

## 子宮頸がん予防ワクチンの接種勧奨が再開されました

問い合わせ 保健医療課健康支援室 ☎53-2111 (内線2432) 記事ID 0067073

国の検討部会において、子宮頸がん予防ワクチンの安全性について特段の懸念が認められないことが確認され、また接種による有効性が副反応のリスクを明らかに上回ると認められたことから、接種勧奨を再開することとなりました。



### 接種対象

12歳となる日の属する年度の初日から16歳となる日の属する年度の末日までの間にいる女子  
※今年度は、平成18年4月2日生まれから平成22年4月1日生まれの人に予診票を送付しています  
保護者とお子さんにてワクチンの有効性やリスクなどを十分にご理解いただいた上で、接種を希望される場合は医療機関にご予約ください



### 【キャッチアップ接種について】

積極的勧奨の差し控えにより接種機会を逃してしまった人に対し、公平な接種機会を確保する観点から、令和4年度から令和7年度までの間、公費（無料）で接種できる機会が設けられましたので、市では下記の対象者の方に予診票を送付いたします。

ワクチンの有効性やリスクなどを十分にご理解いただいた上で、接種を希望される場合は、医療機関にご予約ください。

### 接種対象

平成9年4月2日～平成18年4月1日生まれの女性

※すでに自費で接種を行った方には、医療機関に支払った金額（上限額あり）を還付しますので、保健医療課にお問い合わせください

## 令和5年度の医学生修学資金貸与制度の修学生を募集します

問い合わせ 保健医療課健康支援室 ☎53-2111 (内線2431) 記事ID 0043047

将来、市内の病院において医師の業務に従事しようとする医学生に、修学に必要な資金を貸与します。市内の病院において必要な医師を確保し、安定的な医療体制の整備を図ることを目的としています。



### 貸与の対象となる人

- 将来、村上市で医師として従事する意思を持っている人で、以下の全てに該当する人
- 医学を専攻する大学生（大学院生、歯学生、獣医学生を除く）
- 他の同種の修学資金を受けていない人（見込のない人）
- 修学資金の貸与を受けると生計を一にする家族または家計を支えている人の年収が1,500万円未満の人

### 貸与額と貸与期間

修学資金の貸与は無利子で、原則として毎月貸与します。

貸与の期間は6年間を限度とします。

国公立大学 月額15万円

私立大学 月額30万円

### その他

- 応募に関する詳細は応募要領をご覧ください。
- 応募要領は市ホームページに掲載しているほか、保健医療課または各支所地域振興課地域福祉室で配布しています。

応募締切 令和5年3月13日(月)

### お願い

本制度は、この地域の医師確保対策の一つとして創設したものです。将来にわたり末永くこの地域で医師として市民のために活躍していただきたいと考えており、この制度の趣旨を十分にご理解のうえ応募してください。

## 6 健康な体をつくる食の知識を身に付けよう 月は食育月間、毎月19日は食育の日

問い合わせ 保健医療課健康支援室 ☎53-2111 (内線2441) 記事ID 0042186

栄養バランスの偏った食事は肥満や糖尿病、高血圧など生活習慣病に繋がります。令和2年度市の特定健診結果によると、肥満にあたるBMI25以上の割合は男女とも県より高い状況です。

国では、一人一人が「食に関する適切な判断力を養い、心身の健康を増進させる」ために、毎年6月を食育月間と定め食育推進を図っています。

この機会に健康な体をつくる食の知識を身に付けましょう。

### 栄養バランスよく食べる

健康な体をつくるには、体や脳を動かす燃料となる炭水化物や脂質、筋肉や血液などの材料となるタンパク質、体の調子を整えるビタミン・ミネラルが必要です。主食（ごはん、麺、パン類）、主菜（肉、魚、卵、大豆製品を使った料理）、副菜（野菜、きのこ、海藻、乳製品を使った料理）が揃うと栄養バランスが良くなります。また、ゆっくりよく噛むことで満腹感が得られやすくなり、食べ過ぎを防ぎ、消化吸収も良くなります。

### 野菜の摂取量を増やす

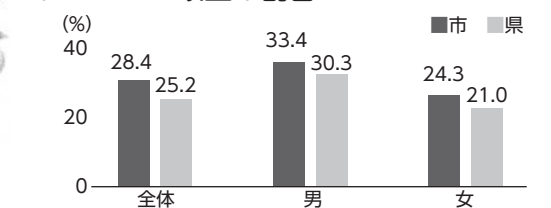
野菜には食物繊維が多く含まれており、食事の最初に食べると血糖値の上昇を抑え肥満予防効果があります。必要な量は1日350gと多いので、あなたの食事に足りない一皿を足して、体が喜ぶ食事にしましょう。

### 間食は時間と量を決める

体に必要な栄養は1日3食の食事で補うのが基本ですが、心身が疲れた時は間食でストレスを緩和する事も大切です。間食は量を決めて、時間帯は体に脂肪を蓄えやすくなる夜9時以降を避け、体を動かす日中にしましょう。



### 令和2年度特定健診受診者（40～74歳）のBMI25以上の割合



## 児童の養育状況が変わっていない人は 児童手当の現況届が一部を除き不要になります

問い合わせ こども課子育て支援室 ☎53-2111 (内線2553) 記事ID 0053911

児童手当を受けている人が、引き続き手当を受給するためには、毎年1回、現況届の提出が必要でしたが、児童の養育状況が変わっていなければ、下記に該当する人を除き、現況届の提出は不要となりました。

### 現況届の提出が必要な人

- 配偶者からの暴力などにより住民票は市外にあるが、市内に居住し児童手当を受給している人
- 支給要件児童の戸籍がない人
- 離婚協議中で配偶者と別居している人
- その他、市から提出の案内があった人

※これらの人が現況届を提出しない場合は、受給資格があっても6月分以降の手当が受けられなくなりますのでご注意ください



現況届の提出が必要な人については、5月下旬に現況届の用紙と提出のご案内を送付しています。

お問い合わせは、こども課子育て支援室

(☎53-2111内線2553)のほか、

- 荒川支所地域振興課地域福祉室 (☎62-3104)
- 神林支所地域振興課地域福祉室 (☎66-6113)
- 朝日支所地域振興課地域福祉室 (☎72-6887)
- 山北支所地域振興課地域福祉室 (☎77-3113)