

CHÀO BẠN

チャオ パン (こんにちは)

ベトナム語情報紙

Vol. 42

Phát hành: Hiệp hội Quốc tế hóa T/phố Yamato

Địa chỉ: 〒242-0018 Yamato-shi, Fukami-nishi8-6-12 2F

Điện thoại: 046-260-5125, 5126

Ngày phát hành: Ngày 30 tháng 4 năm 2014

発行: 公益財団法人大和市国際化協会

〒242-0018 大和市深見西8-6-12 2階

電話: 046-260-5125, 5126

発行日: 2014年4月30日

Email: pal@yamato-kokusai.or.jp

URL: <http://www.yamato-kokusai.or.jp>

Mỗi Năm 1 Lần Hãy Kiểm Tra Sức Khỏe Để Yên Tâm Hơn !

～Thông Báo Về Kiểm Tra Sức Khỏe Chỉ Định

ねん 1 年に 1 度の健康診断で安心を！

～特定健診のご案内

Kiểm Tra Sức Khỏe Chỉ Định là gì ?

Là kiểm tra sức khỏe cho những người đối tượng trên 40 tuổi có vào bảo hiểm sức khỏe. Trường hợp có vào Bảo Hiểm Sức Khỏe Quốc Dân của T/p Yamato thì từ tháng 6 tới tháng 9 tại các bệnh viện trong T/p có nhận kiểm tra.

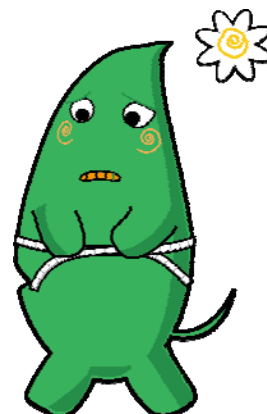
Thấy cơ thể vẫn khỏe mà ngược lại phải tới bệnh viện thì sẽ cảm thấy không liên quan gì tới mình. Nhưng đó là một sự hiểu lầm, kiểm tra sức khỏe là để hiểu được tình trạng sức khỏe và là một cơ hội có thể xem xét lại sinh hoạt thường ngày của bản thân mình.

Đặc biệt là, Kiểm Tra Sức Khỏe Chỉ Định có mục đo vòng eo bụng là để kiểm tra xem có bị 「Metabo」 hay không. Bệnh 「Metabo = Metabolic syndrome-Hội Chứng Chuyển Hóa」 là do các tình trạng như bị béo phì do mỡ, lượng đường cao • huyết áp cao • bất thường của chất béo mà thành bệnh. Khi bị bệnh Metabo thì sẽ dễ bị nghẽn mạch máu và có thể dẫn đến các bệnh tim mạch hoặc não làm cho chúng ta lo lắng thêm.

Điều quan trọng nhất là phải phòng ngừa trước khi bị mắc bệnh. Nên hãy dùng cơ hội này 1 năm 1 lần để kiểm tra sức khỏe của mình.

Hình ảnh đặc trưng các sự kiện của T/p Yamato

“YAMATON”



Cách đăng ký Kiểm Tra Sức Khỏe Chỉ Định của những người không phải là Bảo Hiểm Sức Khỏe Quốc Dân là khác. Hãy xác định lại với các công đoàn bảo hiểm sức khỏe của mình đang vào thông qua nơi làm việc. Những người trong gia đình đang được phụ dưỡng mà cùng vào bảo hiểm cũng là đối tượng.

Cách đăng ký 「Kiểm tra sức khỏe chỉ định」 của người đang vào Bảo Hiểm Sức Khỏe Quốc Dân

- ① Khoảng cuối tháng 5 sẽ nhận được phiếu kiểm tra bỏ trong phong bì màu xanh lá cây
- ※ Nếu đánh mất có thể xin lại ở Ban Bảo Hiểm Sức khỏe Và Tiền Hưu , Tòa thị chánh Tp YAMATO.
- ② Hãy hẹn và đăng ký trước với các cơ quan hợp tác y tế
- ※ Danh sách của các cơ quan hợp tác y tế có gởi chung với phiếu kiểm tra.
- ③ Đi kiểm tra
- ※ Khi đi kiểm tra đừng quên mang theo thẻ bảo hiểm sức khỏe và phiếu kiểm tra. Phí kiểm tra là 1200 yên, những người trên 70 tuổi hoặc những hộ gia đình được miễn thuế tỉnh • thị dân thì sẽ được miễn phí.
- ④ Nhận kết quả kiểm tra
- ※ Những người có thể bị Metabo thì sẽ được bác sỹ hoặc người chuyên môn về bảo vệ sức khỏe , người quản lý dinh dưỡng hướng dẫn và hỗ trợ (Chỉ đạo đặc biệt về bảo vệ sức khỏe) . (4 tháng sau khi 「Kiểm tra sức khỏe chỉ định」 sẽ nhận được phiếu sử dụng miễn phí.)

