

## アルコールで悩んでいる皆さんへ アルコール研修会

アルコール問題は当事者だけでなく、家族や周囲の方も巻き込み、大変大きな社会問題となっています。

アルコール依存症への理解を深め、早めに相談・対応をしていくことはとても重要です。

今回、長年アルコール問題に携わっているソーシャルワーカーの先生による講演と当事者やご家族からの体験談を発表していただくことになっています。

アルコールで悩んでいる皆さん、ぜひご参加ください。

と き / 1月24日(木) 午前10時～正午(受付は午前9時30分から)

ところ / 土浦保健所(下高津二丁目7-46)

内 容 /

●講演…「アルコール依存症の相談と対応」、講師…小口克行さん(豊後荘病院ソーシャルワーカー)

●体験発表…「AA土浦グループ会員」、「NPO法人茨城断酒つくばね会」、「霞ヶ浦断酒会」

※午後1時からアルコール家族教室(グループミーティング)を行います。(当日申込み可)

参加料 / 無料

申込方法 / 電話で

申込締切 / 1月18日(金)



申問 土浦保健所 (☎821-5516)

## インフルエンザ・ 食中毒を予防しましょう

寒くなり、空気が乾燥する季節がやってきました。乾燥した冬は、ウイルスが気道から侵入しやすく、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。

また、秋から冬にかけて起こる食中毒の一つとしてノロウイルスがあり、集団感染をひきおこします。

生活の中で行う共通の予防方法は、次のとおりです。

●こまめにうがい・手洗いをしましょう

●なるべく人ごみをさげ、マスクをしましょう

ウイルスの浸入はマスクでは防ぎきれませんが、せきやくしゃみの飛沫が飛び散るのを防ぎます。

●保温・保湿に努めましょう

部屋の温度は20～25℃、湿度は60～80%位に保ちましょう。1時間に1回程度は換気しましょう。

●十分に睡眠を取るなど体の抵抗力をつけましょう

●予防接種を受けましょう

インフルエンザは予防接種が有効です。流行前に受けましょう。

●生ものは極力さけるなど、食品対策をしましょう



## 健康教室

### メタボリックシンドローム (内臓脂肪症候群)と歯科

土浦市歯科医師会  
飯坂 章(飯坂歯科医院)

メタボリックシンドローム(以下、メタボリック)とは、お腹の内臓周辺に脂肪がたまり、動脈硬化が進行しやすいとか、心疾患の原因にもなる危険な状態をいいます。平成20年4月からメタボリックの早期発見と予防を目的に新しい健康診断「特定健診」が40～74歳を対象に始まります。

この健診は、腹囲(男性85cm、女性90cm以上)、血圧、血中脂質、血糖の検査などを行い、病気が進んでしまう前に生活習慣を改め、メタボリックから脱することを狙ったものです。肥満度を計るBMI指数(BMI = 体重kg ÷ 身長m ÷ 身長m)では、25以上が肥満とされメタボリックになりやすく、このBMI指数が高い方ほど歯周病の割合が高いという統計が出ています。

今や自分の健康は、自分で守る自己管理の時代です。しかし、働く方にとっては仕事上の付き合いや不規則な就業形態など自己管理は難しく、したくてもできないことが多いのが現実です。

そこで、メタボリックにならないための食べ方を4つあげておきます。

- ①ひと口30回を目安に、よく噛んで食べるようにする
- ②腹8分目の食事をする
- ③野菜ジュースでなく、野菜そのものを食べる(1食に生なら両手一杯、加熱したら片手一杯)
- ④食事は、朝昼晩の1日3食を守り3食とも平均にする(朝は少し、夜はたらふくという食事はしない)以上、できそうなことを1つでもやってみましょう。ほんの少しの変化が与える影響は、思いのほか大きいものです。

