

## ジェミニキッズ～ふたご交流会～

育児を楽しむために、双子以上を妊娠中の方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います。

- と き** 11月9日(水)、来年1月11日(水)、3月8日(水)10時～11時45分  
**と ころ** 中央保健センター健康づくり室(津リージョンプラザ1階)  
**対 象** 現在双子以上を妊娠中の人または育児中の保護者  
 ※11月9日は双子以上の妊婦さん向け教室「さくらんぼ教室」も同時開催します。さくらんぼ教室は事前に同保健センター(☎229-3164)へ電話予約をしてください。

## 多胎妊婦健診について

多胎(双子以上)を妊娠中の人には、14回の妊婦健診受診券の利用後、追加の助成があります。1回上限5,000円で、5回までです。母子手帳交付時にお渡しする、多胎妊婦さん用の母子保健のしおりを使ってください。

## 子宮頸がん予防のために私たちができること

子宮頸がんは、子宮の入り口に近い部分にできるがんです。日本では年間、約1万1,000人の女性がかかり、毎年、約2,900人の女性が亡くなっています。近年20～30歳代の患者が増えています。子宮頸がんの主な原因はHPV(ヒトパピローマウイルス)の持続的な感染です。女性の多くが一生に一度は感染するごくありふれたウイルスで、感染しても自然に消えることがほとんどです。しかし一部の人は子宮頸がんになってしまうことがあります。子宮頸がんは、ワクチンで感染予防をすることと、がん検診を定期的に受け早期発見につなげることが大切です。

### 子宮頸がん予防ワクチン

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。同じワクチンを計3回接種し、接種完了まで6カ月程度かかります。

**対 象** 津市に住民登録がある①または②の人

①小学6年生～高校1年生に相当する年齢の女子(令和4年度の対象者は、平成18年4月2日～平成23年4月1日生まれの方)

②平成9年4月2日～平成18年4月1日生まれの女子

※平成9年4月2日～平成20年4月1日生まれの女子は令和7年3月31日まで対象です。

※接種時に必要となる予診票は、最寄りの保健センター窓口で、母子健康手帳などで接種歴を確認の上、交付します。



HP 津市 子宮頸がん予防接種

### 子宮頸がん検診

子宮頸がん検診は、子宮の入口を綿棒などで軽くこすって細胞を採取する検査で、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。初期の段階ではほとんど自覚症状がないため、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5年3

月31日時点で年齢20歳以上の自覚症状がない女性



HP 津市がん検診

## 9月は健康増進普及月間

高血圧症、糖尿病、がん、心臓病、脳卒中などの生活習慣病は、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

朝ご飯を  
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

年に1度、がん検診・  
健康診査を受けましょう