



女性の健康について

女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を過ごすためには、社会的な関心と理解が必要です。女性の健康について知ってみませんか？

厚生労働省のスマート・ライフ・プロジェクト公式サイト内で、女性の健康についてのコンテンツが公開されています。

～自分のカラダと向き合う、適正体重の大切さ～

- ・女性のやせすぎと健康の関係
- ・食事について
- ・理想のカラダづくり など

この機会に女性の健康について確認してみませんか？



毎年3月1日から8日までは「女性の健康週間」です

女性の健康に関する知識の向上や健康課題について社会的な関心と理解を深めることを目的とした一週間とされています。



子宮頸がん予防ワクチンの接種はお済みですか？ (HPV ワクチン)

HPV(ヒトパピローマウイルス)とは

- ・女性の多くが一生涯に一度は感染するといわれるウイルス
- ・子宮頸がんの95%以上はHPVの感染が原因
- ・HPVの感染を防ぐことで子宮頸がんを予防できる

終了後、多種類のHPVに対応している
9価ワクチンなら自己負担
約10万円！

HPVワクチンのキャッチアップ接種※が**2025年3月**で終了します！

平成9～19年度生まれの女性が対象です。

※平成25年から令和3年まで、日本では接種勧奨を控えていましたが、令和3年11月、国の専門家会議にて安全性・有効性を検討し、接種勧奨を再開することになりました。勧奨を控えている間に機会を逃した方が対象です。



接種完了(計3回)まで

約6ヶ月必要。

早めに接種しましょう！

厚生労働省のホームページでは、HPVワクチンに関する情報をご案内しています。

厚労省 HPV

検索



キャッチアップ接種対象者には高島市から通知が届く予定です。



歯のこと 歯とこ情報 Ver.3 (知)

よく
耳にする？

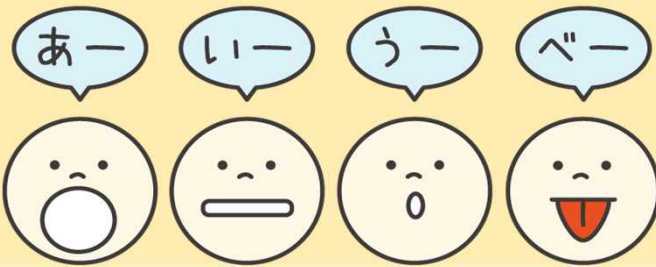
オーラルフレイルとは？

よく
見かける？

オーラルは「**口腔**」、フレイルは「**虚弱**」という意味です。
嚙んだり、飲み込んだり、話したりするための口腔機能が衰えることを指し、早期の老化のサインともされています。

いつまでも、自分の口でおいしくご飯を食べるために、口腔体操を行って、オーラルフレイル(口腔機能の衰え)の予防しましょう！

お口の体操 (あいうべ体操)



- (1)「あー」と口を大きく開く
- (2)「いー」と口を大きく横に広げる
- (3)「うー」と口を強く前に突き出す
- (4)「べー」と舌を突き出して下に伸ばす

(1)～(4)を1セットとし、1日30セットを目安に実践してみましょう。

営業許可、営業届出について

令和3年6月1日から新たな営業許可制度が開始されたことに伴い、下記例のように新たな許可申請や届出が必要な場合がありますので、該当する方は手続きをお願いします。

令和6年5月31日までに許可の取得が必要な業種

- 漬物を製造して販売している場合 → **漬物製造業許可**
- ジャムやドレッシングなど密封した常温保存品を製造して販売している場合 → **密封包装食品製造業許可**
- 鮎ずし、なれずしを製造して販売している場合 → **水産製品製造業許可**



営業届出が必要な業種について

- 野菜や果物を仕入れて販売する場合 → **野菜果物販売業**
- 米を仕入れて販売する場合 → **米穀類販売業**
- 直営で1回20食以上給食を提供する場合(委託の場合は、許可が必要) → **集団給食施設**

滋賀県HPは
こちら



詳しくは、滋賀県HP「食品営業許可・届出制度が変わります！」をご参照ください。
また、営業届出は、厚生労働省の「食品衛生申請等システム(オンライン)」からお願いします。

お問い合わせ先：高島保健所 地域保健福祉・衛生係 TEL:0740-22-3552

高齢者の自殺が多いことを知っていますか？ 3月は「自殺対策強化月間」です

全国の自殺者数は近年横ばい傾向でしたが、**令和4年には増加傾向**を示しています。

高島市においては、自殺者の7割が60歳以上です。

自殺とうつ、アルコールの多飲には密接な関係がありますので、お酒の飲み方には注意しましょう。

保健所では、お酒の悩み、飲み方についての相談を無料で実施しています。

本人はもちろん、家族の方だけでも**気軽にご相談ください**。

高島保健所 地域保健福祉・衛生係 TEL:0740-22-2419

あなたの声かけで
救われる人がいます

