

▶市民健康相談を受けましょう

市民健康相談では、血液検査(貧血、LDL・HDLコレステロール、中性脂肪、HbA1c、空腹時血糖など)、血圧測定、尿検査、身体計測などを行い、保健師・医師(希望者)が相談に応じます。

Table with 3 columns: 日程, 場所, 受付時間. Rows for 7月5日(火), 7月6日(水), 7月7日(木).

※男山公民館には駐車場はありません。
※受診人数が多い場合、お待ちいただくことがあります。ご了承ください。

▶特定健診・後期高齢者健診等

受診期間 7月1日(金)~10月31日(月)
健診内容 問診、身体計測、検尿、血圧測定、血液検査(血糖、血中脂質、肝機能、腎機能、貧血)、心電図など
健診場所 指定医療機関
費用 無料
■特定健康診査
40歳~74歳の八幡市国民健康保険に加入している人が対象。

▶元気アップ介護予防サポーター養成講座

講義や実習で、転倒予防や介護予防に関する知識などを楽しく学び、介護予防サポーターとして健康づくりに生かしてみませんか。
日時 7月28日(木)、29日(金)、8月4日(木)、5日(金)の全4回。午後1時~4時30分(5日は5時まで)
場所 母子健康センターなど
対象 市内在住で、地域の介護予防・健康づくりに興味のある人
定員 30人(定員超過の場合は抽選)
費用 無料
申込み 7月15日(金)までに健康推進課に電話または直接窓口へ。

6月は食育月間です



家族と一緒に食事していますか?
食育の原点は家族との団らんです。家族との食事は、一人で食べるより一段とおいしく感じられ、また、食事を通じてコミュニケーションをとることで、家族の絆も深まります。
また、子どもにとっては、社会で生きていくために欠かせない教養を身につけ、心を育む場でもあります。特に3歳~8歳の時期は、食卓で何を食べ、何を話し、どんなしつけを受け、家族と団らんしたかが人格形成する

食事は家族をつなぐコミュニケーション

るうえで大切になります。子どもに悪影響のある食生活、「6つのコ食」に注意して、家族で食卓を囲む時間を大切にしましょう。

- 6つのコ食
・孤 食...いつも子ども1人で孤独な食事をさせていませんか。
・個 食...家族でバラバラなものを食べていませんか。
・固 食...好きなものだけを食べていませんか。
・濃 食...味の濃いものばかり食べていませんか。
・小 食...いつも小食な子になっていませんか。
・粉 食...粉もの中心になっていませんか。

京都府では、「第3次京都府食育推進計画」(平成28年~32年度)を策定し、府民ぐるみでの「食育」の取組を推進しています。

検診自己負担はすべて無料!!

▶子宮がん検診

実施期間 7月1日(金)~平成29年2月28日(火)
申込期限 平成29年1月31日(火)まで
場所 京都府下の指定医療機関
対象 20歳以上(平成29年3月31日基準)の女性

日基準)の女性※平成27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、視診、内診、子宮頸部細胞診
受診票送付時期 6月17日(金)までに受付した人には6月末に受診票を送付します。それ以降は、受付日

の翌週金曜日に発送。※発送までに時間を要しますので、余裕をもってお申し込みください。

平成28年度無料クーポン券の対象者は申し込み不要。詳しくは7月上旬に案内を送付します。

▶肝炎ウイルス検診

実施期間 7月~10月
申込期限 10月31日(月)まで(郵送の場合は10月21日(金)必着)
場所 指定医療機関
対象 40歳以上(平成29年3月31日基準)で過去に健康診査・人間ドック・妊婦健診等で肝炎ウイルス

(B型はHBs抗原、C型はHCV抗体)検査を受けたことのない人
内容 問診、血液検査
受診勧奨 国においては、40歳以上で5歳刻みの節目年齢の人に受診を推奨しています。市では早期受診を促すため、次の生年月日に該当する人には6月末に受診票を送付しますので、この機会にぜひ受診してください(申込不要)。

【共通申込方法】

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、満年齢、電話番号を記入し、郵送(申込期間内の消印有効)してください。

※平成28年度検診申込書で一括申込された人は申込不要です。
※子宮がん検診の申込には、受診医療機関名を必ず記入してください。

知って得する!! 今日から役立つ!!

