

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(水)まで
(子宮頸がん検診は除く)

1 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31年3月31日基準)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。

2 肝炎ウイルス検診 **要申込**

対象 40歳以上(平成31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)

3 前立腺がん検診 **要申込**

対象 55歳以上の男性(平成31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** 健康保険証(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 子宮頸がん検診 **要申込**

実施期間 平成31年2月28日(木)まで
対象 20歳以上(平成31年3月31日時点)の女性※平成29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 2~4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(子宮頸がん検診・前立腺がん検診のみ)を記入し、郵送してください。※子宮頸がん検診は、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 前立腺がん検診・肝炎ウイルス検診 10月31日(水)※郵送の場合は10月19日(金)必着。子宮頸がん検診 平成31年1月31日(木)※郵送の場合は、当日消印有効。

▶ 離乳食教室

日時 10月11日(木)午後1時30分~3時30分
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、おおむつ、ミルク、母子健康手帳



申込み 10月5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)

▶ 市役所北側駐車場の利用停止について

乳がん検診実施に伴い、検診車が停車するため市役所北側駐車場が終日利用できなくなります。検診実施中は来庁される皆さまにはご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。
9月の乳がん検診実施日 9月5日(水)、20日(木)

▶ 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。
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)

▶ 健康マイレージ事業

参加者には必ず特典があります!
 健康マイレージ事業とは、市民の皆さんの健康づくりを応援する制度です。健康づくりに取り組みながら、ポイントを貯め、景品と交換したり、寄付したりすることができます。
応募期間 ~平成31年2月12日(火)(必着)
 その他 応募用紙付きパンフレットは、公民館等の健康コーナーに配架しているほか、市ホームページからもダウンロードできます。

市内の実施医療機関 (1~3、5~7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。

5 特定健康診査(受付:国保医療課)

対象 市の国民健康保険に加入している40~74歳の人
内容 問診、身体計測、血圧測定、血液検査、尿検査、心電図等
申込み 不要※平成30年6月1日以降の八幡市国民健康保険加入者は国保医療課窓口で申込みが必要です。

6 後期高齢者健康診査(受付:国保医療課) **要申込**

対象 75歳以上の人(一定障がい認定者で、後期高齢者医療被保険者証をお持ちの65歳以上の人も対象)
内容 問診、身体計測、血圧測定、血液検査、尿検査、心電図等
申込み 国保医療課の窓口にて10月31日(水)までに申込み、もしくはハガキに氏名、住所、生年月日、電話番号、後期高齢者健診希望の旨を記入して10月19日(金)(消印有効)までに国保医療課に郵送してください。

7 生活習慣病予防健診(受付:健康推進課)

対象 40歳以上(平成31年3月31日基準)の生活保護受給者
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31日(水)までに健康推進課へ。

8 肺がん・結核検診

事前申込みは、8月17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。

場所	日時
① 文化センター	9月3日、10日、24日。 各日月曜日。午後2時30分~4時
② 地域包括ケア複合施設YMBT	9月4日、11日、25日。 各日火曜日。午後2時30分~4時
③ 川口コミュニティセンター	9月5日、12日、26日。 各日水曜日。午後2時~3時30分
④ 山柴公民館	9月7日、14日。 各日金曜日。午後3時~4時30分

▶ 増やしたい 体重よりも骨密度!! ~ロコモ予防で レッツ☆美ボディ~

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を言います。骨や筋肉は40歳頃から衰え始めます。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せんか?
日時 ①9月25日(火)、②27日(木)、③10月2日(火)午前9時30分~11時40分(受付は9時15分~)

場所 ①母子健康センター2階、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 30人
受講料 無料
内容 ①基礎編、②食事編、③運動編
持ち物 動きやすい服装(※)、上靴(※)、飲み物、タオル、筆記用具(※):①・③のみ
申込み・問合せ 9月20日(木)までに電話もしくは窓口・市ホームページの申込書に記入しFAXか直接、健康推進課へ

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。

▶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」

▶10月4日（木）午後1時30分～4時、母子健康センター2階

▶高齢者インフルエンザ

平成29年度と同様に、本年度も11月1日（木）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。

▶9月の各種健康相談

- ▼窓口健康相談（要予約）
18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
20日（木）南ヶ丘老人の家
27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。

