

# 子宮頸がん(HPV)ワクチン

## キャッチアップ接種期間延長の期限は令和8年3月31日までです

子宮頸がん(HPV)ワクチンのキャッチアップ接種期間延長の期限が2カ月を切りました。3月31日までに接種した分が公費になります。接種を検討されている方はお早めに接種をお願いします。

### ●接種対象者

- ①キャッチアップ接種対象者(平成9年4月2日～平成20年4月1日生まれの女子)のうち、令和4年4月1日～令和7年3月31日までにHPVワクチンを1回以上接種した方
- ②平成20年度(平成20年4月2日～平成21年4月1日)生まれの女子で、令和4年4月1日～令和7年3月31日までにHPVワクチンを1回以上接種した方

### ●実施医療機関

吉野川市内の指定医療機関および徳島県予防接種広域化医療機関

### ●接種費用

無料 ※接種期限を過ぎると任意接種となり、全額自己負担となります。



※対象者には令和4年度に予診票を送付しています。紛失や転入で予診票がない方や県外で接種を検討されている方は事前に健康推進課へお問い合わせください。

●問い合わせ 健康推進課 ☎22-2268 FAX22-2245



## 令和8年度から在宅当番医制運営事業の体制が変わります



平日の夜間や休日など、通常の診療時間外に急な病気やけがをされた方が応急的な診療を受けることができる、「在宅当番医制運営事業」を吉野川市医師会において実施していましたが、令和8年4月1日から吉野川市医師会と阿波市医師会が協力して運営することになりました。

当番医の場所および連絡先は、医師会のホームページからご覧ください。

### 診療時間

#### 【平日】

午後6時～10時

#### 【日曜祝日】

午前9時～午後1時  
午後2時～6時  
午後7時～10時

※受診前には電話予約が必要です。



吉野川市医師会  
ホームページ  
二次元コード

●問い合わせ 健康推進課 ☎22-2268 FAX22-2245

## 介護予防教室

月	日	曜日	時間	地区	場所	内容	
3	2	月	13:00~14:30	川島	立石公会堂	楽しい脳体操	
	3	火	9:00~10:30	鴨島	東新町ふれあい会館		
			13:00~14:30	鴨島	ふれあい防災館		
	5	木	9:00~10:30	山川	忌部農業構造改善センター	健康相談	
	6	金	9:00~10:30	川島	鍛冶屋敷公会堂		
			13:00~14:30	川島	川島公民館朝日ヶ丘分館		
	9	月	13:00~14:30	鴨島	飯尾敷地公民館・コミュニティセンター		楽しい脳体操
	10	火	9:00~10:30	川島	川島老人福祉センター		口腔ケア
	11	水	9:00~10:30	川島	川島公民館久保田分館		栄養のお話
	13	金	9:00~10:30	川島	三ツ島西公会堂		口腔ケア
			13:30~15:00	山川	山瀬公民館		
	16	月	9:00~10:30	山川	南町集会所		口腔ケア
	17	火	9:00~10:30	川島	川島公民館上桜分館		介護予防体操
			13:00~14:30	山川	山川公民館	口腔ケア	
	18	水	9:10~10:40	美郷	東山老人憩の家	口腔ケア	
	19	木	9:00~11:00	鴨島	西麻植市郷会館	口腔ケア	
	23	月	9:00~10:30	鴨島	鴨島老人福祉センター	口腔ケア	
			13:00~14:30	鴨島	知恵島老人憩いの家		
	24	火	9:00~10:30	川島	川島公民館山田分館	口腔ケア	
27	金	9:00~10:30	鴨島	森山公民館	口腔ケア		

※初めて参加される方は問い合わせください。 ※フレイル予防手帳を持参してください。  
 ※健康相談の受付時間は、基本的に開始時刻から30分間です。 ※講座内容は変更する場合があります。  
 ※理学療法士による介護予防体操、作業療法士による楽しい脳体操、歯科衛生士による口腔ケア講座、管理栄養士・栄養士による栄養講座を実施しています。

## リハビリ教室

月	日	曜日	時間	地区	場所	内容
3	2	月	9:00~11:00	山川	南町集会所	●血圧測定 ●体力測定(握力・2ステップ)フレイル評価椅子 ●理学療法士による個別運動指導 ●集団体操

●問い合わせ 長寿いきがい課 ☎22-2264 FAX22-2260

## 自転車のススメ

### 健康づくりに自転車を取り入れてみませんか？

本市では、健康よしのがわ21(第3次)を策定し、生活習慣病対策等の一環として日常的な運動習慣の推進に取り組んでいます。1日30分以上の軽く汗をかき運動を週2回以上、1年以上行っている者の割合は、運動習慣の定着が課題となっています。

運動する時間をとれない方は、通勤や通学、買い物などの移動を自転車に置き換えるだけでも運動になります。交通ルールを守って安全に楽しく運動を始めてみてはいかがでしょうか？



### ●自転車運動するJASメント

- ウォーキングやランニングと同じ有酸素運動。膝や腰への負担が少なく、他の運動に比べて疲労感を感じにくい。
- 運動に慣れていない人も始めやすい！
- 運動強度が比較的高く、ペダルをこぐ下半身だけでなく、ハンドルを支えるため上半身も鍛えることができる。
- 同じ時間の運動ではウォーキングより消費カロリーが多い！

糖尿病、高血圧、脂質異常症の予防・改善効果が期待できる。筋肉量の減少、ロコモティブシンドロームの予防効果が期待できる。

問い合わせ Mt.高越ヒルクライム実行委員会 商工観光課内 ☎22-2226 FAX22-2237