

▶健康診査を受けましょう

無料受診期間は10月31日(金)まで。忘れず受診を!

特定健康診査

対象 市の国民健康保険(国保)に加入する40歳~74歳(昭和14年8月1日~昭和50年3月31日生)の人を対象に指定医療機関で実施しています(対象者には6月末に受診券を郵送しています)。

※6月1日以降に国保に加入手続きをした人で、今年度特定健康診査を受けていない人は10月31日(金)までに健康推進課で手続きしてください。

後期高齢者健康診査

対象 後期高齢者医療被保険者証をお持ちの人

申込み 次の①、②の人は申込不要。①昨年度に後期高齢者健康診査を受けた人②75歳に達する人(昭和13年8月1日~昭和14年7月31日生)

それ以外の方は、健康推進課窓口で申し込みいただくか、ハガキに「後期高齢者健診申し込み」と住所、氏名、生年月日、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)してください。

生活習慣病予防健康診査

対象 40歳以上の生活保護世帯などの無保険者(年齢は平成27年3月31日基準)

申込み 保護課で「生活保護受給証明書」の交付を受け、10月31日(金)までに健康推進課へ申し込んでください。

※上記のすべての健診において「受診券」「受診票」の紛失や破損などにより再交付を希望される人は健康推進課へご連絡ください。

※やむを得ない理由で期間内に受診できない人は、10月31日(金)までに健康推進課で手続きすると、11月29日(土)まで受診可能です。

お知らせ

▶平成26年度

綴喜医師会健康教室

日時 11月1日(土)午後2時~4時

場所 京田辺市CIKビル4階キララホール(京田辺市田辺中央4丁目3-3)

講師 三木 秀樹さん(医療法人栄仁会 宇治おうばく病院 理事長・院長)

内容 認知症一進行した患者様・その家族とのつきあい方

問合せ 綴喜医師会健康教室担当=あさか内科医院(☎468-3712)

第31回歯の広場



幼児から成人まで、歯に関するあらゆる相談に応じます。

日時 10月19日(日)午前10時~午後2時

場所 市文化センター小ホール
内容 歯の検診および相談、歯みがき指導、フッ素塗布、入れ歯・矯正・歯周病相談

※先着500人のお子さんにカルシウムたっぷりのおやつをプレゼント。また、来場者には歯ブラシ、検診を受けた人にはミラーも差し上げます。

▶不妊治療費を一部助成

対象 市内在住で、かつ京都府内に1年以上住所を有する夫婦(婚姻未届けで事実婚関係にある男女を含む。ただし、人工授精にかかる医療費の助成をする場合は戸籍上の夫婦に限る)

対象となる治療および助成金

保険適用分	自己負担額の2分の1 (限度額6万円)
人工授精	自己負担額の2分の1 (限度額10万円)

※限度額は1年度当たり。
※両方併せて受けた場合、人工授精と同額。

申請に必要な書類

①不妊治療助成金交付申請書②不妊治療医療機関等証明書③不妊治療助成金交付請求書

申請 診療日から起算して1年以上以内に上記①~③を健康推進課へ郵送または持参。1年以上経過すると対象外となります。ご注意ください。

※申請書は健康推進課窓口や市ホームページから入手できます。

▶生涯骨太クッキング

おいしく食べるカルシウムメニュー

日時 10月30日(木)午前10時~正午

場所 有都交流センター
定員 15人(先着順)

献立 丹後寿司、里芋のしんじょう揚げ、水菜の胡麻あえ、ミルクくずもち

参加費 500円
持ち物 エプロン、三角巾、ふきん、筆記用具など

申込み・問合せ 10月23日(木)までに電話で健康推進課へ

知って得する!!

今日から役立つ!!

健康豆知識

■ ウォーキングについて ■

ウォーキングは体への負担も少なく、年齢や性別を問わず、いつでもどこでも行うことができます。また、長時間継続して歩くことで有酸素運動ができる手軽な運動で、さまざまな効果があります。

ウォーキングの効果

- ・骨を強くし、筋力の低下を防ぐ
- ・血行を良くし、心肺機能を向上させる
- ・持久力が高まり、疲れにくい体をつくる
- ・酸素を取り込み脳の働きを活性化させる
- ・ストレスの解消
- ・生活習慣病の予防、など

ウォーキングの実践方法

普通に歩くだけではなく、運動として意識しながら歩くことが大切です。より効果的に歩くために、以下のポイントに注意しながら取り組みましょう。

①準備運動をしっかりとこなそう…いきなり始めるとケガをする恐れ

がありますので、ストレッチで筋肉を伸ばし、体をほぐしましょう。

②歩行速度に気をつける…だらだら歩いては効果が期待できません。普段歩く速度よりも「少し早足」を意識し、歩幅を身長半分の半分ぐらいとり、腕を大きく振って歩きましょう。

③正しい姿勢で歩く…前のめりになりすぎると関節を痛めることもありますので、耳・肩・腰が一直線になるように、背筋をしっかり伸ばし、胸を張って歩きましょう。

④ウォーキングをする環境に配慮する…信号機が少なく、交通量も少ない安全なコースを歩きましょう。時々コースを変えたり、景色の良いコースを選ぶことで飽きずに続けて歩くことができます。

