

▶特定健診・後期高齢者健診等

受診期間 7月1日(火)~10月31日(金)

健診内容 問診、身体計測、検尿、血圧測定、血液検査(血糖、血中脂質、肝機能、腎機能、貧血)、心電図など

健診場所 指定医療機関

費用 無料

■特定健康診査

40歳~74歳の八幡市国民健康保険に加入している人が対象。6月下旬に「受診券」「受診票」等を郵送します。

※申込不要。ただし、6月1日以降に八幡市国民健康保険に加入手続きをした人は10月31日(金)までに健康推進課へお申し込みください。

八幡市国民健康保険以外の医療保険に加入している人は、各医療保険者にお問い合わせください。

■後期高齢者健康診査

後期高齢者医療被保険者に加入している人が対象です。6月下旬に案内等を郵送します。次の①②の人は申込不要です。

①昨年、後期高齢者健康診査を受診した人

②75歳に達する人(昭和13年8月1日~昭和14年7月31日生)

※上記①②以外の方は、健康推進課備え付けの申込書またはハガキに「後期高齢者健診申し込み」、住所、氏名、生年月日、満年齢、電話番号を記入し、10月31日(金)までに健康推進課へ郵送(当日消印有効)または持参。

■健康保険に加入していない生活保護受給者の健康診査

申込み 保護課で「生活保護受給者証明書」の交付を受け、10月31日(金)までに健康推進課へ直接申し込み。

健康マイレージ事業

平成26年7月1日スタート

ポイントをためて応募しよう!



「健康マイレージ」とは市民の皆様のライフスタイルにあった健康づくりを応援する制度です。

日頃の健康づくりのほか、各種検(健)診などに参加するとポイントが貯まります。また、貯まったポイントは図書カード、クオカードなどの景品と交換できるほか、市内の保育園・幼稚園・小中学校などへ寄付することもできます。

この機会に「健康」と「ポイント」の両方を手に入れましょう。

※詳細は広報やわた7月号または市ホームページでお知らせします。問合せ 健康推進課

▶市民健康相談を受けましょう

市民健康相談では、血液検査(貧血、LDL・HDLコレステロール、中性脂肪、HbA1c、空腹時血糖など)、血圧測定、尿検査、身体計測などを行い、保健師・医師(希望者)が相談に応じます。

Table with 3 columns: 日程 (Date), 場所 (Location), 時間 (Time). Rows include 7月2日(水) at 母子健康センター, 7月3日(木) at 男山公民館, and 7月4日(金) at 美濃山コミュニティセンター.

※男山公民館には駐車場はありません。※受診人数が多い場合、お待ちいただくことがあります。ご了承ください。

対象 15歳以上39歳まで(来所日現在)で、職場等で健康診断を受ける機会のない人

※事前申込不要。費用無料。

正確な検査結果を得るために、健康相談を受ける5~6時間前には食事を摂らないようにしてください。

▶前立腺がん検診

今年度から市への申込不要

実施期間 7月~10月

場所 指定医療機関

対象 55歳以上(平成27年3月31日基準)の男性(前立腺がん治療中の人は除く)

内容 血中PSA値測定

申込み 直接指定医療機関で受診

Table with 2 columns: 指定医療機関名 (Designated Medical Institution Name), 住所 (Address). Lists various hospitals and clinics in the area.

※医療機関によって予約が必要な場合があります。詳細は広報やわた7月号でお知らせします。

検(健)診自己負担はすべて無料!!

▶肝炎ウイルス検診

実施期間 7月~10月

申込期限 10月31日(金)まで(郵送の場合は10月23日(木)必着)

場所 指定医療機関

対象 40歳以上(平成27年3月31日基準)で過去に肝炎ウイルス検診を受けたことのない人

内容 問診、血液検査(B型、C型肝炎ウイルス検査)

受診勧奨 国においては、40歳以上で5歳刻みの節目年齢の人に受診を推奨しています。市では早期受診を促すため、次の生年月日に該当する人には6月末に受診票を送付しますので、この機会にぜひ受診してください(申込不要)

Table with 2 columns: 年齢 (Age), 対象生年月日 (Target Birth Date Range). Lists age groups and their corresponding birth date ranges.

