

風しんは
予防接種で
防げます

風しん抗体検査と予防接種を受けましょう

☎健康推進課☎内線4203

風しんは、免疫を持たない女性が妊娠中(特に妊娠初期)に感染すると、赤ちゃんが先天性風しん症候群にかかる恐れがあるため、妊娠前に十分な抗体をもつことが重要です。また、妊婦への感染を防ぐため、同居している家族なども注意が必要です。

市では先天性風しん症候群への予防対策として、無料の風しん抗体検査と、予防接種の費用を一部助成します。

- 風しん抗体検査(無料)
- 採血による血液検査です(原則HI法)。約1週間後に結果が出ますので、検査を行った市内協力医療機関(右表)で結果を確認してください。
- ☎令和2(2020)年3月20日㈪まで
- 👤同検査を受けたことのない19歳以上の市民で①妊娠を予定または希望している女性、② ①と同居している方、③妊婦の同居者(②③性別問わず)
- ※風しん予防接種を2回以上受けた方、過去に同検査を受け、抗体が不十分(HI抗体価16倍以下相当)と確認できた方は対象外です。
- ※下記「国による風しんの追加的対策」に該当する男性は、同対策による無料クーポン券をご利用ください。
- ☎本人確認のため保険証を持参し、市内協力医療機関で検査を受けてください

- 風しん予防接種
- ①麻しん風しん混合ワクチン(MRワクチン)、②風しん単抗原ワクチンのいずれか。
- ☎令和2(2020)年3月31日㈫まで
- 👤上記①～③に該当する19歳以上の市民で、風しん抗体検査または妊婦健診などで抗体が不十分(HI抗体価16倍以下相当)と診断された方(妊娠中の方を除く)
- ※下記「国による風しんの追加的対策」に該当する男性は、同対策による無料クーポン券をご利用ください。
- 💵自己負担金①5,000円、②1,745円
- ※ワクチンの取り扱いは、医療機関にお問い合わせください(①②いずれかのみの取り扱いの場合があります)。
- ☎本人確認のため保険証を持参し、市内協力医療機関で接種を受けてください

- ◆国による風しんの追加的対策(無料クーポン券)
- 今般の風しん流行への対策として、上記事業とは別に、昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性を対象に、風しん抗体検査と抗体が不十分な場合(HI抗体価8倍以下相当)の予防接種を無料で実施する予定です。対象となる方には、市からクーポン券を送付します。
- ◇クーポン券の送付時期(予定)
- ❶昭和47年4月2日～54年4月1日生まれの男性…5月下旬～6月上旬
- ❷昭和37年4月2日～47年4月1日生まれの男性…令和2(2020)年4月ごろ(予定)
- ※❷に該当する方で今年度中の送付を希望する場合は、同課☎内線4203へご連絡ください。

みたか健康づくりセミナー「フレイルドミノを予防しよう」

☎健康推進課☎内線4224

フレイル(高齢者の虚弱)を予防して、住み慣れた地域で元気に生活するための講座です。

- セミナーの内容(全3回、1回のみの受講も可)
- ①「自分で支える自分が支える フレイル予防で楽々生活」
- 毎日の過ごし方が、健康で元気に過ごすためのカギとなります。理学療法士が最新のフレイル予防をお伝えします。
- ②「転ばぬ先の体づくり 簡単筋力アップトレーニング」
- 毎日少しずつ体を動かして筋肉を維持し、転ばない足腰を作りましょう。介護予防運動指導員と健康運動指導士が体づくりのポイントを楽しくお伝えします。
- ③「食べて丈夫に、骨と筋肉 体づくりは食べることから」
- しっかり食べることで、元気な体を維持できます。管理栄養士が健康長寿の食生活をお伝えします。
- ※申し込み方法・時期など、詳しくは参加を希望するコミュニティセンター(右表)へ。

会場(コミュニティセンター)		日程
連雀	☎45-5100	①5月15日、②5月22日、③5月29日 いずれも水曜日午前10時30分～正午
三鷹駅前	☎71-0025	①5月30日、②6月6日、③6月13日 いずれも木曜日午後1時30分～3時
大沢	☎32-6986	①6月10日、②6月17日、③6月24日 いずれも月曜日午後1時30分～3時
井口	☎32-7141	①6月24日、②7月1日、③7月8日 いずれも月曜日午前10時30分～正午
牟礼	☎49-3441	①7月10日、②7月17日、③7月24日 いずれも水曜日午後1時30分～3時
新川中原	☎49-6568	①11月6日、②11月13日、③11月20日 いずれも水曜日午前10時30分～正午
井の頭	☎44-7321	①11月12日、②11月19日、③11月26日 いずれも火曜日午後1時30分～3時

健康コラム

高濃度乳房と乳がん検診

乳がんは女性が最もかかりやすいがん。30歳代後半からかかる方が増え、40歳代後半から50歳代の前半にピークがあり、まさに働き盛り、子育て世代の女性に多い疾患です。乳がんに対する積極的な予防法は見当たらず、検診を定期的に続けることが唯一の防衛手段です。日本人は比較的乳房が小さく組織が緻密で、正常組織と病変部の写真上の濃度差が少ないため、マンモグラフィによる検診では病変が写らない可能性があります。近年、高濃度乳房という検診上の判定がマスコミを通じて問題視され、マンモグラフィ検診での発見困難例として大きな話題となりました。専門家が調べたところでは、日本人女性の約40%がこの高濃度乳房に当てはまり、マンモグラフィ検診には向かないことが分かってきました。

ではどのように検診を受けたらよいのでしょうか。まずマンモグラフィでは高濃度乳房が多い30歳代で超音波検診が推奨されます。そして40歳になったら一度マンモグラフィ検診を受けるようにします。高濃度乳房かを知ることができると同時に、後年における比較写真を残す意義があるためです。高濃度乳房は個体の特徴なので、がんになりやすいというわけではありませんが、病変が見落とされる可能性があり、日本乳癌検診学会では検診法の見直しについて議論が続けられています。高濃度乳房と判定された方は、以後の検診を超音波検査で受けることをお勧めします。

平成31年度からはマンモグラフィ検診のみを行っていた医療機関でも超音波検査を選択して受けることができるようになりました。まずは早期発見のため、30歳を過ぎた女性の方には乳がん検診の申し込みをされることを強くお勧めします。

☎三鷹市医師会☎47-2155