

# 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

(大腸がん検診②<市役所での受診>、子宮頸がん検診・乳がん検診は除く)

## 1 特定健康診査 (受付: 国保医療課) 申込不要

対象 市の国民健康保険に加入している40歳~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し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。

## 2 後期高齢者健康診査 (受付: 国保医療課) 申込不要

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し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。

## 3 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日時点)の生活保護受給者  
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。

### 1~3の健診について

1・2・3の健診で、やむを得ない理由で期間内に受診できない人は、医療機関によっては、11月30日(土)まで受診期間を延長できる場合もありますので、10月31日(木)までに、1・2は国保医療課、3は健康推進課へご相談ください。

## 4 大腸がん検診

市内医療機関で受診できます。

対象 40歳以上(令和2年3月31日時点)の人

内容 問診、検便(便潜血反応検査)

### ① 医療機関で受診の場合(個別検診)

申込み 不要。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、直接指定医療機関で受診してください。※事前予約は不要。市外医療機関では受診不可。

### ② 市役所で受診の場合(集団検診) 要申込

※すでに医療機関で市の大腸がん検診を受診済の人は受診不可。

申込み 下記の共通申込み欄をご覧ください。

その他 申込者には11月15日(金)(予定)頃に検体容器を郵送します。検体容器の提出日などは広報やわた11月号でご案内します。

## 5 肝炎ウイルス検診 要申込

指定医療機関で受診できます。

対象 40歳以上(令和2年3月31日時点)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)

## 6 前立腺がん検診

対象 55歳以上の男性(令和2年3月31日時点)※前立腺がん治療中の人や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 要申込 事前に健康推進課への申込み(下記)が必要です。

## 7 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)

内容 問診、婦人科内診、子宮頸部細胞診

## 8 乳がん検診 一部要申込

実施期間 令和2年2月29日(土)まで※期限間際は予約が混み合います。余裕を持って受診してください。

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  
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。

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。

### 申込方法 4-②・5~8共通(6は市外で受診する人のみ)

健康推進課で申し込みいただくか、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(前立腺がん検診・子宮がん検診・乳がん検診のみ)を記入し、ハガキまたは封書でお申込みください。※子宮頸がん検診は、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。

申込期限 前立腺がん検診・肝炎ウイルス検診10月31日(木)まで※郵送の場合は10月23日(水)必着。大腸がん検診(市役所での受診)11月8日(金)まで※郵送の場合は、当日消印有効。子宮頸がん検診・乳がん検診令和2年1月31日(金)まで※郵送の場合は、当日消印有効。

## ▶ 歯周疾患健診

受診期間 10月1日(火)~12月27日(金)

場所 市内協力医療機関

対象 令和元年度に40歳、50歳、60歳、70歳になる人(対象者には必要書類を9月末までに郵送)

内容 問診、口腔内検査(現在歯の状況、喪失歯の状況、歯周組織の状況および口腔清掃状態)、検診結果の判定、結果の通知・説明と結果に基づく指導

費用 無料(検診内容以外は有料)  
持ち物 検診票、健康保険証など生年月日が確認できるもの、歯ブラシ

## ▶ 高齢者(65歳以上)のインフルエンザ予防接種

接種期間 11月1日(金)~令和2年1月31日(金)

申込期間 10月1日(火)~令和2年1月17日(金)

対象 ①65歳以上、②60歳~64歳で、心臓・腎臓・呼吸器・免疫機能障がいがあり、身体障害者手帳の内部障害1級と認定されている人※①・②いずれも年齢は接種日基準、市内に

住民票がある人。  
費用 1,500円(市民税非課税世帯・生活保護世帯の人は、接種前に健康推進課で免除申請すると無料になります)※【表①】参考。

事前申込方法 申請書に記入し健康推進課へ提出してください(申請書は健康推進課窓口や市ホームページから入手できます)。

### 予防接種の申込方法

① 市内指定医療機関【表②】で接種希望 自己負担1,500円(市民税課税世帯)	→	直接医療機関へ(市への申込不要)※保険証または各種受給者証を持参
② 市内指定医療機関で接種希望 無料(市民税非課税世帯・生活保護世帯)	→	健康推進課へ事前申し込み
③ 他市の医療機関等で接種希望	→	健康推進課へ事前申し込み

