

6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		要望、苦情、意見など (担当職員)
司法書士相談		12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		14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		19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		11日・25日(火)	13:00～15:00	税理士会土浦支部(☎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		11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		21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。
		25日(火)	10:00～12:00		
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 (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
		8日(土)	10:00～15:00		
	法律相談	13日・27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)	14日・28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)		20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

振り込め詐欺の新たな手口

～現金を直接取りに来るケース～

消費生活センターから

☎823-3928

知らない人からお金をだまし取ろうとする詐欺事件が後を絶ちません。このコーナーでは、振り込め詐欺の新しい手口の一例を紹介します。

◆事例

息子になりすました他人から「お金の入ったカバンをデパートのトイレに置き忘れた」との連絡があった。しばらくして、「カバンは見つかったけど、取りに行く時間がない。すぐにお金が必要だから、お金を用意してほしい。自分の代わりに同僚が取りに行くから」と再度連絡があった。話を信じて、待ち合わせ場所に向かい、同僚役を演じる別人に現金を渡してしまった。その後、騙し取られたことに気づいた。

★アドバイス

最近、このようにお金を振り込ませずに直接手渡しさせたり、宅配便などで送らせたりする詐欺の手口が増えています。「お金を用意してくれ」と言われたら、「詐欺」の可能性を疑ってください。

相手の指示通りに動いたり、お金を用意したりする前に、冷静な気持ちで「確認」を行うことが必要です。一人で悩まず、消費生活センターや警察にご相談ください。

こんな電話がかかってきたら、危ない!

- ★携帯電話の番号が変わった
- ★インフルエンザ、かぜで声が変わっている
- ★大変なことになった、今すぐお金が必要だ
- ★預金通帳、印鑑、キャッシュカードを預かります
- ★お金を融資するから先に保証金を振り込んで
- ★お金を還付するからATMに行って
- ★代理の人間が行くから渡してほしい
- ★カードの暗証番号を教えて
- ★今日中にお金を振り込んで
- ★宅配便でお金を送って



6月のけんこう

問 健康増進課(土浦市保健センター ☎826-3471)

年に一度は健康診査・がん検診を！

□医療機関検診のご案内

協力医療機関で、健康診査・がん検診を受診することができます。受診の際には、必ず受診券が必要です。受診券の申し込みは、4月1日から電話、市ホームページからでもできるようになりました。申し込みされた方には、後日受診券を郵送します。

また、これまでどおり土浦市保健センター、市役所総合窓口、各支所・出張所でも発行しますので、健康保険証をご持参のうえお申し込みください。

対象者・検診料／

検 診	対象者	検診料
さわやか健康診査	20～39歳	4500円
後期高齢者健康診査	75歳以上	無料
肺がん・結核検診	20歳以上	600円
胃がん検診	〃	4000円
前立腺がん検診	50歳以上の男性	1100円
子宮がん検診	20歳以上の女性	2300円
乳がん検診	〃	1300円～2900円

◎検診料は、医療機関に直接お支払いください。市の国民健康保険加入者および70歳以上の方は、無料です。

◎今年度から乳がん検診は超音波検診、マンモグラフィが開始となり、視触診のみの検診はなくなりました。また、年齢により受診する検診項目および検診料が異なります。

※詳しくは、「みんなの健康づくり便利帳」または市ホームページをご覧ください。

各種予防接種のお知らせ

□ヒブと小児肺炎球菌

今年度から定期接種となりました。

対象者／2か月～5歳未満

接種場所／協力医療機関

□2種混合(ジフテリア・破傷風)

今年度から学校での集団接種から医療機関での個別接種になりました。

対象者／11歳～13歳未満

※対象者へは、個別通知を行います。

接種場所／協力医療機関

□子宮頸がん予防ワクチン

今年度から定期接種となり、対象者が拡大されました。

対象者／12歳となる日の属する年度(小学校6年生相当)の4月2日生から16歳となる日の属する年度(高校1年生相当)の4月1日生までの女子

接種期間／12歳となる日の属する年度(小学校6年生相当)の4月1日から16歳となる日の属する年度(高校1年生相当)の3月31日まで

※中学1年生には、個別通知を行いました。小学6年生で接種希望の方は、健康増進課までご連絡ください。

接種場所／協力医療機関

◎予防接種の費用は無料です。

◎土浦市に転入された方、紛失などで予診票がお手元にはない方は、母子健康手帳を持参のうえ土浦市保健センターで手続きをお願いします。

献血のお知らせ

と き／6月21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)



健康教室

統合失調症

土浦市医師会
塚原靖二(土浦厚生病院)

◆どんな病気なの？

統合失調症は、脳内のドーパミンやセロトニンなどの神経伝達物質の異常により、精神に変調をきたす病気です。発症に男女差はなく、生涯で120人に1人はこの病気になる可能性があり、決して稀な病気ではありません。主に思春期に発症し、その後、寛解と増悪を繰り返します。初期の症状としては、何もせずに一日ぼんやりと過ごす、感情の変化が乏しい、会話が減る、人付き合いが苦手になるなど兆候があり、その後、「皆が悪意を持っている」、「ささやき声が聞こえる」など幻覚妄想が出現します。

統合失調症は3つのタイプに分けられます。妄想型は、幻聴や被害妄想が主体です。緊張型は突然の興奮状態や昏迷状態になります。解体型は、幻覚症状が目立たず、意欲低下・感情反応が乏しく、社会適応が困難となります。いずれのタイプも長期の経過をたどるため、家族関係の悪化や就労困難、経済的な問題を抱え、ご本人やご家族の負担は多大です。

◆治療法は？

統合失調症の治療は、薬物療法と非薬物療法に大別されます。薬物療法は、脳内のドーパミンやセロトニンなどの神経伝達物質の働きを調整する抗精神病薬や抗不安薬、睡眠導入薬が用いられます。抗精神病薬は幻覚・妄想に効果があり、現在は副作用の少ない第二世代抗精神病薬が主流です。統合失調症の方は、ご自分が病気であるという認識が低く、服薬を自己中断し、病状が悪化しがちです。薬の効能・効果についてご本人・ご家族に充分説明し理解していただくことが必要です。薬物以外の治療法としては、精神療法や作業療法などがあります。精神的に混乱している場合、悩みや症状について話を聴くだけでも、精神的に安定します。早く回復するためには、心身の休養をとる事、きちんと治療を受けるように話します。ストレスが契機となって病状が悪化することが多いので、ストレスへの対処の仕方を改善してゆくことが大切です。また、精神保健福祉法や障害者総合支援法などの公的支援サービスを利用することも有効です。