

がん検診を受けましょう! ※費用は無料

1 胃がん検診 (二次申込)

要申込

実施期間 10月～11月頃 (予定)
 場所 母子健康センター
 対象 40歳以上 (平成30年3月31日基準)
 内容 検診車によるX線間接撮影検診 (バリウムでの造影検査)
 ※バリウムにアレルギーのある人、妊娠中の方は申し込みできません。過去に胃等消化器の手術を受けたことのある人は、主治医と相談のうえ申し込みください。
 ※9月中旬に検診日時を通知。

2 子宮がん検診

要申込

実施期間 平成30年2月28日 (水) まで
 ※申込多数のため、「市内」で受診を希望される人は9月1日 (金) 以降の受診期間で案内します。
 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。
 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、婦人科内診、子宮頸部細胞診

その他 (2～4共通)

実施医療機関、予約の有無等は健康推進課へお問い合わせください。

申込方法 1～5共通 (3は市外で受診する人のみ)

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、受診する医療機関名 (子宮がん検診・前立腺がん検診のみ) を記入し、郵送してください。※子宮がん検診は、医療機関名の記入がない場合、市内用の案内を送付します。

- 申込期限 胃がん検診 8月14日 (月)
 ※郵送の場合は、当日消印有効。
 肺がん検診 8月18日 (金)
 前立腺がん検診・肝炎ウイルス検診 10月31日 (火)
 ※郵送の場合は10月20日 (金) 必着。
 子宮がん検診 平成30年1月31日 (水)
 ※郵送の場合は、当日消印有効。

3 前立腺がん検診

昨年度から京田辺市・井手町・宇治田原町の指定医療機関でも受診できるようになりました!!
 実施期間 10月31日 (火) まで
 対象 55歳以上の男性 (平成30年3月31日基準) ※前立腺がんで治療中の人やPSA値経過観察中の人を除く。
 内容 血中PSA値測定
 申込み **市内で受診する場合** 住所、氏名、生年月日が確認できるもの、および健康保険証を持参し、直接、実施医療機関へ。
京田辺市・井手町・宇治田原町で受診する場合 事前に健康推進課への申込み (下記) が必要です。

4 肝炎ウイルス検診

要申込

実施期間 10月31日 (火) まで
 対象 40歳以上 (平成30年3月31日基準) で過去に受診したことのない人
 内容 問診、血液検査 (B型肝炎ウイルス抗原・C型肝炎ウイルス抗体検査)
受診勧奨 国の施策に基づいて、市では40歳・45歳・50歳の人に検診のご案内を送付しています。この機会にぜひ受診してください。

5 肺がん・結核検診

対象 40歳以上で、職場等で検診を受ける機会がない人※65歳以上の人のみ、結核検診も実施。※結核検診のみの受診は不可。
 内容 検診車による胸部レントゲン撮影
 申込み 今年度から事前申し込みを受け付けています。

肺がん・結核検診日程表

実施日	受付時間	実施場所
8月28日(月)	9:30～11:30	文化センター展示室
	13:30～14:50	八寿園
	15:30～16:20	欽明台あかねヶ丘集会所
8月29日(火)	9:30～11:20	男山南集会所
	13:30～14:00	有都福祉交流センター
	14:30～15:20	山柴公民館
	15:50～16:20	都老人の家
8月30日(水)	9:30～11:20	男山団地C20棟北側道路
	13:30～15:20	四区公会堂
	15:50～16:20	コミュニティセンター月愛
8月31日(木)	9:30～10:00	市民体育館北側駐車場
	10:50～11:20	長町南集会所
	13:30～14:30	五区集会所
	15:00～16:20	大森医院駐車場
	9:30～11:20	YMBT (男山中央センター南側)
9月1日(金)	13:30～14:50	美濃山コミュニティセンター前
	15:20～16:20	柿ヶ谷集会所
9月12日(火)	9:30～11:30	文化センター展示室
	13:30～14:10	南ヶ丘老人の家
	14:30～15:20	やわた作業所前
9月13日(水)	15:50～16:20	西戸津バス停留所
	9:30～10:30	イズミヤ八幡店南側駐車場
	11:00～11:30	志水公民館
9月14日(木)	13:30～15:20	西山集会所
	15:50～16:20	八幡入権・交流センター
	9:30～11:20	わかたけ保育園東側(男山団地D地区集会所)
9月15日(金)	13:30～14:40	男山第3住宅管理組合集会所
	15:10～16:20	幸水集会所
	9:30～11:20	南山小学校校門前
9月15日(金)	13:30～14:10	二区公会堂
	14:30～16:30	文化センター展示室

※9月12日(火)は、リフト付検診車で検診を実施します。車椅子のまま乗車できませんが、撮影時は立位を保つ必要がありますので、事前にお問い合わせください。

6 大腸がん検診

市内協力医療機関で受診できます。
 実施期間 10月31日 (火) まで
 対象 40歳以上 (平成30年3月31日基準) の人
 内容 問診、検便 (便潜血反応)
 申込み 住所、氏名、生年月日が確

認できるもの、および健康保険証を持参し、直接、市内の実施医療機関で受診してください。※事前予約は不要。市外医療機関では受診不可。
集団検診のご案内 11月に実施予定 (健康推進課への事前申込み要)。詳細は広報やわた10月号のご案内します。

「やわたスマートウェルネスシティ構想」を策定しました!

