

2025年(令和7年)1月号

ベトナム語 ご Tiếng Việt

ココロとカラダの

かんごしかんしゅう
看護師
監修

けん

こう

つう

しん

健康通信



こんげつ けんこう 今月の健康チェックポイント



Điểm lưu ý tháng này



ねんまつねんし ぼういんぼうしょく お いちよう 年末年始の暴飲暴食によって起きる「胃腸のトラブル」 “Các vấn đề về dạ dày” do ăn uống quá độ vào dịp cuối năm.

年末年始は何かと忙しく、からだの疲れやストレスが多くなる季節。それと同時にみんなで集まって食べたり楽しくお酒を飲んだりする機会も増えるので、胃のトラブルが多くなります。よくある症状としては、胃もたれ、胃痛、胸やけ、吐き気などです。このような症状は不快ですよね。それぞれの症状によって胃の状態や原因もさまざまです。原因や対処方法について説明していきます。



Cuối năm là khoảng thời gian bận rộn, là mùa cơ thể dễ mệt mỏi và căng thẳng. Đồng thời, cũng là dịp mọi người tụ tập ăn uống, uống bia rượu vui vẻ nên các vấn đề về dạ dày cũng xuất hiện nhiều hơn. Các triệu chứng thường gặp bao gồm: ợ hơi, đau dạ dày, ợ nóng, buồn nôn. Những triệu chứng này thật sự khó chịu. Tùy thuộc vào từng triệu chứng, tình trạng dạ dày và nguyên nhân cũng khác nhau. Chúng ta sẽ cùng tìm hiểu về nguyên nhân và cách xử lý các vấn đề này.

1. 「胃もたれ」について Nói về chứng ợ hơi

胃が重く苦しい状態を「胃もたれ」と言います。「胃もたれ」がなぜ起こるかという、胃の動きが弱くなったり、胃液の分泌量が減ったりして、食物が胃にいつまでも残り消化されないためです。また、胃の動きが弱くなるのは、ストレスなどによる精神的な緊張、食べ過ぎ・飲み過ぎなど、胃に過度な負担がかかることによって起こります。胃の動きが低下すると、食物がなかなか腸へ送り出されずに胃に残るため胃が「もたれる」のです。



Chúng ta gọi cảm giác dạ dày nặng nề và khó chịu là “ợ hơi”. Nguyên nhân gây ra ợ hơi là do hoạt động của dạ dày yếu đi, lượng dịch vị tiết ra giảm đi khiến thức ăn bị ứ đọng lại trong dạ dày và không thể tiêu hóa được. Ngoài ra, hoạt động của dạ dày yếu đi cũng có thể do căng thẳng tinh thần gây ra bởi stress, ăn quá nhiều, uống quá nhiều, tức là dạ dày bị quá tải. Khi chức năng dạ dày suy giảm, thức ăn sẽ không thể được đẩy xuống ruột mà bị ứ đọng lại trong dạ dày, gây ra cảm giác “ợ hơi”.

2. 「胃痛」について Đau dạ dày

胃が痛いことを「胃痛」と言います。「胃痛」は、胃の粘膜が炎症を起こしたり、胃の筋肉組織が急激に引っ張られる状態により、神経が刺激され痛みを感じます。胃の粘膜の炎症による胃の痛みの原因は、ほとんどが胃酸によるものです。胃酸は強烈な酸で、金属さえも溶かすほどです。ストレスや食べ過ぎ、飲み過ぎなどによって胃酸が増えたり、粘液の分泌が減ったりすると、胃粘膜は胃酸の強い力に負けて炎症を起こします。炎症が起きると、神経が刺激され痛みとなって現れるのです。シクシクする痛み、キリキリする痛みなどが特徴的です。

Chúng ta gọi cảm giác đau ở dạ dày là "đau

dạ dày". Đau dạ dày xảy ra khi niêm mạc dạ dày bị viêm hoặc khi các mô cơ của dạ dày bị kéo căng đột ngột, kích thích dây thần kinh và gây ra cảm giác đau. Nguyên nhân chính gây đau dạ dày do viêm niêm mạc dạ dày hầu hết là do axit dạ dày. Axit dạ dày là một loại axit mạnh, có thể ăn mòn cả kim loại. Khi stress, ăn quá nhiều, uống quá nhiều, lượng axit dạ dày tăng lên hoặc lượng dịch nhầy bảo vệ dạ dày giảm đi, niêm mạc dạ dày sẽ bị tổn thương bởi axit mạnh và gây viêm. Khi bị viêm, dây thần kinh bị kích thích và gây ra cảm giác đau. Các cơn đau thường âm ỉ, hoặc đau quặn thắt.

