

## 6月のけんこう

問・申健康増進課(土浦市保健センター ☎826-3471)

## 成人用肺炎球菌予防接種

## 対象者／

①65歳以上(平成29年3月31日までに65歳となる方を含む)で、初めて成人用肺炎球菌予防接種を受ける方

②60歳以上64歳で、心臓・腎臓・呼吸器・免疫機能に身体障害者手帳1級に相当する障害を有する方

※②の方は事前に申請が必要です。

助成金額／4000円

※5月中旬、①の方に予診票を郵送。

## 子宮頸がん・乳がん検診無料クーポン

該当の方に、子宮頸がん検診・乳がん(マンモグラフィ)検診が無料で受けられるクーポン券を5月中旬に郵送します。

この機会にぜひご利用ください。

## ●子宮頸がん検診

対象者／平成7年4月2日～平成8年4月1日生まれの方

## ●乳がん(マンモグラフィ)検診

対象者／昭和50年4月2日～昭和51年4月1日生まれの方

## 腹部超音波検診・大腸がん検診

## ●腹部超音波検診

対象者／市内に居住する40歳以上の方

検診料／1000円

## ●大腸がん検診

対象者／市内に居住する20歳以上の方

検診料／600円

## ●共通

申込方法／専用の「申込はがき」(切手不要)に必要事項を記入し、郵送、または健康増進課ホームページで

※「申込はがき」は、6月1日(水)から土浦市保健センター、市役所1階26番窓口(市民課)、各支所・出張所および各地区公民館に設置します。

申込期間／6月1日(水)～22日(水)(当日消印有効)

※国民健康保険加入者と70歳以上の方は検診料が無料です。

※日程など詳しくは、申込はがき、ホームページ、または健康づくり便利帳をご覧ください。

## 短期集中!はつらつ運動講座

とき／6月17日(金)～9月30日(金)までの毎週金曜日の午前9時～11時(全12コース)

※7月29日、8月12日、8月26日、9月16日を除く

ところ／土浦市保健センター 1階機能訓練室

対象者／満65歳以上の方で、介護保険の認定を受けておらず、以下の項目のうち1つ以上に当てはまる方

①手すりなどを使わずに、階段を昇ることが大変である

②つかまらずに椅子から立つのが大変である

③普段15分以上歩いていない

④この1年間で転倒したことがある

⑤転倒に対する不安が大きい

内容／体力測定、講話、椅子やマット・筋力トレーニングマシンを用いた運動(ストレッチ・筋トレなど)、自宅でも行える運動の指導(運動メニューの作成)など

定員／20名

申込方法／電話で

## 健康教室

## 成人期ADHDについて

土浦市医師会  
塚原達也(土浦厚生病院)

成人期ADHDは、不注意、多動性、衝動性によって特徴づけられる疾患です。ただし、この疾患は大人になってから急に発症することはなく、12歳になる以前からいくつかの症状が存在していたことが診断の前提になります。

不注意の症状としては、小児期では、①気が散りやすく、忘れっぽい、(あることに集中しすぎて切り替えられない場合も含む)、②先生の話や聞けない、課題を最後までできない、③指示通りに行動できない、④整理整頓ができない、物を紛失するなどがある。成人期では、大事なことを先延ばしする、順序立てて行動できない、時間の管理や整理整頓ができない、業務を最後までやり遂げることができないなどの形で現れる。多動性および衝動性の症状としては、小児期では①過剰におしゃべり、はしゃぎすぎる、体をそわそわ・もじもじさせる、②走り回る、よじ登る、③静かにできない、じっと座ってられない、④当てられる前に問題に答えてしまう、順番を待てない、他人に口出するなどがある。成人期では、相手の話をさえぎってまで話す、

落ち着きなく貧乏ゆすりなど無駄な動きが多い、感情の起伏が激しく短気でつい叱責してしまう、仕事を過剰に引き受けてしまう、頻繁に転職する、失言が多い、運転が雑で交通事故が多い、衝動買いといった形で現れます。これらの症状のため日常生活に大きな支障があると判断された場合、ADHDと診断されます。

気分障害、不安障害、物質乱用で既に治療を受けている患者の10%程度に成人期ADHDが見つかったという海外データもあります。成人期ADHDの患者は社会生活に不適應を起こしやすい結果、これらの疾患を併発しやすいと考えられます。治療は、ADHD症状によるトラウマ化した不適應状態が好転し、ADHD症状を自分らしさとして折り合えるようになることを目標に行われます。脳の前頭前野における機能不全が原因と考えられており、前頭前野のノルアドレナリンやドパミンの働きを調整する薬物療法が行われます。また、心理社会的治療として、認知行動療法、環境調整が行われます。

