



あなたのからだ、 ほんとうに大丈夫?

筑西市民の死亡率

市の死因別標準化死亡率比（標準的な年齢構成にした死亡率の比較）を全国と比べたときに、男女ともに急性心筋梗塞や糖尿病が高い状況です。

どちらも生活習慣病の一つで、生活習慣の改善や早期発見による予防が大切です。

健診（検診）は、健康なうちに受診してこそ意味があります

市では、生活習慣病の早期発見のために、成人健康診査（早朝健診・40歳からの健診・骨粗しょう症検診・女性検診）や人間ドック等の助成を実施しています。

しかし、特定健康診査の受診率は平成24年度で30・4%と、非常に低い現状です。

がん検診や特定健康診査は、がんなどの生活習慣病の予防や早期発見のために、定期的に受けたい大切な検診です。「時間が無い」「元氣だから大丈夫」などと考えず、自分の健康のため、ぜひ定期的に受診してください。

特に受診券が届いた人、各検診の無料クーポン券が届いた人、職場等で健診を受ける機会がない人は、市の健診を受診してください。

保健指導を実施します

健診結果によって、結果票を郵送する場合と、面接等で本人に直接お渡しする場合があります。

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。この機会に、自分に合った健康な生活習慣を見つけてみましょう。

結果票が郵送された人は、結果説明会等に参加して、自分の健康状態を再確認してみましょう。

**健康カレンダーを保存し
健康管理にお役立てください**

本紙（ピープル4月1日号）と同時配布された、「平成26年度健康カレンダー（保存版）」には、健康に関する情報が豊富に掲載されています。各ご家庭で保存し、健康な1年を過ごすためにお役立てください。



掲載内容

- 妊婦と乳幼児の健康
- 予防接種（乳幼児から高齢者）
- 健康診査（成人・女性）
- 健康が気になる人への保健指導
- みんなで健康づくり
- 気軽に健康相談
- 献血のお知らせ
- 急な病気で困ったら

リスクに応じて検診を

がんは、早期発見で治癒可能な病気です。しかしすべてのがん検査をするのは費用も時間も大変です。そこで、自分ががん発病のリスクがどのくらいあるのかを知り、優先順位をつけるのも大切です。

例えば、親兄弟で胃がんに罹患した人がいれば胃がんのリスクがあります。これは遺伝ではなく、子どもの時にピロリ菌に感染した胃炎があることが多いからです。そのような人は定期的に胃内視鏡検査を受けられることが効果的です。また喫煙者は肺がんだけでなく食道がんなどのリスクとなり、C型肝炎ウイルス感染は肝硬変、肝がんのリスクとなります。肥満、運動不足、肉食は大腸がんのリスクとなります。

一度自分の生活習慣の評価をしてみることも大切です。



筑西市民病院
たなべ よしひろ 院長
田邊 義博

ご宴会

ご予約承ります

飲み放題つきのお得なコース にぎわいバック 飲み放題付 4,000円	旬のごちそうに飲み放題が充実した満足コース 歓送迎会バック 飲み放題付 5,000円	刺身、寿司、銅壺を満喫できる贅沢コース 贅沢旬の彩りコース 2枚様に1本 乾杯瓶1本付 4,500円
--------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------

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

★オリジナル宴会グッズ
お名前入りのオリジナルランチョンマットやお箸袋等、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。

ごほう下館本店

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26年4月30日

健康診査



参照▶「健康カレンダー」
9～14 ページ

5月8日（木）の明野地区から、健康診査が始まります。

対象者には、各地区の健診開始約1か月前に、個人宛てに受診券を郵送します。受診券に書かれた指定日に都合が悪い場合は、「健康カレンダー」又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、会場にお越しください。

対象 受診券発送時期：明野地区 4月、関城地区 5月、下館地区 7月、協和地区 10月

- 今年度40歳・41歳・46歳・51歳・56歳・61歳になる人
 - 筑西市国民健康保険に加入している40～74歳の人
 - 筑西市国民健康保険以外の40～74歳の人で、平成23～25年度に成人健康診査を受けた人
 - 39歳以下又は後期高齢者医療保険で、平成23～25年度に成人健康診査を受けた人
- ※受診券が届かない人で健診を希望する人は、保健予防課までご連絡ください。

持参品 ●保険証 ●受診券 ●自己負担金

研究への調査協力をお願い（40～75歳の人）

市では、平成23年度から市の成人健診で、国立がん研究センター、筑波大学及び大阪大学が共同で実施する「筑西次世代多目的コホート研究」に協力しています。

平成26・27年度の2年間は下館地区で実施されます。研究の詳細は、下館地区の対象者に個別に通知します。ご自身の健康管理に役立てることが出来ますので、通知が届いたらぜひご協力をお願いします。（これまでにこの研究にご協力いただいた人は、今回の対象となりません）

