

保健センターだより

子宮頸がん予防(HPV)ワクチンの キャッチアップ接種の経過措置について

子宮頸がん予防(HPV)ワクチンは、子宮頸がんの原因となるヒトパピローマウイルス(HPV)の感染を防ぐ予防接種です。子宮頸がん予防(HPV)ワクチンのキャッチアップ接種については、接種期間を令和7年3月末までの3年間として実施していましたが、今夏以降のワクチン需要の大幅な増加により子宮頸がん予防(HPV)ワクチンの接種を希望しても受けられなかった方のため、令和6年度までに接種を開始した方が全3回の接種を公費で完了できるよう経過措置を設けます。

- ▶ **対象者**
- ①キャッチアップ接種対象者(平成9年4月2日～平成20年4月1日生まれの女子)
 - ②平成20年度生まれの女子
 - ①、②のうち、令和4年4月1日～令和7年3月31日までに子宮頸がん予防(HPV)ワクチンを1回以上接種した方

▶ **接種期間** 令和8年3月31日まで

▶ **問合せ** 保健センター ☎28・3150



毎日実践!フレイル予防!「健康長寿体操のご紹介」

高齢期に心身の機能が衰えた状態のことを「フレイル」といい、進行すれば介護が必要な状態になる危険があります。フレイル予防のため今よりも少し多く体を動かしましょう。自宅でできる簡易な運動を毎月紹介します。

監修:菅原一子先生(健康運動指導士)



第8回 太ももの裏を伸ばしましょう

効果

腰痛の予防・改善

- ①左足を前に出し(少し膝が曲がってよい)、つま先を立てます
- ②背筋を伸ばし、胸を開き、できるだけ良い姿勢を意識します
- ③息を吐きながら体を少し前に倒し、20～30秒維持します
- ④息を吸いながらゆっくり体を起こします
- ⑤反対側も同じように行いましょう

【注意】

体を前に倒す時、背中や腰が丸くならないようにしましょう

▶ **問合せ** 保険課国民健康保険・医療グループ ☎28・0917



二次元コードから
簡単アクセス
これまでご紹介した体操は
町公式ホームページから
ご覧頂けます。