

年に1回、特定健康診査で あなたの身体をチェックしましょう!



近年生活習慣の変化などにより、糖尿病などの生活習慣病の人又はその予備軍が増加しています。また、それらを原因とする死亡は、全体の3分の1にものぼると推測されています。

「めんどくさい」「自分は健康だから」「去年も受けた」等々、健診を受けるせっかくの機会を逃していませんか。

「特定健康診査」を毎年1回受けて、気付かないうちに進行する生活習慣病を予防しましょう。

健康診査を受けるには

■ 受診券が届きます

平成23・24年度に成人健康診査を受けた人と、今年度40歳、41歳、46歳、51歳、56歳、61歳になる人に、地区の健診開始約1か月前に受診券が届きます。

指定日に都合が悪い場合は、健康カレンダー若しくは受診券に同封されている日程表で健診日時・会場を確認のうえ、直接会場にお越しください。

受診券が届かない人で、健診を希望する人は、保険証を持って健診会場に来てください。当日会場で受診券を発行します。また、日程表、チラシなどの郵送を希望する人は、保健予防課までご連絡ください。

※筑西市国民健康保険以外に加入している40歳から74歳の人々が特定健康診査を受ける場合は、「特定健康診査受診券」が必要となりますので、勤務先にお問い合わせください。



▶受診項目によって、右のいずれか又は全てが同封されている人もいます。

受診券を郵送する時期

- ◇明野地区…4月
- ◇関城地区…6月
- ◇下館地区…7月
- ◇協和地区…10月

■ 当日持参するもの

健診当日は…

- ①保険証
- ②受診券
- ③自己負担金

を忘れずに!



■ 特定健康診査の項目

- 問診 … 内服薬・既往歴・喫煙・自覚症状など
- 身体測定 … 身長・体重・BMI
- 腹囲測定 … 内臓脂肪の蓄積状態
- 血圧測定
- 尿検査 … 尿糖・尿たんぱく
- 血液検査 … 脂質(中性脂肪・HDLコレステロール・LDLコレステロール)
肝機能(AST・ALT・r-GT)・血糖(ヘモグロビンA1c)

※特定健康診査・長寿健康診査・生活習慣病予防健診を受けた人は、付加検査として腎機能検査(クレアチニン)を行います。



介護タクシー —安心・安全— エース

ケアタクシー A

大型車でゆったり乗々

車いすに乗ったまま乗れるタクシーです。室内介助もいたします。通院・買い物・日帰り旅行などどこへでも。けが・腰痛・妊婦様など移動が困難な方も。ご予約のお客様優先です。

初乗り料金2キロ680円

ご本人に変わり様々な御用を代行します。お気軽にお問い合わせください。

TEL0296-54-5447

〒300-4523 茨城県筑西市赤浜115
☎0296-54-5447 FAX0296-54-5448
URL: <http://www.care-taxi-a.com>
E-mail: info@care-taxi-a.com

特定健康診査を受けた後は

健康診査の結果

健康診査の結果、下記①に当てはまる人は、さらに右記②の項目にいくつ当てはまるかで支援が区分されます。

A

腹囲

男性 85cm 女性 90cm 以上

または

BMI (体格指数)

25 以上 $BMI = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$

+

B

血圧が高め

血糖が高め

今年から、国際標準化に伴いヘモグロビンA1c (血糖検査) の表記が変わります。

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。

これまでの数値から、
およそ **0.4%**
高くなります。

リスクに応じた保健指導を実施

生活習慣病になる危険性が高い人に対し、保健師や管理栄養士等が生活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

※生活習慣病の治療中の人も情報提供になります。

情報提供

健診結果を郵送します

結果説明会や、各種健康教室に参加しましょう。

健診結果

中程度の人

動機づけ支援

健康教室や面接等で、本人に直接結果を返却します

その後の約6か月間で、生活習慣の改善を行います。頑張りすぎずに、健康的な生活を見つけましょう。

高い人

積極的支援

あせらず、生活を見直し、改めて健康な生活習慣をつくっていきませんか？



問い合わせ

健康診査について……………保健予防課 ☎ 22-0535

特定保健指導について…健康づくり課 ☎ 22-0506

SEKISHO Service Safety Sincerity

平成24年12月3日
NEW OPEN

筑西市藤に、機能訓練
特化型のデイサービス
が誕生!!

