

Tierra

Vol.125

<スペイン語版>

Contenido (内容)

¡HAGASE EL CHEQUEO MEDICO! ~INFORMACION DEL CHEQUEO DE SALUD ESPECIFICO 健康診断を受けましょう! ~特定健診のご案内 / AVISOS DE LA ASOCIACIÓN INTERNACIONAL DE YAMATO (公財)大和市長国際化協会からのお知らせ

¡HAGASE EL CHEQUEO MEDICO! ~INFORMACION DEL CHEQUEO DE SALUD ESPECIFICO

¿QUE ES EL CHEQUEO DE SALUD ESPECIFICO (TOKUTEI-KENSHIN)?

Es el chequeo de salud aplicable a las personas mayores de 40 años de edad inscritas en el Seguro Nacional de Salud de Yamato. Se puede hacer el chequeo médico desde el mes junio hasta el mes septiembre en las instituciones médicas en la ciudad de Yamato.

Quizás piense que el chequeo médico no es para usted porque se siente bien de salud, o porque va a un hospital regularmente. Sin embargo el resultado del chequeo le indica la condición de su salud y le da la oportunidad de reflexionar sobre su rutina cotidiana. En particular, en este chequeo se mide el contorno abdominal para ver si padece "metabo" que es la abreviatura de "Síndrome Metabólico". Se denomina Síndrome Metabólico a la conjunción de obesidad abdominal relacionado con una de los siguientes enfermedades, a saber, hiperglucemia, hipertensión arterial y hipercolesterolemia. En caso de que la persona que padece Síndrome Metabólico la arterioesclerosis se agrava súbitamente y aumenta el riesgo de padecer enfermedades cardíacas o cerebral. Es muy importante prevenir enfermedades antes de padecer. Por lo tanto hágase el chequeo médico anualmente sin falta. Los familiares que figuran como cargas familiares en el Seguro Nacional de Salud también pueden hacerse este chequeo.

La forma de hacerse el chequeo médico específico de las personas inscritas en otro seguro de salud que no sea el Seguro Nacional de Salud es diferente. Sírvase consultar a través de la empresa en la que trabaja a la asociación del seguro de salud donde está inscrito sobre cómo hacerlo.

FORMA DE HACERSE EL CHEQUEO MEDICO ESPECIFICO PARA LAS PERSONAS INSCRITAS EN EL SEGURO NACIONAL DE SALUD DE YAMATO

① A fines de mayo le llegará los cupones en un sobre de color verde.

※En caso de que lo pierda, solicitar la re-emisión a la Sección de Seguro y Pensión de la Municipalidad de Yamato.

② Hacer la reserva en las Instituciones Médicas Asociadas.

※La lista de Instituciones Médicas Asociadas se enviará junto con los cupones del chequeo médico.

③ Hágase el chequeo médico.

※No olvidar de llevar el Carnet del Seguro de Salud y los cupones. El costo es de 1,200 yenes y para mayores de 70 años de edad y familias que no están afectos al Impuesto a la Residencia es gratuito.

④ Reciba los resultados.

※Las personas que se le ha encontrado y/o hay preocupación del Síndrome Metabólico, pueden recibir asesoramiento y asistencia de un médico, enfermera de sanidad pública, dietista (orientación específica de la salud) y les llegará los cupones para dicha asistencia gratuita después de 4 meses de haberse realizado el chequeo de salud específico.

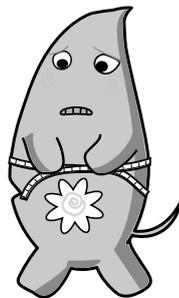
健康診断を受けましょう! ~特定健診のご案内

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事です。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、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 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

※なくした時は大和市役所保険年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。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。

PUNTOS DE CHEQUEO

PUNTOS DE CHEQUEO QUE SE REALIZA A TODOS

Cuestionario clínico, medición de la talla, peso, contorno abdominal, presión arterial, análisis de sangre (metabolismo lipóideo, diabetes, función hepática, etc.), examen de orina

PUNTOS DE CHEQUEO PARA LAS PERSONAS QUE EL MEDICO CONSIDERE NECESARIO RELIZARSE

Electrocardiograma, oftalmoscopio, examen de anemia.

Exámenes opcionales ※ costo aparte

Examen de rayos X del tórax, detección de hepatitis, examen de cáncer de próstata (mayores de 50 años de edad)

LO QUE SE PUEDE VER EN EL CHEQUEO DE SALUD ESPECIFICO

1. “BMI (IMC – Indice de Masa Corporal)”

IMC= peso (kg.) ÷ estatura (m.) ÷ estatura (m)

Si el valor numérico de BMI (IMC) es menos de 18.5 indica que es un poco delgado, si es más de 25, obeso.

2. “PRESION ARTERIAL”

Se revisa la presión que ejerce la sangre contra la pared de las arterias. La presión arterial alta es un factor que conduce al endurecimiento de las arterias, provocando enfermedades cardíacas y accidente cerebrovascular.

