

健康診査を受けましょう

受診期間 10月31日(土)まで
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

対象 市の国民健康保険(国保)
に加入する40歳~74歳の人(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30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

次の①、②の人には受診票などを
郵送しています。

①昨年に後期高齢者健康診査を受け
た人、②75歳に達する人(昭和14年
8月1日~昭和15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
く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30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 生活保護を受けている40歳
以上(年齢基準日:平成28年3月31
日)の人

申込み 生活支援課で「生活保護受
給証明書」の交付を受け、10月30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。

お知らせ

高齢者インフルエンザ
予防接種

平成26年度と同様に、本年度も11
月2日(月)の接種開始となります。
詳しくは広報やわた10月号でお知ら
せします。

めざせ!骨・美人

平成27年度
骨粗しょう症予防教室

骨量は20歳代でピークに達し、40
歳代以降はゆるやかに減少してい
きます。食事や運動習慣などを見直し、
現在の骨量を保つため、楽しく学び、
動きましょう。

第1回 「楽しく鍛える!骨・筋肉
・バランス」

日時 9月18日(金)午前9時30
分~11時40分

場所 母子健康センター2階

講師 児玉 百代さん(作業療法
士)、市保健師

第2回 「骨美人になるための食生活」

日時 9月29日(火)午前9時30
分~11時40分

場所 文化センター3階第3会議
室

講師 市管理栄養士

第3回 「転ばない体づくり~骨だ
けではなく、体型も美人に~」

日時 10月16日(金)午前9時30
分~11時40分

場所 母子健康センター2階

講師 千秋 智恵子さん(健康
運動指導士)

【各回共通事項】

受付は9時10分から開始です。

定員 30人(男女年齢不問、先着
順)※骨粗しょう症と診断され、運
動制限されている人はご遠慮くださ
い。

持ち物 筆記用具、健康手帳(お持
ちの人)、お茶※第1回、3回に参
加される人は、タオル、上靴、運動
できる服装でお越しください。

申込み・問合せ 9月10日(木)ま
でに健康推進課へ

検診自己負担金はすべて無料です

子宮がん検診

実施期間 平成28年2月29日(月)
まで

申込期間 平成28年1月31日(日)
まで

場所 京都府下の指定医療機関
対象 20歳以上の女性

内容 問診、内診、子宮頸部細胞診

※ハガキ申込の場合は受診予定の医
療機関名と住所を記入してください。

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
26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。

肝炎ウイルス検診

実施期間 10月31日(土)まで

申込期間 10月30日(金)まで(郵
送の場合は10月23日(金)必着)

場所 市内指定医療機関および京
田辺市・宇治田原町・井手町の指定
医療機関※市外の指定医療機関で受
診される場合は、指定の有無を医療
機関でご確認ください。

内容 問診、血液検査(B型、C
型肝炎ウイルス検査)

対象 40歳以上で過去に肝炎ウイ
ルス検診を受けたことのない人

※郵送で申し込まれた人には、受付
後、受診票を送付します。

肺がん・結核検診

肺がん検診は40歳以上、結核検診
は65歳以上が対象です。事前申込
不要ですので、次の表の中からお近
くの会場を選び、公共交通機関でお
越しください。

肺がん・結核検診日程表

Table with 3 columns: 実施日, 受付時間, 実施場所. Lists dates from 9/1 to 9/10 and various locations like 西山集会所, やわた作業所前, etc.

【上記検診(肺がん、前立腺がんを除く)共通申込方法】

健康推進課窓口で申し込みいただくか、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、郵送してください(申込最終日の
消印有効)。

※なお、各種がん検診は「肺がん・結核検診」の実施会場でも申し込み可。
※各検診年齢は、特に表記のない限り平成28年3月31日基準。

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「テンタルケア&絵本」

▶10月8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15日(木)午後1時30分~4
時、文化センター3階第6講習室

パート3「出産の準備と育児」

▶10月30日(金)午後1時30分~4
時、母子健康センター2階

離乳食教室

日時 10月15
日(木)午後1
時30分~4時

場所 文化セ
ンター3階第
4、6講習室

定員 おおむね先着15組

持ち物 エプロン、手ふき、筆記用
具、おむつ、ミルク、母子健康手帳
申込み 10月9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)。



健康豆知識

秋野菜(ナス)をかしこく食べましょう!

