

Terra

Vol.125

< 英語版 >

Contents (内容)

Let's Get a Health Checkup! ~ Specific Health Checkup 健康診断を受けましょう! ~ 特定健診のご案内 / Announcements from Yamato International Association (公財)大和市国際化協会からのお知らせ

Let's Get a Health Checkup! ~ Specific Health Checkup

What is a "Specific Health Checkup?"

It is a health checkup for subscribers of Yamato City's national health insurance ages 40 and above. Those who are eligible can get their checkup at hospitals in Yamato City June through September.

You may think the checkup is not necessary if you feel well or you see a doctor regularly. However, you can learn your health status from test results, giving you an opportunity to rethink your lifestyle choices. In particular, waist circumference is measured during the checkup to screen for metabolic syndrome. "Metabolic syndrome" is a disorder characterized by abdominal (central) obesity with elevated blood sugar, elevated blood pressure, and/or high serum triglycerides. Metabolic syndrome accelerates arteriosclerosis and increases the risk of heart or brain disease. It is very important to prevent disease than to treat it after it has been diagnosed, so annual health checkups are strongly recommended.

Dependent family members covered by their family's national health insurance are also eligible for the checkup. The checkup procedures differ for subscribers of other medical insurance programs. Please consult your health insurance provider through your company/employer.

How to Apply for the "Specific Health Checkup"

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

※In case of a lost or misplaced ticket, it can be re-issued by the Insurance and Pension Division of Yamato City Office.

② Make an appointment at a partnering medical institution.

※A list of partnering medical institutions will be enclosed with the medical ticket.

③ Get the checkup.

※Please bring your insurance card and the ticket with you. The cost is 1,200 yen, but adults ages 70 years and older or members of households that are exempt from prefectural residency tax are free of charge.

④ Receive the results.

※People at risk of metabolic syndrome can receive advice and support from a physician, health nurse, or dietician (specific health guidance). A voucher will be sent by mail about 4 months after the checkup. This service is free of charge.

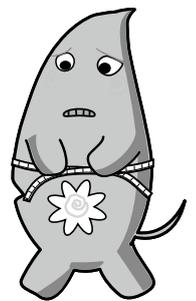
健康診断を受けましょう! ~ 特定健診のご案内

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、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。病気が、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 イベントキャラクター ヤマトン

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

※なくなっ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。

Screening Items

General Screenings

Medical interview, physical measurements (height, weight, abdominal circumference), blood pressure check, blood test (lipid metabolism, diabetes, liver function, etc), urinalysis

Additional Screening Items as Directed by Physician

Electrocardiogram, funduscopy, anemia exam

Extensive Screenings (Optional) ※ Additional charges apply.

Chest X-ray, hepatitis, prostate cancer (50 years and above)

What You Can Find Out from the Screening

1. “BMI (Body Mass Index)”

BMI = Weight (kg) ÷ Height (m) ÷ Height (m)

A BMI of less than 18.5 is regarded as underweight, while a BMI greater than 25 is considered overweight.

2. “Blood Pressure”

Blood pressure measurement checks the pressure of blood in your blood vessels. High blood pressure can cause arterial sclerosis, and lead to heart disease or cerebral stroke.

3. “Blood Test”

• **Neutral fat, HDL cholesterol, LDL cholesterol**

Measures how much fat is in blood to assess the risk of arterial sclerosis

• **Fasting blood sugar, HbA1c**

Assesses the risk of diabetes

• **AST (GOT), ALT (GPT)**

High AST and ALT levels may be signs of liver dysfunction including viral hepatitis, alcoholic hepatitis, and fatty liver.

