

# 7月のけんこう

申・問健康増進課(土浦市保健センター ☎826-3471)

## 男性の風しんの抗体検査・予防接種の費用助成

風しんの発生・まん延を予防するため、抗体保有率の低い世代の男性を対象に、風しんの抗体検査・予防接種を無料で実施しています。

※本年度で費用助成が終了しますので、お早めに利用してください。

### □風しんの抗体検査

**対象者**／市内に住所登録があり、昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性

※対象の方には5月上旬に案内はがきを送付しています。

**実施場所**／全国の健診機関、協力医療機関

※職場の健康診査(特定健診)で受けることもできます。

**持ち物**／クーポン券、住所が確認できるもの(運転免許証、健康保険証など)

### □風しんの予防接種

**対象者**／市内に住所登録があり、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、住所が確認できるもの(運転免許証、健康保険証など)、抗体検査の結果

※クーポン券を紛失された方や、市内に転入された方で希望される方にはクーポン券を郵送しますので、お問い合わせください。

## 7月の献血

**日時**／7月4日(日)、16日(金)

10:15～11:45、13:00～16:00

**場所**／イオンモール土浦(花火ひろば北入口)

## 健康教室

### ブラキシズムを知っていますか？

土浦市歯科医師会  
上野正博(上野歯科医院)

「歯ぎしり」や「咬みしめ」で歯を失うことがあるということをご存じですか？「歯ぎしり」をすることで精神的なストレスを発散する役割もあると言われていますが、過度の「歯ぎしり」や「咬みしめ」は、口の中や周囲の組織に大きな影響を及ぼし、歯を失う原因にもなりかねないのです。

「歯ぎしり」や「咬みしめ」などの習慣的な癖を総称してブラキシズムといいます。人の咬む力は、体重以上を超えるとても大きな力です。ブラキシズムの場合、その大きな力が持続的に加わるため、歯や周囲の組織にさまざまな影響を及ぼすと考えられています。

ブラキシズムは無意識下で行われます。就寝時の歯ぎしりにしても、昼間している咬みしめにしても、全く気付いていない方が大半です。

①家族から歯ぎしりを指摘された。②集中時に無意識に咬みしめている。③歯が割れた、折れたことがある。

## 40歳誕生日歯科健康診査・肝炎ウイルス検査

### □40歳誕生日歯科健康診査

**対象者**／市内に住民登録があり、昭和56年4月1日～昭和57年3月31日生まれの方

**検査内容**／むし歯・歯周病などの検査

### □肝炎ウイルス検査

**対象者**／市内に住民登録があり、令和3年4月1日から令和4年3月31日までに、40歳から70歳までの5歳刻みの年齢を迎える方で、これまでに同検査を受けたことがない方

**検査内容**／血液検査(B型およびC型肝炎ウイルス検査)

### ○共通

**診査・検査期間**／令和4年3月31日(木)まで

※対象の方には4月に受診票を送付しています。

※転入した方も対象となりますので、お問い合わせください。

## 胃がんリスク検査

**対象者**／市内に住民登録があり、令和3年4月1日から令和4年3月31日までに40歳から70歳までの5歳刻みの年齢を迎える方で、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・胃など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

**申込方法**／ホームページ、電話、または土浦市保健センター、市民課、各支所・出張所の窓口で



**検査期間**／令和4年3月31日(木)まで