

# Tierra

# Vol.131

<スペイン語版>

## Contenido (内容)

¡HÁGASE EL CHEQUEO MÉDICO! ~INFORMACIÓN DEL CHEQUEO DE SALUD ESPECÍFICO 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

## ¡HÁGASE EL CHEQUEO MÉDICO! ~INFORMACIÓN DEL CHEQUEO DE SALUD ESPECÍFICO

### ¿QUÉ ES EL CHEQUEO DE SALUD ESPECÍFICO (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 de junio hasta el mes de septiembre en las instituciones médicas de 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 relacionada con una de las siguientes enfermedades; a saber, hiperglucemia, hipertensión arterial y hipercolesterolemia. En el caso de la persona que padece Síndrome Metabólico, la arterioesclerosis se agrava súbitamente y aumenta el riesgo de padecer enfermedades cardíacas o cerebrales. Es muy importante prevenir las enfermedades antes de padecerlas. 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 MÉDICO ESPECÍFICO PARA LAS PERSONAS INSCRITAS EN EL SEGURO NACIONAL DE SALUD DE YAMATO

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

※En caso de que lo pierda, solicitar la reemisión 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 olvidarse de llevar el Carnet del Seguro de Salud y los cupones. El costo es de 1,200 yenes y para personas mayores de 70 años de edad y familias que no estén afectas al Impuesto a la Residencia es gratuito. (Es necesario el Certificado de exención de impuestos.)

#### ④ Reciba los resultados.

※Las personas a las que se les 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。

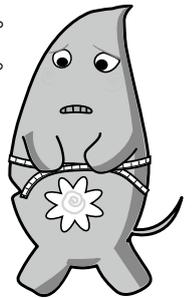
元気だったり、反対に病院に通っていたりすると、自分には関係がないと思うかもしれませんが、でも、健康診断の結果から、自分の体の状態が分かるので、生活習慣を振り返るチャンスになります。特に、特定健診では、おなかの周りを測ることで「メタボ」かどうかを調べます。「メタボ」とは、「メタボリックシンドローム」のことで、内臓脂肪型肥満に高血糖・高血圧・脂質異常のいずれかが重なっている状態をいいます。「メタボ」になると、動脈硬化が急に進んで、心臓や脳などの病気になる危険が高くなります。病気は、なる前に予防することがとても大切です。

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(非課税証明書所持)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 HACEN 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 MÉDICO CONSIDERE NECESARIO HACERSE**

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 ESPECÍFICO**

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

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

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

**2. “PRESIÓN 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. “ANÁLISIS 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. “ANÁLISIS DE ORINA”**

• **Azúcar urinaria**

Se examina el riesgo de diabetes.

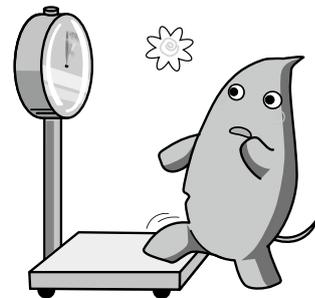
• **Proteína úrico**

Se examina el estado de la función renal.



**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。



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

**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)

## “TSURUMA YOMIKAKI NO HEYA” 2016 ¡Aprenda a leer y escribir en japonés!

En “TSURUMA YOMIKAKI NO HEYA” se puede aprender a leer y escribir el 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 está en el grupo que dice: ‘Puedo hablar poco japonés pero no puedo leer ni escribir...’ venga a esta clase! Los temas que se estudiarán esta vez son:

**Temas :** ①Utilización de la Tarjeta de Información de Prevención de Desastres ②Aprendizaje de palabras onomatopéyicas y miméticas ③Entrevistas para el trabajo ④Escribir el tanzaku (tira de papel fuerte) de Tanabata (Fiesta de las estrellas Vega y Altair) con pluma ⑤Orientación a las consultas sobre la vida.

**Fecha y hora :** ①6, 13, 20, 27 de junio, 4 de julio, 2016  
(lunes de 7:00 p.m.-9:00 p.m.)

②7, 14, 21, 28 de junio, 5 de julio, 2016  
(martes de 10:00 a.m.-12:00 p.m.)

**Lugar :** ①Yamato Hoken Fukushi Center 4º piso “shichoukaku-shitsu”  
(5 minutos a pie de la estación de Tsuruma)  
②Yamato Shōgai Gakushū 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 Teijū Enjo Kyōkai

**Inscripción:** Yamato-shi Kokusai · Danjo Kyōdō Sankaku-ka Tel 046-260-5164  
Fax: 046-263-2080 Email: bu\_kokusai@city.yamato.lg.jp

## 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」2016年

「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(鶴岡駅から徒歩5分)  
②大和生涯学習センター306 会議室(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\_kokusai@city.yamato.lg.jp



## Escuchemos “Tabunka Radio(Radio Multicultural)” en FM Yamato en los 77.7 Mhz



FMやまと77.7MHz  
「たぶんラジオ」をきこう!

La Asociación Internacional de Yamato, por intermedio de la programación de la Radio FM YAMATO en los 77.7 Mhz está transmitiendo informaciones en diferentes idiomas en su programa “Tabunka Radio”. El programa se inició en abril del año pasado con una programación de 3 veces por semana que, desde abril del presente año, ha aumentado a 5 veces por semana (de lunes a viernes). Difunda sobre esta programación de “Tabunka Radio” entre todos sus familiares y amigos extranjeros.

**Programa:** FM YAMATO “Tabunka Radio” dentro de la programación de “Yu navi plus”

**Hora:** de lunes a viernes, más o menos a las 6:20 unos 5 minutos.

**Idiomas:** lunes: español, martes: chino, miércoles: inglés, jueves: vietnamita, viernes: tagalo.

**Temas:** Avisos de la municipalidad, informaciones de la región, informaciones de eventos de la Asociación Internacional, etc.

