

# 子宮頸がんワクチン等予防接種の受け忘れはありませんか

高浜市では、平成23年1月より次の3種の任意接種を開始しています。

対象の方には、個人通知を行っていますが、接種期間や対象年齢に区切りがありますので、接種を希望される方、保護者の方は受け忘れがないか確認してください。

## 対象予防接種

予防接種名	子宮頸がん予防ワクチン(HPV)	ヒブワクチン(インフルエンザ菌b型)	小児肺炎球菌ワクチン
対象	中学1年生～高校1年生 (※一部の高校2年生)	生後2か月から5歳未満	
接種回数	3回	接種開始年齢により異なります	
接種方法	医療機関において個別接種		
接種医療機関	市内指定医療機関(医療機関によって実施できるワクチンが異なります。)		
実施期間	平成25年3月31日(日)まで		
その他	<ul style="list-style-type: none"> <li>・接種には、高浜市(保健福祉グループ)が発行する接種券が必要です。</li> <li>・かならず母子健康手帳を持参してください。</li> <li>・これらの予防接種は「任意」の接種です。接種にあたっては、ワクチンの有効性、安全性、副反応の状況を踏まえて判断してください。</li> </ul>		

問合せ先 いきいき広場内保健福祉グループ ☎52-9871

# 健康たかはま21



市では、市民の健康づくりのための計画「健康たかはま21」を策定し、普及に努めています。

## ②身体活動・運動

「身体活動・運動」は、心身の健康の保持・増進、生活習慣病予防、生活の質の向上、高齢者の寝たきり予防に効果があると言われてしています。

## 生活の中で意識的に身体を動かそう

【今後の取り組みとして市民自らが取り組むこと】  
～日ごろから身体を動かそう～

便利な世の中になり、日常生活の中で身体を動かすことが減ってきています。積極的に身体を動かし、運動の習慣をつけましょう。

### 保健師からの ワンポイントアドバイス

### 日常生活の中で今より少し体を動かそう

毎日の生活にひと工夫、積み重なれば大きな消費エネルギーになります!



現 状	ちょっとひと工夫で活動量アップ
近くでも車に乗っている	買い物などの外出は徒歩・自転車で行く
エレベーターを利用している	3階以内なら階段を使う
掃除は必要最低限しかやっていない	掃除の回数を増やす
1日中デスクワーク	内線先の人に直接会いに行く・昼休みに散歩をする
雑用は人まかせ	コピーとり、荷物運びなども自分でやる
だらだら、ゆったり歩いている	靴をかえて速足で歩く(革靴やヒールの靴から運動靴へかえる)
週末は家でごろ寝	子どもと遊ぶ

問合せ先 いきいき広場内保健福祉グループ ☎52-9871