大腸がん検診

4月下旬に対象者に、「大腸がん検診無料クーポン券」を郵送します。クーポン券は検診当日、検体と一緒に必ずご持参ください。
※大腸がん検診容器がない人は、受診券の裏に設置場所等の詳細が記載されていますので、ご覧ください。



参照▶12 ページ

対象

対象年齢	生年月日
41歳	昭和48年4月2日～昭和49年4月1日
46歳	昭和43年4月2日～昭和44年4月1日
51歳	昭和38年4月2日～昭和39年4月1日
56歳	昭和33年4月2日～昭和34年4月1日
61歳	昭和28年4月2日～昭和29年4月1日

● 健診（検診）に関する問い合わせ

保健予防課 ☎22-0535

乳がん・子宮がん（頸部）検診



参照▶13～14 ページ

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）検診を定期的に行うことが重要です。

「検診のお知らせ」を、対象者に郵送します。日程、申込方法は「健康カレンダー」をご覧ください。

対象

- 平成23～25年度に市の女性検診を受けた人
- 次の平成26年度無料クーポン券対象者
 - ① 21歳になる人…「子宮がん検診無料クーポン券」
 - ② 41歳になる人…「乳がん検診無料クーポン券」
 - ③平成21～24年度に無料クーポン券対象者で、市の女性検診を一度も受けていない人

※無料クーポン券は「検診のお知らせ」に同封しますので、検診時に必ず持参してください。

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



JOYパソコンスクール

月額15,540円で受講し放題！！

その他、10回(10,290円)や5回(7,140円)コースや、学割、家族割りも！

- 入学金、テキスト代無料
- 仕事に役立つコースから趣味のコースなど豊富なカリキュラム
- 予約・キャンセルが自由なので、空いた時間で受講可能
- 個別指導なので、自分のペースで学ぶことが出来る
- 就職に有利な資格が取れる認定校

無料体験実施中！



JOYパソコンスクール下館校
筑西市丙360 スピカビル5F TEL: 0296-25-7008



働くお母さんを応援



筑西市小川 1391-549
電話 0296-28-5425

「知育 体育 徳育」それぞれをバランスよく育みます
少人数制 キッズハウス保育園

住宅リフォームを支援します

市では、消費の促進及び市内の商工業の振興を目的に、今年度も市民が市内の施工業者を利用して、個人住宅部分の修繕、改築、増築、模様替え等、住宅の維持及び機能向上のためのリフォームを行う場合、その経費の一部の助成を行います。

助成条件（すべてに該当する人）

- ◆申請できる人
 - ・助成を受けようとする住宅に継続して3年以上住民登録し、かつ3年以上居住していること
 - ・対象になる住宅の所有者
 - ・市税等を滞納していないこと
 - ・市で実施している他の同様の助成を受けていないこと
- ◆対象となる建物
 - 市内に所有する個人住宅
(店舗等との併用住宅は個人住宅部分のみ対象)
- ◆対象工事
 - ・市内の施工業者を利用する、住宅の修繕、改築、増築、模様替え等、住宅の維持及び機能向上のために行う工事
 - ・工事金額が20万円以上（消費税を除く）のもの
 - ・助成金の交付決定後に着手し、平成27年2月28日までに工事が完了するもの

助成金額

工事金額（税抜き）	助成金
20万円以上100万円未満の工事	工事対象費の10%（千円未満切捨て）
100万円以上の工事	10万円限度

※本事業の助成は同一の住宅につき1回限りです

申込期間

平成26年4月1日（火）～12月26日（金）（土日、祝日を除く）

※予算の範囲内での助成となりますので、申込状況によっては、年度途中で終了する場合がありますのでご了承ください。



住宅リフォーム助成事業 Q & A

市内にある住宅の所有者が父で、父は市民ではないのですが申請できますか？

申請できる人は住宅の所有者で、かつ住民登録した居住者です。

住宅所有者が死亡し、相続がまだされていません。助成が受けられますか？

住宅所有者が死亡している場合、その相続を予定している住宅所有者の家族で、現在その住宅にお住まいの方が助成対象者です。関係を証明する戸籍抄本が必要です。

オープンコンペのお知らせ 参加費 1,500円

4月 5日（土） 筑波チャレンジカップ
 4月 9日（水） 大島スポーツ・ミズノ杯 ※2,000円
 4月 20日（日） 月例オープン大会
 4月 26日（土） 隠しホール大会

関東最大級 45ホール

下館パークゴルフ場 国際パークゴルフ協会公認コース 筑西市茂田ザ・ヒロサワ・シティ プーフ ヨイパーク TEL.0296(22)4189

就職氷河期に、求人が20倍!
 歯科医療のハートフルな未来 歯科衛生士

体験入学 4/26 学生募集 5/31

高い国家試験合格率 就職率100%の実績校 介護職員 初任者研修取得 学校見学 受験相談も受付中

独自の奨学金制度 があります 無料スクールバス が運行します(下館駅より)

