

CHÀO BẠN

チャーオ パン (こんにちは)

ベトナム語情報紙

Vol. 54

Phát hành: **Hiệp hội Quốc tế hóa T/phố Yamato**

Địa chỉ: 〒242-0018 Yamato-shi, Fukami-nishi8-6-12 2F

Điện thoại: 046-260-5125, 5126

Ngày phát hành: Ngày 30 tháng 4 năm 2016

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 2階

電話: 046-260-5125, 5126

発行日: 2016年4月30日

Email: pal@yamato-kokusai.or.jp

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

Hãy Đi Kiểm Tra Sức Khỏe Tổng Quát ! Hướng Dẫn Về Kiểm Tra Sức Khỏe Chỉ Định

健康診断を受けましょう！～特定健診のご案内

Kiểm Tra Sức Khỏe Chỉ Định là gì ?

Là Kiểm Tra Sức Khỏe dành cho đối tượng là những người trên 40 tuổi có đăng ký Bảo Hiểm Y Tế Quốc Dân của T/p Yamato. Trong thời gian từ tháng 6 đến tháng 9, có thể đi khám ở các bệnh viện trong thành phố.

Có thể bạn sẽ nghĩ là do mình khỏe, hoặc ngược lại, do mình đang đi bệnh viện điều trị, nên không có liên quan gì. Thế nhưng, thông qua kết quả Kiểm Tra Sức Khỏe, bạn sẽ biết được tình trạng cơ thể của mình, vì vậy, đây là cơ hội để giúp bạn nhìn lại thói quen sinh hoạt của mình. Nhất là, ở Kiểm Tra Sức Khỏe Chỉ Định, thông qua việc đo vòng bụng, mà sẽ tìm hiểu xem bạn có bị 「Metabo」 hay không. 「Metabo」 có nghĩa là 「Hội Chứng Chuyển Hóa」, nói về tình trạng cùng với việc bị béo phì mỡ nội tạng, bạn có bị kèm theo một trong các chứng bệnh như đường máu cao, cao huyết áp, rối loạn mỡ máu. Nếu bị 「Metabo」, bệnh xơ cứng động mạch sẽ bắt chợt phát triển, và nguy cơ bị các bệnh về tim hoặc não sẽ cao. Việc phòng bệnh trước khi phát bệnh là rất quan trọng. Một năm một lần, nhất định hãy đi Kiểm Tra Sức Khỏe Tổng Quát nhé.

Những người thân thuộc dạng được nuôi dưỡng, mà cũng hưởng chung Bảo Hiểm Y Tế Quốc Dân, cũng thuộc đối tượng của Kiểm Tra Sức Khỏe Chỉ Định.

Với những người đăng ký Bảo Hiểm khác ngoài Bảo Hiểm Y Tế Quốc Dân, hình thức đi Kiểm Tra Sức Khỏe Chỉ Định sẽ khác. Thông qua nơi mình làm việc, hãy xác nhận với Tổ chức Bảo Hiểm Y Tế mà mình đăng ký.

Cách làm 「Kiểm Tra Sức Khỏe Chỉ Định」 của những người đăng ký Bảo Hiểm Y Tế Quốc Dân của T/p Yamato

① Vào cuối tháng 5, Phiếu Khám nằm trong phong bì màu xanh lá cây sẽ được gửi đến

※ Nếu đánh mất, có thể xin cấp lại ở Quầy Bảo Hiểm Hưu Trí Tòa Thị Chánh Yamato.

② Hẹn khám ở các cơ quan y tế

※ Danh sách các cơ quan y tế sẽ được gửi chung với Phiếu Khám.

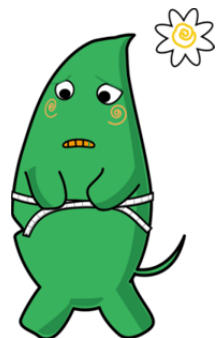
③ Đi khám

※ Khi đi khám, đừng quên đem theo thẻ Bảo Hiểm và Phiếu Khám. Tiền phí là 1,200yen.

Những người trên 70 tuổi, những người thuộc hộ được miễn thuế tình, thị dân thì được miễn phí (cần đem theo giấy chứng nhận miễn thuế).

