

你好



ニイハオ (こんにちは)

Vol.65

中国語版

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
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
電話／電話：046-260-5125、5126
発行日／発行日：2014年4月30日
Email: pal@yamato-kokusai.or.jp
http://www.yamato-kokusai.or.jp/

用每年一次的体检来换取放心！～特定健診の介绍

什么是特定健診？

以加入健康保险且年龄为40岁以上者为对象的健康体检。如果是加入大和市的国民健康保险，可在6月到9月之间在市内的医院接受体检。

因为自己很健康，或者正相反经常去医院的人，可能会认为这和自己没什么关系。其实这是一种误解，体检既可以了解自己的健康状态，又是一个重新检讨自己的生活习惯的机会。

特定健診可以通过测量腹围来查看自己是不是属于“代谢综合症”。

“メタボ=代谢综合症”是指，同时有内脏脂肪型肥胖、高血糖、高血压、脂质异常等症状。

如果变成代谢综合症，会造成动脉硬化加快、增加患心脏急病和脑疾病的可能性。

疾病提前预防很重要，所以一定要利用这个一年一次的机会接受健康体检。

加入国民健康保险以外的保险的人在接受特定健診时的方法会有所不同。如何参加特定健診，请通过就

职单位向自己加入的健康保险组合确认。做为加入保险的家人的被抚养者也属于特定健診的对象。

大和市的国民健康保险加入者接受“特定健診”的方法

①5月末会收到装在绿色信封里的体检票

※如果遗失，可在大和市政厅保险年金课重新发行。

②在协助医疗机构预约

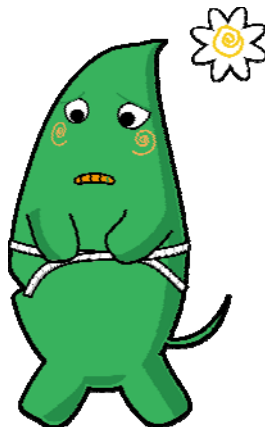
※邮寄体检票时会同时附上一份协助医疗机构一览表。

③接受体检

※接受体检时请不要忘记携带保险证和体检票。费用为1,200円，70岁以上市民以及市县民税非课税家庭免费。

④领取体检结果

※有可能是“代谢综合症”的人可以得到医师、保健师、管理营养师的建议和帮助（特定保健指导）。（在接受“特定健診”后大约4个月左右将收到免费利用券。）



大和市卡通形象代表 ヤマトン (YAMATON)

年に1度の健康診断で安心を！～特定健診のご案内

特定健診とは？

健康保険に入っている40歳以上の方が対象の健康診断の事です。大和市の国民健康保険に入っている方の場合、6月から9月までの間に、市内の病院などで受けます。

元気がったり、反対に病院に通っていたりすると、自分には関係がないと思うかもしれませんが、でもそれは大きな誤解で、健康診断を受けると自分の健康状態が分かるので、生活習慣を振り返るチャンスになります。

特に、特定健診では、おなかの周りを測ることで「メタボ」かどうかを調べます。「メタボ=メタボリックシンドローム」とは、内臓脂肪型肥満に、高血糖・高血圧・脂質異常が重なっている状態をいいます。メタボになると、動脈硬化が急に進んで、心臓や脳などの病気になる心配が高くなります。病気は、なる前に予防することがとても大切です。年に1度、この機会にぜひ、健康診断を受けましょう。

国民健康保険以外の保険に入っている人の特定健診は、受診方法が違います。特定健診の受け方を、勤務先などを通じて、自分が入っている健康保険組合に確認してください。

家族が加入している保険の扶養家族に入っている方も特定健診の対象です。

大和市国民健康保険加入者の「特定健診」の受け方

1. 5月末に緑色の封筒に入った受診券が届くよ

※ なくした時は大和市役所保険年金課で再発行してもらえます。

2. 協力医療機関に予約しよう

※ 協力医療機関の一覧表は受診券と一緒に届きます。

3. 受診しよう

※ 受けるときには保険証と受診券を忘れずに。費用は1,200円で、70歳以上の方、市・県民税非課税世帯の方などは無料です。

4. 結果を受け取ろう

※ メタボの心配があるとわかった方は、医師や保健師、管理栄養士からアドバイスや支援（特定保健指導）が受けられます。（「特定健診」受診から約4ヶ月後に利用券が届きます。無料です）

