



ヘルスイنفォメーション

Health Information

■申し込み・問い合わせ先 健康増進課 ☎(32)8905

■夏休みを利用して 定期予防接種を受けましょう

麻しん・風しん混合(MR) ワクチン

■対象者・対象期間

1歳 生後12か月から24か月に至るまでの間

年長児 小・義務教育学校就学前の年度内

二種混合(DT)ワクチン

■対象者・対象期間

11歳以上13歳未満の方

※11歳から12歳に達するまでの接種が推奨されています。

HPV(子宮頸がん)ワクチン

■対象者・対象期間

平成21～25年度生の女子

(高校1年生相当の3月31日まで)

※令和7年度に高校1年生相当になる方(平成21年4月2日～平成22年4月1日生まれ的女子)で、まだ1回も接種していない場合は、令和7年9月までに接種を始める必要があります。

■注意事項

- ・HPVワクチンについては、有効性やリスクをご理解のうえ、不安などがある場合には、ご家族やかかりつけ医に相談してください。
- ・県外医療機関で定期予防接種を受ける場合、市発行の予防接種依頼書が必要です。事前にお問い合わせください。

■食中毒にご注意ください

夏は、細菌による食中毒に特に注意が必要な季節です。気温と湿度が高いこの時期は、食中毒が発生しやすくなります。中でも注意したいのが、牛肉や鶏肉などに付着する「腸管出血性大腸菌」「カンピロバクター」や、おにぎりなど人の手から感染する「黄色ブドウ球菌」で、特に抵抗力の弱い方は気をつけなければなりません。食中毒を防ぎ、食品を安全に食べるよう注意しましょう。

■食中毒予防の三原則

- ① **細菌をつけない** 食べ物に菌がつかないように手洗いをしっかりしましょう。
- ② **細菌を増やさない** 食品は表示をよく見て、適切な方法・温度で保管しましょう。
- ③ **細菌をやっつける** 肉・魚料理はしっかりと加熱！ 使用器具は洗剤でよく洗いましょう。

■こころの健康相談

眠れない、食欲が落ちた、体や頭が重いなど、誰にも相談できずにつらい思いをしてはいませんか？

精神科医による無料相談を実施しています。相談することで、今のつらい気持ちが少し軽くなるかもしれません。ぜひご利用ください。

■日時 8月26日(火) 午前10時～正午

■場所 市役所

■相談員 精神科医

■申込期限 8月19日(火) ※要予約

※相談日以外も随時、保健師が相談をお受けしています。

■薬物依存症 家族の集い

薬物依存症の家族とどう関わったら良いのか、同じ悩みを抱えている他のご家族と一緒に話してみませんか？

初めて参加する方は、職員による事前面談があります。まずはお電話ください。

■日時 9月4日(木) 午後1時30分～3時

■場所 県庁小山庁舎本館(小山市犬塚3-1-1)

■申し込み・問い合わせ先

県南健康福祉センター 生活衛生課

☎(22)6119

(平日午前9時～午後5時)