



ポリオ予防接種(集団)

対象者/生後3か月から7歳6か月未満の乳幼児

費用/無料

とき・ところ/

会場	日程	受付時間
新治保健センター	4月10日(木)	13:30~14:20
都和公民館	11日(金)	
土浦保健センター	4月14日(月)	
	25日(金)	
	28日(月)	
	30日(水)	
市民会館	5月1日(木)	
三中地区公民館	4月15日(火)	
	16日(水)	
六中地区公民館	17日(木)	
	22日(火)	
神立地区コミュニティセンター	23日(水)	

申込方法/当日会場

持参するもの/母子健康手帳、予防接種手帳

集団検診予約開始のお知らせ

総合健診、子宮がん・乳がん検診の予約が、4月16日(水)から始まります。

申込方法/専用の「申込はがき」に必要事項を記入し、申込期間内に郵送してください(切手不要)。

※「申込はがき」は、4月16日(水)から土浦・新治の各保健センター、市役所本庁舎総合窓口、各支所・出張所および各地区公民館で配布します。

申込期間/

■総合健診…4月16日(水)~5月14日(水)

■子宮がん・乳がん検診…4月16日(水)~5月28日(水)
(いずれも当日消印有効)

※詳しい日程、健診項目、健診料などについては、「みんなの健康づくり便利帳(平成20年度)」4・5頁をご覧ください。

健康診査のお知らせ

□4月から基本健康診査が変わります

平成20年度から、医療制度の改正により、市が実施している40~74歳の方の基本健康診査は、皆さんが加入している各医療保険者が実施する「特定健康診査」に変わります。

「特定健康診査」は、加入している各医療保険者から、「特定健康診査受診券」が発行される予定です。

健診は、各医療保険者が指定した健診機関で受けただけになります。詳しくは、それぞれ加入している医療保険者へお問い合わせください。

(注)医療保険者とは、国民健康保険、健康保険組合、政府管掌健康保険、共済組合などです。

20歳~39歳および75歳以上の基本健康診査は、名称が、それぞれ「さわやか健康診査」、「後期高齢者健康診査」に変わります。詳しくは、「みんなの健康づくり便利帳(平成20年度)」2~4頁をご覧ください。



健康教室

咀嚼の大切さ

土浦市歯科医師会

塚原 孝(塚原デンタルクリニック)

虫歯や歯周病にかからないよう予防していくのに、ブラッシングより大事なことがあります。それは咀嚼です。よくかむことです。

ブラッシングなどするはずもない野生の動物や、原始的な生活をしている少数民族の人たちが、どうして虫歯や歯周病にならないのでしょうか?それは、咀嚼によって歯が磨かれる自然の仕組みのおかげなのです。

現代的な生活をしている私たちもやはり、この仕組みから逃れるわけにはいきません。かまなければかまないほど、歯は悪くなるということです。

何らかの事情で片側でしか物がかめないと、両方同じようにブラッシングしても、反対側の歯がべったり汚れます。

咀嚼は、物をかむことによって物理的に歯を磨く効果のほかに、唾液の分泌によって食べかすを洗い

流し、唾液の中に含まれる酵素がバクテリアをコントロールすることによって、口の中を常に健康を保つ働きをしているのです。しかも、唾液はかめばかむほど分泌量も多くなります。

