

高齢者インフルエンザ 予防接種について

65歳以上の方は、インフルエンザ予防接種が一部
公費負担で受けられます。

と き／10月20日(月)～12月27日(土)

対象者／市に住民票がある方で

●接種日に65歳以上になる方
※65歳以上の方には予約接種券、予診票などを
送ります。

●60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器の機
能またはヒト免疫不全ウイルスにより機能に障害
を有する方(身体障害者手帳1級該当の方)

※該当する方は、土浦・新治保健センターに申
請してください。

接種方法／個別接種(協力医療機関)

実施回数／1回

骨粗しょう症検診 予約開始のお知らせ

対象者／20歳以上の女性

内 容／超音波による骨密度測定

検診料／300円(国民健康保険加入者および70歳以上
の方は無料)

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、**11月6日(木)から**土浦・新治保健

センター、市役所総合窓口、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／11月6日(木)～19日(水)(当日消印有効)

会 場	日 程	受付時間
土浦保健センター	1月27日(火)	午前9時30分 ～11時
	28日(水)	午後1時 ～2時30分
	29日(木)	
2月9日(月)		
新治保健センター	2月17日(火)	午前9時30分 ～11時
都和公民館	2月18日(水)	午前9時30分 ～11時
三中地区公民館	2月19日(木)	午後1時 ～2時30分
	20日(金)	

高齢者ヘルスアップ事業

内 容／簡単な運動、口の手入れや試食など

講 師／健康運動指導士、理学療法士、歯科衛生士、
栄養士、保健師

対象者／市内に居住する60歳以上の方で、過去1年以
内に健康診断を受け、その結果書類を提出できる方

募集人数／30人(先着順)

申込方法／電話で

申込受付／10月23日(木)から

会 場	日 程	受付時間
四中地区公民館	12月1日(月)・15日(月)	午前9時30分 ～11時30分
	1月8日(木)・26日(月)	
	2月2日(月)・16日(月)	
三中地区公民館	1月15日(木)・29日(木)	午前9時30分 ～11時30分
	2月12日(木)・26日(木)	
	3月12日(木)・26日(木)	

健康教室

新型インフルエンザの予防

土浦市医師会

今高國夫(鳥山診療所)

新型インフルエンザとは、鳥などのインフルエン
ザウイルスが変身し、人から人へ感染するようになっ
たものです。世界的大流行が10年から40年程度の周
期で起こるとされています。大正7年に「スペインか
ぜ」、昭和32年に「アジアかぜ」が流行し、「スペイン
かぜ」では、約4000万人、わが国では約39万人が死亡
しました。現在、東南アジアで鳥インフルエンザの
流行がみられ、いつ起きてもおかしくない状況です。
県では、県内人口の約1/4の人が発症し、外来患者
数は最大58万人、入院患者は4万8000人、死亡者は
1万5000人と仮定して、対策を講じています。

新型インフルエンザの症状と感染予防

38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身
の症状が強く出ます。さらに、気管支炎、肺炎、小
児では中耳炎、熱性けいれんなどを併発します。咳、
くしゃみ、つばで出されたウイルスを吸入すること
によって感染しますので、外出後の手洗い、マスク
の着用、人混みや繁華街への外出を控えることが重

要です。十分に休養をとり、体力や抵抗力を高め、
日頃からバランスよく栄養をとること。咳やくしゃ
みにはティッシュで口・鼻を覆い、1m離れる。マ
スクを着用することが大切です。

患者が発生したときは、保健所などに設置される
「発熱電話相談センター」に連絡し、都道府県等が指
定する医療機関など(発熱外来)を受診してください。

薬剤は、抗インフルエンザウイルス薬が有効で県
が備蓄しています。また、予防ワクチンとして、プ
レパンドミックワクチンとパンデミックワクチンが
あります。前者は医療従事者やライフライン従事者
などに、接種することを予定しています。後者は、
効果はより高いが、実際に新型インフルエンザが発
生しなければ製造できません。これは国民全員を対
象にしています。

