

jien go

ジェンゴ

Tagsibol
2009



Filipino

発行：(財) 岩手県国際交流協会
Iwate International Association

TAMPOK! Pangangalaga ng Kalusugan



METABOLIC SYNDROME?
Pagpapachek-up at Eksaminasyong Medikal

jien go
questionnaire &
presents

**Magsagot ng questionnaire para sa
Jiengo at magkaroon ng pagkakataon na
makakuha ng regalo sa raffle!**

**Balita ng mga Event: Noong ika-16 ng Nobyembre 2008
ay nagkaroon ng event na tinatawag na "2008 One World
Festa in Iwate"**



Kodomo Summit (o Chikiting Summit)

"Pakikipagkaibigan sa Mundo sa entablado"

Mga Damit ng Scandinavia



"Mystery Cooking"
Unang pagkakataon kong
nahulaan kung ano ang niluluto
sa unang tingin pa lamang!

"Story Teller ng Tono",
sa tatlong wika.

**Salamat po sa maraming
taong nagpunta.**



Photo Exhibit ng mga Dayuhang
nakatira sa Iwate.



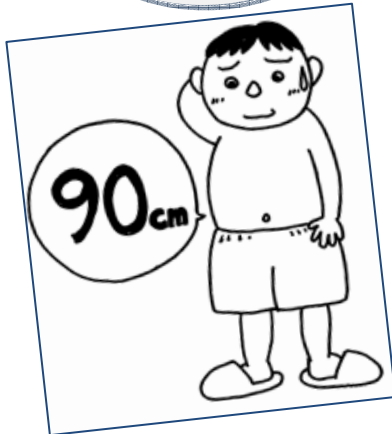


Ang tatlong pinakamalalaking problemang pangkalusugan sa Iwate ay ang **Kanser** (がん: Gan), **Sakit sa puso** (心疾患: しんしつかん: Shin Shikkan: kung saan hindi na maganda ang pagdaloy ng dugo sa mga blood vessel kaya hindi na epektibong nakakarating ang mga nutrisyon at oxygen sa mga muscle ng puso at sa iba pang organ ng katawan) at **Sakit sa blood vessel sa utak** (脳血管疾患: のうけつかんしつかん: Nou Kekkan Shikkan : kung saan tumitigas ang mga daluyan ng dugo sa utak at pagkatapos ay nagbabara at napupunit ang mga blood vessel na nagiging sanhi ng iba pang komplikasyon) Ang tatlong sakit na ito ang sumasaklaw sa 60 porsyento ng sanhi ng kamatayan sa prefecture na ito. Sinasabing ang tatlong sakit na ito ay epekto lamang ng mahabang kalagayan ng Metabolic Syndrome. Ano ba ang Metabolic Syndrome? At ano ang mga dapat gawin upang maiwasan ang ganitong sakit?

Ano ang Metabolic Syndrome?

Narinig nyo na ba ang “Tabang sa mga Internal Organ” (内臓脂肪: ないぞうしぼう: Naizou Shibou) at Sakit ng Pang-arawaraw na Gawing (生活習慣病: せいかつ しゅうかん びょう: Seikatsu Shuukan Byou)? Ang mga bagay na pareho sa dalawang sakit na ito ay ang obesity o sobrang katabaan, Sintomas ng mataas na porsyento ng taba sa dugo, diyabetes, mataas na presyon ng dugo o hypertension at iba pa. Kapag nagkapatong-patong at lumala ang mga sakit na ito, ito ay tinatawag na Metabolic Syndrome. Ang sanhi nito ay ang pag-ipon ng taba sa mga internal organs, error sa lipid at abnormal na presyon ng dugo. Kapag napabayaang ang kalagayang ito, maaari ring magkaroon ng arteriosclerosis (tumitigas ang mga daluyan ng dugo) at pagbabara sa mga daluyan ng dugo sa puso at utak.

Malusog ka ba?



