

2月のけんこう

問・申健康増進課(土浦市保健センター ☎826-3471)

本年度まだ健康診査・がん検診を受診されていない方へ

協力医療機関で健康診査やがん検診を受けられる受診券を発行します。健康診査の検査項目に、がん検診は含まれません。各検診ごとに受診券の発行が必要となります。

申込方法／①窓口(土浦市保健センター、市役所総合窓口、各支所・出張所)、②電話、③健康増進課ホームページ



※①の場合は健康保険証を持参して申し込み。受診券はその場で発行。②、③の場合は、受診券は後日郵送。

有効期間／発行日から8週間以内(平成28年3月31日まで)

対象者／以下の表をご覧ください。対象者の年齢は年度内年齢(平成28年3月31日までの到達年齢)となります。

受診方法／受診券を持参し、協力医療機関に直接申し込んでください。

検診料／医療機関に直接お支払いください。(市の国民健康保険加入者および70歳以上の方は無料)

検診	対象者	検診料
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	20～64歳	600円
	65歳以上	無料
胃がん検診	20歳以上	4000円
前立腺がん検診	50歳以上の男性	1100円
子宮頸がん検診	20歳以上の女性	2300円
乳がん(超音波)検診	//	1300円
乳がん(マンモグラフィ2方向)検診	40～48歳の偶数年齢の女性	1600円
乳がん(マンモグラフィ1方向)検診	50歳以上の偶数年齢の女性	1400円

◎各検診の助成は年度内1回です。本年度、集団検診や無料クーポン券などを使用して受診した項目の受診券は発行できません。

予防接種費用の償還払い

市が行う定期予防接種および任意予防接種を協力医療機関以外で受ける場合、償還払いにより公費負担額を上限に還付します。償還払いを希望する方は、申請書兼請求書を郵送しますので、接種する1週間前までに健康増進課へ電話連絡してください。

必要書類／①申請書兼請求書(電話連絡後、自宅へ郵送)、②領収書(被接種者氏名、予防接種の種類、接種にかかった費用、医療機関名の記載があること)、③予診票または予防接種を受けた事実を証明する書類(母子健康手帳の写し、接種済証など)

申請方法／必要書類を健康増進課に提出(郵送可)

申請期限／接種を受けた日の年度末まで

※公費負担額を上限とするため、自己負担が生じる場合があります。

フットケア教室(足の健康講座)

靴の選び方、転倒予防のため適切な足の手入れ、自分でできる足の健康体操などを身につけられます。足元から若々しく!毎日の生活をもっとステキに彩りましょう。

対象者／市内に居住している65歳以上の方

とき・ところ／

土浦市保健センター…3月2日(水) 午前10時～11時30分

一中地区公民館…3月23日(水) 午前10時～11時30分

講師／磯野知子さん(幸和義肢研究所 義肢装具士)

定員／各30人(先着順)

申込方法／電話で

献血のお知らせ

2月19日(金)…イオンモール土浦(上高津)
午前10時～11時45分、午後1時～4時



健康教室

成人の肺炎

土浦市医師会
篠原陽子(県南病院)

日本人の死亡総数における肺炎の順位は、平成23年以降、脳血管疾患を抜いて悪性新生物、心疾患に次いで第3位になりました。「肺炎は老人の友」とさえ言われます。肺炎の症状は、咳・痰、発熱・呼吸困難などですが高齢者では時に食欲低下、元気がない程度でわかりにくい場合もあります。肺炎の原因は細菌(その1/3～1/4が肺炎球菌です)やウイルスです。成人では、特に65歳以上や喫煙者、基礎疾患の有る場合は重篤な状態になり得ます。治療は抗生物質や抗ウイルス薬を使いますがきちんと薬を飲みきり栄養を取って安静に休むことも大事です。また、入院中や施設入所中あるいは誤嚥性肺炎を繰り返して治療していくうちに薬が効かない耐性菌など治療困難な菌が増えてきます。そこで肺炎の発症を少しでも減らすために予防が重要です。手洗いと手洗い後の手指の十分な乾燥、咳エチケット(咳が出るときはマスクをする)、といった日常の注意、また肺炎球菌ワクチン、

インフルエンザワクチンの接種が勧められます。しかし肺炎球菌は90以上の種類があります。現在高齢者に勧められている23価ワクチン(ニューモバックス)は、それに含まれる23種類の肺炎球菌による菌血症をともなう重症肺炎にのみ42%程度に有効性が認められています。13価の肺炎球菌ワクチン(プレベナー：自費)、含まれる13種類に対してのみですが軽症の肺炎の45%、菌血症をともなう重症肺炎の75%を予防しました。両方の摂取が勧められます。65歳以上から誤嚥性肺炎が増え、80歳以上の肺炎は約80%が誤嚥性肺炎とされます。誤嚥の原因は脳の機能低下と加齢によるものですので、高齢者の誤嚥性肺炎は、「老衰」としてとらえるのが妥当と言われ、予防は困難です。肺炎球菌を含め口腔内の常在菌は肺炎の原因となります。口腔ケア、歯科受診、嚥下リハビリ、就寝時の頭部の軽度挙上、睡眠剤の減量中止など、まずは誤嚥の予防に努めることが大変重要です。