

たん暖たてやま

2017

3 / 1

9年ぶりのSLの雄姿に大きな歓声！
早春の館山を駆け抜けたデゴイチ



選挙公報は新聞折込で

候補者や政党などの名称・経歴等が掲載されている選挙公報は、次の新聞に折り込まれます。

【朝日・毎日・読売・産経・東京・日本経済・千葉日報】

新聞未購読などで、郵送による選挙公報を希望する場合は、選挙管理委員会事務局へ電話で申し込んでください。



転入・転出者の投票はどこで？

○転入した人

H28.12.9以降に転入の届出をした場合は、館山市では投票できません。
転入前の市区町村に確認してください。

○転出した人

H28.11.10以降、**県内**に転出した人は「引き続き県内の区域に住所を有する証明書（※）」を提示することで、館山市で投票できる場合があります。

（※）現住所地など、最寄りの市区町村（住民基本台帳担当部署）で交付を受けてください（無償）

県外に転出した人は投票することができません。

当日は行けない！

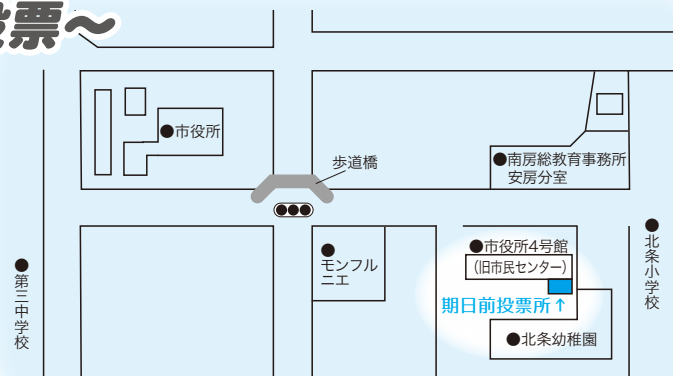
～期日前投票・不在者投票～

投票日当日、仕事やレジャーで投票に行けない場合は、期日前投票または不在者投票ができます。

入場券がなくても、選挙人名簿に登録されていれば投票できます。

期間／3/10（金）～25（土）

時間／8:30～20:00



環境センターへの自己搬入 ※10kg 当たり

種別・量		4月から
家庭ごみ	30kg 未満	無 料
	100kg 未満	60 円加算 [+10 円]
	100kg 以上	160 円加算 [+10 円]
事業ごみ（一律）		160 円加算 [+10 円]

【家庭ごみ】30kg は 180 円
以降、10kg ごとに上表の額を加算

自己搬入・し尿 の処理手数料

し尿処理手数料

※1KL 当たり（事業者→市）
【4月から】6,200 円 [+200 円]

[] 内は現料金からの増加額



館山市マスコットキャラクター
ダッペエ
©studio crocodile・館山市

3月26日(日)

期待込め
その手に託す
この一票

千葉県知事選挙

問合せ／選挙管理委員会事務局 (☎ 22 - 3523)

投票できる人は？

次の要件を満たす人が投票できます。

住所要件／ H28.12.8 から引き続いて
市の住民基本台帳に記載されている人

年齢要件／ H29.3.26 現在、満 18 歳以上の人
(H11.3.27 までに生まれた人)

入場券は世帯ごとに郵送

○該当する投票所の案内図を記載

投票は決められた投票所で！

○投票時間は 7:00 ～ 20:00

○紛失してしまった！

投票所で再発行・投票できます。

注意！

～ 投票所の変更 ～

【第 5 投票所】

安房高 体育館 → **安房高 生徒昇降口**

【第 16 投票所】

富崎小学校 体育館 → **富崎地区公民館**

【第 18 投票所】

豊房小学校 体育館 → **豊房地区公民館**



4月1日から ごみ指定袋・処理手数料 が変わります

ごみ指定袋の交換方法などについては、2/15 号でお知らせしたところですが、今回の 3/1 号に合わせて、改めてチラシを全戸配布しています。

問合せ／環境課 (☎ 22 - 3354)

