

## 第9回

### 子宮頸がんを予防しよう!

子宮頸がんは、若い世代(20~40歳代)の女性が発症するがんの中で多くを占めるがんです。日本では毎年およそ2,900人の女性が子宮頸がん で亡くなっています。がんの治療で妊娠できなくなってしまう人も1年間におよそ1,000人います。子宮頸がんを予防するために、HPVワクチンの接種を考えてみませんか?

大切な未来のためなのじゃ!



#### 子宮頸がんは予防できるの?

子宮頸がんの主な原因はHPV(ヒトパピローマウイルス)の感染です。HPVはありふれたウイルスで、性的接触があれば、男女問わず誰でも感染する可能性があります。HPVの感染を防ぐのが、HPVワクチンです。

#### 私は接種できるの?

- ① 小学校6年生から高校1年生相当の女性
- ② 平成9年度~18年度生まれの女性は無料(公費)で接種できます。(②の対象者は令和7年3月31日まで)



#### どこで接種できるの?

婦人科や内科、小児科(市内の委託医療機関)で接種することができます。接種の際は母子健康手帳と本人確認書類を持参してください。

委託医療機関は  
ホームページで確認できます



HP▶ [ぴっぴ HPV委託医療機関](#) [検索](#)

### HPVワクチンの種類と予防できる範囲

HPVの「型」は200種類以上あります。HPVの感染を予防するHPVワクチンは3種類あり、ワクチンの種類によって、予防できるHPVの範囲が違います。



HPVワクチンについて  
もっと知りたい方はこちら



HP▶ [厚生労働省HPV](#) [検索](#)

健康増進課 (☎453-6119)



浜松・浜名湖地域の食材

## 浜松パワーフードを食べよう!

こちらのレシピは、クックパッドでも見ることができます!(過去のレシピも掲載しています)



### 第38回

### 浜名湖産白身魚と旬野菜の鰯かけ



~今月のパワーフード~

浜名湖産クロダイ (白身魚の例)



浜松ではこの時期、イトヨリダイ、ヒラメ、アマダイ、スズキ、サヨリなどの白身魚が水揚げされます。

#### 材料(2人分)

- 白身魚: 100g
- 赤パプリカ: 1/4個
- 黄パプリカ: 1/4個
- 人参: 30g
- 玉ねぎ: 20g
- 椎茸: 1つ
- ブロッコリー: 15g
- ゆずの皮: 適量
- A かつおだし: 200ml
- 薄口しょうゆ: 30ml
- 砂糖: 大さじ2
- 酒: 少々
- 水溶き片栗粉: 少々
- 生姜汁: 少々
- 酢: 小さじ1



お好みで

#### 作り方【調理時間:20分程度】

- ① 白身魚、野菜を一口大に切る
  - ② 白身魚に小麦粉をまぶし、油でこんがり色がつくまで揚げる
  - ③ Aを沸かし、野菜を入れ火を通す
  - ④ 水溶き片栗粉を入れとろみをつけ、生姜汁、酢をお好みで入れる
  - ⑤ 皿に白身魚を盛り付け、④をかけて針ゆず※をのせる
- ※針ゆずとは、ゆずの皮の内側の白い部分を取り除き、細切りにしたものです。

#### POINT!

赤や緑の野菜を使うときれいに仕上がります

#### レシピ提供者からひと言

今回はクロダイを使いましたが、時期によって旬の魚や野菜を使ってもおいしく作ることができます。



県立浜松湖北高校卒業後、(株)ドルフィンキッズプロダクションに入社、現在に至る

レシピ提供者  
浜松料理じねん  
今村 一希 さん