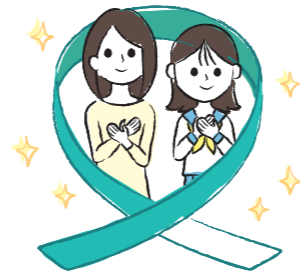




## 子宮頸がん対策に がん検診とワクチン接種

市では20歳以上を対象に、2年度に1回無料の子宮頸がん検診が受けられます。定期的ながん検診とワクチン接種で対策をしましょう。

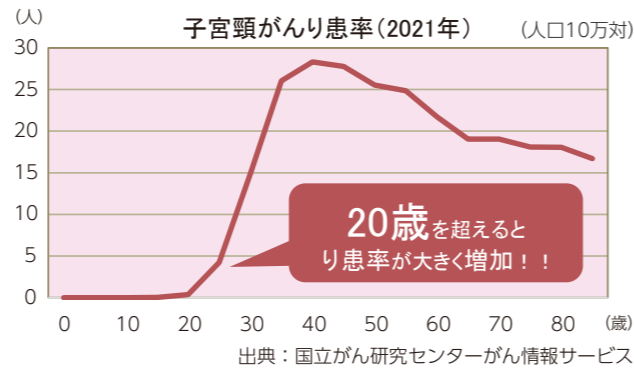
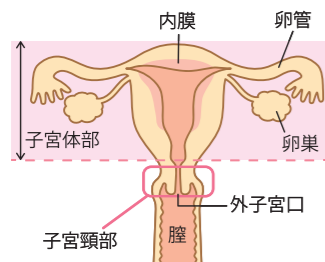
**問** 健康づくり推進課/Tel.674-8800 (がん検診)  
子ども保健課/Tel.648-3272 (ワクチン接種)



### ID 005459 20代後半から40代前半でり患率が急増 子宮全摘出や後遺症も

子宮頸がんは、子宮の入り口である子宮頸部(下図)の表面の細胞にがんができる病気で、全国で年間約10,700人が発症し、約2,800人が亡くなっています。

子宮頸がんになる人は、20歳を超えると急増し、40代前半が最も多く報告されています(右グラフ)。進行して見つかったら、たとえ死亡に至らなくても、子宮全摘出となるケースもあります。妊娠や出産ができなくなるだけでなく、排尿障がいなどの後遺症や生活の質の低下に悩まされることもあります。そのため早期に見つけることが大切です。



### 原因はHPVの感染 数年かけてがんに移行する

子宮頸がんは、HPV(ヒトパピローマウイルス)への感染が原因と考えられ、主に性的接触によって起こります。このウイルスは、多くの人が一生涯に一度は感染するといわれています。感染しても多くは自然に消えますが、一部の人でウイルスを排除できずに感染が持続すると「異形成」と呼ばれる前がん病変を経て、数年以上かけて子宮頸がんに行進することがあります。

## 細菌性食中毒にご用心

ID 002819

夏は気温の上昇とともに、肉などの食品に付いた細菌が増殖しやすくなり、食中毒が発生しやすくなる季節です。食品の取り扱いには十分注意し、小まめな手洗いのほか、調理器具や食器、台所の衛生管理を適切に行いましょう。

