

# 子宮頸がん予防ワクチンをご存知ですか？

子宮頸がんは若い世代で急増しています

子宮頸がんは、20代から30代の若い女性に急増しています(表1)。子宮頸がんの原因はほとんどがヒトパピローマウイルス(HPV)の感染です。HPVは成人女性の約80%が一生に一度は感染するといわれ、健康な女性から検出されるごくありふれたウイルスです。感染しても多くの場合は自然に排除されますが、感染が持続するごく一部が子宮頸がんになります。発がん性をもつHPVは15種類程度あり、その中でも「ハイリスクHPV」と呼ばれる16型と18型の感染が子宮頸がんになる原因の約65%を占めています。

表1



子宮頸がん予防ワクチンは発がん性のある16型と18型の感染を防ぎます

このワクチンは、16型と18型の感染を防ぐことができ、子宮頸がんのおよそ6割を予防できると考えられています。HPVに感染する前の10代のうちにワクチンを接種し、20歳から子宮頸がん検診を定期的に行うことで、子宮頸がんの発症をより効果的に予防することができます。

子宮頸がん予防ワクチンの接種方法と

主な副作用

接種方法は1回目の接種から1カ月後と6カ月後の合計3回接種します。

接種後の注意としては、接種直後に気分が悪くなることがあるので、30分以上安静にしてから帰宅し、激しい運動は控えましょう。

※主な副作用

● 頻度10%以上：注射部位の痛み・赤み・腫れ、胃の痛み、頭痛、疲労感など

● 頻度1~10%未満：発疹、じんましん、めまいなど

● 頻度0.1~1%未満：注射部位のピリピリ感やムズムズ感など

中学1年生(13歳相当)から高校1年生(16歳相当)は無料接種の対象になります

■申し込み・実施医療機関/町立病院(☎485-2135)

■無料接種の対象/中学1年生(13歳相当)~高校1年生(16歳相当)の女子

■問い合わせ/ふれあい交流センター健康推進係(☎485-1000)



こんにちは  
保健師です

## 国民年金保険料

まとめて納付するとおトクです!

平成24年3月分までの国民年金保険料をまとめて納めると、保険料額が割引されてお得な上、納め忘れの心配もなく安心です。

★平成23年10月に平成23年10月分~平成24年3月分を前納した場合

通 常	90,120円	15,020円×6カ月
納付書・クレジットカードによる6カ月前納	89,390円	730円おトク
口座振替による6カ月前納	89,100円	1,020円おトク

※口座振替は、事前の申し込みが必要です。

■申し込み・問い合わせ/日本年金機構釧路年金事務所(☎0154-22-5810)

## 秋の集団がん検診のお知らせ

胃・肺・大腸がんの集団検診を左記のとおり行います。4・5月の総合住民健診を受けていない方、職場などでがん検診を受ける機会が無い方、しばらくがん検診を受けていない方などはぜひこの機会にご利用ください。対象年齢であればどなたでも受診することができます。

■日程／10月17日(月)  
 ■受診場所／ふれあい交流センター  
 ■受付時間／午前7時～10時  
 ■申込締切／9月22日(木)  
 ※胃がん検診は定員になり次第申し込みを終了します。

■申し込み・問い合わせ／  
 ふれあい交流センター健康推進係 (☎485-1000)

### ■検診対象者と料金

検診の種類	対象年齢	料 金
胃がん検診 (定員40名)	30歳以上	30～39歳 2,000円 40～69歳 1,500円
肺がん検診	30歳以上	30～69歳 500円
大腸がん検診	40歳以上	40～69歳 1,000円

70歳以上の方と生活保護受給者の方は無料です。また、標茶町国民健康保険に加入している方は、胃がん検診・大腸がん検診が無料です。

※次の方は受診することはできません。

- ・4・5月の総合住民健診でがん検診を受けた方
- ・国保人間ドックを受けた方、今後受診予定の方

## 第16回 標茶町健康まつり

今年の健康まつりは、昨年、好評だったゲーム感覚で楽しめる脳年齢計、骨密度測定など各測定コーナーのほか、親子体操など子どもを含めた幅広い年代の方楽しんでいただけることを考えました。ぜひお誘い合わせの上、ご来場ください。



■日時／10月1日(出) (受付：午前10時～午後1時30分)

■場所／農業者トレーニングセンター

■内容／

- 各種測定コーナー…体力測定、骨密度測定、脳年齢計 など
- 体験コーナー…
  - ・運動体験「親子で遊び体操」
  - ・リズム体操
  - ・e-ボール体操
  - ・軽スポーツ (ミニテニス)
  - ・工作体験「親子でつくろう」
  - ・アロマ体験「アロマセラピー・ハンドトリートメント」
- 相談コーナー…
  - ・健康相談
  - ・歯科相談
  - ・靴と足の相談 (シューフィッター担当)
- 食生活改善協議会コーナー…テーマ「おいしい牛乳」
- 保健推進委員会コーナー…テーマ「更年期を幸年期へ! (パンフレット配付)」
- バザーコーナー

