

インフルエンザ予防接種費用の一部助成

対象者／接種当日に土浦市に住民登録があり、次のいずれかに該当する方

- ①65歳以上の方
- ②60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能に、身体障害者手帳1級相当の障害を有する方(接種前に申請が必要)
- ③生後6か月から中学3年生までの方

接種期間／10月1日(火)～12月31日(火)

接種場所／①・②県内協力医療機関、③市内協力医療機関

※協力医療機関以外で接種する場合は、償還払いとなります。接種10日前までに必ず健康増進課へ連絡してください。

助成額・回数／①・②2000円(1回)、③1700円(1回 ※13歳未満は2回まで)

※①・②の方で生活保護受給者は、全額公費負担(接種前に申請が必要)

健診結果まるごと相談

対象者／健診を受けた方またはその家族

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についてなど)、栄養士との個別相談

持ち物／健診結果

申込方法／電話で

日時	場所
9月30日(月) 9:40～12:00 13:40～16:00	土浦市保健センター
10月11日(金) 9:40～12:00	土浦市保健センター 新治分室
10月23日(水) 9:40～12:00	三中地区公民館
10月30日(水) 9:40～12:00	都和公民館
11月18日(月) 9:40～12:00	土浦市保健センター
11月20日(水) 9:40～12:00	六中地区公民館
12月13日(金) 9:40～12:00	上大津公民館
3月13日(金) 9:40～12:00 13:40～16:00	土浦市保健センター

高齢者のための食育教室

日時／10月9日(水) 午前10時～午後1時(受け付けは午前9時30分から)

場所／土浦市保健センター

対象者／市内在住の方

内容／お鍋でご飯、ひじきと野菜のつくね卵あんかけ、三色野菜のくるみあえ、マンゴーヨーグルト

定員／30人(先着順)

持ち物／エプロン、三角巾

費用／300円

申込方法／電話で

ウォーキング大会

日時／10月14日(月) 午前10時～正午(受け付けは午前9時30分から)※雨天中止

集合場所／水郷体育館

コース／湖面の秋風と稲穂コース(6.5km)

定員／100人(先着順)

持ち物／飲み物、保険証

10月の献血

日時／10月18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

お口の「終活」～まだまだこれから～

土浦市歯科医師会
野木隆久(のぎ歯科)

お口の健康状態はいかがですか。「だいたい大丈夫」という方が多いと思います。この「だいたい」に問題が潜んでいることがあるので要注意です。穴が開いているけど、詰め物がとれたままでけど、すこし揺れているんだけど・・・そんな歯はありませんか? 不自由していないから、入れ歯は嫌だから、歯医者は嫌いだから、何かあったら治します。元気なときはそれでもなんとかなるかもしれません。しかし、その「何か」は意外な時にやってくるかもしれません。

日本人の「平均」寿命は女性でだいたい87歳、男性で81歳です。一方で「健康」寿命は女性75歳、男性72歳くらいと言われていています。健康とは「人の手を借りずに朝起きて着替え、食事をして日中過ごし、お風呂に入るといった日常の生活が一人でできる期間」です。ということは「健康ではない」期間が平均で10年前後あるということになり、そうなっ

たら痛くなったり腫れたりして歯の治療を受けることはより「しんどい」ことになります。

そんな年齢じゃないから大丈夫と思っていても、飲んでいるお薬によっては、すぐ抜歯ができなかったり。がんの治療を始めるのに、お口の状態を改善しないと治療が始められなかったり。お口とは関係ないと思っていても、歯の治療を前もって進めなければならない場合が多くあります。

いつまでも自分の歯でしっかり食べられることは理想です。でも大切なのは、きちんと食事が出来る「お口」があることです。そのために元気な時から予防と治療、そして現在、自覚症状が無くても、近い将来トラブルが起こりそうな歯について、かかりつけの先生に相談してみてもいいのではないでしょうか。「終活」という言葉がありますが、思い当たることがある方は、この機会に、将来「しんどい」思いをしないうれ、お口の「終活」も考えてみてください。