

子育て すくすく 6月



●子ども・子育て支援センター
すくすくの杜(☎972-1085)

●子育て支援センター
あいあいポケット(☎983-8747)

●第二子育て支援センター
そよかぜ(☎981-5009)

センターでは

市内在住の妊婦さん、および生後2カ月～就学前のお子さんとその保護者(すくすくの杜は、おおむね3歳未満のお子さんとその保護者)を対象に、親子で遊ぶ場、子育て相談、発達相談(予約制。利用時間内に各センターへ)、育児の情報交換の場を無料で提供しています。各種事業など詳しくは、上記のQRコードから市ホームページをご覧ください。
▶開設日=月曜～金曜日(全支援センター)および土曜日(すくすくの杜のみ、あいあいポケットは第2土曜日のみ)
▶利用時間=午前9時～正午、午後1時～4時
▶休館日=祝日および年末年始(12月29日～1月3日)
※市に気象警報が発令されている場合は休館となります。

園開放日

時間 午前10時～11時
※持ち物や対象など、詳しくは上記のQRコードから市ホームページをご覧ください。各園までお問い合わせください。

園名	日程
男山保育園 ☎982-0701	12日(金) 園庭開放
	24日(水) 親子ヨガ(0・1歳児対象)

ピロリ菌除菌治療費の助成金申請期限について

一定の条件を満たす対象者にピロリ菌一次除菌のための薬剤費などを支給しています(上限2,000円)。対象 健診や人間ドックなどでピロリ菌感染(胃炎などの疑い含む)が判明し、令和2年1月1日～3月31日の間に除菌治療を完了した人
受付 6月30日(火)までに、郵送または京都府健康対策課の窓口へ持参
☎京都府健康対策課(☎414-4766、〒602-8570 京都市上京区下立売通新町西入藪ノ内町)

マタニティスクール・離乳食教室の中止について

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、6月のマタニティスクールと離乳食教室を中止します。心配なことやご相談がありましたら、ご連絡ください。保健師・栄養士が応じます。次回は8月実施予定です。日程など詳細は、市ホームページをご覧ください。保健係(☎983-1115)にお問い合わせください。

はじめての絵本



センターでは、赤ちゃんにはじめての1冊をプレゼントしています。
対象 講座参加日に生後4カ月から1歳の誕生月までのお子さんとその保護者
日程や場所、申込など、詳しくは上記のQRコードから市ホームページをご覧ください。か、各センターまでお問い合わせください。

6月は「食育月間」です

【「食べる力」=「生きる力」を育む 食育 実践の環を上げよう】
「食育」とは、さまざまな経験を通じて、「食」に関する知識と、バランスの良い「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことです。食べることは生涯にわたって続く基本的な営みですから、子どもはもちろん、大人になってからも「食育」は重要です。健康的な食のあり方を考えるとともに、だれかと一緒に食事や料理をしたり、食べ物の収穫を体験したり、季節や地域の料理を味わったりするなど、食育を通じた「実践の環」を広げましょう。

考えよう。大人も子どもも、みんなの未来をつくる「食育」の大切さ

【健全な食生活を実践するには?】
・朝ごはんをきちんと食べる
朝ごはんは1日のパワーの源であり、寝ている間に低下した体温を上昇させ、からだは1日の活動の準備を整えます。1日の食事を規則的にとり、生活リズムを作っていくことが、健康的な生活習慣につながります。朝ごはんでき生き生きとした1日のスタートを切りましょう。
・栄養バランスを考える
食事を作ったり、選んだりするときに、主食・主菜・副菜を組み合わせ、栄養のバランスのとれた食事を意識しましょう。
主食 ごはん・パン・麺などの穀類を主な材料にした料理。炭水化物を

多く含み、エネルギーの元になる。
主菜 魚・肉・卵・大豆を主な材料にした料理。タンパク質や脂質を多く含む。
副菜 野菜・芋・海藻などを主な材料にした料理。いろいろなビタミン、鉄、カルシウム、食物繊維などを多く含む。
また、「日本型食生活」は、ごはんを中心に、魚、肉、牛乳・乳製品、野菜、海藻、豆類、果物、茶など多様な副食を組み合わせ、栄養バランスに優れています。ライフスタイルに応じて、日本型食生活を積極的に取り入れましょう。



☎保健係(☎983-1115)

検診自己負担はすべて無料!!

※新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、中止または延期の可能性があります。随時、広報やわたまたは市ホームページに掲載します。また、中止・延期の場合はお申込みいただいた人へ、封書などで通知いたします。

1 子宮頸がん検診

実施期間 7月1日(水)～令和3年2月27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3年1月29日(金)まで
対象 20歳以上(令和3年3月31日時点)の女性 ※令和元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(水)～令和3年2月27日(土)
申込期限 令和3年1月29日(金)まで
対象 40歳以上(令和3年3月31日時点)の女性のうち西暦で奇数年生まれの人 ※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。 ※新型コロナウイルス感染症により、現在医療機関への予約を中止しています。予約開始しましたら、広報やわたと市ホームページなどでお知らせします。
内容 問診、マンモグラフィ(40歳代:2方向、50歳以上:1方向) ※西暦で偶数年生まれで令和元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い合わせください。

3 肝炎ウイルス検診

実施期間 7月1日(水)～10月31日(土)
申込期限 10月30日(金)まで(郵送の場合は10月23日(金)必着)
場所 指定医療機関
対象 40歳以上(令和3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抗体)検査を受けたことのない人