※各コーナーの実施時間は新聞の折込チラシやポスターをご覧ください。

※当日は、上靴を持参してください。

※骨密度測定は裸足で測定しますので、脱ぎやすい靴下などをお勧めします。

### 子育てバザー 出店募集中!!

手作り雑貨や衣類などの出店を募集します。  
 9月9日(金)までに  
 下記へ申し込みください。

■問い合わせ／ふれあい交流センター健康推進係 (☎485-1000)

## 動物愛護週間

毎年9月20～26日は動物愛護週間です。近年、マナーの悪い飼い主による放し飼いやフンの不始末などによる苦情が寄せられています。飼い主はもちろん、すべての人は動物は命あるものであることを認識し、動物にとって良い環境を作っていくようにしましょう。

## ごみの野外焼却・ポイ捨て禁止

ごみの野外焼却は法律で禁止され、罰則の対象となります。家庭用の簡易な焼却炉やドラム缶、一斗缶などでの焼却も同様です。家庭ごみの焼却は、法の基準に適合した本町のごみ焼却施設で焼却しなければなりません。ごみは自分で持ち帰り、ごみのポイ捨ては絶対に止めましょう。また、本町のごみ処理計画に従って分別し、快適な生活環境を保つようにしましょう。

## 生ごみ処理機・コンポスターの助成制度

生ごみ処理機やコンポスターの本体購入費用の一部を助成する制度を実施しています。生ごみ処理機やコンポ

スターはごみの減量化につながり、環境にもやさしい生ごみリサイクルの1つです。随時、受付をしていますので、ぜひ利用してください。

●**注意事項**／購入前に役場1階③番窓口で申請書に記入をお願いします

●**対象者**／標茶町民で本町に1年以上居住し、今後1年間は転出する予定が無い方

●**助成額**／※1年未満の居住でも、2年以上居住することが認められる場合は対象となります。

●**電気式**（乾燥型・バイオ型）：機械（容器）のみの購入価格の2分の1で上限は3万円

●**堆肥式**（コンポスター・発酵2個）：容器のみの購入価格の2分の1で上限は3千800円

※町内取扱店で購入されたものに限りです。  
※一世帯一台となります。  
※百円単位まで助成します。

## 祝日のごみ収集・受入について

9月19日(月)、23日(金)のごみの収集は通常どおり行いますが、クリーンセンターでの受入はお休みです。

## 資源ごみの分別

資源ごみを収集する際、汚れがあるものや分別されていないものが見受けられます。特に、食品トレイ、缶類（アルミ缶・スチール缶）、ペットボトル類、プラスチック類に汚れが目立ちます。また、衣類の中に靴などが混ざっていることもあります。汚れがある場合や分別されていない場合は、資源ごみとならず、有料ごみでの回収となりますので、資源ごみを出す場合は、必ず汚れを落とし分別してください。

## 公衆浴場の無料開放

北海道公衆浴場生活衛生同業組合では、高齢者と子どもたちが一緒に入浴し、互いにふれあい、会話を交わすことで心身ともにリフレッシュしていただくことを目的として、敬老の日に公衆浴場を無料開放します。

●**日時**／9月19日(月)、午前6時30分～8時、正午～午後9時30分  
●**場所**／富士温泉  
●**対象者**／65歳以上の方、小学生以下の子ども

問い合わせ／役場住民課環境衛生係（1階③番窓口）☎4851-2111内線1251

飲んで美味しい牛乳を  
さらに美味しく食べてもらいたい!

# 牛乳を食べよう!



J-milk ホームページより提供

## 今月のレシピ チーズとり天

### 作り方

- ①鶏肉を食べやすい大きさに切り、ニンニク、ショウガをすりおろし、しょうゆ、酒、砂糖と合わせてよくもみこむ。キャベツはせん切りに、ブロッコリーは1房ずつに切り分ける。
- ②ボウルに卵を割り入れ、牛乳を加えてよく混ぜ、小麦粉、粉チーズを加える。
- ③揚げ油を180℃に熱し、ブロッコリーと鶏肉に②の衣をつけて揚げる。
- ④盛りつけてキャベツ、カボスを添える。

### 材 料

#### ■2人分

鶏ささみ	2本	ブロッコリー	1/4個
ニンニク	1/4かけ	卵	小1個
ショウガ	1/4かけ	牛乳	大さじ1
しょうゆ	小さじ1/2	小麦粉	30g
酒、砂糖	少々	粉チーズ	大さじ2
キャベツ	1枚	揚げ油、カボス	適量

**ポイント** 衣を混ぜすぎないように注意。チーズ風味の衣なのでタレをつけなくてもおいしくいただけます。