



健康診断

VOLUME 1, NO.6 | 2022年11月

健康診断とは、自身の健康状態を診断し、病気の兆候がないかを調べるものです。特に生活習慣病は自覚症状がないことが多く、自分では健康だと思っている場合がほとんどです。本当の健康状態を知るために、年に一度、健康診断を受けることをおすすめします。

年に一度の定期健康診断「一般健康診断(一般健診、定期健診)」を行います。「身体計測」「血液検査」「胸部X線」「尿検査」など、費用は無料か低額です。検査項目が少ないため、1時間程度で終了します。20代~30代の方は、この「一般健康診断(一般健診、定期健診)」を毎年受診している方がほとんどです。その他、生活習慣病の予防・早期発見を目的に40~74歳の人を対象に実施する「特定健康診査(特定健診、メタボ健診)」もあります。ただし、家族滞在のビザを持っている人、アルバイトをしている人や一部の学校、会社は健康診断制度がありません。そのため今回、日本での定期健康診断の情報を紹介します。

加入している健康保険ごとに多少の違いはあるものの、基本的に年に一回、自身の健康状態を確認し、生活習慣病の予防や表面化していない病気を見つけるために、年齢に応じて一般的な検査をおこないます。

地域によって健康診断やがん検診の支援制度が違います。健康診断プログラムに関する詳細情報が必要な場合、また予約や通訳サポートが必要な場合は遠慮せず、下記の「場とつながりの研究センター」にお問い合わせください。



問い合わせ

私たちは、まちの課題を自らの手で解決に向かって取り組む「意欲する市民」がまちに多く生まれるよう、さまざまな情報・ノウハウを提供する等の支援を行っています。場とつながりの研究センターでは皆様からのさまざまな相談支援をしています。初回の相談は無料ですので、気軽にご連絡ください。最近の活動内容については、子ども・若者の居場所づくり、多文化共生のまちづくりなど。

読者のコメントをお願いします

良いサービスを提供するため、下の2次元コードをスキャンしてください。オンラインアンケートを通じて、積極的な協力と誠実なコメントを受け取るのを楽しみにしています。

よろしくお願いいたします。
※アンケートはベトナム語です。



日本の生活で困っていること、わからないことはありませんか？
仕事のことで悩んでいることは、ないですか？
相談する人が近くにいないければ、私たちが皆さんに会いに行きます。
遠慮をせず、連絡をください。

[連絡先] NPO法人 場とつながりの研究センター

★中国語はメールで予約相談をしてください。

電話: エン 080-6817-7616 (火・水・金)

ほんだ 080-5331-8987 (月~金)

時間: 10:00~12:00, 14:00~16:00

メール: kokusai@batotsunagari.net



Mail



Facebook Messenger



つながり

人と人の集う「場」、人と人の「つながり」、人やまちを元気にするエネルギーを生み出す
お互いに助け合い引き立て合っていくことを願い「つながり」としました。

紅葉狩り

西宮市北部・神戸市北神地域・三田市

11月が始まり、だんだん寒くなってきたこの時期は、紅葉をながめながら家族や友達と記念撮影をするのも楽しい季節です。今回、穴場や交通手段が便利な紅葉スポットを見に行けるところを紹介します。

西宮市北部は桜の街です。夙川沿いは春にはピンク色に染まります。その桜の葉の紅葉もきれいです。南北に広い西宮は、標高の高い船坂地域の里山も趣があります。船坂では、秋になると真っ赤なミヤマアカネというトンボにも出会えます。イチョウやもみじのようなメジャーな紅葉ではないですが、市内にある塩瀬中央公園にはラウウショウが楽しめる場所もあります。



西宮市北部



神戸電鉄の電車に乗って行ける、五社駅の紅葉が美しいです。駅のそばはまるで別荘地を歩いているかのような雰囲気。看板や電車が走り過ぎている様子から、昔の古き良き時代の雰囲気が感じられます。有馬で紅葉を見るなら瑞宝寺公園がオススメです。公園の入り口から紅葉が広がります。色とりどりの紅葉を眺めながら散歩したり、自然と触れ合ったりするのに欠かせない場所です。

神戸市北神地域

ハイキングが好きな人や、週末に家族と屋外で遊びながら秋の景色を楽しむ場所を探している人には、兵庫県立有馬富士公園は素晴らしい選択です。園内に3つの無料駐車場があり、バス停は入口に近く、ハイキングコースがたくさんあり、子どもも安全で便利な遊び場も多いです。また、毎年11月中旬から下旬には、花山院菩提寺での紅葉狩りがおすすめです。花山院は尼寺地区にある、真言宗の寺院です。本殿には花山法皇をお祀りする花山法皇殿、薬師如来を本尊とする薬師堂があります。11月末か12月の早朝に運がよければ雲海が見られる可能性もあります。



三田市

080-6817-7616 (Yén)
080-5331-8987 (Honda)



兵庫県三田市三田町29-14



kokusai@batotsunagari.net



080-6817-7616 (Yén)
080-5331-8987 (Honda)



兵庫県三田市三田町29-14



kokusai@batotsunagari.net

