

ふたごちゃん交流会

育児を楽しむために、双子以上を妊娠中の人や育児中のお母さん同士で、交流や情報交換をしませんか？母子保健推進員がお待ちしております。

と き 11月9日(火)、来年1月18日(火)、3月9日(水)10時～11時45分 ※11

月9日はふたごちゃんの妊婦さん向け教室も同時開催します。

ところ 中央保健センター1階健康づくり室

対象 現在双子以上を妊娠中の人または双子以上を育児中の保護者

問い合わせ 中央保健センター ☎229-3164



「子宮頸がん」ってどんな病気？

子宮頸がんは、主にヒトパピローマウイルス(HPV)というウイルスの感染で生じ、子宮の入り口近くに行けるがんです。日本では毎年、約3.4万人(上皮内がん含む)の女性がかかり、約2,900人の女性が亡くなっている病気です。また近年20～30歳代の患者が増えています。

ヒトパピローマウイルス(HPV)は、皮膚や粘膜に感染するウイルスです。感染しても、多くの場合ウイルスは自然に検出されなくなりますが、一部が数年～十数年間かけて子宮頸がんを発症します。

子宮頸がんは、ワクチンと検診で予防が期待できます。

子宮頸がん予防ワクチンについて

子宮頸がん予防ワクチンは、子宮頸がんの原因の約50～70%を防ぎます。定期接種のワクチンは、サーバリックス(2価)とガーダシル(4価)の2種類あります。計3回接種し、接種完了には6カ月程度の期間が必要です。いずれも同じワクチンを3回続けて接種してください。

対象 小学6年生～高校1年生に相当する年齢の女性(令和3年度の対象者は、平成17年4月2日～平成22年4月1日生まれの人)

申請方法 子宮頸がん予防接種の予診票は、津市ホームページのオンライン申請、または各保健センター窓口での申請(母子健康手帳が必要)により交付

※平成17年4月2日から平成18年4月1日生まれの人は接種対象の期間が令和4年3月31日までです。



HP 津市 子宮頸がん予防接種

子宮頸がん検診について

子宮頸がん検診では、がんになる前の「前がん病変」やごく初期のがんを発見することができます。

20歳になったら、2年に1回、定期的に検診を受けましょう。

対象 令和4年3月31日時点の年齢が20歳以上の女性



※津市子宮がん検診の詳しい情報はこちらでご確認ください。



HP 津市がん検診

9月は健康増進普及月間です

高血圧症、糖尿病、がん、心臓病、脳卒中などに代表される生活習慣病は、毎日の過ごし方と深く関連しています。検査を受けて病気を早期発見、早期治療することも大切ですが、食生活の改善や運動習慣の定着化といった健康的な生活習慣を実践することも重要です。

健康で生き生きと暮らすために、運動や食生活を見直して自分に合った健康づくりを実践しましょう。

健康的な生活を送るためのポイント

朝ごはんを
毎日食べましょう

毎日10分、体を動かす
時間をもちましょう

禁煙をしましょう

薄味(減塩)に
慣れましょう

適正体重を意識し、週1回は
体重測定をしましょう

がん検診、健康診査を
受けましょう