年金請求の出張受付【予約制】

対象／老齢・遺族年金の請求者（障害年金は除く）

場所・時間／市役所・10:00～15:00

定員／30人（先着順）

予約方法／電話で、請求者の氏名・生年月日・住所・基礎年金番号（本人と配偶者）・請求の内容・電話番号を予約先まで。

予約先／市民課（☎ 22 - 3418）

問合せ／木更津年金事務所（☎ 0438 - 23 - 7616）

出張受付日	予約受付期間
4/27(木)	3/27(月)～4/7(金)
6/22(木)	5/22(月)～6/2(金)
8/24(木)	7/24(月)～8/4(金)
10/26(木)	9/26(火)～10/6(金)
12/21(木)	11/21(火)～12/1(金)
2/22(木)	1/22(月)～2/2(金)

こんなとき

なにが必要？

どこで？

保険料を納める

納付方法の変更
(口座振替・カード払い)

▶▶▶ 納付(変更)申出書を提出

▶▶▶ 年金事務所
(口座振替は、各金融機関でも可能)

納付書を紛失した

▶▶▶ 納付書の再発行

▶▶▶ 年金事務所

納めることが困難

▶▶▶ 免除申請、学生納付特例の申請

▶▶▶ 市民課

年金をもらう

65歳になった

▶▶▶ 老齢基礎年金の受給手続き

▶▶▶ 「1号」期間のみの場合 → 市民課
「3号」期間を含む場合 → 年金事務所

障害を持った

▶▶▶ 障害基礎年金の受給手続き

▶▶▶ 年金事務所・市民課に問い合わせてください

死亡した

▶▶▶ 遺族基礎年金・寡婦年金、
死亡一時金の請求

▶▶▶ 市民課

もらう年金をふやす

定額以上の
保険料を納めたい

▶▶▶ 付加保険料の手続き
▶▶▶ 国民年金基金に加入

▶▶▶ 「1号」市民課
▶▶▶ 国民年金基金へ (☎ 0120 - 65 - 4192)

60～65歳になるまで

▶▶▶ 高齢任意加入の手続き

▶▶▶ 市民課

市民課窓口、水道の使用開始など

休日受付のお知らせ

転勤や就職・就学などの時期となる3月と4月の
3日間、休日の受付業務を行います。

受付日時／3/20(月・祝)・26(日)、4/2(日)
各日とも8:30～17:00

【市民課窓口】

マイナンバー業務、戸籍全部事項証明・個人事項証明、
住民票、印鑑証明、転入・転出届、健康保険の資格変更届、
税に関する証明書など

問合せ／市民課 (☎ 22 - 3414)

【三芳水道企業団】

水道の使用開始・中止、
料金の問合せ

問合せ／

お客様サービスセンター

(☎ 25 - 7311)

【市民課の窓口延長】(住民票・印鑑証明書などの証明書発行)

毎週木曜日 午後7時まで(祝祭日を除く) 問合せ／市民課 (☎ 22 - 3414)



就職・退職・結婚など

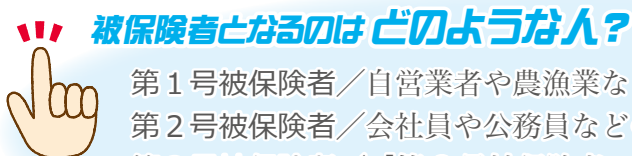
人生の節目には、年金の手続きも忘れずに！

手続きを忘れると、将来受け取る年金が少なくなったり、もらえなくなってしまう場合があります。

事前に必要となるものを確認して、忘れずに手続きしてください。

問合せ／木更津年金事務所 (☎ 0438 - 23 - 7616)

市民課 (☎ 22 - 3418)



第1号被保険者／自営業者や農漁業などの人とその配偶者、学生や無職の人

第2号被保険者／会社員や公務員などの厚生年金や共済組合などの加入者

第3号被保険者／「第2号被保険者」に扶養されている配偶者

※ 表中ではそれぞれ、「1号」「2号」「3号」と表記しています。

こんなとき	なにが必要？	どこで？
加入・種別変更		
20 歳になった	加入手続き	「1号」市民課、「3号」配偶者の勤務先
会社を退職した	加入手続き(本人・被扶養配偶者)	市民課
配偶者の扶養となった	「3号」への種別変更の手続き	配偶者の勤務先
配偶者の扶養からはずれた	「1号」への種別変更の手続き	市民課
配偶者の勤務先が変わった	引き続き「3号」となる手続き	配偶者の新しい勤務先
年金手帳をなくした	再交付の手続き	「1号」市民課、「3号」年金事務所
海外に居住する	任意加入の手続き	年金事務所・市民課に問い合わせてください

