

さわやか健康センターだより

申し込み・問い合わせ
さわやか健康センター
子ども家庭支援センター共通
TEL 5-1856 FAX 5-1857

メールアドレス
さわやか健康センター kenkou@nijijima.com
子ども家庭支援センター kodomo@nijijima.com

子宮頸がん予防 ワクチン接種について

20〜30歳代に増えている子宮頸がん。日本では年間1万人以上が発症し、約3500人が亡くなっています。

子宮頸がんは、ヒトパピローマウイルス（高リスク型といわれるHPV16型・18型）の感染により発症するという原因が分かりました。ウイルスの感染を予防するためには低年齢でのワクチン接種が有効であり、半年間に3回接種することで十分な予防効果が得られると言われています。

ワクチンですべての子宮頸がんを予防することはできないため、20歳になったら定期的な子宮頸がん検診を受けま

しょう。
助成接種対象者
中学校1年生の女子で、3回接種できる方

【新島地区】

とき ①平成24年7月4日(水)
②平成24年9月5日(水)
③平成25年1月9日(水)
受付時間 3時半〜4時半
場所 本村診療所

【式根島地区】

とき ①平成24年7月5日(木)
②平成24年9月6日(木)
③平成25年1月10日(木)
受付時間 3時半〜4時
場所 式根島診療所

持ち物
母子健康手帳、予診票（保護者が同伴しない場合は同意書）
接種費用 1回千円
問い合わせ
さわやか健康センター

熱中症に気をつけましょう

熱中症とは、暑さによって起きる様々な体調不良の状態のことです（日射病、熱射病など）。気温が高い（28℃以上）、湿度が高い（70%以上）、日差しが強い、風がない、熱帯夜の翌日は注意が必要です。

▼熱中症になってしまったら：意識がはつきりしている場合 ↓涼しい場所へ避難し、身体を冷やし水分を補給します。

意識がもうろうとしている場合 ↓近くに人がいれば、緊急のサインを出すなどを行い、急いで病院で診察を受けて下さい。

【熱中症の予防について】

・炎天下の屋外活動時には、帽子などをかぶり、無理をしない。
・日陰等でこまめに休息をとる。
・通気性の良い、吸湿・速乾の衣服を着用するようにしましょう。
・こまめな水分補給と汗をたくさんかいた後は、塩分も少量補給しましょう。
・エアコン、扇風機を上手に利用しましょう。

・体調が悪い時は、無理をせず、体調管理に努めましょう。
【高齢者の方へ】

高齢者の方の水分不足は血液が濃くなり、脳梗塞などをおこしやすくなり、大変危険です。水分はこまめにとりましょう。熱中症は室内でもおこります。気温や湿度の高い日は、エアコンや扇風機などで暑さを避けましょう。

ノルディックウォーキング 体験会の開催について

ノルディックウォーキングとはストックを使ったウォーキングで全身を使う有酸素運動です。歩くだけの簡単な運動ですが、この機会に体験してみたいかがでしょうか。

多くの方の参加をお待ちしております。
とき 7月21日(土) 午後7時〜

場所 さわやか健康センター
予約期間 7月5日〜13日
午前9時〜午後5時

予約・問い合わせ先
さわやか健康センター

定期予防接種☆要予約

▼新島地区
とき 7月4日(水)
午後3時半〜4時半

とき 8月1日(水)
午後3時半〜4時半
場所 本村診療所

▼式根島地区
とき 7月5日(木)
午後3時〜3時半

とき 8月2日(木)
午後3時〜3時半
場所 式根島診療所
▼全地区の共通ルール
予約締切
接種日の1週間前まで
問い合わせ・予約
さわやか健康センター
☎(5)1856

▼お願い
○接種日の受付時間は厳守してください。
○予防接種の後は、体調に変化がおきることがあります。診療所の中で30分ほど休んでください。

■住民センター図書室から新刊のご案内



主婦と生活社



垣添 忠生



マガジンハウス

- ★ぼくらの祖国 青山 繁晴
- ★夜の終焉 上・下 堂場 舜一
- ★美木良介のロングブレスダイエット 美木 良介
- ★地獄の沙汰も美女次第 林 真理子
- ★ハング 菅田 哲也

■本村住民センター図書室

利用時間
午前 9:00~ 午後 5:00 (年末・年始をのぞく)
*新刊の貸し出しなど、教育委員会へお問い合わせください。
☎教育委員会 5-0203 直通