

7月のけんこう

誕生日検診と肝炎ウイルス検診

対象者には受診票を送付しました。有効期間内に受診票裏面に記載された協力医療機関で受診してください。

| 種別 | 対象者 | 検診内容 |
|------------|---|-----------------|
| 誕生日検診(40歳) | 昭和47年4月1日から48年3月31日生まれの方 | 歯科健診 |
| 誕生日検診(50歳) | 昭和37年4月1日から38年3月31日生まれの方 | 胃がん検診 |
| 誕生日検診(60歳) | 昭和27年4月1日から28年3月31日生まれの方 | 胸部検診 |
| 肝炎ウイルス検診 | 平成25年3月31日までに40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳を迎える市民で、これまでに肝炎ウイルス検診を受けたことがない方 | B型およびC型肝炎ウイルス検査 |

フットケア教室

転倒予防のための適切な足の手入れ、靴の選び方などを実施します。

とき/7月18日(水) 午前10時~11時30分

ところ/土浦保健センター

対象者/市内に居住している60歳以上の方

講師/内田みさ子さん(土浦協同病院糖尿病看護認定看護師)ほか

定員/30人(先着順)

申込方法/電話で



献血のお知らせ

とき/7月20日(金) 午前10時~午後0時15分、午後1時30分~4時
ところ/イオン土浦ショッピングセンター(上高津367)

申問 健康増進課(土浦保健センター ☎826-3471)

日本脳炎定期予防接種

平成7年4月2日~19年4月1日生まれで、日本脳炎の接種(1期3回、2期1回)を受けていないお子さんは、20歳未満の期間中に接種を受けることができるようになりました。

希望される方は、必ず母子健康手帳など接種の履歴がわかるものを持参し、協力医療機関で受けてください。

特に1期接種(3回)が未完了の場合は、早めに受けましょう。

予防接種協力医療機関の変更

桜町三丁目の「佐藤小児科医院」では、閉院のため予防接種を実施しませんので、ご注意ください。

10月のポリオ集団接種中止

平成24年9月に、口から飲む生ワクチンから、注射する不活化ワクチンへの切り替え予定のため、10月に予定していた生ワクチンでのポリオ集団接種は中止します。

生ワクチンの接種を1回受けたお子さん(7歳6か月未満まで)を対象に、生ワクチンでの2回目の集団接種を7月と8月に臨時で行います。

申込方法/電話で

※不活化ワクチンでの接種は、9月以降、医療機関での個別接種を予定しています。予診票は協力医療機関に設置する予定です。

健康教室

だ液のちから

土浦市歯科医師会
磯山裕子(久保木歯科医院)

健康な人が1日に出すだ液の量は1.5Lで、1日の生活の中で最も多くだ液が分泌されるのが食事のときです。消化の手助けとなるだけでなく、食べ物を飲み込んだり、味を感じたりする際にも重要な働きを担っています。

口は直接外界とつながっていて、多くのものが口から体内へと入ります。このため、口腔内は常に細菌や乾燥などにさらされています。だ液のムチンという粘性たんぱく質は、口腔粘膜が傷つかないように保護する作用や乾燥を抑える保護効果があります。また、外部からの細菌の繁殖を防御する機能があります。だ液中にはカルシウムやリンなどのミネラルが多く含まれ、歯を再石灰化し、消耗を抑える効果があります。

PH緩衝機能もあり、食後など非常に強い酸性の状態になる場合、だ液中の重炭酸塩やリン酸塩といった成分が働いて、食後30~40分で食前の状態に戻し、虫

歯になるのを防いでいます。

だ液は口からの外敵の侵入を防ぐだけでなく、全身の健康を守る働きもあります。抗菌因子が、細菌の毒性物質を攻撃し、毒性物質の無力化を図る働きがあります。

だ液のパロチンは、筋肉や骨の発達を促進するほか、白内障の進行を遅らせる効果があるとされています。成長因子であるIGF-1という成分もあり、健康の維持や老化防止に役立つといわれています。

だ液の成分には、発がん性物質が発生させる活性酸素を減少させる機能も認められています。さらに、よく噛むことで消化機能も促進され、顎からの刺激で脳も活性化され、運動・生理機能が向上し、結果として認知症になりにくくなるといわれています。ぜひたくさん噛んで楽しく食事をとってください。



7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 | 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) |
| 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) | 10:30~12:00 | 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) | 10:30~12:00 | | |

◎ 女性のための各種相談

| | | | | |
|----------------|-----------------|----------------------------|------------------------------------|--|
| フェミニスト相談 | 毎週水曜日 14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(専門カウンセラー) ※予約制 |
| 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 |

協働のコーナー

市民活動課協働推進室
☎826-1111 内線2234

今回から市と協働でまちづくり活動を行っている、地区市民委員会の事業を紹介していきます。

◆五中地区市民委員会「夏休み子ども映画会」

青少年の健全育成と地区市民、親子の交流を推進するため、毎年青少年育成部主催で、「夏休み子ども映画会」を開催しています。上大津公民館を会場にアニメを中心に映画を上映し、あわせてピンゴ大会も行っています。昨年は震災後と猛暑のため参加者が減少しましたが、今年度はほかの専門部などと協力し、8月に盛大に実施する予定です。詳しくはお問い合わせください。

五中地区市民委員会 (☎828-1008)



◆三中地区市民委員会「わいわいウォーキング」

三中地区市民委員会では、地区内の環境美化を積極的に進めています。公民館から常磐高速道路までのごみ拾い大作戦を実施しているほか、地区内を小学校区毎の4コースに分かれて参加者同士がコミュニケーションを図りながら、ゴミ拾いと健康づくりをする「わいわいウォーキング」を実施しています。今年度は、6月の荒川沖小地区をはじめ、7月7日(土)に中村小地区、8月11日(土)に東小地区、9月1日(土)に乙戸小地区で実施予定です。

三中地区市民委員会 (☎843-1233)

