

春のポリオ予防接種（集団）

対象者／生後3か月から7歳6か月未満のお子さん

と　　こ　　ろ	と　　き	受付時間
新治保健センター	4月10日(金)	午後 1時30分 ～ 2時20分
土浦保健センター	13日(月)	
	20日(月)	
	27日(月)	
	28日(火)	
	30日(木)	
三中地区公民館	15日(水)	
	16日(木)	
神立地区コミュニティセンター	17日(金)	
六中地区公民館	21日(火)	
市民会館	23日(木)	
都和公民館	24日(金)	

持参するもの／母子健康手帳、予防接種手帳

受診料／無料

申込方法／当日会場で

※接種予定日の1か月以内に病気にかかったお子さんは、主治医に接種可能かどうか確認してください。

ポリオ予防接種（任意）

国の調査により、昭和50～52年生まれの方はポリオに対する免疫の保有率が低いことがわかっています。そのため、ポリオ流行地へ渡航した際の感染や、ポリオワクチン接種を受けた自分の子どもからの感染を受ける可能性があるため、ポリオワクチン追加接種(1回)を勧めています。

希望する方は、次の機関へお問い合わせください。

◎3月の接種実施日

と　　き／3月27日(金) 午前9時45分～10時

ところ／土浦保健所（下高津二丁目7-46）

受診料／1100円

申込方法／土浦保健所(☎821-5342)へ電話で

◎4月からの接種実施日

と　　き／毎月第2金曜日 午後1時30分～2時30分

ところ／霞ヶ浦医療センター（下高津二丁目7-14）

受診料／3990円

申込方法／実施希望日の前月末日までに、霞ヶ浦医療センター(☎822-5050)へ電話で（3人以上希望者がいなかったときは翌月に延長になります。ただし、最大延長は2か月です）

総合健診および子宮・乳がん検診 ～4月15日(水)から予約受付開始～

申込方法／専用の申込はがきに必要な事項を記入し、申込期間内に郵送で（切手不要）

※申込はがきは、4月15日(水)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に置いてあります。

申込期間／

■総合健診…4月15日(水)～5月13日(水)

■子宮・乳がん検診…4月15日(水)～5月27日(水)
(いずれも当日消印有効)

※詳しくは、「みんなの健康づくり便利帳(平成21年度)」をご覧ください。

健康教室

歯を治すのは何のため？

土浦市歯科医師会
柴 海造(しば歯科)

奥歯のない患者さんに「入れ歯を入れたらどうでしょうか？」と話をかけると「不自由していないからいいです」とか、「反対側で噛めるので作らなくていいです」という返事が返ってくるのがときどきあります。

ヒトの歯は親知らずを入れれば全部で32本ありますが、奥歯が1本抜けているだけで噛む効率が半分になるという報告もあります。一方、“8020運動”に示すように80歳で20本自分の歯があれば、おおよその食事には困らないだろうということも言われています。

ヒトは雑食性で、穀類、野菜類、肉類、果物などさまざまなものを食べるように進化してきました。ヒトの歯は穀物を噛む臼歯が20本、野菜類を噛み切る門歯が8本、肉を噛む犬歯が4本という具合に、何をどのくらい食べたらよいかは、口の中の歯の形と数が教えてくれています。

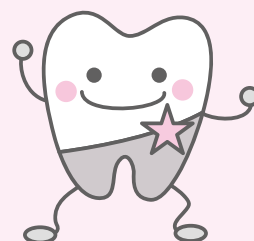
百年以上もの昔、石塚左玄という人物は「人間は穀食動物である」というユニークな主張をしています。

その穀類を食べるためには奥歯が必要です。奥歯が抜けて無い方は、入れ歯、ブリッジ、インプラントなどの治療をして、抜けたままにしないことが大切です。

また、ヒトは左側と右側と交互に噛んで食事をします。左右同時に噛んでいるわけではありません。ですから左右ともに噛める奥歯にしておく必要があります。そして、食事の際は左右15回くらい噛むと良いでしょう。

奥歯のことばかり言いましたが、もちろん前歯も大切です。基本的に前歯は食べ物を噛み取るためのものです。まず前歯で噛み取り、そして奥歯でゆっくり、しっかり噛んでいくことが大切です。一気にほおばると窒息事故を起こしかねません。

前歯も奥歯も正しく使って、充実した食生活を送りたいものです。



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）	8日(水)	9:00~11:30	土浦保健センター（☎826-3471）
栄養相談（予約制）	14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（☎862-3522）
	9日(木)		つわぶき（☎831-4126）
	23日(木)		うらら（☎827-0050）
	24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12月生まれ）	15日(水)・16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6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19年9月生まれ）	8日(水)・9日(木)	13:00~14:00	
3歳児健康診査（平成18年1月生まれ）	22日(水)・23日(木)	13:00~14:00	
母と子の歯科健康診査（平成19年1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)	
	7~11か月児	6日(月)	
マタニティ教室	7日(水)・14日(火)	9:45~10:00	
離乳食教室「おおおね6~7か月児」（予約制）	17日(金)	10:00~10:15	
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

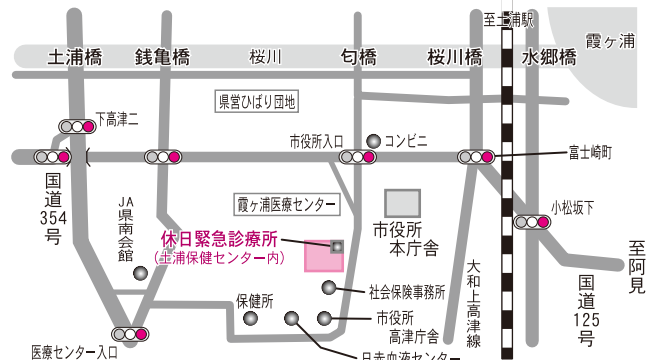
診療時間／午前9時～午後4時 必ず電話で確認してから受診してください（保険証を忘れずに）
休日緊急診療テレホンサービス（☎824-9155 土・日、祝日のみ）でも案内しています。

4月	内 科	外 科	産 婦 人 科	歯 科
5日(日)	宮崎クリニック ☎830-6800 藤沢	三田医院 ☎842-6111 中村南三丁目	岡野産婦人科医院 ☎851-2431 つくば市梅園	下島歯科医院 ☎824-3390 中央二丁目
12日(日)	常陽医院 ☎822-6594 城北町	中央大杉整形外科 ☎821-0220 中央二丁目	中山産婦人科医院 ☎822-3852 川口一丁目	飯田歯科医院 ☎823-2620 木田余西台
19日(日)	高安クリニック ☎822-8201 立田町	淀縄医院 ☎822-5615 大町	まつばらウイメンズクリニック ☎830-5151 阿見町荒川本郷	塚原デンタルクリニック ☎842-3817 右粉
26日(日)	小原内科医院 ☎821-1015 中央二丁目	黒井整形外科医院 ☎826-2210 飯田	柴田マタニティクリニック ☎821-0154 桜町四丁目	斯波歯科医院 ☎823-5009 東真鍋町
29日(水)	荒川沖診療所 ☎843-0859 荒川沖南区	県南病院 ☎841-1148 中	石川クリニック ☎821-2587 大町	市村歯科医院 ☎822-8550 東崎町

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い合わせ先／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～正午） （午後1時～4時）	土・日、祝日 診療時間 （午後7時～10時）	木・金
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



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

次回「広報つちうら」4月上旬号は、4月1日(水)発行予定です