④ Nhận kết quả

※ Với những người biết là bị lo ngại về 「Metabo」, sẽ có thể nhận được lời khuyên hoặc hướng dẫn (Hướng Dẫn Sức Khỏe Chỉ Định) từ bác sỹ, nhân viên y tế, nhân viên theo dõi dinh dưỡng. (Từ sau khi khám 「Kiểm Tra Sức Khỏe Chỉ Định」 cho đến khoảng 4 tháng sau, Phiếu Sử Dụng sẽ được gửi đến. Miễn phí.)



Các mục kiểm tra

Các mục mà tất cả mọi người được kiểm tra

Phần câu hỏi, Đo cơ thể (chiều cao, cân nặng, vòng bụng), Đo huyết áp, Xét nghiệm máu (quá trình chuyển hóa chất béo, bệnh tiểu đường, các chức năng của gan), Kiểm tra nước tiểu

Các mục kiểm tra dành chỉ cho các đối tượng mà bác sĩ phán đoán là cần thiết.

Kiểm tra điện tâm đồ, kiểm tra đáy mắt, kiểm tra sự thiếu máu

Các mục mà chỉ những ai có nguyện vọng mới được kiểm tra ※ Tiền phí riêng

Kiểm tra X-quang vùng ngực, kiểm tra virus viêm gan, kiểm tra ung thư tuyến tiền liệt (trên 50 tuổi)

Những điều biết được ở Kiểm Tra sức Khỏe Chỉ Định

Điều 1 「BMI (Body Mass Index)」

BMI = Cân nặng (kg) ÷ Chiều cao (m) ÷ Chiều cao (m)

Chỉ số BMI mà dưới 18.5 là hơi gầy, và trên 25 là béo phì.

Điều 2 「Huyết áp」

Kiểm tra áp lực tác động lên mạch máu. Cao huyết áp sẽ dễ dẫn đến chứng xơ cứng động mạch, là nguyên nhân gây ra bệnh tim và chứng đứt mạch máu não.

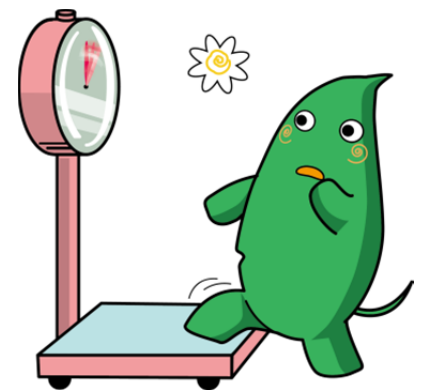
Điều 3 「Xét nghiệm máu」

- Chất béo trung tính, cholesterol HDL, cholesterol LDL
Từ lượng chất béo trong máu, kiểm tra mức độ nguy hiểm của chứng xơ cứng động mạch.
- Lượng đường trong máu lúc bụng đói H b A 1 c
Kiểm tra mức độ nguy hiểm của bệnh tiểu đường
- AST (GOT)、ALT (GPT)
Nếu chỉ số cao, sẽ bị nghi ngờ có triệu chứng tổn thương gan như gan nhiễm mỡ, viêm gan do virus, viêm gan do rượu
- r-GT (r-GTP)
Sẽ trở thành đầu mối của việc phát hiện những triệu chứng tổn thương gan.

Điều 4 「Kiểm tra nước tiểu」

- Lượng đường trong nước tiểu
Kiểm tra mức độ nguy hiểm của bệnh tiểu đường.
- Chất đạm trong nước tiểu
Kiểm tra tình trạng các chức năng của Thận.

Nơi liên lạc : Tòa Thị Chánh Yamato Quầy Bảo Hiểm Hưu Trú Phụ trách Cấp Phát Bảo Hiểm Điện Thoại : 046-260-5115 (bằng tiếng Nhật)



Dịch vụ thư điện tử đã bắt đầu !



メールサービスがスタートしました！

Thông dịch tiếng Phi, tiếng Hoa của Hiệp Hội Quốc Tế Hóa T/p Yamato sẽ trả lời các thắc mắc bằng thư điện tử. Dịch vụ miễn phí. Nhất định xin hãy sử dụng.

Địa chỉ mail tiếng Hoa :
china@yamato-kokusai.or.jp
Địa chỉ mail tiếng Phi :
tagalog@yamato-kokusai.or.jp

Ở Tỉnh Kanagawa có nhận tư vấn chung, tư vấn về Luật bằng tiếng Việt ở những nơi như sau (Về việc tư vấn về Luật, thì chỉ ở văn phòng Atsugi). Dịch vụ miễn phí. Và giữ bí mật.