自立実習型デイサービスセンター

楽フィット

デイサービスセンター 楽フィット筑西/筑西市藤 317-1 TEL 0236-25-2770
<http://www.sekisho.co.jp/>

季節のかわりめ化粧品

花粉やホコリ・汚れた空気で肌流れが
起こる季節にはこれ1本で集中ケア!

今だけ携帯
ローション
付き

トワニマイルドコンディショナー
150ml ¥5,040-

FashionHouse シラ井

本店: 下館駅北口 丙 210 22-3610
2号店: 下館南口ウェルシア内 25-0371

平成 25 年度

乳がん・子宮がん(頸部) 検診

自分の健康状態を確認し、がんを早期に発見する意味でも、乳がん・子宮がん(頸部) 検診を定期的に受けることが重要です。



問い合わせ
保健予防課
☎22-0535

「検診のお知らせ」は

- ・平成 22 ～ 24 年度に市の女性検診を受けた人
- ・平成 25 年度無料クーポン券対象者と 20 歳になる人に、4 月下旬頃郵送します。

※「検診のお知らせ」が届かない人で検診希望の人は保健予防課にご連絡ください。

集団検診を希望する人

■乳がん検診

- 30 ～ 39 歳 超音波検査
- 40 歳以上 奇数年度生まれ…マンモグラフィ検査
偶数年度生まれ…超音波検査
- ※クーポン対象者は、マンモグラフィ検査

■子宮がん検診

- 20 歳以上 子宮頸部細胞診検査

検査料金 (自己負担金)

乳がん検診、子宮がん検診ともに 1,000 円

検診方法

- 保健予防課へ事前に申し込んでください。
- 申込用紙は「検診のお知らせ」に同封してあります。
- 託児を希望する人は、託児のある検診日を必ず確認し申し込んでください。(対象児は3歳未満です)
- 必要事項を記入し、期間厳守で投函してください。
- 下館地区会場を希望した人には、5月下旬頃に受診券を郵送します。
- 明野・協和・関城地区の会場を希望した人には、6月下旬頃に受診券を郵送します。

医療機関検診を希望する人

■乳がん検診

- 30 ～ 39 歳 視触診+超音波検査
- 40 歳以上 奇数年度生まれ…マンモグラフィ検査
偶数年度生まれ…視触診+超音波検査
- ※クーポン対象者は、マンモグラフィ検査

■子宮がん検診

- 20 歳以上 子宮頸部細胞診検査

検査料金 (自己負担金)

乳がん検診、子宮がん検診ともに 2,000 円

検診方法

- 医療機関へ直接予約してください。保健予防課への連絡は不要です。
- 医療機関検診の受診券は、「検診のお知らせ」に同封してあります。
- 受診券と保険証を忘れずに持参してください。

注意

自覚症状(不正出血・しこり・乳汁分泌など)のある人は、早めに医療機関で受診してください。

25年度無料クーポン対象者

今年度の対象者は下記の人です。無料クーポン券は「検診のお知らせ」に同封します。検診時に必ず持参してください。

【乳がん検診】

- 41 歳 昭和 47 年 4 月 2 日～昭和 48 年 4 月 1 日生
- 46 歳 昭和 42 年 4 月 2 日～昭和 43 年 4 月 1 日生
- 51 歳 昭和 37 年 4 月 2 日～昭和 38 年 4 月 1 日生
- 56 歳 昭和 32 年 4 月 2 日～昭和 33 年 4 月 1 日生
- 61 歳 昭和 27 年 4 月 2 日～昭和 28 年 4 月 1 日生

【子宮がん検診】

- 21 歳 平成 4 年 4 月 2 日～平成 5 年 4 月 1 日生
- 26 歳 昭和 62 年 4 月 2 日～昭和 63 年 4 月 1 日生
- 31 歳 昭和 57 年 4 月 2 日～昭和 58 年 4 月 1 日生
- 36 歳 昭和 52 年 4 月 2 日～昭和 53 年 4 月 1 日生
- 41 歳 昭和 47 年 4 月 2 日～昭和 48 年 4 月 1 日生

普通車 (AT・MT)

卒業予定コース

受付実施中！

お急ぎでない方も、卒業するまでの予約はおまかせ下さい。

個別送迎 **無料** 託児室完備 **無料**



茨城東西自動車学校
TEL:0296-37-6012(代)



