

8月のけんこう

健康増進課(土浦保健センター ☎826-3471)

麻しん風しん予防接種

麻しん風しん混合ワクチンの予防接種はお済みですか？

ワクチンを接種することで病気を予防できます。体調管理を十分行い、主治医と相談のうえ、忘れずに予防接種を受けましょう。

対象者／

●第1期…1歳児

●第2期…小学校就学前の1年間(平成18年4月2日～19年4月1日生まれの方)

●第3期…中学1年生に相当する年齢(平成11年4月2日～12年4月1日生まれの方)

※市立中学校在籍以外の方および市立中学校の集団接種を受けなかった方

●第4期…高校3年生に相当する年齢(平成6年4月2日～7年4月1日生まれの方)

接種方法／協力医療機関にて個別接種

接種期間／第1期対象の方は、1歳以上2歳未満。第2・3・4期対象の方は、平成25年3月31日まで
※転入された方、未接種の方で、「予診票」を紛失された方は、母子健康手帳を持参のうえ土浦保健センターで発行の手続きをお願いします。

接種回数／各期で1回(3・4期は平成24年度末で終了予定)

費用／無料

※期間が過ぎたときは、公費での接種ができなくなります。



腹部超音波・大腸がん検診のお知らせ

腹部超音波検診・大腸がん検診の予約を開始します。

対象者／

●腹部超音波健診…市内に居住する40歳以上の方

●大腸がん検診…市内に居住する20歳以上の方

申込方法／専用の「申込はがき」(切手不要)に必要事項を記入し、郵送または市ホームページで
※「申込はがき」は、8月1日(水)から土浦保健センター、市役所総合窓口、各支所・出張所および各地区公民館で配布します。

申込期間／8月1日(水)～22日(水)(当日消印有効)

その他／

●「働く世代の大腸がん検診無料クーポン券」(対象の方には5月中旬に発送しています)もご利用できます。

●本年度総合健診時に、大腸がん検診を受診された方は、重複して受診できません。

●詳しい日程、検診項目、検診料などは、「平成24年度みんなの健康づくり便利帳」の6ページ、またはホームページをご覧ください。



献血のお知らせ

とき／8月17日(金)
午前10時～午後0時15分
午後1時30分～4時
ところ／JR神立駅前



健康教室

熱中症について

土浦市医師会
関谷芳明(土浦協同病院)

今年も「夏」到来ですが、この季節、全国的に問題となるのが「熱中症」です。熱中症とは暑さが原因で体内の水分や塩分のバランスが崩れ、時には死に至ることもある病態です。平成22年には全国で1,731名(茨城県44名)の方が熱中症で死亡しました。しかし、早期の段階で発見し応急処置を行うことで重症化を防ぐことができ、また予防法を知ることにより発症を防ぐことも可能です。

まず、どんなときに熱中症を疑うかですが、「暑い日に体温が上がり、皮膚が熱く、頭痛・めまい・吐気を認め、意識障害を生じている」などといった症状は熱中症を強く疑います。室内にいても発症することがありますのでご注意ください。

熱中症を疑った場合、何はともあれまず体を冷やすことが重要です。涼しい場所へ移動し、体を冷やします。もし水分を摂ることが可能であれば、冷たいスポーツドリンクや食塩水などを飲むことも効果的でしょう。自力での水分摂取が不可能な状態では、緊急で医療機関を受

診しなくてはなりません。なお、救急車を要請した際でも救急隊の到着前から冷却を開始することは、その後の重症化を防ぐという意味で非常に重要なポイントとなります。

予防法については、まず帽子や日傘により暑さを避けることが最重要です。また、こまめな水分摂取も非常に重要です。「水分を摂りすぎると汗をかき過ぎてよくない」といった考え方は間違いであり、汗をかくことは体温調整において非常に重要です。汗で失った水分には塩分なども含まれていますので、スポーツドリンクなどで補充するのがよいでしょう。また、暑い日には冷たいビールが飲みたくなりますが、アルコールの摂取は尿の量が増え、逆に脱水状態となってしまいますので、アルコールによる水分摂取という考え方は誤りです。

お子さんや高齢者ではとくに危険が高いです。これからの季節「これくらいの暑さは大丈夫」と我慢せず、正しい知識と予防法で楽しい夏を迎えましょう。

8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	8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	6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	17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。
	20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
	11日(土)	10:00～15:00		
法律相談	9日(木)・23日(木)	13:30～15:30	男女共同参画センター(ウララ2 7階 ☎827-1107) 月曜休館	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	10日(金)・24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)	10日(金)・24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)	16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

海外サイトにおける

ネットショッピングのトラブル

消費生活センターから
☎823-3928

インターネットの普及により、海外サイトからも簡単にブランド品が買える時代になりました。しかし、海外サイトには国内サイトよりも解決困難なトラブルが潜んでおり、注意が必要です。

◆事例

インターネットのショッピングサイトで、欲しかったブランドのバッグが安値で売られていたので購入した。クレジットカード決済し商品も届いたが、タグや金具部分が安っぽく、縫い目も粗く、どう見ても偽物だ。連絡先を確認すると、海外ショッピングサイトだったことに気付いた。返品しようと思い電話をしたが繋がらない。何回もメールを送信したが、返信がない。

♣アドバイス

海外サイトで買い物する場合、国内サイトと比べると、次のような問題点があります。

- 購入する前に業者や商品の信用性をチェックすることが難しい
 - 取崩り状況の違いにより、偽物売りつける悪質業者が横行している可能性がある
 - 商慣習の違いにより、トラブルが発生した場合に返品や交換に応じてくれない可能性がある
 - 業者との連絡、やりとりが困難である など
- 今回の事例も業者や商品の信用性を確認せずに購入してしまい、その後業者と連絡がとれなくなってしまったという相談で、クレジット会社に調査を依頼してみるようアドバイスしました。
- また、海外ショッピングに関するトラブル相談窓口としては、消費者庁越境消費者センター(C C J)があり、トラブル解決をサポートしています。
- なにより重要なことは、トラブルを未然に防ぐことです。購入する前に必ずリスクを確認しましょう。