

Terra

Vol.119

< 英語版 >

Contents (内容)

Gain peace of mind by getting your annual checkup! ~The Specific Health Exam 年に1度の健康診断で安心を! ~特定健診のご案内 / Announcement from Yamato International Association (公財)大和市国際化協会からのお知らせ

Gain peace of mind by getting your annual checkup! ~The Specific Health Exam

What is a specific health examination ...?

It is a checkup for those who are 40 years or older and have health insurance. If you have National Health Insurance through the city of Yamato, then you can get this checkup at a hospital in Yamato from June through September.

If you are confident in your health or regularly go to the hospital, you may think you do not need it, but that is a big misunderstanding. The checkup helps you understand your health condition and is a good chance for you to review your lifestyle.

During the specific health examination, your waistline is measured to check whether you have metabolic syndrome. Metabolic syndrome occurs when the conditions of internal fat accumulation, high blood sugar, high blood pressure, and high serum triglycerides are present. If you develop metabolic syndrome, arterial sclerosis may put you at high risk for heart or brain disease.

It is very important to prevent diseases before suffering any. Please take advantage of this opportunity to take a special health exam every year.

If your health insurance is not National Health Insurance, please consult your insurance provide through your employer for details on how to take the special health exam.

Any dependents that are covered by your insurance plan can also take the specific health examination.

How to take the specific health examination For National Health insured people in Yamato

①A medical ticket will arrive in a green envelope at the end of May.

※In case you lose it, it will be reissued at the insurance and pension division of Yamato City Office.

②Make an appointment at a cooperating medical institution.

※A list of cooperating medical institutions will accompany with the medical ticket.

③Take the health examination.

※Do not forget your insurance card and the ticket. The fee is ¥1,200, and free of charge for those aged 70 or older and for city / prefectural tax-exempt families.

④Receive the result.

※If you are at risk of metabolic syndrome, you can receive advice or help (specific health guidance) from a doctor, health nurse, or dietician. (The free voucher will arrive about 4 months after taking the specific medical examination.)

年に1度の健康診断で安心を! ~特定健診のご案内

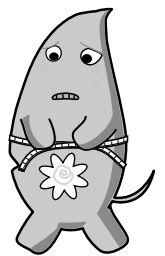
特定健診とは…?

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ことです。大和市の国民健康保険に入っている場合、6月から9月までの間に、市内の病院などで受けます。

元気だったり、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、健康診断は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もなります。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。



大和市 イベントキャラクター ヤマトン

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。また、家族が加入している保険の扶養になっている方も特定健診の対象者です。

大和市の国民健康保険加入者の特定健診の受け方

①5月末に緑色の封筒に入った受診券が届くよ

※なくなつ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。〕

Examination Tests

Common tests

Interview, Physical measurements (Height, Weight and Girth of abdomen), Blood pressure, Blood test (Fat metabolism, Diabetes, Liver function etc.), Urine test.

Tests performed by doctor recommendation

Electro-cardiogram, Funduscopy, Anemia examination

Voluntary Tests ※Will be charged

Chest X-ray, Hepatitis, Prostate cancer (older than 50)

What you find out by specific health examination

1 “BMI (Body Mass Index)”

$BMI = \text{Weight (kg)} \div \text{Height (m)} \div \text{Height (m)}$

If your BMI is less than 18.5, you are too thin. If it is more than 25, you are obese.

2 “Blood pressure”

Checks the pressure on your blood vessel. High blood pressure can harden arteries and causes heart disease or stroke.



3 “Blood test”

Neutral fat, HDL cholesterol, LDL cholesterol

Checks the level of risk for hardened arteries by the quantity of fat contained in blood.

Blood sugar (when hungry), HbA1c

Checks the level of risk for diabetes.

AST(GOT), ALT(GPT)

If they are high, you may develop liver disorders like viral hepatitis, alcoholic hepatitis or fatty.

r-GT (r-GTP)

This could be a clue to find liver disorders.



4 “Urinalysis”

Sugar in urine

Checks the level of risk for diabetes.

Protein in urine

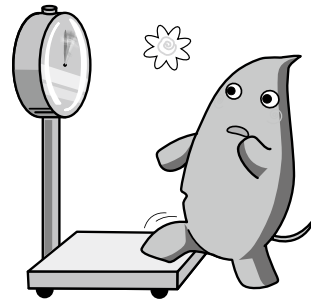
Check the condition of liver function.

