

がん検診を受けましょう! ※費用は無料

1 大腸がん検診 (市役所での受診) 要申込

申込期限 11月8日(金)まで※郵送の場合は当日消印有効。
 対象 40歳以上(令和2年3月31日時点)の人※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。年度内1回のみ。
 内容 問診、検便(便潜血反応検査)
 検体受付 11月18日(月)~11月29日(金)(土・日・祝日を除く) 午前8時30分~正午、午後1時~3時に健康推進課へ。
 ※申込者には11月15日(金)に検体容器を郵送予定。

2 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
 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市役所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

3 乳がん検診 (二次申込) 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。

各がん検診申込方法 1~3共通

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、子宮頸がん検診・乳がん検診は受診する医療機関名(記載がない場合、子宮頸がん検診は市内用、乳がん検診は男山病院・京都八幡病院・田辺中央病院用の案内を送付します)を記入し、ハガキか封書(申込期間内の消印有効)でお申込みください。

▶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

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)
 団体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)

①	文化センター	11月4日、11日、18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 YMB T	11月5日、12日、19日、26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	11月6日、13日、20日、27日。各日水曜日。午後2時~3時30分
④	山柴公民館	11月8日、15日、22日、29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)	11月8日、15日、22日、29日。各日金曜日。午前10時~11時30分

▶減塩みそ手づくり教室

減塩で無添加のみそを一緒につくってみませんか。
 日時 ①12月10日(火)、②令和2年1月31日(金)、③令和2年2月28日(金)、④令和2年3月17日(火)※各日とも、午前10時~11時、午前11時~正午、午後1時~2時。
 場所 文化センター3階第4講習室

室
 参加費 1口3,000円(麴2kg、大豆1kg、塩400g)※出来上がりは4kg強。
 定員 各日40口(1人2口まで。先着順)
 持ち物 エプロン、手ふき、みそを入れる容器など
 開催日の2週間前までに保健係(☎983-1115)へ

市役所北側駐車場等の利用停止について

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。ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解、ご協力をお願いいたします。
 11月の検診実施日 5日(火)、11日(月)、14日(木)、15日(金)、18日(月)、21日(木)、29日(金)

▶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)~令和元年1月31日(金)
 申込期間 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がい1級と認定されている人※①・②いずれも年齢は接種日時点、市内に住民登録がある人。

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

【表①】

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)

【表②】

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
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
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
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	要
工藤内科クリニック	橋本東原	982-0151	不要
小糸医院	男山金振	983-5110	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
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
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
こ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
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
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
八幡中央病院	八幡五反田	983-0119	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。小糸医院は木曜日の午後のみ予約要。

▶歯周疾患検診

令和元年度に40歳、50歳、60歳、70歳になる人を対象に受診票を送付

しています。受診期間は12月27日(金)までとなっていますので、この機会にぜひ受診してください。検診費用は無料です。

いつまでも健康で美しくいるために 「からだバランスチェック」

「やわた健幸づくり推進連携協定」締結先のカーブスとの共催事業

からだの状態をチェックでき、専門スタッフからのアドバイスも受けられます。※参加費無料。
 日時 ①11月19日(火)②20日(水)両日とも午前10時~午後4時※時間は申込み時に調整。
 場所 ①美濃山コミュニティセンター、②橋本公民館
 対象 市内在住の人
 定員 各会場40人(先着順。要予約)
 内容 血管年齢測定、脂肪燃焼力・姿勢バランス・体組成計チェック、健康ミニ講座
 申込 直接窓口または電話で、健康推進課(☎983-1116)へ

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

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。

▶11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
 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。
 ※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」
 ▶12月3日（火）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 12月12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
 ▶12月6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）。

11月の乳幼児健康診査・すこやか子ども相談のご案内 閩保健係(☎983-1115)