Mục kiểm tra

Các mục mà tất cả mọi người được kiểm tra

Chẩn vấn, cân đo cơ thể (chiều cao, cân nặng, vòng bụng), đo huyết áp, xét nghiệm máu (lượng mỡ trong máu, lượng đường trong máu, chức năng của gan), kiểm tra nước tiểu

Những mục mà bác sỹ phán đoán cho người cần kiểm tra

Đo điện tâm đồ, kiểm tra đáy mắt, kiểm tra thiếu máu

Những mục mà người kiểm tra muốn đăng ký ※Trả chi phí riêng

Chụp X quang lồng ngực, kiểm tra virus viêm gan, kiểm tra ung thư tuyến tiền liệt (trên 50 tuổi)

Những điều biết được từ Kiểm tra sức khỏe chỉ định

Thứ 1 「BMI (Body Mass Index – Chỉ số khối cơ thể)」

$BMI = \text{Cân nặng (kg)} \div \text{Chiều cao (m)} \div \text{Chiều cao (m)}$

Chỉ số BMI mà dưới 18.5 là hơi ốm, trên 25 là hơi béo phì.

Thứ 2 「Huyết áp」

Kiểm tra áp lực của mạch máu. Huyết áp cao sẽ dễ bị nghẽn mạch máu và dẫn đến bệnh tim hoặc đứt mạch máu não.

Thứ 3 「Kiểm tra máu」

Mỡ trung tính, HDL cholesterol, LDL cholesterol

Kiểm tra lượng mỡ trong máu để biết được mức độ nguy hiểm của nghẽn mạch máu

Lượng đường lúc bụng trống, chỉ số HbA1c

Kiểm tra mức độ nguy hiểm của bệnh tiểu đường

Chỉ số AST (GOT) và ALT (GPT)

Nếu chỉ số cao thì bộ phận gan có thể bị yếu và bị các bệnh như viêm gan do virus · viêm gan do Alcohol, gan nhiễm mỡ.

r-GT (r-GTP)

Phát hiện những tình trạng xấu của bộ phận gan

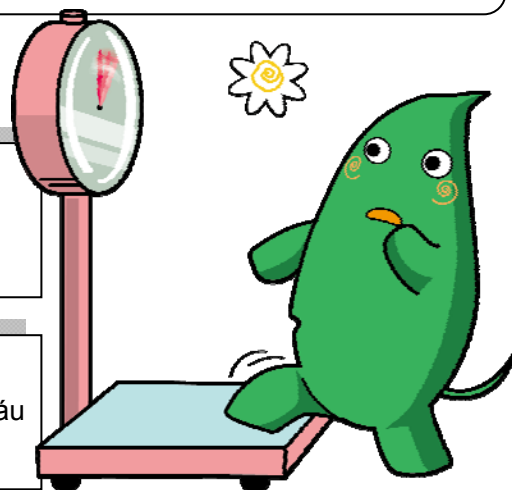
Thứ 4 「Kiểm tra nước tiểu」

Lượng đường trong nước tiểu

Kiểm tra mức độ nguy hiểm của bệnh tiểu đường

Chất đạm trong nước tiểu

Kiểm tra tình trạng của thận



Nơi liên lạc : Ban Bảo Hiểm Và Tiền Hưu , Tòa thị chánh T/p YAMATO Phụ trách về cấp bảo hiểm
Số ĐT : 046-260-5115 (Bằng tiếng Nhật)

Học Đọc Và Viết Tiếng Nhật Có Ích Trong Cuộc Sống 「Phòng Đọc Viết TSURUMA」 Mùa Xuân 2014

生活に役立つ日本語の読み書きを学ぶ「つるま読み書きの部屋」 2014年 春

Trong cuộc sống ở nước Nhật các bạn phải cần đọc và viết những giấy tờ rất nhiều. Chỉ đọc được chữ nhưng không biết về phong tục hay luật lệ của nước Nhật thì sẽ không hiểu được ý nghĩa chính của câu văn.

「Phòng đọc viết TSURUMA」 sẽ học đọc và viết những tiếng Nhật cần thiết trong cuộc sống.

