

禁煙をすすめ、受動喫煙を防止しましょう

喫煙をすると、がん、心臓病、慢性気管支炎、肺気腫、十二指腸潰瘍などになりやすくなります。また、喫煙していない人が喫煙している人の煙を吸う「受動喫煙」も健康被害を引き起こすとして問題となっています。

WHO(世界保健機構)や国で、毎年、世界禁煙デーや禁煙週間などを実施し、喫煙・受動喫煙による健康被害などについての普及啓発を積極的に行っています。

また、市でも、平成21年度に「健康つちうら21」(土浦市健康増進計画)を策定し、たばこの健康被害などについての課題を掲げ、次のように市民の行動目標を提案しています。

～たばこに関する市民の行動目標～

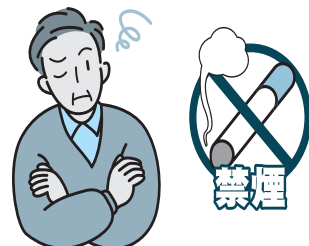
「健康つちうら21」より

- 乳幼児の受動喫煙防止を徹底しましょう。
- 喫煙が及ぼす健康被害について理解しましょう。
- 喫煙はしません。友だち同士で防ぎあい、誘いはきちんと断りましょう。
- 大人は子どもの前では喫煙しません。
- 妊産婦の喫煙は厳禁です。
- 公共の場や職場、家庭での受動喫煙防止に努めましょう。

未成年者の喫煙は、法律により禁止されています。
未成年者がたばこを吸い始めるきっかけは、「好奇

心」、「友人のすすめ」、「何となく」、「家にあった」など、身近な友人・親・兄弟などの喫煙と密接な関係があります。

ご家庭でも、たばこによる健康への影響を話し合い、お子さんが「NO」と言える環境を作りましょう。



腹部超音波・大腸がん検診のお知らせ

腹部超音波検診・大腸がん検診の予約を8月4日(水)から受け付けます。

申込方法／

所定の「申込はがき」に必要事項を記入し、郵送(切手不要)

※「申込はがき」は、8月4日(水)から土浦・新治の各保健センター、市役所総合窓口、各支所・出張所および各地区公民館に設置します。

申込期間／8月4日(水)～25日(水)(当日消印有効)

※平成22年度総合健診時に、大腸がん検診を受診された方は、重複して受診できません。

◎詳しい日程、検診項目、検診料などについては、「みんなの健康づくり便利帳(平成22年度)」6ページをご覧ください。

健康教室

日本脳炎

土浦市医師会
鈴木 敏之(おまつ野こどもクリニック)

厚生労働省は平成22年4月1日より日本脳炎第1期の標準接種期間に該当する方(平成22年度においては3歳のお子さん)に対して、ワクチンの積極的勧奨を再開するよう方針を変更しました。

これは平成21年6月から新しい乾燥細胞培養日本脳炎ワクチンが使用開始となり、その安全性と供給体制が整ったためです。新しい日本脳炎ワクチンは、定期の第1期(3歳～7歳6か月)の予防接種に使用可能です。第1期は初回の2回と1年後の追加接種の計3回です。3歳になったお子さんはなるべく早くワクチンを接種するようにしましょう。

また、7歳6か月までであれば、接種をまだ受けてないときや、旧ワクチンで1～2回のみ接種したときも、新ワクチンを接種できますので、かかりつけ医に相談してください。

日本脳炎とは、日本脳炎ウイルスが脳に侵入し脳を破壊する病気です。症状が現れずに経過すること(不顕性感染)がほとんどですが、脳炎になったときには、6～16日間の潜伏期間の後に、数日間の高熱、頭痛、嘔吐などで発病し、引き続き急激に、光への過敏症、意識障害、けいれんなどの脳の障害を生じます。20～40%が死亡し、助かっても半数には重い