申込方法 1・2・3・4共通

健康推進課窓口で申し込みいただくか、ハガキに希望検診名・住所・氏名・生年月日・満年齢・電話番号を記入し、郵送してください。
※乳がん検診の申込には、医療機関名の記載が必要。
※子宮頸がん検診の申込には、市外(京都府内)での受診をご希望の場合に限り、医療機関名の記載が必要。
通知時期 6月末。胃がん検診は9月下旬
☎保健係(☎983-1115)

内容 問診、血液検査
受診勧奨 今年度中に40歳・45歳・50歳・55歳・60歳になれる人で、過去に市の肝炎ウイルス検診を受けていない人には、受診を推奨するために、受診票を送付予定でしたが、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、送付を見合わせていただきます。受診希望の方は、お申込みください。

4 胃がん検診

実施期間 10月下旬～12月中旬(予定)
場所 母子健康センター
対象 40歳以上(令和3年3月31日基準) ※過去に胃等消化器の手術を受けたことのある人、アレルギー体質の人は、主治医と相談のうえ申し込みください。また、過去にバリウムによるアレルギー症状があった人・胃や十二指腸を切除された人・食道を手術された人・消化管の閉塞またはその疑いがある人・妊娠中もしくは妊娠の可能性のある人は受診できません。
内容 問診、バリウムによる胃レントゲン撮影(検診車)

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）
 16日（火）午前9時30分～11時
 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
 新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、高齢者健康相談は中止といたします。

※窓口健康相談実施分は事前に保健係へ予約を。
 保健係(☎983-1115)

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～

新型コロナウイルス感染症の感染予防の観点から、発熱（37.5℃以上）のある人の受診を午後3時30分～4時30分の1時間とさせていただきます。また、受診の前に電話にてご連絡をお願いいたします。

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）
 24時間365日
 ●田辺中央病院（☎0774-63-1111）
 24時間365日

子ども医療電話相談
 ☎#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 保健係(☎983-1115)

事業名	会場	新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、当面の間、乳幼児にかかる左記の健康診査等を中止いたします。 中止する期間は現在のところ未定です。新型コロナウイルス感染症の感染状況などを踏まえつつ、再開の時期を検討してまいりますので、最新情報は市ホームページをご覧ください。 なお、電話による育児相談や健康相談は随時実施していますので、お子さんの発育・発達や育児などについて、ご心配なことや相談されたいことがありましたら健康推進課にご連絡ください。保健師・栄養士が相談に応じます。
4カ月児健康診査	母子健康センター	
10カ月児健康相談	母子健康センター	
1歳8カ月児健康診査	母子健康センター	
3歳児健康診査	母子健康センター	
すこやか子ども相談	母子健康センター	
	八幡人權・交流センター	
	子ども・子育て支援センター（すくすくの杜） 子育て支援センター（あいあいポケット）	

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
 新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、4月以降のBCG集団予防接種を当面の間、中止とさせていただきます。6月実施分も中止といたします。
 BCG予防接種の対象年齢は生後1歳に至るまでに1回接種です。中止に伴い、対象年齢を過ぎてしまう場合などは健康推進課までお問い合わせください。
 新型コロナウイルスの感染状況などを踏まえつつ、再開の時期を検討してまいりますので、最新情報は市ホームページをご覧ください。

【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12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。（標準的接種年齢：中学1年生～高校1年生相当）

【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

※新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、健診を中止または実施時期の変更などが生じる可能性があります。最新の情報は、広報やわたまたは市ホームページに掲載しますので、ご確認ください。


受診期間 7月1日（水）～10月31日（土）
 費用 無料
 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、貧血など）、心電図など
 健診場所 指定医療機関
 ■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」「受診票」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30日（金）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 市後期高齢者医療制度に加入している人
 通知時期 6月下旬（「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30日（金）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3年3月31日基準）の生活保護受給者
 ■生活支援課で「生活保護受給者証明書」の交付を受け、10月30日（金）までに保健係（☎983-1115）へ


4月から屋内は原則禁煙になりました

望まない受動喫煙をなくすため、改正健康増進法が全面施行されました。
 ①20歳未満の人は喫煙エリアへの立ち入りが禁止に
 ②屋内での喫煙には喫煙室の設置が必要に
 ③喫煙室には標識掲示が義務付けに
 また、屋内だけでなく、路上喫煙や歩きたばこにより受動喫煙が生じることもあります。
 他人のたばこの煙を吸わされる「受動喫煙」が原因で、日本では年間推計約15,000人が亡くなっています。
 望まない受動喫煙をなくすためにも、マナーを守って喫煙をしましょう。
 保健増進係(☎983-1116)


新型コロナウイルス感染症の予防について




外出控え




密集回避




密接回避




密閉回避



換気



咳エチケット



手洗い

京都府でも新型コロナウイルス感染症緊急事態宣言が解除されました。感染症の再拡大防止のため、次の「新しい生活様式」の実践などに、引き続きご協力をお願いいたします。

感染防止の3つの基本

- ①身体的距離の確保
- ②マスクの着用
- ③こまめな手洗い

【「新しい生活様式」の実践例】

- ・人との間隔は、できるだけ2m（最低1m）空ける
- ・会話をする際は、可能な限り真正面を避ける
- ・症状がなくてもマスクを着用
- ・家に帰ったらまず手や顔を洗う
- ・手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う
- ・こまめに換気
- ・「3密」の回避（密集、密接、密閉）
- ・発熱または風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養

保健増進係(☎983-1116)