

未来の「私」のために「今」できること ヒトパピローマウイルス（HPV）予防接種

20代・30代で増加している子宮頸がんは、ほとんどがヒトパピローマウイルス（HPV）の感染で生じます。HPVは、女性の多くが一生涯に一度は感染するといわれるウイルスです。感染しても、ほとんどの人はウイルスが自然に消えますが、一部の人は子宮頸がんになってしまうことがあります。その原因となるHPVの感染を防ぐワクチンが、HPVワクチンです。

▶一般的な接種スケジュール

シルガード® 9 【1回目の接種を15歳になるまでに受ける場合】



【1回目の接種を15歳になってから受ける場合】



▶対象：市内に住民登録のある小学6年生～高校1年生相当の女子

▶場所：茨城県内定期予防接種広域事業協力医療機関

▶費用：接種期限内であれば無料

※平成22年（2010年）4月2日～平成23年（2011年）4月1日生まれ（高校1年生相当）の方の接種期限は、令和9年3月31日(水)までです。接種期限までに規定回数を完了するには、令和8年9月までに接種を始める必要があります。まだ接種を始めていない方は早めに接種をしましょう。

※予診票の再交付を希望する方は、市ホームページからお申し込みください。



※1：1回目と2回目の接種は、5カ月以上空けてください。5カ月未満である場合、3回目の接種が必要です。

※2、※3のスケジュールで接種できない場合、それぞれ下記の期間を空けて接種してください。

※2：1回目から1カ月以上 ※3：2回目から3カ月以上

栄養バランスを整える！ ヘルシークッキング教室

食生活改善推進員による料理教室「ヘルシークッキング教室」。今回は「栄養バランスを整える！」がテーマです。魚や野菜を手軽に取り入れて、栄養バランスを整えるコツを学びませんか？ トマトを使ったさっぱりソースが食欲をそそるメニューを作ります。



▶日時：9月30日(水) 午前10時～午後1時

▶場所：板橋コミュニティセンター

▶メニュー：サバのサルスソース など

▶費用：300円/人

▶対象：市内在住の18歳以上の方

▶定員：16人（申込多数の場合は抽選）

▶申込方法：健康増進課窓口、お電話（☎ 0297 - 25 - 2100）（いずれも平日 午前8時30分～午後5時15分）またはいばらき電子申請・届出サービスからお申し込みください。

▶申込期限：9月11日(金)

