

## HPVワクチンキャッチアップ接種の公費負担期間が延長

☎ こども未来課母子保健班 ☎22-9136

子宮頸がんの原因となるヒトパピローマウイルス感染を予防するためのワクチンがHPVワクチンです。このワクチンは、対象年齢でHPVワクチン接種の機会を逃した人のために、令和4年度～6年度は自己負担無料(全額公費負担)で接種できるキャッチアップ接種を行っています。

期間中にHPVワクチンの接種を希望しても受けられなかった人がいる現状を踏まえ、次のいずれかに該当する人は、キャッチアップ接種ができる期間が延長されました。

- 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日生まれ的女性)のうち、令和7年3月末までに1回以上HPVワクチンを接種した人
- ②平成20年4月2日～平成21年4月1日生まれ的女性で、令和7年3月末までに1回以上HPVワクチンを接種した人

○接種可能な期間 ～令和8年3月31日(火)

今月の  
持タネ

## TCHについて

☎ 健康ほけん課健康づくり班 ☎22-9125

TCHとは、「Tooth Contacting Habit(歯列接触癖)」の略で、上下の歯が常に触れている状態・習慣をいいます。本来は上下の歯が2～3ミリ離れているのが理想の状態です。食事や会話などの機能時に歯は接触しますが、通常上下の歯が接触しているのは、1日のうち10～12分程度しかないとわかっています。TCHは、歯ぎしりや噛みしめのように強い力がかかりますが、歯を接触させるために、顎周辺の筋肉はずっと収縮した状態が続いています。軽い力のため、自覚しないまま2～3時間続けてしまうケースも多くあります。そうすると、顎周辺の毛細血管はギュッと筋肉に押しつぶされた状態が続き、筋痛などの痛みをはじめ、さまざまな不調を引き起こしてしまうのです。

主な不調として顎関節症があり、その6割がTCHの傾向があるという調査結果があります。また、歯を支える非常に繊細な歯根膜が、押され続けることで貧血状態になってしまうので、噛み合わせの違和感や知覚過敏などの感覚異常を引き起こすことがあります。

他にも、歯周病を悪化させてしまうケースや、入れ歯を支える粘膜が常に押されて痛みの原因になることもあります。

改善策として、仕事や家事の合間など、歯が接触していると気がついた時に積極的に深呼吸をしてみましょう。深く息を吸い込むと自然と身体が伸びて、歯と歯の間にすき間が生まれます。これが理想の状態です。新しい習慣を身につける時に重要なのは“繰り返し”です。深呼吸を繰り返すことで、理想の状態を身体が記憶していきます。

また、付箋や紙などに「リラックス」「歯と歯にすき間」などの言葉を書いて、普段目につく場所にたくさん貼り、見るたびに状態をチェックして、歯が接触しているようなら離すという行動を繰り返す方法もあります。さらに、そのときに合わせて深呼吸してみてください。何度も見ているうちに見慣れてしまうので、「貼り紙法」は長期間よりも短期間・集中的に行うと効果的です。

今年は、深呼吸を新しい習慣として取り入れてみてはどうでしょうか？



北松歯科医師会



## 子育て・健康応援コーナー



このコーナーでは、子育てや健康に関する旬な情報を「お知らせ」します。特定健診やがん検診などの日程は、対象者に配布予定の「平戸市健(検)診日程表」をご覧ください。



### 2月の各種相談および赤ちゃんの健診など

☎ こども未来課母子保健班 ☎22-9136

日にち	ところ	種類および受付時間
2月5日(水)	平戸文化センター	3 12:30～12:45
2月15日(土)	平戸市福祉保健センター(田平)	パ 12:45～13:00
2月20日(木)	平戸文化センター	乳 12:45～13:15
2月27日(木)	生月町中央公民館	乳 12:45～13:00 1 3 12:30～12:45
2月28日(金)	平戸文化センター	1 12:30～12:45

乳 乳児健診 1 1歳6カ月児健診 3 3歳児健診 妊 妊婦健康相談 母 母子健康相談 育 母乳育児相談支援 パ パパ・ママ教室

### 親子で遊んで、ママ友作ろう(就学前交流の場)

※開所時間などの詳しい情報は、子育て応援ガイドブック「おひさま」をご覧ください。

施設名	連絡先	施設名	連絡先	施設名	連絡先	施設名	連絡先
トコトコ (田平:保健センター)	57-1943	中津良保育所 (南部:中津良保育所)	27-0475	よちよちクラブ (生月:山田児童館)	53-1759	おひさまひろば (田平:平戸口社会館)	57-0236
あいちゃん広場 (北部:愛の園保育所)	22-2244	堤保育園 (南部:堤保育園)	27-1084	めばえ広場 (生月:認定こども園めばえ)	53-0496	さくらんぼ広場 (田平:若葉保育園)	57-3028
かもめネットワーク (北部:しおかこども園)	22-3360	小鳩こども園 (南部:小鳩こども園)	27-0333	いきつきげんきっこ広場 (生月:生月こども園)	22-9206	はなぞの広場 (田平:花園認定こども園)	57-0744
みのりの樹1 (北部:みのりこども園)	22-2575	津吉保育所 (南部:津吉保育所)	27-0222	やよいプレイランド (田平:やよい幼稚園)	57-0789	しまっこ広場 (大島:大島村保育所)	55-2006

### 2月の休日当番医(診療時間:午前9時～午後5時)

☎ 平戸市医師会 ☎20-0011

日にち	医療機関	住所	連絡先
2月2日(日)	ごとう耳鼻咽喉科医院	平戸市戸石川町964番地	22-4377
2月9日(日)	青洲会病院	平戸市田平町山内免612番地4	57-2155
2月11日(火・祝)	柿添病院	平戸市鏡川町278番地	23-2151
2月16日(日)	谷川病院	平戸市田平町山内免400番地	57-0045
2月23日(日・祝)	青洲会病院	平戸市田平町山内免612番地4	57-2155
2月24日(月・祝)	柿添病院	平戸市鏡川町278番地	23-2151

### いざというとき

急な病気やケガで救急車を呼ぶ?病院に行く?迷ったら

●救急医療電話相談 ☎ # 7119

子どもが急な病気になったら

●小児救急電話相談センター

(受付時間18:00～8:00)

※土日祝日は24時間対応

☎ # 8000 または

☎095-822-3308