

4月のけんこう

健康増進課(土浦保健センター ☎826-3471)

検診無料クーポン券について

次の年齢に該当する方には、子宮頸がん検診、乳がん検診(マンモグラフィ)、大腸がん検診(便潜血反応検査)を無料で受けられるクーポン券を後日発送します。集団検診を希望される方は指定期間にお申し込みください。

※「女性特有のがん検診クーポン券」は医療機関でもご利用できます。「働く世代の大腸がん検診」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／

●子宮頸がん検診(女性のみ)

昭和46年4月2日～47年4月1日生まれの方
昭和51年4月2日～52年4月1日生まれの方
昭和56年4月2日～57年4月1日生まれの方
昭和61年4月2日～62年4月1日生まれの方
平成3年4月2日～4年4月1日生まれの方

●乳がん検診(女性のみ)

昭和26年4月2日～27年4月1日生まれの方
昭和31年4月2日～32年4月1日生まれの方
昭和36年4月2日～37年4月1日生まれの方
昭和41年4月2日～42年4月1日生まれの方
昭和46年4月2日～47年4月1日生まれの方

●働く世代の大腸がん検診

昭和26年4月2日～27年4月1日生まれの方
昭和31年4月2日～32年4月1日生まれの方
昭和36年4月2日～37年4月1日生まれの方
昭和41年4月2日～42年4月1日生まれの方
昭和46年4月2日～47年4月1日生まれの方

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

内容／生ポリオワクチンの経口投与
※接種予定日1か月以内に病気に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／

- 新治保健センター…4月6日(金)
- 土浦保健センター…4月9日(月)、23日(月)、27日(金)
- 三中地区公民館…4月10日(火)
- 神立地区コミュニティセンター…4月17日(火)
- 都和公民館…4月20日(金)
- 市民会館…4月24日(火)

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11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)または、市ホームページから
※「専用の申し込みはがき」は土浦保健センター、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／

- 総合健診…4月11日(水)～5月15日(火)
 - 子宮がん・乳がん検診…4月11日(水)～5月25日(金)
- (いずれも当日消印有効)
※詳しくは、「みんなの健康づくり便利帳(平成24年度)」でご確認ください。



献血のお知らせ

とき／4月20日(金) 午前10時～午後1時、午後2時～4時
ところ／うらら広場(土浦駅西口)



歯周病の予防

土浦市歯科医師会
飯坂 章(飯坂歯科医院)

歯周病は、世界で最も患者数が多いといわれ、厚生労働省の調査によると日本でも7割の人がかかっている病気です。近年の研究で全身に影響を及ぼすこともわかってきました。特に糖尿病とは密接な関係があり、心臓病や脳梗塞のリスクを高めるといって研究報告も寄せられています。歯磨きに自信のある1日2回以上歯を磨いている人にも歯周病の初期症状が見つかることがあります。ふだん行っている歯周病予防に3つの落とし穴があることがわかりました。

その1 磨き方

毎日歯磨きをしていても歯周病になってしまうのは、細菌の塊、歯垢が落ちていないためです。磨き残しを防ぐには、歯ブラシを小さく動かす「クシクシ磨き」がおすすめです。

その2 歯に自信のある人

むし歯になったことがないという人は、歯科医院に行く機会が少ないため、歯周病がいつの間にか進行してし

まう場合が多くみられます。

その3 生活習慣

タバコを吸うと煙に含まれるニコチンなどによって、歯肉が酸素不足や栄養不足になります。酸素が大嫌いな歯周病菌にとって繁殖しやすい環境となります。歯周病の人がタバコをやめると、治療効果がはっきりと認められることが多いので、禁煙をすることが大切です。やめたいと思っているのにタバコがやめられないのは、決して意志が弱いからではありません。『ニコチン依存症』という病気です。やめるためには、自分の意志で闘うか医師の助けと禁煙補助薬を利用するかです。タバコを吸えるのは、元気な証拠といえますが、タバコは死ぬような思いをしないとなかなかやめることができません。1回で成功させるという気負いを捨てる事も大切です。今までに禁煙にチャレンジして失敗した人も一度や二度の失敗であきらめずに、1週間でも1か月でもできたという自信を持って、再チャレンジしてみましよう。

