

がん検診を受けましょう!

※費用は無料

1 子宮頸がん検診 **要申込**

実施期間 2月28日(木)まで
 申込期限 1月31日(木)
 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)※指定医療機関については、健康推進課へお問合せください。
 内容 問診、婦人科内診、子宮頸部細胞診※子宮体がん検診については、今年度より実施していません。
 申込み 下記共通申込み欄をご覧ください。

2 乳がん検診(二次申込) **要申込**

実施期間 2月28日(木)まで
 申込期限 1月31日(木)
 対象 40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。また、乳房形成術を受けたことのある人、妊娠中の人、胸部の皮下に医療器具を埋め込んでいる人、ペースメーカーを装着している人も除く。
 場所 京都府内の指定医療機関(綴喜管内は男山病院、京都八幡病院、田辺中央病院)※指定医療機関については、市ホームページで確認もしくは健康推進課へお問合せください。
 内容 問診、マンモグラフィ(40歳代:2方向、50歳以上:1方向)※国の指針改正に伴い、今年度から視触診は行いません。
 申込み 下記共通申込み欄をご覧ください。

申込方法 1・2共通

健康推進課で申し込みいただくか、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(記載がない場合、子宮頸がん検診は市内用、乳がん検診は男山病院・京都八幡病院・田辺中央病院用の案内を送付します)を記入し、ハガキまたは封書(申込期間内の消印有効)でお申し込みください。

1・2無料クーポン券対象の人へ

がん検診促進のために平成30年6月末に無料クーポン券を送付しています。使用期限は2月28日(木)までです。この機会にぜひ検診を受診してください。
 ※実施期間終盤は医療機関の混雑が予想されますので、早めの受診をお願いします。

▶健幸アンバサダー養成講座

市では、健康情報を口コミで伝える「健幸アンバサダー」を養成しています。平成29年度には268人が講座を受講されました。
 日時 2月2日(土)①午前9時～正午②午後1時30分～4時30分
 場所 ①美濃山コミュニティセンター②生涯学習センター
 対象 市内在住・在勤の人
 定員 ①60人②90人
 内容 健康情報講座(生活習慣病予防、がん予防、サルコペニア予防)、情報伝達力向上講座(上手に情報を伝える方法)、筋トレ体験講座(転ばない体づくりのための筋トレ法)、まちづくり情報講座(健幸とまちづくりの関係)
 持ち物 筆記用具、中履き(①のみ)
 申込み 1月29日(火)必着で、健幸アンバサダー養成講座受講希望、名前、住所、電話番号を記入の上、郵送または電話で健康推進課まで。

▶「運動普及講座」で ご近所さんと運動に 取り組んでみませんか?

内容 最初の4回は市職員と一緒に体力測定やDVDを見ながら体操を行います。5回目以降は、参加グループでDVDを見ながら取り組んでいただきます。※参加費無料。
 募集条件 ①市民で構成されたグループ(65歳以上・5人以上)②週1回以上、同じ会場・曜日・時間で市のDVD体操に取り組める③DVDの再生機器を用意できる
 提供備品 DVD、運動マニュアル、筋トレ用ゴムバンド(人数分)※無料。
 定員 100人(年間)
 実施期間 2月まで
 申込み 電話もしくは窓口にある申込書に記入し、直接またはFAXで健康推進課へ

▶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。申込不要。
 参加費 1回500円(初回は参加費無料。お得なクーポンもあります)
 申込み・問合せ NPO法人元気アップAGEプロジェクト(☎080-4242-4734)

場所	日時
① 文化センター	1月7日、21日、28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	1月8日、15日、22日、29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	1月9日、16日、23日、30日。各日水曜日。午後2時～3時30分
④ 山柴公民館	1月11日、18日、25日。各日金曜日。午後2時～3時30分
⑤ よりば路(京都八勝館横)	1月11日、18日、25日。各日金曜日。午前10時～11時30分

▶高齢者肺炎球菌ワクチン任意接種費用の一部助成

高齢者肺炎球菌ワクチンを任意で接種される費用の一部を助成します。
 対象 接種日当日に65歳以上の市民(高齢者肺炎球菌ワクチンを定期接種で接種された人は除く)
 助成額 4,000円(助成は1人1回)
 【予防接種の受け方】
 全額を医療機関に支払い、後日、助成の申請をしてください(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)。医療機関発行の領収書(接種者の氏名、接種年月日、接種費用、予防接種名、領収印

のあるもの)、接種済証、印かん、預金通帳など振込先の方かるものを持参し、健康推進課へ。

高齢者肺炎球菌定期接種

65歳以上の定期予防接種対象者には個人通知を4月に郵送しています。60歳以上65歳未満(接種日当日)で、身体障がい1級と認定されている心臓・腎臓・呼吸器機能障がいのある人、およびヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障がいがある人も対象となります。詳しくは、健康推進課へお問い合わせください。

▶高齢者(65歳以上)のインフルエンザ予防接種

接種期間 1月31日(木)まで
 申込期限 1月18日(金)
 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、市内に住民登録がある人。

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 市内協力医療機関【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 市内協力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。

