

## 5月のけんこう

### 麻しん・風しん予防接種

麻しん・風しんは春先から初夏にかけて最も流行しますので、対象となる方は6月ごろまでに接種を受けることをお勧めします。

対象者		接種方法
第1期	1歳児	協力医療機関で個別接種
第2期	平成18年4月2日から19年4月1日生まれの方(小学校就学前の1年間)	協力医療機関で個別接種
第3期	平成11年4月2日から12年4月1日生まれの方(中学1年生に相当する年齢)	学校集団接種(市立中学校) 協力医療機関で個別接種(市立中学校以外)
第4期	平成6年4月2日から7年4月1日生まれの方(高校3年生に相当する年齢)	協力医療機関で個別接種

※第1期接種後、第2・3・4期のいずれかで2回目の定期接種を受けてください。  
期間/第2・3・4期対象の方は、平成25年3月31日まで無料で接種できます。



### 献血のお知らせ

とき/5月18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)

健康増進課(土浦保健センター ☎826-3471)

### フットケア教室

転倒予防のための適切な足の手入れ、靴の選び方などを説明します。

とき	ところ
5月23日(水) 午前10時～11時30分	一中地区公民館
7月18日(水) 午前10時～11時30分	土浦保健センター
10月4日(木) 午前10時～11時30分	神立地区コミュニティセンター
12月6日(木) 午前10時～11時30分	都和公民館

講師/内田みさ子さん(土浦協同病院看護師)ほか  
対象者/市内に居住する60歳以上の方  
定員/各30人(先着順)  
申込方法/4月20日(金)から電話で



## 健康教室

### 子宮頸がんワクチンについて

霞ヶ浦医療センター  
院長 西田 正人

子宮頸がん(子宮の入り口にできるがん)が高危険群HPV(ヒトパピローマウイルス)の感染によって発生することが明らかにされ、このウイルスに対するワクチンが作られました。

HPVは性交によって感染するウイルスなので、性交経験の無い若年女性に接種することによって、将来の感染を予防することができます。一般に20代女性の80%は、一度はこのウイルスに感染するとも言われており、ウイルスに感染することが即頸がんになることではありません。初期に感染したウイルスはほとんどが自然に消失します。しかし、一部に持続的に感染が続く場合があり、その時に頸がんになる危険性が高まるのです。

ワクチンに治療効果はないので、既にがんやその前がん状態(異形成)になってしまった場合は無効ですが、そうでなければ、将来の感染を防ぐ効果のあることは成人女性の場合でも同じです。従って、成人女性が接種する場合には、まずがん検診を受けて、がんや異形

成でないことを確認してから接種することが大切です。

昨年から、公費で女子中学生と高校1年生への接種が始まりました。この年齢のお子さんがいいらっしゃる方は、必ずお嬢さんへの接種を忘れないでください。

一方、それ以上の年齢の女性は、公費での接種にはなりません。一般の産婦人科診療所で、有料で接種を受けることができます。接種は半年間に3回行われます。3回で5万円前後と高額ですが、健康保険は使えません。45歳以上の女性に接種する意義は余りないとされています。

ワクチンには2価ワクチンと4価ワクチンがあります。HPVウイルスにはたくさんの種類があり、その中で最も危険性の高いウイルスである16型と18型の2種類を対象としたのが2価ワクチン、この2種類と共に、外陰などにできるコンジローマという病変や膣がん、外陰がんの原因になる6型、11型も対象にしたのが4価ワクチンです。頸がんに対する予防効果はどちらも変わらないとされています。

## 5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	16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	子ども福祉課 (☎内線2393)	18歳までの子どもについて(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(専任相談員) ※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	14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。
精神保健相談	18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。
	21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(2日を除く) 12日(土)	11:00～15:40 10:00～15:00	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	
法律相談	10日(木)・24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	11日(金)・25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)	11日(金)・25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)	17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	

## 協働のコーナー

市民活動課協働推進室  
☎826-1111 内線2234

市と協働で、地域におけるまちづくり活動を行っている、土浦市まちづくり市民会議と地区市民委員会について、紹介します。

#### ◆設立の目的

多様化する地域社会の中で、より住みよい地域をつくっていくため、地域の問題や課題を市民の立場で解決できる、広がりのある市民ネットワークを目指して、まちづくり市民会議と地区市民委員会を組織しました。

#### ◆まちづくり市民会議

「地区市民委員会」を統括し、総合調整機能を有する組織として「まちづくり市民会議」を組織し、市民自らの手による住みよいさわやかなまちづくりを推進しています。

#### ◆地区市民委員会

8つの中学校地区ごとに「地区市民委員会」を組織し、地区コミュニティセンターを拠点として、地域内の市

民相互の交流と融和を図るとともに、地域住民との連携のもと「地域ごとの住民自らの手によるまちづくり活動」を推進しています。委員会は、地区内の町内会やいろいろな団体など、多くの地域住民により構成され、また、6つの専門部を設置し、地区の実情に合った、より細やかなまちづくり活動を行っています。

#### ◆専門部

- 福祉部：地域福祉に関する事業の開催および活動
- 安全部：地域の安全や防犯に関する事業の開催および活動
- スポーツ健康部：健康に関する教室やスポーツレクリエーション事業の開催および活動
- 環境部：ごみの減量対策や地域環境美化に関する事業の開催および活動
- 文化広報部：広報紙の発行や文化芸術に関する事業の開催および活動
- 青少年育成部：青少年の健全育成をめざした事業の開催および活動