





# 元気なときこそ

# 健診を受けましょう！

「健康」は大切な人への最高のプレゼントです

1年に1回「からだ」の  
点検をしましょう

国民の医療費の約3分の1、死亡原因の約6割は生活習慣病が関係しているといわれています。生活習慣病とは、不適切な食生活や運動不足、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。

健康を維持するにも、病気と闘うにも、まずは自分自身を知らなければなりません。健診の結果は、健康上の問題を指摘し、日々の生活の方向付けをする羅針盤の役目をしてくれます。健診の結果を受け取ったら、健康維持・増進のため、問題点の解決に取り組みしましょう。また、「からだ」の状態は、1年間で

変化している場合があります。生活習慣病のもとになる血圧やコレステロール、血糖値などの異常は、治療が必要になっても自覚症状がないことが多いのです。「忙しいし、毎年受けなくてもいいかな」「症状もないし、健康だから」「普段から病院で

診てもらっているから」などと考えず、少なくとも1年に1回は健診を受けて、「からだ」の点検をしてみましょう。

**健康カレンダーを活用し、健康な生活を送りましょう**

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）や人間ドックの助成を実施しています。詳しくは、本紙（ピープル4月1日号）と同時配布された「平成28年度健康カレンダー（保存版）」をご覧ください。健康カレンダーには他にも健康に関する情報が豊富に掲載されています。各家庭で保管し、健康な1年を過ごすためにお役立てください。

### 健診の基本的な検査項目

問診（服薬・喫煙歴など）・身体計測（身長、体重、BMI、腹囲）  
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）  
血糖検査（ヘモグロビンA1c）



関保健予防課(スピカ3階)  
☎ 22-0535



健康に関する情報が盛りだくさん！

今号と  
同時配布

筑西市健康カレンダー

- 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
- 女性検診
- 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

取材・イベント放送予定 地上デジタル 111ch・112ch リモコンボタンは 11

CC9ニュース 15分番組 初回放送 夕方6時 (再放送あり)

放送日	取材日
4/4(月) 筑西市明野商工祭	4/3(日)
4/11(月) 第23回明野新能	4/9(土)
4/11(月) JA共済北つくば杯学童野球大会	4/9(土)
4/11(月) 第10回梨の花祭り	4/10(日)

※筑前県筑西市にお住まいのケーブルテレビご加入お住まいでご視聴いただけます。  
※放送は変更の可能性があります。詳しくは電子番組表、またはケーブルテレビのホームページ(<http://cc9.co.jp>)でご確認ください。

エリア拡大しました！

筑西ケーブルテレビ  
H27年開局済  
開局済

☎ 0120-09-1811  
筑西ケーブルテレビ  
※筑西市が出資する第3セクターの会社です。



# 筑西ふるさと大使の

## 渡邊博文さん逝去

元（株）三省堂教材システム取締役で、筑西ふるさと大使の渡邊博文さん（東京都）が、平成28年2月24日に逝去されました。82歳でした。



平成24年11月、第1回筑西ふるさと大使交流会にて

渡邊さんは昭和8年

旧真壁郡黒子村生まれ。辞書や教科書、教材など、教育・学習分野の出版で知られる（株）三省堂の商品管理部長、総務部長を歴任され、昭和59年から平成6年

まで、（株）三省堂教材システム取締役を務められました。

また、平成元年から同5年まで、三省堂企画（株）及び（株）三省堂教育図書取締役を兼務されました。

平成19年、各分野で活躍する市出身者やゆかりのあるみなさんに、市の魅力を全国に紹介していただき知名度向上を図る「筑西ふるさと大使」を委嘱。ふるさと大使と市の意見交換の場である「ふるさと大使交流会」には毎回出席され、市のPRなどについて積極的に提言されるなど、市の魅力発信と知名度向上に貢献されました。

