

12月のけんこう

健診結果まるごと相談

あなたは健診結果を持って相談場所に来るだけ！
元気な笑顔でハッピーライフ！手に入れましょう♪

とき	ところ
12月9日(水) 9:40~12:00	六中地区公民館
12月11日(金) 9:40~12:00	二中地区公民館
12月17日(木) 14:00~19:00	土浦市保健センター
3月11日(金) 9:40~12:00	神立地区コミュニティセンター
3月19日(土) 9:40~12:00	土浦市保健センター

対象者／健診を受けた本人または家族(ご家族だけの相談也大歓迎)

内容／保健師との個別相談(健診結果の見方・結果で気になることなど)

持ち物／健診結果

申込方法／電話で

特定不妊治療助成事業

市では、不妊治療(体外受精・顕微授精)を受けている方に治療費の一部助成を行っています。

対象者／法律上の婚姻をしている夫婦で、夫または妻のいずれか一方が市内に住所を有している方(所得制限あり)

対象となる治療／県が指定する病院で受けた不妊治療(体外受精・顕微授精)で次に該当するもの

- 茨城県不妊治療助成を受けた治療で、県の助成額を越える治療費があるもの
- 茨城県不妊治療助成の助成年限および年間助成回数を越えたもの

※治療内容は茨城県不妊治療助成事業に準じます。

問・申健康増進課(土浦市保健センター ☎826-3471)

対象となる治療期間および申請期限／

●治療終了日が平成26年4月1日から平成27年3月31日までのもの…平成28年3月31日まで

●治療終了日が平成27年4月1日から平成28年3月31日までのもの…平成29年3月31日まで

助成額／1回の治療につき5万円まで

助成回数／10回まで(平成23年度以降に助成を受けた回数も含む)

2種混合(ジフテリア・破傷風)予防接種

2種混合定期予防接種の対象となった方は早めに接種を受けましょう。

対象者／11歳～13歳未満

(予診票は11歳誕生月の翌月上旬に郵送します)

接種期間／11歳～13歳の誕生日前日まで

接種回数／1回

接種場所／県内協力医療機関

持ち物／母子健康手帳、予診票(お持ちでない方は、母子健康手帳を持参のうえ健康増進課で交付の手続きをしてください)、健康保険証など住所の確認できるもの

費用／無料(接種期間を過ぎた場合は、公費での接種は受けられません)

※協力医療機関以外で接種する場合、公費助成額を上限に償還払い。(事前の連絡が必要です)

献血のお知らせ

12月18日(金)…イオンモール土浦(上高津)
午前10時～11時45分、午後1時～4時

12月28日(月)…カワチ薬品真鍋店(真鍋新町)
午前10時～11時45分、午後1時～4時



健康教室

糖尿病に関すること

土浦市医師会
小林鈴子(小林医院)

糖尿病とはブドウ糖が血液の中に増えすぎてしまう病気とされます。

現在日本では5人に1人ぐらいの割合で糖尿病の患者さんがいるといわれています。2013年国民健康・栄養調査によると、糖尿病が強く疑われる方は男性16.2%、女性9.2%で、50才以降に割合が増えることがわかっています。

糖尿病の治療の目的は、良好な血糖コントロールを長期間にわたって維持し、さらに体重、血圧、血清脂質も良好にコントロールすることによって、細小血管障害や動脈硬化症の発症・進展を抑制し、糖尿病をもたない人と同様の生活の質を保ち、寿命を全うさせることとされています。

治療は食事療法、運動療法、薬物療法にわかれています。このうち、今回は食事療法について、紹介したいと思います。

食後高血糖は糖尿病患者だけでなく、軽症の糖尿病患者や糖尿病予備軍の状態から血管の障害を引き起こ

すとされています。血糖の変動は、動脈硬化をすすめるとされていて、炭水化物の摂取前に野菜を食べると、食後血糖値を上げにくく、血糖を下げるホルモンであるインスリンを節約できて臓器への負担の少ない食べ方であるといえます。

