

「きつくない運動が効くって知ってました？」

問 健康ほけん課健康づくり班 ☎22-9125

いつまでも元気で若々しい体づくりのためには、“きつくない”運動も効果的です。誰でも、楽しく無理なく続けられる運動について、ぜひこの機会に学んでみませんか？

○と き 9月6日(土)午前10時30分～正午

○ところ たびら活性化施設(中部・南部・生月町・大島村公民館で同時配信を行います)

○内 容 ▶健康づくり講演会「きつくない運動が効くって知ってました？」

講師：長崎県立大学看護栄養学部栄養健康学科 教授 飛奈 卓郎 氏

▶健康相談コーナー(筋肉・脂肪量測定、ベジチェック、骨年齢測定など)

※公民館での受講を希望する人は、右の二次元コードから事前申し込みが必要です。

公民館での受講申込はこちら▼



今月の
特ダネ

子宮頸がんワクチンを接種しましょう

問 こども未来課母子保健班 ☎22-9136

子宮頸がんは、日本で毎年、約1.1万人の女性が発症し、約2,900人が亡くなっている病気です。特に、20～40代の若い世代に多く見られるがんです。子宮頸がんの多くは、ヒトパピローマウイルス(HPV)の感染が原因と考えられており、多くの女性が一生に一度は感染すると言われています。ほとんどの場合、ウイルスは自然に消えますが、一部の人はがんを発症することがあります。

そのウイルス感染を予防するためのワクチンがHPVワクチンです。ワクチンの種類にもよりますが、接種することで80～90パーセント感染を防ぐことができます。

定期接種のご案内

○接種対象 12歳になる日の属する年度の初日～16歳になる日の属する年度の末日までの女子(標準的な接種期間：中学1年生)

○接種場所および接種回数 指定医療機関において2回または3回接種

※ワクチンの種類と年齢で接種回数が異なります。詳しくは平戸市ホームページをご覧ください。

○接種料金 無料(全額公費負担)

○接種の際に必要なもの 母子健康手帳および予診票

※医療機関への事前予約が必要です。

キャッチアップ接種について

HPVワクチン接種後の広範囲な疼痛や運動障害などの症状が報告されたことから、積極的な接種勧奨の差し控えとなった時期がありましたが、ワクチンの安全性に特段の懸念がないことが認められ、令和4年4月から積極的勧奨を再開しています。

これまでの積極的な接種勧奨の差し控えで、対象年齢でのHPVワクチン接種の機会を逃した人に対して、無料のキャッチアップ接種を実施しています。

○接種対象 平成9年4月2日～平成21年4月1日に生まれた女子で、令和4～6年度までに1回以上接種した人のうち、3回の接種が完了していない人

○接種期限 令和8年3月31日(火)

詳細はこちら▼



子育て・健康応援コーナー

このコーナーでは、子育てや健康に関する旬な情報を「お知らせ」します。

特定健診やがん検診などの日程は、対象者に配布予定の「平戸市健(検)診日程表」をご覧ください。



9月の各種相談および赤ちゃんの健診など

問 こども未来課母子保健班 ☎22-9136

日にち	ところ	種類および受付時間
9月5日(金)	生月町中央公民館	1 3 12:30～12:45 乳 12:45～13:00
9月10日(水)	平戸文化センター	1 12:30～12:45
9月12日(金)	平戸市福祉保健センター(田平)	育 妊 母 10:00～11:30
9月25日(木)	平戸文化センター	乳 12:45～13:15

乳 乳児健診 1 1歳6カ月児健診 3 3歳児健診 妊 妊婦健康相談 母 母子健康相談 育 母乳育児相談支援 パ パパ・ママ教室

親子で遊んで、ママ友作ろう(就学前交流の場)

※開所時間などの詳しい情報は、子育て応援ガイドブック「おひさま」をご覧ください。

施設名	連絡先	施設名	連絡先	施設名	連絡先	施設名	連絡先
トコトコ (田平：保健センター)	57-1943	中津良保育所 (南部：中津良保育所)	27-0475	よちよちクラブ (生月：山田児童館)	53-1759	おひさまひろば (田平：平戸口社会館)	57-0236
あいちゃん広場 (北部：愛の園保育所)	22-2244	堤保育園 (南部：堤保育園)	27-1084	めばえ広場 (生月：認定こども園めばえ)	53-0496	さくらんぼ広場 (田平：若葉保育園)	57-3028
かもめネットワーク (北部：しおかこども園)	22-3360	小鳩こども園 (南部：小鳩こども園)	27-0333	いきつきげんきっこ広場 (生月：生月こども園)	22-9206	はなぞの広場 (田平：花園認定こども園)	57-0744
みのりの樹1 (北部：みのりこども園)	22-2575	津吉保育所 (南部：津吉保育所)	27-0222	やよいプレイランド (田平：やよい幼稚園)	57-0789	しまっこ広場 (大島：大島村保育所)	55-2006

9月の休日当番医(診療時間：午前9時～午後5時)

問 平戸市医師会 ☎20-0011

日にち	医療機関	住 所	連絡先
9月7日(日)	北川病院	平戸市浦の町737番地	22-2344
9月14日(日)	柿添病院	平戸市鏡川町278番地	23-2151
9月15日(月・祝)	青洲会病院	平戸市田平町山内免612番地4	57-2155
9月21日(日)	谷川病院	平戸市田平町山内免400番地	57-0045
9月23日(火・祝)	柿添病院	平戸市鏡川町278番地	23-2151
9月28日(日)	青洲会病院	平戸市田平町山内免612番地4	57-2155

いざというとき

急な病気やケガで救急車を呼ぶ？病院に行く？迷ったら

●救急医療電話相談
☎ # 7119

子どもが急な病気になったら

●小児救急電話相談センター

(受付時間18:00～8:00)

※土日祝日は24時間対応

☎ # 8000 または

☎095-822-3308