

10月のけんこう

申問 健康増進課(土浦市保健センター ☎826-3471)

「女性特有のがん検診」
無料クーポン券について

平成25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は2月28日ですが、年度末は病院の予約がとりにくいことが予想されます。まだ受診していない方は、早めの受診をお勧めします。

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47年4月2日～48年4月1日生まれ
	昭和52年4月2日～53年4月1日生まれ
	昭和57年4月2日～58年4月1日生まれ
	昭和62年4月2日～63年4月1日生まれ
	平成4年4月2日～5年4月1日生まれ
乳がん検診 (マンモ グラフィ)	昭和27年4月2日～28年4月1日生まれ
	昭和32年4月2日～33年4月1日生まれ
	昭和37年4月2日～38年4月1日生まれ
	昭和42年4月2日～43年4月1日生まれ
	昭和47年4月2日～48年4月1日生まれ

献血のお知らせ

献血は身近にできるボランティアです。皆様のご協力をお願いします。

と き・ところ／

10月18日(金)…イオンモール土浦

午前10時～11時45分、午後1時～4時

10月20日(日)…霞ヶ浦医療センター駐車場

午前10時～正午、午後1時～3時

フットケア教室

転倒予防のための適切な足の手入れ、靴の選び方などを実施します。

と き／10月7日(月) 午前9時30分～11時30分

ところ／六中地区公民館

対象者／市内に居住しているおおむね65歳以上の方
講師／内田みさ子さん(土浦協同病院糖尿病看護認定看護師)ほか

定 員／30人(先着順)

申込方法／電話で

元気アップウォーキングIN土浦

秋～冬はウォーキングに最適な季節！一緒にウォーキングを楽しみましょう！

とき・ところ／受け付けは午前9時30分から

コース名 (集合場所)	実施日時	雨天時
鶴沼コース (鶴沼)	10月27日(日) 午前10時～正午	中止
紫が丘公園コース (都和公民館)	11月10日(日) 午前10時～正午	中止
乙戸沼公園コース (三中地区公民館)	11月16日(土) 午前10時～正午	公民館内で 運動を実施
城下町散策コース (まちかど蔵)	2月18日(火) 午前10時～正午	実施

定 員／100人(先着順)

申込方法／電話で

※参加者にはつちまるオリジナルタオルプレゼント

健康教室

定期健診のすすめ

土浦市歯科医師会
永井達之(ながい歯科クリニック)

少しずつ涼しくなり、食べる物が美味しい時期になってまいりました。美味しいものを不自由せずに食べられる事はとても幸せな事です。中には不自由されている方もいらっしゃると思います。

むし歯や歯周病など、歯の病気を防ぐための予防歯科という考え方も、近頃はかなり浸透してきました。しかし4か月や半年に一回、歯科医院に行って定期健診を受けている、という方はまだまだ少数派です。定期健診を受けた方が良いと分かっている、でも、忙しくて行く暇がないとか、つい忘れてしまうとか、実行できない理由はさまざまでしょう。また、定期健診にかかる費用がもったいない、とお考えの方もいらっしゃるでしょう。命に関わる病気は別として、歯の病気などでは、つい「悪くなったら治せばいい」という考えに陥りがちなのではないのでしょうか。

本当にそうでしょうか。大きなむし歯になってしまうと、通院回数も費用も多くかかります。さらに詰め物や被せ物には寿命があるので、何年かに一度は再治療が必要になり、また費用もかかります。見た目を考えて自

費の材料を使うようなことをすればそれだけで、予防にかかる費用をこえるでしょう。

歯周病では糖尿病、肥満、その他の全身疾患等の生活習慣病の罹患率と関連があると言われてしています。そのような生活習慣病になって多額の治療費負担を強いられたり、寿命を縮めてしまうこともないとは言えません。

興味深い調査データもあります。一生涯にかかる医療費は、1人当たり約2300万円だと言われてしています。歯科の定期健診を受けている人は、その生涯治療費が平均より低く済むというものです。その調査によると、歯科の定期健診を受けている人は、48歳までは医療費が平均を上回るもののその後逆転し、年齢を経るにつれて差は広がり、65歳の段階では、平均の6割程度の負担となっているということです。結果、歯科費用を含めた生涯治療費でも平均を下回ると結論づけたそうです。「歯が悪いために、結果として糖尿病や肩凝り、骨粗しょう症などを引き、体全体の健康に影響する」と分析しています。

歯科定期健診は良好な健康状態を維持し、医療費の削減にもつながります。是非おすすめ致します。

10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	9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	11日(金)	13:00~16:00	広報広聴課	労働・社会保険関係、労務トラブルなど (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)
税務相談	8日(火)・23日(水)	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	7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。
精神保健相談	15日(火)	10:00~12:00		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。
	18日(金)	14:00~16:00		
女性のための	フェミニスト相談	毎週水曜日	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
	法律相談	12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)	24日(木)		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)	11日・25日(金)		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
		17日(木)	☎827-2525	

“通信契約”

安くなると言われても要注意!!

消費生活センターから
☎823-3928

◆相談1

電話で「インターネット利用料が今より安くなり、今ならルーターが無料になる」と勧誘され、モバイルデータ通信2年間の契約をした。解約を申し出たら、高額な解約料を請求された。

★アドバイス1

モバイルデータ通信はルーターなどを使って無線でインターネットに繋ぐ通信契約です。特定商取引法の適用外であるため電話勧誘でもクーリング・オフはできません。2年間の条件付きの契約なので、中途解約の場合は解約料がかかることになります。業者の説明が違っていたなど勧誘時の問題があれば申し出て交渉することになります。

◆相談2

今より電話料金が安くなると、毎日のように光回線を勧める電話がある。インターネットは利用していないが、本当に安くなるのか。

★アドバイス2

光回線で電話を利用するのであれば、光回線工事費用や現在の電話回線の休止手続き手数料などの初期費用の他に光回線利用料が毎月かかります。安くなるという説明をうのみにせず、現在の契約と比べる必要があります。そもそもインターネットを利用していないのであれば、光回線契約をするメリットはあまりないと思われます。

便利なインターネットですが、接続方法がさまざま(有線通信、無線通信など)であることに加え、契約先の通信会社だけでなく代理店や取次店なども販売しており、それぞれが条件付きやセットでの値引き販売をしているため、消費者にとって非常に分かりにくくなっている実情があります。自分が利用したい通信サービスについてよく調べ検討してから契約することが大切です。また、契約を他社へ切り替える場合は、現契約の解約料や新契約の手数料、工事費などがかかります。安くなると言われて安易に契約することは避けましょう。