

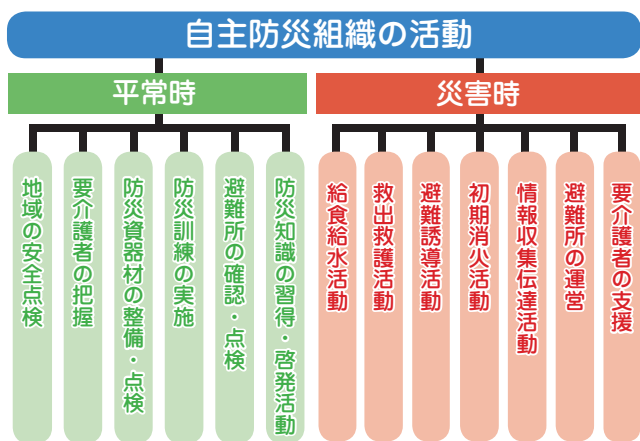
## 自主防災組織とは

自主防災組織とは、「自分たちのまちは自分たちで守る」という、地域住民の自衛意識と連帯感に基づいて結成される防災組織のことです。

自主防災組織は、通常は地域内（自治会等）で組織されるものです。そして、地震や水害などの災害が発生したときには、地域内で中心となって、自らの身を守るために自主的に活動する組織を、自主防災組織といいます。

## 自主防災組織の役割とは

自主防災組織は、平常時には防災知識の習得や啓発、地域内の安全や設備の点検、防災訓練などを行います。災害が発生した場合には、情報を収集して住民に迅速に伝え、初期消火活動、被災者の救出や避難誘導、避難所などの役割を担います。



## 自主防災組織を設立される場合、市の補助金制度があります

### ■補助の対象経費（20万円を限度額）

防災マップの作成経費（必須）、メガホン、消火器、救助用工具、担架、強力ライト、非常持ち出し袋等購入経費等

自主防災組織に関する問い合わせ 消防防災課 内線 368

# 自主防災組織を

# つくりましょう！

『3・11東日本大震災』では、筑西市でも最大震度6強の大地震に見舞われ、家屋の被害、ブロック塀倒壊など市内全域で甚大な被害が生じました。また、停電や断水など市民生活にも影響が生じました。

東日本大震災により1年が経過したものの、依然として強い余震が続き、不安が拭いきれません。現在、全国的に住民の防災に対する意識が高まっています。自治会等で自主防災組織を作り、被害や混乱を最小限に食い止めましょう。市でも平成20年度から地域の連帯で防災活動に取り組まれる自主防災組織の結成を推進しています。

## 現在市内には、9つの自主防災組織があります

- 【下館地区】 ●富士見町自主防災会 ●栗島自主防災会  
●茂田第一東第8班南平台自主防災会  
●久下田宿自主防災会 ●新花町自主防災会
- 【関城地区】 ●三道自主防災会 ●船玉新町自主防災会
- 【明野地区】 ●大林自主防災会
- 【協和地区】 ●栗崎自主防災会



◀新花町自治会で行われた防災訓練の様子

## 高い合格実績を誇る名門進学塾

### 《クラス案内》

- 小学校2・3・4・5・6年生
- 小学英語専科コース
- 中学受験（公立・私立）コース
- 個別クラス（小・中・高）
- 中学1年・2年・3年生
- 中学理社特訓
- 土曜5教科特訓
- 高校1年・2年（学校別）
- 高3生 大学受験本科
- 東進衛星予備校

### ★2012年度 主要大学合格速報

筑波大・埼玉大・宇都宮大・茨城大・山形大・茨城県立医療大・東京理科大  
明治大・法政大・青山学院大・中央大・同志社大・学習院大・東京農業大  
芝浦工大・東京電機大・日本女子大・フェリス女子大・日本大・明治学院大  
駒澤大・北里大・東洋大・自治医科大・獨協医科大・国際医療福祉大  
他 多数合格（志学高等予備校の正会員のみ）  
(2月29日現在)

### 志学教育センター下妻校 新校舎完成!!



### ★2012年度 主要県立高校合格速報

水戸一高 6名!!

