

麻疹・風しん予防接種について

麻疹・風しん混合ワクチンの予防接種を受けましたか？まだ予防接種を受けていない方は、主治医と相談のうえ、忘れずに受けてください。

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)	集団接種できなかった方は、 協力医療機関で個別接種 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(個別接種対象者は4月に予診票を送付済み)は、平成23年3月31日まで

※期間が過ぎたときは、無料で接種が受けられなくなります。

接種回数／1回

費用／無料

☎ 新治保健センター(☎862-5011)

私たちは運動普及推進員です！

運動普及推進員とは、地域に根ざした「健康づくりのための運動習慣」を普及するために、市で養成された市民ボランティアです。8日間の養成講座を受け、運動普及推進員となって、地域で活動しています。

●活動内容

- ①地区公民館などで、市民にストレッチやリズム体操、ウォーキング、市イメージソング「風の贈り物」体操などの普及
- ②食生活改善推進員とのタイアップ教室
- ③市事業への協力による普及活動(介護予防教室、健康増進教室、健康まつり、公民館まつりほか)
- ④個人による普及活動

休日緊急診療所の小児科の昼間を開所します！

と き／12月29日(水) 午前9時～12時
午後1時～4時

と ころ／休日緊急診療所(下高津二丁目7-27)

※休日緊急診療所の小児科の昼間・夜間および内科の夜間は、12月29日(水)から1月3日(月)までの期間開所することとなります。

献血のお知らせ

と き／1月21日(金) 午前10時～午後1時
午後2時～4時

と ころ／うらら広場

健康教室

歯のかたち

土浦市歯科医師会
野木 隆久(のぎ歯科)

人間の歯は全部で何本あるかご存じですか？32本あります。しかし、親不知が生えてこなかったり、他の歯が何本か無かったりと言うことは良くあることなので、すべてがそろっていても心配することはありません。

ではその32本の歯がすべて同じ形をしているでしょうか？違いますね。前歯と奥歯では形が違います。前歯は少し薄い形。奥歯になるにつれて太く大きくなっていると思います。

お口の中の場所によって歯の形が違います。これを「異形歯性」と言うのですが、つまり適材適所に歯が配置されているのです。

一番前の上下8本は切歯と言って、上下ではさみのように作用して食べ物を切り取ります。その隣にあるのは犬歯です。糸切り歯と言ったら馴染みがあるかもしれませんね。食べ物を引きちぎるときに活躍します。さらに奥へ行くと臼歯と呼ばれる歯が並んでいます。大きさを大臼歯と小臼歯がありますが、どちらも上下の歯で食べ物をすりつぶします。

このように前の方の歯で切り取ったりちぎったり

した食べ物が、奥へ進むに従ってすりつぶされて最後は飲み込まれていきます。

もし奥歯がなくなってしまうらどうなるでしょう？すりつぶす効率が落ちてしまいます。歯は上下がそろって初めて機能しますから、たった1本無くなっただけでも実は上下の歯が2本無くなったのと同じくらいに効率が落ちてしまうこともあるのです。

奥歯がなければ前歯で噛めばいいという方も、いるかもしれません。確かに噛めるかもしれませんが前歯の仕事思い出して下さい。切り取るのは得意ですが、すりつぶすのはあまり得意ではありません。不得意なことを長い間していると、どこかに無理が出てきます。歯や顎の関節に問題が起こったり…。

もし、自分の歯に不得意な仕事をさせると心当たりのある方は、歯や顎が悲鳴を上げる前に一度かかりつけの歯医者さんに相談して下さい。



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)	5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2454)	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9月生まれ)	12日(水)・13日(木)	13:00~14:00	土浦保健センター
10か月児育児相談 (平成22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21年6月生まれ)	5日(水)・6日(木)	13:00~14:00	
3歳児健康診査(平成19年10月生まれ)	19日(水)・20日(木)	13:00~14:00	
母と子の歯科健康診査(平成20年10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	17日(月)	
	1~11か月児	26日(水)	
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。

1月	内 科	外 科	産 婦 人 科	歯 科
1日(土)	木戸 医 院 ☎841-1753 乙戸三丁目	黒井整形外科医院 ☎826-2210 飯田	鈴村 医 院 ☎821-0174 大町	小竹 歯科 医 院 ☎823-9815 蓮河原新町
2日(日)	大石内科クリニック ☎835-0014 大岩田	県南 病 院 ☎841-1148 中	まつばらウイメンズクリニック ☎830-5151 阿見町荒川本郷	鶴町 歯科 クリニック ☎841-0070 荒川沖西二丁目
3日(月)	田谷 医 院 ☎823-2636 生田町	土浦港町クリニック ☎825-2200 港町三丁目	石川 クリニッ ク ☎821-2587 大町	梶塚 歯科 クリニック ☎823-1551 大和町
9日(日)	烏山 診 療 所 ☎843-0331 烏山二丁目	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 つくば市梅郷二丁目	さくら 歯科 クリニック ☎835-6770 小岩田東一丁目
10日(月)	小原 内 科 医 院 ☎821-1015 中央二丁目	野上 病 院 ☎822-0145 東崎町	中山産婦人科医院 ☎822-3852 川口一丁目	ひさみつ 歯科 医 院 ☎841-0077 荒川沖東二丁目
16日(日)	荒川沖 診 療 所 ☎843-0859 荒川沖南区	淀縄 医 院 外 科 ☎822-5615 大町	石川 クリニッ ク ☎821-2587 大町	ながい 歯科 クリニック ☎846-1122 大町
23日(日)	山中内科クリニック ☎843-0870 中村南五丁目	塚田整形外科 ☎824-1111 桜町三丁目	柴田マタニティクリニック ☎821-0154 桜町四丁目	たかぎ 歯 科 ☎822-3111 国分町
30日(日)	小林 医 院 ☎831-6688 神立中央三丁目	中央大形整形形成外科 ☎821-0220 中央二丁目	まつばらウイメンズクリニック ☎830-5151 阿見町荒川本郷	上野 歯 科 医 院 ☎821-0885 中央一丁目

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

診療科	時間	木	金	土	日	祝	12/29~1/3
内科	午後7時~10時			☺	☺	☺	☺
小児科	午前9時~12時			☺	☺	☺	☺
	午後1時~4時			☺	☺	☺	☺
	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