

## 4月のけんこう

### 早期発見のため検診を受けてください ～あなたと家族が健康で楽しい生活を送るために～

❑集団検診(総合健診、子宮がん・乳がん検診)

申込方法／専用の申込はがきに必要事項を記入し郵送または市ホームページから

※申込はがきは、4月11日(木)から土浦保健センター、市役所総合窓口、各支所・出張所、各地区公民館で配布します。

申込期間／4月11日(木)～5月15日(水)(消印有効)  
※日程や検診項目、検診料など、詳しくは「平成25年度みんなの健康づくり便利帳」をご覧ください。

◎4月から、乳がん検診(マンモグラフィ)の受診者を偶数年齢の方に限らせていただきます。ただし、平成25年度に限り前年度に受診していない奇数年齢の方は受診できます。また、4月から視触診のみの検診はなくなります。

❑医療機関検診の申し込みが便利になります

平成25年4月から、各種医療機関検診の申し込みが、電話、市ホームページからできるようになります。申込者にはご自宅に受診券を郵送します。



❑検診無料クーポン券を発送します

子宮頸がん検診、乳がん検診(マンモグラフィ)、大腸がん検診(便潜血反応検査)の無料クーポン券を5月中旬に発送します。集団検診を受診する際にも利用できますので、希望する方はお申し込みください。

申問 健康増進課(土浦保健センター ☎826-3471)

対象者／次の年の4月2日から翌年4月1日までに生まれた方

①子宮頸がん検診(女性のみ)

昭和47年、52年、57年、62年、平成4年

②乳がん検診(女性のみ)

昭和27年、32年、37年、42年、47年

③働く世代の大腸がん検診

昭和27年、32年、37年、42年、47年

※①、②は医療機関でも利用できますが、③は集団検診のみでの利用になります。詳しくは、クーポン券に同封される案内をご覧ください。

### 肺炎球菌ワクチン接種協力医療機関の変更

平成25年4月から、高齢者肺炎球菌ワクチン接種協力医療機関が一部変更になります。

❑4月1日から新たに指定される協力医療機関

●石川クリニック(大町 ☎821-2587)

●中山産婦人科(川口一丁目 ☎822-3852)

●ゆみこ内科クリニック(田中三丁目 ☎821-1180)

❑3月31日で指定が終了する協力医療機関

●久松耳鼻咽喉科皮フ科医院(中央一丁目)

●耳鼻咽喉科よしだクリニック(荒川沖)

### B C G 定期予防接種の対象年齢が拡大

予防接種法の改正により、4月からB C Gの定期接種の対象年齢が、6か月未満から1歳未満へ拡大されます。

## 健康教室

### 歯を失う原因は虫歯や歯周病だけではない

土浦市歯科医師会  
柴沼 博之(柴沼歯科)

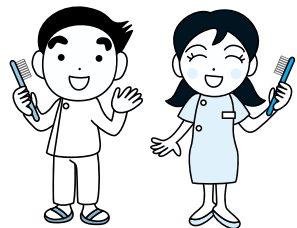
歯を失う原因は一般的に虫歯と歯周病ですが、その次に多いのが外傷によるものです。これも、何かにぶつけたり、事故にあったりして一瞬にして抜けてしまったり、割れてしまう場合と、噛み合わせが悪かったり、過度に歯ぎしり・食いしばりが強かったりして歯周組織を傷めてしまう咬合性外傷の場合があります。

歯の外傷の予防としては、ぶつかる機会の多いスポーツをする方はマウスガードを装着することも有効です。もしぶつけたりして歯が抜けてしまった場合などは根っこの部分には触らないようにして流水で軽く洗い、学校の保健室などには歯の保存液などがあったりしますが、身近なものでは牛乳、なければ水道水でも構わないのでこれに浸して、とにかく乾燥させないようにして一刻も早く歯科医院を受診すれば、元に戻せる可能性も高くなります。

咬合性外傷には、歯周組織が健全でも歯ぎしりなどの強い力が加わって起こる外傷(一次性咬合性外傷)と、歯周

炎にかかり歯を支える組織が弱ったところに起こる外傷(二次性咬合性外傷)とがあります。主な症状は、噛んだ時の痛み、歯の揺れ、歯が浮いた感じなどです。治療で詰め物やかぶせ物をした時も、このような痛みや違和感が出ることがあります。歯周組織が健全の場合は、噛み合わせをチェックしてもらい、必要に応じて高さを調整すれば治ることが多いですが、歯周炎にかかっている歯に症状が出た場合ただ噛み合わせの調整をただけでは治りにくく、両側の歯と固定したり、本格的な歯周治療をする必要もあります。

