

Tierra

Vol. 119

<スペイン語版>

Contenido (内容)

CHEQUEO MÉDICO ANUAL, PARA NUESTRA TRANQUILIDAD! INFORMACION DEL CHEQUEO DE SALUD ESPECIFICO 年に1度の健康診断で安心を!
~特定健診のご案内 / AVISOS DE LA ASOCIACIÓN INTERNACIONAL DE YAMATO (公財)大和市国際化協会からのお知らせ

CHEQUEO MÉDICO ANUAL, PARA NUESTRA TRANQUILIDAD! INFORMACION DEL CHEQUEO DE SALUD ESPECIFICO

¿QUE ES EL CHEQUEO DE SALUD ESPECIFICO (TOKUTEI-KENSHIN)?

Es el chequeo de salud aplicable a las personas mayores de 40 años inscritas en el Seguro de Salud. Las personas inscritas en el Seguro Nacional de Salud de Yamato, entre los meses de junio a septiembre pueden realizarse el chequeo médico en las instituciones médicas de Yamato.

Quizás piense que el chequeo médico no es para usted porque se siente bien de salud, o porque va al hospital, pero ese pensamiento es un gran error. Con el chequeo médico usted puede saber su estado de salud y una buena oportunidad para hacerle recordar sus buenos hábitos de vida.

Especialmente, se revisa si tiene síndrome metabólico en el chequeo de salud específico o chequeo de salud longitudinal, al medirle el contorno abdominal. Se denomina "Síndrome Metabólico" a la conjunción de varias enfermedades o factores de riesgo en un mismo individuo que aumentan su probabilidad de padecer obesidad visceral, niveles altos de azúcar en la sangre o hipertensión arterial, alteraciones lipídicas.

Las personas con Síndrome Metabólico, avanza repentinamente la arterioesclerosis dando mucha preocupación de riesgo de enfermedades del corazón y cerebro.

Es muy importante prevenir antes de que se produzca la enfermedad. Por eso no desperdiciar la oportunidad de hacerse el chequeo médico anualmente.

La forma de realizarse el chequeo médico específico de las personas inscritas en otros seguro de salud que no sea al Seguro Nacional de Salud, es diferente. Sírvase consultar al Seguro de Salud a la que está inscrito, a través de la empresa en la que trabaja. Los familiares que se encuentran inscritos como familiares afiliados también pueden aplicarse.

FORMA DE HACERSE EL CHEQUEO MEDICO ESPECIFICO PARA LAS PERSONAS QUE TIENEN EL SEGURO NACIONAL DE SALUD

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

※ En caso que se extravíe el cupón solicitar la re-emisión a la Sección de Seguro de Pensiones.

② Hacer la reserva en las instituciones médicas asociadas.

※ La relación de Instituciones Médicas Asociadas se enviará junto con los cupones del chequeo médico.

③ Hagámonos 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 mayores de 70 años de edad y familias que no están afectos al Impuesto a la Residencia es gratuito.

④ Reciba los resultados.

※ Las personas que se le ha encontrado y/o hay preocupación del Síndrome Metabólico, puede recibir asesoramiento y asistencia de una dietista (orientación específica de la salud) y le llegará los cupones para dicha asistencia después de 4 meses de haberse realizado el chequeo de salud específico.

年に1度の健康診断で安心を! ~特定健診のご案内

特定健診とは…?

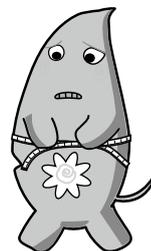
健康保険に入っている40歳以上の方が対象の健康診断のことです。大和市の国民健康保険に入っている場合、6月から9月までの間に、市内の病院などで受けます。

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、でもそれは大きな誤解で、健康診断は自分の健康状態が分かるので、生活習慣を振り返るチャンスにもなります。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=メタボリック

シンドローム」とは、内臓脂肪型肥満、高血糖・高血圧・脂質異常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心配が高くなります。

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、この機会にぜひ、健康診断を受けましょう。



大和市 イベントキャラクター ヤマトン

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付方法が違います。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。また、家族が加入している保険の扶養になっている方も特定健診の対象者です。

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、70歳以上の方、市・県民税非課税世帯の方などは無料です。

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 REALIZA A TODOS

Cuestionario clínico, medición de la talla, peso, BMI, contorno abdominal, presión arterial, examen de sangre (lípidos de sangre, diabetes, función hepática y otros), orina

PUNTOS DE CHEQUEO PARA LAS PERSONAS QUE EL MÉDICO CONSIDERE NECESARIO REALIZARSE

Electrocardiograma, examen más profundo de la vista, pruebas de anemia.

