

特定健診・がん検診のお知らせ

健診へ行こう

平成21年度の健康診査が始まります

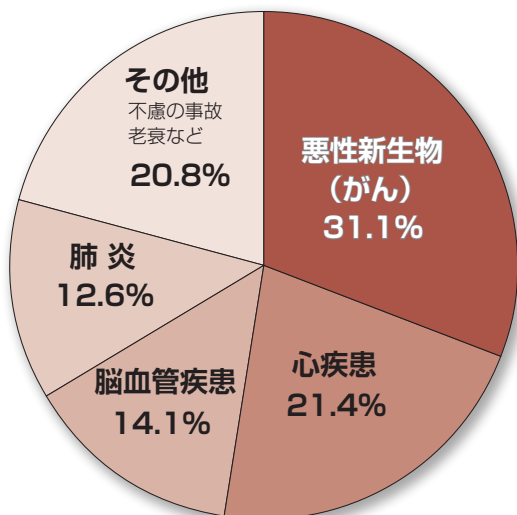


みなさんは定期健診を受けていますか？

もしかすると「面倒くさい」「時間がない」「何となく健診会場には行きたくない」など、何かと健康診断を後回しにしていますか？健康診断ではいろいろな検査を行うことによって、自分では気づかなかつた身体の変化を知ることができます。病気の早期発見にも役立ちます。

平成21年度の健康診査が4月から始まります。全戸配布しました『平成21年度版筑西市健康カレンダー』をご覧ください。必ず定期健診を受けましょう。

筑西市死因別比率



平成19年茨城県保健福祉統計年報から

忍び寄る『生活習慣病』

左のグラフは、筑西市の死因を示しています。市民の約7割弱が、がん・心臓病・脳卒中が原因で死亡しています。また、脳卒中が原因で4人に1人が介護の必要な状態になっています。これらの病気に共通していることは、「早期には日常生活に支障が出るほどの自覚症状がない」ということです。自分では、健康だと思っても、これら「生活習慣病」は、あなたの気づかないうちに忍び寄ってきているかもしれません。

健診結果は、身体からのメッセージ

市の平成20年度の集団健診結果を見てみましょう。市の国民健康

保険加入者(特定健康診査)を見ると、健診を受けた人の3.6%が「異常なし」、21.7%が「要指導」、74.7%が「要医療」という結果でした。この結果からもわかるように、何らかの生活改善が必要な人が2割以上いることがわかりました。

黄色信号の間に生活改善

心臓病や脳卒中は「循環器病」に分類され、動脈硬化によって発症しやすくなります。動脈硬化は、高血圧や高脂血症・糖尿病・肥満・喫煙・加齢などによって引き起こされます。これらが重くなるほど、脳卒中や心筋梗塞などの重い生活習慣病を引き起こす可能性が高くなります。血圧やコレステロール値が「少し高い」という健診結果でも安心できません。「少し高い」状態でも動脈硬化は進行します。黄色信号のうちから生活習慣を改善し、それ以上悪くならないように気をつけることが大切です。

定期健診に行きましょう

健診は「健康を保つために受けるもの」です。定期健診は身体の異常を軽いうちに発見することができます。

5年後も10年後も健康でいられるように健診を受けましょう。

春の宴会ご予約承ります!

飲み放題つきのお得なコース

とくとくコース (飲み放題付)

旬の小鉢/オードブル4種/サラダ
お刺身盛合せ/ほたるいか香味噌かけ
那須豚しゃぶ鍋/そうすい又はうどん
季節の杏仁豆腐

4,980円 (お一人様)

旬の味覚満載のごちそうコース

贅沢!旬の味覚コース

前菜3種/カキフライとオードブル4種
温玉シーザーサラダ/お刺身盛合せ
特大くるまえび塩焼/那須豚しゃぶ鍋
寿司3貫/季節の杏仁豆腐

3,980円 (お一人様)

ご予約特典① ※左記2コースを6名様以上ご利用の場合
お食事券3,000円プレゼント!

ご予約特典② ※8名様以上のご予約に限り
無料送迎サービス!