普段から歯ぎしり、食いしばりの癖のある方は、就寝前に「ナイトガード」などと呼ばれるマウスピースのような用具を装着するのも効果的です。歯並びが悪かったり、噛み合わせの異常が大きい時は、歯科矯正治療が必要になることもあります。歯周組織が健康な場合でも、そのままにしておくと、歯周組織を痛めて歯周病のような症状が出てくることもあります。虫歯も歯周病も初期ならば治療も楽ですが、咬合性外傷も症状が進んでくると治りが悪くなってきます。何か違和感を感じた時は早めに歯科医院を受診してください。



## 4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<br>(☎内線2376)                        |             | 法律が関係する困りごと<br>(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<br>(担当職員)                                 |
| 司法書士相談         |                | 10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<br>(司法書士) ※予約制               |
| 総合労働相談         |                | 12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<br>(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<br>(専門相談員)                            |
| 行政相談           |                | 10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<br>(行政相談委員)                       |
| 税務相談           |                | 9日・23日(火)            | 13:00～15:00                 | 税理士会土浦支部                                  | (☎824-5055) | 税に関すること<br>(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<br>(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<br>(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”<br>(☎823-1288)         |             | 乳幼児のしつけ、生活習慣<br>(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<br>(☎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<br>(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<br>(ウララ2 8階 ☎823-7838)            |             | 青少年についての困りごと<br>(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<br>(☎823-7837)                      |             | 不登校やいじめなどの早期解決と防止<br>(教育相談員)                         |
| 交通事故相談         |                | 月～金曜日<br>(水曜日は弁護士相談) | 9:00～16:45<br>(13:00～16:00) | 土浦合同庁舎県南地方交通事故相談所<br>(☎823-1123)          |             | 交通事故に関すること<br>(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<br>(☎821-0792)                    |             | 家庭内の問題、いじめ、差別など<br>(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<br>(☎862-2900)                    |             | 生活上のこと、人権にかかわること<br>(生活相談員)                          |
| 女性のための         | 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<br>(ウララ2 7階 ☎827-1107)<br>月曜休館 |             | 夫婦のこと、対人関係や職場でのトラブルなど<br>(専門の女性カウンセラー) ※予約制          |
|                |                | 13日(土)               | 10:00～15:00                 |                                           |             |                                                      |
|                | 法律相談           | 11日・25日(木)           | 13:30～15:30                 |                                           |             | 法律が関係する困りごと<br>(女性弁護士) ※予約制                          |
|                | 一般相談(外国人相談を含む) | 12日・26日(金)           | 13:00～16:00                 |                                           |             | 仕事、夫婦、家族など、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) |                | 18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、女性のさまざまな悩みごと                    |

## 「以前注文のあった健康食品を送ります」と言われたら・・・

消費生活センターから  
☎823-3928

### ■相談

「昨年12月にご注文いただいたサプリメントをお送りしますので、ご住所などを確認させてください」と電話があった。「注文していないと思います」と答えたが、「確かに12月にご注文いただいています」と言われ、自信がなくなり、はっきりと断れなかった。商品が送られてくると思うがどうしたらよいが。



このように、申し込んだ覚えがない健康食品などを強引に送りつけられるという相談が増えています。狙われるのは主に高齢者で、記憶があいまいな状況で業者から強い口調で「確かに申し込んだ記録がある」などと言われ、承諾してしまうケースもあり注意が必要です。

### ■アドバイス

- ①注文した覚えもない商品を送ると電話があったら、**きっぱりと断る**ことが大切です。
- ②断ったにもかかわらず商品が届いてしまったときは、宅配業者に事情を話し、**受取拒否**をしましょう。
- ③断り切れずに承諾してしまい、商品が届いた場合、**クーリング・オフ**ができます。商品の送り元の業者名、住所、電話番号を控え、受取拒否をした後、クーリング・オフの手続きをしましょう。
- ④商品を受け取り、代金を支払ってしまった場合でも8日以内であれば**クーリング・オフ**ができます。

普段から、心当たりのない宅配便などは安易に受け取らないように心がけ、トラブルにあったら、すぐに消費生活センターに相談してください。