検査項目	検査項目
所有人的基本検査項目 問診、身体測定（身長、体重、腹囲）、量血圧、验血（脂质代謝、糖尿病、肝機能等）、验尿	全員が受診できる項目 問診、身体測定（身長、体重、腹囲）、血圧測定、採血（脂質代謝、糖尿病、肝機能など）、検尿
医生根据需要为个别人添加的検査項目 心电图、眼底検査、貧血	医師が必要と判断した人のみ対象となる検査項目 心電図検査、眼底検査、貧血検査
根据个别人要求添加的検査項目 ※另收费 胸部X光検査、肝炎病毒検査、前立腺癌検査（50岁以上）	希望者のみ受診できる項目 ※別料金 胸部X線検査、肝炎ウイルス検査、前立腺がん検査（50歳以上）

从特定健診知道的

特定健診でわかること

其一 “BMI(Body Mass Index)”

BMI=体重(kg)÷身高(m)
 BMI 値低于 18.5 为较瘦, 25 以上为肥胖。

その1 「BMI (Body Mass Index)」

BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)
 BMI 数値が 18.5 未満はやせぎみ、25 以上は肥満になります。

其二 “血圧”

検査血管受到的压力。高血压容易引起动脉硬化，也是导致心脏病和脑卒中的重要原因。

その2 「血圧」

血管にかかる圧力を調べます。高血圧は動脈硬化を招きやすく、心臓病や脳卒中を引き起こす要因になります。

其三 “验血”

中性脂肪、HDL 胆固醇、LDL 胆固醇
 根据血液中含有的脂质的量检查动脉硬化的危险性

その3 「血液検査」

中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール
 血液に含まれる脂質の量から動脈硬化の危険な度を調べます

空腹时的血糖値、HbA1c
 检查患糖尿病的危险性

空腹時血糖、HbA1c

糖尿病の危険度を調べます

AST (GOT)、ALT (GPT)
 如果数值偏高，有病毒性肝炎、酒精肝、脂肪肝的可能性

AST (GOT)、ALT (GPT)

数値が高いとウイルス性肝炎・アルコール性肝炎、脂肪肝などの肝臓障害が疑われます

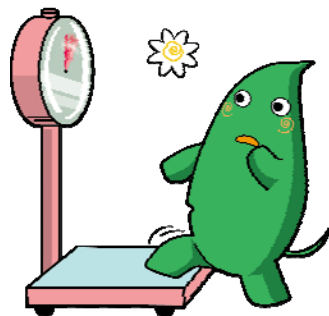
r-GT (r-GTP)
 可发现肝脏功能障碍

r-GT (r-GTP)

肝臓障害発見の手がかりになります。

其四 “尿检”

尿糖
 检查糖尿病的危险性
 尿蛋白
 检查肾功能状态



その4 「尿検査」

尿糖
 糖尿病の危険度を調べます
 尿たんぱく
 腎臓機能の状態を調べます

询问：大和市役所 保険年金課 保険給付担当
 电话：046-260-5115（仅限日语）

お問い合わせ：大和市役所 保険年金課 保険給付担当
 電話：046-260-5115（日本語で）

2014年春季学习生活日语的“鹤间读写屋”

在日本生活，总会有很多机会需要读或是填写一些材料。即便是会读，有时也会因为不了解日本的习惯和规矩，而弄不清真正含义。

来到“鹤间读写教室”，可以学习读写生活当中必要的日语知识。这次的学习内容为，①读不动产信息，②读告别式的通知，③看商品目录购物，④学习防灾知识，⑤试穿浴衣。

时间：①2014年6月9、16、23、30日、7月7日
(星期一 PM7:00-9:00)

