

1月のけんこう

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対象者でまだ接種を受けていない方は、体調管理を十分行い、主治医と相談のうえ忘れずに接種を受けましょう。

対象者／

●第1期…1歳児～2歳未満児

●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の方(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の方(平成6年4月2日～7年4月1日生まれの方)

※高校2年生のときに市の補助を受けて接種した方を除く

接種方法／協力医療機関にて個別接種(1回)

接種期間／第1期対象者…1歳の誕生日から2歳の誕生日の前日まで

第2・3・4期対象者…平成25年3月31日(日)まで

※「予診票」を紛失された方は、母子健康手帳を持参のうえ健康増進課で再交付を受けてください。

費用／無料

※期間を過ぎると公費では接種ができなくなります



健康増進課(土浦保健センター ☎826-3471)

誕生日検診と肝炎ウイルス検診

市では、下記の対象の方に「誕生日検診」および「肝炎ウイルス検診」を実施しています。

4月上旬に送付した受診票の有効期限が近づいてきましたので、早めに受診してください。受診票を紛失されたときは、再発行しますので、健康増進課にご連絡ください。なお、土浦市内へ転入された方で、対象年齢の方もご連絡ください。

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

有効期間／平成25年2月28日(木)まで

費用／無料

献血のお知らせ

とき／1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)



がん治療と口腔ケア

土浦市歯科医師会
長谷川 周(とうぎ歯科クリニック)

在宅でがん治療を受けられている方々が大勢います。また、がん患者さんの多くが抗がん剤治療(化学療法)を受けています。抗がん剤は癌細胞を死滅させるために使用する薬剤ですが、薬剤が癌だけをうまく攻撃できないため、正常な細胞を殺してしまうことがあります。このため細胞分裂が盛んな骨髄、毛根や粘膜細胞に影響が及びます。

抗がん剤治療にともなう口内炎は薬による直接的な作用と抵抗力の低下による細菌などの感染により発生します。抗がん剤投与後数日～10日で口内炎が発生し、発生頻度は30～40%と比較的高く、重くなると抗がん剤治療の継続に悪影響を及ぼすこともあります。自覚症状としては口腔内の疼痛・違和感・出血・冷温疼痛、口腔乾燥、口腔粘膜の発赤・腫脹・びらん・アフタ、開口障害、咀嚼障害、嚥下障害などがあります。

とくに口腔衛生状態が不良や義歯不適合だと口内炎

が発生しやすくなります。時間的余裕があれば、抗がん剤治療を始める前に歯科医院に通院し口腔内を清潔にし、義歯の調整等を行う必要があります。

抗がん剤治療開始後口内炎が発生したときは担当医と相談の上、歯科医院にお越しください。歯科医院では口腔内清掃保持、口腔内保湿、疼痛コントロールを行い症状の緩和を目指します。抗がん剤治療中は患者さんの免疫系が著しく障害を受けるため、抗がん剤治療開始直後は一部歯科治療が制限されますことをご了解ください。

がん治療と関わりなく、日頃からお口のお手入れが重要になりますので、かかりつけ歯科医院に定期的に通院されることをおすすめいたします。



1月の無料相談

※年始、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)
司法書士相談	9日(水)	13:00～15:00	広報広聴課 (☎内線2376)	相続・贈与などの登記、遺産分割、その他法律問題(司法書士) ※予約制
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)	13:30～15:30	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)
総合労働相談	11日(金)	13:00～16:00	広報広聴課	労働・社会保険関係、労使トラブルなど(社会保険労務士) ※予約制(☎029-226-3296)
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
教育電話相談	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)	土浦合同庁舎県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)
精神保健相談	15日(火)	10:00～12:00	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。
	18日(金)	14:00～16:00		

◎ 女性のための各種相談

フェミニスト相談	9日(水)・16日(水)・23日(水)	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
	12日(土)	10:00～15:00		
法律相談	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
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

「協働のまちづくりシンポジウム」を開催します!!

現在、市が進めている「市民と行政との協働のまちづくり」を市民の皆さんと一緒に考える機会とするため、シンポジウムを開催します。(入場無料)

とき／1月26日(土) 午後1時～4時30分

ところ／市民会館大ホール、ロビー

内容／

●基調講演、パネルトーク

「ひと・まち・世界がつながる～外国人と共に生きる地域づくり～」をテーマに、地域の国際化への対応と、外国人と共生するまちづくりについて、協働の視点から考えます。

・基調講演「違いを認め合い共に生きる地域づくり」
講師／杉田友司さん
(静岡県磐田市自治会連合会会長)

・パネルトーク

学校や地域で取り組んでいる、外国人との共生に向けた活動の状況や課題について、パネルトークを行います。

●「地域を考えるワークショップ」参加者による事例発表
「土浦のためにできることから始めよう」をテーマに実施してきたワークショップ参加者による事例発表を行います。

●ポスターセッション

市民団体(地区市民委員会、わがまち活性化推進事業表彰町内会、ボランティア団体、NPO法人など)の皆さんが、地域での活動の様子や協働の取り組みをポスターサイズにまとめてご紹介します。

