

## 9月のけんこう

甲・関健康増進課(土浦市保健センター ☎826-3471)

## おいしいな教室

噛む力・飲み込む力の衰えの予防や栄養の偏りの改善を図る教室です。

日付	内容
第1回 9月27日(火)	お口の元気度チェック、 歯ブラシの選び方、 食生活チェック
第2回 10月11日(火)	「噛ミング30」って？ 歯間ブラシの使い方、 塩分チェック
第3回 10月25日(火)	唾液パワーについて、 口腔体操、 糖分大丈夫？
第4回 11月8日(火)	いつまでも口から おいしく食べて元気な 生活をおくるコツ

時間／午後1時30分～3時20分

(受け付けは午後1時15分～)

ところ／神立地区コミュニティセンター

対象者／市内に在住している65歳以上の方で、全4回すべてに参加可能な方

講師／歯科衛生士・管理栄養士

定員／18人(先着順)

参加料／無料

持ち物／タオル・筆記用具

申込方法／電話で

## 医療機関検診

健康診査やがん検診の受診券を発行します(健康診査の検査項目にがん検診は含まれません。がん検診を希望の場合は、検診ごとに受診券の発行が必要です)。

下記「申込方法」により発行された受診券を持参の上、協力医療機関で受診してください。

申込方法／

①窓口(土浦市保健センター、市役所市民課窓口、各支所・出張所)

②電話、③健康増進課ホームページ

※①の場合は健康保険証を持参して申込。受診券はその場で発行。②、③では、受診券は後日郵送。

有効期間／発行日から8週間以内(ただし平成29年3月31日まで)

検診項目／対象者の年齢は年度内年齢(平成29年3月31日時点での年齢)となります。

検診料／医療機関に直接お支払いください。(土浦市国民健康保険加入者および70歳以上の方は無料)



◎各検診の助成は、年度内1回です。今年度、市集団検診を受診される方には、同じ検診項目の受診券を発行できません。

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
胸部検診	20～64歳	600円
	65歳以上	無料
胃がん検診	20歳以上	4000円
前立腺がん検診	50歳以上の男性	1100円
子宮頸がん検診	20歳以上の女性	2300円
乳がん検診	超音波	20歳以上の女性 1300円
	マンモグラフィ2方向	40～48歳の偶数年齢の女性 1600円
	マンモグラフィ1方向	50歳以上の偶数年齢の女性 1400円

## 献血のお知らせ

回9月16日(金)

10:00～11:45、13:00～16:00

場イオンモール土浦(専門店北入口)

## 健康教室

## 夏に多い目の病気

土浦市医師会  
浅野 徹(浅野眼科医院)

夏の目の健康について、今回は目に対する紫外線の影響と、8月ごろに発症頻度が高くなるアデノウイルス結膜炎(はやり目)のお話をいたします。

夏は紫外線が強く、またレジャーなどで外出する機会が増えるため、紫外線の影響を受けやすい時期です。紫外線は肌に日焼けをおこすだけではありません。屋外で長時間日光を浴びた後に、目が赤くなったり、痛みが出るのは、角膜(黒目)に炎症がおこるからです。また紫外線の影響は蓄積されるといわれており、長期の障害として翼状片、白内障などがあげられます。紫外線から目を守る方法は、外出時の帽子や日傘、サングラスです。サングラス選びのポイントは、色の濃さではなく紫外線のカット率です。色が濃くても紫外線をカットできないものは、暗く感じるため瞳が大きくなり、かえって紫外線が目に入りやすくなってしまいます。紫外線を防ぐ効果がはっきり示されているものを選んで下さい。

毎年夏に多く見られる病気にアデノウイルス結膜炎

があります。結膜炎の原因には、細菌、ウイルス、アレルギーなどがありますが、アデノウイルスによるものは感染力が強く、人にうつりやすいことから「はやり目」とよばれています。目が赤くなったり、目やにが多く、ゴロゴロするなど強い症状がでます。はやり目には特効薬がないので、炎症をおさえ、細菌の混合感染を防ぐための点眼薬を使用します。2～3週間症状は消えますが、あとで角膜に濁りがでて視力を悪くすることがあるので、自分の判断で治療を中止するのは危険です。はやり目と診断されたら家族やまわりの人にうつさないように注意することが重要です。幼稚園や学校は休む必要があります。ウイルスは、目をこすったりふいたりした手やタオルなどからうつることが多いため、手は流水でよく洗い、目を触る場合は、ティッシュペーパーなど使い捨てのものを使用してください。