下館一高	53名	栃高	下妻二高
下館二高	39名	真岡高	真岡女子高
下妻一高	17名	鬼怒商	下館工高
小山高専	2名	他	多数合格
			(志学塾正会員のみ)

### SINCE 1978 志学塾

志学高等予備校  
0120 (25) 0054  
JR下館駅北口1分

下館本校/玉戸校/志学教育センター  
結城校/明野校/真岡校/真壁校  
下妻校/しがく輝翔館

今日の論語  
子曰く「道に志し、徳に拠り、仁に依り、芸に遊ぶ。」

# がんがまだ「他人事」のあなたへ



私たちのおよそ2人に1人ががんになり、3人に1人ががんで命を落としています。65歳以上では、2人に1人が、がんでなくなっています。この割合は世界のトップレベルで、日本は、世界有数の「がん大国」といえるのです。では、いったいどうすればよいのでしょうか？

**まずは、がん検診を受けましょう。**  
**定期的ながん検診が、早期発見・早期治療につながります！**

## 胃がん検診

## 結核・肺がん検診

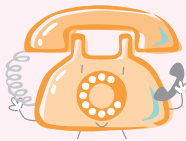
## 大腸がん検診

## B型・C型肝炎検査

## 前立腺がん検診

## 乳がん・子宮がん検診

20歳から74歳の女性の人全員に「検診案内」を4月下旬に郵送します。案内が届いたら内容を確認し、集団検診か医療機関検診いずれかを選択し電話で予約をしてください。



■**集団検診** 予約専用の電話  
女性検診予約センター

にゅうがん しきゅうがん検診受けてよいよい

**24-4141**

へ予約してください。

受付時間：午前9時～正午  
午後1時～5時

■**医療機関検診**

医療機関に直接予約  
をしてください。

(医療機関は平成24  
年度版健康カレンダー  
13ページをご覧ください)

■**下記の方は無料で検診が受けられます。無料クーポン券を検診時に持参してください。(※乳がん検診はマンモグラフィ検査になります)**

### 乳がん検診

昭和46年4月2日～昭和47年4月1日生  
昭和41年4月2日～昭和42年4月1日生  
昭和36年4月2日～昭和37年4月1日生  
昭和31年4月2日～昭和32年4月1日生  
昭和26年4月2日～昭和27年4月1日生

### 子宮がん検診

平成3年4月2日～平成4年4月1日生  
昭和61年4月2日～昭和62年4月1日生  
昭和56年4月2日～昭和57年4月1日生  
昭和51年4月2日～昭和52年4月1日生  
昭和46年4月2日～昭和47年4月1日生

■**下記の方は無料で検診が受けられます。無料クーポン券を検診時に持参してください。**

昭和46年4月2日～昭和47年4月1日生  
昭和41年4月2日～昭和42年4月1日生  
昭和36年4月2日～昭和37年4月1日生  
昭和31年4月2日～昭和32年4月1日生  
昭和26年4月2日～昭和27年4月1日生

## 75歳以上の人

■平成23年度に検診を受けた人には、5月初めに受診券を郵送します。

■平成24年度検診を希望する人は下記まで申し込んでください。

- ・申込期間…5月から検診終了まで
- ・申込先……保健予防課  
☎ 22-0535

■詳しくは平成24年度版健康カレンダーをご覧ください。保健予防課 (☎ 22-0535) までお問い合わせください。

### 無料体験レッスン開催中

おとのおもちゃほこ	4/2 (月) 10:00・4/6 (金) 10:00
赤りんごコース	4/2 (月) 11:00・4/6 (金) 11:00
おながくなかよし	4/8 (日) 10:00・4/14 (土) 11:00・4/21 (土) 10:00・4/28 (土) 15:10
幼児科	4/8 (日) 11:00・4/11 (水) 15:00・4/14 (土) 15:10・4/21 (土) 11:00・4/28 (土) 16:00
Jステップ基礎コース	4/8 (日) 13:00・4/14 (土) 16:00・4/18 (水) 15:00・4/21 (土) 16:00・4/28 (土) 11:00

