

## 2月のけんこう

平成23年度中に  
まだ検診を受けていない方へ

さわやか健康診査、後期高齢者健康診査、胸部・胃がん・子宮がん・乳がん・前立腺がん検診は、協力医療機関で受けることができます。

まだ検診を受けていない方で検診を希望する方は、検診受診券をお早めにお申し込みください。

なお、平成23年度の受診券での医療機関検診は、3月31日(土)までにあります。

申込場所／土浦保健センター、市役所総合窓口、各支所・出張所

※市の国民健康保険加入者は、保険証をご持参ください。

対象者・受診料／

検診	対象者	受診料
さわやか健康診査	20～39歳	4500円
後期高齢者健康診査	75歳以上	無料
胸部検診	20歳以上	600円
胃がん検診	〃	4000円
子宮がん検診	20歳以上の女性	2300円
乳がん検診	〃	900円
前立腺がん検診	50歳以上の男性	1100円

※市の国民健康保険加入者および70歳以上の方は、無料です。

糖尿病予防のためのクッキング教室  
～あなたの食事は大丈夫？～

デザートまで食べて600kcal以下!!ヘルシー料理のコツや糖尿病予防のポイントをお伝えします!

「肥満、食べ過ぎ、運動不足…」

なかなか改善できないと悩んでいる方必見です!

とき・ところ／

回	期日	場所	定員
1	2月2日(木)	一中地区公民館	30人
2	2月16日(木)	神立コミュニティセンター	20人

対象者／市内に居住している方

内容／調理実習、糖尿病予防の食生活アドバイス

講師／土浦市食生活改善推進員、市管理栄養士

時間／午前10時～午後1時

(受け付けは午前9時45分から)

参加料／1回300円

申込方法／電話で

持参するもの／エプロン、三角巾



## 献血のお知らせ

とき／2月17日(金)

午前10時～午後1時、午後2時～4時

ところ／うらら広場(土浦駅西口)

健康増進課(土浦保健センター ☎826-3471)

## 健康教室

## 成人の肺炎球菌ワクチンについて

土浦市医師会

青木弘道(あおき内科クリニック)

肺炎は高齢者にとって死に至ることもある病気です。

第二次大戦中に抗生物質が発明されて以来、肺炎で死亡する人は激減しました。しかし、65歳以上では依然として肺炎による死亡率が高い状態です。また、慢性呼吸器疾患、腎不全、肝機能障害、糖尿病等のある人にとっても肺炎は怖い病気です。

肺炎を起こす病原菌の一番は、肺炎球菌です。

原因菌の分かった肺炎のじつに40%が肺炎球菌による肺炎でした。その他の原因菌は、インフルエンザ菌、マイコプラズマなどありますが、肺炎球菌が断トツの1位です。

敵は身内にあり。

この肺炎球菌、じつはほとんどの成人の口腔内に雑菌の一つとして住み着いています。口の中にいる分には悪さをしませんが、誤嚥によって菌が肺に入ると肺炎を起こします。特に65歳以上になると、ものを飲み

込む力が弱くなり、誤嚥を起こしやすくなります。

1回のワクチン接種で5年間有効です。

すべての肺炎を予防できるわけではありませんが、一番頻度の高い肺炎球菌による肺炎を予防し、重症化を防げます。近年、抗生物質の効きにくい肺炎球菌が増えています。このような抗生物質の効きにくい肺炎球菌肺炎の予防には特に有効です。ワクチン接種後約3週間肺炎球菌に対する免疫ができ、5年以上免疫力が持続します。

今シーズンは東北地方の被災者にワクチンが優先的に提供されます。

1月は関東地方でワクチン不足が予測されますが、2月になると供給が追いつくと見込まれます。最寄りの医療機関にワクチンを予約される場合も、一時の猶予をご了承ください。

