

▶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。

対象 15歳以上39歳まで(平成30年3月31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。

Table with 3 columns: 日程, 場所, 受付時間. Rows for 7月4日(火)母子健康センター, 7月5日(水)美濃山コミュニティセンター, 7月6日(木)男山公民館. 受付時間: 午後1時30分~2時30分

※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。

▶元気アップ! 体力測定会のお知らせ

無理なく! 楽しく! 簡単な体力測定で、日常生活や歩行に必要な体力の状況を確認できます。
日時 午後1時30分~3時30分
6月26日(月)、②6月27日(火)、③6月28日(水)
場所 ①文化センター②地域包括ケア複合施設YMBT③川口コミュニティセンター
対象 60歳以上の市民
定員 各会場20人(先着順)
内容 握力、歩行速度、椅子立ち上がりなど(目安時間:60分)
参加費 無料
申込み・問合せ 健康推進課に電話または申込書に記入し提出(FAX可)。

▶元気アップ!体操教室

音楽体操、筋トレ、脳トレ、ストレッチ、体の動きをよくする体操など、動いて笑って、体と頭と心を元気にする運動教室です。会場毎に週1回開催。申込み不要。
日時 ①月曜日:6月5日、12日、19日、②火曜日:6月6日、13日、③水曜日:6月7日、14日、21日※午後2時30分~4時(③は午後3時30分まで)
場所 ①文化センター、②地域包括ケア複合施設YMBT、③川口コミュニティセンター
参加費 1回500円(初回は参加費無料。お得なパスポートもあります)
問合せ 特定非営利活動法人 元気アップAGEプロジェクト(☎080-4242-4734)

▶運動普及講座 「どうにかしたい!腰痛教室」参加者募集

年齢性別を問わない悩みである腰痛には、特効薬がありません。だからこそ、予防がとても大切です。腰痛に関する知識を楽しく学び、予防のための運動プログラムを体験する教室を市内5会場で開催します。科学的に効果のある腰痛予防のプログラムを体験し、あなたの健康づくりに活かしませんか。
場所 ①母子健康センター、②川口コミュニティセンター、③男山南集会所、④美濃山コミュニティセンター、⑤橋本公民館
日時 午後2時~3時※各会場開始時刻の30分前より受付開始。
①6月29日(木)、②7月5日(水)、③7月6日(木)、④7月12日(水)、⑤7月13日(木)
対象 65歳以上の市内在住の人
定員 各会場30人(先着順)
内容 腰痛予防の講義、運動プログラム体験(約60分)
受講料 無料
申込み 6月22日(木)までに健康推進課に電話もしくは申込書に記入し提出(FAX可)。

6月は食育月間です

毎日の食事で、好きなものや同じものばかりを食べていませんか?
さまざまな食べ物の中から、何がよいかきちんと選ばなければ、体はバランスをくずし、子どもでも肥満や生活習慣病になってしまいます。
家族で囲む食卓は、コミュニケーションの場であり、バランスのよい食べ方や食事のマナーなどの食習慣を学ぶ場でもあります。家族で食事を楽しみながら、健康で元気に過ごすための5つの力を育みましょう。



食育5つの力

- 「食べ物をえらぶ力」 健康のために、食べ物を選ぶ力を身につけてバランスよく食べよう。
「食べ物の味がわかる力」 いろいろな食べ物を五感を使って味わい、おいしい味がわかるようになろう。
「料理する力」 家族と一緒に楽しく料理することで、食べることにもっと興味をもとう。
「元気なからだのわかる力」 自分が元気かどうかを知ろう。早寝・早起き、運動もして食生活を整えよう。
「食べ物のいのちを感じる力」 食べ物は自然が育てた生命。食べ物に感謝し、大切に作る心を育てよう。



▶特定健診・後期高齢者健診等

受診期間 7月1日(土)~10月31日(火)
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日以降に市国民健康保険に加入手続きをした人は10月31日(火)までに健康推進課へお申し込みください。
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

後期高齢者医療制度に加入している人が対象。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16年8月1日~昭和17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(火)までに健康推進課へ持参。または、10月20日(金)必着で郵送。
■生活保護受給者の健康診査
申込み 生活支援課で「生活保護受給者証明書」の交付を受け、10月31日(火)までに健康推進課へ直接申し込み。

検診自己負担はすべて無料!!

