

令和7年 3月発行  
早春号  
VOL.107

# 湖西の健康福祉だより

発行：滋賀県高島健康福祉事務所(高島保健所)

TEL：(代)0740-22-2525



## 女性の健康週間 3月1日～3月8日

**今動こう**  
17歳～27歳  
1997年4月2日～2008年4月1日生まれの方

子宮頸がん HPV ワクチン  
キャッチアップ接種

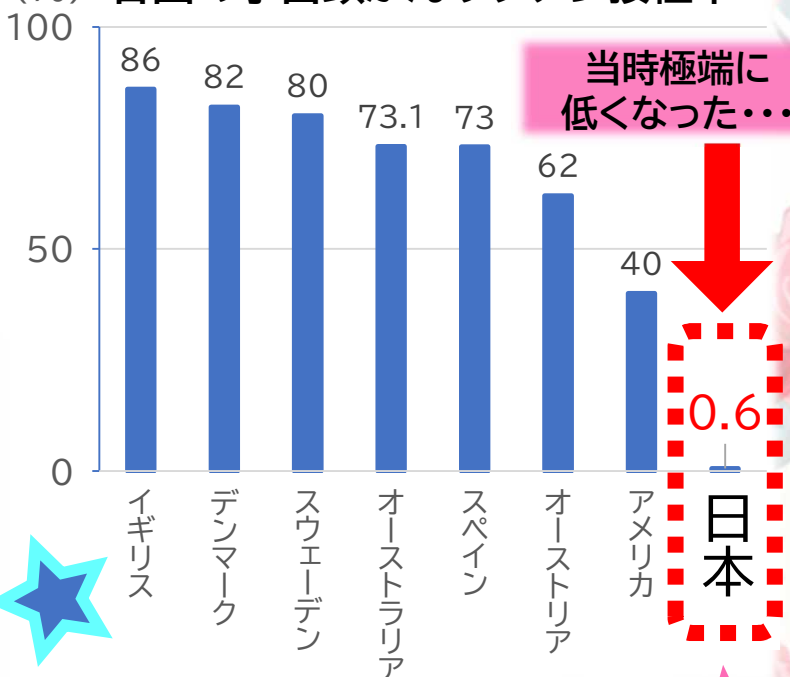
2025年3月末までに  
接種の開始をご検討ください。

画像出典:国立がん研究センター



接種のスケジュールや、  
ご不明な点は  
高島市役所健康推進課へ  
TEL:0740-25-8078

### (%) 各国の子宮頸がんワクチン接種率



出典:日本産婦人科学会ホームページより作図  
(WHO.2019年公表スライド)

接種率の高い国では、  
前がん病変の発生が有意に低下！

### HPV(ヒトパピローマウイルス)

- ・女性の多くが一生涯に一度は感染する
- ・子宮頸がんの95%以上は感染が原因
- ・感染を防ぐと子宮頸がんを予防できる

### 過去に報道された運動機能障害は HPVワクチンに特有の症状ではない

日本では2013年4月から定期接種が始まり、慢性の痛みや運動機能の障害など「多様な症状」が報告されました。しかし、全国疫学調査等の結果では、接種の有無にかかわらず一定数症状を有する方がいることがわかり、接種した女子と接種しなかった女子で有意な差がなかったことが示されました。



日本産婦人科学会  
子宮頸がんワクチン

検索

3月末までに初回接種すれば  
約10万円のワクチンが無料！

2024年夏以降の大幅な需要増により、希望しても受けられなかった方がいらっしゃいます。あらためて接種の機会を提供することになりました。

## 湖西圏域栄養ケア検討会(※)で

### 「食事形態一覧表」および「食事形態詳細情報」を作成しました！

湖西圏域の病院および介護施設で提供される食事の形態(刻み食の大きさなど)を一覧表にしています。要介護高齢者が病院から施設、在宅に移動する際や、介護保険サービスの調整時に利用者の方に同じ形態の食事を円滑に提供する等にご活用いただけます。

ホームページに  
掲載しています



高島市在宅医療・  
介護連携支援センター  
「チームたかしま」



滋賀県ホームページ

一部紹介／

### 食事形態一覧表 規格(食品を刻む大きさ)

| ①普通形態  |                                                                                    | ④1~1.5cm |                                                                                     |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 並食     |   | きざみ食     |   |
| ⑦3mm以下 |                                                                                    | ⑩再形成     |                                                                                     |
| 小きざみ食  |  | ソフト食     |  |

#### 【食事形態詳細情報】

各施設の食事の栄養価、使用しているトロミ剤や補助食品などについて掲載しています。

(※)湖西圏域の病院と入所系介護施設の管理栄養士・栄養士が連携し、施設の栄養や食事に関する検討・情報交換などを行っています。

### イエローグリーンリボンについて

イエローグリーンリボンとは、「たばこの煙を吸いたくない」という気持ちをさりげなく周りの人に伝えるためのリボンで、長崎県佐世保市民のアイデアで誕生したリボンです。

このリボンを見かけたら、近くでたばこを吸わないようにしましょう。



### 3月は「自殺対策強化月間」です

進学、就職、転勤など環境が変わることに不安を感じていませんか？

心や体が疲れていませんか？

あなたの周りに思い詰めた様子の方はいませんか？

こんな不調や悩みを感じたら  
相談してください



眠れない



怒りやすくなった



口数が減った



食欲がない



不安に感じる



ひきこもりがち

いのちを支える 厚生労働省  
Ministry of Health, Labour and Welfare

相談窓口はこちら

まもろうよこころ

検索

電話でも、SNSでも  
相談できます

