

## 誕生日検診のお知らせ

対象者の方には受診票を送付しました。

検診は、受診票に記載された協力医療機関で受診してください。

有効期限／

平成23年2月28日(月)

検診料／無料



誕生日検診	対象者	検診内容
40歳	昭和45年4月1日から 46年3月31日生まれの方	肝炎ウイルス検査、 歯科健診
50歳	昭和35年4月1日から 36年3月31日生まれの方	胃がん検診
60歳	昭和25年4月1日から 26年3月31日生まれの方	胸部検診

※転入された方も対象となりますので、詳しくはお問い合わせください。

## ふれあい教室のご案内

月1回、ふれあい教室(理学療法士によるリハビリ教室)を行っています。

と き／毎月第1木曜日 午後1時～3時

ところ／土浦保健センター1階 機能訓練室

対象者／40歳から64歳まで、次のいずれにも該当する方

●脳卒中後遺症や、そのほかの病気・ケガ(膝痛、腰痛など)により、医療終了後も訓練が必要な方

●介護保険サービス、障害者自立支援サービスを受けていない方

※主治医の意見書が必要です。

内容／血圧測定、集団体操、個別訓練(エアロバイク、歩行訓練機などのトレーニングマシンを使用)

申込方法／電話で



## ひきこもり専門相談のお知らせ

「中学・高校のときに不登校で、今もひきこもっている」、「仕事をして長続きしない」、「親と会話がななくずっと部屋にひきこもっている」など、ひきこもりで悩んでいませんか。ひきこもり者支援に関する情報提供など、本人や家族の方からの相談をお受けします。

と き／毎月第2月曜日 午前10時～正午

ところ／土浦保健所(下高津二丁目7-46)

費用／無料

申込方法／電話で(予約制。1日1人)

☎ 土浦保健所保健指導課(☎821-5516)

## 健康教室

## 5月病

土浦市医師会

塚原 靖二(介護老人保健施設シルバークア土浦)

## ●5月病とは？

元来、5月病とは大学の新1年生が5月のゴールデンウィークの頃に、わけもなく憂うつな気分となることをいいます。5月病は一般的な用語で、医学的な病名ではありません。最近では大学生の5月病は減りましたが、社会人1年生や転勤・転職後の5月病が増えています。

## ●どんな症状がでるの？

精神的な症状としては、「やる気が出ない」、「イライラする」、「物事がおっくう」、「気分が落ち込む」、「不安感、あせり感」、「考えがまとまらない」などです。身体の症状としては、「眠れない」、「食欲が無い」、「疲れやすい」、「めまい」、「動悸」などの症状です。これらの症状はうつ病に似ていますが、うつ病ほど深刻ではありません。新しい環境へ適応することができないためにおこる適応障害と考えられています。真面目、几帳面、完璧主義、神経質、内向的の方がなりやすいといわれています。

## ●5月病にならないためには？

①100点主義はやめましょう。

新人が失敗することは当たり前で、7割できれ

ば合格です。「失敗は成功の母」、「明日があるさ」的な気分で取り組みましょう。

②自分を大切に、自分の長所を認めましょう。

出来なかったことより、できたことを重視して、自分の長所を伸ばしましょう。他人と比較せず、他人の評価を気にせずにマイペースを保ちましょう。

③自分の時間を大切にしましょう。

仕事や勉強が終わったら、スイッチを切り替えて、自分の時間を作りましょう。短時間でも自分の時間を確保することが脳をリフレッシュします。

## ●5月病かなと思ったら？

まずは、休養をとり気分転換をはかること、十分な睡眠と栄養をとることが大切です。そして、一人で悩まずに、ご家族や友人、職場の上司に相談することも大切です。話を聞いてもらうだけでも症状は軽くなります。しかし、症状が重く2週間以上続くときや自殺を考えるようなときは、早めに専門医(心療内科、精神科)にご相談ください。抗不安薬、抗うつ薬などの服用が有効です。

土浦市保健センターや土浦保健所では「こころの相談窓口」を開設していますので、お気軽にご相談ください。

## 6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)	2日(水)	9:00~11:30	土浦保健センター(☎826-3471)
栄養相談(予約制)	8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)	1日(火)	13:00~15:00	
高齢者健康相談	3日(木)	10:00~11:30	新治総合福祉センター(☎862-3522)
	10日(木)		つわぶき(☎831-4126)
	24日(木)		うらら(☎827-0050)
	25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2月生まれ)	9日(水)・10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8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11月生まれ)	2日(水)・3日(木)	13:00~14:00	
3歳児健康診査(平成19年3月生まれ)	16日(水)・17日(木)	13:00~14:00	
母と子の歯科健康診査(平成20年3月生まれ・予約制)	4日(金)	13:15~15:30	
赤ちゃん身体計測	1~6か月児	14日(月)	
	7~11か月児	7日(月)	
マタニティ教室「おおむね7か月以降の妊婦」(予約制)	1日(水)・8日(火)	9:45~10:00	
離乳食教室「おおむね6~7か月児」(予約制)	4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	3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。

6月	内 科	外 科	産 婦 人 科	歯 科
6日(日)	木 戸 医 院 ☎841-1753 乙戸南三丁目	伊野整形外科医院 ☎821-6028 真鍋六丁目	鈴 村 医 院 ☎821-0174 大 町	筑波デンタルクリニック ☎843-2624 中村南一丁目
13日(日)	高 野 医 院 ☎841-0154 荒川沖西二丁目	野 上 病 院 ☎822-0145 東 崎 町	岡野産婦人科医院 ☎851-2431 つくば市梅園	飯田歯科医院 ☎823-2620 木田余西台
20日(日)	田 谷 医 院 ☎823-2636 生 田 町	中央大祐整形形成外科 ☎821-0220 中央二丁目	中山産婦人科医院 ☎822-3852 川口一丁目	とうざき歯科クリニック ☎822-7700 東 崎 町
27日(日)	永 井 医 院 ☎842-3826 乙 戸	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	茂木歯科医院 ☎821-0735 真鍋一丁目

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)

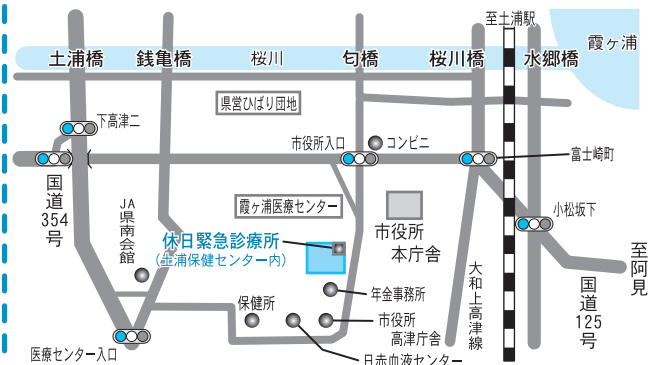
## 土浦市休日緊急診療所

小児科	内科・小児科	小児科
日曜・祝日 ☀ 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」6月上旬号は、6月1日(火)発行予定です。