

がん検診を受けましょう! ※費用は無料

1 子宮頸がん検診 要申込

実施期間 2月29日(土)まで
 申込期限 1月31日(金)
 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、健康推進課へお問合せください。
 内容 問診、婦人科内診、子宮頸部細胞診

2 乳がん検診(二次申込) 一部要申込

実施期間 2月29日(土)まで※実施期間終盤は医療機関の混雑が予想されますので、早めの受診をお願いします。
 申込期限 1月31日(金)
 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
 ※下記3病院以外で受診される場合は要申込。
 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 1・2(一部)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、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)でお申し込みください。

▶高齢者肺炎球菌ワクチン任意接種費用の一部助成

高齢者肺炎球菌ワクチンを任意で接種される費用の一部を助成します。
 対象 接種日当日に65歳以上の市民(高齢者肺炎球菌ワクチンを定期接種で接種された人は除く)
 助成額 4,000円(助成は生涯で1回限り)
 【予防接種の受け方】
 全額を医療機関に支払い、後日、助成の申請をしてください(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)。医療機関発行の領収書(接種者の氏名、接種年月日、接種費用、予防接種名、領収印のあるもの)、接種済証、印かん、預金通帳など振込先の分かるものを持参し、健康推進課へ。
高齢者肺炎球菌定期接種
 65歳以上の定期予防接種対象者には個人通知を4月に郵送しています。60歳以上65歳未満(接種日当日)で、身体障がい1級と認定されている心臓・腎臓・呼吸器機能障がいのある人、およびヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障がいがある人も対象となります。詳しくは、健康推進課へお問い合わせください。

▶高齢者(65歳以上)のインフルエンザ予防接種

接種期間 1月31日(金)まで
 申込期間 1月17日(金)まで
 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 市内協力医療機関【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 市内協力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の接種後の申し込みはできません。

八幡市協力医療機関

医療機関名	住所	電話番号	高齢者インフルエンザ(予約)	高齢者肺炎球菌ワクチン(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	要
いばら木整形外科医院	八幡三本橋	983-5656	不要	不要
入江医院	男山長沢	983-1718	不要	要
大塚産婦人科医院	男山長沢	982-1866	要	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	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	要
中村診療所	八幡山柴	981-0510	要	要
いのゆ耳鼻咽喉科医院	八幡三本橋	981-8878	要	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	不要
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	要
やすだこどもクリニック	欽明台西	971-1102	要	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療時間内。

※小糸医院は木曜日の午後のみ予約要。

▶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。申込不要。
 参加費 1回500円(初回は参加費無料。お得なクーポンもあります)
 団NPO法人元気アップAGEプロジェクト(☎080-4242-4734)

①	場所	日時
①	文化センター	1月6日、20日、27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	1月7日、14日、21日、28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	1月8日、15日、22日、29日。各日水曜日。午後2時~3時30分
④	山柴公民館	1月10日、17日、24日、31日。各日金曜日。午後2時~3時30分
⑤	よりはば路(京都八勝館横)	1月10日、17日、24日、31日。各日金曜日。午前10時~11時30分

▶健幸アンバサダー養成講座を開催します

市では、平成29年度より各種疾患・運動・栄養・ダイエット・認知症・若返りなどの健康情報を口コミで伝える「健幸アンバサダー」を養成しています。八幡市では昨年までに326人が講座を受講されました。今回もたくさんのご応募をお待ちしています。
 日時 2月24日(月・振休)午後1時30分~4時30分
 場所 文化センター4階小ホール
 対象 市内在住・在勤の人
 定員 150人
 内容 健康情報講座(生活習慣病予防、がん予防、サルコペニア予防)、情報伝達力向上講座(上手に情報を伝える方法)、筋トレ体験講座(転ばない体づくりのための筋トレ法)、まちづくり情報講座(健幸とまちづくりの関係)
 持ち物 筆記用具
 申込 2月17日(月)必着で、郵送または電話で、名前・住所・電話番号を記入の上、健康増進係(☎983-1116)へ

▶年末年始の業務案内について

年末年始の小児救急医療・休日応急診療所は2面の「年末年始の業務案内」に掲載しています。

小児救急医療

次の医療機関では、休日・夜間に小児専門医または救急総合診療科医が当直し、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

