

你好

ニハオ (こんにちは)

ちゅうごくごばん
＜中国語版＞



Vol.71

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:2015年4月30日

Email: pal@yamato-kokusai.or.jp

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

定期体检很重要！特定健診指南

什么是特定健診？

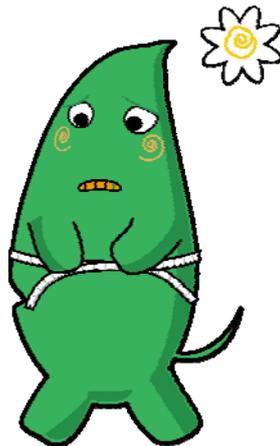
是指以加入大和市的国民健康保险的40岁以上人士为对象的健康体检。6月到9月期间可以在市内各医院的受理。

也许你觉得自己很健康，或反之定期在医院就诊，所以和自己没有关系。从体检结果可以看出自己身体的状况，所以这也是重新审视自己生活习惯的好机会。特别是，特定健診可以通过测量腹围来查看“metabo”。

“metabo”即代谢综合症，指的是内脏脂肪性肥胖加上高血糖、高血压、脂质异常等叠加在一起的情况。代谢综合征会加剧动脉硬化，提高患心脏病和脑病的危险性。所以在生病之前做到及时预防很重要，建议大家每年接受一次健康体检。

接受国民健康保险加入者抚养的家属也是特定健診的对象。

加入国民健康保险以外的其他保险的人接受特定健診的方式有所不同，请通过工作单位等向自己加入的健康保险组合确认。



大和市卡通形象代表
ヤマトン (YAMATON)

大和市加入国民健康保险者接受“特定健診”的方式

① 5月末时会受到装在绿色信封里的受诊券

※如果不小心遗失了可以到大和市政厅保险年金科请求重新发行。

② 到协助医疗机构预约

※协助医疗机构协助医疗机构一览表会和受诊券一起寄到。

③ 接受体检

※接受体检是不要忘记携带保险证和受诊券。费用为1200日元。70岁以上者或市民税县民税非课税者等免费。

④ 领取体检结果

※有疑似“metabo”即代谢综合症的人可以接受医师以及保健师、营养师的建议和帮助（特定保健指导）。（在接受特定健診的大约4个月后可收到利用券，免费。）

健康診断を受けましょう！特定健診のご案内

特定健診とは？

大和市の国民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ことで、6月から9月までの間に、市内の病院などで受けることができます。

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、健康診断の結果から、自分の体の状態が分かるので、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」とは、「メタボリックシンドローム」のことで、内臓脂肪型肥満に高血糖・高血圧・脂質異常のいずれか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危険が高くなります。病気は、なる前に予防することがとても大切です。年に1度は、かならず健康診断を受けましょう。

家族が加入している国民健康保険の扶養家族になっている方も特定健診の対象者です。

国民健康保険以外の保険に入っている方は、特定健診の受診方法が違います。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。

大和市の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

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

④ 結果を受け取るよ

※「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

全員受診の標準項目

問診、測量身体（身長、体重、腹围）、測量血压、验血（脂质代谢、糖尿病、肝功能等）验尿

根据医师诊断认为有必要增加的检查项目

心电图检查、眼底检查、贫血检查

根据个人希望增加的检查项目 ※另外收费

胸部 X 光检查、肝炎病毒检查、前列腺癌检查（50 岁）

从特定健診可以知道的

其 1 “BMI (Body Mass Index)”

BMI = 体重 (kg) ÷ 身高 (m) ÷ 身高 (m)

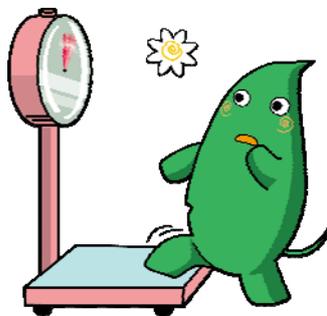
BMI 数值低于 18.5 为偏瘦，超过 25 为肥胖。

其 2 “血压”

检查血管所承受的压力。高血压容易引起动脉硬化，也是诱发心脏病和脑中风的重要原因。

其 3 “验血”

- 中性脂肪、HDL 胆固醇、LDL 胆固醇
通过血液中脂肪含量检查可能患动脉硬化的危险性。
- 空腹时血糖值、HbA1c
检查患糖尿病的危险性
- AST (GOT)、ALT (GPT)
如果数值过高则有可能患有病毒性肝炎、酒精肝、脂肪肝等肝脏病患。
- r-GT (r-GTP)
可发现肝功能障碍



