

運動普及推進員養成講習会

日時/10月31日(月)、11月11日(金)、12月6日(火)、19日(月)、
令和5年1月12日(木) 午前10時～午後4時(全5回)

場所/土浦市保健センター

内容/運動習慣を通じた健康づくりを推進するボランティア
「運動普及推進員」を養成する講座

対象者/次のいずれかに該当する方で、令和5年度からボラ
ンティア活動に参加できる方

- ・市内在住の70歳以下の方
- ・市内在住の71歳以上の方で、運動制限のある病歴がなく、
5～6kmを続けて歩くことができる方

定員/10人(先着順)

申込方法/電話で

骨髄移植などを受けた子への予防接種費用助成

骨髄移植などの医療行為により免疫を消失したお子さん
が、予防接種の再接種を受ける際の、接種費用を助成します。

対象者/次のすべてに該当する方

- ・過去に受けた定期予防接種の効果が、低下または消失した
と医師に判断された方
- ・再接種を受ける時点で、市内在住の20歳未満の方
- ・免疫消失以前に、定期予防接種を規定どおりに受けていた方

助成内容/予防接種の再接種費用(上限あり)

※手続きなど、詳しくはホームページをご覧ください。
か、お問い合わせください。



健診結果まると相談

日にち	場所
8月31日(水)	六中地区公民館
9月8日(木)	土浦市保健センター
9月9日(金)	土浦市保健センター
9月14日(水)	土浦市保健センター 新治分室
10月14日(金)	三中地区公民館
10月17日(月)	土浦市保健センター
10月19日(水)	都和公民館
11月4日(金)	土浦市保健センター
11月17日(木)	二中地区公民館

受付時間/①午前9時30分、②午前10時、③午前
10時30分、④午前11時(相談時間は15分程度)

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(希望者のみ)

持ち物/健診結果

申込方法/電話で

※かかりつけ医のいる方は、医師への相談をおす
めします。

9月の献血

日時/9月9日(金)

10:15～11:45、13:00～16:00

場所/イオンモール土浦(花火ひろば北入口)

健康教室

女性の尿漏れと骨盤臓器脱

土浦市医師会
和久夏衣(霞ヶ浦医療センター)

「急にトイレに行きたくないので外出しにくい」「く
しゃみのたびに尿が漏れて花粉症の時期がづらい」「お
風呂で腔から何かが出ているのに気づいてびっくり」
などの経験をされている女性は、決して少なくない
と思います。女性は体の構造上、男性より尿が漏れやす
くなっています。出産、加齢、慢性的な便秘、腹圧が
かかる動作などが原因で骨盤の底を支えている筋肉
(骨盤底筋)が緩んでくると、尿漏れだけでなく骨盤内
の臓器が腔方向へ下垂する骨盤臓器脱も起こりやす
くなります。

これらの予防や軽い症状の改善のために、まずはご
自分でできることに取り組んでみましょう。体重増加
や腹圧がかかる状態(慢性的な便秘や悪い姿勢、お腹
に力がかかる動作や、下着などによる腹部の締め付け)
があれば改善しましょう。軽い症状であれば、骨盤底
筋訓練が有効な場合もあります。骨盤底筋訓練は尿道
や肛門を締めながら骨盤底筋を引き上げ、緩める動作
を繰り返します。さまざまなメディアで取り上げられ

ており、ご自宅でも取り組みやすいのですが、腹圧を
かけてしまうと骨盤底筋がさらに緩むので注意しま
しょう。また、尿漏れ対策として生理用品を使用して
いる方も多いですが、かぶれたり、吸水が悪いと感じ
たり、臭いが気になる場合は、ご自分の漏れの程度に
合わせた尿漏れ専用のライナーやパッドを使った方が
良いでしょう。

医療機関を受診された方には、問診、質問票のほか、
必要に応じた検査(尿検査、超音波、排尿機能検査など)
や診察を行い、生活指導や投薬、骨盤底筋訓練の指導、
手術など、個々の患者さんに合った治療を検討します。

尿漏れや骨盤臓器脱はなかなか人に相談しづらく、
1人で思い悩んでしまう方も多いのですが、女性には
珍しくないことです。受診されて症状が楽になると、
「もっと早く病院に行っていれば良かった」とおっしゃ
る方も多いので、お困りの方はぜひ医療機関へご相談
ください。