● 【Văn phòng Atsugi】 Trung Tâm Tổng Hợp Tỉnh Phủ Khu Vực Trung Ương Tỉnh

Địa chỉ Atsugi-shi, Mizuhiki 2-3-1 TEL 046-221-5774

Ngày giờ nhận đăng ký Thứ Hai của tuần thứ nhất (Ngày Lễ sẽ nghỉ)

Sáng 9 giờ đến 12 giờ, chiều 1 giờ đến 4 giờ.

Tư vấn về Luật chỉ từ chiều 1 giờ đến 4 giờ, chỉ xin tiếp dưới dạng trực tiếp đến văn phòng.

● 【Văn phòng Kawasaki】 Trung Tâm Tỉnh Dân Kawasaki

Địa chỉ Kawasaki-shi, Saiwai-ku, Horikawa-cho 580 TEL 044-549-0047

Ngày giờ nhận đăng ký Mỗi thứ Năm hàng tuần (Ngày Lễ sẽ nghỉ)

Sáng 9 giờ đến 12 giờ, chiều 1 giờ đến 4 giờ.



「Lớp Học Đọc Viết Tsuruma」 mùa Xuân năm 2016, học đọc viết tiếng Nhật có ích cho đời sống

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」2016年

Ở 「Lớp Học Đọc Viết Tsuruma」, bạn sẽ học đọc, viết tiếng Nhật cần thiết cho đời sống. Ở một nhóm như thế, sẽ có vài người Nhật, vừa nói chuyện với nhau thật nhiều, mọi người cùng học với nhau. Với những ai 「biết nói tiếng Nhật một chút, nhưng không biết đọc, biết viết」 thì nhất định hãy tham gia lớp học này.

Đề tài lần này : ①Sử dụng Thẻ Thông Tin Phòng Tránh Hoạn Nạn ②Học từ tượng thanh, từ tượng hình ③Đi phỏng vấn xin việc làm ④Dùng bút viết lên trên miếng giấy ngấn của dịp Lễ 7 tháng 7 ⑤Cho lời khuyên khi tư vấn về cuộc sống nhân sinh.

Ngày giờ : ① Ngày 6, 13, 20, 27 tháng 6, và ngày 4 tháng 7 năm 2016 (Thứ Hai tối 7 giờ đến 9 giờ)

② Ngày 7, 14, 21, 28 tháng 6, và ngày 5 tháng 7 năm 2016 (Thứ Ba sáng 10 giờ đến trưa)

Địa điểm : ① Trung Tâm Phúc Lợi Sức Khỏe Yamato Lầu 4 Phòng Tỉnh Thị Giác (Từ Ga Tsuruma đi bộ 5 phút)

② Trung Tâm Học Tập Trọn Đời Yamato , Phòng Hợp 306 (Ga Yamato đi bộ 10 phút)

Đối tượng : Người biết đọc biết viết câu văn tiếng Nhật đơn giản (Nội dung ① và ② giống nhau)

Lệ phí : ①1,000 yen ②1,000yen

Tổ chức : T/p Yamato · Pháp Nhân NPO Hiệp Hội Hỗ Trợ Tỵ Nạn Định Cư Kanagawa

Đăng ký : Bộ phận Tham Kế Cộng Đồng Nam Nữ · Quốc Tế Hóa T/p Yamato

TEL : 046-260-5164 FAX: 046-263-2080 Email : bu_kokus@city.yamato.lg.jp



Cùng nghe đài FM Yamato 77.7MHz 「Radio đa văn hóa」 !

FMやまと77.7MHz 「たぶんカラジオ」をきこう!

Ở Hiệp Hội Quốc Tế Hóa, thông qua chương trình FM Yamato 77.7 MHz, có phát thanh 「Radio đa văn hóa」 là chương trình cung cấp tin tức bằng các thứ tiếng. Từ khi bắt đầu phát thanh từ tháng 4 năm ngoái, chương trình này đã cung cấp tin tức 3 lần mỗi tuần, từ tháng 4 này, được quyết định tăng số ngày phát thanh lên 5 ngày mỗi tuần (từ thứ Hai đến thứ Sáu). Nhất định xin hãy giới thiệu về 「Radio đa văn hóa」 đến cho mọi người ngoại quốc mà bạn quen biết !

Chương trình phát thanh : Chương trình FM Yamato , là chương trình 「Radio đa văn hóa」 nằm trong phần Cộng thêm Hướng Dẫn Ban Tối!]

