



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	4月9日(月)	13:30~14:20
	20日(金)	
	25日(水)	
	27日(金)	
	5月2日(水)	
新治保健センター	4月6日(金)	
都和公民館	13日(金)	
三中地区公民館	17日(火)	
	18日(水)	
六中地区公民館	24日(火)	
市民会館	26日(木)	
神立地区コミュニティセンター	5月1日(火)	

申込方法／当日会場で

持参する物／母子健康手帳、予防接種手帳

□ポリオとは…

ポリオは「小児マヒ」とも呼ばれ、日本では40年位前まで流行を繰り返していましたが、予防接種の効果で、現在は国内での自然感染は報告されていません。

しかし、東南アジアやアフリカの一部では、現在でもポリオの流行があるので、これらの地域で日本人が

感染し帰国したりすると、日本にもポリオウィルスが入ってくる可能性があります。ポリオウィルスは、感染者の便中に排泄されたウィルスが口から入り、咽頭または腸に感染して発熱、頭痛、嘔吐などの症状があらわれ、麻痺をおこします。

予防のためにも、ワクチンを接種して免疫をつけることが大切です(ポリオワクチンは、口から飲むワクチンです)。

集団検診予約開始のお知らせ

総合健診、子宮がん・乳がん検診の予約が、4月11日(水)から開始されます。

申込方法／専用の「申込はがき」に必要事項を記入し、申込受付期間内に郵送してください(切手不要)。

※「申込はがき」は、4月11日(水)から土浦・新治の各保健センター、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／

■総合健診…4月11日(水)～5月11日(金)

■子宮がん・乳がん検診…4月11日(水)～5月31日(木)

※いずれも、当日消印有効です。

そのほか／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。

健康教室

あなたは歯磨き？ ブラッシング？

土浦市歯科医師会

小竹 進(みなと歯科クリニック)

今では「知覚過敏」という言葉は、TVコマーシャルなどで誰もが耳にしていると思います。しかし、その原因についてはあまりわかってないという方も少なくないようです。

「冷たいものを口に含むと歯にしみる」という症状で来院される方の多くに共通する所見として、歯と歯ぐきの境目部分の歯質にくさび状の欠損ができています。これはブラシを持つ利き手側に多くみられ、重度の方はほぼ全歯におよぶときもあります。知覚過敏の原因の一つであるこの「くさび状欠損」は、実は患者さん自身が歯磨きによって歯を削っているのです。

そもそも、「歯磨き」という言葉が誤解を招き、歯は力を入れてゴシゴシ磨きあげるというイメージがあるようです。洗面所に行ってご自身の歯^{つゆ}ブラシの毛先を観察してみてください。毛先が潰れたように広がっているようでしたら、あなたも力を入れて「歯磨き」をしている可能性があります。

ブラッシングとは、服や髪にブラシをかけるように、ブラシの毛先を一定方向に、ブラシの毛の弾力を用いて掃くように動かすイメージで行います。別の例えでいえば、タワシのように押し付けて磨くのではなく、歯と歯の間をほうきで掃き出すように行ってください。これは普通の歯ブラシだけではなく、電動歯ブラシや音波ブラシにも共通した基本動作です。

ブラッシング法には、このほかにもさまざまな方法がありますが、まず、この基本動作をマスターしたうえで行ってください。

知覚過敏専用歯磨き剤を使う前に、ご自身のブラッシングを改善しなければ十分な効果は得られません。歯と歯ぐきに優しい適切なブラッシングを行えば自然治癒することもあります。また、ブラッシングはプラーク(歯垢)を除去することしかできません。

歯石やステイン(ヤニなどの沈着物)は、定期的に歯科医院で取ってもらうことをお勧めします。

4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)		4 日(水)	9 : 00～11 : 30	土浦保健センター
栄養相談(予約制)		10日(火)	13 : 00～16 : 00	
こころの相談(予約制)		3 日(火)	13 : 00～15 : 00	
高齢者健康相談		26日(木)	10 : 00～11 : 30	う ら ら
		27日(金)		湖 畔 荘
		12日(木)		つ わ ぶ き
		5 日(木)		新治総合福祉センター
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18年12月生まれ)		11日(水)・12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 6 月生まれ)	1 日～15日生まれ	17日(火)	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17年 9 月生まれ)		4 日(水)・5 日(木)	13 : 00～14 : 00	
3 歳児健康診査(平成16年 1 月生まれ)		18日(水)・19日(木)		
母と子の歯科健康診査(平成17年 1 月生まれ・予約制)		6 日(金)	13 : 15～15 : 30	
赤ちゃん身体計測	1 ～ 6 か月児	23日(月)	9 : 00～10 : 30	
	7 ～11か月児	9 日(月)		
マタニティークッキング教室		24日(火)	9 : 45～10 : 00	
マタニティー教室		3 日(火)・10日(火)	9 : 45～10 : 00	
離乳食教室「中期食(7 ～ 8 か月児)」(予約制)		25日(水)	9 : 30～ 9 : 45	
機能訓練		と き	受付時間	ところ
ふれあい教室		5 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。

4月	内 科	外 科	産 婦 人 科	歯 科
1日(日)	田 谷 医 院 ☎823-2636 生 田 町	三 田 医 院 ☎842-6111 中村南三丁目	石川クリニック ☎821-2587 大 町	都和歯科医院 ☎832-2223 並木五丁目
8日(日)	永 井 医 院 ☎842-3826 乙 戸	淀 縄 医 院 ☎822-5615 大 町	土浦産婦人科 ☎821-0068 中央一丁目	飯坂歯科医院 ☎823-5383 城北町
15日(日)	山 手 医 院 ☎835-3388 国 分 町	塚 田 整 形 外 科 ☎824-1111 桜町三丁目	鈴 村 医 院 ☎821-0174 大 町	稲葉歯科医院 ☎841-5508 鳥山三丁目
22日(日)	さくら内科クリニック ☎835-3233 桜町三丁目	中央大祐整形形成外科 ☎821-0220 中央二丁目	岡野産婦人科医院 ☎851-2431 つくば市梅園二丁目	ウエハマ歯科医院 ☎862-5032 藤 沢
29日(日)	大石内科クリニック ☎835-0014 大 岩 田	野 上 病 院 ☎822-0145 東 崎 町	みかみマタニティークリニック ☎851-6466 つくば市大角豆	飯田歯科医院 ☎823-2620 木田余西台
30日(月)	あおき内科クリニック ☎825-8181 木 田 余	神 立 病 院 ☎831-9711 神立中央五丁目	中山産婦人科医院 ☎822-3852 川口一丁目	幸デンタルクリニック ☎862-2360 沢 辺

土浦市休日緊急診療所

小児科



日曜・祝日
診療時間
(午前9時~12時)
(午後1時~4時)

日間

内科・小児科

土曜・日曜・祝日
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」4月上旬号は、4月3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。