

子宮頸がん(HPV)の予防接種

HPVワクチンの接種にあたっては、ワクチンの有効性やリスクについてご理解の上、不安などがある場合には、ご家族やかかりつけ医に相談してください。

■定期接種の対象者

小学校6年生から高校1年生に相当する年齢の女子(平成21年4月2日～平成26年4月1日生まれの子)

■接種回数 合計3回

■費用 無料

※9価ワクチンについては、1回目の接種を15歳の誕生日の前日までに受けている場合、2回の接種で完了とすることができます。

■接種に要する期間

1回目の接種から完了するまでは、6か月かかりますので、接種時期にご注意ください。

※まだ1回も接種していない場合、令和7年9月までに接種を開始する必要があります。

※HPVワクチンについて、市ホームページに掲載していますので、ご確認ください。

薬物依存症 家族の集い

薬物依存症ってなんだろう？ 家族はどう関わったら良いのかわからない…。同じような悩みを抱えている他のご家族と、一緒に話してみませんか？

初めて参加する方は、職員による事前面談があります。まずは、お電話でご連絡ください。

■日時 7月3日(木)

午後1時30分～3時

■場所 栃木県庁小山庁舎 (小山市犬塚3-1-1)

■申し込み・問い合わせ先

県南健康福祉センター

生活衛生課

☎(22)6119

(平日午前9時～午後5時)

「動いて食べてフレイル予防教室」

フレイルとは、加齢に伴い心身の機能が低下した「虚弱」を意味する言葉です。

この教室では、年齢に合わせた筋力トレーニングを行い、栄養満点の「おにぎらず」(海苔にご飯と具材を挟んで作る、握らない簡単おにぎり)をみんなで作ります。仲間との楽しい会話は、心も体も元気にしてくれます。ぜひご参加ください。

■日程・場所

場所	日程	対象者
石橋公民館	7月25日(金)	男性のみ
	8月1日(金)	女性のみ
GTコミュニティセンター	9月5日(金)	男性のみ
	9月26日(金)	女性のみ
ゆうゆう館	9月12日(金)	男性のみ
	10月31日(金)	女性のみ

■時間 午前10時～正午

■対象者 75歳以上の市民

■定員 各回20名(予約制)

■内容 筋力アップのための運動、低栄養予防の簡単な調理および試食、口腔ケア(歯磨き)
※動きやすい服装でお越しください。

■申込期限 各開催日2日前

※体調に不安がある方は事前にご相談ください。状況によっては参加できない場合もあります。

こころの健康相談(要予約)

ストレス状態が長く続くと、眠れない、気分が落ち込む、食欲がない、体や頭が重いなどの症状が現れることがあります。精神科医による相談を実施します。お気軽にご相談ください。

■日時 6月24日(火)

①午前10時～11時 ②午前11時～正午

■場所 市役所

■相談員 精神科医

■申込期限 6月17日(火)

※相談日以外も随時、保健師が相談をお受けします。

ヤング健診ヘルスアップデー

集団健診会場にて、ヤング健診受診者を対象に健康サポートを実施します。保健師・管理栄養士によるInBody測定や栄養、運動についてのアドバイスを行います。

■日程・場所

ゆうゆう館 6月15日(日)・29日(日)、

9月6日(土)、1月18日(日)

きらら館 11月7日(金)

■時間 午前9時～正午

■対象者 20～39歳(ヤング健診対象者)