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・すこやか子ども相談のご案内

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	7日（金）	午後1時～2時	平成30年4月21日～5月10日生	22日（月）
		26日（水）			
10カ月児健康相談	母子健康センター	10日（月）	午前9時15分～10時30分	平成29年10月1日～10月17日生 平成29年10月18日～11月6日生	16日（火）
		28日（金）			
1歳8カ月児健康診査	母子健康センター	21日（金）	午後1時～2時	平成28年12月26日～平成29年1月12日生	15日（月） 29日（月）
3歳児健康診査	母子健康センター	18日（火）	午後1時～2時	平成27年3月生	23日（火）
		19日（水）			24日（水）
すこやか子ども相談※①	子ども・子育て支援センター（すくすくの杜）	3日（月）	午前9時30分～10時30分	0歳から就学前までの乳幼児で希望があれば、当日母子健康手帳を持って直接会場へお越しください。（予約不要）	1日（月）
	子育て支援センター（あいあいポケット）	5日（水）			3日（水）
	母子健康センター	6日（木）			4日（木）
	八幡人権・交流センター	7日（金）			5日（金）

※各健診の対象者には通知しています。

※①子育て支援センター（あいあいポケット）には駐車場がありません。

子ども・子育て支援センター（すくすくの杜）は、南玄関が出入口となります。

【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、栄養相談をします。

◎10カ月児健康相談はふれあい遊び、読み聞かせ、歯みがき指導があります。当日、子ども用の歯ブラシをプレゼントします。

◎1歳8カ月児健康診査、3歳児健康診査は歯科健診、歯みがき指導があります。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。

【すこやか子ども相談内容】身体計測、育児相談、栄養相談、ふれあい遊びをします。身体計測については、2歳までのお子さんが対象となります。

けんこう大使
やわたん



定期予防接種のお知らせ

【集団予防接種】

BCG予防接種

生後1歳に至るまで（標準的には生後5カ月～8カ月に達するまで）に1回接種を受けてください。事前の予約は不要です。

日時・場所 9月6日（木）午後1時20分～2時20分・母子健康センター

持ち物 母子健康手帳、予診票

次回の接種日は、10月10日（水）です。

【個別予防接種】

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。

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・ポリオ）、麻しん風しん混合（MR）、水痘、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10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、母子健康手帳・予診票が必ず必要です。（個別接種の場合は、健康保険証などの住所が確認できるものも必要）

◆母子健康手帳・予診票を忘れた場合、接種を受けることができませんのでご注意ください。

◆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。

暮らし生き生き 健康に幸せに 掲示板



【筋力低下をめぐる様々な言葉をご存知ですか？】

サルコペニアにロコモ、フレイル……これらはいずれも加齢による心身への影響を示す新しい概念です。「サルコペニア」は、1989年にタフツ大学（米）のローゼンバーグ教授が提唱しました。しかし大柄な欧米人と比べて小柄な日本人にはそのまま適応しにくい部分もあり、日本では日本整形外科学会が2007年に「ロコモ」を、日本老年医学会は2014年に「フレイル」を提唱しました。

【こうした概念が多く生まれた背景は？】

先進工業国で進む高齢化と社会保障費の増加があります。WHOはこの原因として、「運動不足」を大き

く取り上げました。様々な病気の予防を考えた時、運動＝筋トレの有効性は多くの研究で示されています。

【筋力低下をほうっておけない理由は？】

国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所の山田陽介博士は、筋力低下について、寝たきりの原因になるだけでなく、脳卒中・心疾患など、重篤な病気のリスクを高めてしまい、「単に力が弱くなるだけではなく、死亡リスクが高まるということが明らかになっています」と説明します。

【筋力低下が生じているかを自分で調べる方法は？】

東京大学高齢社会総合研究機構の飯島勝矢教授は、「指わかテスト」を考案しました。これは両手の親指

と人差し指で輪をつくり、自分のふくらはぎの一番太いところをつかんだ時に隙間があると「筋力低下のサインになる」簡単なテストです。

【健幸であるために、あなた自身ができることは？】

市では、市内4カ所で開催している「元気アップ体操教室」やロコモ予防の教室である「ロコトレ教室」、ゴムバンドを使った「今からできる筋トレ講座」、サークルの仲間やご近所さんと一緒にDVDを見ながら筋トレ用ゴムバンドを使った運動ができる「運動普及講座」（5人～応募可）があります。あなた自身の健幸のために、筋トレにチャレンジしてみませんか？

問合せ 健康推進課