

健康診査・がん検診を受けましょう! ※費用は無料

実施期間
10月31日(火)まで
(子宮がん検診は除く)

1 後期高齢者健康診査 要申込 (①②は除く)

対象 後期高齢者医療制度に加入している人
申込み ①②以外の方は申込み(下記)が必要です。
①昨年度後期高齢者健診を受けた人
②75歳に到達する人(昭和16年8月1日~昭和17年7月31日生)

2 肝炎ウイルス検診 要申込

対象 40歳以上(平成30年3月31日時点)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)

3 前立腺がん検診

対象 55歳以上の男性(平成30年3月31日時点) ※前立腺がんで治療中の人やPSA値経過観察中の方は除く。
内容 血中PSA値測定
申込み 市内で受診する場合 健康保険証等、住所、氏名、生年月日が確認できるものを持参し、直接、実施医療機関で受診してください。
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 子宮がん検診 要申込

実施期間 平成30年2月28日(水)まで
対象 20歳以上(平成30年3月31日時点)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

申込方法 1~4共通

(1は①②以外の人。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、ハガキに希望健(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 後期高齢者健康診査・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。

5 大腸がん検診

市内医療機関で受診できます。
対象 40歳以上(平成30年3月31日時点)の人
内容 問診、検便(便潜血反応検査)
申込み 健康保険証等、住所、氏名、生年月日が確認できるものを持参し、直接、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。
市役所での検診のご案内 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月号でご案内します。

市内の実施医療機関 (1~3、5の健(検)診共通)

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
入江医院	男山長沢	983-1718	不要
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	不要
工藤内科クリニック	橋本東原	982-0151	要
小糸医院	男山金振	983-5110	不要
下野医院	八幡平谷	981-0030	不要
となみクリニック	八幡樋ノ口	633-5565	要
中村診療所	八幡山柴	981-0510	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
八幡中央病院	八幡五反田	983-0119	不要
山下医院	橋本向山	982-2310	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。
※後期高齢者健診・前立腺がん検診・肝炎ウイルス検診は、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ます。市外で受診を希望される人は指定医療機関に含まれるか、事前に各医療機関にご確認ください。

6 肺がん・結核検診

今年度から受け付けていました事前申込みは、8月18日(金)で締め切りました。ご不明な点がございましたら、健康推進課までお問い合わせください。

▶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:9月4日・11日・25日、②火曜日:9月5日・12日・19日、③水曜日:9月6日・13日・20日 ※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)

▶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)
▶10月5日(木)午後1時30分~4時、母子健康センター2階



▶足腰しゃっきり教室

年を取ってからでも、筋力は鍛えることができます。この教室では、介護状態になる主な原因である転倒のリスクを軽減するため、足腰を中心に筋力を鍛えるメニューを実施します。
日時 10月2日~12月25日の毎週月曜日、午後2時30分~4時(10月9日は休講。全12回)
場所 橋本公民館
対象 65歳以上の市民(介護保険による通所系サービスを利用中の入、市が実施する介護予防教室に参加されている人は除く) ※医療機関

に通院中の人は、主治医の運動許可書などが必要となります場合がありますので、申込みの前に必ずかかりつけ医にご相談ください。
定員 15人(申込み多数の場合は抽選)
参加費 1000円(保険代含む)
申込み・問合せ 9月19日(火)必着で、窓口が橋本公民館に設置の申込用紙に必要事項を記入の上、持参、郵送またはFAXで健康推進課へ。



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
- 水槽のヒビ 住環境のストレス
- 赤金魚 自分自身のストレス
- 石 その他のストレス
- 本人モード 結果画面(例)

- 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 飲酒が心にと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「『こころの体温計』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)
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。

9月の各種健康相談

▼窓口健康相談(要予約)
19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
21日(木) 南ヶ丘老人の家
28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。

高齢者インフルエンザ

平成28年度と同様に、本年度も11月1日(水)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。

離乳食教室

日時 10月19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15組(先着順)
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16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)

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

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	11日(月)	午後1時～2時	平成29年4月21日～5月10日生	3日(火) 23日(月)
10カ月児育児健康相談 ※①	美濃山コミュニティセンター	4日(月)	午前9時30分～10時30分	平成28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)	2日(月)
	橋本公民館	5日(火)			3日(火)
	子育て支援センター(男山指月)	6日(水)			4日(水)
	男山公民館	7日(木)			5日(木)
	八幡人權・交流センター	8日(金)			13日(金)
	母子健康センター	13日(水)			6日(金)
有都福祉交流センター			10日(火)		
1歳8カ月児健康診査	母子健康センター	20日(水)	午後1時～2時	平成28年1月2日～1月19日生	18日(水)
3歳児健康診査	母子健康センター	26日(火)	午後1時～2時	平成26年3月生	24日(火)
		27日(水)			25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	9月12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)	10月16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	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



【たばこの肺への影響】

日本人男性の死亡原因は2013年から5年連続で肺がんが1位です。また様々な疾患で死亡率が下がる中、たばこを主因とする慢性閉塞性肺疾患(COPD)はジリジリと死亡率を上昇させています。COPDは喫煙による肺組織の破壊に加え、肺活量が年間約7%低下(非喫煙者も年1%ずつ低下)し続けます。そのまま症状が進行すると、やがて歩くだけでも息切れが生じ、日常的に酸素投与が必要となります。また、たばこの影響は肺だけに留まりません。

【海外の喫煙事情は?】

2006年、スコットランドでは全面禁煙法が施行されました。これは、特殊な環境を除き、公共の場での喫煙を全面的に禁じた法律です。

この法律を施行後、スコットランドでは喫煙者・元喫煙者・非喫煙者とも心疾患(心筋梗塞、不安定型狭心症)の発症率が14～21%と大幅に低下し、たばこと心疾患の関係、そして受動喫煙の社会的影響の大きさが改めて認識されました。日本でも2016年に厚生労働省が受動喫煙による死亡者数を年間1.5万人と報告し、同省を中心に受動喫煙防止に向けて、屋内での喫煙規制に関する検討が進んでいます。

【加熱式たばこなら大丈夫?】

最近では加熱式たばこが売り出され、若い世代を中心に拡大を見えています。また加熱式たばこは「煙が見えない」ことから、飲食店も「店内禁煙でも加熱式たばこは可」とするケースも見られます。この加熱式

たばこが、喫煙者やその周囲に与える長期的な影響について、まだ十分な報告は見当たりませんが、実験レベルでは見えない煙(水蒸気)について「従来のたばこより影響は少ないかもしれないが、有害成分は含まれ、肺組織に負の影響を生じる」ことが報告されています。

【健幸であるために、あなた自身ができることは?】

日本でも、2006年から健康保険での禁煙治療が始まりましたが、禁煙で最も大切で難しいのは、「禁煙の動機を維持し続けること」です。それには、家族や職場などからの動機付け支援が最も重要です。皆さんも、「禁煙しよう!」の決意と「がんばって」の一言から始めてみませんか。

問合せ 健康推進課