

6月のけんこう

ふれあい教室

月1回、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歳までで次のいずれにも該当する方(主治医の意見書が必要になります)

●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

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



赤ちゃんおめでとう訪問事業

赤ちゃんが生まれたご家庭に民生委員・児童委員または市職員が伺い、安心して子育てができるよう乳幼児健康診査や子育て支援施設などの情報をお伝えしています。

民生委員・児童委員は、福祉や子どもについての身近な相談相手です。お気軽にご相談ください。

◎対象のご家庭には、生後1か月ころにハガキなどでお知らせします。

誕生日検診のお知らせ

対象者には、受診票を送付しました。受診票裏面に記載された協力医療機関へ連絡後、受診してください。

有効期限／平成24年2月29日(水)

対象者・検診内容／

種 別	対 象 者	検診内容
40歳誕生日検診	昭和46年4月1日から 47年3月31日生の方	歯科健診
50歳誕生日検診	昭和36年4月1日から 37年3月31日生の方	胃がん検診
60歳誕生日検診	昭和26年4月1日から 27年3月31日生の方	胸部検診

検診料／無料

※転入された方も対象となります。詳しくは、健康増進課へお問合せください。

献血のお知らせ

と き／6月17日(金)

午前10時～正午

午後1時～4時

ところ／カワチ薬品土浦南店

(中高津三丁目1-3)



＋献血

問 健康増進課(土浦保健センター ☎826-3471)

健康教室

突き指

土浦市医師会

岡田 基(岡田整形外科クリニック)

スポーツ外傷の中で、よくあるケガにもかわらず誤解が多いものの一つが「突き指」です。ボール遊びなどで誰もが一度は経験したことがあると思います。関節が腫れて動かしにくくなるので、「腫れないように、すぐに指を引っ張れ」という人がいますが、これは大きな間違いです。「突き指」は関節周囲の組織の損傷ですから、無理に引っ張ることでかえって悪化させてしまいます。腫れを防ぐためにもすぐに冷やして安静にすることが大切です。ただ、指の関節は動かさないと固くなりやすい(拘縮といいます)ので、重傷例でもない限り固定の必要はありません。早期から自然に曲げ伸ばしをしたほうが治りは早いのです。

突き指の中には「マレットフィンガー」という少々厄介なケガもあります。これは一番先端の関節の損傷で、指を少し曲げた状態の変形が残り、自力で伸ばせなくなります。痛みが軽いため様子を見ている方が多いの

ですが、実は指先の伸筋腱断裂または骨折によるものです。腱断裂の場合は2～3か月固定をしますが元通りには治りにくく、日常生活に支障があるようなら腱を再建する手術が必要なこともあります。骨折の場合は皮膚の上からワイヤーを刺して骨を固定します。局所麻酔の簡単な手術ですし、こちらの方が治りやすいケガです。しばらく様子をみていたが治らないと言って、数週間してから受診する方もいます。そうすると治りも悪くなってしまいます。

「突き指」に限らず外傷では、まず冷やして安静にすることが大切です。また、ちょっとおかしいかな?と思ったら、放っておくことは避けましょう。



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）		1日（水）	9：00～11：30	土浦保健センター（☎826-3471）
栄養相談（予約制）		14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）		7日（火）	13：00～15：00	
高齢者健康相談		2日（木）	10：00～11：30	新治総合福祉センター（☎862-3522）
		9日（木）		つわぶき（☎831-4126）
		23日（木）		うらら（☎827-0050）
		24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23年2月生まれ）		8日（水）・9日（木）	13：00～13：50	土浦保健センター
10か月児育児相談 （平成22年8月生まれ）	1日～15日生まれ	21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11月生まれ）		1日（水）・2日（木）	13：00～13：50	
3歳児健康診査（平成20年3月生まれ）		15日（水）・16日（木）		
母と子の歯科健康診査（平成21年3月生まれ・予約制）		3日（金）	13：15～15：30	
赤ちゃん身体計測	1～6か月児	13日（月）	9：00～10：00	
	7～11か月児	6日（月）		
		1～11か月児	20日（月）	10：00～11：00
マタニティ教室（おおむね7か月以降の妊婦・予約制）		7日（火）・14日（火）	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）		3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		2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
5日(日)	鈴木胃腸科クリニック ☎841-7711 中荒川沖町	中央大形整形形成外科 ☎821-0220 中央二丁目	鈴 村 医 院 ☎821-0174 大 町	斯波歯科医院 ☎823-5009 東真鍋町
12日(日)	木 戸 医 院 ☎841-1753 乙戸南三丁目	土浦港町クリニック ☎825-2200 港町三丁目	岡野産婦人科医院 ☎851-2431 つくば市梅園	市村歯科医院 ☎822-8550 東 崎 町
19日(日)	高 野 医 院 ☎841-0154 荒川沖西二丁目	神 立 病 院 ☎831-9711 神立中央五丁目	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
26日(日)	田 谷 医 院 ☎823-2636 生 田 町	岡田整形外科クリニック ☎825-3377 木 田 余	まつばらウイメンズクリニック ☎830-5151 阿見町荒川本郷	若草歯科医院 ☎862-4887 大 畑

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ない)
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)

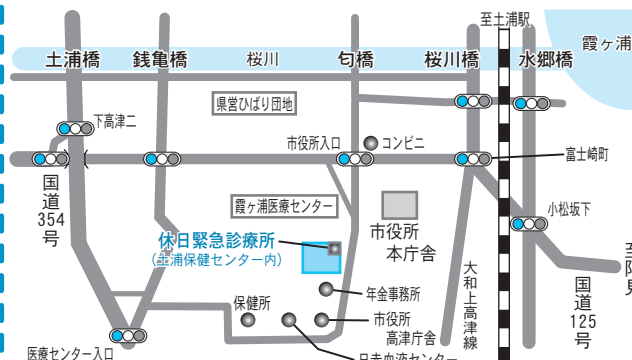
土浦市休日緊急診療所

診療科	時 間	木	金	土	日	祝
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(水)発行予定です。