Issued by : THE YAMATO INTERNATIONAL ASSOCIATION 8-6-12, Fukami-nishi, Yamato Phone: 046-260-5125, 5126
Issued date : April 30, 2016 Published Bi-Monthly
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 TEL 046-260-5125, 5126
発行日：2016（平成28）年 4月30日　隔月発行　URL:http://www.yamato-kokusai.or.jp Email:pal@yamato-kokusai.or.jp

Terra

Vol.131

＜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しらせ

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"

①A 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.

②Make an appointment at a partnering medical institution.

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

③Get 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.
(A certificate of tax exemption is necessary.)

④Receive 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。

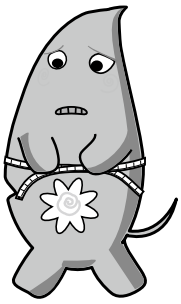
元気だったり、反対に病院に通っていたりすると、自分には関係がないと思うかもしれません。でも、健康診断の結果から、自分の体の状態が分かるので、生活習慣を振り返るチャンスになります。特に、特定健診では、おなかの周りを測ることで「メタボ」かどうかを調べます。「メタボ」とは、「メタボリックシンドローム」のことで、内臓脂肪型肥満に高血糖・高血圧・脂質異常のいずれかが重なっている状態をいいます。「メタボ」になると、動脈硬化が急に進んで、心臓や脳などの病気になる危険が高くなります。

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

①5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

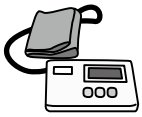
1. "BMI (Body Mass Index)"

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**

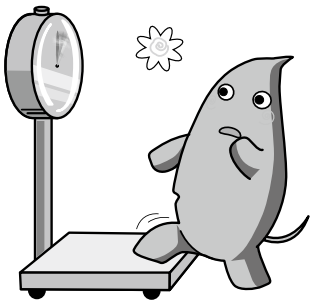
  Assesses the level of risk of developing diabetes

- **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。

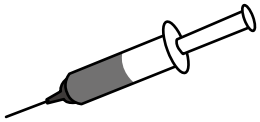
その2　「血圧」

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。

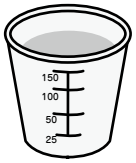
- **AST（GOT）、ALT（GPT）**

  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）

Learning to Read and Write Useful Everyday Japanese Phrases and Expressions“Tsuruma Yomi-Kaki no Heya” 2016 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」2016年

In “Tsuruma-yomikaki-no-heya,” you will learn how to read and write Japanese phrases and expressions that are necessary in daily life. Some Japanese staff are assigned to each group to help everyone learn together by talking about various topics. Those of you who can speak a little Japanese, but cannot read and write well are welcome to join the class. The topics of this term are **①Using a Disaster Prevention Information Card; ②Learning onomatopoeia and mimetic words; ③Having a job interview; ④Writing your wish on the paper strips with a calligraphy-brush-style felt pen for the Star Festival; and ⑤Giving advice for someone’s troubles.**

Date/Time : ①June 6, 13, 20, 27, July 4, 2016 (Mondays 7:00-9:00 p.m.)
②June 7, 14, 21, 28, July 5, 2016 (Tuesdays 10:00-12:00 a.m.)

Place : ①Yamato Hoken Fukushi Center, Audio Visual Room on the 4th Floor (5-minute walk from Tsuruma Station)
②Yamato 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 : ①1,000 yen ②1,000 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時から9時）
②2016年6月7、14、21、28日、7月5日（火曜日午前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（鶴間駅から歩いて5分）
②大和生涯学習センター306　会議室（大和駅から歩いて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

Let’s listen to “Tabunka Radio” on FM Yamato 77.7MHz!

FMやまと77.7MHz 「たぶんかラジオ」をきこう！

The Yamato International Association is broadcasting a short segment to distribute information in various languages on FM Yamato 77.7MHz. We have had the segment three times a week since last April, and this April we started having it five times a week Monday thru Friday. Please turn in this program “Tabunka Radio.”

Name of the Segment: “Tabunka Radio” in the program “Yu-Navi Plus” of FM Yamato

Air Time: Monday thru Friday, from approx. 6:20 p.m. to 6:25 p.m.