Inquiry: Yamato City Office, Insurance and Pension Section, Insurance Benefit Desk

Phone: 046-260-5115 (in Japanese)

検査項目

全員が受診できる項目
問診、身体測定(身長、
体重、腹囲)、血圧測定、
採血(脂質代謝、糖尿病、
肝機能など)、検尿



医師が必要と判断した人のみが対象となる検査項目
心電図検査、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)」

$BMI = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$

BMI数値が18.5未満はやせぎみ、25以上は肥満になります。

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。

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

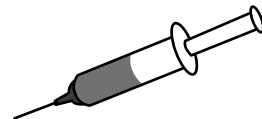
糖尿病の危険度を調べます。

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



Information about outings!

Yamato Citizens' Festival	May 10th and 11th	Hikichidai Park
Earth festa Kanagawa	May 17th and 18th	Earth plaza close to Hongodai station on JR Negishi line

行ってみよう！お出かけ情報

やま と し みん 大和市民まつり	がつ にち 5月10日・11日	ひき ち だいこうえん 引地台公園
あーすフェスタかながわ	がつ にち 5月17日・18日	あーすふらざ JR根岸線本郷台駅すぐ

Learn how to read and write in Japanese, which is useful in daily life, in "Tsuruma Yomi-Kaki no Heya" Spring 2014

Living in Japan, there are many occasions in which you have to read and write various documents. Even if you are capable of reading Japanese characters, you will not understand their real meaning without knowing Japanese customs and rules.

In "Tsuruma Yomi-Kaki no Heya", you will learn how to read and write practical Japanese, which you need in your daily life. The topics are ①Read real estate information ②Read a funeral announcement ③Order from a catalog ④Learn disaster prevention ⑤Let's wear Yukatas!

Date: ①June 9th, 16th, 23rd, 30th and July 7th 2014
(Monday 7:00-9:00p.m.)

②June 10th, 17th, 24th, and July 1st, 8th 2014
(Tuesday 10:00-12:00a.m.)

Place: ①Audio visual room, Yamato Hoken Fukushima Center 4F (5 min. walk from Tsuruma station)
②Shougai Gakushu Center 204 (10min. walk from Yamato station)

Eligibility: Anyone who can read and write simple Japanese (Contents are the same in ① and ②)

Fee: ¥1,000

Organizer: Yamato City /Association for Supporting Refugees' Settlement in Kanagawa (NPO)

Contact: Yamato City International and Gender Equality Division
TEL: 046-260-5164 FAX: 046-263-2080
Email: bu_kokusai@city.yamato.lg.jp

Deadline: June 6th (Fri)

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告別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: ①2014年 6月9、16、23、30日、7月7日(月曜)午後7時から9時

②2014年 6月10、17、24日、7月1、8日(火曜)午前10時から正午

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204(大和駅から徒歩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: いずれも1,000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

メール: bu_kokusai@city.yamato.lg.jp

締切り: 6月6日(金)



Announcement from Yamato International Association (Yamato-shi Kokusaika Kyokai)



(公財) 大和市国際化協会からのお知らせ



Please ask the Yamato International Association regarding the following information.

Telephone : 046-260-5126 Fax : 046-260-5127

Email : pal@yamato-kokusai.or.jp

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

Address : 8-6-12 Fukami-nishi, Shiyakusho Bunchosha 2F, Yamato-shi
(On the east side of Yamato Municipal Hospital)

Time : Mon. - Fri. and 1st & 3rd Sat. 8:30 a.m. - 5:00 p.m. (closed on holidays)

下記についてのお問い合わせは、(公財)大和市国際化協会までご連絡ください。

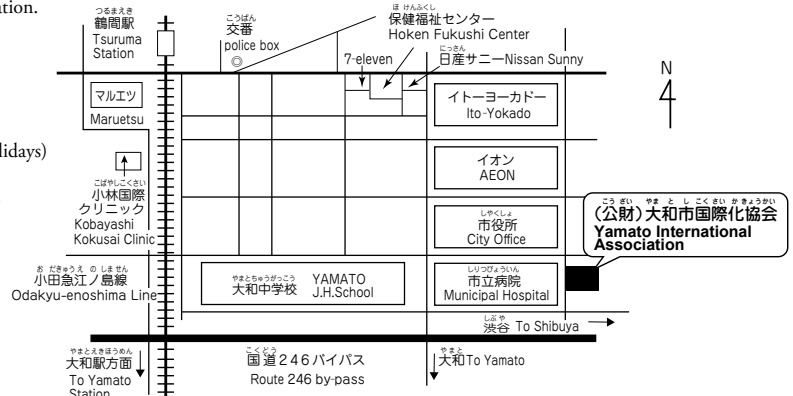
電話 046-260-5126 ファックス 046-260-5127

Email : pal@yamato-kokusai.or.jp

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

大和市深見西8-6-12 市役所分庁舎2階(大和市立病院東側)

月曜から金曜、第1・3土曜 (祝祭日は除く) 午前8時30分~午後5時



Speech Presentation "Let's Speak Japanese!"

