

子宮頸がんを知っていますか？ HPVワクチンで子宮頸がんを予防しましょう

子宮頸がんは、若い年齢層で発症する割合が比較的高いがんで、患者は20歳代から増え始めます。子宮頸がんは、HPV(ヒトパピローマウイルス)の感染が原因と考えられており、女性の多くが一生に一度は感染するといわれています。

子宮頸がんにかかる女性
約1.1万人／年

子宮頸がん で亡くなる人
約2,900人／年

治療で子宮を失ってしまう人
約1,000人／年

子宮頸がん で苦しまないために、できることが2つあります。

① HPVワクチン

▶ HPVの感染を予防します

② 子宮頸がん検診

▶ がんを早期発見し治療します
▶ 20歳以上の方は、定期的に受診を



公費(無料)での接種期限は2025年3月まで！

※キャッチアップ接種対象者と高校1年生の接種期限です。中学3年生以下は接種期限が異なります。

HPVワクチン接種の対象者 (無料で接種ができる方)	① 定期接種	小学校6年生～高校1年生相当の女性
	② キャッチアップ接種	平成9年4月2日～平成20年4月1日生まれ的女性

接種期限にご注意ください

- ① 接種期限を過ぎると、接種費用は自己負担(3回の接種で約10万円)となります。
 - ② 接種完了までに約6か月の期間が必要です。
- 接種を希望される方は、遅くとも9月末までに接種を開始してください。



▲詳しくはこちら

おたずね／健康増進課 ☎21-6829

いつまでも 自分の歯で おいしく食べられるように ハチマルニマル

8020をめざしましょう

歯は生涯の大切なパートナーです。いつまでもおいしく食事をしたり、楽しく会話をしたりするためには、日ごろからお口のケアを行い、多くの歯を残すことが大切です。

島根県・島根県歯科医師会では、毎年「8020よい歯のコンクール」が実施されており、昨年度は、島根県で145名、出雲市では5名の方が8020を達成されました。

8020を達成された方のお話

- ① かかりつけの歯科医院に定期的に(半年に1回以上)行く。
- ② 歯みがきを1日3回丁寧にする。
- ③ 歯間ブラシ、キシリトールガム、フッ素入りの歯みがき粉を利用している。
- ④ 好き嫌がなく、何でもよく食べる。
- ⑤ 固いものを食べるようにしている。

皆さんもこれらの秘訣を参考にして、自分の歯を守る習慣を身につけましょう。

令和6年度
8020 よい歯の
コンクールに
ついて

○令和6年度の8020よい歯のコンクール対象者／

- ・ 昭和19年12月31日以前に生まれた方(今年満80歳以上になる方)で、十分機能している自分の歯が20本以上残っている方。
- ・ 今までに8020よい歯のコンクールの表彰を受けておられない方。

○応募方法／島根県歯科医師会会員の歯科医院へ8020よい歯のコンクール口腔内診査(無料)を申し込むことにより応募とします。

○応募および口腔内診査期間／9月6日(金)まで

○表彰／最優秀賞:1名 優秀賞:4名程度 優良賞:歯が20本以上残っている参加者全員

効果的なブラッシングのポイント

- ・ 歯ブラシは鉛筆を持つように軽く持つ
- ・ 磨きにくいところを丁寧に磨く
- ・ 歯ブラシの毛先を歯と歯肉の境目にあてる
- ・ 磨き残しを少なくするため、磨く順番を決める
- ・ 1日1回は、糸ようじ(デンタルフロス)や歯間ブラシを使う



「8020運動」とは、80歳で20本以上の自分の歯を保とうという運動です。

おたずね／健康増進課 ☎21-6976

あなたの地区の

健康づくり推進員が 健康づくり活動の輪を広げています

出雲市では、地域に根ざした健康づくり活動を推進するために、平成20年10月からコミュニティセンター単位に3名程度、出雲市全体で約130名の健康づくり推進員を委嘱しています。

食のボランティアや地区のさまざまな組織、地区担当保健師と一緒に健康づくりをすすめ、活動の輪を広げています。

活動の紹介 地域ぐるみの健康づくり活動をしています

測定による健康チェック



定期的な運動教室



展示による啓発



今年度の健康づくり重点目標 健康づくり推進員とともに楽しみながら取り組みましょう！

①自分に合った運動を知り継続しましょう。



家庭で「ちょいトレ」

- ・買い物に行ったときは遠くに車を止めて歩く
- ・家事をしながらストレッチ



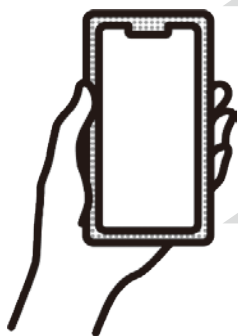
職場で「ちょいトレ」

- ・エレベーターより階段を使う
- ・自転車で通勤する

②メディアとの適切な付き合い方を考えましょう。

スマホやタブレット、パソコンの長時間の使用にご注意を！

長時間使用することで目や首、肩に負担がかかります。スマートフォンでは利用時間の上限や使わない時間などの設定もできるので活用しましょう。



夜間のメディア利用にご注意を！

夜のメディア利用は睡眠に悪影響を与えるといわれています。特に子どもは睡眠不足による発達・発育への影響が大きいので、質の良い睡眠のために家族みんなで気をつけましょう。