

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
一中地区 公民館	6月	4日(金)・18日(金)	
	7月	2日(金)・16日(金)	
	8月	6日(金)・20日(金)	
二中地区 公民館	7月	8日(木)・22日(木)	
	8月	12日(木)・26日(木)	
	9月	9日(木)・30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

講師／医師、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

定員／一中地区公民館…30人、
二中地区公民館…40人(いずれも先着順)

申込方法／4月15日(木)から電話で

※定期的に通院している方は、かかりつけ医とご相談のうえ申し込みください。

※ほかの各地区公民館でも開催を予定しています。詳しくは、3月発行の「みんなの健康づくり便利帳」をご覧ください。

麻しん・風しん予防接種について

麻しん・風しんは春先から初夏にかけて最も流行しますので、対象となる方は6月ごろまでに接種を受けることをお勧めします。

対象者		接種方法
第1期	1歳児	協力医療機関で個別接種
第2期	小学校就学前の1年間 (平成16年4月2日から 17年4月1日生まれの方)	協力医療機関で個別接種
第3期	中学1年生に相当する年齢 (平成9年4月2日から 10年4月1日生まれの方)	学校集団接種 (市立中学校) 協力医療機関で個別接種 (市立中学校以外)
第4期	高校3年生に相当する年齢 (平成4年4月2日から 5年4月1日生まれの方)	協力医療機関で個別接種

※第1期接種後、第2・3・4期のいずれかで2回目の定期接種を受けてください。

有効期間／第2・3・4期対象の方は、平成23年3月31日まで

費用／無料

☎ 新治保健センター(☎862-5011)

健康教室

Hibワクチン

土浦市医師会

広田 浜夫(ひろたこどもクリニック)

Hib(ヒブ)とはヘモフィルス・インフルエンザ菌b型(Haemophilus influenzae Type b=略してHib)という細菌のことです。インフルエンザという名前が入っていますが冬に流行するインフルエンザ(ウイルス)とはまったく違うものです。

この菌はヒトからヒトに飛沫感染(咳やくしゃみなどで感染)して、鼻やのどにとどまり、時に病原菌となり重篤な感染症を引き起こします。その中で最も怖いのが髄膜炎です。髄膜炎は、脳と脊髄を守る膜(髄膜)に細菌が感染し、場合によっては脳の実質まで炎症が波及し、発熱・嘔吐・痙攣発作などを起こします。死に至ることも多く、生存し得てもさまざまな後遺症を残す怖い病気です。現在子どもの髄膜炎のうち約60%がHibによるもので、その多くが2歳未満の乳幼児がかかり、毎年全国で約600人の乳幼児がHibによる髄膜炎にかかり、そのうち5%が死亡、25%に何らかの後遺症(発達障害など)を残しています。

今回のテーマであるHibワクチンとは、Hibによる髄膜炎を予防するためのワクチンです。すでに発展途上国を含む100か国以上で定期接種に組み込まれているワクチンで、米国ではワクチンの導入後、Hibの感染症は100分の1に激減しました。ま

た平成10年にはWHO(世界保健機構)においてもHibワクチンを定期接種で行うことを推奨しています。平成20年12月から日本でもようやくこのHibワクチンが使用できるようになりました。

残念ながら今のところ、定期予防接種の中には組み込まれていないため任意接種となり自費で接種することになります。

市では、3か月以上3歳未満のお子さんにつき1回あたり2000円の補助が受けられます。また、Hibワクチンは接種を開始する年齢によって接種回数異なるのが特徴です。

接種回数は2か月以上7か月未満が初回3回+追加1回、7か月以上1歳未満が初回2回+追加1回、1歳以上5歳未満が1回のみです。赤ちゃん(6か月以下)のHibによる髄膜炎が増えてきていますので、Hibワクチンは4回の接種が推奨されます。

ただし、現在のところワクチンの生産量が少なく、希望しても数か月待たされるのが実情のようです。接種に際しては副反応もありますので、かかりつけのお医者さんとよく相談してください。