参加してくれたお友達にはもちろん  
ぷっぷるぷっぷるプレゼント

対象年齢 《おもちゃ》H22.4～H23.3 《赤りんご》H21.4～H22.3  
《おながく》H20.4～H21.3 《幼児科》H18.4～H20.3  
《Jステップ基礎》春から小学生以上

お気軽にお申し込み、お問い合わせ下さい。(お申込みは前日の3時まで)

#### 無料体験レッスン開催会場

**コンドー楽器**

☎ 0296-22-4380 (火曜定休)

# 健康診断・特定保健指導

市から対象者に受診券が届きます。健診日時を確認し  
年に1回は特定健康診査を受けましょう

高血圧症、脂質異常症、糖尿病、さらには心臓病、脳卒中などの生活習慣病が増えています。メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の要因である内臓脂肪を減らすことで、生活習慣病の進行を食い止めることができます。

この「内臓脂肪」をチェックし、メタボリックシンドロームのリスクを見つけるために行われるのが特定健康診査・特定保健指導です。メタボリックシンドロームやその予備群を早期に発見し、自覚症状のない段階から生活習慣の改善を行うことを目的としています。ぜひ年に1回は健診を受けて、健康づくりに活かしましょう。



## 特定健診検査項目

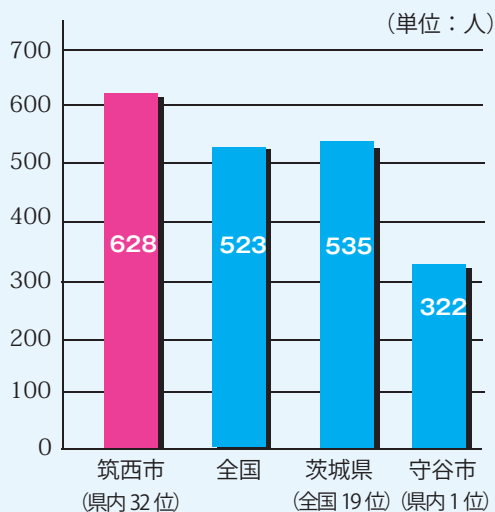
問診・身体測定・腹囲測定・BMI・血圧・中性脂肪・LDLコレステロール・HDLコレステロール・ヘモグロビンA1c・AST・ALT・γ-GT・尿糖・尿たんぱく

■特定健診又は長寿健診を受けた人で希望する人は心電図検査・眼底検査・貧血検査が受けられます。

生活習慣の改善で  
メタボリックシンドロームは  
解消・予防できます



生活習慣病による人口10万人当たりの死亡者比較  
(平成19年茨城県保健福祉統計年報より)



## 生活習慣病が増加

本市の平成21年の死亡者数で最も多い死因は、がん（悪性新生物）330人（27.6%）で、続いて心疾患192人（16.1%）、脳血管疾患153人（12.8%）が3大死因となっています。いずれも生活習慣病で全死亡者の約6割を占めています。また、人口10万人当たりの生活習慣病による死亡者数は、平成19年茨城県保健福祉統計年報（左表）によると国・県を大きく上回っています。

生活習慣病は、内臓脂肪の蓄積が原因となることが多く、肥満に加えて、高血糖、高血圧といった状態が重複した場合には、脳血管疾患などの発症リスクが高くなります。

問い合わせ 特定健康診査…保健予防課 ☎ 22-0535 特定保健指導…健康づくり課 ☎ 22-0506 (スピカ庁舎3階)

**春まつり**

春かつ定食 1,380円 (税込1,419円)

温玉かつ定食 1,480円 (税込1,554円)

**かつ萬下館亭**

【住 所】筑西市玉戸1018-40  
【営業時間】11:30~21:30  
※土・日・祝は11:00~

**☎0296-26-7373**

玉戸駅 市民病院 至小山 50m

かつ萬下館亭 7-11 シダックス 至玉戸

エネオス ●住宅展示場

**筑西Peopleクーポン**

**200円割引券**

ランチメニューは100円引

※お一人様一枚限り有効※他サービスとの併用不可  
有効期限 平成24年4月30日

**筑西Peopleクーポン**

**200円割引券**

ランチメニューは100円引

※お一人様一枚限り有効※他サービスとの併用不可  
有効期限 平成24年4月30日

# ワクチン 24年度も無料で接種が受けられます

# 健康 健診 査

# 特定健康診査

## 子宮頸がん予防ワクチン

若年層の子宮頸がんを予防するため、子宮頸がん予防ワクチンの接種費用を全額助成します。子宮頸がん予防ワクチンは任意予防接種で、保護者が同意した場合のみ接種できます。