• **r-GT (r-GTP)**

Helps identify liver dysfunction



4. “Urinalysis”

• **Urine Glucose**

Assesses the level of risk of developing diabetes

• **Urine Protein**

Liver function test

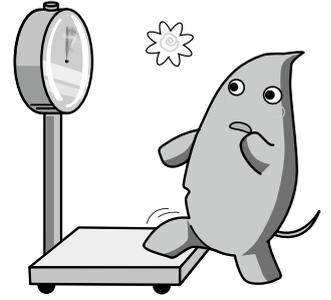
Point of Contact: Insurance Benefit Desk, Insurance and Pension

Division, Yamato City Office

TEL: 046-260-5115 (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方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=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。

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。



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 Yamato 77.7 Kicked Off a New Program “Tabunka (Multicultural) Radio!”

The Yamato International Association now airs an information program broadcasted in different languages, “Tabunka (Multicultural) Radio,” three days a week on Monday, Wednesday, and Friday at 4:40 p.m.; Spanish on Mondays, English on Wednesdays, and Tagalog on Fridays. Volunteer interpreters from our Association provide information to listeners on live radio. Tuning in is highly recommended!

FMやまと77.7で新コーナー「たぶんかラジオ」をはじめました!

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「たぶんかラジオ」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くれます。ぜひ聞いてください!



Learning to Read and Write Useful Everyday Japanese Phrases and Expressions "Tsuruma Yomi-Kaki no Heya" - Spring 2015 Schedule of Classes

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

In "Tsuruma Yomi-kaki no Heya," you learn to read and write Japanese phrases and expressions that are necessary in daily life. Many Japanese people are assigned to each group to help everyone learn together by talking about various topics. Those of you who "can speak little Japanese, but cannot read and write," are welcome to join the class. The agenda for this term is ①Knowing the Weather Forecast; ②Learning about Disaster Prevention; ③Using a Medical Information Kit; ④Reading/Writing Event Notifications; and ⑤Writing Summer Greetings Cards.

- Date/Time:** ① June 8, 15, 22, 29, July 6, 2015 (Mondays 7:00-9:00 p.m.)
 ② June 9, 16, 23, 30, July 7, 2015 (Tuesdays 10:00-12:00 a.m.)
- Place:** ① Yamato Hoken Fukushi Center, Audio Visual Room on the 4th Floor (5-minute walk from Tsuruma Station)
 ② Yamato Shogai Gakushu Center (10-minute walk from Yamato Station)
- Eligibility:** Anybody who can read and write simple Japanese (Same classes are offered in locations 1 and 2)
- Fee:** ① 1,000 yen ② 1,000 yen
- Host:** Yamato City/Association for Supporting Refugees' Settlement in Kanagawa (NPO)
- Point of Contact:** Yamato City Gender Equality Section
 TEL: 046-260-5164 FAX: 046-263-2080
 Email: bu_kokus@city.yamato.lg.jp

「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。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、読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:** ① 2015年6月8、15、22、29日、7月6日(月曜)午後7時から9時
 ② 2015年6月9、16、23、30日、7月7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:** 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
 Email: bu_kokus@city.yamato.lg.jp



Announcements 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)

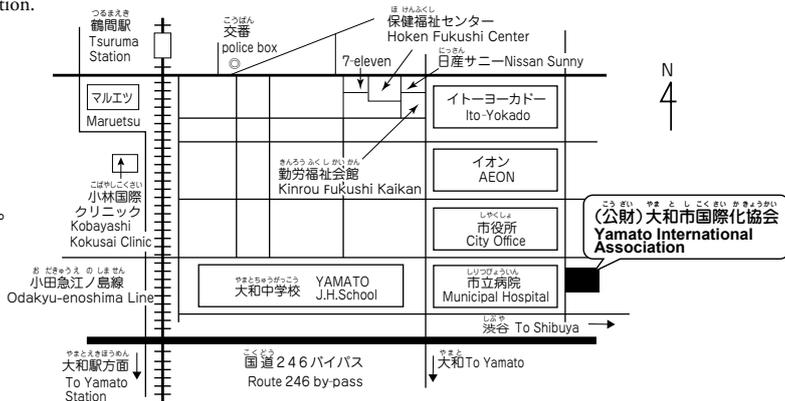
下記についてのお問い合わせは、(公財)大和市国際化協会までご連絡ください。

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



Japanese Speech Presentation "Let's Speak in Japanese!"