唾液は、天然の洗口剤であり、咀嚼は自然の中に仕込まれたブラッシングなのです。

歯ブラシや歯磨き粉ばかりに頼っていると、いつか自然の仕組みに逆らうことになって、歯を失うことになります。

歯を長持ちさせるためには、あくまでも“良くかむことが主、ブラッシングが従”と考えていただきたいと思います。



4月のけんこう

健康相談	と き	受付時間	ところ	
医師による健康相談(予約制)	2日(水)	9:00~11:30	土浦保健センター	
栄養相談(予約制)	8日(火)	13:00~16:00		
こころの相談(予約制)	8日(火)	13:00~15:00		
高齢者健康相談	3日(木)	10:00~11:30	新治総合福祉センター	
	10日(木)		つわぶき	
	24日(木)		うらら	
	25日(金)		湖畔荘	
母と子の健診と相談	と き	受付時間	ところ	
4か月児健康診査(平成19年12月生まれ)	16日(水)・17日(木)	13:00~14:00	土浦保健センター	
10か月児育児相談 (平成19年6月生まれ)	1日~15日生まれ	9:30~10:00		
	16日~30日生まれ	13:00~13:30		
1歳6か月児健康診査(平成18年9月生まれ)	9日(水)・10日(木)	13:00~14:00		
3歳児健康診査(平成17年1月生まれ)	23日(水)・24日(木)	13:00~14:00		
母と子の歯科健康診査(平成18年1月生まれ・予約制)	4日(金)	13:15~15:30		
赤ちゃん身体計測	1~6か月児	21日(月)		9:00~10:30
	7~11か月児	7日(月)		
マタニティ教室	8日(火)・15日(火)	9:45~10:00		
マタニティクッキング教室(予約制)	18日(金)			
離乳食教室「中期食(7~8か月児)」(予約制)	18日(金)	9:30~9:45		
機能訓練	と き	受付時間	ところ	
ふれあい教室	3日(木)	13:00~13:30	土浦保健センター	

休日当番医

診療時間/午前9時~午後4時 必ず電話で確認してから受診してください(保険証を忘れずに)。
休日緊急診療テレホンサービス(☎824-9155 土・日、祝日のみ)でも案内しています。

4月	内科	外科	産婦人科	歯科
6日(日)	山手医院 ☎835-3388 国分町	三田医院 ☎842-6111 中村南三丁目	鈴村医院 ☎821-0174 大町	荻野歯科医院 ☎823-7111 上高津
13日(日)	さくら内科クリニック ☎835-3233 桜町三丁目	都和病院 ☎824-3434 西並木町	岡野産婦人科医院 ☎851-2431 つくば市梅郷二丁目	雨宮歯科医院 ☎843-2679 烏山二丁目
20日(日)	大石内科クリニック ☎835-0014 大岩田	淀縄医院 ☎822-5615 大町	みかみマタニティクリニック ☎851-6466 つくば市大角豆	加茂歯科医院 ☎824-5117 永国
27日(日)	あおき内科クリニック ☎825-8181 木田余	県南病院 ☎841-1148 中	中山産婦人科医院 ☎822-3852 川口一丁目	筑波デンタルクリニック ☎843-2624 中村南一丁目
29日(火)	新治診療所 ☎862-4668 下坂田	あくつ整形外科 ☎841-4665 中荒川沖町	まつばらウィメンズクリニック ☎830-5151 阿見町荒川本郷	みなと歯科クリニック ☎835-3480 港町一丁目

緊急のときの問合せ先/茨城県救急医療情報コントロールセンター(☎029-241-4199 年中無休24時間対応 歯科の案内は行っていません)
お子さんが急な病気で心配なときの問合せ先/茨城子ども救急電話相談(☎029-254-9900 年中無休 午後6時30分~10時30分)

土浦市休日緊急診療所

<p>小児科 ☀️</p> <p>日曜・祝日 診療時間 (午前9時~12時) (午後1時~4時)</p> <p style="font-size: 0.8em;">☎823-9628 (診療時間帯のみ)</p>	<p>内科・小児科 🌙</p> <p>土曜・日曜・祝日 診療時間 (午後7時~10時)</p>
--	--

下高津二丁目7番27号 (土浦保健センター内)

☎823-9628 (診療時間帯のみ)

※受診する前に必ず電話し、保険証を持参してください。
※各医師の協力のもと、交代で勤務していただいています。

発行 土浦市 〒300-8686 土浦市下高津一丁目20番35号 ☎029-826-1111
http://www.city.tsuchiura.ibaraki.jp/ E-mail: info@city.tsuchiura.ibaraki.jp

編集 市長公室広報広聴課

次回「広報つちうら」4月上旬号は、4月1日(火)発行予定です。

♻️ 再生紙を使用しています。 環境に優しい大豆インキを使用しています。