

子宮頸がん予防ワクチンの
積極的勧奨の差し控えにつ
いて

平成25年4月1日より、定期予防
接種となった子宮頸がん予防ワク
チンについて、現在、接種を積極
的にはお勧めしていません。

子宮頸がん予防ワクチン接種後
に、ワクチンとの因果関係が否定で
きない持続的な痛みが特異的に見ら
れたことから、平成25年6月14日、
厚生科学審議会予防接種・ワクチン
分科会副反応検討部会で、子宮頸が
ん予防ワクチンの副反応報告につい
て審議が行われました。

この結果、副反応の発生頻度等が
より明らかになり、適切な情報提供
ができるまでの間、子宮頸がん予防
ワクチンの定期接種を積極的に勧奨
しないこととなり、現在、接種を積
極的にはお勧めしていません。

なお、対象者のうち、接種を希望
する方については、これまでどおり
定期接種として接種できますが、ワ
クチン接種の有効性及び安全性等に
ついて、十分理解していただいた上
で接種してください。

【お問い合わせ】

揖斐川保健センター
TEL 23-1511

揖斐川町国民健康保険に
加入している40歳～74歳の皆さまへ
8月から
特定保健指導が
始まります！

6月～7月に実施した特定健康診
査は、受診しましたか？健診の結果
は、お手元にありますか？

健診の結果は、受診した医療機関
に必ず受け取りに行きましょう。結
果説明も同時に行われます。

この健診結果から、メタボによる
生活習慣病のリスクが高いと判定さ
れた方に対して、特定保健指導を実
施します。

保健指導では、保健師や栄養士か
ら、個別に生活習慣病の予防改善の
為のアドバイスを受ける事が出来ま
す。また、栄養や運動についての教
室を行うなど、生活習慣改善に向け
てのサポートを行っています。

対象者の方には、保健指導のご案内を送付します。積極的にご利用下
さい。

対象者以外の方でも、生活習慣病
の予防改善に関する相談等が出来ま
す。お気軽にご相談下さい。

【お問合せ先】

揖斐川町役場 住民課
TEL 22-2111
揖斐川保健センター
TEL 23-1511

町民特別講座

MANOの健康講座

明日も笑顔ですぐすために

心理学をベースに、実生活ですぐ
に役立つ「心の健康づくり」のノウ
ハウを、『きのぴー』こと木下先生
がユーモアに伝授します。お誘いあ
わせのうえご参加ください。

■日時 8月30日(金)

13時30分～15時30分

■場所 揖斐川町役場3階防災対策室
きのしたまのり
■講師 木下正則氏

日本メンタルヘルス協会所属
心理カウンセラー



参加ご希望の方は、揖斐川保健セ
ンターまでお申し込みください。

【お申込み・お問い合わせ先】

揖斐川保健センター
TEL 23-1511
FAX 23-1518

素敵な仲間が
みつけられました

6月27日(木)

あなたもまわりも
みるみる元気になる

「ドクターいしかわの
得する話」開催！

☆講話のおすそわけ☆

●高齢社会が問題ではなく、あな
たは「誰と」どのように過ごし
たいか！

●気持ちを分かち合つことで、素
敵な仲間を見つけれられる！

そのために、今からできる人と
のつながりをつくるためのヒント
が紹介されました。参加者からは、
笑顔で「元気になって、とても良
かった。」との声が聞かれました。



食中毒を予防しよう!

これから夏にかけて、食中毒の発生が高くなります。

細菌をつけない

清潔にする
基本は手洗い

細菌をふやさない

すぐに食べる、
温度管理をする

殺菌する

加熱・消毒

食中毒予防の三原則

【食品の購入】

- 肉や魚、野菜などの生鮮食品は新鮮なものを購入しましょう。
- 購入後は、できるだけ早く、冷蔵庫・冷凍庫に入れましょう。
- 消費期限の確認も忘れずに!



【家庭での保存】

- 冷蔵庫、冷凍庫の詰め過ぎに注意しましょう。目安は7割程度です。
- 肉や魚は容器などに入れ、他の食品に汁などがかからないようにしましょう。

詰め過ぎないで!



【下準備】

- 調理台の上やタオルやふきんを清潔にし、手洗いを行いましょう。
- 肉や魚を切るのは最後にし、まな板や包丁などを使用した後はすぐに洗剤と流水でよく洗いましょう。熱湯をかけるにより消毒効果があります。
- 一度、解凍した食品は、再冷凍しない!

【調理】

- 下準備で汚れた場合はもう一度きれいにしましょう。
- 加熱する食品は十分に加熱しましょう。
- 電子レンジを使用する場合には、加熱時間に注意し、熱の伝わりにくいものは時々かき混ぜることが大切です。

【食事】

- 食事の前には必ず手を洗いましょう。



もし食品が残ったら……

- きれいな容器や皿に移して冷蔵庫に保存しましょう。
- 時間が経ち過ぎたら思い切って捨てましょう。
- 再度温める時も十分に加熱しましょう。
- 室温での放置は厳禁です。

ちょっとでも怪しいと思ったら、食べずに捨てましょう。

お問い合わせ 揖斐川保健センター 電話23-1511

参加無料!

《介護保険の要支援・要介護認定を受けていない65歳～80歳の方へ》

『いび青春塾』のご案内

“年齢を重ねても健やかで充実した日々を過ごしたい。”

“寝たきりになりたくない。”

そんなあなたにおすすめの運動教室のご案内です。

その名も『いび青春塾』（介護予防教室）。

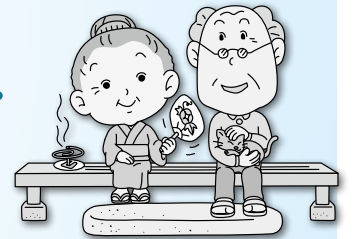


会場	① ^{アイビー} クリニック I B (揖斐川町長良)	② ^{レッツ} Let's 倶楽部いけだ (池田町)
曜日	木曜日 毎週1回 13:30～15:00、3か月間。	土曜日 毎週1回 13:30～15:00、3か月間。
特徴	自宅でもできる運動を中心に元気に楽しく。	「どんな人でもできるけど効果大!」と話題の“パワーリハビリ(マシンを使った運動)”。
*	9月と12月スタートのコースがあります。 どなたでも参加いただけるよう、送迎があります。	

介護保険の要支援・介護認定を受けていない方が対象の教室です。

定員に限りがありますので、お一人様1コースまでのお申込みとさせていただきます。

詳しい内容は、案内を郵送させていただきますので、お気軽にお問い合わせください。



参加無料!

自由参加

《65歳以上の方へ》

申し込み不要

『おたっしゃ教室』のご案内

これが噂の「帰りには車を忘れるほど〇〇になる」教室!

会場は、**揖斐公民館** または **小島公民館** のどちらでも参加いただけます。

この教室では、足腰がいつまでも丈夫でいられるように、講師の先生をお招きして、楽しく気軽に続けられる健康体操や、季節に合わせた健康ミニ講話を行います。

お誘いあわせのうえ、お気軽にご参加ください。

場所・日時

揖斐公民館 8月22日(木) 10時～11時30分頃

小島公民館 9月10日(火) 10時～11時30分頃

※毎月開催しています。詳しい日程は、お問い合わせください。



どちらもお問い合わせは 揖斐川町地域包括支援センター まで TEL23-1341