3. “ANALISIS DE SANGRE”

• Los triglicéridos, colesterol HDL, colesterol LDL

Se revisa el grado de riesgo de arteriosclerosis por la cantidad de lípidos (grasa) contenidos en la sangre.

• La glucemia en ayunas, HbA1c

Se revisa el grado de riesgo de la diabetes.

• AST (GOT), ALT (GPT)

Si el valor numérico es demasiado alto se sospecha de daño hepático como hepatitis viral, hepatitis alcohólica, hígado graso.

• r-GT (r-GTP)

Se convierte en una pista para descubrir el daño hepático.



4. “ANALISIS DE ORINA”

• Azúcar urinaria

Se examina el riesgo de diabetes.

• Proteína úrica

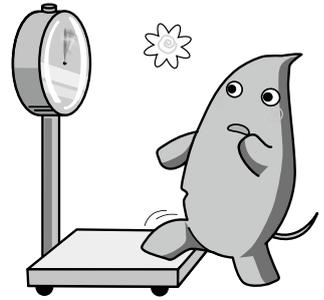
Se examina el estado de la función renal.



Contacto: YAMATO SHIYAKUSHO HOKEN NENKIN-KA
HOKEN KYUFU TANTO
Tel. 046-260-5115 (en japonés)

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。

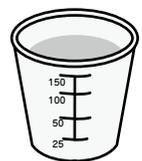
その3 「血液検査」

- 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)

¡Novedad! Radio multicultural “TABUNKA RADIO” al aire en FM Yamato77.7!

La Asociación Internacional ya comenzó la radiodifusión “TABUNKA RADIO” 3 veces a la semana, los lunes, miércoles y viernes alrededor de las 4 y media de la tarde para facilitar informaciones en idiomas extranjeros. Los lunes en español, miércoles en inglés y viernes en tagalo. Los intérpretes voluntarios de la Asociación Internacional se encargan de dar informaciones en vivo! ¡Sintonice su radio y escuche!

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!



“TSURUMA YOMIKAKI NO HEYA” PRIMAVERA2015
Aprenda a leer y escribir en japonés!

生活に役立つ日本語の読み書きを学ぶ
「つま読み書きの部屋」2015年春

En “TSURUMA YOMIKAKI NO HEYA” se puede aprender leer y escribir en japonés necesario para la vida diaria. En cada grupo hay varios japoneses y todos estudian juntos participando en la conversación de diversos temas. Si usted esta en el grupo que dice; ‘Puedo hablar poco japonés pero no puedo leer ni escribir...’ venga a esta clase! Los temas que se estudian esta vez son:

- 1 Entender el pronóstico de tiempo 2 Aprender sobre prevención de desastres 3 Usar kit de informaciones médicas 4 Leer y escribir avisos de eventos 5 Escribir ‘Shochumimai’ (carta de saludo en el verano)

Fecha y hora : 18, 15, 22, 29 de junio, 6 de julio, 2015

(lunes de 7:00 p.m.-9:00 p.m.)

29, 16, 23, 30 de junio, 7 de julio, 2015

(martes de 10:00 a.m.-12:00 p.m.)

- Lugar : 1 Yamato Hoken Fukushi Center 4º piso “shichoukaku-shitsu” (5 minutos a pie de la estación de Tsuruma) 2 Yamato Shogai Gakushu Center (10 minutos a pie de la estación de Yamato)

Aplicables a: Quienes pueden leer y escribir en japonés frases sencillas (los contenidos de la clase 1 y 2 son los mismos)

Costo : 1 y 2, 1,000 yenes

Organizado por: Yamato-shi · NPO Kanagawa Nanmin Teiju Enjo Kyokai

Inscripción: Yamato-shi Kokusai · Danjo kyodo sankaku-ka Tel 046-260-5164

Fax: 046-263-2080 Email: bu_kokus@city.yamato.lg.jp

「つま読み書きの部屋」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 : 2015年6月8, 15, 22, 29日, 7月6日(月曜)午後7時から9時

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(鶴岡駅から徒歩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



Avisos de la Asociación Internacional de Yamato (Yamato-shi Kokusaika Kyokai)



Sobre los servicios que a continuación se informa, sírvanse consultar a la Asociación Internacional de Yamato.

