

# 特定健康診査で 身体をチエック

元気だからこそ、年に1回は受診を！

「健康」は大切な人への最高のプレゼントです

## 生活習慣病の多くは 自覚症状がないまま進行

筑西市民の死亡原因のうち、がんや心臓病など生活習慣病が関係しているものは約6割を占めています。

生活習慣病とは、不適切な食生活・運動不足・過度の飲酒・喫煙・ストレスといった「生活習慣のゆがみ」の積み重ねが原因で発症する病気のことです。代表的なものは、高血圧・糖尿病・高脂血症・メタボリックシンドロームなどです。これらの多くの特徴は、自覚症状が無いまま進行していくことです。痛みなどの明らかな症状が現れた

ときにはすでに病気が進行してしまっていることが多く見られます。また、1つの病気がその

他の病気を併発・誘発することもありられます。特に高血圧・高脂血症・糖尿病・肥満が重なった状態を「死の四重奏」といって、最も動脈硬化を起しやすといわれています。

## 元気なうちに受診し 早期発見・早期治療を

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）や人間ドックなどの助成を実施しています。しかし、筑西市民の特

定健康診査の受診率は、平成25年度で31・5パーセントと低い

のが現状です。「健康には自信がある」「忙しくて時間が無い」などと考えず、自分の健康のため、定期的に健診を受けましょう。

## 健診は受けた後が大切 指摘箇所にすぐ対処を

結果に異常がなければひと安心。しかし、結果が基準範囲内であっても、これまでの値と大きく違っていたら注意が必要な場合もあります。気になる結果が出たけれど、放っておいた：ということのないように、指摘されたことにすぐ対処し、健康な生活を手に入れましょう！



## ■問い合わせ

保健予防課 ☎ 22-0535

**筑西市健康カレンダー**

みなさんの健康管理に  
お役立てください！

今号と  
同時配布

- 母子健康手帳 ● 妊婦・育児の相談、教室 ● 乳幼児健診
- 保健指導 ● 健康教室 ● 健康相談 ● 予防接種 ● 成人健診
- 献血 ● 夜間休日診療所 ● AED ● 医療福祉費支給制度
- はぐくみ医療費支給制度 ● 未熟児養育医療給付事業
- 人間ドック・脳ドック

神山 芳子

バレエスクール

美しいものを美しいと感じる心 美しいものを美しく表現できる心  
クラシックバレエを通して 豊かな情操と伸びやかな身体を育てます

生徒募集中 [入会随時可]

無料体験レッスン受付中。  
お気軽にお問い合わせ  
ください。

本部教室/下妻教室/石下教室/流山教室  
小山カルチャー教室/古河カルチャー教室  
下妻スポーツクラブカルチャースクール

問い合わせ 本部教室 筑西市乙 134-6  
Tel 0296-22-2474  
<http://www.kamiyamayoshiko-ballet.com/>

# 特定健診はあなたにいいことたくさん

**1 いいこと 生活習慣病のリスクを改善可能な段階で知ることができる**  
生活習慣病は進行していても自覚症状がないのが特徴。早期発見することで重症化を防ぎます。

**2 いいこと 専門家の支援が受けられる**  
医師、保健師、管理栄養士などが、あなたにあった健康づくりをサポート！

**3 いいこと 医療費が安くすむ**  
定期的に健診を受けている人は、受けていない人よりも医療費がかかりません。健診によって健康意識が高まることや、発症の前段階で発見でき、重症化を防ぐことができるからです。

## 基本的な検査項目

問診（服薬歴、喫煙歴など）・身体計測（身長、体重、BMI、腹囲）・医師診察・血圧測定・尿検査・脂質検査（中性脂肪、HDL・LDLコレステロール）・肝機能検査（AST、ALT、γ-GT）・腎機能検査（クレアチニン）



受診券を①～④に該当する人に地区健診開始約1か月前にお送りしています。  
(明野地区：4月中旬、関城地区：5月上旬、下館地区6月上旬、協和地区：10月下旬)  
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・会場を確認のうえ会場にお越しください。

- ①今年度40・41・46・51・56・61歳になる人
- ②筑西市国民健康保険に加入している40～74歳の人
- ③筑西市国民健康保険以外の40～74歳で、平成24～26年度に成人健康診査を受けた人  
※特定健康診査を受ける場合には、加入している健康保険組合発行の「特定健康診査受診券」が必要となりますので、保険組合に問い合わせてください。
- ④39歳以下又は後期高齢者医療保険で、平成24～26年度に成人健康診査を受けた人

明野地区  
5月21日(火)  
から始まります。

■健診当日の持参品 保険証、受診券、自己負担金

検診で死亡率が  
70%も減少!

