

## 麻しん・風しん予防接種

麻しん・風しんは感染力が大変強い感染症で、かかると気管支炎や肺炎、脳炎などの重い合併症にかかったり、死亡することもまれではありません。しかし、ワクチンを接種することで予防できます。

麻しん・風しんは春先から初夏にかけて最も流行しますので、対象となる方はなるべく6月ごろまでに接種されることをお勧めします。

対 象 者		通知方法
第1期	1歳児	予防接種手帳を配布済み
第2期	小学校就学前の1年間 (平成15年4月2日から 16年4月1日生まれの方)	個人へ通知
第3期	中学1年生に相当する年齢 (平成8年4月2日から 9年4月1日生まれの方)	学校を通して通知 (市立中学校)
		個人へ通知 (市立中学校以外)
第4期	高校3年生に相当する年齢 (平成3年4月2日から 4年4月1日生まれの方)	個人へ通知

接種方法/●第1・2・4期…個別接種

●第3期…集団接種、個別接種

有効期間/第2・3・4期対象の方は、平成22年3月31日まで

費用/無料

☎ 新治保健センター (☎862-5011)

## 健康増進教室

健康で生き生きとした生活が送れるように、健康増進教室を開催します。

ところ・とき/

ところ	と き			
一中地区 公民館	6月	5日(金)	19日(金)	午前9時30分 ~11時30分
	7月	3日(金)	17日(金)	
	8月	7日(金)	21日(金)	
二中地区 公民館	7月	9日(木)	23日(木)	
	8月	6日(木)	20日(木)	
	9月	10日(木)	24日(木)	

内 容/初心者向けの簡単な運動、口の手入れや食事に関する話、試食

講 師/健康運動指導士、理学療法士、保健師、歯科衛生士、栄養士

対象者/市内に居住する60歳以上の健康な方で、過去1年以内に受けた健康診断(市の基本健診など)の結果書類を提出できる方

募集人員/一中地区公民館…30人、二中地区公民館…40人 (いずれも先着順)

申込方法/4月24日(金)から電話で

◎今後、ほかの地区公民館でも開催する予定です。詳しくは、広報つちうらでお知らせします。

## 健康教室

### 日光過敏症 (紫外線対策について)

土浦市医師会

久松 晃 (かすみがうら市・久松皮膚科医院)

日光過敏症とは、太陽光線に当たった皮膚が赤くなったり、水ぶくれになったりする病気のことです。その原因はさまざまで、色素性乾皮症などの先天性のものや、光接触皮膚炎・薬剤性光線過敏症・日光蕁麻疹などの後天性のものがあります。治療は各疾患に応じて異なりますが、共通していることは太陽光線に含まれる紫外線をなるべく浴びないようにすることが重要であり、皮膚の老化や皮膚癌の誘発を防ぐなどの長期的な予防効果にもつながります。

紫外線対策としては、次の①から⑥について留意しましょう。

- ①紫外線の強い時間帯を避ける…紫外線は正午前後に最も強くなりますので、外出はその時間帯を避けるようにしましょう。なお、季節別では紫外線は夏(6~8月)に強く、冬(12~1月)に弱くなります。
- ②日陰の上手な利用…紫外線は直射日光だけではなく、空気中で散乱したものと地面・建物から反射したものもあります。日陰であっても紫外線を浴

びている可能性がありますので注意してください。

- ③日傘・帽子の使用…紫外線防御機能を高めた日傘や麦わら帽子など幅の広いつばのある帽子は、日差しの強いときの外出時における太陽からの直接の紫外線防止には効果的です。
- ④衣服で覆う…襟付き長袖シャツのように、体を覆う部分の多い衣服の方が首・腕・肩を紫外線から守ってくれます。
- ⑤サングラスをかける…顔の大きさにフィットした適度のレンズサイズの紫外線カット効果のある色のあまり濃くないサングラスや眼鏡を使用すると、紫外線の眼への暴露をかなり減少できます。
- ⑥日焼け止めを上手に使う…日焼け止めは、いつ、何をするとき使用するかによって選びます。その効果はSPFとPAで表示されています。散歩・買い物など短時間の外出ならSPF10~20・PA+程度のもの、炎天下でのレジャーやスポーツにはSPF30~50・PA++~+++程度のものを2~3時間おきに塗り直し(重ね塗り)しましょう。