八幡市協力医療機関

【表②】

医療機関名	住所	電話番号	高齢者インフルエンザ(予約)	高齢者肺炎球菌ワクチン(予約)
あさか内科医院	男山泉	468-3712	要	要
市岡整形外科クリニック	男山泉	874-7617	要	要
いばら木整形外科医院	八幡三本橋	983-5656	不要	不要
入江医院	男山長沢	983-1718	不要	要
大塚産婦人科医院	男山長沢	982-1866	要	要
大森医院	橋本栗ヶ谷	971-0033	不要	不要
小川医院	男山泉	963-5790	要	要
長村内科医院	内里内	981-1023	要	要
男山病院	男山泉	983-0001	要	要
かたやまクリニック	欽明台中央	982-8181	要	要
京都八幡病院	川口別所	971-2001	要	要
工藤内科クリニック	橋本東原	982-0151	不要	要
小糸医院	男山金振	983-5110	不要※	不要
しげまつ耳鼻咽喉科医院	男山長沢	981-8733	要	要
下野医院	八幡平谷	981-0030	不要	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	要
となみクリニック	八幡樋ノ口	633-5565	不要	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	要
中村診療所	八幡山柴	981-0510	要	要
にのゆ耳鼻咽喉科医院	八幡三本橋	981-8878	要	要
みぎはし医院	男山竹園	981-0282	要	不要
みのやま病院	欽明台北	983-1201	要	要
みよし内科・消化器科	八幡柿ヶ谷	981-6860	要	要
もりおか耳鼻咽喉科医院	男山金振	972-5733	要	要
やすだこどもクリニック	欽明台西	971-1102	要	要
山下医院	橋本向山	982-2310	不要	不要
八幡中央病院	八幡五反田	983-0119	不要	不要
渡部医院	男山八望	982-2525	要	要

高齢者インフルエンザの予約受付時間は各医療機関の診療時間内。
 ※小糸医院は木曜日の午後のみ予約要。

▶小児慢性特定疾病児童等の 家族交流会

日時 1月30日(水)午前10時～正午
 場所 山城北保健所綴喜分室
 内容 講演「長くつきあう病気を持つ子どものきょうだいのキモチ～

心の土台を育てるために～」講師：清田 悠代さん(NPO法人しづたね 理事長)、交流会
 申込み・問合せ 1月21日(月)までに、申込書をFAX、郵送または電話で山城北保健所(☎・FAX 0774-63-5734、〒610-0331京田辺市田辺明田1)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。

1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。

離乳食教室

日時 2月14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 おおむね先着15組

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 2月8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）。

▶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（先着20組）

パート1「デンタルケア&絵本」

▶2月7日（木）午後1時30分～3時30分、母子健康センター2階

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～

歯科休日応急診療所は、平成31年3月31日（日）をもちまして廃止します。

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

▶年末年始の業務案内について

年末年始の小児救急医療・休日応急診療所は2面の「年末年始の業務案内」に掲載しています。

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

1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	2月の日程
4カ月児健康診査	母子健康センター	9日（水）	午後1時～2時	平成30年8月21日～9月10日生	15日（金）
		21日（月）		平成30年9月11日～9月30日生	
10カ月児健康相談	母子健康センター	8日（火）	午前9時15分～10時30分	平成30年1月23日～2月11日生	18日（月）
		30日（水）		平成30年2月12日～3月3日生	
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29年4月24日～5月15日生	13日（水） 27日（水）
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27年7月生	19日（火）
		23日（水）			20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）	7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）	4日（月）
	子育て支援センター（あいあいポケット）	9日（水）			6日（水）
	八幡人権・交流センター	11日（金）			1日（金）
	母子健康センター	15日（火）			8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 1月10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、2月6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



【聞きなれた病気「糖尿病」】

平成28年度の国民健康・栄養調査によると、糖尿病のリスクがある人の数は、全国で2,000万人と推定されています。

【糖尿病の怖さって？】

続発する病気の重症度です。糖尿病になると、血管内に浮遊する脂質などが血管の内側にへばりつき、プラークと呼ばれる異物が形成されます。すると血管は伸び縮みにくくなり、上の血圧（収縮時血圧）と下の血圧（拡張期血圧）の差が小さくなり、動脈硬化の原因となります。硬くなった血管は破れやすくなり、脳の血管が破れれば脳出血になります。また血管内に形成されたプラークが離れて、血管が詰まると、場所によって脳梗塞や心筋梗塞を引き起こす

等、生死に直結する危険性があります。これらの心血管病（脳卒中・心疾患）は日本人の死因のワースト5に入る怖い病気です。では糖尿病になれば、どれくらい心血管病になる可能性が上がるのでしょうか？その疑問に答えてくれる町があります。

【世界的な疫学研究の町】

福岡県の久山町は、人口構成や就業構造が全国平均とほぼ一致することから、九州大学と共同で1961年から大規模疫学研究「久山町研究」を実施しており、世界でも一級の疫学研究で知られています。久山町研究によると、糖尿病になると心血管病の発症リスクは約3倍に大きく上昇することが報告されています。また糖尿病の人はメタボリックシンドロームを合併する人が41%と多く、こ

の「糖尿病＋メタボ」の人では、心血管病の発症リスクが5倍以上に上昇することが明らかにされています。

【健幸であるために、あなた自身ができることは？】

大切なのはバランスのとれた食事と適度な運動です。特に運動に関しては、糖を消費する最大の臓器は筋肉であるため、まずはウォーキングなどで糖を消費する習慣をつけ、次に筋トレなどに取り組み、糖を消費する筋肉の量を増やしましょう。市ではご近所さんと一緒に自分たちで体操教室を始めるお手伝いとして「運動普及講座」を実施しています（10面をご覧ください）。皆さんも糖尿病予防を始めてみませんか。問合せ 健康推進課