

健康診査・がん検診を受けましょう!

※費用は無料

実施期間 10月31日(木)まで
(子宮頸がん・乳がん検診は除く)

1 大腸がん検診 申込不要

実施期間 10月31日(木)まで
 対象 40歳以上(令和2年3月31日基準)の人
 内容 問診、検便(便潜血反応)
 場所 指定医療機関(詳しくは、健康推進課にお問い合わせください)
 ※市外医療機関では受診不可。
 申込み 住所、氏名、生年月日が確認できるもの、および健康保険証を持参し、直接、市内の実施医療機関で受診してください。※事前予約は不要。

集団検診のご案内 11月に実施予定(健康推進課への事前申込み要)。詳細は広報やわた10月号でご案内します。

2 肝炎ウイルス検診 要申込

対象 40歳以上(令和2年3月31日基準)で過去に受診したことのない人
 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)
 申込み 10月31日(木)までに健康推進課窓口で申込みまたは10月23日(水)必着でハガキに「肝炎ウイルス検診希望」、住所、氏名、生年月日、満年齢、電話番号を記入し、郵送。

3 前立腺がん検診 一部申込必要

対象 55歳以上の男性(令和2年3月31日基準)※前立腺がんで治療中の人やPSA値経過観察中の人は除く。
 内容 血中PSA値測定
 申込み **市内で受診する場合** 健康保険証(住所、氏名、生年月日が確認できるもの)を持参し、直接、実施医療機関で受診してください。
京田辺市・井手町・宇治田原町で受診する場合 10月31日(木)までに健康推進課窓口で申込みまたは10月23日(水)必着でハガキに「前立腺がん検診希望」、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、郵送。

4 子宮頸がん検診 要申込

実施期間 令和2年2月29日(土)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)※指定医療機関については、事前に健康推進課または医療機関へお問い合わせください。
 内容 問診、婦人科内診、子宮頸部細胞診
 申込み 令和2年1月31日(金)までに、健康推進課窓口で申込みまたは、ハガキに「子宮頸がん検診希望」、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、郵送(当日消印有効)。※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。

5 乳がん検診 一部申込必要

実施期間 令和2年2月29日(土)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
 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。
 申込み **3病院(男山病院、京都八幡病院、田辺中央病院)で受診する場合** 申込不要。直接医療機関へ予約。※期限間際は混み合いますので、余裕をもって予約してください。
3病院以外 令和2年1月31日(金)までに、健康推進課窓口で申込みまたは、ハガキに「乳がん検診希望」、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、郵送(当日消印有効)。

市役所北側駐車場の利用停止について

乳がん検診実施に伴い、検診車が停車するため市役所北側駐車場が終日利用できなくなります。検診実施中は来庁される皆さまにはご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

9月の乳がん検診実施日 9月3日(火)、19日(木)

市内の実施医療機関 (1~3,6~8共通)

医療機関名	住所	電話番号	予約
あさか内科医院	男山泉	468-3712	要
入江医院	男山長沢	983-1718	不要
大森医院	橋本栗ヶ谷	971-0033	不要
小川医院	男山泉	963-5790	要
長村内科医院	内里内	981-1023	要
男山病院	男山泉	983-0001	要
かたやまクリニック	欽明台中央	982-8181	要
京都八幡病院	川口別所	971-2001	不要
工藤内科クリニック	橋本東原	982-0151	要
小糸医院	男山金振	983-5110	不要
下野医院	八幡平谷	981-0030	不要
となみクリニック	八幡樋ノ口	633-5565	要
中村診療所	八幡山柴	981-0510	要
みぎはし医院	男山竹園	981-0282	要
みのやま病院	欽明台北	983-1201	要
みよし内科・消化器科	八幡柿ヶ谷	981-6860	要
八幡中央病院	八幡五反田	983-0119	不要
山下医院	橋本向山	982-2310	不要
渡部医院	男山八望	982-2525	要

※各医療機関の予約受付時間は診察時間内。ただし、あさか内科医院は午前のみ、男山病院は平日午前9時~午後4時30分・土曜日の午前9時~11時30分、となみクリニックは木曜日以外の平日。

※特定健診・後期高齢者健診・前立腺がん検診・肝炎ウイルス検診は、京田辺市・井手町・宇治田原町の指定医療機関でも受診できます。市外で受診を希望される人は事前に各医療機関にご確認ください。

※みよし内科・消化器科は生活習慣病予防健診は実施していません。

子宮頸がん・乳がん検診無料クーポン券

がん検診促進のため国の定める下記の対象に無料クーポン券を6月末に送付しています。この機会にぜひ受診してください。4月20日以降に転入された人はお問い合わせください。

検診名	対象(令和元年4月19日時点で住民の人)
子宮頸がん検診	平成10年4月2日~平成11年4月1日
乳がん検診	昭和53年4月2日~昭和54年4月1日

1~5のお問い合わせは健康推進課 保健係(☎983-1115)

6 特定健康診査(受付:国保医療課) 申込不要

6月末にすべての対象者に案内を送付しています。受診券や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。再交付します。

対象 市の国民健康保険に加入している40~74歳の人
 内容 問診、身体計測、血圧測定、血液検査、尿検査、心電図等
 申込み 不要※令和元年6月1日以降に市の国民健康保険に加入された人は国保医療課窓口で10月31日(木)までに申込みが必要。

☎国保医療課 国保係(☎983-2962)