3. 「胸やけ」について Ợ nóng

「胸やけ」とは、みぞおち辺りから胸にかけて感じる、焼けるような症状の事です。胃から逆流した胃酸によって食道の粘膜が刺激されることで起こります。胃の中と違って食道の粘膜は酸の刺激に対して強くありません。げっぷなどで胃の内容物が食道へ逆流したりすると、それに含まれる胃酸で食道の粘膜が刺激を受け、胸やけを感じるのです。アルコールやたばこなどの刺激物、ストレスなどによって、胃酸が過剰に分泌されているときに起こりやすくなります。

Ợ nóng là cảm giác nóng rát từ vùng thượng vị lan lên ngực. Nguyên nhân chính gây ra ợ nóng là do axit dạ dày trào ngược lên thực quản, gây kích thích niêm mạc thực quản. Khác với dạ dày, niêm mạc thực quản không có khả năng chịu được sự kích thích của axit. Khi thức ăn trong dạ dày trào ngược lên thực quản, bao gồm cả axit dạ dày, niêm mạc thực quản sẽ bị kích thích và gây ra cảm giác nóng rát. Việc sử dụng các chất kích thích như rượu bia, thuốc lá, căng thẳng... làm tăng tiết axit dạ dày, từ đó làm tăng nguy cơ mắc chứng ợ nóng.

4. 「吐き気」について Buồn nôn

「吐き気」とは、胃の内容物を吐き出したいという不快感がある状態をいいます。その症状が進んで、実際に吐き出してしまうのが「嘔吐」です。

“Buồn nôn” là cảm giác khó chịu, muốn nôn ra những gì đang có trong dạ dày. Khi tình trạng này nặng hơn và thực tế nôn ra thì gọi là “nôn mửa” .

吐き気や嘔吐は、食べ過ぎや飲み過ぎで胃の働きが低下したり、長く胃の中に停滞していた内容物が刺激となって起こる場合や、胃などで起こった炎症や潰瘍が刺激となって起こる場合などがあります。また、腐った物や刺激の強い物、大量のアルコールなど、体にとって有害な物が胃に入ると、それが刺激となって嘔吐が

起こることがあります。これは、有害なものをからだの中から出すというからだの防御反応です。

Các nguyên nhân gây buồn nôn và nôn mửa có thể là do ăn uống quá nhiều, khiến dạ dày hoạt động kém hiệu quả; hoặc do thức ăn ứ đọng lâu ngày trong dạ dày gây kích ứng, ngoài ra, viêm, loét dạ dày cũng có thể là nguyên nhân gây ra các triệu chứng này. Hơn nữa khi ăn phải thức ăn ôi thiu, đồ ăn cay nóng hoặc uống quá nhiều rượu bia, các chất độc hại sẽ kích thích dạ dày và gây ra nôn mửa. Đây là một phản ứng tự vệ của cơ thể để loại bỏ các chất có hại ra khỏi cơ thể.

胃もたれ、胃痛、胸やけ、吐き気などの症状があ

る場合には、生活の不摂生によっても起こりやすいので、自分の食生活や生活習慣をチェックする必要があります。

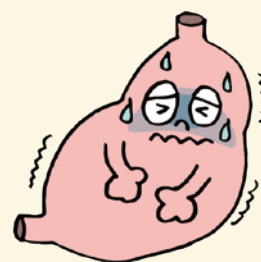
Khi bạn gặp phải các triệu chứng như ợ hơi,

đau dạ dày, ợ nóng, buồn nôn, rất có thể đó là do chế độ ăn uống và lối sống không lành mạnh gây ra, vì vậy, bạn cần phải xem xét lại thói quen ăn uống và sinh hoạt hàng ngày của mình.