平成28年度

第1回定期監査を実施

監査事務局では、定期監査を行い、その監査結果を1月25日に公表しました。その概要は次のとおりです。

監査の対象／

総合政策部(秘書広報課・企画課・情報課・社会安全課)

総務部(総務課・行革財政課・管財契約課・税務課・納税課)

健康福祉部(市民課・健康課・社会福祉課・臨時給付金室・高齢者福祉課)

議会事務局、監査事務局、選挙管理委員会事務局、固定資産評価審査委員会、教育委員会(市立の各小中学校)

監査委員／鈴木弘明、本橋亮一

監査期間／平成28年10月3日

監査方法／各所管の財務に関する事務処理について、予算および提出された資料に基づき、その真実性、妥当性などを調査するとともに、関係職員に対して説明を求めました。

監査の結果／各部署などの予算執行は適正なものと同様に認められました。

問合せ／監査事務局

(☎ 22 - 3542)



東日本大震災から間もなく 6 年

覚えておこう！ "津波のマーク"

注意！



津波が襲う
危険のある地域です

避難場所



津波に対して安全な
高台の避難場所です

避難ビル



津波に対して安全な
避難ビルです

私たちの暮らす地域だけでなく、
出かけた先でもこれらのマークに気を配りましょう

昨年、県が発表した「房総半島東方沖
日本海溝沿い地震」の被害想定では、

市内への **津波到達時間：最短約 22 分**
最大津波高：4.8m とされています。

津波は、50cm 程度でも人が立っていられ
ないほどの強い力があります。注意報などが
出た場合は、すぐに避難しましょう！

問合せ／社会安全課（☎ 22 - 3442）

防災情報をより確実に受け取るため

「安全・安心メール」に登録を！

- ① 「t-tateyama@sg-m」 に空メールを送信
- ② 自動返信されるメールから登録用ホームページにアクセス
画面の指示に従って登録してください



変わりました



内閣府では、昨年 9 月の台風 10 号の水害で、
“高齢者の避難行動の遅れ” による被災が相次
いだことから、避難を開始する段階であるこ
とを明確にするため、**名称を変更**しました。

○避難準備・

高齢者等避難開始

高齢者等は避難開始！

○避難勧告

避難所へ！

○避難指示（緊急）

直ちに避難を！



申告期間は 3/15(水)まで！



軽減措置

を受けるためには、
“所得がない場合”も申告が必要です！

○国民健康保険税の軽減

一定の所得以下の世帯を対象に、
右記のとおり、税額や保険料の軽減を図っています。

問合せ／税務課 市民税係 (☎ 22 - 3262)

所得に応じて、均等割額と平等割額を軽減(3段階)します。

○高額医療費の限度額 (国保・後期高齢)

この軽減を受けるためには、
前年の所得がなかった人や障害年金、
遺族年金などの非課税所得のみの
人も申告が必要です。

問合せ／市民課 国保係 (☎ 22 - 3428)

高齢者医療年金係 (☎ 22 - 3418)

大きな病気やケガで高額な医療費がかかった場合に、所得により医療費の一部が払い戻される「高額療養費制度」があります。

○後期高齢者医療保険料の軽減

※世帯内に未申告の人がいると、世帯所得を確認することができません。
そのため、「軽減を受けることができない」、「本来払い戻される額よりも少なくなる」ことがあります。

所得に応じて、均等割額を軽減(4段階)します。

また、被用者保険の被扶養者であった人への軽減もあります。

離職された人の



国保税を軽減します

問合せ／税務課 市民税係 (☎ 22 - 3262)

会社の倒産や解雇、親の介護、病気や出産など、やむを得ない理由で離職された人の国保税を軽減します。対象は、次の①・②を満たす人です。

① 65歳未満の人(離職日時点)

② ハローワークで交付される「雇用保険受給資格者証」の離職カードが、
11・12・21・22・23・31・32・33・34のいずれかに該当する人
税務課に「雇用保険受給資格者証」を持参し、申請してください。

市税の

納め忘れはありませんか？！

問合せ／納税課 (☎ 22 - 3257)