朝食を抜く習慣を持っている男女の比率は、前に示した同じ調査によるとそれぞれ14.4%、9.8%、20才代では30.0%、25.4%とされています。ある研究では、朝食をとらないと、その後の食事後の血糖値の急な上昇につながるだけでなく、その日のインスリンの反応が悪くなることが示されました。1日2食の習慣の方も多いと思いますが、糖尿病治療としては、3食が望まれると思います。

薬物療法は内服薬とインスリン療法があり、最近、新しい薬も加わって、いろいろな種類があります。

まずは健診をうけ、血糖高めといわれたら、そのままにせずに、はやめに医療機関を受診していただきたいと思います。

12月の健康相談

健康相談		と き	受付時間	ところ
健康相談(予約制)		2日(火)	9:00~11:30	土浦市保健センター(☎826-3471)
栄養相談(予約制)		8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)		1日(火)	13:00~15:00	
高齢者健康相談		3日(木)	10:00~11:30	新治総合福祉センター(☎862-3522)
		10日(木)		つわぶき(☎831-4126)
		17日(木)		湖畔荘(☎828-0881)
		24日(木)		うらら(☎827-0050)
母と子の健診と相談		と き	受付時間	ところ
赤ちゃん身体計測	1~6か月児	14日(月)	9:00~10:00	土浦市保健センター(☎826-3471)
	7~11か月児	7日(月)		
4か月児健康診査(平成27年8月生まれ)		9日(火)・10日(水)	13:00~13:40	
10か月児育児相談 (平成27年2月生まれ)	1日~15日生まれ	15日(火)	9:30~10:00	
	16日~28日生まれ		13:00~13:30	
1歳6か月児健康診査(平成26年5月生まれ)		2日(火)・3日(水)	13:00~13:40	
母と子の歯科健康診査(平成25年9月生まれ・予約制)		4日(金)	13:15~15:00	
3歳児健康診査(平成24年9月生まれ)		16日(火)・17日(水)	13:00~13:40	
マタニティ教室(おおむね7か月以降の妊婦・予約制)		1日(火)・8日(火)	9:45~10:00	
離乳食教室(おおむね6~7か月児・予約制)		4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		3日(木)	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。

12月	内 科	外 科	産 婦 人 科	歯 科
6日(日)	高安クリニック ☎822-8201 立田町	野上病院 ☎822-0145 東崎町	まつばらウイメンズクリニック ☎830-5151 阿見町本郷	稲葉歯科医院 ☎841-5508 烏山三丁目
13日(日)	小原内科医院 ☎821-1015 中央二丁目	中央大形整形形成外科 ☎821-0220 中央二丁目	中山産婦人科医院 ☎822-3852 川口一丁目	ウエハマ歯科医院 ☎862-5032 藤沢
20日(日)	烏山診療所 ☎843-0331 烏山二丁目	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	飯田歯科医院 ☎823-2620 木田余西台
23日(水)	荒川沖診療所 ☎843-0859 荒川沖南区	県南病院 ☎841-1148 中	鈴木医院 ☎821-0174 大町	幸デンタルクリニック ☎862-2360 沢辺
27日(日)	小林医院 ☎831-6688 神立中央三丁目	岡田整形外科クリニック ☎825-3377 木田余	まつばらウイメンズクリニック ☎830-5151 阿見町本郷	ちゃぞの歯科医院 ☎832-3600 神立中央五丁目
29日(火)	田谷医院 ☎823-2636 生田町	あくつ整形外科 ☎841-4665 中荒川沖町	柴田マタニティクリニック ☎821-0154 桜町四丁目	中島歯科医院 ☎821-8383 中央二丁目
30日(水)	永井医院 ☎842-3826 乙戸	淀縄医院 ☎822-5615 大町	石川クリニック ☎821-2587 大町	小林歯科医院 ☎831-7644 白鳥町
31日(木)	あおき内科クリニック ☎825-8181 木田余	野上病院 ☎822-0145 東崎町	土浦産婦人科 ☎821-0068 中央一丁目	来栖歯科医院 ☎862-1164 大畑

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

	時間	木	金	土	日	祝	12/29 ~1/3
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。