上筑波自動車学校
TEL:029-869-0931(代)

茨城自動車学校協会 <http://www.kenseijikou.co.jp/>

茨城東西自動車学校

F309-0121 茨城県取手市取手296



上筑波自動車学校

F300-4201 茨城県つくば市南1258-2



予防接種を受けましょう

対象年齢を過ぎてしまうと、定期予防接種としては受けられなくなってしまいますので、早めに接種を受けましょう。



- 接種場所 平成 25 年度健康カレンダーに掲載
- 接種費用 対象年齢内であれば無料
- 持参品 母子健康手帳
※接種回数確認のため必ず持参してください。
保険証など住所が確認できるもの
予診票（各医療機関にあります）

BCG 予防接種

【対象】

平成 25 年 4 月 1 日から、BCG 予防接種月齢が**生後 3 か月～1 歳に至るまで（1 歳の誕生日前日まで）**に拡大されました。
(標準的な接種時期は生後 5 か月～8 か月)

麻しん・風しん混合予防接種

平成 18 年 4 月 1 日から、定期予防接種としては麻しん・風しん混合生ワクチンの接種が下記の年齢での**2 回接種**となりました。

【対象】

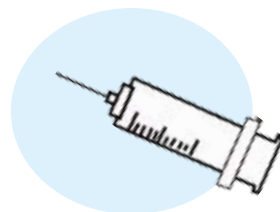
- 1 期…1 歳の誕生日前日～2 歳の誕生日前日まで
- 2 期…小学校入学前の 1 年間
(平成 19 年 4 月 2 日～20 年 4 月 1 日生まれ)

■ 問い合わせ

保健予防課 ☎ 22-0535

日本脳炎予防接種

日本脳炎予防接種は、**全部で 4 回**の接種が必要です。



【対象】

- 1 期…3 歳の誕生日前日～7 歳 6 か月になる前日まで
- 2 期…1 期 3 回を終了した 9 歳以上の人

日本脳炎特例対象者

日本脳炎予防接種機会を（積極的接種勧奨差し控えにより）逃した人がいます。

【対象】

- 1 期…平成 7 年 4 月 2 日～19 年 4 月 1 日生まれの人で、1 期接種を 3 回又は全く接種していない人
(年齢が拡大されました)
- 2 期…1 期 3 回を終了した 9 歳以上の人

介護 介護付有料老人ホーム ヒューマンサポート筑西 **ご入居者様募集** 全 80 歳 すべて新入

入居金 0 円
介護について管理費・食費・家賃すべて込み
月額利用料 **13万 5 千円** 均一

2012.11 新築オープン!

0120-17-4565
ヒューマンサポート筑西
〒335-0823 茨城県筑西市大字東和 300-2
TEL:0296-20-0211 FAX:0296-20-0212
1st floor: 1st floor, 2nd floor, 3rd floor, 4th floor, 5th floor, 6th floor, 7th floor, 8th floor, 9th floor, 10th floor, 11th floor, 12th floor, 13th floor, 14th floor, 15th floor, 16th floor, 17th floor, 18th floor, 19th floor, 20th floor, 21st floor, 22nd floor, 23rd floor, 24th floor, 25th floor, 26th floor, 27th floor, 28th floor, 29th floor, 30th floor, 31st floor, 32nd floor, 33rd floor, 34th floor, 35th floor, 36th floor, 37th floor, 38th floor, 39th floor, 40th floor, 41st floor, 42nd floor, 43rd floor, 44th floor, 45th floor, 46th floor, 47th floor, 48th floor, 49th floor, 50th floor, 51st floor, 52nd floor, 53rd floor, 54th floor, 55th floor, 56th floor, 57th floor, 58th floor, 59th floor, 60th floor, 61st floor, 62nd floor, 63rd floor, 64th floor, 65th floor, 66th floor, 67th floor, 68th floor, 69th floor, 70th floor, 71st floor, 72nd floor, 73rd floor, 74th floor, 75th floor, 76th floor, 77th floor, 78th floor, 79th floor, 80th floor, 81st floor, 82nd floor, 83rd floor, 84th floor, 85th floor, 86th floor, 87th floor, 88th floor, 89th floor, 90th floor, 91st floor, 92nd floor, 93rd floor, 94th floor, 95th floor, 96th floor, 97th floor, 98th floor, 99th floor, 100th floor