

成人用肺炎球菌予防接種

対象者／接種日に市内に住民登録があり、これまでに23価肺炎球菌予防接種をしたことがない、次の①から③のいずれかに該当する方
 ①令和元年度に、65歳から100歳までの5歳刻みの年齢を迎える方
 ②101歳以上の方
 ③60歳以上65歳未満で一定の障害を有する方(健康増進課へ事前申請が必要)
助成上限額／4000円
接種期間／3月31日まで

歯科健康診査・肝炎ウイルス検診

対象者には、4月に無料受診票を送付しています。有効期限が3月31日までとなりますので、協力医療機関でお早めに受診してください。

□40歳誕生日歯科健康診査

対象者／昭和54年4月1日から昭和55年3月31日生まれの市民の方

□肝炎ウイルス検診

対象者／令和元年度に、40歳から70歳までの5歳刻みの年齢を迎える市民で、これまでに肝炎ウイルス検診を受けたことがない方

胃がんリスク検査

対象者／令和元年度に、40歳から70歳までの5歳刻みの年齢を迎える市民で、これまでに胃がんリスク検査を受けたことがない方
 ※ピロリ菌除菌治療を受けた方、食道・胃・十二指腸の病気で治療または経過観察中の方、胃を切除した方などは対象になりません。詳しくはお問い合わせください。

検査料／1000円(生活保護受給者は無料)

検査内容／協力医療機関での血液検査

申し込み／①土浦市保健センター、市民課、各支所・出張所の窓口、②電話、③市ホームページにて

申込期限／①は3月31日(火)、②・③は3月18日(水)まで

検査期間／3月31日まで

申し込みはこちらから▶



土浦市特定不妊治療費助成事業

対象者／法律上の婚姻をしている夫婦で、夫または妻のいずれか一方が市内在住の方(所得制限あり)

対象となる治療／県が指定する病院で受けた特定不妊治療(体外受精・顕微授精)で次のいずれかに該当するもの

- ・茨城県不妊治療助成を受けた治療で、治療費が県の助成額を超えたもの
- ・茨城県不妊治療助成の助成年限および年間助成回数を超えたもの

※治療内容は、茨城県不妊治療助成事業に準じます。

助成額／1回の治療につき5万円まで

※男性不妊治療を併せて行った場合は、5万円を限度に上乗せして助成

助成回数／10回まで(平成23年度以降に助成を受けた回数も含む)

申請期限／3月31日まで

※申請方法など、詳しくはお問い合わせください。

2月の献血

日時／2月9日(日)、22日(土)
 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

病気にならないために

土浦市医師会
 わか葉在宅クリニック 院長 伊藤 慎

皆さん病気にはなりたくないと思います。そこで、日本プライマリケア連合学会認定の家庭医療専門医としての立場から、皆さんにアドバイスできればと思います。努力によって予防できない病気(今の医学では癌^{がん}など)もありますが、生活習慣病(昔は成人病と言っていました)は努力によって予防をすることが出来ます。

当たり前のことを書くようですが、まずは食事です。一日三食食べて、間食は最低限にしましょう(糖尿病など生活習慣病がある方は主治医の先生と相談してください)。塩分は控えめに(1日6gを目指しましょう)、カロリーは控えめに。

そして運動です。これは「ハードルを低く設定する」のがポイントです。「よし、健康のために1日30分ウォーキングを始めるぞ!」といった方で、3か月以上続く人は少ないと思われます(特にこの季節)。「屋内でテレビを見ながら、1日15分ストレッチする」。このくらいにハードルを低く設定すれば長持ちするの

ではないでしょうか。そして、運動の癖がついたら、少しずつハードルを上げてゆけば良いのです。

では、もう薬を飲んでいる方へ。「どうせコレステロールの薬を飲んでいるのだから、少しくらい多めに油物を食べてもいいや」。これは厳禁です。薬はあくまで補助でしかありません。むしろ薬を飲んでいる方は、できれば主治医の先生に「薬の量を減らしてみませんか」と提案されるくらいにならないといけません(実際非常に難しいことですが)。

あとはワクチンです。アレルギーなどが無い成人は、インフルエンザワクチン、肺炎球菌ワクチンの接種をお勧めします。ある一定の効果が科学的に証明されています(肺炎は侮れない怖い病気です)。

まとめです。病気(ここでは主に生活習慣病)にならないためには、食事、運動が重要。そしてお薬を飲んでいる人も、同じ努力をしましょう。