Nội dung của lần này là ①Đọc các thông tin của bất động sản ②Đọc thông báo về tang lễ ③Cách mua hàng qua catalog ④Học cách phòng chống thiên tai ⑤Mặc thử áo yukata !

Ngày giờ : ①Ngày 9, 16, 23, 30 tháng 6, ngày 7 tháng 7 năm 2014 (Thứ Hai 19:00~21:00)

②Ngày 10, 17, 24 tháng 6, ngày 1, 8 tháng 7 năm 2014 (Thứ Ba 10:00~12:00)

Địa điểm : ①Trung tâm phúc lợi bảo vệ sức khỏe YAMATO, Lầu 4 phòng thị tỉnh giác

(Đi bộ từ ga TSURUMA 5 phút)

②Trung tâm học tập trọn đời YAMATO, phòng 204

(Đi bộ từ ga YAMATO 10 phút)

Đối tượng : Những người đọc và viết được câu văn đơn giản bằng tiếng Nhật

(① và ② đều cùng nội dung)

Chi phí : 1000 yên

Cơ quan tổ chức : T/p YAMATO·Nhân pháp NPO Hiệp hội hỗ trợ người tỵ nạn định cư KANAGAWA

Đăng ký : Ban Quốc tế · Nam Nữ Cộng Đồng Tham Gia T/p YAMATO

Số Đt : 046-260-5164

FAX: 046-263-2080 E-Mail : bu_kokus@city.yamato.lg.jp

Kỳ hạn : Ngày 6 tháng 6 (Thứ Sáu)

Tài đoàn pháp nhân

Hiệp hội Quốc tế hóa T/phố Yamato

公益財団法人 大和市国際化協会

T/phố Yamato- Fukaminishi 8-6-12

Tòa phân nhánh của Toà thị chánh, lầu 2

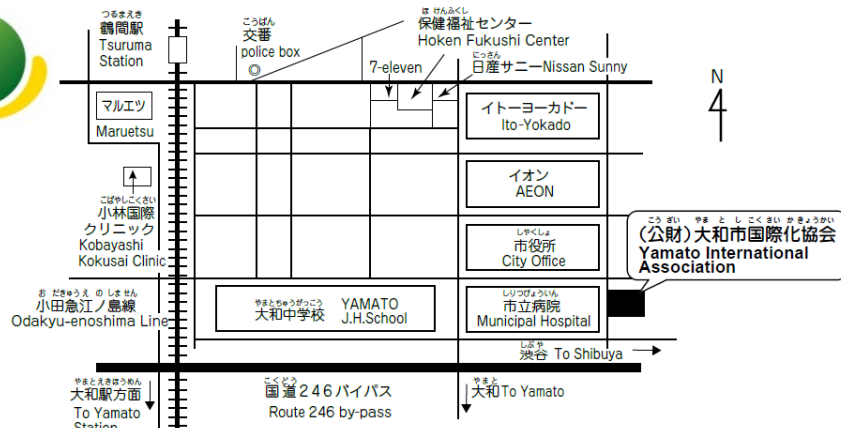
Điện thoại : 046-260-5126

Fax : 046-260-5127

Trang Web : <http://www.yamato-kokusai.or.jp>

Làm việc thứ hai đến thứ sáu, ngày thứ bảy của

tuần 1 và tuần 3 trong tháng, từ 8 giờ 30 sáng đến 17 giờ.(Nghỉ lễ và ngày chủ nhật)



Đại Hội Diễn Văn Tiếng Nhật 「Hãy cùng nói tiếng Nhật !」

日本語スピーチ大会「日本語で話そう！」に出てみませんか？

Tuyển người tham dự phát biểu diễn văn 「Hãy cùng nói tiếng Nhật Lần Thứ 9 ! Đại Hội Diễn Văn tiếng Nhật . Người tham dự sẽ được trao tặng bằng khen và quà lưu niệm.

Ngày giờ : Ngày 13 tháng 7 năm 2014 (Chủ Nhật) Buổi chiều 1 giờ mở cửa

Địa điểm : Hội quán lao động phúc lợi T/p YAMATO Đại sảnh lầu 3

Nội dung : Phát biểu bài diễn văn bằng tiếng Nhật của những người dân có nguồn gốc từ nước ngoài (Thời gian phát biểu là khoảng 5 phút) Tư cách đăng ký là các em học sinh tiểu học lớp 3 trở lên.

Khảo sát : ① Khả năng diễn đạt ② Nội dung phát biểu

Dựa vào 2 điểm này để chấm điểm

Đề tài : Tự do ※Nhưng không được phát biểu về chính trị và tôn giáo .