Language: Spanish on Mondays; Chinese on Tuesdays; English on Wednesdays; Vietnamese on Thursdays; and Tagalog on Fridays

Contents: Information from Yamato City, communities, and the Yamato International Association

国際化協会では、FMやまと77.7MHzを通して、多言語で情報提供を行うコーナー「たぶんかラジオ」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。ぜひ聞いてください！

放送番組：FMやまと 番組「夕なびプラス！」内のコーナー「たぶんかラジオ」

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

Chinese and Tagalog interpreters have started email service.

メールサービスがスタートしました！

Our Chinese and Tagalog interpreters have started accepting inquiries by email. The service is free of charge. Feel free to use the service.

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

Chinese email address	中国語アドレス:	china@yamato-kokusai.or.jp
Tagalog email address	タガログ語アドレス:	tagalog@yamato-kokusai.or.jp

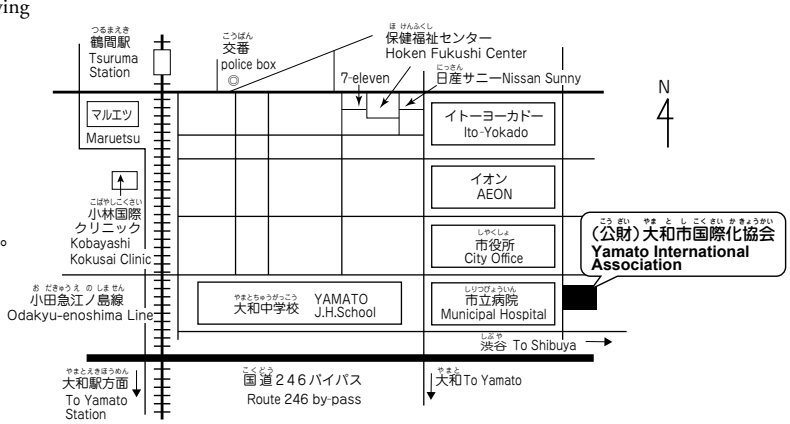
Announcement from Yamato International Association (Yamato-shi Kokusaika Kyokai)

（公財）大和市国際化協会からのおしらせ

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. 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（祝祭日は除く）午前8時30分〜午後5時



Let's Learn Japanese - Beginner's Class

日本語入門クラスに参加しよう！

The International Association will hold a class to learn how to read and write in Hiragana and Katakana as well as simple Japanese words. If you think it is hard to write Japanese letters, don't miss this chance to learn!

Date/Time: June 6 (Mon), 10 (Fri), 13 (Mon), 17 (Fri), 20 (Mon), 24 (Fri), 27 (Mon), July 1 (Fri), 4 (Mon), 8 (Fri)
2:00-3:30 p.m.; Total 10 lessons
Place: Yamato International Association
Fee: Free
Capacity: Up to 6 people on a first come first served basis
Application: Please apply at the Yamato International Association.

国際化協会では、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
申込み：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。

Interested in Participating in the Foreign Citizens Summit?

外国人市民サミットに参加しませんか?

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 the theme "Making Cities Easier for Non-Japanese People to Live in." If you are interested in participating in this event, you are encouraged to apply at the Yamato International Association.

Date/Time : June 26 (Sun) 1:30 - 4:00 p.m.
Place : Yamato-shi 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 (including people with acquired Japanese citizenship)
Limit: 24 people
Application: Apply at the Yamato International Association in person, by telephone, or by email.

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をテーマにグループ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。

Daily Life Seminar "A Money Plan for Your Future"

生活セミナー「将来に備えるためのマネープラン」

What education do you want to give your child? Do you want to live in a house or an apartment? Where and how do you want to make a living after retirement? We have many events in our long life. To prepare for these events, we also need to make a money plan. This seminar will give you some knowledge to prepare yourself financially for your future. If you need an interpreter, please let us know beforehand.

Date/Time : June 18 (Sat), 1:00-3:00 p.m.
Place : City Office Annex Building 3rd Fl. Meeting room
Eligibility: Anybody who has a child; 20 people
Instructor: Mina Nagao, Financial Planner
Fee: Free of charge
Application: Apply at the Yamato International Association in person, by telephone, or by email.

子どもにどんな教育をうけさせるのか、住む家はどうするのか、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時から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
申込み：大和市国際化協会まで