Giờ phát thanh : Từ thứ Hai đến thứ Sáu Chiều từ khoảng 6:20, khoảng 5 phút

Ngôn ngữ phát thanh : thứ Hai tiếng Tây Ban Nha, thứ Ba tiếng Hoa, thứ Tư tiếng Anh, thứ Năm tiếng Việt, thứ Sáu tiếng Phi

Nội dung : Các thông báo từ thành phố, các tin tức trong khu vực, các tin tức về sự kiện của Hiệp Hội Quốc Tế Hóa



Thông Báo Từ Hiệp Hội Quốc Tế Hóa Thành Phố Yamato

(公財) 大和市国際化協会からのお知らせ

Hãy tham gia lớp học Nhập Môn Tiếng Nhật !

日本語入門クラスに参加しよう!

Ở Hiệp Hội Quốc Tế Hóa có mở lớp học đọc viết Hiragana và Katakana, và học từ vựng tiếng Nhật đơn giản. Ngay cả những người không thể nhớ mặt chữ tiếng Nhật, hãy tận dụng cơ hội này mà nhớ nhé !

Ngày giờ : Ngày 6 (thứ Hai), 10 (thứ Sáu), 13 (thứ Hai), 17 (thứ Sáu), 20 (thứ Hai), 24 (thứ Sáu), 27 (thứ Hai) tháng 6, ngày 1 (thứ Sáu), 4 (thứ Hai), 8 (thứ Sáu) tháng 7
Tổng cộng 10 lần Chiều 2 giờ đến 3 giờ 30

Địa điểm : Hiệp Hội Quốc Tế Hóa T/p Yamato

Lệ phí : Miễn phí

Số người : 6 người

Đăng ký : Xin hãy đăng ký đến Hiệp Hội Quốc Tế Hóa T/p Yamato ở trên. Xin nhận ghi danh theo trình tự đến trước.



Bạn có muốn tham gia vào Buổi Gặp Mặt Cư Dân Người Ngoại Quốc không ?

外国人市民サミットに参加しませんか?

Ở Hiệp Hội Quốc Tế Hóa T/p Yamato, một năm một lần có tổ chức 「Buổi gặp mặt cư dân người ngoại quốc」, là nơi bàn thảo của các cư dân người ngoại quốc giao lưu với thị trường T/p Yamato. Lần này, dự định sẽ nói chuyện với nhau theo nhóm dựa theo đề tài là Tạo nên một thành phố mà người ngoại quốc dễ sống. Những ai có hứng thú, nhất định xin hãy tham gia. Xin đăng ký đến Hiệp Hội Quốc Tế Hóa!

Ngày giờ : 26 tháng 6 (Chủ Nhật) Chiều 1 giờ 30 – 4 giờ

Địa điểm : Đại sảnh lầu 3 Hội Quán Phúc Lợi Lao Động T/p Yamato

(Từ Ga Tsuruma tuyến Odakyu Enoshima đi bộ khoảng 5 phút)

Đối tượng : Những cư dân người ngoại quốc đang sống, làm việc, hoạt động trong thành phố (Kể cả những người đã lấy quốc tịch Nhật)

Số người chiêu mộ 24 người

Đăng ký : Xin đăng ký trực tiếp đến văn phòng Hiệp Hội, hoặc điện thoại, email.



Diễn thuyết về đời sống 「Kế hoạch về tiền bạc chuẩn bị cho tương lai」

生活セミナー「将来に備えるためのマネープラン」

Sẽ có vài sự kiện trong cuộc đời lâu dài của chúng ta đang chờ đợi chúng ta, chẳng hạn như chúng ta sẽ cho con cái học hành như thế nào, nhà ở sẽ như thế nào, sau khi về già rồi, sống ở đâu và sống như thế nào. Dựa theo đó, việc lập kế hoạch về tiền bạc từ trước rất quan trọng. Hãy tham gia buổi diễn thuyết này, để trang bị cho bản thân những kiến thức về tiền bạc để chuẩn bị cho tương lai. Những ai cần thông dịch, xin hãy bàn thảo.

Ngày giờ : Ngày 18 tháng 6 (thứ Bảy) 13:00~15:00

Địa điểm : Khu nhà phân nhánh của Tòa Thị Chánh Yamato Phòng họp lầu 3

Đối tượng : Phụ huynh có con nhỏ 20 người

Giảng viên : Mina Nagao

Lệ phí : Miễn phí

Đăng ký : Xin đăng ký trực tiếp đến văn phòng Hiệp Hội, hoặc điện thoại, email.

