

3月のけんこう

麻疹風しん混合予防接種

平成24年度の2～4期対象のお子さんは3月31日(日)で公費負担が終了します。接種を受けていない方は、ぜひ予防接種を受けましょう。

対象者／

●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／市内協力医療機関にて個別接種(1回)

※事前に医療機関にお問い合わせください。

接種期間／3月31日(日)まで

※期間を過ぎると公費では接種ができなくなります。

費用／無料

※「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。



健康増進課(土浦保健センター ☎826-3471)

「女性特有のがん」 無料クーポン券について

平成24年5月にお送りした子宮頸がん検診・乳がん検診(マンモグラフィ)無料クーポン券の有効期限を延長します。早めの受診をお勧めします。

有効期限／3月31日(日)

受診場所／協力医療機関(医療機関への予約が必要)

対象者／

子宮頸がん 検診	昭和46年4月2日～47年4月1日生まれ
	昭和51年4月2日～52年4月1日生まれ
	昭和56年4月2日～57年4月1日生まれ
	昭和61年4月2日～62年4月1日生まれ
	平成3年4月2日～4年4月1日生まれ
乳がん検診 (マンモ グラフィ)	昭和26年4月2日～27年4月1日生まれ
	昭和31年4月2日～32年4月1日生まれ
	昭和36年4月2日～37年4月1日生まれ
	昭和41年4月2日～42年4月1日生まれ
	昭和46年4月2日～47年4月1日生まれ

献血のお知らせ

とき／3月15日(金) 午前10時～11時45分
午後1時～4時

ところ／イオンモール土浦(上高津367)

健康教室

不妊について

土浦市医師会
西田 正人(霞ヶ浦医療センター)

10組の健康なカップルが生活を共にすれば、1年以内に8組が妊娠し、残り2組の内1組が2年以内に妊娠するとされています。そこで、2年経っても妊娠しないカップルを不妊症と呼べば、約1割ということになります。このような定義は生殖能力の高い25歳頃を対象に考えられています。つまり、25歳の生殖能力は約90%と考えることができます。

では、生殖能力はいつまで続くのでしょうか。日本人女性の閉経年齢は約50歳とされており、その5年前、つまり45歳頃に生殖能力はほぼ0になると考えられています。色々な不妊治療を受ければもう少し伸びることもありますし、45歳を過ぎても妊娠することはあります。そこで、45歳時の生殖能力を仮に10%としてみると、25歳時の90%から45歳の10%へ、つまり、20年間で生殖能力は80ポイント下がり、1年間に4ポイントずつ下がる計算になります。35歳時には25歳時よりも40ポイント下がって丁度50%、40歳になると10人中3人しか妊娠できないということになります。

このように、人間も動物である以上、適正な生殖時期というものがあります。結婚は社会的な契約ですから、結婚適齢期という言い方はしなくても良いのでは

ないかと思いますが、妊娠・出産適齢期というのは厳として存在すると考えるべきでしょう。

ではなぜ高齢になると妊娠しにくくなるのでしょうか。それには2つの要因が考えられます。1つは卵そのものの老化です。閉経という現象は卵巣の老化であり、卵巣に卵が無くなることを意味します。もう1つは、生殖に影響を与える疾患が、この頃急速に増えるためです。子宮内膜症や子宮腺筋症といった病気は30代に好発します。また、子宮筋腫も30代に増えてきます。卵が正常でも、このような病気が子宮や骨盤内にできて妊娠を妨げることになります。

原因は女性ばかりではありません。実は男性の要因も無視することはできないのです。男性の精子数が20年前に比べて、若い人でも少なくなっていることが報告されています。つまり、不妊は決して女性だけの問題ではないのです。

生殖に適齢期がある以上、もし、子供ができにくいと気付いたら、その検査や治療は早いに越したことはありません。夫婦できちんと話し合い、2人で検査を受けることが大切です。



3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			要望、苦情、意見など(担当職員)
司法書士相談	13日(水)	13:00～15:00			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
総合労働相談	8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) ※予約優先(☎029-226-3296)
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	13日(水)	13:30～15:30	ふれあいセンターながみね	(☎830-5600)	国や法人・県に関する苦情、意見、要望(行政相談委員)
税務相談	12日(火)	13:00～15:00	真鍋事務庁舎	(☎824-5055)	税に関すること(税理士) ※予約制(予約時間10:00～14:00)
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)
ひきこもり専門相談	5日(火)	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	15日(金)	14:00～16:00			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。
	19日(火)	10:00～12:00			
女性のための	フェミニスト相談	6日・13日・27日(水)	男女共同参画センター(ウララ2 7階)	(☎827-1107)	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	9日(土)			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)	28日(木)			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)	8日・22日(金)			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
		21日(木)			(☎827-2525)

協働のコーナー

市民活動課協働推進室
☎826-1111 内線2234

◎今回は四中地区市民委員会と六中地区市民委員会の実施事業を紹介します。

◆四中地区市民委員会

「夢のハーモニー2013ニューイヤーコンサート」

地区住民の交流と融和の場を増やし、コミュニティの活性化を図るため、文化広報部の主催で1月13日に「夢のハーモニー2013ニューイヤーコンサート」を開催しました。同地区を中心とした、さまざまな音楽家や合唱団に出演を依頼し、地区のみなさんが新春のひとときを楽しみました。

また、2月24日(日)には、四中地区体育協会と共催で実施する「歩く会」を予定しています。多くの参加者により、地区内の環境美化も積極的に進めます。



◆六中地区市民委員会 「サタデーイベント」

青少年育成部では、学校週5日制を踏まえた子育て支援事業として、「サタデーイベント」を年3回企画運営しています。右粕小学校と大岩田小学校の4～6年生を対象に募集し、今年度は11月に霞ヶ浦高校野球部生徒との「ソフトボール大会」、1月にはつくばエキスポセンターでの「天体観測会」、また、先日は「東京消防庁本所防災館」での防災体験を実施しました。物事に対する責任感や人を思いやる気持ちを育むうえで、異年齢間交流は想像以上の大きな効果を上げています。毎年実施していますのでぜひご参加ください。

