



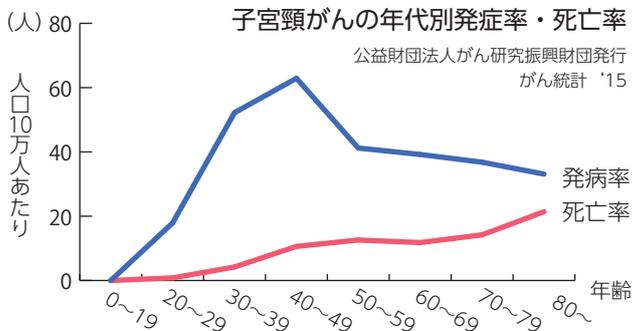
受けていますか？ 子宮頸がん検診

今年度20歳・40歳の
あなたは無料です！

子宮は、胎児を育てる大切な臓器です。その子宮の入り口付近にできるのが子宮頸^{けい}がんで、性交渉によりヒトパピローマウイルス(HPV)に感染して起こることが知られています。HPVは、多くの女性が一生に一度は感染すると言われる、ありふれたウイルスです。近年は、20～30代で発症するケースが増えています。

子宮頸がんになるまでには数年かかるため、定期的に検診を受ければ、がんになる前の段階で見つけることができ、治療が可能です。

定期的な検診で、子宮頸がんを予防しましょう。



- 対象者：20歳以上の女性。
 - 検 診：地域健診、施設健診、子宮頸がん単独検診(8月から受け付け)。
 - 費 用：加入している医療保険、受ける健診の種類などにより、個人負担額が変わります。
- ※詳細は各保健福祉センターへ。



鬼塚クリニック
鬼塚 芳夫 医師



太もも周りの運動

梅雨の季節は、外出がおっくうになり運動不足になりがちです。そこで今回は家の中でできる運動を紹介します。

■太もも前面の筋力トレーニング

- ①椅子に浅く腰かけて、背筋を伸ばす。
(背もたれにもたれない)
- ②片足をひざの高さまで3秒かけて上げ、その後3秒かけて下げる。
- ③それぞれ左右10回ずつ行う。

ポイント 足を上げたとき、太ももが固くなっているかを意識する。



■太もも裏側のストレッチ

- ①両足を伸ばして床に座る。
- ②片方の足を内側に曲げ、背筋を伸ばしたまま、おへそを太ももに近づけるように体を前に倒す。
- ③10秒ほど伸ばし、足をかえて反対側も同じように伸ばす。

ポイント 伸ばしている足のひざ裏が床から浮かないように。

