

## 11月のけんこう

甲冑 健康増進課(土浦市保健センター ☎826-3471)

## 血糖値改善大作戦(糖尿病予防のための健康教室)

あなたも大作戦の隊員になって、脱・糖尿病予備軍!!  
★無料で血液検査や血管年齢を測定。3年間あなたを応援します。ぜひご参加ください。

## 対象者／

次のすべてにあてはまる方

- 市内に居住する20歳～69歳の方
- 今年4月以降に受けた検診の結果で空腹時血糖値が100～125mg/dlまたはヘモグロビンA1c(1～2か月前の血糖の状態を示す値)が5.6～6.4%の方
- 現在糖尿病に関して治療を受けていない方
- 来年度以降もご参加いただける方(3年間ご参加いただく教室です)

## と き／

- ①11月21日(木)、②12月11日(水)または13日(金)、③12月20日(金)、④平成26年1月24日(金)、⑤2月21日(金)、⑥3月20日(木)

※時間や内容など詳しくはお問い合わせください。

ところ／土浦市保健センター

定員／40人(先着順)

参加費／⑥の日程のみ試食材料費300円、他は無料

申込期間／11月8日(金)まで

申込方法／電話で



## 骨粗鬆症検診の予約を開始します

対象者／市内に居住する20歳以上の女性

内容／超音波検査による骨密度測定

検診料／300円(国民健康保険加入者および70歳以上の方は無料)

申込方法／専用の申し込みはがきに必要事項を記入し、郵送(切手不要)またはホームページから

申込期間／11月6日(水)～11月20日(水)(はがきは当日消印有効)

※詳しい日程については、申し込みはがき、「みんなの健康づくり便利帳」または市ホームページでご確認ください。



## 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。献血にかかる時間は、受け付けから採血後の休憩まで約40分。そのわずかな時間で助かる命があります。

と き／11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)



## 健康教室

## 風しんについて

土浦市医師会  
石川和明(石川クリニック)

風しんは三日ばしかとも呼ばれ、風しんウイルスによって起こる発しん性感染症です。感染して2～3週間の潜伏期間の後に、発しん、発熱、リンパ節の腫れなどが起こります。一度かかると、大部分の人は二度とかかることはありません。風しんは、昨年来、日本中で猛威を奮っています。風しんは、妊婦さん、特に妊娠初期の女性に感染すると、おなかの中の赤ちゃんに感染し、耳のきこえ、心臓、目、精神や体の発達に障がいが出る可能性があります。

今年の感染者は昨年よりはるかに多く、そのうちの9割は成人で、男性が女性の3.5倍に上ります。感染者は、男性は特に20～40代に多く、女性は20代に多くみられました。そのため、男性は、奥様やパートナーの方がこれから妊娠のご希望のある場合には、早めにワクチン接種を受けましょう。また、これから妊娠を希望する女性も、早めのワクチン接種をお勧めします。

ただし、女性は風しんワクチン接種後、2か月は妊娠を控えるようにしてください。妊娠中の方はワクチン接種を受けることはできません。すでに出産を経験されている方でも、妊娠中に「風しん抗体価が低い」と言われた方は、感染する危険があるため、ワクチン接種を受ける必要があります。一度、出産された時の母子手帳などをご確認ください。

今夏はワクチンの希望者が殺到したため一時的にワクチンが不足しましたが、現在はほぼ安定して供給できるようになりました。来年も流行することが予測されますので、希望される方は早めにワクチンを接種しましょう。

なお土浦市では、妊娠を予定、希望されている女性や、妊娠している女性の夫(いずれも19～49歳。ただし、これまでに風しんにかかったことのある方、および風しんの予防接種を2回受けた方は除く)に、来年3月までは、風しん予防接種費用の一部を助成する制度があります。

## 11月の健康相談

健康相談	と き	受付時間	ところ	
医師による健康相談(予約制)	6日(水)	9:00~11:30	土浦市保健センター(☎826-3471)	
栄養相談(予約制)	12日(火)	13:00~16:10		
こころの相談(予約先 障害福祉課 ☎826-1111 内線2343)	12日(火)	13:00~15:00		
高齢者健康相談	7日(水)	10:00~11:30	新治総合福祉センター(☎862-3522)	
	14日(水)		つわぶき(☎831-4126)	
	28日(水)		うらら(☎827-0050)	
	22日(金)		湖畔荘(☎828-0881)	
母と子の健診と相談	と き	受付時間	ところ	
4か月児健康診査(平成25年7月生まれ)	13日(水)・14日(木)	13:00~13:50	土浦市保健センター(☎826-3471)	
10か月児育児相談 (平成25年1月生まれ)	1日~15日生まれ	9:30~10:00		
	16日~31日生まれ	13:00~13:30		
1歳6か月児健康診査(平成24年4月生まれ)	6日(水)・7日(木)	13:00~13:50		
3歳児健康診査(平成22年8月生まれ)	20日(水)・21日(木)	13:00~13:50		
母と子の歯科健康診査(平成23年8月生まれ・予約制)	1日(金)	13:15~15:00		
赤ちゃん身体計測	1~6か月児	18日(月)		9:00~10:00
	7~11か月児	11日(月)		
マタニティ教室(おおむね7か月以降の妊婦・予約制)	5日(水)・12日(水)	9:45~10:00		
離乳食教室(おおむね6~7か月児・予約制)	1日(金)	10:00~10:15		
機能訓練	と き	受付時間	ところ	
ふれあい教室	7日(水)	13:00~13:30	土浦市保健センター(☎826-3471)	

