

高齢者インフルエンザ予防接種について

高齢者インフルエンザ予防接種の実施期間は、**12月28日(月)まで**です。お早めに接種してください。

対象者／市内に住民登録がある方で

①接種日に65歳以上になる方。

※該当する方には予防接種券、予診票を9月にお送りしました。

②60歳以上65歳未満で身体障害者手帳1級(心臓、じん臓、呼吸器の機能障害)をお持ちの方、またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障害のある方。

※②に該当する方は、新治または土浦保健センターでの申請が必要ですので、お問い合わせください。

接種方法／個別接種(協力医療機関)

接種回数／1回

公費負担額／接種料の一部2100円を市が負担します。

☎ 新治保健センター(☎862-5011)

麻しん風しん予防接種について

平成20年4月1日から5年間(平成25年3月31日まで)、中学1年生と高校3年生に相当する年齢の方が麻しん風しん予防接種の定期接種対象者になりました。まだ、接種を受けていない方は、早めに受けてく

ださい。

対象者／

●**中学1年生(平成8年4月2日～9年4月1日生まれ)**

市立中学校在学の方には各中学校で集団接種を実施(5～6月)しましたが、都合により受けていない方や市立中学校以外の学校に通学している方は医療機関で接種を受けてください。

●**高校3年生に相当する年齢の方(平成3年4月2日～4年4月1日生まれ)**

対象の方へは、3月末に「予診票」を郵送しました。医療機関で接種を受けてください。

※いずれの場合も「予診票」をお持ちでない方へは郵送しますので、新治保健センターまでご連絡ください。

接種期間／平成22年3月31日まで

※期間が過ぎたときは、公費での接種ができなくなります。

接種場所／市内登録医療機関

※事前に医療機関にお問い合わせください。

接種回数／1回

費用／無料

☎ 新治保健センター(☎862-5011)



健康教室

CO、GOについて

土浦市歯科医師会
飯坂 章(飯坂歯科医院)

学校での歯科検診の結果はどうでしたか？

学校からの歯科健康診断結果のお知らせをみて歯科医院を受診し、すでに報告書を提出された方も多いのではないのでしょうか。もう1度歯科健診の再確認をしたいと思います。

むし歯の状態の欄で「**要観察歯(CO)があります**」にチェックが入った人は、歯の溝や表面に穴は開いていないものの褐色などの着色があったり、白濁や褐色の斑点などがあつたりする、むし歯の初期状態の歯がある人を指します。このままで放置すれば、むし歯が進行する可能性が高いのです。適切なブラッシングや間食については時間を決めて食べるなど注意が必要です。さらに、フッ素入りの歯磨剤の使用や歯科医院でのフッ化物歯面塗布などの応用で積極的な予防を行いましょう。なお、「**むし歯があります**」にチェックのある人は治療が必要です。すみやかに治療を受けましょう。

次に歯肉の状態の欄で「**定期的観察が必要**」というところにチェックが入った人は、歯周疾患要観察者(GO)です。歯石の沈着はないが、ブラーク

(歯垢)の付着により、歯肉がやや赤く、部分的に腫れているなど、歯肉炎や歯周炎が進行する恐れの高い状態です。規則正しい食生活を心がけ、ていねいな

ブラッシングによって症状が改善されると思われるので、定期的にかかりつけ歯科医を受診して、継続的な管理をするようお願いいたします。学校が長期の休みになると、生活全体が乱れがちになりますので、この時期は特に気をつけましょう。

なお、「**歯科医による診断が必要**」にチェックが入った人は、歯肉の炎症、歯石の沈着が認められた人です。歯肉炎の検査や歯石除去とブラッシング指導などの治療が必要になります。



1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)	6日(水)	9:00~11:30	土浦保健センター(☎826-3471)
栄養相談(予約制)	12日(火)	13:00~16:00	
こころの相談(予約制)	12日(火)	13:00~15:00	
高齢者健康相談	7日(水)	10:00~11:30	新治総合福祉センター(☎862-3522)
	14日(水)		つわぶき(☎831-4126)
	22日(金)		湖畔荘(☎828-0881)
	28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9月生まれ)	13日(水)・14日(木)	13:00~14:00	土浦保健センター
10か月児育児相談 (平成21年3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6月生まれ)	6日(水)・7日(木)	13:00~14:00	
3歳児健康診査(平成18年10月生まれ)	20日(水)・21日(木)		
母と子の歯科健康診査(平成19年10月生まれ・予約制)	8日(金)	13:15~15:30	
赤ちゃん身体計測	1~6か月児	18日(月)	
	7~11か月児	5日(火)	
	1~11か月児	27日(水)	
マタニティ教室	12日(水)・19日(水)	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)	8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	7日(水)	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。

1月	内 科	外 科	産 婦 人 科	歯 科
1日(金)	山手医院 ☎835-3388 国分町	伊野整形外科医院 ☎821-6028 真鍋六丁目	岡野産婦人科医院 ☎851-2431 つくば市梅園	イバラキクリニック ☎822-4537 中央一丁目
2日(土)	さくら内科クリニック ☎835-3233 桜町三丁目	県南病院 ☎841-1148 中	鈴村医院 ☎821-0174 大	鈴木歯科 ☎824-3311 小岩田東一丁目
3日(日)	山中内科クリニック ☎843-0870 中村南五丁目	野上病院 ☎822-0145 東崎町	土浦産婦人科 ☎821-0068 中央一丁目	第2小竹歯科医院 ☎823-0762 中央一丁目
10日(日)	烏山診療所 ☎843-0331 烏山二丁目	東郷クリニック ☎843-7770 荒川沖東三丁目	柴田マタニティクリニック ☎821-0154 桜町四丁目	神立デンタルクリニック ☎830-2161 神立町
11日(月)	荒川沖診療所 ☎843-0859 荒川沖	岡田整形外科クリニック ☎825-3377 木田余	石川クリニック ☎821-2587 大町	久保木歯科医院 ☎821-1686 中央一丁目
17日(日)	小林医院 ☎831-6688 神立中央三丁目	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	川村歯科医院 ☎841-0345 中村南四丁目
24日(日)	松本内科医院 ☎843-1211 中村東三丁目	三田医院 ☎842-6111 中村南三丁目	まつばらウイメンズクリニック ☎830-5151 阿見町荒川本郷	沼崎歯科医院 ☎821-1950 大手町
31日(日)	神立病院 ☎831-9711 神立中央五丁目	松橋医院 ☎831-7331 神立中央一丁目	柴田マタニティクリニック ☎821-0154 桜町四丁目	梶塚歯科クリニック ☎823-1551 大和町

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、日曜・祝日・年末年始【12月29日~1月3日】は午前9時~午後5時)

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 年末・年始(12/30~1/3)	土曜・日曜・祝日 年末・年始(12/29~1/3)	木曜・金曜 月曜~水曜 (平成22年3月31日まで)
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