きのこ類や芋類を中心とした秋
野菜は、夏の間を奪われた体力を
回復し、冬に向けてエネルギーを
蓄える効果があります。今が旬の
野菜や果物は一番味がよく、栄養
価も高い上に価格が安いです。中
でもナスは「秋ナスは嫁に食わず
な」などと言われ、とてもおいし
いです。

ナスの健康効果

ナスの紫紺色はナスニンと呼ば
れるポリフェノールの一種、アント
シアン系の色素で、強い抗酸化力
があり、ガンや生活習慣病のも

とになる活性酸素を抑える力が強
く、また、コレステロールの吸収
を抑える作用もあります。

調理のポイント

●水ナスなど一部を除き、一般的
なナスにはあくがあり、また、
切った後は黒く変色するので、
水につけてあく抜きをします。

●油との相性がよく、煮物などに
する場合も、一度高温でさっと
揚げたほうがうまみが出る上
に、色の変化やナスニンの流出
も抑えられます。

主な料理

煮物 トマト煮、カレー、焼き
物 焼きなす、グラタン、田楽、
炒め物 野菜炒め、マーボーナス、
揚げ物 天ぷら、揚げだし など。

ナスを使う用途は非常に幅が広
く、煮てよし、焼いてよし、炒め
てよし、さらに漬物にしてもおい
しいです。

問合せ 健康推進課

熱中症にご注意を!

熱中症予防のポイント

- ①こまめに水分をとる。
②エアコンなどを上手に使う。
③食事をしっかりとる。
④涼しい服装を心がける。

# 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。

### 市役所北側駐車場等の利用停止について

胃がん検診実施（9月～12月の間に14回予定）に伴い、検診車が停車するため、市役所北側駐車場と駐輪場の一部は終日利用できません。ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解、ご協力をお願い致します。

9月の検診実施日 9月30日（水）

### 9月の各種健康相談

▼窓口リハビリ相談（要予約）  
15日（火）母子健康センター  
40歳以上が対象。作業療法士または理学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）  
15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  
17日（木）南ヶ丘老人の家  
24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。  
※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。

### 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。

- 男山病院（☎983-0001）  
毎週金曜日（祝日は除く）
- 宇治徳洲会病院（☎0774-20-1111）  
24時間365日
- 田辺中央病院（☎0774-63-1111）  
24時間365日

### 小児救急医療電話相談

☎#8000 または ☎661-5596

小児科担当看護師や小児科医師が、休日・夜間の電話相談に応じます。  
相談時間 午後7時～翌日午前8時  
※土曜日は午後3時～翌日午前8時

## 9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	10月の日程
4カ月児健康診査	母子健康センター	25日（金）	午後1時～2時	平成27年5月11日～5月31日生	9日（金） 26日（月）
10カ月児育児健康相談 ※①	橋本公民館	1日（火）	午前9時30分～10時30分	平成26年10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）。	6日（火）
	子育て支援センター（男山指月）	2日（水）			7日（水）
	男山公民館	3日（木）			1日（木）
	美濃山コミュニティセンター	7日（月）			5日（月）
	母子健康センター	10日（木）			2日（金）
	八幡人権・交流センター 有都福祉交流センター	11日（金）			9日（金） 13日（火）
1歳6カ月児健康診査	母子健康センター	9日（水）	午後1時～2時	平成26年2月5日～2月26日生 平成26年2月27日～3月24日生	21日（水）
		28日（月）			
3歳児健康診査	母子健康センター	15日（火）	午後1時～2時	平成24年3月生	27日（火）
		16日（水）			28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）

種別	日時・場所	対象年齢・接種方法	次回の日程
BCG	9月14日（月）午後1時20分～2時20分 ＜母子健康センター＞	生後1歳に至るまでに1回 （標準的な接種期間：生後5カ月～8カ月に達するまで）	10月7日（水）

### 【個別接種（通年）】

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27年7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
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
麻しん風しん混合（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28年3月31日まで
水痘ワクチン		平成26年9月生（満1歳の誕生月初め）
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
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）	平成24年8月生（満3歳の誕生月の翌月初め） 平成23年8月生（満4歳の誕生月の翌月初め） 要申込

※①三種混合ワクチンの製造は終了しました。三種混合ワクチンの接種を希望される人は、健康推進課へ連絡ください。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。  
※市外での接種を希望する人は、事前に健康推進課へ連絡ください。  
【注意事項】  
◆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に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。