

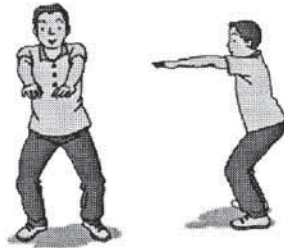
自宅でできる筋力トレーニング

年を重ねるにつれて筋肉量は減少しています。

筋力トレーニングが手軽にできる「スクワット」をご紹介します。正しい姿勢で、反動をつけずにゆっくりと、呼吸を止めずに、鍛えている筋肉を意識しながら行いましょう。(健康づくりのための運動指針より)

①肩幅に開いた足を八の字に開き、背筋を伸ばし、両腕を前に伸ばす。

②つま先と膝が同じ方向に曲がることを確認しながら3秒間でいすに座るように膝を曲げ、1秒間姿勢を保持する。



③3秒間で元の姿勢に戻す。

- ・膝がつま先より前に出ないようにする。
- ・下を向かないようにする。

日常生活の中で、自宅や駅・デパートの階段を昇るときに意識して大きく足を上げるにより、同じような効果が得られます。

いすに座った状態や立位の姿勢から、ゆっくり太ももをあげる運動(もも上げ)も効果的です。

※健康づくりに関しては、お問合せください。

ふれあい教室の案内

と き／12月6日(木)、平成20年1月10日(木)、2月7日(木)、3月6日(木) 午後1時30分～3時

ところ／土浦保健センター

対象者／40歳から64歳まで(脳卒中後遺症やその他の病気などで、日常生活の自立のために訓練を行う必要がある方)

※介護保険非該当、障害者自立支援サービスを受けていない方(主治医の意見書が必要になります)

内 容／血圧測定、集団体操、個別訓練(歩行訓練など)

申込方法／電話で

土浦保健所で実施しているHIV・性感染症等検査の案内

検査項目	と き	申込・料金
HIV抗体検査	毎週木曜日 午前9時～10時受付	予約制(匿名可) 無料
性器クラミジア抗体、梅毒検査(HIV抗体検査と併せる)		予約制(匿名可) 無料
肝 炎 検 査		予約制 ・B型肝炎 1850円 ・C型肝炎 2060円 ・セ ッ ト 2690円
HIV夜間検査	毎月第3木曜日 午後5時～7時受付	予約なし(匿名可) 無料

※エイズ相談専用 ☎826-0606

☎ 土浦保健所 ☎821-5516

健康教室

タバコの害 “禁 煙”



土浦市医師会

川島 房宣(川島医院)

「今日も元気だ。タバコがうまい…」。

今やこの言葉は死語であり、おしろ時代は禁煙にシフトしています。

タバコの煙には、約4000種類もの化学物質が含まれており、そのうち約200種類は人体にとって有害化学物質が含まれています。また、その中には約60種類の発がん性物質も含まれています。中でも、ニコチン、タール、一酸化炭素は3大有害物質とされ、それぞれ副流煙の方に含有量が多いとされています。

なぜ、タバコを止められないのかは、この中にあるニコチンという「薬」が、脳に対して高い依存性をもっているからです。

タバコから発生する煙は、大きく分けて「喫煙者が吸い込む主流煙」と「置きタバコから立ち昇る紫色の副流煙」の2つがあります。喫煙者がタバコを吸って、早死にやガンになること自体は自己責任ですが、タバコを吸わない周囲の人たちの健康を害することが問題です。いわゆる受働喫煙です。この受働喫煙とは、本来の副流煙と一度喫煙者が吐き出した煙が合わさったものを吸うことです。

世界保健機構(WHO)では、人口100万人当たりで147人から251人の受働喫煙による死亡が発生していると警告を出しています。このデータをもとに、日本では年間約1万9000人の非喫煙者が受働喫煙により肺気腫、肺がん、心臓病、脳卒中などで死亡していると推計されています。

ここで禁煙について一言…。「禁煙に手遅れなし」と言われています。早ければ早いほどいい健康でいられることは間違いありません。

それでは禁煙対策の準備としては、①1日の喫煙パターンをチェックする。②禁煙開始日を決める。③喫煙道具を捨てる。④目的意識を強く持つ。これらができたら禁煙を開始してください。そして、「禁煙を宣言する」、「誘惑が多い場所を避ける」、「喫煙に代わるストレス解消法を捜す」、「禁煙補助剤を利用する」。

