



立川市協働推進課
TEL: 042-523-2111 内線 2632



たちかわ多文化共生センター
TEL/FAX: 042-527-0310
ホームページ: www.tmc.or.jp/

とくていけんこうしんさ とくていほけんしどう
特定健康診査・特定保健指導

The specific medical check/The specific health guidance

たちかわし こくほ さいいじょう ひほけんしや かたぜんいん たいしやう わんご がい けんこう とくていけんこうしんさ じっし
立川市の国保では、40歳以上の被保険者の方全員を対象として、年度に1回の健康チェックのため特定健康診査を実施しています。さ
らに特定健康診査の結果、健康の保持に努める必要があると認められた方は、生活習慣の改善を目的とした特定保健指導を実施して
います。

Tachikawa-city implements the specific medical check once a year for the over 40 years old insured of the Tachikawa national health insurance. Moreover Tachikawa-city implements the specific health guidance in order to improve the lifestyle for those who, as a result of the specific medical check, are considered to have necessity of the improvement of the health condition.

	とくていけんこうしんさ 特定健康診査 The specific medical check	とくていほけんしどう 特定保健指導 The specific health guidance
たいしやうしや 対象者 Target persons	たちかわしこくみんけんこうほけん かにいゆう さいいじょう かた 立川市国民健康保険に加入している 40歳以上の方 The over 40 years old insured of the Tachikawa-city national health insurance.	とくていけんこうしんさ けつが せいかつしやうかん かいぜん ひつやう みと 特定健康診査の結果、生活習慣の改善が必要と認め られた方 Those who, as a result of the specific medical check, are considered to have necessity of the improvement of the health condition.
じっしきかん 実施期間 Implementation period	へいせい わん がつ 1 日 から へいせい わん がつ 3 月 31 日まで 平成29年5月1日から平成30年3月31日まで From May the 1st 2017(Heisei 29) to March the 31st 2018(Heisei 30)	およそ 6 か月 にわたって せんもん の スタッフ が あなたの 健康づくりをサポートします。 For about 6 months, professional staff will support you for the improvement of your health condition.
じっしほしよ 実施場所 Implementation location	たちかわしりりやうきかん およそ 80 か所 立川市医療機関およそ 80 か所 About 80 medical institutions in Tachikawa city.	たちかわしけんこうかいかん たかまつちやう 立川市健康会館(高松町) Tachikawa city Health center(Kenkou Kaikan) in Takamatsu-cho
ひやう 費用 The expense	むりやう (ただし、だいぢやう けんしんついか ぼあい) 無料(ただし、大腸がん検診追加の場合300円) Free(300 yen, in case colorectal cancer screening is implemented.)	むりやう 無料 Free
ないぶつ 内容 Contents	ちんしん しんたいそくてい けつあつそくてい にやうけんさ けつえきけんさ りがくてき 問診・身体測定・血圧測定・尿検査・血液検査・理学的 けんさ しんなど にやうせんけつ そつ しんきのうなど 検査(視診等)・尿潜血・総コレステロール・腎機能等・ きやうぶ しんでんず がんていけんさ だいぢやう けんしん 胸部レントゲン・心電図・眼底検査・大腸がん検診 Medical examination by interview, anthropometry, sphygmomanometry, urinalysis, a blood test, physical examination(visual examination etc.), uric blood, total cholesterol, kidney function, chest x-ray, electrocardiogram, funduscopy, Colorectal cancer screening.	しよせいかつ かいぜんしどう 食生活の改善指導など Guidance for the improvement of your diet, etc.

たいしやう かた じゆしんけんなど あんないしよるい じぜんそうふ わんごとちやう こくほ かにいゆう かた しよるい とど かた たちかわしけんこうすいしん か
対象の方には受診券等の「案内書類」を事前送付します。年度途中に国保に加入された方や書類が届かない方は立川市健康推進課
へご連絡ください。お問い合わせ 健康推進課 Tel 042-527-3272(直通)

We will send "guidance documents"(such as consultation ticket) for the target people beforehand.
If documents are not sent, please contact Health promotion section of Tachikawa city office.

