

### ひざ痛の原因を知って早期治療

肥満・運動不足・加齢・外傷

「立つ」、「座る」などの日常的な動作で、常に負担が掛かっているひざは、疾患が発生しやすい部分です。将来、生活に支障を来さないよう、痛みなどがある場合は早めに専門医を受診しましょう。



**診断** 問診や身体検査のほか、必要に応じてX線やMRIなどの画像検査で診断します。

**治療** ウォーキングなどの運動療法や杖などを使用する装具療法、薬物療法や手術療法など、症状や痛みの原因によってさまざまな治療方法があります。

### あなたのひざは大丈夫？ 症状チェックリスト

- 立つときや歩くときに痛む
- 階段の上り下りで痛む
- ひざを押すと痛む
- 正座の姿勢が辛い
- ひざを伸ばして座れない
- ひざが変形してきた

チェックが多い方は、変形性膝関節症などの疾患やその予備軍になっているかもしれません。

問い合わせ先 保健推進課 28-6054

### ひとりで悩んでいるあなたへ 知らせて心のSOS

3月は「自殺対策強化月間」

日本では年間2万人以上の方が自ら命を絶っています。悩みや不安で困ったときは相談してください。

詳しくはこちら▶



問い合わせ先 保健推進課 28-6054

### 治療法や予防法が分かる 市民公開講座

3/12(水) 16:00~17:00  
四国中央病院 3階 講堂

講師 西山誠一 医師  
(四国中央病院 内科顧問)

演題 サッカーを楽しみながら  
人生の黄昏時を過ごす工夫

問い合わせ先 四国中央病院 58-3515

### これって病気のサイン!? 手足の震え、痺れなどを徹底解説

4/9(水) 18:30~19:30  
しこちゅ~ホール 小ホール

講師 高木康志 教授  
(徳島大学 脳神経外科)  
篠原直樹 医師  
(HITO 病院 脳神経外科) ほか

問い合わせ先 HITO 病院 58-2222

### 女性 HPV ワクチンキャッチアップ接種

接種期間延長

子宮頸がんなどを引き起こすヒトパピローマウイルス (HPV) による感染症を予防。

¥0  
FREE

対象 平成9年4月2日~平成21年4月1日生まれの女性のうち  
令和4年4月1日~令和7年3月31日の間に  
HPV ワクチンを1回以上接種した方

費用 無料 接種期限 令和8年3月31日(火)

詳しくは  
こちら▶



### 高齢者 新型コロナワクチン予防接種

接種期限迫る

対象 ・接種日に65歳以上の方  
・60歳以上65歳未満で心臓や腎臓、呼吸器などに  
重い障がいがあり、日常生活が困難な方

費用 3000円 接種期限 令和7年3月31日(月)

高齢者の  
予防接種について  
詳しくはこちら▶



### 高齢者 带状疱疹予防接種

令和7年度から  
定期接種化

ウイルスが原因で発疹や痛み、かゆみが生じる带状疱疹を予防。

対象 ・令和7年度に次の年齢になる方  
65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳  
・101歳以上の方(令和7年度のみ対象)

※対象の方には、6月頃に接種案内をお届けする予定です  
※既に同様の予防接種を受けている方は対象外です

費用 生ワクチン(1回接種) 4500円  
組換えワクチン(2回接種) 16500円 ※1回当たり

接種期間 令和7年4月1日(火)~令和8年3月31日(火)

※組換えワクチンは、期間内に2回の接種を完了させる必要があります  
(2回目の接種が翌年度になった場合は全額実費)

県外での接種を希望の場合はご連絡ください



問い合わせ先 医療対策課 28-6209