

子宮頸がん予防ワクチンの接種について

料金：無料

子宮頸がんは、HPV(ヒトパピローマウイルス)感染が主な原因となっており、若い世代の女性(20歳から40歳代)が発症する割合が比較的高いがんです。子宮頸がんを予防するためにHPVワクチンの接種をご検討ください。

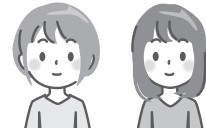
■対象者 接種日当日に小松島市に住民登録があり下記の①または②に該当する方

①定期予防接種対象者 小学校6年~高校1年相当の女子

②キャッチアップ接種対象者(接種期限:令和7年3月31日)

平成9年4月2日生まれから平成19年4月1日生まれの女性

(注意)令和5年度定期接種対象者である平成19年4月2日から平成20年4月1日生まれの女子は、令和6年度の1年間もキャッチアップ接種の対象となります。



定期予防接種はこちら



キャッチアップ接種はこちら

接種方法

HPVワクチンの種類(2価・4価・9価)や接種開始年齢によって接種方法が異なりますので、ご注意ください。

※接種歴をご確認の上、まだ接種が完了されていない方で接種を希望される場合は、事前に医療機関までご予約ください。転入や紛失などで予診票をお持ちでない方は、市保健センターまでお問い合わせください。

※新型コロナウイルスワクチンを接種する場合は、原則13日以上の間隔をあけてください。

※ワクチンの有効性と安全性を十分に理解されたうえで接種をご検討ください。

参加者募集 若者対象

おうちでできる☆野菜がおいしい料理教室



小松島市食生活改善推進協議会(ヘルスメイト)が開催する料理教室に参加しませんか?簡単に野菜がたっぷり摂れるメニューをご紹介します!

ご希望の方は市保健センター(☎32・3551)へ、1月26日(金)までにお申し込みください。

■対象者 15~22歳の市民および市内の学校に在学の方

■日時 2月10日(土) 午前10時~午後1時

■料金 無料(エプロン、三角巾、マスク持参)

■場所 市保健センター(小松島町字新港9-10)

■定員 10名程度 ※必ず事前にお申し込みください。



管理栄養師
一口メッセージ

令和4年度県民健康栄養調査結果 からみる小松島市の食の状況

昨年、6年ぶりとなる県民健康栄養調査が実施され、その結果が発表されました。この調査は県民の「食生活」や「運動習慣」等の生活状況を把握し、健康づくりの推進に役立つ資料となるものです。

小松島市においても調査が行われましたので、その結果の一部をご紹介します。

野菜の1日当たりの摂取量は緑黄色野菜が62.3g(県平均89.8g)、その他の野菜が142g(県平均186.5g)と県平均と比べて75g少なく、1日当たりの目標値の350gより約140g不足していることがわかりました。

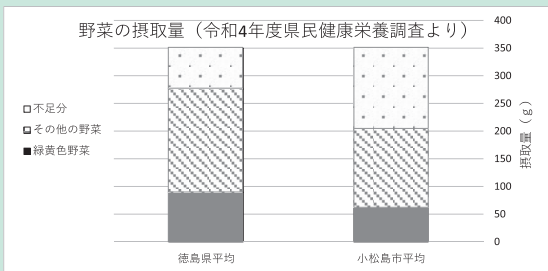
一方、食塩の摂取状況は1日当たり7.8gで県平均の9.8gと比べて少なく、目標値である男性1日7.5g未満、女性6.5g未満に近い数値であることがわかりました。

食品群別摂取量からみると、小松島市民は砂糖類、豆類、きのこ、生魚介類、貝類、鶏肉、乳類の摂取量が多く、野菜、果物、菓子類が少ない傾向でした。栄養素でみると、動物性たんぱく質は多いものの、ビタミン類、食物繊維が不足している状況です。

普段の食事にと70g程度の野菜を増やし(冷凍野菜やカット野菜等を活用するなど)、肉類は摂り過ぎず、減塩を意識した食事をするのが健康的な食事になると、今回の調査が教えてくれています。新年の健康目標に取り入れてみてはいかがでしょう?か?

管理栄養士
本田なつ子

	緑黄色野菜	その他の野菜	不足分
小松島市平均	62.3	142	145.7
徳島県平均	89.9	186.5	73.6



申込・問 市保健センター(サウンドハウスホール内) ☎32・3551/FAX32・4145

✉ hokencenter@city.komatsushima.i-tokushima.jp

《今月は、市県民税4期分、後期高齢者医療保険料6期分、国民健康保険税・介護保険料7期分の納付月です。》忘れずに納期限内に納めましょう。市税の納付は、確実・安心・便利な口座振替をご利用ください。

2024年(令和6年)1月5日
広報こまつしま