## 大腸がん検診 無料クーポン券をご利用ください!

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、健康カレンダー13ページやクーポンのお知らせなどに設置場所の詳細が記載されていますので、ご覧ください。

| 対象年齢 | 生年月日                |
|------|---------------------|
| 41歳  | 昭和49年4月2日～昭和50年4月1日 |
| 46歳  | 昭和44年4月2日～昭和45年4月1日 |
| 51歳  | 昭和39年4月2日～昭和40年4月1日 |
| 56歳  | 昭和34年4月2日～昭和35年4月1日 |
| 61歳  | 昭和29年4月2日～昭和30年4月1日 |

### 「筑西次世代多目的コホート研究」への調査協力をお願い ■対象：40～74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・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しています。研究の詳細については対象地区の対象の人に、個別に通知する予定です。ご自身の健康管理に役立てることが出来ますので、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。

## 無料体験受付中!!

カラダ動かす  
リハビリデイサービス  
ゆっくり、のんびり、  
健康管理と楽しいおしゃべり。

筑西市玉戸2120 ☎0296-54-6660

## 悠悠いきいき倶楽部筑西



# 乳がん・子宮頸がん検診

乳がんは40～50代と比較的若い年代に多く、罹患（病気にかかる）率、死亡率とも増加し続けています。子宮頸がんは、更に若い世代の罹患率が上昇しており、発症のピークは30代半ばです。どちらも早期に発見できれば治る確率が高いので、ぜひ定期的に検診を受けてください。



▶15・16ページ参照

## 年齢により受けられる検査項目 対象：検診日に市内に住所を有する人

| 検診項目<br>対象年齢  | 乳がん検診 |           | 子宮頸がん検診   | 自己負担金   |
|---------------|-------|-----------|-----------|---|
|               | 超音波検査 | マンモグラフィ検査 | 子宮頸部細胞診検査 |   |
| 20～29歳        | ×     | ×         | ○         | ■ <b>集団検診</b><br>乳がん検診：1,000円<br>子宮頸がん検診：1,000円   |
| 30～40歳        | ○     | ×         | ○         |   |
| 41歳以上の偶数年度生まれ | ○     | ×         | ○         | ■ <b>医療機関検診</b><br>乳がん検診：2,000円<br>子宮頸がん検診：2,000円 |
| 41歳以上の奇数年度生まれ | ×     | ○         | ○         |   |

※40～49歳の方は乳がん検診実施指針によりマンモグラフィ検査は2方向になります。  
※生年月日（生まれた年度）によって受けられる検診項目が決まっていますのでご注意ください。

「検診のお知らせ」は①～③の人に郵送します。届かない人で、検診希望者はご連絡ください。

- ①平成26年度に市の女性検診を集団検診で受けた人：集団検診申込用紙
- ②平成26年度に市の女性検診を医療機関検診で受けた人：医療機関検診受診券
- ③平成27年度無料クーポン対象者：医療機関検診受診券と対象項目のクーポン券

※今年度21・41歳になる人

※平成21～25年度の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23・28・33・38・43・48・53・58歳になる人



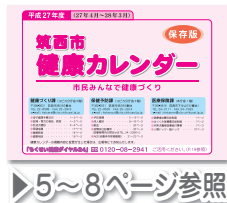
**注意** 自覚症状（不正出血・しこり・乳汁分泌など）がある人は、早めに医療機関を受診してください。