※世帯とは、同じ住民票にのっている家族。  
※②・③の接種後の申請はできません。

### 八幡市指定医療機関

(高齢者インフルエンザ、1~3・4-①・5・6の健(検)診共通) 【表②】

医療機関名	住所	電話番号	高齢者インフルエンザ(予約)	各種検(健)診(予約)
あさか内科医院	男山泉	468-3712	要	要※
市岡整形外科クリニック	男山泉	874-7617	要	
いばら木整形外科医院	八幡三本橋	983-5656	不要	
入江医院	男山長沢	983-1718	不要	不要
大塚産婦人科医院	男山長沢	982-1866	要	
大森医院	橋本栗ヶ谷	971-0033	不要	不要
小川医院	男山泉	963-5790	要	要
長村内科医院	内里内	981-1023	要	要
男山病院	男山泉	983-0001	要	要※
かたやまクリニック	欽明台中央	982-8181	要	要
京都八幡病院	川口別所	971-2001	要	不要
工藤内科クリニック	橋本東原	982-0151	不要	要
小糸医院	男山金振	983-5110	不要※	不要
しげまつ耳鼻咽喉科医院	男山長沢	981-8733	不要	
下野医院	八幡平谷	981-0030	不要	不要
たまがきあやこキッズクリニック	欽明台中央	205-1646	要	
となみクリニック	八幡樋ノ口	633-5565	不要	要※
なかじま整形外科・リウマチクリニック	欽明台中央	971-0012	要	
中村診療所	八幡山柴	981-0510	要	要
にのゆ耳鼻咽喉科医院	八幡三本橋	981-8878	要	
ふじさわ皮膚科クリニック	欽明台北	972-2860	不要	
みぎはし医院	男山竹園	981-0282	要	要
みのやま病院	欽明台北	983-1201	要	要
みよし内科・消化器科	八幡柿ヶ谷	981-6860	要	要
もりおか耳鼻咽喉科医院	男山金振	972-5733	要	
やすだこどもクリニック	欽明台西	971-1102	要	
山下医院	橋本向山	982-2310	不要	不要
八幡中央病院	八幡五反田	983-0119	不要	不要
渡部医院	男山八望	982-2525	要	要

※高齢者インフルエンザの予約受付時間は各医療機関の診察時間内。小糸医院は木曜日の午後のみ予約。

※各種検(健)診の予約受付時間は各医療機関の診察時間内。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。市町により実施期間等が異なりますので、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。



# 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。

## ▶10月の各種健康相談

- ▼窓口健康相談（要予約）  
**15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  
**17日（木）南ヶ丘老人の家**  
**24日（木）八寿園**  
**29日（火）有都福祉交流センター・有都交流センター（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。

※時間は午前9時30分～11時。有都福祉交流センター・有都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福祉交流センター・有都交流センター実施分は事前に保健係(☎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**
- ▶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」  
**▶10月17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」  
**▶10月25日（金）午後1時30分～3時30分、母子健康センター2階**

## 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

## 10月の乳幼児健康診査・すこやか子ども相談のご案内（保健係☎983-1115）

事業名	会場	日程	受付時間	対象	11月の日程
4カ月児健康診査	母子健康センター	21日（月）	午後1時～2時	令和元年6月1日～6月20日生	6日（水） 26日（火）
10カ月児健康相談	母子健康センター	15日（火）	午前9時30分～10時30分	平成30年11月8日～11月26日生	5日（火） 22日（金）
1歳8カ月児健康診査	母子健康センター	8日（火）	午後1時～2時	平成30年1月12日～2月2日生 平成30年2月3日～2月21日生	13日（水）
		28日（月）			
3歳児健康診査	母子健康センター	23日（水）	午後1時～2時	平成28年4月生	19日（火）
		24日（木）			20日（水）
すこやか子ども相談※①	子育て支援センター（あいあいポケット）	2日（水）	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）	6日（水）
	母子健康センター	3日（木）			7日（木）
	八幡人権・交流センター	4日（金）			1日（金）
	子ども・子育て支援センター（すくすくの杜）	7日（月）			11日（月）

※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（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 10月7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、11月12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。

## 健康に暮らし生き生き 幸せに掲示板

【「ウォーカブルシティ」をご存知ですか？】

ウォーカブルシティとは、ついつい歩いてしまうまちのことを指します。たとえば、にぎやかなお店が並ぶ商店街があり、自動車に頼らずとも公共交通機関と徒歩で日常生活を送ることができるまちは、ウォーカブルシティと言えます。しかし、多くの地方都市では、昔にぎやかであった商店街がシャッター商店街と化し、自動車による移動が生活の中心となっているのが現状です。

【歩かないことが、疾病につながる？】

東京・大阪・愛知3都市の移動手段と、糖尿病患者外来数の関連性を検証した研究があります。その結果、自家用車での移動の割合が高い都市

ほど、糖尿病患者外来数も多くなるということがわかりました。また、別の研究において、55歳から75歳までの住民を対象とし、歩数と医療費の関係を研究した結果、歩数が多い人ほど医療費が低くなるということがわかっています。つまり、「歩く」ことが、皆さん自身の健康につながると言えます。

【効果的なウォーキング方法の紹介】

効果的にウォーキングを行うには、いくつかポイントがあります。まずは、歩く時の姿勢です。しっかりと顎を引き、後ろに腕を振ることを意識してください。自然と背筋が伸び、正しい姿勢でウォーキングすることができます。次に、身体に無理のない程度で負荷をかけてください。坂道を歩いたり、階段を登ったりすることで、足腰の筋力アップにもつながります。また、歩く時間は小分けにしてもかまいません。30分まとめて歩いても、10分ずつ3回に分けて歩いても、運動効果は同じで

あることが証明されています。

【「歩く」ための取組みについて】

市では、自分のペースでウォーキングに取り組んでいただくために、「健康ウォーキングマップinやわた」を配布しています。市内を5つの地域に分け、それぞれ4コースずつ掲載しています。市内の公共施設の健康コーナーに配架しているほか、ホームページでダウンロードすることもできます。皆さんの健康づくりにぜひ活用ください。

☎健康増進係(☎983-1116)

市役所北側駐車場等の利用停止について

乳がん・胃がん検診実施に伴い、検診車が停車するため、市役所北側駐車場と駐輪場の一部は終日利用できません。ご迷惑おかけいたしますが、ご理解、ご協力をお願いいたします。

10月の検診実施日 9日（水）、16日（水）、29日（火）、30日（水）