

笑顔でイキイキ！健康らんど



『「子宮頸がんから女性の健康を守る」予防接種と検診のお知らせ』

町福祉課健康推進係長 保健師 遠藤佳子

●「発症の約60%を予防する」 子宮頸がん予防ワクチン

子宮頸がんはHPVウイルスの感染が原因です。発がん性のある約15種類のうちの2種類、16及び18型が全体の約60%を占めており、子宮頸がん予防ワクチンはこの2つの型を予防するものです。

ワクチンは既に感染したものを治すのではなく感染を予防するものなので性交渉を開始する前の年齢で接種を受けるのが効果的と言えます。

今年度から、次のとおり自己負担無料の接種を開始します。

ただし、現在全国的なワクチン不足の為、新たに接種を始める方にはお待ちいただいています。

ワクチン供給が安定次第広報などでお知らせしますが、接種開始に向けて内容をお伝え致します。

▼対象年齢

今年度中学1年生から高校3年生に該当する年齢の女子で、俱知安町に住民票のある人

▼実施医療機関

- ・ 俱知安厚生病院
- ・ くときさん外科胃腸科
- ・ 中川クリニック
- ・ ようてい小児科・アレルギー科クリニック
- ・ 北海道対がん協会札幌検診センター

▼予防接種の受け方

計3回の筋肉注射です。初回から1カ月後に2回目、6カ月後に3回目を接種します。

▼接種後の症状や注意

接種部位が腫れたり痛むことがあります。接種後1日は過度な運動を控える必要がありますので、内容によつては体育の授業や部活動の日程を考慮して予約されることをお勧めします。

▼接種日程及び予約方法

各医療機関により異なりますので町・健康推進係にお問い合わせください。

③すでに1〜2回目を接種された人は接種医療機関に相談して引き続き受けてください。

●「早期に見つけて健康を守る」 子宮がん検診

予防接種では約60%を予防できますが全てのウイルスを防げません。また、接種前に感染している場合もありますので、検診は重要です。

町では「はつらつレディ検診」で20歳以上の方に子宮頸がん検診を実施しています。

4月18日より申込開始します。

今月の折込チラシで詳細をご確認してください。

町健康推進係 ☎ 22-1144

※小児肺炎球菌及びヒブワクチンについては新しい情報が入り次第お知らせ致します。

◆野菜をたっぷり食べよう◆ 帰宅後すぐできる 「10分でパパッとレシピ」



昆布茶を入れることによって旨味が出るので、塩、油を使う量が少なくて済みます。このレシピで1日に必要な野菜の約1/5を食べることができます。



平成21年度国民健康・栄養調査の結果によると野菜の摂取量は成人で平均295.3gで、目標の350gに足りない結果になっています。俱知安町でも健康相談のときに野菜不足を感じることがあります。野菜は体にいいのは知っているけど、野菜料理はワンパターン、作るのがめんどくさいという声も聞えます。

そんなお悩み解決のために、お家に帰ってからでもすぐにおかずにできる旬の野菜料理を紹介します。

春キャベツはやわらかく、甘味が強いので生でもおいしく食べられます。レモンに負けないくらいビタミンCも豊富です。ビタミンCは水にさらすと栄養が流れ出てしまうので、水にさらさずそのまま食べるようにしましょう。

栄養士 小屋畑麻未



野菜の350gはこのくらいです。生のままだと、かさが多いので、茹でたり炒めたりしてたくさん食べられるようにしましょう。

◆めっちゃうまキャベツ◆

<材料4人分>

- ・ 春キャベツ 1/4個・塩 小さじ1/4
- ・ 昆布茶 小さじ1/2・ごま油 小さじ1/4

<作り方>

- ① キャベツはざく切りにして、ポリ袋に入れる。
- ② ①の袋の中に調味料を入れて、振り混ぜる。もむと余計な水分が出て水っぽくなってしまうので、気をつけてください。1人分カロリー19kcal 塩分0.6g