We are looking for participants for our 9th Japanese language speech Presentation. Participants will be presented with an award certificate and/or a small prize.

Date: July 13th 2014 (Sun.) at 1:00 p.m.

Place: Yamato Kinrou Fukushima Kaikan, 3F Hall

Content: A speech in Japanese by citizens who are linked to foreign countries. (Each speech should last about five minutes.)
Applicants must be older than the 3rd grade of elementary school.

Audition: ①Expressiveness and ②content will be evaluated.

Topics: Anything

(Ex.) ①What I think about living in Yamato ②My family
③Foods in my country ※Please avoid talking about politics or religion.

Application: The applicant will choose a subject and then visit us directly or send a fax or email. We will accept them from May 1st (Thu) on a first-come-first-served basis and will stop accepting applicants once we receive 10. (In principal, 2 applicants will be accepted from the same school.)

日本語スピーチ大会「にほんごで話そう！」に出てみませんか？

「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: 大和市勤労福祉会館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点に基づき審査します。

テーマ: 自由

(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 ※ただし、政治、宗教についてのスピーチはできません。

申込み: 出場したい方は、テーマを決めて国際化協会の窓口または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名までとします)

Become a supporting member of the Yamato International Association!

The Yamato International Association carries out various activities to develop international understanding and sensitivity so that foreign and Japanese residents can understand each other and live together harmoniously in the same community. This requires understanding and cooperation from all citizens. Your membership fee supports these activities. We hope to receive your support. Thank you very much.

Annual Fee: From April 1st to March 31st

Individual ¥1,000

Corporation ¥10,000

Privileges: ■ A membership card

■ Discounts and other services at designated stores including certain foreign restaurants

■ Subscription to our newsletter (Japanese) or our foreign language newsletter (English, Spanish, Chinese and Vietnamese)

Application: Please visit The Yamato International Association. If you would like to pay through a bank transfer, please let us know.

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、市民ひとり一人の理解と協力が必要です。国際化協会の活動は、皆さまの賛助会費員に支えられています。皆さまのご支援をよろしくお願い致します。

年会費：4月1日から翌年の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。



Why don't you join the foreign citizen summit? 外国人市民サミットに参加しませんか?

The Yamato International Association holds the "foreign citizen summit" annually as an opportunity for foreign citizens and the mayor to have a meeting together. As a group, we will discuss ① raising children and education, and ② disaster prevention. Please don't hesitate to join; apply via the International Association!

Date: June 29th (Sun) 13:30-16:00

Place: Yamato Shogai Gakushu Center Meeting Room #207 (7 min. walk from Yamato station on Odakyu Enoshima line and Soutetsu line)

Eligibility: Foreign citizen living, working or studying in Yamato (including those who gained Japanese nationality)

Apply to: The Yamato International Association

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)午後1時30分から4時

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まれます)

申込み：大和市国際化協会



The Yamato International Association Interpretation Service

Interpreters provide information to answer your questions about life in general in Japan. Interpreters can also accompany you on errands that require interpretation like completing necessary tasks at the city office or going for a check-up at the Yamato Municipal Hospital. These services are free of charge. Please feel free to contact us.

通訳員による通訳サービス

外国人市民の皆さんからの生活全般に関するご質問やお問い合わせに通訳員が情報の提供を行っています。市役所での手続きや市立病院での診察の際に同行し通訳することもできます。サービスは無料ですのでお気軽にご連絡ください。

Language 言語	Days of Week 曜日	Time 時間	Place 場所	Telephone 電話番号
Spanish スペイン語	Tue.・Fri. 火曜日・金曜日	9:00~12:00 13:00~17:00	City Office 2F 大和市役所2階	046-263-8305
Vietnamese ベトナム語	Wed. 水曜日	9:00~12:00 13:00~16:00	Yamato International Association (City Office Annex Bldg. 2F)	046-263-1261 046-260-5126
Chinese 中国語	1st/3rd/5th Thu. 第1・3・5木曜日	9:00~12:00	同上	同上
Tagalog タガログ語	2nd/4th Thu. 第2・4木曜日	9:00~12:00	同上	同上
English 英語	Mon.-Fri. 月曜日~金曜日	9:00~12:00 13:00~17:00	同上	同上