今から、不安と混乱を解消するため、県民への情
報提供を迅速・的確に行う準備がなされています。
正しい知識、冷静な対応が必要です。

11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		
栄養相談(予約制)	11日(火)	13:00~16:00	土浦保健センター(☎826-3471)	
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(☎862-3522)	
	13日(木)		つわぶき(☎831-4126)	
	27日(木)		うらら(☎827-0050)	
	28日(金)		湖畔荘(☎828-0881)	
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20年7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20年1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19年4月生まれ)	5日(水)・6日(木)	13:00~14:00		
3歳児健康診査(平成17年8月生まれ)	19日(水)・20日(木)	13:00~14:00		
母と子の歯科健康診査(平成18年8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	10日(月)		
	1~11か月児	21日(金)		
マタニティ教室	4日(水)・11日(火)	9:45~10:00		土浦保健センター
離乳食教室「9~11か月児(後期食)」(予約制)	7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	6日(木)	13:00~13:30	土浦保健センター	

休日当番医

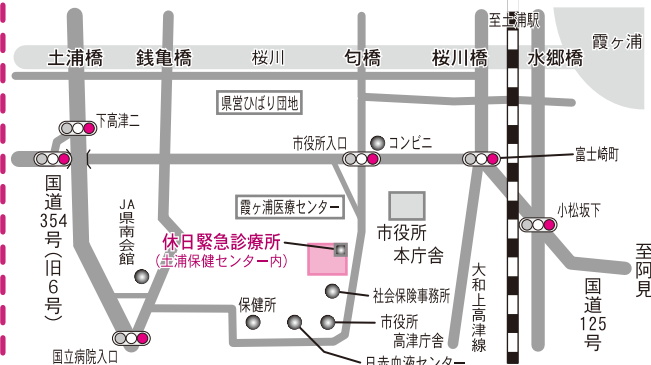
診療時間/午前9時~午後4時 必ず電話で確認してから受診してください(保険証を忘れずに)。
休日緊急診療テレホンサービス(☎824-9155 土・日、祝日のみ)でも案内しています。

11月	内 科	外 科	産 婦 人 科	歯 科
2日(日)	萩原同仁クリニック ☎832-2111 神立中央五丁目	都 和 病 院 ☎824-3434 西並木町	鈴 村 医 院 ☎821-0174 大 町	た か ぎ 歯 科 ☎822-3111 国 分 町
3日(月)	鈴木胃腸科クリニック ☎841-7711 中荒川沖町	岡田整形外科クリニック ☎825-3377 木 田 余	岡野産婦人科医院 ☎851-2431 つくば梅園	伊 藤 歯 科 医 院 ☎834-2440 乙 戸
9日(日)	木 戸 医 院 ☎841-1753 乙戸南三丁目	伊野整形外科医院 ☎821-6028 真鍋六丁目	中山産婦人科医院 ☎822-3852 川口一丁目	さくら歯科クリニック ☎835-6770 小岩田東一丁目
16日(日)	高 野 医 院 ☎841-0154 荒川沖西二丁目	野 上 病 院 ☎822-0145 東 崎 町	まつばらウイメンズクリニック ☎830-5151 阿見町荒川本郷	ひさみつ歯科医院 ☎841-0077 荒川沖東二丁目
23日(日)	田 谷 医 院 ☎823-2636 生 田 町	三 田 医 院 ☎842-6111 中村南三丁目	柴田マタニティクリニック ☎821-0154 桜町四丁目	ながい歯科クリニック ☎846-1122 大 町
24日(月)	山 手 医 院 ☎835-3388 国 分 町	東 郷 クリ ニ ッ ク ☎843-7770 荒川沖東三丁目	石川クリニック ☎821-2587 大 町	の ぎ 歯 科 ☎843-8846 中村南一丁目
30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	柴 沼 歯 科 ☎826-7119 佐 野 子

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 年中無休24時間対応 歯科の案内は行っていません)
お子さんが急な病気で心配なときの問合せ先/茨城子ども救急電話相談(☎029-254-9900 年中無休 午後6時30分~10時30分)

土浦市休日緊急診療所

小児科	内科・小児科	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)	木曜・金曜
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.lg.jp/ E-mail:info@city.tsuchiura.lg.jp

編集 市長公室広報広聴課

次回「広報つちうら」11月上旬号は、11月5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