5. 胃の健康度セルフチェックをしてみましょう

Chúng ta hãy cùng tự kiểm tra sức khỏe dạ dày nhé!

- 吐き気や胃がムカムカする
Buồn nôn và cảm giác dạ dày khó chịu
- 胃のあたりが膨れるなどの張った感じがする
Cảm giác đầy bụng, căng tức vùng dạ dày
- 胃もたれ感がある
Cảm giác đầy bụng, khó tiêu
- 食欲がない
Chán ăn
- 少し食べただけで、すぐお腹がいっぱいになる
Mới ăn một ít thôi mà đã cảm thấy bụng no căng như vậy.
- 胸焼けがする
Ợ chua
- 酸っぱいものがこみあげてくる感じがする
Cảm thấy có thứ gì đó chua chua đang trào lên.
- ストレスがある
Căng thẳng



1つでも当てはまったら注意が必要です。

Nếu có một trường hợp nào đó xảy ra thì bạn nên cẩn thận.

6. 症状があるときは避けたほうがよい事

Khi có triệu chứng, bạn nên tránh những điều sau:



●タバコや辛いものなど刺激物、お酒の飲み過ぎはなるべく避けましょう

○ 避けたほうがよい事: Nên tránh các chất kích thích như thuốc lá, đồ cay, và việc uống quá nhiều rượu.

● 脂っこい食物も胃もたれしやすいので避けたほうが良いでしょう

○ Thực phẩm nhiều dầu mỡ cũng dễ gây đầy bụng, vì vậy tốt hơn hết nên tránh."

● 胃が痛くなりやすい人は、柑橘類や酸味の強いジュース、炭酸飲料はさらに胃の中を酸性に傾けてしまうことになるので、避けましょう

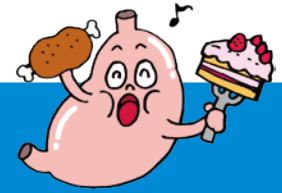
○ Người dễ bị đau dạ dày nên tránh các loại trái cây họ cam quýt, nước ép có vị chua hoặc đồ uống có ga vì những đồ uống này làm tăng độ axit trong dạ dày.

● コーヒーに含まれるカフェインは胃酸の分泌を促す作用があり、胃が痛いときに飲むと、さらに胃に負担をかけてしまいますので避けましょう

○ Caffeine có trong cà phê có tác dụng kích thích tiết dịch vị, khi bị đau dạ dày, việc uống cà phê sẽ khiến dạ dày chịu thêm gánh nặng vì vậy nên hạn chế.

● ストレスを感じたら気分転換を図るなどして、日頃からストレスをためない生活を心がけましょう

○ Khi cảm thấy căng thẳng, hãy cố gắng thay đổi tâm trạng, và cố gắng duy trì một lối sống không bị căng thẳng hàng ngày.



7. 胃腸が弱っているときの食事について Chế độ ăn uống khi dạ dày yếu.

消化の良い食事にしましょう。例えば、おかゆ、うどん、魚介類では、たら、かれいなどの白身魚、肉類では鶏のささみや赤身肉など脂の少ないもの、豆類では豆腐、ひきわり納豆、乳製品では牛乳、ヨーグルトがおすすめです。このほか、繊維が少なめの葉物野菜、かぼちゃ、じゃがいも、バナナ、リンゴなどもよいでしょう。調理のときの留意点では、切り方は小さく、やわらかく煮る。油は胃に負担をかけるので使用するときには少量にとどめましょう。食事は、ゆっくりよくかんで食べましょう。冷たいものは一気に飲まないようにし、食後は、休息をとりましょう。

Nên ăn những thức ăn dễ tiêu hóa. Ví dụ như cháo, mì udon, các loại cá thân trắng như cá tuyết, cá bơn, thịt gà nạc hoặc đồ ít mỡ như thịt đỏ, các loại đậu như đậu phụ, đậu nành lên men, các sản phẩm sữa như sữa bò, sữa chua là những lựa chọn tốt. Ngoài ra, các loại rau lá xanh có ít chất xơ, bí đỏ, khoai tây, chuối, táo,...cũng rất tốt. Khi chế biến thức ăn, cần lưu ý cắt thức ăn thành miếng nhỏ và hầm cho mềm. Dầu mỡ sẽ gây áp lực lên dạ dày, vì vậy nếu sử dụng dầu mỡ thì nên dùng với lượng rất ít. Khi ăn, hãy nhai kỹ và ăn chậm. Không nên uống đồ lạnh một cách vội vàng và sau khi ăn nên nghỉ ngơi.