ご予約特典③ ※ご予約の際に申し付けください
お名前入ランチョンマットと箸袋

旬のうまいもんが勢揃い!春フェア開催中!!

ごほう下館本店

筑西市一本松482
【営業時間】11:00~23:00

☎0296-22-7878

特定健診

メタボリックシンドローム（内臓脂肪型肥満）の予防改善を目的に、健康診査を行います。健診の結果、メタボの危険度が高い人は、特定保健指導を受けることになります。

対象者	国民健康保険加入者	国民健康保険以外の加入者
対象年齢	40歳～74歳（昭和44年4月1日生まれ～75歳の誕生日前日まで）	
健診料金	1,000円（医療機関利用の場合は1,500円）	それぞれの医療保険者にご確認ください。
受診券	4月中旬に「特定健康診査受診券」を郵送します。	※医療保険者とは、政府管掌健康保険、健康保険組合、国民健康保険などを指します。医療保険者は保険証で確認できます。
持参する物	特定健康診査受診券、保険証、健診料金	特定健康診査受診券、保険証、健診料金
追加検査	心電図、眼底、貧血 特定健診を受けた人で、希望する人 3項目セットで1,700円	それぞれの医療保険者にご確認ください。
75歳以上	前年度、健診を受けた人に「受診券」を送付します。 新規に健診を希望する人は医療保険課（☎24-2111 内線240）に申し込んでください。	

がん検診

市では、死亡原因の約3割以上を占めるがんの早期発見・早期治療を図るため、次のがん検診を実施しています。検診を受けたことがない人はぜひ今年から、いつも受けている人はこれからも定期的ながん検診を受けましょう。

対象者	40歳以上の市民		
受診券	昨年度下記の検診項目を受けた人へ郵送します。 ①昨年度「胃がん」を受けた人……「早朝健診」受診券 ②昨年度「胃がん」を除くがん検診を受けた人……「40歳からの健診」受診券 ☆新たに健診を希望する人は…4月13日（月）から保健予防課（☎22-0535）で受付		
検診項目	結核・肺がん検診	胸部レントゲン	無料
		喀痰検査（該当者のみ）	1,000円
料金	胃がん検診	胃バリウム造影検査	1,300円
	大腸がん検診	便潜血検査	500円
	前立腺がん検診	血液検査（男性のみ）	700円
対象者	肝炎検査（初めての人）	B型・C型肝炎ウイルス検査（血液検査）	1,000円
持参する物	各診受診券（早朝健診受診券、40歳からの健診受診券、特定健康診査受診券、長寿医療健康診査受診券など）、保険証、検診料金		

※40歳未満の人が特定健診・がん検診を受診する場合は検査料金が全額自己負担となります。

詳しくは『平成21年度版・筑西市健康カレンダー』をご覧ください。

■問い合わせ 保健予防課 ☎22-0535（スピカ分庁舎3階）

株式会社 ビーネット お試しモップでほごりのとれを体験してみませんか？

ダスキナーダム下館店

ご家庭のお掃除のことなんでもご相談ください。
4週間毎にお取り替えいたします。

♪春のキャンペーン♪
2週間無料で
お試しいただけます

お電話お待ちしております
0120-308-998
幸町3丁目5番12号

☆交通事故でけがをした方ご相談下さい。専門治療があります。☆
☆日常生活・スポーツで痛めた方、早期回復・復帰をめざします。☆

～60分ケア～ 60分（¥3,800）全身のリンパ・老廃物を促すケア。
～40分治療～ 40分（¥3,200）全身的にバランスを診て施術します。

～お得なクーポン～

60分ケア 300円OFF
40分治療 200円OFF

※1枚で2名様までご利用できます。
※有効期限 6月末日まで

～健康保険使えます 往診・送迎いたします～

まつざき整骨院

【診療時間】（休診日…日曜・祝日）
平日 9:30～12:00/13:30～19:00
水曜・土曜 9:00～12:00（午後往診）

筑西市丙 94-6 ☎21-1035

**3/6（金）
つくば院
OPEN!!**
（旧豊里）