▶子宮がん検診

実施期間 7月1日(土)~平成30年2月28日(水)
申込期限 平成30年1月31日(水)まで(当日消印有効)
場所 京都府下の指定医療機関
対象 20歳以上(平成30年3月31日基準)の女性※平成28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。
内容 問診、視診、内診、子宮頸部細胞診
受診票送付時期 6月23日(金)までに受付した人には6月末に受診票を送付します。それ以降は、受付日の翌週金曜日に発送します。
※市内での受診をご希望の場合、申込み状況によっては、受診期間が8月以降でのご案内になる場合があります。

▶肝炎ウイルス検診

実施期間 7月~10月
申込期限 10月31日(火)まで(郵送の場合は10月20日(金)必着)
場所 指定医療機関
対象 40歳以上(平成30年3月31日基準)で過去に健康診査・人間ドック・妊婦健診等で肝炎ウイルス(B型はHBs抗原、C型はHCV抗体)検査を受けたことのない人
内容 問診、血液検査
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
【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、郵送してください。
※子宮がん検診の申込には、市外での受診をご希望の場合に限り、医療機関名の記載が必要です。

Table with 2 columns: 年齢, 対象生年月日. Rows for 40歳 (昭和52年(1977)4月1日~昭和53年(1978)3月31日), 45歳 (昭和47年(1972)4月1日~昭和48年(1973)3月31日), 50歳 (昭和42年(1967)4月1日~昭和43年(1968)3月31日)

促すため、上の表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)。

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~翌朝8時
※土曜日は午後3時~翌朝8時

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。
◎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」
▶6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」
▶6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」
▶6月23日（金）午後1時30分～4時、母子健康センター2階
※次回パート1は8月10日（木）です。

▶離乳食教室

日時 6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、手拭き、筆記用具、おむつ、ミルク、母子健康手帳
申込み 6月12日（月）までに電話で健康推進課へ



▶6月の各種健康相談

▼窓口健康相談（要予約）	
20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	
15日（木）	南ヶ丘老人の家
22日（木）	八寿園
26日（月）	都老人の家・有都福祉交流センター（要予約） 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。
※窓口健康相談、高齢者健康相談の都老人の家・有都福祉交流センター実施分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	26日（月）	午後1時～2時	平成29年2月1日～2月20日生	21日（金）
10カ月児育児健康相談 ※①	男山公民館	1日（木）	午前9時30分～10時30分	平成28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）	6日（木）
	母子健康センター	2日（金）			7日（金）
	美濃山コミュニティセンター	5日（月）			3日（月）
	橋本公民館	6日（火）			4日（火）
	子育て支援センター（男山指月）	7日（水）			5日（水）
	八幡人権・交流センター	9日（金）			14日（金）
	有都福祉交流センター	13日（火）			
1歳8カ月児健康診査	母子健康センター	7日（水）	午後1時～2時	平成27年9月16日～10月6日生	14日（金）
		28日（水）			平成27年10月7日～10月29日生
3歳児健康診査	母子健康センター	20日（火）	午後1時～2時	平成25年12月生	11日（火）
		21日（水）			12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8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）

【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9日（金）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）	7月10日（月）

【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	接種内容
	ヒブ・小児用肺炎球菌、B型肝炎、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9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。

健康に幸せに 暮らし生き生き 掲示板



【幸福である＝健やかである？】
市では住民の「健幸（健康で幸せ）」を中核としたまちづくり、健康づくりを一体的に進めていく「スマートウェルネスシティやわた」の取り組みを進めています。今回は「幸福度」についてのお話です。

幸福度は寿命を規定する重要な要因であることが世界各国の研究で報告されています。日本においても、東京都板橋区の中高齢者4,510名を10年間追跡した研究から、幸福度が寿命に大きく関わることが明らかにされています。

【日本の幸福度は世界で何位？】
幸福度はイリノイ大学の名誉教授エド・ディーナー博士が策定した「人生満足尺度」で主観的幸福感として測定されます。2017年に国連が

発表したランキングでは、1位はノルウェー、2位はデンマーク、3位はアイスランドと続き、14位にアメリカ、そして日本は51位でした。

【幸福度の材料とは？】
ディーナー博士は幸福度の複雑な構成要素を分析し、幸福度の高い人に共通するのは「人・社会との結びつきの強さ」であることを解き明かしました。必ずしも強い結びつきを必要とせず、コンビニや喫茶店、ご近所さんなどと「笑顔で視線を合わせ、ごく短い会話をする」といった些細な交流でも幸福度が上昇するとされています。

日本の内閣府でも日米の幸福度の差異について、地域コミュニティの差（日本では高齢化と共に社会との接点が少なくなる）として報告し、

2010年より幸福度に関する研究を進めています。

【幸福であるために、あなた自身ができることは？】

幸福度を高める最も有効な手段は「人と話すこと」であり、さらに利他的行動（ボランティア）は幸福度をより高めるスパイスとして作用します。

市では皆さんの行動を後押しするため、『元気アップ！体操教室』や『元気アップ！介護予防サポーター養成講座』などを開講しています。皆さんもご参加いただき、ご自身の「健幸」をアップさせてみませんか。

* 問合せ 健康推進課