

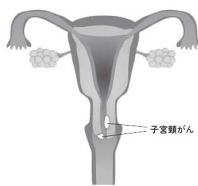
保健師だより

あなたの健康支えます!!

◆◆◆ 子宮頸がん予防～HPV ワクチンとがん検診を受けましょう～ ◆◆◆

【子宮頸がんとは】

子宮頸がんは子宮の入口にできるがんのことで、子宮頸がんの95%以上がヒトパピローマウイルス（HPV）の感染によるものです。30歳代から40歳代の女性に多いがんですが、近年20歳代女性の発症も増加しています。毎年、全国で約1万1000人の女性が子宮頸がんになり、約3,000人の女性が亡くなっています。



【HPV ワクチン】

HPVは女性の多くが一生涯に一度は感染すると言われています。ワクチンを接種することにより、HPVの感染を防ぐことができます。

- 対象者（料金は無料）※本来は5～9万円かかる予防接種です。
 - ・定期予防接種：小学6年生～高校1年生相当の女性
 - ・キャッチアップ接種：平成9年4月2日～平成20年4月1日生まれでワクチン未接種の女性

※高校1年生とキャッチアップ接種対象の方は、令和7年3月末でワクチンの無料接種が終了します。ワクチンは3回接種する必要があるため、スケジュールに沿って接種していきましょう。

※対象の方へは町から予防接種予診票が配付されています。お手元がない場合は、町健康環境課までお問合せください。

【子宮頸がん検診】

検診を受診することで、がんの早期発見・治療に繋がり、命を落とすリスクが減ります。また、がんを早期に発見できれば、子宮を取らずに治療でき、がんになっても妊娠が可能な場合もあります。

●対象者 20歳以上の女性

町の子宮頸がん検診は、今年度中に偶数年齢になられる方が対象です。実施期間は令和7年1月31日までです。医療機関へご予約の上お受けください。また、検診を受ける際には、受診券が必要になります。お手元がない場合は町健康環境課までお問合せください。



◆◆◆ 麻しん・風しん予防～大人も子どもも気をつけたい感染症～ ◆◆◆

【風しんとは】

風しんは、風しんウイルスによる感染症で、飛沫・接触感染で広まりとても強い感染力があります。風しんは自覚症状が少ないため、多くの人へ感染する可能性があり、特に、妊娠初期の感染で生まれてくる赤ちゃんに心疾患や難聴などの障害（先天性風しん症候群）を引き起こすことがあります。

【風しんはみんなで予防しましょう！】

予防接種を受けることが最も有効な予防法です。ワクチンで風しんを予防し、自分も周りも未来の命も守ることに協力ください。

【子どもの風しん対策】

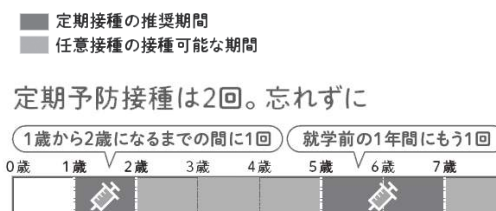
麻しん風しん混合（MR）ワクチンの予防接種を受けましょう。

- 定期接種対象者 第1期：1歳児
第2期：小学校入学前1年間の幼児

【大人の風しん対策】

令和6年4月1日時点で45歳～62歳の男性の方には、町から無料クーポン券が配布されています。無料クーポン券による抗体検査・予防接種は令和6年度末で終了予定です。令和7年2月末までには抗体検査・予防接種を受けましょう。

妊娠を希望する女性やその配偶者等に対する抗体検査・予防接種費用の助成もしています。（料金は無料）



●問い合わせ先 健康環境課 保健師 ☎ 62-2115

健幸まちづくり事業

医学ひとくちメモ vol.7



町では今年度の新規事業として、「健幸まちづくり事業」に取り組んでいます。この事業は福島県立医科大学との連携により、健康調査事業や体力測定会、医学講演会を実施しています。

先月号に続き、福島県立医科大学保健科学部の先生方より病気についてお話をさせていただきます。皆さんも、このひとくちメモを読んで、身近な病気などについて学んでみましょう。

今月の当番

福島県立医科大学保健科学部理学療法学科准教授 ^{あべ ひろあき} 阿部 浩明 先生



今回は、歩行速度が死亡リスクに密接に関連していると報告されたオーストラリアの研究をご紹介します。

★ 1 研究内容について

この研究は、参加者の歩行速度を測定し、その速度が死亡リスクにどの程度影響するかを解析しています。「Grim Reaper（死神）」がどのくらいの速度で歩くかというユーモアを交えたテーマとなっています。

- 調査対象者 70歳以上の男性 1,705人
- 追跡期間 平均 59.3か月（約5年間）
- 調査内容 対象者の歩行速度と死亡率との関係について調査
- 調査結果 1秒間に0.82mで歩けるかどうか、Grim Reaperに捕まってしまうか否かの分かれ道であると報告された。※1分間では49.3m（時速約3キロkm）

1分間に50mよりも進めないほどの遅い速度で歩く人は死亡リスクが高い傾向にあると言えます。この研究で興味深かったのは、1分間に81.6m（時速約5km）以上で歩くことができる男性には、死亡者はおらず、「Grim Reaperに捕まらない」という結果が得られたことです。



★ 2 歩行速度を意識してみましょう

この研究の背景には、歩行速度が高齢者の体力や健康状態を反映する有力な指標であるという既存の知見があります。歩行速度が遅い人は、心臓病や転倒などのリスクが高く、全体的な健康状態が低下している可能性が高いのです。歩行速度が遅い方はより速く歩くことを意識されると良いかもしれません。

ただし、歩行速度の低下には個々の要因があり、その人に適した運動を選択することが肝要です。無理をして転倒などにつながってしまうのは元も子ありません。無理のない範囲でウォーキングを習慣化し、徐々に歩行速度を上げていくことが良いでしょう。

福島県立医科大学保健科学部では、健幸まちづくり事業の取り組みの一つとして「体力測定（生活機能評価）」を年に一度開催しています。ぜひ、そういった機会を利用してご自身の体力や身体機能を把握してみてください。

町男女共同参画事業 パパと一緒にフッキング参加者募集

町では、男性の家事や育児参入を目的に、父と子（小学生以下）の料理教室を開催します。料理家でテレビでも活躍中の講師が手軽にできる簡単レシピをご紹介します。

参加希望の方は事前にお申込み下さい。

- ▶日時 12月1日(日) 10時30分～12時30分
- ▶場所 町健康福祉センター
- ▶講師 料理家 本田よう一先生（東京在住、泉崎村出身）
- ▶定員 親子8組程度※定員になり次第締め切り
- ▶参加費 無料
- 問い合わせ先 税務町民課 ☎ 62-2112



本田よう一先生