つくば歯科衛生専門学校 筑西市茂田ザ・ヒロサワ・シティ TEL.0296(23)1220

助成対象工事一覧 (例)

対象となる工事

No.	工事内容
1	既存住宅の増築、改築工事 (建築確認が必要なものは写しを提示)
2	浴室、キッチン、洗面室、トイレのリフォーム
3	給排水衛生設備工事(エコキュート等、工事を伴うもの)
4	換気設備工事
5	電気設備工事
6	ガス設備工事
7	オール電化住宅工事
8	外壁の張り替えや塗装工事
9	部屋の間仕切りの変更工事
10	床材、内壁材、天井材の張り替えや塗装等の内装工事
11	床、壁、窓、天井の断熱改修工事
12	ふすま、障子の張り替えや新設工事
13	造り付け収納家具工事
14	バルコニー、サンルームの改修、新設
15	バリアフリー改修工事
16	耐震補強
17	屋根の工事

対象としない工事

No.	工事内容
1	防犯ライト、カメラの設置工事
2	電話・インターネット・テレビアンテナの設置・配線工事
3	エアコン・照明器具電化製品・ガス・石油暖房器具等、家具の購入・設置
4	シロアリ駆除、その他の防虫や消毒等の薬剤散布等
5	ハウスクリーニング、配水管清掃等
6	公共工事の施工に伴う補償費の対象となる工事
7	住宅の解体工事
8	合併浄化槽の設置
9	下水道接続工事
10	門扉・塀・造園などの外構工事
11	物置・カーポート等の附属建築物

※住宅のリフォームを伴わない設備機器、備品等の購入・設置、本市の他の助成制度を利用している場合は対象になりません。

※工事内容は一例です。詳しくは商工振興課までお問い合わせください。

住宅リフォーム助成に関する
申込み・問い合わせ
商工振興課 (スピカ分庁舎4階)
☎ 54-7011

- 住宅リフォーム助成事業補助金実績報告書(様式第6号)
- ① 工事の請求書の写し
 - ② 工事の領収書の写し
 - ③ 写真(着工前、中間、完成。日付入)
 - ④ その他市長が必要と認める書類
- ※申請書は、商工振興課窓口及び市ホームページからダウンロードしてご利用ください。

工事完了後に必要な書類

- 住宅リフォーム助成事業補助金交付申請書(様式第1号)
- ① 市税等納付状況確認に関する承諾書(様式第2号)
 - ② 工事見積書の写し(助成対象リフォームとその他の工事を分けたもので施工業者の名称、所在地、電話番号の記載及び捺印のあるもの)
 - ③ 住民票謄本
 - ④ 固定資産評価証明書(建築物に係る部分)
 - ⑤ 現況写真(日付入)及び案内図
 - ⑥ 建築確認済証の写し(建築確認申請が必要な工事の場合に限る)
 - ⑦ その他市長が必要と認める書類

助成金申請に必要な書類

別棟の倉庫を住宅にリフォームする場合は対象になりますか？
対象になりません。

2月末までに工事が完了しない場合はどうすればよいですか？
2月末までに工事が完了し、実績報告ができることが助成金交付の原則です。完了しない可能性がある場合は、早めに商工振興課までご連絡ください。

助成金の申請は何回できますか？
一戸の住宅について1回限りです。

工事が終わっている、もしくは工事中の場合は助成対象となりますか？
対象になりません。申請後、市が助成金の交付決定をしたリフォームのみが対象となります。対象者には「住宅リフォーム助成事業補助金交付決定通知書」を郵送しますので、その後に着工してください。

市で施工業者を紹介してもらえますか？
施工業者の紹介は行なっていません。また、リフォームや耐震診断などの委託・勧誘はいつさい行なっておりません。



(関連施設)
下館パークゴルフ場、
広沢農園・貸農園、広沢学園、
下館オフロードコース、
マウンテンバイクオフロードコース

4月 2日(水) 茨城新聞社杯 セルフ 11,290円

4月 29日(火) 春粧四月杯 セルフ 13,350円

料金には、朝食代(バイキング形式)・昼食代・税金・パーティー費・参加費を含みます。
※ご参加は1名様から申し込み可。 ※18Hストロークプレー・新ベリア方式。
※キャディ付は4名様1組10,000円でご用意いたします。

完全セルフデーのご案内(まわり放題)

4月/ 4日(金)・7日(月)・11日(金)
18日(金)・21日(月)・25日(金)
28日(月)

※コンペ等のご予約により、通常営業となる場合がございます。
プレー料金 5,340円(まわり放題・昼食なし)
★現金による前払い ★ロッカー使用可 ★お食事持ち込み可
★割引券の使用はご遠慮下さい ★クラブハウス施設利用不可

下館ゴルフ倶楽部

(公社)日本パブリック
ゴルフ協会加盟コース

筑西市茂田ザ・ヒロサワ・シティ
TEL.0296(20)1111