

あき しょう からだ ふ ちょう あき
秋に生じる体の不調「秋バテ」

Sự khó chịu về thể chất vào mùa thu "Mệt mỏi mùa thu"

Vào thời điểm này trong năm, hệ thần kinh tự chủ có xu hướng bị xáo trộn do sự thay đổi đột ngột của nhiệt độ và áp suất khí quyển của mùa thu kết hợp với sự mệt mỏi tích tụ trong cơ thể từ mùa hè. Nhiều triệu chứng khác nhau được gọi là "Mệt mỏi mùa thu" xuất hiện, chẳng hạn như uể oải, chán ăn, chóng mặt và mất ngủ.

Để duy trì hệ thống thần kinh tự chủ, điều quan trọng là phải có lối sống điều độ như ăn uống cân bằng và ngủ đủ giấc. Việc tự chăm sóc bản thân hàng ngày cũng rất hữu ích và tăng khả năng phục hồi tự nhiên của bạn. Nhân cơ hội này, sao bạn không thử các phương pháp chăm sóc bản thân đơn giản trong cuộc sống hàng ngày?

Bác sĩ trực cấp cứu tháng 10

10月の救急当直医

Vui lòng kiểm tra lại thời gian tiếp nhận trước khi đến khám. Danh sách phòng khám/bệnh viện trực cấp cứu có thể thay đổi. Vui lòng liên hệ trước đến **Sở Cứu hỏa (0533-89-0119)** để xác nhận.

Khoa nội, khoa nhi (内科・小児科)

Ngày thường: 19:30 ~ 22:30

Thứ 7: 14:30 ~ 17:30 ・ 18:45 ~ 22:30

Chủ nhật, ngày lễ: 8:30 ~ 11:30 ・ 12:45 ~ 16:30 ・ 17:45 ~ 22:30

Phòng khám vào ngày nghỉ và ban đêm (Hagiyama cho)	0533-89-0616
--	--------------

Hàng ngày: 23:00 ~ 8:00

Bệnh viện Nhân dân Toyokawa (Yawata cho)	0533-86-1111
--	--------------

Khoa ngoại (外科)

Thứ 7: Tiếp nhận từ sau khi kết thúc thời gian khám chữa bệnh đến 18:00

Chủ nhật, ngày lễ: Tiếp nhận từ 10:00 ~ 18:00

Ngày 5	Thứ 7	Sogo Aoyama Byoin (Kozakai cho)	0533-73-3777
Ngày 6	Chủ nhật	Miyachi Byoin (Toyokawa cho)	0533-86-7171
Ngày 12	Thứ 7	Osaki Seikei Rihabiri (Osaki cho)	0533-84-8261
Ngày 13	Chủ nhật	Higuchi Byoin (Suwa)	0533-86-8131
Ngày 14	Thứ 2	Kachi Byoin (Ko cho)	0533-88-3331
Ngày 19	Thứ 7	Sasaki Seikei Geka Clinic (Miyahara cho)	0533-83-3377
Ngày 20	Chủ nhật	Goto Byoin (Sakuragi dori)	0533-86-8166
Ngày 26	Thứ 7	Toyokawa Seikei Geka Rihabiri (Shimonagayama cho)	0533-65-8380
Ngày 27	Chủ nhật	Toyokawa Sakura Byoin (Ichida cho)	0533-85-6511

Ngày thường: Sau khi kết thúc thời gian khám chữa bệnh đến 8:00

Thứ 7, Chủ nhật, ngày lễ: 18:00 ~ 8:00

Bệnh viện Nhân dân Toyokawa (Yawata cho)	0533-86-1111
--	--------------

Nha khoa (歯科)

Ngày thường, Thứ 7: 20:00 ~ 22:30

Chủ nhật, ngày lễ: 9:00 ~ 11:30

Phòng khám Nha khoa TP Toyokawa (Suwa)	0533-84-7757
--	--------------

Phụ khoa (婦人科)

Tiếp nhận từ 9:00 ~ 16:30

Ngày 6	Chủ Nhật	Watanabe Ladies (Ushikubo cho)	0533-85-3511
Ngày 20	Chủ Nhật	Fujisawa Frauen Klinik (Yotsuya cho)	0533-84-1180

Khoa mắt (眼科)

Tiếp nhận từ 15:00 ~ 17:00

Ngày 19	Thứ 7	Ganka Tsuyama Clinic (Ogi cho)	0533-56-3588
---------	-------	--------------------------------	--------------

Khoa tai mũi họng (耳鼻科)

Tiếp nhận từ 19:00 ~ 21:00

Ngày 6	Chủ Nhật	Sogo Aoyama Byoin (Kozakai cho)	0533-73-3777
Ngày 13	Chủ Nhật	Jibi Inkoka Inoue Iin (Noguchi cho)	0533-89-3387
Ngày 20	Chủ Nhật	Ito Iin (Shimonagayama cho)	0533-86-2637
Ngày 27	Chủ Nhật	Zoshi Jibi Inkoka (Zoshi)	0533-86-8880

Khoa tiết niệu (泌尿器科)

Tiếp nhận từ 18:00 ~ 20:00

Ngày 19	Thứ 7	Ono Jin Hinyokika (Baba cho)	0533-86-9651
---------	-------	------------------------------	--------------

Khoa da liễu (皮膚科)

Tiếp nhận từ 19:00 ~ 21:00

Ngày 5	Thứ 7	Sasaki Hifuka (Kanaya honmachi)	0533-82-3285
--------	-------	---------------------------------	--------------

Quầy tư vấn dành cho người nước ngoài

Phòng hợp tác quốc tế cư dân thành phố Toyokawa

Thời gian tiếp nhận: Từ thứ hai đến thứ sáu, từ 8:30 đến 17:15

Số điện thoại: 0533-89-2158

Trang web: <https://www.city.toyokawa.lg.jp/vietnamese/>

Hiệp hội giao lưu quốc tế thành phố Toyokawa

Thời gian tiếp nhận: Từ thứ 2 đến thứ 6, từ 8:30 đến 17:15

Số điện thoại: 0533-83-1571 (Tiếng Tây Ban Nha, Bồ Đào Nha, Anh, Trung Quốc)

Dân số thành phố Toyokawa tại thời điểm ngày 1 tháng 9 năm 2024: 183.888 người

- | | |
|---------------------------|-------------------|
| ◎ Người nước ngoài: 8.430 | ◎ Hàn Quốc: 441 |
| ◎ Brazil: 3.048 | ◎ Trung Quốc: 435 |
| ◎ Việt Nam: 1.818 | ◎ Nepal: 222 |
| ◎ Philippines: 932 | ◎ Myanmar: 114 |
| ◎ Indonesia: 500 | ◎ Campuchia: 66 |
| ◎ Peru: 480 | ◎ Khác: 374 |

Bản tin Toyokawa Koho Toyokawa 広報とよかわ ベトナム語

Toyokawa shi Shimin Kyodo Kokusai Ka 豊川市市民協働国際課

Tel: 0533-89-2158 Fax: 0533-95-0010 e-mail: kyodokokusai@city.toyokawa.lg.jp