▶子宮がん検診

国の指針に基づき、平成20年度から2年に1回の受診となりました。平成25年度(平成25年4月1日~平成26年3月31日)、検診無料クーポン券利用者含む)に受診した人は、平成26年度は申し込みできません。実施期間 平成26年7月1日(火)~平成27年2月28日(土) 申込期限 平成27年1月30日(金)まで

Table with 3 columns: クーポン券送付対象年齢 (Coupon Distribution Target Age), 生年月日 (Birth Date Range), 検診内容 (Examination Content). Details the coupon distribution criteria for cervical cancer screening.

【共通申込方法】

健康推進課窓口で申込みいただくか、ハガキに希望検診名、住所、氏名、生年月日、満年齢、電話番号を記入し、郵送(申込期間内の消印有効)してください。

※平成26年度検診申込書で一括申込された人は申込不要です。※子宮がん検診の申込には、受診医療機関(市内か市外かのみ)も記入してください。

※一括申込および共通申込された人には6月末頃に受診票を送付します。

対象 15歳以上39歳まで(来所日現在)で、職場等で健康診断を受ける機会のない人

※事前申込不要。費用無料。

正確な検査結果を得るために、健康相談を受ける5~6時間前には食事を摂らないようにしてください。

知って得する!! 今日から役立つ!!

健康豆知識

笑って過ごそう!!

笑うことは、嫌なことを忘れさせたり、気持ちを落ち着かせるだけでなく、健康に対してもさまざまな効果があります。

笑いの効果

●免疫力を高める 笑うことによって、がん細胞やウイルスなど体に悪影響を及ぼす物質を破壊するナチュラルキラー(NK)細胞の働きが活性化され、免疫力が高まります。

●血液に関する効果 笑う時は自然と腹式呼吸になっているため、体内に酸素がたくさん取り込まれ、血液の流れがとても良くなります。血流がよくなると、血管が詰まって起こる脳梗塞や認知症の予防・回復、イライラやストレスの解消にもつながります。

●自律神経のバランスを整える 笑いは、緊張した身体を休め

て疲れを解消したり、修復する作用がある副交感神経に働きかけて、血圧を下げ、心拍や呼吸を落ち着かせて身体をリラックスさせます。また、体を興奮状態にする作用がある交感神経の働きが過剰になって起こる高血圧や心筋梗塞の予防・改善にもつながります。

●その他

集中力や記憶力の向上、睡眠不足の改善、血糖値の抑制などの効果があるとも言われています。

心身ともに健康に

笑顔になって顔のスイッチが切り替われば、心のスイッチも変わります。面白い本や落語、漫才など笑いの元になるものを見付け、思いっきり笑うことで、心身ともに健康になり、毎日を楽しむ過ごしましょう。

問合せ 高齢介護課

休日応急診療所

☎983-3001

診療日 日曜日・祝日・年末年始 場所 八幡園内73-3(市役所北側) 診療科目 内科・小児科、歯科 受付時間 午前11時30分~午後5時30分 診療時間 正午~

小児救急医療

次の医療機関では休日・夜間に小児専門医が当直し、小児救急患者を診察します。

- 宇治徳洲会病院(☎0774-20-1111) 月~金曜日(午後6時~翌日午前8時) ●田辺中央病院(☎0774-63-1111) 土曜日(午後6時~翌日午前8時) 日曜日(午前8時~翌日午前8時) 祝日(午前8時~翌日午前8時)

# 保健医療

市役所への問い合わせは  
☎983-1111 (代)へ

## 保健

- ◆保健コーナーに関する問い合わせは、健康推進課へ(個別に問い合わせがあるものを除く)。
- ◎乳幼児健診や予防接種を受ける前に、あらかじめ質問票や予診票を記入してから会場までお越しください。
- ◎予防接種を受ける前に、冊子「予防接種と子どもの健康」をよくお読みください。
- ◎母子健康手帳を忘れずに持参ください。

