

2年に1度子宮頸がん検診を受けましょう

子宮頸がんって？

子宮頸がんは、子宮の入り口に発生するがんです。子宮頸がんは「異形成」という前がん状態を経てがん化することが知られており、がん細胞に進行する前に、正常でない細胞の状態を細胞診という検査で見つけることができます。

無症状のときから早めに発見が可能で、早期に発見すれば、比較的治療しやすく予後のよいがんです。

子宮頸がんの年代別発症数・死亡数

子宮頸がんは、30歳代後半から40歳代で発症する可能性が最も高いがんです。子宮頸がんの原因は、主に性交渉によるHPV(ヒトパピローマウイルス)感染です。HPVはごくありふれたウイルスで多くの女性が一生に一度は感染するとされます(感染しても必ずしもがんになるわけではありません)。

日本では年間約2900人、一日当たり約8人が子宮頸がんによって亡くなっています。

あなたの不安を解決！子宮頸がん検診Q&A

Q 検診ってどんなことをするの？痛みがあるの？

A 検診は、約15分！

医師による聞き取りと、細胞の採取だけです。大きめの綿棒で子宮の入口を軽くこすり、細胞を採取します。この際に痛みはほとんどありません。さらに検査が必要になったら、次のステップの検査を受けましょう。

Q 今、検診する必要があるの？

A 国で、20歳から受診することが望まれています。子宮頸がんは若い女性でもかかる病気だからです。2年に1度の検診が推進されています。定期的に受けることを忘れないようにしましょう。

Q 費用は？

A 市の助成があるため、自己負担1200円で検診を受けることができます。今年度無料クーポン対象の方、70歳以上の方は無料で受診できます。

子宮頸がん検診の流れ

- 1 10月17日(金)までに保健センターへ直接または下記専用フォームから申し込む
- 2 受診券が届く
- 3 医療機関を選ぶ
- 4 検診を受ける
- 5 結果を確認する

【子宮頸がん検診】

対 20歳以上(平成18年4月1日までに生まれた方で前年度未受診の方)

期 令和8年1月31日(土)まで

実施医療機関 ヒロレディースクリニック ☎049・272・0164、^{アイクリニック} Ai clinic ☎049・277・5225、小川産婦人科小児科 ☎049・281・2637、清水医院 ☎049・281・0158、吉松医院 ☎049・281・0532

料 1200円

持 受診券、健康保険証、マイナ保険証または資格確認書、個人負担金(免除になる方は別途必要書類有)

申 10月17日(金)までに保健センターへ直接または専用フォームから

問 同センター ☎049・271・2745

申込はこちら



感染症を防ぐために蚊に注意しましょう

ウイルスなどの病原体に感染した人や動物の血を吸った蚊に刺されることで、さまざまな感染症にかかる恐れがあります。蚊が媒介する感染症にかからないためには、一人ひとりが、感染症の流行地域で蚊に刺されない、住まいの周囲に蚊を増やさない対策をすることが重要です。

※ 蚊の活動はおおむね10月下旬ごろで終息します。これらの対策は10月下旬ごろまでを目安に行いましょう

感染症流行地域では、蚊に刺されないようにしましょう

- ・海外へ渡航する際には、渡航前に現地での流行状況を把握しましょう
- ・もし蚊を媒介とする感染症の流行地域へ渡航される場合には、蚊に刺されないように万全な対策をしましょう
- ・屋外の蚊が多くいる場所で活動する場合は、できるだけ肌を露出せず、虫よけ剤を使用するなど、蚊に刺されない対策をしましょう

住まいの周囲に、蚊を増やさないようにしましょう

・蚊は、植木鉢の受け皿や屋外に放置された空き缶に溜まった雨水など、小さな水たまりで発生するので、日ごろから住まいの周囲の水たまりを無くすように心掛けましょう

問 保健センター ☎049・271・2745

減塩について



塩はヒトの体の中で大切な働きをしていますが、摂りすぎによる健康への弊害が指摘されています。食塩をたくさん摂っている場合と加齢に伴う血圧上昇の間には関連があると認められており、血圧を上げないためには塩分を摂りすぎないことも大切です。1日の塩分摂取の目標量は、男性7.5g未満、女性6.5g未満、高血圧の方は6g未満とされています。

減塩の工夫として、まず決まった量を計って使うことです。それで味が足りないと感じたら、コショウや粉山椒、唐辛子、カレー粉などのスパイスを使ったり、すりゴマ、カツオ節、刻みネギ、シソ、生姜、ニンニクなどの風味を使うのもおすすめです。さらに酢やレモン汁などの酸味のあるものを加えると少ない調味料でもパンチの効いた味が楽しめます。汁物にはだしを効かせることで調味料が少なくても美味しく食べられます。うま味のあるキノコ類、トマト、アスパラ、玉葱、ブロッコリー、じゃがいも、セロリなどをたっぷり入れると、それだけでも味に深みが出ます。食材としては、練り製品やハム、ソーセージ、ベーコンなどの加工品、漬物、佃煮、干物などは塩分が多いので食べる量や回数を調整するようにしましょう。外食で食べるラーメンや丼物、カレーなども塩分が多いので注意が必要です。

女子栄養大学栄養クリニック 管理栄養士 かわもと なおこ 川本 尚子

ふれあい掲示板

仲間になりませんか

絵画サークル太陽(水彩画)

対 市内在住の方
日 第1・第3金曜日13時～16時
場 北市民センター
問 麻生島 ☎080・1251・6645

出かけてみませんか

鶴ヶ島第二小学校通学区納涼大会

対 どなたでも
日 8月16日(土)16時～20時
場 鶴ヶ島第二小学校
問 伊藤 ☎049・287・5871

第31回ヒロシマ市民の描いた原爆絵画展

対 どなたでも
日 8月18日(月)～24日(日)9時～22時(初日は11時から、最終日は17時まで)
場 坂戸市入西地域交流センター(坂戸市千代田1-1-1)
問 青木 ☎090・7949・9351

参加してみませんか

鶴ヶ島市武術太極拳連盟主催 初心者太極拳教室

対 どなたでも
日 9月3日・10日・17日・24日の各水曜日10時～11時30分
場 東市民センター
料 無料 **定** 20人(申込順)
※ 1回のみ参加可
持 飲み物、タオル
他 運動しやすい服
申 問 8月5日(火)から26日(火)までに須藤 ☎049・285・2369

初心者弓道教室

対 市内在住在勤在学で18歳以上の方
日 9月20日(土)～11月8日(土)13時～15時
場 鶴ヶ島市弓道場(藤中学校内)
料 64歳以下1800円、65歳以上1200円(保険、資料、下掛け代)
申 問 8月5日(火)から20日(水)までの10時から17時に田中 ☎090・4373・1349

10月号の原稿締切は、8月19日(火)です。
※ 「仲間になりませんか」のコーナーは、同一サークルなどは年1回の掲載です。それ以外の原稿は、同一サークル年3回までで、同一号には1件までの掲載に限らせていただきます

省略記号一覧
対 対象 **日** 日時・日にち **期** 期間
場 場所 **講** 講師
内 内容 **定** 定員 **報** 報酬 **料** 入場料・参加費 **持** 持ち物
他 その他 **申** 申込 **問** 問合せ先