8. 生活習慣上の注意点について

Những điểm cần lưu ý trong thói quen sinh hoạt.

- 暴飲暴食は避けましょう
- Nên hạn chế ăn uống quá độ
- 規則正しく、よく噛んでゆっくり食べましょう
- Hãy ăn uống điều độ, nhai kỹ và ăn chậm
- 栄養バランスの良い食事を心がけましょう
- Hãy giữ cho chế độ ăn uống bạn cân bằng
- 就寝前の食事はできるだけ避けましょう
- Nếu có thể nên hạn chế ăn uống trước khi ngủ
- 睡眠を十分にとり、疲労の蓄積を避けましょう
- Hãy ngủ đủ giấc để hạn chế tích tụ mệt mỏi
- たばこは止めましょう
- Nên cai thuốc lá
- ストレスをためないように、うまく気分転換をしましょう
- Hãy tìm cách thay đổi tâm trạng để không tích tụ căng thẳng

症状が続いたりひどくなる場合は、受診することをお勧めします。できることから実施し、自分の胃を大切にしていきましょう。

Nếu triệu chứng kéo dài hoặc trở nên nghiêm trọng hơn, bạn nên đi khám bệnh. Hãy thực hiện những gì có thể và điều quan trọng là chăm sóc tốt cho dạ dày của mình.



かんたん
簡単セルフケア ●●● Dễ dàng tự chăm sóc
けんこうほう
健康法

ツボ押し健康法

Cách bấm huyệt nâng cao sức khỏe

寒さが本格化してくると胸の痛みが出てきやすくなります。
Khi thời tiết trở lạnh, chúng ta thường dễ bị đau ngực.

予期しない不調を起こさないように日頃から予防をしていきましょう。
Để phòng tránh những vấn đề sức khỏe bất ngờ, hãy chủ động bảo vệ bản thân ngay từ bây giờ.

こんげつ
今月のテーマは Chủ đề tháng này là

さむ じき おお むね いた
寒い時期に多い胸の痛み
Đau ngực thường gặp trong mùa lạnh

いんげき
陰郄
①

Huyệt âm kích

て てくび こゆびがわ へし ひじ む ちひはば
手のひらの手首のしわ、小指側の端から肘に向かって指幅
1本分あたり。

胸の痛み予防に効果的。

Huyệt nằm trên lòng bàn tay, cách nếp gấp cổ tay khoảng 1 ngón tay về phía khuỷu tay, ở phía bên ngón út. Huyệt có hiệu quả trong việc phòng ngừa đau ngực.



だいじょ
大杼
②

Huyệt đại trử

けんこうこつ うちがわ せほね
肩甲骨の内側で脊骨あたり。

胸が痛むときには背中筋が張っている場合があります。そのため背中筋をゆるめ血液循環をよくすることによって胸の痛みもとれてきます。

Vùng giữa hai xương bả vai, gần cột sống

Đau ngực đôi khi là do cơ lưng căng cứng gây ra. Việc thư giãn cơ lưng và cải thiện lưu thông máu có thể giúp giảm đau ở vùng ngực."

ふうもん
風門
②

huyệt phong môn

はいゆ
肺俞
②

huyệt phế du

しんゆ
心俞
②

huyệt tâm du

3 内関

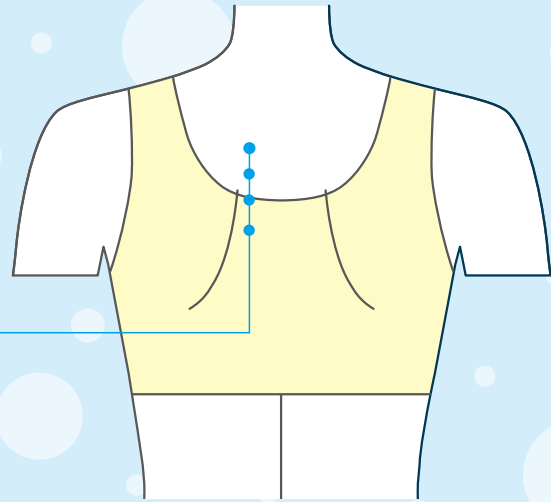
Huyết nội quan

手のひら側で手首の横じわのまん中から上へ指三本分のあたり。

胸の痛みに特に効果的で、押しもみで胸の痛みがやわらぎます。

Huyết nằm ở lòng bàn tay, từ giữa nếp gấp ngang ở cổ tay đo lên khoảng ba ngón tay.

