

がん検診を受けましょう! ※費用は無料

1大腸がん検診 要申込

申込期限 11月7日(月)
 対象 40歳以上(平成29年3月31日基準)の人※すでに医療機関で市の大腸がん検診を受診済の方は受診不可。
 内容 検査容器に2日分の便を採り持参。
 申込み 下記の申込方法欄をご覧ください。
 検体受付 11月16日(水)~11月30日(水)(土・日・祝日を除く) 午前8時30分~正午、午後1時~3時に健康推進課へ。

※申込者には11月14日(月)に検体容器を発送予定。

2子宮がん検診 要申込

実施期間 平成29年2月28日(火)まで
 申込期限 平成29年1月31日(火)
 対象 20歳以上(平成29年3月31日基準)の女性※平成27年度に市の検診を受けた人(クーポン券受診者含む)は除く。
 場所 京都府内の指定医療機関(市内は大塚産婦人科医院、おさむら産婦人科)
 内容 問診、視診、内診、子宮頸部細胞診
 申込み 下記の申込方法欄をご覧ください。

3乳がん検診(二次申込) 要申込

実施期間 12月1日(木)~平成29年2月28日(火)
 申込期限 平成29年1月31日(火)
 対象 40歳以上(平成29年3月31日基準)の女性※平成27年度に市の検診を受けた人(クーポン券受診者含む)は除く。また、乳房形成術を受けたことのある人、妊娠中の人、胸部の皮下に医療用具を埋め込んでいる人も除く。
 場所 指定医療機関(男山病院、京都八幡病院、田辺中央病院)
 内容 問診、視触診、マンモグラフィ(40歳代:2方向、50歳以上:1方向)
 申込み 下記の申込方法欄をご覧ください。

申込方法 1~3共通

健康推進課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、子宮がん検診は受診する医療機関名(記載がない場合は市内用の案内を送付します)を記入し、郵送(申込期間内の消印有効)してください。

▶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」

▶12月1日(木)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 12月8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、手拭き、筆記用具、おむつ、ミルク、母子健康手帳
 申込み 12月5日(月)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)


▶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。ご迷惑おかけいたしますが、ご理解、ご協力をお願い致します。
 11月の検診実施日 1日(火)、2日(水)、7日(月)、8日(火)、14日(月)、24日(木)

▶男性のための料理教室

日時 ①11月25日(金)、②平成29年1月27日(金)、③3月24日(金) 午前10時~午後0時30分
 場所 福祉会館
 対象 市内在住の男性
 定員 各30人(先着順)
 費用 1回500円
 持ち物 エプロン、三角巾、ふきん、筆記用具
 申込み・問合せ ①11月18日(金)まで、②・③開催日の1週間前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。
 ●男山病院(☎983-0001) 毎週金曜日(祝日は除く)午後6時~翌朝8時
 ●宇治徳洲会病院(☎0774-20-1111) 診療時間は直接病院へお問い合わせください。
 ●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

▶高齢者(65歳以上)のインフルエンザ予防接種

接種期間 11月1日(火)~平成29年1月31日(火)
 申込期間 平成29年1月16日(月)まで
 対象 ①65歳以上、②60歳~64歳で、心臓・腎臓・呼吸器・免疫機能障がいがあり、身体障害者手帳の内部障害1級と認定されている人※①・②いずれも年齢は接種日基準、市内に住民票がある人。
 費用 1,500円(市民税非課税世帯・生活保護世帯の人は、接種前に健康推進課で免除申請すると無料になります)※【表①】参考
 事前申込方法 申請書に記入し健康推進課へ提出してください(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)。

予防接種の申込方法

【表①】

① 市内指定医療機関(表②)で接種希望自己負担1,500円(市民税課税世帯)	→ 直接医療機関へ(市への申込不要) ※保険証または各種受給者証を持参
② 市内指定医療機関で接種希望無料(市民税非課税世帯・生活保護世帯)	→ 健康推進課へ事前申し込み
③ 他市の医療機関等で接種希望	→ 健康推進課へ事前申し込み

※世帯とは、同じ住民票にのっている家族。
 ※②・③の接種後の申し込みはできません。

八幡市指定医療機関(高齢者インフルエンザ)