健康豆知識

うつ病について

進学や就職など、環境の変化から、気分が落ち込みやすい季節です。厚生労働省の調査では、100人に3~7人は気分障害やうつ病を経験したことがあり、その割合は増えています。

こころの疲れに気づいていますか?

悲しい・自分を責めるなどのこころの症状。下痢や便秘、食欲減退や体重減少といった体の症状。特に原因もないのにこのような症状が2週間以上続いている人は、こころの疲れを少し振り返ってみ

ましょう。

うつ病の予防策

責任感の強い人、完璧主義者の人は、ついつい頑張り過ぎてこころに疲れを溜めてしまいやすくなります。こころの疲れに気づいた時は、しっかりと休養をとる、趣味や好きなことをして気持ちのリフレッシュをはかったり、悩み事を誰かに相談したり、一人で頑張り過ぎないことが大切です。また、最近の大規模研究では、1日20分以上の運動をする、屋外の緑を見ることも予防策と

して有効であることが報告されています。

治療法

うつ病になってしまった場合は、うつ病が病気であることを理解し、まずは医師に相談しましょう。典型的なうつ病は薬物療法やカウンセリングの効果が期待できます。仕事がこころの疲れに関わる場合でも、休養が必要な場合と、仕事を続けた方がいい場合とがあるなど、治療法は一人一人異なります。

個人差がありますが、適切な治療やケアで回復する可能性の高い病気ですので、少しでもこころの疲れを感じたら、心療内科や精神科など、メンタルクリニックを早めに受診することが大切です。

問合せ 健康推進課

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~翌日午前8時
※土曜日は午後3時~翌日午前8時

保健医療

市役所への問い合わせは
☎983-1111 (代)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」**
 ▶6月9日（木）午後1時30分～4時、母子健康センター2階
- パート2「体重管理のコツと簡単レシピ（試食）&先輩ママとの交流会」**
 ▶6月16日（木）午後1時30分～4時、文化センター3階第6講習室
- パート3「出産の準備と育児」**
 ▶6月24日（金）午後1時30分～4時、母子健康センター2階
 ※次回パート1は8月4日（木）です。

▶離乳食教室

日時 6月16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 おおむね先着15組
 持ち物 エプロン、手拭き、筆記用具、おむつ、ミルク、母子健康手帳
 申込み 6月13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）

▶6月の各種健康相談

- ▼窓口リハビリ相談（要予約）**
 21日（火）母子健康センター
 40歳以上が対象。作業療法士または理学療法士が運動や福祉用具などの相談に応じます。
- ▼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。
- ▼高齢者健康相談**
 16日（木）南ヶ丘老人の家
 23日（木）八寿園
 27日（月）都老人の家・有都福祉交流センター
 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。都老人の家・有都福祉交流センターは午後1時30分～2時30分。
 ※窓口リハビリ相談、窓口健康相談、高齢者健康相談の都老人の家・有都福祉交流センター実施分は事前に健康推進課へ予約を。

