

CHÀO BẠN

チャオ パン (こんにちは)

ベトナム語情報紙

Vol. 48

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 2015

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: 2015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

けんこうしんだん う とくていけんしん あんない
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 những 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 chột 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.

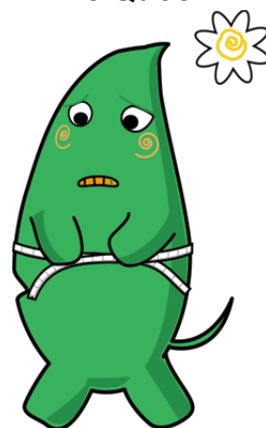
③ Đi khám

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

Những người trên 70 tuổi và những người thuộc hộ miễn thuế tỉnh-thị dân được miễn phí.

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 sỹ 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 nguyên 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)」

$BMI = \text{Cân nặng (kg)} \div \text{Chiều cao (m)} \div \text{Chiều cao (m)}$

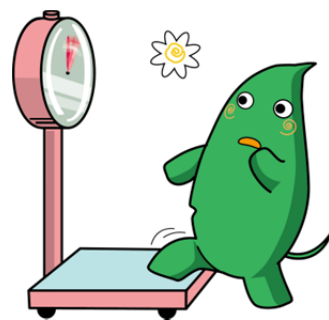
Chỉ số BMI mà dưới 18.5 là hơi gầy, và trên 25 là béo phì.

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 HbA1c
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 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 Trí Phụ trách Cấp Phát Bảo Hiểm Điện Thoại : 046-260-5115 (bằng tiếng Nhật)

Đã bắt đầu FM Yamato với 77.7 chương trình mới 「Radio Đa Văn Hóa」 !

FM やまと 77.7 で新コーナー「たぶんカラジオ」をはじめました !

Ở Hiệp Hội Quốc Tế Hóa, một tuần 3 lần, mỗi thứ Hai, Tư, Sáu, vào khoảng 4 giờ 40 chiều, có bắt đầu chương trình 「Radio Đa Văn Hóa」 cung cấp các thông tin bằng tiếng ngoại quốc. Thứ Hai là tiếng Tây Ban Nha, thứ Tư là tiếng Anh, thứ Sáu là tiếng Phi. Các thông dịch thiện nguyện viên của Hiệp Hội sẽ cung cấp thông tin trực tiếp cho quý vị. Nhất định xin hãy đón nghe !

「Lớp Học Đọc Viết Tsuruma」 mùa Xuân năm 2015, học đọc viết tiếng Nhật có ích cho đời sống
 せいかつ やくだ にほんご よ か まな よ か へ や ねんはる
 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」2015年春

Ở 「Lớp Học Đọc Viết Tsuruma」, sẽ học đọc, viết tiếng Nhật cần thiết cho đời sống. Ở một nhóm, sẽ có mấy người Nhật, vừa nói chuyện với nhau về nhiều điều, vừa cùng học chung với nhau. Với những ai 「chỉ biết nói một chút tiếng Nhật, nhưng không biết đọc, biết viết」, nhất định hãy tham gia lớp học này. **Nội dung lần này là ① Biết dự báo thời tiết ② Học về phòng chống thiên tai ③ Sử dụng dụng cụ trang bị thông tin y tế ④ Đọc, viết các thông báo về các sự kiện giải trí ⑤ Viết Thư thăm hỏi mùa Hè**

Ngày giờ	① Ngày 8, 15, 22, 29 tháng 6, ngày 6 tháng 7 năm 2015 (Tối thứ Hai 7:00-9:00) ② Ngày 9, 16, 23, 30 tháng 6, ngày 7 tháng 7 năm 2015 (Sáng thứ Ba 10:00-12:00)
Địa điểm	① Trung Tâm Phúc Lợi Sức Khỏe Yamato Lầu 4 Phòng Thánh Thị Giác (Từ Ga Tsuruma đi bộ 5 phút) ② Trung Tâm Học Tập Trọn Đời Yamato (Từ 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	① 1,000 ¥ ② 1,000 ¥
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

Thông Báo Từ Hiệp Hội Quốc Tế Hóa Thành Phố Yamato

こうざい やまと し こくさい か きょうかい
 (公財) 大和市国際化協会からのお知らせ

Hội Thi Thuyết Trình Tiếng Nhật 「Hãy cùng nói tiếng Nhật !」

「にほんごで話そう！」日本語スピーチ大会

Chúng tôi đang chiêu mộ những người sẽ thuyết trình trong 「Hội Thi Thuyết Trình Tiếng Nhật, Hãy cùng nói tiếng Nhật lần thứ 10」. Với những người tham gia thuyết trình, chúng tôi xin gửi tặng Giấy Khen Thưởng và Quà Lưu Niệm.