Huyết đặc biệt hiệu quả trong việc giảm đau ngực, bạn có thể bấm và xoa bóp huyết này để làm dịu cơn đau.



4 淵腋

Huyết uyên dịch

胸の上で腕側あたり。

腕にかかる胸の筋肉が疲労することにより、痛みや息苦しさの解消に効果的。

Huyết nằm ở phía trên ngực, gần vùng cánh tay.

Khi cơ ngực liên kết với cánh tay bị mỏi, việc bấm huyết này có hiệu quả trong việc giảm đau và khó thở.

5 檀中

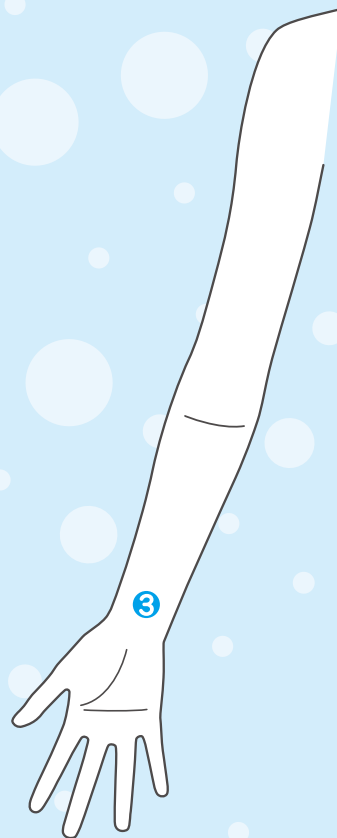
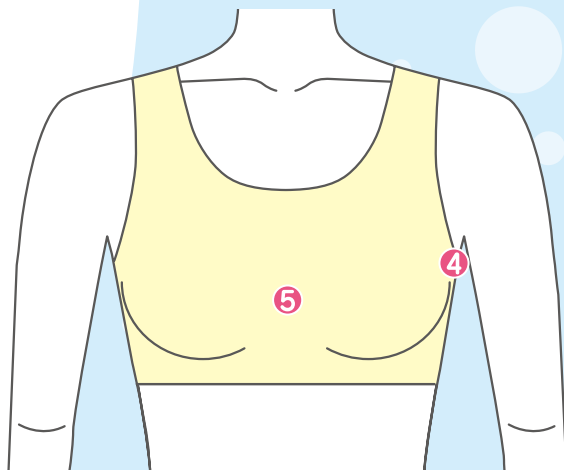
Huyết dẫn trung

左右の乳首を結んだ線のちょうど真ん中のあたり。

胸の筋肉の緊張をほぐして痛みと胸の苦しさをやわらげる効果があります。

Huyết nằm chính giữa đường nối hai đầu núm vú.

Huyết có tác dụng làm giảm căng thẳng cơ ngực, từ đó giúp giảm đau và khó chịu ở vùng ngực.



おツボ押しテクニック
Kỹ thuật bấm huyết



入浴をして全身を温めてこりを取り除きましょう。その後、少しぬるめのシャワーでツボのあたりに直接当てると効果的です。終わった後はしっかりと水分を拭き取り湯冷めしないように気をつけましょう。

Tắm nước ấm toàn thân giúp làm ấm cơ thể và giảm đau nhức. Sau khi tắm, hãy dùng vòi sen xả nước ấm tập trung vào các huyết đạo để tăng cường hiệu quả. Cuối cùng, lau khô người cẩn thận để tránh bị cảm lạnh.

よぼうだいいち 予防第一! Phòng tránh là số 1!

