

# 健康診査・がん検診を受けましょう！費用は無料

詳しくは、下記QRコードより各検診(健診)のページでもご確認ください。

	1	2	3	4	5	6	7	8
	子宮頸がん	乳がん	肝炎ウイルス	前立腺がん	大腸がん	特定健康診査	後期高齢者健康診査	生活保護受給者の健康診査
実施時期	令和6年2月29日(木)まで				10月31日(火)まで			
20~39歳	○	-	-	-	-	-	-	-
40~54歳	○	○	○	-	○	○	-	○
55~74歳	○	○	○	○	○	○	-	○
75歳以上	○	○	○	○	○	-	○	○
備考	女性のみ		過去に受診したことがない人	男性のみ		八幡市国民健康保険加入者	後期高齢者医療保険制度加入者	生活保護受給者のみ

## 1 子宮頸がん検診 要申込 (申込方法は下の◎へ)

**対象** 20歳以上(令和6年3月31日時点)の女性  
 ※令和4年度に市の検診を受けた人は除く。  
**内容** 問診、婦人科内診、子宮頸部細胞診  
**場所** 京都府内の実施医療機関  
 (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 一部要申込

**対象** 40歳以上(令和6年3月31日時点)の女性のうち西暦で偶数年生まれの人  
 ※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。また、新型コロナウイルスワクチン接種後は脇のリンパ節が腫れることがあり、正確に検査できない可能性がありますので、接種時期にご注意ください。  
**内容** 問診、マンモグラフィ(40歳代:2方向、50歳以上:1方向)  
**場所** 京都府内の実施医療機関  
 ※3病院(男山病院、京都八幡病院、京都田辺中央病院)については市への申し込み不要、直接医療機関へ予約。3病院以外は事前に市へ申し込みが必要(申込方法は下の◎へ)。  
 ※住所・氏名・生年月日が確認できるもの、健康保険証をお持ちの人は持参。  
 ※西暦奇数年生まれでも、令和4年度に未受診の人は市への事前申し込みにより受診できます(申込方法は下の◎へ)。

## 3 肝炎ウイルス検診 要申込 (申込方法は下の◎へ)

**対象** 40歳以上(令和6年3月31日時点)で過去に受診したことがない人  
**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)

## 4 前立腺がん検診 一部要申込

**対象** 55歳以上(令和6年3月31日時点)の男性  
 ※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** 問診・血液検査(PSA値測定)  
**場所** 実施医療機関(詳しくは市ホームページもしくは健康推進課にお問い合わせください)

**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、健康保険証をお持ちの人は持参し、**直接、実施医療機関**で受診。

**京田辺市・井手町・宇治田原町で受診する場合** 事前に市への申し込みが必要(申込方法は下の◎へ)。

## 5 大腸がん検診 申込不要

**対象** 40歳以上(令和6年3月31日時点)の人  
**内容** 問診、検便(便潜血検査)  
**場所** 実施医療機関(詳しくは市ホームページもしくは健康推進課にお問い合わせください)  
 ※住所・氏名・生年月日が確認できるもの、健康保険証をお持ちの人は持参し、**直接、実施医療機関**で受診。

## 6 特定健康診査 申込不要 (受付:国保医療課)

10月は医療機関が大変混み合うため、健診は早めに受診しましょう。受診券・受診票を紛失された場合は、国保医療課までご連絡ください。市ホームページからも再発行の手続きが可能です。

**対象** 40歳(令和6年3月31日時点)~74歳(実施期間中に75歳に到達される場合は誕生日前日まで)の市国民健康保険に加入している人  
**場所** 実施医療機関(詳しくは国保医療課にお問い合わせください)  
 ※令和5年6月1日以降に市の国保に加入手続きをした人は、10月30日(月)までに国保医療課に申し込みが必要です(郵送の場合、10月20日<金>必着)。  
 ☎国保医療課国保年金係 (☎983-2962)