神経後遺症が残る恐ろしい感染症です。

日本脳炎ウイルスは蚊で媒介され、特に水田を好んで繁殖するコガタアカイエカが重要なウイルスの運び屋です。日本脳炎ウイルスに感染したブタを蚊が吸血してやがてヒトへの感染源となります。ブタや蚊を調査すると、日本脳炎ウイルスは北海道を除く、ほとんどの地域で活動がみられます。茨城県は養豚が盛んで、水田も多く、実際にこの数年間に日本脳炎となった患者さんがでています。

日本脳炎を予防する一般的な注意として、夏季の夜間の外出を控える、蚊が屋内に侵入しないように網戸を使用する、夜間の窓や戸の開閉を少なくする、蚊帳を利用するなどがあげられます。

元気なお子さんに、外出するなというのは難しいので、きちんと予防接種を済ませることが最も大事です。



8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)	13:00～16:10	
こころの相談(予約先 障害福祉課 ☎826-1111 内線2454)		3 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)
		27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 4 月生まれ)		18日(火)・19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10月生まれ)	1 日～15日生まれ	17日(火)	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21年 1 月生まれ)		4 日(火)・5 日(木)	13:00～14:00	
3 歳児健康診査(平成19年 5 月生まれ)		25日(火)・26日(木)		
母と子の歯科健康診査(平成20年 5 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	23日(月)	9 : 00～10:00	
	7 ～11か月児	9 日(月)		
マタニティ教室「おおむね 7 か月以降の妊婦」(予約制)		3 日(火)・10日(火)	9 : 45～10:00	
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。

8月	内 科	外 科	産 婦 人 科	歯 科
1日(日)	新 治 診 療 所 ☎862-4668 下 坂 田	あ く つ 整 形 外 科 ☎841-4665 中荒川沖町	中山産婦人科医院 ☎822-3852 川口一丁目	幸デンタルクリニック ☎862-2360 沢 辺
8日(日)	常 陽 医 院 ☎822-6594 城 北 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	ちゃぞの歯科医院 ☎832-3600 神立中央五丁目
15日(日)	大 塚 ク リ ニ ッ ク ☎832-7555 神立中央三丁目	神 立 病 院 ☎831-9711 神立中央五丁目	柴田マタニティクリニック ☎821-0154 桜町四丁目	中 島 歯 科 医 院 ☎821-8383 中央二丁目
16日(月)	高 安 ク リ ニ ッ ク ☎822-8201 立 田 町	東 郷 ク リ ニ ッ ク ☎843-7770 荒川沖東三丁目	石 川 ク リ ニ ッ ク ☎821-2587 大 町	小 林 歯 科 医 院 ☎831-7644 白 鳥 町
22日(日)	小 原 内 科 医 院 ☎821-1015 中央二丁目	岡田整形外科クリニック ☎825-3377 木 田 余	土 浦 産 婦 人 科 ☎821-0068 中央一丁目	来 栖 歯 科 医 院 ☎862-1164 大 畑
29日(日)	烏 山 診 療 所 ☎843-0331 烏山二丁目	黒 井 整 形 外 科 医 院 ☎826-2210 飯 田	鈴 村 医 院 ☎821-0174 大 町	か や ば 歯 科 医 院 ☎843-5577 中

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)

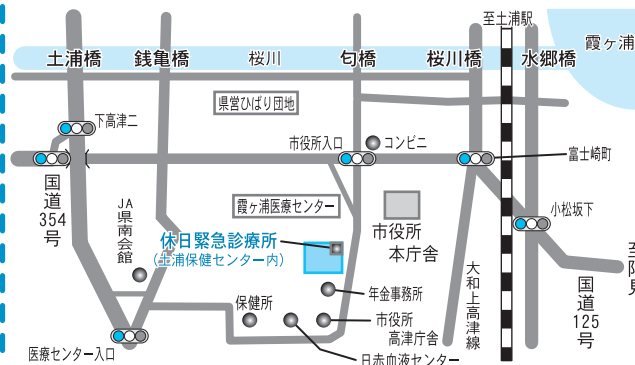
土浦市休日緊急診療所

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」8月上旬号は、8月3日(火)発行予定です。