### ▶マタニティスクール

これからお父さん、お母さんになる人が対象。申し込みは電話で健康推進課へ(いずれも先着20組)

#### パート1「デンタルケア&絵本」

▶6月5日(木)午後1時30分~4時、母子健康センター2階

#### パート2「体重管理のコツと簡単レシピ(試食)&先輩ママとの交流会」

▶6月20日(金)午後1時30分~4時、市文化センター3階講習室6

#### パート3「出産の準備と育児」

▶6月27日(金)午後1時30分~4時、母子健康センター2階  
※次回は8月です。

### ▶離乳食教室

日時 6月20日(金)午後1時30分~4時  
場所 市文化センター3階講習室4、6  
定員 おおむね先着15組  
持ち物 エプロン、手拭き、筆記用具、おむつ、ミルク、母子健康手帳  
申込み 6月13日(金)までに電話で健康推進課へ(当日欠席のときは必ず連絡してください)

### ▶6月の各種健康相談

▼窓口リハビリ相談(要予約)	
17日(火) 母子健康センター	40歳以上が対象。作業療法士が運動や福祉用具などの相談に応じます。
▼窓口健康相談(要予約)	
17日(火) 母子健康センター	40歳以上が対象。保健師が健康に関する相談に応じます。
▼高齢者健康相談	
19日(木) 南ヶ丘老人の家	
24日(火) 都老人の家・有都福祉交流センター	
26日(木) 八寿園	65歳以上が対象。血圧測定と検尿の後、保健師が健康相談に応じます。

※時間は午前9時30分~11時。都老人の家・有都福祉交流センターは午後1時30分~2時30分。  
※窓口リハビリ相談・窓口健康相談は、事前に健康推進課へ予約を。

## 6月の乳幼児健康診査・育児健康相談のご案内

事業名	会場	日程	受付時間	対象	7月の日程
4カ月児健康診査	母子健康センター	16日(月)	午後1時~2時	平成26年2月1日~2月20日生	8日(火) 23日(水)
10カ月児育児健康相談※①	美濃山コミュニティセンター	2日(月)	午前9時30分~10時30分	平成25年7月生 ※上記以外の乳幼児も希望があれば、当日母子健康手帳を持って直接会場へお越しください。計測・相談に応じます(予約不要)。	7日(月)
	橋本公民館	3日(火)			1日(火)
	子育て支援センター(男山指月)	4日(水)			2日(水)
	男山公民館	5日(木)			3日(木)
	母子健康センター	6日(金)			9日(水)
	有都福祉交流センター	10日(火)			11日(金)
1歳6カ月児健康診査	母子健康センター	9日(月)	午後1時~2時	平成24年11月15日~12月4日生 平成24年12月5日~12月23日生	22日(火)
		23日(月)			
3歳児健康診査	母子健康センター	17日(火)	午後1時~2時	平成22年12月生	15日(火)
		18日(水)			16日(水)

- ※各健診の対象者には通知しています。
- ※①男山公民館・子育て支援センターには駐車場がありません。
- 【持ち物】母子健康手帳、質問用紙
- 【健診内容】身体計測、内科診察(健診のみ)、育児相談、発達確認をします。
- ◎4カ月児健康診査は離乳食の話があります。
- ◎1歳6カ月児健康診査では手作りおやつを試食があります。(協力:市食生活改善推進員協議会)
- ◎1歳6カ月児健康診査、3歳児健康診査は栄養相談、歯科健診(ブラッシング指導)があります。歯ブラシをお持ちください。
- ◎3歳児健康診査は視力検査と尿検査があります。尿検査は、健診当日の朝の尿を容器にとってお持ちください。



### 定期予防接種のお知らせ

持ち物:母子健康手帳、予診票  
(必ず持参。持っていない人は健康推進課まで連絡ください)

