

検診自己負担はすべて無料

1 子宮頸がん検診

実施期間 7月1日(月)～令和2年2月29日(土) ※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月以降になる場合があります。

申込期限 令和2年1月31日(金)まで
対象 20歳以上(令和2年3月31日時点)の女性 ※平成30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 京都府下の指定医療機関(市内は大塚産婦人科医院、おさむら産婦人科)
内容 問診、婦人科内診、子宮頸部細胞診

2 乳がん検診

実施期間 7月1日(月)～令和2年2月29日(土)

申込期限 令和2年1月31日(金)まで
対象 40歳以上(令和2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。

場所 京都府内の指定医療機関(男山病院、京都八幡病院、田辺中央病院)については申込不要。直接医療機関へ予約。

内容 問診、マンモグラフィ(40歳代:2方向、50歳以上:1方向) ※西暦で奇数年生まれで平成30年度に市の検診を未受診の人(クーポン券受診者含む)のうち、検診を希望される人は健康推進課までお問合せください。

3 肝炎ウイルス検診

実施期間 7月1日(月)～10月31日(木)

申込期限 10月31日(木)まで(郵送の場合は10月23日<水>必着)

場所 指定医療機関
対象 40歳以上(令和2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

申込方法 1・2・3 共通

健康推進課窓口で申込みいただくか、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。

通知時期 6月末
問保健係 ☎983-1115

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、上の表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)。

勧奨対象者	対象生年月日
40歳	昭和54年(1979)4月1日～昭和55年(1980)3月31日
45歳	昭和49年(1974)4月1日～昭和50年(1975)3月31日
50歳	昭和44年(1969)4月1日～昭和45年(1970)3月31日
55歳	昭和39年(1964)4月1日～昭和40年(1965)3月31日
60歳	昭和34年(1959)4月1日～昭和35年(1960)3月31日



「やわた未来いきいき健康プロジェクト」のスタートが近づいてきました!

本事業は、健康づくりの活動に対してポイントが付与し、獲得

やわた未来いきいき健康プロジェクト

得したポイントに応じてインセンティブ(ごほうび)がもらえる健康づくり事業です。

参加者には活動量計を配布し、日々の歩数を測定していただき、市内数か所に設置する拠点施設において、データ

様々な製品



をアップロードしていただきます。国が推奨する1日あたりの歩数を満たしているかどうか、また参加し始めた時から歩数がどれだけ伸びているかなどを確認し、ポイントが付与されます。

その他、健診の受診や、BMIや筋肉量の維持・改善などの項目でポイントが付与

される仕組みとなっております。参加者募集期間 7月1日(月)～31日(水)

問健康増進係 ☎983-1116

6月は「食育月間」です

皆さんは「コ食」という言葉を聞いたことがありますか? 近年、食生活の中で6つの「コ」の食の増加が問題となっています。子育ての中で欠かせない心を育む食事は、家族のコミュニケーションとしても大切なものです。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1人で食事をしている
- 個食** 家族一緒に食べていてもそれぞれ別の物を食べている
- 固食** 同じものや好きなものばかり食べている
- 小食** 食事の量がいつも少ない
- 濃食** 味の濃いものばかり食べている
- 粉食** パンや麺など小麦粉製品ばかり食べている

問保健係 ☎983-1115

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ます。保健師・医師が健康相談に応じます(希望者)。対象 15歳以上39歳まで(令和2年3月31日基準)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。

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

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。 ※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。

食育アドバイザーになりませんか?

地域ぐるみの良い食習慣づくり、健康づくりの活動を広める「食生活改善推進員」の募集をします。8月～令和2年2月の期間に全10回、約30時間の講義を受講後、活動を行います。詳しくは、広報やわた7月号をご覧ください。保健係 ☎983-1115へお問合せください。

健康に幸せに 暮らし生き生き 掲示板



近年、健康づくりに取り組むとインセンティブ(ごほうび)が手に入る事業を実施する自治体が増えています。八幡市でも平成26年度から、自身の健康づくりに取り組むと1,000円分のクオカードや図書カードと交換できる「八幡市健康マイレージ事業」を実施しています。

【なぜ健康づくりにはインセンティブが必要?】

筑波大学大学院の久野譜也教授の研究によると、国民の約7割は

自身の健康に関心を持っていない層、いわゆる「健康無関心層」と呼ばれる人であることがわかっています。「健康無関心層」の人たちは、自身の健康づくりには取り組まないため、将来的に大きな病気になったり、介護状態になるのが早くなったりする可能性が高まります。

