

熱中症にご注意を!!

□こんな症状があったら熱中症の疑おう
 軽度…めまい、筋肉痛、汗が止まらない
 中度…頭痛、吐き気、体がだるい
 重度…意識がない、けいれん、高体温
 □5つの声かけで夏を涼しく乗り切ろう
 ・温度・湿度に気を配ろう

今いるところ、これから行くところの温度や湿度を天気予報などで知ろう。

・飲み物を持ち歩こう
 いつでもどこでも水分補給ができるよう、飲み物を持ち歩こう。たくさん汗をかいたら塩分も補給しよう。

・休息を取ろう
 寝苦しい夜は、空気の通りをよくしたり、通気性のよい寝具を使うなど、ぐっすり眠れる工夫をしよう。

・栄養を取ろう
 バランスよくたべること、朝ごはんをしっかり食べることも大切です。

・声をかけ合おう
 家族やご近所同士で「水分取っている?」、「少し休んだほうが良いよ」など声をかけ合おう。

※自宅で暑さ対策が困難な方は、公民館のロビーなどを利用しよう。

B型肝炎任意予防接種の助成

対象者／平成28年4月1日～9月30日生まれで、B型肝炎定期予防接種を完了せず、1歳を迎えたお子さん

※出産後、母子感染予防としてB型肝炎の予防接種を受けた方は対象外

接種回数／3回分のうち未接種分
 接種場所／市内協力医療機関

接種方法／事前に医療機関へ連絡し、任意接種用の予診票(黄色)、母子健康手帳、土浦市の住民と分かるもの(健康保険証など)を持参して接種

任意接種用の予診票(黄色)申込方法／
 ①土浦市保健センター窓口で直接(母子健康手帳、未使用の定期予診票を持参)

②電話(接種の1週間前までに)
 ※市内協力医療機関以外で接種する場合は、償還払いになります。償還払いを希望する方は事前(接種の1週間前まで)にご連絡ください。公費助成額を上限に還付します。

成人用肺炎球菌予防接種

対象者／接種当日に市内に住民登録があり、今までに23価ワクチンを使用して肺炎球菌予防接種をしたことがない、次の①または②に該当する方。

①65歳以上の方(平成30年3月31日までに65歳となる方を含む)
 ②60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器またはヒト免疫不全ウイルスによる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(健康増進課へ事前申請が必要)

※①の対象者に対して、5月中旬に予診票を郵送します。
 内容／予防接種費用の一部助成(4000円)

6月の献血 日時／6月16日(金) 10:00～11:45、13:00～16:00 場所／イオンモール土浦(専門店北入口)

健康教室 自律神経失調症、心身症、適応障害とは? 土浦市医師会 塚原 靖二(土浦厚生病院)

Q この頃、やる気もなく、能率があがりません。頭重感、食欲不振も続いています。自律神経失調症、心身症、適応障害かもしれないと言われました。どのような病気でしょうか?

A 自律神経失調症、心身症、適応障害はいずれもストレスが原因で発症する病気です、その特徴について、お答えします。

自律神経失調症は、周囲との人間関係、環境変化などのストレスが原因で、自律神経系が不安定になり、頭重感・めまい・吐き気・下痢など自律神経症状が出現します。さらに、ストレスが続くと、心身症となり、慢性胃炎、高血圧症、過敏性腸症候群などの身体的な病気が引き起こされます。適応障害は身体的な症状に加え、不安感、いらいら感、抑うつなどの精神症状や社会的問題行動(遅刻、欠勤、浪費、アルコール乱用、ギャンブル依存、ゲーム依存)が出現します。新入学生、新入社員に起こる5月病

は、この適応障害の一種です。精神症状としては、「やる気が出ない」、「イライラする」、「物事がおっくう」、「不安感、あせり感」などです。身体症状としては、「頭重感」、「食欲不振」、「めまい」、「動悸」などです。これらの症状はうつ病に似ていますが、うつ病ほど深刻ではありません。真面目、几帳面、神経質な方がなりやすいとされています。

