

## 3月のけんこう

健康増進課(土浦市保健センター ☎826-3471)

### 健診結果まるごと相談

あなたは健診を受けっぱなしにいませんか? 健診結果を健康づくりにしっかり活かしましょう。

とき	ところ
3月11日(金) 9:40~12:00	神立地区コミュニティセンター
3月19日(土) 9:40~12:00	土浦市保健センター

**対象者** / 健診を受けた本人または家族(ご家族だけの相談も大歓迎)

**内容** / 保健師との個別相談(健診結果の見方・結果で気になることなど。栄養士との個別相談可)

**持ち物** / 健診結果

**申込方法** / 電話で

※かかりつけ医のいる方は、医師への相談をお勧めします。

### 麻しん風しん予防接種(2期)

平成27年度麻しん風しん予防接種2期対象の方は**3月31日(木)で公費助成が終了**します。まだ接種を受けていない方は早めに接種を受けましょう。

**対象者** / 平成21年4月2日~22年4月1日生まれで麻しん風しん予防接種(2期)を受けていない方

**接種場所** / 県内協力医療機関

※事前に医療機関にお問い合わせください。

**持ち物** / 母子健康手帳、予診票、住所が確認できるもの(健康保険証など)

**費用** / 無料

※協力医療機関以外での接種は、助成額を上限に償還払いとなります。接種前に必ず健康増進課へご連絡ください。

※転入や紛失などで予診票をお持ちでない方は、母子健康手帳を必ず持参のうえ、健康増進課で交付手続きをしてください。

### 「女性のがん検診」無料クーポン券期限延長

平成27年5月にお送りした子宮頸がん検診・乳がん検診(マンモグラフィ)無料クーポン券の有効期限を多くの方が受診できるよう延長します。まだ受診していない方は、早めの受診をお勧めします。

**有効期限** / 3月31日(木)

**受診場所** / 協力医療機関(事前に予約が必要)

**対象者** /

検診名	対象者	備考
子宮頸がん検診	S49. 4. 2~S50. 4. 1生まれ	平成21年度から25年度に、市の子宮頸がん検診を受診していない方のみ
	S52. 4. 2~S53. 4. 1生まれ	
	S54. 4. 2~S55. 4. 1生まれ	
	S57. 4. 2~S58. 4. 1生まれ	
	S59. 4. 2~S60. 4. 1生まれ	
	S62. 4. 2~S63. 4. 1生まれ	
	H1. 4. 2~H2. 4. 1生まれ	
H4. 4. 2~H5. 4. 1生まれ	全員に発送	
H6. 4. 2~H7. 4. 1生まれ		
乳がん検診(マンモグラフィ)	S29. 4. 2~S30. 4. 1生まれ	平成21年度から25年度に、市の乳がん検診(マンモグラフィ)を受診していない方のみ
	S32. 4. 2~S33. 4. 1生まれ	
	S34. 4. 2~S35. 4. 1生まれ	
	S37. 4. 2~S38. 4. 1生まれ	
	S39. 4. 2~S40. 4. 1生まれ	
	S42. 4. 2~S43. 4. 1生まれ	
	S44. 4. 2~S45. 4. 1生まれ	
	S47. 4. 2~S48. 4. 1生まれ	
	S49. 4. 2~S50. 4. 1生まれ	

### 3月の献血

3月18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

### 花粉症の最新治療について

土浦市医師会  
久松雄志(久松耳鼻咽喉科皮フ科医院)

暦の上に春は立ちながら、厳しい寒さが続いております。皆さまいかがお過ごしでしょうか。

春といえば、そろそろ鼻がムズムズしてきた方も多いのではないのでしょうか。

2014年10月よりスギ花粉症の舌下免疫療法が保険適応となりました。免疫療法とはアレルギーの原因物質を少量から体内に投与して体を慣れさせる治療法です。

今までは、皮下に注射をして免疫療法をしていたものを、舌下に薬を滴下することにより、注射よりも簡便に治療できるようになりました。

この治療によりアレルギー症状を軽くしたり、アレルギー治療薬を減量できる可能性があります。

しかしながら以下のような注意事項があります。

●極々稀ですが、ショックなどの重大な副作用が起こることがあります。

●毎日の服用が必要で、だいたい3~5年はかかります。

●全ての服用者に効果が期待できるわけではありません。  
●市販薬ではないので、少なくとも月に1回の受診が必要です。

●いつでも治療を開始できるわけではなく、スギ花粉の飛散時期は開始できません。他の時期に開始した方は、この時期も服用を続けます。

●薬を服用する前後2時間程度は、激しい運動、飲酒、入浴などは避けて下さい。

●他の薬剤を服用している方は、その薬剤の種類によっては免疫療法ができない場合もあります。

●年齢的な制限もあります。

●また、効果があっても終了した場合でも、その後効果が弱くなる事もあります。

その他にも注意事項があるので、詳細は舌下免疫療法実施施設にご相談下さい。

皆さまの症状軽減の一助となれば、幸いです。