■ Pamantayan ng Metabolic Syndrome (Standard ng Japan)

- **Obesity o Sobrang Katabaan** (肥満: ひまん: Himan)
Kung ang sukat ng bewang ay:
Lalaki higit sa 85 cm
O kaya higit sa BMI25
(malaki ang posibilidad na ikaw ay obese)
- **Glucose sa Dugo** (血糖: けつとう: Kettou)
Kung ang glucose sa dugo ay higit sa 110 mg/dl o kaya naman ang HbA1c ay higit sa 5.2%.
- **Lipid** (脂質: ししつ: Shishitsu)
Kung ang halaga ng Triglyceride (neutral fat) ay higit sa 150 mg/dl o kaya naman ang halaga ng HDL Kolesterol ay may 40 mg/dl.
- **Presyon ng Dugo** (血圧: けつあつ: Ketsuatsu)
Kung ang presyon ng dugo ay higit sa 130 mmHg o kaya naman mas mababa sa 85 mmHg.



Subukan kalkulahin ang sariling ideal na timbang at BMI sa pamamagitan ng inyong timbang at taas.

*Meron ding binebentang mga timbangan na nagsasabi rin kung gaano karami ang taba sa katawan.

- **Ideal na Timbang**
• Taas (m) x Taas (m) x 22 = kg

- **BMI (Body Mass Index)**
Pagkalkula ng degree ng obesity sa pamamagitan ng timbang at taas.
• Timbang(kg) ÷ Taas(m) ÷ Taas(m) =

Mula sa numerical value ng BMI:
18.5 (o mas mababa pa)payat
18.5 hanggang 25.....standard/ideal
25 (o higit pa).....obese

*Kahit ang a numerical value ng BMI mo ay ideal o standard, kung ang porsyento ng taba sa katawan ay mataas, may posibilidad na ikaw ay merong natatagong obesity.

Kung meron kang 2 o higit pa sa mga nabanggit na mga sakit, ikaw ay may Metabolic Syndrome.



Pagpapachek-up

Hindi lang para malaman kung ikaw ay may Metabolic Syndrome, kundi para din malaman kung ano ang kalagayan ng inyong katawan at para maagapan o maiwasan ang iba pang mga sakit! May tinatawag na Physical Checkup(健康診断: けんこうしんだん: Kenkou Shindan) at Eksaminasyong Pangmedikal (健診: けんしん: kenshin)

■ Ang nilalaman ng eksaminasyong pangmedikal ay nag-iiba depende sa trabaho at gulang, maging sa kasarian at gulang. Para sa detalye magtanong sa seksiyong pangkalusugan sa inyong eskwelahan, opisina o munisipyo.

pumapasok sa eswelahan/kolehiyo → eskwelahan
Kung ikaw ay nagtatrabaho → sa inyong opisina
Kung ikaw ay hindi nagtatrabaho → munisipyo
※May mga pagkakataon na may dumarating na balita ukol dito sa ating mga bahay bilang postcard.
Maliban sa mga nabanggit sa itaas, maaari ding komunsulta sa pinakamalapit na ospital o klinika sa inyong lugar.

- May mga pagkakataon na kailangan magbayad para sa eksaminasyong pangmedikal at para sa patnubay pangkalusugan kaya tanungin ang detalye sa mga kinauukulan.
- Ang seksiyong pangkalusugan ng Iwate at ang Iwate Preventive Medicine Association ay nagbibigay ng konsulatasyong pangkalusugan ng okasyonal. Magtanong ng detalye sa dalawang opisinaang ito.

参考 : 岩手県発行冊子「健康いわて 21 プラン」

取材協力 : 財団法人岩手県予防医学協会
<http://www.aogiri.org/> (日本語)

Eksaminasyong Pangmedikal

Noong Abril 2008 ay nag-umpisa ang bagong specific na eksaminasyong pangmedikal (特定健診: とくていけんしん: Tokutei Kenshin). Ang layunin ng programang ito ay maiwasan ang Metabolic Syndrome. Ang target nito ay ang mga taong 40~74 na may insyurans na pangmedikal.

■ May mga requirements para makatanggap ng serbisyong ito. Para sa detalye magtanong sa seksiyong pangkalusugan sa inyong munisipyo o sa ospital.

■ Para sa mg taong may Metabolic Syndrome ayon sa eksaminasyong pangmedikal o ang malapit na sa bracket ng metabolic syndrome ay makakatanggap ng patnubay na pangkalusugan(特定保健指導: とくていほけんしどう: Tokutei Hoken Shidou) mula sa doktor, nutritionist at iba pang adbayer pangkalusugan.

