



石垣市健康福祉センター 保健師 岡崎 優

市内各地での豊年祭や旧盆が無事終了し、ホッとしているところでしょう、皆さまいかがお過ごしですか。

9月4日(日)から18日(日)までの2週間、乳がん・子宮頸がん検診の集団健診を行います。

日本人女性特有のがんのうち、もっとも多いのは乳がん。次いで子宮がんとなります。特に乳がん患者数は急増しており、女性が乳がんになる確率は14人に1人とされています。一方で乳がんは早期発見が早いほど治癒率が高い病気です。また、がんが小さいうちに発見できれば、女性にとって大切な乳房を温存できます。

また、子宮頸がんのほとんどはHPV(ヒト・パピローマウイルス)というウイルス感染が原因であることが解っています。このHPVは性交渉の経験のある女性の多くが一度は感染するといわれていますが、多くの人は免疫力でウイルスが消失します。ところが、約10%ほどの人は感染が持続してしまうことがあります。

するとおよそ5~10年という長い年月を経て子宮頸がんへと進行して可能性・・・となるのです。がん検診を受けることで子宮頸がんへ進行する前に発見することが可能であり、結果的に子宮頸がんの予防につながります。

石垣市の女性の皆さま、ホッと一息ついたこの時期に、ご自身の健康管理のための乳がん検診・子宮頸がん検診にぜひご来場ください。

会場で乳がんの自己検診法について、説明しています。



## おいしく、けんこう 健康料理 ♪

健康福祉センター 栄養士 根神文子

### 材料/分量 (2人分)

・ゴーヤ 140g ・パイン 100g ・ハチミツ 大1 ・酢 少1

### 作り方

- ① ゴーヤは縦半分に切り、種を取り薄くスライスして塩一つまみでシンナリさせておく。
- ② パインは皮をむきゴーヤにあわせて切る。
- ③ 酢とハチミツを合わせ①②に和える。

### 一人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	塩分
70kcal	1.0g	0.2g	15mg	0.5mg	0g



## B型肝炎ワクチン接種について

平成28年10月1日(土)より、これまでの任意接種から定期予防接種へと変更になります。

※世界初のがん予防ワクチンともいわれ肝がんを予防します。

【対象者】平成28年4月1日生まれより 【対象期間】1歳の誕生日まで

【接種時期】生後2ヶ月から 【接種回数】期間内3回

【接種間隔】1回目は生後2ヶ月から。2回目は1回目接種から27日以上あける。3回目は1回目接種から139日以上あける。くわしくはかかりつけ医と相談し、早めに接種を受けましょう。



【お問合せ先】石垣市健康福祉センター(予防接種担当) 電話:0980-88-0088