

1月のけんこう

誕生日検診、肝炎ウイルス検診

市は、特定の年齢を迎える市民を対象とした「誕生日検診、肝炎ウイルス検診」を実施しています。対象者に送付した受診票の期限は2月29日(水)です。期限を過ぎると受診できなくなりますので、お早めに受診してください。受診票を紛失した場合は、再発行できますのでお問い合わせください。

種別	対象者	検診内容
誕生日検診 (40歳)	昭和46年4月1日から 47年3月31日生まれの方	歯科健診
誕生日検診 (50歳)	昭和36年4月1日から 37年3月31日生まれの方	胃がん検診
誕生日検診 (60歳)	昭和26年4月1日から 27年3月31日生まれの方	胸部検診
肝炎ウイルス 検診	昭和16年4月1日から 17年3月31日生まれの方 昭和21年4月1日から 22年3月31日生まれの方 昭和26年4月1日から 27年3月31日生まれの方 昭和31年4月1日から 32年3月31日生まれの方 昭和36年4月1日から 37年3月31日生まれの方 昭和41年4月1日から 42年3月31日生まれの方 昭和46年4月1日から 47年3月31日生まれの方	B型および C型肝炎ウ イルス検査

費用/無料

※転入された方も対象になります。詳しくは、お問い合わせください。

男性のための料理教室

料理をする男性が増えています。「料理ができる」はカッコいい男の代名詞。料理の基礎から健康的な食生活のポイントまで学んで、男を磨きましょう。

とき/1月25日(水)

午前10時～午後1時

(受け付けは午前9時45分から)

ところ/土浦保健センター

対象者/市内に居住している男性

内容/調理実習、食生活や健康に関するフポイントアドバイス

講師/食生活改善推進員、市管理栄養士

定員/25人(先着順)

参加料/300円

持参するもの/エプロン、三角巾

申込方法/電話で



献血のお知らせ

とき/1月20日(金)

午前10時～正午、午後1時～4時

ところ/カフチ薬品土浦南店(中高津三丁目1-3)

健康増進課(土浦保健センター ☎826-3471)

健康教室

口腔ケアでインフルエンザ予防

土浦市歯科医師会

高木伸子(たかぎ歯科)

寒さが厳しくなり、朝夕と日中の温度変化により、かぜをひいている方が多い季節になってきました。特に、抵抗力の下がっている高齢者の方は、かぜをひかれる事で肺炎を起こしかねないので、予防には配慮が必要です。

冬に流行するインフルエンザの予防の一つに「口腔ケア」があります。口腔ケアというと虫歯や歯周病予防と思われるがちですが、歯石、歯垢をきちんと除去し、舌も清潔することでインフルエンザの予防につながります。

ある介護福祉施設で、歯科衛生士が高齢者に対し、ブラッシング指導や舌みがきを行い、歯やお口の汚れを取り除くといった口腔ケアを週に1回実施したとる、普通に歯磨きだけをしていた方と比べてインフルエンザ発症率が、なんと10分の1に激減したといわれています。

なぜ口腔ケアを実施したらインフルエンザ発症が抑えられたのでしょうか。歯垢、歯石、舌苔などから発生するプロテアーゼという酵素が、歯垢にウイルスをくっつきやすくし、そこで増殖して、インフルエンザを発症させているからなのです。つまり、インフルエンザ予防は、「手洗い」、「うがい」、「マスク」、とともに「口腔ケア」も重要だということです。

特に、要介護高齢者は、口の中の自浄作用(自らがきれいにする能力)が低下していますから、介護者による念入りのケアが必要になります。ぜひ歯科を受診あるいは往診を依頼して、歯垢、歯石を除去し、正しい歯磨きの方法を教わってインフルエンザ予防をしてください。



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)	11日(水)	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2343)	10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23年9月生まれ)	18日(水)・19日(木)	13:00~13:50	土浦保健センター(☎826-3471)
10か月児育児相談 (平成23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22年6月生まれ)	11日(水)・12日(木)	13:00~13:50	
3歳児健康診査(平成20年10月生まれ)	25日(水)・26日(木)	13:00~13:50	
母と子の歯科健康診査(平成21年10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	9:00~10:00	
	7~11か月児		
マタニティ教室(おおむね7か月以降の妊婦・予約制)	10日(水)・17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(☎826-3471)

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(日)	宮崎クリニック ☎830-6800 藤沢	伊野整形外科医院 ☎821-6028 真鍋六丁目	土浦産婦人科 ☎821-0068 中央一丁目	三輪歯科医院 ☎822-1864 真鍋五丁目
2日(月)	常陽医院 ☎822-6594 城北町	県南病院 ☎841-1148 中	石川クリニック ☎821-2587 大町	ウララ歯科クリニック ☎825-4488 大和町
3日(火)	大塚クリニック ☎832-7555 神立中央三丁目	野上病院 ☎822-0145 東崎町	柴田マタニティクリニック ☎821-0154 桜町四丁目	下島歯科医院 ☎824-3390 中央二丁目
8日(日)	松本内科医院 ☎843-1211 中村東三丁目	神立病院 ☎831-9711 神立中央五丁目	鈴木医院 ☎821-0174 大町	ひさみつ歯科医院 ☎841-0077 荒川沖東二丁目
9日(月)	山中内科クリニック ☎843-0870 中村南五丁目	友常医院 ☎823-4307 中央二丁目	岡野産婦人科医院 ☎851-2431 つくば市梅園	ながい歯科クリニック ☎846-1122 大町
15日(日)	神立病院 ☎831-9711 神立中央五丁目	塚田整形外科 ☎824-1111 桜町三丁目	中山産婦人科医院 ☎822-3852 川口一丁目	たかぎ歯科 ☎822-3111 国分町
22日(日)	石井内科クリニック ☎841-6125 右粉	東郷クリニック ☎843-7770 荒川沖東三丁目	まつばらウィメンズクリニック ☎830-5151 阿見町荒川本郷	上野歯科医院 ☎821-0885 中央一丁目
29日(日)	萩原同仁クリニック ☎832-2111 神立中央五丁目	岡田整形外科クリニック ☎825-3377 木田余	柴田マタニティクリニック ☎821-0154 桜町四丁目	のぎ歯科 ☎843-8846 中村南一丁目

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 毎日…午後6時30分~11時30分 日曜日、祝日、12月29日~1月3日…午前9時~午後5時)

土浦市休日緊急診療所

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)

	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	☺	☺	☺	☺	☺	☺

※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」1月上旬号は、12月28日(水)発行予定です。