7 後期高齢者健康診査(受付:国保医療課) 申込不要

6月末にすべての対象者に案内を送付しています。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。再交付します。

対象 市の後期高齢者医療被保険者(施設入所者・長期入院患者は原則除く)
 内容 問診、身体計測、血圧測定、血液検査、尿検査、心電図等
 申込み 不要※令和元年8月1日以降に市の後期高齢者医療保険制度に加入された人は国保医療課窓口で10月31日(木)までに申込みが必要。

☎国保医療課 医療係(☎983-2976)

8 生活習慣病予防健診(受付:健康推進課) 要申込

対象 40歳以上(令和2年3月31日基準)の生活保護受給者
 内容 問診、身体計測、血圧測定、血液検査、尿検査、心電図等
 申込み 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(木)までに健康推進課へ

☎健康推進課 保健係(☎983-1115)

元気アップ体操教室

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)
 ☎特定非営利活動法人 元気アップ A G E プロジェクト(☎080-4242-4734)

場 所	日 時
① 文化センター	9月2日、9日、30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YMB T	9月3日、17日、24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	9月11日、18日、25日。各日水曜日。午後2時~3時30分
④ 山柴公民館	9月6日、20日、27日。各日金曜日。午後2時~3時30分
⑤ よりば路(京都八勝館横)	9月6日、20日、27日。各日金曜日。午前10時~11時30分

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。

9月の各種健康相談

- ▼窓口健康相談（要予約）
 17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
 19日（木）南ヶ丘老人の家
 26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。
 ※窓口健康相談は事前に保健係（☎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。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」
 ▶10月4日（金）午後1時30分～3時30分、母子健康センター2階

離乳食教室

日時 10月17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15組（先着順）
 持ち物 エプロン、手ふき、筆記用具、おおむつ、ミルク、母子健康手帳
 ▶10月11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）

高齢者インフルエンザ

11月1日（金）から接種開始となります。詳しくは広報やわた10月号でお知らせします。
 問予防係（☎983-1117）

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

9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	10月の日程
4カ月児健康診査	母子健康センター	6日（金）	午後1時～2時	平成31年4月21日～令和元年5月10日生	21日（月）
		25日（水）		令和元年5月11日～5月31日生	
10カ月児健康相談	母子健康センター	9日（月）	午前9時30分～10時30分	平成30年9月29日～10月22日生	15日（火）
		24日（火）		平成30年10月23日～11月7日生	
1歳8カ月児健康診査	母子健康センター	20日（金）	午後1時～2時	平成29年12月26日～平成30年1月11日生	8日（火） 28日（月）
3歳児健康診査	母子健康センター	17日（火）	午後1時～2時	平成28年3月生	23日（水）
		18日（水）			24日（木）
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）	2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）	7日（月）
	子育て支援センター（あいあいポケット）	4日（水）			2日（水）
	母子健康センター	5日（木）			3日（木）
	八幡人権・交流センター	6日（金）			4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。



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 9月5日（木）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、10月7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。

健康に暮らし生き生き 幸せに掲示板

暑い過酷な季節を乗り切った自分の体を労ってあげたいですね。
 夏バテの解消には、夏場に不足しがちな「たんぱく質」、エネルギー代謝をアップする「ビタミンB群」、紫外線ダメージを防ぐ「ビタミンC」、たくさん汗をかくと失われる「ミネラル」が有効です。
 どのような食品があるのか、代表的なものを紹介します。
うなぎ 疲労回復に欠かせないビタミンB群、免疫力を高めるビタミンAを含むスタミナ食品。
レバー 鉄、たんぱく質、ビタミンB群、ミネラルが豊富。
梅干し 疲労回復効果があるクエン酸が多く、食欲を増進する。塩分、ミネラルの補給にもなる。
枝豆 ビタミンB群、ビタミンC、たんぱく質、糖質等がバランスよく含まれている。
夏野菜 トマト、キュウリ、ナス、ゴーヤなど、水分が多く体を冷やす

効果がある。ミネラルがたっぷり。
卵 高たんぱく質、ビタミンA、ビタミンE、ビタミンB6、リゾチーム（細菌を溶かす酵素）を含む。
酢 唾液や胃液の分泌を増やし、食欲増進につながる。
サケ 皮と身の間にコラーゲンが多く、ビタミンB2、ビタミンDが豊富。
「おからのサケグラタン」
 おからと秋に美味しいサケを使った夏バテ解消メニューをご紹介します。
 1人分
 エネルギー 322kcal
 たんぱく質 23.7g
 脂質 15.7g
 カルシウム 319mg
 塩分 1.5g



粉チーズを入れ混ぜる
 ⑦フライパンにバターを入れ玉ねぎを炒め、小さく切った赤と黄のパプリカ、ブナシメジを入れ、さらに⑥を加えひと煮し、コンソメ、コショウ（少々）で調味する
 ⑧耐熱皿に③⑤⑦を混ぜたものを入れ、①のオープンに入れ15分焼く

材料（2人分）

玉ねぎ	100g
ほうれん草	100g
サケ	100g
バター（玉ねぎを炒める）	小さじ1
バター（サケを炒める）	大さじ1
塩・こしょう（サケの下味）	少々
生おから	80g
牛乳	1カップ
片栗粉	小さじ2
ブナシメジ	30g
赤・黄パプリカ	各30g
粉チーズ	20g
コンソメ	3g

作成：八幡市食生活改善推進員協議会
 問保健係（☎983-1115）