

お子さんの予防接種

□麻しん風しん混合予防接種

対象者・接種時期／

第1期…1歳～2歳未満

第2期…平成23年4月2日～24年4月1

日生まれの方。平成30年3月31日まで。

接種回数／各期で1回ずつ

□2種混合(ジフテリア・破傷風)予防接種

対象者・接種時期／11歳～13歳未満

接種回数／1回

※予診票は11歳誕生月の翌月上旬に郵送します。

◎共通

接種場所／県内協力医療機関

費用／無料(接種期間内の場合のみ)

※接種の際には、事前に協力医療機関に連絡のうえ、必ず母子健康手帳と予診票を持参してください。

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

※協力医療機関以外での接種は償還払いとなります。詳しくは右記を参照ください。

予防接種の償還払い

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、公費負担額を上限として償還払いにより還付します。接種する1週間前までに健康増進課へ連絡してください。

必要書類／

①申請書兼請求書(接種前の連絡を受けて、ご自宅に郵送します)

②領収証(被接種者氏名、予防接種の種類、接種料金、接種日、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

※平成29年4月1日～平成30年3月31日に接種を受ける方は、平成30年3月31日までに申請をしてください。

※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。

脳いきいき教室(認知症予防教室)

もの忘れが気になる方におすすめの教室です。正しい知識・予防法を学んで楽しく認知症を予防していきましょう!

とき／5月12日(金)～6月23日(金)までの毎週金曜日 午前10時～11時30分(全7回)

ところ／市役所本庁舎2階 研修室

対象者／市内に居住している65歳以上の方

内容／認知症についての講話、もの忘れチェック、頭の体操など

定員／20人(先着順)

申込方法／電話で

5月の献血 日時／5月19日(金) 10:00～11:45、13:00～16:00 場所／イオンモール土浦(専門店北入口)

健康教室

メタボリックシンドロームと糖尿病

土浦市医師会

伊坂正明(土浦診療健診センター)

健診や人間ドックでは肥満の指標としてBody Mass Index(BMI=体重÷身長²)が用いられおり、BMI≥25が肥満の目安となります。肥満はエネルギーの消費の低下やエネルギーの摂取の増加により発症します。家事家電の普及、自家用車や公共交通の普及、工場のオートメーション化により、日常生活で消費するエネルギー消費が著しく減少しています。摂取エネルギーには変化が認められませんが、消費エネルギーが減ったことを考えると相対的エネルギー摂取は増加していると考えられます。また栄養成分別にみると、食事の穀類摂取(デンプン質)は減少していますが、脂質の摂取量は著明に増加しています。肥満には内臓肥満(男性:腹囲≥85cm、女性:腹囲≥90cm)と皮下脂肪肥満があります。内臓肥満はメタボリックシンドロームの素地となり、内臓脂肪から分泌される様々なホルモン様物質の異常により高血圧、高脂血症、糖尿病の発症、ひいては動脈硬化症の発症が促進されます。日本人のメタボ

リックシンドロームは高血圧・高脂血症型とされており、各々の合併率は約90%と高値です。他方、メタボリックシンドローム患者では、糖尿病の発症リスクは2.2倍となることから、メタボリックシンドロームは糖尿病のリスク因子とも考えられます。また、メタボリックシンドロームに糖尿病を合併すると、心筋梗塞・狭心症や脳梗塞などの動脈硬化性疾患のリスクは約5倍となると考えられています。肥満を改善して、メタボリックシンドロームの発症を予防すること、またメタボリックシンドローム患者さんの糖尿病合併を抑制することが、心筋梗塞・狭心症や脳梗塞の発症予防に有用と考えられます。このため生活習慣を改善し、日常生活でのエネルギー消費を増大させること、揚げ物・炒め物などの脂質の制限や菓子類・炭酸飲料・ドリンク剤などに含まれている単純性糖質(砂糖類)の制限により、エネルギー摂取の抑制をすることが重要です。