けんこう 健康レシピ Thực đơn sức khỏe



えいよう 栄養たっぷり クラムチャウダー



Cháo ngao đầy dinh dưỡng

あさりには、「たんぱく質 (90%が水分で、残り10%のうち6割がたんぱく質です)」貧血を予防する「鉄分」、味覚にかかわる「亜鉛」、細胞の内側と外側の水分バランスや、筋肉や心臓を動かす機能など、重要な働きも担っている「カリウム」、骨や歯を強くする「カルシウム」、血液を作る「ビタミンB12」、コレステロールを下げる「タウリン」など、私たちの体に欠かせない栄養成分が含まれています。じゃがいもはビタミンが豊富で、特にビタミンCやビタミンB1、カリウムなどが多く含まれています。しめじにも水溶性のビタミンが豊富に含まれているので、栄養素を無駄なく摂取するためクラムチャウダーとの相性もとても良いです。

Ngao chứa nhiều protein (90% là nước, 10% còn lại thì 6 phần là protein), "sắt" giúp phòng chống thiếu máu, "kẽm" liên quan đến vị giác, "kali" đảm nhiệm các chức năng quan trọng như cân bằng lượng nước bên trong và bên ngoài tế bào, hoạt động của cơ bắp và tim, "canxi" giúp xương và răng chắc khỏe, "vitamin B12" tạo máu, "taurin" giảm cholesterol, là những dưỡng chất thiết yếu cho cơ thể chúng ta. Khoai tây giàu vitamin, đặc biệt là vitamin C, vitamin B1 và kali. Nấm hương cũng chứa nhiều vitamin tan trong nước, vì vậy rất phù hợp với súp ngao để hấp thụ tối đa chất dinh dưỡng.

ざいりょう 材料 2人分



- ・あさり (むき身) 60g
- ・じゃがいも 2コ
- ・たまねぎ 1/2コ
- ・セロリ 1/2本 (50g)
- ・しめじ 1/2パック (60g)
- ・バター 大さじ1と1/2
- ・牛乳 1カップ
- ・塩、こしょう 少々



Nguyên liệu: Cho 2 người



- Ngao tươi (không có vỏ): 60g
- Khoai tây: 2 củ
- Hành tây: 1/2 củ
- Cần tây: 1/2 cây (50g)
- Nấm hương: 1/2 gói (60g)
- Bơ: 1.5 muỗng canh
- Sữa tươi: 1 cốc
- Muối, tiêu: một chút





作り方 調理時間 20 分

- ①なべに湯カップ1 + 1 / 2 (300ml) を沸かし、あさりのむき身を入れ、約2分間ゆでてアクを取り、ざるに上げる。ゆで汁はとっておく
- ②じゃがいも、たまねぎは1cm角に切る。セロリは筋を除いて1cm四方に切る。しめじは根元の部分を切り落とし、長さを半分に切ってほぐす
- ③鍋にバターを中央で溶かし、たまねぎを入れて炒める。透明感が出てきたら、セロリ、しめじ、じゃがいもを加え、しめじがしんなりするまで炒める
- ④ゆで汁1カップを加え、煮立ったら火を少し弱めてアクを除く
- ⑤塩小さじ1 / 3、こしょう少々をふり、ふたをして弱火で約10分間煮る
- ⑥じゃがいもが柔らかくなったら、①のあさりを加えて混ぜ、中央で2～3分間煮る
- ⑦あさりに火が通ってふっくらしてきたら、牛乳を加え煮立つ直前に火を止めて出来上がり

[Cách làm] Thời gian nấu : 20 phút

- ① Đun sôi 1,5 cốc nước trong nồi, cho ngao vào luộc khoảng 2 phút, vớt ra rổ, loại bỏ bọt. Phần nước luộc giữ lại.
- ② Khoai tây, hành tây cắt hạt lựu 1cm. Cần tây bỏ phần xơ, cắt hạt lựu 1cm. Nấm hương cắt bỏ gốc, chia đôi và tách nhỏ.
- ③ Đun chảy bơ trong nồi ở lửa vừa, cho hành tây vào xào cho đến khi trong. Thêm cần tây, nấm hương, khoai tây vào xào đến khi nấm mềm.
- ④ Đổ 1 cup nước luộc vào nồi, đun sôi rồi hạ nhỏ lửa, vớt bọt.
- ⑤ Nêm 1/3 muỗng cà phê muối, một ít tiêu, đậy nắp, đun nhỏ lửa khoảng 10 phút.
- ⑥ Khi khoai tây mềm, cho ngao đã luộc ở bước 1 vào trộn đều, đun lửa vừa trong 2-3 phút.
- ⑦ Khi ngao chín và căng mọng, cho sữa tươi vào, đun đến khi sôi nhẹ thì tắt bếp. Món ăn đã sẵn sàng.