最終的に食べることに関しては、歯とお口の健康が大切です。歯が1本でもなくなるとかむ力もかみ合わせのバランスも崩れてしまいます。

市では総合健診時に希望者へは歯科健診を実施しています。このような機会を有効に利用し、最低でも6か月から1年ごとの健診をおすすめします。

# 1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)	9日(火)	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	10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9月生まれ)	16日(火)・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3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18年6月生まれ)	9日(火)・10日(木)	13:00~14:00		
3歳児健康診査(平成16年10月生まれ)	23日(火)・24日(木)	13:00~14:00		
母と子の歯科健康診査(平成17年10月生まれ・予約制)	11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)		
	1~11か月児	25日(金)		
マタニティー教室	8日(火)	9:45~10:00		土浦保健センター
マタニティークッキング教室(予約制)	22日(火)			
離乳食教室「完了期食(1~1歳6か月児)」(予約制)	29日(火)			
10日(木)	13:00~13:30	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	10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。

1月	内 科	外 科	産 婦 人 科	歯 科
1日(火)	常陽医院 ☎822-6594 城北町	野上病院 ☎822-0145 東崎町	渡辺医院 ☎822-7971 川口一丁目	柴沼歯科 ☎826-7119 佐野子
2日(水)	田谷医院 ☎823-2636 生田町	淀縄医院 ☎822-5615 大町	石川クリニック ☎821-2587 大町	伊藤歯科医院 ☎834-2440 乙戸
3日(木)	永井医院 ☎842-3826 乙戸	伊野整形外科医院 ☎821-6028 真鍋六丁目	土浦産婦人科 ☎821-0068 中央一丁目	さくら歯科クリニック ☎835-6770 小岩田東一丁目
6日(日)	高安クリニック ☎822-8201 立田町	中央大形整形形成外科 ☎821-0220 中央二丁目	鈴木村医院 ☎821-0174 大町	小竹歯科医院 ☎823-9815 連河原新町
13日(日)	小原内科医院 ☎821-1015 中央二丁目	三田医院 ☎842-6111 中村南三丁目	岡野産婦人科医院 ☎851-2431 つくば市梅二丁目	鶴町歯科クリニック ☎841-0070 荒川沖西二丁目
14日(月)	パークシティクリニック ☎823-2100 永国東町	あくつ整形外科 ☎841-4665 中荒川沖町	みかみマタニティークリニック ☎851-6466 つくば市大角豆	梶塚歯科クリニック ☎823-1551 大和町
20日(日)	荒川沖診療所 ☎843-0859 荒川沖南区	東郷クリニック ☎843-7770 荒川沖東三丁目	柴田マタニティークリニック ☎821-0154 桜町四丁目	小杉歯科医院 ☎824-1089 下高津一丁目
27日(日)	小林医院 ☎831-6688 神立中央三丁目	県南病院 ☎841-1148 中	中山産婦人科医院 ☎822-3852 川口一丁目	高野歯科医院 ☎831-9965 神立中央一丁目

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 24時間対応 歯科の案内は行っていません)

### 土浦市休日緊急診療所

小児科

内科・小児科

日曜・祝日

年末・年始(12/30~1/3)

診療時間  
(午前9時~正午)  
(午後1時~4時)

土曜・日曜・祝日

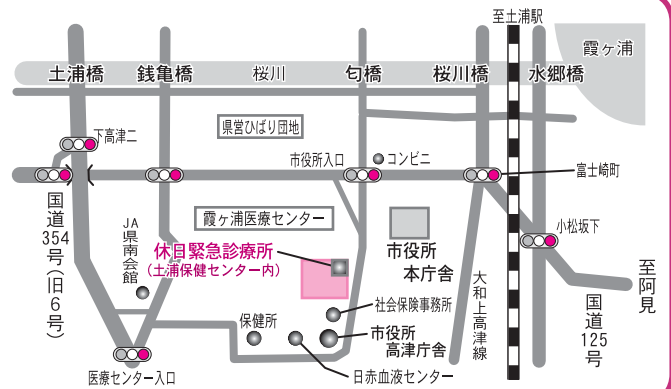
年末・年始(12/29~1/3)

診療時間  
(午後7時~10時)

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.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」新年号は、12月28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。