Mga Dapat Tandaan

Ang Metabolic Syndrome, na nag-uugat mula sa hindi malusog na pangarawaraw na pamumuhay, ay maaaring iwasan. Ano man ang iyong gulang ay kailangan mag-ingat.

- **Pagkain**
 - Kumain ng agahan.Iwasan ang mamantikang pagkain.
 - Kumain ng maraming gulay.
- Ang Iwate ay nabiyayaan ng mga yaman ng bundok at mga yaman ng karagatan. Maraming mga sangkap ang matatagpuan dito. Kaakibat ng apat na panahon ng Iwate ay iba't ibang masasarap at masustansyang pagkain sa bawat panahon.



- **Pag-inom ng Alak**
Huwag uminom ng marami. Magpataan ng mga arw na hindi iinom ng alak. Ang mga menor de edad ay hindi pinapayagang uminom ng alak.

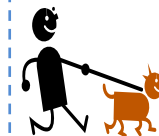
■ Panigarilyo

- Subukang huwag manigarilyo.
 - Pinagbabawal ang sigarilyo sa mga menor de edad.
- Para sa mga smoker, mahirap ang biglaang pagtigil. Ngunit maaaring umpisahan ang pagtigil sa pamamagitan ng pagbawas ng isang stick araw-araw.



■ Ehersisyo

Magkaroon ng sapat na ehersisyo. Bakit hindi mo subukang maglakad-lakad sa inyong lugar? Umpisahan sa pakonti-konti hanggang matarget ang 1000 hakbang! Ang paglalakad-lakad sa inyong lugar ay nakakagaan din ng pakiramdam.



Alam mo ba na ang pangangalaga ng kalusugan ay isang malaking paraan upang magtipid? Ito ay isang paraan ng pag-iipon dahil maiwasan ang malalaking gastos na pang-gamot at ospital!

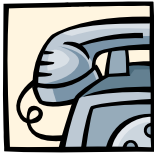
Upang iwasan ang rate ng namamatay tumuntong ng 65 taong gulang, at pahabain ang life expectancy rate, magkaroon ng mataas na kalidad na buhay at upang makamit ang isang 'Malusog, at Malayo sa Panganib na Welfare Society', ang Iwate Prefecture (Seksiyong Pangkalusugan) ay gumawa ng booklet na tinatawag na "Malusog na Iwate Planong 21" 「健康いわて 21 プラン」. Tignan ang homepage na ito (sa wikang Hapon lamang): <http://www.pref.iwate.jp/~hp0360/21planfukyukeihatsu/rall.pdf> (日本語)

BALITA MULA SA ASOSASYON

Para sa detalye, huwag magatubiling magtanong.

Konsultasyon para sa mga Dayuhan (Tuwing ikatlong Miyerkules ng bawat buwan)

Meron ka bang agam-agam na hindi mo masabi kahit kanino? Ipinangako namin na walang makaaalam. Kung may problema sa VISA, mga batas ng Japan, pangkalusugan/pang-medikal at iba pa, sasagutin kayo ng aming mga consultant na gamay ang mga bagay na ito. Mangyari lamang na magparehistro sa pamamagitan ng telepono bago ang inyong pagbisita. (libre)



Araw ng Konsultasyon: Tuwing ikatlong Miyerkules ng buwan
Lugar: Aiina 5F Iwate International Center
(Ang Aiina ay nasa likod ng istasyon ng Morioka)
Numero: TEL019-654-8900 Iwate International Association
Oras ng pagpapatala: 9:00-21:00

- Tumatanggap kami ng konsultasyon liban sa iskedyul sa taas kaya huwag magatubiling magtanong.
- Ipadala ang inyong mga katanungan sa Wikang Ingles o wikang Hapon sa pamamagitan ng FAX o EMAIL.

Seikatsu Shien Supporter (Mga Taga-suporta sa Pamumuhay)

May problema ka ba sa inyong pamumuhay? pagbuklurin ang mga dayuhan at mga citizen ng Iwate, sa pakikiisa ng mga Asosasyong Pang-internasyunal sa siyudad, baryo at baranggay sa loob ng ating lalawigan. Tayo ay nagdadaos ng mga proyekto na naglalayong palalimin pa ang pagpapalitan ng kultura ng mga dayuhan at mamamayan ng Iwate. Kumonsulta na!



