

子宮頸がん・乳がん検診を受けましょう!

※費用は無料

実施期間 令和4年2月28日(月)まで

新型コロナウイルス感染症の流行状況に応じて、中止・延期する可能性があります。

【注意事項】

- 次に当てはまる人は受診をお控えください。
 - 発熱(37.5℃目安・2週間以内)、せき、呼吸困難、全身倦怠感、咽頭痛、鼻汁・鼻閉、頭痛、関節・筋肉痛、下痢、嘔気・嘔吐、味覚障がい、嗅覚障がいなどの症状がある人
 - 2週間以内に、諸外国への渡航歴がある、またはそれらの人と接触歴のある人
 - 2週間以内に、新型コロナウイルス感染症にかかった、またはその疑いがある患者(同居内・職場内での発熱含む)との接触歴がある人
- 【受診の際のお願い】
- 当日、ご家庭で必ず体温を測ってから受診してください。※発熱している場合は、受診できません。
 - マスクの着用で、密集・密接を防ぐ協力をお願いします。
 - 医療機関の指示に従ってください。

1 子宮頸がん検診 要申込

実施期間 令和4年2月28日(月)まで
 申込期限 令和4年1月31日(月)まで※当日消印有効。
 対象 20歳以上(令和4年3月31日時点)の女性※令和2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、婦人科内診、子宮頸部細胞診
 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)

2 乳がん検診 一部申込必要

実施期間 令和4年2月28日(月)まで
 申込期限 令和4年1月31日(月)まで※当日消印有効。
 対象 40歳以上(令和4年3月31日時点)の女性のうち西暦偶数年生まれの人※乳房形成術を受けたことのある人、妊娠中の人、ペースメーカーを装着している人、胸部の皮下に医療器具を埋め込んでいる人は受診できません。
 内容 問診、マンモグラフィ(40歳代:2方向、50歳以上:1方向)
 場所 京都府内の指定医療機関(男山病院、京都八幡病院、京都田辺中央病院については申込不要。直接医療機関へ予約)※期間間際は予約が混み合います。余裕をもって受診してください。

※西暦奇数年生まれで令和2年度に市の検診を未受診の人のうち、検診を希望される人は健康推進課までお問い合わせください。

1・2 無料クーポン券対象の人へ

がん検診促進のために6月末に無料クーポン券を送付しています。使用期限は令和4年2月28日(月)までです。この機会にぜひ受診してください。
 ※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。

各がん検診申込方法 1・2(一部)共通

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・電話番号・受診する医療機関名を記入し、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。
 関係係(☎983-1115)

▶元気アップ体操教室

音楽体操、筋トレ、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。

場所・日時

二区公会堂
① 12月6日、13日、20日。各日月曜日。午後2時30分～4時

※ほか、市内各所で実施しておりますので、お問い合わせください。
 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) 関特定非営利活動法人 元気アップAGEプロジェクト(☎080-4242-4734)

▶新型コロナワクチンの追加接種(3回目)について

2回目接種から8カ月以上経過した人に追加接種を行います。まず、市では8月末までに2回接種を完了した65歳以上の高齢者に接種意向を確認するハガキを送付します。関八幡市新型コロナワクチンコールセンター(☎0570-056-786)

▶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 65歳以上(令和4年3月31日時点)の人(健康保険を適用して接種する人は除く)
 助成額 4,000円(助成は生涯で1回限り)

【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分かるものを持参し、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 令和4年1月31日(月)まで
 申込期間 令和4年1月14日(金)まで
 対象 65歳以上または60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がい1級と認定されている人※年齢は接種日時点、市内に住居登録がある人で年度内に1回。
 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、住民登録上の同一世帯員。
 ※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)※1	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(※2)	要
市岡整形外科クリニック	男山泉	874-7617		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	
下野医院	八幡平谷	981-0030	不要	要
たまがきあやこキッズクリニック	欽明台中央	205-1646	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
ふじさわ皮膚科クリニック	欽明台北	972-2860	不要	
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
むらたファミリークリニック	男山石城	925-6030	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

※1 インフルエンザワクチンの入荷・準備状況は、各医療機関で異なります。予約受付時間は各医療機関の診察時間内。みぎはし医院は月・火・水・金曜日の午後4時～6時、ホームページまたは電話にて予約受付。
 ※2 あさか内科医院は定期投薬のある人のみ受付。

保健医療

◆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。

12月の各種健康相談

▽窓口健康相談（要予約）

21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。
 ・上記の施設以外でも、日時・場所などご希望がある場合はご連絡ください。

※時間は午前9時30分～11時。
 ※事前に保健係（☎983-1115）へ予約を。

▶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。（先着10組）

「出産の準備と育児&妊娠中の食事&絵本のお話」

▶12月18日（土）午前9時30分～11時30分、母子健康センター2階

☎・☎右記のQRコード

または電話で保健係（☎983-1115）へ



休日応急診療所

☎983-3001（事前予約制）

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
 受付時間 午前11時30分～午後5時30分
 診療時間 正午～

新型コロナウイルス感染症予防の観点から、待合室での混雑を防ぐため、季節性インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症などの検査は行いませんので、ご注意ください。

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）
24時間365日
- 京都田辺中央病院（☎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3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

