

春のポリオ予防接種(集団)のお知らせ

対象者／生後3か月から7歳6か月未満のお子さん
 受付時間／午後1時30分～2時20分
 持参するもの／母子健康手帳と、予防接種手帳または
 予防接種券
 ※接種予定日1か月以内に病気にかかったお子さんは、主治医に接種可能かを相談してください。
 会場・日程／

会場	日程
新治保健センター	4月5日(火)
	4月6日(水)
	4月7日(木)
	4月18日(月)
	4月22日(金)
	4月25日(月)
土浦保健センター	4月12日(火)
	4月13日(水)
三中地区公民館	4月15日(金)
六中地区公民館	4月19日(火)
神立地区コミュニティセンター	4月26日(火)
市民会館	4月27日(水)

集団検診の申し込みを開始します

総合健診、子宮がん・乳がん検診の申し込みを4月13日(水)から開始します。
 申込方法／「専用の申し込みはがき」に必要事項を記入し郵送(切手不要)

※「専用の申し込みはがき」は4月13日(水)から各保健センター、市役所総合窓口、各支所・出張所、各地区公民館に設置します。

申込期間／4月13日(水)～5月11日(水)(当日消印有効)

※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23年度)」でご確認ください。

「女性特有のがん検診」無料クーポン券について

次の年齢に該当する女性の方には、子宮頸がん検診・乳がん検診(マンモグラフィ)を無料で受けられるクーポン券を後日発送します。集団検診でもご利用いただけますので、希望される方は指定期間中にお申し込みください。

※詳しくは、クーポン券に同封される案内をご覧ください。クーポン券は医療機関でもご利用できます。

対象者／

●子宮頸がん検診

昭和45年4月2日～46年4月1日生まれの方
 昭和50年4月2日～51年4月1日生まれの方
 昭和55年4月2日～56年4月1日生まれの方
 昭和60年4月2日～61年4月1日生まれの方
 平成2年4月2日～3年4月1日生まれの方

●乳がん検診(マンモグラフィ)

昭和25年4月2日～26年4月1日生まれの方
 昭和30年4月2日～31年4月1日生まれの方
 昭和35年4月2日～36年4月1日生まれの方
 昭和40年4月2日～41年4月1日生まれの方
 昭和45年4月2日～46年4月1日生まれの方

健康教室

定期検診のすすめ

土浦市歯科医師会
 斯波 亨(斯波歯科医院)

定期検診を受けてメインテナンスを継続的に行なった場合、長期間にわたって良好な経過を維持することができます。治療効果の維持や疾患の再発および発現を予防することが、メインテナンスといえます。

疾患の進行がそれぞれ異なるように、メインテナンスでのケアの内容や、間隔は個人によって異なります。一般的に、定期検診の間隔は、ブラークコントロールの良い患者さんで数か月、悪い患者さんで数週間が目安でしょう。もちろん深い歯周ポケットがあったり、多数歯補綴などがあれば、口腔内の細菌が再び増殖しやすくなりますので、定期検診の間隔は短めになるでしょう。

歯科治療におけるメインテナンスの意義は次の3点に要約できます。

①進行の予測できない疾患であるため、定期検診が必要である。いくらセルフケアの良い人でも自分でケアできない所が、定期的なプロケアを受けないと悪化するためです。

②生活習慣病として認識し、セルフケアの自覚をもってもらう。全身の健康状態や生活環境の変化、ストレスなども口腔清掃の維持に影響を及ぼします。つまり歯科疾患が生活習慣や全身の健康状態と深く関連しています。

③セルフケアによる磨き残しを歯科医院でのプロフェッショナルケアで補う。プロケアの目的は、ブラークや歯石の付着しにくい環境を作ることです。成熟したブラークや新たに付着した歯肉縁上の歯石除去、歯周ポケット内の悪玉菌の棲み家であるバイオフィルムを破壊して歯根表面を清掃することで、きれいな歯面になり汚れが付着しにくくなります。歯科医院で受けた虫歯の処置や、歯周病の治療のゴールは、メインテナンスのスタートでもあるのです。

お口の健康を維持するためにも定期検診を受けましょう。

■ 4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)	6日(火)	9:00~11:30	
栄養相談(予約制)	12日(火)	13:00~16:10	土浦保健センター(☎826-3471)
こころの相談(予約先 障害福祉課 ☎826-1111 内線2454)	12日(火)	13:00~15:00	
高齢者健康相談	7日(木)		新治総合福祉センター(☎862-3522)
	14日(木)	10:00~11:30	つわぶき(☎831-4126)
	28日(木)		うらら(☎827-0050)
	22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12月生まれ)	20日(火)・21日(水)	13:00~13:50	
10か月児育児相談 (平成22年6月生まれ)	1日~15日生まれ 16日~30日生まれ	26日(火)	9:30~10:00 13:00~13:30
1歳6か月児健康診査(平成21年9月生まれ)	13日(火)・14日(水)	13:00~13:50	
3歳児健康診査(平成20年1月生まれ)	27日(火)・28日(水)		
母と子の歯科健康診査(平成21年1月生まれ・予約制)	8日(金)	13:15~15:30	
赤ちゃん身体計測	1~6ヶ月児 7~11ヶ月児	11日(月) 25日(月)	9:00~10:00
マタニティ教室「ああむね7ヶ月以降の妊娠」(予約制)	12日(火)・19日(火)	9:45~10:00	
離乳食教室「ああむね6~7ヶ月児」(予約制)	8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	7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。

4月	内 科	外 科	産 婦 人 科	歯 科
3日(日)	常陽 医院 ☎822-6594 城北町	中央大橋整形形成外科 ☎821-0220 中央二丁目	岡野 産婦人科 医院 ☎851-2431 つくば市梅園二丁目	永国台歯科クリニック ☎826-1511 永国町
10日(日)	大塚クリニック ☎832-7555 神立中央三丁目	土浦港町クリニック ☎825-2200 港町三丁目	中山産婦人科 医院 ☎822-3852 川口一丁目	吉田歯科 医院 ☎824-2008 並木一丁目
17日(日)	松橋 医院 ☎831-7331 神立中央一丁目	神立病院 ☎831-9711 神立中央五丁目	まつばらワイメンズクリニック ☎830-5151 阿見町荒川本郷	小竹歯科 医院 ☎823-9815 蓮河原新町
24日(日)	高安クリニック ☎822-8201 立田町	友常 医院 ☎823-4307 中央二丁目	柴田マタニティクリニック ☎821-0154 桜町四丁目	鶴町歯科クリニック ☎841-0070 荒川沖西二丁目
29日(金)	小原内科 医院 ☎821-1015 中央二丁目	あくつ整形外科 ☎841-4665 中荒川沖町	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

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)
あ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
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、交代で勤務していただいている。



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」4月上旬号は、4月1日(金)発行予定です。