Network para sa pang-internasyunal na kakayahan (Iwate International Network)

Meron ka bang espesyal o kakaibang kakayahan? Magparehistro na sa Iwate Jinzai Katsuyo Network! (International Human Resource Utility Network) Kung kayo (o ang inyong asosasyon) ay nakarehistro sa Iwate International Human Resource Network, kapag may mga Eskwelahan o mga asosasyong na magka-interes sa kultura ng inyong bansa, maaari namin ipapakilala kayo upang maipamalas ang inyong kultura sa kanila sa pamamagitan ng sayaw, kanta, pagluluto at iba pa.

Pang-internasyunal na event Chatland



Tuwing ikatlong Sabado ng buwan ay Chatland! itong magkaroon ng pagpapalitan ng kultura, kaalaman at iba pa sa pagitan ng mga foreigner at mga Hapon. Naglalayon din itong magkaroon ng magandang relasyon ang mga foreigner sa loob ng Iwate. Pumipili ng isang bansang ipapakilala at nagdadaos ng mga proyekto at event na may kinalaman sa bansang iyon. Ito ay ginaganap isang beses sa loob ng dalawang buwan.

Information

Para sa patnubay para sa mga dayuhan sa inyong wika bisitahin ang aming website:

<http://www.pref.iwate.jp/~hp0312/seikatsu-sodan/>

[Paano pumasok ng Japan (visa)] [Pamumuhay sa Iwate]
[Mga tuntunin sa pamumuhay] [Impormasyon sa Pamumuhay] [Paano ang gagawin mo sa mga panong ito?]
[Kalusugan at Pagpapalaki ng Anak] [Ang sociedad at welfare] [Problema sa Pamumuhay] [Impormasyon tungkol sa Iwate] ay makikita sa aming homepage sa 6 na wika: Hapon, Ingles, Tsino, Portugal, Tagalog at Koreano.

Maqsagot ng questionnaire para sa Jiengo at magkaroon ng pagkakataon na makakuha ng regalo sa raffle!

- (1) Madali bang maintindihan ang inyong binasa?
 - ① Napakadaling maintindihan
 - ② Madaling maintindihan
 - ③ Mahirap maintindihan
 - ④ Napakahirap maintindihan※ Para sa mga sumagot ng 3 o 4, anu ang rason?
- (2) Sa jiengo ngayon meron ka bang nagustuhan o masasbing interesanteng bagay?
- (3) Kung meron kang opinyon o kahilingan, ipalam lang sa amin.

Pagkatapos sagutan ang questionnaire sa kanan, isulat ang pangalan, tirahan at contact number at ipadala sa pamamagitan ng postcard, fax o email sa Iwate International Association. Ang mga mananal ay padadalan ng ticket sa binigay nilang address. Ipadala ang mga questionnaire bago ang mga araw na ito:

Regalo: Kape at Cookie set tiket (5 pares) na maaaring gamitin sa World Fair Trade in Iwate sa ika-10 ng Mayo 2009 na gaganapin sa loob ng Aiina. (Ang tiket ay maaari lang gamitin sa ika-10 ng Mayo)
Deadline: ika-1 ng Mayo 2009 (Valid kung may postmark sa araw na ito)

Intayin namin ang opinyon nyo ha!

Meron ka bang gustong malaman?
Ang Jiengo ay nagiintay sa inyong mga opinion, tanong o kahilingan.

財団法人 岩手県国際交流協会 Iwate International Association
国際交流センター International Exchange Center

1-7-1 aiina 5th Floor Moriokaeki-nishidori, Morioka, Iwate 020-0045
ORAS : 9:00~21:30 TEL : 019-654-8900 / FAX : 019-654-8922
E-MAIL : iwateint@iwate-ia.or.jp (Ok lang kahit e-mail mula sa Keitai o Cellphone.)
URL : <http://www.iwate-ia.or.jp/>
■ Ipadala ang inyong mga katanungan sa Wikang Ingles o wikang Hapon sa pamamagitan ng FAX o EMAIL.