**問合** 保健衛生課/Tel.661-9331

### 家庭でできる食中毒予防の6つのポイント

- |  |   |  |
|--|---|--|
| <p><b>①食品の購入</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 生肉・生魚は個別に包む</li> <li><input type="checkbox"/> 保冷剤を使う</li> <li><input type="checkbox"/> 買い物をしたらまっすぐ家に帰る</li> </ul> | <p><b>②冷蔵庫での保存</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 生肉・生魚は包む</li> <li><input type="checkbox"/> 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に</li> <li><input type="checkbox"/> 庫内温度に注意。入れるのは7割程度に</li> </ul> | <p><b>③下準備</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 室温解凍を避け、冷蔵庫の中やレンジで解凍</li> <li><input type="checkbox"/> 生肉・生魚を切ったまな板・包丁は洗って熱湯をかけておく</li> <li><input type="checkbox"/> 生肉・生魚などの汁が他の食品に付着しないように注意</li> </ul> |
| <p><b>④調理</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 中心まで十分加熱(目安は中心温度75℃で1分間以上)</li> <li><input type="checkbox"/> レンジ加熱はムラのないよう混ぜる</li> </ul>                             | <p><b>⑤食事</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 盛り付けは清潔な器具・食器で</li> <li><input type="checkbox"/> 長時間室温で放置しない</li> </ul>   | <p><b>⑥残った食品</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 清潔な保存容器を使う</li> <li><input type="checkbox"/> 早く冷えるように、浅型の容器に小分けする</li> <li><input type="checkbox"/> 温め直すときも十分加熱</li> </ul>                              |



## 初期症状はほとんどなし がん検診で早期発見を

初期の子宮頸がんでは通常、症状がほとんど出ません。検診を受けることで、がん細胞になる前に発見し、治療を行うことができます。2年度に1回継続して検診を受けることが重要です。がん検診は、市内実施医療機関もしくは集団検診(32ページ参照)で申し込みをしてください。

気になる症状(月経時以外の出血、おりものが増える・異臭がする、下腹部の痛みなど)があれば、すぐに医療機関を受診しましょう。



### どんな検査をするの？

- ・内診台で腔鏡を用い、子宮頸部の状態を確認します
- ・やわらかいブラシなどで子宮頸部の粘膜をなでるように軽くこすり細胞を採取します
- ・カーテンなどでプライバシーに配慮しながら検査します
- ・検査時間は15分程度で、痛みはほとんどありません

ID 003464

## ワクチン接種で感染を予防しよう

小学6年生から高校1年生までの女性は、子宮頸がん予防ワクチンの予防接種を無料で受けることができます。

ワクチン接種の効果とリスクを十分に理解した上で接種するようにしてください。詳しくは市ホームページでご確認ください。

### 【定期接種対象者】

小学6年生～高校1年生相当の年齢の女性  
(平成22年4/2～27年4/1生まれ)

※7月中旬に、中学1年生の女性へ接種案内と予診票などを送付

### 【接種回数】

- ・1回目の接種を15歳までに受ける場合：計2回
- ・1回目の接種を15歳になってから受ける場合：計3回



## 夏場に気を付けたい食中毒菌

加熱した食品でも注意が必要な菌があります。特徴を知って、対策しましょう。



①発生しやすい食品②潜伏期間

### 加熱だけでは防ぎきれないもの

- |  |  |
|--|--|
| <p><b>ウエルシュ菌</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>①カレー、煮物など</li> <li>②6～18時間</li> </ul>  | <p><b>対策</b><br/>調理後は素早く冷却、しっかり再加熱</p> |
| <p><b>黄色ブドウ球菌</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>①弁当、おにぎりなど</li> <li>②1～5時間</li> </ul> | <p><b>対策</b><br/>傷のある素手で食品に触れない</p>    |

### 中心部までの加熱が効果的なもの

- |   |   |
|---|---|
| <p><b>腸管出血性大腸菌(O157など)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>①加熱不足の牛肉など</li> <li>②3～8日間</li> </ul> | <p><b>対策</b><br/>中心部まで十分な加熱(75℃で1分以上)</p> |
| <p><b>カンピロバクター</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>①加熱不足の鶏肉など</li> <li>②2～7日間</li> </ul>         |   |
| <p><b>サルモネラ属菌</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>①卵、鶏肉など</li> <li>②6～72時間</li> </ul>            |   |