「にほんごで話そう!」日本語スピーチ大会

The Yamato International Association seeks speech contestants willing to enter the "10th Let's Speak in Japanese! Japanese Speech Presentation." All participants will be awarded a certificate and memento.

- Date/Time:** July 12, 2015 (Sun), doors open at 1 p.m.
- Place:** Yamato Kinro Fukushi Kaikan, Hall on the 3rd Floor
- Description:** Japanese speeches by citizens linked to foreign countries (each speech will last about 5 minutes)
- Eligibility:** Fourth graders and above; priority goes to applicants living, working or taking part in activities in Yamato City.
- Number of Entrants:** 10 (a maximum number 2 entries are allowed from the same company, school, or organization)
- Speech Topic:** Any subject except politics and religion

Examples: ① Living in Yamato City; ② Food from My Hometown; ③ Japan and My Home Country

How to Enter: Fill out an application form and submit it to the Yamato International Association in person or via, FAX/email. The form can be picked up at our office or downloaded from our web page. We will start accepting applications starting May 1 (Fri), on a first come first served basis.

「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)

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: 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、国際化協会の窓口または 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。



Interested in Participating in the Foreign Citizens Summit?

The Yamato International Association holds its annual "Foreign Citizens Summit" as a venue for foreign citizens and the Mayor of Yamato City to exchange opinions. We'll discuss about two topics; "What we foreign nationals can or want to do for the local community using our potential" and "How the city should distribute information to foreign residents". If you are interested in participating in this event, you are all encouraged to apply at the Yamato International Association!

Date/Place: June 28 (Sun) 1:30 - 4:00 p.m.

Place: Yamato Kinro Fukushi Kaikan, Hall on the 3rd Floor (5-minute walk from Tsuruma Station)

Eligibility: Foreign citizens residing, working or taking part in activities in Yamato City (including people with acquired Japanese citizenship)

Number of Entrants: 24

How to Enter: Register at the Yamato International Association in person, by telephone, or by email.

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な方法で情報提供をするべきかについて、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分から4時

場所: 大和市勤労福祉会館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まれます)

募集: 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。

From Yamato, the Heart of the World

We proudly announce... The 10th Yamato International Festival!

The Festival Has a Variety of Programs Waiting for You to Experience!!

第10回 やまと国際交流フェスティバル開催!

May 24, 2015 (Sunday)

10:30~15:00

At Yamato Station East Promenade (Light Drizzle Will Not Cancel the Event)

大和駅東側プロムナード(小雨決行)

Extraordinary Live Performances!

- Big Band Music
- Andean Music
- Reggae Music
- Guam/Chamorro Dancing
- Flamenco Dancing
- Indian/Odissi Dancing
- Traditional Mexican Dancing
- Filipino Dancing
- Ethnic Costume Fashion Show...and more!



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
- レゲエ演奏
- グアム・チャモロダンス
- フラメンコ
- インド・オリッシーダンス
- メキシコ舞踊
- フィリピン・ポップス・ダンス
- 民族衣装ファッションショー

Taste the Proud Flavors of International Cuisines!

- Chinese
- Korean
- Thai
- Mexican
- American
- Peruvian
- Turkish
- Italian



お国自慢のお料理をご賞味あれ!

- 中国・上海料理
- 韓国料理
- タイ料理
- メキシコ料理
- アメリカ・テキサス料理
- ペルー料理
- トルコ料理
- イタリア料理

Cultural Exchange - Meeting and Talking with New People!

- Communicate with People from Different Countries at the "Oshaberi Salon!"
- Experience games from around the World!
- Try your Hand at Foreign Crafts Activities!
- Taste tea and sweets from different countries!
- Balloon Art Gifts
- Win Snacks through Quiz Rally! (First 100 people)



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!
- 外国のゲームや手遊びで遊んでみよう!
- 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)

Flea Market

Includes Latin American and Asian folk arts!



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!