

你好

ニハオ (こんにちは)

中国語版



Vol.77

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:2016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？

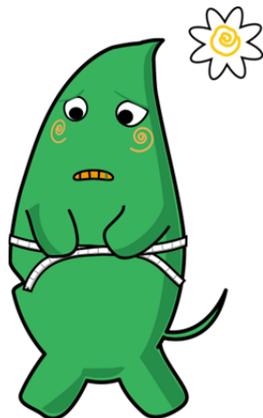
是指以加入大和市的国民健康保险的40岁以上人士为对象的健康体检。6月到9月期间可以在市内各医院的受理。

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診券

※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診券一起寄到。

③ 接受体检

※接受体检是不要忘记携带保险证和受診券。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（需出示非课税证明）。

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（非課税証明書要持参）などは無料です。

④ 結果を受け取るよ

※「メタボ」の心配があった方は、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、前列腺癌症检查（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）



开始启用电子邮箱咨询服务

国际化协会的中文以及菲律宾语翻译可通过电子邮箱为您解答各种咨询。此项服务为免费，欢迎使用。

メールサービスがスタートしました！

国際化協会の中国語、タガログ語通訳員が、メールでの様々なお問い合わせに心えます。サービスは無料です。ぜひご利用ください。

ちゅうごくご

中国語アドレス： china@yamato-kokusai.or.jp

タグログ語アドレス： tagalog@yamato-kokusai.or.jp



●学习日常生活日语读写的“鹤间读写之家”2016年讲座

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，推荐大家来这个教室。这次的学习内容有：①了解使用防灾信息卡 ②学习拟音词和拟态词 ③找工作是的面谈 ④硬笔书写七夕短册 ⑤为人生咨询提供建议

- 时间 ①2016年6月6、13、20、27日、7月4日
(星期一下午7:00-9:00)
②2016年6月7、14、21、28日、7月5日
(星期二上午10:00-12:00)
- 地点 ①大和保健福祉中心4楼 视听觉室
(从鹤间站步行5分钟)
②大和生涯学习中心306
(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 ①1000日元 ②1000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」2016年

「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。今回のテーマ：①防災情報カードを使う ②擬音語・擬態語を学ぶ ③仕事の面接を受ける ④ペン字で七夕の短冊を書く ⑤人生相談にアドバイスをする

- 日時 ①2016年6月6、13、20、27日、7月4日
(月曜日午後7:00-9:00)
②2016年6月7、14、21、28日、7月5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306(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

请收听 FM 大和 77.7MHz 《多文化广播》

FMやまと 77.7MHz 《たぶんラジオ》をきこう!

国际化协会通过 FM 大和 77.7MHz 的节目，用多种语言播放“多文化广播”栏目为大家提供信息。这个开始于去年的4月份每周播放3次的栏目，从今年的4月份开始，增加到每周5次播放(星期一到星期五) 欢迎收听!

- 广播栏目: FM 大和节目组“YUNABI+plus!”里的小栏目“多文化广播”
- 播放时间: 星期一到五 下午6点20分左右开始大约5分钟
- 播音语种: 星期一 西班牙语・星期二 中文・星期三 英语・星期四 越南语・星期五 菲律宾语
- 广播内容: 市政通知、地区信息、国际化协会的活动信息



国際化協会では、FM やまと 77.7MHz の番組を通して、多言語で情報提供を行うコーナー「たぶんラジオ」を放送しています。昨年4月の放送開始から週3日提供してきたコーナーを、この4月から、週5日(月曜から金曜)に放送日を増やして実施することになりました。ぜひお聞きください!

- 放送番組: FM やまと 番組「たなびプラス!」内のコーナー「たぶんラジオ」
- 放送時間: 月曜から金曜 午後6時20分頃から約5分間
- 放送言語: 月曜 スペイン語、火曜 中国語、水曜 英語、木曜 ベトナム語、金曜 タガログ語
- 内容: 市からのお知らせ、地域の情報、国際化協会イベント情報など

公益財団法人大和市国際化協会
電話 046-260-5126/FAX 046-260-5127/Email: china@yamato-kokusai.or.jp (中文也可以)

大和市深見西8-6-12 大和市役所分庁舎2楼 (大和市立病院东侧)

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，如何建设一个对于外国人也容易居住的城市，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26日(日) 下午13点30分~16点

地点： 大和市勤劳福祉会館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。今回は、外国人も住みやすいまちづくりについて、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26日(日) 午後1時30分~4時

場所： 大和市勤劳福祉会館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)

募集人数 24名

申込： 大和市国際化協会までお申し込みください。

日语入门

国际化协会开办日语教室，教授平假名片假名的读写，和简单的日语会话。就算是自认为总是学不好日语的人，也可以利用这次机会再努力一回！

时间： 6月6日(一)、10日(五)、13日(一)、17日(五)、20日(一)、24日(五)、27日(一)、7月1日(五)、4日(一)、8日(五)
共10课时 下午2点到3点30分

地点： 大和市国际化协会

费用： 免费

名额： 6名

报名： 请向国际化协会报名，按报名先后顺序受理。



日本語入門クラスに参加しよう！

国际化協会では、ひらがなやカタカナの読み書き、簡単な日本語の言葉を勉強できるクラスを開きます。なかなか日本語の文字を覚えられない人も、このチャンスに頑張っておぼえましょう！

日時： 6月6日(月)、10日(金)、13日(月)、17日(金)、20日(月)、24日(金)、27日(月)、7月1日(金)、4日(月)、8日(金)

全10回 午後2時から3時30分

場所： 大和市国際化協会

費用： 無料

定員： 6名

申込： 大和市国際化協会までお申し込みください。先着順に受け付けます。

生活講座“为将来打算的金钱规划”

让孩子接受什么样的教育，住什么样的房子，晚年在哪儿过什么样的生活，在漫长的人生道路上我们会很多人人生规划在等待我们，为了实现这些规划，制定好金钱计划非常重要。参加这个讲座，可以为了将来学习一些有关钱财方面的知识。需要翻译的请协商。

时间： 6月18日(六) 下午1点到3点

地点： 大和市政府分庁舎3楼会议室

对象： 有小孩的家长 20名

讲师： 永尾三奈(金融理财师)

费用： 免费

报名： 大和市国际化协会



生活セミナー「将来に備えるためのマネープラン」

子どもにどんな教育をうけさせるのか、住む家はどのくらいか、老後はどこでどのように過ごすのかなど、私達の長い人生には、いくつものライフイベントが待ち受けています。そのために前もって、お金の計画を立てておくことがとても大切です。このセミナーに参加して、将来にそなえるためのお金の知識を身につけましょう。通訳が必要な方はご相談ください。

日時： 6月18日(土) 午後1時~3時

場所： 大和市役所分庁舎3階会議室

対象： 子どもを持つ保護者 20名

講師： 永尾三奈さん(ファイナンシャルプランナー)

費用： 無料

申込： 大和市国際化協会までお申し込みください。