



「子宮頸がんワクチン」は、定期接種・キャッチアップ接種のほか、男性も接種できます！

子宮頸がん（HPV）ワクチンとは？

子宮頸がんワクチンは、子宮頸がんをはじめ、肛門がん、膣がんなどのがんや、^{せんけい}尖圭コンジローマ等、多くの病気の発生に関わるヒトパピローマウイルス（HPV）を予防するものです。ヒトパピローマウイルスは、性経験のある女性であれば50パーセント以上が生涯で一度は感染するとされている一般的なウイルスで、近年、若い女性の子宮頸がん罹患が増えています。

子宮頸がんワクチンは、接種後に、因果関係が不明な持続的な痛みなどの副反応報告があったため、平成25年6月から、国の方針により積極的な勧奨を差し控えてきました。しかし、その後の調査等の結果、子宮頸がんワクチンの安全性について特段の懸念が認められないことが確認され、接種による有効性が副反応のリスクを明らかに上回ると認められたことから、令和4年4月から個別の勧奨が再開されています。

接種がまだお済みでない方は、早めに接種を受けましょう



定期接種対象者は、公費負担（無料）で接種できるほか、**接種機会を逃した方（キャッチアップ接種対象者）は、令和7年3月31日（月）まで、公費負担（無料）で接種できます。**3回の接種が完了するまでに6か月ほどかかるため、接種を希望する方は早めに受けましょう。

定期接種対象者▼小学6年生～高校1年生の女性

キャッチアップ接種対象者▼平成9年4月2日～平成20年4月1日に生まれた女性で、3回の接種が終了していない方



▲キャッチアップ接種の詳細はこちら

子宮頸がんワクチンは男性にも効果があります

男性が子宮頸がんワクチンを接種することで、中咽頭がん、肛門がん、尖圭コンジローマ等の病気の予防が期待できます。また、**性交渉によるHPV感染から女性を守り、子宮頸がんの予防にもつながります。**



▲HPVワクチンの詳細はこちら

男性は、任意（全額自費）で4価ワクチン（ガーダシル）が接種できます。接種費用は医療機関によって異なりますので、接種を希望する方は、接種医療機関へお問い合わせください。



とうかい減塩day×
もっと野菜を食べようプロジェクト



東海村ヘルスメイトの「野菜たっぷり適塩レシピ」

包丁いらず！豚肉のもやしレタス蒸し



栄養価（1人分）

エネルギー…234kcal

食塩相当量…1.4 g

【材料（2人分）】

- 豚モモしゃぶしゃぶ用肉…200 g
- もやし…1袋（200 g）
- レタス…1 / 2個（200g）
- トマト…4切れ
- 酒…大さじ1
- ◎タマネギ（すりおろし）…1 / 4個（50g）
- ◎しょうゆ…大さじ1
- ◎おろしニンニク…小さじ1 / 3
- ◎おろしショウガ…小さじ1 / 3

【作り方】

- ①豚肉を食べやすい大きさにはさみで切る。
- ②フライパンにもやし、レタス、豚肉を半量ずつ重ね入れ、さらに残りを同じように重ねる。
- ③酒をふり、ふたをして中火にかけ、6～8分蒸し焼きにする。
- ④器に③とトマトを盛り、◎を混ぜ合わせた香味だれをかけたら、出来上がり♪

*1日に必要な2 / 3量の野菜がとれます。*もやしやレタスは、食物繊維が豊富で整腸効果があるため、便秘の予防にも！*包丁を使わずに作れる簡単レシピです♪