## 休日当番医

診療時間/午前9時~午後4時 必ず電話で確認してから受診してください(保険証を忘れずに)。  
休日緊急診療テレホンサービス(☎824-9155 土・日曜日、祝日のみ)でも案内しています。

11月	内 科	外 科	産 婦 人 科	歯 科
3日(日)	大石内科クリニック ☎835-0014 大岩田	黒井整形外科医院 ☎826-2210 飯田	鈴村医院 ☎821-0174 大町	デンタルクリニック諏訪 ☎824-5330 真鍋新町
4日(月)	宮崎クリニック ☎830-6800 藤沢	野上病院 ☎822-0145 東崎町	土浦産婦人科 ☎821-0068 中央一丁目	寺島歯科 ☎862-5515 藤沢
10日(日)	新治診療所 ☎862-4668 下坂田	神立病院 ☎831-9711 神立中央五丁目	岡野産婦人科医院 ☎851-2431 つくば市梅園	K Sデンタルクリニック ☎825-1430 田中三丁目
17日(日)	常陽医院 ☎822-6594 城北町	淀縄医院 ☎822-5615 大町	中山産婦人科医院 ☎822-3852 川口一丁目	堀越歯科医院 ☎826-6491 桜町四丁目
23日(土)	あおき内科クリニック ☎825-8181 木田余	中央大形整形形成外科 ☎821-0220 中央二丁目	まつばらウイメンズクリニック ☎830-5151 阿見町本郷	ましこ歯科医院 ☎823-7575 都和一丁目
24日(日)	大塚クリニック ☎832-7555 神立中央三丁目	県南病院 ☎841-1148 中	柴田マタニティクリニック ☎821-0154 桜町四丁目	菊池歯科医院 ☎822-1661 中高津一丁目

緊急のときの問合せ先/茨城県救急医療情報コントロールセンター(☎029-241-4199 年中無休24時間対応 歯科の案内は行っていません)  
お子さんが急な病気で心配なときの問合せ先/

茨城子ども救急電話相談(☎029-254-9900 毎日…午後6時30分~11時30分 日曜日、祝日、12月29日~1月3日…午前9時~午後5時)

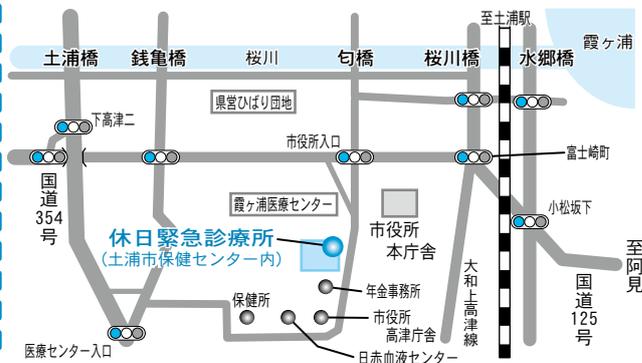
### 土浦市休日緊急診療所

診療科	時間	木	金	土	日	祝
内科	午後7時~10時			☾	☾	☾
小児科	午前9時~12時			☀	☀	☀
	午後1時~4時			☀	☀	☀
	午後7時~10時	☾	☾	☾	☾	☾

下高津二丁目7番27号(土浦市保健センター内)

☎823-9628 (診療時間帯のみ)

※受診する前に必ず電話し、保険証を持参してください。  
※各医師の協力のもと、交代で勤務していただいています。



発行 土浦市  
〒300-8686 土浦市下高津一丁目20番35号  
☎029-826-1111  
E-mail info@city.tsuchiura.lg.jp  
HP http://www.city.tsuchiura.lg.jp/  
スマートフォン用ホームページ▶

編集 市長公室広報広聴課



この広報紙は環境に配慮し、再生紙・植物油インキを使用しています。

次回「広報つちうら」11月上旬号は、11月1日(金)発行予定です。