

### 子宮頸がんを「ワクチン」と「検診」で予防しましょう

図 HPVワクチンに関すること…こども未来課(南有馬庁舎) ☎73-6652  
子宮頸がん検診に関すること…健康づくり課(南有馬庁舎) ☎73-6641

#### 子宮頸がんとは

- 20代から増え始め、国内で毎年約1万人の女性が発病しています。
- HPV(ヒトパピローマウイルス)の感染が原因と考えられています。

#### 予防の決め手は「ワクチン」と「検診」の2つ!

- ①小学校6年生からのHPVワクチン  
HPVの感染を予防することで、将来の子宮頸がんを予防できると期待されています。
- ②20歳になったら子宮頸がん検診(※)  
HPVワクチンを受けていても、子宮頸がん検診を2年に1度、定期的に受けましょう。早期発見・治療が可能です。

※平成14年4月2日~平成15年4月1日生まれの人は、令和5年度のみ無料で検診ができます。

対象者には通知を郵送していますので、ご確認ください。

- HPVワクチン…4月に郵送した緑色封筒
- 子宮頸がん検診…5月に郵送した黄色封筒

### 健診を受けましょう

図健康づくり課(南有馬庁舎) ☎73-6641

集団健診・個別健診ともに予約が必要です。5月に郵送した黄色の封筒「令和5年度南島原市 健診のお知らせ」をご確認の上、受診してください。

#### ●女性検診

☑9月8日(金)

☑加津佐保健センター

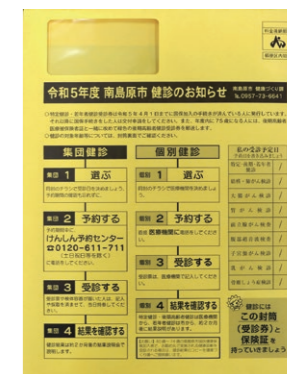
- 予約受付期間:8月8日~23日(土日祝日を除く)

#### 集団健診予約受付:けんしん予約センター

☎0120-611-711

<お願い>40~74歳の南島原市国民健康保険加入者で、勤務先で実施される健康診断を受診する場合は、健診結果のコピーを健康づくり課へご提供ください。

※女性検診を希望する人は、予約受付期間中に電話予約をしてください。予約期間終了後も予約状況により予約ができる場合がありますので、けんしん予約センターにご確認ください。  
※個別健診を希望する人は、直接医療機関に電話予約をしてください。



### 家庭教育支援「わくわく広場」

図生涯学習課(南有馬庁舎) ☎73-6703



子育てに役立つ講座を開催します。保護者のみでも、子ども連れでも参加できます。

**7月から市LINE公式アカウントで参加申し込みができるようになりました。**

いつでも申込ができますので、お気軽にご参加ください。

#### 【お母さんへの読み語り】

☑9月8日(金) 午後2時~3時

- 講師…図書館職員、家庭教育支援員

☑ありえコレジヨホール

☑各講座15人程度(子どもを含む)

☑無料 ☑市内在住の保護者

☑9月5日(火)

☑市LINEまたは電話、窓口で申し込んでください。



LINE参加申込

### 親子ふれあいプログラム「にほ・さんぽ」

図生涯学習課(南有馬庁舎) ☎73-6703

乳児とママのための講座を開催します。あやし歌を歌ったり、絵本を見たり、おしゃべりしたりする楽しい集まりです。遊びにきてみませんか?

#### 【有家会場】

☑9月19日、26日、10月3日、10日(全4回/火曜日)

午前10時~正午

☑ありえコレジヨホール

#### 【南有馬会場】

☑9月20日、27日、10月4日、11日(全4回/水曜日)

午前10時~正午

☑原城オアシスセンター

#### 【共通事項】

☑各会場8組(先着順ですが、4回すべてに参加できる人を優先します)

☑無料 ※ただし、おやつ代実費負担(4回で200円程度)

☑市内在住で、講座初日に生後2~5カ月の乳児とママ(乳児とママ以外の人は参加できません)

- 持参品…バスタオル、タオル

☑8月31日(木)

☑市LINEまたは電話、窓口で申し込んでください。

※各会場の参加申し込みが2組以下のときは、開催会場を変更する場合があります。



LINE参加申込

### 食中毒を予防しましょう

図県南保健所 衛生環境課 ☎0957-62-3288



サバに寄生したアニサキス幼虫の写真  
提供:東京都健康安全研究センター

夏季は、細菌やアニサキス幼虫による食中毒が全国的に多発しています。



厚生労働省HP

#### ●細菌性食中毒とは

カンピロバクターや黄色ブドウ球菌、腸管出血性大腸菌といった細菌が付着した食品を食べることで起きる食中毒です。

#### 【予防の3原則】

##### つけない

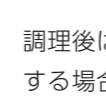
食材・手・調理器具はこまめにしっかり洗う!

特に調理前、飲食前の手洗いを徹底しましょう。



##### 増やさない

要冷蔵品はすぐに冷蔵庫へ保管!



調理後はすぐに食べ、保存する場合は素早く冷まして冷蔵庫で保管しましょう。

##### 殺菌する

食材(特に肉類)は中心部まで十分に加熱!



食材だけでなく、調理器具も加熱などで殺菌しましょう。

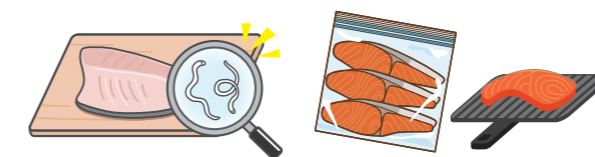
#### ●アニサキス食中毒とは

アニサキス幼虫が寄生している生鮮魚介類を、生で食べることで起きる食中毒です。

#### 【予防方法】

まずは、鮮度を徹底! 目視で確認!

さらに、冷凍・加熱が有効!



- ・新鮮な魚を選び、速やかに内臓を取り除いてください。アニサキス幼虫は、寄生している魚介類が死亡し、時間が経過すると、内臓から筋肉に移動することが知られています。
- ・内臓を生で食べない(提供しない)でください。
- ・目視で確認して、アニサキス幼虫を除去してください。
- ・冷凍(-20℃で24時間以上)または加熱(70℃以上または60℃なら1分)してください。
- ※一般的な料理で使う食酢での処理、塩漬け、わさびをつけても、アニサキス幼虫は死滅しませんのでご注意ください。