⑤出来る範囲で歩く…無理をすることなく、習慣化することが大切です。体調にあわせて、1日20分~30分、週に2日程度から始めてみましょう。

問合せ 高齢介護課

▶子宮がん検診

実施期間 平成27年2月28日(土)まで

申込期限 平成27年1月30日(金)まで

場所 京都府下の指定医療機関

対象 20歳以上の女性(検診年齢は平成27年3月31日基準)

内容 問診、内診、子宮頸部細胞診
費用 無料

子宮がん検診は、平成20年度から2年に1回になりました。平成25年度に市の検診を受けた人(クーポン券受診者含む)は受診できません。平成26年度無料クーポン券の対象者は申込不要。詳しくは7月にお送りした「無料クーポン券付き検診案内」をご覧ください。

また、無料クーポン券の送付対象者は、医療機関が混み合う前に早めの受診をお願いします。

申込み 健康推進課窓口で申し込みいただくか、ハガキに子宮がん検診、住所、氏名、生年月日、満年齢、電話番号、受診医療機関名(市内は大塚産婦人科医院、おさむら産婦人科のみ。市外の場合は所在地)を記入し、郵送してください。

▶お米を主食とした栄養料理教室

日時 11月12日(水)午前10時~正午

場所 橋本公民館
定員 20人(先着順)

費用 500円
献立 ショウガごはん、さんまの梅シソ巻き焼き、温野菜サラダ、里芋ボール澄まし仕立て、さつまいものチーズようかん

持ち物 エプロン、三角巾、ふきん、筆記用具など

申込み・問合せ 11月4日(火)までに電話で健康推進課へ

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)

こころの体温計でメンタルチェックしませんか

こころの体温計(本人モード) ストレス度・落ち込み度がわかります。

ご本人の健康状態や人間関係、住環境などのストレス度や落ち込み度が、水槽の中で泳ぐ金魚などの絵になって表示されます。

家族モード
あなたの大切な方の心の健康状態がわかります。

赤ちゃんママモード
産後の不安な心の健康状態がわかります。

ストレス対処タイプテスト
あなたのストレス解消法はどのタイプ?

アルコールチェックモード
飲酒が心にもどのような影響を与えているのか分かります。

市では、自殺防止対策の一環として、携帯電話やPCを使って簡単にメンタルヘルスチェックができるシステム「『こころの体温』Fish Bowl Index(フィッシュボールインデックス)」のサービスを導入しています。

このシステムは、こころの健康状態やストレスの状態を測るツールです。「本人モード」「家族モード」「赤ちゃんママモード」などのメニューがあり、健康状態や人間関係、住環境などの質問に答えると、水槽

の中で泳ぐ赤・黒の金魚や猫などのキャラクターが、ストレス度や落ち込み度を表示します。ストレスチェックの結果に基づき相談窓口の連絡先も表示されます。

◆利用方法

パソコンからは「こころの体温計」と検索し、ご利用ください。携帯電話などからは、QRコードからアクセスできます。利用料は無料(通信料は自己負担)で、個人情報の入力も一切不要です。

「少し疲れたな」と感じたら、このシステムで心の体温を測ってみませんか。



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。

◎健康推進課で実施する事業は暴風警報が発令（午前の事業は午前7時時点、午後の事業は午前11時時点）されている場合中止となります。

▶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」
▶10月2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」
▶10月17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」
▶10月24日（金）午後1時30分～4時、母子健康センター2階
※次回のパート1は12月4日（木）です。

▶離乳食教室

日時 10月17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 10月10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）

▶10月の各種健康相談

▼窓口リハビリ相談（要予約）
21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）
21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
16日（木）南ヶ丘老人の家
23日（木）八寿園
28日（火）都老人の家・有都福祉交流センター
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。

10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	11月の日程
4カ月児健康診査	母子健康センター	20日（月）	午後1時～2時	平成26年6月1日～6月20日生	7日（金） 21日（金）
10カ月児育児健康相談※①	子育て支援センター（男山指月）	1日（水）	午前9時30分～10時30分	平成25年11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）。	5日（水）
	男山公民館	2日（木）			6日（木）
	母子健康センター	3日（金）			12日（水）
	美濃山コミュニティセンター	6日（月）			10日（月）
	橋本公民館	7日（火）			4日（火）
	八幡人權・交流センター	10日（金）			14日（金）
	有都福祉交流センター	14日（火）			
1歳6カ月児健康診査	母子健康センター	8日（水） 29日（水）	午後1時～2時	平成25年3月11日～3月31日生 平成25年4月1日～4月20日生	25日（火）
3歳児健康診査	母子健康センター	14日（火） 15日（水）	午後1時～2時	平成23年4月生	18日（火） 19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	10月16日（木）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1回 （標準的な接種期間：生後5カ月～8カ月に達するまで）	11月11日（火）

【個別接種（通年）】

10月1日から水痘ワクチンが定期的な予防接種となりました。対象者には予診票を個人通知しています。

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8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 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26年8月生 （生後1カ月の翌月初め） 平成25年10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9月生 （満11歳の誕生月の翌月初め）
麻疹風しん混合（MR）	1期 満1歳～2歳に至るまでに1回 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	平成25年10月生 （満1歳の誕生月の翌月初め） 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
水痘ワクチン	満1歳以上3歳未満までに2回 経過措置（平成26年度のみ）経過措置）3歳以上5歳未満までに1回	平成25年10月生 対象者は9月中旬に郵送済
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 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 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	平成23年9月生 （満3歳の誕生月の翌月初め） 平成22年9月生 （満4歳の誕生月の翌月初め） 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を持参してください。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。