

がん検診を受けましょう! ※費用は無料

1・2 新型コロナウイルス感染症の流行状況に応じて、中止・延期する可能性があります。

3～7 新型コロナウイルス感染症緊急事態宣言の発令期間は実施しません。また、新型コロナウイルス感染症の流行状況によっては、実施期間を短縮する場合があります。

次に当てはまる人は受診をお控えください。

・発熱（過去2週間以内）、せき、呼吸困難、全身倦怠感、咽頭痛、鼻汁・鼻閉、頭痛、関節・筋肉痛、下痢、嘔気・嘔吐、味覚障がい、嗅覚障がいなどの症状がある人

・2週間以内に、諸外国への渡航歴がある人。それらの人と接触歴のある人

・2週間以内に、新型コロナウイルス感染症にかかった人。その疑いがある患者（同居内・職場内での発熱含む）との接触歴がある人

【受診の際のお願い】

・当日、ご家庭で必ず体温を測ってから受診してください。※発熱している場合は、受診できません。

・マスク着用で、密集・密接を防ぐ協力をお願いします。

・医療機関の指示に従ってください。

1 子宮頸がん検診 要申込

実施期間 令和3年2月27日（土）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。

内容 問診、婦人科内診、子宮頸部細胞診

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）

2 乳がん検診 一部申込必要

実施期間 令和3年2月27日（土）まで

対象 40歳以上（令和3年3月31日時点）の女性のうち西暦が奇数年生まれの人※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。

内容 問診、マンモグラフィ（40歳代：2方向、50歳以上：1方向）

場所 京都府下の指定医療機関（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）※期限間際は予約が混み合います。余裕をもって受診してください。

※西暦が偶数年生まれで令和元年度に市の検診を未受診の人のうち、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 前立腺がん検診 一部申込必要（市外で受診する人のみ）

実施期間 10月31日（土）まで

対象 55歳以上の男性（令和3年3月31日基準）※前立腺がん治療中の人やPSA値経過観察中の人を除く。

内容 血中PSA値測定

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）

申込み 市内で受診する場合 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、実施医療機関へ。

京田辺市・井手町・宇治田原町で受診する場合 事前に健康推進課への申込み（右記）が必要です。

4 肝炎ウイルス検診 要申込

実施期間 10月31日（土）まで

対象 40歳以上（令和3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）

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）

5 大腸がん検診 申込不要

実施期間 10月31日（土）まで

対象 40歳以上（令和3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 12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11月号でご案内します。

6 生活習慣病予防健康診査 要申込

対象 40歳以上（令和3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、心電図検査等

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）

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30日（金）までに健康推進課窓口へ

市内の実施医療機関（3～7共通）

医療機関名	住所	電話番号	予約※1
あさか内科医院	男山泉	468-3712	要
大森医院	橋本栗ヶ谷	971-0033	不要（※2）
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（※3）
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（※4）
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

※1 各医療機関の予約受付時間は診察時間内。ただし、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。

※2 大森医院は木曜日午前のみ予約制で対応。

※3 男山病院は大腸がん検診以外の実施を一時中断している場合があります。

※4 みよし内科・消化器科は前立腺がん検診・肝炎ウイルス検診のみ実施。

※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。

申込方法 1～4 共通（3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、ハガキに希望検診名・住所・氏名・生年月日・満年齢・電話番号・受診する医療機関名（子宮頸がん検診・乳がん検診・前立腺がん検診の場合）を記入し、郵送してください。※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30日（金）まで
※郵送の場合は10月23日（金）必着。

子宮頸がん検診・乳がん検診＝令和3年1月31日（日）まで※当日消印有効。

☎健康推進課保健係（☎983-1115）

7 特定健康診査・後期高齢者健康診査（受付：国保医療課）

6月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。

特定健康診査 申込不要

対象 市の国民健康保険に加入している40～74歳の人※令和2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30日（金）までに申込みが必要。

後期高齢者健康診査 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）※令和2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30日（金）までに申込みが必要。

特定健診・後期高齢者健診共通

実施期間 10月31日（土）まで

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、貧血等）、心電図等

場所 指定医療機関（詳しくは国保医療課にお問い合わせください）

費用 無料

☎国保医療課（☎983-2962）

▶令和2年度特定健診結果説明会

特定健診を受診した人を対象に、結果説明会を開催します。この機会に健診結果を見直して、生活習慣病を予防しましょう。

日時 ①9月28日（月）、②10月27日（火）、③11月24日（火）
各日、午後2時～3時（午後1時30分から受付）

場所 ①・③男山公民館、②母子健康センター

対象 市の国民健康保険加入者で、令和2年度特定健診または市助成の人間ドックを受診した人

定員 20人

内容 健診結果の見方について、栄養士による食事改善術

☎・☎実施日の2日前まで（土・日、祝日はその前日まで）に国保医療課（☎983-2962）へ

▶胃がん検診について

11～12月に実施予定です。申込みされた人へは10月上旬に個別通知いたします。

☎予防係（☎983-1117）

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）	
15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。	
☎事前に保健係（☎983-1115）へ	
高齢者健康相談	
17日(木)午前9時30分～11時	南ヶ丘老人の家
24日(木)午前9時30分～10時30分	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。上記の施設以外でも、日時・場所などご希望がある場合はご連絡ください。	