4月の無料相談

※祝日は除きます

相談名	日	時	場所	主な相談内容(相談員)
市民法律相談	毎週火曜日	13:00～16:00	広報広聴課 (☎内線2376)	法律が関係する困りごと(弁護士) ※予約制
市民相談	月～金曜日	8:30～17:15	広報広聴課 (☎内線2376)	要望、苦情、意見など(担当職員)
心配ごと相談	水・金曜日	13:00～16:00	社会福祉協議会 (☎821-5995)	日常生活の困りごと、悩みごと(専門相談員)
行政相談	18日(水)	13:00～16:00	広報広聴課 (☎内線2376)	国・県に対する苦情、意見、要望(行政相談委員)
消費生活相談	月～金曜日	9:30～16:30	消費生活センター (☎823-3928)	商品、契約や多重債務などのトラブル(消費生活相談員)
家庭児童相談	月～金曜日	8:30～17:15	こども福祉課 (☎内線2393)	18歳までの子どものすべについて(家庭児童相談員)
育児相談	月～金曜日	9:00～17:00	地域子育て支援センター“さくらんぼ” (☎823-1288)	乳幼児のしつけ、生活習慣(保育士)
早期療育相談	月～金曜日	9:30～16:30	療育支援センターほか (☎822-3411)	言葉の遅れや落ち着きがないなど、子どもの発達、行動面に関すること(早期療育相談員)
青少年相談	火～日曜日	10:30～17:00	青少年センター(ウララ2 8階) (☎823-7838)	青少年についての困りごと(専門相談員) ※電話相談可
教育相談	月～金曜日	9:00～16:00	教育相談室 (☎823-7837)	不登校やいじめなどの早期解決と防止(教育相談員) ※予約制
交通事故相談	月～金曜日(水曜日は弁護士相談)	9:00～16:45(13:00～16:00)	土浦合同庁舎南地方交通事故相談所 (☎823-1123)	交通事故に関すること(県委嘱相談員・弁護士)
人権相談	月～金曜日	8:30～16:00	法務局土浦支局 (☎821-0792)	家庭内の問題、いじめ、差別など(人権擁護委員、担当職員)
生活相談	毎週水曜日	13:00～16:00	新治地区公民館 (☎862-2900)	生活上のこと、人権にかかわること(生活相談員)
ひきこもり専門相談	9日(月)	10:00～12:00	土浦保健所 (☎821-5516)	ひきこもりについての困りごと(専門医) ※予約制。日時が変更になる場合があります。
精神クリニック	20日(金)	14:00～16:00	土浦保健所 (☎821-5516)	精神障害者の医療などに関すること(精神科医師) ※予約制。1日2件まで。日時が変更になる場合があります。
	23日(月)	10:00～12:00		

◎女性のための各種相談

フェミニスト相談	毎週水曜日	11:00～15:40	男女共同参画センター(ウララ2 7階) (☎827-1107) 月曜休館	夫婦のこと、対人関係や職場でのトラブルなど(専門の女性カウンセラー) ※予約制	
	14日(土)	10:00～15:00			
法律相談	12日(木)・26日(木)	13:30～15:30			法律が関係する困りごと(女性弁護士) ※予約制
法律関連一般相談	13日(金)・27日(金)	13:00～15:40			法的な手続きについてなど(専門相談員) ※予約制
一般相談(外国人相談を含む)	13日(金)・27日(金)	13:00～16:00	仕事や家族関係、生き方など、女性を取り巻くさまざまな悩みごと(専門相談員) ※予約制		
DVヘルプライン(電話相談)	19日(木)	13:00～16:00	☎827-2525	配偶者や恋人からの精神的・肉体的暴力などの悩みに関すること	

賃貸アパートの退去時のトラブル 出発点は入居時にあり!!

消費生活センターから
☎823-3928

◆相談

賃貸アパートを退去した。クロスの全面張り替えと畳の張り替え費用を請求され、敷金を返してもらえない。契約書面には「退去時には原状回復すること」と書いてある。

♣️アドバイス

建物の価値は居住の有無に関係なく時間の経過とともに減少するものです。国土交通省の「原状回復をめぐるトラブルとガイドライン」によれば、原状回復とは入居前の状態に戻すことではなく、通常の使用で経年劣化したものに関してはそのまま貸主に返せばよいということになっています。

しかし、故意または過失などで通常の使用を超えるような汚れや毀損が生じた場合は、借主が修繕費を支払わなければなりません。その場合でも、経過年数による建物の価値を考慮した賠償をすればよいと考え

られています。今回の相談の場合も、畳やクロスに傷や破れがなければ、張り替え費用を支払う必要はないと考えられます。ただし、タバコのヤニでクロスが黄ばんだり臭いが染み付いたりした場合は、通常の使用の汚損を超えるると判断されることが多いようです。

トラブルを防ぐためには、入居時には契約内容について十分に説明を受け、原状回復についても「ガイドライン」を参考に貸主と一緒に確認しておくことが大切です。荷物を入れる前に部屋全体をチェックしましょう。傷や汚れがある場合は、写真などに残しておくことで、退去の際、入居時既にあった傷であることを証明できます。

退去時には必ず立ち合いをして、部屋を貸主と一緒に確認しましょう。敷金は退去時に返してもらえます。話し合いが難しい場合は、敷金返還を求めて少額訴訟を申し立てることもできます。