

## 誕生日健診のお知らせ

有効期限/平成20年2月29日まで

健診料/無料

検診名	対象者	健診内容
32歳誕生日健診 (女性のみ)	昭和50年4月から 昭和51年3月生まれの女性	子宮がん検診
40歳誕生日健診	昭和42年4月から 昭和43年3月生まれの方	基本健診・歯科健診 肝炎ウイルス検査
50歳誕生日健診	昭和32年4月から 昭和33年3月生まれの方	基本健診 胃がん検診
60歳誕生日健診	昭和22年4月から 昭和23年3月生まれの方	基本健診 胸部検診

※該当する方には、4月上旬に受診票を郵送しました。その受診票の裏面に記載されている協力医療機関で受診してください。なお、平成19年4月以降に転入された方も対象となりますので、詳しくはお問合せください。

## お子さんの麻しん・風しん予防接種

対象者/

●第1期…1歳～2歳未満児

●第2期…平成13年4月2日から14年4月1日生

まれのお子さん

※平成20年3月31日までに受けてください。

接種場所/協力医療機関

費用/無料

持参するもの/母子健康手帳、予防接種手帳(予診票)

## 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
土浦保健センター	9月27日(木)	午後1時30分 ～2時20分
	10月1日(月)	
	22日(月)	
	23日(火)	
	24日(水)	
市民会館	9月28日(金)	
新治保健センター	10月3日(水)	
神立地区コミュニティセンター	4日(木)	
	10日(水)	
三中地区公民館	11日(木)	
六中地区公民館	17日(水)	
都和公民館	18日(木)	

申込方法/当日会場で

持参するもの/母子健康手帳、予防接種手帳

## 健康教室

## 生活習慣病

土浦市医師会

東郷 孝男(東郷クリニック)

日本人の食生活が、昔から変わってきています。世の中においしいものがたくさん出回り、飽食の時代となり体重の増加や肥満が見られるようになりました。

その結果、現代では脳血管障害や心筋梗塞などが多く、その原因は動脈硬化です。そのため日本人の平均寿命は世界一ではありますが、実際は平均5年以上寝込んでいる実態が問題となっています。寝込む原因は、脳梗塞後遺症などの脳血管障害がほとんどです。脳血管障害の原因は動脈硬化であり、健康で長生きの秘けつは血管を長生きさせることで、そのためには動脈硬化を未然に防止することです。

動脈硬化を予防するには、動脈硬化の原因として、①肥満、②高血圧、③高脂血症、④糖尿病が挙げられ、併せて**死の四重奏**と呼ばれています。この中でも特に肥満が問題とされています。メタボリックシンドロームの多くは、内臓脂肪の蓄積にあるとされています。したがって、内臓脂肪の蓄積が一番問題であり、これを治さなければなりません。さらに高血圧、高脂血症、糖尿病の2つ以上をもつ方はメタボリックシンドロームと呼ばれ普通の人の30～50倍動脈硬化

になりやすいとされています。内臓脂肪を減らすためには、体重を10%減らすだけでも効果があるとされています。

高血圧、高脂血症、糖尿病の正常値は次のとおりです。

高脂血症(総コレステロール220mg/dl未満、中性脂肪が150mg/dl未満)、高血圧(年齢によって差はありますが、70歳以上では140/85mmHg未満)、糖尿病(空腹時血糖110mg/dl以下、ヘモグロビンA1c6.5%以下)。

いずれの疾患も生活習慣、特に食事に注意することが重要です。塩分の摂取を控える、脂肪分も控えて太らないようにすること。さらに糖尿病については、特に糖(甘いものすべて)の摂取を控えるなど、本人の自己管理が必要です。

また、生活習慣病にならないようにするには…

- ①若いうちからバランスの良い食事を取る。
- ②70歳を過ぎたらかかりつけの医者で定期的に検診を受け、病気にあった薬を飲み、毎日の生活を規則正しくすること。

以上のことを守って長生きしましょう!

# 9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5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18年11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2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6月生まれ)	19日(水)・20日(木)		
母と子の歯科健康診査(平成17年6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	10日(月)	9:00~10:30
	7~11か月児	3日(月)	
	1~11か月児	21日(金)	
マタニティー教室	4日(火)・11日(火)	9:45~10:00	土浦保健センター
離乳食教室「中期食(7~8か月児)」(予約制)	25日(火)	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。

9月	内 科	外 科	産 婦 人 科	歯 科
2日(日)	あおき内科クリニック ☎825-8181 木田余	三 田 医 院 ☎842-6111 中村南三丁目	みかみマタニティークリニック ☎851-6466 つくば市大角豆	田中歯科医院 ☎821-3426 川口一丁目
9日(日)	新治診療所 ☎862-4668 下坂田	淀 縄 医 院 ☎822-5615 大 町	柴田マタニティークリニック ☎821-0154 桜町四丁目	神立中央歯科医院 ☎834-0888 神立中央三丁目
16日(日)	宮崎クリニック ☎830-6800 藤 沢	都 和 病 院 ☎824-3434 西並木町	渡 辺 医 院 ☎822-7971 川口一丁目	福島歯科医院 ☎823-2248 富士崎一丁目
17日(月)	常 陽 医 院 ☎822-6594 城北町	中央大形整形形成外科 ☎821-0220 中央二丁目	石川クリニック ☎821-2587 大 町	内西町歯科クリニック ☎821-0048 中央一丁目
23日(日)	松本内科医院 ☎843-1211 中村東三丁目	県 南 病 院 ☎841-1148 中	土浦産婦人科 ☎821-0068 中央一丁目	いいつか歯科 ☎825-2332 文京町
24日(月)	パークシティクリニック ☎823-2100 永国東町	神 立 病 院 ☎831-9711 神立中央五丁目	鈴 村 医 院 ☎821-0174 大 町	伊藤歯科医院 ☎834-2440 乙 戸
30日(日)	小原内科医院 ☎821-1015 中央二丁目	土浦港町クリニック ☎825-2200 港町三丁目	岡野産婦人科医院 ☎851-2431 つくば市梅二丁目	さくら歯科クリニック ☎835-6770 小岩田東一丁目

### 土浦市休日緊急診療所

小児科

内科・小児科

日曜・祝日  
診療時間  
(午前9時~12時)  
(午後1時~4時)

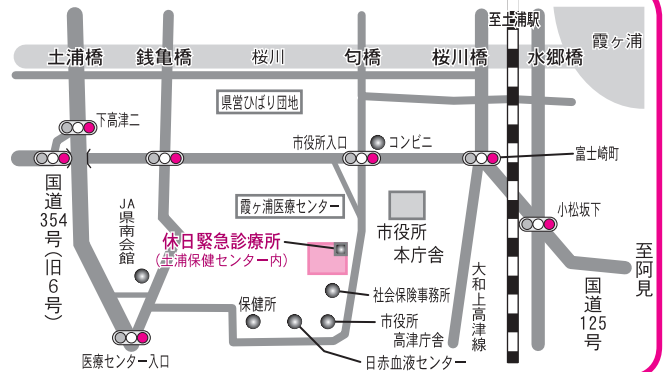
土曜・日曜・祝日  
診療時間  
(午後7時~10時)

昼間

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」9月上旬号は、9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。