【表②】

医療機関名	住所	電話番号	予約
あさか内科医院	男山泉	468-3712	要
市岡整形外科クリニック	男山泉	874-7617	要
いばら木整形外科医院	八幡三本橋	983-5656	不要
入江医院	男山長沢	983-1718	不要
大塚産婦人科医院	男山長沢	982-1866	要
大森医院	橋本栗ヶ谷	971-0033	不要
小川医院	男山泉	963-5790	要
長村内科医院	内里内	981-1023	要
男山病院	男山泉	983-0001	要
京都八幡病院	川口別所	971-2001	要
工藤内科クリニック	橋本東原	982-0151	不要
小糸医院	男山金振	983-5110	要
里井医院	西山和気	983-2277	要
しげまつ耳鼻咽喉科医院	男山長沢	981-8733	要
下野医院	八幡平谷	981-0030	不要
たまがきあやこキッズクリニック	欽明台中央	205-1646	要
となみクリニック	八幡樋ノ口	633-5565	不要
なかじま整形外科・リウマチクリニック	欽明台中央	971-0012	要
中村診療所	八幡山柴	981-0510	要
にのゆ耳鼻咽喉科医院	八幡三本橋	981-8878	要
ふじさわ皮膚科クリニック	欽明台北	972-2860	不要
みぎはし医院	男山竹園	981-0282	要
みのやま病院	欽明台北	983-1201	要
みよし内科・消化器科	八幡柿ヶ谷	981-6860	要
もりおか耳鼻咽喉科医院	男山金振	972-5733	要
やすだこどもクリニック	欽明台西	971-1102	要
山下医院	橋本向山	982-2310	不要
八幡中央病院	八幡五反田	983-0119	不要
渡部医院	男山八望	982-2525	要

※各医療機関の予約受付時間は診察時間内。ただし、あさか内科医院は午前のみ、男山病院は平日午前9時~午後4時30分・土曜日午前9時~11時30分、となみクリニックは木曜日以外の平日。


こころの体温計でメンタルチェックしませんか

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、個人情報入力も一切不要です。



こころの体温計(本人モード) ストレス度・落ち込み度が分かります。
 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。

- 社会的なストレス
- 対人関係のストレス
- 水の中の温度
- 水の中の酸素
- 水の中の塩素
- 水の中の砂
- 水の中の石
- 水の中の水草
- 水の中の泡
- 水の中の光
- 水の中の音
- 水の中の匂い
- 水の中の味
- 水の中の触覚
- 水の中の知覚
- 水の中の思考
- 水の中の感情
- 水の中の意志
- 水の中の行動
- 水の中の言葉
- 水の中の文化
- 水の中の芸術
- 水の中の科学
- 水の中の技術
- 水の中の産業
- 水の中の社会
- 水の中の政治
- 水の中の経済
- 水の中の環境
- 水の中の生態
- 水の中の地理
- 水の中の歴史
- 水の中の文化
- 水の中の芸術
- 水の中の科学
- 水の中の技術
- 水の中の産業
- 水の中の社会
- 水の中の政治
- 水の中の経済
- 水の中の環境
- 水の中の生態
- 水の中の地理
- 水の中の歴史

家族モード
 あなたの大切な方の心の健康状態が分かります。

赤ちゃんママモード
 産後の不安な心の健康状態が分かります。

ストレス対策タイプテスト
 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
 飲酒が心臓にどのような影響を与えているのか分かります。

「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)
FAX982-7988へ

◆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。

11月の各種健康相談

▼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。
※窓口健康相談は事前に健康推進課へ予約を。

歯周病疾患検診

受診期間 12月28日（水）まで
場 所 各協力医療機関
対 象 平成28年度に40歳、50歳、60歳、70歳になる人（対象者には必要書類を郵送済）
内 容 問診、口腔内検査（現在歯の状況、喪失歯の状況、歯周組織の状況および口腔清掃状態）、検診結果の判定、結果の通知・説明と結果に基づく指導
費 用 無料（検診内容以外は有料）
持ち物 検診票、健康保険証など生年月日が確認できるもの、歯ブラシ