## ■問い合わせ

保健予防課 ☎22-0535

|  |   |   |  |
|--|---|---|--|
| <p>(関連施設)<br/>広沢農園、貸農園、<br/>下館オフロードコース、<br/>マウンテンバイクオフロードコース、<br/>クラシックバイクミュージアム</p> | <p><b>4月9日(木) 茨城新聞社杯</b> セルフ11,290円</p> <p><b>4月22日(水) 茨城産直杯</b> セルフ10,260円</p> <p><b>4月29日(水・祝) 春粧四月杯</b> セルフ13,350円</p> <p><b>5月6日(水・祝) 皐月杯</b> セルフ13,350円</p> <p><b>5月12日(火) ローズ杯(レディース限定)</b> セルフ10,260円</p> <p>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。<br/>※ご参加には1名様から申し込み可。※18Hストロークプレー・新ペリア方式。<br/>※キャディ付は4名様1組10,000円でご用意いたします。</p> | <p><b>完全セルフデーのご案内(まわり放題)</b></p> <p>4月/3日(金)・6日(月)・10日(金)<br/>13日(月)・17日(金)・24日(金)<br/>27日(月)</p> <p>※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。<br/>プレー料金<b>5,340円</b>(まわり放題・昼食なし)<br/>★現金による前払い ★ロッカー使用可 ★お食事持ち込み可<br/>★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</p> | <p><b>こいのぼりを募集しています</b></p> <p>ザ・ヒロサワ・シティ内の広沢農園では、毎年、児童の交通安全を願って、『こいのぼり』を掲げています。今年も引き続き実施したいと思っておりますので、ご家庭で寄贈いただける『こいのぼり』がございましたらご連絡をお願いします。</p> <p>【問い合わせ】広沢商事・荒木まで<br/>☎0296(21)1234</p> |
|  | <p><b>下館ゴルフ倶楽部 (公社)パブリック ゴルフ協会加盟コース</b> 筑西市茂田ザ・ヒロサワ・シティ<br/>Tel. 0296(20)1111 担当：古野田・飯村・中嶋</p>  |   |  |

# 予防接種を受けましょう



▶5~8ページ参照

期限を過ぎると定期接種（公費負担）で受けられなくなります。早めに接種を受けましょう。

- 接種費用 対象年齢内であれば無料
- 持参品
  - ①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
  - ②保険証など住所が確認できるもの
  - ③予診票（各医療機関にあります）



ワクチンの種類と対象・接種回数・接種場所は、「平成27年度健康カレンダー」に掲載しています。予防接種法などの改正で変更があった場合は市ホームページや広報紙などでお知らせします。

■忘れやすい予防接種、新たに定期接種となった予防接種をご案内します。

## 麻しん・風しん混合予防接種

麻しん・風しん混合予防接種は、下記の年齢で2回です。

### ■接種間隔又は対象

- 1期…1歳の誕生日前日～2歳の誕生日前日
- 2期…平成21年4月2日～平成22年4月1日生まれの人（小学校入学前の1年間）

## 水痘予防接種

平成26年10月1日から定期接種になりました。

接種回数は2回です。

### ■接種間隔又は対象

- 1歳の誕生日前日～3歳の誕生日前日

## ■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。

### ■接種間隔又は対象

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

### 日本脳炎特例対象者

日本脳炎の予防接種後に重い病気になった事例があったことがきっかけの平成17～21年度にかけての日本脳炎予防接種の差し控えにより接種機会を逃した人も、20歳になるまでに定期接種で受けることができます。

### ■接種間隔又は対象

- 1期…平成7年4月2日～平成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）終了した9歳以上の人



### オープンコンペのお知らせ

参加費 1,500円(税別)

- 4月4日(土) 筑波チャレンジカップ
- 4月19日(日) 月例オープン大会
- 4月25日(土) 隠しホール大会
- 4月29日(水・祝) ペアマッチ

本州最大級  
72ホール

下館パークゴルフ場

日本パークゴルフ協会公認コース  
筑西市茂田サ・ヒロサワ・シティ  
Tel. 0296(22)4189  
Fax. 0296(22)4170 昼: 昼・夜・録



就職水河期に、求人が20倍

歯科医師のハートフルナース 歯科衛生士

体験入学 学生募集

4/25 5/30 6/20

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

つくば歯科衛生専門学校  
筑西市茂田サ・ヒロサワ・シティ Tel.0296(23)1220 昼: 市・機・橋