市税を納期限までに納付されない場合は、延滞金が加算されます。

また、未納が続く滞納者には、税負担の公平性を確保するため、給与や預貯金、生命保険などの債権、自動車や不動産などの財産の差し押さえを行います。

今年度の差し押さえ件数は602件(1月末時点)に及びます。滞納処分を受けることにより、社会的な信用を損なったり、財産上の不利益を受けることがありますので、納期内の納付をお願いします。

納付が困難… すぐに納付相談を！



やむを得ない理由で収入が減り、市税の納付が困難になったときは、悩む前に、まずは相談してください。

コミュニティ事業で 集会所を新築

那古地区 東藤町内会

問合せ／社会安全課
(☎ 22-3142)

(一財)自治総合センターの「宝くじ社会貢献広報事業」による助成を受け、東藤町内会で集会所を新築しました。

この事業は、地域コミュニティ活動の健全な発展を図ろうとするもので、事業費約 2,500 万円のうち、1,500 万円が助成されました。



弥生茶会

日時／ 3/26 (日)

10:00 ~ 15:00

場所／城山公園茶室「雁月庵」

料金／一服 400 円

主催／館山市茶道連盟

問合せ／生涯学習課 (☎ 22-3698)



有料広告スペース

有料
広告

有料広告スペース

有料広告スペース

有料広告スペース

有料広告スペース

－ 介護保険制度 －
介護予防・日常生活支援総合事業

4月
スタート

訪問介護
(ホームヘルプサービス)

通所介護
(デイサービス)

総合事業
(訪問型・通所型サービス)

予防給付(要支援1・2)のうち、「訪問介護」と「通所介護」が、
“市の事業”として実施する「総合事業」に順次移行(※)します。

(※) 要介護(要支援)認定の更新を受けた人から

問合せ／高齢者福祉課
(☎ 22 - 3489)

!!! 移行によってなにが変わる?



介護事業者が提供する「心身機能」へのサービスに加えて、介護予防に
「参加」「活動」の視点を取り入れ、高齢者が地域の中で、役割を持ちながら、
いきいきとした生活を継続できることを目指します。

※現在、訪問・通所介護を利用している人は、移行後も同じ事業者から
同様のサービスを受けることができます。(利用料も変わりません)

介護職員の確保とキャリアアップを支援

介護福祉士実務者研修

介護職員初任者研修

受講費用を助成



対象／次の①～③を満たす人

- ① 市税の滞納がない市民
- ② 研修修了後6か月以内の人
- ③ 国やほかの地方公共団体などから、
同様の助成を受けていない人

要件／研修課程の修了後、

“引き続いて” または “6か月以内に”
市内の介護事業所などに就労している人

※雇用の形態は問わない

助成額／講習費・テキスト代の1/2

その上限額は次のとおり。

【介護福祉士実務者研修】 10万円

【介護職員初任者研修】 5万円

申請・問合せ／

高齢者福祉課 (☎ 22 - 3489)

現在、募集中!

介護福祉士実務者研修(通信制)

日程／4/22～10/28(演習13日間)

受講料／初任者研修修了者の場合

320時間・135,000円

※有資格により異なる

定員・申込期限／24人・3/20(月)

問合せ／医療法人社団 慶勝会

実務者研修担当 (☎ 25 - 7300)



第6回 介護家族の集い

「認知症の人と家族の会・千葉県支部」世話人との交流会

日時・場所／3/18(土) 13:30～15:00・菜の花ホール

対象・参加費／介護している人、経験者・100円(茶菓子代)

申込み・問合せ／地域包括支援センターたてやま (☎ 25 - 7191)

就学費用を援助

～ 生活保護世帯・これに準ずる世帯に ～

就学が困難な小・中学生の保護者を対象に、
学用品費や給食費、修学旅行費などを援助します。

申請方法／各学校、教育総務課で配布する申請
書に必要事項を記入・押印の上、必要書類を
添付して、学校へ提出してください。

※申請は、随時受付

※援助額など、

詳しい内容は問合せ先まで。

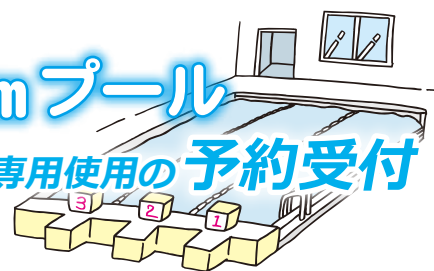
問合せ／担任の先生、

教育総務課 (☎ 22 - 3685)