Exámenes opcionales ※ Tienen costo aparte

Examen de rayos x del tórax, detección de hepatitis, pruebas de cáncer de próstata (mayores de 50 años de edad)

LO QUE SE PUEDE VER EN EL CHEQUEO DE SALUD ESPECIFICO

PARTE 1 “BMI (IMC Índice de Masa Corporal)”

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

Si el valor numérico de BMI (IMC) es menos de 18.5 un poco delgada, si es más de 25 obesidad.

PARTE 2 “PRESION 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 enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular.

PARTE 3 “ANALISIS 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 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

PARTE 4 “ANALISIS DE ORINA”

Azúcar urinaria

Se examina el riesgo de diabetes

Proteína úrico

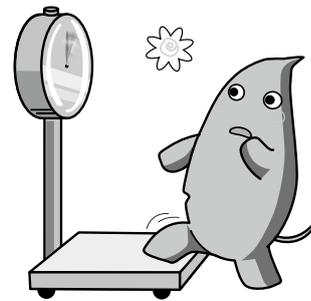
Se examina el estado de la función renal



INFORMES: YAMATO SHIYAKUSHO HOKEN NENKIN-KA
 HOKEN KYUFU TANTO
 Tel. 046-260-5115 (en japonés)

けんさこうもく 検査項目

ぜんいんじゆしんこうもく 全員が受診できる項目
 もんしんたいそくていしんちよう 問診、身体測定(身長、
 たいじゆうみくいけつあつやくてい 体重、腹囲)、血圧測定、
 さいけつしじつたいしゃとうじゆうびよう 採血(脂質代謝、糖尿病、
 かんきのうけんじゆう 肝機能など)、検尿



いしひつようはんだんひとたいしゆうけんさこうもく 医師が必要と判断した人のみが対象となる検査項目
 しんでんずけんさがんていけんさひんけつけんさ 心電図検査、眼底検査、貧血検査

きぼうしゃじゆしんこうもくべつりょうきん 希望者のみが受診できる項目 ※別料金

きょうふせんけんさかんえんけんさぜんりつせんけんささいいじゆう 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)

とくていけんしん 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、
 しんぞうびようのうぞうちゆうひおふよういん 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」

ちゆうせいしぼう 中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール

けつえきちゆうみくしじつりょうとうみやくこうかきけんどう 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。

くうみくじけつとう 空腹時血糖、HbA1c

とうじゆうびようきけんどうしり 糖尿病の危険度を調べます。

AST (GOT)、ALT (GPT)

すうちたかせいがんえんせいがんえんしぼうかん 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)

かんぞうじょうがいほっけんと 肝臓障害発見の手がかりになります。



その4 「尿検査」

にょうとう 尿糖

とうじゆうびようきけんどうしり 糖尿病の危険度を調べます。

にょう 尿たんぱく

しんぞうきんごうじょうたいしり 腎臓機能の状態を調べます



とあ **問い合わせ：大和市役所 保険年金課 保険給付担当**
 でんわ **電話：046-260-5115 (日本語で)**

Informaciones para disfrutar un buen día.....VAMOS!!

Yamato shimin matsuri	10・11 de mayo	Hikichidai Koen
Earth Festa Kanagawa	17・18 de mayo	Earth Plaza (JR Negishi-Línea Hongodai)

行ってみよう！お出かけ情報

やまとしめん 大和市民まつり	がつにち 5月10日・11日	ひきちだいてんこうえん 引地台公園
あーすふえスタかながわ	がつにち 5月17日・18日	あーすふらざ JR根岸線本郷台駅すぐ

“TSURUMA YOMIKAKI NO HEYA” PRIMAVERA 2014

Clases de Nihongo en la que se aprende a leer y escribir en japonés para la vida cotidiana.

En la vida diaria de Japón, hay mucho que leer y escribir una variedad de documentos, y usted aunque pueda leer, sin conocer las reglas y costumbres de Japón, no sabría el verdadero significado.

En "Tsuruma Yomikaki no Heya" se estudia para leer y escribir el japonés necesario para la vida diaria. Los temas que se estudiarán esta vez son: ①Leer las informaciones de las inmobiliarias, ②Leer los avisos de funeral, ③Hacer pedidos viendo los catálogos de productos, ④Aprender sobre prevención de desastres, ⑤vamos a vestirnos con yukata.