今後、ワクチンの十分な供給と早期に定期接種へ組み込まれることを願います。

5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)	12日(水)	9:00~11:30	土浦保健センター(☎826-3471)	
栄養相談(予約制)	11日(火)	13:00~16:10		
こころの相談(予約先 障害福祉課 ☎826-1111 内線2343)	11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22年1月生まれ)	19日(水)・20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7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10月生まれ)	12日(水)・13日(木)	13:00~14:00		
3歳児健康診査(平成19年2月生まれ)	26日(水)・27日(木)			
母と子の歯科健康診査(平成20年2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	24日(月)		9:00~10:00
	7~11か月児	10日(月)		
	1~11か月児	31日(月)		
マタニティ教室「おおむね7か月以降の妊婦」(予約制)	11日(水)・18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)	7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	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。

5月	内 科	外 科	産 婦 人 科	歯 科
2日(日)	小林 医院 ☎831-6688 神立中央三丁目	神立 病院 ☎831-9711 神立中央五丁目	土浦産婦人科 ☎821-0068 中央一丁目	すどう 歯科 医院 ☎822-7571 中央一丁目
3日(月)	松本 内科 医院 ☎843-1211 中村東三丁目	松橋 医 院 ☎831-7331 神立中央一丁目	鈴村 医 院 ☎821-0174 大 町	塚原デンタルクリニック ☎842-3817 右 粉
4日(火)	山手 医 院 ☎835-3388 国 分 町	友常 医 院 ☎823-4307 中央二丁目	岡野産婦人科医院 ☎851-2431 つくば市梅園	斯波 歯 科 医 院 ☎823-5009 東真鍋町
5日(水)	神立 病 院 ☎831-9711 神立中央五丁目	あくつ 整形 外科 ☎841-4665 中荒川沖町	柴田マタニティクリニック ☎821-0154 桜町四丁目	荻野 歯 科 医 院 ☎823-7111 上 高 津
9日(日)	叶多 内科 医 院 ☎826-1566 桜ヶ丘町	塚田 整形 外科 ☎824-1111 桜町三丁目	まつばらウイメンズクリニック ☎830-5151 阿見町荒川本郷	市村 歯 科 医 院 ☎822-8550 東 崎
16日(日)	石井内科クリニック ☎841-6125 右 粉	東郷クリニック ☎843-7770 荒川沖東三丁目	中山産婦人科医院 ☎822-3852 川口一丁目	しば 歯 科 ☎821-8772 真鍋四丁目
23日(日)	萩原同仁クリニック ☎832-2111 神立中央五丁目	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	若草 歯 科 医 院 ☎862-4887 大 畑
30日(日)	鈴木胃腸科クリニック ☎841-7711 中荒川沖町	黒井整形外科医院 ☎826-2210 飯 田	土浦産婦人科 ☎821-0068 中央一丁目	加茂 歯 科 医 院 ☎824-5117 永 国

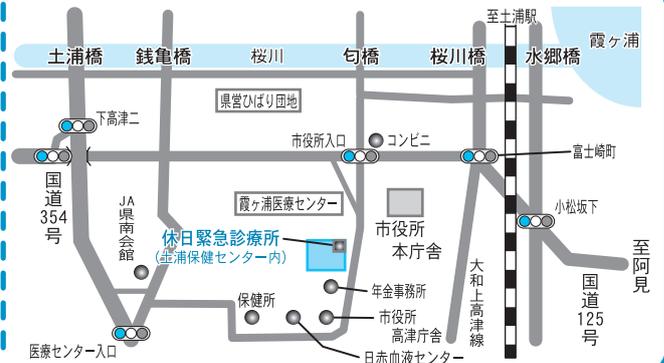
緊急のときの問合せ先/茨城県救急医療情報コントロールセンター(☎029-241-4199 年中無休24時間対応 歯科の案内は行っていません)
お子さんが急な病気で心配なときの問合せ先/茨城子ども救急電話相談(029-254-9900 年中無休 午後6時30分~11時30分)

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 診療時間 (午前9時~12時) (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