其 4 “验尿”

- 尿糖
检查糖尿病的危险性
- 尿蛋白
检查肾功能状态。

咨询：大和市政厅 保险年金科 保险给付担当
电话：046-260-5115（日语）

検査項目

全員が受診できる項目

問診、身体測定（身長、体重、腹围）、血压測定、採血（脂质代謝、糖尿病、肝機能など）検尿

医師が必要と判断した方のみが対象となる検査項目

心电图検査、眼底検査、貧血検査

希望者のみが受診できる項目 ※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）

特定健診でわかること

その 1 「BMI (Body Mass Index)」

BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

BMI 数值が 18.5 未満はやせぎみ、25 以上は肥満になります。

その 2 「血压」

血管にかかる圧力を調べます。高血压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。

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
血液中に含まれる脂質の量から動脈硬化の危険度などを調べます。
- 空腹時血糖、HbA1c
糖尿病の危険度を調べます
- 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)
肝臓障害発見の手がかりになります。

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。
- 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）

FM 大和 77.7，新栏目“多文化广播”已经开播了！

FM やまと 77.7 で 新コーナー「たぶんラジオ」をはじめました！

国际化协会的新外语广播栏目《多文化广播》已经开播了，每周共播放 3 次，播出时间为周一、周三、周五的下午 4 点 40 分。周一为西班牙语，周三为英语，周五为菲律宾语，国际化协会的翻译志愿者们将通过节目为大家提供信息。敬请收听！



国際化協会では、毎週月曜、水曜、金曜の週 3 回、午後 4 時 40 分頃、外国語で情報提供をするコーナー「たぶんラジオ」を開始しました。月曜はスペイン語、水曜は英語、金曜はタガログ語です。国際化協会の通訳ボランティアたちが、ライブで情報提供しています。ぜひ聞いてください！

●学习日常生活日语读写的“鹤间读写之家”2015年春季讲座

在“鹤间读写之家”可以学习日常生活中必要的日语读写。每个小组会有复数日本人参加，大家通过各种聊天来一起学习。那些“虽然会讲一些日语，但是不太会读写”的朋友，建议大家来这个教室。这次的学习内容有：①了解天气预报 ②学习防灾知识 ③使用医疗信息卡 ④学习读写举办通知 ⑤学写暑期间候信

时间 ①2015年6月8、15、22、29日、7月6日
(星期一 PM7:00-9:00)
②2015年6月9、16、23、30日、7月7日
(星期二 AM10:00-12:00)

地点 ①大和保健福祉中心4楼 视听教室
(从鹤间站步行5分钟)
②大和生涯学习中心204
(从大和站步行10分钟)

对象 可以读写简单的日语文章的人
(①和②内容相同)

费用 1000日元

主办 大和市・NPO法人 神奈川难民定居援助协会

报名 大和市国际男女共同参画课
TEL: 046-260-5164
FAX: 046-263-2080
邮箱: bu_kokus@city.yamato.lg.jp

●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」2015年春

「つるま読み書きの部屋」では、生活に必要な日本語を讀んだり書いたりする勉強をします。ひとつのグループに複数の日本人がいて、いろいろ話し合いをしながら、みんなでいっしょに勉強します。「日本語は少し話せるけど、讀んだり書いたりすることができない」という方、ぜひこの教室に参加してください。今回の内容は、①天気予報を知る ②防災について学ぶ ③医療情報キットを使う ④催し物のお知らせを読む・書く ⑤暑中見舞いを書くです。

日時 ①2015年6月8、15、22、29日、7月6日
(月曜日午後7:00-9:00)
②2015年6月9、16、23、30日、7月7日
(火曜日午前10:00-12:00)

場所 ①大和保健福祉センター4階視聴覚室(鶴間駅から徒歩5分)
②大和生涯学習センター(大和駅から徒歩10分)

対象 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 ①1,000円 ②1,000円

主催 大和市・NPO法人かながわ難民定住援助協会

申込み 大和市国際・男女共同参画課
TEL: 046-260-5164 FAX: 046-263-2080
Email: bu_kokus@city.yamato.lg.jp

●大和市国际化协会的通知

●“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。参加者可获得奖状和纪念品。

时间 2015年7月12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4年级以上。在大和市内居住、工作、活动者优先。

