



20歳以上の女性の皆さん

子宮頸がん検診を  
受けていますか？

20歳を過ぎたら、  
子宮頸がん検診を  
受けましょう。



健康  
カレンダー



秩父市  
HP



ママ、パパ応援

子育て支援アプリ  
ちちぶっこ



子宮頸がんの発症にはHPV（ヒトパピローマウイルス）というウイルスが関連しています。HPVは性交渉で感染することが知られており、子宮頸がんは女性なら誰でもかかる可能性のある病気です。多くの場合はこのHPVに感染しても免疫の力で自然に治りますが、感染が続く場合は、5～10年くらいかけて子宮頸がんが発症すると言われています。

最近若い女性の子宮頸がんが増えているため、秩父市では20歳以上の女性を対象に、子宮頸がん検診を実施しています。検査は子宮頸部の細胞をこすり取る細胞診という検査で、短時間で終わります。

## 予防接種

### 二種混合（ジフテリア・破傷風）

小学校6年生（平成21年4月2日～平成22年4月1日生まれ）に、予防接種を受けるための書類を6月に学校を通じて、または郵送で通知しています。

接種していない方は、早めに接種を受けましょう。

### 日本脳炎の通知発送時期の変更

ワクチンの供給が再開になりましたが、厚生労働省よりワクチンの安定的な供給を維持するため、引き続き、出荷量を調整すると通知がありました。

そのため、令和3年度市報4月号でお知らせした令和3年度の小学校3年生に案内する日本脳炎2期の通知発送時期を変更します。4月頃、学校を通じて通知します。

## 子育て世代包括支援センター

### 幼児の発音を育てるために ～生活や遊びの工夫～

#### よくかむ、元気に遊ぶこと

舌の動きはかむことで上手になります。トーストの耳、こんにゃくや干し芋、煮干し、肉などをよくかんで食べるようにしましょう。

「かむ」ための咬筋は全身の運動発達につれて発達します。お外で力いっぱい遊びましょう。

#### 吹く遊び（口から息を出す練習）

ラッパや笛を吹く。スープやシチューなどを吹いて冷ます。お風呂にピンポン玉を浮かべて吹く。

#### 舌先の動きをよくするための練習

ソフトクリームをなめる。舌を左右上下に動かす。果物の種を舌を使って出すなど。

#### うがいや歯みがき

口の中の感覚を高めます。冷たい水でのうがい、歯ぐきやほっぺたの内側をマッサージしてあげましょう。

## 健康マイレージクイズ

ヒント：市報1月号

冬の感染症予防に関する生活習慣で、正しいものに○、誤っているものに×をつけてください。

- ①せっけんを使用して手洗いするときは、短時間で良い。
- ②買い物は、混雑した時間帯を避けて少人数で出掛けた。
- ③寒くても、窓やドアを少し開けて換気する。
- ④空気の乾燥を防ぐため、加湿器で部屋の湿度を50～60%に保つた。

### 【回答欄】

①	②	③	④

※ポイント付与の窓口は各保健センターです。