市営 50m プール

専用使用の予約受付



5人以上の団体専用使用(コース貸し)
の予約を受け付けます。

この専用使用を調整するため、「利用調
整会議」を開催します。

希望する団体は、必要事項を記入した
申請書を持参の上、出席してください。

日時／ 4/3 (月) 10:00 ～

場所／市営 50 メートルプール事務所

予約対象期間・時間／

7/21 (金) ～ 8/31 (木)

7:00 ～ 9:00 (3 コースまで)

9:00 ～ 17:00 (2 コースまで)

17:00 ～ 19:00 (3 コースまで)

※予約は最長で 10 日間まで

※合宿等で専用できない場合あり

使用料／ 1 コース、2 時間ごとに

【市内の団体】 2,000 円

【市外の団体】 3,000 円

※ 4 月から上記料金に改定されます

問合せ／スポーツ課 (☎ 22 - 3696)

あなたにもできる 成年後見人

～ 「市民後見人」ってなに? ～

「市民後見人」の仕組みを、活動事例を通して
わかりやすく説明します。

日時／ 3/18 (土) 13:30 ～ 15:30

場所／鴨川市ふれあいセンター

(鴨川市八色 887 - 1)

定員・参加費／先着 100 人・無料

申込み／高齢者福祉課 (☎ 22 - 3487)

問合せ／鴨川市社会福祉協議会

(☎ 04 - 7093 - 0606)

有料広告スペース

有料広告スペース

有料広告スペース

「心当たりのない

裁判所からの訴状」にご注意！

裁判所から「訴状」と書かれた手紙が郵便受けに届きましたが、訴えられる覚えはありません。これは本当に裁判所から届いたものなのでしょうか。裁判所からの通知は「特別送達」という特別な郵便なので、郵便受けに投げ込まれることはありません。基本的には無視してよいのですが、不安な場合は消費生活の窓口にご相談してください。

本物の「特別送達」とは①「特別送達」と書かれた裁判所の名前が入った封書で送付されます。②原則、郵便局員が宛名人へ直接手渡します。で、郵便受けに入っていることはありません。※宛名人が不在の場合には、不在票が入っています。

③受け取る際、受け取った人の署名や押印が必ず要です。

※心当たりのない訴訟であつても、実際に裁判所から「特別送達」が届く場合があります。

「特別送達」を受け取った場合は、千葉地方裁判所館山支部館山簡易裁判所 ☎ 22・2273 で確認してください。

【消費生活についての相談はこちらまで】

千葉県消費者センター ☎ 047-434-0999

相談時間 9:00～16:30

(日・祝祭日除く、土曜日は16:00まで)

市社会安全課消費生活相談窓口 ☎ 25-5775

相談日時 毎週木曜日(祝日を除く)

9:00～16:00



図書館だより 131 館山市図書館 ☎ 22-0701

- 3月の休館日 -

3/6・13・20・24・27

◆“リサイクル本棚”を知っていますか？

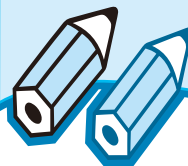
図書館のロビーに設置している「リサイクル本棚」は、図書館で役目を終えた図書や、市民の皆さんが不要になった図書を提供していただき、次の持ち主へとつなぐ役割をしています。

リサイクル本の補充は、毎月15日頃ですが、皆さんからの持ち込みはいつでも受け入れています。皆さん、リサイクル本棚を活用し、掘り出し物を見つけてみてはいかがでしょうか。

なお、雑誌や百科事典、傷みの激しい本の受け入れや、引き取った本の転売はできませんのでご注意ください。

3月のおはなし会・わらべうたの会

- ・おはなし会 幼児向け 3/3 (10:30～)
 - ・おはなし会 児童向け 3/18 (14:00～)
 - ・パネルシアター講座発表会 3/11 (14:00～)
 - ・わらべうたの会 3/17 (10:30～11:30)
- ※金曜午前中キッズタイム実施中(第4を除く)