市は、「スマートウェルネスシティ」の構築に向けて取組みを進めています。スマートウェルネスシティとは、そこに住むことで健康 (=健康で幸せ) になれる「まち」のことです。
 スマートウェルネスシティを構築していくためには、住民の皆さんの健康に重きを置き、心身の健康づくりだけでなく周辺環境や地域コミュニティの整備など、さまざまな角度から健康をとらえ、まちづくりを行っていくことが必要

です。そこで、その基本的な方針や柱となる取組みなどを定めた「やわたスマートウェルネスシティ構想」を平成28年度に策定しました。本構想をもとに、平成29年度には具体的な数値目標を定めたものを策定する予定です。
 「やわたスマートウェルネスシティ構想」は、市ホームページよりダウンロードできます。また、市内の公共施設等に設置されている健康コーナーにも置いてありますので、ぜひご覧ください。

▶40代からはじめる

ロコトレ教室

骨・筋肉を鍛えよう

ロコモとは、「立つ・歩く」ための運動器 (足の骨や筋肉) の衰えが原因で将来介護が必要になる危険性が高い状態です。骨や筋肉は40歳頃から衰え始めます。今から食事や運動習慣を見直し、若い世代からできる予防策を楽しく体験しましょう!

日時 ①9月14日 (木)、②9月22日 (金)、③10月10日 (火) 午前9時30分～11時40分 (受付は9時15分～)

場所 ①文化センター3階第5講習室、②文化センター3階第3会議室、③母子健康センター2階

対象 市内在住の人
 定員 20人 (先着順)
 受講料 無料

内容 ①運動基礎編、②食事編、③運動応用編

持ち物 ①・③運動しやすい服装、靴 (③のみ上靴)、飲み物、タオル、筆記具

申込み・問合せ 9月8日 (金) までに、電話もしくは窓口・市ホームページにある申込書に記入しFAXか直接、健康推進課へ。

▶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」

▶8月10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」

▶8月17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」

▶8月26日 (土) 午前9時30分～正午、母子健康センター2階
 ※次回は10月です。

▶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毎週月曜日、②毎週火曜日、③毎週水曜日※8月14日、15日、

16日を除く。※午後2時30分～4時 (③は午後2時～3時30分)。

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)

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市に暴風警報が発令（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。

▶8月の各種健康相談

▼窓口健康相談（要予約）	
22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
28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。

▶離乳食教室

日時 8月17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、母子健康手帳
申込み 8月14日（月）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～翌朝8時
※土曜日は午後3時～翌朝8時

8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	9月の日程
4カ月児健康診査	母子健康センター	4日（金）	午後1時～2時	平成29年3月11日～3月31日生 平成29年4月1日～4月20日生	11日（月）
		21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28年9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（火）
	男山公民館	3日（木）			7日（木）
	八幡人権・交流センター	4日（金）			8日（金）
	美濃山コミュニティセンター	7日（月）			4日（月）
	有都福祉交流センター	8日（火）			13日（水）
	母子健康センター	9日（水）			6日（水）
1歳8カ月児健康診査	母子健康センター	18日（金）	午後1時～2時	平成27年12月9日～平成28年1月1日生	20日（水）
		22日（火）			26日（火）
3歳児健康診査	母子健康センター	22日（火）	午後1時～2時	平成26年2月生	26日（火）
		23日（水）			27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	8月8日（火）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）	9月12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

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



【腰痛に悩む人の割合は？】

腰痛の研究は世界中で活発に行われています。シカゴのラッシュ大学メディカルセンターのアンダーソン博士は、先進工業国で生涯で1度以上腰痛を経験したことがある人の割合は70%で、腰痛を抱える年齢のピークは35～55歳であることを報告しました。

【腰痛の最大の原因は？】

腰痛の専門家たちが世界中の研究を系統的に評価した結果、「痛みが3カ月以上続く慢性腰痛患者の約85%が具体的な病因はない」ことが判明しました。つまり、腰痛最大の原因は「ハッキリとした身体の問題ではない」ということです。研究の結果、「職場でのサポート不足、人間関係のストレス、仕事に対する満足

度の低さ、抑うつ、不安」など、社会・心理的ストレスが腰痛の大きな原因と判明しました。

【科学的な腰痛治療とは？】

できるだけ運動をすることです。腰痛の最大の原因であるストレスは、息がはずむ程度の強さの運動で減少することがわかっています。また4週間未満の急性腰痛でも、「痛み止めなどを使用しながら、日常生活や社会参加、有酸素運動やストレッチ、筋力トレーニングを行う」ことが有効です。「腰痛のときに休むようにアドバイスされたことが慢性腰痛に関連していた」と報告されています。ベッドでの安静やコルセットの装着、鍼（はり）治療などは、良好な結果が出ていません。

【健康のためにできることは？】

日常的に筋トレや運動の習慣をつけること、そして「腰痛は治るもの」と考えることが大切です。腰痛の治療はプロにしてもらうなどといった依存的な姿勢は、腰痛の慢性化・欠勤の長期化・再発率の上昇など、負のサイクルへの入り口となります。腰痛のときは、ストレッチなどで対処し、無理のない範囲で日常生活を送りましょう。そして痛みが和らいだタイミングでウォーキングや筋トレなどをゆっくりと始めましょう。市でも皆さんの運動の機会を提供する『元気アップ！体操教室』を後援しています。皆さんも「自分で治す腰痛」へトライしてみませんか。

*
問合せ 健康推進課