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~

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。

▶1月の各種健康相談

▼窓口健康相談（要予約）
21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
16日（木）南ヶ丘老人の家 23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（先着20組）
パート1「デンタルケア&絵本」
 ▶2月7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 2月13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
 2月7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）

1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	2月の日程
4カ月児健康診査	母子健康センター	8日（水）	午後1時～2時	令和元年8月21日～9月10日生	19日（水）
		27日（月）		令和元年9月11日～9月30日	
10カ月児健康相談	母子健康センター	9日（木）	午前9時30分～10時30分	平成31年1月26日～2月15日生	14日（金）
		29日（水）		平成31年2月16日～3月5日	
1歳8カ月児健康診査	母子健康センター	17日（金）	午後1時～2時	平成30年4月24日～5月15日生	4日（火） 21日（金）
3歳児健康診査	母子健康センター	21日（火）	午後1時～2時	平成28年7月生	25日（火）
		22日（水）			26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）	7日（火）	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）	3日（月）
	子育て支援センター（あいあいポケット）	8日（水）			5日（水）
	八幡人權・交流センター	10日（金）			7日（金）
	母子健康センター	14日（火）			6日（木）

※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 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 1月10日（金）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、2月6日（木）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

寒さが厳しさを増す1・2月は、外出するのがおっくうになり、歩いたり運動をしたりする機会が減ってしまう時期です。そんな時期だからこそ、おススメしたいのが、自宅でも取り組める筋力トレーニングです。
【筋トレで筋肉が増えると、どのような良いことがある？】
 ①日常生活における動作が今までよりも楽に行えるようになる
 例えば階段の上り降りや、買い物での荷物持ちなど、少し負荷がかかるような動作も今までより楽に行えます。また、歩行速度が上がり、スムーズに移動できるようになります。
 ②病気になるにくくなる
 筋肉が増えると血流が増え、全身の代謝を活発にします。研究では、

がんを含む様々な死亡率を下げ、生存率を高めるほか、脳の働きを活性化し、認知機能の改善にも効果があることがわかっています。
 このほかにも、睡眠の質を高めるなどの効果が示されており、筋肉が増えると「生活の質」が高まっていくことがわかります。
【筋トレを始められない壁は？】
 それは「やり方がわからないこと」です。せっかく興味や意欲が湧いたとしても、やり方がわからないと筋トレを始めることを諦めてしまわずよね。
 そこで、市では筋トレのやり方をお伝えする、あるいは筋トレをやる場所を自ら作っていただく取り組みを実施しています。
 まず1つ目は「今からはじめる筋トレ講座」です（右記参照）。6回にわたり専門の指導員がご自宅でもできる筋トレのやり方を指導します。2つ目は、「運動普及講座」です。

こちらは5人以上の住民などのグループに対して、DVDと筋トレを行う器具（バンド）を提供し、週1回の定期的な筋トレの習慣をつけるのを支援する取り組みです。
 この2つは、65歳以上の人を対象

とした取り組みですが、他にも筋トレや体操などを行う教室やイベントを実施していますので、お気軽にお問い合わせください。

健康増進係(☎983-1116)

▶今からはじめる筋トレ講座

自宅でも継続して行うことができるプログラムで、筋力を鍛えませんか？
 日時 ①1月28日～3月10日の毎週火曜日※2月11日（火・祝）は休み。②1月30日～3月5日の毎週木曜日。各日、午後2時～3時30分。
 場所 ①福祉会館、②地域包括ケア複合施設YMBT
 対象 65歳以上の市内在住の人 ※ただし、介護保険の通所系サービスまたは、本市が実施する他の閉じこもり予防事業参加者は参加できません。※医療機関に通院中の人は、

申込み前に必ず主治医にご相談ください。現在治療中の病気をお持ちの方は、主治医の運動許可書等が必要となる場合があります。
 定員 各25人（申し込み多数の場合は抽選）
 参加費 1,100円（保険代）※途中退会された場合でも返金はできません。
 日・時 1月17日（金）必着で、申込用紙に必要事項を記入し、直接窓口または郵送、FAXで、健康増進係(☎983-1116、FAX972-2520)へ ※申込用紙は、健康推進課、各会場に設置しているほか、ホームページからダウンロードできます。