## 7 後期高齢者健康診査 申込不要 (受付:国保医療課)

受診票を紛失された場合は、国保医療課までご連絡ください。市ホームページからも再発行の手続きが可能です。  
**対象** 市内にお住まいの京都府後期高齢者医療被保険者(施設入所中で健康管理が図られている人、長期入院患者は除く)  
**場所** 実施医療機関(詳しくは国保医療課にお問い合わせください)  
 ※令和5年8月1日以降に市の後期高齢者医療制度に加入した人は、10月30日(月)までに国保医療課に申し込みが必要です(郵送の場合、10月20日<金>必着)。  
 ☎国保医療課医療係 (☎983-2976)

## 8 生活保護受給者の健康診査 要申込 (受付:健康推進課)

**対象** 40歳以上(令和6年3月31日時点)の生活保護受給者  
 ☎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(火)までに健康推進課へ

健診内容 6~8共通  
問診、身体計測、血圧測定、血液検査、尿検査、心電図検査など

### ◎申込方法 1~4共通

健康推進課窓口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・電話番号を記入し、〒614-8501(住所不要)健康推進課へ。また、1、2、4はweb申込も可能です。右記QRコードからご確認ください。最新の情報は、今後の広報やわたまたは市ホームページに掲載します。  
 ※乳がん検診・肝炎ウイルス検診・前立腺がん検診の申し込みには、医療機関名の記載が必要。  
 ※子宮頸がん検診の申し込みには、市外(京都府内)での受診をご希望の場合に限り、医療機関名の記載が必要。

### 【申込期限】

肝炎ウイルス検診、前立腺がん検診=10月31日(火)まで。※郵送の場合は10月16日(月)まで。子宮頸がん検診、乳がん検診=令和6年1月31日(水)まで。



☎健康推進課保健予防係 (☎983-1117) ※6、7以外。

## 高齢者(65歳以上)のインフルエンザ予防接種の先行申込開始

9月はオンライン申込のみ 接種開始:11月1日(水)(1人1回)  
※開始日以前の接種は助成対象外。

**対象** 接種日時点で(1)65歳以上、(2)60~64歳で心臓・腎臓・呼吸器の機能、またはヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能に障がいがある内部障害1級の身体障害者手帳保持者※市内に住民票登録がある人。  
**申し込みが必要な人** ①市民税非課税世帯・生活保護世帯の人、②市外または八幡市協力医療機関以外で接種を希望する人※市内協力医療機関にて接種希望の課税世帯の人は、市への申し込み不要。  
**自己負担額** ①の人は申し込みで

無料、課税世帯の人は1,500円  
**申込方法** オンライン申込のみ  
**予診票発送日** 10月25日(水)から順次発送  
 ※詳細および申し込みは右記QRコードから。郵送・窓口での申込方法は、広報やわた10月号で掲載予定です。



☎健康推進課保健予防係 (☎983-1117)

## ▶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15組)  
**「出産の準備と育児&妊娠中の食事&絵本のお話」**  
**日時** 10月13日(金)午後1時30分~3時30分  
**場所** 母子健康センター2階  
 ☎・☎右記のQRコードまたは電話で家庭支援課 (☎983-1115) へ



# 保健医療

◎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。  
 ◎親子(母子)健康手帳を忘れずに持参ください。

## 9月の各種健康相談

▽窓口健康相談	
19日(火)母子健康センター(要予約)	・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(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。 ・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(ただし八寿園は10時30分まで)。  
 ※要予約の会場での健康相談は事前に健康推進課(☎983-1117)へ予約を。

## 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 八幡圏内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～  
 ※完全予約制。必ず事前にご連絡をお願いします。また、従来の健康保険証を持参ください。

## 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

## 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

## 9月の乳幼児健康診査・すこやか子ども相談のご案内 関家庭支援課(☎983-1115)

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	1日(金)	午後1時15分～2時	令和5年4月16日～ 令和5年5月10日生 令和5年5月11日～ 令和5年5月31日生	19日(木)
		25日(月)			
10カ月児健康相談	母子健康センター	15日(金)	午前9時30分～10時30分	令和4年10月生	16日(月)
1歳8カ月児健康診査	母子健康センター	26日(火)	午後1時～2時	令和3年12月29日～ 令和4年1月24日生	20日(金)
3歳児健康診査	母子健康センター	20日(水)	午後1時～2時	令和2年2月21日～ 令和2年3月13日生	24日(火) 25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)▲	4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、お電話で予約の上、親子(母子)健康手帳を持って会場へお越しください。	4日(水) ※午前開催。
	母子健康センター	21日(木)	午後1時30分～2時30分		