■6月の健康相談 ※各相談日の時間は受付時間となります

土浦市保健センター(☎826-3471)	土浦市保健センター(☎826-3471)	うらら(☎827-0050)
健康相談 1日(水) 9:00~11:30【予約制】	つちまる育児相談 (1歳~1歳6か月の偶数月生まれ) 6日(月) 10:15~10:30	高齢者健康相談 23日(木) 10:00~11:30
栄養相談 14日(火) 13:00~16:10【予約制】	1歳6か月児健康診査(H26.11生まれ) 1日(水)、2日(木) 13:00~13:40	湖畔荘(☎828-0881)
こころの相談 14日(火) 13:00~15:00【予約制】 予約先: 障害福祉課 (☎826-1111 内線2343)	母子の歯科健康診査(H26.3生まれ) 3日(金) 13:15~15:00【予約制】	高齢者健康相談 16日(木) 10:00~11:30
赤ちゃん身体計測(1~6か月児) 13日(月) 9:00~9:50	3歳児健康診査(H25.3生まれ) 15日(水)、16日(木) 13:00~13:40	つわぶき(☎831-4126)
赤ちゃん身体計測(7~11か月児) 6日(月) 9:00~9:50	マタニティ教室 プレママクラス 7日(火) 9:45~10:00【予約制】	高齢者健康相談 9日(木) 10:00~11:30
4か月児健康診査(H28.1生まれ) 8日(水)、9日(木) 13:00~13:40	マタニティ教室 ウェルカムベビークラス1日コース 14日(火) 9:45~10:00【予約制】	新治総合福祉センター(☎862-3522)
10か月児健康診査(H27.7.1~15生まれ) 21日(火) 9:30~10:00	離乳食教室(おおむね6~7か月児) 3日(金) 10:00~10:15【予約制】	高齢者健康相談 2日(木) 10:00~11:30
10か月児健康診査(H27.7.16~31生まれ) 21日(火) 13:00~13:30	ふれあい教室 2日(木) 13:00~13:30	

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。

6月	内科	外科	産婦人科	歯科
5日(日)	鈴木胃腸科クリニック ☎841-7711 中荒川沖町	野上病院 ☎822-0145 東崎町	柴田マタニティクリニック ☎821-0154 桜町四丁目	久保木歯科医院 ☎821-1686 中央一丁目
12日(日)	木戸医院 ☎841-1753 乙戸南三丁目	神立病院 ☎831-9711 神立中央五丁目	石川クリニック ☎821-2587 大町	川村歯科医院 ☎841-0345 中村南四丁目
19日(日)	高野医院 ☎841-0154 荒川沖西二丁目	野上病院 ☎822-0145 東崎町	土浦産婦人科 ☎821-0068 中央一丁目	沼崎歯科医院 ☎821-1950 大手町
26日(日)	田谷医院 ☎823-2636 生田町	県南病院 ☎841-1148 中	鈴木医院 ☎821-0174 大町	イバラキクリニック ☎822-4537 中央一丁目

緊急のときの問合せ先/茨城県救急医療情報システム(☎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 平日...午後6時30分~翌朝8時 日曜日、祝日、12月29日~1月3日...午前8時~翌朝8時)

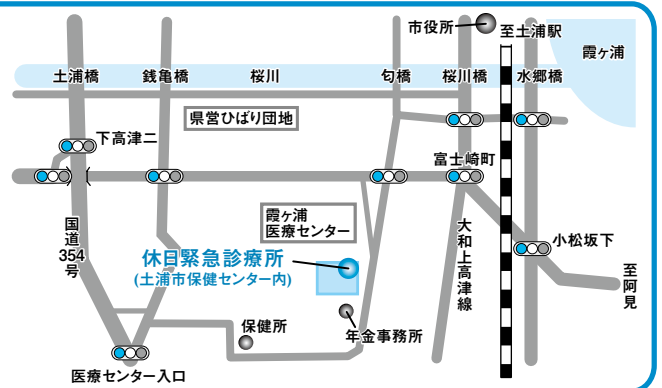
土浦市休日緊急診療所

	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 土浦市大和町9番1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  
発行日 平成28年5月17日

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」6月上旬号は、6月1日(水)発行予定です。