

麻しん・風しん混合（MR）ワクチン予防接種はお済みですか？

次に該当する人で、まだお済みでない人は、早めに予防接種を受けましょう。

1期	生後12か月～24か月未満の人
2期	平成17年4月2日～平成18年4月1日生まれの人（いわゆる幼稚園の年長さん）
3期	平成10年4月2日～平成11年4月1日生まれの人（中学校1年生に相当する年齢の人）
4期	平成5年4月2日～平成6年4月1日生まれの人（高校3年生に相当する年齢の人） ※修学旅行などで海外へ行く予定がある場合、高校2年生に相当する年齢の人も接種可能です。

●接種期限（2期～4期に該当する人）

平成24年3月31日までです。

★この期間を過ぎると、有料です!!（1万円程度）

- 接種方法** 母子健康手帳・予防接種予診票手帳（または単票）をお持ちの上、医療機関へ行ってください。
※原則、保護者同伴です。
※予診票がない場合は、健康福祉課の窓口でお渡しします。

●接種可能な町内医療機関（表1）

ただし、予約が必要な医療機関もあります。
※町外の医療機関についてはお問合せください。

- 問合せ先** 健康福祉課 保健師
☎ 932-1493（ダイヤルイン）
☎ 932-1151（内線154）

（表1）町内の接種可能な医療機関

医療機関名	電話番号
水戸病院	☎ 935-3755
市来医院	☎ 935-0165
岡医院	☎ 932-0458
千鳥橋病院須恵診療所	☎ 934-0011
須恵外科胃腸科医院	☎ 936-2355

★麻しん、風しんどちらにかかった人は主治医にご相談ください。
★麻しん、風しんどちらにもかかった人は接種の必要はありません。

子宮頸がん検診・乳がん検診 無料クーポン券のご利用はお済みですか？

須恵町では、国で定められた対象年齢の人に、子宮頸がん検診または乳がん検診の無料クーポン券を7月に送付しています。この機会にぜひがん検診を受けましょう。
詳しくは、無料クーポン券に同封の説明書・指定医療機関一覧表をご確認ください。

- 有効期間** 平成24年1月31日（火）まで
（※医療機関の診療時間内）

- 対象年齢** （※平成23年4月1日現在の年齢）

***子宮頸がん検診** 20歳、25歳、30歳、35歳、40歳

***乳がん検診** 40歳、45歳、50歳、55歳、60歳

- 受診方法** 県内の指定医療機関に直接予約をして受診してください。

●持っていくもの

- ①無料クーポン券（切り取らずにお持ちください）
 - ②本人確認ができるもの（免許証や保険証など）
- 注）須恵町に転入された人で、他市町村で発行された無料クーポン券をお持ちの方は、須恵町の無料クーポン券と交換しますので、健康福祉課までご連絡ください。

●**問合せ先** 健康福祉課 保健師
☎ 932-1493（ダイヤルイン）☎ 932-1151（内線154）

CHECK! 健診でわかる糖尿病

今年度の集団検診が10月に終わりました。今年の特設検診を受診した1168人の有所見率（受診した人のうち基準値以上の結果が出ている人の割合）の高い上位5項目をグラフにしました。（図1）

今回は、50%以上の人に見られたHbA1c、血糖値が引き起こす「糖尿病」についてお知らせします。

糖尿病患者は、糖尿病の可能性を否定できない人を含め、全国で2210万人（平成19年国民健康・栄養調査）いると推定されています。（厚生労働省ホームページより）

今回の健診結果での数値が高い人は、保健指導や医師の診察を受けましょう。

また、まだ受診券を利用していない人は、個別健診を受診しましょう。

血液中の糖が高いとどうなる？

糖尿病は痛みなどの症状がないため、軽く考えて放置しがちです。しかし、高血糖状態が長期間続くと、血液はドロドロになり、血管はぼろぼろになります。

わたしたちの体は、体の隅々にまで血液が流れて、初めて元気になります。しかし、高血糖状態では、動脈硬化を進行させるとともに、血液の流れが悪いので、毛細血管の中を通過しにくくなります。そうすると、酸素や栄養分が行き届かなくなるので、各器官に影響を及ぼします。

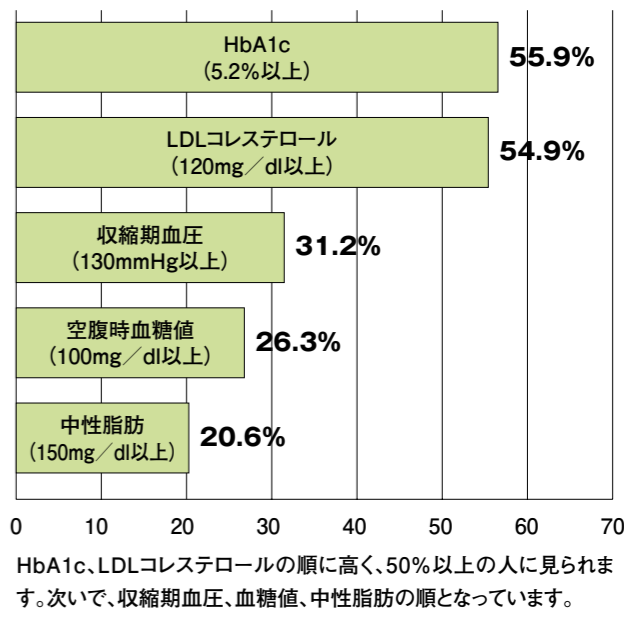
また、糖尿病は、右枠に示す合併症を発症することがあります。大血管症は高脂血症や高血圧などさまざまな要因が重なって起こります。それに対し、高血糖が最も影響する微小血管症の進行は、血糖値をできるだけ良好に保つことで、腎症や網膜炎の発症や進行を予防できることがわかっています。

HbA1cとは？

HbA1cは最近1～2か月間の血糖値の平均的な状況を判断したり、糖尿病の診断を行ったりする上での重要な検査項目の一つです。

赤血球中のヘモグロビンと血液中のブドウ糖とが結合したものをグリコヘモグロビンと言います。血液中の糖が多ければ多いほど結びつきが増え、グリコヘモグロビンも多くなるわけです。このグリコヘモグロビンには何種類もあり、そのうちの1つがHbA1cです。

（図1）特定健康診査 有所見率（上位5項目）



怖い合併症

- 微小血管症**
糖尿病性腎症、糖尿病性網膜症、糖尿病性神経障害
- 大血管症（障害）**
狭心症、心筋梗塞、脳梗塞、閉塞性動脈硬化症などの動脈硬化性疾患

個別健診のご案内

現在治療中の方も、対象となります。年に1回は健診を受け、自分の体の状態や生活を見直しましょう。

- ▶**実施期間** 12月24日（土）まで
- ▶**実施日時** 月曜日～土曜日（祝日を除く）8時30分～11時
- ▶**受診対象者** 40歳～74歳の須恵町国民健康保険の被保険者
- ▶**医療機関** 医療法人社団 正信会水戸病院 ☎ 935・3799（要予約）
健診内容：問診・身体計測・血圧・血液検査（血中脂質検査・肝機能検査・血糖検査）
尿検査（痛風検査・腎機能）
- ▶**自己負担金** 500円
- ▶**持っていくもの** 特定健診受診券、須恵町国民健康保険証、前年度健診結果票（前年度受診された人）
- ▶**問合せ先** 住民課 ☎ 932-1467（ダイヤルイン）☎ 932-1151（内線115）