第 15 回外国人のためのリレー専門家相談会が行われました。

日時：2017年7月1日（土）13：00～15：30

相談人数は14人、相談件数は20件でした。相談者の国別内訳は、中国4、フィリピン2、ペルー・スペイン・カナダ・ベラルーシ・インド・アメリカ・台湾・日本がそれぞれ1でした。来談者アンケートの結果によると、相談会に参加してよかったという答えが100%で、来談者は満足して帰られたようでした。

今年から、専門家と通訳の控室では、経験交流の場として、情報交換を行いました。このことによって待つ時間も充実した時間となりました。相談会のスタッフへのアンケート結果でも、「多文化共生に貢献できて充実した時間だった、来年もまた参加したい」という回答が多く寄せられました。

“The 15th Free consultation for foreigners by specialists” was held.

Date:1,July,2017,Sat. from 13:00 to 15:30

Place:Tachikawa city Josei Sogo center 5th floor.

14 people came for consultation. The nationality of consultants were 4 from China, 2 from Philippine, 1 from Peru, Apain, Canada,Berarus, India, U.S.A, Taiwan and Japan. The results of questionnaire of

consultants showed that consultants were satisfied with consultation.

This year we started the information exchange among specialists and interpreters when they were waiting in the waiting room. In doing so, waiting time was meaningful time both for specialists and interpreters. The results of questionnaire for the staff showed that staff were satisfied that they could contribute to multicultural coexistence: TABUNKA-KYOSEI.

第 15 次为外国人举办的专家咨询会结束了。

日期：2017年7月1日（星期六）13:00～15:30

来访人数为14人，相談件数为20件。来访者国籍分别是中国4人，菲律宾2人，秘魯、西班牙、加拿大、白俄罗斯、印度、美国、台湾、日本各1人。来访者问卷结果显示，100%的人回答参加咨询会很好，并且满意而归。

从今年开始，作为交流经验场所的等待室，专家和翻译可以互相交换信息，因此等待的时间过得也非常充实。咨询会工作人员问卷结果中很多人回答，能够为多文化共生做贡献是很充实的，明年也想参加。

「日本人といっしょに防災について知ろう！」が行われました。

日時：2017年7月15日（土）午後1：30～5：00

内容：

前半 1：30～2：00 防災についてのお話 立川市役所会議室

後半 2：45～4：45 防災館での体験

外国人と日本人、23人が参加して、「日本人といっしょに防災について知ろう！」が行われました。外国人の参加者はTIFA（立川国際友好協会）の日本語教室に通う中国出身者5名、メキシコ出身者1名でした。

前半は、「防災についてのお話」で、講師の倉八順子さんが、やさしい日本語とわかりやすいパワーポイントを使って、地震のための「自助」「共助」「公助」について、「地震が起きたときのポイント10」「地震にそなえるためのポイント：今やろう10」を中心に話をしました。中国語と英語の通訳がついて、日本語がわからない外国人に、同時通訳をしました。お話

外国人相談窓口（無料）

◆相談日 毎週土曜日（水曜日は予約制）

- 第1土曜日：中国語
- 第2土曜日：英語・ポルトガル語
- 第3土曜日：英語
- 第4土曜日：中国語
- 第5土曜日：英語

◆時間 13:00～16:00

◆場所 立川市女性総合センター5階

●運営・連絡先

NPO法人たちかわ多文化共生センター
Tel. 042-527-0310

の後、参加者には、非常食の「ビスケット」と「おかゆ」が配られました。

後半は、防災館に移動し、3つの体験：消火体験・応急救護体験・地震体験、をしました。参加者は、みな、真剣な様子で、訓練に参加していました。参加者は、「よい体験になりました」と話していました。

日本人と外国人が防災をとおしてつながった、すばらしい「多文化共生の時間」になりました。



“Let’s learn about earthquake prevention with Japanese!” was held.

Date:15,July,2017,Sat. from 13:30 to 17:00

The former half: Lecture about earthquake prevention at Tachikawa city hall meeting room.