救急の電話相談窓口

☎#7119 または ☎0570-00-7119

急な病気やケガで迷ったら、お電話ください。看護師等が相談に応じます。
 開設時間 24時間365日
 対象 全年齢

12月の乳幼児健康診査・すこやか子ども相談のご案内 問保健係（☎983-1115）

事業名	会場	日程	受付時間	対象	1月の日程
4カ月児健康診査	母子健康センター	24日（金）	午後1時～2時	令和3年8月6日～8月28日生	17日（月）
10カ月児健康相談	母子健康センター	15日（水）	午前9時30分～10時30分	令和3年1月生	24日（月）
1歳8カ月児健康診査	母子健康センター	14日（火）	午後1時～2時	令和2年3月13日～4月14日生	14日（金）
3歳児健康診査	母子健康センター	21日（火） 22日（水）	午後1時～2時	平成30年6月生	18日（火） 19日（水）
すこやか子ども相談	子ども・子育て支援センター（すくすくの杜）			0歳から就学前までの乳幼児で希望があれば、お電話で予約の上、母子健康手帳を持って会場へお越しください。	11日（火）※午前開催
	母子健康センター	2日（木）	午前9時30分～10時30分		20日（木）※午後開催

定期予防接種のお知らせ 問保健係（☎983-1115）

【集団予防接種】

BCG予防接種

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、母子健康センターでのBCG予防接種は予約制で実施します。対象者には個別に案内を送付します。また、当面の間、市内一部の医療機関での個別接種も選択できます。個別接種を希望される人は、事前に必ず健康推進課までご連絡ください。

日時・場所 12月6日（月）午後1時10分～2時10分・母子健康センター（予約制）

対象 令和3年6月生

※新型コロナウイルス感染症の影響により、中止・延期となる場合は、個別連絡や市ホームページでお知らせします。

次回の日程は、令和4年1月12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）、ロタ（※③）

※①特例対象者（平成13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。なお、ワクチン供給量の一時的な減少のため、安定するまでの間、1期（1回目、2回目）および接種年齢上限が近づいている対象者を優先的に接種します。

※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。

※③令和2年8月1日以降に生まれた人を対象に定期接種になります。ロタウイルスワクチンは2種類あり、予防効果や安全性に差はありませんが、接種回数などが異なりますので、同じ種類のワクチンで接種を完了してください。

▶今からはじめる筋トレ講座

いくつになっても、筋力は鍛えることができます！ 自宅でも継続して行うことができるプログラムで、筋トレをはじめてみませんか？

日時 令和4年1月14日～2月25日の毎週金曜日、全6回（2月11日は休講）。①午前10時～11時30分、②午後2時～3時30分
 場所 ①八幡人権・交流センター、②生涯学習センター

対象 65歳以上の市内在住の人
 ※ただし、介護保険の通所系サービス、または本市が実施する他の閉じこもり予防事業参加者は参加できません。

※医療機関に通院中の人は、申込前に必ず主治医にご相談ください。現在治療中の病気をお持ちの方は、主治医の運動許可書等が必要となる場合があります。

定員 各グループ15人（先着順）
 参加費 1,100円（保険代）※途中退会でも返金不可。
 その他 令和3年度中に同講座にご参加された人は、他の会場ではご参加いただけません。

☎・☎申込用紙に必要事項を記入し、窓口を持参もしくは郵送、FAXで健康推進課（☎983-1116、FAX972-2520）へ。なお、申込用紙については、健康推進課、各会場に設

置しているほか、市ホームページからもダウンロードできます。

▶離乳食教室

日時 12月16日（木）午後1時30分～3時

場所 母子健康センター2階
 対象 生後4カ月～1歳未満のお子さんのいる保護者
 定員 おおむね先着7組
 持ち物 筆記用具、母子健康手帳
 内容 離乳食の講義と見本展示（試食はありません）

☎・☎12月10日（金）までに電話で保健係（☎983-1115）へ（当日欠席のときは必ず連絡してください）

健康に暮らし生き生き 健康二次被害にご注意を！ 幸せに 掲示板

「健康二次被害」とは

新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴う外出自粛や社会活動の制限が長く続いたことにより、疾病の発症や悪化を招くことを指します。

感染リスクや感染後の症状ばかりが取り上げられていますが、「健康二次被害」にも目を向けていかなければいけません。

アンケート調査結果について

市では、昨年10月に全国の5自治体と連携して、「健康二次被害」の状況を把握するためのアンケート調査を実施しました。

アンケート結果からは、「30分以上の外出を週4日以上」している人の割合が、コロナ前の69%から51%に減少するなど、外出を控

えている現状が確認されました。また、そのことにも関連して、48%の人が「知人や友人と直接会って話をする機会」が減っていると回答しています。

外出控えや会話の減少は、心身の健康状態の悪化を招く恐れがあり、実際に25%の人が「コロナ流行後に物忘れの自覚症状がある」、44%の人が「コロナ流行後に精神健康度が悪化したと感じている」ことなどが確認されています。

また、八幡市の特徴として、40・50歳代の中年層においても、物忘れ頻度の増加、精神健康度の悪化の割合が高くなっています。健康二次被害は年齢にかかわらず起こりえることであり、若い人でも注意が必要です。

●やわた健幸づくり推進連携協定締結先のスポーツクラブと連携！

「新時代健康教室」健康二次被害を防ぐためには、自分自身の健康状態に関心を持ち、運動を始めたり、食生活を見直したり、実際に行動に移していくことが必要です。

アンケート結果を参考に、市でもWithコロナ・Afterコロナに対応した健幸づくりを推進します。12月からは新たな健康教室も下記のとおり開催します。運動不足の人でも大歓迎です。ぜひご参加ください！

内容 連携協定締結スポーツクラブによるトレンドも交えた運動指導・健康二次被害の状況についての講義
 日時 ①12月21日（火）午前10時～11時30分 ②24日（金）午前10時～11時30分
 場所 ①八幡人権・交流センター2階大ホール ②橋本公民館

☎・☎電話で健康推進課（☎983-1116）または直接窓口へ