



## 子宮がん(頸がん)検診を受けましょう

10月から県内での子宮がん(頸がん)検診が始まります。

子宮頸がんは、20～30代の女性が発症するすべてのがんの中で第1位。女性の生命はもちろん、妊娠や出産の可能性まで奪ってしまう、生活や人生に大きな影響を及ぼす病気ですが、定期的な検診によってがんになる前に発見できる病気でもあります。2年に一度は、検診を欠かさずに受けましょう。

▷**対象者** 20歳以上の女性

※県内の対象者全員に案内を通知しています。

▷**料金** 無料

▷**受診予約方法**

医療機関名簿の中から希望医療機関を選び、直接電話で予約してください。  
※浪江町の子宮がん検診であることを必ず伝えてください。

▷**持参するもの**

子宮がん検診受診録、健康保険証

▷**実施期間**

10月1日(水)～12月31日(水)  
※福島市内の医療機関のみ11月1日(土)～12月31日(水)  
※12月末の検診日は、各医療機関の期限に合わせてください。

# 保健 だより



☎健康保険課健康係 ☎0243(62)0168

## 10月から 水痘(水ぼうそう)ワクチンと 高齢者肺炎球菌ワクチンが 定期の予防接種になります

### 水痘(水ぼうそう)ワクチン

▷**対象者**

- ①1歳から3歳未満の方
- ②3歳から5歳未満の方  
(②の方は平成27年3月31日までの期間のみ)

▷**接種回数と標準的な接種月齢・間隔**

- ①1歳から3歳未満の方……2回接種  
〈1回目〉生後12か月から15か月の間  
〈2回目〉1回目終了から3か月以上の間隔をおいて接種
- ②3歳から5歳未満の方……1回接種

※①②とも、すでに水痘にかかったことのある方は対象外となります。

※すでに任意で水痘ワクチンの接種を受けたことのある方は、その回数分の接種を受けたものとみなします。

### 高齢者肺炎球菌ワクチン

▷**対象者**

- ①65歳の方  
ただし、平成26年10月1日から平成31年3月31日までの間は、各年度内に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる方が対象になります(平成26年度に限り年度内に101歳以上となる方も対象になります)。
- ②60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器の機能に障がいまたはヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に障がいのある方(身体障害者手帳1級に相当する程度の障がい)

▷**接種回数** 1回

※すでに高齢者肺炎球菌ワクチンの接種を受けたことのある方は、対象外となります。



### 予防接種を受けるとき



●**県内に避難されている方**

直接医療機関に予約し、窓口負担なしで接種できます。浪江町の予診票を使用してください。

●**県外に避難されている方**

避難先の市区町村にお問い合わせください。

●**持っていくもの**

健康保険証、予防接種予診票、母子健康手帳(お子さんの場合)

## 集団健診を 受診できない方へ

9月から11月にかけて実施している集団健診を事情によりどうしても受診できない方は、福島市内の医療機関で個別に受診することができます。

個別検診をご希望の方には、個別検診用の受診票を郵送しますので、ご連絡ください。

▷**実施期間** 11月から12月の2か月間

▷**実施医療機関** 福島市内の委託医療機関

## 笑いヨガで ストレス解消しましょう

笑いヨガ(ラフターヨガ)は特に面白いことがなくてもただ笑う健康法で、「笑う」という手段を利用して身体の内部に働きかける、いづどんな状況でもできる「呼吸法」です。

笑いヨガを通して効果的にストレスを解消し、心身の健康を回復、向上を図ることを目的にセミナーを開催します。ぜひ、ご参加ください。

▷**日時** 10月20日(月)  
13時30分～15時(受付は13時～)

▷**場所** 相馬市総合福祉センター(はまなす館)  
第2・第3会議室

▷**講師** 快フィットネス研究所所長  
吉井 雅彦氏

▷**参加費** 無料

▷**申込み期限** 10月16日(木)

☎☎相双保健福祉事務所障がい者支援チーム  
☎0244(26)1132

## 献血にご協力 ください



血液は、まだ人工で造ることができません。病気やけがなどで輸血を必要としている患者さんの尊い生命を救うため、これまでご協力いただいた方は継続して、また、健康な若い方は新たに献血にご協力ください。

●日時●

10月17日(金) 9時～16時30分

●場所●

浪江町役場二本松事務所

## 広げよう ママ友の輪

### 今月の かもめっ子クラブ

◆郡山市◆ 10月2日(木) 10時～  
郡山市総合福祉センター

◆いわき市◆ 10月16日(木) 10時～  
いわき市文化センター

◆南相馬市◆ 10月23日(木) 10時～  
高平生涯学習センター