②2014年6月10、17、24日、7月1、8日
(星期二 AM10:00-12:00)

地点：①大和保健福祉センター 4楼 視聴覚室
(鹤间站步行5分钟)

②大和生涯学習センター 204室
(大和站步行10分钟)

对象：会读写简单的日语(①和②内容相同)

费用：1,000日元

主办：大和市/NPO法人神奈川难民定住援助协会

申请：大和市国际・男女共同参画课

TEL：046-260-5164

FAX：046-263-2080

Email: bu_kokus@city.yamato.lg.jp

截至：6月6日(星期五)

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

日本の生活の中では、いろいろな書類を読んだり、書いたりすることがたくさんあります。文字だけが読めても、日本の習慣やルールを知らないと、本当の意味がわかりません。

「つるま読み書きの部屋」では、生活に必要な日本語を読んだり書いたりする勉強をします。今回の内容は、①不動産情報を読む ②告别式のお知らせを読む ③商品カタログを見て注文する ④防災について学ぶ ⑤浴衣を着てみよう！です。

日時：① 2014年6月9、16、23、30日、7月7日
(月曜日PM7:00-9:00)

② 2014年6月10、17、24日、7月1、8日
(火曜日AM10:00-12:00)

場所：① 大和保健福祉センター 4階 視聴覚室
(鶴間駅から歩いて5分)

② 大和生涯学習センター 204
(大和駅から歩いて10分)

対象者：日本語で簡単な文章が読めて書ける人
(①と②の内容は同じです)

費用：1,000円

主催：大和市/NPO法人かながわ難民定住援助協会

申し込み：大和市国際・男女共同参画課

Tel：046-260-5164 FAX：046-263-2080

メール：bu_kokus@city.yamato.lg.jp

締め切り：6月6日(金)

●大和市国際化協会の通知

有关以下活动的详情，请向国际化协会询问。

公益財団法人 大和市国際化協会

電話 046-260-5126 FAX 046-260-5127

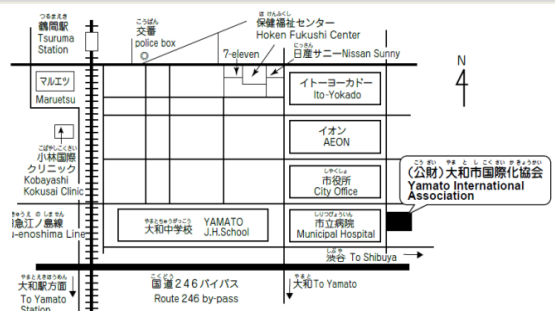
大和市深見西8-6-12 大和市役所分庁舎2楼

(大和市立病院 东侧)

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

毎星期一至星期五 第1、第3个星期六(节假日除外)
上午8点30分~下午5点

●大和市国際化協会からのお知らせ



《大家都来讲日语!》日语演讲大会

征集《第9届大家都来讲日语!日语演讲大会》的演讲选手。

每位参与者都可获得纪念品。

时间：2014年7月13日(日)下午1点开场

地点：大和市勤劳福祉会馆3楼礼堂

内容：有外国背景的市民发表日语演讲

(演讲时间大致为5分钟左右)。

应征资格为小学三年级以上。

评审：根据①表达能力和②演讲内容进行评审。

题目：题目自由，※但不能涉及有关政治宗教内容

(例)①居住在大和的生活感想 ②我的家人

③我的国家的饮食，等等

报名：有意报名参加者，请在设定好演讲题目后直接到

国际化协会，或通过传真、电子邮件报名。从5月1日

(周四)起按照报名先后顺序受理，名额10名，名额

满为止。(但是同一学校报名者原则上限2名以内)

