

土浦市特定不妊治療費助成

**対象者**／法律上の婚姻をしていて、夫または妻のいずれかが市内に住所を有している夫婦、事実婚の場合は夫と妻いずれも市内に住所を有する方、夫および妻のいずれに市税などの滞納がない方

**対象となる治療**／県が指定する病院で受けた、特定不妊治療(体外受精・顕微授精)および特定不妊治療の過程で行った男性不妊治療で、治療終了日が令和3年度中であり、次のいずれかに該当するもの

- ・茨城県不妊治療助成を受けた治療で、治療費が県の助成額を超えたもの
- ・茨城県不妊治療助成の助成年限および年間助成回数を超えたもの

**助成額**／1回の治療につき5万円まで(男性不妊治療を行った場合は、1回の治療につき5万円まで上乗せして助成)

**助成回数**／10回まで(平成23年度以降に助成を受けた回数を含む)

**申請期限**／令和4年3月31日まで

**問い合わせ**／子ども包括支援課(☎826-1111 内線2513)

※申請方法など、詳しくはホームページをご覧ください。お問い合わせください。



認知力アップ講座

**対象者**／65歳以上の市民

**内容**／認知症の発症や進行をゆるやかにするポイントを、講話や脳トレ、運動を通して紹介

**定員**／各回20人

(定員を超えた場合は抽選)

**申込方法**／電話で

**申込期限**／9月3日(金)

日にち	場 所
9月24日(金)	二中地区公民館
9月27日(月)	一中地区公民館
9月28日(火)	六中地区公民館
9月29日(水)	三中地区公民館
9月30日(木)	都和公民館
10月6日(水)	新治地区公民館
10月8日(金)	神立地区コミュニティセンター
10月12日(火)	土浦市保健センター

※いずれの日程も午後2時～3時30分(受け付けは午後1時30分から)

健診結果まると相談

**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

**相談時間**／午前9時30分～11時15分(1人につき15分程度)

日にち	場 所
9月8日(水)	土浦市保健センター新治分室
9月10日(金)	土浦市保健センター
9月24日(金)	三中地区公民館
9月28日(火)	六中地区公民館
10月15日(金)	都和公民館
10月22日(金)	土浦市保健センター
11月24日(水)	二中地区公民館

9月の献血

**日時**／9月5日(日)、27日(月)  
10:15～11:45、13:00～16:00  
**場所**／イオンモール土浦(火花ひろば北入口)

健康教室

“循環器病”という病気

土浦市医師会  
金地嘉久(土浦協同病院)

“循環器病”という言葉をご存じでしょうか。心臓や脳血管、大動脈など、全身の血液の循環に関わる臓器に起きる病気を、総じて“循環器病”と呼びます。2018年の人口動態統計では、死亡原因の第2位が心疾患、第4位が脳血管疾患となっており、両者を合わせると年間31万人以上の方が亡くなっています。また高齢化にともない今後より一層増えることが予測されるため国を挙げて対策が練られています。

循環器病の多くは、運動不足、不適切な食生活、喫煙などの生活習慣や肥満などを原因としており、これらの改善や適切な治療によって予防したり悪化するのを防いだりすることができます。ひとたび循環器病を発症してしまうと、心筋梗塞のように急激に進行し数分から数時間の単位で生命にかかわる重大な事態に陥ったり、また脳卒中のように重度の後遺症が残ってしまったりすることもあるので、何より大切なのは循環器病を発症しないように予防していくということです。

不適切な生活習慣(喫煙、塩分・脂質過多、多量飲酒、運動不足)や生活習慣病(高血圧、糖尿病、脂質異常症、肥満症など)は、それ自体では症状が出ないことも多く、それによりしばしば放置されることもあります。しかし、循環器病を患った後は何らかの形で心臓や脳の機能が低下してしまいます。近年の医療の著しい進歩により、新しい薬や治療法が出てきていますが、やはり、循環器病は予防することが一番なのです。適度な運動と食生活により適切な体重を維持すること、禁煙、健康診断を受けて正常でなかった項目がある場合は改善を試みることで、これによって循環器病の多くが予防できると考えられます。もちろん年齢とともに循環器病を発症してしまうこともあるので、以前よりも息切れを起こしやすい、動悸がする、疲れやすいなどの症状がある場合は専門医を受診してください。元気で充実した生活を送るために、“循環器病”の予防を心がけましょう。