## 食中毒予防街頭キャンペーン

ID 174810

8/4(火)11:00～12:00にアクトアモーレ(芥川町1)で、食中毒予防を呼びかける街頭キャンペーンを実施。保健所職員による相談会も開催します。

同日、親子で食品衛生について学んだり、百貨店の食品売場を探検したりするイベント(右記)も開催します。ステージで探検隊の任命式もあり。

### 親子で食品衛生探検隊 申込順4組

**対象** 市内在住、通学の小学生(保護者同伴)  
**日時** 8/4(火)10:00～12:00  
**場所** アクトアモーレ(芥川町1)  
**料金** 無料  
**申込** 7/3(金)～17(金)にHPで



## ジェネリック医薬品をご利用ください

ID 002384

ジェネリック医薬品（後発医薬品）は、新薬（先発医薬品）の特許が切れた後に、同等の品質で製造販売される低価格の薬です。新薬と同じ有効成分を同量含み、同等の効き目があると国に認められたものですが、開発コストが抑えられているため安価で経済的です。

切り替えを希望するときは、かかりつけ医・かかりつけ薬剤師とご相談の上、ご利用ください。なお、すべての薬にジェネリック医薬品があるわけではないほか、取り扱いの有無や在庫状況により希望するジェネリック医薬品を選べない場合があります。

問合 国民健康保険課/Tel674-7079

医師や薬剤師に  
気軽に相談を



ジェネリックに切り  
替えできますか？

## 化学物質過敏症の人に 配慮してください

ID 002770

化学物質過敏症は、わずかな量の化学物質に過敏に反応することで、頭痛やけん怠感、ぜんそく、不眠などの症状が現れるといわれています。

未解明の部分も多く、原因の化学物質も人によってさまざまで、柔軟剤や香水などに含まれる香料によって症状が誘発される人もいます。特に公共の場ではご配慮ください。

問合 保健衛生課/Tel661-9331



## 健診・検診

ID 032781

問合 健康づくり推進課/Tel674-8800、FAX674-1551

	日時・会場	申込方法
まとめて健診(午前)	9/4(金)・9(水)・17(木) [必須項目] 特定健診 [選択項目] 肺がん、胃がん、大腸がん、ピロリ菌、肝炎、前立腺、骨測定	随時、HP
まとめて健診+ (プラス) ～レディースDay～(午前)	10/8(木) [必須項目] 特定健診、子宮頸がん、乳がん [選択項目] 肺がん、大腸がん、ピロリ菌、肝炎、骨測定	随時、HP
レディースストック(午前)	9/11(金) [必須項目] 子宮頸がん、乳がん [選択項目] 肺がん、胃がん、大腸がん、骨測定	随時、HP
子宮頸・乳・ 大腸がん検診(午後)	9/10(木)★ [必須項目] 子宮頸がん、乳がんのうち少なくとも1つ [選択項目] 大腸がん、骨測定	★は保育あり 随時、HP (保育は )
健康相談会 (結果説明+個別相談) (14:00～15:30)	8/18(火) 相談員:医師、保健師、管理栄養士、薬剤師	随時、HP (基本事項と生年月日記入)
<b>対象</b>	[特定健診] 今年度40～74歳(75歳の誕生日の前日まで)で市国保被保険者に限る()の健診が対象 <span style="float: right;">※特定健診以外は市民だけ</span> [がん検診] 肺・大腸=40歳以上、胃=50歳以上、子宮頸=20歳以上女性、乳=30歳以上女性、まとめて健診=40歳以上、 まとめて健診+(プラス)=40歳以上女性、レディースストック=30歳以上女性 ※胃・子宮頸・乳は前年度未受診者 [その他]ピロリ菌=20～49歳(500円)、肝炎=今年度40歳以上(B・C型各500円)、前立腺=50～89歳男性、骨測定=40歳以上(500円) ※ピロリ菌・肝炎は過去未受診者	
<b>備考</b>	日時は「健康だより」「特定健診のご案内」にも掲載▷無料送迎バスは「特定健診のご案内」に掲載▷会場の記載がないものは保健センター▷申込順▷費用記載なしは無料。ピロリ菌・肝炎・骨測定にも無料制度あり。対象は非課税・生活保護受給世帯(要事前申請)、70歳以上または後期高齢者医療制度に加入している市民▷保健センターの胃がん検診はバリウムだけ▷市内の実施医療機関でも受診可(骨測定除く)	

※申込手段や基本事項の略は16ページ参照