日本語スピーチ大会「にほんごで話そう!」

「第9回にほんごで話そう!日本語スピーチ大会」に出場するスピーチ発表者を募集しています。出場者には、賞状や記念品等を贈呈します。

日時：2014年7月13日(日)午後1時開場

場所：大和市勤劳福祉会馆3階ホール

内容：外国につながる市民の日本語スピーチの発表(スピーチ時間は5分程度)応募資格は小学校3学年以上です。

審査：①表現力 ②スピーチ内容の2点に基づき審査する。

テーマ：自由 ※ただし、政治、宗教についてのスピーチはできません。

(例)①大和で暮らして思うこと ②私の家族

③私の国の食べ物 など

申込み：スピーチしたい人は、テーマを決めて国際化協会まで直接窓口または FAX、Email でお申し込みください。5月1日(木)から先着順に受付し、定員(10名)になり次第締め切ります。(ただし、同一校からの申し込みは原則として2名まで)

征集 2014 年度赞助会员。

大和市国际化协会为创造一个外国人和日本人能够相互理解、共同生活的社会，致力于培养国际理解和国际感觉的活动。国际化协会的活动靠大家的会费支持，热切的希望获得大家的继续支持。

- 年会费 4月1日至2014年3月31日有效
 个人会员 1000 日元 法人会员 10000 日元
 赞助会员特别待遇
- 发行会员证
 - 外国料理店等指定合作店铺的优惠折扣和其他服务
 - 寄送机关刊物（日语）以及其他外语信息（中文、英文、西班牙文、越南文）

入会可直接到国际化协会前台。也可以通过银行汇款。

公益財団法人大和市国際化協会賛助会員募集！

大和市国際化協会は、外国人と日本人がお互いを理解して、同じ地域で共に暮らすことができるように国際理解、国際感覚を育む活動をしています。そのためには、市民ひとりひとりの理解と協力がが必要です。国際化協会の活動は、皆さまの賛助会費に支えられています。皆さまのご支援をよろしくお願いします。

年会費 4月1日から翌年3月31日まで
 個人 1,000円 法人 10,000円

- 特典
- 会員証の発行
 - 外国料理店など協力指定店での割引やその他のサービス
 - 協会機関誌（日本語）または外国語情報紙（英語・スペイン語・中国語・ベトナム語）の送付

申込方法
 国際化協会窓口で受付しています。振込みをご希望の方はお申し出ください。

参加外国人市民会议

我们大和市国际化协会为了提供外国人市民和大和市长恳谈的场所，每年举办一次“外国人市民会议”。今年预计对①育儿和教育 and ②防灾两个话题进行分会组讨论。请有兴趣的人报名参加！报名请到国际化协会。

- 时间：6月29日（日）13:30~16:00
 地点：大和市生涯学習センター207号室
 （小田急江島線・相鉄線大和站步行7分钟）
 对象：在大和市内居住或是工作、上学的外国人市民
 （包括已经取得日本国籍的人）



外国人市民サミットに参加しませんか？

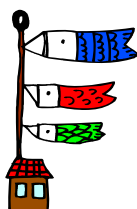
私たち大和市国際化協会では、大和市長を交えた外国人市民の懇談の場として、年に一度「外国人市民サミット」を開催しています。①子育てや教育と②防災の2つのテーマについて、グループミーティングで話し合う予定です。興味のある皆さん、ぜひ参加してください！申し込みは国際化協会までどうぞ！

日時 6月29日（日）13:30~16:00
 場所 大和市生涯学習センター207号室
 （小田急江ノ島線・相鉄線大和駅より徒歩7分）
 対象 市内在住・在勤・在学の外国人市民（日本国籍を取得した方も含みます）
 申込 国際化協会



去看吧！出门信息

- 5月10日、11日 大和市民祭 引地台公園
- 5月17、18日 神奈川地球文化节 地球广场
- JR 根岸線本郷台车站附近



行ってみよう！お出かけ情報～

- 5月10日・11日 大和市民まつり 引地台公園
- 5月17日・18日 あーすフェスタかながわ あーすぷらざ（JR根岸線本郷台駅すぐ）