以上のことを守れば必ず禁煙に至ります。

どうか愛する家族のため、そして地域社会のために、ぜひ、「タバコ煙ゼロ環境づくり」に協力を願うものです。

12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）		5 日(水)	9：00～11：30	土浦保健センター
栄養相談（予約制）		11日(火)	13：00～16：00	
こころの相談（予約制）		4 日(火)	13：00～15：00	
高齢者健康相談		6 日(木)	10：00～11：30	新治総合福祉センター
		13日(木)		つ わ ぶ き
		27日(木)		う ら ら
		28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 8 月生まれ)		12日(水)・13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 2 月生まれ)	1 日～15日生まれ	18日(火)	9：30～10：00	
	16日～28日生まれ		13：00～13：30	
1 歳 6 か月児健康診査(平成18年 5 月生まれ)		5 日(水)・6 日(木)	13：00～14：00	
3 歳児健康診査(平成16年 9 月生まれ)		19日(水)・20日(木)		
母と子の歯科健康診査(平成17年 9 月生まれ・ 予約制)		7 日(金)	13：15～15：30	
赤ちゃん身体計測	1 ～ 6 か月児	17日(月)	9：00～10：30	
	7 ～11か月児	3 日(月)		
マタニティー教室		4 日(火)・11日(火)	9：45～10：00	
離乳食教室「後期食(9～11か月児)」(予約制)		10日(月)	9：30～ 9：45	
機能訓練		と き	受付時間	ところ
ふれあい教室		6 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。

12月	内 科	外 科	産 婦 人 科	歯 科
2日(日)	木 戸 医 院 ☎841-1753 乙戸南三丁目	中央大称整形形成外科 ☎821-0220 中央二丁目	渡 辺 医 院 ☎822-7971 川口一丁目	鈴 木 歯 科 ☎824-3311 小岩田東一丁目
9日(日)	田 谷 医 院 ☎823-2636 生田町	土浦港町クリニック ☎825-2200 港町三丁目	石川クリニック ☎821-2587 天 町	宮 田 歯 科 医 院 ☎821-6224 西並木町
16日(日)	山 手 医 院 ☎835-3388 国分町	都 和 病 院 ☎824-3434 西並木町	土浦産婦人科 ☎821-0068 中央一丁目	広 瀬 歯 科 医 院 ☎824-5858 川口一丁目
23日(日)	さくら内科クリニック ☎835-3233 桜町三丁目	県 南 病 院 ☎841-1148 中	鈴 村 医 院 ☎821-0174 大 町	永国台歯科クリニック ☎826-1511 永 国 町
24日(月)	大石内科クリニック ☎835-0014 大 岩 田	松 橋 医 院 ☎831-7331 神立中央一丁目	岡野産婦人科医院 ☎851-2431 つくば市梅田二丁目	吉 田 歯 科 医 院 ☎824-2008 並木一丁目
29日(土)	あおき内科クリニック ☎825-8181 木 田 余	友 常 医 院 ☎823-4307 中央二丁目	柴田マタニティクリニック ☎821-0154 桜町四丁目	神 立 中 央 歯 科 医 院 ☎834-0888 神立中央三丁目
30日(日)	新 治 診 療 所 ☎862-4668 下 坂 田	神 立 病 院 ☎831-9711 神立中央五丁目	みかみマタニティクリニック ☎851-6466 つくば市大角	福 島 歯 科 医 院 ☎823-2248 富士崎一丁目
31日(月)	宮 崎 ク リ ニ ッ ク ☎830-6800 藤 沢	県 南 病 院 ☎841-1148 中	中山産婦人科医院 ☎822-3852 川口一丁目	内西町歯科クリニック ☎821-0048 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ない)

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)

昼間

土曜・日曜・祝日
年末・年始(12/29~1/3)

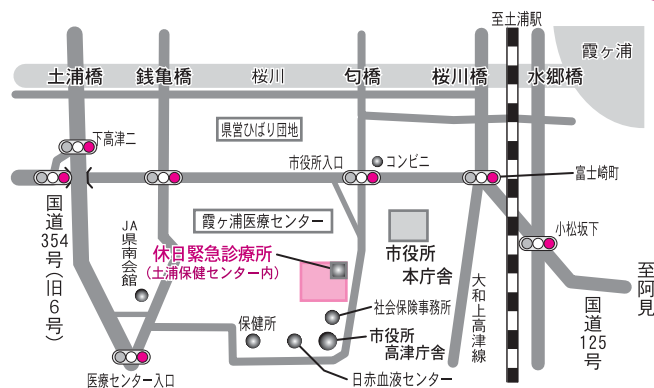
診療時間
(午後7時~10時)

夜間

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」12月上旬号は、12月4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。