

どちらのワクチンも予防効果の持続性についてははっきりとわかっていないので、20歳になれば子宮がん検診を受ける事が重要です。

また、昨年予防接種後の失神が多く報告されたことから、接種後に注意が必要です。

**<予防接種を受けた後の注意点>**

注射の痛み、恐怖、興奮などによる刺激が血管迷走神経反射として、心拍数や血圧が低下する事があります。その結果、気分が悪くなったりめまい、ふらつき、失神にいたる事があり、特に思春期女性に多いと言われています。接種後30分は帰宅せず、安静にして様子を見る事が大切です。任意接種ですので、保護者がよく理解することが大事です。

6月から子宮頸がん予防接種を実施するため、5月中に対象者に個別に通知をします。どちらのワクチンを希望するか決めてから豊頃医院に申し込みをしましょう。



スキーのストックのような2本のポールを持って歩くのがノルディックウォーキング。ポールの使い方によって足腰に負担がかからず楽に歩くことができたり、運動強度をアップさせることもできますので老若男女の健康づくりに最適。

月日	内容	★時間	★場所	★講師	★対象者	★定員	★服装	★持ち物
5月24日(木)	茂岩山げんきの森ウォーキングロードを歩きます	10:00~12:00 (集合=9:30)	える夢館 (はるにれホール)	十勝クロスカントリースキークラブ 村田 博 氏	介護予防教室に参加していない30歳以上の町民	20人 (全日程に参加できなくても参加可能)	運動しやすい服装、履きなれた運動靴	帽子、飲み物、タオル (持ち物はリュック等に入れ、両手が使えるようにしてきてください)
6月6日(水)	える夢館からハルニレの木まで歩きます							ノルディックポールをお持ちの方は、当日ご持参ください。イベント傷害共済保険料として1人1回あたり21円をその都度、負担していただきます。
6月18日(月)	どこを歩くかは、当日までのお楽しみ!							★その他 教室期間中、希望者には無料で万歩計を貸し出します。 ★申込み 役場福祉課健康係 ☎ (574)2214 (申込締切: 5月18日)

詳しくは・・・【お問合せ先】 役場福祉課健康係 ☎ (574)2214



**6月巡回ドックのお知らせ**

- 1 日程 6月13日(水)・14日(木)・15日(金)
- 2 受付時間 ①6:00 ②7:00 ③8:00 ④9:00 ⑤10:00
- 3 会場 保健センター
- 4 申込期間 5月1日(火)~5月31日(木)  
【役場福祉課健康係 ☎ (574) 2214まで】
- 5 対象・検診項目・料金 ×印は受けることができません

国保特定健診対象の方 (今年度40歳以上の国保加入者)には、5月初めに特定健診受診券を郵送します。詳しくは、受診券と一緒に郵送される案内または、4月に配布しました『ほけんガイド』をご覧ください。

検診項目	生活習慣病予防健診			がん検診				その他の検診			
	国保特定健診	後期高齢者健診	一般基本健診	胃がん	肺がん	大腸がん	前立腺がん	肝炎ウイルス	エキ/コックス症	骨粗しょう症	歯科 (13日のみ)
40~74歳の国保加入者	無料	×	×	700円	200円	200円	1,300円 (50歳以上)	400円	200円	200円	200円
75歳以上の後期高齢者医療加入者	×	無料	×								
40~74歳の被用者保険の被扶養者	×	×	1,200円								
40歳以上の被用者保険加入者	×	×	×								
30~39歳の方	×	×	1,200円	×	×	×	×	×			
20~29歳の方	×	×	×	×	×	×	×	×			
生活保護世帯の方	×	×	無料 (30歳以上)	無料 (40歳以上)			無料 (50歳以上)	無料 (40歳以上)	無料 (20歳以上)		

**脳ドックの受付も始まります!**

脳ドック申し込み期間: 5月1日(火)~15日(火)  
【役場福祉課健康係 ☎ (574) 2214まで】  
※詳しくは4月に配布しました『ほけんガイド』P6をご覧ください。



同じ検診項目を年度内に2回受けることはできません。脳ドックを受ける場合は、巡回ドックの生活習慣病予防健診や人間ドックを受けることができませんので、ご注意ください。

**子宮頸がん予防ワクチン ~サーバリックスとガーダシル~**

昨年度から中学1年生~高校2年生女子を対象に子宮頸がん予防ワクチンが公費助成されるようになりました。今年度からは新中学1年生女子を対象に接種費用が助成されます。

**<サーバリックスとガーダシル>**

現在、日本で接種できる子宮頸がんの予防ワクチンは「サーバリックス」「ガーダシル」の2種類があります。豊頃町でも「サーバリックス」「ガーダシル」の2種類から選んで接種できるようになりました。それぞれ特徴がありますので、よく理解してから接種しましょう。

	サーバリックス	ガーダシル
薬品名	組み換え沈降2価ヒトパピローマウイルス様粒子ワクチン	組み換え沈降4価ヒトパピローマウイルス様粒子ワクチン
国内発売	2009年12月	2011年8月
主に予防できる病気	ヒトパピローマウイルス16型、18型感染に起因する子宮頸がん	ヒトパピローマウイルス6型、11型、16型、18型に起因する子宮頸がん 外陰上皮内腫瘍 膣上皮内腫瘍 尖圭コンジローマ
接種回数	3回接種(筋肉内) ①初回接種 ②初回接種から1か月後 ③初回接種から6か月後	3回接種(筋肉内) ①初回接種 ②初回接種から2か月後 ③初回接種から6か月後
主な副反応 (頻度10%以上)	かゆみ 注射部位の痛み、赤み、腫れ 胃腸症状(吐き気 嘔吐 下痢 便秘) 筋肉、関節の痛み 頭痛 疲労	注射部位の痛み、赤み、腫れ