Ngày giờ	Ngày 12 tháng 7 năm 2015 (Chủ Nhật) Chiều 1 giờ mở cửa hội trường
Địa điểm	Đại sảnh lầu 3 Hội Quán Phúc Lợi Lao Động T/p Yamato
Nội dung	Thuyết trình tiếng Nhật của những cư dân ngoại quốc (Thời gian thuyết trình khoảng 5 phút)

Tư cách tham gia Từ học sinh tiểu học lớp 4 trở lên. Ưu tiên cho những người đang sống, đang làm việc và đang hoạt động trong thành phố.

Số người chiêu mộ 10 người (Việc đăng ký từ cùng một công ty, trường học, đoàn thể, trên nguyên tắc tối đa là 2 người)

Thẩm tra	Chấm điểm dựa trên 2 phần ① Khả năng diễn đạt ② Nội dung bài thuyết trình
----------	--

Đề tài Tự do ※Tuy nhiên, không thể làm bài thuyết trình về chính trị, tôn giáo.
 (Ví dụ) ① Những điều mà tôi nghĩ đến khi sống ở T/p Yamato ② Những món ăn của quê hương tôi ③ Những điều mà tôi nghĩ đến giữa quê hương tôi với nước Nhật

Đăng ký Viết những nội dung cần thiết vào tờ đơn đăng ký xong, hoặc đem trực tiếp đến văn phòng Hiệp Hội Quốc Tế Hóa, hoặc gửi Fax, Email. Tờ đơn đăng ký được phát ở Hiệp Hội Quốc Tế Hóa, hoặc cũng có thể tải xuống từ trang mạng của Hiệp Hội. Nhận đăng ký theo trình tự đến trước từ ngày 1 tháng 5 (thứ Sáu)



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

がいこくじん し みる さん か
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」, xem như là nơi thảo luận của các cư dân ngoại quốc mà có Thị Trưởng T/p Yamato giao lưu. Đề tài lần này là dự định bàn thảo với nhau theo dạng họp nhóm, nói về ① Với những người ngoại quốc chúng ta, có thể làm gì và muốn làm gì cho khu vực, ② Thành phố nên cung cấp thông tin như thế nào cho những cư dân người ngoại quốc. Những vị nào có hứng thú, nhất định xin hãy tham gia. Xin hãy đăng ký đến Hiệp Hội Quốc Tế Hóa !

Ngày giờ 28 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.



Trái Tim của Thế Giới Từ Yamato

Tổ chức Lễ Hội Giao Lưu Quốc Tế Yamato lần thứ 10 !

だい かい こくさいこうりゅう
第10回やまと国際交流フェスティバル

Năm 2015 tháng **5** ngày **24** (Chủ Nhật) 10:30—15:00

Khu Vui Chơi Phía Đông Ga Yamato
(Mưa nhỏ vẫn thực hiện)

Với nhiều nội dung phong phú, xin chờ sự tham gia của quý vị !

Chương trình sân khấu hoành tráng !

Phần trình diễn ban nhạc

Phần trình diễn văn hóa dân gian Nam Mỹ

Phần trình diễn Reggae Pops

Vũ điệu Guam Chamorro

Flamenco

Vũ điệu Ấn Độ • Odyssee

Vũ điệu truyền thống Mexico

Vũ điệu Philippine

Trình diễn thời trang trang phục dân tộc



Thưởng thức các món ăn tự hào của các nước !

Món ăn của Trung Quốc, Hàn Quốc, Thái, Mexico, Mỹ, Peru, Thổ Nhĩ Kỳ, Ý

Ở nơi gặp gỡ đó, cùng giao lưu với mọi người !

Cùng thử nói chuyện với mọi người ở nhiều nước khác nhau ở 「Salon tán gẫu」

Cùng chơi thử các trò chơi của thiếu nhi ngoại quốc !

Cùng thử sức mình trong việc làm thủ công của nước ngoài !

Cùng uống thử trà, ăn thử bánh kẹo của nước ngoài !

Món quà nhỏ của nghệ thuật trang trí bong bóng

Giành lấy bánh kẹo với những tờ giấy đồ vui ! (100 người đến trước)



Khu chợ trời

Cũng có các món đồ nghệ thuật của các nước Châu Á và Nam Mỹ !