もんしんひょう 問診票

Phiếu câu hỏi khám bệnh

からだ ぐあい わる いしや かいしや ひと もんしんひょう み
※体の具合が悪いとき、お医者さんや会社の人にこの問診票を見せましょう。

※ Khi bạn thấy không khỏe hay bị ốm hãy điền phiếu khám sức khỏe và mang đến cho bác sĩ hoặc người của công ty xem.

| | | | | |
|---|--|--|---|--|
| かいしゃめい 会社名 Tên công ty | | なまえ 名前 Họ và tên | | |
| せいべつ 性別 Giới tính | おとこ 男 Nam | おんな 女 Nữ | せいねんがつび 生年月日 Ngày tháng năm sinh | ねんれい 年齢 Tuổi |
| しんちよう 身長 Chiều cao | | | たいじゆう 体重 Cân nặng | けつえきがた 血液型 Nhóm máu |
| どのようなしょうじょう どのような症状 Có triệu chứng gì | | | | |
| いつから いつから Từ khi nào | | | | |
| あてはまるこたすべ 当てはまる答え全てにチェックを入れてください | | | | |
| Kiểm tra tất cả các triệu chứng, nếu có thì đánh dấu tích "✓" | | | | |
| <input type="checkbox"/> ねつ Sốt | <input type="checkbox"/> せき Ho | <input type="checkbox"/> はなみず Sổ mũi | <input type="checkbox"/> のどがいた Đau họng | <input type="checkbox"/> ずつう Đau đầu |
| <input type="checkbox"/> ふくつう Đau bụng | <input type="checkbox"/> げり Tiêu chảy | <input type="checkbox"/> べんび Táo bón | <input type="checkbox"/> はきけ Buồn nôn | <input type="checkbox"/> おうと Nôn mửa |
| <input type="checkbox"/> いた 痛み Cảm giác đau | | | | |
| (場所 Nơi: <input type="checkbox"/> ひざ 膝 Đầu gối <input type="checkbox"/> こし 腰 Lưng <input type="checkbox"/> せなか 背中 Cột sống <input type="checkbox"/> い 胃 Bao tử <input type="checkbox"/> その他 Chỗ khác) | | | | |
| <input type="checkbox"/> かゆみ Ngứa | <input type="checkbox"/> しびれ Bị tê | <input type="checkbox"/> ねむれない Không ngủ được | <input type="checkbox"/> ふあん Lo lắng | <input type="checkbox"/> ケガ Bị thương |
| <input type="checkbox"/> やけど Bị bỏng | <input type="checkbox"/> めがかゆい Ngứa mắt | <input type="checkbox"/> めやに Ghèn | <input type="checkbox"/> めが赤い Đỏ mắt | <input type="checkbox"/> その他 Chỗ khác |
| ほか その他気になること Cảm thấy lo lắng ở chỗ khác | | | | |
| アレルギー (Bị dị ứng thức ăn hoặc thuốc) : あり・なし (Có . Không) | | | | |
| もよ びょういんめい 最寄りの病院名① Tên Bệnh viện gần nhất ① | | | | |
| もよ びょういんめい 最寄りの病院名② Tên Bệnh viện gần nhất ② | | | | |

関係者外秘

※本媒体はアジア人財キャリアデザインセンターの許可無く対外的に参照・閲覧・配布しないようお願い申し上げます。
 ※本誌掲載の写真および記事などの無断掲載を禁じます。 ©アジア人財キャリアデザインセンター



けんこうめん けんこうめん しんぱい しんぱい 健康面で心配なことがあるときはここに電話を でんわ 電話を

Khi có lo lắng, gọi cho tôi ở đây

あじあじんざい じんざい アジア人財キャリアデザインセンター

☎03-6909-1233