

平成18年中に検診を 受けていない方へ

基本健康診査、胸部・胃がん・子宮がん・乳がん検診は、協力医療機関で受けられます。まだ、検診を受けていない方で検診を希望される方は、ぜひ、お申込みください。

申込締切／2月28日(水)

申込先／土浦保健センター、市役所総合窓口、各支所・出張所(国民健康保険加入者の方は保険証をご持参ください)

対象者・受診料／

	対 象 者	受 診 料
基本健康診査	40歳以上の方	3,000円
	20歳以上39歳以下の方	4,500円
胸部検診	20歳以上の方	600円
胃がん検診		4,000円
子宮がん検診	20歳以上の女性	2,300円
乳がん検診		900円

(国民健康保険加入者および70歳以上の方は無料です)

肝炎ウイルス検査について

平成18年度肝炎ウイルス検査は、まもなく終了となります。検査を希望される方は、お申込みください。

対象者／昭和7年4月1日から41年3月31日生まれの方

方で、40・45・50・55・60・65・70歳到達時に市が実施する肝炎ウイルス検査を受けなかった方(平成14年度から17年度該当の未受診者)

申込締切／2月28日(水)

検査方法／血液検査

実施場所／協力医療機関

申込方法／電話で

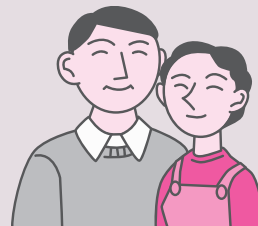
※今年度対象の方は、先にお送りしました「肝炎ウイルス検査受診票」をご利用ください。

2月1日～7日は 生活習慣病予防週間です

肥満は、メタボリックシンドロームへの入口です。内臓脂肪の蓄積に高血糖・高血圧・高脂血症といった危険因子を合わせ持った状態を「メタボリックシンドローム」といいます。

それぞれの状態は軽くても、複数の危険因子が重なることで、動脈硬化を急速に進行させ、脳卒中や心筋梗塞の原因になります。

この機会に「1に運動、2に食事、しっかり禁煙、最後にクスリ」を合言葉に生活習慣を見直しましょう！



健康教室

AED(自動体外式除細動器)について

土浦市医師会

藤原 秀臣(土浦協同病院)

平成16年7月1日に厚生労働省医政局長から各都道府県知事あてに「非医療従事者による自動体外式除細動器(AED)の使用について」という通達文が出されました。これは一般の人、医療の専門でない人でもAEDを使って突然の心肺停止(CPA; 突然死)の人の命を救うという最新の手法が許可され、日本でも一般市民によるAEDの使用が公式に認められた画期的なことです。突然の心肺停止は働き盛りの中壮年層の人達であっても突発的に遭遇するものであり、社会的損失が極めて大きいものですが、医療にとっても重要な課題であります。CPAの原因としては、いわゆる心臓発作(急性心筋梗塞)が最も多いとされていますが、その場に居合わせた人が直ちに心肺蘇生(心臓マッサージや人工呼吸など)を行わなければ命を救うことができません。それをバイスタンダー(近くにいる人)CPAと言って、米国などでは以前から一般市民の間に普及しています。その

際、止まった心臓を最も有効に迅速に回復させることができる(蘇生; 心拍を再開させる)のは電気的な直流通電(除細動)ですが、それを誰でも簡単に機械の指示に従って有効に行うことができるように考案されたのが自動体外式除細動器であります。AEDは簡単な講習を受けるだけで誰でも実施可能で、操作する人にも受ける人にも全く危険はありません。最近では公共施設、集会場、学校、駅、空港などにも設置されており実際に活用されています。まだまだ日本では普及と啓蒙が遅れているという声もありますが、CPAによって命を失う人を少しでも減らすためには、市民が心肺停止を理解し、その場面に会った時に救命するためのAEDに対する認識を高め、日頃その方法を体得しておく必要があります。

土浦市消防本部に要請すれば、担当の救急救命士がいつでもその指導に出向いてくれることになっています。

2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)		14日(※)	9：00～11：30	土浦保健センター
栄養相談(予約制)		13日(※)	13：00～16：00	
こころの相談(予約制)		6日(※)	13：00～15：00	
高齢者健康相談		1日(木)	10：00～11：30	新治総合福祉センター
		8日(木)		つ わ ぶ き
		16日(金)		な が み ね
		23日(金)		湖 畔 荘
		22日(木)		う ら ら
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10月生まれ)		14日(※)・15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4月生まれ)	1日～15日生まれ	20日(※)	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7月生まれ)		7日(※)・8日(木)	13：00～14：00	
3歳児健康診査(平成15年11月生まれ)		21日(※)・22日(木)		
母と子の歯科健康診査(平成16年11月生まれ・予約制)		2日(金)	13：15～15：30	
赤ちゃん身体計測	1～6か月児	19日(月)	9：00～10：30	
	7～11か月児	5日(月)		
マタニティー教室		6日(※)・13日(※)	9：45～10：00	
離乳食教室「後期食(9～11か月児)」(予約制)		2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		1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。

2月	内 科	外 科	産 婦 人 科	歯 科
4日(日)	宮崎クリニック ☎830-6800 藤 沢	神立病院 ☎831-9711 神立中央五丁目	柴田マタニティクリニック ☎821-0154 桜町四丁目	雨宮歯科医院 ☎843-2679 鳥山二丁目
11日(日)	高安クリニック ☎822-8201 立 田 町	松橋医院 ☎831-7331 神立中央一丁目	土浦病院 ☎821-0068 中央一丁目	市村歯科医院 ☎822-8550 東 崎 町
12日(月)	パークシティクリニック ☎823-2100 永国東町	友常医院 ☎823-4307 中央二丁目	石川クリニック ☎821-2587 大 町	しば歯科 ☎821-8772 真鍋四丁目
18日(日)	常陽医院 ☎822-6594 城北町	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	若草歯科医院 ☎862-4887 大 畑
25日(日)	小原内科医院 ☎821-1015 中央二丁目	県南病院 ☎841-1148 中 村 町	鈴村医院 ☎821-0174 大 町	荻野歯科医院 ☎823-7111 上 高 津

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)

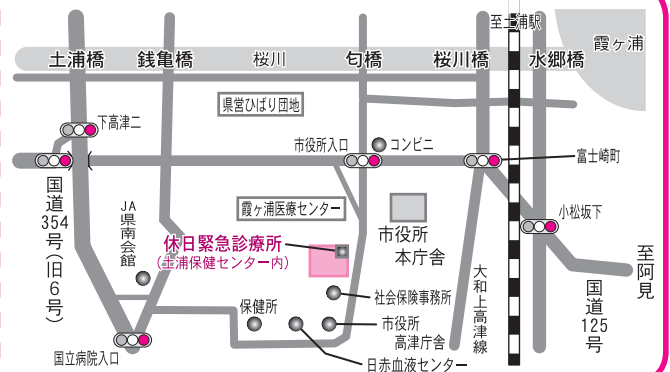
土曜・日曜・祝日
診療時間
(午後7時~10時)

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」2月上旬号は、2月1日(木)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。