減塩みそ手作り教室

家族の健康を守るため、減塩で無添加のみそを一緒につくってみませんか。

日 時 ①12月15日（木）、②平成29年1月18日（水）、③2月8日（水）、④2月24日（金）、⑤3月29日（水）
※各日とも、午前10時～、午後1時～。

場 所 ①橋本公民館、②男山公民館、③～⑤八幡人権・交流センター
参加費 1口3,000円（麴2kg、大豆1kg、塩400g）
定 員 各日30口（先着順）
持ち物 エプロン、手拭き、みそを入れる容器など
申込み 開催日の2週間前までに健康推進課へ



11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	12月の日程
4カ月児健康診査	母子健康センター	22日（火）	午後1時～2時	平成28年7月11日～7月31日生	6日（火） 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27年12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）
	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	9日（水）			2日（金）
	男山公民館	10日（木）			1日（木）
	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	11日（金）	午後1時～2時	平成27年3月23日～4月21日生 平成27年4月22日～5月16日生	14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25年5月生	20日（火）
		16日（水）			21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。
◎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。

けんこう大使
やわたん



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）

B型肝炎予防接種が
定期化されています

対 象 平成28年4月1日以降生まれで生後1歳に至るまでの人には順次個別通知を行っています。※標準的な接種期間は生後2カ月～9カ月。

【集団接種】

種 別	日 時・場 所	対 象 年 齢・接 種 方 法	次 回 の 日 程
BCG	11月10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）	12月13日（火）

【個別接種（通年）】

対象者には個別通知を行っています。送付された予診票と母子健康手帳、健康保険証など住所が確認できるものを必ず持参して、予診票裏面の指定医療機関にて対象年齢内に接種を受けてください。

予 防 接 種 名	備 考
ヒブ・小児用肺炎球菌、四種混合（ジフテリア・破傷風・百日咳・不活化ポリオ）、麻しん風しん混合（MR）、水痘ワクチン、二種混合（ジフテリア・破傷風）、日本脳炎（※①）、子宮頸がん予防ワクチン（※②）	

※①特例対象者（平成8年4月2日～平成19年4月1日生）に当てはまる人で日本脳炎の接種が完了していない人は、20歳未満の間に接種可能。
※②現在、積極的勧奨（個別通知）を行っていません。接種にあたってはその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。

【注意事項】

◆接種の際は予診票が必ず必要です。通知が届かない人や転入された人、予診票を紛失された人は健康推進課まで申し込みください。（電話申込可）
◆市外での接種を希望する人は、2週間前までに健康推進課へご連絡ください。

知って得する!!
今日から役立つ!!

健康豆知識

食事で認知症予防

食生活の乱れや栄養バランスの偏りは、生活習慣病をはじめ、多くの病気の原因となり、認知症も例外ではありません。食事を見直し、認知症の原因になる高血圧や動脈硬化を防ぐことが、認知症の予防につながります。

若い脳を保つための食事のポイント

「減塩」「コレステロール」「抗酸化」

塩分やコレステロールの摂り過ぎは、血管を老化させ、動脈硬化や脳梗塞を引き起こします。また、体内に取り込まれた酸素の一部が変化した活性酸素によって体の細胞が酸化すると新陳代謝が妨げられ、老化が

進む原因となります。

認知症予防に効果のある食べ物

①「青魚」…サバやイワシ、サンマなどの青魚は、DHA（ドコサヘキサエン酸）やEPA（エイコサペンタエン酸）を豊富に含み、コレステロール値を下げたり、血液をサラサラにして血栓を防ぐ効果があります。魚の脂肪は酸化しやすいので、鮮度の高いものを選びましょう。

②「野菜や果物」…果物に多く含まれるビタミンCや、アーモンドなどのナッツ類やかぼちゃなどに多く含まれるビタミンEは、活性酸素に対する抗酸化力を高めます。また、緑黄色野菜も抗酸化物質を

含んでいますが、それぞれ異なる働きをするため、いろいろな食材から摂取することがおすすめです。外食が多く野菜不足を感じている人は、1日1杯フルーツジュースや野菜ジュースなどを飲むのもおすすめです。

認知症を予防する食事方法

体に良いとされていても、そればかり食べていては栄養が偏ってしまいますので、バランスよく食べることが大切です。また、よくかんで食べることで、脳の働きを活性化させ、認知機能を高めます。バランスの良い食事を、ゆっくりよくかんで食べることを心がけましょう。

問合せ 高齢介護課