ロタウイルスワクチンが10月から定期接種になります

10月1日（木）からロタウイルスワクチンが定期接種になります。ワクチンは2種類あり、効果や安全性に差はありませんが、接種回数などが異なるため、同じ種類で接種を完了してください。※9月までの接種は、任意接種（費用自己負担）です。

対象 令和2年8月1日以降に生まれた人※対象者には個別に案内を郵送します。

問保健係（☎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予防の観点から、事前に電話にて診察予約をお願いします。

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

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	4日(金) 29日(火)	午後1時～2時	令和2年4月21日～5月10日生 令和2年5月11日～5月31日生	14日(水)
10カ月児健康相談 1歳8カ月児健康診査 3歳児健康診査	母子健康センター	新型コロナウイルス感染症予防のため、予約制で実施します。対象者には個別通知します。			
すこやか子ども相談	母子健康センター	3日(木)	午前9時30分～11時	当面の間「母子健康センター」でのみ完全予約制で実施します。0歳から就学前までの乳幼児で希望があればお電話で予約の上、お越しください。	1日(木)

※新型コロナウイルス感染症の影響により、中止・延期となる場合は、個別連絡、市ホームページなどでお知らせします。

※各健診の対象者には通知しています。

【持ち物】母子健康手帳、バスタオル、体調確認票、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カ月児健康相談は当日、子ども用の歯ブラシをプレゼントします。

◎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

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、4月から中止しておりました母子健康センターでのBCG予防接種を9月から予約制で再開します。対象者には個別に案内を送付します。

また、当面の間、市内の一部医療機関での個別接種も選択できるようになります。個別接種を希望される人は、事前に必ず健康推進課までご連絡ください。

【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。

【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

コロナ禍によりステイホームも日常となり、食事づくりに追われることも多いのではないのでしょうか？3度の食事が、健康状態を左右します。主食・主菜の魚、肉やたまご・副菜の野菜、きのこ類などを考えて食材を選んでみましょう。食材の覚え方として「ま・ご・は（わ）・や・さ・し・い」があります。

- ・ま……まめ
- ・ご……ごま
- ・は（わ）……わかめ（海藻）
- ・や……野菜
- ・さ……魚
- ・し……しいたけ（きのこ類）
- ・い……いも類

これらを1日の食事に加えると、バランスの良い食事になります。お店で買ってきて食べる「テイクアウト」なども上手に利用しながら、自分のための食事作りを楽しんでください。

残暑でも美味しい爽やか味のレシピをご紹介します

「丸ごと鯖缶簡単スープ」

冷やしてもおいしいです。

①小松菜は3cmの長さに切り、トマトはヘタを取り食べやすい大きさの乱切り、レモンは輪切りに切る。

②鍋に水と汁ごと鯖缶を入れて、火にかけて煮立ったら小松菜とトマト、ポン酢を入れて温め、塩こしょうで味を調える。

③スープ皿に盛り、レモンを添える。

材料（2人分）	
鯖缶水煮	1/2缶
水	300cc
小松菜	40g（1/2株）
トマト	40g（1/4個）
レモン	輪切り2枚
ポン酢	大さじ1
塩	少々
こしょう	少々

1人分栄養価				
エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	塩分相当
110kcal	11.1g	5.5g	173mg	1.1g

「友禅和え」

友禅染のように食材を彩りよく取り合わせた和え物



です。

①大根、にんじん、きゅうりは拍子木に切る。大根、きゅうりは少量の塩を振りしんなりしたら水で洗い絞る。にんじんはサッとゆで、チーズはさいておく。

②レモンは細かく刻み、和え衣の材料を合わせ、混ぜておく。

③ボウルに①の材料を入れ、②で和える。

④器に③を盛り、さいたチーズを天盛りに飾る。

材料（2人分）	
大根	100g（輪切り2cm）
にんじん	20g（輪切り2cm）
きゅうり	50g（1/2本）
塩	少々
さけるチーズ	12g（1/2本）
和え衣	
プレーンヨーグルト	大さじ1
砂糖	小さじ1強
レモン	小さじ1弱
酢	少々
辛子	少々

1人分栄養価				
エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	塩分相当
55kcal	2.3g	2.1g	72mg	0.4g

作成：八幡市食生活改善推進員協議会
問保健係（☎983-1115）