

▶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。

対象 15歳以上39歳まで(平成31年3月31日現在)で、職場等で健康診断を受ける機会のない人
※事前申込不要。費用無料。

正確な検査結果を得るために、健康相談を受ける5～6時間前には食事を摂らないようにしてください。

日程	場所	受付時間
7月3日(火)	母子健康センター	午後1時30分～2時30分
7月4日(水)	美濃山コミュニティセンター	
7月5日(木)	男山公民館	

※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。

▶元気アップ 介護予防サポーター 養成講座

転倒予防や介護予防に関する知識を楽しく学び、地域で介護予防サポーターとして活動するための講座を開講します！



これまでの講座を修了された人たちは、市内で介護予防の体操教室の運営に携わり、ご自身の健康と地域のために活躍されています。あなたも科学的に効果のある介護予防の楽しい運動プログラムを学び、活躍してみませんか？

日時 ①6月27日(水)、②6月28日(木)、③7月4日(水)、④7月5日(木)の全4回。午後1時30分～4時30分

場所 ①・③母子健康センター、②・④文化センター展示室

対象 市内在住で、ご自身と地域の介護予防・健康づくりに興味がある人

定員 30人(先着順)

内容 転倒予防のための運動や、介護を受けないための体づくりに関する講義・実習

受講料 無料

申込み・問合せ 6月22日(金)までに、電話または窓口にある申込書に記入し、健康推進課へ。申込書は市ホームページからもダウンロードできます。

▶特定健診・後期高齢者健診等

受診期間 7月2日(月)～10月31日(水)

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歳の市国民健康保険に加入している人が対象。6月下旬に「受診券」「受診票」等を郵送します。※申込不要。ただし、6月1日以降に市国民健康保険に加入手続きをした人は10月31日(水)までに**国保医療課**へお申し込みください。

市国民健康保険以外の医療保険に加入している人は、各医療保険者にお問い合わせください。

■後期高齢者健康診査

後期高齢者医療制度に加入している人が対象。6月下旬に案内等を郵送します。次の①②の人は申込不要です。

①昨年、後期高齢者健康診査を受診した人

②75歳に達する人(昭和17年8月1日～昭和18年7月31日生)

※上記①②以外の方は、**国保医療課**窓口備え付けの申込書に記入し、10月31日(水)までに持参。または、ハガキに「後期高齢者健診申込」、住所、氏名、生年月日、満年齢、電話番号を記入し、10月19日(金)必着で郵送。

■生活保護受給者の健康診査

申込み 生活支援課で「生活保護受

6月は食育月間です

毎月19日は「食育の日」
「食べる力」は「生きる力」を育む

【食育 実践の環を広げよう】

「食育」とは、「食」に関する知識とバランスの良い「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことです。食べることは生涯にわたって続く基本的な営みですから、子どもはもちろん、大人になってからも「食育」は重要です。健康的な食のあり方を考えるとともに、だれかと一緒に食事や料理をしたり、食べ物の収穫を体験したり、季節や地域の料理を味わったりするなど、食育を通じた「実践の環」を広げましょう。

【「朝ごはん」から始める規則正しい食生活】

朝ごはんを食べることで、寝ている間に低下した体温を上昇させ、からだは活動の準備を整えます。食事を規則的にとり、生活リズムを作っていくことが、健康的な生活習慣にもつながります。パワーの源である朝ごはん、生き生きとした一日のスタートを切りましょう。



給者証明書」の交付を受け、10月31日(水)までに健康推進課へ直接申し込み。

▶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



▶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

へ(いずれも先着20組)

パート1「デンタルケア&絵本」

▶6月7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14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22日(金)午前9時30分～正午、母子健康センター2階

※次回は8月です。

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)

	場所	日時
①	文化センター	6月4日、11日、25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	6月5日、12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	6月6日、13日、20日。 各日水曜日。午後2時～3時30分
④	山柴公民館	6月1日、8日、15日、22日。 各日金曜日。午後3時～4時30分

検診自己負担はすべて無料!!

