

# 子宮頸がん予防ワクチンの定期予防接種のお知らせ



## ～ヒトパピローマウイルス感染症（HPVワクチン）～

子宮頸がん予防ワクチンの積極的な接種の勧奨はしていませんが、子宮頸がん予防ワクチンの接種を希望する人は、定期接種として接種できます。

市ホームページにワクチン接種の意義・効果や接種後に起こり得る症状について掲載していますので、必ずご確認ください。

**対象者** 小学6年生から高校1年生に相当する年齢の女子

**接種回数** 3回（使用するワクチンによって接種間隔が異なります）

**接種方法** 指定医療機関での個別接種

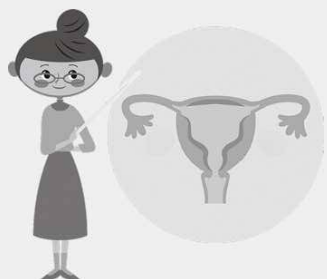
**個人負担金** 無料

**予診票** 各保健福祉センターで交付

※必ず、母子健康手帳を持参ください。



▲市ホームページ



☎天草中央保健福祉センター（複合施設こころす内）☎24-0620  
 天草東保健福祉センター（栖本町）☎66-3355  
 天草西保健福祉センター（河浦町）☎75-3301

### 天草市産前産後サポート事業 \*ハハトコ\*

NPO法人子育てネットワークわ・わ・わ  
 ☎080-2741-6382 ※前日までに申し込み

参加無料 子ども連れ家族でOK!



▲わ・わ・わ公式ライン

催し	日時・場所	内容	対象
マタニティ&ファミリーカフェ	2月18日⑥ 10:00~12:00	二江コミュニティセンター（五和町） 赤ちゃんのお世話の仕方 講師：渡邊助産師	妊娠中、産後の人
マタニティヨガ	2月15日⑥ 10:00~12:00	二江コミュニティセンター（五和町） マタニティヨガ 講師：Kiyō	妊娠中の人
ツインズカフェ	2月27日④ 10:00~12:00	たからじま保育園（下浦町） 子どもの遊び 講師：松岡佳春	多胎児家族

子どもの健診日程はこちらでチェック!



# 家庭でも血圧測定を!

血圧とは血管内にかかる圧力のことで、血圧が必要以上に高い状態が続くことを「高血圧」と言います。高血圧は、サイレントキラー（静かな殺人者）とも呼ばれ、ほとんど自覚症状がありません。そのままにしておくと血管を傷つけ動脈硬化が進行します。高血圧を予防するために、健診だけでなく、家庭での血圧の把握が必要です。

## 高血圧が続くと...

- 血管が詰まったり破れたりする
- 脳卒中 ●脳出血 ●心筋梗塞
- 動脈硬化を進行させるメタボリックシンドローム

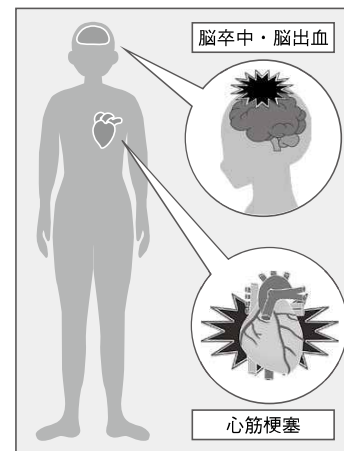


といった命に関わる病気を引き起こします。また高血圧の人は、新型コロナウイルス感染症の重症化リスクが高いとされています。

**要注意**（厚生労働省 新型コロナウイルス感染症の“いま”についての10の知識より）

## 一高血圧の基準値一

家庭血圧：135 / 85mmHg 以上  
 診察室血圧：140 / 90mmHg 以上  
 （高血圧治療ガイドライン 2019 より）



## 日常生活で定期的に血圧測定を

医療機関や健診での測定（診察室血圧）では正常でも、家庭では血圧が高い人がいます（仮面高血圧）。仮面高血圧は、長時間血圧が高く血管に負担をかけているため脳卒中や心臓病を発症するリスクが高いことが分かっています。特に寒い時期は血圧が高くなりやすいため、この時期は要注意。日頃から家庭で自分の血圧を測定し、把握することが大切です。

## 家庭での正しい測り方

測定は1日2回。できるだけ決まった時刻に測定しましょう。

- 起床後1時間以内（※排尿後、服薬や朝食前）
- 就寝前

※血圧は一定ではありません。測定する時間や環境などの状況により変化します。



服はまくり上げ、二の腕にカフを巻く。心臓と二の腕が同じ高さになるように。測定は、決めた側の腕で行う。

出典：血圧管理ノート（東京法規出版）