(Ví dụ) ① Cảm nghĩ khi sống ở YAMATO ② Gia đình của tôi ③ Ẩm thực ở đất nước tôi v...v...

Đăng ký : Bạn nào muốn tham dự hãy chọn đề tài và trực tiếp mang tới Hiệp Hội Quốc Tế Hóa hoặc FAX hay E-MAIL để đăng ký. Bắt đầu nhận đơn theo thứ tự từ ngày 1 tháng 5 (thứ Năm) Khi đủ số (10 người) thì sẽ kết thúc nhận đơn. (Nguyên tắc cùng 1 trường học chỉ được đăng ký tham gia 2 người)

Chiêu tập hội viên trợ giúp Tài đoàn pháp nhân Hiệp hội Quốc tế hóa T/p YAMATO !

こうきざいだんほうじん やま と し こく さい かきょうかいさんじょかい いんぽしゅう
公益財団法人 大和市国際化協会 賛助会員募集 !

Tại Hiệp hội Quốc tế hóa T/p YAMATO có hoạt động sự nuôi dưỡng hiểu biết và cảm nghĩ về Quốc Tế, làm cho người Nước Ngoài và người Nhật có thể hiểu nhau hơn khi cùng sống chung một khu vực. Vì vậy chúng tôi cần sự hiểu biết và hợp tác của từng người thị dân một. Hoạt động của Hiệp Hội Quốc Tế Hóa duy trì được là nhờ phí hội viên của các bạn. Chúng tôi mong chờ sự giúp đỡ của các bạn.

Hội phí 1 năm Từ ngày 1 tháng 4 ~ Ngày 31 tháng 3 Năm sau

Cá nhân 1,000 yên Pháp nhân 10,000 yên

Đặc quyền

- Phát hành Giấy Hội Viên
- Được giảm giá khi ăn những tiệm ăn Quốc Tế có hợp tác hoặc những dịch vụ khác
- Được nhận Báo của cơ quan Hiệp Hội (tiếng Nhật) và Báo thông tin tiếng nước Ngoài (tiếng Anh • tiếng Tây Ban Nha • tiếng Trung Quốc • tiếng Việt)

Cách đăng ký Tiếp nhận tại Hiệp hội Quốc tế hóa.

Nếu muốn trả qua ngân hàng xin hãy nói cho chúng tôi biết.

Hãy cùng tham gia Buổi Họp Mặt Thị Dân Người Ngoại Quốc

がいこくじんしゅみん さんか
外国人市民サミットに参加しませんか？



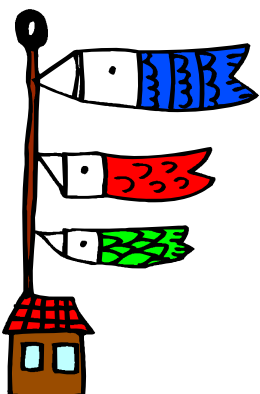
Tại Hiệp hội Quốc tế hóa T/p Yamato mỗi năm 1 lần có tổ chức buổi họp mặt giữa các thị dân người nước ngoài và Thị trưởng YAMATO gọi là 「Buổi Họp Mặt Thị Dân Người Ngoại Quốc」. Dự định chia ra từng nhóm và trao đổi ý kiến với nhau về 2 đề tài là ①Nuôi dạy và giáo dục trẻ em ②Phòng chống thiên tai. Những bạn nào có hứng thú xin hãy tham gia cùng chúng tôi ! Xin hãy đăng ký tại Hiệp hội Quốc Tế Hóa !

Ngày giờ Ngày 29 tháng 6 (Chủ nhật) 13:30~16:00

Địa điểm Trung tâm học tập trọn đời T/p YAMATO—phòng 207 (Từ ga YAMATO Tuyến Odakyu Enoshima • Tuyến Sotetsu đi bộ 7 phút)

Đối tượng Thị dân người ngoại quốc đang thường trú • đi làm • đi học trong T/p (bao gồm luôn cả những người đã lấy quốc tịch Nhật)

Đăng ký Hiệp hội Quốc Tế Hóa



Hãy đi xem thử ! Các thông tin đi dạo chơi~

Lễ hội thị dân T/p YAMATO

Ngày 10 • 11 tháng 5

Công viên Hikichidai

Lễ hội A-Su KANAGAWA

Ngày 17 • 18 tháng 5

A-Su Puraza

Gần ga HONGODAI tuyến Negishi của JR