

～四街道市健康増進員広報～

# ほすい

## 第51号



編集・発行 令和4年7月15日  
四街道市健康増進課  
四街道市保健推進員  
「ほすい広報委員会」

問い合わせ：健康増進課 043-421-6100

### 活動目標 「正しい予防で健康づくり」

保健推進員が作っているウォーキングマップを ご存じですか？  
全6種類のおすすめウォーキングコースが 発行されています。  
2年に一度、保健推進員が 道路や街の様子が変わっていないか  
実際に歩いて確かめ、更新しています。【写真は第2回研修会(6/2)の様子】



千代田中学校区



四街道中学校区



四街道西中学校区

### ただいまウォーキングマップ作成中!!

こっちでいいのかしら?



旭中学校区



四街道北中学校区



コロナ禍で運動不足になっていませんか？  
市内にはまだまだ皆さんの知らない素敵な景色や史跡、パワースポットなどがたくさんあります。  
天気の良い日には少し近所を歩いてみませんか？  
新ウォーキングマップは9月末ごろ完成します。保健センターや公民館、わろうべの里などで入手  
できます。

今年の保健推進員主催「**地域ミニ講座**」はウォーキングやストレッチ  
などの運動です。一緒に気持ちのいい汗を流しましょう！



- 10月 7日 (金) 旭公民館
- 10月12日 (水) わろうべの里
- 10月18日 (火) 保健センター
- 10月20日 (木) 千代田公民館

ミニ講座テーマ  
「**見つけよう！  
自分に合ったウォーキング**」

詳しくは、市政だより（9月1日号）、  
市ホームページ、地区回覧等でお知らせ  
します

## 子宮頸がん予防(HPV)ワクチンの接種をお勧めしています！

☆子宮頸がんはワクチンで予防できるがんです☆

厚生労働省から、子宮頸がん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、接種による有効性が 副反応のリスクを明らかに上回ることが認められ、個別勧奨が再開されました。



**小学6年生～高校1年生相当**

**高校2年生相当～25歳(年度末年齢)**

※HPV ワクチンの接種を逃した方

副反応はどう？ 自費で受けることになったらかなり高額なのでは？ など、自分ではなく娘に受けさせる 親の責任は重大で、心配ですね。

心配なことがありましたら感染症・予防接種相談窓口(050-3818-2242)にご相談ください。

**3年間接種無料**

(2022年4月から2025年3月まで)



市公式HP  
(子宮頸がん予防(HPV)  
ワクチンについて)

## 予約・検診はじまっています！市の検診

～早期発見が健康への第一歩です～

- 特定健診・各種がん検診が受けられます
- 集団検診もかんたん予約(Web&☎)で安心
- 4月ごろに届いた**黄色い封筒**を要チェック!!

詳しくは健康増進課へお問い合わせください ☎ 043-421-6100

封筒が届いていなかったら連絡ください



## 情報の小つぼ 「ジェンダーレスってな～に？」

前号でもお伝えした SDGs (持続可能な開発目標) のうちのひとつ、ジェンダーレス。最近よく聞く言葉ですがジェンダーは男性と女性の社会的・文化的な役割の違いによって生まれる「性別」のことです。たとえば「男の子は強く」「女の子はおしとやか」といった「性別による先入観」が社会的・文化的に当たり前になっていると、さまざまな不平等や理不尽が生まれます。ある国では女性は教育を受けられなかったり、男性だからという理由で戦争に行かされたり…

日本でも政界や会社役員などは男性が多数派、給与にも格差があったり、大学入試の合否判定に不平等があったりと、まだまだジェンダーレスにはほど遠い状況といえます。

近年ではランドセルの色がカラフルになったり、学生の制服をジェンダーレスにしたり、中性的な容姿のタレントが増えたりして以前とは違うと感ずることも多くなってきました。「女性だから」「男性だから」「性的マイノリティーだから」という理由で不平等が生じないようにする取り組みはまだまだ始まったばかりです。



## 保健推進員研修会報告

第1回研修会 (4月27日)

新年度健康増進課職員紹介・自己健康チェック・活動計画の確認など

第2回研修会 (6月2日)

ウォーキングマップ作成のためのお試しウォーキング

第3回研修会 (7月7日)

地域ミニ講座に向けた運動講習(筋肉トレーニング等)



### 《編集後記》

ジェンダーレスについて調べる過程で同性婚や、男女の生物学的違いなどいろいろなことを考えさせられました。要は多数派の固定観念を押しつけず多様な生き方があることを知ることが大事なのだと思います。

広報委員：有川・片山・林田・西村・高山・麻生・玉川