# 5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)	13日(水)	9:00~11:30	
栄養相談(予約制)	12日(火)	13:00~16:00	土浦保健センター(☎826-3471)
こころの相談(予約制)	12日(火)	13:00~15:00	
高齢者健康相談	7日(木)	10:00~11:30	新治総合福祉センター(☎862-3522)
	14日(木)		つわぶき(☎831-4126)
	22日(金)		湖畔荘(☎828-0881)
	28日(木)		うらら(☎827-0050)
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21年1月生まれ)	20日(水)・21日(木)	13:00~14:00	土浦保健センター
10か月児育児相談 (平成20年7月生まれ)	1日~15日生まれ	9:30~10:00	
	16日~31日生まれ	13:00~13:30	
1歳6か月児健康診査(平成19年10月生まれ)	13日(水)・14日(木)	13:00~14:00	
3歳児健康診査(平成18年2月生まれ)	27日(水)・28日(木)		
母と子の歯科健康診査(平成19年2月生まれ・予約制)	1日(金)	13:15~15:30	
赤ちゃん身体計測	1~6か月児	25日(月)	9:00~10:30
	7~11か月児	11日(月)	
	1~11か月児	7日(木)	
マタニティ教室	12日(水)・19日(火)	9:45~10:00	土浦保健センター
離乳食教室「おおおね6~7か月児」(予約制)	1日(金)	10:00~10:15	土浦保健センター
機能訓練	と き	受付時間	ところ
ふれあい教室	7日(木)	13:00~13:30	土浦保健センター

## 休日当番医

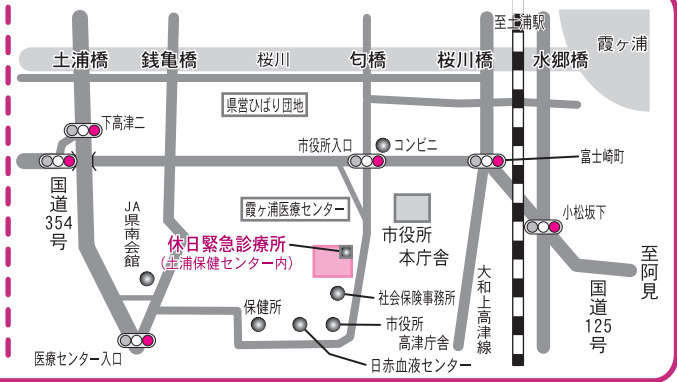
診療時間/午前9時~午後4時 必ず電話で確認してから受診してください(保険証を忘れずに)  
休日緊急診療テレホンサービス(☎824-9155 土・日、祝日のみ)でも案内しています。

5月	内 科	外 科	産 婦 人 科	歯 科
3日(日)	烏山診療所 ☎843-0331 烏山二丁目	県南病院 ☎841-1148 中	中山産婦人科医院 ☎822-3852 川口一丁目	しば歯科 ☎821-8772 真鍋四丁目
4日(月)	小林医院 ☎831-6688 神立中央三丁目	神立病院 ☎831-9711 神立中央五丁目	鈴村医院 ☎821-0174 大町	若草歯科医院 ☎862-4887 大畑
5日(火)	山手医分 ☎835-3388 国分町	松橋医院 ☎831-7331 神立中央一丁目	岡野産婦人科医院 ☎851-2431 つくば市梅郷二丁目	荻野歯科医院 ☎823-7111 上高津
6日(水)	永井医院 ☎842-3826 乙戸	友常医院 ☎823-4307 中央二丁目	土浦産婦人科 ☎821-0068 中央一丁目	加茂歯科医院 ☎824-5117 永国
10日(日)	神立病院 ☎831-9711 神立中央五丁目	あくつ整形外科 ☎841-4665 中荒川沖町	まつばらウイメンズクリニック ☎830-5151 阿見町荒川本郷	筑波デンタルクリニック ☎843-2624 中村南一丁目
17日(日)	叶多内科医院 ☎826-1566 桜ヶ丘町	塚田整形外科 ☎824-1111 桜町三丁目	柴田マタニティクリニック ☎821-0154 桜町四丁目	すどう歯科医院 ☎822-7571 中央一丁目
24日(日)	石井内科クリニック ☎841-6125 右粉	東郷クリニック ☎843-7770 荒川沖東三丁目	石川クリニック ☎821-2587 天町	とうぎ歯科クリニック ☎822-7700 東崎町
31日(日)	萩原同仁クリニック ☎832-2111 神立中央五丁目	岡田整形外科クリニック ☎825-3377 木田余	土浦産婦人科 ☎821-0068 中央一丁目	茂木歯科医院 ☎821-0735 真鍋一丁目

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

小児科	内科・小児科	小児科
日曜・祝日 ☀ 診療時間 (午前9時~12時) (午後1時~4時)	土・日・祝日 ☾ 診療時間 (午後7時~10時)	木・金
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.lg.jp/ E-mail: info@city.tsuchiura.lg.jp

編集 市長公室広報広聴課

次回「広報つちうら」5月上旬号は、5月1日(金)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。