▶子宮頸がん検診

実施期間 7月2日(月)～平成31年2月28日(木)

申込期限 平成31年1月31日(木)まで※当日消印有効。

場所 京都府下の指定医療機関
対象 20歳以上(平成31年3月31日基準)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。

内容 問診、婦人科内診、子宮頸部細胞診

受診票送付時期 6月22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します。

※市内での受診をご希望の場合、申込み状況によっては、受診期間が8月以降でのご案内になる場合があります。

▶肝炎ウイルス検診

実施期間 7月～10月

申込期限 10月31日(水)まで(郵送の場合は10月19日(金)必着)

場所 指定医療機関

対象 40歳以上(平成31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、右の表の生年月日に該当

勧奨対象者	対象生年月日
40歳	昭和53年(1978)4月1日～昭和54年(1979)3月31日
45歳	昭和48年(1973)4月1日～昭和49年(1974)3月31日
50歳	昭和43年(1968)4月1日～昭和44年(1969)3月31日
55歳	昭和38年(1963)4月1日～昭和39年(1964)3月31日
60歳	昭和33年(1958)4月1日～昭和34年(1959)3月31日

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、郵送してください。※子宮頸がん検診の申込には、市外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です。

休日応急診療所

☎983-3001

診療日 日曜日・祝日・年末年始
診療場所 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 午前～

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

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。

離乳食教室

日時 6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、手拭き、筆記用具、おむつ、ミルク、母子健康手帳
申込み 6月11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

▼窓口健康相談（要予約）

19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

21日(木) 南ヶ丘老人の家

25日(月) 都老人の家・有都福祉交流センター（要予約）

28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。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・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	7月の日程
4カ月児健康診査	母子健康センター	12日(火)	午後1時～2時	平成30年2月1日～2月20日生	10日(火) 23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15分～10時30分	平成29年7月10日～7月27日生	13日(金) 30日(月)
1歳8カ月児健康診査	母子健康センター	8日(金) 25日(月)	午後1時～2時	平成28年9月13日～9月30日生 平成28年10月1日～10月18日生	20日(金)
3歳児健康診査	母子健康センター	19日(火) 20日(水)	午後1時～2時	平成26年12月生	17日(火) 18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） 子育て支援センター（あいあいポケット） 母子健康センター 八幡人権・交流センター	4日(月) 6日(水) 7日(木) 8日(金)	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）	2日(月) 4日(水) 5日(木) 6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 6月13日(水) 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

次の接種日は、7月9日(月)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



smart
wellness
city

【社会と接点が減ると、健康じゃなくなる？】

健康を決める要素として、運動（身体活動）と幸福度が注目されています。これらは多くの研究から明らかにされ、すでに健康科学や予防医学の新たな常識として認識されています。明治学院大学の浅川達人教授らは、元気な高齢者を2年間追跡した結果、親しい友人・親戚が減るなどで社会とのつながりが弱くなった人たちは体力と幸福度の低下が生じたことを報告しました。

【社会との接点が多い地域は健康な地域と言える？】

千葉大学予防医学センターの近藤克則教授は、全国の30市町村で14万人以上の高齢者を分析する「JAGE Sプロジェクト」で研究を行い、自主活動が活発な地域は、要介護認定率が低いことを明らかにしました。「自主的な活動が活発＝社会とのつながりが多い地域は、健康な人たちが多い」と言えるでしょう。

【社会との接点を意図的に創ることで、健康な人々は増える？】

京都学園大学の木村みさか教授

は、「市民が講師を務め、市民が運営する体操教室」をサポートし、そこに参加した人たちの追跡しました。その結果、参加者は筋力と日常的な活動量（歩数）がおおよそ1.6倍に高まったことを報告しました。自分の地元で人とのつながりを持つこと、運動をすることで、健康になった人たちは確かに増えたのです。

【健康である為に、あなた自身ができることは？】

繰り返しになりますが、健康であるために大切なのは、社会との

つながりを持つことと運動をすることです。市では、木村教授らの研究をNPO法人が事業化した「元気アップ！体操教室」を市内4会場で開催しています。また6月には、元気アップ！体操教室を支えるサポーターを養成する「元気アップ！介護予防サポーター養成講座」を開催します（14面に関連記事あり）。皆さんも講座に参加して、あなた自身の健康と楽しいコミュニティづくり、そして地域の健康をアップさせてみませんか？

※

問合せ 健康推進課