

## 高齢者のインフルエンザ予防接種

高齢者は、一部公費負担で受けられます。

対象者／市内に住民票がある方で

①接種日に65歳以上になる方

※65歳以上の方には、予防接種券、予診票などをお送りします。

②60歳以上65歳未満の心臓、じん臓または呼吸器の機能、またヒト免疫不全ウイルスにより機能に障害のある方(身体障害者手帳 1級該当の方)

※②に該当する方は、土浦・新治保健センターでの申請が必要です。

接種方法／個別接種(協力医療機関)

実施回数／1回

有効期限／12月28日(月)

講師／健康運動指導士、理学療法士、保健師、歯科衛生士、栄養士

対象者／市内に居住している60歳以上の健康な方で、過去1年以内に受けた健康診断(市の特定健診など)の結果書類を提出できる方

募集人員／各30人(いずれも先着順)

申込方法／10月22日(木)から電話で

## 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／超音波検査による骨密度測定

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／所定の申し込みはがきに必要事項を記入し、郵送で

※申込みはがきは、11月5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5日(木)～19日(木)(当日消印有効)

とき・ところ／

会場	日程	受付時間
土浦保健センター	1月22日(金)	午前9時30分～11時 午後1時～2時30分
	25日(月)	
	27日(水)	
	28日(木)	
三中地区公民館	2月16日(火)	午前9時30分～11時 午後1時～2時30分
	17日(水)	
新治保健センター	2月18日(木)	午前9時30分～11時
都和公民館	2月19日(金)	午前9時30分～11時 午後1時～2時30分

## 健康増進教室

健康で生き生きとした生活が送れるように、健康増進教室を開催します。

とき・ところ／

会場	日程			午前9時30分～11時30分
四中地区公民館	12月	7日(月)	21日(月)	
	1月	7日(木)	25日(月)	
	2月	1日(月)	15日(月)	
三中地区公民館	1月	14日(木)	28日(木)	
	2月	10日(水)	25日(木)	
	3月	11日(木)	25日(木)	

内容／初心者向けの簡単な運動、口の手入れや食事に関する話、試食

## 健康教室

### 新型インフルエンザ対策について

土浦市医師会

青木 弘道(あおき内科クリニック)

#### 1. インフルエンザはさわってうつるー手洗いの重要性

インフルエンザ患者から、くしゃみや咳でウイルスが飛び散ります。飛散する距離は、1～2mとされ、床やテーブルの上などに落ちたウイルスは数時間生き続けます。また、患者が鼻水をぬぐった手でドアノブなどをさわると、そこにウイルスが付着します。それらのウイルスをさわってしまった人が、手を洗わずに鼻や口をさわると、インフルエンザに感染します。まず手をよく洗いましょう。アルコール消毒も効果的です。

#### 2. インフルエンザ患者のマスクは感染予防に効果あり

インフルエンザ患者がマスクをすると、飛沫が飛び散るのを90%も阻止できるといわれています。患者にマスクをしてもうらことが大切で、周囲の人がマスクをするよりはるかに効果的です。

#### 3. 体力、免疫力が大切

インフルエンザと診断されたら無理をせず、十分

休養をとることが大切です。その人が一番心地よい方法でしっかり休養し、体力を温存しましょう。

#### 4. インフルエンザは高熱に弱いー自己判断で解熱剤を使わない

インフルエンザウイルスは38～39℃ぐらいで死ぬことが多いといわれます。高い熱はウイルスから体を守るための反応で、解熱剤を使わないほうが早く回復することが分かっています。幼児に解熱剤を使用するとインフルエンザ脳症になる危険もあります。

#### 5. タミフル、リレンザは正しく使おう

新型インフルエンザに有効なタミフルとリレンザですが、中途半端に飲んだりする人がいると、薬の効かないウイルスが発生することもあります。新型インフルエンザを封じ込めるには、全員の協力が大切です。科学的な正しい知識と行動で、インフルエンザに対応しましょう。

# 11月の健康相談

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(火)	9:00~11:30	土浦保健センター(☎826-3471)
栄養相談(予約制)	10日(火)	13:00~16:00	
こころの相談(予約制)	10日(火)	13:00~15:00	
高齢者健康相談	5日(木)	10:00~11:30	新治総合福祉センター(☎862-3522)
	12日(木)		つわぶき(☎831-4126)
	26日(木)		うらら(☎827-0050)
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21年7月生まれ)	11日(火)・12日(水)	13:00~14:00	土浦保健センター
10か月児育児相談 (平成21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20年4月生まれ)	4日(火)・5日(水)	13:00~14:00	
3歳児健康診査(平成18年8月生まれ)	18日(火)・19日(水)		
母と子の歯科健康診査(平成19年8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	16日(月)	
	7~11か月児	9日(月)	
	1~11か月児	20日(金)	
マタニティ教室	10日(火)・17日(火)	9:45~10:00	土浦保健センター
離乳食教室「おおむね6~7か月児」(予約制)	6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	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。

11月	内 科	外 科	産 婦 人 科	歯 科
1日(日)	田 谷 医 院 ☎823-2636 生 田 町	塚 田 整 形 外 科 ☎824-1111 桜町三丁目	土 浦 産 婦 人 科 ☎821-0068 中央一丁目	海 老 原 歯 科 医 院 ☎830-4748 北荒川沖町
3日(火)	大石内科クリニック ☎835-0014 大 岩 田	東 郷 クリニッ ク ☎843-7770 荒川沖東三丁目	鈴 村 医 院 ☎821-0174 大 町	田 中 歯 科 医 院 ☎821-3426 川口一丁目
8日(日)	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	岡 野 産 婦 人 科 医 院 ☎851-2431 つくば市梅園	神 立 中 央 歯 科 医 院 ☎834-0888 神立中央三丁目
15日(日)	さくら内科クリニック ☎835-3233 桜町三丁目	黒井整形外科医院 ☎826-2210 飯 田	中 山 産 婦 人 科 医 院 ☎822-3852 川口一丁目	福 島 歯 科 医 院 ☎823-2248 富士崎一丁目
22日(日)	永 井 医 院 ☎842-3826 乙 戸	伊野整形外科医院 ☎821-6028 真鍋六丁目	まつばらウイメンズクリニック ☎830-5151 阿見町荒川本郷	内 西 町 歯 科 クリニッ ク ☎821-0048 中央一丁目
23日(月)	あおき内科クリニック ☎825-8181 木 田 余	野 上 病 院 ☎822-0145 東 崎 町	柴田マタニティクリニック ☎821-0154 桜町四丁目	柴 沼 歯 科 科 ☎826-7119 佐 野 子
29日(日)	新 治 診 療 所 ☎862-4668 下 坂 田	三 田 医 院 ☎842-6111 中村南三丁目	石川クリニック ☎821-2587 大 町	伊 藤 歯 科 医 院 ☎834-2440 乙 戸

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~11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	土・日・祝日	木・金
診療時間 (午前9時~12時) (午後1時~4時)	診療時間 (午後7時~10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」11月上旬号は、11月4日(水)発行予定です。