※木曜日は午後7時まで開館しています

◆今月のおすすめ

「寝るまえ5分の外国語 語学書書評集」 黒田龍之助 / 著 白水社 (807 / ク)

春は始まりの季節。特設コーナーには新生活を応援する本を展示していて、何か新しいことを学んでみようという方にぴったりの本が並んでいます。この本には、英語、ロシア語などよく知られている言葉から、カンボジア語、フラ語など、あまりなじみのない言語まで、外国語を学ぶための本が詳しく紹介されています。

【講演会のお知らせ】

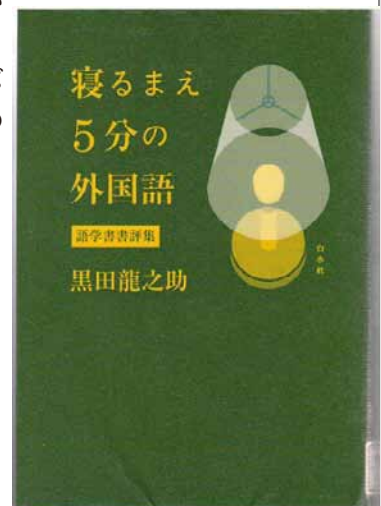
翻訳という仕事から外国語のおもしろさを感じられるまたとない機会です。ぜひご参加ください。

演題：「お金を使わない本を、お金を(あまり)使わずに訳す
～わたしの半農半翻訳ライフ～」

日 時：3月4日(土) 午後2時より(事前申込要)

申込先：図書館 ☎ 22-0701

講 師：南房総市在住の半農半翻訳者 吉田奈緒子さん



【2月1日現在の人口・世帯数】()内は前月比

総人口 47,893 (-83) 男 23,019 (-52) 女 24,874 (-31) 世帯数 22,936 (-24)

早春の館山に汽笛とともに
蒸気機関車がやってきました。
満員の乗客を乗せて館山駅
に到着したのはSL・D51
(デゴイチ)。

『房総観光キャンペーン』
の目玉として、1月14日から
の試運転、21・22日の本運転
まで「SL館山」として勝浦
駅から館山駅の「春の房総」
を走り抜けました。

9年ぶりの雄姿に館山駅周
辺をはじめ内房線沿線は、懐
かしい蒸気機関車を一目見よ
うと集まった、多くの市民や
鉄道ファンで賑わいました。

デゴイチが館山駅に到着す
ると、「ダッペエ」と「JR
マスコットキャラクター」駅長



犬」がホームで出迎え、乗客
一人ひとりにポピーの花をプ
レゼント。お客さんは館山の
ひと足早い春を楽しみました。
沿線では、館野保育園の
園児がいつせいに手を振り、
歓声を上げると、デゴイチ
もそれに応えるかのように
「ポーツ、ポーツ」と汽笛を響
かせ、煙を出しながら園児たち
の前を駆け抜けていきました。
園児は「機関車は真っ黒で
速くてかっこよかった。一度
乗ってみたい」と目を輝かせ
ていました。
デゴイチは多くの人たちの
目にその雄姿を焼きつけ、館
山を後にしました。

館山クッキング大使

川上文代の

地産地消レシピ



No 15 「ブロッコリーの豚肉巻き生姜炒め」



材料 (1 皿分)

材料

ブロッコリー … 10 房
豚バラ肉薄切り… 10 枚
カラーパプリカ… 100 g
生姜(みじん切り)… 小さじ 2
塩、胡椒、小麦粉…適量
ごま油 … 小さじ 2

調味料

鶏ガラスープ(中華味) … 50ml
オイスターソース … 大さじ 1
酒 … 大さじ 1
しょうゆ… 小さじ 1/2
片栗粉 … 小さじ 1/2

【作り方】

- ① カラーパプリカは一口大に切る。ブロッコリーは塩ゆでする。調味料は混ぜ合わせておく。
- ② 豚バラ肉に、塩・胡椒・小麦粉を軽くふってブロッコリーに巻きつけ、軽く握って接着させる。
- ③ フライパンを熱してごま油を入れ、②を加える。
全体が焼けたら生姜・カラーパプリカを加えてさらに炒める。
- ④ 調味料を加えて混ぜ、味と濃度をつける。