▲子ども・子育て支援センター(すくすくの杜)は、南玄関が出入り口となります。  
 ※中止・延期となる場合は、個別連絡、市ホームページなどでお知らせします。  
 ※各健診の対象者には通知しています。(予約制)  
 【持ち物】親子(母子)健康手帳、バスタオル、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検診があります。  
 ◎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。

## 定期予防接種のお知らせ

関家庭支援課(☎983-1115)

【集団予防接種】  
**B C G 予防接種**  
 母子健康センターでのB C G 予防接種は予約制で実施します。対象者には個別にお知らせします。また、市内一部の医療機関での個別接種も選択できます。  
 日時・場所 9月5日(火)午後1時15分～2時・母子健康センター(予約制)  
 対象 令和5年3月生  
 ※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、10月5日(木)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親子(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)、HPV(子宮頸がん予防)ワクチン(※②・③)、ロタ



※①特例対象者について、平成15年4月2日～平成19年4月1日生で20歳未満の人は第1期・第2期の接種不足回数分の接種を受けることができます。  
 ※②令和5年4月1日より9価のHPVワクチン(シルガード9)を公費で接種できるようになりました。ワクチンは3種類(サーバリックス、ガーダシル、シルガード9)あり、接種するワクチンや年齢によって、接種のタイミングや回数異なります。対象者には、個別に案内を送付しています。  
 ※③積極的な勧奨を差し控えている間に定期接種の対象であった人については、接種機会の提供(キャッチアップ接種)があります。対象者には、個別通知を行っています。  
 キャッチアップ接種対象者 平成9年4月2日～平成19年4月1日生の女子で未接種の人  
 キャッチアップ接種対象期間 令和7年3月末まで  
 【注意事項】  
 ◆接種の際は、親子(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)  
 ◆親子(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家庭支援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、必ず接種の2週間前までに家庭支援課へご連絡ください。  
 ◆特別な事情等により、対象年齢内に接種できなかった場合には、家庭支援課へご相談ください。

## 健康に暮らし生き生き 「不老長寿の果物」いちじくを食卓に! 幸せに 掲示板

いちじくは「不老長寿の果物」と呼ばれるほど豊富な栄養素を含むフルーツです。食物繊維やミネラル・ポリフェノールなどを含んでおり、整腸作用、生活習慣病の予防効果も期待できると言われています。そこで今回は、いちじくの栄養をしっかりと摂取できるいちじくジャムとそれを使ったドレッシングをご紹介します。また、味噌・ソースなどにプラスする事で一味違う調味料としてもご利用いただけます。

**いちじくジャム**  
**【材料】**(出来上がり350ml程度)  
 ・いちじく…400g  
 ・砂糖…180g  
 ・はちみつ…大さじ2  
 ・レモン果汁…大さじ1



アレンジレシピ

**【作り方】**  
 ①いちじくは皮のまま8等分にする。(皮にはポリフェノールが多く含まれるため)  
 ②鍋に①、砂糖を入れて混ぜ合わせ、30分ほど置く。  
 ③いちじくから水分が出てきたら火にかけて、沸騰したらアクを取り除き、弱火で15分程度煮詰める。  
 ④とろみがついたら火からおろし、レモン果汁を加えて混ぜる。熱いうちに消毒した保存瓶に移す。

**いちじくドレッシング**  
 ～サラダには勿論、肉料理にも!～

**【材料】**  
 ・いちじくジャム…50～60g  
 ・オリーブオイル…30ml  
 ・酢…30ml  
 ・昆布茶(あれば)…少々  
 ・塩…小さじ1  
 ・こしょう…少々  
**【作り方】**  
 材料を全て合わせ、オイルが乳化するまで混ぜる。