

# 予防接種コラム

【問い合わせ】健康増進課(保健センター ☎282-2797)



## ～ご自身や家族の健康を守るために～ 予防接種を受けましょう

今回は、村で一部費用助成制度を設けている「風しん予防接種」と、令和5年4月1日からワクチンの種類が増える「子宮頸がん予防ワクチン」についてご紹介します。この機会に、ご自身や家族の健康を守るために必要な予防接種を受けましょう。

### ◆風しん予防接種

村では、妊娠中または妊娠を希望する女性とその配偶者を対象に、風しん予防接種費用の一部を助成する「妊娠希望女性等風しん予防接種費用助成制度」を設けています。おなかの赤ちゃんを守るためにも、予防接種を受けましょう。※詳細は村公式ホームページ(右の二次元コードからアクセス可)をご覧ください。



### 【風しんとは…】

風しんは、飛沫感染によって発症します。妊婦が妊娠早期に風しんにかかると、「先天性風しん症候群」と呼ばれる病気により、心臓病・白内障・聴力障害などの障がいのある赤ちゃんが生まれる可能性があります。

### ◆子宮頸がん予防ワクチン

下表の対象者は、子宮頸がん予防ワクチンの種類に関わらず、全額公費負担で接種を受けることができます。

| 対象(令和5年4月2日時点)     | 期間              | その他  |
|--------------------|-----------------|--|
| 小学6年生の女性           | 高校1年生相当の3月31日まで | 接種希望者は保健センターへお問い合わせください。                             |
| 中学1年生の女性           |                 | 4月上旬に予診票を送付します。                                      |
| 中学2年生～中学3年生の女性     |                 | 令和4年の4月頃に送付した予診票をご使用ください。お手元がない方は保健センターへお問い合わせください。  |
| 高校1年生相当の女性         | 令和7年3月31日まで     | 「キャッチアップ接種」と記載のある予診票が必要です。お手元がない方は保健センターへお問い合わせください。 |
| 高校2年生相当の女性         |                 |  |
| 1997年4月2日以降に生まれた女性 |                 |  |

### 【子宮頸がん予防ワクチンの種類が増えます】

令和5年4月1日から、現在の子宮頸がん予防ワクチン(サーバリックス(2価)、ガーダシル(4価))に加えて、シルガード(9価)が追加されます。3種類のワクチンから一つを選択し、接種します。※▽原則として、同一のワクチンで3回の接種をする必要があります。▽ワクチンの種類により接種間隔が異なりますので、ご注意ください。

## 東海村ヘルスマイトの「おうちで簡単減塩レシピ」



### アサリとキャベツの和風スパゲティ



アサリのうま味や新キャベツの甘み等、素材のおいしさを味わえるメニューです！

#### 【材料(2人分)】

- スパゲティ…160g
- アサリ(砂抜きしたもの)…300g
- 酒…大さじ2
- キャベツ…150g
- ニンニク…1片
- 赤唐辛子…1/2本
- オリーブオイル…大さじ2
- しょうゆ…小さじ2
- 刻みのり…少々

#### 【作り方】

- ①キャベツは2センチメートル角、ニンニクはみじん切り、赤唐辛子は小口切りにする。
- ②鍋に湯を沸かし、スパゲティを規定時間より1分短くゆでる。
- ③深めのフライパンにオリーブオイル、ニンニク、赤唐辛子を入れ、弱火で炒める。香りが出たら、よく洗ったアサリと酒を加え、ふたをして蒸し焼きにする。アサリの口が開いたら、キャベツを加えてさらに炒める。
- ④スパゲティがゆで上がったたら、ゆで汁大さじ3(分量外)を取り置く。スパゲティの水気を切って、③に加えて混ぜる。
- ⑤④に取り置きしたゆで汁としょうゆを加え、全体をよく混ぜ合わせる。
- ⑥皿に盛り付けて、刻みのりをかけたら出来上がり♪



栄養価(1人分)

エネルギー…470kcal

食塩相当量…1.4g