Bản vẫn tiếp tục giữ vững vị trí dẫn đầu về tuổi thọ trên thế giới. Một trong những bí quyết này có thể kể đến là ý thức về sức khỏe của người Nhật.

Trong những năm gần đây, số người Nhật được gọi là “đam mê sức khỏe” đã tăng lên không phân biệt độ tuổi, họ chi tiền vào các thực phẩm chức năng và thiết bị chăm sóc sức khỏe, họ tập luyện hay chạy bộ vào sáng tối hay ngày nghỉ.

Đặc biệt, các sản phẩm sức khỏe của Nhật được chế biến với các thành phần chọn lọc được đánh giá cao không chỉ trong nước mà còn cả trên thế giới. Có nhiều người nước ngoài tới Nhật chỉ để mua các sản phẩm cho sức khỏe. Hình ảnh “Hàng sản xuất tại Nhật tương đồng với việc tốt cho cơ thể” đã trở thành niềm tin phổ biến không chỉ trong nước mà còn ở nước ngoài.

Người Nhật thường có tính chăm chỉ, cần cù và hay lo lắng. Do đó, họ có xu hướng hay lo lắng cho tương lai về sức khỏe của bản thân, điều này có thể là một trong những nguyên nhân tạo ra ý thức sức khỏe cao của họ.

Việc tìm thời gian và cách để duy trì sức khỏe trong cuộc sống bận rộn hàng ngày chính là biểu hiện của tính cẩn trọng và chăm chỉ đặc trưng của người Nhật.

おわりに Phần kết

何をするにも、まずは皆さんのからだが資本です。からだ健康を保っていなければ、どんなこともうまくいかなくなってしまいます。皆さんの健康のために、今から出来

ることは何でしょうか？早寝早起き、栄養バランスを意識した食事、適度な運動など全部は難しくても、すぐに実践できることもたくさんありそうですね。

病気知らずの健康的な生活を心掛けて、2024年をより良い1年にしましょうね！

Mọi hoạt động của chúng ta đều bắt đầu từ sức khỏe. Nếu cơ thể không khỏe mạnh, mọi việc đều trở nên rất khó khăn. Để duy trì sức khỏe của chính mình, chúng ta có thể làm gì ngay từ bây giờ? Dù không thể làm được nhiều điều nhưng việc ta có thể làm ngay đó là ngủ sớm dậy sớm, chế độ ăn uống cân đối, vận động cơ thể vừa phải, đúng không ạ.

Trong năm 2024 này các bạn hãy cố gắng để có một năm đầy sức khỏe, không biết đến bệnh tật là gì nhé.

未来へつなげる大切なヒント

Gợi ý quan trọng dẫn tới tương lai.

日本語をマスターして、印象UPを目指そう！

Thành thạo tiếng Nhật và nâng cao ấn tượng!

皆さん、日本語の勉強は頑張っていますか？毎日、しっかり計画を立てて進められているでしょうか？寝る時間を除けば1日の大半を仕事に費やしているので、中には「仕事で疲れているのに、勉強なんて出来ない！」と思っている人もいるかもしれません。でも、日本語を習得すればするほど、皆さんの仕事の評価や、給料も上がる可能性が高まる、と考えればどうでしょうか？

今月は、毎日の生活の中でどうやって日本語を習得していけばいいか、一緒に考えていきましょう。

Chào các bạn, các bạn có nỗ lực học tiếng Nhật không ạ? Hàng ngày, liệu các bạn có lập kế hoạch chặt chẽ và thực hiện nó thuận lợi không? Có một số bạn cho rằng sau một ngày làm việc dài và mệt mỏi thì “làm việc mệt quá rồi nên không thể học được nữa”.

Vậy các bạn thử suy nghĩ là càng học tốt tiếng Nhật thì có khi công ty sẽ đánh giá cao bạn, và sẽ có thể có khả năng cao là được tăng lương thì hay hơn nhỉ?

Tháng này chúng ta cùng suy nghĩ xem học tiếng Nhật như thế nào là tốt trong cuộc sống hàng ngày nhé.

日本語が上手な人は会社で重宝される？

Những người giỏi tiếng Nhật có được coi là tài sản quý của công ty không?

日本の企業は、日本で働く皆さんに何を求めているのでしょうか？

外国人材の採用活動を行っている日本の企業に面接の際の評価基準を聞いたところ、

「日本語力」が 68.2%と一番高く、次に「仕事への意欲」が 57.8%、「コミュニケーション能力」が 48%だそうです。職種によっても多少の差はあるかもしれませんが、全業種において意思疎通をスムーズにはかるため、やはり日本語力は重要だということです。

さらに、日本人は「報連相」をととても大切にしています。報連相をするためにも日本語は身につけておかないといけません。

仕事が正確かどうかや経験もちろん大切ですが、どれだけ仕事に慣れていても日本語がわからないからと黙っていたら、仕事に対する意欲がないと誤解されてしまうかもしれません。

Những gì mà các công ty Nhật Bản đang tìm kiếm từ những người làm việc ở đây?

