

平成21年度中に検診を受けていない方へ

さわやか健康診査、後期高齢者健康診査、胸部・胃がん・子宮がん・乳がん検診は、協力医療機関で受けることができます。

これらの検診受診券の申し込みは、2月26日(金)で締め切りとなりますので、まだ検診を受けていない方で検診を希望される方は、お早めにお申し込みください。

申込方法／土浦保健センター、市役所総合窓口、各支所・出張所で直接
※市の国民健康保険加入者は、保険証をご持参ください。

対象者・受診料／

	対象者	受診料
さわやか健康診査	20～39歳	4500円
後期高齢者健康診査	75歳以上	無料
胸部検診	20歳以上の方	600円
胃がん検診	20歳以上の方	4000円
子宮がん検診	20歳以上の女性	2300円
乳がん検診	20歳以上の女性	900円

※市の国民健康保険加入者および70歳以上の方は、無料です。



2月1日～7日は生活習慣病予防週間です

平成20年4月から40～74歳の方を対象に行われている特定健康診査は、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した健診です。内臓脂肪の蓄積を把握することにより、糖尿病・高血圧症・脂質異常症などの生活習慣病を予防することを目的としています。

〈メタボリックシンドロームの基準〉

腹囲	男性	85cm以上
	女性	90cm以上

(立った状態で、おへその周囲を測ります)

+

以下の項目のうち、2つ以上該当したとき

①脂質	HDLコレステロール	40mg/dl未満
	または 中性脂肪	150mg/dl以上
②血圧	最高血圧	130mmHg以上
	または 最低血圧	85mmHg以上
③血糖	空腹時血糖	110mg/dl以上

土浦市は全国に比べ、糖尿病による死亡者が多い状況にあります。

「ちょっとくらいなら大丈夫」と検査結果を放置していると、長年危険因子が積み重なり、心臓病や脳卒中を起こす危険性が高くなります。健診後、メタボリックシンドロームに該当された方は、特定保健指導(一人ひとりに合った生活習慣改善のための指導)を受けることができます。これらの指導を積極的に活用して、これからの健康維持に努めていきましょう。

健康教室

脳卒中の予防について

土浦市医師会
加藤 雅史(土浦中央クリニック)

脳卒中は寝たきりになる病気の第一位です。脳卒中には、脳の血管が詰まって起こる梗塞と脳の血管が破れて起こる出血があります。

脳卒中を予防するには、次の6項目に対処することが必要です。

- ①高血圧
- ②糖尿病
- ③脂質代謝異常
- ④心房細動
- ⑤喫煙
- ⑥大量の飲酒



今回は特に重要な①高血圧(本態性高血圧)と⑤喫煙についてお話しします。

高血圧は動脈硬化を進展させるので積極的に改善しましょう。高血圧には、遺伝因子(両親から血圧が上がりやすい体質を受け継ぐ)や環境因子が関与しているといわれています。環境因子とは、塩分の取りすぎや運動不足、食事の取りすぎによる肥満などの生活習慣の

ことです。生活習慣を改善しても、正常血圧にならないときには降圧剤を服用しましょう。正常血圧は年齢やほかの病気のあるなしで多少違います。一般には家庭血圧で135/85mmHg未満を目安にするべきです。この数値を超えていればいるほど、脳卒中になる確率が高くなります。積極的治療で脳卒中を予防しましょう。

次に、喫煙は肺がんなどさまざまながんの危険因子であると同時に、脳卒中の危険因子でもあります。喫煙により酸化ストレスと呼ばれるダメージを身体に与えることで、動脈硬化を促進します。そのため、長年にわたり大量喫煙することで脳卒中を引き起こします。ところで、ニコチン依存症の方が、禁煙することは非常に困難を伴います。しかし、最近ではさまざまな禁煙補助剤を使った禁煙外来があります。ご利用いただき、是非禁煙して下さい。皆さんの強い意欲で、脳卒中を予防しましょう!



2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)	3日(火)	9:00~11:30	土浦保健センター(☎826-3471)	
栄養相談(予約制)	9日(火)	13:00~16:00		
こころの相談(予約制)	2日(火)	13:00~15:00		
高齢者健康相談	4日(木)	10:00~11:30	新治総合福祉センター(☎862-3522)	
	25日(木)		うらら(☎827-0050)	
	26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21年10月生まれ)	17日(火)・18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4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20年7月生まれ)	3日(火)・4日(水)	13:00~14:00		
3歳児健康診査(平成18年11月生まれ)	24日(火)・25日(水)			
母と子の歯科健康診査(平成19年11月生まれ・予約制)	5日(金)	13:15~15:30		
赤ちゃん身体計測	1~6か月児	8日(月)		9:00~10:30
	7~11か月児	1日(月)		
マタニティ教室	2日(火)・9日(火)	9:45~10:00		
離乳食教室「おおむね6~7か月児」(予約制)	5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	4日(木)	13:00~13:30	土浦保健センター	

休日当番医

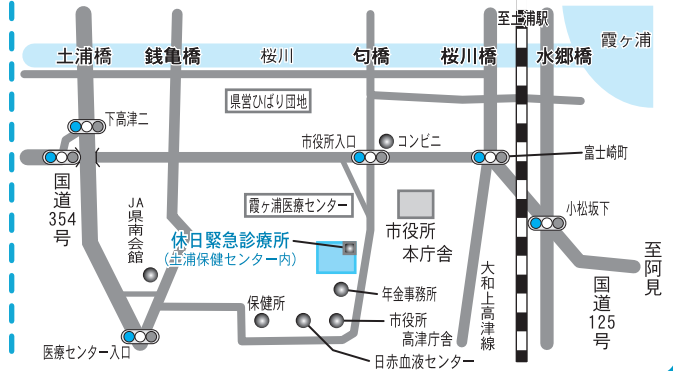
診療時間/午前9時~午後4時 必ず電話で確認してから受診してください(保険証を忘れずに)
休日緊急診療テレホンサービス(☎824-9155 土・日、祝日のみ)でも案内しています。

2月	内 科	外 科	産 婦 人 科	歯 科
7日(日)	萩原同仁クリニック ☎832-2111 神立中央五丁目	友 常 医 院 ☎823-4307 中央二丁目	石川クリニック ☎821-2587 大 町	上野歯科医院 ☎821-0885 中央一丁目
11日(木)	叶多内科医院 ☎826-1566 桜ヶ丘町	あくつ整形外科 ☎841-4665 中荒川沖町	土浦産婦人科 ☎821-0068 中央一丁目	イバラキクリニック ☎822-4537 中央一丁目
14日(日)	木戸医院 ☎841-1753 乙戸南三丁目	塚田整形外科 ☎824-1111 桜町三丁目	鈴村医院 ☎821-0174 大 町	鶴町歯科クリニック ☎841-0070 荒川沖西二丁目
21日(日)	田谷医院 ☎823-2636 生田町	淀縄医院 ☎822-5615 大 町	岡野産婦人科医院 ☎851-2431 つくば市梅園	第2小竹歯科医院 ☎823-0762 中央一丁目
28日(日)	大塚クリニック ☎832-7555 神立中央三丁目	中央大形整形形成外科 ☎821-0220 中央二丁目	中山産婦人科医院 ☎822-3852 川口一丁目	鈴木歯科 ☎824-3311 小岩田東一丁目

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 ☀️	土曜・日曜・祝日	木曜・金曜 月曜~水曜 (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