TEL 046-260-5126 FAX 046-260-5127

Email : pal@yamato-kokusai.or.jp

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

Yamato-shi Fukaminishi 8-6-12 Edificio anexo de la municipalidad 2º piso (al lado este del hospital Yamato Shiritsu Byoin)

Lunes a viernes, 1º y 3º sábado (excepto si es día feriado) de 8:30 a 17:00

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。

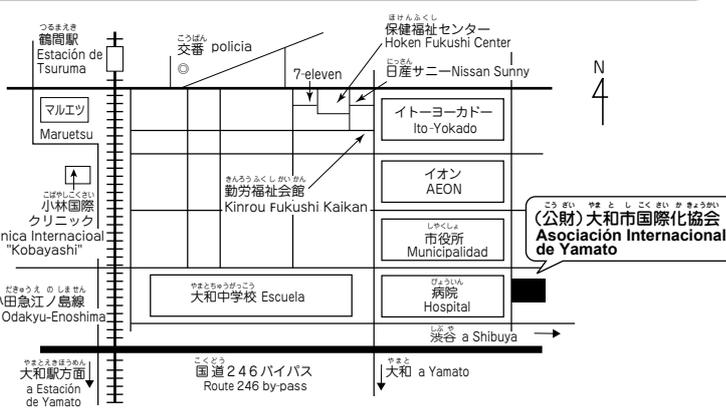
電話 046-260-5126 ファックス 046-260-5127

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



CONCURSO DE ORATORIA EN JAPONES!
“NIHONGO DE HANASOU!”

「にほんごで話そう!」日本語スピーチ大会

Convocatoria para participantes para el 10º Concurso de Oratoria en Japonés: “NIHONGO DE HANASOU!” Se les otorgará Diplomas y artículos conmemorativos a los participantes.

Fecha y hora: domingo, 12 de julio, 2015 Apertura del local: 13 : 00

Lugar: Yamato-shi Kinrou-Fukushi Kaikan 3er piso

Tema: Oratoria en japonés de enlace con los países extranjeros (duración de oratoria: 5 minutos).

Requisito para participar: Mayores de 4º grado de la primaria. Se da prioridad a los que viven o trabajan o hacen actividades en Yamato-shi.

Número de participantes: 10 (desde la misma empresa, escuela o grupo, máximo de 2 personas)

Examinación: Se examinará bajo los siguientes 2 puntos;

- 1 Expresividad 2 Contenido de la oratoria

Tema: Libre ※No se puede hablar sobre política ni religión.

- (Ej.) 1 Mi impresión de la vida en Yamato 2 Comida típica de mi país 3 Lo que siento viviendo en Japón, lejos de mi país natal, etc.

Inscripción: Llene los datos necesarios en la ficha de inscripción y preséntela a la Asociación Internacional o envíela por fax o el correo electrónico. Se puede obtener la ficha de inscripción en la Asociación Internacional o descargar de la página web de la Asociación Internacional. Aceptaremos la inscripción a partir del 1 de mayo, viernes, por orden de llegada.

「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。



Cumbre de los Residentes Extranjeros

外国人市民サミットに参加しませんか？

Nosotros la Asociación Internacional de Yamato, como un lugar de mesa redonda de los ciudadanos extranjeros con el alcalde de Yamato, realizamos la "Cumbre de los residentes extranjeros" una vez al año. Esta vez tenemos previsto realizar reuniones en grupos para conversar sobre ①Lo que podemos y queremos hacer los ciudadanos extranjeros a favor del barrio, ②De qué manera debe la ciudad proveer información a los ciudadanos extranjeros. Todos los que se interesan, vengan! Las inscripciones se reciben en la Asociación Internacional!

Fecha y hora: 28 de junio (domingo) 13:30 a 16:00

Lugar: Yamato-shi Kinrou Fukushi Kaikan 3º piso
(5 min. a pie de la estación de Tsuruma de la línea Odakyu Enoshima-sen)

Aplicable a: Ciudadanos extranjeros residentes, o que trabajan o hacen actividades en la ciudad de Yamato. (incluye los extranjeros residentes)

Número de participantes: 24

Inscripción: Directamente o por teléfono o por Email a la Asociación Internacional de Yamato

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みます)

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。

Desde Yamato "el corazón del mundo"

Se celebra el 10º Festival Internacional de Intercambio de Yamato!

Les esperamos con muchísimos eventos!!

第10回 やまと国際交流フェスティバル開催!

24 de mayo, domingo
10:30~15:00

Paseo del lado este de la estación de Yamato (Se realiza con llovizna)
大和駅東側プロムナード(小雨決行)

Programas espléndidos en el escenario!

- Interpretación de Big Band
- Interpretación de la música folclórica sudamericana
- Interpretación de reggae pop
- Danza chamorro de Guam
- Flamenco
- Danza odissi de India
- Danza tradicional de México
- Danza de Filipinas
- Desfile de modas de vestimenta folclórica, etc.



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
- グラム・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

A saborear platos exquisitos de diversos países!

- Platos de China
- Corea
- Tailandia
- México
- Estados Unidos
- Perú
- Turquía
- Italia



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

Intercambiar con personas de diferentes culturas!

- Converse con personas de diferentes orígenes en el "salón de charla"!
- Experimente juegos de niños de otros países!
- Intente hacer manualidades de otros países!
- Pruebe té y dulce de otros países!
- Se regala arte de globito!
- Gane el dulce en rally de adivinanza! (las primeras 100 personas)



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)

Mercadillo

Hay artesanía de Suramérica o de países asiáticos!



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!