Khi chúng tôi phỏng vấn công ty tuyển dụng nhân sự nước ngoài tại Nhật về tiêu chí đánh giá, người ta cho rằng “khả năng tiếng Nhật của ứng viên” chiếm tỷ lệ cao nhất 68,2%, tiếp theo là “năng lực trong công việc” chiếm 57,8%, và “khả năng giao tiếp” chiếm 48%. Mặc dù có thể có một số khác biệt theo ngành nghề nhưng trong tất cả các ngành thì hiểu biết và khả năng truyền đạt trôi chảy bằng tiếng Nhật rất quan trọng.

Hơn nữa, người Nhật rất coi trọng việc “báo cáo, liên lạc, trao đổi” nhưng cho dù quen việc đến thế nào đi nữa nhưng không hiểu tiếng Nhật thì cũng sẽ không truyền đạt mà cứ giữ im đó, sẽ có thể làm người ta hiểu nhầm là mình không có động lực làm việc.

すぐに実践できる！勉強のコツ Bí quyết học tập có thể thực hành ngay!

そうはいつでも日本語は語学ですから、一日二日で完璧に習得できるようなものではないことは、皆さんが一番わかっているのではないのでしょうか？そこで、皆さんが1日でも早く日本語をマスターするために、仕事をしながらでもできる勉強のコツを紹介します。

Dù vậy, các bạn hiểu rõ hơn ai nhất rằng tiếng Nhật không phải là ngôn ngữ có thể thành thạo được trong một ngày hai ngày phải không ạ? Vì vậy, để có thể thành thạo nó xin chỉ các bạn các bí quyết sau đây để có thể áp dụng ngay cả khi đang làm việc.

◆出来るだけ日本人と話をしよう Nói chuyện với người Nhật càng nhiều càng tốt

皆さんにとっての一番身近な日本語の先生は、やはり会社にいる日本人です。何を言っているのか理解できなければ、まずは近くで会話を聞いているだけでもいいです。毎日、日本語のシャワーをたくさん浴びましょう。

Với các bạn thì người giáo viên tiếng Nhật gần gũi nhất đó là người Nhật trong công ty. Nếu không hiểu điều gì họ nói thì trước hết cứ đến gần để nghe đã cũng được. Hàng ngày, hãy như tắm vòi hoa sen, các bạn tắm nhiều tiếng Nhật sẽ tiến bộ hơn.

◆仕事で使えるフレーズをマスターしよう Hãy học thông thạo cụm từ dùng trong công việc

日本人と一緒に仕事をするために、最低限これだけは実践して欲しい日本語のフレーズを紹介します。皆さんは、普段しっかり言えていますか？日本人は挨拶や返事をととても大切にしていますので、スムーズに言えるか言えないかで会社の人に与える印象もだいぶ変わりますよ！

Để làm việc cùng người Nhật thì dưới đây là những cụm từ ít nhất các bạn các bạn nên thực hành. Các bạn hàng ngày có sử dụng nó không? Người Nhật rất coi trọng việc chào hỏi và đáp lại, vì vậy việc bạn có nói được trôi chảy hay không sẽ ảnh hưởng lớn đến ấn tượng của bạn tại công ty.

出勤するとき Khi tới chỗ làm ?

おはようございます Chào buổi sáng

何かをしてもらったら Khi nhận sự giúp đỡ

ありがとうございます Xin cảm ơn

指示をされたら Khi nhận chỉ đạo

承知しました、わかりました Tôi hiểu rồi ạ

指示がわからないとき Khi không hiểu rõ sự chỉ đạo

もう一度お願いします Xin chỉ cho tôi lần nữa ạ

ミスをしてしまったら Khi mắc lỗi ?

もうしわけございません、すみません Tôi thành thật xin lỗi

会社の人とすれ違ったら

Khi lướt qua người trong công ty

おつかれさまです Hôm nay Anh / Chị vất vả quá

退勤するとき Khi tan làm

お先に失礼します Tôi xin phép về trước

おわりに Kết thúc

いかがでしたか？日本人は、多少不器用でも真面目に一生懸命頑張っている人が大好きです。日本語の勉強を頑張るほど評価が上がって任せられる仕事の幅が広がり、さらには給料UPにも繋がる可能性が高まります。日常のあらゆる場面が勉強のチャンスだと思って、毎日前向きに頑張りましょう！毎日の勉強には、「日本語上達への道」も是非、活用してくださいね。

Các bạn thấy sao ạ? Người Nhật thật sự yêu quý những người dù hơi vụng về một chút nhưng có cố gắng nỗ lực. Việc nỗ lực học tiếng Nhật càng nhiều, khả năng được đánh giá cao và cơ hội được giao công việc cũng sẽ nhiều hơn và nó cũng kéo theo việc có thể được tăng lương. Mọi tình huống hàng ngày đều là cơ hội để học hỏi nên các bạn hãy tích cực cố gắng mỗi ngày nhé. Và đừng quên, khi học tiếng Nhật hàng ngày, hãy sử dụng「日本語上達への道」“Con đường để tiến bộ tiếng Nhật” nhé.