～ 写真では肉巻きを切ってますが、豚肉でしっかり巻いて焼き、「なんだろう？」と
思いながら食べたら「中から香り豊かなブロッコリーが！」という、楽しい一品です～

問合せ／農水産課(☎ 29 - 5385)



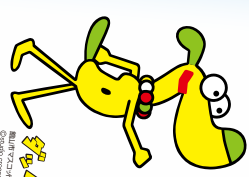
再生紙



【別冊】家族みんなで貯めよう！

けんしん 健康ポイント

“けんしん” “しゅうかん” “イベント”で



ポイントためて
“健康”に
なるう！

チラシ
イメージ

4月
スタート

3種類のポイントが必要です。(2コ以上)
*詳しくは裏面をご覧ください。

ポイント
ためて！

■けんしんポイント
(最大2ポイントまでOK)
※それぞれの健(健)診を受診する
ごとに2～1ポイント
を取得できます。

■しゅうかんポイント
(最大2ポイントまでOK)
※2週間程度以上の期間
で継続的な取り組みが
できれば、1ポイント
を取得できます。

■イベントポイント
(最大2ポイントまでOK)
※健康課・スポーツ課が主催する
健康教室・スポーツイベントなど
に参加することにより1ポイント
を取得できます。

応募するには

●参加方法
ポイントカードを手に入れたら参加で
きます。

●応募方法
応募券に必要事項を記入し、①熊山市
役所1階の窓口へ、②熊山市コミ

応募
すると！

参加
するには？

ポイントカード・チラシを、

次の場所で、3月下旬から配布します

○市役所本館 玄関ホール

○コミュニティセンター2階 健康課前

年齢は問いません。家族皆さんでどうぞ！

次の3つの方法でポイントが貯まります

○各種“けんしん”の受診

○皆さんが取り組む健康的な“しゅうかん”

○健康教室など“イベント”参加

詳しい内容はチラシ・HPをご覧ください

どうすれば
貯まる？

3つの方法でそれぞれ2ポイントずつ、
合計6ポイント貯まったら応募できます。

応募期限は、毎年9月末と2月末の2回
カード配布と同じ場所にある「応募BOX」に
入れてください

貯まったら
どうする？

問合せ／健康課

(☎23-3113)

(コミュニティセンター2階)



ポイント対象事業

区 分	対 象 事 業	ポイント数
けんしん ポイント	特定健診・後期高齢者健診の受診	2
	健診の受診（勤務先）	2
	人間ドックの受診	2
	検診の受診 （各種がん、肝炎ウイルス、骨粗しょう症、歯周病など）	各 1
2 ポイントまで	献血、学校等での健康診断や発育測定	1
	「健幸サロン」での健康測定機器の使用	1
	私の体力チェック（市民体力測定会）への参加	1
しゅうかん ポイント	2 週間以上の継続的な取り組みをしている たとえば… ・仲間といっしょにラジオ体操を続けている ・30 分間散歩を毎日かかさない ・減塩に気を付けてうす味に慣れてきた ・禁煙が続けている、休肝日を設けている ・かかりつけ医、かかりつけ薬剤師がいる ・ジェネリック（後発）医薬品を利用している ・予防接種を受けている など	各 1
イベント ポイント	健康課が主催する教室などの参加 （介護予防、健康、ラジオ体操など）	各 1
	スポーツ課が主催するイベント参加・応援 （鏡ヶ浦ササセツウオーキング、若潮マラソン大会など）	各 1
	「健幸サロン」への訪問	1