平成26年～29年にかけて前述の久野教授と全国の6市が連携して行った「健幸ポイント大規模実証実験」において、活動量計を持って歩いた歩数や、健診結果の改善等に応じて

ポイントを付与し、地元で使える商品券やクオカードと交換ができる事業に、6市合計で12,000人が参加しました。

事業参加者のうち、約74%の人たちが「健康無関心層」で、参加者の歩数は1年間で平均2,000歩も増加しました。ほかにもメタボ該当者や予備軍の減少、肥満者とサルコペニア(加齢や疾患により、筋力低下が起こること)者の減少などの良い結果が出ています。

つまりインセンティブ事業は、「健康無関心層」でも積極的に参加する

事業であり、なおかつ、ただ参加するだけでなく健康になれる事業であるということです。

【八幡市の新たなインセンティブ事業】

八幡市では、今年度から健康マイレージ事業をリニューアルし、前述の「健幸ポイント大規模実証実験」の仕組みを導入した新たなインセンティブ事業として「やわた未来いきいき健康プロジェクト」をスタートします。(詳細は、上記をご覧ください)

インセンティブを受け取りさらに健康になれる魅力的な事業ですので、ぜひご参加ください!

問健康増進係 ☎983-1116

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。
 ◎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。

6月の各種健康相談

- ▼窓口健康相談（要予約）
- 18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
 - 20日（木）南ヶ丘老人の家
 - 25日（火）有都交流センター・有都福祉交流センター（要予約）
 - 27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。有都交流センター・有都福祉交流センターは午後1時～2時。
 ※窓口健康相談、高齢者健康相談の有都交流センター・有都福祉交流センター実施分は事前に保健係（☎983-1115）へ予約を。

離乳食教室

日時 6月20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 6月17日（月）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）

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
 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～翌朝8時
 ※土曜日は午後3時～翌朝8時

6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	7月の日程
4カ月児健康診査	母子健康センター	17日（月）	午後1時～2時	平成31年2月1日～2月20日生	8日（月） 23日（火）
10カ月児健康相談	母子健康センター	21日（金）	午前9時30分～10時30分	平成30年6月29日～7月31日生	10日（水） 29日（月）
1歳8カ月児健康診査	母子健康センター	11日（火） 24日（月）	午後1時～2時	平成29年9月11日～10月3日生 平成29年10月4日～10月20日生	19日（金）
3歳児健康診査	母子健康センター	18日（火） 19日（水）	午後1時～2時	平成27年12月生	16日（火） 17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）	3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）	1日（月）
	子育て支援センター（あいあいポケット）	5日（水）			3日（水）
	母子健康センター	6日（木）			4日（木）
	八幡人権・交流センター	7日（金）			5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。

けんこう大使 やわたん



【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、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。

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

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10日（月）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、7月9日（火）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11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。

特定健診・後期高齢者健診等

受診期間 7月1日（月）～10月31日（木）

健診内容 問診、身体計測、血圧測定、検尿、血液検査（血糖、血中脂質、腎機能、肝機能、貧血等）、心電図等

健診場所 指定医療機関

費用 無料

■特定健康診査

対象 40歳～74歳の市国民健康保険に加入している人

通知時期 6月下旬（「受診券」を送付します）

※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（木）までに**国保医療課国保係**（☎983-2962）へお申し込みください。

後期高齢者健康診査

対象 市後期高齢者医療保険制度に加入している人

通知時期 6月下旬（今年度より、すべての対象者に「受診票」を送付します）

※施設に入所されている人、長期入院の人、8月1日以降の加入者は送付の対象外です。受診を希望する人は、10月31日（木）までに**国保医療課医療係**（☎983-2976）にお申込ください。

生活保護受給者の健康診査

対象 40歳以上（令和2年3月31日基準）の生活保護受給者
申込み 生活支援課で「生活保護受給者証明書」の交付を受け、10月31日（木）までに**保健係**（☎983-1115）へ

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。申し込みは電話で保健係（☎983-1115）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（金）午後1時30分～3時30分、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20日（木）午後1時30分～3時30分、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28日（金）午後1時30分～3時30分、母子健康センター2階

※次回は8月です。