また、平成6年からは「いばらき大使」として、県の知名度向上にも尽力されました。

謹んでご冥福をお祈り申し上げます。

パブリックコメント（意見公募）を実施します

## 筑西市公共施設適正配置

### のための基本方針（案）

**募集期間** 4月5日（火）～5月6日（金）

公共施設の老朽化や、今後の少子高齢社会を見据えた施設サービス需要の変化に対応するため、「筑西市公共施設適正配置のための基本方針」を策定します。

この基本方針は、小中学校や集会施設、スポーツ施設など、施設の類型ごとに適正配置の基本的な考え方を示すものです。みなさんのご意見をお聞かせください。

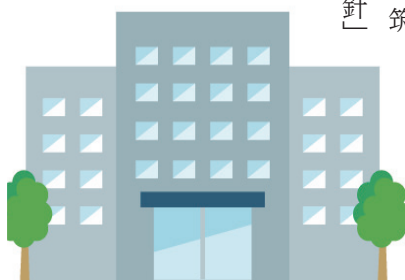
### 案の閲覧・配布場所

市ホームページ、行政改革推進課（本庁2階）、各支所及び川島出張所、ちくせい市民協働まちづくりサロン（しもだて地域交流センター「アルテリオ」2階）

※閲覧・配布は、各施設の業務時間内です。

### 意見の提出方法

募集期間中に、担当課に郵送（〒3008-8616 下中山732番地1）、FAX、電子メールで送付するか、直接持参してください。



**問** 行政改革推進課（本庁2階）内線317  
**FAX** 24-7733 **E-mail** gyousei@city.chikusei.lg.jp

ずっ〜と笑顔で「自分らしく、安心して暮らせる、快適な住まい」

高齢者向け住宅  
入居者募集中

お気軽に  
お問合せください!! **Emiasu**

▼ 見学・入居のご相談を随時承ります ▼

介護付き  
高齢者向け住宅  
えみあす二木成  
筑西市二木成827

0296-25-5851

(株)セキショウライフサポート

http://www.sekisho-ls.co.jp/emiasu/

**SEKISHO**  
セキショウグループ

セキショウライフサポート  
Sekisho Life Support

春の生徒募集5月開講

ヤマハ音楽・英語教室体験レッスン開催中  
1歳～小学生コース

初心者大人のコース随時入会

ピアノ、エレクトーン5回シリーズ 5,000円

感謝祭管楽器在庫品 15%OFF  
管楽器の点検致します。お持ちください。

マルシン楽器 ☎0296-22-2691



# 40 歳からの健診・早期健診

健康カレンダー  
9～14 ページ

5月10日(火)から始まります。対象者には健診開始約1か月前に「受診券」を郵送します。

### ■発送時期

明野地区…4月下旬 関城地区…5月中旬  
下館地区…6月上旬 協和地区…10月中旬  
※指定日に受診できない場合は、健康カレンダー又は受診券に同封の日程表で確認のうえ、都合の良い日に会場にお越しください。

### ■発送の対象となる人

- ①平成28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25～27年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」が必要になりますので、保険組合にお問い合わせください。
- ④39歳以下又は後期高齢者医療保険で、平成25～27年度に成人健康診査を受けた人

### ■健診当日の持参品

保険証、受診券、健診の自己負担金

### ■B型・C型肝炎検査

今まで市の健診で検査を受けたことがない平成28年度41・46・51・56・61歳になる人は、無料で検査を受けることができます。

# 乳がん・子宮頸がん検診

健康カレンダー  
15～17 ページ

### ■検診は定期的に受けてください

乳がんは、40～50歳代という比較的若い年代に多く、罹患(りかん)（病気になる)率、死亡率とも増加し続けています。子宮頸がんは乳がんより更に若い年代の罹患率が上昇しており、発症のピークは30歳代半ばです。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。

※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。

### ■対象者に医療機関検診受診券と無料クーポン券を郵送

平成28年度①②の年齢になる人に、医療機関検診受診券と対象項目の無料クーポン券を郵送します。

- ①21歳・子宮頸がん検診
- ②41歳・乳がん検診(マンモグラフィ検査)

### ■注意 申込方法が「専用はがき」に変更になりました

検診希望者は、「平成28年度筑西市健康カレンダー」16ページの専用はがきに、必要事項を記入して郵便ポストに投かんしてください。

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

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	×	×	○	■集団検診 乳がん検診 1,000円 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	×	○	○	■医療機関検診 乳がん検診 2,000円 子宮頸がん検診 2,000円
42歳以上の奇数年度生まれ	○	×	○	

※41～49歳の人は、乳がん検診実施指針により、マンモグラフィ検査は2方向です。  
※生年月日(生まれた年度)により受けられる検診項目が決まっていますので注意してください。

毎年健診を受けている人は、**死亡率が男性26%、女性39%も低い!**(県立健康プラザ)

※健診を受けるだけで死亡率が低下するといっわけではありません。健診を受けるだけでなく、健診後に異常があればきちんと医療機関を受診し、また生活習慣を見直すことで、生活習慣病が悪化しにくくなると考えられます。

## 歓送迎会・お食事会ご予約承ります

飲み放題  
2時間  
1,500円

おすすめ 旬の味覚コース  
お一人様(税込) **4,000円**

お手軽コース にぎわいコース  
お一人様(税込) **3,000円**

贅沢満喫 黒毛和牛すき焼きコース  
お一人様(税込) **5,000円**

### ごほう下館本店

【住所】筑西市一本松482  
【営業時間】11:00～21:30  
お問い合わせ・ご予約は  
**☎0296-22-7878**



### 筑西People限定クーポン

8名様以上でご予約いただいたお客様に  
～選べる特典サービス～

- ①幹事様1名様コース料金無料
- ②日本酒(一升)プレゼント

※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  
※お一人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28年4月30日