6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	7月の日程
4カ月児健康診査	母子健康センター	14日（火）	午後1時～2時	平成28年2月1日～2月20日生 平成28年2月21日～3月10日生	25日（月）
		28日（火）			
10カ月児育児健康相談 ※①	子育て支援センター（男山指月）	1日（水）	午前9時30分～10時30分	平成27年7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）	6日（水）
	男山公民館	2日（木）			7日（木）
	美濃山コミュニティセンター	6日（月）			4日（月）
	橋本公民館	7日（火）			5日（火）
	母子健康センター	8日（水）			1日（金）
	八幡人権・交流センター 有都福祉交流センター	10日（金） 14日（火）			8日（金）
1歳6カ月児健康診査	母子健康センター	17日（金）	午後1時～2時	平成26年11月11日～12月2日生	15日（金） 22日（金）
3歳児健康診査	母子健康センター	21日（火）	午後1時～2時	平成24年12月生	12日（火）
		22日（水）			13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。
 ◎4カ月児健康診査は離乳食の話があります。
 ◎1歳6カ月児健康診査では手作りおやつを試食があります。（協力：市食生活改善推進員協議会）
 ◎1歳6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。



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	6月7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）	7月11日（月）

【個別接種（通年）】

予防接種名	対象年齢・標準的な接種方法等	今月の通知対象者（通知時期）
ヒブ	生後2カ月～5歳に至るまで 初回接種月齢により接種回数異なります。	平成28年4月生 （生後1カ月の翌月初め）
小児用肺炎球菌		
三種混合 不活化ポリオ （IPV）※①	1期（初回） 生後3カ月～7歳6カ月に至るまでに20日～56日の間隔で3回	
	1期（追加） 7歳6カ月に至るまでに1期初回接種（3回）終了後、1年～1年6カ月の間に1回	
四種混合 （ジフテリア・破傷風・百日せき・不活化ポリオ）	1期（初回） 生後3カ月～7歳6カ月に至るまでに20日～56日（3～8週間）までの間隔で3回	平成28年4月生 （生後1カ月の翌月初め）
	1期（追加） 7歳6カ月に至るまでに1期初回接種（3回）終了後、1年～1年6カ月の間に1回	平成27年6月生 （満1歳の誕生月初め）
二種混合 （ジフテリア・破傷風）	2期 11歳以上13歳未満までに1回	平成17年5月生 （満11歳の誕生月の翌月初め）
麻しん風しん混合 （MR）	1期 満1歳～2歳に至るまでに1回	平成27年6月生 （満1歳の誕生月初め）
	2期 幼稚園、保育所等の年長児に1回 【接種期間】平成29年3月31日まで	対象者には平成28年4月初めに郵送済対象▶平成22年4月2日～23年4月1日生
水痘ワクチン	満1歳以上3歳未満で2回接種	平成27年6月生 （満1歳の誕生月初め）
日本脳炎 ※②特例対象者：平成8年4月2日～平成19年4月1日生	1期（初回） 3歳～7歳6カ月に至るまでに6日～28日の間隔で2回	平成25年5月生 （満3歳の誕生月の翌月初め）
	1期（追加） 7歳6カ月に至るまでに1期初回（2回）接種終了約1年後に1回	平成24年5月生 （満4歳の誕生月の翌月初め）
	2期 9歳～13歳未満までに1回、1期（基礎免疫）終了約5年後に接種	平成19年5月生 （満9歳の誕生月の翌月初め）
子宮頸がん予防ワクチン	小学6年生～高校1年生で3回 （標準的接種年齢：中学1年～高校1年生） ※積極的にはお勧めしていません。接種に当たっては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。	

※①三種混合ワクチンの製造は終了しました。三種混合ワクチンの接種を希望される人は、健康推進課へ連絡ください。四種混合を接種する場合は、三種混合と不活化ポリオを接種する必要はありません。
 ※②特例対象者に当てはまる人で、1期・2期の接種が受けられなかった人は、20歳未満の間（7歳6カ月～9歳含む）に接種可能。
 ※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連絡ください。
【注意事項】
 ◆医療機関には保険証など住所が確認できるものも持参してください。接種間隔を守って受けましょう。各予防接種の該当年齢以外は任意の予防接種になります。感染症などにかかった場合は主治医に相談を。
 ◆予診票をお持ちでない人は母子手帳など接種履歴のわかるものを持参し、健康推進課まで申し込みください。