Fecha y horario: ① 9, 16, 23, 30 de junio, 7 de julio 2014
(lunes de 7:00 pm a 9:00 pm)

② 10, 17, 24 de junio, 1,8 de julio 2014
(martes de 10:00 am a 12:00 pm)

Lugar: ①Yamato Hoken Fukushi Center 4º piso “Shichoukaku-shitu”
(5 min. a pie de la estación de Tsuruma)
②Yamato Shogai Gakushu Center 204 (10 min. a pie de la estación de Yamato)

Aplicables a: Personas que pueden leer y escribir frases sencillas
(las clases ① y ② los temas son los mismos)

Costo: 1,000 yenes

Organizado por: Yamato-shi / NPO Kanagawa Nanmin Teiju Enjo Kyokai

Inscripción: Yamato-shi Kokusai *Danjo kyodo sankaku-ka Tel 046-260-5164
Fax: 046-263-2080 Email: bu_kokusai@city.yamato.lg.jp

Cierre de inscripción: 6 de junio (viernes)

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」2014年春

日本の生活の中では、いろいろな書類を読んだり、書いたりすることがたくさんあります。文字だけが読めても、日本の習慣やルールを知らないと、本当の意味がわかりません。

「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。今回の内容は、①不動産情報を読む ②告別式のお知らせを読む ③商品カタログを見て注文する ④防災について学ぶ ⑤浴衣を着てみよう！です。

日時: ①2014年 6月9、16、23、30日、7月7日(月曜日午後7時から9時)
②2014年 6月10、17、24日、7月1、8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(鶴間駅から徒歩5分)
②大和生涯学習センター204(大和駅から徒歩10分)

対象者: 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

メール: bu_kokusai@city.yamato.lg.jp

締切り: 6月6日(金)



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, 1º y 3º sábado (excepto si es día feriado) de 8:30 a 17:00

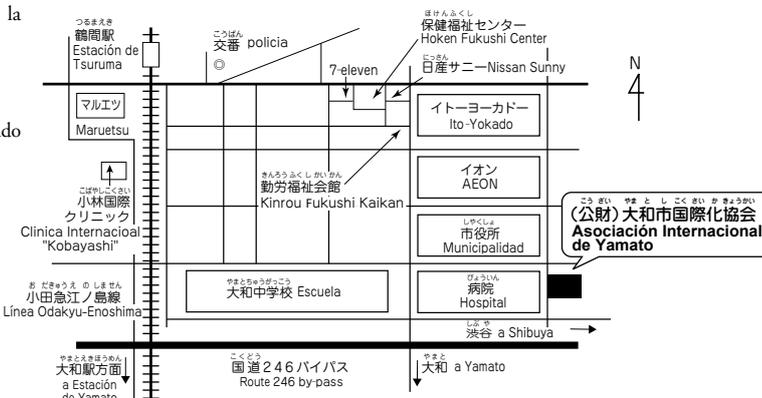
下記についてのお問い合わせは、(公財)大和市国際化協会までご連絡ください。

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、第1・3土曜 (祝祭日は除く) 午前8時30分~午後5時



CONCURSO DE ORATORIA EN JAPONÉS! 「NIHONGO DE HANASOU!」

日本語スピーチ大会「にほんごで話そう！」 に出てみませんか?

Convocatoria para participantes para el 9º. Concurso de Oratoria en Japonés.

Para los participantes se les otorgará Diplomas y artículos conmemorativos.

Fecha: 13 de Julio 2014 (domingo) Apertura del local 1:00 de la tarde

Lugar: Yamato-shi Kinrou-Fukushi-Kaikán Hall 3er piso

Tema: Oratoria en japonés de enlace con los países del exterior (duración de la oratoria 5 min.). Participantes mayores de 3º. De primaria (shogakko).

Examinación: Se examinará bajo los siguientes 2 puntos ①Poder de expresión ②Tema de la exposición.

Tema: Libre

Ej. ①Lo que piensa viviendo en Yamato ②Mi familia ③Platos típicos de mi país, etc. ※ Sin embargo, no se puede hablar sobre temas de política ni religión.

Inscripción: Las personas que deseen participar de esta oratoria, determinar el tema e inscribirse en la ventanilla de la Asociación, o por fax o mail. Se recibe a partir del 1 de mayo (Jueves) orden de llegada hasta completar 10 participantes, la cual se cerrará la inscripción. (participantes de una misma escuela por regla solamente 2 personas).

「第9回にほんごで話そう! 日本語スピーチ大会」に出場するスピーチ発表者を募集します。出場者には、賞状や記念品等を贈呈します。

日時: 2014年7月13日(日) 午後1時開場

場所: 大和市勤労福祉会館3階ホール

内容: 外国につながる市民の日本語スピーチの発表(スピーチ時間は5分程度)応募資格は小学校3学年以上です。

審査: ①表現力 ②スピーチ内容の2点に基づき審査します。

テーマ: 自由

(例) ①大和で暮らして思うこと ②私の家族 ③私の国の食べ物 など ※ただし、政治、宗教についてのスピーチはできません。

申込み: 出場したい方は、テーマを決めて国際化協会の窓口またはFAX、Emailでお申し込みください。5月1日(木)から先着順に受付し、定員(10名)になり次第締め切ります。(ただし、同一校からの申し込みは原則として2名までとします)

CONVOCATORIA DE MIEMBROS DE LA ASOCIACION

La Asociación Internacional de Yamato, realiza actividades con la finalidad de crear un buen ambiente para la convivencia entre los residentes nacionales y extranjeros. Para el progreso de la internacionalización regional es necesaria la comprensión y apoyo de los residentes. Para las personas que se encuentran en conformidad con los lineamientos de la Asociación, solicitamos que se sirvan inscribirse como miembros de la Asociación.