何が当たる？

抽選で 100 名を超える皆さんに

○市内共通商品券
（最高 10,000 円分を 1 名、
その他、複数名に）

○市内直売所商品券

○温泉組合入湯券

○オリジナルダッペタオル など

なお、健康課に直接応募した人には
もれなく参加賞をプレゼント

※ 応募は、それぞれの応募期間につき
1 人 1 回のみ

※ 当選者への送付をもって
発表にかえます

※ 応募したポイントカードは
返却しません

※ 職場・学校での健診などは、
応募時に結果表を持参してください

【別冊】家族みんなで貯めよう！

健幸サロンの って？

コミュニティセンター 2 階に

○体組織計

○肌年齢測定器

○血管年齢測定器 などを設置します。

（第 2・4 金曜日 午後のみ）

けんしんポイント

“けんしん” “しゅうかん” “イベント” で



種 類	対象者	内容(予定)	場所・料金(予定)	検診日程
乳がん 1P	・30代の女性 (28年度未受診者) ・40代の女性【注】	超音波検査 (エコー)	契約医療機関 1,100円	6月～1月 ※医療機関により異なる
	・50歳以上の女性 (28年度未受診者)	乳房X線撮影 (マンモグラフィ)	契約医療機関 1,300円	
子宮頸がん 1P	20歳以上の女性 (28年度未受診者)	子宮頸部細胞診	コミセン 頸部 700円 頸体部 1,500円	6/28(水) ・ 7/19(水)
			契約医療機関 頸部 2,000円 頸体部 3,000円	6月～2月
骨粗しょう症 1P	30・35・40・45・ 50・55・60・65・ 70歳の女性	非利き腕のX線撮影	コミセン 300円	7/18(火) ～20(木)
大腸がん 1P	40歳以上	便潜血反応検査 (2日分の便を提出)	コミセンなど 300円	10/16(月)～19(木) ・ 10/23(月)～26(木)
歯周病 1P	40・50・60・70歳	歯科診察	契約医療機関 1,200円	9月～10月
後期高齢者 歯科口腔健診 1P	S16.4.2～ S17.4.1生まれ	歯科診察・ 口腔機能診査	契約医療機関 無料	6月～10月

《表中記号・注記》

総合検診会場 … コミュニティセンター(コミセン)、若潮ホール、西岬市民体育館

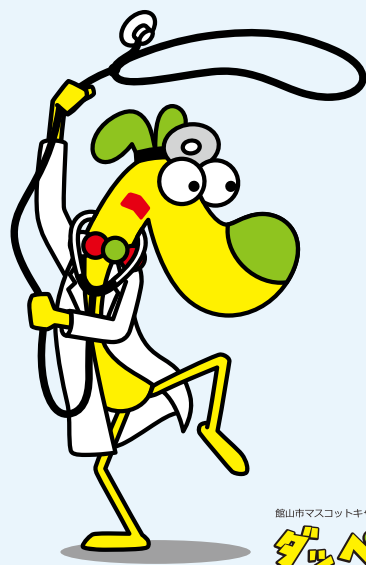
【注】 … 無料検診の対象となる41歳(S51.4.2～S52.4.1生まれ)の女性は、「マンモグラフィ検査」となります。

2P **1P** … 受診することで付与される「健幸ポイント」です。

※がんなどの疾病で定期的に医療機関で受診している人や自覚症状のある人は、市の“けんしん”ではなく、医療機関で受診することをお勧めします。



申込み・問合せ／健康課 (☎23-3113)



けんしん

その種類と内容

20・25・30・35歳の女性と、
40・45・50・55・60・65・70・75歳になる人には、
「けんしん登録申込書」を郵送しました。ぜひ申し込んでください。

※年齢は、表中也含め **H30.4.1 現在**

※登録申込書が郵送されない人は、3/31（金）までに
電話で申し込んでください

総合検診で受診できます

種 類	対象者	内容(予定)	場所・料金(予定)	検診日程
特定健診 2P	40～74歳の 館山市国民健康保険 加入者	【基本健診】 身体測定、尿検査、 血液検査、血圧測定、 問診、医師の診察など	総合検診会場 1,500円	5/10 ～6/13
			契約医療機関 2,600円	6/14 ～12/22
		【詳細健診】 貧血、心電図、眼底検査	600円 (前年度結果で“必要”とされた人のみ)	
健康診査 2P	40歳以上の 生活保護受給者	特定健診に準ずる	総合検診会場 無料	5/10 ～6/13
後期 高齢者健診 2P	後期高齢者医療 被保険者証を 持っている人	特定健診に準ずる		
肺がん・結核 1P	40歳以上	胸部X線撮影	総合検診会場など 無料	5/10 ～6/13
胃がん 1P	40歳以上	胃部X線撮影 (バリウム造影)	総合検診会場 1,000円	
前立腺がん 1P	50歳以上の 男性	血液検査	総合検診会場 400円	
肝炎ウイルス 1P	40歳以上の 未受診者	血液検査	総合検診会場 500円	