

## 6月のけんこう

### 子宮頸がん予防ワクチン接種のお知らせ

市では、子宮頸がん予防ワクチン接種の全額助成を行っています。

任意接種(保護者の判断で接種するかどうか決める予防接種)ですので、ワクチンの予防効果や副反応をご理解のうえ受けてください。

**対象者**／中学1年生から3年生の女子  
(平成9年4月2日～平成12年4月1日生まれの方)  
※中学1・2年生の方は中学1年生時の4月初めに個別通知を行っています。3年生の方には1年生時の2月に中学校を通じて案内をお配りしています。

**全額助成期間**／中学1年生から中学3年生時の3月31日まで

※期間を過ぎた場合は、全額助成での接種ができなくなります。

**接種場所**／市内協力医療機関

※事前に医療機関にお問い合わせください。協力医療機関は土浦市ホームページなどで確認できます。

**接種回数**／3回

(ワクチンは2種類あり、受けるワクチンによって接種間隔が異なります)

※現在中学3年生の女子で接種を希望される場合は、接種終了まで最短で6か月かかりますので早めの接種をお勧めします。

**費用**／無料

※予診票がお手元がない方は、母子健康手帳を持参のうえ土浦保健センターで手続きをお願いします。

健康増進課(土浦保健センター ☎826-3471)

### ふれあい教室のご案内

毎月1回開催の、理学療法士によるリハビリ教室です。

**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**／40～64歳で以下の全てに該当する方

●脳卒中後遺症やその他の病気・ケガ(膝痛、腰痛)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

※主治医の意見書が必要です。

**内容**／血圧測定、集団体操、作業活動、個別訓練

◎参加者にあった運動を提案します。

**申込方法**／電話で

### 献血のお知らせ

**とき**／6月15日(金)

午前10時～午後0時15分

午後1時30分～4時

**ところ**／

カワチ薬品真鍋店  
(真鍋新町20-20)



土浦市医師会  
塚原靖二(土浦厚生病院)

## 健康教室

### うつ病

どんな病気なの?

うつ病は、気分を調節する脳機能の低下による病気です。女性に多く、10人に1人はうつ病になる可能性があり、20代と50代の方に多く認められます。表情が暗い、涙もろい、反応が鈍い、飲酒量が増えるなど兆候があり、その後、「生活にはりが無い」、「何も楽しめない」、「おっくうで仕方ない」、「自分は役に立たない」、「わけもなく疲れる」など症状が2週間以上続きます。うつ病は大きく二つのタイプに分けられます。ひとつは一次性うつ病で、几帳面で責任感が強く物事の秩序を大切にしている性格の方が、失恋、近親者の死、退職などの喪失体験をきっかけとして発症します。もうひとつは、二次性うつ病で、長期間服用している降圧薬、ステロイドホルモン薬、胃潰瘍薬、免疫抑制薬などの薬剤や、パーキンソン病、脳卒中などの病気が原因で発症するうつ病です。

治療法は?

悩みや症状について、話を聴くだけでも、気分は楽になります。うつ病は脳機能の一時的な低下であり、必

ず回復することを告げます。早く回復するためには、心身の休養をとること、きちんと治療を受けることが必要です。うつ病になると「認知の歪み」が生じ、すべての事を悲観的・否定的に考え、すべて自分の責任であると考えてしまいます。「善は急げ」では無く、「待てば海路の日和あり」、「果報は寝て待て」的に考えるようにしましょう。また、何が悩みの種となっているのか、ストレスを自覚し、それを軽減する対策が重要です。治療薬としては、抗うつ薬・抗不安薬・睡眠導入薬が有効です。抗うつ薬は、SSRI、SNRIが主流で、これらはセロトニン、ノルアドレナリンなどの脳内神経伝達物質に作用して効果を発揮します。しかも眠気・ふらつきなどの副作用が少ない優れた薬です。しかし、抗うつ薬は即効性が無く、効果がでる前に自ら服用をやめてしまうことがあります。また、うつ病になると、薬の効果についても否定的、懐疑的となり服薬を中断してしまうこともあります。薬の効能について理解したうえで、一定期間は服用し続けることが大切です。

## 6月の無料相談

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	20日(水)	13:00～16:00	ふれあいセンターながみね(☎830-5600)	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歳までの子どもすべてについて(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、行動面に関する事(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)	交通事故に関する事(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	11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	15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事(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。
	25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	
	9日(土)	10:00～15:00			
法律相談	14日(木)・28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	8日(金)・22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)	8日(金)・22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)	21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事	

## スマートフォンのトラブルに注意しましょう! 消費生活センターから

☎823-3928

### ◆相談

スマートフォンで芸能人の動画を見ていた。リンクをクリックしたら、アダルトサイトにつながった。無料だと思い年齢認証後、動画の再生をしたところ、99,800円の利用料請求画面が出た。支払わなければならないか。

### ♣️アドバイス

携帯電話の時と同様、支払いに納得できなければ、支払わずに様子を見ること、業者に連絡を取らないよう助言しました。

新機種が次々発売され、急速に普及しているスマートフォンですが、大きな特徴は、利用者が自由に使用したいアプリケーションをダウンロードし、自分仕様に設定できる機能性にあります。

パソコンと同じように、直接インターネットにつながるため、ダウンロードやサイトの接続にはリスクが

伴い、パソコンと同等のセキュリティ対策が求められています。動画を見るためのアプリケーションによっては、業者に電話番号、メールアドレス、位置情報などの個人情報を自動的に送信されてしまうおそれがあるので注意が必要です。機能を十分理解した上で利用しましょう。

安心、安全に利用するために

●アプリケーションは、必ず信頼できる場所(正規のアプリケーション・ストア)からダウンロードすること

●提供元不明のアプリケーションはダウンロードしない設定にしておくこと

が、大切です。おかしいなと思ったら、すぐに消費生活センターに相談しましょう。