The latter half: Experience at BOSAIKAN from 14:45 to 16:45.

6 foreigners and 17

Japanese, all together 23, joined in this earthquake event. 6 foreigners were 5 from China, one from Mexico

The former half was lecture about earthquake. The lecture was about the points when the earthquake happened and the points to prepare for the earthquake “Do now!” from the points of “self-help”, “help together” and the “public-help”. Chinese interpreter and English interpreter interpreted the lecture. After the lecture, emergency foods were given.

At the latter half, the participants moved to BOSAIKAN and went through 3 events: drill for extinguishing a fire, drill for first-aid and experience of earthquake.

Participants said “the drills are very good experience for us.”

“与日本人一起了解防灾”活动结束了

日期：2017年7月15日（星期六）下午 1:30～5:00-

内容：前半部 1:30～2:00 于立川市政府会议室讲解关于防灾，后半部 2:45～4:45 于防灾馆实际体验

外国人和日本人共 23 人参加了“与日本人一起了解防灾”的活动。外国人参与者中，在 TIFA（立川国际友好协会）日语教室学习的中国人有 5 名、来自墨西哥的有 1 名。

前半部分内容是讲解“关于防灾”，由讲师仓八顺子女士用通俗易懂的日语和简单明了的 PPT，以关于地震时的“自助、共助、公助”、“发生地震时的 10 个重点”和“为地震做准备的重点：现在就做 10”为中心做了讲解。汉语和英语翻译为不懂日语的外国人做了同声传译。讲解结束后为参与者发放了防灾食品“干面包”和“粥”。

后半部分移动至防灾馆，实施了实际体验灭火、急救和地震。参与者都严肃认真地参加了训练，并说是个非常好的体验。

日本人 and 外国人通过体验防灾，共享了“多文化共生”。





たちかわしたぶんかきょうせいとしせんげんきねん

立川市多文化共生都市宣言記念シンポジウム

立川市は2016年12月に、国籍や民族の異なる人々が、文化のちがいを互いに尊重し、共生する地域社会の実現を目指して「多文化共生都市宣言」を行いました。

この宣言をきっかけとして、外国にルーツを持つ市民が、その視点や多様性を生かし、地域振興・防災・経済・観光各分野で活躍できる多文化共生都市の実現を、皆様と考えます。

ねん がつ にち どようび
2017年10月21日（土曜日）13：30～16：00

にゆうじょうむりよう
入場無料

かいじょう たいしん RISURU ホール（立川市市民会館） しょう 小ホール
会場： たましん RISURU ホール（立川市市民会館） 小ホール

きちようこうえん たぶんかきょうせいとし じだい やまわき けいぞう めいじだいがくきょうじゅ
①基調講演 「多文化共生都市の時代」山脇 啓造氏（明治大学教授）

②パネルディスカッション

「ちがいを尊重し、ともに生きるまちづくり」

◎モデレータ： やまわき けいぞう 氏
山脇 啓造 氏

◎パネリスト

えなつ かおる
江夏 馨 氏 台湾出身 通訳 たちかわまちの案内人

おかべ えいいち
岡部 栄一 氏 立川青年会議所理事長

ゆい
柚井ウルリカ 氏 スウェーデン出身 立川七小PTA前会長

わたなべ あきひこ
渡辺 晶彦 氏 立川市産業文化スポーツ部長

たげんご せんげんぶん よ あ かこくご
③多言語で「宣言文」を読み上げる（14カ国語）



主催： 特定非営利活動法人たちかわ多文化共生センター **TMC**

共催： 立川市 社会福祉法人立川市社会福祉協議会

後援： 立川商工会議所 立川観光協会（公社）立川青年会議所

協力： 立川国際友好協会 日本ネパール友好協会

立川ニューカレドニア交流支援ネットワーク 西東京朝鮮第一初中級学校

主催・問合せ先

たちかわ多文化共生センター(TMC) 〒190-0022 立川市錦町3-3-20 たましん RISURU ホール5階
TEL&FAX 042-527-0310 E-mail: tmc@poppy.ocn.ne.jp