

腹部超音波検診・大腸がん検診 予約開始のお知らせ

腹部超音波検診、大腸がん検診の予約を8月1日(水)から開始します。

申込方法／専用の申込はがきに必要事項を記入し、郵送で(切手不要)

※申込はがきは、8月1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／8月1日(水)～9月7日(金)(当日消印有効)

※本年度の総合健診のときに、大腸がん検診を受診された方は、重複して受診できませんので、ご注意ください。詳しい日程、検診項目、検診料などについては、「みんなの健康づくり便利帳(平成19年度)」などで確認してください。



日本脳炎の予防接種について

日本脳炎予防接種については、今年度も積極的に勧めることを差し控え、小学校4年生を対象としている学校集団接種も中止している状況です。

定期の予防接種対象者(①生後6か月～7歳6か月未満 ②小学4年生)のうち、日本脳炎の流行地域へ渡航

する方、蚊に刺されやすい地域や環境にある方など、日本脳炎に感染する恐れが高い場合などで、特に接種を希望するときには、医師から効果や副反応などについての説明を受け、同意書に記入したうえで、接種を受けることになります。

このようなことから、

- ①生後6か月～7歳6か月未満の方で接種を希望する方は、直接医療機関へご相談ください。
- ②小学4年生で接種を希望する方は、協力医療機関への依頼書を発行しますので、健康増進課までお問い合わせください。

たばこ卒煙教室のお知らせ

この夏、あなたも禁煙にチャレンジしてみませんか!?

保健師が、あなたの卒煙をサポートします。

とき／9月1日(土) 午前9時30分～正午(受付は午前9時から)

ところ／土浦保健センター

内容／たばこに関する知識、禁煙補助剤や禁煙方法についての講話

募集人数／10人(先着順)

対象者／「禁煙したい」と考えている方

参加料／無料

申込方法／8月1日(水) 午前8時30分から電話で

健康教室

“更年期障害”

土浦市医師会

中山 陽比古(中山産婦人科医院)

女性は、40歳代になると卵巣の働きが次第に低下し、45歳から55歳で完全に卵巣の働きが終了し閉経を迎えます。この成熟期から老年期への移行期を更年期と呼び、どなたにも訪れるものです。更年期に見られる「のぼせ」、「発汗」、「冷え」、「動悸」、「肩こり」などの身体症状や、「落ち込み」、「抑うつ」、「イライラ」、「不眠」などの精神症状を更年期障害といいます。きっかけは、女性ホルモンの急激な減少によって引き起こされますが、ちょうど社会的、家庭的な環境変化もこの時期に多くみられますので、これらの要因が深く絡み合っていると考えられます。更年期障害の症状は、本人にしかわからないとでもつらいものですが、多くの女性は「年のせいだから」とか、「病人になんかなってられない」とかで、頑張ってしまうように見受けられます。それでよいのでしょうか?更年期障害は、著しく生活の質を落としますので、「頑張らないで」、「我慢しないで」、正しく向

き合って解決をさぐり、元気なお姿を一日も早く取り戻していただくことを私たちは望んでいます。

趣味を楽しむ時間を持ったり、運動することも、一つの方法でしょう。そうした中で新しい友人とも出会え、新しい経験をする機会も増えるでしょう。

また、食事に気をつけることも大事です。過食に注意して、バランスの良い食事を取るようにしましょう。軽度の更年期障害はこうした努力により解決できるはずですが、医学的なアプローチとしてはホルモン補充療法、漢方薬があります。ホルモン補充療法は、少なくなった女性ホルモンを補うもので極めて合理的な方法です。副作用にしても、きちんとした医師の管理のもとでなされるのですから、より安全と考えられます。漢方薬も、自分に合う薬が処方されれば大変良い結果がでると思います。

繰り返しますが、年のせいとあきらめないで、正しく向き合い、健康に老いる人生を目指してください。

8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)	1日(水)	9:00~11:30	土浦保健センター	
栄養相談(予約制)	7日(火)	13:00~16:00		
こころの相談(予約制)	7日(火)	13:00~15:00		
高齢者健康相談	2日(木)	10:00~11:30	新治総合福祉センター	
	9日(木)		つわぶき	
	23日(木)		うらら	
	24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4月生まれ)	8日(水)・9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10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1月生まれ)	1日(水)・2日(木)	13:00~14:00		
3歳児健康診査(平成16年5月生まれ)	22日(水)・23日(木)			
母と子の歯科健康診査(平成17年5月生まれ・予約制)	3日(金)	13:15~15:30		
赤ちゃん身体計測	1~6か月児	20日(月)		9:00~10:30
	7~11か月児	6日(月)		
マタニティー教室	7日(火)	9:45~10:00		
離乳食教室「完了期食(1~1歳6か月児)」(予約制)	10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	2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。

8月	内科	外科	産婦人科	歯科
5日(日)	高野医院 ☎841-0154 荒川西二丁目	あくつ整形外科 ☎841-4665 中荒川沖町	渡辺医院 ☎822-7971 川口一丁目	ゆみデンタルクリニック ☎821-7333 天川二丁目
12日(日)	田谷医院 ☎823-2636 生田町	塚田整形外科 ☎824-1111 桜町三丁目	石川クリニック ☎821-2587 大町	堀越歯科医院 ☎826-6491 桜町四丁目
15日(水)	永井医院 ☎842-3826 乙戸	東郷クリニック ☎843-7770 荒川沖東三丁目	土浦産婦人科 ☎821-0068 中央一丁目	ましご歯科医院 ☎823-7575 都和一丁目
16日(木)	山手医院 ☎835-3388 国分町	岡田整形外科クリニック ☎825-3377 木田余	鈴村医院 ☎821-0174 大町	菊池歯科医院 ☎822-1661 中高津一丁目
19日(日)	さくら内科クリニック ☎835-3233 桜町三丁目	伊野整形外科医院 ☎821-6028 真鍋六丁目	岡野産婦人科医院 ☎851-2431 つくば梅郷二丁目	後藤歯科クリニック ☎825-6480 並木一丁目
26日(日)	大石内科クリニック ☎835-0014 大岩田	土浦港町クリニック ☎825-2200 港町三丁目	みかみマタニティクリニック ☎851-6466 つくば大角豆	海老原歯科医院 ☎830-4748 北荒川沖

土浦市休日緊急診療所

小児科 ☀️ 内科・小児科 🌙

日間

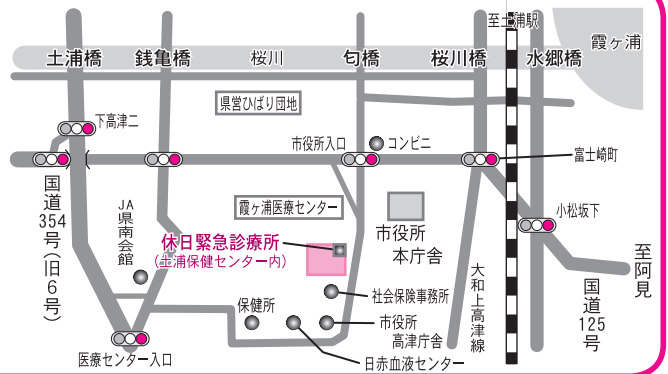
日曜・祝日
診療時間
(午前9時~12時)
(午後1時~4時)

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、交代で勤務していただいています。

夜間

土曜・日曜・祝日
8/15・16
診療時間
(午後7時~10時)



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」8月上旬号は、8月1日(水)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。