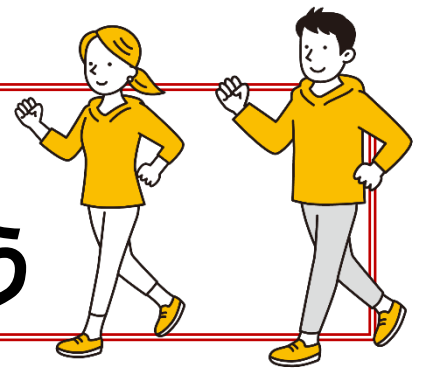


「インフォメーションふじみの」 No.252 「生活相談あれこれ」の短期滞在ビザから留学生ビザの変更許可申請については、コロナ禍による帰国困難者に対する特例的な措置でしたので訂正いたします。現在は「在留資格認定証明書」を取得した後、一度帰国し再来日する必要があります。

本文は次のページ



# 年に一度は 健康診断を受けましょう



## 働いて幸福な生活を送るためには 健康が第一！

健康を維持するためには、自分自身の健康状態を知り、病気の兆候に早く気づくことが大切です。

さまざまな病気の早期発見・早期治療のために、日本では健康保険制度への加入が法律で義務づけられています。

## 健康保険証は持っていますか？

加入している医療保険の種類によって、健康診断の内容や受診場所、申込先、費用などが異なります。また、受診できる期間も決まっています。働いている人は会社から、それ以外の方は自治体や学校から連絡があります。お知らせが届いたらよく読んで健康診断を受けてください。内容がわからないときは FICEC にご相談ください。

### 1. 特定健康診査

- ◆対象：40～74 歳
- ◆費用：ほとんどの地域が無料で受けることができます。（健診内容によっては費用がかかります）
- ◆目的：メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の予防と改善
- ◆検査内容：身体計測、血圧測定、尿検査、肝機能検査、血液検査等



### 2. 後期高齢者健康診査

- ◆対象：75 歳以上の方（65 歳以上の障害認定の方を含む）
- ◆目的：生活習慣病の予防と改善。またフレイル（虚弱）の予防

### 3. その他

- 人間ドック・脳ドック（費用が個人負担になることもあります）
  - ◆目的：病気の早期発見・早期治療
- 検査項目が多いため、健康診断だけではわからない病気の早期発見が可能

### ■がん検診（自治体から該当者に通知があります。）

- ◆目的：がんの早期発見・早期治療
- 子宮頸がん、乳がん、大腸がん、肺がん、胃がん等の検診があります。  
※各自治体または直接病院での申し込みが必要です。



健康診断は受診したら終わりではありません。

検査結果が届いたら、指示された生活習慣を改善して下さい。また、再検査と書かれていた場合は、速やかに医療機関を受診してください。健康診断を利用して健康な毎日を過ごしましょう。

## 熱中症に気を付けて！

熱中症を避けるために、屋外で人と十分な距離（少なくとも2m以上）が確保できる場合には、マスクをはずすようにしましょう。こまめな水分補給も忘れずに。

FICEC  
生活相談あれこれ

FICEC では土曜日・日曜日も  
生活相談を受け付けます。  
月～土 10:00～16:00、日 13:00～16:00



現在インド・ネパールのカレーレストランのコックとして働いています。  
私の在留資格は技能です。今より安定した、収入の多い仕事を見つけたいです。

日本は 2019 年 4 月から 14 の産業分野で在留資格「特定技能」に該当する外国人技能労働者を受け入れています。飲食店にお勤めとのことですので、外食業分野でこの在留資格を取得できる可能性があります。「特定技能」を取得すると、日本食レストランなど、どんなレストランでも働くことができます。この在留資格を取得するためには、日本語の試験（JFT-Basic または JLPT N4 レベル以上）及び技能検定に合格する必要があります。

テキストやサンプル問題については、ホームページをご覧ください。

※「特定技能 1 号」を取得した場合、通算 5 年まで働くことができますが、家族を帯同することはできません。但し、すでに日本に滞在している家族はそのまま滞在できます。



短期滞在ビザで日本に来ました。留学生ビザを取得して日本語学校で日本語を勉強したいです。

通常は日本語学校から「在留資格認定証明書」を取得した後、一度帰国し再来日します。  
現在日本にいる人に限り、日本語学校への入学が許可されていれば、短期滞在ビザから学生ビザに変更許可申請できます。

## 「絵コンテスト」 展覧会



ふじみ野市、富士見市、三芳町の外国ルーツの子どもたちが描いた絵を見に来てください。

- 三芳町藤久保公民館  
7/29(金)～8/4(木)
- ふじみ野市市役所本庁ロビー  
8/22(月)～26(金)
- 富士見市キラリ☆ふじみ アトリエ  
8/27(土)、28(日)

※いずれも時間は 10:00～17:00  
問合せ/FICEC 049-256-4290

## Café FICEC

### Only English café

50 分間、英語だけで会話を楽しむ集まりです。  
お茶をしながら仲間を作りませんか？

- 日時/7月10日(日) 13:00～13:50
- 場所/ふじみの国際交流センター  
裏面に地図があります。
- 参加費/500円(お茶代)
- 参加/12名(先着順)
- 申込み/  
049-256-4290



ふじみの国際交流センターの理事長交代のお知らせ  
6月1日、前理事長石井ナナエから、室井伸幸に交代しました。よろしくお願ひします。