

子宮頸がん (HPV) 予防ワクチンの “副反応” について

これまで、公費で接種できるのは2価ワクチン(サーバリックス)と4価ワクチン(ガーダシル)でしたが、令和5年4月から、新たに9価ワクチン(シルガード9)を定期接種として使用可能となりました。

定期接種対象の3種類のワクチンの接種後には接種部位の痛み、赤み、腫れ等の副反応が起こることがあります。詳細は厚生労働省ホームページ、下記QRコード、[問](#)にご確認ください。

接種後に体調の変化や気になる症状が現れたら、まずはワクチンを受けた医療機関などの医師にご相談ください。



【令和5年度定期接種対象者】

- 小学6年生～高校1年生相当の女子
- 平成9年度生まれ～平成18年度生まれまでの女性



5月31日は 世界禁煙デー

この日は、WHO（世界保健機関）により定められた「世界禁煙デー」です。また、厚生労働省では毎年5月31日から6月6日を「禁煙週間」と定めています。

世界中でこの日に禁煙を始める方が多いようです。禁煙をしたい方も、ちょっとでも興味がある方も禁煙に取り組んでみませんか？

「タバコをやめてみようかな…」と思ったら、[問](#)にご相談を！

市内禁煙支援医療機関等のご紹介や禁煙サポートもさせていただきます。

「健康歩数ランキング」に 登録し、ひと月ごとの合計歩数を 競いませんか？～参加無料～

[けんこう月間歩数ランキング](#)

Cooking

～野菜たっぷりクッキングコラム～
八十八夜



「八十八夜」は立春から数えて八十八日目にあたる日のことです。暦の上ではこの日から夏になり、農作業を始める目安になりました。

「米」の字を分けると「八十八」になることや、末広がりの八が重なることから、縁起のいい「農の吉日」ともされます。

「八十八夜の別れ霜」という言葉があり、この日から後は霜の心配がなく、農家では茶摘みや苗代づくりに精を出します。この日に摘んだお茶を一番茶（5月末までに新芽を摘んでくれたお茶で「新茶」ともいいます。）として飲むと、1年を無病息災でいられると伝えられています。（出展：農林水産省HPより抜粋）

～食生活改善推進員より一言～

茶は中国から伝わったもので、ツバキ科のチャノキという木の葉で様々な品種（煎茶、深蒸し煎茶、玉露、抹茶、ほうじ茶、番茶、茎茶、玄米茶、など）があります。以前はお茶の葉を買ってきて茶筒に入れておくのが日常でしたが、今はティーパックや粉茶を利用する事が多くなりました。

慶び事の時には昆布茶、暑い時には麦茶、気分をリラックスさせるハーブティなどシーンにあわせて色々なお茶を楽しんでください。



東田さん



保健センターからの おしらせです！



[問](#) 中央保健センター（室生福祉保健交流センター内）
☎92・5220/IP☎88・9175

予防接種

対象地域	内容	実施日	対象者	場所	開始時間
全地域	赤ちゃんのための予防接種説明会	26日（金）	令和5年4月生まれの児の保護者	中央保健センター	午前10時

※状況によりオンライン開催となる場合があります

乳幼児健診

対象地域	内容	実施日	対象者	場所	受付時間
全地域	4か月児健康診査	18日（木）	令和5年1月生まれの児	市立病院	時間を分けて実施 ※個別に案内します。
	10か月児健康診査		令和4年7月生まれの児		
	1歳6か月児健康診査	31日（水）	令和3年9月生まれの児	中央保健センター	
	3歳児健康診査		令和1年9月生まれの児		

お知らせ

ひよこクラス・たまひよサロン

子育て中の親子・妊娠中の方が参加できるお楽しみ交流会を開催します。「子育て」について、保護者の方向土楽しく学びながら、交流や情報交換しませんか。※状況によりオンライン開催となる場合があります。

【申し込み】要予約。各開催日の約4日前（土日・祝除く）までに[問](#)へ



～ひよこクラス～

- 【日程】①5月16日（火）②5月23日（火）
各午後1時30分～3時
【場所】中央保健センター
【持ち物】母子健康手帳、筆記用具
【内容】①赤ちゃんの事故予防・歯のケアについて
②離乳食について（調理実習は実施しません）
※①・②どちらかだけでもご参加いただけます。
【対象】令和5年1月～3月生まれの乳児の保護者

～たまひよサロン～

- 【日程】6月2日（金）午前10時～11時20分
【場所】子育て支援センター（菟田野保健センター）
【持ち物】母子健康手帳、筆記用具
【内容】子育てについて、妊娠中のママと先輩ママの交流会
【対象】令和5年1月～3月生まれの乳児の保護者・妊娠中の方

すずらん会（酒害教室）

アルコール問題でお悩みの方、相談したいと思っている方は、ぜひこの機会を利用して一緒に学びませんか？

- 【日時】5月8日（月）午後1時30分～3時
【場所】榛原保健センター
【内容】酒害に関するミニ講義・個別相談
【参加費】無料 ※秘密は厳守します。

こんなことはありませんか？

- 飲酒量を減らさないといけないと感じる
 - 他人があなたの飲酒を避難するので気にさわる
 - 自分の飲酒について悪いとか申し訳ないと感じる
 - 神経を落ち着かせるため、「迎え酒」をした
- 思い当たれば、「アルコール依存症」が疑われます。相談機関に早めに相談しましょう。