

予防接種費用の償還払いについて

市が助成する定期予防接種や任意予防接種を、協力医療機関以外で受ける場合には、償還払いにより公費負担額を上限に還付します。

令和4年度に接種を受けた方で、申請が済んでいない方は、3月31日(金)までに申請してください。

手続きの流れ

- ①接種日の10日前までに、健康増進課へ電話またはホームページで申し込む。
- ②同課から必要書類が届く。
- ③②の書類を持って、医療機関で予防接種を受け、接種費用を支払う。
- ④接種した日の年度末(3月31日)までに、必要書類を同課へ提出する。



健康活動アプリ「元気アップ! リいばらき」

茨城県公式健康活動アプリ「元気アップ! リいばらき」は、健康づくりのためのスマートフォン用アプリです。

ウォーキングや健診受診などの健康づくりの活動に対して、その取り組みに応じたポイントが付与されます。貯めたポイントで、協賛店の特典を受けたり、景品抽選イベントに参加したりすることができます。

※アプリのダウンロード方法など、詳しくはホームページをご覧ください。



歯科健康診査・肝炎ウイルス検診

対象の方には、令和4年4月に無料受診票を送付しています。有効期限が近づきましたので、受診を希望する方は早めに受診してください。

◆40歳誕生日歯科健康診査

対象/市内に住民登録があり、昭和57年4月1日～昭和58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

◆肝炎ウイルス検診

対象/市内に住民登録があり、令和4年4月1日から令和5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、これまでに同検診を受けたことがない方

検査内容/血液検査(B型・C型肝炎ウイルス検査)

◎共通

診査・検診期間/3月31日(金)まで

※受診票を紛失した方、転入した方は再発行しますので健康増進課までお問い合わせください。

3月の献血

日時/3月17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

睡眠時無呼吸症候群について

土浦市医師会
安田大輔(やまと医院)

睡眠時無呼吸症候群とは、睡眠中に無呼吸を繰り返すことで、さまざまな合併症を引き起こす病気です。英語で、Sleep Apnea Syndromeと表記されるため、その頭文字をとって、SASとも呼ばれています。この病気の怖いところは、心臓に大きな負担を与え、それが冠動脈疾患や心筋梗塞、脳梗塞などの発症につながり、突然死のリスクを高めるところです。

有病率は成人男性の約3~7%、女性の約2~5%といわれています。男性では40歳~50歳代が半数以上を占める一方で、女性では閉経後に増加します。

症状は、いびき、夜間の頻尿、日中の眠気や起床時の頭痛などです。日中の眠気は、作業効率の低下、居眠り運転事故や労働災害の原因にもなります。

問診でSASが疑われる場合は、携帯型装置による簡易検査や睡眠ポリグラフ検査(PSG)を行います。無呼吸低呼吸指数(AHI)が5以上であり、かつ上記の症状をとともなう場合にSASと診断します。重症度は、AHI 5~15を軽症、15~30を中等症、30以上を重症としています。AHIが20以上で日中に眠気などがあるSAS

に対しては、持続陽圧呼吸療法(CPAP)という治療をすることが一般的です。CPAPとは、マスクを介して持続的に空気を送ることで、狭くなっている気道を広げる治療法です。また、下あごを前方に移動させる口腔内装置(マウスピース)で治療することもあります。

肥満者は減量することで無呼吸の程度が軽減することが多く、食生活の改善や運動などを心がけることも重要です。また、アルコールは睡眠の質を悪化させるので控える必要があります。

SASになると、高血圧、脳卒中、心筋梗塞などを引き起こす危険性が約3~4倍高くなります。AHI30以上の重症例では、心血管系疾患発症の危険性が約5倍にもなります。しかし、CPAPを行うことで、健康の人と同等まで死亡率を低下させることができるといわれています。

SASは早期発見・治療が重要です。最近では、人間ドックや事業者向けの検診でもSASの検査が行われています。SASが疑われる場合は、速やかに医療機関を受診し、相談をしてみてください。