名额 10名(原则上同一个公司、学校、团体的报名者限2名以内)

评审 根据①表达能力②演讲内容2点来评审。

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我的国家的食品 ③日本和祖国之间的感想等等

报名 有意报名参加者, 请填写好报名表后直接到国际化协会, 或通过传真、电子邮件报名。报名表除了国际化协会以外, 还可以在协会网页上下载。从5月1日(周五)起按照报名先后顺序受理。

●大和市国际化协会からのお知らせ

●「にほんごで話そう!」日本語スピーチ大会
「第10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 2015年7月12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 小学校4年生以上。市内在住、在勤、在活動の方を優先します。

募集人数 10名(同一の会社、学校、団体からの申し込みは原則2名まで)

審査 ①表現力 ②スピーチ内容の2点に基づき審査します。

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私の国の食べ物 ③日本と母国の間で思うことなど

申込み 申し込み用紙に必要事項を記入して、国際化協会窓口またはFAX、Emailで申し込んでください。申し込み用紙は、国際化協会配布しているほか、協会ホームページからもダウンロードできます。5月1日(金)から先着順に受け付けます。



●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”。今年的讨论题目是①作为外国人的我们能为社区做些什么，想做些什么，②作为市政应该如何为外国市民提供信息，届时将进行分会组讨论。请有兴趣的人报名参加！报名请到国际化协会！

时间 6月28日（日）下午13点30分～16点

地点 大和市勤劳福祉会馆3楼礼堂
(小田急江岛线鹤间站步行5分钟)

对象 在大和市内居住、工作、活动的外国人市民（包括已经取得日本国籍的人）

募集人数 24名

报名 直接到国际化协会，或通过电话、电子邮件报名。



●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。今回のテーマは、①外国人である私たちが地域のためにできること・したいこと、②市は外国人市民へどのように情報提供すべきかについて、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28日（日）午後1時30分～4時

場所 大和市勤劳福祉会馆3階ホール
(小田急江ノ島線鶴間駅より歩いて約5分)

対象 市内在住・在勤・在活動の外国人市民（日本国籍を取得した方も含みます）

募集人数 24名

申込み 国際化協会の窓口または電話、Emailで申し込んでください。

第10届大和国际交流文化节

2015年5月24日（日）10:30～15:00
大和站东侧长廊（小雨坚持举办）

丰富多彩的内容等着大家的光临！！

◎有华丽的舞台节目可看

吹奏乐队演奏／南美传统音乐演奏／雷鬼・流行乐演奏／关岛查莫罗舞蹈／弗拉明戈／印度奥里希舞蹈／墨西哥传统舞蹈／菲律宾舞蹈／民族服装表演等

◎有各国美食可品尝

说到国际文化节就一定要有外国小吃！
有中国、韩国、泰国、墨西哥、美国、秘鲁、土耳其、意大利美食

◎有相遇可交流

在“聊天沙龙”和不同国家的人聊天
尝试外国儿童游戏
挑战外国工艺品的手工制作
品尝世界各国茶点的“试饮试吃”，
领取造型气球的小礼品
有奖答题换取小零食（先到前100名）



◎有自由市场可买

你会在这些摊位里找到南美以及亚洲各国的民族工艺品等有特色的货品！



第10回やまと国際交流フェスティバル開催！

2015年5月24日（日）10:30～15:00

大和駅東側プロムナード（小雨決行）

盛りだくさんな内容で皆様のご来場をお待ちしています！！

◎華やかなステージプログラム！

| | |
|------------------|--------------|
| ビッグバンド演奏 | 南米フォルクローレ演奏 |
| レゲエ・ポップス演奏 | グアム・チャモロダンス |
| フラメンコ | インド・オデッシーダンス |
| メキシコ伝統舞踊 | フィリピンダンス |
| 民族衣装 ファッションショーなど | |

◎お国自慢のお料理をご賞味あれ！

中国、韓国、タイ、メキシコ、アメリカ、ペルー、トルコ、イタリア料理

◎出会いの場でみんなと交流！

「おしゃべりサロン」でいろいろな国の人と話してみよう！

外国の子どものゲームや遊びを体験してみよう！

外国のクラフトづくりに挑戦してみよう！

外国のお茶お菓子を試飲試食してみよう！

バルーンアートのミニプレゼント

クイズラリーでお菓子をゲット！（先着100名）

◎フリーマーケット

南米やアジア各国の民芸品などもあります！