#### 【集団接種】

種別	日時・場所	対象年齢・接種方法	次回の日程
BCG	6月11日(水)午後1時20分~2時20分 <母子健康センター>	生後1歳に至るまでで1回 (標準的な接種期間:生後5カ月~8カ月に達するまで)	7月11日(金)

【個別接種(通年)】京都府南部で麻疹患者が発生しました。  
1歳になったらできる限り早く麻疹風疹混合(MR)を接種しましょう。

予防接種名	対象年齢・標準的な接種方法等	今月の通知対象者(通知時期)	
ヒブ	生後2カ月~5歳に至るまで 初回接種月齢により接種回数異なります。	平成26年4月生 (生後1カ月の翌月初め)	
小児用肺炎球菌			
三種混合不活化ポリオ(IPV)※①	1期(初回)	生後3カ月~7歳6カ月に至るまでに20日~56日の間隔で3回	
	1期(追加)	7歳6カ月に至るまでに1期初回接種(3回)終了後、1年~1年6カ月の間に1回	
四種混合(ジフテリア・破傷風・百日せき・不活化ポリオ)	1期(初回)	生後3カ月~7歳6カ月に至るまでに20日~56日(3~8週間)までの間隔で3回	平成26年4月生(生後1カ月の翌月初め)
	1期(追加)	7歳6カ月に至るまでに1期初回接種(3回)終了後、1年~1年6カ月の間に1回	平成25年5月生(満1歳の誕生月の翌月初め)
二種混合(ジフテリア・破傷風)	2期	11歳以上13歳未満までに1回	平成15年5月生(満11歳の誕生月の翌月初め)
麻疹風疹混合(MR)	1期	満1歳~2歳に至るまでに1回	平成25年5月生(満1歳の誕生月の翌月初め)
	2期	幼稚園、保育所等の年長児に1回 【接種期間】平成27年3月31日まで	対象者には4月初めに郵送済 対象▶平成20年4月2日~21年4月1日生
日本脳炎※②(特例対象者:平成7年4月2日~平成19年4月1日生)	1期(初回)	3歳~7歳6カ月に至るまでに6日~28日の間隔で2回	平成23年5月生(満3歳の誕生月の翌月初め)
	1期(追加)	7歳6カ月に至るまでに1期初回(2回)接種終了約1年後に1回	平成22年5月生(満4歳の誕生月の翌月初め)
	2期	9歳~13歳未満までに1回、1期(基礎免疫)終了約5年後に接種	要申込
子宮頸がん予防ワクチン	小学6年生~高校1年生で3回 (標準的接種年齢:中学1年~高校1年生)	※積極的にはお勧めしていません。接種に当たっては有効性と副作用が起こるリスクを十分に理解した上で受けるようにしてください。	

- ※個別接種は市内の指定医療機関で実施しています。指定医療機関は健康推進課まで問い合わせください。市外で接種希望の方は事前に健康推進課へ連絡ください。
- ※①四種混合予防接種の代替として、三種混合予防接種と不活化ポリオ予防接種を受けることができますが、三種混合ワクチンは減っていきますので、接種中は両方の接種回数を同数にしておいてください。なお、四種混合を接種する場合は三種混合と不活化ポリオを接種する必要はありません。
- ※②特例対象者に当てはまる人で、1期・2期の接種が受けられなかった人は、20歳未満の間(7歳6カ月~9歳含む)に接種可能。
- 【注意事項】
- ◆市内医療機関には保険証など住所が確認できるものも持参してください。接種間隔を守って受けましょう。各予防接種の該当年齢以外は任意の予防接種になります。感染症などにかかった場合は主治医に相談を。
- ◆予診票をお持ちでない人は母子手帳など接種履歴のわかるものを持参し、健康推進課まで申し込みください。
- ◆四種混合ワクチンから三種混合ワクチンと不活化ポリオワクチンに変更する場合や、その逆の場合も予診票を交換する必要があります。