

11月のけんこう

甲・岡健康増進課(土浦市保健センター ☎826-3471)

B型肝炎定期予防接種

お子さんへのB型肝炎予防接種は平成28年10月から法律に基づく定期予防接種として実施します。対象となる方へは予診票と案内文を送付します。

対象者／平成28年4月1日以降に生まれた方(出生後、母子感染予防として接種したお子さんを除く)

接種期間／1歳未満(標準的な接種期間：生後2か月～9か月未満)

接種回数／3回

接種スケジュール／

- ① 1回目を接種
- ② 1回目の接種から27日(4週)以上の間隔をあけて2回目を接種
- ③ 1回目の接種から139日(20週)以上の間隔をあけて3回目を接種

骨粗しょう症健診の予約

対象者／市内に居住している20～70歳の女性(昭和21年4月～平成9年3月生まれ)

内容／超音波検査による骨密度測定
検診料／300円(国民健康保険加入者および70歳以上の方は無料)

申込方法／「専用の申込はがき」に必

要事項を記入し郵送、または市ホームページから

※申込はがきは11月2日(水)から土浦市保健センター、市役所(市民課・1階コンシェルジュ)、各支所・出張所および各地区公民館にて配布します。

申込期間／11月2日(水)～16日(水)(当日消印有効)

ウォーキング大会

●紫が丘公園コース

と き／11月5日(土)
午前10時～午後1時(受け付けは午前9時30分から)

※雨天時は室内で軽運動を行います。

集合場所／都和公民館

●新治地区石仏コース

と き／11月27日(日)
午前10時～正午(受け付けは午前9時30分から)

※雨天中止

集合場所／日枝神社(小野沢辺入会地)

◎共通

定員／100人

持ち物／飲み物、保険証(コピー)

申込方法／電話で

男性のための「健康料理教室」

と き／11月17日(木)

午前10時～午後1時

ところ／土浦市保健センター

対象者／市内に居住する男性

定員／25人

内容／調理実習(そば打ち、そば料理)

参加料／300円

持ち物／エプロン、三角巾

講師／土浦市食生活推進員、健康増進課管理栄養士

マタニティ歯科健康検査

妊娠中は虫歯や歯周疾患にかかりやすいといわれています。妊娠期間中のみ無料ですので、ぜひこの機会に受診しましょう。

対象者／土浦市に住民登録のある妊娠届をされた妊婦

接種場所／協力医療機関

受診方法／事前に協力医療機関にお問い合わせのうえ、マタニティ歯科健診受診票と母子健康手帳を持参し受診してください。

※受診票は妊娠届出時にお渡ししています。

健康教室

インフルエンザについて

土浦市医師会
青木弘道(あおき内科クリニック)

インフルエンザは、インフルエンザウイルスによって起こる病気です。普通の風邪よりも短期的に多くの人へ感染が拡がり、また重症化しやすい特徴があります。

インフルエンザの予防に有効なのがワクチンの予防接種です。今年のインフルエンザワクチンの供給予定量は5900万回分、1人1回接種とすると、5900万人分です。昨年のワクチン使用量は、5298万人分でした。日本国民の2人に1人しか予防接種を受けていないこととなります。

しかし、予防接種を受けたが、インフルエンザにかかってしまったという人は多いと思いますが、予防接種の効果ははたしてどのくらいなのでしょう。厚生労働省の報告では、65歳以上の健康な人については、約45%の発病を阻止し、約80%の死亡を阻止する効果があったとされます。

これをみて、案外低い数字だと思ふ人が多いのではないのでしょうか。これには以下のようなわけがあります。実は、インフルエンザの予防接種は、インフルエ

ンザウイルスの感染を予防するというわけではないのです。感染とは、鼻や気管からウイルスが体に入り、増殖することをいいます。ウイルスが増えると、数日の潜伏期間を経て、発熱やのどの痛みなどの症状が起これ、この状態を発症といいます。ワクチンは、接種を受けた人の体にウイルスを排除する抗体を作り、発症や重症化を抑える働きをします。ワクチン接種の最も大きな効果は、この重症化を防ぐ効果です。

ワクチン接種の効果を補うため、うがい、手洗い、マスク着用などの感染対策も重要ですし、集団防衛としてワクチンの接種率を高めることも大切です。

ワクチンの効果が期待できるのは、接種した2週間後から5か月程度までと考えられています。インフルエンザは例年12月から3月頃に流行します。ワクチン接種の効果が出現するまでに2週間程度を要することから、12月中旬までにワクチン接種を終えることが望ましいでしょう。