

**男性の風しん抗体検査及び予防接種**

風しんの発生とまん延を防ぐため、風しんの抗体検査と予防接種を実施します。

**・風しんの抗体検査**

**対象者**／昭和37年4月2日～54年4月1日生まれの男性

※対象者のうち昭和47年4月2日～昭和54年4月1日生まれの方には、クーポン券を送付済みです。昭和37年4月2日～昭和47年4月1日生まれで、希望される方にはクーポン券を郵送しますのでご連絡ください。

**実施場所**／全国の健診機関、協力医療機関

※職場の健康診断(特定健診)の際に受けることもできます。

**持ち物**／クーポン券、本人確認書類(健康保険証等)

**・風しんの予防接種**

**対象者**／風しんの抗体検査の結果、十分な抗体がないと判定された方

**実施場所**／全国の協力医療機関

**持ち物**／クーポン券、本人確認書類、抗体検査の結果

※協力医療機関のリストは厚生労働省HPに掲載されています。

※他市町村へ転出された方は土浦市のクーポン券は使用できません。現在お住まいの市町村へお問い合わせください。

**成人用肺炎球菌予防接種のご案内**

**対象者**／接種当日に土浦市に住民登録があり、今までに23価肺炎球菌予防接種(ニューモバックス)を受けたことがない、次のいずれかに該当する方

・平成31年度に次の年齢になる方

65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳以上(大正9年4月1日以前生まれ)

・60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に身体障害者手帳1級に相当する障害を有する方(事前に申請が必要)。

**助成額**／4000円

**助成期間**／3月31日まで

※生活保護受給中の方は、接種前に全額公費負担券発行の手続きが必要です。詳しくは、お問い合わせください。

**新生児聴覚検査費助成事業**

新生児聴覚検査の費用の一部を公費助成します。

妊娠届時に交付される「新生児聴覚検査受診票」を協力医療機関に提出することで助成を受けることができます。

**対象者**／検査日に土浦市に住民登録がある、6か月未満児

**助成額**／3000円を上限に検査に要した費用

※協力医療機関以外で受けた場合は、償還払いの手続きにより助成します。

**6月の献血**

日時／6月21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****うつ病の予防**

土浦市医師会

上月英樹(土浦メンタルクリニック)

うつ病の有病率は高く、「こころのカゼ」と言われているくらいです。皆さんが、うつ病に対して持っているイメージとはほぼ同じで、気分の落ちこみもしくは興味の喪失があり、食欲、睡眠、性欲に大幅な変化が生じ、2週間以上そのような状態が続いた場合は、うつ病もしくはうつ病疑いということになるので、出来るだけ早く医療機関を受診することをおすすめします。

では、うつ病の予防は可能なのでしょうか。うつ病といっても様々で、何の前ぶれも、契機もないタイプは、予防は難しいでしょう。うつ病イコールストレスではないものもあることを肝に銘じてください。

それでは、前ぶれやストレスと関連のあるタイプはどうでしょうか。

うつ病は、真面目で、抱え込みすぎる人がなり易いため、特に完全主義的傾向がある人は要注意です。

①完全は理論上のものであり、実人生、実生活ではあり得ない。特に人間関係と自分のこころとからの状態に完全を求めると苦しくなります。

②多くのことについて複線化を図る。これしかないと考えると、失ったときのダメージが多く喪失体験がうつをひきおこします。趣味、人間関係などについて、様々なバラエティをもつことをお勧めします。

③エクササイズ、運動を積極的に取り入れましょう。外国の軽いうつ病の治療の第一選択は運動療法が多いです(日本は薬物療法ですが)。少し煮詰まったら散歩してみましょう!見える風景が変わると、気分も変わりますよ。ただし、重症のうつ病のときはダメです。散歩中あらぬ方向へ行ったりすると危険です。

まだまだありますが、知りたい人はお気軽に専門家のところへおいでください。