Cuota anual: De 1 de abril a 31 de marzo del próximo año

- Persona Individual 1 cuota 1,000 yenes
- Persona Jurídica 1 cuota 10,000 yenes

Concesión para los miembros:

- Carnet de miembro
- Cupones de descuentos de las tiendas asociadas y otros servicios
- Boletines que edita la Asociación (en japonés) y en otros idiomas (inglés, español, chino, vietnam)

Forma de Inscripción:

Directamente a la Asociación Internacional de Yamato. Las personas que deseen realizar por deposito bancaria sírvase solicitarla.

公益財団法人大和市民国際化協会賛助会員募集!

大和市民国際化協会は、外国人と日本人がお互いを理解して、同じ地域で共に暮らすことができるように国際理解、国際感覚を育む活動をしています。そのため、市民ひとり一人の理解と協力が重要です。国際化協会の活動は、皆さまの賛助会費員に支えられています。皆さまのご支援をよろしくお願い致します。

年会費：4月1日から翌年の3月31日まで

- 個人 1,000円
- 法人 10,000円

特典：■ 会員証の発行

- 外国料理店など協力指定店での割引やその他のサービス
- 協会機関誌(日本語)または外国語情報紙

(英語・スペイン語・中国語・ベトナム語)の送付

申込方法：国際化協会窓口で受付しています。

振込みをご希望の方はお申し出ください。



Cumbre de los Residentes Extranjeros

Nosotros en la Asociación Internacional de Yamato, como un lugar de mesa redonda de los ciudadanos extranjeros con el alcalde de Yamato, realizamos la "Cumbre de los residentes extranjeros" una vez al año. Tenemos previsto realizar reuniones en grupos para conversar sobre 2 temas: ① sobre educación de los hijos y la educación escolar ② prevención ante un desastre. Si Usted está interesado, por favor, únase a nosotros! Participando en esta cumbre. ¡¡Las inscripciones se reciben en la Asociación Internacional !!

Fecha y hora : 29 de junio (domingo) 13:30 a 16:00

Lugar : Yamato-shi Shogai Gakushu Center Sala 207 (a 7 min. a pie de la estación de Yamato de la Línea Sotetsu Odakyu Enoshima)

Aplicable a: Ciudadanos extranjeros residentes en la ciudad, que trabajan o estudian. (también los que han obtenido la nacionalidad japonesa)

Inscripción: Asociación Internacional de Yamato



外国人市民サミットに参加しませんか?

私たち大和市民国際化協会では、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。①子育てや教育と②防災の2つのテーマについて、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29日(日)午後1時30分から4時

場所：大和生涯学習センター207号室(小田急江ノ島線・相鉄線大和駅より徒歩7分)

対象：市内在住・在勤・在学の外国人市民(日本国籍を取得した方も含まれます)

申込み：大和市民国際化協会



SERVICIO DE INTERPRETE POR TRADUCTORAS

Los intérpretes ofrecen información a las consultas que realizan los residentes extranjeros sobre la vida cotidiana en general, acompañan a realizar los trámites en la municipalidad y también las consultas médicas en el hospital "Shiritsu byoin" (Hospital Municipal). El servicio es gratuito, sirva solicitarlo sin ningún compromiso.

通訳員による通訳サービス

外国人市民の皆さんからの生活全般に関するご質問やお問い合わせに、通訳員が情報の提供を行っています。市役所での手続きや市立病院での診察の際に同行し通訳することもできます。サービスは無料ですのでお気軽にご連絡ください。

Idioma 言語	Día de 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 2 ^{do} piso 大和市民役所2階	046-263-8305
		13:00~17:00		
Vietnam ベトナム語	Miércoles 水曜日	9:00~12:00	Asociación Internacional de Yamato (Edificio anexo de la Municipalidad 2 ^{do} Piso)	046-263-1261
		13:00~16:00		
Chino 中国語	1・3・5 Jueves 第1・3・5木曜日	9:00~12:00	(公財)大和市民国際化協会(市役所分庁舎2階)	046-260-5126
Tagálogo タガログ語	2・4 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		