■対象者＝平成7年4月2日～平成12年4月1日生まれの女性（中学1年生から高校2年生相当年齢まで）

※ただし、高校2年生相当年齢は平成23年度に1回又は2回の接種をした人が対象となります。

■接種回数＝3回の接種が必要です。



## ヒブワクチン・小児用肺炎球菌ワクチン

小児の細菌性髄膜炎等を予防するため、ヒブワクチン・小児用肺炎球菌ワクチンの接種費用を全額助成します。

ヒブワクチン・小児用肺炎球菌ワクチンは任意予防接種で、保護者が同意した場合のみ接種できます。

■対象者＝生後2か月児から4歳児

※5歳の誕生日前々日までに接種してください。

■接種回数（接種間隔は医師に相談してください。）

【ヒブワクチン】①生後2か月～6か月で開始…4回

②7か月～11か月で開始…3回 ③1歳～4歳………1回

【小児用肺炎球菌ワクチン】

①生後2か月～6か月で開始…4回 ②7か月～11か月で開始…3回 ③1歳………2回 ④2歳～4歳………1回



■助成期間＝4月1日～平成25年3月31日

■接種場所＝医療機関で接種してください。

（平成24年度健康カレンダー8ページをご参照ください）

■予診票＝各医療機関にあります。

■当日持参するもの＝保険証・母子健康手帳

### ※接種不当事者

①子宮頸がんワクチンの接種については、妊娠又は妊娠している可能性のある人 ②明らかに発熱を呈している人 ③重篤な急性疾患にかかっていることが明らかな人 ④ワクチンの成分に対しアナフィラキシーを呈したことが明らかな人

問い合わせ 保健予防課 ☎22-0535（スピカ庁舎3階）

## 1 特定健康診査を受けた後は

健康診査の結果、該当する下記の項目の数で支援が区分されます。

- 腹囲 男性 85cm 女性 90cm 以上
- BMI（※体格指数）25 以上
- ※体重kg÷身長m÷身長m

+

- 血糖が高め
- 血圧が高め
- 血中脂質が高め
- ※さらに喫煙歴があると生活習慣病の危険度が高くなります。



## 2 リスクに応じた保健指導を実施

特定健康診査の結果、生活習慣病になる危険度が高い人に対し、保健師や管理栄養士等が生活習慣改善のためのお手伝いをします。

### 生活習慣改善の必要性が

低い人

中程度の人

高い人



情報提供

動機づけ支援

積極的支援



健診結果を郵送します

健康教室や面接等で直接ご本人にお返しします。その後、約6か月間、生活習慣（食事や運動）の改善を行います。一緒に自分に合った生活を見つけてみませんか？



# 春宴会 お食事会 飲送迎会 記念日 ご予約承ります

飲み放題つきのお得なコース **わいわいバック** 飲み放題付 **3,980円**

鍋+飲み放題の大満足バック **満腹満足鍋バック** 飲み放題付 **4,980円**

旬の味覚を堪能できるご馳走コース **賞沢旬の味覚コース** 乾杯 乾杯付 **3,980円**

※オリジナル宴会グッズ お名前入りのオリジナルランチマットやお箸袋等、心に響く感動グッズをご用意致します。ご予約の際にお申し付けください。

【サービス】  
 ■飲み放題プランあり  
 ■8名様より無料送迎  
 ■46名様までご利用可

## ごほう下館本店

【住所】筑西市一本松482  
 【営業時間】11:00～21:30

☎0296-22-7878



## 筑西People限定クーポン

本誌を見て宴会をご予約頂いたお客様に限り

料理本体価格より **10%割引**

※本券は下館本店でのみお使い頂けます  
 ※ご予約の際、本券利用の旨をお伝え下さい  
 ※お一組様一枚限り有効です  
 ※他サービスとの併用はできません  
 有効期限 平成24年4月30日