これらの病気を予防するにはストレスとの付き合い方が重要です。①完璧を目指さず、「明日があるさ」的な気分で取り組むこと。②自分の長所を認め、出来なかったことより、出来たことを重視すること。③自分の時間を大切に、気分転換を心がけること。もし適応障害になってしまったら、休養、睡眠、栄養を十分にとることが第一です。一人で悩まずに、ご家族や友人に相談することも有効です。なお、症状が2週間以上続く場合や自殺を考えるような場合は、早めに専門医(心療内科、精神科)にご相談ください。

6月の無料相談

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 13:30～16:30	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	14日(水) 13:30～15:30		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	
行政書士相談	15日(木) 13:30～16:30	広報広聴課	相続や契約書(賃貸・売買・雇用・介護)などの作成に関すること(行政書士) ※予約制	
総合労働相談	9日(金) 13:30～16:30		労働・社会保険関係、労使トラブルなど(社会保険労務士) ※予約優先(☎029-350-4864)	
土地家屋調査士相談	7日(水) 13:30～15:30	広報広聴課	土地の境界問題や建物の登記に関すること(土地家屋調査士) ※予約優先(☎029-259-7400)	
行政相談	21日(水) 13:30～15:30	広報広聴課 (☎内線2376)	国や県の行政に関する困りごと、悩みごと(行政相談委員)	
税務相談	6日(火)・15日(木)・20日(火) 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)	
心配ごと相談	毎週水曜日 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)	
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	子ども福祉課 (☎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～土曜日 10:30～17:00	青少年センター (☎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 9:00～16:45(13:00～16:00) (第1・3水曜日は弁護士相談)	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 9:30～16:00	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)	
結婚相談	1日・15日(木)・17日(土) 15:00～16:30	まちなか交流ステーションほっとOne (☎879-8815)	結婚相談(県マリッジサポーター)	
生活相談	毎週水曜日 13:00～16:00	新治地区公民館 (☎862-2673)	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	8日(木) 14:00～16:00		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(一般精神)	16日(金) 14:00～16:00	土浦保健所 (☎821-5516)	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。	
精神保健相談(一般・老人)	6日(火) 14:30～16:30			
女性のための	フェミニスト相談	毎週水曜日 11:00～15:40 10日(土) 10:00～14:40	男女共同参画センター (☎827-1107)	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
	一般相談	9日・23日(金) 13:00～16:00		家族、夫婦、仕事など、女性を取り巻くさまざまな悩みごと(専門相談員) ※予約制

消費生活センターより

粗品をきっかけに通っていたら...

消費生活センター(☎823-3928)

相談事例

ひとり暮らしで認知症気味の高齢の母親が、近所の人に誘われて、毎月、健康食品業者が貸会場で開催する定例会に参加している。無料で商品がもらえて、同年代の人が多く集まるらしく、参加するのをもっとも楽しみにしている。何度か通っているうちに、健康食品など高額な商品の契約をしまつうのではな

いかと心配だ。
 他県在住の家族から寄せられた相談です。SF商法(催眠商法)について説明し、通い続けると、高額な商品の契約に繋がることがあり、注意するよう助言しました。万が一、契約してしまったら、クーリング・オフの適用や契約を取り消すこともできる場合もあり、すぐに相談してほしいと伝えました。困ったときには、消費生活センターに相談しましょう。

☆SF商法(催眠商法)とは

会場無料で無料(あるいは激安)の商品を配り、販売員との楽しい会話で雰囲気盛り上げ、最終的に高額な商品(健康食品、健康器具など)を契約させるといふ手口です。ひとり暮らしやひとりの時間が長い高齢者が狙われるトラブルです。何度も会場に通い続けると、販売員と親しくなり断りにくい状況となります。
 「近所の人に誘われても、会場に絶対足を運ばないこと」、それが一番の対策です。SF商法被害の相談は、家族や周りの人から寄せられることが多く、身近な方々の見守りが被害の未然防止や早期解決には必要不可欠です。