

◆10月のけんこう◆

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
会場・日程／

会場	日程
新治保健センター	10月5日(水)
土浦保健センター	10月17日(月)
	10月25日(火)
	10月26日(水)
	10月27日(木)
	10月28日(金)
三中地区公民館	10月12日(水)
	10月13日(木)
都和公民館	10月6日(木)
市民会館	10月14日(金)
六中地区公民館	10月18日(火)
神立地区コミュニティセンター	10月19日(水)

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、予防接種手帳

※接種予定日の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。

がん検診無料クーポン券について

★働く世代の大腸がん検診

平成23年度から「働く世代の大腸がん検診事業」が始まりました。対象者には、無料クーポン券を送付しますので、ぜひご利用ください。

大腸がん検診は、集団検診のみです。詳しくは、クーポン券に同封される案内をご覧ください。

対象者／

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

★女性特有のがん検診

6月に送付した、子宮頸がん検診・乳がん検診(マンモグラフィ)無料クーポン券の有効期限は平成24年2月29日(水)です。年度末は病院の予約がとりにくいことが予想されますので、まだ受診していない方は、早めの受診をおすすめします。

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

受診場所／協力医療機関

※詳しくは、クーポン券に同封される案内をご覧ください。

※事前に医療機関に予約してください。



献血のお知らせ

とき／10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

☎ 健康増進課(土浦保健センター ☎826-3471)

健康教室

「噛む」と「咬む」

土浦市医師会

塚原 孝(塚原デンタルクリニック)

「かむ」をパソコンで変換すると「噛む」、「咬む」二つ出てきます。

「噛む」は物をかみ砕き咀嚼する意味で奥歯(臼歯)の役割です。「咬む」はかみつく、動物でいえば牙でかみつく意味で主に前歯の仕事です。両方の「かむ」がそろって五つの大きな力が発揮されます。

その一 咀嚼は知能の発育を促し、運動神経を活性化させ瞬発力を増強させます。

その二 元気で若々しい顔貌を維持します。

その三 片頭痛、肩こり、耳鳴りまたは腰痛など体型の変化からくる異常を防止します。



その四 胃腸での消化を助け、唾液の抗菌作用が細菌ウイルスを不活性化させます。

その五 皮膚や血管を若々しくし、脳の老化を防ぎ成人病やボケを予防します。

また、全ての歯の根の周囲には「歯根膜」という組織があり、これは0.05ミクロンの繊維性のもので歯をささえており、例えば、お煎餅がしけているかいなか、豆腐が硬めか柔らかめか、あるいはスルメのように固くて味のあるものは歯根膜で感じるもので、歯がなくなり「かめ」なくなると本当の味を感じることができません。

「噛ん」で「咬ん」で「かん」でアンチエイジング。