事業名	会場	日程	受付時間	対象	12月の日程
4カ月児健康診査	母子健康センター	6日(水)	午後1時～2時	令和元年6月21日～7月10日生	13日(金)
		26日(火)			
10カ月児健康相談	母子健康センター	5日(火)	午前9時30分～10時30分	平成30年11月27日～12月15日生 平成30年12月16日～平成31年1月5日生	9日(月)
		22日(金)			
1歳8カ月児健康診査	母子健康センター	13日(水)	午後1時～2時	平成30年2月22日～3月12日生	6日(金) 20日(金)
3歳児健康診査	母子健康センター	19日(火)	午後1時～2時	平成28年5月生	17日(火)
		20日(水)			18日(水)
すこやか子ども相談※①	八幡人權・交流センター	1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）	6日(金)
	子育て支援センター（あいあいポケット）	6日(水)			4日(水)
	母子健康センター	7日(木)			5日(木)
	子ども・子育て支援センター（すくすくの杜）	11日(月)			2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。



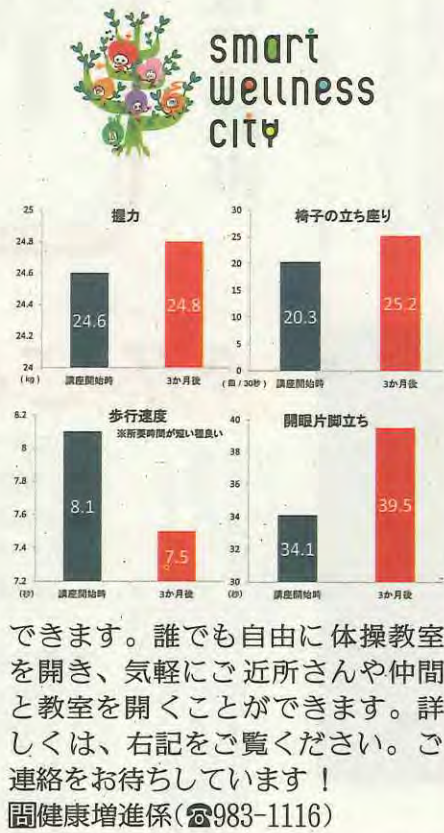
定期予防接種のお知らせ 閩保健係(☎983-1115)

【集団予防接種】
BCG予防接種
 生後1歳に至るまで（標準的には生後は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 11月12日（火）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、12月11日（水）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。

健康に幸せに 暮らし生き生き 掲示板

【高知市で取り組まれている「いきいき百歳体操」をご存知ですか？】
 これは介護予防を目的とした体操教室で、住民が主体となった体操教室の運営が行われています。平成14年に始まったこの取り組みは、約10年間で300教室を超える広がりをみせています。
 「いきいき百歳体操」では、正しく体操が行えるように、最初の4回は市が支援を行い、その後は住民が体操教室を継続します。椅子に座ってできるトレーニングが中心なので、多くの人が参加できます。
 【体操教室の効果は？】
 体操教室開始前に杖をもって歩いていた96歳の最高齢の参加者は、3

カ月後の歩行速度測定では、小走りができるようにまじりました。何歳になっても筋肉は鍛えられるということが証明されました。
 【八幡市での取り組み】
 高知市の取り組みを参考に、昨年7月より「運動普及講座」を実施しています。市内14教室100人以上に参加いただいております。講座初回と3カ月後に行っている体力測定（握力、椅子の立ち座り、歩行速度、開眼片脚立ち）では、すべての項目で改善傾向が示されました。（右図参照）
 講座では、無料で筋トレ用ゴムバンドを配布し、これを使った体操を行います。会場は、地域の公民館や集会所、自宅など、椅子とDVDの再生機器があればどこでも



▶運動普及講座
 ご近所さんと運動に取り組んでみませんか？
 条件 ①65歳以上の市内在住の5人以上のグループ②DVDの再生機器を準備できる③同じ会場・曜日・時間で週1回以上取り組むことができる
 内容 最初の4回は、体力測定や市の職員と一緒にDVDを見ながら体操に取り組みます。5回目以降は、グループでDVDを見ながら取り組んでいただきます。※開始時期については、ご相談ください。
 提供物品 DVD、運動マニュアル、筋トレ用ゴムバンド（人数分）※すべて無料。
 ☎電話もしくは窓口にある申込書に記入し、健康増進係(☎983-1116)へ