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



## SERVICIOS DÉ INTÉRPRETES (GRATUITO)

通訳員による通訳サービス(無料)

Los intérpretes de la Asociación ofrecen a los residentes extranjeros información sobre las consultas y preguntas de la vida cotidiana en general.

外国人市民の皆さんからの生活全般に関する質問や問い合わせに当協会の通訳員が情報の提供を行っています。

Idioma 言語	Días de la semana 曜日	Horario 時間	Lugar 場所	Teléfono 電話番号
Español スペイン語	Martes·Viernes 火曜日·金曜日	9:00~12:00	Municipalidad de Yamato 2º piso Kokusai·Danjo Kyōdō Sanka-ka 大和市役所2階 国際・男女共同参画課	046-263-8305
		13:00~17:00		
Vietnamita ベトナム語	Miércoles 水曜日	9:00~12:00	Asociación Internacional de Yamato 大和市国際化協会事務局	046-263-1261 046-260-5126
		13:00~16:00		
Chino 中国語	1º·3º·5º Jueves 第1·3·5木曜日	9:00~12:00		
Tagalo タガログ語	2º·4º Jueves 第2·4木曜日	9:00~12:00		
Inglés 英語	Lunes a Viernes 月曜日~金曜日	9:00~12:00		
		13:00~17:00		

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

(公財) 大和市国際化協会からのお知らせ

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 (excepto si es día feriado) de 8:30 a 17:00

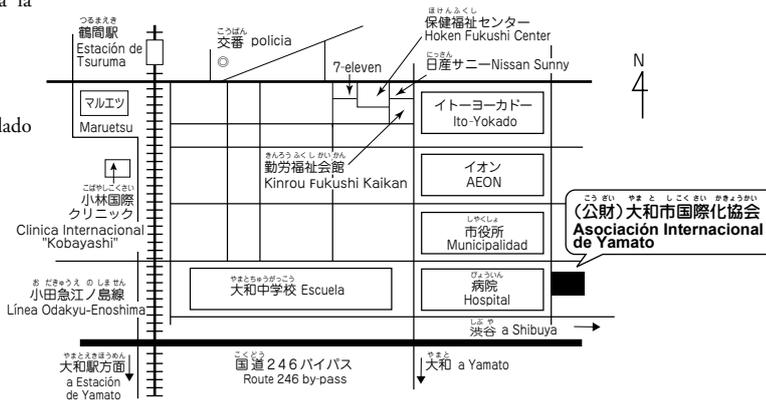
下記についてのお問い合わせは、(公財)大和市国際化協会までご連絡ください。

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(祝祭日は除く)午前8時30分~午後5時



## Participemos en las Clases Iniciales de Japonés !!

日本語入門クラスに参加しよう!

La Asociación abrirá una clase en la que se aprenderá a leer y escribir hiragana, katakana y frases simples del idioma japonés. Para las personas a las que se les hace difícil aprender las letras del japonés. Esforcémonos y aprovechemos esta oportunidad!!

**Día y hora:** lunes 6, viernes 10, lunes 13, viernes 17, lunes 20, viernes 24, lunes 27 de junio, viernes 1, lunes 4, viernes 8 de julio.  
Total 10 clases de 2:00 a 3:30 de la tarde.

**Lugar:** Asociación Internacional de Yamato

**Costo:** Gratuito

**Participantes:** 6 personas

**Inscripción:** Las inscripciones se reciben en la Asociación Internacional de Yamato. Se recibirá por orden de inscripción.

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。



## Desea participar en la Cumbre de Residentes Extranjeros (Summit)?

外国人市民サミットに参加しませんか?

La Asociación Internacional de Yamato realiza 1 vez al año la Cumbre de Residentes Extranjeros en la que se habla con el Alcalde de la ciudad de Yamato. En esta oportunidad estamos programando realizar como tema de conversación en grupo: preparación de una ciudad donde también los extranjeros puedan vivir confortablemente. Las personas interesadas sírvanse participar!! Las inscripciones se reciben en la Asociación Internacional.

**Día y hora:** Domingo 26 de junio de 1:30 a 4:00 de la tarde

**Lugar:** Yamato-shi Kinro Fukushi Kaikan 3º piso (a 5 minutos a pie de la estación de Tsuruma de la línea Odakyu Enoshima)

**Aplicables a:** Residentes extranjeros que viven o trabajan o realizan actividades en la ciudad (inclusive los que han obtenido la nacionalidad japonesa)

**Cupo:** 24 personas

**Inscripción:** En la Asociación Internacional personalmente, por teléfono o correo electrónico.

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。

## SEMINARIO DE LA VIDA COTIDIANA "Plan del dinero para prepararse al futuro"

生活セミナー「将来に備えるためのマネープラン」

En la larga vida que llevamos nos hacemos unos cuantos planes: como qué educación le podremos dar a nuestros hijos, qué haremos con la casa en que vivimos, dónde pasaremos la vejez, etc. Para que se lleven a cabo estos planes es muy importante programar el dinero. A través de la participación en este seminario obtengamos conocimientos sobre cómo programar el dinero para el futuro. Las personas que necesitan traductor sírvanse consultar.

**Día y hora:** Sábado 18 de junio de 1:00 a 3:00 de la tarde

**Lugar:** En la sala de reuniones 3º piso del edificio anexo a la municipalidad.

**Aplicables a:** 20 personas, Padres o apoderados que tienen niños.

**Profesora:** Mina Nagao, Planificadora Financiera

**Costo:** Gratuito

**Inscripción:** En la Asociación Internacional de Yamato

子どもにどんな教育をうけさせるのか、住む家はどのようにするのか、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

